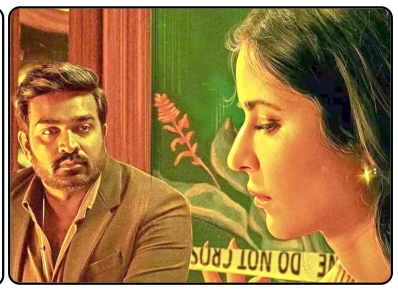
शुक्रवार
29 दिसम्बर 2023

पृष्ठ 4

सर्दियों में हर दिन खाएंगे दही तो शरीर पर होगा कुछ ऐसा असर!

पृष्ठ 5

विजय सेतुपति के साथ सस्पेंस थ्रिलर में रोमांस का तडका लगाती दिखीं कैटरीना कैफ



● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 314
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

जिस राष्ट्र में चरित्रशीलता नहीं है उसमें कोई योजना काम नहीं कर सकती।

– विनोबा

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

विकासनगर में अतिक्रमण पर चला बुल्डोजर

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड में अवैध कब्जो पर बुल्डोजर की कार्यवाही लगातार जारी है। इसी क्रम में आज विकासनगर क्षेत्र में जल विद्युत निगम की 40 बीघा जमीन को खाली कराने के लिए प्रशासन द्वारा बुल्डोजर की कार्यवाही कर अवैध अतिक्रमण को ध्वस्त कर दिया गया।

जल विद्युत निगम की इस जमीन पर 40 सालों से अतिक्रमणकारी कब्जा किये बैठे थे। जिन्होने विकासनगर से शक्ति नहर तक 40 बीघा जमीन पर अवैध रूप से प्लाटिंग कर जहां आवासीय भवन बना दिये थे वहीं इसमें कुछ धार्मिक स्थलों व पूजा गृहों के निर्माण भी करा दिये गये थे। जल विद्युत निगम की ओर से इस अतिक्रमण को हटाने के लिए लम्बे समय से कानूनी लड़ाई लड़ी जा रही थी। निचली अदालत से फैसला अपने पक्ष में आने के बाद भी लोग यहां से हटने को तैयार नहीं थे तथा हाईकोर्ट में अपील की गयी थी जिसे सुनवाई के बाद खारिज करते हुए हाईकोर्ट ने उक्त जमीन से सभी तरह के अतिक्रमण को हटाने के आदेश प्रशासन को दिये थे।

❑जल विद्युत निगम की 40 बीघा जमीन खाली करायी
❑40 सालों से कब्जा किये बैठे थे अतिक्रमणकारी
❑हाईकोर्ट के आदेश पर स्थानीय प्रशासन की कार्यवाही

आज सुबह प्रशासनिक अधिकारियों की मौजूदगी में तीन टीमें क्षेत्र में पहुंची और अतिक्रमण हटाने की कार्यवाही शुरू कर दी गयी। प्रशासनिक अधिकारियों का कहना है कि इस अतिक्रमण को चिन्हित करने का काम पहले ही किया जा चुका था। उन्होने बताया कि हाईकोर्ट के आदेश के बाद प्रशासन द्वारा सभी अतिक्रमणकारियों को नोटिस भी जारी किये गये थे कि वह यथा शीघ्र खुद ही जमीन को खाली कर दें अन्यथा प्रशासन द्वारा इसे अपने तरीके से खाली कराया जायेगा।

आज जब प्रशासन की टीमें अतिक्रमण हटाने के लिए पहुंची तो लोगो मे हड़कंप मच गया। हालांकि कुछ लोगों द्वारा पूर्व समय में अपना सामान समेट लिया गया था। लेकिन जो लोग अभी भी वहीं डटे हुए थे उन्होने प्रशासन की कार्यवाही होते देख भवन खाली करने शुरू कर दिये और जो नही करना चाहते थे उनका सामान बाहर निकालकर प्रशासन द्वारा बुल्डोजर से निमार्णो को ढहाने की कार्यवाही की गयी। इस कार्यवाही का हालांकि किसी

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

नगर निगम की कूड़ा उठान व्यवस्था चरमराई: अशोक वर्मा

हमारे संवाददाता

देहरादून। नगर निगम द्वारा शहर में कूड़ा उठान की व्यवस्था बिल्कुल चरमराई हुई हैं। नियमित दिनचर्या के तहत डोर टू डोर कलेक्शन का कार्य सुनिश्चित नहीं है वहीं विभिन्न इलाकों, मोहल्लों व व्यापारिक प्रतिष्ठानों से यह शिकायत लगातार प्राप्त होती है कि कूड़ा उठाने की गाड़ियां कभी आती है और कभी नहीं। नगर निगम के अधिकारियों को इस बात को गंभीरता से लेना चाहिए और व्यवस्था जल्द दुरुस्त करनी चाहिए।

मीडिया को जारी एक बयान के माध्यम से यह बात आज नगर निगम देहरादून के पूर्व नेता प्रतिपक्ष अशोक वर्मा द्वारा कही गयी। उन्होने कहा कि राज्य की राजधानी देहरादून जहां बड़े-बड़े व्यापारिक प्रतिष्ठान है और पर्यटकों की

लगातार आवाजाही रहती है ऐसे में नगर निगम की व्यवस्थाओं का ठीक से न होना नगर निगम की कार्यशैली पर सवाल उठाता है।

उन्होने कहा कि राजधानी में व्यापारिक प्रतिष्ठानों के सचांलकों का कहना है कि कई कई बार नगर निगम के कूड़ा उठाने वाले वाहन देर रात तक आते है और कभी कभी कई दिनों तक नहीं आते। जिससे इन व्यापारिक प्रतिष्ठानों को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पडता है। उन्होने कहा कि यही हाल नगर निगम क्षेत्र में आने वाले मौहल्लों का भी है। यहां भी स्थानीय निवासियों का कहना है कि नगर निगम में आने वाले क्षेत्रों में कूड़ा उठान की व्यवस्था ठीक नहीं है। उनका कहना है कि नगर निगम के अधिकारियों को इस समस्या पर तत्काल ध्यान देना होगा तभी जाकर इसका कुछ हल निकल सकेगा।

कनाडा में लक्ष्मी नारायण मंदिर के प्रेसिडेंट के बेटे के घर पर फायरिंग

नई दिल्ली। कनाडा में लक्ष्मी नारायण मंदिर के प्रेसिडेंट के घर पर हमला हुआ है। यह हमला ऑटोमेटिक हथियार से किया गया है। जानकारी के मुताबिक करीब 11 राउंड की फायरिंग की गई है। 27 दिसंबर को सबह 8 बजकर तीन मिनट पर ब्रिटिश कोलंबिया प्रांत के सर्रे शहर के 80 एवेन्यू में इस वारदात को अंजाम दिया गया लेकिन इसकी जानकारी मीडिया में अब सामने आई है। जिस शख्स पर हमला हुआ, वह लक्ष्मी नारायण मंदिर के प्रेसिडेंट सतीश कुमार के बेटे बताए जा रहे हैं। सतीश के बेटे भारतीय कनाडाई मूल के बिजनेसमैन हैं। उन्हीं के घर पर धुंआधार फायरिंग की गई। इनका परिवार कनाडा के मशहूर लश्मी नारायण मंदिर से भी जुड़ा हुआ है। हालांकि राहत की बात ये रही कि इस हमले में किसी के भी हताहत होने की कोई सूचना नहीं है। रिपोर्टों की मानें तो लगभग 14 गोलियां सतीश कुमार के बेटे के घर पर चलाई गई। हाल के दिनों में कनाडा में भारतीय समुदाय के लोगों खासकर हिंदुओं पर लगातार हमले हुए हैं। उन हमलों के पीछे खालिस्तान समर्थक समूहों का हाथ रहा है। सतीश कुमार के बेटे के घर पर हुए हमले के पीछे कौन है, यह अभी पूरी तरह साफ नहीं हो सका है।

दो पुलिसकर्मियों ने बस चालक से लूटे 14 लाख रुपये!

इंदौर। इंदौर में दो पुलिस वाले लुटेरे बन गए। उन्होंने 14 लाख रुपए की लूट कर डाली और मामले का जब खुलासा हुआ तो दोनों आरोपी पुलिस कर्मियों की वर्दी उतरवा कर उन्हें जेल में डाल दिया गया। दरअसल पूरा मामला इंदौर के चंदन नगर थाने का है। जहां पर पदस्थ दो पुलिसकर्मियों को लूट के मामले में गिरफ्तार किया गया है। मामला 23 दिसंबर का है जब सिपाही ने बस को रोककर चालक नरेंद्र तिवारी से 14 लाख रुपए से भरा एक पार्सल छीन लिया था। इतना ही नहीं आरोपी पुलिस कर्मियों ने चालक को धमकाते हुए कहा था कि पहले इस पार्सल की जांच की जाएगी। इस पार्सल को थाने ले जाया जाएगा और इसकी जब्ती दिखानी होगी। इस

मामले के बाद आरोपियों ने ऐसी कोई कार्रवाई नहीं की और पैसे आपस में ही एक दूसरे को बांट दिए। इस मामले में मंगलवार को थाना प्रभारी इंद्रमणि पटेल ने बस चालक नरेंद्र तिवारी को पूछताछ के लिए बुलाया तो बस चालक ने बताया कि रुपए तो पुलिस वालों ने ही लूटे हैं। यह सुनकर पुलिस अफसर के होश उड़ गए। दरअसल पुलिस ने स्कीम नंबर 51 निवासी अंकित जैन के शिकायत पर ड्राइवर नरेंद्र के खिलाफ हेरा फेरी का मामला दर्ज किया था। वहीं अंकित के कर्मचारी भाविक ने पार्सल बस चालक को सौंपा था, जिसे अहमदाबाद के कन्हैयालाल को देना था, लेकिन यह पार्सल कन्हैयालाल तक नहीं पहुंचा। इसके बाद इस मामले में अंकित ने चंदन नगर थाने में बस चालक के खिलाफ शिकायत दर्ज करवाई थी।

इधर मंगलवार को जब तिवारी से पूछताछ की गई तो उसने उन दो पुलिस वालों के नाम बताएं जिन्होंने उससे पैसे लिए थे। एडीशनल डीसीपी जोन 4 अभिनव विश्वकर्मा थाने पर पहुंचे और पूरे स्टाफ की परेड करवाई। जहां बस चालक ने दिनेश और योगेश को पहचान लिया।

दून वैली मेल

संपादकीय

तीसरी बारी, भाजपा की तैयारी

पांच राज्यों में हुए हालिया विधानसभा चुनाव और उसके नतीजों से उत्साहित भाजपा ने 2023 में ही 2024 के आम चुनावो के लिए अपनी जमीन तैयार कर ली। मध्य प्रदेश, राजस्थान और छत्तीसगढ़ में जीत के साथ-साथ त्रिपुरा में भी मिली अप्रत्याशित जीत से उसका उत्साह सातवें आसमान पर है। इससे पूर्व कर्नाटक की हार से छाया कुहासा अब छंट चुका है और विपक्षी एकता से जन्मे इंडिया गठबंधन से मिलने वाली चुनौती का असर भी धीरे-धीरे कम हो चुका है। वर्ष 2023 में केन्द्र सरकार द्वारा जो महत्वपूर्ण फैसले किये गये है और जो कुछ किया जा रहा है उसमें अनेक मुद्दे है जिन्हे भाजपा अपनी उपलब्धियों के रूप में जनता के सामने रख सकती है। नई संसद के निर्माण और उसके पहले ही सत्र में पारित कराया गया नारी शक्ति बंधन अधिनियम जिसके तहत महिलाओं को 33 फीसदी आरक्षण का रास्ता साफ हो चुका है, से लेकर अभी दो-तीन दिन पहले विपक्ष की अनुपस्थिति में अंग्रेजों के जमाने के तीन आपराधिक कानूनों को समाप्त कर नये कानून लागू किये जाने और 138 साल पुराने टेलीग्राफ एक्ट की जगह नया दूर संचार विधेयक लाया जाना, वन नेशन वन इलेक्शन के लिए उच्च स्तरीय समिति बनाने, इंडिया को हटा कर उसकी जगह भारत लिखे जाने, अयोध्या में भव्य राम मन्दिर निर्माण और जी-20 के सफल आयोजन जैसी तमाम उपलब्धि यों को लेकर जनता के बीच जाने की तैयारी कर ली गयी है। इसके साथ ही 2024 के चुनाव में भाजपा यूसीसी (यूनिफार्म सिविल काड) जिसका परीक्षण उत्तराखण्ड में किये जाने की तैयारी है लगभग पूरी हो चुकी है जैसे मुद्दों को भाजपा आगामी चुनाव में अपनी बड़ी उपलब्धि के रूप में जनता के सामने रखने की रूपरेखा तैयार कर चुकी है। केन्द्र सरकार की कुछ जन कल्याण कारी योजनाएं जो बीते कई सालों से जारी है जिसमें मुफ्त राशन योजना जिसकी अवधि अब आगामी पांच साल के लिए और बढ़ा दी गयी है, के अलावा हर घर नल, स्वच्छ भारत मिशन, उज्जवला आदि अन्य योजनाओं को भी जोड़ दिया जाये तो इसकी सूची इतनी लम्बी हो जाती है कि भाजपा नेता भी अपनी उपलब्धियों को गिनाते-गिनाते थक जायेगें, पीएम आवास योजना में कितने गरीबों को पक्के मकान मिले, कितने लोगों को गरीबी की रेखा से बाहर निकाला, कितनी गुलामी की निशानियों को मिटाया और मेक इन इंडिया का कितना परचम लहराया, किसानों को कितने करोड़ सम्मान राशि बांटी, सब का उल्लेख कर पाना भी मुश्किल है। यह अलग बात है कि महिलाओं को विधानसभाओं और संसद में 33 फीसदी आरक्षण कब मिल सकेगा अभी इसका अता पता भी नहीं है और न वन नेशन वन इलैक्शन पर कोई भविष्य वाणी की जा सकती है और यूसीसी के प्रभाव और परिणाम क्या होगें इसका कुछ अता पता नहीं है लेकिन वर्तमान केन्द्र सरकार वर्तमान दौर में इतनी अधिक जल्दबाजी मे है कि वह अनेक बड़े कामों को बाकी बचे चन्द दिनों में ही निपटाने में जुटी हुई है। 2024 के चुनाव में जीत के लिए वह कुछ भी करने को तैयार है। अयोध्या में राम मन्दिर निर्माण तो अब हो ही चुका जिसके बारे में केन्द्रीय गृहमंत्री अमित शाह का कहना है कि यह बड़ा चुनावी मुद्दा होगा। इसके साथ ही काशी और मथुरा कृष्ण जन्म भूमि विवाद जो न्यायालय में विचाराधीन है उन्हे भी अपने तीसरे कार्यकाल मे निपटाने और देश को दुनिया की तीसरी बड़ी अर्थव्यवस्था बनाने का दावा व वायदा भी भाजपा के चुनावी एंजेडें में शुमार है साथ ही जम्मू कश्मीर जो एक राज्य का दर्जा हासिल कर चुका है वहां होने वाले विधानसभा चुनाव कराने जैसे मुद्दों पर भाजपा अत्यन्त सक्रिय दिखायी दे रही है। भाजपा की 2024 की तैयारी जिस मुकाम पर है उसे देखते हुए वह अपनी जीत पक्की मान रही है यही वजह है कि पीएम मोदी अपनी तीसरी पाली का दावा कर रहे है।

पिता का दोस्त बनकार ठगे 97 हजार रुपये

संवाददाता

देहरादून। पिता का दोस्त बनकर 97 हजार रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सैनिक कालोनी प्रेमनगर निवासी उषा जोशी ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको एक कॉल आयी और कॉल करने वाले ने अपने आपको उसके पिता का दोस्त अनिल शर्मा बताया। उसने उससे कहा कि उसने उसके पिता के पैसे देने हैं तथा उसके पिता ने उसका नम्बर देकर कहा कि उसकी बेटी के खाते में पैसे वापस कर दिये। जिसके बाद उसने उससे उसका एकाउंट नम्बर की डिटेल ले ली और बाद में अलग-अलग ट्रांजेक्शन कर उसके खाते से 97 हजार रूपये निकाल लिये। जिसके बाद उसने जब उक्त नम्बर पर सम्पर्क किया तो वह बन्द मिला। जिसके बाद उसको पता चला कि उसके साथ ठगी हो गयी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

या ते भीमान्यायुधा तिग्मानि सन्ति धूर्वणे।
रक्षा समस्य नो निद:।।

(ऋग्वेद ९-६१-३०)

हे परमेश्वर! आप शत्रुओं के विनाशक हैं। आपके पास जो भी भयंकर तीक्ष्ण शस्त्र है उससे हमारे शत्रुओं (काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि) को नष्ट कर दें।

किसान यूनियन वेलफेयर फाउंडेशन के पदाधिकारियों ने सौंपा कृषि मंत्री को ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। भारतीय किसान यूनियन वेलफेयर फाउंडेशन के पदाधिकारियों ने कृषि मंत्री गणेश जोशी से उनके कैम्प कार्यालय में मुलाकात कर अपनी समस्याओं से सम्बन्धित ज्ञापन सौंपा।

आज यहां हाथीबड़कला स्थित कैम्प कार्यालय में भारतीय किसान यूनियन वेलफेयर फाउंडेशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष सोमदत्त शर्मा के नेतृत्व में भारतीय किसान यूनियन वेलफेयर फाउंडेशन के पदाधिकारियों ने कृषि मंत्री गणेश जोशी ने मुलाकात की और ज्ञापन सौंपा। इस अवसर पर उन्होंने कृषि मंत्री गणेश जोशी के समक्ष किसानो की विभिन्न समस्याओं को रखा। जिसमे उन्होंने कृषि मंत्री से अनुरोध करते हुए कहा कि नहरो की सफाई नियमित की जाए कृषि यन्त्रो सरकारी छूट राज्यभर मे बराबर हो। किसानो को खाद देते समय नैनो यूरिया जानकारी दी जाए। जो सरकारी भूमि खाली है उसको उपजाऊ बनाने के लिए किसानो को दिए जाने का प्रावधान किया जाए। किसानो को उपजाऊ भूमि, बगीचा आदि में प्लॉटिंग बंद करा दिया जाए। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने मौके पर उपस्थित सचिव कृषि दीपेंद्र चौधरी को मामले में आवश्यक कार्यवाही के निर्देश दिए गए हैं। कृषि मंत्री ने सचिव कृषि को निर्देशित करते हुए प्रदेश के समस्त जिलाधिकारियों को नैनी यूरिया की जानकारी ब्लॉक स्तर तक किसानों को देने के संबंध में तत्काल जिलाधिकारियों को सर्कुलर जारी करने के निर्देश दिए। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने कहा किसानों को हर जिले में ब्लॉक स्तर पर गोष्ठी के माध्यम से समय-समय पर किसानों को खाद की जानकारी दी जाए। खाद्य वितरण केन्द्र में एलईडी के माध्यम से योजना का प्रचार प्रसार तथा किसानों को जानकारी प्रदान की जाए। कृषि मंत्री ने कहा बंजर खाली भूमि को ग्राम पंचायतों को दी जाने की व्यवस्थाएं बनाई जाए। जिससे भूमि की उर्वरक क्षमता भी बनी रहे तथा ग्रामीण किसानों को भी लाभ पहुंचे। कृषि भूमि पर प्लॉटिंग तथा कॉलोनियों के निर्माण को संबंध में मंत्री गणेश जोशी ने सचिव कृषि को एक ठोस रणनीति बनाने के निर्देश दिए गए। मंत्री ने सचिव कृषि को प्रदेश में प्राथमिकता के आधार पर नहरों की सफाई का कार्य किया जाए। उन्होंने कहा जहां आवश्यकता है, वहां यथा शीघ्र कार्य किया जाए। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि किसानों की आय में वृद्धि के लिए सरकार द्वारा अनेक प्रयास किये जा रहे हैं। इस अवसर पर सचिव कृषि दीपेंद्र चौधरी, कर्णप्रयाग विधायक अनिल नौटियाल, अध्यक्ष सोमदत्त शर्मा, डायरेक्टर नरेंद्र चौहान, राष्ट्रीय प्रवक्ता अरुण शर्मा, अशोक चौधरी, कपिल पंवार आदि उपस्थित रहे।

जल संस्थान से उपकरण चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने जल संस्थान से उपकरण चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अपर सहायक अभियन्ता अधोईवाला जोन शाखा जल संस्थान गरिमा शर्मा ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि रात्रि में चोरों ने विभागीय नलकूप से विद्युत केबिल लगभग 20 मीटर व विद्युत पैनल के उपकरण जैसे ओवर लोड रिले, कन्टेक्टर आदि चोरी कर लिये हैं।

चोरी की बाइक सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बाइक चोरी मामले का मात्र कुछ घंटो में ही खुलासा करते हुए पुलिस ने एक व्यक्ति को चुरायी गयी बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया है। जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली मंगलौर पर आनलाइन तहरीर देकर अहमद निवासी मोहल्ला पीरगडी ने बताया गया था कि उसकी बाइक अज्ञात चोरों द्वारा चुरा ली गयी है। मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद मात्र 8 घंटे के भीतर वारदात करने वाले आरापी को मंगलौर क्षेत्र से दबोचते हुए चुरायी गयी मोटरसाइकिल बरामद की गयी। पूछताछ में आरोपी ने अपना नाम जावेद पुत्र अल्ला दिया निवासी मोहल्ला किला, मंगलौर हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

108 धर्म ध्वज व श्रीमद्भागवत सनातन सभ्यता से होगा 2024 का स्वागत:शर्मा

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस पूर्व महानगर अध्यक्ष व देवभूमि ब्रहामण जन सेवा समिति के संरक्षक लालचंद शर्मा ने कहा कि 108 धर्म ध्वज व श्रीमद्भागवत सनातन सभ्यता से 2024 का स्वागत होगा।

आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में अखिल भारतीय देवभूमि ब्राह्मण जन सेवा समिति देहरादून के संरक्षक लालचन्द शर्मा कहा कि अखिल भारतीय देवभूमि ब्राह्मण जन सेवा समिति सक्रिय रूप से कार्य करते हुए ब्राह्मण समाज को सर्वजन उपयोगी बनाने का अपना दायित्व निष्ठा से निभा रही है। सनातन सभ्यता संस्कृति की रक्षा करते हुए विश्व के नव वर्ष /कलेंडर वर्ष का स्वागत भी वर्षो से धार्मिक अनुष्ठानों के साथ कर आने वाली पीढ़ी का उचित मार्गदर्शन कर रही है। केंद्रीय अध्यक्ष अरुण शर्मा ने अवगत करवाया कि गत वर्षो की भांति इस वर्ष भी अंग्रेजी/कलेंडर वर्ष को सनातन धर्म की परंपरा के अनुसार स्वागत किया जाएगा। 1जनवरी से 8 जनवरी तक समिति का सांतवे वार्षिक उत्सव का आयोजन श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान महायज्ञ के रूप में होगा। जिसमें वृंदावन के पूज्य कथा व्यास बालसंत आचार्य शाश्वत भार्गव जी अपने श्री मुख से श्री भागवत कथा की अमृत वर्षा करेंगे। इससे पूर्व 30 दिसमबर 2023 को श्री परशुराम चौक (पूर्व में फवारा चौक) नेहरू कालोनी जो की समिति के सार्थक प्रयासों से देवभूमि की राजधानी देहरादून में प्रथम श्री परशुराम चौक आस्तित्व में आ रहा है उस चौक पर 1100 दीप प्रजलवित कर चिरंजीवी भगवान परशुराम की आराधना की जाएगी। 1 जनवरी सोमवार 2024 को शिवाजी धर्मशाला देहरादून से लगभग 500 महिलाओं की कलश यात्रा का भव्य आयोजन होगा। जिसमें महिलाएं अपने शीश पर कलश धारण कर और यात्रा के अन्य साथी 108 धर्म ध्वज लेकर सम्मिलित होंगे। यह यात्रा प्रात 11 बजे शिवाजी धर्मशाला से प्रारंभ होकर मातावाला बाग, पटेल नगर मुख्य बाजार ,लालपुल से घूम कर श्री आदर्श मन्दिर, विजय रतूड़ी मार्ग, वेस्ट पटेल नगर,गुरु रोड का भ्रमण करते हुए कथा स्थल तक होगी। कथा स्थल पर कलश स्थापित कर प्रथम दिन की कथा का आरम्भ होगा। कथा हेतु प्रत्येक दिन के दैनिक यजमान कथा स्थल पर प्रात: 9 बजे दैनिक पूजा करेंगे इसके लिए संस्था को सात दिन के यजमानों का सहयोग प्राप्त जा चुका है। प्रेस वार्ता में अखिल भारतीय देवभूमि ब्राह्मण जन सेवा समिति के संरक्षक लालचन्द शर्मा, गंगोत्री धाम के रावल व अध्यक्ष पंडित हरीश सेमवाल जी,निवर्तमान मेयर सुनील उनियाल गामा आदि उपस्थित रहे।

शराब के साथ तीन गिरफ्तार, वाहन सीज

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने निरंकारी भवन के सामने एक स्कूटी सवार को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देख भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही रोक लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने स्कूटी से 110 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम अर्जुन कश्यप पुत्र प्रमोद कश्यप निवासी मूलचंद कालोनी आईएसबीटी बताया। वहीं ऋषिकेश पुलिस ने यामहा शोरूम के पास से एक को 98 पव्वे शराब के साथ गिरफ्तार किया जिसने अपना नाम क्रांति कश्यप पुत्र राजू कश्यप निवासी सर्वहारा नगर काले की ढाल बताया। इसके साथ ही रानीपोखरी थाना पुलिस ने मन्सादेवी तिराहा के पास से एक स्कूटी सवार को रोक उसके कब्जे से 86 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम गणेश सिंह पुत्र मुकेश सिंह निवासी चन्द्रेश्वर नगर ऋषिकेश बताया।

किराये पर लिया ई-रिक्शा बेचकर फरार, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। ई-रिक्शा किराये पर लेकर उसको बेचकर भागने वाले के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रेमनगर निवासी धीरज कुमार ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका ई-रिक्शा किराये पर देने का व्यवसाय है। उसने बताया कि चैन सिह भण्डारी नाम व्यक्ति उसके पास आया और उससे ई-रिक्शा किराये पर लेकर चला गया। कुछ दिनों तक जब चैन सिंह किराया देने नहीं आया तो उसने उसको तलाश किया तो उसको पता चला कि चैन सिंह भण्डारी उसका ई-रिक्शा बेचकर फरार हो गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी।

कार की चपेट में आकर दो दुपहिया वाहन सवार घायल

संवाददाता

देहरादून। कार की चपेट में आकर दो दुपहिया वाहन सवारों के घायल होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार आमबाग कैण्ट निवासी गुरमेत सिंह ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने वाहन से कौलागढ की तरफ जा रहा था तभी पीछे से आ रही कार ने उसके वाहन को टक्कर मारते हुए उसके पीछे चल रहे बुलेट मोटरसाईकिल को भी टक्कर मार दी जिससे बुलेट मोटरसाईकिल सवार भी गम्भीर रूप से घायल हो गया। कार चालक मौके से फरार हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

तीन के खिलाफ बिजली चोरी का मुकदमा दर्ज

संवाददाता

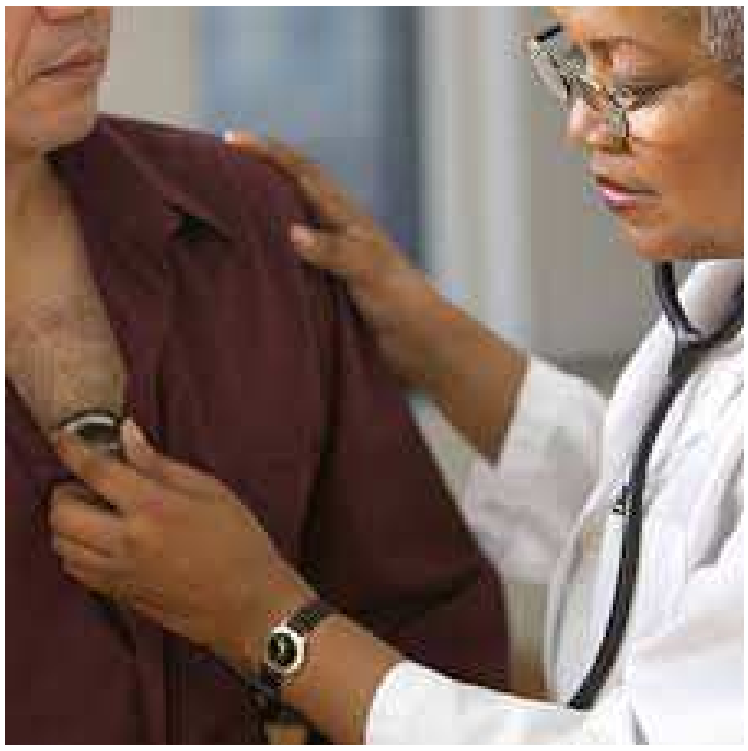
देहरादून। पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ बिजली चोरी कर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार केवी उपसंस्थान रूद्रपुर के अवर अभियंता अनिल कुमार ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि केदारवाला में तालिम पुत्र हमीद, कालू पुत्र नत्थू व इकबाल अहमद पुत्र बुरामत अली के यहां पर छापा मारा वहां पर मैन लाईन में कटिया डालकर बिजली चोरी करते हुए पकड लिया। पुलिस ने तीनों के खिलाफ बिजली चोरी का मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

हत्या के प्रयास मामले में फरार चल रहे दो बदमाश गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। हत्या के प्रयास में लगातार फरार चल रहे दो बदमाशों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के तीन साथी पूर्व में ही गिरफ्तार कर जेल भेजे जा चुके है। जानकारी के अनुसार बीती 16 अगस्त को अफजाल पुत्र महमूद निवासी ग्राम जैनपुर झंझेडी मंगलौर द्वारा थाना झबरेड़ा में तहरीर देकर बताया गया था कि सरफराज पुत्र अकबर, सलमान पुत्र मुस्तफा, उमर फारुक पुत्र अकबर, शाहरुख पुत्र मुस्तफा, सत्तार पुत्र असगर व जब्बार पुत्र असगर तथा ग्राम जैनपुर के अन्य लोगों ने एक राय होकर धारदार हथियारो का प्रयोग कर उसके भाई मौहब्बत अली उर्फ जानी व हसन अली के साथ गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी देने व हसन अली के सिर पर जानलेवा हमला किया गया। मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसमें पुलिस ने पूर्व में ही तीन लोगों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया था। जबकि अन्य लोगों की तलाश की जा रही थी। किन्तु आरोपी गिरफ्तारी से बचने के लिए लगातार फरार चल रहे थे। पुलिस टीम द्वारा किये गये अथक प्रयासो के फलस्वरूप बीती शाम सलमान व शाहरूख पुत्र मुस्तफा को पुलिस द्वारा झबरेडा मंगलौर रोड से गिरफ्तार कर लिया गया है।

हार्ट पेशंट को ज्यादा लंबे समय तक नहीं बैठना चाहिये!



दिल के रोगियों के लिए लंबे समय तक के लिए नहीं बैठना चाहिए। कम से कम शोधकर्ताओं का तो यही कहना है। वे अक्सर सलाह देते हैं कि हमें लगातार बैठने की बजाए थोड़ी थोड़ी देर में चारों ओर चलते रहना चाहिये। यह सलाह उनके लिये भी है जो नियमित व्यायाम करते हैं। लंबे समय तक लगातार बैठे रहने से दिल के मरीज के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

गतिहीन कार्यों के कुछ प्रकार के होते हैं जैसे, सोफे पर बैठ कर लगातार टीवी देखना, ड्राइविंग, ऑफिस में काम करना आदि। इस तरह की गतिविधियों में लीन रहने की बजाए आप को अपने दिल की रक्षा करनी चाहिये और लगातार बैठने से बचना चाहिये।

एक रिसर्च में 25० लोगों के ऊपर एक्सपेरिमेंट किया गया जो कि पहले से दिल के रोगी थे और साथ में व्यायाम भी करते हैं, ऐसे में जब उन्हें लगातार बैठाया गया तो उन का क्या हाल हुआ। आइये जानते हैं... शोधकर्ताओं ने रोगियों को एक्टिविटी मॉनीटर पहनाया, जिससे उनके लगातार बैठने और चलने की गतिविधी का डाटा पता चलता रहे। आखिर में एक्सपर्ट ने डाटा को स्टडी कर के ये निशकर्ष निकाला कि हार्ट पेशंट के लिये लंबे समय तक बैठे रहना बड़ा ही घातक हो सकता है। तो अगर आपको आगे चल कर दिल का रोगी नहीं बनना है तो अभी से व्यायाम करना और लंबे समय तक बैठने की आदत छोड़ दीजिये। या फिर अगर आप पहले से ही हार्ट पेशंट हैं तो अच्छा होगा कि अब आप ऑफिस में लंबे समय तक ना बैठे रहें। साथ ही वे लोग जो टी वी ज्यादा देर तक बैठ कर देखते हैं, उन्हें भी सतर्क हो जाना चाहिये।

रहना है हमेशा जवान तो खाएं ये 5 फूड्स

आज की तारीख में कौन ऐसा है जो युवा नहीं दिखना चाहता है। युवा दिखना हर इंसान की प्रमुखता में होता है। औरतें ही नहीं बल्कि पुरुष भी युवा दिखने के लिए लालायित रहते हैं। आपको बता दें कि खूबसूरत, खिली-खिली और जवां त्वचा का एक ही राज है वो है- सही खानपान और नियमित जीवनशैली। अगर आपने इन पर संतुलन बना लिया तो बुढ़ापा आपको काफी देर से छुयेगा। इस आर्टिकल में हम आपको ऐसे ही फूड्स के बारे में बता रहे हैं।

ऐवोकाडो: एवोकाडो में विटामिन ई की पर्याप्त मात्रा होती है। इसके अलावा, ऐवोकाडो में पाये जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट स्किन के लिए बेहद लाभकारी होते हैं। ऐवोकाडो स्किन सेल को रिजनरेट करता है। स्किन सेल रिजनरेट होने से त्वचा में ताजगी आती है और आप जवां-जवां दिखने लगती हैं।

किडनी बीन्स (राजमा): किडनी बीन्स में फायबर और पोटेशियम की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। यह शरीर के बेड कोलेस्ट्रोल को दूर करने में सहायक होती है। हार्ट की बीमारियों में किडनी बीन बेहद लाभकारी होती है। शोधों में यह बात सामने आई है कि किडनी बीन्स खाने से हार्ट की बीमारियों का खतरा कई गुना कम हो जाता है। इसके अलावा किडनी बीन्स में काफी मात्रा में प्रोटीन होता है जो शरीर के लिए लाभकारी होता है।

डार्क चॉकलेट: कोई भी चॉलेट जिसमें लगभग 7० फीसदी कोको होता है वह प्रोटीन और विटामिन-बी का खजाना मानी जाती है। इस तरह की चॉकलेट को रोज खान से फैट बर्न होता है और त्वचा और बालों में सुधार आता है।

ब्रोकली: ब्रोकली फाइबर और विटामिन-सी की सबसे अच्छा सोर्स है। यह केवल वजन कंट्रोल करने में सहायक नहीं होता बल्कि हार्ट की बीमारियों में भी बेहद फायदेमंद होता है।

ब्लूबेरी: ब्लूबेरी में विटमान-सी की अत्यधिक मात्रा पाई जाती है। इससे खून का सर्कुलेशन दुरस्त होता है। ब्लूबेरी में ऐसे एंटी मिनरल पाए जाते हैं जिनमें बुढ़ापे को कम करने के गुण पाए जाते हैं। ब्लूबेरी में पोटेशियम की काफी मात्रा होती है।

लिप सर्जरी करा रही हैं तो ध्यान रखें ये बातें

सुंदर होंठ सभी लड़कियों की पहली पसंद होती है। इससे चेहरे की सुंदरता और भी बढ़ जाती है पर कुछ लड़कियों के होंठ बहुत पतले होते हैं जिसके लिए वे प्लास्टिक सर्जरी का सहारा लेती हैं। सर्जरी से होंठों को बेहतर लुक दिया जा सकता है पर ध्यान रहे कि लिप सर्जरी (होंठ को सर्जरी से निखारना) बहुत ही दर्दभरा होता है और अगर सर्जरी के बाद सावधानियां न बरती जाएं तो इससे नुकसान भी हो सकता है। ऐसे में सब लोगों को लिप सर्जरी के बारे में पूरी जानकारी होना बहुत जरूरी है।

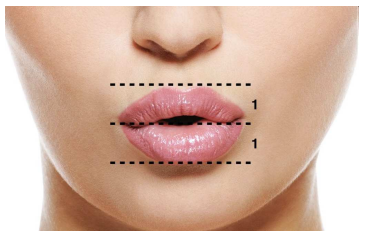
सर्जरी के प्रकार

लिप सर्जरी दो तरह की होती है- स्थायी और अस्थायी। अस्थायी सर्जरी में इंजैक्शन की मदद से होंठों में आर्टिफिशयल फिलर भरकर उभार लाया जाता है जो 5-6 महीनों तक ही रहता है और उसके बाद होंठ अपनी पहले वाली शेप में आ जाते हैं। वहीं स्थायी सर्जरी में इम्प्लांट, लिप लिफ्ट और वेरमिलीअन एंडवांसमेंट करवाया जाता है।

सर्जरी के तरीके

फैट ट्रांसफर इंजैक्ट

इसमें शरीर के किसी हिस्स से वसा लेकर होंठों में इंजैक्ट की जाती है जिससे



होंठ भरे हुए लगते हैं।

वेरमिल्लियन एडवांसमेंट सर्जरी

इस सर्जरी में होंठों के किनारों को ऊपर की तरफखींच कर उन्हें चौड़ा किया जाता है। इससे लिप्स ज्यादा पाउटी नजर आते हैं और इससे चेहरे की लुक भी बदल जाती है।

लिप इम्प्लांट सर्जरी

यह मुंह के अंदर से की जाने वाली सर्जरी है और यह स्थायी-अस्थायी दोनों तरीकों से होती है। इसमें मुंह के अंदर से इंप्लांटेशन की जाती है जिससे एक खूबसूरत मुस्कान मिलती है।

लिप लिफ्ट सर्जरी

लटके हुए और ढीले होंठों को सही शेप देने के लिए यह सर्जरी करवाई जाती है। इसमें होंठों के किनारों को ऊपर उठाने के लिए सर्जरी की जाती है।

सर्जरी में जोखिम

होंठों में उभार लाने के लिए लड़कियां सर्जरी तो करा लेती हैं लेकिन इनसे होने वाले नुकसान के बारे में नहीं जानती। सर्जरी के दौरान अगर थोड़ी-सी भी लापरवाही बरती जाए तो सूरत खराब हो जाती है।

सर्जरी से कई बार संक्रमण हो जाता है जिससे जान भी जा सकती है। अस्थायी सर्जरी कराने के कुछ महीनों बाद होंठ दोबारा अपने आकार में आ जाते हैं जिससे एक बार फिर से इंजैक्शन लगवाने पड़ते हैं। लिप इंम्प्लांट करवाने के बाद अगर चेहरे की शेप बिगड़ जाए तो इसे इंम्प्लांटेशन को हटाना मुश्किल हो जाता है।

अब दूरसंचार पर नियंत्रण ?

बेहतर यह होता कि प्रस्तावित कानून का मसविदा व्यापक राष्ट्रीय बहस और तमाम हित-धारकों के साथ विचार-विमर्श के जरिए बनाया गया होता। ऐसा ना होने की वजह से संदेह पैदा हुए हैं और भविष्य में कई विवाद खड़े होने की गुंजाइश बन गई है। लोकसभा में पेश दूरसंचार विधेयक 2023 ने कई तरह की आशंकाओं को जन्म दे दिया है। वैसे इसमें कोई संदेह नहीं है कि दूरसंचार के लिए एक नए कानून जरूरत है। इसलिए सरकार ने नया कानून बनाने का फैसला किया, तो उसे उचित ही माना जाएगा। देश में दूरसंचार सेवाएं अब तक 1885 में बने टेलीग्राफ ऐक्ट से संचालित होती हैं। जबकि तब से दूरसंचार तकनीक का जमाना इतना बदल चुका है कि इस परिवर्तन के परिमाण की परिकल्पना करना भी कठिन हो सकता है। नया कानून टेलीग्राफ ऐक्ट के साथ-साथ 1933 में बने वायरलेस टेलीग्राफी ऐक्ट और 1950 में बने टेलीग्राफ वायर्स (गैर-कानूनी गतिविधि) अधिनियम की जगह लेगा। मगर बेहतर यह होता कि प्रस्तावित कानून का मसविदा व्यापक राष्ट्रीय बहस और तमाम हित-धारकों के साथ विचार-विमर्श के जरिए बनाया गया होता। ऐसा ना होने की वजह से संदेह पैदा हुए हैं और भविष्य में कई विवाद खड़े होने की गुंजाइश बन गई है। मसलन, एक विवादास्पद बिंदु सैटेलाइट स्पेक्ट्रम के आवंटन की प्रस्तावित प्रक्रिया है। टू-जी स्पेक्ट्रम आवंटन को लेकर हुए विवाद के बाद सुप्रीम कोर्ट ने ऐसे तमाम संसाधनों की बिक्री नीलामी के जरिए करने की व्यवस्था दी थी।

अब नए कानून के जरिए इस व्यवस्था को पलटने का इरादा सरकार ने जताया है। यानी फिर से स्पेक्ट्रम सरकार आवंटित करेगी। जब स्पेक्ट्रम पाने की होड़ में अनेक कंपनियां होंगी, तब हर ऐसे आवंटन को लेकर विवाद खड़ा होने की आशंका बनी रहेगी। इसी तरह बिल में प्रावधान है कि राष्ट्रीय सुरक्षा के हित में सरकार जब चाहे दूरसंचार सेवाओं को अपने हाथ में ले सकेगी। इसके अलावा चैट सेवाओं के इन्क्रिप्शन संबंधी प्रतिमान तय करने का आधिकार सरकार के पास होगा। इससे चैटिंग की निजता भंग होने का अंदेशा खड़ा हुआ है। ओटीटी सेवाओं को लेकर अभी भ्रम बना हुआ है, लेकिन संभवत- उनका विनियमन भी सरकार के हाथ में चला जाएगा। ऐसे ही प्रावधानों के कारण प्रस्तावित विधेयक को आईटी ऐक्ट के साथ जोडकर देखा जा रहा है। बेहतर होगा कि ऐसी आशंकाओं को दूर करने की पहल सरकार करे। इसके बाद ही बिल को पारित करना उचित होगा।

जनता के बीच जाइए

विपक्ष के पास एक ही रास्ता है कि वह राजनीति का तरीका बदले। सर्वसत्तावादी सरकारों पर लगाम सिर्फ जनता के बीच रहते हुए और उसे संगठित करते हुए ही लगाई जा सकती है। मगर विपक्ष इसके लिए तैयार नहीं दिखता।

अब यह लगभग दस साल का अनुभव है कि वर्तमान भाजपा सरकार संसदीय जवाबदेही को नहीं मानती। ना ही संसद की प्रक्रियाओं का आदर करती है। जिस थोक भाव में सांसदों का निलंबन अब हुआ है, उससे यह बात पुष्ट हुई है कि गुजरते वक्त के साथ सत्ता पक्ष का यह रुख और कठोर होता जा रहा है। सोमवार तक कुल 92 सांसदों को निलंबित किया जा चुका था। राज्यसभा के निलंबित हुए 46 सदस्यों में से 35 को पूरे शीतकालीन सत्र के लिए निलंबित किया गया है। बाकी 11 सांसदों को उनके व्यवहार पर विशेषाधिकार समिति की रिपोर्ट आने तक निलंबित किया गया है। उधर लोकसभा में निलंबित 46 सांसदों में से तीन सांसदों को विशेषाधिकार समिति की रिपोर्ट आने तक निलंबित किया गया है। बाकी पूरे सत्र के लिए सस्पेंड किए गए हैं। आखिर इन सांसदों का दोष क्या था? वे 13 दिसंबर को संसद की सुरक्षा में हुई चूक के मसले पर गृह मंत्री से बयान की मांग कर रहे थे। क्या यह मांग इतनी बड़ी थी, जिसको लेकर इतना बड़ा विवाद खड़ा होता? मगर ऐसा हुआ है, तो उसके निष्कर्ष स्पष्ट हैं।

सरकार ने बता दिया है कि वह विपक्ष और विरोध को स्वीकार नहीं करती। तो अब प्रश्न विपक्ष के सामने है कि वह क्या करेगा? लोकतंत्र की हत्या हुई, जैसे जैसे बयान अब कोई प्रभाव पैदा नहीं करते। गौरतलब है कि सांसदों के निलंबन के बाद कांग्रेस अध्यक्ष और राज्यसभा में नेता प्रतिपक्ष मल्लिकार्जुन खडके ने कहा कि एक बार फिर मोदी सरकार ने संसद और लोकतंत्र पर हमला किया है। उन्होंने ये अंदेशा भी जताया कि विपक्ष की गैर-हाजिरी में सरकार कुछ महत्त्वपूर्ण बिल पास करा लेगी। ये बात भी बहुत दमदार नहीं है, क्योंकि सरकार विपक्ष की मौजूदगी में भी मनमाफिक ढंग से विधेयक पास कराती रही है। ऐसे में विपक्ष के पास एक ही रास्ता है कि वह राजनीति का तरीका बदले। सर्वसत्तावादी सरकारों पर लगाम सिर्फ जनता के बीच रहते हुए और उसे संगठित करते हुए ही लगाई जा सकती है। मगर विपक्ष इसके लिए तैयार नहीं दिखता। इसलिए वह अपनी जगह खोता चला गया है।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

सर्दियों में हर दिन खाएंगे दही तो शरीर पर होगा कुछ ऐसा असर!

सर्दियों में दही खाना चाहिए या नहीं? इस बात को लेकर अक्सर डिबेट बना रहता है। सर्दियों में दही खाने का है यह खास तरीका। हमने यह समझने का फैसला किया कि सर्दियों के मौसम में जब आप हर दिन दही खाते हैं तो शरीर पर क्या होता है, कई लोग आपको इसे छोडने की सलाह देते हैं। किरण कुकरेजा, एक पोषण विशेषज्ञ ने इंस्टाग्राम पर साझा किया कि इस धारणा के विपरीत कि दही ठंडा होता है, यह गर्म होता है और शरीर पर गर्म प्रभाव डालता है। आप इसे अपने शीतकालीन आहार में शामिल कर सकते हैं क्योंकि यह कड़ाके की ठंड से राहत देता है। इसके अतिरिक्त, इसे आहार में शामिल किया जाना चाहिए क्योंकि इसमें स्वस्थ प्रोबायोटिक्स होते हैं जो आपके पेट के लिए आवश्यक होते हैं।

दही में होते हैं यह खास प्रोटीन

दही पाचन को बढ़ावा देता है और चयापचय को बढ़ाने में मदद करता है जो शरीर को आंतरिक रूप से गर्मी पैदा करने में मदद करता है। कुकरेजा ने कहा ये प्रोबायोटिक्स पाचन में सहायता करते हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देते हैं। जिससे आपको हालांकि, अगर आप सर्दी-जुकाम होने पर दही को सीधे फ्रिज से निकालकर खाते हैं तो इसके तापमान के कारण आपको कुछ दिक्कतें हो सकती हैं। कुकरेजा ने कहा, कमरे के तापमान पर काली मिर्च पाउडर के साथ दही लें ताकि इससे आपका गला खराब न हो।

सर्दियों में जहां लोग तरह-तरह के व्यंजन खाना पसंद करते है, वहीं सर्दियों में ठंडी चीजों जैसे दही को खाना छोड़देते हैं। लोग ये मानते हैं कि दही खाने से सर्दी और गले में खराश हो सकती है। लेकिन जानें सच क्या है?

दही अच्छे बैक्टीरिया, विटामिन, प्रोटीन, मैग्नीशियम, कैल्शियम और पोटेशियम से भरपूर होता है। इसीलिए ये हर मौसम में सेहत के लिए फायदेमंद है।

दही आपके आंत के लिए बहुत अच्छा बैक्टीरिया है। यह कैल्शियम, विटामिन बी 12 और फास्फोरस से समृद्ध है। सर्दियों के दिनों में दही का सेवन आपके संपूर्ण स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। हालांकि श्वसन संबंधी समस्या वाले लोगों को दही शाम 5 बजे के बाद खाने से बचना चाहिए क्योंकि यह बलगम पैदा कर सकता है, विशेष रूप से एलर्जी और अस्थमा से पीड़ित लोगों में।

दही विटामिन सी से भरपूर होता है, जो ठंड से पीड़ित लोगों के लिए बहुत अच्छा बनाता है। हालांकि दही ठंडा ना खाकर कमरे के तापमान के अनुसार ही खाना चाहिए।

रात में न खाएं दही- आयुर्वेद के अनुसार, सर्दियों के दौरान, खासतौर पर रात के समय दही का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि यह आपकी ग्रंथियों से स्राव को बढ़ाता है, जिससे बलगम का स्राव भी बढ़ता है। जिससे सेहत संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। अस्थमा, साइनस या सर्दी और खांसी जैसे श्वसन संबंधी समस्याएं हैं तो सर्दियों के दौरान और विशेष रूप से रात के समय दही नहीं खानी चाहिए।

शब्द सामर्थ्य -045

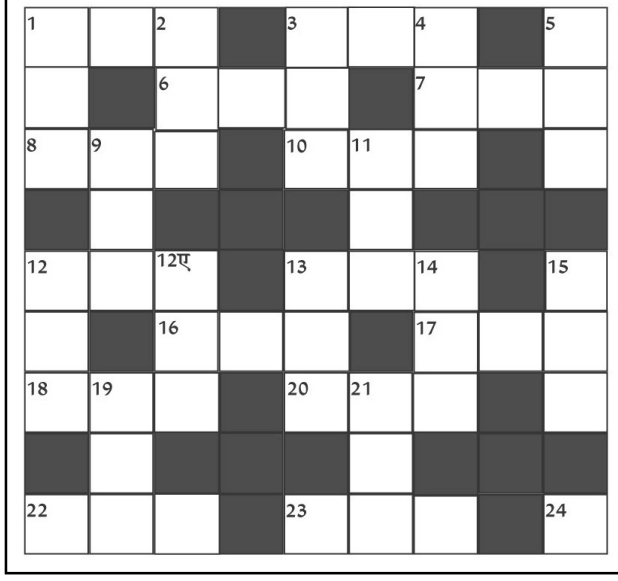
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 44 का हल

प	सं	द		सिं	हा	स	न	
ख		म	ज	दू	र		का	म
वा	द	क		र		सं	ब	ल
ड़		ल	ज्जा		म	स्का		य
	बा			बि	हा	र		
सु	धा	क	र		न			औ
रं		म		कि	ता	ब		स
ग		अ	र	सा		हु	ज्ज	त
	श	क्ल		न	मि	त		न

सालार का दुनियाभर में तहलका, ग्लोबली कमाए 400 करोड़ से ज्यादा

प्रभास और पृथ्वीराज सुकुमार स्टारर सालार पार्ट 1ः सीजफायर 22 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी. इस मोस्ट अवेटेड फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर जबरदस्त शुरुआत करते हुए इतिहास रच दिया था. फिल्म का क्रेज देश ही नहीं पूरी दुनिया के दर्शकों के सिर चढकर बोल रहा है और इसी के साथ ये फिल्म रिकॉर्डतोड़ कलेक्शन भी कर रही है. चलिए यहां जानते हैं सालार' ने रिलीज के तीन दिनों में वर्ल्डवाइड कितनी कमाई कर ली है. एक्शन ड्रामा फिल्म सालार' को दर्शकों से शानदार रिस्पॉन्स मिल रहा है और इसी के साथ ये फिल्म देश ही नहीं पूरी दुनिया के सिनेमाघरों में तहलका मचा रही है. सलार के मेकर्स रेग्यूलर रूप से बॉक्स ऑफिस कलेक्शन की ऑफिशियल अनाउंसमेंट करते रहे हैं. वहीं लेटेस्ट अपडेट के मुताबिक फिल्म सलार ने तीसरे दिन ग्लोबल बॉक्स ऑफिस पर 400 करोड़ का आंकड़ा पार कर लिया। रविवार को इसने 106 करोड़ रुपए कमाए। सलार अब तीन दिन में 400 करोड़ कमाने वाली तीसरी फिल्म बन गई है। इससे पहले बाहुबली-2 और आरआरआर ने तीन दिनों में 400 करोड़ रुपए का आंकड़ा पार किया था। सलार का ग्लोबल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन-डे 1 (शुक्रवार)- 178.7 करोड़, डे 2 (शनिवार)- 117 करोड़, डे 3 (रविवार)- 106.3 करोड़ टोटल- 402 करोड़।

सालार पार्ट 1ः सीजफायर का घरेलू कलेक्शन शाहरुख खान की डंकी पर काफी भारी पड़ रहा है. इसी के साथ ये फिल्म देशभर में भी जमकर कलेक्शन कर रही है. रिपोर्ट क मुताबिक एक्शन ड्रामा ने अपनी रिलीज के 3 दिनों में 200 करोड़ का आंकड़ा पार कर लिया है. सालार का चौथे दिन का कलेक्शन भी जबरदस्त होने की उम्मीद है, क्योंकि फिल्म ने एडवांस सेल में 20 करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई कर ली है और एक्शन ड्रामा 4 दिनों के बाद सबसे ज्यादा कमाई करने वाली भारतीय फिल्म बनने के लिए तैयार है. प्रशांत नील की डायरेक्शन, सलार एक्शन पैक्ड फिल्म है. इस मूवी को तेलुगु राज्यों में शानदार रिस्पॉन्स मिल रहा है. एक्शन ड्रामा प्रभास और पृथ्वीराज के दोस्त से दुश्मन बनने की कहानी पर बेस्ड है. फिल्म में श्रुति हासन, जगपति बाबू, बॉबी सिम्हा, टीनू आनंद, ईश्वरी राव, श्रिया रेड्डी और रामचंद्र राजू ने भी अहम रोल प्ले किया है.

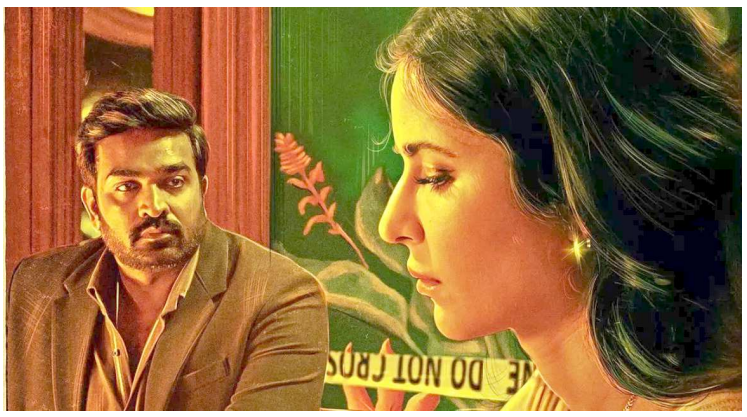
शाहरुख खान की फिल्म डंकी ने दुनियाभर में किया 200 करोड़ रुपये का आंकड़ा पार

पठान और जवान के बाद शाहरुख खान की इस साल की तीसरी फिल्म डंकी सिनेमाघरों में दस्तक दे चुकी है।इस फिल्म को बेशक प्रभास की सालार से भिड़ंत का नुकसान उठाना पड़ रहा है, लेकिन किंग खान के प्रशंसकों के बीच डंकी की जबरदस्त दीवानगी देखने को मिल रही है।यही वजह है कि दुनियाभर में भी फिल्म का खूब डंका बज रहा है, वहीं भारतीय बॉक्स ऑफिस पर यह 100 करोड़ी बन चुकी है।

डंकी ने चार दिन में दुनियाभर में 200 करोड़ रुपये का आंकड़ा पार कर लिया है। फिल्म ने 211.13 करोड़ रुपये कमा लिए हैं।रेड चिलीज एंटरटेनमेंट ने यह जानकारी देते हुए डंकी का पोस्टर साझा किया है और इसके साथ लिखा, इस त्योहारी सीजन में, आपके प्यार ने हमें साल का सबसे अच्छा उपहार दिया है। अपनी टिकट अभी बुक करें। शाहरुख खान की साल 2023 की मोस्ट अवेटेड फिल्म 'डंकी' सिनेमाघरों में 21 दिसंबर को रिलीज हुई थी. फिल्म को ऑडियंस से अच्छा रिस्पॉन्स मिला है लेकिन ये किंग खान की पिछली रिलीज फिल्म पठान और जवान जितने कलेक्शन नहीं कर पा रही है. इसकी एक वजह 'डंकी' का प्रभास स्टारर सालार से क्लैश भी है. 'डंकी' को राजकुमार हिरानी ने निर्देशित किया है. इस फिल्म में शाहरुख खान के अलावा तापसी पन्नू, विक्की कौशल, बोमन ईरानी सहित कई कलाकारों ने अहम रोल प्ले किया है.

पंकज त्रिपाठी की फिल्म मैं अटल हूं का पहला गाना जारी, जुबिन नौटियाल ने लगाए सुर

पंकज त्रिपाठी स्टारर फिल्म मैं अटल हूं का हर कोई बेसब्री से इंतजार कर रहा है। रवि जाधव के निर्देशन में बनी यह फिल्म जल्द रिलीज होने वाली है। पंकज त्रिपाठी बॉलीवुड के मंझे हुए स्टार्स में से एक हैं और इस फिल्म में वह पूर्व प्रधानमंत्री रहे अटल बिहारी वाजपेयी का किरदार निभा रहे हैं। अब मेकर्स ने इसका पहला गाना भी जारी कर दिया है। 25 दिसंबर को पूर्व प्रधान मंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की 99वीं जयंती के खास मौके पर मेकर्स ने मैं अटल हूं का पहला गाना देश पहले जारी कर दिया है। इस गाने में देशभक्ति का जुनून देखने को मिल रहा है। इसके साथ ही यह गाना इतिहास को फिर से लिखने वाले कवि अटल बिहारी वाजपेयी की दुनिया में ले जाता है। देश पहले गाने को जुबिन नौटियाल ने अपनी आवाज दी है और इसके बोल मशहूर गीतकार मनोज मुंतशिर ने लिखे हैं। देश पहले गाने की रिलीज की जानकारी पंकज त्रिपाठी ने खुद अपने सोशल मीडिया हैंडल पर दी है। गाने का वीडियो शेयर करते हुए एक्टर ने लिखा, दुनिया के सारे सुख पीछे, मेरा देश पहले। पंकज त्रिपाठी के फैंस और अन्य लोगों को यह गाना काफी पसंद आ रहा है। हर कोई सोशल मीडिया पर उनकी तारीफ कर रहा है। कुछ दिनों पहले ही रिलीज किए गए 3 मिनट 37 सेकंड के इस फिल्म के ट्रेलर में भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता रहे अटल बिहारी वाजपेयी के जीवन और राजनीति संघर्षों को बखूबी दिखाया गया। कैसे अटल बिहारी देश के लोकप्रिय राजनेता बने उनकी झलक आपको इस मूवी के ट्रेलर में आसानी से देखने को मिल जाएगी। बता दें कि यह फिल्म अगले साल 19 जनवरी, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।



विजय सेतुपति के साथ सस्पेंस थ्रिलर में रोमांस का तडका लगाती दिखीं कैटरीना कैफ

कैटरीना कैफ और विजय सेतुपति की फिल्म मेरी क्रिसमस की रिलीज लंबे समय से अटकी हुई है। पहले यह फिल्म पिछले साल क्रिसमस के मौके पर रिलीज होने वाली थी।तब यह फिल्म टल गई और चर्चा थी कि यह क्रिसमस, 2023 के मौके पर आ सकती है।हालांकि, डंकी और सालार की भिड़ंत के बीच यह फिल्म गायब ही हो गई। श्रीराम राघवन की मेरी क्रिसमस एक क्राइम थ्रिलर फिल्म है। ट्रेलर में नजर आ रहा है कि फिल्म एक रहस्यमई रात की कहानी है। फिल्म में कैटरीना और सेतुपति के किरदार क्रिसमस की शाम मिलते हैं और साथ में वक्त गुजारने का फैसला करते हैं।यह रात उनके लिए सबसे काली रात साबित होती है, जहां दोनों की जान पर बन आती है। ट्रेलर से साफ है यह एक रोमांचक फिल्म होगी। मेरी क्रिसमस 12 जनवरी को हिंदी और तमिल में रिलीज होगी।इसका निर्देशन बदलापुर और अंधाधुन जैसी फिल्मों का निर्देशक कर चुके श्रीराम राघवन ने किया है। रमेश तौरानी और संजय राउतरे ने इस फिल्म का निर्माण किया है।एक इंटरव्यू में राघवन ने बताया था कि इस फिल्म के लिए वह ऐसी जोड़ी को लेना चाहते थे, जो पहले कभी पर्दे पर साथ नहीं दिखी हो।

राघवन ने यह भी खुलासा किया था कि उन्होंने फिल्म को हिंदी और तमिल में एक साथ शूट किया है। हालांकि, दोनों संस्करण बिल्कुल एक जैसे नहीं हैं।भाषा का फर्क होने के साथ ही कुछ कलाकार भी दोनों फिल्मों में अलग हैं। इस तरह से यह 2 अलग फिल्मों की तरह हो गई। दोनों फिल्में 95 प्रतिशत एक ही हैं, लेकिन इनमें कुछ बदलाव हैं। वह ये बदलाव इसलिए चाहते थे कि यह डब्ड फिल्म ना लगे।

इस फिल्म का पहला पोस्टर पिछले साल क्रिसमस की पूर्व संध्या पर जारी किया गया था।फिल्म को पिछले साल क्रिसमस पर ही रिलीज करने की योजना थी, लेकिन रणवीर सिंह की सर्कस और टाइगर श्रॉफ की गणपत से टकराव बचाने के लिए इसे टाल दिया गया था। बाद में गणपत की रिलीज भी टल गई थी और बॉक्स ऑफिस पर सर्कस का रास्ता साफ था। हालांकि, खराब कॉमेडी की वजह से यह फिल्म फ्लॉप हो गई थी।

मेरी जिससे नहीं जमेगी वो बिग बॉस से होगा बेघर: ईशा मालविया

बिग बॉस 17 के आगामी एपिसोड में घर की कप्तान ईशा मालविया यह तय करती नजर आएंगी कि नॉमिनेटेड लोगों में से किसे बाहर किया जाएगा। यह इस बात पर निर्भर करेगा कि किसने घर के नियम तोड़े हैं।

इस सप्ताह के नॉमिनेटेड प्रतियोगियों में ऐश्वर्या शर्मा भट्ट, नील भट्ट, अंकिता लोखंडे और अनुराग डोभाल शामिल हैं।

चैनल द्वारा साझा किए गए प्रोमो में ईशा को बिग बॉस कहते हैं, नियम तोड़ने के आधार पर कौन इस हफ्ते बेघर होता है, फैसला आपका होगा ।

ईशा ने कहा कि वह उस शख्स को बाहर करना चाहेंगी जिसके साथ उनकी ज्यादा नहीं बनती।

उन्होंने कहा, मैं चाहूंगी जिनसे मेरी कम लेवल पर बनती है, मैं उनको हटाऊं।

नील भट्ट की प्रतिक्रिया को देखते हुए ऐसा लगता है कि उनकी पत्नी ऐश्वर्या शर्मा भट्ट को बाहर का रास्ता दिखा दिया गया है।

ईशा द्वारा लिया गया निर्णय सुनकर नील ने कहा, क्या? नियम तोड़ने पे।

मुनव्वर फारूकी ने कहा, क्या बेवकूफी भरा फैसला है।

गार्डन एरिया में ईशा को घर के सदस्यों को यह कहते हुए सुना जाता है कि यह उसका कॉल था।

इस पर नील ने कहा, आप यहां रहने के लायक नहीं हैं।

ईशा ने जवाब दिया, मेरी जिससे नहीं जमेगी वो जाओ।

फाइटर का नया पोस्टर जारी, दिखी ऋतिक रोशन, दीपिका और अनिल कपूर की शानदार तिगड़ी

साल 2023 कई बड़ी फिल्मों के लिए बेहतरीन बीता। सिद्धार्थ आनंद के निर्देशन में बनी शाह रुख खान-दीपिका पादुकोण फिल्म पठान हो या फिर संदीप रेड्डी वांगा की फिल्म एनिमल बॉक्स ऑफिस पर इस साल बड़ी-बड़ी जंग देखने को मिली।

अब हम सब साल 2023 को अलविदा कहने की तरफ कदम रखते हुए नए साल में एंट्री करने के लिए बिल्कुल तैयार हैं। साल 2024 के साथ ही दीपिका पादुकोण और ऋतिक रोशन की फिल्म फाइटर सिनेमाघरों में रिलीज होगी। ये फिल्म कब रिलीज होगी, इस अपडेट को देने के साथ ही मेकर्स ने फिल्म का एक नया पोस्टर रिलीज किया है।

अब तक मेकर्स फाइटर फिल्म से दीपिका पादुकोण से लेकर ऋतिक रोशन और करण सिंह ग्रोवर सहित कई स्टार्स के पोस्टर शेयर कर दिए हैं। इसके अलावा फिल्म के दो गाने और पहला टीजर भी स्टार्स द्वारा रिलीज किया गया। जिसे देखने के बाद फैंस पहली बार बॉलीवुड डीवा दीपिका पादुकोण और एक्टर ऋतिक रोशन की जोड़ी को देखने के लिए उत्सुक हो गए थे।

अब हाल ही में सिद्धार्थ आनंद के निर्देशन में बनी फाइटर के लीड एक्टर ऋतिक रोशन ने अपने आधिकारिक एक्स अकाउंट पर एक नया पोस्टर शेयर किया है, जिसमें उनके साथ-साथ दीपिका पादुकोण और अनिल कपूर भी नजर आ रहे हैं। इस पोस्टर को देखते ही फैंस की बैचेनी दोगुनी बढ़ चुकी है।

इस नए पोस्टर को शेयर करने के साथ ही ऋतिक रोशन ने ये भी बताया कि उनकी और दीपिका पादुकोण स्टारर फाइटर को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए बस अब 1 महीना बाकी है। उन्होंने पोस्टर के साथ मूवी का कैप्शन शेयर करते हुए लिखा, एयर ड्रैगन ने आप सबसे 1 महीने में मिलने के लिए अपनी कमर कस ली है। फाइटर थिएटर में 25 जनवरी 2024 को रिलीज हो रही है।

ये फिल्म 75वें गणतंत्र दिवस पर रिलीज होगी। आपको बता दें कि 25 जनवरी की डेट सिद्धार्थ आनंद के लिए काफी लकी साबित हुई है। उनकी लास्ट रिलीज फिल्म पठान भी इस तारीख को ही रिलीज हुई थी, जिसने बॉक्स ऑफिस पर 2023 में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म बनकर एक इतिहास लिखा।

2023: दुनिया बिखरी, और बर्बर!

श्रुति व्यास

आईए, एक बासी-से वाक्य से शुरूआत करें! - एक और साल दम तोड़ रहा है! मैं आपके बारे में नहीं जानती लेकिन मेरे लिए 2023 बहुत जल्दी बीत गया। मेरा अनुमान है कि 2020 से 2022 तक की थकान, पीड़ा और दुःख के बाद, 2023 एक ताज़ा हवा के झोंके सा था। 2023 वह सब करने का साल था, जो नहीं किया जा सका था, बाहर निकलकर चुनौतियों पर जीत हासिल करने का साल था। और हां ,बहुत सारी 'जीतें' हासिल भी की गईं।

महामारी के बाद दुनिया को दो जंगों का सामना करना पड़ा है। टेड्रोस एड्हानोम गेबरेयस (विश्व स्वास्थ्य संगठन के प्रमुख, यदि आप भूल गए हों तो) के स्थान पर हमारे टेलिविजन सेटों पर, मोबाइल की स्क्रीनों पर, अखबारों और डिजीटल मीडिया पर हमने सभ्यताएं बिखरती देखीं, उनके वर्तमान और भविष्य को बर्बरता से नष्ट होते देखा। व्लादिमिर पुतिन टस से मस नहीं हुए। उन्होंने अड़े रहने की प्रतिज्ञा की और यही व्लादिमिर जेलेंस्की ने किया। शरद ऋतु आते-आते बीबी नेतन्याहू की निर्दयता सामने आई, और वे भी भविष्य में वही करने के लिए दृढ़ हैं, और हमास भी। इसका नतीजा है दो युद्ध, जिन्होंने दुनिया को एक-दूसरे के प्रति कटुता से लबरेज दो गुटों में विभाजित कर दिया है, देशों और उनके नागरिकों को दोनों में से एक पक्ष का समर्थन करने पर मजबूर कर दिया - एक का साथी और दूसरे का शत्रु बनने पर बाध्य कर दिया है। इसने दुनिया के दो माईबापों - अमरीका और चीन - के बीच पहले से चल रहे नए शीतयुद्ध की तीव्रता को भी बढ़ा दिया। लेकिन तुर्की से लेकर अर्जेंटीना तक लोकलुभावन वायदे करने वाले फल-फूल रहे हैं और डोनाल्ड ट्रंप और नरेन्द्र मोदी ताकतवर बने हुए हैं।

इस बीच 'अपने दामाद' ऋषि सुनक तमाम खामियों के बावजूद 10, डाउनिंग स्ट्रीट में टिके हुए हैं और उनकी देखरेख में यूके एलीजाबेथ युग से नए कैरोलियन युग में प्रवेश कर रहा है। हमारे पड़ोसी पाकिस्तान में और अधिक राजनैतिक व आर्थिक अराजकता के हालात बने हैं। और इस सारे घटनाक्रम के दौरान दुनिया का तापमान बढ़ रहा है, महंगाई बढ़ती जा रही है और समाज बेहूदा होता जा रहा है।

हमारे देश में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी सबसे लोकप्रिय राजनेता और प्रभावशाली व्यक्तित्व बने हुए हैं, और अपने फायदे के लिए चतुराई से राजनीति, धर्म और देशभक्ति का उपयोग कर रहे है। उनकी मौजूदगी ईश्वर की तरह सर्वव्यापी है, मामूली चीजों से लेकर भारत में हुए सबसे बड़े आयोजन, जी20 के उद्घाटन तक में। उन्होंने भारत को 'चन्द्रमा पर पहुंचाया' और नए भारत में भगवान राम की वापसी सुनिश्चित की! वे अत्यंत व्यस्त हैं, वे चुनावों में अपनी पार्टी और पार्टीजनों की सहायता करते हैं, इमेन्युअल मैक्रॉ और जियोर्जिया मेलोनी से मित्रता करते हैं और जस्टिन ट्रूडो और उनके कनाडा को उनकी औकात का अहसास कराते हैं। वे योजनाओं का उद्घाटन करते रहते हैं, गारंटियां देते हैं, अपने पुराने दोस्त बाइडन को गले लगाते हैं, नया संसद भवन, नई विधियां, नए कानून देते हैं और यह सब इतनी तेजी से हो रहा है कि नरेन्द्र मोदी की गति से सामंजस्य बिठाना मुश्किल है। पूरा देश उनके पीछे भागा-भागा है।

तभी मोदी उन्माद और उसमें भागते रहने में, नएपन में, हमारे देश का एक राज्य मणिपुर मई माह से जल रहा है। हमारे पहलवानों को उनके सम्मान से वंचित कर दिया गया है, संसद में, उनके घरों में और राजनीति में विपक्ष की मौजूदगी और भागीदारी में बार-बार बाधाएं हैं।वे थके, घबराए और लावारिश है। कुछ जेल में हे, जेल भेजा जा रहा है। और कुछ अन्य को ईडी के समन भेजे जा रहे हैं। और इस बीच जहां हमारी प्रेस और मीडिया मोदी के अमृतकाल को सुर्खियों में बनाये हुए है, वहीं एनवायटी भारत को कड़वे सच का आईना दिखा रहा है।

कोरोना काल के दो साल उन्माद और भय में बिताने के बाद हम आशा की किरण के लिए तरस रहे थे। लेकिन 2023 में मुसीबतें और बढ़ीं तथा साल जबरदस्त राजनैतिक खींचतान, अहं के टकराव, और छाती पीटने का साल साबित हुआ। एक ऐसा साल जो निराशाओं और गहन ध्रुवीकरण में फंसा रहा। उम्मीद जगाने वाली घटनाओं के बजाए दुनिया में अनहोनी होती रही, और राजनैतिक और व्यवस्था संबंधी टकराव हमारे रोजमर्रा के जीवन में गहराई तक घर कर गए। 2023 एक ऐसा साल बना है जैसा हम कभी नहीं चाहते थे! हम पहले से अधिक अलग-थलग हो गए, और हमने करुणा की बजाए घृणा क चुना। एकता की विभाजन को चुना। आप अपनी बात खुलकर नहीं कह सकते थे और करुणा और सहानुभूति भी वामपंथ और दक्षिणपंथ के रंग में रंग गई।

महामारी के दो सालों के दौरान हम अपने परिवारों, मित्रों और एक-दूसरे के ज्यादा नजदीक आए, लेकिन पूरे साल जारी युद्ध, बांटने वाली राजनीति, और अहंकार ने एक बार सब कुछ चूर-चूर कर दिया है। आज हम सब पहले के किसी भी दौर की तुलना में ज्यादा अकेले हैं, और हमारे चारों ओर टूटे हुए कांच के टुकड़े पड़े हैं। परिवार और मित्र, दोस्त होते हुए भी दुश्मन बन गए हैं, नए संबंध सिर्फ सोशल मीडिया पर बन रहे हैं और सोशल मीडिया अवगुणों और ज्ञान का नया स्त्रोत है। हर नजरिए को लेकर एक राय है, हर सुझाव को लेकर त्यौरिंया चढ़ जाती हैं। हर व्यक्ति यह सोचता है कि वह सब कुछ जानता है जबकि हकीकत यह है कि किसी को भी कुछ भी पता नहीं है।

हर आदमी मुखौटा लगाए हुए है, सब कुछ एक प्रहसन बन गया है। हम एक ऐसी दुनिया में रह रहे हैं जो न तो आदर्श है और न ही भौतिक है बल्कि जो विक्षिप्त जान पड़ती है। इंडिया, भारत, दुनिया, वैश्विक व्यवस्था, मेरी दुनिया, आपकी दुनिया - जैसी विभाजक रेखाएं और गहरी हुई हैं। हम बढ़ती चुनौतियों का मिलकर मुकाबला करने में सक्षम नहीं हैं।जाहिर है 2023 अधिक अंधकार लाया है, और 2024 में यह अंधकार ज्यादा घनाहोगा। लेकिन कहते हैं कि रोशनी ढूंढ़ी जा सकती है, और वह अक्सर वहां मिलती हैं जहां उसके होने की बिल्कुल उम्मीद नहीं होती। 2024 को वास्तव में ऐसा साल बनना होगा जिसमें ऐसे ही अनापेक्षित स्थानों पर रोशनी मिले। तो चलिए, खुशी मनाएं, केक काटें, हँसे-हंसाएं और इस निराशाजनक दौर में एक मोमबत्ती जलाएं क्योंकि अंधेरा कितना भी गहरा क्यों न हो वह रोशनी को नहीं रोक सकता।

एनिमल बनी तीसरी सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म!

संदीप रेड्डी वंगा के निर्देशन में बनी फिल्म एनिमल इस साल की ब्लॉकबस्टर फिल्मों में शामिल हो चुकी है। रणबीर कपूर और रश्मिका मंदाना की इस फिल्म को शुरुआत से दर्शकों का बेशुमार प्यार मिल रहा है।रिलीज के तीसरे सप्ताह में भी बॉक्स ऑफिस पर फिल्म की ताबड़तोड़ कमाई जारी है।अब एनिमल ने रिलीज के 20वें दिन इतिहास रच दिया है। गदर 2 को पछाड़ यह तीसरी सबसे ज्यादा कमाई करने वाली हिंदी फिल्म बन गई है।

रिपोर्ट के मुताबिक, एनिमल ने अपनी रिलीज के 20वें दिन (तीसरे बुधवार) 5 करोड़ रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 528.69 करोड़ रुपये हो गया है। इसी के साथ एनिमल ने सनी देओल की गदर 2 (524.80 करोड़ रुपये) को पटखनी के दी है।शाहरुख खान की जवान (643.87 करोड़ रुपये) और पठान (543.05 करोड़ रुपये) के बाद एनिमल (528.69) तीसरी सबसे ज्यादा कमाई करने वाली हिंदी फिल्म बन गई। इन दिनों बॉक्स ऑफिस पर एनिमल का सामना विक्की कौशल, सान्या मल्होत्रा और फातिमा सना शेख की फिल्म सैम बहादुर से हो रहा है। यह फिल्म भी 1 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। अब टिकट खिडकी पर एनिमल का मुकाबला शाहरुख खान की फिल्म डंकी से होगा जो 21 दिसंबर सिनेमाघरों का दरवाजा खटखटा चुकी है। इसके अलावा प्रभास की बहुप्रतीक्षित फिल्म साालार भी रिलीज हो चुकी है।

सू- दोकू क्र.045

	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.44का 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

ममता की चुनौती सबसे बड़ी है

हरिशंकर व्यास

पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री और तृणमूल कांग्रेस की नेता ममता बनर्जी की मुश्किलें बाकी क्षत्रपों से अलग हैं। हिंदी पट्टी के राज्यों में भाजपा हमेशा एक बड़ी ताकत रही है लेकिन पश्चिम बंगाल में भाजपा का उभार नया नया है। वह 2016 के विधानसभा चुनाव तक बिल्कुल हाशिए की पार्टी थी। सिर्फ दो-चार सीट जीतने वाली पार्टी। लेकिन 2019 के लोकसभा चुनाव में भाजपा ने 18 सीटें जीतीं और फिर 2021 के विधानसभा चुनाव में वह 77 सीटों पर जीत गई। कांग्रेस और लेफ्ट दोनों साफ हो गए। हालांकि 2021 के विधानसभा चुनाव में नरेंद्र मोदी और अमित शाह दोनों के बहुत जोर लगाने के बावजूद भाजपा 77 सीट ही जीत पाई इसलिए ममता बनर्जी को लग रहा है कि आमने-सामने के मुकाबले में वे भाजपा का रथ रोक देंगी। लेकिन हकीकत यह है कि भाजपा के साथ मोमेंटम है। उसने पश्चिम बंगाल में अभी जीतना शुरू किया है और उसका वोट आधार मजबूत हुआ है।

पश्चिम बंगाल में 2019 के लोकसभा चुनाव में भाजपा को करीब 41 फीसदी से कुछ ज्यादा वोट मिले थे और 18 सीटें मिली थीं। 2021 के विधानसभा चुनाव में जब ममता ने अस्मिता का दांव खूब खुल कर खेला और मोदी, शाह को बाहरी बता कर चुनाव लड़ा तब भी भाजपा को 38 फीसदी वोट मिले। यानी लोकसभा से सिर्फ दो फीसदी कम हुआ। इस तरह उसका वोट उसके साथ बना रहा। अगर बंगाल की जनसंख्या संरचना देखें तो वहां 30 फीसदी मुस्लिम आबादी है। हिंदू आबादी 70 फीसदी है। जाहिर है मुस्लिम वोट भाजपा को नहीं मिलता है। सो, भाजपा को लोकसभा में करीब 41 फीसदी वोट मिलने का मतलब है कि 60 फीसदी हिंदुओं ने उसको वोट दिया। विधानसभा चुनाव में भी 55 फीसदी के करीब हिंदू वोट भाजपा को मिला। यह सामान्य से अधिक हिंदू ध्रुवीकरण का संकेत है। पूरे देश में भाजपा को औसतन 40 से 45 फीसदी हिंदू वोट मिलते हैं। लेकिन बंगाल में यह 55 से 60 फीसदी है। इसका मतलब है कि राज्य की 30 फीसदी मुस्लिम आबादी की प्रतिक्रिया में हिंदू ध्रुवीकरण भाजपा के पक्ष में हो रहा है।

भाजपा ने पहले से ज्यादा आक्रामक तरीके से हिंदू-मुस्लिम का नैरेटिव बनाया है। तृणमूल कांग्रेस को मुस्लिम तुष्टिकरण करने वाला बताया है। ऊपर से परिवारवाद और भ्रष्टाचार का बहुत स्ट्रॉन्ग नैरेटिव बना है। उनके कई नेता जेल में हैं और भतीजे अभिषेक बनर्जी पर तलवार लटकी है। ममता के खिलाफ राज्य में करीब 13 साल के शासन की एंटी इन्कम्बैंसी है। यह भी एक तथ्य है कि जहां भाजपा ने आज तक सरकार नहीं बनाई है वहां उसके प्रति लोगों की जिज्ञासा ज्यादा रहती है। सो, बंगाल के लोगों में भाजपा को आजमाने की सोच भी हो सकती है। ऐसे में ममता का अकेले राजनीति करना और कांग्रेस व लेफ्ट के प्रति अछूत का बरताव करना हैरान करने वाला है। उन्होंने पिछले विधानसभा चुनाव में जो अस्मिता का मुद्दा बनाया था वह लोकसभा चुनाव में कारगर नहीं होगा। हां, अगर विपक्षी गठबंधन ममता बनर्जी को प्रधानमंत्री पद का दावेदार बना दे तो अलग बात है। तब वे देश के पहले बांग्ला प्रधानमंत्री का नैरेटिव बना कर बांग्ला अस्मिता का मुद्दा उभार सकती हैं। लेकिन अभी वह भी होता नहीं दिख रहा है।

इसलिए उनकी पहली कोशिश विपक्षी गठबंधन के साथ तालमेल की होनी चाहिए। वह तालमेल राज्य की 42 सीटों पर आपस में सीट बंटवारे का होगा या रणनीतिक होगा यह जमीनी हालात के हिसाब से तय करना होगा। ध्यान रहे पिछले लोकसभा चुनाव में कांग्रेस और लेफ्ट मोर्चा अलग अलग चुनाव लड़ा था। सिर्फ एक सीट पर कांग्रेस ने सीपीएम के उम्मीदवार को समर्थन दिया था। कांग्रेस को दो सीट मिली थी और लेफ्ट मोर्चा एक भी सीट नहीं जीत पाया था। लेकिन दोनों को मिला कर 12 फीसदी वोट मिले थे। इस 12 फीसदी वोट के गणित को समझना होगा। अगर कांग्रेस और लेफ्ट का तालमेल होता है तो उनका वोट कहां जाएगा? क्या वह वोट पूरी तरह से तृणमूल गठबंधन को ट्रांसफर होगा या उसका एक हिस्सा भाजपा के साथ भी जा सकता है? आमने सामने की लड़ाई में हिंदू वोट का ध्रुवीकरण भाजपा के पक्ष में ज्यादा आक्रामक हो सकता है, जिसका फायदा भाजपा को मिल सकता है।

चोरों ने घरों के बाहर खडे चार दुपहिया वाहन चोरी कर लिये

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के बाहर खडे चार दुपहिया वाहन चोरी कर लिये हैं। पुलिस ने मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार काठबंगला निवासी पूजा तमंग व जोहर सिंह ने राजपुर थाने में मुकदमें दर्ज कराये कि उन्होंने अपने दुपहिया (स्कूटी, मोटरसाईकिल) वाहन अपने घर के बाहर खडे किये थे लेकिन जब वह वापस आये तो उन्होंने देखा कि उनके वाहन अपने स्थान से गायब थे। वहीं कुल्हान निवासी मानवेन्द्र दयाल ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराया कि उसने अपनी मोटरसाईकिल घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। इसके साथ ही तिलक रोड निवासी संजय अरोडा ने ऋषिकेश कोतवाली में अपनी मोटरसाईकिल चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया है। पुलिस ने चारों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मां-बाप के साथ मारपीट करने वाले पुत्र के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। सम्पत्ति के लिए मां-बाप के साथ मारपीट कर उनको जान से मारने की धमकी देने वाले पुत्र के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार शिवालिक एन्क्लेव रेसकोर्स निवासी संतनाम ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके नाम पुश्तैनी सम्पत्ति है। उसका पुत्र युवराज सिंह आये दिन सम्पत्ति अपने नाम कराने के लिए उसपर दबाव बनाता हैं। उसने बताया कि जब उसने इंकार किया तो वह आये दिन उसके व उसकी पत्नी के साथ मारपीट गाली गलौच करता है तथा दोनों को जान से मारने की धमकी देता है। उसको व उसकी पत्नी को अपने बेटे युवराज सिंह से जान माल का खतरा बना हुआ है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पांच पेटी शराब के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने पांच पेटी शराब के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रायवाला थाना पुलिस ने लच्छीवाला फ्लाईओवर के पास स्कूटी पर जा रहे दो लोगों को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देख भाग खडे हुए।

पुलिस ने पीछा कर उनको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। उनके पास रखे थैलों की तलाशी लेने पर पुलिस ने उनके कब्जे से पांच पेटी शराब की बरामद कर ली। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम स ुसुखबीर सिंह पुत्र शम्भू चंद व भरत पुरी पुत्र विष्णुपुरी दोनों निवासी छिददरवाला बताये। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

तीन नाबालिगों से छेडछाड में मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने तीन नाबालिगों से छेडछाड करने के मामले में मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सहसपुर निवासी महिला ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी 12 वर्षीय पुत्री, उसके देवर की 11 वर्षीय पुत्री व एक अन्य नाबालिग पंचायत घर के पास खेल रहे थे तभी क्षेत्र का ही शोएब पुत्र सत्तार वहां पर गया और तीनों बच्चियों से छेडछाड करने लगा और उनके साथ अश्लील हरकतें करने लगा। जब आसपास के लोगों ने उसको ऐसा करते हुए देखा तो वह वहां पर पहुंचे लोगों को देख शोएब वहां से भाग गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

विकासनगर में अतिक्रमण पर चला..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

ने कोई विरोध नही किया है तथा समाचार लिखे जाने तक अतिक्रमण ध्वस्तिकरण की कार्यवाही जारी थी।

क्षेत्र में कुछ धार्मिक स्थल भी है जिनके बारे में प्रशासन का साफ कहना है कि अगर लोग उन्हे खुद हटाना चाहते है तो खुद हटा ले अन्यथा प्रशासन उन्हे भी हटा देगा। क्योंकि कोर्ट के आदेश सभी तरह के अतिक्रमण हटाने के है। क्योंकि अतिक्रमण एक बड़े क्षेत्र में है इसलिए इसके ध्वस्तिकरण कार्य में कुछ दिन का समय लग सकता है।

रुद्रप्रयाग को कई उपलब्धियां और सौगात दे गया वर्ष 2023

संवाददाता

रूद्रप्रयाग। जनपद के लिए वर्ष 2023 कई माायनों में खास रहा तथा श्री महिलाओं की आजीविका के लिए केदारनाथ यात्रा की अहम भूमिका रही है।

यहां रुद्रप्रयाग जनपद के लिए वर्ष 2023 कई मायनों में खास रहा। जहां एक ओर श्री केदारनाथ धाम यात्रा ने नया रिकॉर्ड कायम किया वहीं यात्रा से सीधे तौर पर स्थानीय युवाओं को स्वरोजगार एवं रोजगार का मौका मिला। खासतौर पर जनपद में महिलाओं की आजीविका सुधार में केदारनाथ यात्रा की अहम भूमिका रही। यह वर्ष स्वास्थ्य सुविधाओं एवं शिक्षा दोनों के हिसाब से भी शानदार रहा क्योंकि राज्य सरकार के अथक प्रयासों के बाद जनपद में करीब 21 करोड़ की लागत से नर्सिंग कॉलेज तैयार होने जा रहा है वहीं गंभीर बीमारी एवं आपातकाल मरीजों के लिए क्रिटिकल केयर सेंटर का निर्माण भी शुरू हो गया है। मुख्यमंत्री पुष्कर धामी के अथक प्रयासों से विश्वस्तरीय इनवेस्टर समिट का प्रभाव भी जिले में बखूबी देखने को मिला। वहीं किसानों एवं काश्तकारों की

केदारनाथ यात्रा महिलाओं की आजीविका के लिए अहम रही

आजीविका सुधार, चोपता घाटी में इको पार्क निर्माण से लेकर कई अन्य उपलब्धि यां भी जनपद के हिस्से आयी। ऐसी कुछ खास एवं महत्त्वपूर्ण उपलब्धियां हम आपके साथ साझा करने जा रहे हैं। प्रदेश में चारधाम यात्रा हर वर्ष नए रिकार्ड बनाती जा रही है। चारधाम यात्रा के महत्वपूर्ण धामों में शामिल 11वें ज्योर्तिलिंग श्री केदारनाथ धाम ने सभी पुराने रिकार्ड तोड़कर नया कीर्तिमान कायम किया है। जिलाधिकारी सौरभ गहरवार के कुशल नेतृत्व में सभी संबंधित विभागों द्वारा दर्शन करने आए तीर्थ यात्रियों के लिए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं चाक-चौबंद की गई, जिसका परिणाम रहा कि इस वर्ष बाबा केदारनाथ के दर्शन करने वाले श्रद्धालुओं की संख्या 19 लाख 61 हजार के पार पहुंच गई है। श्री केदारनाथ धाम के कपाट श्रद्धालुओं के दर्शनार्थ 25 अप्रैल 2023 को खुल गए थे, मौसम खराब होने के चलते मई के दूसरे सप्ताह से यात्रा ने रफ्तार पकड़ी। बावजूद इस वर्ष रिकार्ड 19 लाख 61 हजार से ज्यादा भक्त बाबा केदारनाथ के दर्शनों को देश-विदेश से पहुचें। जबकि पिछले वर्ष पूरी यात्रा के दौरान करीब 16 लाख श्रद्धालुओं ने बाबा के दर्शन किए थे।साल यहां आते हैं। यहां पर व्यवस्थित टूरिज्म जोन विकसित होने से राज्य सरकार एवं स्थानीय जनता दोनों को लाभ होगा। पंचकेदारों में शामिल तृतीय केदार तुंगनाथ में इस वर्ष रिकार्ड यात्री दर्शनों को पहुंचे। इतिहास में पहली बार मंदिर में यात्रियों का आंकडा 1 लाख 36 हजार के पार पहुंचा। इससे पहले वर्ष 2022 में सबसे ज्यादा 28 हजार यात्रियों ने भोले बाबा के दर्शनों को पहुंचे थे। एक वर्ष में ही यात्रियों की संख्या चार गुना पहुंचने से जहां पर्यटन एवं तीर्थाटन को बढ़ावा मिला है, वहीं स्थानीय लोगों को रोजगार भी मिला है।

लापता हुये 2 किशोरों को पुलिस ने किया मसूरी से बरामद

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। घर से बिना बताये कई दिनों से लापता हुए दो किशोरों को पुलिस ने कड़ी मशक्कत के बाद मसूरी से बरामद कर लिया है। जिनकी काउंसलिग कराने के बाद उन्हे परिजनों की सुपुर्दगी में दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते 13 दिसम्बर को डोभाल गांव मोरी निवासी आशा देवी जो हॉल में लदाड़ी, उत्तरकाशी में किराये के मकान पर रहती है द्वारा कोतवाली उत्तरकाशी पर अपने पुत्र व उसके साथी को 8 दिसम्बर से किराये के मकान लदाड़ी उत्तरकाशी से कहीं चले जाना व काफी ढूंढने पर भी न मिलने के सम्बन्ध में एक तहरीर दी गयी, जिस पर पुलिस द्वारा कोतवाली उत्तरकाशी पर मुकदमा पंजीकृत किया गया है। मामला नाबालिग किशोरों से जुडा हुआ होने के कारण मामले की गम्भीरता को देखते हुये पुलिस द्वारा किशोरों की तलाश हेतु पिछले 15 दिन से लगातार प्रयास किये जे रहे थे, दोनों नाबालिग देहरादून व आईडीपीएल ऋषिकेश के आस-पास लगातार अपनी लोकेशन बदल रहे थे, कई सीसीटीवी फुटेज खंगालने व जानकारियां जुटाने के बाद कल 28 दिसम्बर को पुलिस टीम को इस मामले में सफलता मिली है, पुलिस ने दोनों नाबालिगों को मसूरी से सकुशल बरामद व काउंसलिग कर उन्हे परिजनों के सुपुर्द कर दिया है।

घटना की जानकारी देते हुये एसपी उत्तरकाशी, अर्पण यदुवंशी द्वारा बताया गया कि कोतवाली उत्तरकाशी पर पंजीकृत गुमशुदगी के उक्त मामले में क्षेत्राधिकारी अनुज कुमार व पुलिस टीम द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुये गुमशुदा दोनों लडकों को मसूरी से बरामद किया गया है। पढ़ाई में मन न लगने व घर वालों की डाँट की वजह से ये दोनों नाबालिक घर छोड़कर चले गये थे। कांउसलिंग के उपरान्त दोनों नाबालिगों को परिजनों के सुपुर्द किया गया है।

सड़क दुर्घटनाओं को रोकने के लिए लगाये गये डिजिटल स्पीड साईन बोर्ड

संवाददाता

देहरादून। महानिरीक्षक/निदेशक यातायात मुख्तार मोहसिन ने बताया कि सड़क दुर्घटना का मुख्य कारण ओवरस्पीड है जिसके कारण राज्य में कई सड़क दुर्घटनाएं घटित होती है, इसके लिए गति सीमा निर्धारित करने के लिए प्रदेश में दस डिजिटल स्पीड साईन बोर्ड लगाये गये है।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए मुख्तार मोहसिन, पुलिस महानिरीक्षक/निदेशक यातायात, ने कहा कि सड़क दुर्घटना का मुख्य कारण ओवरस्पीड है जिसके कारण राज्य में कई सड़क दुर्घटनाएं घटित होती है, उक्त कारण का विश्लेषण करने के उपरान्त राज्य में गतिसीमा के निर्धारण हेतु जनपदों को निर्देशित किया गया तथा इसके साथ ही उपकरणों से गतिसीमा की चेतावनी हेतु राज्य में पहली बार प्रारम्भिक चरण में हाईटेक गतिसीमा बोर्ड (डिजिटल स्पीड साईन बोड) क्रय किये गये है। इस वर्ष यातायात निदेशालय द्वारा कुल 10 डिजिटल स्पीड साईन बोर्ड क्रय किये गये है। जिनको निम्न प्रकार जनपदों में लगाया गया है। जिसमें देहरादून निलाय हिल्स अपार्टमेंट हरिद्वार बाईपास, राजपुर रोड नियर होटल सनराईज व ईसी रोड नियर सीएसडी डिपो आराघर। हरिद्वार में गुरूकुल कांगडी नियर सिंहद्वार, झबरेडा तिराहा मंगलौर, व भगवानपुर फ्लाईओवर। ऊधमसिंह नगर में गदरपुर बाजार, पुलिस आउट पोस्ट बरा थाना पुलभटटा व लालपुर मार्केट थाना किच्छा तथा नैनीताल में दाबका से कालाढूंगी नियर कारा रिसोर्ट थाना कालाढूंगी में लगाये गये हैं। उन्होंने बताया कि डिजिटल स्पीड साईन बोड रडार स्पीड साइन बोर्ड गतिसीमा का एक हाईटेक उपकरण होता है जो सड़क पर लगाया जाता है ताकि वाहन चालकों को उनकी गाड़ी की गति की सूचना मिल सके। यह साइन बोर्ड रडार तकनीक का उपयोग करता है जो आगे आ रहे वाहनों की गति को मापने के लिए होती है। जब कोई वाहन इस साइन बोर्ड के पास से गुजरता है, तो उसकी गति साइन बोर्ड पर प्रदर्शित हो जाती है। जैसे अगर गति सीमा 20 निध ारित की गई है तो यह 20 तक ।उइमत लाईट ब्लिंक करेगा और अगर 20 से ऊपर किसी वाहन चालक की गति होगी तो यह लाल लाईट ब्लिंक करेगा। यह एक सुरक्षा उपाय के रूप में भी काम करता है क्योंकि यह वाहन चालकों को अपनी गाड़ी की गति को निर्धारित गति में रहने के लिए प्रेरित करता है और सुरक्षित गति चेतावनी प्रदर्शित करता है। मुख्तार मोहसिन, पुलिस महानिरीक्षक/निदेशक यातायात द्वारा बताया गया कि क्पहपजंसै चममकै पहद ठवंतक पर अपने वाहन की गति सीमा देखने के पश्चात वाहन चालकों पर एक मनौवेज्ञानिक दबाव आयेगा जिससे अगर उनके वाहन की रफ्तार अधिक होगी तो वह अपने वाहन की रफ्तार को स्वयं से कम कर लेंगे। इसके साथ ही यदि किसी वाहन में बच्चे उक्त बोर्ड को देखेगें तो वह अपने माता-पिता या संरक्षक को बतायेगे कि आपके वाहन की अधि क है या कम जिससे वह बच्चे भविष्य के लिए गति-सीमा के पालन हेतु प्रेरित होगे।

एक नजर

एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स का शीघ्र करें गठनः रतूड़ी

संवाददाता

देहरादून। अपर मुख्य सचिव गृह श्रीमती राधा रतूड़ी ने नशीले पदार्थों के तस्करों से कड़ाई से निपटने के लिए एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स का पूरी तरह से गठन के निर्देश दिए हैं।

आज यहां मानवाधिकार संरक्षण के दृष्टिगत अपर मुख्य सचिव गृह श्रीमती राधा रतूड़ी ने जिलों के सभी वरिष्ठ पुलिस अधीक्षकों को कारागारों की मांग पर कैदियों को मेडिकल सुविधा आदि तक पहुंचाने के लिए सुरक्षा कर्मियों की आपूर्ति

को तत्काल एवं शीर्ष प्राथमिकता पर पूरा करने की कड़ी हिदायत दी है। इसके साथ ही मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के ड्रग्स फ्री देवभूमि के विजन को जल्द से जल्द साकार करने हेतु श्रीमती राधा रतूड़ी ने राज्य में शीघ्र एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स के गठन हेतु गढ़वाल और कुमाऊँ मण्डल में एक-एक ड्रग्स इंस्पेक्टर तथा 35 अन्य कार्मिकों के स्पष्ट प्रस्ताव को शीघ्र गृह विभाग को भेजने के निर्देश पुलिस विभाग को दिए हैं। सचिवालय में आयोजित इस महत्वपूर्ण बैठक में एसीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने उत्तराखण्ड में सार्वजनिक प्रतिष्ठानों, बैंकों, हैलीपैड, हैलीपोर्ट, औद्योगिक आस्थानों की सुरक्षा के लिए गठित की जाने वाली एसआईएसएफ (राज्य औद्योगिक सुरक्षा बल) के गठन की कार्यवाही को तीव्र करने के निर्देश पुलिस, होमगार्ड्स एवं अन्य सम्बन्धित विभागों को दिए। बैठक में उन्होंने इससे सम्बन्धित सभी लंबित प्रस्तावों की समीक्षा की। अपर मुख्य सचिव ने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राज्य में केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सीआईएसएफ) के तर्ज पर राज्य औद्योगिक सुरक्षा बल (एसआईएसएफ) गठन के निर्देश दिए हैं। राज्य में बैंकों एवं औद्योगिक आस्थानों, हैलीपैड एवं सरकारी उपक्रमों की पुख्ता सुरक्षा के लिए एक उत्तरदायी एवं संवेदनशील सुरक्षा बल की नितान्त आवश्यकता है। आज की बैठक में श्रीमती राधा रतूड़ी ने नशीले पदार्थों के तस्करों से कड़ाई से निपटने के लिए एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स का पूरी तरह से गठन के निर्देश दिए हैं। उन्होंने पुलिस अधिकारियों को इस सम्बन्ध में हिमाचल प्रदेश मॉडल और उत्तर प्रदेश मॉडल का अध्ययन करने के भी निर्देश दिए हैं। इस दिशा में नशा तस्करों की रीढ़ तोड़ने और अंतरराज्यीय व अंतरराष्ट्रीय गिरोहों का पर्दाफाश करने के लिए राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) व नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (एनसीबी) का सहयोग लिया जाएगा। बैठक में विशेष सचिव गृह श्रीमती रिद्धिम अग्रवाल सहित सम्बन्धित विभिन्न विभागों के उच्च अधिकारी उपस्थित थे।

राधा रानी के बृजधाम पहुचे धामी

विशेष संवाददाता

नई दिल्ली/मथुरा। दिल्ली और मथुरा की दो दिवसीय दौरे पर निकले मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज बदरपुर में आयोजित होने वाली भागवत कथा में पहुंच कर धर्म देव महाराज का अर्शीवाद लिया और कथा श्रवण किया।

इस दौरान उन्होने पत्रकारों से भी बात की। पत्रकारों द्वारा जब उनसे अयोध्या के राम मंदिर निर्माण और प्राण प्रतिष्ठा के समय को लेकर सवाल किये गये उन्होंने कहा कि विपक्ष से आप और क्या उम्मीद कर सकते है कांग्रेस को देश की धर्म और संस्कृति से कभी कोई सरोकार नहीं रहा है और कांग्रेस के लिए तो हर मुददा राजनीतिक मुददा होता है। पत्रकारों ने उनसे पूछा था कि कांग्रेस इसे फिर चुनाव में भुनाने का आरोप लगा रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व वाली सरकार ने संविधान और राष्ट्र की एकता के लिए निरन्तर प्रयास किया है। अयोध्या में भव्य और दिव्य राम मंदिर का निर्माण देश के करोडों लोगों की आस्था तथा धर्म और संस्कृति से जुडा हुआ मुददा है। मंदिर का वर्तमान स्वरूप हम देख रहे हैं वह हमारी संस्कृतिक और धार्मिक विरासत है जिसके संरक्षण की जिम्मेदारी हम सभी की है।

❑गिरिराज गोवर्धन की करेगे परिकर्मा
❑कांग्रेस का धर्म संस्कृति से कोई सरोकार नहीं:धामी

मुख्यमंत्री धामी का आज यहां से मथुरा जाने का कार्यक्रम है अपने इस दौरे के दौरान उनके कई कार्यक्रम प्रस्तावित है। जिसमें वह सांध्वी ऋतुम्भरा के आश्रम भी जायेंगे तथा सृष्टि पूर्ति कार्यक्रम मे हिस्सा लेंगे। बृजधाम की इस अपनी यात्रा से वह गिरिराज गोवर्धन की परिक्रमा भी करेंगे। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड के चारधाम की तरह उत्तर प्रदेश में अयोध्या, मथुरा और काशी जैसे धार्मिक महत्व व आस्था के केन्द्रों की भरमार है जो हमारे समाज की संरचना में महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार धर्म व धर्म संस्कृति की रक्षा के तथा संरक्षण के हरसंभव प्रयास कर रही है।

भगवान श्रीराम का पूरा जीवन एक दर्शन हैः धामी

संवाददाता

दिल्ली। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि भगवान श्रीराम का पूरा जीवन एक दर्शन है। यदि हम उनका अनुसरण कर जीवन मार्ग पर कुछ कदम भी चल पाए तो इस जीवन को सार्थक बना लेंगे।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विनोद नगर वॉर्ड स्थित श्री बद्रीनाथ मंदिर में श्रीमद् भागवत महापुराण ज्ञान-यज्ञ आयोजन समिति द्वारा आयोजित श्रीराम कथा के 18वें धार्मिक महा-आयोजन में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर उन्होंने श्रीराम कथा सुनी। श्रीराम कथा का वाचन भगवताचार्य डॉ. गीता राम त्रिपाठी द्वारा किया गया। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह उनका सौभाग्य है कि आज उन्हें श्रीराम कथा का साक्षी बनने का सुअवसर प्राप्त हुआ है। उन्होंने कहा कि भगवान श्रीराम का पूरा जीवन एक दर्शन है। यदि हम उनका अनुसरण कर जीवन मार्ग पर कुछ कदम भी चल पाए तो इस जीवन को सार्थक बना लेंगे। पिता से बनवास पाया तो उन्होंने बताया कि एक पुत्र का धर्म क्या होना चाहिए। भरत को गले लगा कर उन्होंने बताया कि एक बड़े भाई का धर्म क्या होना चाहिए। केवट और सुग्रीव से मिले तो उन्होंने बताया कि एक मित्र का धर्म

क्या होना चाहिए। जब रावण से आमना-सामना हुआ तो भी उन्होंने बताया कि शत्रुता के बावजूद हमें कैसे धर्म का पालन करना चाहिए। जब राम राजा बनें

❑मुख्यमंत्री ने श्रीराम कथा के 18वें धार्मिक महा-आयोजन में प्रतिभाग किया

तो भी उन्होंने बताया कि एक राजा का धर्म क्या होना चाहिए। इसीलिए वो मर्यादा पुरुषोत्तम कहलाए और आज भी हम कोई चाह रखते हैं तो राम राज्य की चाह रखते हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि भगवान राम के जीवन की एक-एक घटना और उनका प्रत्येक निर्णय हमें एक आदर्श व्यक्ति बनाने के लिए काफी हैं। राम शांति के भी स्वरूप हैं और शक्ति के भी।

उन्होंने कहा कि यह हमारे लिए बड़े सौभाग्य की बात है कि हम सभी 22 जनवरी को उस घड़ी के साक्षी होने जा रहे हैं, जब रामलला अपने जन्मस्थान में विराजमान होंगे। भगवान राम के कृतित्व ने मुझे जीवन में सही राह चुनने में हमेशा सहायता की। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड का मुख्य सेवक के रूप में वे धर्म के मार्ग पर चलकर जो भी फैसले लेते हैं, वे स्वयं ही समाजहित में सही हो जाते हैं। इस अवसर पर विनोद नगर वॉर्ड के निगम पार्षद रवि नेगी, आयोजक व भारत सरकार के राष्ट्रीय बागवानी बोर्ड अध्यक्ष बीरेन्द्र जुयाल, पूर्व निगम पार्षदा सत्या जोशी, बी.एल. ढौंड़ियाल, विजय जुयाल, हिमनद महिला संघ अध्यक्षा गायत्री जायड़ा, मीना जोशी, विजय प्रकाश भट्ट, मोर सिंह रावत और भीम सिंह भण्डारी सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।

युवक का शव मिलने से सनसनी, हत्या की आशंका

हमारे संवाददाता

देहरादून। कालसी तहसील के राजस्व क्षेत्र समाल्टा में आज सुबह एक खड्ड से एक युवक का शव मिलने पर सनसनी फैल गयी। युवक की हत्या की आशंका जताई जा रही है। मृतक के चेहरे पर चोट के निशान है तथा उसका फोन भी वहां से बरामद हुआ है। वहीं सूचना मिलने पर राजस्व पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह साहिया समाल्टा मोटर मार्ग पर स्थित मौका गाड खड्ड में चारा पत्ती लेने गए लोगों ने एक युवक को औंधे मुंह पड़ा देखा। जिसकी जानकारी ग्रामीणों ने राजस्व उप निरीक्षक मोतीलाल जिनाटा को दी। सूचना मिलने पर राजस्व उप निरीक्षक फोर्स के साथ मौके पर पहुंचे और शव की शिनाख्त का प्रयास किये गये, लेकिन शव की पहचान नहीं हो सकी। मृतक के चेहरे पर चोट के निशान हैं। मौके से एक मोबाइल फोन भी बरामद हुआ है, लेकिन उसमें लॉक लगा हुआ है। एसडीएम हर गिरी गोस्वामी ने बताया कि पोस्टमार्टम से ही मौत का कारण स्पष्ट हो सकेगा। जबकि हत्या समेत सभी एंगल पर जांच की जा रही है।

सरकारी राशन से भरा ट्रक खाई में गिरा, चालक की मौत

हमारे संवाददाता

देहरादून। सड़क दुर्घटना में बीते रोज एक ट्रक के खाई में गिर जाने से चालक की मौके पर ही मौत हो गयी। हादसा देहरादून के हरिपुर-क्वानू-मीनास मोटर मार्ग पर हुआ है। जहां सड़क का पुश्ता बैठने से सरकारी राशन से लदा ट्रक अनियंत्रित होकर 300 मीटर गहरी खाई में गिर गया। सूचना मिलने पर राजस्व पुलिस ने मृतक का पंचनामा भरकर शव को पोस्टमार्टम के लिए उप जिला अस्पताल विकासनगर भेज दिया है।

जानकारी के अनुसार गुरुवार सुबह विकासनगर स्थित एफसीआई के गोदाम से सरकारी राशन लेकर एक ट्रक त्यूणी जा रहा था। इस दौरान मेलीथ क्वानू के पास ट्रक अनियंत्रित होकर खाई में गिर गया। ट्रक पलटने के दौरान चालक छिटककर बाहर गिरा और ट्रक के नीचे आ गया। ट्रक के नीचे दबने से चालक ने मौके पर ही दम तोड़ दिया।

सूचना पर राजस्व पुलिस और एसडीआरएफ की टीम मौके पर पहुंची। एसडीआरएफ की टीम ने ट्रक चालक के शव को 300 मीटर गहरी खाई से बाहर निकाला। राजस्व उप निरीक्षक आईडी शर्मा ने बताया कि मृतक की

पहचान अल्मोड़ा जिले के जैती गांव निवासी त्रिलोक सिंह (40) पुत्र देव सिंह के रूप में हुई है। मृतक के परिजनों को सूचना भेज दी गई है। राजस्व उप निरीक्षक ने बताया कि प्रथम दृष्टया में सड़क का पुश्ता बैठने के चलते ट्रक के अनियंत्रित होकर खाई में गिरने की बात सामने आई है।

सार्वजनिक सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि मैंने अपना पुराना नाम आशीष कुमार से बदल कर नया नाम आशीष रेखी कर लिया है। भविष्य में मुझे आशीष रेखी के नाम से जाना जाये।

आशीष रेखी
पुत्र स्व. हरबंस लाल रेखी
निवासी- 17 किशन नगर,
ओएनजीसी तेल भवन,
बैंक गेट, देहरादून, उत्तराखण्ड।

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।