शुक्रवार
13 अक्टूबर 2023

पृष्ठ 4
क्या सच में मैकरोनी खा कर भी घटाया जा सकता है वजन

पृष्ठ 5
'भगवंत केसरी' का ट्रेलर रिलीज, अर्जुन रामपाल के साथ एक्शन अवतार में नजर आए नंदमुरी

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 244
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार
निराशा के समान दूसरा पाप नहीं। आशा सर्वोत्कृष्ट प्रकाश है तो निराशा घोर अंधकार है।
—रश्मिमाला

दूनवैलीमेल

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

फर्जी रजिस्ट्री मामले में एक और दबोचा, अब तक हुई 18 गिरफ्तारियां

संवाददाता

देहरादून। फर्जी रजिस्ट्री मामले में पुलिस ने एक ओर गिरफ्तारी की। अब तक इस मामले में 18 लोगों को गिरफ्तार किया जा चुका है।

आज एसएसपी अजय सिंह ने बताया कि फर्जी रजिस्ट्री मामले में गठित एसआईटी टीम द्वारा मुकदमा दर्ज कर जांच में 12 अक्टूबर को मुख्य हुमायु परवेज को गिरफ्तार किया गया था, जिससे पूछताछ में उक्त प्रकरण में कुछ अन्य व्यक्तियों के नाम भी प्रकाश आये थे। जिनके विरूद्ध साक्ष्य संकलन की कार्यवाही करते हुए 12 अक्टूबर की देर रात्रि एसआईटी टीम द्वारा प्रकाश में आये एक अन्य देवराज तिवारी निवासी बंजारवाला रोड नेहरू कालोनी को उपरोक्त मुकदमें में गिरफ्तार किया गया।

फर्जी रजिस्ट्री के पेपर को कॉफी या चाय के पानी में डुबा कर उन्हें सुखाते हुए उन पर प्रेस कर तैयार किये गये, फिर लाला सरणीमल एवं लाला मणिराम की 55 बीघा जमीन खसरा नंबर 594, 595 की वर्ष 1958 की फर्जी रजिस्ट्री हुमायूँ के पिताजी जलीलू रहमान एवं देवराज के पिता अर्जुन प्रसाद के नाम पर आरोपी के घर पर सब लोगों के सामने तैयार की गयी।

अंग्रेजी की ड्राफ्टिंग देवराज तिवारी द्वारा तैयार की गयी थी, जिसे समीर कामयाब द्वारा बुलाई

गई लड़की सना सैफी पुत्री इकबाल निवासी आजाद कॉलोनी टर्नर रोड के द्वारा रजिस्ट्री के कागजों में नकल किया गया। यह काम सना ने समीर कामयाब के कहने पर किया था।

फर्जी रजिस्ट्री तैयार होने के बाद उसे सहारनपुर के रिकॉर्ड रूम में जिल्द में चिपकाने के लिए 03 लाख रुपये देव कुमार निवासी सहारनपुर को देने की बात हुई और 03 लाख रुपये एवं फर्जी रजिस्ट्री लेकर शमशाद को भेजा गया, जिसने देव कुमार को 3 लाख रुपये व फर्जी रजिस्ट्री चिपकाने के लिए दे दी। दो-तीन दिन बाद उसकी नकल समीर कामयाब, वकील अहमद और हुमायूँ परवेज सहारनपुर से निकलवा कर ले आए और लाला सरणीमल एवं लाला मणिराम वाली 55 बीघा जमीन की पैमाइश करने के लिए हुमायूँ द्वारा एसडीएम के यहां एक वाद दायर किया गया और उसकी एक फाइल हाई कोर्ट में भी चला दी थी।

हाई कोर्ट के आदेश से संयुक्त टीम द्वारा उक्त भूमि का निरीक्षण किया गया तथा हुमायूँ परवेज को कागज दिखाने को भी कहा परंतु उक्त जमीन वर्ष 1958 में ही तत्कालीन जिलाधिकारी द्वारा रक्षा मंत्रालय को हस्तान्तरित की गयी थी, जिस कारण हुमायूँ परवेज का वाद खारिज हो गया और सारे मंसूबों पर पानी फिर गया।

दुष्कर्म पीड़िता के मामले में महिला आयोग ने लिया संज्ञान

ऋषिकेश। 16 वर्षीय नाबालिग के साथ दुष्कर्म और गर्भवती होने के मामले में उत्तराखण्ड महिला आयोग की अध्यक्षा कुसुम कण्डवाल ने संज्ञान लेते हुए अधिकारियों को कार्यवाही के आदेश दिये। 16 वर्षीय नाबालिग के साथ दुष्कर्म और गर्भवती होने के मामले में उत्तराखण्ड राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने स्वत: संज्ञान लिया है। जानकारी के अनुसार ऋषिकेश की रहने वाली एक 16 वर्षीय नाबालिक के पेट में दर्द होने की शिकायत लेकर परिजनों अस्पताल पहुंचे थे तब जांच के दौरान डॉक्टर ने बताया कि यह दर्द सामान्य नहीं है बल्कि नाबालिक के गर्भवती होने की वजह से हो रहा है। पीड़िता के अनुसार जनवरी महीने में उसके साथ अज्ञात युवक ने दुष्कर्म किया है। जिसपर महिला आयोग की अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने एसओ ऋषिकेश खुशीराम पांडेय से फोन पर बात करते हुए सख्ताई से अतिशीघ्र कार्यवाही के लिए कहा है। अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने कहा कि मामला बहुत ही संवेदनशील और चिंताजनक है किसी बालिका के साथ इस प्रकार की घटना होना बहुत ही शर्मनाक व निंदनीय है। उन्होंने कहा कि ऐसी घिनौनी हरकत करने वाले अपराधी को बिल्कुल भी बक्शा नहीं जाना चाहिए उसे जल्द से जल्द ढूंढ कर पुलिस उसके विरुद्ध कड़ी से कड़ी कार्रवाई करें।

मोदी फिर उत्तराखंड आने वाले हैं....

देहरादून। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भले ही कल 12 अक्टूबर को अल्मोड़ा पिथौरागढ़ दौरे से वापस लौट गये हो लेकिन वह एक बार फिर बहुत जल्द उत्तराखंड दौरे पर आने वाले हैं।

जानकारी के अनुसार प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 14 नवंबर 2023 को केदारपुरी आएंगे और केदार बाबा के दर्शन करेंगे। उल्लेखनीय है कि 14 नवंबर को केदार धाम मंदिर के कपाट बंद होंगे। इस अवसर पर प्रधानमंत्री मोदी केदारपुरी में उपस्थित रहेंगे। अभी इस खबर की सरकारी स्तर पर कोई घोषणा नहीं की गई है लेकिन सूत्रों बताते हैं कि पीएम के केदारपुरी दौरे की तैयारियां शुरू होने की बात कही जा रही है।

कुमाऊं के दौरे पर आए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपने एकदिवसीय इस दौरे आदि कैलाश के दर्शन तथा पार्वती मंदिर में पूजा अर्चना, गुंजी गांव में जाना तथा वहां से अल्मोड़ा के जागेश्वर धाम जाना और वहां भी पूजा अर्चना करने के बाद पिथौरागढ़ में एक बड़ी जनसभा करना उनका अति व्यस्त कार्यक्रम था लेकिन अपने सिर्फ एक दिनी दौरे से कुमाऊं की फिजाओं में चुनावी रंगत भरने के बाद अब चुनाव से पूर्व एक बार फिर गढ़वाल दौरे पर आकर उत्तराखंड की राजनीति को मजबूती प्रदान करने वाले हैं।

उल्लेखनीय है कि प्रधानमंत्री का पद संभालने के बाद नरेंद्र मोदी का यह कुमाऊं दौरा उनका छठा उत्तराखंड दौरा था और 14 नवंबर को वह सातवीं बार उत्तराखंड आएंगे। सभी पांच की पांच सीटों पर जीत दर्ज करने में कामयाब रहने वाली भाजपा अब इस बार फिर 2024 के आम चुनाव में सभी पांचो सीटें जीतकर हैट्रिक लगाने की तैयारियों में जुटी हुई है।

दून वैली मेल

संपादकीय

चुनावी पिच पर पीएम

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के एक दिवसीय धार्मिक दौरे से मानस खंड मंदिर परियोजना का कितना विकास होगा? या फिर राज्य की धार्मिक पर्यटन को कितने पंख लगेंगे यह तो आने वाला समय ही बताएगा लेकिन प्रधानमंत्री अपने इस दौरे से अपनी चुनावी जमीन को तैयार करने में 100 फीसदी सफल जरूर रहे हैं। प्रधानमंत्री मोदी यह अच्छी तरह से जानते हैं कि देवभूमि जाकर देवत्व की बात और सैनिकों का शौर्य तथा सम्मान की बात किए बिना उत्तराखंडियों के मर्म के साथ नहीं जुड़ा जा सकता है। भले ही अभी चुनाव बहुत दूर हो लेकिन उनकी पूजा अर्चना और जन संबोधन में इन दोनों ही बातों को सर्वोच्च प्राथमिकता पर रखा गया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अपनी जिस जनसंपर्क कला और शैली के लिए जाने जाते हैं तथा मोदी और भाजपा की सफलता का जो मूल आधार है वह उनकी कनेक्टिविटी पावर ही है जिसका तोड़ विपक्षी दलों के नेता पिछले 10 सालों में भी नहीं तलाश सके हैं। उनकी इसी विशेषता ने उन्हें मोदी और भाजपा को विश्व की एक नंबर पार्टी बनाया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जब जवानों के शौर्य की बात की तो वह वीर माताओं की बात करना नहीं भूले और न यह बताना कि कब किस मंदिर की घंटी बजाने से कुमाऊं रेजीमेंट के जवान जोश से भर जाते हैं और किस मंदिर की घंटी बजाने से गढ़वाल रेजीमेंट के जवान उत्साह से भर जाते हैं। वह महिलाओं को 33 फीसदी आरक्षण देने का श्रेय कैसे लिया जाता है इसका बखान करना भी नहीं भूले न यह बताना कि महिलाओं की समस्याओं के समाधान के लिए उनकी सरकार ने कितने घरों तक नल से जल पहुंचा दिया है। यह अलग बात है कि महिलाओं को यह 33 फीसदी आरक्षण मिलने में 5 साल लगेंगे या 10 साल इसका भी पता नहीं है लेकिन प्रधानमंत्री स्वयं को महिलाओं का भाई और बेटा बता कर यह कहने से नहीं चुके कि उन्होंने 30 40 सालों से लटका पड़ा यह काम कर दिया है। उत्तराखंड के वह लोग भले ही कुछ भी सोच रहे हो जिनके घर नल तो लगा दिया है मगर उनमें अभी तक जल एक बूंद भी नहीं टपका है फिर इन नल का क्या करें लेकिन प्रधानमंत्री यह संदेश देश भर को जरूर दे गए कि उत्तराखंड के हर घर में अब नल से जल जरूर पहुंच रहा है। प्रधानमंत्री मोदी की यह वॉक कला ही है जो देश के लोगों से छत पर खड़े होकर ताली भी बजवा सकती है और थाली भी बजवा सकती है मामबत्तियां भी जलवा सकती है और मोबाइल फोन की फ्लैश लाइट भी जलवा सकती है। इस सच को भी कल प्रधानमंत्री मोदी ने अपनी जनसभा में एक बार फिर परख कर देखा जब एशियाई खेलों में पदक लेकर लौटे उत्तराखंड के लक्ष्य सेन और वंदना कटारिया के सम्मान में उन्होंने युवाओं व लोगों से मोबाइल के फ्लैश लाइट जलता कर उनका अभिवादन कराया। मोदी ने युवाओं के लिए तथा खिलाड़ियों के लिए वह और उनकी सूबे की सरकार क्या कर रही है यह बताना भी वह नहीं भूले। वन रैंक वन पेंशन योजना का सच चाहे जो हो लेकिन वह इस सैन्य भूमि को यह बताना भी नहीं भूले कि यह उन्होंने ही किया है। उन्हें उत्तराखंड के तमाम मंदिरों, अरसे और बाल मिठाई से लेकर मंडवा झंगोरा तथा मोटे अनाजों तक के नाम जिस तरह से मुंह जबानी याद है वैसे शायद उत्तराखंड की आम आदमी को भी नहीं होंगे सड़क, रेल, हवाई सेवाओं से लेकर 13.5 करोड़ लोगों को गरीबी से बाहर लाने जैसा कोई एक ऐसा शब्द उनके भाषण में नहीं था जो किसी चुनावी सभा में हो सकता है। प्रदेश भाजपा के नेता अब इस चुनावी पिच पर कैसे बोलिंग व बैटिंग करते हैं यह आने वाला समय ही बताएगा लेकिन पीएम मोदी चुनाव से पहले ही उन्हें चुनावी पिच तैयार करके दे गए हैं इसमें कोई संदेह नहीं है।

तं गोभिर्वृषणं रसं मदाय देववीतये।
सुतं भराय सं सृज
(ऋग्वेद ९-६-६)

इंद्रियों, मन और बुद्धि की पवित्रता द्वारा देवत्व का सोम उत्पन्न कर शांति और आनंद को प्राप्त करो। परमेश्वर को ध्यान का विषय बनाओ।

Achieve peace and happiness by generating the Soma of divinity through the purity of the senses] mind] and intellect- Make God the object of your meditation- (Rig Ved 9&6&6)

ऑपरेशन अजय: इजराइल से सकुशल उत्तराखण्ड के दो नागरिक पहुंचे दून

संवाददाता

देहरादून। भारत सरकार द्वारा ऑपरेशन अजय के तहत उत्तराखण्ड के दो नागरिकों इजराइल से सकुशल दून पहुंचाया। अभी भी 18 हजार भारतीयों इजराइल में फंसे हुए हैं।

आज प्रात: पांच बजकर 50 मिनट पर ऑपरेशन अजय के अन्तर्गत इजराइल से भारत सरकार द्वारा विशेष विमान से भारतीय नागरिकों को दिल्ली वापिस लाया गया। इसमें उत्तराखंड के दो नागरिक- सुश्री आरती जोशी और श्री आयुष मेहरा- को उत्तराखंड सरकार के प्रतिनिधि द्वारा एयरपोर्ट पर रिसीव किया गया। उनके सकुशल वापिस आने के बाद वह अपने परिवार के साथ देहरादून के लिए चले गये और सरकार को धन्यवाद कहा।द इजराइल से भारत वापिस लाये जा रहे उत्तराखंड के नागरिकों के लिए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर एयरपोर्ट पर रिसीव कर उत्तराखंड सदन दिल्ली में आने, खाने इत्यादि के बाद उनके गंतव्य स्थान भेजने के लिए राज्य सड़क परिवहन से व्यवस्था की गई है। लगभग 18, 000 भारतीयों के इजराइल में होने की संभावना है और भारत सरकार ऑपरेशन अजय में उन्हें अपने देश वापिस सुरक्षित ला रही है।

तीन तलाक कहने पर पति के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। दहेज की मांग करते हुए मारपीट कर तीन तलाक कहने पर पुलिस ने पति के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सहसपुर निवासी महिला ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी शादी 21 मई 2022 को अकलीम पुत्र इनाम ग्राम रेडापुर, छरबा पोस्ट ऑफिस सहसपुर थाना सहसपुर जिला देहरादून के निवासी के साथ में मुस्लिम रीति रिवाज के अनुसार सम्पन्न हुई थी। वहं 6 माह की गर्भ से है।

उसका पति गर्भ व्यस्था में भी उसको लात घूसो आदि से मारता पीटता है। जिसमे कि महिला हेल्प लाइन में उसका केस गया था जिस कारण अकलीम उससे बोलता है कि उसने उसको महिला हेल्प लाइन में ले जाकर उसको जलील किया है और उसको नीचा दिखाया है इसी कारण अकलीम उसको मारता पीटता है उसका पति उसको कोई खर्चा पानी नहीं देता है जो कि उसको परेशान हाल रखता है।

30 सितम्बर 2023 को दोपहर लगभग ढाई बजे उसके पति द्वारा दहेज आदि को लेकर उसके साथ में गाली गलौच व मारपीट की गई और उसको मौखिक रूप से तीन तलाक भी दे दी गई। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

भेल में जंगली हाथियों की धमक से मची अफरा-तफरी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। भेल क्षेत्र में आज जंगली गजराजों के एक झुंड ने जम कर उत्पात मचाया। राजाजी टाइगर रिजर्व की सीमा से सटे हरिद्वार वन प्रभाग की सीमा में गजराजों का यह झुंड आ गया था जिन्हे वन विभाग द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद वापस जंगल की ओर खदेड़ा गया।

गजराजो का यह झुंड आज सुबह भेल सेक्टर स्थित रामलीला मैदान तक पँहुच गया। हाथियों के झुंड के आबादी क्षेत्र में पँहुच जाने से मौके पर अफरा तफरी फैल गयी। थोड़ी देर में ही इन्हें देखने के लिए लोगो की भीड़ एकत्र होने लगी जिस कारण गजराज भी बिदक गए। लोगो के शोर मचाने पर ये मुख्य मार्ग पर तेजी से भागने लगे। इस दौरान मार्ग पर खड़े वाहनों में भी इन्होंने तोड़फोड़ की। वहीं जंगली गजराजों के आबादी में पंहुचने से वन महकमे में भी हड़कम्प मच गया। हरिद्वार वन प्रभाग द्वारा मौके पर कई टीमें भेजी गई है। जिसके बाद वन प्रभाग और पुलिस कर्मियों की टीम ने कड़ी मशक्कत के बाद इन गजराजों को जंगल में खदेड़ा। मामले में रेंज अधिकारी हरिद्वार दिनेश नौटियाल का कहना है कि यह सभी हाथी राजाजी टाइगर रिजर्व से निकल कर आबादी क्षेत्र मे पहुंचे थे, सूचना मिलते ही तुरंत मौके पर टीम को भेज दिया गया था, साथ ही हाथियों के मूवमेंट को देखते हुए गस्ती टीम को भी बढ़ा दिया गया है।

मौनी रॉय की सुल्तान ऑफ दिल्ली का ट्रेलर जारी

मौनी रॉय पिछले काफी समय से फिल्मों से दूर हैं, लेकिन उनको कई म्यूजिक वीडियो में देखा गया है। मौजूदा वक्त में मौनी अपनी वेब सीरीज सुल्तान ऑफ दिल्ली को लेकर खबरों का हिस्सा बनी हुई हैं।यह सीरीज इसलिए भी खास है क्योंकि इसके जरिए मौनी ओटीटी की दुनिया में कदम रखने के लिए तैयार हैं। अब निर्माताओं ने सुल्तान ऑफ दिल्ली का ट्रेलर जारी कर दिया, जो अपराध और सत्ता की कहानी पर अधारित है।

सुल्तान ऑफ दिल्ली का प्रीमियर 13 अक्टूबर को डिज्नी+ हॉटस्टार पर होगा। ओटीटी प्लेटफॉर्म ने एक्स हैंडल पर सुल्तान ऑफ दिल्ली का ट्रेलर साझा करते हुए लिखा, हर चीज की एक कीमत होती है- फिर वो जिंदा रहने की हो, या सुल्तान बनने की।इसमें ताहिर राज भसीन, निशांत दहिया, हरलीन सेठी, अनुप्रिया गोयनका, विनय पाठक और महरीन पीरजादा जैसे कलाकार भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। इसका निर्देशन सुपर्ण एस वर्मा ने मिलन लुथरिया के साथ मिलकर किया है।

मिलन लूथरिया के निर्देशन में बनी मल्टीस्टारर सीरीज सुल्तान ऑफ दिल्ली की कहानी 60 के दशक को ध्यान में रखते हुए गढ़ी गई है, जिसमें एक्शन, ग्लैमर और फुल ऑन ड्रामा देखने को मिलेगा। (आरएनएस)

नोबेल विजेता अमर्त्य सेन के निधन की खबर झूठी, फर्जी ट्वीट से मचा था हड़कंप

नोबेल पुरस्कार विजेता और प्रख्यात अर्थशास्त्री अमर्त्य सेन की मौत को लेकर एक फर्जी ट्वीट से मंगलवार को हड़कंप मच गया। 89 वर्षीय भारतीय अर्थशास्त्री ठीक हैं और अपने परिवार के साथ हैं। उनकी मौत की अफवाह अमेरिकी अर्थशास्त्री क्लाउडिया गोल्डिन के नाम से बने एक फर्जी ट्विटर हैंडल से किए गए ट्वीट के बाद उड़ी थी। बता दें कि इस साल यानी 2023 नोबेल अर्थशास्त्र का पुरस्कार आर्थिक इतिहासकार क्लाउडिया क्लाउडिया गोल्डिन को मिला है।

बाद में क्लाउडिया गोल्डिन के नाम से बने ट्विटर हैंडल ने खुद ट्वीट कर लिखा कि ये फर्जी अकाउंट है। ट्वीट करते हुए लिखा गया, ष्यह अकाउंट इटालियन पत्रकार टोमासो डेबेनेडेटी द्वारा बनाया गया फर्जी अकाउंट है।ष टोमासो डेबेनेडेटी एक इतालवी लेखक और रोम में एक स्कूल शिक्षक हैं जो फर्जी खबरें लिखने के लिए जाने जाते हैं।

फर्जी ट्वीट वायरल होने के बाद खुद अमर्त्य सेन के परिवार ने उनकी मौत की अफवाहों का खंडन किया है। अमर्त्य सेन की बेटी नंदना देब सेन ने अपने पिता नोबेल पुरस्कार विजेता अर्थशास्त्री अमर्त्य सेन की मौत की खबर से इनकार किया है। उन्होंने कहा कि अफवाहों पर ध्यान न दें। अमर्त्य सेन के निधन की खबर झूठी है। 3 नवंबर, 1933 को पश्चिम बंगाल के शांतिनिकेतन में जन्मे सेन की शैक्षणिक यात्रा दुनिया भर के सबसे प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों और अनुसंधान संस्थानों से होकर गुजरी। अमर्त्य सेन के अर्थशास्त्र में योगदान के लिए उन्हें 1998 में आर्थिक विज्ञान में नोबेल पुरस्कार मिला था। (आरएनएस)

स्टीम बाथ लेने गए बॉडी-बिल्डर की मौत

बॉडी-बिल्डिंग के क्षेत्र में 9 बड़े ईवेंट और 2022 में मिस्टर तमिलनाडु का खिताब जीतने वाले 41 वर्षीय फिटनेस ट्रेनर और बॉडी-बिल्डर की जिम में कोरट्टूर में एक जिम में गहन कसरत के बाद मौत हो गई।

2022 में मिस्टर तमिलनाडु का खिताब जीतने के बाद अंबत्तूर के मेनमबेडु के रहने वाले योगेश ने जिम से दूरी बना ली थी, लेकिन अगले महीने होने वाली बॉडी-बिल्डिंग की प्रतियोगिता के लिए योगेश ने फिर से जिम में वर्कआउट शुरू कर दिया था। इसके साथ ही योगेश कोरट्टूर स्थित एक जिम में फिटनेस ट्रेनर के रूप में काम कर रहे थे। रविवार को योगेश जिम में अपने कुछ ग्राहकों को प्रशिक्षण दे रहे थे और खुद वर्कआउट कर रहे थे।(आरएनएस)

क्या सच में मैकरोनी खाकर भी घटाया जा सकता है वजन?

जो खाना सेहत के लिए अच्छा होता है वह... बहुत ही ज्यादा स्वादिष्ट होता है. लेकिन हर स्वादिष्ट खाना सेहत के लिए अच्छा हो यह संभव नहीं है. यही बात मैकरोनी जैसे प्रोसेस्ड फूड पर भी लागू होता है. क्या आपने कभी सोचा है कि वजन घटाने के लिए मैकोरनी जैसे प्रोसेस्ड फूड खाना सेहत के लिए ठीक है?

रिपोर्ट के मुताबिक पोषण विशेषज्ञ मिशा अरोड़ा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर मैकरोनी के गजब के फायदे के बारे में जिक्र किया है. मैकरोनी ज्यादातर लोगों को इसलिए पसंद होता है क्योंकि इसे खाना बेहद आरामदायक है. लेकिन आज आपको बताएंगे यह सॉफ्ट सी मैकरोनी देखने में ही नहीं बल्कि पोषण संबंधी लाभों का खजाना है. जो आपको हैरान कर सकती है. कार्बोहाइड्रेट प्रोफाइल से लेकर इसमें कम फैट होता है जो आपको पूरे दिन एनर्जेटिक रखती है. यह पास्ता पावरहाउस सिर्फ एक स्वादिष्ट खाना ही नहीं बल्कि इससे भी कही ज्यादा है.

दिल की बीमारी और कोलेस्ट्रॉल को भी कंट्रोल में रखता है। यह विटामिन बी और आयरन जैसे आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर है. यह पाचन शक्ति को बढ़ाता है. इसके साथ-साथ इसमें कई सारे पौष्टिक चीजे हैं तो इसे

पोषक तत्वों का खजाना बनाता है. यह कई तरह की बीमारियों को भी कंट्रोल में रखता है. यह भूख की कमी और डायबिटीज की रोकथाम से लेकर कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और दिल की बीमारी से भी बचाता है.

क्या ये दावे सच हैं?

जब तक आप कैलोरी की कमी वाले डाइट पर हैं. जिसका अर्थ है कि आपकी खपत की गई कैलोरी आपके द्वारा खर्च की जाने वाली कैलोरी से कम है. तो निश्चित रूप से आपके शरीर की फैट घटेगी. इसलिए, यदि आप कभी-कभार पास्ता या मैकरोनी का स्वाद लेना चाहते हैं, तो आप अपने डाइट में कुल कैलोरी की कमी को बनाए रखने के लिए ऐसा कर सकते हैं. वजन घटाने वाले डाइट में मैकरोनी को शामिल किया जा सकता है, लेकिन ऐसा सोच-समझकर और संतुलित तरीके से करना महत्वपूर्ण है।

मैकरोनी मूल रूप से ड्यूरम गेहूं से बनाई जाती है. जो इसके एक स्वस्थ विकल्प होने का मुख्य कारण है. लेकिन हम यह भूल जाते हैं कि हम मैकरोनी को बहुत सारे सॉस के साथ बनाते हैं या मक्खन में पकाते हैं. यहीं पर यह अस्वस्थ हो जाता है.

इस तरह के मैकरोनी का चुनाव करें

मैकरोनी चुनते समय, सूजी (सूजी) या मैदा (परिष्कृत गेहूं का आटा) के बजाय हमेशा साबुत गेहूं से बनी मैकरोनी खरीदें. गोयल के अनुसार यदि आप साबुत गेहूं से बनी मैकरोनी चुनते हैं, तो खाने के बाद आप निश्चित रूप से भारी महसूस करेंगे और इससे आपकी भूख कम हो जाएगी क्योंकि साबुत गेहूं में मौजूद जटिल कार्बोहाइड्रेट आपको काफी मात्रा में फाइबर देंगे।

कटरा और जम्मू स्टेशन पर ट्रेन के पुराने डिब्बों को रेस्तरां में बदलेगा रेलवे

जम्मू। भारतीय रेलवे कटरा और जम्मू रेलवे स्टेशन पर दो ऐसे रेल डिब्बों को थीम-आधारित रेस्तरां में तब्दील करेगा, जो अब सेवा में नहीं हैं। इस पहल को 'ब्यूटीफुल रेस्तरां ऑन व्हील्स नाम दिया गया है, जिसके तहत ट्रेन के पुराने डिब्बों का नवीनीकरण कर उन्हें रेल डिब्बा रेस्तरां में तब्दील किया जा रहा है।

जम्मू के संभागीय परिवहन प्रबंधक (डीटीएम) प्रतीक श्रीवास्तव ने बताया कि जम्मू और कटरा में दो रेल-डिब्बा रेस्तरां बनाने का काम जारी है। यह भारतीय रेलवे की एक योजना है जिसके तहत पुराने डिब्बों को रेल-डिब्बा रेस्तरां में बदला जाता है। इसके लिए दो विभिन्न पक्षों को ठेका दिया गया है। पहले रेस्तरां के दिसंबर तक खुल जाने की उम्मीद है। इन दोनों रेस्तरां का नाम 'अन्नपूर्णा और 'मां दुर्गा रखा जाएगा। अन्नपूर्णा रेस्तरां के मालिक प्रदीप गुप्ता ने बताया कि एक डिब्बे को पूरी तरह से संचालित रेस्तरां में बदलने में 90 दिन लगेंगे।

यह सभी आवश्यक सुविधाओं से सुसज्जित होगा। पूरे भारत में नौ-दस प्रमुख रेलवे स्टेशन पर इसी तरह के रेस्तरां पहले ही सफलतापूर्वक शुरू किए जा चुके हैं। डीटीएम ने बताया कि इस प्रकार के रेस्तरां जबलपुर, भोपाल, लखनऊ और वाराणसी जैसे कई रेलवे स्टेशन पर पहले से ही चालू हैं।

जानें हरा, लाल, पीली, नारंगी और काली शिमला मिर्च के बारे में, कौनसी है ज्यादा फायदेमंद?

शिमला मिर्च का इस्तेमाल सब्जी से लेकर पिज्जा,नूडल्स पास्ता जैसे कई तरह की डिशेज में भी किया जाता है. शिमला मिर्च को खाने में डालने से वह न केवल स्वादिष्ट बन जाता है, बल्कि उसे देखने में भी बेहद आकर्षक बना देता है. शिमला मिर्च का हरा, लाल, पीला, रंग सब्जियों में मिलने से उन्हें रंग-बिरंगा और सुंदर बना देता है. शिमला मिर्च की अलग-अलग प्रजातियों में बेशकीमती पोषक तत्व छिपे हैं. जो हमारे शरीर को अंदर से मजबूत बनाते हैं. हरे लाल, पीले, नारंगी और काला रंग की शिमला मिर्च, सभी में मौजूद विटामिन्स मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स हमारे लिए वरदान हैं.

सभी रंगों के शिमला मिर्च का अपने-अपने फायदे हैं

' लाल शिमला मिर्च - इसमें कैप्सैसिन और कैरोटीनोइड्स होते हैं जो इसे मिर्ची और रंग देते हैं. ये एंटीऑक्सीडेंट का काम करते हैं और इम्यूनिटी बढ़ाते हैं.

' हरी शिमला मिर्च- इसमें विटामिन सी और क्लोरोफिल होता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं.

' पीली शिमला मिर्च- इसमें कैरोटीनोइड्स होते हैं जो आंखों के लिए लाभदायक हैं और रेटिना की सुरक्षा करते हैं.

' काली शिमला मिर्च- इसमें एंटीऑक्सीडेंट सबसे अधिक होते हैं जो कैंसर से लडने में मदद करते हैं.

' नारंगी शिमला मिर्च- समें बीटा कैरोटीन पाया जाता है जो इसे नारंगी रंग प्रदान करता है. बीटा कैरोटीन आंखों के लिए बहुत लाभदायक होता है।.यह रेटिना को सुरक्षा देता है.

जानें कौन होता है ज्यादा फायदेमंद

लाल शिमला मिर्च में फाइटोन्यूट्रिएंट्स जैसे कि बीटा-कैरोटीन और विटामिन सी की मात्रा हरी शिमला मिर्च या अन्य शिमला मिर्च की तुलना में कहीं अधिक होती है. लाल शिमला मिर्च में बीटा-कैरोटीन की मात्रा हरी शिमला मिर्च से 11 गुना तक अधिक पाई जाता है. इसी तरह, लाल शिमला मिर्च में विटामिन सी की मात्रा भी हरी शिमला मिर्च से डेढ़ गुना तक अधिक होती है. दूसरी तरफ, हरी शिमला मिर्च में शुगर कम पाई जाती है. इसलिए, लाल शिमला मिर्च का सेवन पोषक तत्व के लिए अधिक फायदेमंद है।

आशु रेड्डी ने बैकलेस ड्रेस में फ्लॉन्ट किया कर्वी फिगर

साउथ फिल्म अदाकारा आशु रेड्डी अपनी बोल्डनेस की वजह से सुर्खियों में रहती हैं। खुद को पवन कल्याण की डाई हार्ड फैन बताने वाली अभिनेत्री हाल ही में ऑस्ट्रेलिया पहुंची। जहां अभिनेत्री ने क्वीन्सलैंड में समंदर किनारे सिजलिंग तस्वीरें क्लिक करवाई हैं। सामने आई तस्वीरों में अदाकारा समंदर किनारे रेत पर बैठकर बैकलेस ड्रेस में अपनी बैक फ्लॉन्ट करती दिखीं। अभिनेत्री आशु रेड्डी की ये तस्वीरें सोशल मीडिया पर आते ही छा गईं। इन तस्वीरों को देखने के बाद लोग साउदर्न ब्यूटी के हुस्न की तारीफें करते दिखे। आशु रेड्डी ने अपनी ऑस्ट्रेलिया वेकेशन की लेटेस्ट तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर की हैं। इन तस्वीरों में अदाकारा बोल्ड तस्वीरें खिंचवाती दिखीं। अदाकारा आशु रेड्डी ने सामने आई इन तस्वीरों में बैकलेस ड्रेस में फैंस को दीवाना बना दिया। सामने आईं इन तस्वीरों में अदाकारा किलर पोज मारती दिखीं। अदाकारा आशु रेड्डी इन तस्वीरों में बैकलेस ड्रेस में किलर पोज खिंचवाती दिखी हैं। इन तस्वीरों में अदाकारा बैकलेस ड्रेस में सेक्सी बैक फ्लॉन्ट करती दिखीं। आशु रेड्डी ने इस दौरान ब्लू कलर की बैकलेस ड्रेस पहनी थी। जिसमें अदाकारा का कर्वी फिगर फैंस का दिल जीतकर ले गया। अदाकारा आशु रेड्डी सुपरस्टार पवन कल्याण की क्रेजी फैन है। पवन कल्याण की फैन आशु रेड्डी ने इन तस्वीरों में किलर पोज क्लिक करवाए। अदाकारा आशु रेड्डी की हर अदा पर उनके फैंस भी मर मिट जाते हैं। अदाकारा की ये तस्वीरें सोशल मीडिया पर आते ही वायरल होने लगती हैं।

अपने दिल और दिमाग की सेहत के लिए खाएं डार्क चॉकलेट

अगर आप डार्क चॉकलेट के शौकीन हैं तो आपके लिए यह खबर अच्छी है. अब आप अपनी पसंदीदा डार्क चॉकलेट का लुत्फ उठा सकते हैं और इसके साथ ही अपने स्वास्थ्य का भी पूरा ध्यान रख सकते हैं. क्योंकि नई रिसर्च से पता चला है कि डार्क चॉकलेट न सिर्फ आपके दिल को स्वस्थ रखने में मदद करती है, बल्कि यह आपके दिमाग को भी तेज और निरोगी बनाए रखने में कारगर है.इसलिए, अगर आप अपने दिल और दिमाग का ख्याल रखना चाहते हैं तो डार्क चॉकलेट आपको खाना चाहिए. लेकिन यह जरूरी सवाल है कि कितना खाना चाहिए. आइए जानते हैं इसके बारे में...

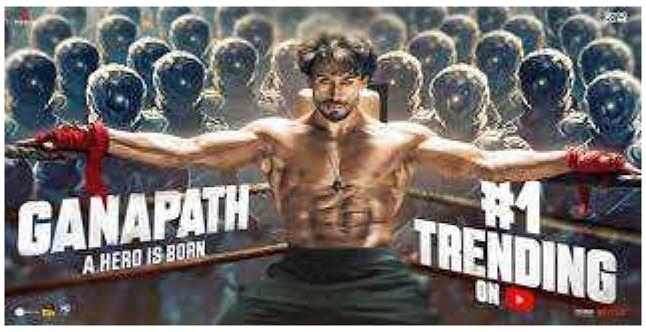
दिल के लिए फायदेमंद

हाल ही में अमेरिका के बेलर कॉलेज ऑफ मेडिसिन द्वारा किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि हफ्ते में कम से कम एक बार चॉकलेट खाने से दिल की बीमारियों से बचा जा सकता है. एक नए शोध में यह भी पाया गया है कि चॉकलेट में मौजूद पोषक तत्व अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं।

शोधकर्ताओं के अनुसार, चॉकलेट में फ्लेवोनॉयड्स, पॉलीफेनॉल्स, मिथाइलजेनाथाइन और स्टीयरिक एसिड जैसे पोषक तत्व उच्च मात्रा में पाए जाते हैं, जो रक्तचाप को कम करने और रक्त प्रवाह को सुचारु बनाए रखने में मदद करते हैं। स्ट्रेस को कम करता है डार्क चॉकलेट हाल ही में किए गए एक शोध से पाया गया था कि डार्क चॉकलेट खाने से दिमाग तेज होता है. डार्क चॉकलेट में फ्लेवोनॉयड्स, एंटीऑक्सिडेंट्स और कैफीन जैसे तत्व पाए जाते हैं जो दिमाग को ऊर्जा देते हैं और न्यूरॉन्स के बीच संचार बढ़ाते हैं. डार्क चॉकलेट में फ्लेवोनॉल्स नामक तत्व दिमाग को शांत रखता है और याददाश्त और ध्यान को बेहतर बनाता है. इससे दिमाग में खून का बहाव अच्छा रहता है और स्ट्रेस कम होता है. डार्क चॉकलेट में एंटीऑक्सीडेंट होता है जो ब्लड प्रेशर को कम करके स्ट्रेस से राहत दिलाता है. इसलिए, डार्क चॉकलेट खाने से दिमाग स्वस्थ रहता है और स्ट्रेस भी कम होता है।

गणपत ने रचा इतिहास, ऑफिशियल रिलीज से पहले 2 लाख ग्लोबल फैंस ने ट्रेलर किया लॉन्च

टाइगर श्रॉफ, कृति सेनन और मेगास्टार अमिताभ बच्चन स्टारर फिल्म गणपत : ए हीरो इज बॉर्न ने नया इतिहास रचा है। दरअसल, फिल्म के ऑफिशियल लॉन्च से पहले 2 लाख ग्लोबल फैंस ने एक साथ इसका ट्रेलर लॉन्च कर दिया।



इस लॉन्च ने ट्रेलर को बहुत कम समय में यूट्यूब पर नंबर 1 ट्रेंडिंग पर पहुंचा दिया। ट्रेलर को लेकर फैंस के उत्साह ने सोशल मीडिया पर हलचल पैदा कर दी।

गणपत का ट्रेलर लॉन्च सोशल मीडिया टेकओवर जैसा था। देश भर से फैंस इसे मॉन्यूमेंटल इवेंट बनाने के लिए एकजुट हुए। हैशटैग फैंस लॉन्च गणपत ट्रेलर इंटरनेट पर चर्चा का विषय बन गया, न केवल भारत में बल्कि विश्व स्तर पर यह ट्रेंड करने लगा।

एक्स (पूर्व में ट्विटर) पर टॉप 10 इंडियन ट्रेंड्स में से 8 गणपत से संबंधित ट्रेंड थे।

दो लाख से ज्यादा फैंस ने अपने-अपने सोशल मीडिया प्रोफाइल पर ट्रेलर लॉन्च किया। ट्रेलर को अलग-अलग ऑनलाइन प्लेटफार्मों पर 17 मिलियन से ज्यादा बार देखा गया। गणपत ने जो लोकप्रियता बटोरी वह न केवल उल्लेखनीय थी, बल्कि इससे पहले ऐसा कभी नहीं हुआ था।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

शब्द सामर्थ्य -213

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :
1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरेया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संस्था 26. हत्या, कत्ल.

ऊपर से नीचे
1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.

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 212 का हल

स्वा	द		सा	म	ना		कै	दी
व		ख	ल	ना	य	क		वा
लं	प	ट		ना	क	क	ट	ना
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	

फिल्म एनिमल का नया पोस्टर जारी, रश्मिका मंदाना संग रोमांटिक हुए रणबीर कपूर

फिल्म एनिमल न सिर्फ रणबीर कपूर, बल्कि साल 2023 की भी बहुप्रतीक्षित फिल्मों में शुमार है। इसमें उनकी जोड़ी दक्षिण भारतीय सिनेमा की जानी-मानी अभिनेत्री रश्मिका मंदाना के साथ बनी है। अब निर्माताओं ने एनिमल का नया पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें रणबीर अपनी हीरोइन रश्मिका के साथ इश्क फरमाते नजर आ रहे हैं।सामने आए नए पोस्टर में रणबीर और रश्मिका एक-दूसरे का किस करते दिखाई दे रहे हैं।

एनिमल का पहला गाना हुआ में कल यानी 11 अक्टूबर को जारी किया जाएगा।इसमें बॉबी देओल, अनिल कपूर और तृप्ति डिमरी भी हैं। फिल्म में रणबीर की भिड़ंत बॉबी से होगी। फिल्म में अनिल, रणबीर के पिता की भूमिका अदा कर रहे हैं, वहीं रश्मिका, रणबीर की प्रमिका बनी हैं। एनिमल का निर्देशन संदीप रेड्डी वांगा ने किया है। एनिमल 1 दिसंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। पहले यह 11 अगस्त को रिलीज होने वाली थी।

फिल्म में अनिल कपूर रणबीर कपूर के पिता बलबीर सिंह की भूमिका निभा रहे हैं। इस बीच, रश्मिका मंदाना फिल्म में रणबीर की प्रेमिका गीतांजलि के रूप में नजर आएंगी। बॉबी देओल एनिमल में एक दुर्जेय प्रतिपक्षी की भूमिका निभाएंगे। भूषण कुमार और कृष्ण कुमार की टी-सीरीज, मुराद खेतानी के सिने1 स्टूडियोज और प्रणय रेड्डी वांगा की भद्रकाली पिक्चर्स ने एनिमल का समर्थन किया है। यह फिल्म क्राइम ड्रामा शैली में है और दर्शकों को एक रोमांचक सफर पर लेजाने वाली है। संदीप रेड्डी वांगा द्वारा निर्देशित, एनिमल इस साल 1 दिसंबर को रिलीज होने वाली है।

सुष्मिता की आर्या 3 की जल्द होगी रिलीज, डिज्नी+हॉटस्टार पर 3 नवंबर देगी दस्तक

बॉलीवुड की जानी-मानी अभिनेत्री सुष्मिता सेन को पिछली बार वेब सीरीज ताली में देखा गया था, जो ओटीटी प्लेटफॉर्म जियो सिनेमा पर उपलब्ध है।आने वाले दिनों में सुष्मिता वेब सीरीज आर्या के तीसरे किस्त आर्या 3 में अपनी मौजूदगी दर्ज करवाएंगी।आर्या के पहले और दूसरे सीजन के बाद से ही दर्शक इसके तीसरे सीजन का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।अब निर्माताओं ने आर्या 3 की रिलीज तारीख से पर्दा उठा दिया है।

आर्या 3 का प्रीमियर 3 नवंबर से डिज्नी+ हॉटस्टार पर होगा। ओटीटी प्लेटफॉर्म ने अपने आधिकारिक एक्स हैंडल पर आर्या 3 का एक प्रोमो वीडियो साझा किया है, जिसमें सुष्मिता जबरदस्त एक्शन करती नजर आ रही हैं। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, जिसके सर पर ताज होता है, निशाना भी उसी पे होता है।आर्या 3 का निर्देशन राम माधवानी द्वारा किया गया है।इसमें चंद्रचूड़ सिंह, सिकंदर खेर, नमित दास, मनीष चौधरी, सुगंधा गर्ग जैसे कलाकार भी हैं।

फुकरे 3 ने मारी बाजी, 100 करोड़ के क्लब में फिल्म की हुई एंट्री

बॉलीवुड की पॉपुलर फ्रेंचाइजी फुकरे का तीसरा पार्ट बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रहा है. 28 सितंबर को रिलीज हुई इस फिल्म को दर्शकों की तरफ से पॉजिटिव रिस्पॉन्स मिल रहे हैं. अपने ओपनिंग डे पर 8.82 करोड़ रुपये की शानदार कमाई करने वाली ये फिल्म लगातार टिकट खिडकी पर बढ़त बनाए हुए है और जमकर कमाई भी कर रही है।

वहीं अब फिल्म को लेकर एक बड़ी खबर सामने आई है. पुलकित सम्राट की फिल्म अब 100 करोड़ के क्लब में शामिल हो चुकी है. सिर्फ भारत ही नहीं, फिल्म पूरी दुनिया में छाई हुई है. फिल्म को दर्शकों की तरफ से ढेर सारा प्यार मिल रहा है। वरुण शर्मा, ऋचा चड्ढा, पुलकित सम्राट और पंकज त्रिपाठी के फुकरे गैंग ने एक बार फिर दर्शकों के दिलों को जीत लिया।

इनकी फिल्म 'फुकरे 3' को ऑडियंस से पहले दिन से ही जबरदस्त रिस्पॉन्स मिल रहा है. यहां तक कि इस फिल्म ने तमाम नई फिल्मों द वैक्सीन वॉर, चंद्रमुखी 2, मिशनी रानीगंज और थैंक्यू फॉर कमिंग को भी बॉक्स ऑफिस पर जमकर धो दिया है. इसी के साथ 'फुकरे 3' का कलेक्शन भी बढ़ता जा रहा है।

वहीं घरेलू बॉक्स ऑफिस की बात करें तो रिपोर्ट के मुताबिक 'फुकरे 3' ने दूसरे सोमवार यानी रिलीज के 12वें दिन 1.50 करोड़ रुपयों का कलेक्शन किया है. इसके बाद फिल्म की कुल कमाई अब 77.96 करोड़ रुपये हो गई है.'फुकरे 3' ने तमाम नई फिल्मों की भीड़ के बीच बॉक्स ऑफिस पर अपनी पकड़ मजबूत बनाए रखी है. फिल्म रिलीज के 12 दिनों में ही 80 करोड़ पार करने के नजदीक पहुंच चुकी है।

'भगवंत केसरी' का ट्रेलर रिलीज, अर्जुल रामपाल के साथ एक्शन अवतार में नजर आए नंदमुरी

साउथ सुपरस्टार नंदमुरी बालकृष्ण इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म 'भगवंत केसरी' को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। अभिनेता के जन्मदिन पर फिल्म का टीजर रिलीज किया गया था, जिसके बाद से दर्शकों को बेसब्री से फिल्म के ट्रेलर का इंतजार था। अब दर्शकों के इंतजार पर विराम लग चुका है, क्योंकि एक्शन से भरपूर फिल्म का ट्रेलर रिलीज हो चुका है।

'भगवंत केसरी' का ट्रेलर नंदमुरी बालकृष्ण के किरदार के साथ शुरू होता है, जो अपनी भतीजी यानी अभिनेत्री श्रीलीला को मजबूत बनने और सेना में शामिल होने के लिए प्रेरित करते हैं। हालांकि, चाचा की सख्त प्रशिक्षण पद्धतियां श्रीलीला को रास नहीं आतीं। इस बीच भगवंत केसरी को एक शक्तिशाली बिजनेसमैन से मुकाबला करना पड़ता है, जो खुद को अपने क्षेत्र में सबसे प्रभावशाली ताकत मानता है।

निर्देशक अनिल रविपुड़ी एक बार फिर एक ऐसी फिल्म पेश करने के लिए तैयार हैं, जो निश्चित रूप से लोगों को खुश करेगी। 'भगवंत केसरी' में नंदमुरी बालकृष्ण का पहले कभी न देखा गया अवतार नजर आएगा। ट्रेलर के दूसरे भाग में जहां नंदमुरी अपनी भतीजी को बचाने के लिए एक्शन मोड में आ जाते हैं। वह अपनी भतीजी के लिए ढाल बनते हुए और सबसे मजबूत होने का दावा करने वाले खलनायक अर्जुन रामपाल से भतीजी की रक्षा करते हुए दिखाई देते हैं। ट्रेलर में अर्जुन और नंदमुरी बालकृष्ण के बीच दमदार टक्कर दिखाई गई है। वहीं, ट्रेलर में काजल अग्रवाल बेहद खूबसूरत लग रही हैं।

अनिल रविपुड़ी द्वारा निर्देशित 'भगवंत केसरी' में नंदमुरी बालकृष्ण, अर्जुन रामपाल, काजल अग्रवाल और श्रीलीला जैसे अन्य कलाकार प्रमुख भूमिकाओं में हैं। यह फिल्म लोकेश कनगराज की 'लियो' के साथ टकराने के लिए तैयार है, जिसमें दलपति विजय, संजय दत्त, तृषा कानन और अर्जुन सरजा जैसे अन्य कलाकार प्रमुख भूमिकाओं में हैं। दोनों फिल्में इस दशहरा,19 अक्टूबर को रिलीज के लिए तैयार हैं। यह फिल्म अर्जुन रामपाल की पहली तेलुगु फिल्म है। अभिनेता फिल्म में एक खलनायक की भूमिका निभाते नजर आएंगे और नंदमुरी

सुल्तान ऑफ दिल्ली में मेहरीन पीरजादा ने अपनाया 60 के दशक का लुक

मिलन लुथरिया की अपकमिंग थ्रिलर सुल्तान ऑफ दिल्ली में एक्ट्रेस मेहरीन पीरजादा ने सीरीज में पोल्का डॉट ड्रेस और सिल्क लॉन्ग स्कर्ट से लेकर बाउंसी बॉब हेयर-डॉस तक क्लासिक 60 के दशक का लुक अपनाया है।

शो में अपने लुक और स्टाइल के बारे में बात करते हुए मेहरीन ने कहा, मुझे सुल्तान ऑफ दिल्ली में मेरा लुक बहुत पसंद आया। मैं बालों के कलर को ध्यान में रखते हुए ब्लैक बालों का विग पहन रही थी क्योंकि उस समय बालों के कलर को लेकर ज्यादा क्रेज नहीं था।

एफ3: फन एंड फ्रस्ट्रेशन की एक्ट्रेस ने कहा, 50 और 60 के दशक के आउटफिट्स इतना कूल लुक देते थे। यह ऑड्रे और मर्लिन मुनरो से प्रेरित था जो मेरे लिए बहुत दिलचस्प था क्योंकि मैंने उनका बहुत सारा काम देखा है।

मेहरीन ने आगे साझा किया, मेरे कई लुक टेस्ट हुए क्योंकि मिलन सर लिप कलर या जूतों के प्रकार से खुश नहीं थे। पहले उन्होंने सोचा था कि संजना ब्राइट लिप कलर जैसे ज्यादातर रेड कलर पहने, लेकिन फिर उन्हें एहसास हुआ कि संजना जैसे किरदार के लिए जो बेहद मासूम है, न्यूट्रल कलर और नेचुरल मेकअप बेहतर रहेगा। तो बेस सिंपल लेकिन ट्रेंडी और फैशनेबल था।

अर्नब रे की किताब सुल्तान ऑफ

दिल्ली: असेंशन पर आधारित, सीरीज रिलायंस एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित और मिलन लुथरिया द्वारा निर्देशित और सुपर्ण वर्मा द्वारा सह-निर्देशित और सह-लिखित है।

टाइगर-3: कैटरीना कैफ ने थामी बंदूक

सलमान खान और कैटरीना कैफ की फिल्म टाइगर 3 का फैंस को बेसब्री से इंतजार है. ये फिल्म सिनेमाघरों पर दिवाली के मौके पर दस्तक देने वाली है. टाइगर 3 का ट्रेलर भी जल्द ही रिलीज होने जा रहा है. ट्रेलर के रिलीज से पहले मेकर्स ने कैटरीना कैफ का लुक शेयर कर दिया है. कैटरीना का लुक काफी धांसू है. जिसे देखकर फैंस फिल्म को लेकर और एक्साइटेड हो गए हैं. सलमान खान ने कैटरीना का लुक सोशल मीडिया पर शेयर किया है. जिसमें वह एक हाथ में बंदूक पकड़े नजर आ रही हैं और गोलियां बरसा रही हैं. वहीं दूसरे हाथ से उन्होंने रस्सी पकड़ी हुई है. कैटरीना का ये लुक शानदार है।

कैटरीना का लुक पोस्टर शेयर करते हुए सलमान खान ने लिखा- जोया. टाइगर 3 का ट्रेलर 16 अक्टूबर को आ रहा है. टाइगर 3 दिवाली पर हिंदी, तमिल और तेलुगू में रिलीज होगी.

सलमान खान के पोस्ट पर फैंस ढेर सारे कमेंट कर रहे हैं. एक फैन ने लिखा- ट्रेलर आने में 6 दिन बचे हैं. टाइगर और जोया. वहीं दूसरे ने लिखा- सलमान सर वेट नहीं हो रहा है अब टाइगर 3 का. एक ने लिखा- वाह सुपर्ब।

सलमान खान ने हाल ही में टाइगर 3 से भाई का मैसेज शेयर किया था. जिसमें उन्होंने बताया था कि उन्हें देशद्रोही कह दिया गया है और वह बदला लेने आ रहे हैं.

टाइगर 3 की बात करें तो इसे मनीष शर्मा ने डायरेक्ट किया है. आदित्य चोपड़ा ने यशराज फिल्म्स के तले इसे प्रोड्यूस किया है. ये यशराज फिल्म्स स्पाइ यूनिवर्स की पांचवी फिल्म है. एक था टाइगर, टाइगर जिंदी है, वॉर और पठान के बाद अब टाइगर 3 आ रही है. ये फिल्म दिवाली के मौके पर रिलीज होगी. टाइगर 3 में सलमान और कैटरीना के अलावा इमरान हाशमी नेगेटिव किरदार में नजर आएंगे. इमरान का फिल्म से अभी तक कोई लुक सामने नहीं आया है।

दिल्ली दंगों पर सुनवाई के बाद हो गया था ट्रांसफर, पूर्व जज मुरलीधर बोले: पता नहीं मेरे फैसले से सरकार...

नई दिल्ली। दिल्ली हाई कोर्ट के पूर्व जज और ओडिशा हाई कोर्ट के चीफ जस्टिस रहे एस मुरलीधर ने अपने दिल्ली दंगों को लेकर दिए गए आदेश पर चुप्पी तोड़ी है। उन्होंने कहा कि वे इस चीज से अनजान हैं कि दिल्ली दंगों के उनके फैसले से केंद्र सरकार को क्या परेशानी हुई, जिसकी वजह से उनका ट्रांसफर कर दिया गया।

उन्होंने कहा कि उनकी जगह कोई और भी जज होता तो उसे भी ऐसा ही करना चाहिए था, क्योंकि यह सही काम था। बता दें कि जस्टिस एस मुरलीधर का नाम तब काफी चर्चा में आया था, जब साल 2020 के दिल्ली दंगों के दौरान उन्होंने दिल्ली पुलिस को बीजेपी नेताओं अनुराग ठाकुर, कपिल मिश्रा, प्रवेश वर्मा आदि के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने पर फैसला लेने आदेश दिया था।

इसके अलावा, आधी रात को अपने आवास पर आपातकालीन सुनवाई के बाद, जस्टिस मुरलीधर ने एक आदेश जारी कर पुलिस को दंगे में घायल हुए लोगों की सुरक्षा करने और उचित सुविधाओं के साथ अस्पताल में उनको सुरक्षित शिफ्ट किए जाने का भी निर्देश दिया था। इन आदेशों के बाद केंद्र सरकार ने जस्टिस मुरलीधर का तबादला पंजाब एवं हरियाणा हाई कोर्ट में कर दिया था।

जस्टिस मुरलीधर 7 अगस्त को ओडिशा हाई कोर्ट के चीफ जस्टिस के रूप में रिटायर हुए थे। शनिवार को वे बेंगलुरु में साउथ फर्स्ट द्वारा आयोजित वार्षिक सम्मेलन में शामिल हुए थे, जहां पर उन्होंने दर्शकों द्वारा पूछे गए सवालों के जवाब भी दिए। वे वरिष्ठ अधिवक्ता संजय हेगड़े के साथ न्यायपालिका-कार्यकारी टकराव में कौन जीतता है कौन हारता है विषय पर चर्चा कर रहे थे।

कानूनी मामलों को रिपोर्ट करने वाली बार एंड बेंच वेबसाइट के अनुसार, एक शख्स ने जस्टिस से पूछा कि क्या उन्हें इस बारे में कुछ कहना है कि दिल्ली दंगों के मामले में आए फैसले के बाद उन्हें पंजाब और हरियाणा हाई कोर्ट में ट्रांसफर कर दिया गया था। इसके जवाब में उन्होंने कहा, ष्मुझे नहीं पता कि मेरे फैसले में ऐसी क्या बात थी, जिसने सरकार को परेशान कर दिया। दिल्ली हाई कोर्ट में मेरे हर दूसरा सहयोगी भी यही करता। मेरी जगह पर कोई और भी जज होता, तो उसे भी ऐसा ही करना चाहिए था। जस्टिस मुरलीधर ने कहा, श्तो, मैं भी आपकी तरह ही इस बारे में अनभिज्ञ हूं कि किस बात ने उन्हें परेशान किया, यानी कि क्या वे बिल्कुल परेशान थे? लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, क्योंकि यह करना सही काम था।श् जस्टिस ने उस प्रचलित धारणा के बारे में भी बात की कि कार्यपालिका ने न्यायपालिका पर अस्वस्थ नियंत्रण स्थापित कर लिया है और हाई कोर्ट और सुप्रीम कोर्ट में नियुक्तियां अक्सर पारदर्शी तरीके से नहीं की जाती हैं। जस्टिस मुरलीधर ने बताया कि यह एक ऐसा सवाल है जो हम लगातार अपने आप से पूछते हैं और हमारे पास उत्तरों का एक सेट होता है। दर्शकों में से अधिकांश इस विचार से सहमत होंगे कि जब एक मजबूत कार्यपालिका होगी, तो एक कमजोर न्यायपालिका होगी या इसके उलट विचार होंगे, लेकिन अगर आप इतिहास को जॉर्ज गैडबोइस जैसे गंभीर शोधकर्ताओं की नजर से पढ़ेंगे, तो उन्होंने जो किताब लिखी है, वह दो हिस्सों में है, पहली उनके नाम पर आई और दूसरी अभिनव चंद्रचूड़ के नाम पर आई किताब श्सुप्रीम व्हिस्पर्सश्। पता लगाएं कि भारत की न्यायपालिका में कई बार ऐसा हुआ है जब हमारे पास एक मजबूत कार्यपालिका रही है और प्रत्यक्ष बदलाव 1971 में हुआ था...जब कांग्रेस लोकसभा में 352 सीटों पर वापस आई और सुप्रीम कोर्ट में नियुक्ति में एक प्रत्यक्ष बदलाव आया। यदि आप वह सब पढ़ेंगे, तो आपको श्डेजा वुश् का एहसास होगा। उन्होंने आगे कहा कि हालांकि न्यायपालिका और कार्यपालिका के बीच यह झगड़ा कोई नई बात नहीं है। न्यायपालिका अपनी स्वतंत्रता को कैसे बरकरार रखती है, यह व्यक्तिगत न्यायाधीशों विशेषकर चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया पर बहुत अधिक निर्भर करता है।

सू- दोकू क्र.213

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक 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.212 का हल

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

धरोहर ऐप से घर बैठे पेंशन योजनाओं की जानकारी मिलेगी

नई दिल्ली । समाज कल्याण विभाग की विभिन्न योजनाओं के तहत पेंशन ले रहे लाभार्थियों को अब कार्यालयों के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। जीवन प्रमाण पत्र देना हो, खाता नंबर में संशोधन कराना हो या फिर जिले का नाम दर्ज करके अपना पंजीकरण कराना हो। अब ऐसे लाभार्थी घर बैठे धरोहर मोबाइल ऐप के जरिए कर पाएंगे। मुख्यंत्री अरविंद केजरीवाल ने सोमवार को दिव्यांगों के राज्य पुरस्कार वितरण समारोह में इस ऐप को लॉन्च किया। इस दौरान अलग-अलग क्षेत्र में शानदार उपलब्धि हासिल करने वाले दिव्यांगों को सम्मानित भी किया गया।

इस मौके पर केजरीवाल ने कहा कि इन्होंने अपनी दिव्यांगता को अपनी ताकत में बदलकर शारीरिक रूप से सक्षम लोगों को भी पीछे छोड़ दिया। हम सभी को इनसे प्रेरणा लेनी चाहिए। इन्होंने साबित कर दिया है कि जो जैसा है, उसे वैसे ही स्वीकार करना चाहिए और रोने के बजाय देश के लिए कुछ करके दिखाना चाहिए। सिविल लाइंस स्थित शाह ऑडिटोरियम में 11 दिव्यांगजनों के अलावा 4 ओर्लपिक खिलाड़ियों को भी राज्य पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

जरूरत पड़ी तो और योजनाएं लाएंगे

मुख्यमंत्री ने बताया कि धरोहर ऐप की शुरुआत सभी पेंशन लाभार्थियों को सूचनाएं पहुंचाने के लिए की गई है। इस पर पेंशन लाभार्थी अपनी शिकायतें दर्ज करा सकते हैं, जिनका तुरंत निदान किया जाएगा। लाभार्थी अपने फोटो के साथ नाम, मोबाइल नंबर, आधार नंबर के साथ अपना पंजीकरण भी करा पाएंगे। इस एप के जरिए पेंशन लाभार्थी की सूची, पेंशन की मिलने की जानकारी और पिछले तीन महीने की पेंशन की जानकारी मिल सकेगी।

एससी छात्रों के लिए शुरू हुई 'श्रेष्ठ योजना

नई दिल्ली। भारत में अनुसूचित जाति (एससी) की शिक्षा और सामाजिक-आर्थिक विकास को बढ़ावा देने की दिशा में एक कदम उठाते हुए, सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय ने 'लक्षित क्षेत्रों में उच्च विद्यालयों में छात्रों के लिए आवासीय शिक्षा योजना (श्रेष्ठ) शुरू की है। इसका प्राथमिक उद्देश्य सरकारी विकास पहलों की पहुंच का विस्तार करना और शिक्षा क्षेत्र के भीतर एससी-प्रमुख क्षेत्रों में सेवा की कमियों को दूर करना है। सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय ने सोमवार को यह जानकारी दी।

श्रेष्ठ योजना का लक्ष्य गैर-सरकारी संगठनों (एनजीओ) द्वारा संचालित अनुदान-सहायता संस्थानों और उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा प्रदान करने वाले आवासीय उच्च विद्यालयों के सहयोग से इसे हासिल करना है। 'श्रेष्ठ अनुसूचित जाति के छात्रों के भविष्य के अवसरों को सुरक्षित करते हुए उनके सामाजिक-आर्थिक उत्थान और समग्र विकास के लिए अनुकूल माहौल बनाने की कल्पना करती है।

श्रेष्ठ स्कूल (सर्वश्रेष्ठ सीबीएसई/राज्य बोर्ड से संबद्ध निजी आवासीय विद्यालय)- इस मोड के तहत, राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों से विशिष्ट संख्या में मेधावी एससी छात्रों को राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी द्वारा आयोजित श्रेष्ठता (एनईटीएस) के लिए राष्ट्रीय प्रवेश परीक्षा के माध्यम से चुना जाता है।

इन चयनित छात्रों को 9वीं और 11वीं कक्षा में सीबीएसई/राज्य बोर्डों से संबद्ध सर्वश्रेष्ठ निजी आवासीय विद्यालयों में प्रवेश दिया जाता है, जिससे वे 12वीं कक्षा तक अपनी शिक्षा पूरी कर सकें। चयन प्रक्रिया में पिछले तीन वर्षों में 75 प्रतिशत से अधिक उत्तीर्ण प्रतिशत वाले सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले सीबीएसई-आधारित निजी आवासीय स्कूलों की पहचान करना शामिल है।

योजना के लाभ के लिए छात्र के माता-पिता की वार्षिक आय 2.5 लाख तक होनी चाहिए। इस योजना में प्रतिवर्ष लगभग 3 हजार छात्रों को उनकी योग्यता के आधार पर चुना जाएगा। यह योजना प्रत्येक छात्र की पूरी फीस को कवर करती है, जिसमें स्कूल फीस (ट्यूशन फीस) और हॉस्टल फीस (मेस शुल्क) शामिल है। प्रत्येक कक्षा के लिए स्वीकार्य शुल्क अलग-अलग है।

नौवीं कक्षा में एक लाख रुपये, 10वीं में एक लाख 10 हजार रुपये, 11वीं में एक लाख 25 हजार रुपये और 12वीं कक्षा में एक लाख 35 हजार रुपये की सहायता मिलेगी।

पुलिस के साथ होशियारी दिखानी पड़ी भारी, अब जेल जाने की बारी

हमारे संवाददाता

देहरादून। खुद को आईपीएम अधिकारी बताकर चौकी प्रभारी पर अवैध काम के लिये दबाव डालने का प्रयास करने वाले एक शातिर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज चौकी प्रभारी कुल्हाल प्रवीण सैनी के मोबाइल पर एक व्यक्ति द्वारा खुद को आईपीएस बताते हुए पोंटा साहिब, हिमाचल की ओर से 5-6 डंफर अवैध प्रतिबंधित खनन सामग्री (धुली बजरी) भिजवाने हेतु कहा गया। पुलिस द्वारा जब उक्त नम्बर की आईडी चैक की गई तो आईडी किसी अन्य व्यक्ति के नाम पर पाई गई। संदेह होने पर चौकी कुल्हाल पर उक्त व्यक्ति के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया और आरोपी को उसके मोबाइल नंबर की लोकेशन के आधार पर देहरादून स्थित केनाल रोड से गिरफ्तार किया गया तथा उससे बरामद कार को सीज कर दिया गया।

तलाशी के दौरान उसके पास से दो मोबाइल फोन बरामद हुए। जिनमें से एक फोन के माध्यम से आरोपी द्वारा स्वंय को आई.पी.एस. अधिकारी बताकर कॉल किया गया था। पूछताछ में उसने अपना नाम तारिक अनवर पुत्र स्व. जयाउद्दीन निवासी ग्राम फेनारा, थाना फेनारा, जिला ईस्ट चंपारण, बिहार हाल पता शाहीनबाग दिल्ली बताया। बताया कि मैं दिल्ली में गारमेंट व हैंडीक्राफ्ट का व्यवसाय करता हूं तथा मैने केनाल रोड स्थित चालांग में अपनी पत्नी के नाम पर जमीन खरीदी है। मुझे उक्त जमीन पर निर्माण कार्य हेतु हिमाचल से आने वाली धुली बजरी की जरूरत थी। जिस पर मैंने पुलिस विभाग का बड़ा अधिकारी बनकर अपना काम निकाले जाने की योजना बनाई तथा स्वंय को आईपीएस अधिकारी बताकर 5-6 डंफर अवैध प्रतिबंधित खनन सामग्री (धुली बजरी) सस्ते दाम पर भिजवाने हेतु चौकी प्रभारी कुल्हाल को अपने मोबाइल नंबर से कॉल कर दबाव डाला गया। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

नेताजी संघर्ष समिति ने केंद्र सरकार के स्वास्थ मंत्री को भेजा ज्ञापन

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री से मांग की है कि डेंगू की रोकथाम के लिए व्यापक कदम उठाये जायें।

नेताजी संघर्ष समिति ने जिलाधिकारी के माध्यम से केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री मनसुख मांडविया को ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में कहा कि नेताजी संघर्ष समिति का कहना है कि जिस प्रकार केंद्र सरकार ने करोना पर विजय श्री हासिल की उसी प्रकार डेंगू बीमारी को भी खत्म करने की दिशा में सरकार काम करे उसके लिएं भी टीका तैयार कर जनता को राहत दिलाने का काम करे जिससे निकट भविष्य में डेंगू के मरीज न आएं।

संघर्ष समिति आपसे उम्मीद करती ही कि इस संदर्भ में उचित कदम उठाते हुए डेंगू टीके का निर्माण कर जनता को राहत दिलाएंगे तथा समिति को भी कारवाई से अवगत कराएंगे। ज्ञापन देने वालों में समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल ,प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी,प्रदीप कुकरेती ,सुशील विरमानी, विपुल नोटियाल, नवनीत गोसाई आदि लोग उपस्थित रहे। ज्ञापन की प्रति डब्लू एच ओ नई दिल्ली को भी भेजी गई।

बदरीनारायण और बाबा केदार के दर्शन को पहुंची फिल्म अभिनेत्री रानी मुखर्जी

हमारे संवाददाता

देहरादून। फिल्म अभिनेत्री रानी मुखर्जी आज सुबह 11.30 बजे बदरीनाथ धाम दर्शन को पहुंची। वहां उन्होने श्री बदरीनाथ मंदिर में पूजा-अर्चना की। इससे पहले फिल्म अभिनेत्री ने आज प्रात: भगवान केदारनाथ के दर्शन किये।

इस अवसर पर श्री बदरीनाथ-केदारनाथ मंदिर समिति (बीकेटीसी) उपाध्यक्ष किशोर पंवार ने उनका स्वागत किया तथा भगवान बदरीविशाल का प्रसाद भेंट किया। इस अवसर पर प्रभारी अधिकारी अनिल ध्यानी, धर्माधिकारी राधाकृष्ण थपलियाल, मंदिर अधिकारी राजेंद्र चौहान आदि मौजूद रहे। इससे पूर्व रानी मुखर्जी आज सुबह केदारनाथ धाम पहुंची। जहां उन्होने भगवान केदारनाथ के दर्शन किये और मंदिर में पूजा-अर्चना की। इस अवसर पर श्री बदरीनाथ- केदारनाथ मंदिर समिति (बीकेटीसी) की ओर से कार्याधिकारी आरसी तिवारी ने उनका स्वागत किया तथा भगवान केदारनाथ का प्रसाद भेंट किया।

नवरात्र पर बंद हों मांस की दुकानें: भैरव सेना

संवाददाता

देहरादून। भैरव सेना ने नवरात्रि में मांस की दुकानें बंद करने की मांग को लेकर नगर निगम में प्रदर्शन कर ज्ञापन सौंपा।

आज यहां भैरव सेना के दर्जनों से कार्यकर्ता जिलाध्यक्ष सतीश जोशी तथा महिला मोर्चा अध्यक्षा सुजाता रावत के संयुक्त नेतृत्व में नगर निगम में जोरदार नारेबाजी के साथ प्रदर्शन किया। नगर आयुक्त मनुज गोयल तथा महापौर सुनिल ऊनियाल गामा को नवरात्रे पर सभी मांस की दुकान तथा मांस परोसने वाले रेस्टोरेंट को नौ दिन तक पूर्ण रूप से प्रतिबंधित किये जाने की मांग की। भैरव सेवा के केंद्रीय अध्यक्ष संदीप खत्री ने कहा कि हम कई वर्षों से मांग करते आ रहे हैं कि मंदिर परिसर के डेढ़ सौ मीटर की परिधि में कोई भी मांस की दुकान नहीं होनी चाहिए। प्रदेश अध्यक्ष अनिता थापा ने कहा कि हिन्दू मान-बिंदुओं की आस्था के आधार पर नवरात्रे तथा अन्य धार्मिक पर्वों पर शासन स्तर पर ही समस्त दुकानदारों एवं होटल-रेस्टोरेंट संचालकों को नियमानुसार दुकानें बंद करने के आदेश पारित होने चाहिए। प्रदेश उपाध्यक्ष जितेंद्र सिंह नेगी ने कहा की यदि हमारी मांग पर विचार ना किया गया और कहीं पर भी हिन्दू बाहुल्य क्षेत्र तथा मंदिर परिसर के आसपास मांस की दुकान अथवा रेस्टोरेंट खुले मिले तो कार्यकर्ता अपने स्तर से दुकानें बंद करवाने का प्रयास क्षेत्रीय निवासियों सहित करवायेंगे। ज्ञापन देने वालों में प्रदेश सचिव सरोज शाह, जिला उपाध्यक्ष काजल चौहान, रीमा सिंह, हेमंत सकलानी, गणेश जोशी, शरद सक्सेना, बब्लेश कुमार, हिमांशु भट्ट, संजय पंवार, कृष्णा आदि थे।

उद्यमियों ने सीडीओ को बताई समस्याएं

संवाददाता

चमोली। जिला स्तरीय उद्योग मित्र समिति की बैठक में उद्यमियों द्वारा मुख्य विकास अधिकारी डा. ललित नारायण मिश्रा को अपनी समस्याओं से अवगत कराया।

आज यहां विकास भवन सभागार में मुख्य विकास अधिकारी डॉ ललित नारायण मिश्र की अध्यक्षता में जिला स्तरीय उद्योग मित्र समिति की बैठक हुई। इस दौरान उद्यमियों की समस्याओं पर गहनता से चर्चा कर समस्याओं के त्वरित निस्तारण पर जोर दिया गया। बैठक में उद्यमियों ने बताया कि औद्योगिक अस्थान कालेश्वर में मार्ग की नालियां बंद होने से पानी आ रहा है साथ ही औद्योगिक अस्थान कालेश्वर को जोड़ने वाले सड़क संपर्क मार्ग क्षतिग्रस्त होने से उद्यमियों को खासी परेशानियों का सामना करना पड रहा है। इस पर सीडीओ ने एनएच तथा पीडब्लूडी के अधिकारियों को आज ही जांच कर आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए साथ ही जीएम डीआईसी को उद्यमियों का सेमीनार कराने तथा अगली बैठक कालेश्वर में करने के निर्देश दिए। बैठक में सभी उद्यमियों को एमएसएमई 2023 नीति की विस्तृत जानकारी दी गई। जिला उद्योग केन्द्र के महाप्रंबधक चंचल सिंह बोहरा ने बताया कि एमएसएमई नीति के अन्तर्गत स्थापित इकाइयों को वित्तीय प्रोत्साहन के तहत 2 इकाइयों को कुल 2.80 लाख रूपये की धनराशि समिति द्वारा स्वीकृत की गई। शासन से बजट प्राप्त होने पर संबंधी इकाईयों को इसका भुगतान किया जाएगा। बैठक में मुख्य कोषाधिकारी मामूर जहां, औद्योगिक आस्थान कालेश्वर के अध्यक्ष भरत सिंह रावत थे।

एक नजर

इजराइल के समर्थन में आए युवा तीर्थ पुरोहित, मारे गये लोगों को दी श्रद्धांजलि

हरिद्वार(हमारे संवाददाता)। हर की पैड़ी के निकट रामघाट पर युवा तीर्थ पुरोहितों द्वारा इजराइल का समर्थन करते हुए वहां हमास के हमले में मारे गए निरपराध नागरिकों की मृत आत्माओं की शांति एव मोक्ष के लिए प्रार्थना कर दीप दान किया।

इस अवसर पर तीर्थ पुरोहित उज्ज्वल पंडित ने कहा कि जिस प्रकार से हमास के आतंकियों द्वारा इजराइल के निरपराध नागरिकों की जघन्य हत्याएं की गई एवं मानवीय मूल्यों को तार तार करतें हुए इजराइल पर हमला किया गया हैं वह क्षमा योग्य नहीं हैं। हम मा गंगा से प्रार्थना करते हैं कि इजराइल को शक्ति मिले और हमास का सर्व नाश हो।

तीर्थ पुरोहित सुमित श्रीकुंज व रोहित सिखौला ने कहा कि जो लोग हमास का समर्थन कर रहे हैं वो मानवता के विरोधी हैं तथा ऐसे लोग आतंकवाद का समर्थन कर विश्व में आशांति चाहते हैं। दीपांशु पूरी एवं आकाश ने कहा भारत का हर नागरिक इजराइल के साथ खड़ा हैं और भगवती गंगा से इजराइल का समर्थन करने वाले हर देश एवम् नागरिक को शक्ति दें। इस अवसर पर प्रार्थना करने वालो में सन्नी पंवार,चिन्मय पंडित, प्रणब सिखोला मदन मुखिया,सुनील पंडित,राजकुमार शर्मा,लोकेश शर्मा,आकाश शर्मा,श्रेय शास्त्री,शांतनु शर्मा , शंकर जोशी,मनीष जोशी,पप्पू शर्मा,मदन बाबा आदि मौजूद रहे।

योग में दो स्वर्ण पदक जीतने वाले मयंक गिरी सम्मानित

ऋषिकेश(संवाददाता)। योग प्रतियोगिता में दो स्वर्ण पदक जीतने पर मयंक गिरी को सम्मानित किया गया। आज यहां राजकीय इंटर कॉलेज खदरी खड़क माफ में अंतर्राष्ट्रीय योग प्रतियोगिता में दो स्वर्ण प्राप्त करने पर मयंक कुमार गिरी का सम्मान कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस मौके पर क्षेत्रीय विधायक व कैबिनेट मंत्री डॉ प्रेमचंद अग्रवाल मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे और स्वर्ण पदक विजेता मयंक कुमार गिरी को सम्मानित कर बधाई दी। विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ मंत्री डॉ प्रेमचंद अग्रवाल ने दी प्रज्वलित कर किया। डॉ अग्रवाल ने कहा कि आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में खेलो इंडिया के तहत खिलाड़ियों को अपनी प्रतिभा दिखाने का पहले से ज्यादा अवसर प्राप्त हो रहा है। उन्होंने कहा कि यही कारण है कि आज एशियाई गेम्स में भारत के होनहार खिलाड़ियों ने अपनी प्रतिभा के बलबूते 107 पदक इतिहास में पहली बार प्राप्त किए हैं।

11 पेटी बीयर सहित एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। शराब तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने 11 पेटी बीयर सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी के कब्जे से पुलिस ने तस्करी में प्रयुक्त वाहन भी बरामद किया है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम थाना थलीसैण पुलिस द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान पुलिस को कैन्यूर तिराहे पर एक संदिग्ध मारूति कार आती हुई दिखायी दी। पुलिस ने जब उसे रोकना चाहा तो चालक सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। कार की तलाशी के दौरान पुलिस ने उसमें रखी 11 पेटी बीयर बरामद की। पूछताछ में उसने अपना नाम भगत सिंह पुत्र फतेह सिंह निवासी ग्राम चंगीन गडोली, थाना पैठाणी, तहसील चाकीसैण, जनपद पौडी गढ़वाल बताया।

पार्किंग से एक्टिवा चोरी

देहरादून(संवाददाता) । आयुर्वेदिक कालेज की पार्किंग से एक्टिवा चोरी हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ईसी रोड निवासी दीवान सिंह नेगी ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से उत्तरांचल आयुर्वेदिक कालेज आया था। उसने अपनी एक्टिवा कालेज की पार्किंग में खडी कर दी। जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सीएम धामी ने टाइगर के किये दीदार, फॉरेस्ट सुरक्षा कर्मियों का बढ़ाया हौसला

हमारे संवाददाता

नैनीताल। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज सुबह जिम कॉर्बेट टाइगर रिजर्व में सफारी की और पर्यटकों के साथ बातचीत भी की, इस दौरान सीएम धामी को टाइगर के दीदार भी हुए।

देर रात रामनगर पहुंचे सीएम धामी आज सुबह कॉर्बेट पार्क झिरना फॉरेस्ट रेंज में सफारी करने पहुंचे, इस दौरान उन्होने गेट पर ही खड़े पर्यटकों का अभिवादन स्वीकार किया। पार्क के अंदर जाते ही उन्हें हिरन का पीछा करते टाइगर का दृश्य देख रोमांचित हुए, वहां खड़े पर्यटक भी अपने बीच सफारी वाइल्ड लाइफ ड्रेस पहने सीएम धामी को देख हैरान हो गए, बिना किसी सुरक्षा तंत्र के मुख्यमंत्री पुष्कर धामी ने यहां भी पर्यटकों के साथ टाइगर पर्यटन की चर्चा की।

मुख्यमंत्री धामी ने झिरना विश्राम गृह में अल्प विश्राम किया और गश्त करने वाले फॉरेस्ट कर्मियों के साथ चाय

पी। सीएम धामी ने सुरक्षा निगरानी के लिए ड्यूटी करने वाले हाथियो को भोजन भी खिलाया। इस दौरान सीएम ने कॉर्बेट टाइगर रिजर्व के निदेशक डा. धीरज पांडेय के साथ कॉर्बेट टाइगर प्रशासनिक प्रबंध के विषय में भी जानकारी हासिल की और खास तौर पर कॉर्बेट से लगे गांवों के बारे चिंता करते हुए वहां सामुदायिक रोजगार शुरू करने और उनके उत्पादों की मार्केटिंग करने के लिए भी कहा। सीएम धामी ने फॉरेस्ट के अधिकारियों डीएफओ तराई पश्चिम प्रकाश आर्य, रामनगर फॉरेस्ट डिविजन के दिगांत नायक , मुख्यमंत्री के विशेष सचिव डा. पराग धकाते के साथ प्रशासनिक चर्चा की और अतिक्रमण मामले की समीक्षा की।

पुलिस ने दुकानों में दबिश दी, नकली प्रोडक्ट किए बरामद

हरिद्वार। पुलिस ने दुकानों पर छापा मारकर नामी कम्पिनयों के नकली सामान बरामद कर तीन दुकानदारों पर मुकदमें दर्ज किये।

आज यहां लवकुश चन्द्र गुप्ता पुत्र शत्रुघ्न प्रसाद गुप्ता कार्यालय लाजपत नगर नई दिल्ली सहयोगी के साथ कोतवाली गंगनहर पर आकर सूचना दी गयी कि उनकी हिंदुस्तान यूनिलीवर लिमिटेड कम्पनी जिसकी कार्यालय यूनिलीवर हाउस बी.डी. सावंत मार्ग चकला, (अँधेरी पूर्वी) मुंबई, महाराष्ट्र स्थित है का अधिकृत प्रतिनिधि है, गंगनहर क्षेत्रान्तर्गत उनकी कंपनी द्वारा उत्पादित सौन्दर्य सम्बंधित उत्पादों के नकली उत्पाद कंपनी के नाम पर बेचे जा रहे है। जिस सूचना पर प्रभारी निरीक्षक कोतवाली गंगनहर द्वारा हिंदुस्तान यूनिलीवर लिमिटेड कम्पनी के प्रतिनिधि के साथ थाने से अतिरिक्त पुलिस बल भेजकर थाना गंगनहर क्षेत्रान्तर्गत अलग-अलग दुकानो में छापेमारी की गई। परिणाम स्वरूप कोतवाली गंगनहर पुलिस व हिंदुस्तान

सरकार ने शराब व खनन को अपनी आय का श्रोत बनाया है: माहरा

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा ने कहा कि भाजपा सरकार ने शराब व खनन को अपनी आय का श्रोत बनाया हुआ है।

कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा ने प्रदेश में लागू शराब नीति का विरोध करते हुए कहा कि प्रदेश सरकार की शराब नीति उत्तराखण्ड के गांवों तथा नौजवानों को नशे की ओर धकेलने वाली तथा पूर्ण रूप से शराब माफिया को संरक्षण देने वाली है। यहां जारी एक बयान में प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा ने कहा कि उत्तराखण्ड की भाजपा सरकार ने जिस प्रकार शराब और खनन को अपनी आय का जरिया बनाया है उससे सरकार का शराब और खनन प्रेम साफ तौर पर झलक रहा है। उन्होंने कहा कि राज्य की भाजपा सरकार प्रदेश को विकास की ओर नही विनाश की ओर बढ़ रही है तथा गांवो और नौजवान पीढ़ी को नशे की ओर धकेल रही है।

करन माहरा ने कहा कि जहां एक ओर त्रिवेन्द्र सिंह रावत के नेतृत्व वाली पिछली भाजपा सरकार ने शराब माफिया के सामने घुटने टेकते हुए वैनों से गांव-गांव तक शराब पहुंचाने का काम किया तथा कदम-कदम पर शराब के ठेके खुलवाने के लिए राज्य की सड़कों के नाम बदल कर राजमार्गों को जिला मार्गों में बदलकर शराब माफिया को पूरी तरह संरक्षण दिया।

वहीं धामी सरकार ने शराब नीति को शराब माफिया के अनुसार परोसकर उससे एक कदम आगे बढ़ने का प्रयास किया है।

संयुक्त नागरिक संगठन ने भारतीय विदेश नीति का स्वागत किया

संवाददाता

देहरादून। संयुक्त नागरिक संगठन ने भारतीय विदेश नीति का स्वागत करते हुए प्रधानमंत्री व विदेश मंत्री को पत्र लिखा।

आज यहां मध्य पूर्व में आतंकवाद के खिलाफ तथा स्वतंत्र संप्रभु फिलीस्तीन राष्ट्र की मांग की समर्थन की भारतीय विदेश नीति का स्वागत करते हुए संयुक्त नागरिक संगठन की ओर से प्रधानमंत्री मोदी तथा विदेश मंत्री एस जयशंकर को पत्र लिखा गया है। पत्र में आतंकवादी संगठन हमास द्वारा इजराइल में किए गए नरसंहार पर दुख व्यक्त करते हुए गहरा आक्रोश व्यक्त किया गया है। पत्र मे संगठन सचिव सुशील त्यागी ने मांग की है की गाजापट्टी में निरअपराध नागरिकों, जिनका आतंकवादी हमास से संबंध नहीं है,पर इजरायल द्वारा की जा रही भयंकर बमबारी तथा भूख प्यास बिजली का अभाव झेल रहे बच्चो,बूढो, महिलाओं के नरसंहार पर रोक लगाने हेतु आवश्यक कदम उठाये जाये।

आशा व्यक्त करते हुए संगठन का मानना है की भारत सरकार मानवता के पक्ष में संयुक्त राष्ट्र के माध्यम से भारत के मित्र अरब देशों, अमेरिका, रूस, इजरायल के साथ मिलकर सामूहिक प्रयास करने में निर्णायक भूमिका का निर्वाह कर सकेगी।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार
संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार
कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट
कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।