शनिवार

20 जनवरी 2024

पृष्ठ 4

टमाटर शरीर में विटामिन की कमी को पूरा करता है

पृष्ठ 5

अजय देवगन के काम की बड़ी प्रशंसक हैं अभिनेत्री वाणी कपूर

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 334
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

जब तक भारत का राजकाज अपनी भाषा में नहीं चलेगा तब तक हम यह नहीं कह सकते कि देश में स्वराज है।
– मोरारजी देसाई

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई.- 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

राम राज्य शोभायात्रा के दौरान राम मय हुई दून नगरी

संवाददाता

देहरादून। राम राज्य शोभायात्रा के दौरान आज दून नगरी राम मय हो गयी और जगह-जगह भगवान श्री राम के भजनों की गूंज सुनायी दे रही थी। श्री राम लिखे झण्डों से सडकें व गली मौहल्ले भगवा रंग में रंग गये।

आज यहां भारतीय जनता पार्टी व हिन्दू संगठनों के पदाधिकारी तथा कार्यकर्ता परेड ग्राउंड में एकत्रित हुए। जहां पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी, सांसद माला राज लक्ष्मी शाह, विधायक विनोद चमोली, खजान दास, टपकेश्वर मन्दिर के महंत किशन गिरी गोस्वामी, डाट

काली मन्दिर के महंत रमन गोस्वामी, विश्वास डाबर, भाजपा महानगर अध्यक्ष सिद्धार्थ उमेश अग्रवाल की मौजूदगी में मुख्यमंत्री ने कार्यकर्ताओ व पदाधिकारियों का जय श्रीराम का नारा लगाकर स्वागत किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि रामलला के मंदिर के लिए लम्बा संघर्ष हुआ है इस पल का साक्षी बनने के लिए कई माताओं ने अपने बच्चों का बलिदान दिया, साधु संतों ने अपना बलिदान दिया जिसके बाद यह पल हमें मिला। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड के लोग राष्ट्र भक्त

❑सीएम ने जय श्रीराम का नारा लगाकर किया रवाना
❑सडकों व गली मौहल्लों में छाया भगवा रंग

होने के साथ ही रामभगत भी हैं। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने 22 जनवरी को छुट्टी का भी ऐलान किया। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड सरकार के अनुरोध पर उत्तर प्रदेश सरकार ने प्रदेश को उत्तराखण्ड सदन बनाने के लिए तीन एकड़ भूमि आवंटित कर दी है। उन्होंने कहा कि 22 जनवरी को वह व उनका पूरा मंत्रीमण्डल अयोध्या जायेंगे। उन्होंने लोगों से आहवान किया कि वह 22 जनवरी को दीपोत्सव मनाकर इस पल के मानसिक रूप से साक्षी बनें। जिसके बाद मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने जय श्रीराम का नारा लगाकर शोभायात्रा को रवाना किया। शोभायात्रा परेड ग्राउंड, कनक चौक से ओरियन्ट चौक होते हुए राजपुर रोड पर पहुंची। शोभायात्रा जहां से भी गुजर रही थी वहीं लोग जय श्रीराम के नारों को लगाने से अपने आपको नहीं रोक ◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

हमारी सरकार गरीब छात्रों के साथः धामी

विशेष संवाददाता

देहरादून। उच्च शिक्षा में मेधावी छात्रों के प्रोत्साहन के लिए शुरू की गई मुख्यमंत्री उच्च शिक्षा छात्रवृत्ति योजना के तहत चयनित 141 गरीब मेधावी छात्रों को मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा आज सीएम आवास में मुख्य सेवक सदन में आयोजित एक कार्यक्रम में छात्रवृत्ति प्रदान की गई।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि उनकी सरकार द्वारा मुख्यमंत्री उच्च शिक्षा

❑चयनित 141 छात्रों को प्रदान की छात्रवृत्ति
❑88 लेखाकारों को बांटे गए नियुक्ति पत्र

छात्रवृत्ति योजना की शुरुआत का उद्देश्य यह सोचकर किया गया है कि जिन छात्रों के परिवार और अभिभावकों की आर्थिक स्थिति कमजोर है उनके मेधावी बच्चों को उच्च शिक्षा से वंचित न रहना पड़े। उन्होंने कहा कि आर्थिक रूप से संपन्न लोग तो अपने बच्चों की शिक्षा पर खर्च कर पाते हैं लेकिन क्षमता और योग्यताओं के होते हुए भी गरीबों के कारण कई छात्र-छात्राएं उच्च शिक्षा हासिल नहीं कर पाते। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार ऐसे गरीब बच्चों कि मदद के लिए उनके साथ खड़ी है। उन्होंने कहा कि कोई बच्चा अगर योग्य है और वह कुछ करना चाहता है तो सरकार उसकी हर संभव मदद करेगी। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार का फोकस उच्च शिक्षा के प्रोत्साहन पर है। डीबीटी के ◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

झारखंड के सीएम हेमंत सोरेन से ईडी ने की पूछताछ

नई दिल्ली। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) के अधिकारी सीएम हेमंत सोरेन से जमीन घोटाले से जुड़े कथित मनी लॉन्ड्रिंग मामले में पूछताछ की। यह पूछताछ सीएम सोरेन का के आवास पर हुई। सीएम सोरेन को ईडी की तरफ से आठवीं बार समन जारी किया गया था जिसके बाद आखिरकार शनिवार को पूछताछ शुरू हुई। ईडी के अधिकारियों ने उन्हें समय और तारीख दोनों बताने का ऑफर दिया था ताकि उनसे पूछताछ की जा सके। ईडी के अधिकारी पूछताछ करने के लिए कड़ी

सुरक्षा के बीच शनिवार को सीएम हेमंत सोरेन के आवास पर पहुंचे। सत्तारूढ़ झारखंड मुक्ति मोर्चा (झामुमो) के कार्यकारी अध्यक्ष हेमंत सोरेन पहले ईडी द्वारा भेजे सात समन पर ईडी के सामने पेश नहीं हुए थे। उन्होंने जांच एजेंसी द्वारा आठवां समन भेजे जाने के बाद आखिरकार पूछताछ के लिए सहमति दे दी थी। एक अधिकारी ने बताया थी कि ईडी अधिकारी दोपहर लगभग एक बजे सोरेन के आवास पर पहुंचे और उनसे पूछताछ करेंगे। उन्होंने कहा कि ईडी अधिकारियों की सुरक्षा का जिम्मा संभाल रहे केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सीआईएसएफ) सोरेन के आवास के आसपास की गतिविधियों पर नजर रखने के लिए उच्च रेजोल्यूशन वाले 'बॉडी कैमरा' का इस्तेमाल कर रहे हैं।

पीएम मोदी ने की श्रीरंगनाथ स्वामी मंदिर में पूजा

चेन्नई। महाराष्ट्र और आंध्र प्रदेश के बाद प्रधानमंत्री आज तमिलनाडु पहुंचे और यहां उन्होंने श्रीरंगम में श्रीरंगनाथ स्वामी मंदिर में पूजा की और गजराज के आशीर्वाद लिये।

तमिलनाडु का श्रीरंगनाथ स्वामी मंदिर एक पौराणिक मंदिर है, इस मंदिर का श्रीराम की कथा से गहरा नाता है। पौराणिक मान्यता है कि श्रीरंगम में पूजे जाने वाले देवता श्रीरंगनाथ स्वामी भगवान विष्णु का ही एक रूप हैं। इस पौराणिक महत्व के मंदिर की अपनी एक अलग कहानी है। बताया जाता है कि श्रीरंगम में जो मूर्ति है उसकी पूजा मूल रूप से श्रीराम और उनके पूर्वजों ने की थी। कथा है कि इसे ब्रह्मा ने श्रीराम के पूर्वजों को दिया था। वे इस मूर्ति को

अयोध्या में अपने साथ रखते थे और रोजाना पूजा करते थे। एक बार जब विभीषण ने श्रीराम से अनमोल उपहार मांगा तो उन्होंने यह मूर्ति विभीषण को दे दी और इसकी पूजा करने को कहा। जब विभीषण लंका की ओर जा रहे थे तो रास्ते में यह मूर्ति श्रीरंगम में स्थापित की गई।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने श्रीरंगम मंदिर में कंब रामायण की चौपाइयां भी सुनीं। रामायण धार्मिक महत्व का एक राष्ट्रीय महाकाव्य है। कई भारतीय भाषाओं में इसकी कथाएं कही गई हैं। कंब रामायण रामकथा के पुराने संस्करणों में से एक है। इसकी रचना 12वीं शताब्दी में महान तमिल कवि कंबन ने की थी।

पीएम आज जिस मंदिर में गए उसका कंब रामायण से गहरा संबंध है। इसी मंदिर में कंबन ने पहली बार अपनी रामायण सार्वजनिक रूप से प्रस्तुत की थी और श्रद्धालुओं का दिल जीता था। आज भी मंदिर में एक मंच/मंतप है जिसे कम्ब रामायण मंतपम कहा जाता है। पीएम भी उसी स्थान पर बैठे।

इस दौरान श्री रंगनाथ स्वामी मंदिर के पीठासीन देवता की ओर से पीएम मोदी को अयोध्या के राम मंदिर में ले जाने के लिए अनुष्ठान के उपहार स्वरूप साड़ियां भी दी गईं।

दून वैली मेल

संपादकीय

राहुल की यात्रा के मायने

देश की सियासत इन दिनों यात्राओं पर निकल पड़ी है। भले ही स्वतंत्रता आंदोलन से लेकर अब तक नेताओं की इन यात्राओं का लंबा इतिहास है। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की दांडी मार्च से लेकर भाजपा की विकसित भारत संकल्प यात्रा और राहुल गांधी की भारत जोड़ो सामाजिक न्याय यात्रा तक अनेक यात्राएं इतिहास का हिस्सा रह चुकी है। आज अयोध्या में जो राम मंदिर का निर्माण हुआ है उसके लिए लालकृष्ण आडवाणी ने भी रथ यात्रा निकाली थी। इनमें बहुत सारी यात्राएं ऐसी रही है जिनके पूर्व परिणाम यात्रा करने वाले और संयोजकों को पहले ही पता होता है। उदाहरण के लिए हम विकसित भारत संकल्प यात्रा को ही ले सकते हैं क्या देश का हर आम आदमी इस बात से वाकिफ नहीं है कि भारत को एक दिन विकसित राष्ट्र बनना ही है। इन दिनों दो मुद्दे राजनीतिक चर्चाओं के केंद्र में हैं पहला है प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम वहीं इसके इतर विपक्षी दल कांग्रेस के नेता राहुल गांधी की सामाजिक न्याय यात्रा है जो अभी चार दिन पूर्व मणिपुर से शुरू हुई है जो मार्च में मुंबई जाकर समाप्त होनी है। लेकिन उनकी इस यात्रा का कोई खास प्रचार प्रसार नहीं दिख रहा है। मीडिया में भी उनकी इस यात्रा को कवरेज के लिहाज से सिर्फ एक खबर के तौर पर दिखाया या छापा जा रहा है। जैसे इसकी औपचारिकता निभाना निष्पक्ष पत्रकारिता के लिए जरूरी हो। राहुल गांधी की इस यात्रा को लेकर जो भाजपा के नेताओं द्वारा सवाल उठाए जा रहे हैं उन्हें भी अच्छी खासी जगह मीडिया में मिल रही है। राहुल गांधी की यात्रा को राजनीतिक यात्रा बताकर जो सवाल उठाने वाले हैं उनसे कोई यह पूछने वाला नहीं है कि ऐसी कौन सी यात्रा है जो राजनीतिक नहीं है। जब देश की सियासत राजनीतिक यात्रा पर ही चल रही हो तो इसमें विशेष क्या है राहुल गांधी ने इससे पूर्व बीते साल कन्याकुमारी से लेकर कश्मीर तक भारत जोड़ो यात्रा निकाली थी। जहां तक उनकी इन यात्राओं के उद्देश्यों की बात है वह एकदम स्पष्ट है देश की सत्ता के शीर्ष पर बैठी भाजपा जिस तरह विपक्ष की बात सुनने तक को तैयार नहीं है और देश की संसद को विपक्ष विहीन बनाने की कोशिश की जा रही है तब कांग्रेस जो विपक्ष में बैठी है उसके पास अपने उत्तरदायित्वों के निर्वहन का क्या जरिया रह जाता है अपनी बात जनता तक पहुंचाने के लिए। सिर्फ पदयात्रा और आम लोगों के बीच जाकर उनसे संवाद करना उनकी बात सुनना और उन्हें अपनी बात समझाना। यह जनता की मर्जी है कि वह उनकी बातों को कितना सुनती या समझती है अगर नहीं भी सुनती या नहीं समझती है तब भी कोई बात नहीं। विपक्षी दल के नेता होने के नाते राहुल गांधी अपना उत्तरदायित्व निभाने की कोशिश तो कर रहे हैं। कल देश की जनता किसी भी मुश्किल हालात के लिए कम से कम उन्हें जिम्मेदार तो नहीं ठहराएगी। इस यात्रा का उद्देश्य जो लोग 2024 के लोकसभा चुनाव से जोड़ रहे हैं वह गलत है। उनकी इन यात्राओं का उद्देश्य देश में लोकतंत्र को मजबूत बनाए रखना है। वह जानते हैं कि जब देश में लोकतंत्र कमजोर हुआ है ऐसी यात्राओं से उसे मजबूती और सर्वृद्धि मिली है। देश की जनता जो इस दौर की मुफ्त की राजनीति के कुचक्र में फंसी हुई है और जिसे अपने छोटे-छोटे फायदे ही बड़े फायदे का सौदा नजर आ रहे हैं उसे आज राहुल गांधी की यात्रा के मायने और मतलब समझ में न आए लेकिन दो बातें तय है कि जनता को कभी न कभी वह समझ में जरूर आयेगी जो आज राहुल गांधी समझाना चाह रहे हैं तथा दूसरी यह कि उनकी यह यात्रा जो कठिन स्थितियों व विपरीत मौसम में की जा रही है बेकार नहीं जाएगी इससे लोकतंत्र और अधिक मजबूत होगा।

श्रीराम प्राण प्रतिष्ठा के उपलक्ष में कांग्रेस ने किये दिये, तेल व बाती वितरित

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस विधायक प्रीतम सिंह व कार्यकर्ताओं ने प्रभु श्रीराम की प्राण प्रतिष्ठा के उपलक्ष में दिये, सरसों तेल व बाती वितरित किये।

आज यहां विधायक चकराता व पूर्व प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष प्रीतम सिंह ने किशन नगर चौक स्थित राधा कृष्ण मंदिर पहुंच कर श्री अयोध्या धाम में प्रभु श्रीराम की प्राण प्रतिष्ठा के शुभ उपलक्ष में मंदिर प्रांगण में कांग्रेस पार्टी एवं पंजाबी सर्वसमाज संगठन उत्तराखंड के सौजन्य से आयोजित दीप प्रज्वलित कार्यक्रम में दिये, सरसों तेल व बाती के वितरण में सहभागिता की।

उन्होंने कहा कि प्रभु श्रीराम हम सभी के लिए आदर्श व प्रेरणास्रोत हैं।

प्रभु श्रीराम की कृपा और आशीर्वाद सभी देशवासियों व प्रदेशवासियों पर सदैव बना रहे।

इस अवसर पर पूर्व विधायक राजकुमार, पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा, प्रदेश महामंत्री राजेन्द्र शाह, प्रदेश सचिव दीप बोहरा, पूर्व पार्षद मोहन जोशी, कोमल बोहरा व संगीता गुप्ता, अनुराग गुप्ता, प्रेम सेठी, नीनू सेठी, राजू प्रजापति, राजू बहुगुणा, अमित अरोड़ा, विनय प्रजापति, विचित्र शर्मा, जितेंद्र चौहान व अन्य उपस्थित रहे।

शराब के साथ तीन गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रानीपोखरी थाना पुलिस ने कस्बा चौक के पास एक आल्टो कार को रूकने का इशारा किया तो कार चालक कार को तेजी से भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से दो पेटी शराब की बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम अंकुर विश्नोई निवासी शीशम झाडी ऋषिकेश बताया। वहीं डोईवाला कोतवाली पुलिस ने नकरौंदा में 60 पव्वे शराब के साथ एक को गिरफ्तार किया जिसने अपना नाम मान सिंह पुत्र नरसिंह निवासी बालावाला रायपुर बताया। इसके साथ ही ऋषिकेश पुलिस ने 55 पव्वे शराब के साथ एक युवक को गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम नीरज राणा पुत्र मुकेश सिंह निवासी चंद्रेश्वर नगर बताया। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

सनातन गौरव उत्सव के सातवें दिन चला सफाई अभियान

संवाददाता

देहरादून। सनातन गौरव उत्वस के सातवें दिन श्री धोलेश्वर मंदिर में सफाई अभियान चलाया।

आज यहां सनातन गौरव उत्सव के क्रम में सातवे दिन श्री धोलेश्वर महादेव मंदिर ग्राम धोलास में बृहद सफाई अभियान चलाया गया, हनुमान जी को सिंदूर का चोला चढ़ाकर नए वस्त्र आभूषण धारण कराए गए, श्री धोलेश्वर महादेव के जलाभिषेक के साथ विशेष पूजा अर्चना, हनुमान चालीसा पाठ किया गया और मंदिर परिसर में फूल लगाए गए।

इस अवसर पर श्री धोलेश्वर महादेव मंदिर के संस्थापक आचार्य डा. बिपिन जोशी, ग्राम प्रधान धोलास रजनी नेगी, गीता जोशी,एडवोकेट तनुज जोशी, हेमा वर्मा, केशव कोहली सहित बडी संख्या में चाय बागान के श्रमिक उपस्थित रहे। कल 2 बजे से पंडित कमल जोशी और मंडली द्वारा संगीतमय सुंदरकांड का पाठ किया जाएगा।

आधा किलो चरस व हजारों की नगदी सहित तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। चरस तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से आधा किलो चरस, इलैक्ट्रानिक तराजू व 2000 रूपये की नगदी बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीती शाम थाना झबरेड़ा पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक नशा तस्कर बीते कुछ दिनों से नशीले पदार्थों की बिक्री कर रहा है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान ग्राम गोकुलपुर में छापेमारी कर एक व्यक्ति को आधा किलो चरस सहित दबोचा गया। जिसके पास से इलैक्ट्रोनिक तराजू व दो हजार की नगदी भी बरामद की गयी। पूछताछ में उसने अपना नाम पहल सिंह पुत्र प्रकाशचंद निवासी ग्राम सुसाडी खुर्द गोकुलपुर झबरेडा हरिद्वार बताया। बताया कि वह बरामद चरस मुज्जफरनगर से खरीदकर लाया था तथा नगदी चरस बेचकर कमाई गयी है। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

त्वं सुतो नृमादनो दधन्वान्मत्सरिन्तम:।
इन्द्राय सूरिरन्धसा।।
(ऋग्वेद ९-६७-२)

हे परमात्मा ! आप कर्मयोगी में उल्लास का संचार करते हो और उसे ऐश्वर्यशाली बनाते हो। आप स्वयंभू हैं और सर्व आनंद के जनक हैं। आपने समस्त संसार को धारण किया हुआ है।

पार्टी की रीति नीति को जनता तक पहुंचाने के लिए किये मीडिया कोऑर्डिनेटर नियुक्त

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस मुख्य प्रवक्ता गरिमा माहरा दसौनी ने बताया कि लोकसभा चुनाव के मध्यनजर हर स्तर पर मीडिया कोऑर्डिनेटर नियुक्त किये गये हैं जो पार्टी की नीति रीति को आम जन तक पहुंचायेंगे।

उत्तराखंड कांग्रेस मुख्य प्रवक्ता गरिमा माहरा दसौनी ने बताया कि उत्तराखंड कांग्रेस मीडिया विभाग ने प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा की संस्तुति पर और अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी द्वारा उत्तराखण्ड मीडिया विभाग की नवनियुक्त प्रभारी डॉ. चयनिका उनियाल के मार्गदर्शन से लोकसभा चुनाव के मध्यनजर हर स्तर पर मीडिया कोऑर्डिनेटर नियुक्त किए हैं। दसौनी ने बताया कि आगामी लोकसभा चुनाव में विभिन्न मुद्दों पर पार्टी की विचारधारा को प्रचारित प्रसारित करने हेतु मण्डलवार, लोकसभा और और जिलेवार मीडिया कोऑर्डिनेटर बनाए गये हैं। दसौनी ने कहा कि आने वाले कुछ दिनों में ब्लॉक स्तर पर भी कोऑर्डिनेटर नियुक्त किए जाएगें। दसौनी ने जानकारी देते हुए कहा कि पार्टी की रीति नीति जमीनी स्तर तक पहुंचाने के लिए और मीडिया विभाग में बेहतर समन्वय के लिए ऐसा किया गया है। दसौनी ने कहा इसी कड़ी में गढ़वाल मंडल मीडिया प्रभारी के रूप में लखपत बुटोला जिम्मेदारी मिली है, कुमाऊँ मण्डल मीडिया प्रभारी की जिम्मेदारी नीरज तिवारी को दी गयी है। इसी क्रम में लोकसभा मीडिया समन्वयक के रूप में अल्मोड़ा में तारू तिवारी, नैनीताल में एडवोकेट कमलेश तिवारी, हरिद्वार में महेश प्रताप राणा, टिहरी में शांति प्रसाद भट्ट एवं पौड़ी में अद्वैत बहुगुणा को जिम्मेदारी दी गयी है। दसौनी ने बताया कि विकेन्द्रीकरण को ध्यान में रखते हुए जिले स्तर पर भी समन्वयक बनाये गये हैं। जिनमें अल्मोड़ा से राजीव कर्नाटक, पिथौरागढ़ से खिमराज जोशी, चम्पावत से अशोक वर्मा, बागेश्वर से हरीश ऐठानी, नैनीताल से मनोज शर्मा, उधम सिंह नगर से अरविन्द आर्य, हरिद्वार से शुभम जोशी, टिहरी से जयवीर सिंह रावत, उत्तरकाशी से पवित्रा राणा, रुद्रप्रयाग से नरेन्द्र सिंह बिष्ट, पौड़ी से लाल सिंह नेगी, चमोली से मनोज रावत एवं देहरादून से शीशपाल सिंह बिष्ट को जिम्मेदारी दी गयी हैं। दसौनी ने कहा कि प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा एवं मीडिया प्रभारी डॉ. चयनिका उनियाल ने उपरोक्त सभी नवनियुक्त पदाधिकारियों को बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए अपेक्षा की है कि वह पूरी निष्ठा एवं समर्पण भाव से अपने अपने क्षेत्र पार्टी की मजबूती के लिए कार्य करेंगे।

का शेष

फाइटर : ऋतिक रोशन और दीपिका पादुकोण के हवाई एक्शन ने उड़ाए होश

ऋतिक रोशन और दीपिका पादुकोण की जोड़ी वाली फिल्म फाइटर को लेकर दर्शकों के बीच गजब का उत्साह है। फिल्म का इंतजार दर्शकों को इसलिए बेसब्री से है, क्योंकि पहली बार ये दोनों कलाकार पर्दे पर साथ नजर आने वाले हैं।फिल्म के पोस्टरों से लेकर, टीजर और गानों तक में दोनों की शानदार केमिस्ट्री देखने को मिल चुकी है और अब फाइटर का ट्रेलर भी रिलीज हो चुका है, जिसकी राह दर्शक काफी समय से देख रहे थे।

फिल्म का ट्रेलर बिल्कुल कड़? है। यह सांस रोक देने वाले एरियल एक्शन के साथ देशभक्ति के जज्बे से भरपूर है। ऋतिक के साथ-साथ इसमें दीपिका के हवाई स्टंट भी होश उड़ा देने वाले हैं।दोनों की जोड़ी भी जम रही है, वहीं वर्दी में न सिर्फ दीपिका और ऋतिक, बल्कि अनिल कपूर भी खूब जंच रहे हैं।इसके विजुअल्स बता रहे हैं कि सिद्धार्थ आनंद ने अपनी फिल्म के एक्शन को फिर नए स्तर पर पहुंचा दिया है।

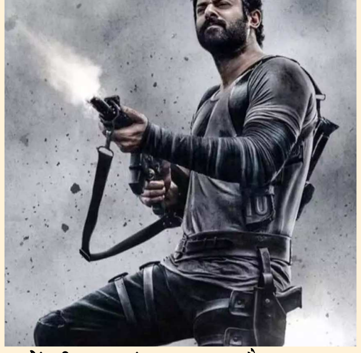
शाहरुख खान की फिल्म पठान के निर्देशक सिद्धार्थ आनंद के निर्देशन में बनी फाइटर में ऋतिक स्क्वाड्रन लीडर शमशेर पठानिया उर्फ पैटी के रोल में हैं, जबकि दीपिका स्क्वाड्रन लीडर मीनल राठौड़ उर्फ मिन्नी के किरदार में दिख रही हैं, वहीं अनिल फिल्म में एक कमांडिंग ऑफिसर ग्रुप कैप्टन राकेश जय सिंह उर्फ रॉकी की दमदार भूमिका में दिख रहे हैं।यह फिल्म 25 जनवरी को सिनेमाघरों में आने वाली है।

इंटरनेट मूवी डेटाबेस (आईएमडीबी) ने पिछले दिनों 2०24 की बहुप्रतीक्षित फिल्मों की सूची जारी की थी।इस सूची में शीर्ष 2० फिल्मों को शामिल किया गया, लेकिन फिल्म फाइटर ने सबको पछाड़ दिया। यहां तक कि साउथ की ब्लॉकबस्टर फिल्म पुष्पा का दूसरा भाग पुष्पाः द रूल भी पीछे छूट गया। आईएमडीबी हर साल दुनियाभर के दर्शकों के बीच फिल्म की लोकप्रियता और पेज व्यूज के आधार पर अपनी बहुप्रतीक्षित फिल्मों की सूची जारी करता है।

ऋतिक फिल्म वॉर 2 में भी अपनी मौजूदगी दर्ज कराने वाले हैं। यशराज बैनर के स्पाई यूनिवर्स की इस फिल्म में ऋतिक के साथ साउथ के सुपरस्टार जूनियर एनटीआर नजर आएंगे। दोनों फिल्म में एक-दूसरे के आमने-सामने होंगे।उधर दीपिका निर्देशक रोहित शेट्टी की फिल्म सिंघम अगेन में नजर आएंगी। प्रभास के साथ उनकी पैन इंडिया फिल्म कल्कि 2898 एडी भी खूब सुर्खियों में है। इस फिल्म में अमिताभ बच्चन भी खास भूमिका निभाने वाले हैं। (आरएनएस)

बॉक्स ऑफिस पर लाखों में सिमटी प्रभास की सालार की दैनिक कमाई

प्रभास और पृथ्वीराज सुकुमारन की फिल्म सालारः सीजफायर पार्ट- 1 ने भारतीय बॉक्स ऑफिस पर 4०० करोड़ रुपये की कमाई का आंकड़ा पार कर लिया है।इस फिल्म को सिनेमाघरों में रिलीज का यह चौथा सप्ताह चल रहा है और यह अपनी पकड़ बनाए हुए है।हालांकि, पिछले कुछ दिनों से फिल्म की दैनिक कमाई लगातार घटती जा रही है।शुरुआत से बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचा रही सालार की कमाई अब लाखों में सिमट गई है। शुरुआती आंकड़ों के मुताबिक, सालार ने अपनी रिलीज के 24वें दिन (चौथे सोमवार) 55 लाख रुपये का कारोबार किया।इसी के साथ अब फिल्म का कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 4०4.45 करोड़ रुपये हो गया है।सालार का दुनियाभर में भी खूब डंका बज रहा है। महज 24 दिनों में यह फिल्म 7०5.59 करोड़ रुपये से अधिक कमा चुकी है।बॉक्स ऑफिस पर सालार का सामना डंकी, मेरी क्रिसमस, गुंटूर कारम और हनु मान से हो रहा है।



सिनेमाघरों के बाद सालार ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर दस्तक देगी। इस खबर की जानकारी खुद निर्माताओं ने दी है।फिल्म की रिलीज तारीख अभी सामने नहीं आई है। कहा जा रहा है सालार का प्रीमियर अगले साल फरवरी की शुरुआत तक किया जा सकता है।इसके अलावा निर्माताओं ने सालार के अंत में फिल्म की दूसरी किस्त सालारः पार्ट 2- शौर्यांग पर्वम का ऐलान कर दिया है।सालार 2 की स्क्रिप्ट तैयार है और फिल्म की शूटिंग जल्द शुरू होगी। (आरएनएस)

गंदे सोफा कवर को साफ करने के लिए फॉलो करें ये हैक्स, नए की तरह चमकेंगे ये

सोफा कवर किसी भी घर के लिए एक उत्कृष्ट अतिरिक्त है, जो आपके फर्नीचर के लिए सुरक्षा प्रदान करता है और आपके रहने की जगह का रूप बदलने का एक आसान तरीका प्रदान करता है। हालाँकि, समय के साथ, ये कवर गंदे और दागदार हो सकते हैं, जिससे वे कम आकर्षक लगते हैं। सोफा कवर साफ करना एक कठिन काम लग सकता है, लेकिन सही तकनीक और थोड़े से प्रयास से आप अपने सोफा कवर को बिल्कुल नए जैसा दिखा सकते हैं। इस व्यापक मार्गदर्शिका में, हम आपको प्रक्रिया के प्रत्येक चरण के बारे में विस्तार से बताएंगे, साथ ही युक्तियाँ और युक्तियाँ भी प्रदान करेंगे।

सफाई प्रक्रिया शुरू करने से पहले, सभी आवश्यक आपूर्तियाँ जुटाना आवश्यक है। सब कुछ तैयार होने से काम अधिक कुशल हो जाएगा और यह सुनिश्चित हो जाएगा कि आप अपने सोफा कवर को अच्छी तरह से साफ कर सकते हैं।

वैक्यूम क्लीनर

असबाब संलग्नक से सुसज्जित उच्च गुणवत्ता वाले वैक्यूम क्लीनर का उपयोग करके शुरुआत करें। यह कदम महत्वपूर्ण है क्योंकि यह सोफा कवर से ढीली गंदगी, धूल और मलबे को हटाने में मदद करता है। अपनी वैक्यूमिंग में सावधानी बरतें, उन दरारों, सीमों और कोनों पर ध्यान दें जहां गंदगी जमा होती है।

वाशिंग मशीन

यह निर्धारित करने के लिए कि क्या वे मशीन से धोने योग्य हैं, अपने सोफ़ा कवर पर देखभाल लेबल की जाँच करें। यदि वे हैं, तो आपको वॉशिंग मशीन तक पहुंच की आवश्यकता होगी। सुनिश्चित करें कि मशीन साफ है और पिछली धुलाई के दौरान डिटर्जेंट के किसी भी अवशेष से मुक्त है।

माइल्ड डिटर्जेंट

एक हल्का, कोमल डिटर्जेंट चुनें जो नाजुक कपड़ों के लिए उपयुक्त हो। कठोर रसायनों या ब्लीच का उपयोग करने से बचें, क्योंकि वे कपड़े को नुकसान पहुंचा सकते हैं और फीका पड़ने का कारण बन सकते हैं। नाजुक कपड़ों के लिए विशेष रूप से डिज़ाइन किए गए डिटर्जेंट का उपयोग करने से आपके सोफा कवर के रंग और बनावट को संरक्षित करने में मदद मिलेगी।

दाग हटानेवाला

यदि आपके सोफ़ा कवर पर जिद्दी दाग हैं, तो हाथ में उच्च गुणवत्ता वाला दाग हटाने वाला उपकरण रखना एक अच्छा विचार है। ऐसे उत्पाद की तलाश करें जो उस प्रकार के कपड़े के लिए सुरक्षित हो जिससे आपका सोफा कवर बना है। स्टेन रिमूवर का उपयोग करते समय हमेशा निर्माता के निर्देशों का पालन करें।

मुलायम ब्रिसल वाला ब्रश

गंदगी और दाग-धब्बों को धीरे से साफ़ करने के लिए मुलायम ब्रिसल वाला ब्रश उपयोगी हो सकता है। अपने सोफ़ा कवर पर उपयोग करने से पहले सुनिश्चित करें कि ब्रश साफ और किसी भी मलबे से मुक्त है।

ठंडा पानी

अपने सोफ़ा कवर को धोते समय ठंडे पानी का उपयोग करना आवश्यक है। गर्म पानी सिकुड़न या फीका पड़ने का कारण बन सकता है, खासकर यदि आपके कवर संवेदनशील सामग्री से बने हों। ठंडा पानी कपड़ों पर अधिक कोमल होता है और उनकी अखंडता बनाए रखने में मदद करता है।

चरण-दर-चरण सफ़ाई प्रक्रिया

अब जब आपने अपनी आपूर्ति एकत्र कर ली है, तो आइए चरण-दर-चरण सफाई प्रक्रिया पर अधिक विस्तार से विचार करें।

कवर हटा दें

अपने फ़र्नीचर से सोफ़ा कवर सावधानीपूर्वक हटाएँ। किसी भी अतिरिक्त गंदगी या मलबे को अपने साफ फर्श पर गिरने से रोकने के लिए इस कदम पर अपना समय लें। एक बार हटाने के बाद, किसी भी ढीले टुकड़े या पालतू जानवर के बालों को हटाने के लिए कवर को हल्के से हिलाएं।

कवर को वैक्यूम करें

असबाब संलग्नक के साथ अपने वैक्यूम क्लीनर का उपयोग करके, सोफा कवर के दोनों किनारों को अच्छी तरह से वैक्यूम करें। ऊपर से शुरू करें और सीम, क्रीज़ और कोनों पर अतिरिक्त ध्यान देते हुए नीचे की ओर बढ़ते जाएँ। वैक्यूमिंग सतह की गंदगी और धूल को हटाने में मदद करती है, जिससे धोने की प्रक्रिया अधिक प्रभावी हो जाती है।

दागों की जाँच करें

किसी भी दाग या धब्बों के लिए सोफा कवर की बारीकी से जांच करें। पहचानें कि आप किस प्रकार के दागों से जूझ रहे हैं, चाहे वे भोजन, पेय पदार्थ या अन्य प्रकार के दाग हों। यदि आपको कोई दाग दिखता है, तो सामान्य सफाई के साथ आगे बढ़ने से पहले उसका समाधान करना महत्वपूर्ण है।

दागों का पूर्व-उपचार करें

पूरे सोफ़ा कवर को धोने से पहले, आपके द्वारा पहचाने गए किसी भी दाग का पूर्व-उपचार करें। उत्पाद के निर्देशों के अनुसार उपयुक्त दाग हटानेवाला का उपयोग करें। स्टेन रिमूवर को सीधे दाग वाली जगह पर लगाएं और एक साफ कपड़े या स्पंज का उपयोग करके इसे धीरे से पोंछें या रगड़ें। दाग हटाने के लिए दाग हटाने वाले को अनुशंसित समय तक लगा रहने दें।

केयर लेबल पढ़ें

हमेशा अपने सोफ़ा कवर से जुड़े देखभाल लेबल को देखें। यह लेबल निर्माता से विशिष्ट धुलाई निर्देश प्रदान करता है, जिसमें अनुशंसित पानी का तापमान और धुलाई सेटिंग्स शामिल हैं। कपड़े को नुकसान से बचाने के लिए इन दिशानिर्देशों का पालन करना महत्वपूर्ण है। देखभाल लेबल की अनुशंसा के अनुसार, ठंडे पानी के साथ एक सौम्य चक्र चुनें। सौम्य चक्र यह सुनिश्चित करता है कि कवर को अत्यधिक हलचल के बिना साफ किया जाता है, जो टूट-फूट का कारण बन सकता है।

सावधानी से सुखाएं

धोने का चक्र पूरा होने के बाद, वॉशिंग मशीन से सोफा कवर को तुरंत हटा दें। उन्हें निचोड़ें या मोड़ें नहीं, क्योंकि इससे कपड़े को नुकसान हो सकता है और उनका आकार बदल सकता है। इसके बजाय, धीरे से कवर को उनके मूल स्वरूप में दोबारा आकार दें और उन्हें हवा में सूखने के लिए एक साफ, सूखी सतह पर सपाट रखें। सीधी धूप से बचें, क्योंकि लंबे समय तक धूप में रहने से रंग फीका पड़ सकता है।

अपने फ़र्निचर पर वापस रखने से पहले कवरों को हवा में पूरी तरह सूखने दें। कपड़े की मोटाई और आपके घर में नमी के स्तर के आधार पर इसमें कई घंटे या पूरा दिन भी लग सकता है।

सोफ़ा कवर को साफ़ बनाए रखने के लिए युक्तियाँ

अपने सोफ़ा कवर को ताज़ा और साफ़ रखने के लिए निरंतर रखरखाव की आवश्यकता होती है। आपके सोफ़ा कवर की साफ़-सफ़ाई और दिखावट बनाए रखने में मदद के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं-

नियमित वैक्यूमिंग

अपने सोफा कवर की नियमित वैक्यूमिंग को अपनी साप्ताहिक सफाई दिनचर्या में शामिल करें। यह गंदगी और धूल को जमा होने से रोकता है और गहरी सफाई के बीच का समय बढ़ाता है।

स्पॉट क्लीन

फैलने और दाग लगने पर तुरंत पता लगाएं। दाग को जितना संभव हो उतना अधिक मात्रा में सोखने के लिए एक साफ कपड़े या कागज़ के तौलिये से दाग को धीरे से पोंछें। फिर, यदि आवश्यक हो तो दाग हटानेवाला का प्रयोग करें। त्वरित कार्रवाई से दागों को स्थायी रूप से जमने से रोका जा सकता है।

कवर घुमाएँ

यदि आपके सोफे में कवर के कई सेट हैं, तो उन्हें नियमित रूप से घुमाने पर विचार करें। कवर को घुमाने से टूट-फूट भी सुनिश्चित होती है, क्योंकि सोफे के कुछ क्षेत्रों का उपयोग दूसरों की तुलना में अधिक बार किया जा सकता है।

स्लिपकवर का प्रयोग करें

अतिरिक्त सुरक्षा के लिए अपने सोफ़ा कवर के ऊपर स्लिपकवर का उपयोग करने पर विचार करें। स्लिपकवर को हटाना और साफ करना आसान है, जिससे वे फैल और गंदगी के खिलाफ एक उत्कृष्ट अवरोधक बन जाते हैं। वे आपको अंतर्निहित सोफा कवर को बार-बार साफ किए बिना अपने सोफे का रूप बदलने की भी अनुमति देते हैं।

सोफ़ा कवर साफ़ करना कोई भारी काम नहीं है। सही आपूर्ति, बारीकियों पर सावधानीपूर्वक ध्यान और नियमित रखरखाव के साथ, आप अपने सोफ़ा कवर को आने वाले वर्षों तक नए जैसा बनाए रख सकते हैं। निर्माता द्वारा दिए गए देखभाल निर्देशों का पालन करना याद रखें, क्योंकि विभिन्न कपड़ों की विशिष्ट आवश्यकताएं हो सकती हैं। इन सफाई युक्तियों और रखरखाव युक्तियों को अपने घरेलू दिनचर्या में शामिल करके, आप अपने सोफा कवर की मूल सुंदरता को बरकरार रखते हुए उनका आनंद ले सकते हैं। एक साफ और सुव्यवस्थित सोफा न केवल आपके रहने की जगह के सौंदर्य को बढ़ाता है बल्कि आराम करने के लिए एक आरामदायक और आकर्षक जगह भी प्रदान करता है।

वैश्य फेडरेशन का वरिष्ठ उपाध्यक्ष बनने पर सचिन गुप्ता को किया सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। अंतर्राष्ट्रीय वैश्य फेडरेशन के वरिष्ठ उपाध्यक्ष बनने पर विवेकानन्द फाउंडेशन ने सचिन गुप्ता को सम्मानित किया।

आज यहां स्वामी विवेकानन्द फाउंडेशन के पदाधिकारियों द्वारा उत्तराखंड के समाज सेवी सचिन गुप्ता को अंतर्राष्ट्रीय वैश्य फेडरेशन के वरिष्ट उपाध्यक्ष के सम्मनित पद पर मनोनीत होने पर अपने सहयोगियों, मित्रो के साथ उन्हें बधाई और शुभकामनाएं दीं। सचिन गुप्ता पूर्व से ही कई बड़े सामाजिक संस्थाओं में अग्रिम पंक्ति में खड़े होकर अहम भूमिका का निर्वहन कर रहे हैं और इन संस्थाओं के माध्यम से समाज सेवा कार्य कर रहे हैं। सचिन गुप्ता की प्रभावशाली कार्यनीति व समर्पित सेवा भावना से प्रेरित संगठन ने उन्हें इस महत्वपूर्ण पद की जिम्मेदारी दी है और सचिन गुप्ता ने भी अपने उद्‌बोधन में कहा की वे पूर्व की भांती समर्पित भाव से समाज के सभी वर्गों को समानधारा में जोड़ने के लिए कार्य करते रहेंगे। इस मौके पर प्रमोद थापा, सुरेश कुमार प्रजापति, संदीप पठानी, रश्मि नेगी, अरुणा शर्मा, पंकज अधिकारी, हेमंत अधिकारी, आयुष खोलिया आदि मौजुद रहे।

इस्टाग्राम पर अश्लील फोटो भेजने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। इस्टाग्राम पर अश्लील फोटो व वीडियो भेजने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार आरोग्य विहार निवासी युवती ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि इंस्टाग्राम आईडी पर एक अनजान यूजर आईडी से 10 दिसम्बर 2023 को 12.09 बजे पर मेसेज आया था, तो उसने 6 जनवरी24 को अपनी आईडी से मेसेज देकर उसे मेसेज का रिप्लाई दिया, और जानना चाहा के वो अनजान यूजर कोन है, तो उक्त अनजान यूजर आईडी से उसको 7 जनवरी 24 को कुछ तस्वीरे भेजी गयी जो की उसकी ही आईडी से फोटो वीडियो लेकर उसके साथ छेड़छाड़ की गयी है और अश्लील फोटो बना कर उसको भेजी गयी है। इन तस्वीरों को देख कर वह अत्यन्त डर तथा मानसिक तनाव में है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्कूटी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने खुले स्थान से स्कूटी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसारा गुरू रोड निवासी वंश ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से चमन विहार आया था। उसने अपनी स्कूटी एक स्थान पर खडी कर दी थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

चरस के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चरस के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने दून मेडिकल कालेज के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमता हुआ देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 510 ग्राम चरस बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम अंकित कुमार प्रजापति पुत्र बलवंत कुमार निवासी आमवाला रायपुर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

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

टमाटर शरीर में विटामिन की कमी को पूरा करता है

टमाटर पौष्टिकता के साथ-साथ शरीर में विटामिन की कमी को पूरा करता है। यह सौंदर्य में निखार व चमक प्रदान करता है। यह प्राकृति का खूबसूरत तोहफा है। जिसके जरिए हम कई बीमारियों से ठीक हो सकते हैं। टमाटर शरीर को निरोग और शक्ति प्रदान करने में लाभकारी होता है। आयुर्वेद में टमाटर सेवन करने के अनेक फायदों को बताया गया है। तो आइये जानते हैं टमाटर के चमत्कारी गुणों को... टमाटर के केवल स्वास्थ के लिए ही फायदेमंद नहीं होता बल्कि यह और सौंदर्य को बढाने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है, जैसे- टमाटर के गूदे में कच्चा दूध व नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे पर चमक आती है।

टमाटर खाने से कब्ज की समस्या जड से खत्म हो जाती है क्योंकि टमाटर पाचन शक्ति को ठीक रखता है।

आपके मसूड़ों से खून निकलता हो तो आप कच्चा टमाटर खाएं या फिर टमाटर का रस बनाकर उसका सेवन करें ऐसा करने से मसूड़ों से खून निकलने वाली समस्या दूर हो जाती है।

यदि मुंह के छाले की समस्या से परेशान हों तो पानी में टमाटर के रस को डालकर कुला करें आपको मुंह के छालों की समस्या से मुक्ति मिलेगी।

टमाटर में विटामिन ए होता है जो त्वचा के लिए तो अच्छा होता ही है, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढता है। इसमें मौजूद फाइबर ब्लड शुगर के स्तर को भी कंट्रोल रखते हैं। टमाटर में मौजूद विटामिन सी और ई मोटापा घटाने में मदद करते हैं।

टमाटर में मौजूद कैल्शियम और विटामिन हड्डियों के टिशूज की मरम्मत करने और उन्हें स्ट्रॉंग बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसका नियमित सेवन ब्रेन हैमरेज को रोकने में भी बहुत प्रभावी होता है।

टमाटर में सिर्फ एंटीऑक्सिडेंट ही मौजूद नहीं है, बल्कि फ्लैवोनोल्स ग्लायिकोसयिट्स और फैटी एसिड के तत्व भी होते हैं जो कार्डियोवास्कुलर के लिए चमत्कार है। यह रक्त संचार में अक्सीजन के प्रवाह को भी संतुलित करता है।

ढलती उम्र में भी दिखें जवान

हर कोई फिट, एक्टिव और हेल्दी रहना चाहता है। पर लाइफ स्टाइल ऐसी हो चुकी है कि बिना एक्सट्रा एक्सरसाइज के एक्टिव और हेल्दी रहना संभव नहीं है। आज आपको ऐसे टिप्स बता रहे है जिनसे आप ढलती उम्र में भी जवान रह सकते है। आइए जानते उनके बारे में:-

नारियल पानी, नेचुरल ड्रिंक्स है यह हमारे मैटाबॉलिज्म को मजबूत करता है और इलैक्ट्रोलेट्स से भरा होता है। अल्सर और पेट की समस्याओं के अलावा वजन घटाने में भी यह कारगर है। शरीर के टॉक्सिन को भी नारियल पानी बाहर निकाल देता है। रोजाना एक से दो ग्लास नारियल पानी शरीर में जबरदस्त बदलाव ला सकता है। वजन कम करने के लिए खीरा भी आप अपनी डाइट का हिस्सा होना चाहिए। इसमें भी क्योंकि इसमें भी पानी की मात्रा अधिक पाई जाती है। खीरे में 90 प्रतिशत पानी होता है। यह फैट को कम करता है। इसके अलावा गोभी, गाजर और टमाटर भी ऐसी वनस्पतियां हैं जिनको खाने से फिट, एक्टिव और हेल्दी रहा और दिखा जा सकता है। साइंटिफिकली ये फ्रूड है कि लौकी में फाइबर की मात्रा का अधिक होती और फैट तो बिल्कुल भी नहीं होता है। इसकी यही खूबी वजन कम करने में सहायता करती है। लौकी में 96 प्रतिशत पानी और 12 कैलोरी होती है। इसलिए इसे किसी भी तरह खाने से शरीर में कम कैलोरी जाती है और मोटापा उड़नछू हो जाता है।

ग्रीन टी और ब्लैक कॉफी पीने से मोटापा कम होता है। हालांकि ब्लैक कॉफी को फायदेमंद बनाने के लिए इसमें शक्कर नहीं मिलानी चाहिए। इसे पीन से कुछ ही हफ्तों में वजन कम किया जा सकता है। ग्रीन टी पीने से भी मोटापे को कम किया जा सकता है। ग्रीन टी मैटाबॉलिज्म को बढ़ाता है और इसमें एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसी के चलते वजन कम करने के लिए ग्रीन टी यूज करने की सलाह दी जाती है। खूब पानी पीने से शरीर की कैलोरीज बर्न होती है और मोटापा कम होता है। इसके अलावा पानी यह शरीर में मौजूद टॉक्सिन्स को बाहर निकाल देता है।

शब्द सामर्थ्य -068

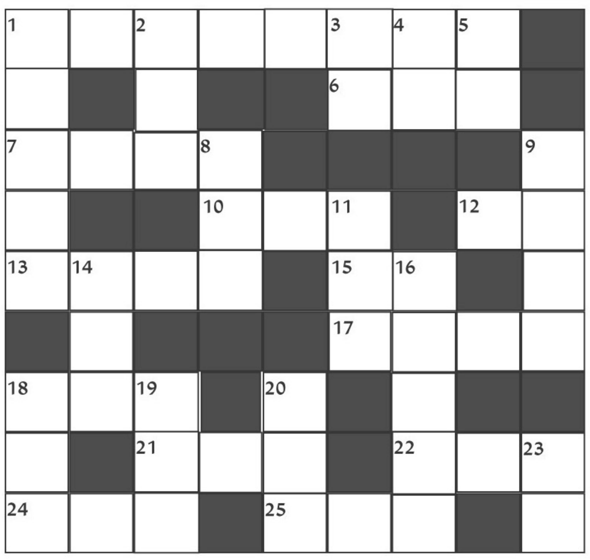
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 67 का हल

मा	म	ला		सि	वा	य		कि
लि		चा	ह	त		म	म	ता
क	सू	र		म	ग	न		ब
	र				द			
क	मा	न		पा	र	स		स
मी		म	जा	ल		न	क	ली
ना	दा	न		ना	र	द		का
	मि				तौं			
सु	नी	ल		अ	धी	र		जी

शुभांगी अत्रे को याद आए भाभीजी घर पर हैं में इस्तेमाल होने वाले हिंदी मुहावरे

विश्व हिंदी दिवस के अवसर पर भाभीजी घर पर हैं की अभिनेत्री शुभांगी अत्रे ने बताया कि उन्हें शो की शूटिंग के दौरान आकर्षक हिंदी मुहावरे कहने का मौका मिला। साथ ही अभिनेत्री ने कहा कि आज के बच्चों को हिंदी भाषा सीखनी चाहिए और उसका आनंद लेना चाहिए।

शुभांगी ने कहा, शूटिंग के दौरान मुझे कई मशहूर हिंदी मुहावरे सुनने को मिले, जिनका इस्तेमाल हम अक्सर अपनी रोजमर्रा की जिंदगी और शो के सीन के बीच में करते हैं। मुझे प्रसिद्ध हिंदी मुहावरा धोबी का कुत्ता न घर का न घाट का याद है, जिसे मुझे एक दृश्य में विभूति (आसिफ शेख) पर इस्तेमाल करना था।

हिंदी मुहावरों का अर्थ समझाते हुए अभिनेत्री ने कहा, एक अर्थ यह है कि जो व्यक्ति कभी एक जगह नहीं टिकता, वह सफल नहीं होगा। दूसरा यह है कि जो व्यक्ति हमेशा चलता रहता है, जिसकी जड़ें एक जगह नहीं होती, वह जिम्मेदारियों से बचता है। कस्तूरी फेम अभिनेत्री ने आगे कहा, हम अपने शो में रोजाना ऐसी कई कहावतों का इस्तेमाल करते हैं, जैसे बंदर क्या जाने अदरक का स्वाद, जिसका मतलब है किसी ऐसे व्यक्ति को उपयोगी या मूल्यवान चीज देकर अपना समय बर्बाद करना है, जो इसकी सराहना या समझ नहीं करता है। सेट पर हम अक्सर ऐसी मजेदार कहावतों और मुहावरों का प्रयोग मजेदार मजाक के रूप में नियमित रूप से करते हैं।

शुभांगी ने हिंदी को वास्तव में सीखने के लिए एक अद्भुत भाषा बताते हुए कहा, आज के बच्चों को इसे सीखना चाहिए और इसका आनंद लेना चाहिए, जैसे उन्हें अंग्रेजी बोलने में आनंद आता है।

वर्कफ्रंट की बात करें तो वह फिलहाल भाभीजी घर पर हैं में अंगूरी भाभी के किरदार में नजर आ रही हैं।

यह शो एंड टीवी पर प्रसारित होता है।

ऑस्कर लाइब्रेरी की परमानेंट कोर कलेक्शन में शामिल मनोज बाजपेयी स्टारर जोराम का स्क्रीनप्ले

मनोज बाजपेयी स्टारर फिल्म जोरम के स्क्रीनप्ले को एकेडमी ऑफ मोशन पिक्चर आर्ट्स एंड साइंसेज की लाइब्रेरी ने इसके परमानेंट कोर कलेक्शन के लिए हासिल कर लिया है।

एकेडमी अपने कोर कलेक्शन में स्क्रीनप्ले जोड़ता है जो रिसर्च के उद्देश्य से छात्रों, फिल्म निर्माताओं, लेखकों, अभिनेताओं और सिनेमा के क्षेत्र के अन्य लोगों के लिए सुलभ हैं।

इन सालों में, इस कलेक्शन में साल 1910 से लेकर वर्तमान तक 11,000 से ज्यादा निर्मित फिल्मों की स्क्रिप्ट शामिल हो गई है।

इस पर टिप्पणी करते हुए, लेखक-निर्देशक देवाशीष मखीजा ने कहा, जोराम को बनाने के लिए प्रतिभाशाली लोगों की आवश्यकता पड़ी। हम यह देखकर रोमांचित हैं कि फिल्म के स्क्रीनप्लेस एकेडमी लाइब्रेरी के परमानेंट कोर कलेक्शन का हिस्सा बन गई है। ऐसे प्रतिष्ठित संस्थान से यह सम्मान दुर्लभ, बहुमूल्य और विनम्र है। एकेडमी को हमारा हार्दिक धन्यवाद।

जोरम देवाशीष मखीजा द्वारा लिखित और निर्देशित है, और अनुपमा बोस और मखीजाफिल्म के सहयोग से जी स्टूडियो द्वारा निर्मित है।

रोहित रॉय ने ऋतिक रोशन को किया बर्थडे विश, कहा- जन्मदिन मुबारक हो डुग्गू

एक्टर रोहित रॉय ने काबिल के अपने को-स्टार ऋतिक रोशन को 50वें जन्मदिन की शुभकामनाएं दी। रोमांटिक एक्शन थ्रिलर काबिल में यामी गौतम और रोहित के भाई रोनित रॉय भी हैं। रोहित ने इंस्टाग्राम पर बर्थडे बॉय ऋतिक के साथ कुछ पुरानी तस्वीरें साझा की और शुभकामनाएं दी। उन्होंने नोट में लिखा, आपको प्यार भरा हग और हार्दिक बधाई भेज रहा हूं। इंडस्ट्री के सबसे अच्छे लोगों में से एक को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं... जन्मदिन मुबारक हो डुग्गू। रोहित को अब से पहले साइकोलॉजिकल थ्रिलर फॉरेंसिक में देखा गया था। उन्होंने रियलिटी शो खतरों के खिलाड़ी 13 में भी हिस्सा लिया था। दूसरी ओर, ऋतिक फिलहाल एरियल एक्शन ड्रामा फाइटर की रिलीज की तैयारी कर रहे हैं। फिल्म में दीपिका पादुकोण और अनिल कपूर भी मुख्य भूमिका में हैं।

अजय देवगन के काम की बड़ी प्रशंसक हैं अभिनेत्री वाणी कपूर

रेड 2 में अजय देवगन के साथ अभिनय करने को लेकर अभिनेत्री वाणी कपूर बेहद रोमांचित हैं। उन्होंने कहा कि वह उनके काम की बहुत बड़ी प्रशंसक हैं।

वाणी ने कहा- कलाकारों के पास हमेशा उन लोगों की एक बकेट लिस्ट होती है जिनके साथ वह कोई रचनात्मक सहयोग करना चाहते है। मैं हमेशा से अजय देवगन के काम की बहुत बड़ी प्रशंसक रही हूं। वह कैमरे पर प्रकृति की अद्भुत शक्ति हैं और मेरे पास उनकी बहुत सी फिल्में हैं जो मुझे पसंद हैं।

उन्होंने कहा कि इसलिए अजय सर के साथ स्क्रीन शेयर करना सम्मान की बात है, जिन्हें हमारे देश के सर्वश्रेष्ठ अभिनेताओं में से एक माना जाता है।

उन्होंने आगे कहा, मुझे लगता है कि सेट पर उनके साथ काम करने से एक कलाकार के रूप में मेरे अनुभव को बेहतर बनाने में मदद मिलेगी। रेड सबसे मनोरंजक प्रासंगिक फिल्मों में से एक है और इसमें अजय सर का जबरदस्त अभिनय था।

उन्होंने कहा कि मैं वास्तव में अपना उत्साह नहीं रोक पा रहा हूं कि मैं उनकी विशाल फ्रेंचाइजी का हिस्सा हूं जो निश्चित रूप से दुनिया भर के लोगों का फिर से मनोरंजन करेगी।

यह फिल्म 6 जनवरी को मुंबई में फ्लोर पर आ गई है और इसमें निर्देशक राजकुमार गुप्ता और निर्माता भूषण कुमार, कुमार मंगत पाठक, अभिषेक पाठक और कृष्ण कुमार एक साथ आए हैं।

फिल्म की बड़े पैमाने पर शूटिंग मुंबई, दिल्ली, उत्तर प्रदेश और राजस्थान में होने वाली है।

रेड 2 का निर्माण भूषण कुमार, कुमार मंगत पाठक, अभिषेक पाठक और कृष्ण कुमार ने किया है। यह फिल्म गुलशन कुमार और टी-सीरीज द्वारा प्रस्तुत की गई है । यह पैनोरमा स्टूडियो की प्रोडक्शन है। यह फिल्म 15 नवंबर 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

सूर्या ने पूरी की कंगुवा की शूटिंग, फिल्म से नई तस्वीरें की शेयर

विक्रम के आखिरी दृश्य में रोलेक्स भाई की भूमिका निभाकर सबका दिल जीतने वाले तमिल सुपरस्टार सूर्या ने आगामी फिल्म कांगुवा में अपनी शूटिंग पूरी कर ली है।

अभिनेता ने एक्स पर फिल्म से एक नई तस्वीर शेयर करते हुए अपने प्रशंसकों के साथ अपडेट शेयर किया।

सूर्या की शेयर तस्वीर में उन्हें एक योद्धा के चरित्र में दिखाया गया है।

उन्होंने कैप्शन में लिखा, फिल्म कांगुवा के लिए किया गया मेरा आखिरी शॉट, पूरी यूनिट सकारात्मकता से भरी हुई है, यह एक का समापन और कई की शुरुआत है, सभी यादों के लिए प्रिय डायरेक्टर शिवा और टीम को धन्यवाद।

कांगुवा में दिशा पटानी और बॉबी देओल भी हैं। स्टूडियो ग्रीन के.ई. द्वारा प्रस्तुत यह फिल्म 3डी फॉर्मेट सहित 10 भाषाओं में रिलीज होगी।

यूट्यूबर भुवन बाम ने दिल्ली के ग्रेटर कैलाश में 11 करोड़ रुपये का बंगला खरीदा

दिल्ली के लोकप्रिय सोशल मीडिया डिजिटल कंटेंट क्रिएटर और यूट्यूबर भुवन बाम ने राष्ट्रीय राजधानी के पॉश ग्रेटर कैलाश इलाके में 11 करोड़ रुपये में एक बंगला खरीदा है। सूत्रों ने यह जानकारी दी।

सूत्रों का दावा है कि उन्हें खरीद-संबंधी दस्तावेज़ की एक प्रति मिल गई है।

सूत्रों के मुताबिक, मशहूर यूट्यूबर ने अपने साउथ दिल्ली वाले घर के लिए करीब 77 लाख रुपये की स्टांप ड्यूटी चुकाई है।

सूत्रों ने कहा कि बाम के नए घर का भूमि क्षेत्र लगभग 1,937 वर्ग फुट है और बंगले का कुल क्षेत्रफल 2,233 वर्ग फुट है, जो पॉश संपत्ति के दस्तावेजों द्वारा समर्थित है।

बाम यूट्यूब पर बीबी की वाइन्स नामक अपने कॉमेडी चैनल के लिए जाने जाते हैं।

सूत्रों ने बताया कि 7 अगस्त, 2023 को दिल्ली में इस संपत्ति की रजिस्ट्री हुई थी। सोशल मीडिया पर बाम के दर्शक उन्हें एक हास्य अभिनेता, लेखक, गायक और गीतकार के रूप में पसंद पहचानते हैं।

कभी भी रणबीर, रिद्धिमा के दोस्त नहीं थे ऋषि कपूर : नीतू कपूर

पिछली बार फिल्म जुगजग जीयो में नजर आने वाली अनुभवी अभिनेत्री नीतू कपूर स्ट्रीमिंग चैट शो कॉफी विद करण के नवीनतम एपिसोड में इंस्टाग्राम की रानी जीनत अमान के साथ दिखाई दीं। एपिसोड के दौरान नीतू ने खुलासा किया कि उनके दिवंगत पति अभिनेता ऋषि कपूर, रणबीर और रिद्धिमा के कभी दोस्त नहीं थे।

नीतू कपूर ने अपने न्यूयॉर्क के दिनों को याद किया जब ऋषि कपूर का कैंसर का इलाज चल रहा था। उन्होंने खुलासा किया कि यह केवल वो समय था, जब वह अपने परिवार के प्रति खुल गए थे।

उन्होंने कहा, करण मुझे उस दुखद हिस्से को याद करना पसंद नहीं है। मुझे हमारे रिश्ते के अच्छे हिस्से और न्यूयॉर्क में बिताए समय को याद करना पसंद है। न्यूयॉर्क वास्तव में दुखद था, लेकिन, हमारे लिए वह सबसे अच्छा वर्ष था।

उन्होंने आगे कहा, आप जानते हैं कि चिंटू जी (ऋषि कपूर) बहुत प्यारे इंसान थे। उनमें बहुत प्यार था। लेकिन कुछ ऐसा था जिसके प्रति उन्होंने कभी अपना प्यार नहीं दिखाया। वह हमेशा दूरी बनाए रखते थे और लोगों को धमकाते थे। खासकर मेरे और मेरे बच्चों के लिए वह अपना प्यार नहीं दिखाते थे। उन्होंने अपने बच्चों के साथ बहुत कुछ खो दिया। वह कभी उनके मित्र नहीं रहे। कॉफी विद करण सीजन 8 डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर प्रसारित होता है।

कांग्रेस 22 जनवरी को क्या करेगी ?

अजीत द्विवेदी

अयोध्या में श्रीराम जन्मभूमि मंदिर में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के दिन 22 जनवरी को पूरे देश में दिवाली मनाई जाएगी। भाजपा, राष्ट्रीय स्वंयसेवक संघ और विश्व हिंदू परिषद ने इसके लिए पूरा जोर लगाया है। बड़े शहरों की कॉलोनियों में और छोटे शहरों के मुहल्लों व कस्बों में स्थित मंदिरों के जरिए इसका अभियान चलाया जा रहा है। घरों में अक्षत की पुडि?ा और राममंदिर की तस्वीर पहुंचाने के साथ अनुरोध किया जा रहा है कि लोग घरों के बाहर दीये जलाएं और बिजली की लडि?ों से घरों को वैसे ही सजाएं, जैसे दिवाली में सजाते हैं। दिल्ली में तो यह प्रस्ताव भी दिया जा रहा है कि अगर लोग खुद बिजली-बत्ती नहीं लगवा सकते हैं तो आरडब्लुए या स्थानीय मंदिर की ओर से एक निश्चित रकम के बदले तीन दिन के लिए घरों की सजावट कराई जा सकती है। दिवाली की तरह आतिशबाजी की भी तैयारी हो रही है।

हो सकता है दक्षिण भारत में इस प्रचार का असर कुछ कम देखने को मिले लेकिन यह तय है कि समूचे उत्तर भारत में 22 जनवरी को दिवाली मनाई जाएगी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी दिन में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के कार्यक्रम में शामिल होंगे तो शाम में दिवाली मनाते हुए उनकी तस्वीर मीडिया और सोशल मीडिया में वायरल होगी। सारे केंद्रीय मंत्री और भाजपा शासित राज्यों के नेताओं की भी तस्वीरें वायरल होंगी। कुछ विपक्षी पार्टियों ने भी अपनी योजना बनाई है। जैसे नवीन पटनायक की पार्टी पुरी परिक्रमा पथ पर हर दिन 10 हजार लोगों से परिक्रमा करा रही है तो अरविंद केजरीवाल की पार्टी ने सुंदरकाड का पाठ शुरू कराया है। सवाल है कि उस दिन कांग्रेस क्या करेगी? क्या कांग्रेस ने कोई योजना बनाई है? राहुल गांधी की यात्रा चल रही होगी और वे 22 जनवरी को पूर्वोत्तर में ही होंगे लेकिन क्या वे वहां किसी मंदिर में जाएंगे? पिछली भारत जोड़ो यात्रा के दौरान वे धार्मिक स्थलों का दौरा करते हुए आगे बढ़े थे। वे 22 जनवरी को जहां हो वहां अगर किसी मंदिर में जाते हैं या उनकी पार्टी यात्रा के रूट में कहीं कोई धार्मिक कार्यक्रम आयोजित करती है तो वे कांग्रेस के हिंदू विरोधी और रामद्रोही होने के प्रायोजित अभियान का कुछ हद तक जवाब दे पाएंगे।

ध्यान रहे शिव सेना के नेता उद्धव ठाकरे ने तय किया है कि वे अपनी पार्टी के सभी नेताओं को लेकर नासिक जाएंगे और कालाराम मंदिर में पूजा अर्चना करेंगे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी विपक्षी पार्टियों के हर कदम पर कितनी बारीक नजर रखे हुए हैं यह इससे पता चलता है कि जैसे ही उन्हें जानकारी मिली की उद्धव ठाकरे 22 जनवरी को नासिक के कालाराम मंदिर में जाएंगे वैसे ही प्रधानमंत्री का वहां जाने का कार्यक्रम बन गया। प्रधानमंत्री मोदी 12 जनवरी को देश के सबसे बड़े समुद्री पुल का उद्घाटन करने मुंबई गए तो उससे पहले नासिक चले गए और कालाराम मंदिर में झाड़ू लगाई, पूजा अर्चना की और बैठ कर झाल-मंजीरा बजाया। ऐसी मान्यता है कि भगवान राम अपने वनवास के समय नासिक में उसी जगह रूके थे, जहां कालाराम मंदिर है।

बहरहाल, उद्धव ठाकरे ने तो अपना कार्यक्रम तय कर लिया है। वे नासिक के कालाराम मंदिर में जाएंगे और भगवान राम के वनवास की तरह अपने और शिव सेना के वनवास का मैसेज बनवाएंगे और भावनात्मक कार्ड खेलेंगे। बीजू जनता दल और आम आदमी पार्टी का कार्यक्रम भी तय है। लेकिन क्या कांग्रेस के पास ऐसी कोई योजना है? कांग्रेस की उत्तर प्रदेश कमेटी के नेता 15 जनवरी को रामलला की पूजा करने अयोध्या गए। लेकिन यह पता नहीं है कि वे 22 जनवरी को क्या करेंगे? ध्यान रहे उस दिन सोनिया व राहुल गांधी और प्रियंका गांधी वाड्रा पर सबकी नजर रहेगी। प्रियंका गांधी वाड्रा मंदिरों में जाती हैं और पारंपरिक तरीके से पूजा-पाठ करती हैं। उनका मंदिर जाना बहुत स्वाभाविक दिखता है। इसलिए वे 22 जनवरी को अगर किसी राममंदिर में जाएं तो कांग्रेस व अपने परिवार की ओर से रामभक्तों को बड़ा मैसेज दे सकती हैं।

कांग्रेस के साथ बड़ी समस्या यह है कि उसके पास कोई ऐसा नेता नहीं है, जिसके चेहरे से वह व्यापक हिंदू समाज को अपनेपन या भावनात्मक जुड़ाव का मैसेज दे सके। ऐसा लग रहा है कि कांग्रेस पूरी तरह से अपने पारंपरिक स्वरूप को छोड़ चुकी है। एक समय था, जब कांग्रेस में हर विचारधारा के लोग होते थे। अगर साम्यवादी और समाजवादी सोच वाले नेता थे तो दक्षिणपंथी व धार्मिक विचारधारा के भी नेता होते थे। इससे पार्टी सैद्धांतिक मामलों में संतुलन बनाने में कामयाब रहती थी। आजादी की लड़ाई में भी कांग्रेस के अंदर वैचारिक भिन्नता बहुत साफ दिखती थी। महात्मा गांधी रामराज्य की बात करते थे और घनघोर धार्मिक प्रवृत्ति के थे तो नेताजी सुभाष चंद्र बोस और जवाहरलाल नेहरू जैसे नेता प्रगतिशील, समाजवादी और कुछ हद तक साम्यवादी सोच के प्रतिनिधि चेहरे थे। मदन मोहन मालवीय से लेकर राजगोपालाचारी, गोविंद वल्लभ पंत, लाल बहादुर शास्त्री, राजर्षि पुरुषोत्तम दास टंडन जैसे अनेक नेता हिंदू भावनाओं का प्रतिनिधित्व करने वाले थे। कुछ समय पहले तक कांग्रेस में इस धारा के नेता मौजूद रहे। लेकिन अब कांग्रेस में ऐसा कोई नेता नहीं बचा है या बचा है तो उसे कुछ भी बोलने या स्टैंड लेने की आजादी नहीं है।

जिस तरह से भाजपा पूरी तरह से कट्टर दक्षिणपंथी पार्टी बन गई है और एक भी नेता ऐसा नहीं है, जो मध्यमार्ग की बात कर सके तो दूसरी ओर कांग्रेस पूरी तरह से वामपंथी रंग में रंग गई है, जिसमें कोई भी राइट टू सेंटर यानी मध्यमार्ग से दक्षिणपंथ की ओर झुकाव वाला नेता नहीं बचा है। अगर कोई बचा है तो उसको भाजपा या संघ के एजेंडे के तौर पर मार्क किया जा चुका है। यह कांग्रेस के लिए बहुत आत्मघाती स्थिति है। उसे तत्काल कुछ उदार और दक्षिणपंथी नेताओं की जरुरत है ताकि पार्टी की सोच और उसकी गतिविधियों में संतुलन बने। ध्यान रहे अमेरिका से लेकर यूरोप और अफ्रीका से लेकर लैटिन अमेरिका तक दक्षिणपंथी राजनीति का रूझान बढ़ रहा है। जनता आधुनिक समय की मुश्किलों और अनिश्चितताओं की वजह से अरक्षित महूसस कर रही है और धार्मिकता की ओर उसका रूझान बढ़ रहा है। इसलिए दुनिया भर की पार्टियां अब कट्टर वैचारिकी वाले नेताओं की जगह लचीले नेताओं को आगे बढ़ा रही हैं ताकि धार्मिक जनता के मन में उस पार्टी के प्रति दुराव का भाव नहीं पैदा हो। नेता खुद भी अपनी सोच और नीतियों में लचीलापन दिखा रहे हैं।

एक मिसाल अभी फ्रांस में देखने को मिली, जहां राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों ने अपनी सरकार में फेरबदल की है। उन्होंने तीन ऐसे नेताओं को मंत्रिमंडल में शामिल किया है, जो उनकी पार्टी के अंदर कट्टर दक्षिणपंथी राजनीति के लिए जाने जाते हैं। इनमें से एक को उन्होंने संस्कृति मंत्री बनाया है, दूसरे को श्रम व स्वास्थ्य मंत्री और तीसरे को शिक्षा मंत्री बनाया है। फ्रांस में कट्टर दक्षिणपंथी सोच वाले नेताओं को संस्कृति और शिक्षा जैसे मंत्रालय देने के मैक्रों को फैसले से समूचे यूरोप की बदलती राजनीति को समझा जा सकता है।

कांग्रेस के सामने एक मॉडल टोनी ब्लेयर का है, जिसके बारे में बहुत लिखा जा चुका है। लोग कितनी बार कांग्रेस और राहुल को समझा चुके हैं कि जिस तरह ब्लेयर ने न्यू लेबर का नारा दिया और कंजरवेटिव पार्टी से बिल्कुल कंट्रास्ट की राजनीति करके अपनी पार्टी को सत्ता में ले आए उसी तरह से राहुल को न्यू कांग्रेस का नारा देना चाहिए। उन्होंने वही किया है। सोशल सेक्टर में काम करने वाले और वामपंथी बुद्धिजीवियों की संगत की है और उनके हिसाब से कांग्रेस को भाजपा के कंट्रास्ट में खड़ा करने की कोशिश की है। लेकिन यह मॉडल भारत में चल नहीं रहा है क्योंकि भारत में नरेंद्र मोदी ब्रांड राजनीति का चस्का लोगों को अभी लगा है, जबकि ब्रिटेन में मारग्रेट थैचर और जॉन मेजर लंबे समय तक कंजरवेटिव राजनीति करते रहे थे। इसलिए राहुल के सामने दूसरा मॉडल इमैनुएल मैक्रों का है। कांग्रेस को चाहिए कि पार्टी के अंदर मध्यमार्गी या दक्षिणपंथी विचार वाले नेताओं को जगह दे और उनकी बात सार्वजनिक स्पेस में रखने की इजाजत दे। यह सुनिश्चित करे कि उन्हें भाजपा और संघ का एजेंट नहीं कहा जाएगा। इसका भी लाभ तत्काल नहीं मिलेगा लेकिन इससे कांग्रेस की छवि बदलनी शुरू होगी। भाजपा का कंट्रास्ट बनाने की बजाय कांग्रेस को उसका विकल्प बनना है। दोनों की आर्थिक नीतियों में तो कोई फर्क है नहीं इसलिए सामाजिक नीतियों में अगर कांग्रेस अपने को बदलेगी तो उसको फायदा होगा।

सू- दोकू क्र.068

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

नियम

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 र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.67 का हल

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

भारतीय राजनीति में कलंक दोष

अजय दीक्षित

अहं जब सिर चढकर बोलता है तो आदमी को अपनी जीत पर उतनी खुशी नहीं होती जितनी दूसरे की हार पर होती है । भारतीय राजनीति में आज लगभग यही हो रहा है । हाल में बहुजन समाज पार्टी और सपा के बीच मायावती और अखिलेश का जो वाक युद्ध चला वह इसी बात का संकेत कर रहा है । मध्यप्रदेश में यदि कांग्रेस चार-छ: सीटें समाजवादी पार्टी को दे देती तो शायद सपा सपोर्टरों का वोट कांग्रेस को मिल जाता और वह ज्यादा सीटें जीत सकती थी । उसकी सरकार बनती या नहीं, यह दूसरी बात है । पर यदि सपा और कांग्रेस मिलकर मध्य प्रदेश में चुनाव लड़ते तो शायद संभावना थी कि कांग्रेस का मुख्यमंत्री बन जाता । खैर, अब भाजपा को जब निश्चय है कि वह सन् 2024 का लोकसभा चुनाव जीत रही है तो क्यों कर वह विपक्ष को पूरी तरह बदनाम करने पर लगी है । कांग्रेस यदि रामलला के कार्यक्रम में नहीं जा रही है तो वे हिन्दू विरोधी कैसे हो गये ? हिन्दू धर्म मात्र प्रभु राम तक सीमित नहीं है । सगुण भक्ति में बहुत से संत मात्र कृष्ण भक्त हैं । दक्षिण में शैव भक्त ज्यादा हैं, उनके लिए शिव ही प्रधान हैं। बंगाल और पूर्व में शाक्त ज्यादा हैं । उनके लिए दुर्गा ही प्रधान नहीं ।

जो ईश्वर की सत्ता को नहीं मानते, वे भी हिन्दू हैं। छ: दर्शनों में सांख्य और मीमांसा ईश्वर की सत्ता को नहीं मानते । पाणिनी वैयाकरण के स्फोट को ईश्वर मानता है । चार्वक कहता है जब तक जियो ऋण लेकर घी पियो-- यावत् जीवते ऋणं कृत्वा धृतम् पीवते । बौद्ध बुद्ध को एक मात्र ईश्वर मानते हैं । जैन महावीर को एक मात्र ईश्वर मानते हैं ।

कहावत है कि डाकुओं ने एक राजा को बलि देने से छोड़ दिया था क्योंकि उसका अंग-भंग हो चुका था । पूर्ण मानव कौन है ? जो सोलह संस्कारों को नहीं मानता, या अग्नि के सामने ली जाने वाली शपथ को नकारता है, उसको कैसे परिभाषित करेंगे ?

हर बात पर और हर किसी के कथन पर भाजपा प्रवक्ताओं की प्रतिक्रिया से कम से कम देश को बुद्धिजीवी वोटर तो इसे ठीक नहीं मानते । यूं सभी राजनैतिक दलों की दृष्टि में यह बुद्धिजीवी अल्पसंख्या में हैं और उनके वोट मिले या न मिलें इससे उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ता । माननीय प्रधानमंत्री ने अपने मंत्रियों को सलाह दी है कि आक्रामक न बनें, भक्ति और श्रद्धा दिखलायें । परन्तु भाजपा के कुछ मंत्री गण व लगभग सभी प्रवक्ता आक्रामकता की भूमिका में हैं ।

22 तारीख का कार्यक्रम स्वयं केन्द्र और राज्य की सरकारें उसे सरकारी (या कहें भाजपा का) कार्यक्रम बना रही हैं । फैजाबाद के लिए (जो अब अयोध्या छात्र हैं) 10 दिन तक सभी ट्रेनें रद्द रहेंगी। उत्तर प्रदेश में 22 जनवरी को सार्वजनिक अवकाश रहेगा । केन्द्र के उड्डयन विभाग की ओर से निर्देश है कि 22 तारीख के आसपास वाल्मीकि एयरपोर्ट (फैजाबाद एयरपोर्ट) पर सामान्य फ्लाइटें नहीं आयेंगी । अयोध्या में केवल इन्वाइटी ही प्रवेश कर सकेंगे? संविधान की कौन सी धारा या कानून कहता है कि आप स्वतंत्र विचरण नहीं कर सकते । प्राण प्रतिष्ठा के समय गर्भगृह में मात्र मोदी जी व पुरोहित रहेंगे । आगुन्तकों के ठहरने, भोजन, विश्राम, आवागमन की व्यवस्था उत्तर प्रदेश सरकार कर रही है । तो यदि विपक्ष इसे सरकारी कार्यक्रम कहता है, तो कौन सा गुनाह करता है ।

यदि सबका विकास, सबका साथ चाहिए तो सब का विश्वास और सबका प्रयास भी जरूरी है । स्वयं भाजपा प्रवक्ताओं की आक्रामकता इसे सरकारी कार्यक्रम बना रही है । 22 तारीख को भीड़ रोकने के लिए नियम बनाये जा सकते हैं। उनके रहने, खाने, आवागमन की व्यवस्था भी की जा सकती है । पर यदि कोई दूसरे को हराकर अपनी जीत मानता हो तो यह माननीय दृष्टि से ठीक नहीं है ।

22 को महानगर उद्योग व्यापार मंडल द्वारा भव्य आयोजन

संवाददाता

देहरादून। दून वैली महानगर उद्योग व्यापार मंडल के अध्यक्ष पंकज मैसोन ने बताया कि 22 जनवरी को रामलला के भव्य मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा पर पल्टन बाजार स्थित मिशन स्कूल में भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया जायेगा।

आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए मैसोन ने कहा कि महानगर उद्योग व्यापार मंडल द्वारा अयोध्या में हो रहे रामलला के भव्य मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा पर देहरादून में एक भव्य कार्यक्रम का आयोजन पल्टन बाजार में मिशन स्कूल के अंदर सुबह 108 ब्राहमणों द्वारा सुंदर कांड का पाठ एवं हवन किया जाएगा तत्पश्चात जब राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा की जाएगी तो व्यापार मंडल द्वारा बनाये गये भव्य राम मंदिर की प्रस्तुति पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र सिंह रावत मुख्य अतिथि द्वारा की जाएगी और साथ ही अयोध्या में हो रहे प्राण प्रतिष्ठा को सभी व्यापारी बंधुओ को दो स्क्रीन लगाकर लाइव दिखाया जाएंगा। उन्होंने कहा कि इसके पश्चात रामायण का मंचन सांस्कृतिक कार्यक्रम लाइव भजन का आयोजन किया जाएगा। जिसके पश्चात प्रसाद वितरण का कार्यक्रम किया जायेगा।

पुलिसकर्मियों को धमकाने वाला आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। पुलिसकर्मियों को अपने कर्तव्यों के निर्वहन के दौरान उन्हे भयभीत करते हुये अभद्रता, गाली गलौज व जान से मारने की धमकी देने वाले आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसके खिलाफ अग्रिम कार्यवाही जारी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज आरक्षी मनोज सिंह द्वारा थाना पुरोला पर लिखित तहरीर देकर बताया गया कि वह हमराही होमगार्ड जवान के साथ पुरोला बाजार में यातायात व्यवस्था ड्यूटी पर नियुक्त था, ड्यूटी के दौरान मोरी टैक्सी स्टैण्ड के पास सड़क पर एक अल्टो कार खड़ी थी, जिस कारण वहां पर जाम की स्थिति बनी हुयी थी, जाम को हटाते हुये उनके द्वारा उक्त वाहन चालक की तलाश की गयी तो वाहन चालक पास ही एक दुकान पर बैठा हुआ मिला जिसके द्वारा जाम की स्थिति को देखते हुये भी वाहन को नहीं हटाया जा रहा था, पुलिस जवानों द्वारा वाहन चालक से आग्रह करने पर भी उसके द्वारा अपनी अल्टो कार को नहीं हटाया गया तथा अपना नाम सत्यवान रावत बताते हुये उनके साथ गाली गलौज व जान से मारने की धमकी देते हुये अभद्र व्यवहार कर सरकारी कार्यों में बाधा डालने लगा। तहरीर के आधार पर पुलिस ने उक्त वाहन चालक सत्यवान के खिलाफ मुकमदा दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया गया। जिसके खिलाफ अग्रिम कार्यवाही जारी है।

हमारी सरकार गरीब छात्रों के साथ..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

माध्यम से चयनित 141 छात्र-छात्राओं के बैंक खातों में यह छात्रवृत्ति ट्रांसफर की गई है। छात्रवृत्ति पाने वाले छात्रों ने भी मुख्यमंत्री धामी का इसके लिए आभार जाता है।

इसके साथ ही आज उच्च शिक्षा विभाग में लेखाकार के खाली पड़े पदों पर लोक सेवा आयोग के माध्यम से चयनित किए गए 80 लेखाकारों को भी नियुक्ति पत्र वितरित किए गए है।

राम राज्य शोभायात्रा के दौरान राम मय...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

सके। जय श्रीराम लिखे झंडों से पूरा मार्ग भगवा रंग में रंगने लगा। शोभायात्रा में महिलाएं, पुरूष, युवा व बच्चे जय श्रीराम के नारे लगाते व श्रीराम के भजनों में नाचते हुए आगे बढ रहे थे। शोभायात्रा का कई स्थानों पर लोगों ने स्वागत किया। शोभायात्रा के दौरान पुलिस प्रशासन ने रूट डायवर्ट किये थे। आईएसबीटी व कांवली रोड से आने वाले विक्रम व मैजिक रेलवे गेट से वापस किये गये, धर्मपुर की ओर से आने वाले विक्रम मैजिक सीएमआई से वापस किये गये, प्रेमनगर व कौलागढ से आने ओर जाने वाले वाहनों को बिंदाल से वापस किया गया, राजपुर रोड की ओर से आने वाले सभी विक्रम व मैजिक को सचिवालय कट से वापस किया गया, सहस्त्रधारा रोड व मालदेवता की ओर से आने वाले विक्रम व मैजिक सहस्त्रधारा क्रॉसिंग से वापस किये गये। शोभायात्रा के परेड ग्राउंड से निकलते ही सर्वे चौक, बुद्धा चौक व दर्शनलाल चौक से लैसीडोन चौक की ओर कोई यातायात नहीं जाने दिया तथा रायपुर रोड से आने वाला यातायात ईसी रोड की ओर डायवर्ट किया गया। शोभायात्रा के कनक चौक पर पहुंचने पर ओरियंट चौक, पैसिफिक, लैसीडोन चौक से कनक चौक की ओर कोई यातायात नहीं आने दिया वही राजपुर रोड से घंटाघर की ओर आने वाले वाहनों को बहल चौक से ईसी रोड की ओर डायवर्ट किया गया। शोभायात्रा के घंटाघर पहुंचने पर चकराता रोड से आने वाला यातायात दर्शनलाल चौक की ओर न भेजते हुए बहल चौक की ओर भेजा गया जो ईसी रोड होते हुए अपने गंतव्य को गया। शोभायात्रा पल्टन बाजार से डिस्पेंसरी रोड होते हुए दर्शनलाल चौक से होते हुए रेंजर्स ग्राउंड में समाप्त हुई।

कांग्रेसियों ने अंकिता भण्डारी के लिए निकाली न्याय यात्रा

हमारे संवाददाता

देहरादून। डोईवाला ब्लॉक कांग्रेस कमेटी द्वारा अंकिता भंडारी के लिए न्याय यात्रा निकाली गयी। यह यात्रा भोगपुर से रानीपोखरी तक गई। भोगपुर रानीपोखरी मार्ग स्थित श्री महादेव मंदिर से उत्तराखंड की बेटी अंकिता भंडारी के लिए न्याय यात्रा में बड़ी संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ता और पदाधिकारी शामिल हुए।

यात्रा में शामिल हुए मुख्य अतिथि उत्तराखंड कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने कहा, प्रदेश सरकार ने उत्तराखंड की बेटी अंकिता भंडारी के हत्यारों को बचाने का प्रयास किया है। आज जब अंकिता भंडारी के परिवार ने उस तथाकथित वीआईपी का नाम सार्वजनिक किया है तो प्रदेश सरकार उसके खिलाफ कार्रवाई करने के लिए तैयार नहीं है। इससे साफ है कि प्रदेश सरकार बेटियों और मातृशक्ति की सुरक्षा के लिए गंभीर नहीं है।

कांग्रेस के परवादून जिलाध्यक्ष मोहित उनियाल ने कहा, प्रदेश सरकार ने उन लोगों पर कोई कार्रवाई नहीं की, जिन पर रिजॉर्ट में सुबूत मिटाने के आरोप हैं। यह बड़ी गजब की बात है कि सुबूत मिटाने वालों के नाम उत्तराखंड का हर व्यक्ति जानता है, पर सरकार को नहीं पता। प्रदेश की बिटिया अंकिता भंडारी के साथ उत्तराखंड सरकार ने अन्याय किया है। इसलिए हम सभी को अंकिता भंडारी को न्याय दो यात्रा निकालने के लिए मजबूर होना पड़ा। कांग्रेस पीसीसी सदस्य गौरव चौधरी ने कहा, उत्तराखंड सरकार मातृशक्ति की सुरक्षा के लिए बड़ी बड़ी बातें करती है, पर धरातल पर स्थिति इससे कहीं अलग है। अंकिता हत्याकांड के सुबूतों को मिटा दिया जाता है। अंकिता के परिवारजनों की बात को नहीं सुना जा रहा है। कांग्रेस के डोईवाला ब्लॉक अध्यक्ष महेंद्र स्वरूप भट्ट ने कहा, कांग्रेस कार्यकर्ता प्रदेश सरकार के इस जनविरोधी व्यवहार के खिलाफ चुप नहीं बैठेंगे। जब तक बिटिया अंकिता भंडारी के हत्यारों को सख्त सजा नहीं मिल जाती और सुबूत मिटाने वालों व षड्यंत्रकारियों पर सख्त कार्रवाई नहीं हो जाती, आंदोलन जारी रहेगा। इस मौके पर परवादून कांग्रेस जिलाध्यक्ष मोहित उनियाल, पीसीसी सदस्य गौरव चौधरी,डोईवाला कांग्रेस ब्लाक अध्यक्ष महेंद्र स्वरूप भट्ट, डोईवाला गन्ना समिति अध्यक्ष मनोज नौटियाल,जिला पंचायत सदस्य अश्विनी बहुगुणा,प्रदेश सचिव सागर मनवाल सहित कई लोग मौजूद रहे।

घर में घुसकर मारपीट में मुकदमा दर्ज

देहरादून (सं)। घर में घुसकर पति पत्नी से मारपीट कर घायल करने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार उमेदपुर निवासी बिहारी भूषण ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनके पडोस में रहने वाले रूप सिंह गडिया, सूरज, अनूप व कलावती देवी उसके घर में आये और उसके व उसकी पत्नी के साथ गाली गलौच करने लगे उन्होंने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने पति पत्नी पर हमला कर उनके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। जब आसपास के लोग उनको बचाने के लिए आये तो वह उनको जान से मारने की धमकी देकर भाग गये।

चोरी की पानी की मोटर के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी की पानी की मोटर के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रेलवे रोड ऋषिकेश निवासी अशोक माथुर ने ऋषिकेश कोतवाली में अपने घर की छत से पानी की मोटर चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। आज पुलिस ने रेलवे रोड पर एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। उसके थैले की तलाशी ली तो उसमें से चोरी की पानी की मोटर बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम अभिषेक डांगी पुत्र धीरेन्द्र सिंह निवासी आशुतोष नगर ऋषिकेश बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारियों को लेकर जिलाधिकारी ने ली बैठक

हमारे संवाददाता

टिहरी। गणतंत्र दिवस समारोह-2024 की तैयारियों को लेकर जिलाधिकारी मयूर दीक्षित की अध्यक्षता में आज जिला कलेक्ट्रेट सभागार नई टिहरी में एक बैठक आहूत की गई।

बैठक के दौरान जिलाधिकारी ने कहा कि 26 जनवरी, 2024 को प्रातः 10.30 बजे प्रताप इण्टर कॉलेज मैदान बौराड़ी नई टिहरी में मुख्य अतिथि द्वारा ध्वजारोहण किया जायेगा एवं झण्डा अभिवादन के साथ ही राष्ट्रीय गान होगा। जिलाधिकारी द्वारा समस्त अधिकारियों को विशेष स्वच्छता अभियान को जन सहभागिता के साथ 26 फरवरी तक जारी रखने के निर्देश दिये गये। इसके साथ ही जनपद प्रभारी मंत्री को मुख्य अतिथि के निमंत्रण पत्र भेजने, शिक्षा विभाग को स्कूली छात्र-छात्राओं के माध्यम से देशभक्ति से संबंधित सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित करने, पुलिस विभाग को परेड तथा अन्य संबंधित विभागों को झांकियों का प्रदर्शन करने, सूचना विभाग को जनपद मुख्यालय के प्रमुख चौराहों पर लाउडस्पीकर के माध्यम से देश प्रेम एवं देश भक्ति के गीतों का प्रसारण करने, संबंधित एसडीएम को अपने-अपने क्षेत्रान्तर्गत स्वन्त्रता संग्राम सैनानियों के आश्रितों को घर जाकर सम्मानित करने के निर्देश दिये गये हैं।

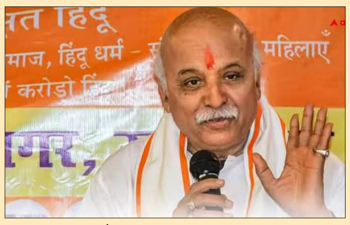
गणतंत्र दिवस समारोह के अवसर पर 25 एवं 26 जनवरी, 2024 को सांय काल 6.00 बजे से रात्रि 11.00 बजे तक समस्त शासकीय कार्यालय, निकायों के भवनों को कम बोल्टेज के एलईडी बल्बों से प्रकाशमान किया जाएगा। इस कार्य में नगर पालिका, व्यापार संघों एवं स्थानीय गैर सरकारी संस्थाओं का भी सहयोग लिया जायेगा। बैठक में सीडीओ मनीष कुमार, एडीएम के.के. मिश्रा, डीडीओ सुनील कुमार, बीडीओ प्रतापनगर आशिमा गोयल, एसीएमओ दीप रूबाली, जिला सेवायोजन अधिकारी विनायक श्रीवास्तव, डीएचओ आर.एस. वर्मा, डीएसओ अरूण वर्मा, एएमए जिला पंचायत संजय खण्डूरी, सीओ सदर औसीन जोशी, एसडीएम टिहरी संदीप कुमार सहित अन्य जिला स्तरीय अधिकारी उपस्थित रहे।

का शेष

एक नजर

रामलला की प्राण प्रतिष्ठा का निमंत्रण मिला, मैं मंदिर जरूर जाऊंगाः प्रवीण तोगड़िया

नई दिल्ली। 22 जनवरी को होने वाले रामलला की प्राण प्रतिष्ठा समारोह के लिए अयोध्या पूरी तरह से तैयार है। कार्यक्रम के लिए हजारों मेहमानों को निमंत्रण भेजा गया है। सूची में राम मंदिर आंदोलन से जुड़े रहे प्रवीण तोगड़िया भी शामिल हैं। उन्होंने कहा कि उन्हें निमंत्रण मिला है और वह मंदिर जरूर जाएंगे। अंतरराष्ट्रीय हिंदू परिषद के अध्यक्ष डॉ. प्रवीण तोगड़िया ने कहा। हमें भी निमंत्रण मिला है और मैं मंदिर जाऊंगा। मैंने अपने लाखों कार्यकर्ताओं से 22 जनवरी को विजय उत्सव मनाने का आग्रह किया है। शंकराचार्यों के रामलला की प्राण



प्रतिष्ठा में नहीं आने के प्रश्न पर उन्होंने कहा कि मैं हर शंकराचार्य को प्रणाम करूंगा और उनका आशीर्वाद लूंगा। उनके आने न आने का फैसला निजी है। उन्होंने प्राण प्रतिष्ठा समारोह को लेकर विपक्षी दलों के रुख पर कहा कि मैं सभी दलों से कहूंगा कि राम सबके हैं। जब देश में लोकतंत्र नहीं था और राजनीतिक दल नहीं थे तो उस समय उन्हीं के पूर्वजों ने 450 साल तक मंदिर के लिए लड़ाई लड़ी थी। इसलिए इस समय विजय उत्सव मनाना चाहिए, चुनाव के समय राजनीति कर लेना। ज्ञानवापी और कृष्ण जन्मभूमि को लेकर तोगड़िया ने कहा कि काशी- मथुरा का संघर्ष राम मंदिर से कम है। उन्हें उम्मीद है कि काशी में भी भव्य मंदिर बनाया जाएगा।

रश्मिका मंदाना का डीपफेक वीडियो बनाने वाला गिरफ्तार

मुंबई। रश्मिका मंदाना का ये डीपफेक वीडियो बनाने वाले आरोपियों को पुलिस ने पकड़ लिया है। उन्हें आंध्र प्रदेश में अरेस्ट कर लिया गया है। मामला नवंबर 2023 का था। वीडियो वायरल होने के बाद मामले को संज्ञान में लिया गया था और इंडियन पेनल कोड की धारा 465, 469, 66 सी और 66 ई के तहत

केस दर्ज किया गया था। वीडियो की बात करें तो ये वीडियो ब्रिटिश-इंडियन इन्फ्ल्यूएंसर जारा पटेल का था। खुद जारा पटेल को जब इस बारे में पता चला तो उन्होंने दुख जताया और कहा कि उनका इसमें कोई हाथ नहीं है। खुद रश्मिका मंदाना ने भी इस वीडियो पर अपनी प्रतिक्रिया दी थी और चिंता व्यक्त की थी। इसके अलावा बॉलीवुड सुपरस्टार अमिताभ बच्चन ने भी इस घटना पर दुख जाहिर किया था। रश्मिका मंदाना की बात करें तो वे साउथ की जानी-मानी एक्ट्रेस हैं। वे कई सारी फिल्मों का हिस्सा रही हैं और कुछ समय में ही बड़ी पॉपुलैरिटी हासिल कर चुकी हैं। एक्ट्रेस के लिए अल्लू अर्जुन की फिल्म पुष्पा उनके करियर का बड़ा ब्रेक साबित हुई। इस फिल्म ने उन्हें देश ही नहीं बल्कि दुनियाभर में पॉपुलैरिटी हासिल कर ली। सोशल मीडिया पर भी वे साउथ की सबसे ज्यादा फॉलो करने वाली एक्ट्रेस में से एक हैं। इंस्टाग्राम पर उनके करीब 43 मिलियन फॉलोअर्स हैं।

शोएब मलिक ने पाकिस्तानी एक्ट्रेस सना जावेद से की तीसरी शादी

नई दिल्ली। पाकिस्तानी क्रिकेटर शोएब मलिक ने 41 साल की उम्र में तीसरी शादी कर ली है। शोएब मलिक की शादी पाकिस्तानी एक्ट्रेस सना जावेद से हुई है। शोएब ने शनिवार को अपनी शादी की तस्वीरें डालकर हर किसी को हैरान कर दिया, क्योंकि अभी दो दिन पहले ही भारतीय टेनिस स्टार सानिया मिर्जा ने तलाक से जुड़ा एक कोट डाला था और 48 घंटे के भीतर ही ये शोएब की शादी की खबर सामने आई है। सानिया मिर्जा ने दो दिन पहले ही अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक तस्वीर शेयर की थी। जिसमें लिखा था कि शादी मुश्किल है,

तलाक मुश्किल है लेकिन आपको अपना मुश्किल चुनना है। सानिया ने आगे लिखा था कि बात करना भी मुश्किल है, जिंदगी आसान नहीं होती है ये हमेशा मुश्किल ही रहेगी। लेकिन हमें अपना मुश्किल खुद ही चुनना होगा। सूत्रों के अनुसार, शोएब मलिक और सानिया मिर्जा का तलाक हो चुका है। शोएब ने अपनी तीसरी शादी से पहले ही सानिया मिर्जा से तलाक लिया है। हालांकि अभी दोनों ने इसका सार्वजनिक ऐलान नहीं किया है, लेकिन शोएब की शादी और सानिया का पोस्ट इस बात के ही संकेत दे रहा है कि दोनों अब आधिकारिक रूप से अलग हो चुके हैं। सानिया मिर्जा के इसी पोस्ट के बाद इस तरह के कयास लगाए जा रहे थे कि उनका और शोएब मलिक का तलाक हो गया है।

राम राज में किसी को डरने की जरूरत नहीं: शादाब

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड वक्फ बोर्ड के अध्यक्ष शादाब शम्स का कहना है कि रामराज में किसी को भी डरने की जरूरत नहीं है। उन्होंने कांग्रेस का नाम लिए बिना कहा है कि मोहब्बत की दुकान चलाने वाले कुछ लोगों द्वारा राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा को लेकर तरह-तरह के भ्रम फैलाये जा रहे हैं।

उन्होंने कहा कि कुछ लोग मुसलमानों को सावधान रहने और 15 से 22 जनवरी तक घरों से बाहर न निकलने की बात कह कर डरा रहे हैं और भ्रम फैला रहे हैं। उन्होंने कुछ रामायण की चौपाइयों और शेर शायरी पढ़कर अपने अंदाज में कहा कि राम के राज में सभी का कल्याण हुआ था किसी के साथ कोई अन्याय नहीं हुआ। उनका कहना है कि

❑मोहब्बत की दुकान चलाने वाले फैला रहे है भ्रम

❑श्रीराम का चरित्र देता है मर्यादित आचरण का संदेश

श्री राम तो इस देश की आत्मा है आज अगर राम के आने और रामराज लाने की बात हो रही है तो इससे अच्छा इस देश और देश के समाज के लिए भला क्या हो सकता है।

शम्स का कहना है कि अयोध्या में राम का भव्य मंदिर बनने और अब प्राण प्रतिष्ठा होने से किसी का क्या अहित हो सकता है। भगवान राम का चरित्र तो मनुष्य को मर्यादा में रहने तथा अपने आपको आदर्श बनाने की प्रेरणा देता है। इसमें डरने वाली क्या बात है उनका कहना है कि जिनका आचरण मर्यादित हो उन्हें काहे का डर, डरना तो उन्हें चाहिए जिनका आचरण और व्यवहार ठीक नहीं है। उन्होंने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए कहा कि कुछ लोग समाज में बेवजह भ्रम फैलाकर तथा लोगों में डर दहशत फैलाकर अपनी राजनीति को चमकाना चाहते हैं। उन्होंने कहा कि देश के मुसलमानों को इससे खुश होना चाहिए कि देश में रामराज की स्थापना हो रही है। यह सभी देशवासियों के लिए खुशी का मौका है और इसमें सभी को शरीक होना चाहिए।

ट्रक और बाइक की टक्कर में युवक की हुई दर्दनाक मौत

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सड़क दुर्घटना में देर रात एक ट्रक व बाइक की टक्कर हो जाने से बाइक सवार युवक की दर्दनाक मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी गयी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार, शुक्रवार की रात लगभग 9.15 बजे लालकुआं से किच्छा की ओर जा रहा बाइक सवार युवक जैसे ही लालकुआं ट्रांसपोर्ट नगर क्षेत्र में पहुंचा था तभी 16 टायरा ट्रक के चालक ने अचानक लापरवाही से ट्रक मोड़ दिया, मोटरसाइकिल सवार जब तक कुछ समझ पाता तब तक उक्त मोटरसाइकिल और ट्रक की सीधी भिड़ंत हो गई, दुर्घटना में मोटरसाइकिल सवार का हेलमेट पूरी तरह टूट कर चकनाचूर हो गया, मौके पर पहुंची कोतवाली पुलिस द्वारा तुरंत ही घायल को हल्द्वानी अस्पताल की ओर को ले जाया जा रहा था रास्ते में आई 108 में उसे शिफ्ट कर दिया गया, सुशीला तिवारी हॉस्पिटल हल्द्वानी पहुंचाया गया जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस के अनुसार मृतक की पहचान मोहम्मद इस्लाम पुत्र हफीक अहमद उम्र 36 वर्ष ग्राम कुमरा तहसील इज्जतनगर जिला बरेली (उत्तर प्रदेश) के रूप में हुई है जिसक परिजनों को दुर्घटना की जानकारी दे दी गयी है। मृतक उत्तराखंड में फेरी लगाकर कपड़ों की बिक्री किया करता था, जो कि पूरे दिन भर की बिक्री कर शाम को बरेली स्थित अपने घर को जा रहा था कि यह दुर्घटना घटित हो गई।

कार चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने खुले स्थान से कार चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार कैनाल रोड निवासी नेहा शर्मा ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से राजपुर गयी थी उसने अपनी कार काठबंगले के पास खडी कर दी थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आयी तो उसकी कार अपने स्थान से गायब थी।

वाहन चोर गिरफ्तार, चार बाइक व एक रेड़ा लगी बाइक बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। वाहन चोरियों का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक शातिर को चोरी की चार बाइक व एक रेड़ा लगी बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया है। मामले में पुलिस ने एक विधि विवादित किशोर सहित दो खरीदारों को भी पकड़ लिया है।

❑विधि विवादित किशोर सहित दो खरीदार भी पकड़े

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाल रूड़की पुलिस को सूचना मिली कि एक वाहन चोर कलियर रोड पर पांच हजार रूपये में एक बाइक बेच रहा है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान से उक्त चोर को गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में पता चला कि उक्त चोर ने रूडकी क्षेत्र से 4 व मंगलौर क्षेत्र से 1 मोटर साईकिल चोरी की है तथा 2 मोटर साईकिलों को 4500-4500 रूपये में दो लोगों को बेचकर शेष 2 मोटर साईकिलों को मेला पार्किंग में खडा किया गया। आरोपी की निशानदेही पर पुलिस ने चोरी की बाइक के खरीदारों को भी पकड़ लिया है। जिनमे से एक विधि विवादित किशोर बताया जा रहा है। साथ ही पुलिस ने पर्किंग में खडी शेष 2 मोटर साईकिलों को भी बरामद किया गया है। आरोपियों मे संदीप उर्फ फौजी पुत्र शंकर निवासी मेहवडकला कलियर जनपद हरिद्वार, नीटू पुत्र कुलवन्त निवासी सहदेवपुर पथरी जनपद हरिद्वार व विधि उल्लंघन कर्ता किशोर शामिल है।

मारपीट में पांच लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज

देहरादून। मारपीट कर अंग भंग करने के मामले में पुलिस ने पांच लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार चकराता निवासी कल्पना डोभाल ने चकराता थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि क्षेत्र के पूरण चौहान, संदीप जोशी, गुमान सिंह, कुलदीप तोमर व ध जवीर ने उसके भाई विपिन डोभाल के साथ गाली गलौच शुरू कर दी। उसके भाई ने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट कर उसको गम्भीर रूप से घायल कर दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

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।