

21 जून 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 138
- 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

राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने किया 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का शुभारंभ

उत्तराखण्ड भारत के योग, चेतना और विरासत का केंद्र: राष्ट्रपति

योग भारत की प्राचीनतम सांस्कृतिक और आध्यात्मिक परंपरा का हिस्सा: राज्यपाल



हमारे संवाददाता देहरादून। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने देहरादून में आज 11 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का शुभारंभ करते हुए योग को भारत की चेतना और विरासत का केंद्र कहा तथा इसे भारत की सॉफ्ट पावर का भी सशक्त उदाहरण बताया। इस मौके पर राष्ट्रपति ने कहा कि योग एक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से,

एक समुदाय को दूसरे समुदाय से तथा एक देश को दूसरे देश से जोड़ने का काम करता है। दुनिया भर के लोग इससे लाभान्वित हो रहे हैं। उन्होंने बताया कि जब व्यक्ति स्वस्थ रहता है, तो परिवार स्वस्थ रहता है और जब परिवार स्वस्थ रहता है, तो देश स्वस्थ रहता है। उन्होंने सभी को योग को जीवन जीने का माध्यम बनाने की प्रेरणा दी तथा सभी संस्थाओं

से अपील की कि योग को जनसुलभ बनाया जाए।

वहीं राज्यपाल ले. जनरल गुरमीत सिंह (से. नि.) ने 11 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्रदेशवासियों को शुभकामनाएं देते हुए योग के महत्व पर प्रकाश डाला। राज्यपाल ने कहा कि योग भारत की प्राचीनतम सांस्कृतिक और आध्यात्मिक परंपरा का हिस्सा है जिसने

संपूर्ण विश्व को जोड़ने का कार्य किया है। प्रसन्नता की बात है कि आज यह दिवस न केवल भारत के लिए अपितु संपूर्ण विश्व के लिए स्वास्थ्य, शांति और समरसता का प्रतीक बन चुका है। राज्यपाल ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि यह शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करने की प्रक्रिया है। यह आत्मानुशासन, संयम, और

मानसिक शांति का मार्ग है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से आज योग एक वैश्विक अभियान बन चुका है, और यह हम सभी के लिए गर्व की बात है कि दुनिया भारत की इस विरासत को स्वीकार करके और अपनाकर लाभान्वित हो रही है। उन्होंने कहा कि इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम

►► शेष पृष्ठ 7 पर

पंचायत चुनाव की अधिसूचना जारी

हमारे संवाददाता देहरादून। राज्य निर्वाचन आयुक्त सुशील कुमार ने पंचायत चुनावों को लेकर विस्तृत कार्यक्रमों की घोषणा कर दी है। राज्यभर में पंचायत चुनाव दो चरणों में संपन्न होंगे, जिसमें ग्राम प्रधान, ग्राम पंचायत सदस्य, क्षेत्र पंचायत सदस्य और जिला पंचायत सदस्य पदों के लिए मतदान होगा। कुल मिलाकर इस बार 74,499 ग्राम प्रधान, 55,587 ग्राम पंचायत सदस्य, 2,974 क्षेत्र पंचायत सदस्य, और 358 जिला पंचायत सदस्य चुने जाएंगे। निर्वाचन कार्यक्रम के अनुसार, 23



जून को जिला निर्वाचन अधिकारी विस्तृत अधिसूचना जारी करेंगे। इसके बाद 25

जून से 28 जून तक नामांकन पत्र दाखिल किए जा सकेंगे। नामांकन पत्रों की जांच

की प्रक्रिया 29 जून से 1 जुलाई तक पूरी की जाएगी, जबकि 2 जुलाई को नाम वापसी की अंतिम तिथि होगी।

पंचायत चुनाव दो चरणों में संपन्न होंगे। पहले चरण के लिए चिन्ह (सिंबल) आवंटन 3 जुलाई को किया जाएगा

और 10 जुलाई को मतदान कराया जाएगा। वहीं, दूसरे चरण के लिए सिंबल 8 जुलाई को आवंटित होंगे और 15 जुलाई को मतदान कराया जाएगा। दोनों चरणों की मतगणना 19 जुलाई को

होगी। राज्य निर्वाचन आयुक्त ने बताया कि पंचायत चुनाव की तैयारियां युद्धस्तर पर की जा रही हैं। जिला प्रशासन को निष्पक्ष और पारदर्शी चुनाव संपन्न कराने

के लिए सख्त दिशा-निर्देश दिए गए हैं साथ ही आदर्श आचार संहिता भी लागू कर दी गई है, ताकि चुनाव प्रक्रिया प्रभावित न हो। निर्वाचन आयोग की ओर से पारदर्शिता बनाए रखने के लिए निगरानी तंत्र को भी सक्रिय किया गया है।

दो चरणों में होंगे मतदान, 19 जुलाई को मतगणना, 23 जून से शुरू होगी चुनावी प्रक्रिया

दून वैली मेल

संपादकीय

वीवीआईपी कल्चर का मारा देश

यह अलग बात है कि तमाम नेताओं और अधिकारियों द्वारा देश में प्रचलित वीवीआईपी और वीवीआईपी के कल्चर को अच्छा नहीं माना जाता है। कई नेताओं और अधिकारियों के द्वारा सुरक्षा और व्यवस्थाओं के नाम पर उपलब्ध कराई जाने वाली सुविधाओं का लाभ सीमित मात्रा में लेने के प्रयास भी किए जाते हैं लेकिन आमतौर पर हर एक उच्च पद पर बैठे लोग जिन्हें वीवीआईपी और वीवीआईपी की श्रेणी में रखा जाता है उन्हें अपना रुतबा कायम रखने के लिए तमाम तरह के ताम-झाम अत्यंत ही जरूरी व मनभावन लगते हैं। इन वीवीआईपी और वीवीआईपी के साथ जितना लंबा गाड़ियों का काफिला और सुरक्षा का ताम-झाम होता है वहीं उनके पद के रूतबे का मापदंड माना जाता है। इससे जुड़ी दो बातें सबसे अहम होती हैं पहली बात है इस कल्चर पर किए जाने वाला खर्च और दूसरी बात है इस कल्चर के कारण आम आदमी को होती परेशानी और असुविधा। देश के नेताओं द्वारा इस वीवीआईपी कल्चर को मंटेन रखने पर अपने वेतन-भत्तों और अन्य तमाम सुविधाओं पर होने वाले खर्च से 100 गुना से भी ज्यादा खर्च किया जाता है। जो पैसा इस वीवीआईपी कल्चर पर खर्च होता है वह जनता की गाड़ी कमाई का होता है। हालात यह होते हैं कि अगर किसी मंत्री को 4-6 विभागों की जिम्मेदारी सभालनी पड़ती है तो विभाग से उसे गाड़ी, घोड़ा इत्यादि सभी सुविधाएं प्रदान की जाती हैं। वीवीआईपी कल्चर पर खर्च को अगर आधा भी कर दिया जाए तो 10 सालों में देश से गरीबी दूर हो सकती है। अब रही बात दिक्कतों की जो आम आदमी को उठानी पड़ती है। कई बार आपने ऐसी भी खबरें सुनी होंगी कि इस वीवीआईपी कल्चर के झमेले में फंसी एंबुलेंस मरीज को समय पर अस्पताल नहीं पहुंचा सकी और मरीज ने दम तोड़ दिया। इन दिनों राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू दून के दौरे पर हैं। कल उनके कार्यक्रमों के चलते राजपुर रोड जैसे शहर के सबसे प्रमुख एवं व्यस्ततम रोड को 4-5 घंटे तक जीरो जोन रखा गया। इस दौरान आसपास के गली मोहल्लों तक की सड़कों पर जाम जैसी स्थितियां रही और लोग फंसे रहे। यही नहीं इस साइलेंस जोन में पूरी तरह से सन्नाटा रहा। इस क्षेत्र में दुकानदार और व्यवसायियों की दुकानों को न सिर्फ बंद करा दिया गया, कुछ दुकानें अगर खुली भी मिली तो उनके चालान काट दिए गए। यह स्वाभाविक ही है कि जब आम आदमी को अपना घर परिवार चलाने के लिए काम करने से भी रोका जाएगा तो उनमें नाराजगी होगी ही। लोग अखबारों के दफ्तरों को फोन कर शिकायतें करते दिखे। कई क्षेत्रों से तो कूड़ा उठाने के लिए आने वाली गाड़ियां भी न पहुंचने और कूड़ा उठान न होने की शिकायत भी लोगों ने की। पता चला कि नगर निगम के सफाई कर्मियों की ड्यूटी उन क्षेत्रों में लगाई गई थी जिन क्षेत्रों में राष्ट्रपति का आना-जाना था। कितनी अच्छी बात है कि इस गर्मी के मौसम में सड़कों व मोहल्लों में भले ही गंदगी के ढेर लगे रहे लेकिन जिन सड़कों से राष्ट्रपति को गुजरना है वह एकदम चकाचक देखनी चाहिए। लेकिन देश के इस सिस्टम का किया भी क्या जा सकता है पिछली बार जब राष्ट्रपति आई थी तो प्रशासन उनकी सुरक्षा व व्यवस्था में जुटा रहा था और दिनदहाड़े राजपुर रोड पर बदमाश एक ज्वेलरी शोरूम में डकैती डालकर साफ निकल गए थे। सिस्टम और सरकार के सामने तो किसी का कोई अधिकार टिकता नहीं है तो इसके बारे में कहना भी क्या?

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पुलिस जवानों ने किया योगाभ्यास

संवाददाता
उत्तरकाशी।
11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों ने योगाभ्यास किया।



आज यहां 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर श्री गंगोत्री एवं यमुनोत्री धाम सहित जनपद के सभी थाना/चौकी व स्टेशन पर उत्तरकाशी पुलिस के अधिकारी एवं कर्मचारियों द्वारा योगाभ्यास किया गया। इस अवसर पर पुलिस लाइन ज्ञानसू उत्तरकाशी में आयोजित मुख्य योग शिविर में पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी श्रीमती सरिता डोबाल, पुलिस उपाधीक्षक उत्तरकाशी जनक सिंह पंवार प्रतिस्वार निरीक्षक शिवकुमार सहित उत्तरकाशी पुलिस के अन्य अधिकारी व कर्मचारियों द्वारा योगाभ्यास किया गया। पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी श्रीमती सरिता डोबाल द्वारा सभी को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुये बताया गया कि हमारे शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए योग बेहद जरूरी है, सभी अपनी दैनिक दिनचर्या में योग व व्यायाम के लिए समय अवश्य निकालें, दिन की हेल्दी शुरुआत से हमारा पूरा दिन अच्छे से निकलता है। योग व व्यायाम से शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक तनाव कम होता है।

योग और ध्यान-अभ्यास

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज योग सृष्टि की शुरुआत से ही भारत की प्राचीन संस्कृति का एक अहम हिस्सा रहा है। प्राचीन काल के ऋषि-मुनियों ने योग के महत्त्व का जिक्र अनेक धर्मग्रंथों में किया है। ऋग्वेद में कई जगहों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में जानकारी मिलती है। महर्षि पतंजलि ने योग की परिभाषा देते हुए कहा है कि श्योगच्चित्तवृत्तिनिरोधःश् अर्थात् योग के द्वारा हम अपने चंचल मन को भी काबू में कर सकते हैं।

मनुष्य को जब भी कोई शारीरिक अथवा मानसिक परेशानी का सामना करना पड़ा है तो अपने शरीर को रोग मुक्त करने के लिए उसने किसी न किसी तरीके से योग द्वारा शरीर को स्वस्थ किया है और साथ ही साथ मानसिक शांति भी प्राप्त की है लेकिन आज के आधुनिक युग की इस भाग-दौड़ भरी जिंदगी में हमारे खान-पान व रहन-सहन में कई बदलाव आए हैं जिनके कारण हमें चिंता, तनाव, थकान और चिड़चिड़ापन जैसी अन्य कई बीमारियां घेर लेती हैं।

शुरू-शुरू में तो हम अपने स्वास्थ्य की बिल्कुल भी परवाह नहीं करते क्योंकि आजकल की व्यस्त जिंदगी में किसी के पास इतना भी वक्त नहीं है कि वो अपने शरीर की ओर ध्यान दे लेकिन धीरे-धीरे यह छोटी-छोटी बीमारियां हमारे शरीर में ब्लड प्रेशर, शुगर, गठिया, मोटापा और माईग्रेन जैसी अनेक गंभीर रोगों को जन्म देती हैं। तब हम थोड़ा जागरूक होते हैं और हमारा ध्यान किसी योग की ओर जाता है क्योंकि केवल योग ही है जो इस प्रकार के रोगों को जड़ से खत्म



कर सकता है। सिर्फ प्राचीन काल के योगियों ने ही नहीं बल्कि आज के आधुनिक युग के डॉक्टरों ने भी इस बात को पूरी तरह साबित करके दिखाया है कि सिर्फ योग ही ऐसी रामबाण दवा है जिसके द्वारा हम शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं और यह हमें इस हलचल भरी दुनिया में मानसिक शांति भी प्रदान कर सकता है।

अगर हम योग के फायदों का जिक्र करें तो हम पाएंगे कि योग के फायदों की सूची कभी न खत्म होने वाली है। जैसे प्रतिदिन योग करने से शारीरिक तंदुरुस्ती तो आती ही है, इसके अलावा इसके द्वारा सबसे ज्यादा मानसिक शांति मिलती है, जिससे कि हमारे अंदर का तनाव खत्म होता है बल्कि इसके द्वारा हमारा मन भी शांत रहता है। इसके साथ-साथ बड़ी से बड़ी बीमारी से लड़ने के लिए हमारे शरीर में रक्त का संचार सुचारू रूप से होता है, जिससे कि हमारे अंदर रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ जाती है। योग से हमारी पाचन क्रिया भी दुरुस्त होती है, जिसके कारण हमारे अंदर ऊर्जा का विकास होता है और हमारा शरीर लचीला बनता है। नियमित

योग करने से जीवन के प्रति उत्साह बढ़ता है और हमारे अंदर मनोबल की भी वृद्धि होती है। इस प्रकार योग के द्वारा हम अपने तन को ही नहीं बल्कि मन को भी स्वस्थ रख सकते हैं।

योग के कई प्रकार हैं जैसे, हठ योग, प्राण योग, राज योग, कुंभक और ज्ञान योग आदि। जितने भी प्रकार के योग हैं इन्हें करने के लिए एक तो इनमें समय बहुत ज्यादा देना पड़ता है जोकि आजकल की व्यस्त दिनचर्या में मुमकिन ही नहीं है। दूसरे इन्हें करने के लिए शरीर का पूरी तरह से स्वस्थ होने के साथ-साथ लंबी उम्र का होना भी बहुत ही जरूरी है जोकि आज के युग में संभव नहीं है।

ये सभी यौगिक क्रियाएं सिर्फ हमारे शरीर को स्वस्थ रखती हैं लेकिन सुरत शब्द योग एक ऐसी विधि है जोकि पूर्णतया आध्यात्मिक है और यह न सिर्फ हमारे तन व मन को बल्कि हमारी आत्मा को भी तंदुरुस्त रखता है। परम संत कृपाल सिंह जी महाराज ने इस सुरत शब्द योग के बारे में कहा है कि, "अगर हमारी आत्मा तंदुरुस्त होगी तो हमारा मन और शरीर खुद-ब-खुद तंदुरुस्त हो जाएगा।"

सुरत-शब्द योग हमें समझाता है कि सुरत जो हमारी आत्मा का बाहरी रूप है जब वो प्रभु के शब्द के साथ जुड़ती है तो फिर जहाँ से हम आए हैं, पिता-परमेश्वर के घर वहाँ हम वापिस जा सकते हैं। जब हम प्रभु के शब्द के साथ जुड़ते हैं तो हम अंदर की दुनिया में जाने के लायक होते हैं और हमारी आत्मा का मिलाप परमात्मा से हो सकता है।

भारतीय मानक ब्यूरो कार्यालय पर किया योगाभ्यास

देहरादून (सं)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भारतीय मानक ब्यूरो शाखा कार्यालय पर योगाभ्यास किया गया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भारतीय मानक ब्यूरो देहरादून शाखा कार्यालय द्वारा भव्य योग सत्र का आयोजन यूसीएफ सदन, देहरादून में किया गया। इस कार्यक्रम का आयोजन भारतीय खाद्य निगम के सहयोग से किया गया। बीआईएस देहरादून के प्रमुख एवम निदेशक सौरभ तिवारी ने इस अवसर पर अपने संदेश में कहा कि बीआईएस में, हम जीवन के सभी पहलुओं में गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए उत्कृष्टता और मानकीकरण के लिए लगातार प्रयास करते हैं। इसी तरह, योग जीवन जीने का एक ऐसा मानक प्रदान करता है जो शारीरिक फिटनेस, मानसिक स्पष्टता और आध्यात्मिक शांति को बढ़ावा देता है। योग को अपनाकर, हम एक स्वस्थ समाज में और बदले में, एक स्वस्थ ग्रह में योगदान करते हैं। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' को सार्थक रूप से अपनाते हुए कार्यक्रम का शुभारंभ प्राणायाम, ध्यान एवं व्यावहारिक योग आसनों के साथ हुआ, जिन्हें एक प्रशिक्षित योग विशेषज्ञ के निर्देशन में किया गया।

दिव्य योग एंड मेडिकल फाउंडेशन ने किया भव्य योग शिविर का आयोजन



संवाददाता
देहरादून। दिव्य योग एंड मेडिकल फाउंडेशन द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भव्य योग शिविर का आयोजन किया गया।

आज यहां दिव्य योग एंड मेडिकल फाउंडेशन द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में एक भव्य योग शिविर एवं पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सैकड़ों योग प्रेमियों, विद्यार्थियों और स्थानीय नागरिकों ने भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रातः 7 बजे हुई, जहां प्रतिभागियों ने सामूहिक रूप से सूर्य नमस्कार, प्राणायाम और विभिन्न योगासन किए। योग विशेषज्ञ (नीरज, सरोज, रेनु, अन्नु आदि योग शिक्षकों) द्वारा शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों पर आधारित योग

सत्र का संचालन किया गया। इस प्रतियोगिता में 21 आसन करने थे 4 से 5 मिनट में, इस प्रतियोगिता में पूरे भारत से 100 से भी अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। दिव्य योग और मेडिकल फाउंडेशन की टीम ने कुल मिलाकर 15 से अधिक मेडल प्राप्त किया है। इस आयोजन का मुख्य आकर्षण रहा योग के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान देने वाले प्रतिभागियों का सम्मान। दिव्य योग एंड मेडिकल फाउंडेशन की ओर से उन व्यक्तियों को पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र प्रदान किए गए, जिन्होंने न केवल स्वयं योग को अपने जीवन में अपनाया, बल्कि समाज में भी इसके प्रचार-प्रसार में अहम भूमिका निभाई। मुख्य अतिथिदेवनाथ शुक्ला, राष्ट्रीय अध्यक्ष

सबकॉन्शियस माइंड को मजबूत बनाए रखने के लिए अपनाएं ये पांच तरीके

सबकॉन्शियस माइंड यानी अवचेतन मन एक तरह की मार्गदर्शन प्रणाली है, जो हमारे पिछले अनुभव, विश्वास, याद और कौशल को इकट्ठा करती है। इससे मतलब है कि जो कुछ आपने देखा, किया या सोचा वह सब आपके सबकॉन्शियस माइंड में स्टोर हो जाता है। अगर आप जीवन में सफलता और आनंद पाना चाहते हैं तो इसके लिए आपके सबकॉन्शियस माइंड का मजबूत होना जरूरी है। आइए सबकॉन्शियस माइंड को मजबूत बनाए रखने में मदद करने वाले पांच तरीके जानते हैं।

जीवन में आपके पास जो कुछ भी है, उसके लिए धन्यवाद करें और अच्छी चीजों की सराहना करें। हमेशा कुछ चाहने या चीजों को बदलने का प्रयास करने की बजाय अपने पास उपलब्ध चीजों के लिए खुश रहें। इसके लिए आप एक पत्रिका में अपना आभार व्यक्त करें और अपने सबकॉन्शियस माइंड को यह विश्वास दिलाना शुरू करें कि आपको अधिक की आवश्यकता नहीं है और आपके पास जो कुछ भी है वह अभी के लिए पर्याप्त है।

हर दिन खुद को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित और प्रोत्साहित करें, क्योंकि कुछ छोटी-छोटी बातें आपके जीवन में सकारात्मकता और खुशियां लाने में मदद कर सकती हैं। नकारात्मक सोच या विचारों से बचें और अपने आप को सकारात्मक रखने की भरपूर कोशिश करें। इसके अलावा अपने लक्ष्यों, खुशी और सकारात्मक चीजों को लेकर अपनों से बातचीत करते रहें। इसी तरह सकारात्मक रहने वाले लोगों के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताने का प्रयास करें।

कान और नाक जैसी अपनी कुछ इंद्रियों का इस्तेमाल करके विजुअलाइजेशन का अभ्यास करें। जीवन दृष्टि पर स्पष्टता प्राप्त करने के लिए धीरे-धीरे चीजों की बनावट, रंग, स्पर्श और स्वाद को समझें और फिर तय करें कि आप अपने जीवन में क्या चाहते हैं। इसी तरह यह भी समझें कि आप अपनी जिंदगी कैसे जीना चाहते हैं और इसकी एक स्पष्ट छवि की कल्पना करें। यह तरीका आपको सटीक फैसला लेने में मदद कर सकता है।

आपके आस-पास के कुछ लोग आपकी क्षमताओं पर संदेह कर आपको खुद पर उंगली उठाने पर मजबूर कर सकते हैं, लेकिन आपको इन सब से बचना चाहिए। नकारात्मकता से बचने के लिए आपको अपने स्वयं के निर्णयों पर ध्यान देना होगा। जब आप किसी काम से डरते हैं या असहज महसूस करते हैं तो अपने आप से सवाल करें कि आप ऐसा क्यों महसूस कर रहे हैं। इसके बाद शांत होकर अपने काम को फिर से करने की कोशिश करें।

सबकॉन्शियस माइंड मजबूत करने के लिए एक्सरसाइज के रूप में मेडिटेशन करना भी अच्छा उपाय है। रोजाना मेडिटेशन करने से मस्तिष्क के तंत्रिका मार्ग बदल जाते हैं, जो नकारात्मक कारकों को दूर करने में सहायता करते हैं। इसके लिए सबसे पहले जमीन या कुर्सी पर सीधे बैठ जाएं और अपनी आंखों को बंद कर तेजी से ? का जाप करें या सकारात्मक सोचें। रोजाना इस प्रक्रिया को पांच-छह बार दोहराएं।

ज्यादा मिर्च खाना हो सकता है हानिकारक

आपको ज्यादा मिर्च खाने की आदत है तो यह आपके लिए हानिकारक हो सकती है। हर रोज 50 ग्राम से ज्यादा मिर्च के सेवन से डिमेंशिया का खतरा बढ़ सकता है। यह खुलासा हुआ है 15 साल तक किए गए एक अध्ययन में।

अध्ययन 55 साल से ज्यादा उम्र के 4,582 चीनी नागरिकों पर किया गया था। पता चला है कि 50 ग्राम से ज्यादा मिर्च खाने वाले इन लोगों की कॉग्निटिव फंक्शनिंग में तेजी से गिरावट देखा। इस अध्ययन के अनुसार, ज्यादा मिर्च खाने वाले पतले लोगों की याददास्त में ज्यादा गिरावट देखने को मिली।

कतर यूनिवर्सिटी से जुमिन शी के नेतृत्व में किए गए इस अध्ययन से पता चला है कि प्रतिदिन 50 ग्राम से ज्यादा मिर्च खाने वाले लोगों की याद रखने की क्षमता में गिरावट और खराब कॉग्निटिव फंक्शनिंग का जोखिम लगभग दोगुना था। जुमिन ने कहा, 'हमारे पिछले अध्ययनों में पाया गया था कि मिर्च का सेवन शरीर के वजन और ब्लड प्रेशर के लिए फायदेमंद पाया गया। साउथ ऑस्ट्रेलिया यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता मिंग ली ने कहा, मिर्च दुनिया में सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाला मसाला है और यूरोपीय देशों की तुलना में एशिया में यह ज्यादा लोकप्रिय है।'

उन्होंने कहा कि सिचुआन और हुनान जैसे चीन के कुछ क्षेत्रों में तीन में से एक वयस्क हर दिन मसालेदार खाना खाते हैं। मिर्च में मौजूद कैप्सेसिन नामक तत्व शरीर के मैटाबॉलिज्म को तेज करता है। कैप्सेसिन से शरीर की कैलरीज ज्यादा बर्न होती है जिससे शरीर का वजन नहीं बढ़ता। इसमें मौजूद ऐंटीऑक्सिडेंट्स कलेस्ट्रॉल को घटाने में मदद करते हैं। हालांकि मिर्च के सेवन और कॉग्निटिव फंक्शनिंग के बीच की जांच करने वाला यह पहला अध्ययन है।

अध्ययन में पता चला है कि ज्यादा मिर्च खाने वालों की आय के साथ ही बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) दोनों कम थे और यह लोग बाकी लोगों से शारीरिक रूप से ज्यादा सक्रिय भी थे। शोधकर्ताओं ने कहा कि ज्यादा वजन वाले लोगों की तुलना में सामान्य वजन वाले लोग मिर्च के सेवन के प्रति ज्यादा संवेदनशील हो सकते हैं, इसलिए उनका असर याददास्त और वजन पर पड़ता है। इस अध्ययन में हमने 55 साल की उम्र से अधिक वयस्कों पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पाया।

सोने के तरीके में छिपे रोग और इलाज

आपने अपने सोने के तरीके पर कभी गौर नहीं किया होगा, लेकिन सोने का तरीका आपको बीमार कर सकता है और यहां तक कि हार्ट बर्न, अल्जाइमर व पार्किंसन जैसे रोग भी दे सकता है। वहीं, सोने का तरीका ही आपको इन बीमारियों से बचा भी सकता है।

अगर आप पेट या पीठ के बल सीधा सोने के बजाय तिरछा सोने की आदत डालते हैं, तो अल्जाइमर और पार्किंसन जैसे न्यूरोलॉजिकल बीमारियों से बच सकते हैं। हाल ही में ब्रिटेन में हुई एक स्टडी में यह खुलासा हुआ है। अध्ययन के मुताबिक, सोने के तरीके से दिमाग में मौजूद हानिकारक केमिकल के निकलने का तरीका भी प्रभावित होता है। ऐसी स्टडी पहले भी अमेरिका सहित कई देशों में हो चुकी है।

लेफ्ट हैंड के सहारे सोने पर हार्ट बर्न से छुटकारा = अगर आपको लेफ्ट हैंड के सहारे सोने की आदत है तो आपको रेग्युलर हार्ट बर्न की समस्या से कुछ हद तक छुटकारा पा सकते हैं। ब्रिटेन में हार्ट पेशंट्स में करीब 20 फीसदी इसी परेशानी के शिकार हैं, देखा गया कि जब वे लेफ्ट हैंड के सहारे सोने लगे तो उन्हें परेशानी से कुछ राहत मिली। उन्होंने बताया कि पहले हार्ट



बर्न की शिकायत रात में ज्यादा होती थी, लेकिन अब दिक्कत कम हुई है।

लेकिन बुरे सपने आते हैं

वहीं इस मसले पर तुर्की में हुई एक स्टडी बताती है कि लेफ्ट साइड के सहारे सोने पर रात में बुरे सपने आते हैं। करीब 40 फीसदी लोगों ने इसकी शिकायत की। वहीं अगर राइट हैंड के सहारे सोते हैं तो सिर्फ 14 पर्सेंट लोगों को रात में बुरे सपने आते हैं। पीठ के बल सोने से पीठ दर्द से राहत = अगर आप पीठ के बल सोते हैं तो ऐसा करने से आपको पीठ दर्द से राहत मिल सकती है। यहां तक कि पीठ के बल सोने से आपकी खूबसूरती भी बढ़ती है। आप इस कॉन्डिशन में ज्यादा आराम महसूस

करते हैं।

लेकिन खरटे की समस्या

वहीं कई स्टडीज यह बता चुकी हैं कि जो लोग पीठ के बल सोते हैं, उनमें खरटे लेने की समस्या बढ़ जाती है और यहां तक कि स्लीप ऐपनिया के शिकार हो सकते हैं।

राइट हैंड के सहारे टेंशन से छुटकारा = अगर आपको तनाव या ब्लड प्रेशर है तो राइट हैंड के सहारे सोने से इस परेशानी से राहत मिल जाती है।

लेकिन नेक पेन की समस्या

आप नेक पेन से परेशान हैं तो राइट हैंड साइड के सहारे सोने से परेशानी और बढ़ जाती है।

शरीर की चर्बी को कम करने में मदद करता है कच्चा पपीता

कहते हैं कि अच्छी सेहत का राज अच्छे खान-पान और हेल्दी लाइफस्टाइल को फॉलो करने में है। अच्छी सेहत और इम्युनिटी को बनाए रखने के लिए विटमिन्स से लेकर मिनरल्स और अन्य जरूरी पोषक तत्वों की जरूरत होती है। कच्चा पपीता इन सभी चीजों से भरपूर होता है और पाचन सिस्टम के लिए भी लाभकारी होती है। आइए जानते हैं इसे खाने के और क्या-क्या फायदे हैं-

कच्चे पपीते में पपाइन का नाम डाइजेस्टिव एंजाइम होता है जो शरीर के पाचन सिस्टम को सही रखने में मदद करता

है। इसमें विटमिन ए, सी और ई होता है, जो शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है।



कच्चा

पपीता शरीर के लिए एक क्लेंजर का काम करता है और शरीर की गंदगी को बाहर निकालने में मदद करता है। यह असिडिटी

से लेकर पाइल्स और डायरिया को दूर करने में भी मदद करता है। नई मांओं के लिए कच्चा पपीता किसी वरदान से कम नहीं है। माना जाता है कि कच्चे पपीते में एक ऐसा कम्पाउंड होता है जो स्तनपान कराने वाली महिलाओं में लैक्टेशन प्रोसेस को सुधारने में मदद करता है। क्या आप जानते हैं कि कच्चा पपीता वजन घटाने और अतिरिक्त चर्बी को भी कम करने में मदद करता है? इसमें विटमिन सी, ई, ए और फोलेट होता है। साथ ही इसमें ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स होते हैं तो कैलरी तो बर्न करते ही हैं साथ ही अतिरिक्त चर्बी को भी घटा देते हैं।

हेल्दी नहीं होता सैंडविच, सेहत को होते हैं ये नुकसान

सैंडविच को आमतौर पर लोग हेल्दी फूड मानते हैं और इसी सोच के चलते यह लोगों का ऑल टाइम फेवरिट स्नैक है। इसे ब्रेकफास्ट या शाम के नाश्ते में तो खाया ही जाता है, वहीं बच्चों के लंच बॉक्स में पैक करने के मामले में भी सैंडविच काफी आगे है। किसी भी वक्त की हल्की भूख मिटाने के लिए लोग सैंडविच को अच्छा ऑप्शन मानकर इसे ही खा लेते हैं। लेकिन अगर आप सैंडविच के न्यूट्रिशनल वैल्यू यानी पोषक तत्वों पर गौर करेंगे, तो आपको सैंडविच सेहत भरा कम और नुकसानदेह ज्यादा लगेगा। जानें, सैंडविच से होने वाले नुकसान के बारे में।।

बॉडी को नहीं मिलते सही न्यूट्रिशन डाइटीशन तुलिका बताती है कि दूसरी चीजों की तुलना में ब्रेड में बहुत कम न्यूट्रिशन होते हैं। खासतौर पर वाइट ब्रेड में न तो फाइबर होता है, न ग्रेन्स का फायदा। वह कहती है कि अगर आप ब्रेड की आदत को छोड़ नहीं सकते तो वाइट ब्रेड की जगह होल-ग्रेन ब्रेड खाएं क्योंकि ज्यादातर ब्रेड



में बहुत अधिक मात्रा में नमक होता है, जिससे बॉडी में सोडियम की मात्रा अधिक हो जाती है, जो बॉडी को कई तरह से नुकसान पहुंचाती है।

वजन बढ़ना तय

अगर आप ब्रेड के बहुत शौकीन हैं, तो आपका वेट बढ़ना लगभग तय है। इसमें मौजूद नमक, चीनी और प्रीजर्वेटिव्स वजन बढ़ाने वाले कारक हैं। ध्यान रखें, सैंडविच में जितना चीज़ और बटर होगा, उसमें उतनी कैलरीज होंगी।

कैलरी प्रति पीस सैंडविच

जैम-बटर सैंडविच = 225।9 कैलरी
वेजिटेबल सैंडविच = 184।9 कैलरी
आलू सैंडविच = 124 कैलरी
खीरा-टमाटर सैंडविच = 91 कैलरी
खीरा-टमाटर सैंडविच (ब्राउन ब्रेड) = 99 कैलरी
पनीर सैंडविच = 159।5 कैलरी
पनीर और वेज सैंडविच (ब्राउन ब्रेड) = 90।1 कैलरी
चीज़ सैंडविच = 232 कैलरी
ऐग मेयोनीज सैंडविच = 132।8 कैलरी
चिकन सैंडविच = 196।5 कैलरी

पंचायत सीजन 4: फुलेरा गांव बना चुनावी अखाड़ा, सामने आई नई रिलीज डेट

पंचायत सीजन 4 को द वायरल फीवर ने प्रोड्यूस किया है। इसे दीपक कुमार मिश्रा और चंदन कुमार ने मिलकर बनाया है, लिखा है चंदन कुमार ने और दीपक कुमार मिश्रा और अक्षत विजयवर्गीय ने डायरेक्शन संभाला है। एक खास इंटरएक्टिव वेबसाइट पर हुए अनोखे वोटिंग मुकाबले में 615 मिलियन से ज्यादा फैंस ने टीम मंजू देवी या टीम क्रांति देवी को सपोर्ट किया और इसी जोश की वजह से नए सीजन की रिलीज डेट पहले कर दी गई। अब पंचायत सीजन 4 भारत समेत दुनियाभर के 240 से ज्यादा देशों और क्षेत्रों में 24 जून से सिर्फ प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम होगा।

पंचायत सीजन 4 का जबरदस्त और मजेदार ट्रेलर रिलीज कर दिया है। इसके साथ ही फैंस को एक और तोहफा मिला है, शो अब पहले से जल्दी, यानी 24 जून से स्ट्रीम होगा। पंचायत को प्रोड्यूस किया है द वायरल फीवर ने। इस सीजन को दीपक कुमार मिश्रा और चंदन कुमार ने मिलकर बनाया है, स्क्रिप्ट लिखी है चंदन कुमार ने, और दीपक कुमार मिश्रा और अक्षत विजयवर्गीय ने डायरेक्शन संभाला है।

फुलेरा नाम के काल्पनिक गांव में सेट पंचायत का नया सीजन एक बार फिर छोटे शहर की हलचल, भावनाएं और ह्यूमर से भरपूर किस्सों से भरा होगा। इस बार नई चुनौतियों के साथ-साथ पुराने और प्यारे चेहरे फिर लौटेंगे और उनके साथ ढेर सारे मजेदार ट्विस्ट भी। शो में एक बार फिर आएंगे जीतेन्द्र कुमार, नीना गुप्ता, रघुबीर यादव, फैसल मलिक, चंदन राय, सान्विका, दुर्गेश कुमार, सुनीता राजवार और पंकज झा जैसे शानदार कलाकार।

पंचायत के नए सीजन का ट्रेलर दिखाता है कि कैसे फुलेरा गांव इस बार चुनावी घमासान का मैदान बनने वाला है, जहां आमने-सामने हैं मंजू देवी और क्रांति देवी। रैली के गीत, बड़े-बड़े वादे और जबरदस्त प्रचार के साथ पूरा गांव जैसे किसी मेले में बदल गया है। दोनों टीमों में एक-दूसरे को पछाड़ने की होड़ में जुटी हैं, और इसी चक्र में शुरू होता है असली खेल जैसे एक-दूसरे के ऊपर तंज कसना, छुपे इशारों में सवाल उठाना और चुपचाप चालें चलना। गांव की गलियों में गूंजते देसी गानों और जोश से भरे नारों के बीच ये ट्रेलर वादा करता है एक फुल ऑन देसी झगड़ा, जिसमें होगा मजा, ड्रामा और वो सारा तड़का जो फुलेरा की राजनीति को दिलचस्प बना देता है। देखिए पंचायत सीजन 4 24 जून से सिर्फ प्राइम वीडियो पर।

पंचायत सीजन 4 के लॉन्च से पहले फैंस ने इस बार सिर्फ इंतजार नहीं किया, बल्कि रिलीज डेट तय करने में भी बड़ी भूमिका निभाई। साइट पप बनाए गए खास इंटरएक्टिव प्लेटफॉर्म पर फैंस ने टीम मंजू देवी और टीम क्रांति देवी के लिए जोरदार वोटिंग की। कुल 65 लाख वोट डाले गए और हर एक वोट लाइव मीटर को रिलीज की तरफ और करीब लाता गया। ये वर्चुअल मुकाबला धीरे-धीरे फैंस के लिए एक जश्न में बदल गया और उनके जबरदस्त जोश और प्यार को देखते हुए पंचायत सीजन 4 की रिलीज डेट पहले कर दी गई।

चंदन कुमार, पंचायत सीजन 4 के क्रिएटर और राइटर ने कहा, पंचायत लिखना मेरे लिए खुद को समझने और हर चीज के लिए शुरुआत होने का एक सफर रहा है। इस शो की सबसे खास बात यही है कि हर सीजन पहले वाले से नेचुरली जुड़ता है, लेकिन साथ ही आगे की कहानी के लिए भी रास्ता खुला छोड़ता है। हमारा हमेशा यही मकसद रहता है कि कहानी को ताज़ा बनाए रखें। नए किरदार और नए समीकरण लाएं, लेकिन साथ ही फुलेरा की भावनात्मक रफ्तार से भी जुड़ाव बना रहे। सीजन 4 के साथ पंचायत की दुनिया और गहराई से सामने आती है, चाहे वो कहानी की सादगी हो या किरदारों के बदलते रिश्ते।

नीना गुप्ता, जो मंजू देवी का किरदार निभा रही हैं, ने कहा, मंजू देवी का किरदार निभाना मेरे लिए बहुत संतोषजनक रहा है, खासकर इसलिए क्योंकि वो आज के समय की सबसे पसंदीदा और लोगों से जुड़ने वाली किरदारों में से एक बन चुकी है। हर सीजन के साथ उसे एक हिचकिचाती प्रधान से फुलेरा की आवाज बनते देखना बेहद रोमांचक रहा है। पंचायत हर नए चैप्टर में सिर्फ गांव की जिंदगी को ही नहीं, बल्कि हर किरदार की ग्रोथ को और गहराई से दिखाता है। सीजन 4 में कई अनपेक्षित मोड़ हैं, जो कहानी को और भी दिलचस्प बनाते हैं। ट्रेलर तो बस झलक है, असली मजा तो अब शुरू होगा और वह भी मस्ती, ताज़गी और सरप्राइज़ से भरपूर।

जीतेन्द्र कुमार जिन्होंने सचिव जी का किरदार निभाया है, कहते हैं, पंचायत एक ऐसी कहानी है जो हर जगह, हर उम्र और हर तरह के दर्शकों को जोड़ती है। इसका ह्यूमर, सादगी और जमीन से जुड़े किरदारों ने इसे एक कल्चरल फेनॉमिना बना दिया है और हमें खुशी है कि हम इस सीरीज़ का एक और मजेदार सीज़न ला रहे हैं। इस टीम के साथ काम करना हमेशा घर जैसा लगता है, यहां भरोसा है और कहानियों से प्यार है जो स्क्रीन पर भी नजर आता है। इस नए सीज़न में फुलेरा से फिर ढेर सारी मस्ती, अपनापन और हलचल मिलने वाली है। ट्रेलर में जो मस्ती झलक रही है, उससे भी ज्यादा मजा आगे आने वाला है, और मैं इंतज़ार कर रहा हूँ यह देखने के लिए कि लोग इसे कैसे पसंद करेंगे।

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

सिल्क के कपड़ों को हाथ से धोना चाहते हैं? इन 5 बातों का रखें खास ध्यान

सिल्क के कपड़े अपने मुलायम और चमकदार गुणों के लिए जाने जाते हैं। हालांकि, इन्हें धोने के दौरान कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए ताकि कपड़े खराब न हों।

इस लेख में हम आपको सिल्क के कपड़ों को हाथ से धोने के सही तरीके बताएंगे, जिससे आपके कपड़े नए जैसे बने रहेंगे। सही तरीके से धोने पर सिल्क के कपड़े लंबे समय तक अच्छे दिखते हैं और आरामदायक महसूस होते हैं।

आइए जानते हैं कि सिल्क के कपड़े कैसे धोएं।

सही साबुन का चयन करें
सिल्क के कपड़ों के लिए हमेशा हल्के साबुन का उपयोग करें। बाजार में कई ऐसे साबुन उपलब्ध होते हैं, जो सिल्क के लिए विशेष रूप से बनाए जाते हैं।

इनमें ऐसे तत्व कम होते हैं जो नाजुक कपड़ों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। कभी भी सामान्य साबुन का उपयोग न करें क्योंकि इससे कपड़े फट सकते हैं या उनकी चमक खो सकती है।

हल्के साबुन से कपड़े साफ भी होते हैं और उनकी गुणवत्ता भी बनी रहती है।

ठंडे पानी का उपयोग करें
सिल्क के कपड़ों को धोने के लिए



ठंडे पानी का उपयोग करें। गर्म पानी सिल्क के कपड़े को सिकोड़ सकता है या उनकी बनावट खराब कर सकता है।

ठंडा पानी नाजुक कपड़ों को सुरक्षित रखने में मदद करता है और उन्हें बेहतर तरीके से साफ करता है।

ध्यान रखें कि पानी बहुत तेज न हो, बल्कि धीरे-धीरे धोएं ताकि कपड़े की गुणवत्ता बनी रहे और वह नए जैसा दिखे।

हल्के हाथों से रगड़ें

जब आप सिल्क के कपड़े धो रहे हों तो उन्हें हल्के हाथों से रगड़ें। ज्यादा जोर लगाने से कपड़े फट सकते हैं या उनकी सिलाई निकल सकती है।

सबसे अच्छा तरीका है कि आप हाथों

से धीरे-धीरे रगड़ें या हल्के साबुन के झागों से धोएं। इससे कपड़े की नाजुकता बनी रहती है और वह नए जैसा दिखता है।

इस प्रक्रिया में धैर्य रखें ताकि आपके सिल्क का कपड़ा लंबे समय तक अच्छे हालात में बना रहे।

धूप से बचाएं

सिल्क के कपड़ों को सुखाने समय उन्हें सीधी धूप में न रखें क्योंकि इससे रंग फीका पड़ सकता है या कपड़ा सिकुड़ सकता है।

सबसे अच्छा तरीका है कि आप उन्हें छायादार जगह पर फैलाकर सुखाएं ताकि हवा अच्छी तरह से चल सके और नमी निकल जाए। इस तरह आपके सिल्क के कपड़े न केवल जल्दी सूखेंगे बल्कि उनकी गुणवत्ता भी बनी रहेगी। ध्यान रखें कि धूप सीधी न पड़े, बल्कि हल्की हवा से ही काम चलाएं।

अलग-अलग रंगों का ध्यान रखें

अगर आपके पास अलग-अलग रंगों के सिल्क के कपड़े हैं तो उन्हें अलग-अलग धोएं ताकि रंग मिलकर खराब न हों।

हर रंग के लिए अलग बाल्टी या टब का उपयोग करें और ध्यान रखें कि गहरे रंगों वाले कपड़े हल्के रंगों वाले कपड़ों से अलग धुलें। इस तरह आपके सभी सिल्क के कपड़े सुरक्षित रहेंगे और उनकी गुणवत्ता भी बनी रहेगी।



शब्द सामर्थ्य - 77

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. पानी, नीर, अंबु
2. आना-जाना, आवागमन
3. बहुत, बढ़िया
4. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके
5. अबोध, नासमझ, अनाड़ी
6. शाक
7. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु
8. नाखून
9. द्रव पदार्थ
10. सूनसान, जनविहीन स्थान
11. चटकीला, चमकीला, चटपटा,

12. गौरैया
13. भगवान, खुदा
14. इन दिनों, वर्तमान दिनों में
15. अग्नि, पावक
16. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा
17. टालमटोल, बहाने बाजी
18. भैया की पत्नी
19. पांच से छोटी एक विषम संस्था
20. हल्ला, कल्ल

21. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला
22. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका
23. मार-काट, खून-कल्ल
24. भूमि, जमीन, भू-भाग
25. बहुत बड़ा दानी, संगीत के सुरों की संख्या
26. लचीला, लोचयुक्त
27. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना
28. प्रवेश करना, पधारना, आना
29. धूप-दीप से पूजा
30. इसी समय
31. गुस्सा, कहर

ऊपर से नीचे

1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना
2. चमक, पानी
- 3.

1			2		3	4		
		5		6		7		
8	9		10		11			
12	13		14					
15			16	17				
18		19						
20	21	22			23	24		
25					26			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 76 का हल

स्वा	द	सा	म	ना	कै	दी
व	ख	ल	ना	य	क	वा
लं	प	ट	ना	क	क	ट
बी	प				ड़ी	प
अ	ट	प	टा		शा	न
स	ह	यो		र	ति	
ह	म	द	र	ब	द	र
म	क	र	सी	ल		
त	क्षा	द	वा	खा	ना	

कृष्णा श्रॉफ का रेड कार्पेट पर जलवा

कृष्णा श्रॉफ ने हाल ही में एक पुरस्कार समारोह में अपनी शानदार उपस्थिति से सभी का ध्यान अपनी ओर खींच लिया। उन्होंने एक रूबी सिरेनेड कॉसेट ड्रेस पहनी थी, जो ग्लैमर और एलिगेंस का बेहतरीन संगम थी। इस ड्रेस का स्ट्रक्चर्ड सिल्हूट न केवल स्टाइलिश था, बल्कि बेहद आरामदायक भी था, जिससे कृष्णा की पूरी मौजूदगी बेहद आकर्षक और प्रभावशाली लगी। उन्होंने अपने लुक को एक स्लीक हाई ब्रेड (ऊँची गूथी चोटी) के साथ सिंपल लेकिन एलिगेंट रखा। उनके हीरे और रूबी जड़े हुए झुमके और हार ने पूरे लुक में नफासत और चमक का सही स्पर्श जोड़ा।

उनके पहनावे का गहरा, उग्र लाल रंग उनके आत्मविश्वास और सहजता को बखूबी उभार रहा था। मेकअप की बात करें तो, कृष्णा ने नम और ग्लोइंग स्किन के साथ सॉफ्ट ग्लैम लुक अपनाया, जिसमें आंखों पर खास फोकस था। विंग्ड आईलाइनर और हल्के शिमर ने उनके आउटफिट के लाल रंग को और भी ज्यादा निखार दिया।

कुल मिलाकर कहा जाए तो, कृष्णा ने सिर से पाँव तक यह लुक पूरी तरह से कैरी किया। यह सिर्फ एक फैशन स्टेटमेंट नहीं था, बल्कि यह दर्शाता है कि सोच-समझकर चुना गया ग्लैमर भी बेहद प्रभावशाली हो सकता है। इस लुक के साथ, कृष्णा श्रॉफ ने एक बार फिर यह साबित कर दिया कि वे आधुनिक और सजग फैशन की नई मिसाल बन चुकी हैं।



दृश्यम 3 की रिलीज तारीख से उठा पर्दा, विजय सलगांवकर बन लौट रहे अजय देवगन

अभिनेता अजय देवगन इन दिनों फिल्म रेड 2 की सफलता का जश्न मना रहे हैं। उनकी यह फिल्म पहले दिन से ही बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन कर रही है। आने वाले समय में अजय एक से बढ़कर एक फिल्मों में नजर आएंगे। अब उनकी क्राइम थ्रिलर फ्रैंचाइजी दृश्यम की तीसरी किस्त का ऐलान हो गया है, जिसके निर्देशन की कमान जाने-माने निर्देशक अभिषेक पाठक ने संभाली है। दृश्यम 3 की रिलीज तारीख का ऐलान भी हो गया है।

अजय और अभिषेक की फिल्म दृश्यम 3 अगले साल सिनेमाघरों में रिलीज होने जा रही है। यह फिल्म अगले साल गांधी जयंती के अवसर पर यानी 2 अक्टूबर, 2026 को दर्शकों के बीच आएगी। अजय बड़े पर्दे पर एक बार फिर विजय सलगांवकर के रूप में वापसी करने के लिए तैयार हैं। रिपोर्ट्स की मानें तो इस फिल्म की स्क्रिप्ट पर काम जारी है और फिल्म की शूटिंग जल्द शुरू होने वाली है।

1 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज होगी फिल्म अजेय-द अनटोल्ड ऑफ ए योगी

अजेय-द अनटोल्ड ऑफ ए योगी' फिल्म शांतनु गुसा की किताब द मॉन्क हू बिक्रम चौफ मिनिस्टर पर आधारित है। इस फिल्म का पोस्टर आज गुरुवार के दिन फिल्म निर्माताओं ने रिलीज किया है। इस पोस्टर में मुख्यमंत्री योगी का किरदार निभा रहे अभिनेता अनंत जोशी भगवा वस्त्र पहने दिख रहे हैं। वहीं उनके चेहरे पर तेज और माथे पर चंदन भी नजर आ रहा है। इसके साथ ही पोस्टर में वह जमीन पर बैठे हुए भी दिख रहे हैं।

रवींद्र गौतम के निर्देशन में बन रही इस फिल्म का शीर्षक काफी हद तक योगी आदित्यनाथ के जन्म के नाम अजय सिंह बिष्ट से प्रेरित है, जिसे 01 अगस्त 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा। सम्राट सिनेमा ने अजेय-द अनटोल्ड ऑफ ए योगी' का पोस्टर शेयर करते हुए कैप्शन भी दिया है। इस पर लिखा, जग छोड़ा, भगवा ओढ़ा, सेवा में रम गया। एक योगी जो अकेला ही पूरा आंदोलन बन गया। योगी जी के जन्मोत्सव पर शुरू है हमारी कहानी का आरंभ।

रवींद्र गौतम द्वारा निर्देशित, अजय-द अनटोल्ड स्टोरी ऑफ ए योगी फिल्म में दिनेश लाल यादव, अजय मंगी, पवन मल्होत्रा, राजेश खट्टर, गरिमा विक्रांत सिंह और सरवर आहूजा भी हैं। फिल्म को दिलीप बच्चन झा और प्रियांक दुबे ने लिखा है। वहीं, फिल्म के म्यूजिक को मीट ब्रोस ने तैयार किया है।

ब्राउन कटआउट ड्रेस में सामंथा रुथ प्रभु ने बिखेरा हुस्न का जादू

साउथ इंडस्ट्री की टॉप एक्ट्रेस में शुमार सामंथा रुथ प्रभु एक बार फिर अपने लेटेस्ट लुक को लेकर चर्चा में आ गई हैं। हाल ही में उन्होंने इंस्टाग्राम पर वोग ब्यूटी अवार्ड्स 2025 के रेड कार्पेट से अपनी तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में सामंथा ब्राउन कलर की डीप कटआउट बॉडीकॉन ड्रेस में बेहद ग्लैमरस और बोल्ड नजर आ रही हैं। सामंथा ने अपने इस शानदार लुक के साथ कैप्शन में लिखा, वोगब्यूटीअवार्ड्स2025। इस ड्रेस को डिजाइनर केशा बजाज ने डिजाइन किया है। सामंथा का हेयर और मेकअप भी बेहद एलिगेंट और परफेक्ट लग रहा है जिसे अविन रम्भिया और दक्ष निधि ने स्टाइल किया है। तस्वीरें विकृतस्मृतियाँ द्वारा क्लिक की गई हैं।

सामंथा के इस अवतार पर फैस और सेलेब्स जमकर प्यार लुटा रहे हैं। कमेंट सेक्शन में लोग उनकी तारीफों के पुल बांधते नजर आ रहे हैं। किसी ने उन्हें स्टनिंग क्वीन कहा तो किसी ने हॉटनेस ओवरलोडेड बताया। कुछ ही घंटों में पोस्ट को 3 लाख से ज्यादा लाइक्स मिल चुके हैं।

सामंथा का ये बोल्ड और क्लासी लुक साबित करता है कि वो सिर्फ एक शानदार एक्ट्रेस ही नहीं, बल्कि ट्रेंडसेटर भी हैं। हर बार की तरह इस बार भी उनका स्टाइल स्टेटमेंट फैशन लवर्स को इस्पायर कर रहा है। वोग ब्यूटी अवार्ड्स 2025 में उनका यह लुक न केवल इंटरनेट पर वायरल हो गया है बल्कि इसने उन्हें एक बार फिर फैशन वर्ल्ड की टॉप डीवाज की लिस्ट में शुमार कर दिया है।



श्वेता बसु प्रसाद ने अभिनेता पंकज त्रिपाठी की तारीफ की



एक्ट्रेस श्वेता बसु प्रसाद ने वेब सीरीज क्रिमिनल जस्टिस में काम करने के अपने अनुभव को साझा किया। उन्होंने अभिनेता पंकज त्रिपाठी की जमकर तारीफ की है। उन्होंने कहा कि पंकज त्रिपाठी दूसरे कलाकारों को आरामदायक महसूस कराने और उनके प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए हरसंभव प्रयास करते हैं। एक्ट्रेस ने बताया कि पिछले सीजन के मुकाबले उनके

लिए यह नया सीजन बहुत आसान रहा। एक्ट्रेस ने कहा, यह मेरा क्रिमिनल जस्टिस का दूसरा सीजन है। मैं इसमें पंकज त्रिपाठी और डायरेक्टर रोहन सर दोनों के साथ काम कर रही हूँ। पिछले सीजन में मैं थोड़ी नर्वस थी। लेकिन, अब मैं पूरे जोश में हूँ। मैं पंकज सर के काम और उनकी सोच की काफी प्रशंसा करती हूँ। वह बहुत अच्छे कलाकार हैं और अपने व्यवहार से

सेट पर खुशनुमा माहौल बनाए रखते हैं। श्वेता ने कहा, जब आप सेट पर होते हो, अपना कॉस्ट्यूम पहने होते हो और अपने किरदार में पूरी तरह डले होते हो, तो एक कलाकार होने के नाते मेरे सामने तब पंकज सर सिर्फ माधव मिश्रा होते हैं और मैं लेखा अगस्त्या। मेरे अंदर जो नर्वस वाली फिलिंग्स होती हैं, वह एक्साइटमेंट में बदल जाती हैं। मुझे पंकज सर और रोहन सर का भी पूरा समर्थन मिलता है। उन्होंने कहा, सीरीज में काम करना मेरे लिए अच्छा अनुभव रहा। मैंने काफी कुछ सीखा है। पिछले सीजन के मुकाबले मैंने इस सीजन ज्यादा आरामदायक महसूस किया।

क्रिमिनल जस्टिस का चौथा सीजन अप्लॉज एंटरटेनमेंट और बीबीसी स्टूडियोज इंडिया ने मिलकर बनाया है, और इसे रोहन सिप्पी ने निर्देशित किया है। स्टारकास्ट की बात करें तो इसमें पंकज त्रिपाठी के साथ मोहम्मद जोशान आयूब, सुरवीन चावला, आशा नेगी, खूशबू आत्रे और मीता वशिष्ठ अहम किरदार निभाते नजर आएंगे। क्रिमिनल जस्टिस की अब तक की कहानी में गर्लफ्रेंड रोशनी के मर्डर के आरोप में डॉक्टर राज नागपाल को गिरफ्तार किया जाता है। डॉक्टर नागपाल की पत्नी सुरवीन चावला इस केस को लेकर पंकज त्रिपाठी के पास जाती हैं। कहानी जैसे-जैसे आगे बढ़ती है, वैसे-वैसे ही केस में नए ट्विस्ट सामने आते रहते हैं। डॉक्टर नागपाल के अलावा एक और शख्स को गिरफ्तार किया जाता है।

विषैली शराब से मौत का तांडव

वीरेंद्र कुमार पैन्यूली
पिछले पांच सालों में जहरीली शराब पीने से पंजाब में 176 लोगों की मौतें हो चुकी हैं। अपंग होने वाले भी कम नहीं रहे। महिलाएं भी इन आंकड़ों में हैं। 29 जुलाई, 2020 को विषैली शराब से पंजाब में पहली मौत की खबर अमृतसर जिले के एक गांव से आई थी किंतु अगस्त तक अमृतसर, गुरुदासपुर और तरनतारन के तीन जिलों में मौतों का आंकड़ा 105 पहुंच गया था। तब विपक्षी दल शिरोमणि अकाली दल का आरोप था कि मंत्रियों और विधायकों के संरक्षण में राज्य में अवैध शराब का धंधा पनप रहा है। जवाब में तत्कालीन मुख्यमंत्री अमरेन्द्र सिंह ने याद दिलाया था कि 2012 व 2019 में ऐसी ही घटनाएं अकाली सरकार के दौरान हुई थीं।

अब आप सरकार के कार्यकाल में भी दो बार जहरीली शराब पीने से मौत का तांडव हो चुका है। पहली बार का कांड संगरूर में हुआ। मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान का यह गृह जिला है। उनके मंत्रिमंडल में दो अन्य मंत्री भी इसी जिले से आते हैं। मुख्यमंत्री के वहां पहुंचने पर गांव वालों का कहना था कि क्षेत्र में शराब का धंधा खुले आम चल रहा है। जहरीली शराब से मौतों का नवीनतम मामला अमृतसर के मजीठा का है, जहां जहरीली शराब पीने से पांच-छह गांवों के 27 लोगों की मौत हुई। मरने वालों में अधिकांश ईट-भट्टों और खेतों में काम करने वाले मजदूर थे। सोलह संदिग्ध अपराधियों की गिरफ्तारी भी हो चुकी है। इनमें दिल्ली और लुधियाना के व्यापारी भी हैं।

जहरीले शराब कांडों में सबसे पहले दूढ़ उन व्यापारी या आपूर्तिकर्ताओं की ही

होती है, जो एलकोहल आदि रसायनों को अवैध रूप से जहरीली शराब बनाने वालों को बेच देते हैं। 29 जुलाई, 2020 के विषैली शराब कांड में मिथनाँल के तीन ड्रम लुधियाना के एक पेंट दुकानदार से लिए गए थे। मजीठा में भी मिथनाँल का उपयोग हुआ था। मिथनाँल, ईथनाँल से सस्ता पड़ता है। उसे हल्का या डायल्यूट करके शराब बनाई जाती है। ज्यादा किक वाली बनाने के लिए उसमें न जाने क्या-क्या डाल दिया जाता है।

अमृतसर के सांसद गुरुजीत सिंह औजला का इस कांड पर कहना है कि अवैध शराब और ड्रम के धंधेबाजों की आबकारी और पुलिस विभाग वालों से सांठगांठ है। मजीठा में शराब पुलिस चौकी से केवल 200 मीटर की दूरी पर बेची जा रही थी किंतु मजीठा कांड के बाद सामाजिक संदर्भ में खास बात यह हुई है कि विभिन्न आलेखों और विश्लेषणों से ऐसा नैरेटिव उभारा गया है कि सरकार आम जन या आम पियक्कड़ के हित में सस्ती शराब उपलब्ध कराए तो जहरीली शराब कांडों की त्रासदी पर लगाम लगेगी। मजीठा कांड पर सांसद औजला का कहना था कि सरकार की शराब के दाम बढ़ा कर मंहगी करने की नीति के कारण ही गरीब सस्ती और नकली शराब पीने को मजबूर हैं।

पिछले पांच सालों में पंजाब में जहरीली शराब पीने से 176 लोगों की मौत हुई हैं। शराब की ज्यादा दुकान खोलने और उनको मंहगी करने के पीछे सरकारी तर्क है कि इससे लोग नकली और जहरीली शराब नहीं पियेंगे और उनके पास सही शराब पीने का विकल्प रहेगा। शराब जब मंहगी होगी तो कम लोग पियेंगे परंतु हो यह रहा

है कि शराब चाहे कितनी ही मंहगी हो जाए, उसकी खपत कम नहीं हो पा रही है।

पंजाब ही नहीं, देश की सभी राज्य सरकारें शराब बेच कर राजस्व को अपनी आय का प्रमुख स्रोत बनाए हुए हैं। सात-आठ प्रतिशत ही नहीं, कहीं-कहीं तो राज्यों के राजस्व में बीस प्रतिशत तक इसका अंश होता है। शराब संदर्भित विषय राज्यों के हैं। शराब से भारत में पांच लाख तीस हजार करोड़ रुपये से ज्यादा का राजस्व प्राप्त होता है। राज्य सरकारें शराब के प्रसार को कम से कमतर करने की बजाय ज्यादा से ज्यादा सरकारी लाइसेंसप्राप्त शराब की दुकान खोलने की होड़ में हैं। राजनीतिज्ञों से तो अपेक्षा ही नहीं है कि ईमानदारी से वे शराबबंदी का प्रयास करेंगे किंतु न्यायालयों से भी अब तक के अनुभवों को देखते हुए बहुत आशा नहीं है। न्यायालयों से कई तरह की टिप्पणियां निकलती हैं परंतु शराब का प्रसार न करने की सीख न्यायालयों से शायद ही आई हो। बिहार की शराबबंदी पर वहां के उच्च न्यायालय की टिप्पणियां भी जगजाहिर हैं। तीस सितम्बर, 2016 में पटना हाई कोर्ट ने तो यहां तक आशंका जतलाई थी कि बिहार में शराबबंदी कार्यान्वित नहीं हो पाएगी। सुप्रीम कोर्ट के एक पूर्व मुख्य न्यायाधीश भी एक बार शराब के केसों से न्यायालय के मुकदमों के बढ़ते अंबार पर चिंता व्यक्त कर चुके थे।

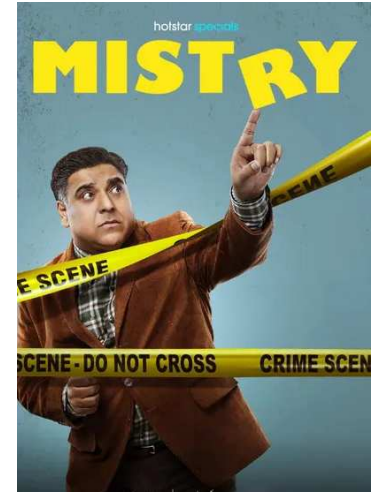
कोरोना काल में मई, 2020 में शराब की दुकानों पर जब लोग एक दूसरे के कंधों पर चढ़ शराब लेने की होड़ में दिख रहे थे तब सुप्रीम कोर्ट का ही राज्य सरकारों को सुझाव था कि शराब की होम डिलीवरी पर विचार किया जाए। सरकार की होम डिलीवरी से शह पाकर अब माफिया भी

घर-घर होम डिलीवरी कर रहे हैं। स्कूलों, धार्मिक स्थलों और बस्तियों के बीच में शराब की दुकानों और सरकारी ठेकों के विरोध होने पर गिरफ्तारियों पर भी त्वरित न्यायालयी न्याय नहीं मिले हैं।

बिहार में 5 अप्रैल, 2016 को शराबबंदी कानून लागू हो गया था। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार कहते हैं कि शराबबंदी लागू करना बापू का अनुसरण करना है। जहरीली शराब से मौतों और मुआवजे के संदर्भ में बिहार के मुख्यमंत्री अलग ही रुख रखते हैं। बिहार में दिसम्बर मध्य, 2022 में तीन दिनों के भीतर 66 लोगों की मौत हुई थी। तब विधानसभा में कठोर लहजे में उन्होंने अक्सर याद किए जाने वाला बयान दिया था कि जहरीली शराब पीकर मरने वालों से उन्हें कोई सहानुभूति नहीं है। जो पीएगा वो मरेगा। शराब से मौत पर कोई मुआवजा नहीं मिलेगा। उनके बयान पर भाजपा ने विपक्ष में रहते हुए इस्तीफा मांगा था। यह तो निर्विवाद है कि शराबबंदी से सामाजिक कल्याण को बल मिलेगा। वाहन दुर्घटनाओं, महिला हिंसा का बड़ा कारण शराब भी है। शराबियों के जमवाड़े स्कूलों तक में जाने पर भय पैदा कर रहे हैं। गरीबी और जहरीली शराब पीने वालों को जोड़ने वाले नैरेटिव के आगे और मजबूत होने की संभावना से भी इनकार नहीं किया जा सकता किंतु ऐसे में इस हकीकत से भी कैसे आखें मूंदी जा सकती है कि कई बार स्थानीय स्तर पर घरों में ऐसी शराब बनाने वाले भी वंचित और गरीब ही होते हैं और कई बार जहरीली शराब पीकर मरने वालों में उन परिवारों के सदस्य भी होते हैं।

(लेख में विचार निजी हैं)

राम कपूर की मिस्त्री 27 जून को जियो हॉटस्टार पर होगी रिलीज



अभिनेता राम कपूर पिछले कुछ दिनों से वेब सीरीज मिस्त्री को लेकर चर्चा में हैं। यह लोकप्रिय अमेरिकी टीवी सीरीज मॉन्क का भारतीय रूपांतरण है, जिसका दर्शक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इस सीरीज में राम कपूर के साथ अभिनेत्री मोना सिंह भी मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। अब निर्माताओं ने मिस्त्री का ट्रेलर जारी कर दिया है, जिसमें राम कपूर की अदाकारी को काफी सराहा जा रहा है। मिस्त्री का प्रीमियर 27 जून, 2025 से ओटीटी प्लेटफॉर्म जियो हॉटस्टार पर होने जा रहा है। निर्माताओं ने टीजर साझा करते हुए लिखा, पीछे छूटे हर रहस्य के लिए, अरमान मिस्त्री अंतिम शब्द हैं। बता दें कि राम कपूर इस सीरीज में जासूस अरमान मिस्त्री का किरदार निभा रहे हैं, जबकि मोना निडर एसीपी सेहमत सिद्धीकी के रूप में नजर आएंगी। इस सीरीज में शिखा तलसानिया और क्षितिश दाते जैसे कलाकार भी अपनी अदाकारी का तड़का लगाते हुए दिखाई देंगे।

पशु पक्षी, वनस्पति, जल, जीव, मानव साम्यता के लिए बनो का संरक्षण आवश्यक

अजय दीक्षित
देहराबाद की एक केंद्रीय विश्वविद्यालय में बड़े जंगलों से संरक्षित भूमि का व्यावसायिक हितों पेड़ों का काटना शुरू हुआ तो केंद्रीय विश्वविद्यालय के छात्रों ने स्वविवेक से आंदोलन शुरू कर दिया। मामला सर्वोच्च न्यायालय में याचिका दायर कर पहुंचा तो सर्वोच्च न्यायालय ने पहले रोक लगाई फिर स्थाई रूप से पेड़ों की कटाई को अवैध ठहरा दिया। ब्राजील में पूरे देश में पेड़ों की कटाई पर नियमित रोक है इसी प्रकार यूरोपीय देशों ने भी प्रतिबंध लगा रखे हैं लेकिन भारत में बनो के संरक्षण अधिनियम लचीला है क्योंकि हम बढ़ती जनसंख्या के दबाव में सड़क परियोजना, बांध निर्माण, संस्थाओं की इमारतों, बढ़ते कंक्रीट के जंगलों, निजी आवासीय योजनाओं को बनने से रोक नहीं पा रहे हैं। हालांकि भारत में तीव्र विकास को अभी 35 साल ही हुए हैं। फिर भी भारत में 835000 वर्ग किलोमीटर भूमि पर बन आच्छादित हैं।

भारत में दो तरह के बन हैं आरक्षित और संरक्षित। संरक्षित बनो में निर्माण के लिए राष्ट्रीय हरित प्राधिकरण से स्वीकृति लेनी पड़ती है। आरक्षित बनो के मामले में राज्य सरकार सक्षम है। बताया जाता है कि भारत सरकार के आंकड़े कहते हैं कि बन 0.70 प्रतिशत की गति से बढ़ रहे हैं। सरकार और एनजीओ ने मिलकर सामाजिक बानगी, डीप फोरेस्टेशन आदि

कार्यक्रम बन बढ़ाने के लिए चला रखे हैं लेकिन अवैध बन माफिया कटाई भी खूब कर रहा है।

आज अंतरराष्ट्रीय पर्यावरण दिवस है। पर्यावरण संगठन ने विभिन्न स्तरों पर पेड़ लगाने का काम सरकार से मिलकर किया है। पर्यावरण विशेषज्ञ का मत है कि अगर मानव साम्यता ने बनो की अनदेखी की तो वह दिन दूर नहीं जब पृथ्वी का जल स्तर कम होता जायेगा और नदियों में पानी नहीं रहेगा। भारत में कुछ नदियों को छोड़कर अधिकतर नदियों में बरसात को छोड़कर जल सूख जाता है गंगा, जमुना, महानदी, गोमती, कावेरी, कृष्णा, गोदावरी, नर्मदा, सिंध, रावी, व्यास, सतलुज, आदि नदियों के किनारे ही मानव साम्यता का जन्म हुआ था।

इन नदियों के डेल्टा में सुंदर बन, जैसे विशाल जंगल श्रृंखलाओं का जन्म हुआ था। पर्यावरण विशेषज्ञ डॉ स्टेन का मानना है कि जंगल नहीं होंगे तो जल, जीव, मानव, पशु पक्षी, वनस्पति का विकास नहीं होगा। उन्होंने कहा है कि पृथ्वी के आवरण से ओजोन परत को पृथ्वी के बढ़ते ताप क्रम से नुकसान हुआ है और ग्लेशियरों का पिघलना जारी है यह भी जनसंख्या दबाव के कारण है। इस मामले में यूरोपीय देशों में जनसंख्या दबाव कम है। नॉर्वे फिनलैंड, आइसलैंड, स्विट्जरलैंड, पोलैंड, चेकोस्लोवाकिया, हंगरी, डेनमार्क आदि में ग्लेशियरों का संरक्षण हो रहा है और वहां

बरसात भी 1500 मि मीटर से अधिक है जबकि भारत में मानसून नियमित है तब भी पूरे भारत को औसत बारिश 700 मि मीटर है।

लेकिन अभी भी भारत में बन 25 फीसदी है। क्योंकि अपनी सदाबहार बनो, उष्णकटिबंधीय जलवायु है। उत्तर में हिमालय में घने जंगलों का डेरा है। पूर्वोत्तर भारत की हरीयाली तो पूरे संसार में सबसे अधिक है। लेकिन जहां तक नदियों, झीलों, तलावों का प्रश्न है उसमें यूरोपीय देश, चाइना, अमेरिका की ख्याति है। टेम्स, अमेजॉन, नील, नदियों को सर्वोत्तम माना जाता है।

भारत में मग्न सबसे घने जंगलों का प्रदेश है, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश, जम्मू कश्मीर, तमिलनाडु, पूर्वोत्तर राज्य असम, नागालैंड, त्रिपुरा, मणिपुर, मेघालय, मिजोरम हरित क्रांति के जनक हैं। सबसे बुरी हालत राजस्थान, गुजरात, हरियाणा, ओडिशा, आंध्र प्रदेश, केरल के है। वर्तमान में उसी देश को विकसित माना जाता है जिसमें जीव जंतु, जानवर, पशु पक्षी सुरक्षित हो। मग्न को टाइगर स्टेट का दर्जा मिला है क्योंकि मग्न में बन अधिक हैं।

कूनो पालपुर, बांधव गढ़, कान्हा किसली, शिवपुरी नेशनल पार्क, पचमढ़ी, के बन विश्व प्रसिद्ध हैं। उत्तराखंड में राजाजी टाइगर, जिम कॉर्बेट, देहरादून नेशनल पार्क है।

सू- दोकू क्र.77										
		3						7		
9				6		3			8	
	7			9		5		6		
							1		9	
3		8		7				5		
	1		3		9				7	
		2		8				7		
	8				2			4	3	
			1							
नियम		सू-दोकू क्र.76 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।		5	2	4	9	6	7	8	1	3
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक रखा जा सकता है।		3	6	7	4	1	8	2	9	5
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।		8	1	9	3	2	5	4	6	7
		6	3	5	1	9	4	7	2	8
		7	9	8	5	3	2	6	4	1
		2	4	1	7	8	6	5	3	9
		4	5	3	6	7	9	1	8	2
		9	8	6	2	5	1	3	7	4
		1	7	2	8	4	3	9	5	6

सीएम ने प्रातः काल भ्रमण के दौरान सेब के पौधों का किया निरीक्षण

हमारे संवाददाता चमेली। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भराड़ीसैण (गैरसैण) में प्रातः काल भ्रमण के दौरान परिसर में लगे सेब के पौधों का निरीक्षण किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि ये पौधे न केवल उत्तराखण्ड में सेब की खेती की अनुकूलता को दर्शाते हैं, बल्कि एप्पल मिशन के अंतर्गत चल रहे अभूतपूर्व कार्यों का भी प्रमाण है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारी सरकार द्वारा एप्पल मिशन के अंतर्गत सेब के बागान लगाने वाले किसानों को 80 प्रतिशत तक की सब्सिडी प्रदान की जा रही है, जिससे राज्य में बागवानी को एक नई दिशा मिल रही है। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने स्थानीय निवासियों एवं युवाओं से भेंट कर प्रदेश सरकार द्वारा किए जा रहे विकासपरक एवं जनकल्याणकारी कार्यों का फीडबैक भी लिया।



दून योग पीठ ने गांधी पार्क में किया योगाभ्यास

संवाददाता देहरादून। दून योग पीठ द्वारा उत्तरांचल आयुर्वेदिक कॉलेज के सहयोग से गांधी पार्क में योगाभ्यास किया।

आज यहां दून योग पीठ देहरादून द्वारा उत्तरांचल आयुर्वेदिक कॉलेज के सहयोग से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के पावन अवसर पर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के प्रोटोकॉल के अनुसार दून योग पीठ देहरादून के संस्थापक योगाचार्य डा. बिपिन जोशी ने गांधी पार्क में सामूहिक योगाभ्यास कराया। डॉ. जोशी ने ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्द्ध चक्रासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, बज्रासन, मकरासन, शशांक आसन, शवासन आदि आसनों के साथ साथ भस्त्रिका, कल्लभाति, अनुलोम विलोम शीतली शितकारी सदनता और भ्रामरी आदि प्राणायाम भी कराए। योग साधकों को नियमित योग करने का संकल्प भी दिलाया। उत्तरांचल आयुर्वेदिक कॉलेज के चेयरमैन डा. अश्विनी कांबोज ने दून योगपीठ के संस्थापक योगाचार्य डा. बिपिन जोशी का शाल उड़ाकर और पुष्प गुच्छ भेंट कर अभिनंदन किया। इस अवसर पर योग शिक्षिका गीता जोशी, योगाचार्य यशिका अग्रवाल, योग शिक्षक विनय प्रकाश, योगाचार्य अंबिका उनियाल, एडवोकेट तनुज जोशी, योगाचार्य पूजा, प्रकाश गैड़ा, अदिति उनियाल आदि का विशेष सहयोग रहा।

दिव्य योग एंड मेडिकल फाउंडेशन ने किया... पृष्ठ 2 का शेष ऋषिकुल योगपीठ ने अपने संबोधन में कहा, योग भारतीय संस्कृति की अनमोल देन है। दिव्य योग एंड मेडिकल फाउंडेशन जैसे संस्थानों के प्रयासों से आज समाज में योग एक जन-आंदोलन बन रहा है। योग केवल स्वास्थ्य का नहीं, संपूर्ण जीवन शैली का मार्ग है। कार्यक्रम का समापन वंदे मातरम् और "योग करें, निरोग रहें" के संकल्प के साथ समाप्त हुआ।

उत्तराखंड भारत के योग, चेतना और... पृष्ठ 1 का शेष 'एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग।' भारत की सनातन सोच 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की वैश्विक अभिव्यक्ति है जो हमें याद दिलाता है कि हमारा व्यक्तिगत स्वास्थ्य, हमारी प्रकृति, हमारा पर्यावरण और हमारी सामाजिक संरचना सभी परस्पर गहराई से गूँथे हुए हैं।

राज्यपाल ने कहा कि उत्तराखंड जैसी आध्यात्मिक और प्राकृतिक भूमि पर योग का अभ्यास विशेष महत्व रखता है। उन्होंने इस अवसर पर युवाओं से आह्वान किया कि वे योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं और स्वस्थ भारत के निर्माण में योगदान दें। इस अवसर पर उत्तराखंड के कैबिनेट मंत्री सुबोध उनियाल ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की प्रेरणा से उत्तराखंड द्वारा तैयार की गई भारत की पहली योग नीति- 2025 की विशेषताएं और लक्ष्य बताए। कहा कि यह नीति भारत का पहला योग उद्यमिता और अनुसंधान हब बनाएगी।

प्रदेश में भ्रष्टाचार शीर्ष स्तर तक फैला है: भारद्वाज

संवाददाता देहरादून। आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय प्रवक्ता घनेंद्र भारद्वाज ने कहा कि उत्तराखण्ड में भ्रष्टाचार शीर्ष स्तर तक फैला हुआ है।

आज यहां आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय प्रवक्ता एवं उत्तराखंड के सह प्रभारी घनेंद्र भारद्वाज ने परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में एक प्रेस वार्ता को संबोधित करते हुए राज्य सरकार पर गम्भीर भ्रष्टाचार के आरोप लगाए। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में शासन-प्रशासन का हर स्तर भ्रष्टाचार में डूबा हुआ है। अधिकारी से लेकर मंत्री तक सभी इस गोरखधंधे में संलिप्त हैं। भारद्वाज ने आरोप लगाया कि हरिद्वार में हुए जमीन घोटेले में जिलाधिकारी स्तर के अधिकारी शामिल हैं और सरकार ने इस पर कोई सख्त कदम नहीं उठाया है। उन्होंने राज्य के कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी पर भी हमला बोलते हुए कहा कि वे आय से अधिक संपत्ति और सैन्यधाम घोटेले में घिरे हुए हैं। इस मामले में हाई कोर्ट ने भी मंत्री से जवाब तलब किया है, जो इस बात



का प्रमाण है कि भ्रष्टाचार शीर्ष स्तर तक फैला हुआ है। उन्होंने कहा, सैन्यधाम घोटेले में करोड़ों रुपये की अनियमितताएं सामने आई हैं, लेकिन सरकार और संबोधित मंत्री मौन साधे हुए हैं। यह सरकार सिर्फ इवेंट मैनेजमेंट तक सिमट कर रह गई है और जनता के असली मुद्दों से ध्यान भटका रही है। भारद्वाज ने बताया कि वे तीन दिवसीय उत्तराखंड दौरे पर हैं, जिसके अंतर्गत गढ़वाल और कुमाऊं मंडलों में पार्टी कार्यकर्ताओं से सीधे संवाद कर रहे हैं। उन्होंने घोषणा की कि पार्टी संयोजक अरविंद केजरीवाल के निर्देशानुसार

उत्तराखंड में जल्द ही आम आदमी पार्टी का नया संगठन गठित किया जाएगा। आगामी योजनाओं पर बात करते हुए उन्होंने कहा, आम आदमी पार्टी एक राष्ट्रीय पार्टी है और उत्तराखंड में आगामी सभी चुनाव लड़ेगी। और 2027 विधानसभा चुनाव के लिए विशेष रणनीति बनाएगी, जैसे ही नया संगठन तैयार होगा, पार्टी सड़कों पर उतरकर बीजेपी सरकार के भ्रष्टाचार का पर्दाफाश करेगी और जन आंदोलन चलाएगी। इस दौरान पार्टी उपाध्यक्ष विशाल चौधरी, संगठन मंत्री हिमांशु पुंडीर, एवं वरिष्ठ नेता रविंद्र सिंह आनंद आदि उपस्थित थे।

आठ दरोगाओं के स्थानांतरण, कुन्दन राम बने प्रेमनगर थाना प्रभारी

संवाददाता देहरादून। एसएसपी अजय सिंह ने आठ दरोगाओं के स्थानांतरण करते हुए कुन्दन राम को प्रेमनगर थाना प्रभारी बनाया।

आज यहां पुलिस मुख्यालय उत्तराखंड के आदेशानुसार जनपद में उपनिरीक्षकों से निरीक्षक स्तर पर पदोन्नत हुए निरीक्षकों के स्थानांतरण अन्यत्र जनपदों में होने पर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा थानों में नियुक्त उक्त पदोन्नत निरीक्षकों को संबंधित थानों से हटाते हुए आचार

संहिता से पूर्व जनहित/रिक्तियों के सापेक्ष निम्न उप निरीक्षकों के स्थानांतरण उनके नाम के सम्मुख अंकित स्थानों पर किये गये। जिसमें उपनिरीक्षक संदीप कुमार, थानाध्यक्ष क्लेममेंटाउन से एसओजी शाखा, उपनिरीक्षक मोहन सिंह, थानाध्यक्ष प्रेमनगर से थानाध्यक्ष क्लेममेंटाउन, उपनिरीक्षक गिरीश नेगी, पुलिस कार्यालय/कैम्प कार्यालय से थानाध्यक्ष रायपुर, उपनिरीक्षक कुन्दन राम, एसओजी शाखा देहरादून से थानाध्यक्ष प्रेमनगर, उपनिरीक्षक सतेन्द्र

भाटी, वरिष्ठ उपनिरीक्षक विकासनगर से वरिष्ठ उपनिरीक्षक कैण्ट, उपनिरीक्षक अशोक राठौर, पुलिस लाइन देहरादून से वरिष्ठ उपनिरीक्षक विकासनगर, उपनिरीक्षक कुलदीप शाह, कोतवाली पटेलनगर से वरिष्ठ उपनिरीक्षक पटेलनगर, उपनिरीक्षक विनोद राणा, एसओजी शाखा देहरादून से वरिष्ठ उपनिरीक्षक डोईवाल के पद पर तैनात किया गया है। सभी को तत्काल प्रभाव से अपना कार्यभार सम्भालने के आदेश दिये।

11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर राजकीय इंटर कॉलेज में किया गया योगाभ्यास

संवाददाता रूडकी। 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर राजकीय इंटर कॉलेज में एनसीसी के कैडेट्स के साथ योगाभ्यास किया गया।

आज यहां अटल उत्कृष्ट राजकीय इंटर कॉलेज, रूडकी के प्रांगण में 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस बड़ी ही अनुशासन पूर्वक मनाया गया। योग साधक डॉली पाल द्वारा सभी को योगाभ्यास कराया गया। इस अवसर पर विद्यालय के प्रथम प्राचार्य सुबोध कुमार द्वारा एनसीसी कैडेट्स को योग से होने वाले लाभ के विषय में विस्तार से बताया गया। उन्होंने बताया कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है व योग का मतलब है जोड़ना, योग करने से हमारे मन मस्तिष्क और शरीर को शांति मिलती है और हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। योग केवल छात्र ही नहीं बड़े बुजुर्ग सभी के लिए आवश्यक है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर 84 उत्तराखंड बटालियन एनसीसी, रूडकी के कार्यवाहक कमान अधिकारी लेफ्टिनेंट कर्नल अमन कुमार सिंह द्वारा अपने संबोधन में कैडेट्स को बताया गया कि भारतीय संस्कृति में योग अनादि काल से ऋषि-महर्षियों द्वारा किया जा रहा है व योग करने से शरीर को ऊर्जा मिलती है



व काया निरोगी रहती है।

कार्यक्रम के सफल संचालन में कार्यालय अधीक्षक प्रशिक्षण रवि कपूर का विशेष योगदान रहा। अंत में बटालियन के सूबेदार मेजर अमर सिंह व विद्यालय के प्रधानाचार्य सुबोध कुमार द्वारा योग साधक डॉली पाल को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर बीएसएम इंटर कॉलेज के प्रधानाचार्य कैप्टन अजय कौशिक, कैप्टन धर्म सिंह, लेफ्टिनेंट अपर्णा शर्मा, लेफ्टिनेंट सुमित चौहान, लेफ्टिनेंट रामकुमार वर्मा, सेकंड ऑफिसर नीरज नैटियाल, सेकंड ऑफिसर कमल मिश्रा, थर्ड ऑफिसर पंकज बेंजवाल, थर्ड ऑफिसर रेणु देवी, केयरटेकर वंदना चौहान, केयरटेकर शाहिना प्रवीन, केयरटेकर नीलिमा क्षेत्री, जीसीआई करिण बिहनिया, आदि समेत 84 उत्तराखंड बटालियन एनसीसी के सूबेदार

रजेश कुमार, बीएसएम केशवानंद, डीडीओ सन्दीप बुड़ाकोटी, लोकेंद्र असवाल, 600 एनसीसी कैडेट्स, ऑफिसर, शिक्षक और कर्मचारी उपस्थित रहे।

चार पर बिजली चोरी का मुकदमा

देहरादून (सं)। पुलिस ने चार लोगों पर बिजली चोरी का मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार अवर अभियंता रंजीत सिंह कुंवर ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने शहीद जय सिंह मार्ग निवासी जगदीश प्रसाद, मनोज कुमार, नाथीराम व अनुप सिंह के मकान पर छापा मारा तो वहां पर एलटी लाइन पर सीधे केबिल डालकर विद्युत चोरी की जा रही थी। पुलिस ने चारों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मुख्यमंत्री ने भराडीसैण से दिया 'हर घर योग, हर जन निरोग' का संदेश

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भराडीसैण में योगाभ्यास करते हुए 'हर घर योग, हर जन निरोग' का संदेश दिया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 'भराडीसैण, गैरसैण स्थित विधानसभा परिसर में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री ने इस दौरान योग गुरु पद्मश्री स्वामी भारत भूषण एवं 8 देशों के डेलिगेट्स के साथ योग किया। योग कार्यक्रम का शुभारंभ शंखनाद एवं वैदिक मंत्रोच्चार के साथ शुरू हुआ। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने योग नीति पर आधारित पुस्तिका का विमोचन करते हुए राज्य में योग नीति का औपचारिक शुभारंभ भी किया। उन्होंने 'एक वृक्ष, योग के नाम' कार्यक्रम के अंतर्गत विधानसभा परिसर में सेब का पौधा भी लगाया।

इस दौरान मुख्यमंत्री ने घोषणा की कि राज्य सरकार शीघ्र ही प्रदेश में आयुर्वेदिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा, योग और आध्यात्मिक पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए गढ़वाल और कुमाऊं मंडलों में एक-एक स्पिरिचुअल इकोनॉमिक जोन की स्थापना करेगी। उन्होंने कहा हम



राज्य के पर्वतीय क्षेत्रों में दो नए नगर बसाने जा रहे हैं, जो योग, आयुर्वेद और अध्यात्म के केंद्र बनकर वैश्विक मानचित्र पर राज्य की विशेष पहचान स्थापित करेंगे। जिसमें सम्पूर्ण विश्व से वेलनेस के क्षेत्र में काम करने वाले बड़े ग्रुप्स, आध्यात्मिक गुरुओं, संस्थानों को यहाँ आमंत्रित किया जायेगा।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि सभी विदेशी मेहमानों के सान्निध्य ने इस आयोजन को वैश्विक पहचान मिलेगी। उन्होंने कहा भराडीसैण,

गीष्मकालीन राजधानी होने के साथ समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और अद्भुत प्राकृतिक सौंदर्य का केंद्र भी है।

उन्होंने कहा 8 मित्र राष्ट्रों के प्रतिनिधियों के साथ किया गया सामूहिक योगा-अभ्यास, देवभूमि उत्तराखंड को योग और अध्यात्म की वैश्विक राजधानी बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम सिद्ध होगा। मुख्यमंत्री ने कहा उत्तराखंड देवभूमि के साथ योग और अध्यात्म की भूमि भी है। प्रधानमंत्री की प्रेरणा से राज्य सरकार ने देश की पहली योग नीति 2025 को राज्य में लागू किया है। योग नीति उत्तराखंड



को योग और वेलनेस की वैश्विक राजधानी के रूप में स्थापित करने के उद्देश्य से तैयार की गई है। जिसके तहत प्रदेश में योग एवं ध्यान केंद्र विकसित करने पर अधिकतम 20 लाख रुपए तक की सब्सिडी प्रदान की जा रही है। प्रदेश में योग, ध्यान और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में शोध को बढ़ावा देने हेतु 10 लाख रुपए तक के अनुदान का प्रावधान भी किया गया है।

मुख्यमंत्री ने कहा राज्य सरकार का संकल्प है कि 2030 तक राज्य में पाँच नए योग हब की स्थापना की जाए और

मार्च 2026 तक राज्य के सभी आयुष हेल्थ एवं वेलनेस सेंटर में योग सेवाओं की उपलब्धता भी सुनिश्चित की जाएगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि योग हमारे मन, आत्मा और शरीर के बीच पूर्ण सामंजस्य स्थापित करता है। योग हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के साथ मानव जीवन को आंतरिक शांति, मानसिक संतुलन और आध्यात्मिक स्थिरता प्रदान करता है। योग के विभिन्न आसनों और प्राणायाम से शरीर और मन को तनाव से मुक्त कर सकते हैं। योग मन की एकाग्रता बढ़ाने के साथ जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का भी संचार होता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि आज पूरा विश्व, योग को जीवन दर्शन के रूप में भी अपना रहा है। योग ने पूरे विश्व में जाति, भाषा, धर्म और भौगोलिक सीमाओं को पार कर मानव समाज को जोड़ने का काम किया है। योग वैश्विक एकता, समरसता और बंधुत्व का सेतु बनकर समस्त विश्व को एक सूत्र में पिरोने का कार्य कर रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा प्रधानमंत्री की दूरदर्शी सोच और प्रेरणादायक नेतृत्व ने योग को ग्लोबल कनेक्टिविटी और मानवता की सेहत का मंत्र बनाकर विश्वपटल पर एक नई पहचान दिलाई है।

मारपीट कर तोड़ी पैर की हड्डी

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर पैर की हड्डी तोड़ने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार बरोटीवाला निवासी मनजीत ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाले विजय सिंह ने उसके पति के साथ गाली गलौच शुरू कर दी। जब उन्होंने उसका विरोध किया तो उसने उनके साथ मारपीट करते हुए सरिये से हमला कर पैर की हड्डी तोड़ दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।



हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। हत्या की नियत से घर पर आकर फायरिंग करने वाले तीन आरोपियों को पुलिस ने मात्र 12 घंटे अंदर ही गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से घटना में प्रयुक्त एक नाली बंदूक व कारतूस बरामद किये गये हैं।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक उधमसिंह नगर मणिकांत मिश्रा ने बताया कि यह सनसनीखेज घटना 19 जून, 2025 की रात लगभग 9 बजे की है, जिसने सितारगंज के ग्राम बमनपुरी के शांतिपूर्ण माहौल को अचानक भंग कर दिया। बताया कि मामले में रंजीत सिंह पुत्र बलवीर सिंह, निवासी ग्राम बमनपुरी, सितारगंज 20 जून को कोतवाली सितारगंज में तहरीर देकर बताया गया



हत्या की नियत से की थी घर में आकर फायरिंग
घटना में प्रयुक्त एक नाली बंदूक व कारतूस बरामद

था कि घटना की रात लवप्रीत सिंह, साहब सिंह, शोरा पुत्र और गुरमन सहित कुछ लोगों उनके घर के ठीक बाहर आ गए। उन्होंने उनका नाम पुकारते हुए और अभद्र गालियां देते हुए उन्हें घर से बाहर निकलने की धमकी देनी शुरू कर दी। जब वह बाहर नहीं आये तो आरोपियों ने उनके घर के मुख्य गेट पर लात मारना शुरू कर दिया। जैसे ही वह (रंजीत सिंह) घर से बाहर आए और

गेट की ओर बढ़े, गेट पर खड़े आरोपियों ने जान से मारने की नीयत से उन पर अंधाधुंध फायरिंग शुरू कर दी। जिसके बाद उन्हें घर में घुस कर जान बचानी पड़ी। मामले में पुलिस ने तत्काल सभी आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनकी तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीम के अथक प्रयासों का परिणाम यह रहा कि महज 12 घंटे के भीतर पुलिस टीम ने मुकदमों में नामजद तीन

मुख्य आरोपियों लवप्रीत सिंह उर्फ लवी पुत्र हरमेन्दर सिंह, निवासी दड़हाफार्म (जनता फार्म), थाना कोतवाली सितारगंज, साहब सिंह उर्फ साबे पुत्र गुरनाम सिंह, निवासी ग्राम नकुलिया, थाना कोतवाली सितारगंज व गुरमन सिंह पुत्र टहल सिंह निवासी ग्राम ढ्योडार, थाना कोतवाली सितारगंज जो वर्तमान में बंगाली कॉलोनी, वार्ड नंबर 11, सितारगंज में रह रहा था को गिरफ्तार कर लिया गया है। जिनके पास से घटना में प्रयुक्त एक नाली बंदूक व कारतूस बरामद किया गया है। प्रारंभिक पूछताछ में, गिरफ्तार आरोपियों ने यह स्वीकार किया कि उन्होंने पीड़ित पर जान से मारने की नीयत से योजनाबद्ध तरीके से फायरिंग की थी। बहरहाल पुलिस ने उन्हें न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

विश्व को भारतीय ज्ञान परंपरा का वरदान है योग: रेखा आर्य

संवाददाता

देहरादून। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कैबिनेट मंत्री रेखा आर्य योगाभ्यास करते हुए कहा कि विश्व को भारतीय ज्ञान परंपरा का योग वरदान है।

आज यहां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर यमुना कॉलोनी स्थित अधिकारी क्लब में विभिन्न क्षेत्रों की जानी-मानी हस्तियों ने योगाभ्यास में हिस्सा लिया। यह आयोजन दर्जनभर से अधिक संस्थाओं के सहयोग से किया गया।

कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने भी योगाभ्यास में लगभग एक घंटे तक विभिन्न योगासन किए। प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि योग भारतीय ज्ञान परंपरा का ऐसा वरदान है जिसका



लाभ आज पूरे विश्व को मिल रहा है। ऐसे दौर में जब पूरे संसार के लोग गलत जीवन शैली के कारण उत्पन्न हुए मोटापे, हृदय रोग, डायबिटीज जैसे रोगों से जूझ रहे हैं, तब योग उनके लिए आरोग्य के

नए द्वार खोल रहा है। कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने कहा कि भारत की हजारों साल पुरानी इस ज्ञान परंपरा के प्रति पूरे विश्व को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों ने जागरूक बनाया।

इसी का परिणाम है कि आज हमारे साथ दुनिया भर के 150 से ज्यादा देशों में करोड़ों अरबों लोग योगासन कर रहे हैं। कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने कहा कि हर आयु वर्ग के लोगों को अपने दैनिक जीवन में प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योग का समावेश करना चाहिए। इससे उन्हें चिकित्सक के पास जाने की आवश्यकता कम से कम पड़ेगी। उन्होंने कहा कि देश के युवा मानव संसाधन को अधिक कुशल और उत्पादक बनाने में भी योग की बड़ी भूमिका हो सकती है। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री सुबोध उनियाल, पूर्व मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल, वरिष्ठ पत्रकार प्रभु चावला, लीना झालानी व अन्य लोग उपस्थित रहे।

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 सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।