सोमवार
02 अक्टूबर 2023

पृष्ठ 4

नींबू का इस्तेमाल करने का सही तरीका

पृष्ठ 5

हिमेश रेशमिया की बदमाश रविकुमार का हिस्सा बने प्रभुदेवा

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 234
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

आपका कोई भी काम महत्वहीन हो सकता है पर महत्वपूर्ण यह है कि आप कुछ करें।

– महात्मा गांधी

दूनवैलीमेल

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

रामपुर तिराहा शहीद स्मारक पर सीएम धामी ने किये श्रद्धासुमन अर्पित

उत्तराखंड आंदोलनकारियों के स्वजनों को मिलेगी पेंशन

हमारे संवाददाता

मुजफ्फरनगर। उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज रामपुर तिराहा स्थित शहीद स्मारक को उत्तराखंड की मूल संस्कृति का केंद्र बनाने की घोषणा की। उन्होंने कहा कि यह शहीद स्मारक उत्तर प्रदेश में है, लेकिन मुजफ्फरनगर और उत्तराखंड के बीच सीमाओं को लेकर सीमाकंन जरूर है, लेकिन दिलों का रेखाकंन नही है।

उन्होने कहा कि हम प्रतिवर्ष रामपुर तिराहे पर पहुंचकर अपने बालिदानी राज्य आंदोलनकारियों को श्रद्धांजलि देते हैं। कहा कि आज ही के दिन महात्मा गांधी और लाल बहादुर शास्त्री को भी बड़े रूप में श्रद्धार्जलि देने के लिए रूपरेखा बनाई जा रही है। उन्होंने उत्तराखंड के बलिदानियों के नाम लेकर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की।

विदित हो कि दो अक्टूबर 1994 में उत्तराखंड राज्य को अलग दर्जा दिलाने की मांग के दौरान रामपुर तिराहे पर सात आंदोलनकारी बलिदानी हो गए थे। उनकी याद में रामपुर तिराहे पर शहीद स्मारक बनाया गया, जहां आज दो अक्टूबर को उन्हें श्रद्धांजलि देने के लिए उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी पहंचे।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पहले शहीद स्मारक पर बलिदानियों को श्रद्धासुमन अर्पित किए। इसके बाद उन्होंने कहा कि उत्तराखंड राज्य आंदोलन के लिए आंदोलनकारियों को रामपुर तिराहे कांड का जो गहरा जख्म मिला है, उसकी भरपाई कभी भी नहीं हो सकती है। उन्हाने कहा कि हर उत्तराखंडी इस जख्म को याद करता है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि मुझे याद है एक सितंबर 1994 को खटीमा में गोली कांड हुआ। इसके एक महीने बाद रामपुर तिराहे पर यह गोली कांड हुआ, जिसमें हमारी माताएं-बहनों के साथ गलत कृत्य किये गये थे। इसकी दोषी तत्कालीन सपा सरकार और केंद्र में रही कांग्रेस सरकार है। उन्होने कहा कि कहा कि उत्तराखंड आंदोलनकारियों के स्वजनों को पेंशन दी जायेगी।

भारतीय सेना के तीन ट्रक हुए दुर्घटनाग्रस्त, कई जवान घायल

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। उत्तराखंड में हादसों का सिलसिला लगातार जारी है। पिथौरागढ़ के अस्कोट थाना क्षेत्र में सेना के काफिले में चल रहे तीन ट्रक एक के बाद एक कर हादसे का शिकार हो गये, जिसमें कई जवान सवार थे। बताया जा रहा है कि इस हादसे में एक कार और एक बोलेरो क्षतिग्रस्त हो गई। साथ ही सेना के तीन जवान भी घायल हुए है जिन्हे उपचार के लिए पिथौरागढ़ रेफर किया गया है।

जानकारी के अनुसार भारतीय सेना की आठ गाड़ियों का काफिला चंपावत से धारचूला की ओर जा रहा था। तभी आगे राशन लेकर चल रहा सेना का ट्रक अनियंत्रित होकर सड़क पर पलट गया। तभी एक कार और बोलेरो चालक अपनी गाड़ी खड़ी कर पलटे ट्रक में फंसे सेना के जवानों को निकालने लगे। इसी दौरान पीछे से आ रहा सेना का दूसरा ट्रक भी अनियंत्रित हो गया, जिसने कार और बोलेरो को टक्कर मार दी। जिसके बाद सेना का दूसरा ट्रक भी पलट गया। ऐसे ही तीन ट्रक एक के बाद एक हादसे का शिकार हो गए। हादसे में तीन जवान घायल बताये जा रहे है जिन्हे पिथौरागढ़ रेफर कर दिया गया है।

वहीं दूसरी ओर हल्द्वानी में कालाढूंगी थाना क्षेत्रांतर्गत बीती देर रात एक स्कॉर्पियो वाहन अनियंत्रित होकर सड़क से खाई में जा गिरा। जिसमें सवार तीन पर्यटक घायल हो गए। सूचना मिलने पर पहुंची पुलिस ने सभी घायलों को रेस्क्यू कर अस्पताल में भर्ती कराया, जहां घायलों का उपचार चल रहा है। बताया जा रहा है कि पर्यटक नैनीताल घूम कर वापस लौट रहे थे, तभी उनका वाहन हादसे का शिकार हो गया।

अनएकेडमी टीचर अवध ओझा ने मुहम्मद गोरी से की पीएम मोदी की तुलना!

नई दिल्ली। अनएकेडमी के टीचर करण सांगवान द्वारा छात्रों से शिक्षित उम्मीदवारों को वोट देने के लिए कहने के बाद अनएकेडमी के एक और शिक्षक प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की तुलना मुहम्मद गोरी से करने के बाद सुर्खियों में हैं।

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर एक वीडियो वायरल हो गया है, जिसमें शिक्षक अवध ओझा यह कहते दिख रहे हैं कि मुगल वंश की तरह एक मोदी राजवंश भी होगा। वह आगे कहते हैं कि अगर पीएम मोदी की कोई संतान नहीं है तो यह कोई मुद्दा नहीं है क्योंकि मुहम्मद गोरी की भी कोई संतान नहीं थी। वह आगे कहते हैं कि नया संसद भवन मोदी का महल होगा।

वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है। वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है और यह तय है कि अनएकेडमी के शिक्षक करण सांगवान की तरह अवध ओझा का वीडियो भी समाज में चर्चा का विषय बनने वाला है।

मोस्ट वांटेड आतंकी शाहनवाज गिरफ्तार

नई दिल्ली। राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) की मोस्ट वांटेड सूची में शामिल संदिग्ध इस्लामिक स्टेट (आईएसआईएस) शाहनवाज उर्फ शफी उज्जमा को दिल्ली पुलिस ने सोमवार को आतंकवाद विरोधी एजेंसी की एक बड़ी कार्रवाई के दौरान गिरफ्तार कर लिया। मॉड्यूल से जुड़े और मामले में हिरासत में लिए गए चार से पांच लोगों से भी पूछताछ की जा रही है।

शाहनवाज एक खनन इंजीनियर है और माना जाता है कि वह पुणे से भागकर राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में आ गया था और रह रहा था। पिछले महीने एनआईए ने पुणे आईएसआईएस (इस्लामिक स्टेट ऑफ इराक एंड सीरिया) मॉड्यूल मामले में वांछित शाहनवाज सहित चार आतंकी संदिग्धों

की तस्वीरें जारी की थीं और उनकी गिरफ्तारी के लिए विश्वसनीय जानकारी देने वाले प्रत्येक व्यक्ति को 3 लाख रुपये का इनाम देने की घोषणा की थी। अन्य तीन की पहचान पुणे के तल्हा लियाकत खान और दिल्ली के रिजवान अब्दुल हाजी अली और अब्दुल्ला फैयाज शेख उर्फ घ्घडेपरवाला के रूप में की गई है। शाहनवाज और दो अन्य मोहम्मद इमरान मोहम्मद यूनुस खान और मोहम्मद यूनुस मोहम्मद याकूब साकी को 18 जुलाई को पुणे में कोथरुड पुलिस ने दोपहिया वाहन चोरी करने का प्रयास करते हुए गिरफ्तार किया था। जब पुलिस उन्हें तलाशी के लिए पुणे के कोंढवा स्थित उनके आवास पर ले जा रही थी तो शाहनवाज पुलिस वाहन से कूद गया और भागने में सफल रहा। खान और साकी से पूछताछ करने पर पुलिस को पता चला कि वे मध्य प्रदेश के रतलाम के रहने वाले थे और मार्च 2022 में एक कार में विस्फोटक पाए जाने के बाद राजस्थान में दर्ज एक आतंकी मामले में कथित तौर पर शामिल थे। एक पुलिस अधिकारी ने बताया कि उन पर पांच-पांच लाख रुपये का इनाम भी था। महाराष्ट्र आतंकवाद निरोध ी दस्ते (एटीएस) ने 22 जुलाई को जांच अपने हाथ में ले ली।

दून वैली मेल

संपादकीय

न्याय के नाम पर अन्याय कब तक?

आज 2 अक्टूबर है, राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जयंती। आज ही के दिन 2 अक्टूबर 1869 के दिन गुजरात के पोरबंदर में मोहनदास करमचंद का जन्म हुआ था जिसे देश और दुनिया ने काम और विचारों के कारण महात्मा गांधी और राष्ट्रपिता बना दिया। राष्ट्रीय इतिहास के पन्नों पर में दर्ज इस ऐतिहासिक दिन को जहां सत्य और अहिंसा का मार्ग दिखाने के लिए याद किया जाता है वहीं उत्तराखंड राज्य गठन के इतिहास में यह 2 अक्टूबर की तारीख जब 29 साल पहले यूपी के मुजफ्फरनगर के रामपुर तिराहे पर हुई उसे वीभत्स घटना के रूप में दर्ज है जब निहत्थे राज्य आंदोलनकारी को पुलिस ने गोलियों से भून दिया गया और महिलाओं की इज्जत तार-तार कर डाली गई। रामपुर तिराहे पर 2 अक्टूबर 1994 की रात 12 बजे से लेकर सुबह 5 बजे तक क्या हुआ उसे किसी को बताने की जरूरत नहीं है क्योंकि वह सब कुछ इतिहास के पन्नों में प्रत्यक्षदर्शियों तथा सीबीआई की जांच रिपोर्ट और महिला आयोग तथा मानवाधिकार आयोग की रिपोर्ट के रूप में दर्ज है। कितने लोग मारे गए कितने घायल हुए और कितनी महिलाओं के साथ क्या हुआ, 29 सालों से दोहराया जा रहा है। सवाल यह है कि यह देश का कैसा लोकतंत्र है और कैसी न्याय व्यवस्था, कि 29 साल बाद भी इस घटना के एक भी दोषी को सजा नहीं मिल सकी है। हर साल रामपुर तिराहे पर बने शहीद स्थल पर जाकर श्रद्धा सुमन अर्पित करने वाले प्रदेश के उन 10 मुख्यमंत्रियों और 350 से अधिक विधायक व मंत्रियों, 30 से अधिक सांसदों से यह सवाल जरूर पूछा जाना चाहिए कि अपनी जान और जान की बाजी लगाने वाले लोगों को आज तक वह इंसाफ क्यों नहीं दिला सके और उन्होंने इंसाफ के लिए क्या कोशिश की। सीएम की कुर्सी और मंत्री की कुर्सी पाने के लिए जितनी कोशिशे और तिकड़मबाजी सूबे के नेताओं द्वारा की जाती है अगर उसका दसवां हिस्सा भी इन आंदोलनकारियों को न्याय दिलाने के प्रयासों पर लगाया गया होता तो शायद बहुत पहले न्याय मिल चुका होता। इलाहाबाद हाईकोर्ट ने 1995 की इस घटना की सीबीआई जांच के आदेश दिए थे सीबीआई ने 64 मामलों की विवेचना की जिसमें से केवल 43 मामलों में ही आरोप पत्र दाखिल किए गए अब तक सिर्फ तीन मामलों में फैसला आया है खास बात यह है कि आज तक किसी एक भी आरोपी को सजा नहीं हुई है जबकि 26 साल से न्यायालय में विचाराधीन 40 मामलों में अभी भी न सुनवाई पूरी हुई है न फैसला आया है। सवाल यह है कि आखिर रामपुर तिराहा कांड के दोषियों को कब सजा मिलेगी और पीड़ितों को क्या कभी न्याय मिल पाएगा? सूबे के जो नेता 22-23 साल से सत्ता का सुख भोग रहे हैं कब तक राज्य आंदोलनकारियों के न्याय को लेकर घड़ियाली आंसू बहते रहेंगे? कब तक तुम्हारे कातिल जिंदा है हम शर्मिंदा है, के नारे लगाए जाते रहेंगे कानून की किताबों में भले ही लिखा हो कि देर से मिला न्याय, न्याय नहीं अन्याय है लेकिन उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारी के साथ यह अन्याय हुआ है और इसके लिए सूबे के वह सभी नेता जिम्मेवार है जो सत्ता का सुख भोग रहे हैं या भोग चुके हैं।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जन्म जयंती के अवसर पर उनके चित्र पर श्रद्धा सुमन अर्पित कर श्रद्धांजलि दी।

आग्ने याहि मरुत्सखा रुद्रेभिः सोमपीतये।
सोभर्या उप सुष्टुतिं मादयस्व स्वर्णरि॥

(ऋग्वेद ८-१०३-१४)

जो साधक अपनी इंद्रियों को प्रभु के ज्ञान के अनुसार चलाता है वह प्रभु को अपने अंतकरण में प्रकट कर लेता है। प्रभु इससे आनंदित हो जाते हैं और उसके मित्र बन जाते हैं।

सीमान्त गांव कुटी, नाबी और गुंजी में चलाया गया स्वच्छता अभियान

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। स्वच्छता ही सेवा-2023 के अन्तर्गत जिला परियोजना प्रबन्धन इकाई, स्वजल, पिथौरागढ़, खण्ड विकास कार्यालय, पंचायतीराज विभाग एवं भारत तिब्बत सीमा पुलिस द्वारा पिथौरागढ़ जनपद के सीमान्त गांव कुटी, नाबी और गुंजी में ''एक तारीख, एक घंटा एक साथ'' के लिए वृहद् स्वच्छता अभियान चलाया गया। जिसमें लगभग 70 स्थानीय निवासियों तथा पर्यटकों द्वारा भागीदारी की गयी।

सीमान्त गांव कुटी, नाबी और गुंजी में स्वजल उत्तराखण्ड द्वारा स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण) के अन्तर्गत समय-समय पर अनेक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है।

सीमान्त गांव कुटी, नाबी और गुंजी 'वाईब्रेंट विलेज' भी घोषित है। जनपद पिथौरागढ़ के विकास खण्ड-धारचूला के अंतर्गत पिथौरागढ मुख्यालय से लगभग 150 किमी की दूरी पर स्थित तिब्बत व नेपाल की अंतराष्ट्रीय सीमा तथा कैलाश मानसरोवर यात्रा मार्ग में स्थित सीमान्त गांव कुटी, नाबी और गुंजी जनपद पिथौरागढ के प्रमुख पर्यटन स्थल भी है।

अति दुर्गम ग्राम पंचायत कुटी, नाबी और गुंजी मौसमी प्रवास वाली ग्राम पंचायतों में सम्मिलित है, सर्दियों के मौसम में इन ग्राम पंचायतों के सभी ग्रामवासी धारचुला या अन्य स्थानों में मौसमी प्रवास करते हैं।

पहाड़ी समुदाय पर आपत्तिजनक टिप्पणी करने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। पहाडी समुदाय के लोगों पर आपत्तिजनक टिप्पणी करने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राष्ट्रवादी रिजनल पार्टी के अध्यक्ष शिव प्रसाद सेमवाल ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि कुलदीप शर्मा नाम के ब्यक्ति ने सोशल मीडिया पर लगातार पहाडी समुदाय के विषय मे कई तरह की अनर्गल टिप्पणिया की है ,जो कि पूरे समुदाय को अपमानित करने वाली है।

यह टिप्पणियां अन्य समुदायो के बीच मे टकराव उत्पन करने वाली है। इससे पहाडी समुदाय के लोगो मे आक्रोश का माहौल है और यह आक्रोश बडे टकराव की वजह बन सकता है। इस कुलदीप शर्मा नाम के ब्यक्ति के खिलाफ सुसंगत धाराओ मे मुकदमा दर्ज करके कठोर विधिक कार्यवाही की जाए ताकि भविष्य मे इस तरह की घटनाओ पर रोक लग सके। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत किया सफाई कार्यक्रम का आयोजन

हमारे संवाददाता

देहरादून। स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आह्वान पर आज सुबह 10 बजे उत्तराखण्ड हाइड्रो वेंचर, टीएचडीसी ई. लि. देहरादून द्वारा हरिद्वार बाईपास ओवर ब्रिज के नीचे पड़ी गन्दगी/कूड़ा सफाई कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम महाप्रबंधक संदीप कुमार व अंजना अग्रवाल के मार्गदर्शन में प्रारंभ किया गया। इस अभियान में बड़ी संख्या में (लगभग 25) कारपोरेशन व आमजनों की भागीदारी रही।

कार्यक्रम के सफल आयोजन में उप महाप्रबंधक बी. डी. सेमवाल, ओ.पी. रतूड़ी, वरिष्ठ प्रबंधक एल. एस. नेगी, कीर्ति बलोनी व महिला कर्मचारी मीना नेगी, निधि रावत, अम्बिका व अन्य कर्मचारियों का योगदान उल्लेखनीय रहा। इस अभियान के समाप्ति पर महाप्रबंधक संदीप कुमार द्वारा सड़कों की सफाई की आवश्कता व आमजन को जागरूक करने पर जोर दिया गया।

एनिमल शेल्टर होम में किया गया द्वितीय चरण का वृक्षारोपण

संवाददाता

देहरादून। क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा एनिलम शेल्टर होम सेलाकुई में द्वितीय चरण का वृक्षरोपण किया गया।

क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा हीलिंग साथी (एनिमल शेल्टर होम) सेलाकुई, देहरादून में द्वितीय चरण का बृहद वृक्षारोपण अभियान किया गया। इस अवसर पर विभिन्न प्रजातियों के 60 से अधिक फलदार, छायादार तथा विभिन्न प्रकार के फूलो के वृक्षों का रोपण किया गया। लगाए गए वृक्षों मे आम, पिलखन, बरगद, केसिया सामिया, कटहल, नीम, अमरूद, तेजपात, रीठा, आडू के वृक्ष शामिल किए गए। हीलिंग साथी एनिमल

शेल्टर होम में लगभग 150 से अधिक जानवर निवास करते हैं जिनमें घायल, बीमार, लोगों द्वारा घरों से निकाले गए, तरह के जानवर शामिल हैं। इस तरह के बेजुबान जानवरों की मदद हेतु यहां शेल्टर होम में वृहद वृक्षारोपण कार्यक्रम किया गया ताकि जानवर वृक्षों के बड़े होने पर उनकी छाया में बैठकर आनंदित हो सके। अभी तक क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति द्वारा इस मानसून सत्र में लगभग 1170 से अधिक वृक्ष लगाए जा चुके हैं। इस वृक्षारोपण अभियान में समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रंदीप अहलूवालिया, राकेश दुबे, कुलजिंदर सिंह, टीका बहादुर थापा, राजेश बाली, भूमिका दुबे, सृष्टि दुबे, तथा हीलिंग साथी एनिमल शेल्टर होम की संस्थापक सुश्री मुग्दा खत्री, कोऑर्डिनेटर गार्गी चौधरी, मयंक, अभिषेक उपस्थित रहे।

जानिए शिशु के लिए सेब की प्यूरी बनाने का हेल्दी तरीका

हर उम्र के व्यक्ति के लिए सेब पौष्टिक फल होता है। आप छह महीने के होने के बाद शिशु को सेब की प्यूरी दे सकते हैं। पोषक तत्वों से भरपूर एप्पल प्यूरी आसानी से पच जाती है। जब आप बच्चे को ठोस आहार देना शुरू करती हैं, तब उसे यह पौष्टिक एप्पल प्यूरी भी खिला सकती हैं।

एप्पल प्यूरी के पोषक तत्व

एप्पल प्यूरी को इम्यूनिटी बूस्टर कहा जाता है और इसे आप अपने शिशु को रोज खिला सकती हैं। 1०० ग्राम एप्पल प्यूरी में 52 कैलोरी, 14 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, फैट ०.17 ग्राम, प्रोटीन ०.27 ग्राम और डायट्री फाइबर 2.4 ग्राम होता है।

एप्पल प्यूरी खिलाने के फायदे

सेब में अघुलनशील और घुलनशील दोनों तरह के फाइबर होते हैं और इसलिए यह कब्ज से बचाता है। इससे शिशु का पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है। सेब में उच्च मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट, फ्लेवेनॉइड और विटामिन ए, सी एवं ई होता है। इसमें पोटैशियम, कैल्शियम, फास्फोरस और मैग्नीशियम भी होता है। आयरन, मैंगनीज और जिंक भी सेब में पाया जाता है।

सेब की प्यूरी बनाने का तरीका

*एक सेब लें और उसका छिलका उतार लें। अब इस सेब को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। एक बर्तन या कढ़ाई लें और उसमें पानी को गर्म करने के लिए रख दें।

*उबलते हुए पानी में सेब के टुकड़े डाल दें। बर्तन को ढंक कर सेब को नरम होने तक उबालें।

*7 से 8 मिनट के बाद गैस बंद करें और ढक्कन हटाएं। अब सेब के टुकड़ों को पानी से निकालकर एक कटोरी में ठंडा होने के लिए रख दें।

*आपने जिस पानी में सेब को उबाला है, उसे भी एक कटोरी में भर कर रख लें। सेब को मिक्सर में डालें और जिस पानी में सेब को उबाला था, वो पानी भी आवश्यकतानुसार डाल दें।

*अब सेब को मिक्सर में पीस लें और पिसने के बाद एक कटोरी में रख लें।

कब तक करें स्टोर

आप इस एप्पल प्यूरी को फ्रिज में स्टोर करके दो से तीन दिन तक रख सकते हैं। इसे एयर टाइट कंटेनर में ही रखें।

खिलाने का तरीका

जब भी शिशु को एप्पल प्यूरी देनी हो तो फ्रिज से निकालने के बाद कुछ देर इस नॉर्मल टेंपरेंचर पर आने दें और उसके बाद थोड़ा-सा गर्म पानी डालकर इसे गर्म करने के बाद ही बच्चे को दें। डायरेक्ट नहीं बल्कि स्टीम करके गर्म करना है।(आरएनएस)

अगर आप भी बार-बार लेते है सेल्फी...

अगर हम कही घूमने जाते है, तो दोस्तों के साथ अपनी सेल्फी क्लिक कर सोशल मीडिया पर पोस्ट करना नहीं भूलते। जरूर आपकी जिंदगी का भी अहम हिस्सा बन चुका होगा। सोशल मीडिया पर भी आप ऐसी कई तरह की सेल्फी देखते होंगे, जिन्हें सबसे ज्यादा पसंद किया जाता है। ऐसे में सेल्फी की लत भी आपके लिए बड़ी समस्या बन सकती है। यदि आप भी बहुत अधिक सेल्फी खींचने का शौक रखते हैं, तो अब जरूरत है आपको अलर्ट होने की।

जानकारी के अनुसार भारत में एक अध्ययन से पता चला है कि आपको सैल्फी की दीवानगी आपको काफी नुकशान पंहुचा सकती है। हाल ही में ब्रिटेन की नाटिंघम ट्रेंट यूनिवर्सिटी और तमिलनाडु के थिगाराज स्कूल ऑफ मैनेजमेंट (टीएसएम) ने रिसर्च कर बताया कि, हमारे देश में सबसे ज्यादा मोते सेल्फी के कारण ही हुयी है।

शोधकर्ताओं का मानना है की हमें पता भी नहीं चलता और सेल्फी धीरे-धीरे एक विकार बन जाती है। शोधकर्ताओं के मुताबिक बताया गया कि, फेसबुक के सबसे ज्यादा यूजर्स हमारे देश में ही हैं।

रिसर्च से यह बात सामन आई है कि, सेल्फी का स्किन पर इतना ज्यादा प्रभाव पड़ता है कि जिस साइड से आप अक्सर सेल्फी लेते हैं, उस साइड की स्किन ड्राई हो जाती है। ऐसे में जब आप उस जगह पर कोई भी क्रीम लगाते हैं तो वह बेअसर रहती है। मोबाइल फोन से पडने् वाली लाइट और रेडिएशन स्किन को धूप की किरणों से 3 गुना ज्यादा नुकसान पहुंचाती है। ऐसे में सेल्फी की आदत आपकी स्किन को बूढ़ा बना सकती है।

दरअसल मोबाइल फोन की तरंगें सीधे डीएनए को नुकसान पहुंचाती है, जिसकी वजह से स्किन की नेचुरल रिपेयर क्षमता दिन-प्रतिदिन कम होती जाती है और आप समय से पहले ही बूढ़े दिखने लगते हैं।

सेल्फी नया ट्रेंड हैं और इससे होने वाले नुकसान के पीढ़ितों की कहानी आपको सुनाई नहीं दी परंतु अब इसके नुकसानों पर चर्चा शुरू हो चुकी हैं और आपकी त्वचा इसका पहला शिकार हो सकती है। अगर आप उन लोगों में से हैं जिन्हें सेल्फी का शौक नहीं तो आप भी जान लें स्मार्टफोन अपने आप में आपकी त्वचा के रंग के लिए बुरी खबर है।

इसके अलावा टेक नेक जैसे शब्दों ने आपके शरीर को स्मार्टफोन से होने वाले नुकसानों के लिए शब्दावली देना शुरू कर दिया है। टेक नेक लगातार स्क्रीन की तरफ देखने से होने नुकसान को दिखाता है। आपके स्मार्टफोन का लगातार आपके गालों को दबाने से आपकी त्वचा पर बैक्टेरिया आ जाते हैं तो टॉयलेट सीट से भी अधिक नुकसानदायक हो सकते हैं।

सेल्फी लेने से न केवल त्वचा सम्बंधित बीमारियां होने का खतरा होता है बल्कि अन्य घातक बीमारियां आपको घेर सकती हैं। सेल्फी लेने के लिए जब आप हाथ ऊपर उठाते हैं, तो कोहनी मुड़ी हुई रहती है। लोग इसी स्थिति में लगातार 2०-3० क्लिक कर जाते हैं। ऐसे में मांसपेशियों पर अधिक दबाव पड़ता है, जिससे उनमें सूक्ष्म विघटन होता है। इससे कोहनी में सूजन और दर्द की समस्या शुरू हो जाती है।

बिना पकाए कभी ना करें इन सब्जियों का सेवन

अच्छा खानपान ही अच्छी सेहत का राज होता हैं। सही आहार को सही समय और सही तरीके से खाया जाए तो सेहतमंद और स्वस्थ रहा जा सकता हैं। लेकिन अधूरी जानकारी के चलते अक्सर हम कुछ चीजों का सेवन गलत तरीके से कर बैठते हैं जिस वजह से वे फायदा पहुंचाने की जगह नुकसान पहुंचाती हैं। आज इस कड़ी में हम आपको कुछ ऐसी ही चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं जिनका सेवन अच्छी तरह से पकाने के बाद ही करना चाहिए। इन सब्जियों को कच्चा खाने से नुकसान होता है। तो आइये जानते हैं इनके बारे में।

ग्वार की फलियां

ग्वार की फलियों का सेवन अच्छी तरह से पकाकर ही करना चाहिए। ग्वार की फलियों को कच्चा खाने से स्वास्थ्य पर विपरित प्रभाव पड़ने लगता है। ग्वार की फलियां स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती हैं, अगर इन्हें अच्छे से पकाकर खाया जाए।

आलू

कच्चे आलू के सेवन से परहेज करना चाहिए। कच्चा आलू खाने से गैस, उल्टी, सिर दर्द और पाचन से संबंधित समस्याएं हो सकती हैं। आलू का सेवन करने से पहले उसे अच्छी तरह से पका लेना चाहिए। आलू का इस्तेमाल लगभग हर सब्जी में होता है।

गोभी और ब्रोकली

गोभी और ब्रोकली का सेवन अच्छी तरह से पकाने के बाद ही करना चाहिए। इन सब्जियों का सेवन कच्चा करने से नुकसान होता है। गोभी और ब्रोकली को कच्चा खाने से पेट में गैस और अपच की समस्या हो सकती है।

राजमा, बीन्स

राजमा और बीन्स का सेवन अच्छी तरह पकाकर ही करें। इन चीजों को कच्चा खाने से उल्टी, दस्त जैसी समस्याएं हो सकती हैं। राजमा को पकाने से पहले कम से कम 5 घंटे तक भिगोकर रखना चाहिए। 5 घंटे भिगोने के बाद ही राजमा की सब्जी बनानी चाहिए।

बैंगन

कच्चा बैंगन खाने से पेट संबंधित समस्याएं हो सकती हैं। कच्चा बैंगन खाने से उल्टी, चक्कर आना जैसी परेशानियां हो सकती हैं। बैंगन को खाने से पहले अच्छी तरह पका लेना चाहिए। (आरएनएस)

बच्चों के लिए ही नहीं महिलाओं के लिए भी बहुत जरूरी है दूध, रोजाना पीने से मिलते हैं ये 5 फायदे

दूध पोषक तत्वों का भंडार है। इसके पीने से सेहत को कई तरह से लाभ मिलते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स बताते हैं कि दूध बच्चों के लिए ही नहीं बल्कि महिलाओं के लिए भी फायदेमंद है। हर उम्र के लोगों को हर दिन दूध पीना चाहिए। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, एक कप दूध से शरीर को 2 प्रतिशत हेल्दी फैट, 122 कैलोरी, 8 ग्राम प्रोटीन, 3 ग्राम सैचुरेटेड फैट, 12 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 12 ग्राम नेचुरल शुगर मिल सकता है। इसमें विटामिन बी12 की रोजाना की जरूरतों का 5० प्रतिशत, कैल्शियम जरूरतों का 25त्न और पोटैशियम और विटामिन डी की दैनिक जरूरतों का 15त्न होता है। आइए जानते हैं दूध शरीर के लिए कितना फायदेमंद है।।।

शरीर के लिए कितना फायदेमंद दूध

बेहतर होती है हड्डियों की सेहत

दूध में कैल्शियम और विटामिन डी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। दोनों ही पोषक तत्व हड्डियों की सेहत के लिए बेहद जरूरी हैं। कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है और विटामिन डी शरीर में पहुंचने वाले फूड्स से कैल्शियम को अवशोषित करने में मदद करता है। दूध पीने से हड्डियां स्वस्थ और मजबूत होती हैं।

वजन कम करने में मददगार

दूध पीना वेट लॉस में भी मदद कर सकता है। दूध में पाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के बैलेंस्ड संयोजन से इसका वजन कम करने पर कोई असर नहीं पड़ता है। प्रोटीन और वसा से दूध वजन घटाने में मदद कर सकता है। कार्ब्स शरीर को एनर्जी देते हैं और शरीर को एक्टिव रखने का काम करता है। दूध पीने से भूख भी कम होती है और पेट भरा-भरा सा लगता है। इसलिए वजन कम करने की चाहत रखने वालों को हर दिन एक गिलास लो फैट दूध पीने की सलाह दी जाती है।

डायबिटीज का रिस्क कम

दूध पीने से टाइप 2 डायबिटीज का रिस्क भी कम हो सकता है। करीब 6 लाख लोगों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि डेयरी प्रोडक्ट्स से डायबिटीज का जोखिम कम हो रहा है। मतलब अगर डेयरी प्रोडक्ट्स का ज्यादा इस्तेमाल हो तो डायबिटीज का खतरा बेहद कम रहता है।

हार्ट को हेल्दी बनाए

मलाई रहित या लो फैट दूध हेल्दी फैट का सोर्स हो सकता है। दूध में पाया जाने वाला पोटैशियम स्ट्रोक, हार्ट डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर के खतरे को कम करने का काम करता है। ज्यादा फैट वाले दूध सैचुरेटेड होने के चलते स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकते हैं। इसलिए हार्ट के मरीजों को लो फैट दूध का सेवन करना चाहिए।

मानसिक सेहत के लिए बेहतर होता है

दूध मानसिक सेहत के लिए बेहतर माना जाता है। कई रिसर्च में बताया गया है कि दूध का सेवन अल्जाइमर के जोखिम को कम करता है। स्किम्ड डेयरी, फर्मेंट डेयरी और छाछ दिमाग की सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है। इसलिए ब्रेकफास्ट में ओट्स के साथ थोड़ा सा दूध लेना फायदेमंद हो सकता है। दूध में पाए जाने वाले कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन बी12 युवाओं और बुजुर्गों की सेहत के लिए अच्छा माना जाता है। (आरएनएस)

क्या लेटकर ब्लड प्रेशर चेक करने से सटीक आ सकती है रीडिंग?

जब लोग हाई या लो ब्लड प्रेशर के शिकार होते हैं तो उनको अक्सर कई मौकों पर बीपी की रीडिंग लेने के निर्देश दिए जाते हैं। ब्लड प्रेशर की रीडिंग लेने के लिए अभी तक हेल्थ एक्सपर्ट लेटने की बजाय बैठकर बीपी की रीडिंग लेने की सलाह देते थे। कहा जाता है कि इससे बीपी की रीडिंग काफी सटीक आती है। लेकिन हाल में अमेरिका में हुई एक स्टडी में कहा गया है कि बैठकर बीपी की रीडिंग लेने की अपेक्षा अगर लेटकर रीडिंग ली जाए तो ज्यादा सटीक रीडिंग आने के चांस बढ़ जाते हैं। हालांकि इस स्टडी को लेकर कोई आधिकारिक दावा नहीं किया गया है लेकिन डॉक्टर इस संबंध में विचार कर रहे हैं। इससे पहले भी कई बार इस तरह की स्टडी हो चुकी हैं कि मरीज को किस पोजिशन में बीपी की रीडिंग लेनी चाहिए।

हाल ही में स्टडी में कहा गया है कि बैठने या किसी और मुद्रा की बजाय अगर लेटकर बीपी की रीडिंग ली जाए तो बेहतर और सटीक रीडिंग आने की उम्मीद बढ़ सकती है। हालांकि ये रिसर्च अपनी अपने प्रारंभिक स्टेप में है, लेकिन विशेषज्ञ इसको लेकर चर्चा कर रहे हैं। इस स्टडी में कहा गया है कि लेटकर बीपी की रीडिंग लेने से स्ट्रोक, हार्ट रिलेटेड गंभीर बीमारी और यहां तक कि संभावित मौत का अनुमान लगाने में काफी आसानी होती है और इससे हार्ट संबंधी मौतों का आंकड़ा कम किया जा सकता है।

इस स्टडी में करीब 12 हजार लोगों को शामिल किया गया। इन सभी लोगों को बीपी की परेशानी थी। सभी मरीजों को लिटाकर और बैठाकर दोनों ही पोजीशन में इनके ब्लड प्रेशर की रीडिंग ली गई। स्टडी में शामिल लोगों की उम्र 25 से लेकर 55 साल के बीच की थी और सभी को चार ग्रुप्स में बांट दिया गया। ये ग्रुप नॉर्मल, हाई और लो बीपी के मरीजों के बने थे। इसके बाद हर ग्रुप को अलग अलग पोजिशन में रीडिंग देने के लिए कहा गया। इस तरह रीडिंग लेने के बाद पाया गया कि हाई और लो बीपी वाले मरीजों की सटीक रीडिंग लेटकर ही पाई गई। ऐसे लोगों में 62 फीसदी लोगों में स्ट्रोक का खतरा देखा गया जबकि 72 फीसदी लोगों में हार्ट कोरोनरी बीमारी का खतरा पाया गया। (आरएनएस)

ऐसे साफ करें वॉशिंग मशीन, कभी नहीं होगा खराब, कपड़े और साफ धुलेंगे

वॉशिंग मशीन से कपड़े धोना बेहद आसान हो गया है। यह हमारा बहुत सारा समय बचाती है और कपड़े धोने में मेहनत भी कम लगती है। कुछ लोग सप्ताह में एक बार कपड़े धोने के लिए मशीन लगाते हैं तो कुछ लोग रोजाना या अल्टरनेट दिनों में इसका उपयोग करते हैं। लेकिन, लंबे समय तक इस्तेमाल होने से मशीन में पानी, साबुन, धूल और अन्य बचे हुए पदार्थ जमा हो जाते हैं जिससे वह गंदी हो जाती है। अगर समय-समय पर इस गंदगी को साफ नहीं किया जाता है तो मशीन ठीक से काम करना बंद कर सकती है। इसलिए, वॉशिंग मशीन को साफ रखना बेहद जरूरी है।

सिरका और बेकिंग सोडा

वॉशिंग मशीन के ड्रम में 2 कप सिरका डालें। अब मशीन को सबसे उच्चतम तापमान पर चलाएं। जब यह समाप्त हो, उसमें ड्ढ कप बेकिंग सोडा डालें और फिर से एक चक्र चलाएं। सिरका और बेकिंग सोडा गंदगी, चिपचिपा मैल और बैक्टीरिया को नष्ट करते हैं। विनेगर दुर्गंध को खत्म कर देगा।

नींबू का रस

दो बड़े निम्बू को स्क्वीज करें और जूस को वॉशिंग मशीन के ड्रम में डालें। नींबू के एसिडिक गुण जीवाणुओं को मारते हैं और फ्रेश स्मेल भी देते हैं। लेमन के रस में अम्लीय गुण होते हैं जो गंदगी को खत्म करने में मदद करते हैं।

टूथब्रश और पुरानी टूथपेस्ट

टूथब्रश को पुरानी टूथपेस्ट में डूबोकर मशीन के अधिक गंदे हिस्सों, जैसे कि डिटर्जेंट ट्रे या गास्केट, को साफ कर सकते हैं।

हॉट वॉटर धुलाई

खाली मशीन में सबसे उच्चतम तापमान पर धुलाई करने से बैक्टीरिया और अन्य जीवाणु नष्ट होते हैं।

ड्रायर शीट

अगर आपकी मशीन में बदबू है, तो एक ड्रायर शीट को ड्रम में डालकर एक चक्र चला सकते हैं। यह मशीन को ताजगी प्रदान करता है।

बोरेक्स पाउडर

बोरेक्स पाउडर को गर्म पानी में घोलकर मशीन में डालें। यह जंग लगने से रोकता है और सफाई करता है। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

नींबू का इस्तेमाल करने का सही तरीका

आम बोलचाल की भाषा में एक कहावत बेहद मशहूर है प्रतिदिन एक सेब डॉक्टर से दूर रखता है। हालांकि, नींबू के लिए भी क्या यही कहा जा सकता है? नींबू जोकि विटामिन सी से भरपूर है और अगर इसे रोजाना खाया जाए तो आपकी इम्युनिटी मजबूत हो जाएगी। एक रिसर्च के मुताबिक कुछ ऐसे लोगों पर रिसर्च किया गया जो रोजाना नींबू खाते थे। इस रिसर्च में सबसे हैरान करने वाली बात यह सामने आई कि उनकी औसत लाइफ उन लोगों की की तुलना में लगभग 3 सप्ताह अधिक थी जो बिल्कुल भी नींबू नहीं खाते थे। नींबू एक खट्टा फल है। किसी भी खाने वाली चीज में स्वाद बढ़ाने के लिए नींबू का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन आपकी जानकारी के लिए बता दें कि कुछ चीजों के साथ नींबू का कॉम्बिनेशन करने से बचना चाहिए नहीं तो यह सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है।

दूध या डेयरी प्रोडक्ट के साथ नींबू खाने से बचें

जब भी हम घर पर पनीर बनाते हैं तो हम अक्सर खौलते हुए दूध में नींबू का रस निचोड़ते हैं और फिर इसी प्रोसेस से पनीर निकालते हैं। लेकिन आपकी जानकारी के लिए बता दें कि नींबू में मौजूद एसिड डेयरी में प्रोटीन के लेवल में गड़बड़ी मचा सकती है। जिसके कारण यह गांठ बन जाती है। इसके अलावा, डेयरी प्रोडक्ट और नींबू खाने से शरीर में अम्लीय प्रतिक्रिया हो सकती है और गंभीर सीने में जलन और एसिडिटी हो सकती है। तो आप क्या कर सकते हैं, जब आप अपने डेयरी-आधारित डेसर्ट या सॉस में खट्टा स्वाद जोडऩा चाहते हैं तो नींबू के छिलके या नींबू के स्वाद वाले सिरप का इस्तेमाल करें।

रेड वाइन

नींबू का इस्तेमाल कई कॉकटेल और बियर के साथ किया जाता है। हालांकि, नींबू और रेड वाइन कभी भी साथ में नहीं पीना चाहिए। नींबू की अम्लता रेड वाइन में मौजूद टैनिन को प्रभावित कर सकता है, जिसके परिणामस्वरूप वाइन का स्वाद कड़वा हो जाता है। इसीलिए, रेड वाइन से बने सॉस या मैरिनेड में नींबू का इस्तेमाल न करें। यदि आप अपने खाने के साथ वाइन का आनंद लेना चाहते हैं, तो व्हाइट वाइन पिएं।

मसालेदार खाने के साथ नींबू का इस्तेमाल न करें

इंडियन किचन की जान है नींबू। नींबू का नेचर एसिडिक होता है। इसलिए अगर आप इसे मसालेदार खाने के साथ इस्तेमाल करेंगे तो यह शरीर की गर्मी बढ़ाने के साथ-साथ पाचन संबंधी दिक्कते भी पैदा कर सकती है। मसालेदार खाने में नींबू का इस्तेमाल टेस्ट को बिगाड़ सकता है।

गर्म खाने में नींबू का इस्तेमाल न करें

नींबू खाने का सबसे बड़ा फायदा इससे मिलने वाला विटामिन सी है। हालांकि, विटामिन सी काफी ज्यादा गर्मी के प्रति संवेदनशील है और गर्मी से आसानी से नष्ट हो सकता है। इसलिए, ऐसे खाने पर नींबू का रस डालने से बचें जो अभी भी भाप बन रहा हो। आंच पर हो। आप अपने पके हुए खाने में नींबू डालकर इस्तेमाल कर सकते हैं।

पपीता

नींबू का रस एक पसंदीदा सलाद ड्रेसिंग है और फलों की मिठास को खट्टा स्वाद देने के लिए अक्सर फलों के सलाद में इसका उपयोग किया जाता है। हालांकि, नींबू के साथ मिलाने पर सभी फल अच्छा काम नहीं करते हैं। पपीता एक ऐसा फल है जो संतरे, अंगूर या नींबू जैसे किसी भी खट्टे फल के साथ मिलाने पर फायदे से ज्यादा नुकसान पहुंचाता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि पपीते में ही उच्च मात्रा में विटामिन सी होता है, जो नींबू जैसे विटामिन सी से भरपूर अन्य स्रोतों के साथ मिलकर एसिड रिफ्लक्स, सीने में जलन और पेट में जलन पैदा कर सकता है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -060

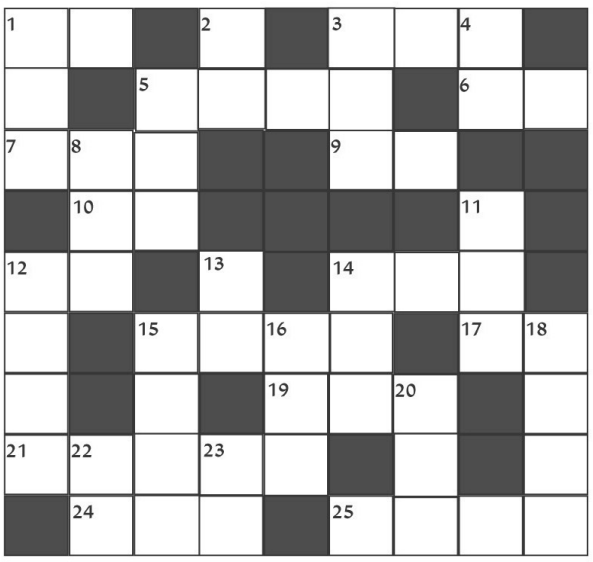
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 59 का हल

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

काम, सपने और जुनून मुझे मेरे किरदार काव्या से जोड़ता हैः सुम्बुल तौकीर खान

अपकमिंग शो काव्य- एक जज्बा, एक जुनून में मुख्य भूमिका निभाने वाले एक्ट्रेस सुम्बुल तौकीर खान ने खुलकर बात की है कि वह अपने किरदार में क्या बदलाव लाना चाहती हैं। यह शो एक प्रेरणादायक किरदार काव्या की कहानी है, जो एक आईएएस अधिकारी है, जिसकी महत्वाकांक्षा देश की सेवा करना और आम आदमी के लिए सही काम करना है।

सुम्बुल ने शो, किरदार, चुनौतियों और अपने सह-कलाकारों के साथ साझा किए गए बंधन के बारे में बात की।

एक्ट्रेस ने कहा कि उन्हें कहानी बहुत प्रासंगिक और वास्तविक लगी। यह कहीं न कहीं सभी की कहानी से संबंधित है, इसलिए मैंने सोचा कि मुझे यह करना चाहिए।

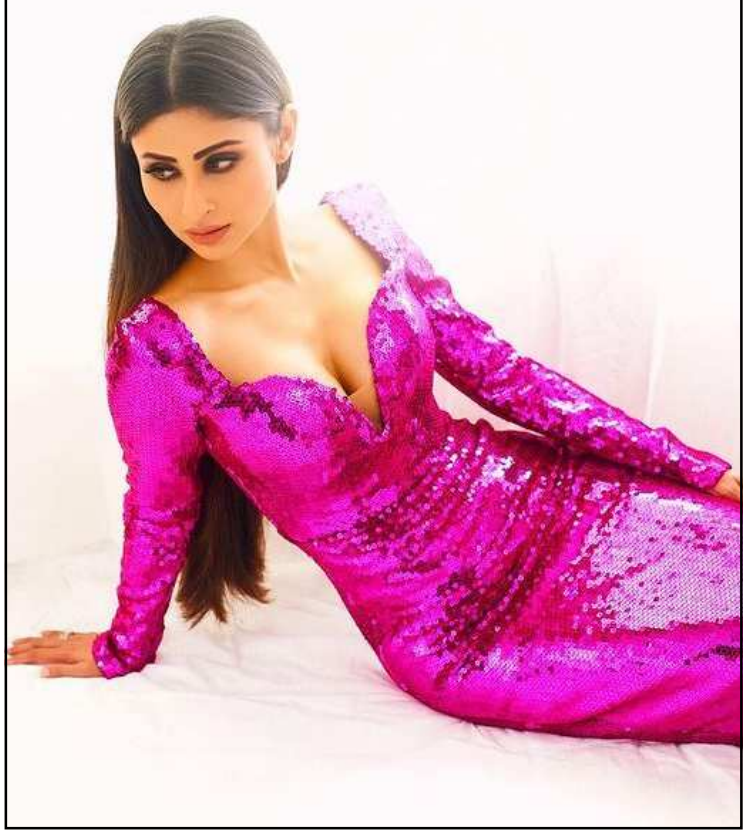
अपने किरदार के बारे में बात करते हुए, सुम्बुल ने कहा, मुझे लगता है कि एक पहलू है जहां मैं काव्या से सबसे ज्यादा जुड़ सकती हूं, वह है अपने काम, सपने और लक्ष्य के प्रति उसका जुनून। क्योंकि मेरे पूरे जीवन में मेरे पास कभी कोई दूसरा विकल्प नहीं था। मुझे हमेशा लगता था कि अगर मैंने एक्टिंग करने की ठान ली है तो यही करूंगी।

इस बारे में बात करते हुए कि काव्या का किरदार निभाते समय उन्होंने किन बातों को ध्यान में रखा सुम्बुल ने कहा, मैंने वास्तव में एक किरदार को निभाने का फैसला किया। क्योंकि, आईएएस अधिकारी आमतौर पर बहुत शांत स्वभाव के होते हैं। वे बहुत बुद्धिमान हैं, आप उन्हें कभी भी परेशान नहीं देख सकते। वे हमेशा जानते हैं कि किसी स्थिति को कैसे संभालना है।

इमली फेम एक्ट्रेस ने कहा, मुझे लगता है कि यह कुछ ऐसा था जिसके बारे में मुझे चिंतित होना था, क्योंकि मैं शांत स्वभाव की नहीं हूं। मैं कभी-कभी घबरा जाती हूं, इसलिए यह मेरे लिए बहुत मुश्किल है, लेकिन मैं एक व्यक्ति के रूप में काव्या से काफी कुछ सीख रहा हूं। सुम्बुल ने कहा कि काव्या बहुत ही साफ दिल की लड?ी है। मुझे लगता है कि मुझे उससे सबकुछ अपनाना चाहिए, खासकर उसकी बुद्धिमत्ता।

रिवीलिंग आउटफिट पहन मौनी रॉय ने शेयर किया ग्लैमरस अवतार

बॉलीवुड एक्ट्रेस मौनी रॉय आए दिन खूबसूरती भरी अदाओं से फैंस का ध्यान अपनी ओर खींच लेती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो चंद ही मिनटों में वायरल होने लगती हैं। हाल ही में मौनी रॉय ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टा पर साझा की है। इन फोटोज को देखते ही सोशल मीडिया पर सनसनी मच गई है। टीवी से बॉलीवुड तक का सफर तय करने वाली एक्ट्रेस मौनी रॉय आए दिन अपनी हॉट और बोल्ड फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपना ग्लैमरस अवतार फैंस के बीच शेयर करती हैं तो अक्सर वो उनकी तारीफों के पुल बांधने लगते हैं। हालिया फोटोशूट के दौरान एक्ट्रेस ने अपनी कातिलाना अदाओं से फैंस के बीच हुस्न की बिजलियां गिरा दी है। इन तस्वीरों में उनकी सेक्सी अदाएं देखकर फैंस आहें भर रहे हैं। बता दें कि मौनी रॉय के सारे लुक फैंस के बीच ट्रेंड करते हैं। मौनी रॉय ने अपनी इन लेटेस्ट फोटोज में पिंक कलर का बॉडीकॉन आउटफिट पहना हुआ है। एक्ट्रेस ये ड्रेस काफी डीपनेक है। अपने इस बॉडी फिटेड ड्रेस में वो बेहद गॉर्जियस नजर आ रही हैं। बालों को खुला छोड?र, न्यूड लिप्सटिक और स्मोकी आई मेकअप कर के एक्ट्रेस मौनी रॉय ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। अभिनेत्री सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। मौनी रॉय की सोशल मीडिया पर जबरदस्त फैन फॉलोइंग है।



हिमेश रेशमिया की बदमाश रविकुमार का हिस्सा बने प्रभुदेवा

हिमेश रेशमिया पिछले लंबे वक्त से अपनी आने वाली फिल्म बदमाश रविकुमार को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं, जिसकी घोषणा उन्होंने पिछले साल एक प्रोमो के साथ की थी।यह फिल्म एक्शन से भरपूर होगी, जिसमें हिमेश अहम भूमिका में नजर आएंगे।ताजा खबर यह है कि बदमाश रविकुमार में हिमेश की भिड़ंत प्रभुदेवा से होगी। फिल्म में वह नकारात्मक किरदार निभाते नजर आएंगे।दिलचस्प बात यह है कि प्रभुदेवा पहली बार हिंदी फिल्म में खलनायक अवतार में दिखाई देंगे।

हिमेश ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर बदमाश रविकुमार का पोस्टर साझा किया है। इसके साथ उन्होंने फिल्म की रिलीज तारीख से पर्दा उठा दिया है।यह फिल्म अगले साल दशहरा के खास मौके पर यानी 11 अक्टूबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी।फिल्म की शूटिंग जल्द शुरू होने वाली है।बता दें, हिमेश हिंदी सिनेमा के सबसे सफल संगीतकारों में से एक हैं और उन्होंने आप का सुरूर के साथ अभिनय की दुनिया में कदम रखा था।

नवंबर 2022 में, हिमेश ने एक शीर्षक घोषणा टीजर् के साथ फिल्म की घोषणा की। नई किस्त उनकी हिट फिल्म द एक्सपोज से उनके प्रतिष्ठित चरित्र रवि कुमार का स्पिन ऑफ है, यह फिल्म एक एक्शन म्यूजिकल एंटरटेनर है जिसमें उनका मुकाबला 10 सनसनीखेज खलनायकों से है।

एक बयान के अनुसार, 1970 के दशक के ग्लैमरस और जीवन से भी बड़े युग पर आधारित, यह फिल्म एक संगीतमय एक्शन मनोरंजक फिल्म होगी जिसमें शानदार गाने और दुनिया भर के सर्वश्रेष्ठ एक्शन निर्देशकों द्वारा डिजाइन किए गए कुछ बहुत ही हाई ऑक्टेन एक्शन सीक्वेंस होंगे।

रवि तेजा की टाइगर नागेश्वर राव का दूसरा सिंगल वीडू रिलीज़

रवि तेजा की बहुप्रतीक्षित पैन इंडियन फिल्म, टाइगर नागेश्वर राव, दशहरा 2023 के दौरान अपनी भव्य शुरुआत करने के लिए तैयार है। अपने वादे को पूरा करते हुए, फिल्म निर्माताओं ने अब फिल्म का दूसरा एकल, जिसका शीर्षक वीदु है, का अनावरण किया है। यह गाना फिल्म में रवि तेजा के चरित्र का एक शक्तिशाली प्रदर्शन है।

गीतकार चंद्रबोस ने अपने प्रभावशाली गीतों के माध्यम से नायक की खतरनाक प्रकृति को कुशलता से व्यक्त किया है, जिसे अनुराग कुलकर्णी के ऊर्जावान स्वरों ने जीवंत कर दिया है। जीवी प्रकाश ने इस प्रभावशाली दूसरे एकल में ठोस बीट्स का योगदान दिया।

गीतात्मक वीडियो गाने में दिखाए गए तीव्र एक्शन दृश्यों का संकेत देता है। संगीत और गीत के अलावा, शानदार प्रोडक्शन डिज़ाइन और सिनेमैटोग्राफी एक अमिट छाप छोड़ती है। नूपुर सेनन और गायत्री भारद्वाज मुख्य नायिका के रूप में चमकती हैं।

फिल्म में प्रतिभाशाली कलाकारों की टोली है, जिनमें अनुपम खेर, रेनू देसाई, नासर, जिशु सेनगुप्ता, सुदेव नायर, मुरली शर्मा और हरीश पेराडी शामिल हैं, जिनमें से प्रत्येक ने महत्वपूर्ण भूमिकाएँ निभाई हैं। टाइगर नागेश्वर राव अभिषेक अग्रवाल द्वारा निर्मित और वामसे द्वारा लिखित और निर्देशित एक मास-एक्शन ड्रामा है। 2023 में इस दशहरा उत्सव के लिए अपने कैलेंडर चिह्नित करें!

नीरजा का किरदार निभाकर मैं और संवेदनशील हो गई: आस्था शर्मा

नीरजा... एक नई पहचान से टीवी में अपनी जगह बनाने वाली अभिनेत्री आस्था शर्मा ने बताया कि यह किरदार उनके लिए सबसे फायदेमंद और भावनात्मक रूप से चुनौतीपूर्ण अनुभव रहा है।

जीवन निष्पक्ष नहीं है और कठोर वास्तविकताओं का सामना करना सबसे कठिन हिस्सा है। यह अहसास शो में नीरजा (आस्था) को बुरी तरह प्रभावित करता है, यह एक सामाजिक नाटक है, जिसने अपने लॉन्च के बाद से ही दर्शकों का ध्यान आकर्षित किया है।

कहानी में अब तक, प्रोतिमा (स्नेहा वाघ) ने अपनी बेटी नीरजा को सबसे अच्छी परवरिश देने के लिए हरसंभव कोशिश की है।

सोनागाछी के बाहर बेहतर जीवन का नीरजा का सपना तब टूट जाता है जब उसे पता चलता है कि उसकी मां एक सेक्स वर्कर है और अब तक, वह एक अस्पताल में नर्स होने का दिखावा करती थी।

वह यह जानकर टूट गई कि उसकी मां ने उसके लिए एक काल्पनिक दुनिया बनाई थी। वास्तविकता को स्वीकार करना उसके लिए दर्दनाक और हृदय विदारक है।

इस रहस्योद्घाटन के भावनात्मक प्रभाव के बारे में बात करते हुए आस्था ने कहा, एक अभिनेत्री के रूप में नीरजा का किरदार निभाना मेरे लिए सबसे फायदेमंद अनुभव और भावनात्मक रूप से चुनौतीपूर्ण अनुभव रहा है।

मुझे नहीं पता कि अगर मैं उसकी जगह होती तो क्या करती। अब जब उसे यह सच्चाई पता चली है कि उसकी मां ने आजीविका कैसे अर्जित की, तो उसके पैरों तले जमीन खिसक रही है।

उन?होंने कहा, भले ही उसने यह सब नीरजा की खातिर किया हो, लेकिन इससे विश्वासघात कम भयावह और विनाशकारी नहीं हो जाता। भावनात्मक उथल-पुथल के इन विभिन्न चरणों को चित्रित करने से मुझे एक अभिनेत्री के रूप में विकसित होने में मदद मिली है। मैं अब अधिक सहानुभूतिशील हूं।

हालिया कहानी में दर्शक वर्तमान में बागची परिवार के भीतर गणेश उत्सव का जश्न देख रहे हैं। यह महत्वपूर्ण क्षण है जब शो की प्रतिपक्षी, दीदुन (काम्या पंजाबी) को पता चलता है कि अबीर ने अपनी खोई हुई याददाश्त वापस पा ली है। नतीजतन, दीदुन ने नीरजा को सोनागाछी लौटाने और उसे वहां काम करने के लिए मजबूर करने का निर्णय लिया।

नीरजा... एक नई पहचान कलर्स पर प्रसारित होता है।

चुनाव आयोग की साख का क्या होगा ?

अजीत द्विवेदी

पिछले कुछ वर्षों में जिस संवैधानिक संस्था की साख पर सबसे ज्यादा सवाल उठे हैं वह चुनाव आयोग है। कुछ हद तक इसका जिम्मेदार आयोग भी है, जिसने किसी भी चुनावी प्रक्रिया के दौरान विपक्ष की एक शिकायत पर ध्यान नहीं दिया। चुनाव का ऐसा शिड्यूल बनाया, जो केंद्र में सत्तारूढ़ दल के अनुकूल हो। प्रधानमंत्री से लेकर अनेक बड़े सत्तारूढ़ नेताओं के खिलाफ आई शिकायत पर कोई कार्रवाई नहीं की उलटे कार्रवाई का दबाव डालने वाले आयुक्त सरकारी एजेंसियों की कार्रवाई का शिकार हो गए। आयोग के अपने आचरण के साथ साथ उसकी साख बिगाड़ने में कुछ हाथ सरकार का भी रहा, जिसने नियुक्तियों में मनमानी की। पिछले साल अरुण गोयल को जिस तरह से चुनाव आयुक्त बनाया गया उससे कई सवाल उठे। उस समय चुनाव आयुक्त का एक पद काफी समय से खाली था और अदालत में इस पर सुनवाई हो रही थी। अचानक एक दिन आईएएस अधिकारी अरुण गोयल ने अपने पद से स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति का ऐलान किया और अगले दिन उनको चुनाव आयुक्त नियुक्त कर दिया गया। सुप्रीम कोर्ट ने भी बिजली की रफ्तार से हुई इस नियुक्ति पर सवाल पूछा।

बहरहाल, अब एक बार फिर सरकार चुनाव आयोग की साख बिगाड़ने वाला काम करने जा रही है। वह एक विधेयक लेकर आई है, जिसमें चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति के लिए ऐसी कमेटी बनाने का प्रावधान है, जिसमें सरकार का बहुमत हो और साथ ही चुनाव आयुक्तों का दर्जा घटा कर उनको कैबिनेट सचिव के बराबर कर दिया जाए। इससे पहले चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति के मामले में सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट ने कहा था कि संसद इसके लिए एक कानून बनाए और जब तक कानून नहीं बन जाता है तब तक उसकी बनाई एक कमेटी चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति करेगी। सुप्रीम कोर्ट ने जो कमेटी बनाई उसमें प्रधानमंत्री के अलावा सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस और लोकसभा में नेता विपक्ष को रखा गया। इस तरह की कमेटी सीबीआई के निदेशक को नियुक्त करती है और सबको पता है कि उसमें भी सरकार के हिसाब से ही नियुक्ति होती है क्योंकि सरकार की बनाई सर्च कमेटी नामों के सुझाव देती है और आज तक यह सुनने को नहीं मिला कि चीफ जस्टिस या उनकी ओर से नामित जज ने सीबीआई निदेशक की नियुक्ति में सरकार की मर्जी नहीं चलने दी। हर बार नेता विपक्ष के विरोध के बावजूद वही अधिकारी सीबीआई निदेशक नियुक्त होता है, जिसे सरकार चाहती है।

इस लिहाज से देखें तो सुप्रीम कोर्ट की बनाई कमेटी परफेक्ट दिख रही थी। उससे सरकार को कोई परेशानी नहीं होनी चाहिए थी। सीबीआई निदेशक की तरह उस कमेटी में भी सरकार अपने हिसाब से फैसला कराती। लेकिन ऐसा लग रहा है कि चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति का काम सरकार सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस के सद्भाव पर नहीं छोड़ना चाहती। वह इसे पूरी तरह से अपने हाथ में रखना चाहती है इसलिए उसे यह कबूल नहीं है कि नियुक्ति की कमेटी में चीफ जस्टिस या उनकी ओर से नामित कोई जज शामिल हो। तभी सरकार ने चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति का ऐसा विधेयक संसद में पेश किया, जिसमें सर्वोच्च अदालत की बनाई कमेटी की जगह दूसरी कमेटी बनाने का प्रावधान किया गया है। उस कमेटी में प्रधानमंत्री अध्यक्ष होंगे और प्रधानमंत्री के अलावा उनकी ओर से नामित एक केंद्रीय मंत्री और लोकसभा में नेता विपक्ष इसके सदस्य होंगे। कमेटी की संरचना से ही साफ हो गया कि इसमें फैसला वही होगा, जो सरकार चाहेगी। सरकार की बनाई सर्च कमेटी संभावित अधिकारियों के नाम सुझाएगी और उसके बाद सरकार के बहुमत वाली कमेटी उसमें से किसी एक नाम पर फैसला करेगी।

नए कानून की धारा 10 (1) के मुताबिक कम से कम वेतन और भत्ते के मामले में चुनाव आयुक्तों का दर्जा घटा कर केंद्र सरकार के कैबिनेट सचिव के बराबर किया जा रहा है। हालांकि चुनाव आयुक्तों के प्रोटोकॉल में कोई बदलाव नहीं होगा। वे पहले की तरह संविधान के अनुच्छेद 324 के तहत काम करेंगे और उनको हटाने का तरीका भी वही होगा, जो सुप्रीम कोर्ट के जज को हटाने का होता है। यानी उनको महाभियोग चला कर ही हटाया जा सकता है। लेकिन वेतन और भत्तों को कैबिनेट सचिव के बराबर लाने का प्रावधान भी अनायास नहीं किया गया है। सबको पता है कि वेतन और भत्ते के मामले में चुनाव आयुक्तों को कैबिनेट सचिव के बराबर लाने से उनके वेतन में मामूली सा फर्क आएगा। पर इससे चुनाव आयुक्तों का दर्जा घटेगा। सरकार के इस कदम से आयोग की साख घटेगी।

कहा जा रहा है कि जिस तरह से चुनाव आयुक्तों के वेतन और भत्ते को कैबिनेट सचिव के बराबर किया जा रहा है उसी तरह पहले केंद्रीय सतर्कता आयुक्त यानी सीवीसी और केंद्रीय सूचना आयुक्त यानी सीआईसी के मामले में भी किया गया है। लेकिन इनमें और चुनाव आयुक्त में बहुत फर्क है। सीवीसी और सीआईसी कोई संवैधानिक प्राधिकार नहीं हैं, जबकि केंद्रीय चुनाव आयुक्त यानी सीईसी संवैधानिक प्राधिकार है। इसलिए उसके वेतन और भत्तों में बदलाव करना और उसका दर्जा कैबिनेट सचिव के बराबर करना एक बड़ी भूल होगी। सोचें, क्या इस तरह से चुनाव आयोग एक स्वायत्त संस्था के तौर पर काम कर पाएगी और आम नागरिकों की नजर में उसकी साख बन पाएगी? पहले सरकार मनमाने तरीके से उसकी नियुक्ति करेगी और उसके बाद उसका दर्जा सरकार के एक अधिकारी के बराबर होगा। फिर उससे कैसे यह उम्मीद की जाएगी कि वह स्वतंत्र होकर काम करेगा? चुनाव आयोग से उम्मीद की जाती है कि वह स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव कराने के लिए जरूरी होने पर प्रधानमंत्री या कैबिनेट मंत्री के खिलाफ भी कार्रवाई करे। लेकिन अगर उसका दर्जा राज्यमंत्री से भी नीचे होगा तो उससे अपने से ऊपर के किसी प्राधिकार के खिलाफ कार्रवाई करने की उम्मीद नहीं की जा सकेगी। सोचें, दुनिया में चुनाव आयोग की साख है। अनेक देशों ने अपने चुनाव अधिकारियों को भारत भेज कर प्रशिक्षण कराया या भारत के चुनाव अधिकारियों को अपने यहां बुला कर स्वतंत्र व निष्पक्ष चुनाव कराने का तरीका सीखा। लेकिन भारत में इस संवैधानिक संस्था की साख कई कारणों से पहले संदेह के घेरे में है। अब केंद्र सरकार संसद में जो बिल लेकर आई है उसके पास होने पर चुनाव आयोग की साख और बिगड़ेगी।

कैमरे में कैप्चर हुआ जाह्नवी कपूर का किलर अवतार

बॉलीवुड एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर हमेशा अपने बोल्ड और स्टनिंग लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर चर्चाएं बटौरती रहती हैं।

एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान की कुछ सिजलिंग और हॉट फोटोज शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनकी खूबसूरती देखकर फैंस आहें भरने लगे हैं।

एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर हमेशा अपने फैशन स्टेटमेंट्स से इंटरनेट पर तबाही मचाती रहती हैं। वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो अक्सर सोशल मीडिया पर सुर्खियां बटौरती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर ने अपनी लेटेस्ट पोस्ट से फैंस को दीवाना बना दिया है।

इन तस्वीरों में एक्ट्रेस ने ब्लू कलर की डीपनेक बॉडीकॉन ड्रेस पहना हुआ है, जिसमें वो गॉर्जियस नजर आ रही हैं। ओपन हेयर, लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस ने जमीन पर बैठकर बेहद ही हॉट पोज देते हुए फोटोशूट करवाया है। बता दें कि जाह्नवी कपूर जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी हर एक पोस्ट पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते हुए नहीं थकते हैं। जाह्नवी कपूर सोशल मीडिया लवर हैं और एक्ट्रेस इंस्टाग्राम पर काफी एक्टिव भी रहती हैं। एक्ट्रेस हमेशा अपने डैशिंग अंदाज से फैंस को हैरान कर देती हैं। उनका हर एक लुक सोशल मीडिया पर आते ही ट्रेंड करता है।(आरएनएस)

सू- दोकू क्र.060

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.59का हल

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

चीन पश्चिम को उकसा रहा!

हरिशंकर व्यास

जिस तरह से कनाडा में खालिस्तानी आतंकवादी हरदीप सिंह निज्जर की हत्या पर भारत में राजनीति हो रही है तो उसमें एक बड़ा तबका ऐसा है, जो इसे एक राजनीतिक अवसर के रूप में देख रहा है उसी तरह भारत के दो पड़ोसी चीन और पाकिस्तान भी इसमें अवसर देख रहे हैं। भारत में इसे चुनावी मुद्दे की तरह देखा जा रहा है। माना जा रहा है कि अगले साल के लोकसभा चुनाव में इसका फायदा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को मिलेगा तो दूसरी ओर चीन और पाकिस्तान इसे कूटनीतिक मुद्दे के तौर पर देख रहे हैं और इस बहाने भारत को विश्व बिरादरी में अलग-थलग करने का मौका मान रहे हैं। इस मामले में दोनों देशों की प्रतिक्रिया एक जैसी है। दोनों ने पश्चिमी देशों को उकसाने वाले बयान दिए हैं और भारत को एक दुष्ट देश के रूप में पेश करने का प्रयास किया है।

चीन ने हालांकि इस मामले में आधिकारिक रूप से कोई प्रतिक्रिया नहीं दी है लेकिन वहां की सरकारी मीडिया ने इस मामले में अमेरिका और दूसरे पश्चिमी देशों को निशाना बनाया है। चीन की सरकार का विचारों का प्रचार करने वाले राष्ट्रवादी अखबार 'ग्लोबल टाइम्स' ने अमेरिका को निशाना बनाते हुए कहा कि वह भारत को लोकतंत्र और आजादी के मूल्यों का पैरोकार मानता है और अपना सहयोगी बनाए हुए है और इस वजह से मानवाधिकारों के मामले में भारत के इतिहास की अनदेखी करता रहता है। अखबार ने इसे अमेरिका का पाखंड करार दिया है।'ग्लोबल टाइम्स' ने यह भी कहा है कि चीन पर दबाव डालने के लिए अमेरिका भारत के साथ सहयोग स्थापित करता है। इस मामले में सबसे तीखी टिप्पणी 'ग्लोबल टाइम्स' के संपादक हु शिजिन ने की, जिन्होंने निज्जर की हत्या का हवाला देते हुए ट्विटर पर लिखा- हत्या की घटना संभव है कि अमेरिका के लिए परेशानी का कारण बन जाए। इसके आगे सवालिया लहजे में उन्होंने लिखा- क्या उसे अपने छोटे भाई कनाडा का समर्थन करना चाहिए या भारत का, जो चीन को काउंटर करने के लिए उसका प्यादा है? यह बयान अमेरिका को उकसाने वाला तो है ही साथ ही भारत के लिए बेहद अपमानजनक है। इससे यह दिख रहा है कि चीन भारत और अमेरिका के संबंधों को किस नजर से देखता है। चीन के कुछ अन्य मीडिया संस्थानों ने भी कनाडा की घटना को अमेरिका और ब्रिटेन के लिए मुश्किल वाला बताया है और कहा है कि उनको इस बारे में फैसला करना होगा।

और यह भी नोट करें कि अमेरिका के राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार जैक सुलिवन ने कहा हम कनाडा के साथ है और अमेरिका, भारत को कोई 'विशेष छूट' नहीं देगा।देश की परवाह किए बिना हम साथ खड़े होंगे और अपने बुनियादी सिद्धांतों की रक्षा करेंगे। हम कनाडा जैसे सहयोगियों के साथ भी नज़दीक से काम करेंगे, क्योंकि इस मामले में जांच और राजनयिक प्रक्रिया को कनाडा आगे बढ़ा रहा है।मैं इस बात को मज़बूती से ख़ारिज करता हूं कि अमेरिका और कनाडा के बीच कोई मतभेद है। जो आरोप कनाडा ने लगाए हैं, उसे लेकर हमें चिंता है और हम चाहेंगे कि इस जांच को आगे बढ़ाया जाए और अपराधियों को ज़िम्मेदार ठहराया जाए।

चीन की ही तरह पाकिस्तान ने भी बिल्कुल उसी की लाइन पर बयान दिया है। पाकिस्तान ने कनाडा में हुई निज्जर की हत्या और उस पर भारत व कनाडा के बीच चल रहे कूटनीतिक गतिरोध का इस्तेमाल भारत को बदनाम करने के लिए किया है। उसने इसी बहाने कश्मीर का मुद्दा उठाया है और भारत पर मानवाधिकारों के हनन का आरोप लगाया है। चीन की तरह पाकिस्तान ने भी अमेरिका को उकसाया है। फर्क इतना है कि चीन की ओर से उसकी मीडिया ने कमान संभाली है, जबकि पाकिस्तान की ओर से सरकार सीधे सामने आई है। पाकिस्तान के विदेश मंत्री बिलावल भुट्टो जरदारी ने भारत को एक 'शरारती देश' बताते हुए कहा है कि वह 'नाटो के एक सदस्य देश की संप्रभुता का उल्लंघन करते हुए पकड़ा गया है'। पाकिस्तान के प्रसिद्ध अखबार 'डॉन' ने कनाडा में हुई निज्जर की हत्या के पीछे भारत और इजराइल के करीबी संबंधों को कारण बताया है।

मुख्यमंत्री धामी ने उत्तराखण्ड राज्य आन्दोलनकारी शहीदों को दी श्रद्धांजलि

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को शहीद स्थल कचहरी में उत्तराखण्ड राज्य आन्दोलनकारी शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड राज्य आन्दोलनकारियों के संघर्ष के परिणामस्वरूप ही हमें नया राज्य मिला। शहीद राज्य आन्दोलनकारियों के सपने के अनुरूप राज्य के विकास के लिए राज्य सरकार प्रयासरत है। मुख्यमंत्री ने कहा कि 02 अक्टूबर 1994 को उत्तराखण्ड के अलग राज्य की प्राप्ति के लिए आन्दोलन कर रहे हमारे नौजवान साथियों और माताओं-बहनों के साथ मुजफ्फरनगर के रामपुर तिराहा में क्रूरता पूर्वक बर्ताव किया गया। अनेक आन्दोलनकारियों की इसमें शहादत हुई। उनके सघंर्षों और शहादत के कारण ही हमें नया राज्य मिला। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार राज्य आन्दोलनकारियों के कल्याण के लिए वचनबद्ध है। इस अवसर पर मेयर सुनील उनियाल गामा, विधायक खजानदास, जिलाधिकारी देहरादून श्रीमती सोनिका उपस्थित थे।

रामपुर तिराहे गोलीकाण्ड के शहीदों को दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने कचहरी परिसर स्थित शहीद स्थल पर मुजफ्फरनगर के रामपुर तिराहा गोलीकाण्ड के शहीदों को याद कर श्रद्धांजलि दी।

आज यहां उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के कार्यकर्ताओं ने आज 2 अक्टूबर 1994 को मुजफ्फरनगर रामपुर तिराहे में हुए गोलीकांड में शहीद हुए शहीदों को कचहरी परिसर में उन्हें याद करते हुए भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। इस मौके पर वरिष्ठ राज्य आंदोलनकारी उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के संरक्षक नवनीत गोसाई प्रदेश अध्यक्ष विपुल नौटियाल पूर्व अध्यक्ष गणेश डंगवाल जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार ने कहा कि शहीदों को सच्ची श्रद्धांजलि यही होगी कि इस कांड में लिप्त दोषियों को तत्काल प्रभाव से सजा मिले यही सच्ची श्रद्धांजलि राज्य के लिए शहीद हुए शहीदों को होगी जबकि मुख्यमंत्री ने भी आकर वहां शहीदों को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। शहीदों को श्रद्धा सुमन अर्पित करने वालों में विवेकानंद खण्डूरी, प्रभात डंडरियाल, सत्येंद्र नोगाई, धर्मपाल सिंह रावत, जगमोहन रावत, डीडी डिमरी, बलेश बवानिया, अमित पवार, धर्मानंद भट्ट, अनुराग भट्ट, सुरेश नेगी, प्रदीप कुकरेती, केशव उनियाल, जितेंद्र चौहान, प्रवीण गोसाई, सरदार जसबीर सिंह, महिला मंच की संयोजक निर्मला बिष्ट, हेमलता नेगी, रुक्मणी चौहान, शीला उनियाल, अल्पना जदली, मुन्नी खंडूरी, सुलोचना गोसाई, गीता देवी, शांत नेगी, सरोज चौहान, रायवाला से शीला नौटियाल, पुष्पा नेगी, माहेश्वरी कंडारी, सत्यभामा राणा कोटी, मुकेश मोगा, विजय कुमार, सरदार खान अभी शामिल रहे।

गांधी व शास्त्री जयंती पर पुलिस मुख्यालय में ली अहिंसा की शपथ

देहरादून। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती पर पुलिस मुख्यालय में अहिंसा की शपथ दिलायी गयी। आज यहां गाँधी जयन्ती एवं लाल बहादुर शास्त्री की जयन्ती के अवसर पर पुलिस मुख्यालय में एक सादे कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमे पीवीके प्रसाद, अपर पुलिस महानिदेशक, पीएसी एवं उपस्थित सभी अधिकारियों/कर्मचारियों द्वारा गाँधी व शास्त्री के चित्रों पर माल्यार्पण कर श्रद्धासुमन अर्पित किये गये। तत्पश्चात पीवीके प्रसाद ने पुलिस अधिकारियों/कर्मचारियों को अन्तर्राष्ट्रीय अहिंसा दिवस की शपथ भी दिलाई।

इस अवसर पर अमित सिन्हा, अपर पुलिस महानिदेशक, प्रशासन, वी मुरूगेशन, अपर पुलिस महानिदेशक, पुलिस दूरसंचार, ए पी अंशुमान, अपर पुलिस महानिदेशक, अपराध एवं कानून व्यवस्था, श्रीमती विम्मी सचदेवा, पुलिस महानिरीक्षक, मुख्यालय, नीलेश आनन्द भरणे, पुलिस महानिरीक्षक, पी/एम सहित अन्य पुलिस अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

सीएम धामी ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को दी श्रद्धांजलि

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की जयंती के अवसर पर गांधी पार्क, देहरादून में उनकी मूर्ति पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि दी। मुख्यमंत्री ने कहा कि गांधी जी ने सत्य एवं अहिंसा के मार्ग पर चलने के लिए सबको प्रेरित किया। भारत को आजादी दिलाने के लिए उन्होंने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने कहा कि कहा कि हमें अपने आचरण में अहिंसा का भाव जागृत करने के साथ ही मानवता के प्रति करूणा का भाव पैदा करना होगा। यही हमारी उनके प्रति सच्ची श्रद्वांजलि होगी।

मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर पूर्व प्रधानमंत्री स्व. लाल बहादुर शास्त्री का भी स्मरण करते हुए कहा कि उन्होंने जय जवान जय किसान का नारा दिया। भारत के पूर्व प्रधानमंत्री और पद्म विभूषण श्री अटल बिहारी वाजपेयी ने इसमें जय विज्ञान को जोड़ा। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने इसमें जय अनुसंधान जोड़कर नये भारत का नारा 'जय जवान, जय किसान, जय विज्ञान और जय अनुसंधान दिया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि पूरे देश में 17 सितम्बर से 02 अक्टूबर तक सेवा पखवाड़े के रूप में अनेक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर मेयर सुनील उनियाल गामा, विधायक खजानदास भी उपस्थित थे।

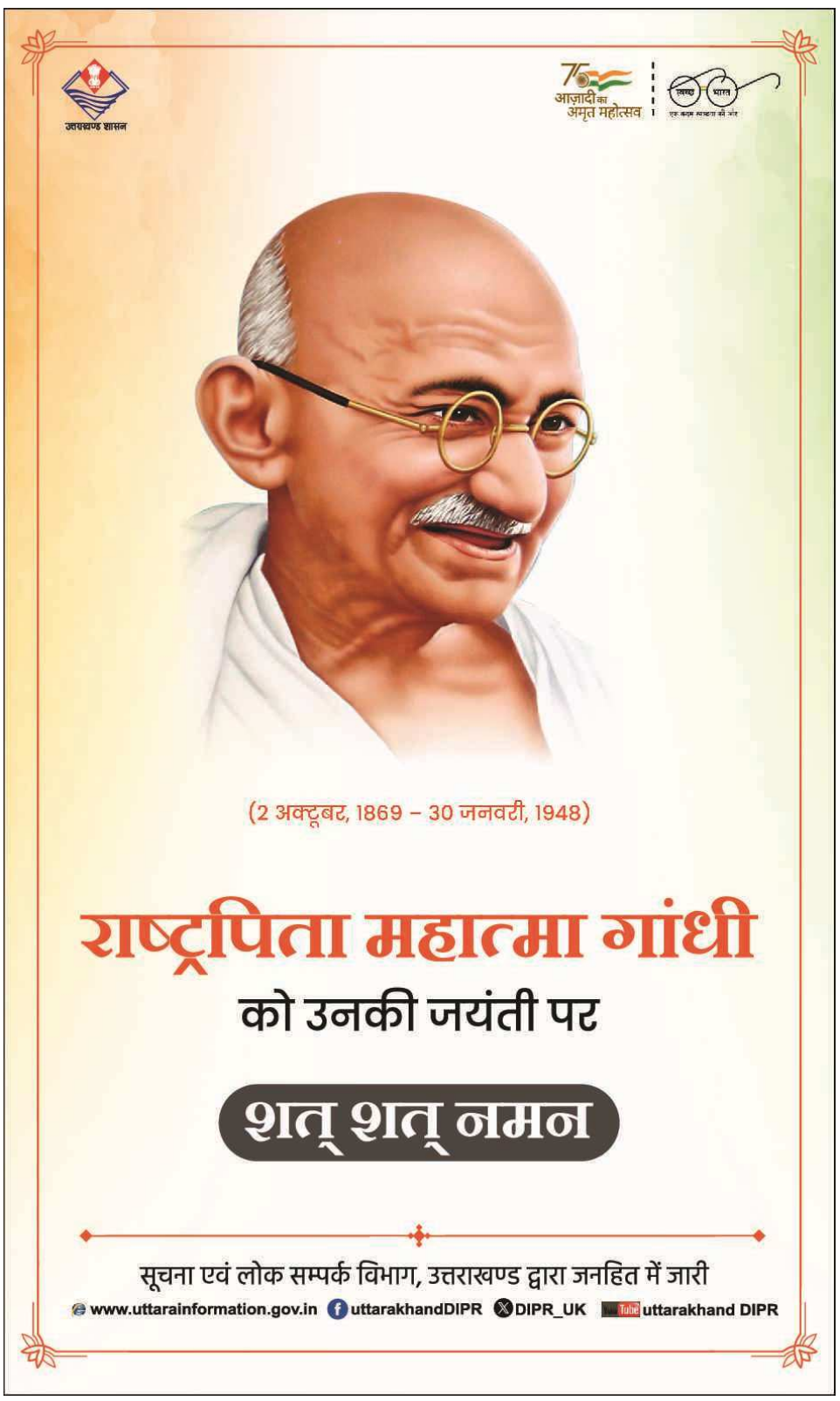
राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री को दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी अजय सिंह ने पुलिस लाईन में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री को उनकी जयंती पर याद कर श्रद्धांजलि दी।

आज यहां राट्रपिता महात्मा गांधी एवं पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के अवसर में जनपद देहरादून के सभी थानों/चौकियों, कार्यालयों एवं पुलिस लाइन में उनके चित्रों पर माल्यार्पण कर उन्हें श्रद्धांजलि दी गयी। इस अवसर पर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा पुलिस लाइन देहरादून में दोनों पुण्यात्माओं के चित्रों पर माल्यार्पण कर उन्हें अपनी श्रद्धांजलि दी।

एसएसपी अजय सिंह द्वारा राष्ट्रपिता महात्मा गाधी एवं लाल बहादुर शास्त्री के जीवन मूल्यों के बारे में उपस्थित अधिकारी/कर्मचारियों को बताते हुए उनसे प्रेरणा लेने की सीख दी तथा अपने कर्तव्यों के दौरान अहिंसा व शांति को बढ़ावा देते हुए सदभावना व सौहार्द बनाये रखने, सभी धर्मों के लोगो का आदर करते हुए बिना किसी पक्षपात, हिंसा व असहिष्णुता के अपने कर्तव्यों का निर्वहन करने तथा विश्व मे शांति, सौहार्द व एकता स्थापित करने के लिए अपना पूरा प्रयास करने की शपथ दिलाई। इस दौरान एसएसपी द्वारा पुलिस लाइन देहरादून में नियुक्त पर्यावरण मित्रों को ट्रैकसूट वितरित करते हुए उनका मनोबल बढ़ाया गया। कार्यक्रम में उपस्थित सभी अधिकारी/ कर्मचारी गणों द्वारा भी दोनों महानुभावों के चित्रों पर पुष्पांजलि अर्पित की गई।



एक नजर

तीन बच्चों की मां मकान मालिक के नाबालिक बेटे संग हुई फरार

हमारे संवाददाता

उधमसिंह नगर। किच्छा कोतवाली अंतर्गत वार्ड में किराएदार तीन बच्चों की मां अपने मकान मालिक के नाबालिग पुत्र को लेकर फरार हो गई। फरार हुआ नाबालिग घर में रखें गहने एवं हजारों की नगदी भी अपने साथ ले गया है। जिनकी अब पुलिस तलाश में जुटी है। जानकारी के अनुसार नाबालिग के पिता ने वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एवं कोतवाली पुलिस को लिखित शिकायत देते हुए पुत्र को सकुशल बरामद करने तथा महिला के खिलाफ कार्रवाई किए जाने की गुहार लगाई है। आरोप है कि घटना के बाद से महिला के परिजनों द्वारा नाबालिग के परिजनों से गाली गलौज व मारपीट करते हुए उन्हें जान से मारने तथा पुत्री को उठा ले जाने की धमकी दी जा रही है। शिकायत के आधार पर पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एवं कोतवाली पुलिस को दी गयी शिकायत में नगर के वार्ड नंबर 11, सुनहरी निवासी अरविंद शर्मा पुत्र बाबूलाल शर्मा ने बताया कि वह दरऊ चौराहे के पास कच्ची झोपड़ी में लोहा भट्टी (लोहार) की दुकान चलाता है तथा सुनहरी वार्ड में उसका मकान है जिसमें वह परिवार के साथ रहता है। बताया कि विगत 2 वर्षों से मोहल्ले में प्रवेश कोली अपनी पत्नी सीमा कोली तथा तीन नाबालिग बच्चों के साथ अलग-अलग मकान में किराए पर रहता था। करीब डेढ़ माह पूर्व मकान मालिक से विवाद होने के बाद सीमा कोहली उनके घर आई और कमरा किराए पर देने की गुहार लगाने लगी। इस पर उसने प्रवेश कोली को परिवार सहित किराएदार रख लिया। बताया कि विगत 23 सितंबर को नाबालिग पुत्र ने रोजगार के लिए दिल्ली जाने की बात कही और घर से दिल्ली के लिए निकल गया। दुकान से घर पहुंचने पर उसे पता चला कि पुत्र प्रेम शर्मा घर में रखी 42000 की नगदी, सोने के एक जोड़ी कुंडल तथा एक जोड़ी चांदी की पायल अपने साथ ले गया है जोकि पीड़ित द्वारा पुत्री की शादी के लिए रखा गया था।

आसफनगर झाल से दो दिनों में पांच शव मिलने से हड़कंप

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गंगनहर की आसफ नगर झाल से दो दिन के भीतर पांच शव मिलने से क्षेत्र में हड़कंप मच गया। यहाँ महिला समेत दो शवों की शिनाख्त हो पाई है। जबकि अन्य की शिनाख्त के प्रयास जारी है। पुलिस द्वारा बरामद शवों का रुड़की सिविल अस्पताल में पोस्टमार्टम कराया जा रहा है।

मंगलौर कोतवाल महेश जोशी ने बताया कि रविवार को एक साथ तीन शव बरामद किए गए। जबकि दो शव शनिवार को मिले थे। ग्रामीणों की सूचना पर गंगनहर की आसफ नगर झाल में पुलिस मौके पर पहुंची और शवों को निकालने का काम शुरू किया। उन्होंने बताया कि दो दिन के भीतर झाल से पांच शव बरामद हुए हैं। इनमें विमला देवी पत्नी ईश्वर सिंह निवासी इंद्रा विहार रुड़की और तकी अहमद पुत्र चांद अहमद निवासी अलीगढ़ (उत्तर प्रदेश) के रूप में दो शवों की शिनाख्त हो गई है। वही विमला देवी 27 सितंबर से लापता बतायी जा रही थी। बताया कि रुड़की सिविल लाइंस कोतवाली में महिला की गुमशुदगी दर्ज थी। 19 वर्षीय तकी अहमद 28 सितंबर को अपने अन्य साथियों के साथ पिरान कलियर आया था, जो साथियों के साथ गंगनहर में नहाने के दौरान बह गया था। पुलिस बाकी तीन शवों की शिनाख्त के प्रयास कर रही है।

भारत में बनी इंद्री व्हिस्की ब्रांड ने जीता 'बेस्ट इन शो डबल गोल्ड' अवॉर्ड

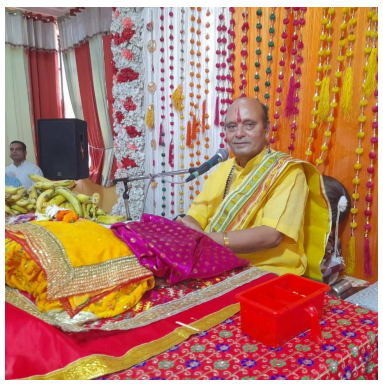
नई दिल्ली। इंद्री दिवाली कलेक्टर एडिशन 2023 एक भारतीय सिंगल माल्ट व्हिस्की, ने 2023 व्हिस्की ऑफ द वर्ल्ड अवार्ड्स में श्बेस्ट इन शो डबल गोल्डश का खिताब जीता। यह भारतीय व्हिस्की उद्योग के लिए एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है, क्योंकि यह दुनिया की सबसे प्रतिष्ठित व्हिस्की प्रतियोगिताओं में से एक है। इंद्री एक अपेक्षाकृत नया ब्रांड है, जिसे 2021 में लॉन्च किया गया था, हालांकि, इसने उच्च गुणवत्ता वाली व्हिस्की के उत्पादन के लिए जल्दी ही प्रतिष्ठा हासिल कर ली है। दिवाली कलेक्टर संस्करण 2023 एक पीटेड सिंगल माल्ट व्हिस्की है, जिसे एक्स-बोर्बोन, एक्स-पीएक्स शेरी और एक्स-फ्रेंच ओक पीपों के संयोजन में परिपक्व किया गया है। इसे धुएं, फल, मसाले और ओक के नोट्स के साथ एक जटिल स्वाद प्रोफाइल के रूप में वर्णित किया गया है।

परमात्मा के नियम विरुद्ध कार्य भी चोरी हैः आचार्य ममगाईं

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। आनंद की वैसे ही गति है परमात्मा से ही आती है। परमात्मा में ही जाती है। आप में आये तो तत्काल आस पास परमात्मा का जो रूप फैला है उसे बांट दें, ताकि वह फिर सागर तक पहुँच जाए । बस उसे रोकने से व्यक्ति चोर हो जाता है । सब तरह के आनंद में जब भी रोकने का विचार जन्म लेता है तभी चोरी का जन्म हो जाता है और यह चोरी परमात्मा के विरुद्ध है। जैसे ही हम मांगतें हैं। हमारा हृदय सिकुड़ जाता है। मांगकर और चेतना के द्वारा तत्काल हो जाता है। मांगे और देखे ।

यह बात सैनिक कालोनी नकरौंदा रोड पर आयोजित श्रीमद्भागवत महापुराण के चतुर्थ दिवस पर ज्योतिष्पीठ व्यास पदालकृत आचार्य शिवप्रसाद ममगांई जी ने कहे। उन्होंने



कहा भिखारी कभी भी फूल की तरह खिला नहीं होता है, हो नहीं सकता है। भिखारी सदा सिकुड़ा हुआ अपने मे बंद होगा। जब भी आप मांगते हैं तब आप खबर देते हैं, मेरे पास नहीं है ओर जब भी आप देते हैं तब आप खबर देते हैं मेरे पास है। वास्तव मे सूत्र का अर्थ यही है जो बाँटता है उसे मिल जाएगा जो बटोरता है वह खो देता है।

इस अवसर पर पूर्व राज्य मंत्री राजकुमार पाल सिंह रावत प्रदेश सदस्य भाजपा संजय चौहान पूर्व प्रमुख अर्जुन सिंह गहरवार प्रधानाचार्य अजय राजपाल टिकाराम मैठानी सिंह ठाकुर जगदीश मैठानी आचार्य राजेन्द्र मैठानी पूर्व प्रधानाचार्य राजेन्द्र सेमवाल भाजपा सदस्य संजय चौहान प्रमोद कपरवाण शास्त्री डाक्टर बबिता रावत मंजुला तिवारी सतीश मैठानी दिनेश मैठानी सर्वेश मैठानी दर्शनी देवी पार्वती देवी मुकेश राजेश चन्द्रप्रकाश ओमप्रकाश सम्पति उर्मिला सुशीला सुनिता विजया संजाता लक्ष्मी मंजू भट्ट विनिता आरती ज्योति शैली क्षेत्र पंचायत सदस्य पुनिता सेमवाल डाक्टर सत्येश्वरी सत्येन्द्र भट्ट संजय अनिल शैलेश आमन्त्रित अभिषेक आयुष अतुल आदि उपस्थित थे ।

घर पर फहराया ब्रिटेन का झंडा, जांच में जुटी खुफिया एजेंसियां

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। ब्रिटेन का झंडा घर पर फहराने के मामले में खुफिया एजेंसियों ने जांच शुरू कर दी है। एजेंसी ने पुलभट्टा थाने पहुंच कर जानकारी लेने के साथ ही बरी गांव जाकर भी छानबीन की है। खुफिया एजेंसियां इंटरनेट मीडिया खाता खंगालने के साथ ही विदेशी लिंक और ट्रांजेक्शन की जांच में जुट गई हैं। किसी तरह का कनेक्शन सामने आने पर जांच का दायरा बढ़ने की संभावना से भी इन्कार नहीं किया जा सकता है।

जानकारी के अनुसार बीते शनिवार को बरी गांव में गुरुद्वारे के सामने रहने वाले परमजीत सिंह पुत्र कश्मीर सिंह ने अपने घर पर ब्रिटेन का झंडा फहरा दिया। वहां से गुजरने वालों ने इसे स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों का अपमान जता विरोध किया। सूचना मिलने पर बरा चौकी प्रभारी पंकज कुमार फोर्स के साथ मौके पर पहुंचे और झंडे की वीडियोग्राफी करवाने के बाद उसे कब्जे में ले लिया। जिसके बाद पुलिस द्वारा परमजीत सिंह के खिलाफ भारतीय दंड संहिता की धारा 153 ए, 268, 504 के तहत मुकदमा दर्ज कर हिरासत में ले पूछताछ की गयी जिसे देर शाम नियमानुसार नोटिस देकर छोड़ दिया गया था। रविवार को खुफिया विभाग की टीम ने पुलभट्टा थाने पहुंच कर मामले की जानकारी ली। उसके बाद टीम बरी गांव गई उन्होंने वहां जाकर जानकारी ली।

सूत्रों के अनुसार परमजीत सिंह के विदेशी लिंक से लेकर फंड ट्रांसफर की जानकारी ली जा रही है। झंडा फहराने के पीछे किसी विदेशी कनेक्शन की संभावनाओं की भी जांच की जा रही है। साथ ही इंटरनेट मीडिया के खाते भी खंगालने शुरू कर दिए गए हैं।

अन्तर्राष्ट्रीय अहिंसा दिवस पर दिलाई सत्य, अहिंसा के मार्ग पर चलने की शपथ

हमारे संवाददाता

पौड़ी। सम्पूर्ण विश्व को सत्य और अहिंसा का संदेश देने वाले राष्ट्रपिता महात्मा गांधी एवं सादगी के प्रतीक भारत के पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती पर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक पौड़ी द्वारा पुलिस लाइन पौड़ी में दोनों महापुरुषों के चित्रों का अनावरण कर माल्यार्पण किया गया। साथ ही उन्होने सभी को सत्य व अहिंसा के मार्ग पर चलने क शपथ दिलायी।

इस अवसर पर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्वेता चौबे द्वारा सभी को सम्बोधित करते हुए इन महान विभूतियों द्वारा देश के लिए किये गये कार्यों के सम्बन्ध में विस्तृत पूर्वक बताकर उनके

द्वारा बताया गया सत्य, अहिंसा व ईमानदारी के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया गया। साथ ही अधीनस्थ पुलिस बल को गांधीजी के आदर्शों सत्य, अहिंसा के मार्ग पर प्रशस्त रहते हुए अपने कर्तव्यों का निर्वहन पूरी ईमानदारी के साथ करने हेतु कहा गया व इन महान विभूतियों के आदर्शों को भी आत्मसात करने हेतु प्रेरित किया गया। अन्तर्राष्ट्रीय अहिंसा दिवस पर उनके द्वारा सत्य अंहिसा के मार्ग पर चलने व सौहार्द बनाये रखने की शपथ दिलाई गयी। इस अवसर पर पुलिस लाइन में नियुक्त स्वच्छता कर्मियों के कार्यों को सराहते हुए उन्हें सम्मानित किया गया।

साथ ही जनपद के समस्त थाना प्रभारी/चौकी प्रभारियों द्वारा अपने-अपने थाना/चौकियों के प्रांगण में राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी/ लाल बहादुर शास्त्री के तस्वीरों पर माल्यार्पण कर पुष्प अर्पित किये गये।

सूचना महानिदेशक ने राष्ट्रपिता व लाल बहादुर शास्त्री को किये श्रद्धासुमन अर्पित

संवाददाता

देहरादून। सूचना महानिदेशक बंशीधर तिवारी ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री को याद कर उनको श्रद्धासुमन अर्पित किये।

आज यहां महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी एवं पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के अवसर पर रिंग रोड, देहरादून स्थित सूचना निदेशालय में उनके चित्र पर श्रद्धासुमन अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। महानिदेशक सूचना ने कहा कि राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने अहिंसा का जो मार्ग दिखाया हमें जीवन में उसका अनुसरण कर आगे बढ़ना है। पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री जी ने देश को 'जय जवान जय किसान' का नारा देकर एकजुटता के साथ मजबूती से खड़े होने का संदेश दिया। महात्मा गांधी और शास्त्री का जीवन हम सबके लिए प्रेरणादायी है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।