सोमवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
02 जून 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 121
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

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

भूटान सीमा से ठग गिरफ्तार

जालसाजी का ताना-बानाः प्याज के नाम पर लाखों का चूना

हमारे संवाददाता

ऊधमसिंहनगर। उत्तराखण्ड में 34 लाख की ठगी करने वाले एक शातिर को पुलिस ने भूटान सीमा से गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी ने प्याज के नाम पर उत्तराखण्ड निवासी एक महिला से 34 लाख रूपये की धोखाधड़ी को अंजाम दिया था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक मणिकांत मिश्रा ने बताया कि यह मामला 26 अप्रैल, 2024 को तब सामने आया, जब शिकायतकर्ता माधवी पचौरी ने ट्रांजिट कैंप थाने में अभिजीत घोष के खिलाफ 34 लाख रूपये की धोखाधड़ी का आरोप लगाते हुए मामला दर्ज कराया था। माधवी पचौरी का आरोप था कि अभिजीत घोष ने प्याज की खरीद-फरोख्त के बहाने उनसे लाखों रुपये ठग लिए थे। यह एक ऐसी जालसाजी थी जिसने एक महिला को अपनी मेहनत की कमाई से वंचित कर दिया था।

जैसे ही यह गंभीर मामला पुलिस अधीक्षक ऊधमसिंह नगर के संज्ञान में आया, उन्होंने त्वरित कार्रवाई के निर्देश दिए. अपराधियों को किसी भी कीमत पर बख्शा नहीं जाएगा, इस संकल्प के साथ एक विशेष टीम का गठन किया गया। यह टीम बिना समय गंवाए पश्चिम बंगाल के लिए रवाना हो गई। लंबी दूरी और मुश्किल भरे रास्ते को पार करते हुए, 30 मई, 2025 को एसओजी सर्विलांस टीम रुद्रपुर की तकनीकी दक्षता और अथक प्रयासों से, 55 वर्षीय अभिजीत घोष को जयगांव, जिला अलीपुरद्वार, पश्चिम बंगाल से गिरफ्तार कर लिया गया। यह जगह भूटान सीमा के बेहद करीब और रुद्रपुर से लगभग 2000 किलोमीटर दूर है। इतनी दूरी तय कर अपराधी को दबोचना ऊधमसिंह नगर पुलिस के दृढ़ निश्चय और क्षमता का प्रमाण है। अभिजीत घोष, जिसका मूल पता आर एन सिंह रोड, दार्जिलिंग, पश्चिम बंगाल है और जो हत्जन बाजार, थाना सुरी, जिला बीरभूम, पश्चिम बंगाल का निवासी है, अब पुलिस की गिरफ्त में है।

दून वैली मेल

संपादकीय

सिंदूर के साथ खेला

हर एक मुद्दा राजनीति का मुद्दा नहीं हो सकता है। आतंकवादी हमला और उसमें मरने वाले वह 28 निर्दोष लोग जिनकी जवाबी कार्रवाई के लिए ऑपरेशन सिंदूर, जिसके चलते देश के सामने एक और युद्ध जैसे हालात पैदा हुए सीज फायर तक पहुंचने के बाद जिस तरह से विवादों के घेरे में आ चुका है और अब इसकी परते उखड़ने लगी है। उसका सच जानकर अब लोगों का गुस्सा सार्वजनिक होता जा रहा है। लोगों द्वारा उठाए जाने वाले सवालों की फेरहिश्त भी लंबी होती जा रही है। पहलगाम के उन आतंकियों का क्या हुआ जिन्होंने इतनी बड़ी संख्या में लोगों की हत्या की इस ऑपरेशन के नाम से लेकर पाक पर की गई कार्यवाही में देश को हुए नुकसान और सीज फायर के फैसले से लेकर देश में निकली जाने वाली शौर्य तिरंगा यात्राएं तथा पीएम के रोड शो और घर-घर सिंदूर भिजवाने के समाचारों के बीच अब इस कार्यक्रम से कदम पीछे खींचे जाने तक सवालों का अंबार लग चुका है। जिसके पीछे सबसे अहम कारण सत्ता पक्ष द्वारा ऑपरेशन सिंदूर की ब्रांडिंग के लिए किए जाने वाला वह प्रचार जिसने धार्मिक और सामाजिक परंपराओं को भी ताक पर रख दिया गया है। पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने तो इसे लेकर यहां तक कह डाला है कि क्या पीएम पूरे देश की महिलाओं के पति बन गए हैं उन्हें अगर सिंदूर भिजवाना है तो अपनी पत्नी को भिजवाएं। पश्चिम बंगाल का दुर्गा पूजा सबसे बड़ा आयोजन माना जाता है इस धार्मिक आयोजन के समापन पर महिलाएं सिंदूर खेला करती हैं। ममता ने भाजपा के सिंदूर बांटे जाने के कार्यक्रम को इस सिंदूर खेला से जोड़ कर कहा जा रहा है कि भाजपा को देश की महिलाओं का इस तरह से अपमान करने का क्या अधिकार है। अब खबर यह भी आ रही है कि देशभर में महिलाओं द्वारा इसका भारी विरोध किया जा रहा है जिसके मद्देनजर अब इस कार्यक्रम को रद्द कर दिया गया है क्योंकि इससे बड़े राजनीतिक नुकसान की संभावनाएं दिखाई दे रही है। ढूंढने वालों ने ऑपरेशन सिंदूर के नाम से लेकर इसकी प्रेस ब्रीफिंग में सेना की दो महिला अफसरो को बैठाने जिनमें से एक के ओबीसी तथा दूसरी एससी-एसटी से होने तक की बात भी कहीं जा रही है। विपक्ष ने अब इस पूरे घटनाक्रम को लेकर इतना दबाव बना दिया है कि सब कुछ छोड़कर गृहमंत्री भी कश्मीर के पुंछ पहुंच गए और राजनाथ सिंह भी ऑपरेशन सिंदूर के समाप्त नहीं होने का दावा कर रहे हैं तथा सीज फायर को सिर्फ अल्पविराम बताया जा रहा है। इस बीच अब पाकिस्तान के सीमावर्ती राज्यों में मार्क ड्रिलों का आयोजन किया जा रहा है और एक ऐसा संदेश दिया जा रहा है कि जैसे पाकिस्तान के द्वारा कोई भी गड़बड़ी करने पर अबकी बार और अधिक बड़े हमले से उसको जवाब दिया जाएगा। लेकिन अब एक जो अवसर था वह पीछे छूट चुका है। दोबारा से उन्हें दोहराया नहीं जा सकता है लेकिन सिंदूर पर बड़ा राजनीतिक खेला जरूर हो चुका है।

आईपीएस तृप्ति भट्ट ने 'गोद' लिया श्री बद्रीनाथ थाना

❑पहले तैनाती स्थल पर बदलावों को देंगी नया आयाम

हमारे संवाददाता

चमोली। उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के विजन के तहत, राज्य में पुलिस व्यवस्था को जमीनी स्तर पर सुदृढ़ करने और 'आदर्श थाने' की अवधारणा को साकार करने के लिए एक महत्वपूर्ण और अभिनव पहल की शुरुआत की गई है। इस पहल के अंतर्गत, भारतीय पुलिस सेवा (आईपीएस) के वरिष्ठ अधिकारी अब अपनी प्रथम नियुक्ति स्थल के एक पुलिस थाने (कोतवाली/थाना) को 'गोद' लेकर उसे विकसित करने का कार्य करेंगे।

इस कदम का दोहरा उद्देश्य है, पहला, वरिष्ठ अधिकारियों को उनके शुरुआती अनुभवों से जोड़ना और उस समय से लेकर अब तक आए बदलावों का गहन अध्ययन करना; और दूसरा इन अनुभवों का लाभ उठाते हुए ग्रास रूट स्तर पर पुलिस कार्यप्रणाली की कमियों को दूर कर, बुनियादी ढांचे में सुधार कर और पुलिसकर्मियों के कल्याण पर ध्यान केंद्रित कर नए आयाम स्थापित करना।

इस महत्वपूर्ण क्रम में वर्तमान में सेनानायक 40वीं वाहिनी पीएसी हरिद्वार एवं जीआरपी/एटीएस के पद पर तैनात तृप्ति भट्ट, आईपीएस ने आगे बढ़कर कोतवाली श्री बद्रीनाथ को गोद लिया है। तृप्ति भट्ट के लिए बद्रीनाथ क्षेत्र का विशेष महत्व है, क्योंकि उनकी प्रथम नियुक्ति वर्ष 2017 से 2019 के बीच इसी जनपद चमोली में हुई थी, जिसके अंतर्गत बद्रीनाथ धाम आता है। अपनी पहली तैनाती के दौरान, तृप्ति भट्ट ने पुलिस कल्याण और कार्यप्रणाली में सुधार के ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

गर्भवती महिलाओं को मिली राहत, मोर्चा की मुहिम लाई रंग

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि मोर्चा के प्रयास से उप जिला चिकित्सालय में सुख सुविधाओं से लैस करने हेतु 70 लाख रूपये स्वीकृत हुए है। जोकि मोर्चा की जीत है।

आज यहां उपजिला चिकित्सालय, विकासनगर में मरीजों एवं चिकित्सकों की पीड़ा, तपती धूप में टीन शेड के नीचे अपनी बारी का इंतजार करती गर्भवती बहनें व अन्य मरीजों की परेशानियां तथा अस्पताल को अत्याधुनिक सुख-सुविधाओं से लैस किए जाने को लेकर जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी सीएमओ डॉ.जैन द्वारा अक्टूबर 2024 को अस्पताल का संयुक्त रूप से निरीक्षण किया था।

उक्त के क्रम में मोर्चा अध्यक्ष नेगी एवं उनके साथियों ने सीएमएस डॉ.प्रदीप चौहान के साथ चिकित्सालय में हो रहे साज- सज्जा, निर्माण कार्यों, फाल्स सीलिंग, टॉयलेट्स सुधारीकरण, रंगाई-पुताई आदि का निरीक्षण किया। मोर्चा के प्रयास से अस्पताल को सुख- सुविधाओं से लैस करने हेतु लगभग 70 लाख रुपए स्वीकृत हुए। नेगी ने कहा कि उक्त अवस्थाओं को लेकर मोर्चा द्वारा सचिव, स्वास्थ्य, डॉ.आर राजेश कुमार से सितंबर 2024 में आग्रह किया गया था, जिसके क्रम में उनके द्वारा सीएमओ, देहरादून को व्यवस्थाएं परखने हेतु निर्देशित किया गया था।नेगी ने कहा कि क्षेत्र का अकेला उपजिला चिकित्सालय पूरे विकास नगर-हरबर्टपुर क्षेत्र, जौनसार, उत्तरकाशी जनपद के कुछ हिस्सों एवं उत्तराखंड की सीमा से लगे हिमाचल के कुछ गांव इस अस्पताल पर ही निर्भर हैं, जिस कारण रोजाना 500 -600 ओपीडी के मरीज एवं पुराने मरीजों का चेकअप करना/कराना मरीजों एवं चिकित्सकों दोनों पर भारी पड़ रहा था। यह मोर्चा की बहुत बड़ी जीत है तथा मरीजों को राहत दिलाना ही मोर्चा की पहली प्राथमिकता है।

इस मौके पर मोर्चा महासचिव आकाश पंवार, विजयराम शर्मा, दिलबाग सिंह, मोहम्मद असद, प्रवीण शर्मा पिन्नी, प्रमोद शर्मा, विनय गुप्ता, दिनेश गुप्ता आदि मौजूद थे।

आउटर बॉक्स व शराब के लेबल छापने वाला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। प्रतिष्ठित दवाई कम्पनियों के नकली क्यूआर कोड, आउटर बॉक्स एवं शराब के लेबल दून की प्रिन्टिंग प्रेस से छपवाने के मामले में एसटीएफ ने एक को गिरफ्तार कर लिया है।

आज यहां विभिन्न माध्यमो से प्रतिष्ठित दवाई कम्पनियों के नकली क्यूआर कोड एंव आउटर बॉक्स छापने की शिकायतें प्राप्त हो रही थी, साथ ही इन नकली प्रिन्टेड आउटर बॉक्स के अन्दर नकली दवाईयों को पैक कर विभिन्न राज्यों में विक्रय किय जा रहा है, जिनसे आम जनमानस का जीवन संकट उत्पन्न होने का खतरा है, जो अत्यंत गम्भीर प्रकरण है। जिसकी रोकथाम व धरपकड हेतु पुलिस महानिदेशक दीपम सेठ उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा एसटीएफ को कार्यवाही करने के निर्देश दिये गए थे। जिसके अनुक्रम में एसएसपी एसटीएफ नवनीत सिंह भुल्लर द्वारा अपनी टीमों को स्पष्ट निर्देशित किया गया है कि इन नकली लेवल छापने वालों की कुंडली तैयार कर उनके खिलाफ कठोर कार्यवाही सुनिश्चित की जाए। इसी क्रम में सूचना मिलने पर एक व्यक्ति को थाना सेलाकुई देहरादून क्षेत्र से गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उसने अपना नाम संजय पुत्र स्व. मुखत्यार निवासी बायखाला, सेलाकुई बताया। उक्त मामले में एसएसपी एसटीएफ नवनीत सिंह भुल्लर द्वारा जानकारी देते हुए बताया कि प्रतिष्ठित दवाई कम्पनियों (सन फार्मा, डॉ. रेड्डी लबोरेटरीज, ज्यडुस गलेनमार्क, अल्केम, आदि) के नकली आउटर बॉक्स, लेबल एंव क्यूआर कोड भारी मात्रा में छापने की शिकायतें पूर्व से प्राप्त हो रही थी। इस सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त हुई कि थाना सेलाकुई देहरादून क्षेत्र में एक संजय नाम का व्यक्ति दवाई कम्पनियों के क्यूआर कोड, शो बॉक्स (आउटर पैकिंग) एंव शराब के लेबल छपवाने का कार्य करता है, और बायखाला देहरादून में कहीं रहता है। इस सूचना पर बायखाला में रहने वाले एक व्यक्ति संजय को भारी मात्रा में दवाईयों के आउटर बॉक्स, लेबल एंव रैपर आदि के साथ गिरफ्तार किया गया। उसके द्वारा बताया कि यह क्यूआर कोड, शो बॉक्स (आउटर पैकिंग) एंव शराब के लेबल आदि देहरादून की 03 प्रिन्टिंग प्रेस से छपवाता है। तथा यह फर्जी आउटर बॉक्स, लेबल एंव क्यूआर कोड आदि के सम्बन्ध में गहनता से जानकारी की जा रही है।

जूस पिलाकर भूख हडताल समाप्त कराया

संवाददाता

देहरादून। कूड़ा डंपिंग जोन हटाने की मांग को लेकर 24 घंटे की भूख हडताल पर बैठी उक्रांद महिला नेत्रियों को जूस पिलाकर भूख हडताल समाप्त कराया।

आज उत्तराखंड क्रांति दल की केंद्रीय महामंत्री किरन रावत कश्यप, वरिष्ठ नेता शकुंतला रावत, योगेश पैपने, पंडित बी एल जगूड़ी ने कारगी कूड़ा डंपिंग जोन प्लांट को हटाए जाने के लिए 24 घंटे की भूख हड़ताल दल के वरिष्ठ नेता डॉ शाकिशैल कपूवान ने जूस पिला कर हड़ताल का समापन किया। जयप्रकाश उपाध्याय में मौके पर संबोधन करते हुए कहा किरन के नेतृत्व में भूख हड़ताल में बारिश में भी डटे रहना इस बात को दर्शाता है कि आप जनता के लिए किया जा रहा संघर्ष जरूर नए आयाम ले कर आएगा। इस अवसर पर किरन ने कहा कि उत्तराखंड क्रांति दल इस डंपिंग जोन और प्लांट का घोर विरोध करता है लेकिन जिला प्रशासन संवेदन शील नहीं है। ज्ञापन लेने की सुध नहीं है महिलाएं आज सड़क जाम करने के लिए मजबूर होना पड़ रहा है। आज महिलाओं को समझा कर जाम न करने की अपील किरन ने की और कहां की यदि सरकार कूड़ा प्लांट नहीं हटाती तो जबरदस्त आंदोलन किया जाएगा सड़क जाम लगने की संभावना पर नायब तहसीलदार जितेंद्र रावत ज्ञापन लेने पहुंचे। किरन रावत कश्यप ने सरकार से मांग रखते हुए कहा कि इस डंपिंग जोन से देहरादून में संक्रामक रोग फैलने की प्रबल संभावना है यदि देहरादून में संक्रामक रोग फैला तो यह सरकार की जिम्मेदारी होगी। इस साथ मिलकर उग्र आंदोलन करेगा स इस अवसर पर दल के वरिष्ठ नेता राजेंद्र बिष्ट, आशा शर्मा, राजेश्वरी रावत, शकुंतला रावत, बिहारी लाल जगूड़ी, बृजमोहन सजवान, बिजेंद्र रावत, वीरपाल, सरदार महेंद्र सिंह, एडवोकेट श्याम लता वर्मा, रामपाल, जब्बर सिंह पावेल, शुभम चौहान, अनूप बिष्ट, गजेंद्र नेगी, मनीष रावत, राकेश सुरेंद्र उपाध्याय, वीरेंद्र बिष्ट सहित् सैकड़ो स्थानीय जनता उपस्थित रही।

इन 5 फलों में सबसे ज्यादा होता है विटामिन-सी, इन्हें डाइट में करें शामिल

विटामिन-सी एक ऐसा पोषक तत्व है, जो शरीर के लिए बहुत जरूरी होता है। यह न केवल शरीर की सुरक्षा को बढ़ाने में मदद करता है, बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी फायदेमंद होता है।

आमतौर पर हम नींबू और संतरे को विटामिन-सी का मुख्य स्रोत मानते हैं, लेकिन इनके अलावा भी कई फलों में विटामिन-सी की भरपूर मात्रा होती है।

आइए इन फलों के बारे में जानते हैं।

कीवी

कीवी एक ऐसा फल है, जिसमें विटामिन-सी की मात्रा बहुत अधिक होती है।

यह फल न केवल शरीर की सुरक्षा को मजबूती प्रदान करता है, बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी फायदेमंद होता है।

कीवी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाचन को सुधारने में सहायक होते हैं।

इसके अलावा कीवी का सेवन करने से शरीर की सुरक्षा बढ़ती है और त्वचा की समस्याएं दूर होती हैं।

पपीता

पपीता विटामिन-सी का एक बेहतरीन स्रोत है। इसमें मौजूद खास तत्व पाचन को सुधारने में मदद करते हैं और त्वचा को चमकदार बनाते हैं।

पपीते का सेवन नियमित रूप से करने से शरीर की सुरक्षा बढ़ती है और त्वचा की समस्याएं दूर होती हैं।

इसके अलावा पपीते में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स पाचन को सुधारने में सहायक होते हैं। पपीते का सेवन करने से शरीर में ताजगी और ऊर्जा बनी रहती है।

आम

गर्मियों का मौसम आम खाने का समय होता है। आम कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है और इनमें विटामिन-सी की मात्रा भी अधिक होती है।

आम का सेवन शरीर को साफ करने में मदद करता है और त्वचा को निखारता है।

इसके अलावा आम में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाचन को सुधारने में सहायक होते हैं। आम का सेवन करने से शरीर में ताजगी और ऊर्जा बनी रहती है।

स्ट्रॉबेरी

स्ट्रॉबेरी एक ऐसा फल है, जिसका स्वाद मीठा-खट्टा होता है और इसमें विटामिन-सी की मात्रा बहुत अधिक होती है।

यह फल न केवल शरीर की सुरक्षा को मजबूती प्रदान करता है बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी फायदेमंद होता है। स्ट्रॉबेरी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाचन को सुधारने में सहायक होते हैं।

इसके अलावा स्ट्रॉबेरी का सेवन करने से शरीर की सुरक्षा बढ़ती है और त्वचा की समस्याएं दूर होती हैं।

जामुन

जामुन छोटे-छोटे काले रंग के फल होते हैं, जिनमें विटामिन-सी की मात्रा बहुत अधिक होती है।

ये फल न केवल शरीर की सुरक्षा को मजबूती प्रदान करते हैं बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी फायदेमंद होते हैं।

जामुन का सेवन करने से शरीर की सुरक्षा बढ़ती है और त्वचा की समस्याएं दूर होती हैं। इसके अलावा जामुन में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाचन को सुधारने में सहायक होते हैं। (आरएनएस)

मेटाबॉलिज्म को तेज करने में मदद कर सकते हैं ये खाद्य पदार्थ

शरीर में हो रही रासायनिक प्रतिक्रियाओं को मेटाबॉलिज्म कहा जाता है और यह खाने को ऊर्जा में बदलने का काम करती है, जिससे शरीर को सुचारू रूप से चलाने में मदद मिलती है। अगर आपका मेटाबॉलिज्म तेज होगा तो आप जल्दी कैलोरी बर्न करेंगे और इससे बढ़ते वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी। आइए आज हम आपको पांच ऐसे खाद्य पदार्थों के बारे में बताते हैं, जिन्हें डाइट में शामिल करके आप अपने मेटाबॉलिज्म को तेज कर सकते हैं।

ब्रोकली

ब्रोकली में ग्लूकोराफेनिन नामक खास तत्व होता है, जो मेटाबॉलिज्म को तेज करने में मदद करता है। यही नहीं, ग्लूकोराफेनिन रक्त में वसा के स्तर को कम करने समेत उम्र से संबंधित बीमारियों के जोखिम को कम करने में भी सहायक है। ब्रोकली विटामिन- ए, विटामिन- सी, विटामिन- ई, एंटी-ऑक्सिडेंट और फाइबर से भी युक्त होती है, जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने में सक्षम हैं।

अदरक

अदरक को मेटाबॉलिज्म को तेज करने वाले गुणों से समृद्ध माना जाता है। इसलिए अपनी डाइट में इसे जरूर शामिल करें, फिर चाहें इसका सेवन आप किसी भी तरह से करें क्योंकि यह आपके शरीर का तापमान और मेटाबॉलिज्म की दर को बढ़ा सकता है। इसके अतिरिक्त, भूख का स्तर भी कम हो जाता है। कई शोध के अनुसार, भोजन के साथ अदरक वाला गर्म पानी पीने से 43 कैलोरी अधिक बर्न करने में मदद मिल सकती है।

बीन्स और फलियां

बीन्स और फलियां जैसे मटर, दाल, मूंगफली, काली बीन्स और छोलों में अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में अधिक प्रोटीन मौजूद होता है।

अध्ययनों के अनुसार, फलियों में मौजूद उच्च प्रोटीन और टीईएफ (खाद्य पदार्थों का ऊष्मीय प्रभाव) मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में अहम भूमिका अदा कर सकते हैं। इसके अलावा, ये फाइबर से युक्त होते हैं, जो आंत में गुड बैक्टीरिया को उत्पन्न करने में सहायक साबित होते हैं।

मिर्च

मिर्च में कैप्साइसिन नामक एक रसायन होता है, जो आपके शरीर में कैलोरी बर्न करने की दर को बढ़ा सकता है, जिससे मेटाबॉल्जिम को भी बढ़ावा मिलता है। कैप्साइसिन भूख को कम करने की क्षमता भी नियंत्रित करता है। यही वजह है कि मिर्च से युक्त भोजन आपको तृप्ति का अहसास देता है और मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। एक अध्ययन के अनुसार, एक मिर्च का सेवन कैलोरी की खपत को कम करने में काफी मदद करता है।

अंडे

अंडे जैसे प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ मेटाबॉल्जिम को तेज करने के लिए सबसे अच्छे विकल्पों में से हैं। एक उबले अंडे में लगभग 6.29 ग्राम प्रोटीन होता है। बता दें कि प्रोटीन मेटाबॉलिज्म दर को बढ़ाने में मदद करता है क्योंकि शरीर को इसे पचाने के लिए कार्ब्स और वसा की तुलना में अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। अध्ययनों के अनुसार, उच्च प्रोटीन वाला आहार मेटाबॉलिज्म को एक दिन में ८०-१०० कैलोरी तक बढ़ा देता है।

सेहत के लिए लाभकारी होते हैं फलों के छिलके

आप अगर फलों का सेवन करते हैं तो उनके छिलकों का क्या करते हैं? शायद फेंक देते होंगे? ज्यादातर लोग फलों के छिलके कचरे में फेंक देते हैं, लेकिन ये बात बहुत कम लोग जानते हैं कि जिन छिलकों को बेकार समझकर फेंक दिया जाता है वो सेहत के लिए लाभकारी होते हैं।

एक शोध में पाया गया है कि संतरे-मौसमी जैसे खट्टे फलों के छिलके में सुपर-फ्लैवोनॉयड मौजूद होता है। यह बैड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है। साथ ही, ब्लड फ्लो के दौरान धमनियों पर ज्यादा प्रेशर नहीं पड़ने देता।

केला के छिलके से फायदा

जानी मानी डाइटीशियन डॉ रंजना सिंह के मुताबिक, केले के छिलके में %फील गुड% हॉर्मोन सेरोटोनिन मौजूद होता है, जो बेचैनी या उदासी के भाव को कम करता है। साथ ही, इसमें ल्यूटिन नाम का एंटीऑक्सीडेंट भी शामिल होता है, जो आंखों के सेल्स को अल्ट्रावायलेट किरणों से बचाता है और मोतियाबिंद के खतरे को भी कम करता है।

ऐसे करें इस्तेमाल: केले के छिलके को दस मिनट तक साफ पानी में उबालें। इसके बाद पानी को ठंडा करें और छानकर पी लें। सब्जी के रूप में भी खा सकते हैं।

कद्दू के छिलके से फायदा

जानी मानी डाइटीशियन डॉ रंजना सिंह के मुताबिक, कद्दू के छिल्के में बीटा कैरोटीन मौजूद होता है, जो फ्री-रैडिकल्स का खात्मा कर सकता है। इससे कैंसर से बचाव में मदद मिलती है। इसके अलावा, इसमें मौजूद जिंक नाखून को मजबूत बनाते हैं। कद्दू का छिलका स्किन सेल्स को अल्ट्रावायलेट किरणों से बचाता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी कारगर साबित होता है।

ऐसे करें इस्तेमाल: अगर कद्दू का छिलका मुलायम हो, तो सब्जी के साथ पकाएं, लेकिन अगर छिलका कड़ा है तो उसे धूप में सुखाएं और ओवन में भूनकर चिप्स की तरह भी खाया जा सकता है। छिलके की सब्जी भी सकते हैं।

आलू के छिलके से फायदा

एक बड़े आलू का छिलका रोजाना जरूरी जिंक, आयरन, विटामिन-सी, पोटैशियम की जरूरत को पूरा करता है। साथ ही, रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी आलू के छिलके बहुत मदद करते हैं। इससे डाइजेशन तो सही रहता ही है, साथ में त्वचा पर निखार लाने में भी कारगर साबित होता है।

ऐसे करें इस्तेमाल : आलू की सब्जी या भरता छिलका सहित बनाएं। इसके अलावा, आलू को बारीक काटकर कुछ देर गर्म पानी-नमक के घोल में रखें और धूप में सुखाकर चिप्स की तरह खाएं।

काशी, अयोध्या की तर्ज होगा बृंदावन के बांके बिहारी मंदिर का विकास

अजय दीक्षित

आगामी कुछ दिनों बाद श्रद्धालुओं को बृंदावन में बांके बिहारी मंदिर में दर्शन के लिए संघर्ष नहीं करना होगा। उत्तर प्रदेश सरकार की एक याचिका पर सुनवाई कर मंदिर की आसपास की पांच एकड़ भूमि को अधिग्रहण करने की स्वीकृति दी है और साथ में 500 करोड़ रुपए मंदिर ट्रस्ट से खर्च करने की घोषणा को भी सही ठहराया है। उल्लेखनीय है कि उत्तर प्रदेश सरकार ने अलाहाबाद हाइकोर्ट के उस आदेश के खिलाफ अपील की थी जिसमें कहा गया था कि पांच एकड़ भूमि के विकास के लिए मंदिर बृंदावन ट्रस्ट के धन का उपयोग नहीं किया जाए। जनसंख्या दबाव के कारण भारत के प्रमुख मंदिर अव्यवस्था से जूझ रहे हैं जिनमें बृंदावन का सुप्रसिद्ध श्री बांके बिहारी मंदिर भी हैं। बताया जाता है कि भगवान श्री कृष्ण की इस प्रतिष्ठित मूर्ति की प्राचीन काल में संत हरिदास महाराज ने स्थापित किया था।

कहते हैं कि ये 1600 ईसवी के आसपास की बात है। तत्कालीन समय में एक मंदिर भी बनाया गया था जो यमुना नदी के किनारे था तब यहां सघन बन हुआ करता था और उसमें बृंदा के पेड़ थे तो बृंदावन प्रचलित हो गया । संत हरिदास महाराज भगवान श्री कृष्ण के अनन्य भक्त थे और वह बन में पशु पक्षी, शेर भालू, चीते,हिरन, के साथ रहते थे और नित्य भोर यमुना नदी में स्नान करने के बाद श्री कृष्ण की सेवा में जुट जाते थे। तत्कालीन समय में मथुरा में कुछ बस्ती थी ।एक भगवान श्री कृष्ण की जन्मभूमि थी जो लगभग महाभारत काल की ही थी। लेकिन समय के साथ बृंदावन में परिवर्तन हुआ। ब्रिटिश काल में 1884 में मंदिर का नए सिरे से निर्माण हुआ ।1970 तक यहां मंदिरों की स्थली ही थी जैसे पागल बाबा का मंदिर, द्वारिका धीश मंदिर आदि।

वर्तमान समय में बृंदावन एक तीर्थ स्थलों में से एक है।यहां पूरे भारत से श्रद्धालुओं का आना जाना होता है।एक पर्यटक स्थल बन गया है बल्कि एक सर्किट बन गया है जिसमें गोकुल, दाऊजी, मथुरा, गोवर्धन, बरसाना शामिल है लगभग सौ किलोमीटर की दूरी तक पहुंच गई है।एक अनुमान के मुताबिक मथुरा पूरे देश से पांच करोड़ लोगों प्रतिवर्ष दर्शन करने आते हैं।इस लिए उत्तर प्रदेश सरकार ने राष्ट्रीय हरित प्राधिकरण के निरीक्षण प्रतिवेदन के आधार पर मथुरा और आसपास के क्षेत्रों को नवीनतम प्रारूप में स्थापित करने का निर्णय लिया है। उत्तर प्रदेश सरकार ने केएनबीजी,(कोसी, नंदगांव, बरसाना, गोवर्धन) सड़क परिवहन निर्माण कार्यक्रम भी आयोजित किया गया है, मथुरा से डींग बाया गोवर्धन,तथा गोवर्धन सोख, गोकुल, सड़क परियोजना भी 1000 करोड़ की स्वीकृत की है।

दिल्ली, आगरा, भरतपुर, से शनिवार को 5000 वाहन आते हैं और अब बृंदावन की पुलिस अधिकारियों के चुनौती बन गई है ट्रैफिक व्यवस्था। बांके बिहारी मंदिर के पास कुंज गालियां , उनमें बस्तियां हैं।

सर्वोच्च न्यायालय ने राष्ट्रीय हरित प्राधिकरण की समिति की सिफारिश पर यह फैसला लिया है कि मंदिर बृंदावन ट्रस्ट के चारों ओर हरित क्षेत्र बनाया जाए और पूरी बस्ती का पुनर्वास कर अन्यत्र शिफ्ट किया जाए।

सर्वोच्च न्यायालय के फैसले से उत्तर प्रदेश सरकार अब एक कोरिडोर का निर्माण कार्य शुरू कर सकती है जिसमें पर्यटकों को सुविधा मिल सके। हरित क्षेत्र में पेड़ो को उगाया जाए, हरियाली रहे। भगवान श्री कृष्ण और राधा रानी का दिव्य स्थान बने।

भारत सरकार में जब से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आसीन हुए हैं तब से काशी विश्वनाथ मंदिर, अयोध्या में भगवान श्री राम की जन्मभूमि पर भव्य दिव्य मंदिर मंदिर बने हैं।

मैने कई दक्षिण भारत के मंदिरों के दर्शन किए हैं, जैसे मदुरई, रामेश्वरम, महाबलिपुरम, जगन्नाथपुरी, कोच्चि, त्रिचनापल्ली, पद्मनाभ मंदिर, द्वारिका,सभी अभी भी व्यवस्थित हैं।जबकि उत्तर भारत के मंदिरों में अव्यवस्था है ।

आजादी के 77 वर्ष बाद ये कार्य शुरू हो रहे हैं।जबकि विश्व में भारत ही ऐसा देश है जिसमें सनातन धर्म के मंदिर है।नेपाल में यद्यपि पशुपतिनाथ मंदिर है ।मगर व्यवस्था वहां भी ठीक नहीं है। वैसे कहना नहीं चाहिए लेकिन कांग्रेस सरकार रहते हिन्दुओं के तीर्थ स्थलों पर कोई कार्य नहीं किया गया।

जबकि भारत में 80 फीसदी से अधिक आबादी हिंदुओं की है। बताया जाता है कि सोमनाथ मंदिर का जीर्णोद्धार प्रथम राष्ट्रपति स्व राजेंद्र प्रसाद ने कराया था। लेकिन स्व जवाहर लाल नेहरू राजेंद्रजी के इस निर्णय से सहमत नहीं थे। तत्कालीन प्रधानमंत्री स्व जवाहर लाल नेहरू ने कहा था कि हे इस एक्सीडेंटल हिन्दू । नेहरू नहीं चाहते थे कि डॉ राजेंद प्रसाद , सर्वोच्च पद पर रहते किसी मंदिर का पुनर्वास कराए। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

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

गर्मियों में बनाकर पीएं ये 5 तरह के कच्चे आम के पेय, बनाना भी है आसान

गर्मी के मौसम में कच्चे आम का सेवन करना सेहत के लिए फायदेमंद होता है। कच्चे आम में विटामिन-सी, विटामिन-ए और फाइबर जैसे कई जरूरी तत्व होते हैं। कच्चे आम से कई तरह के पेय बनाए जा सकते हैं, जो न केवल स्वादिष्ट हैं बल्कि सेहत के लिए भी अच्छे हैं। आइए कच्चे आम के कुछ पेय की रेसिपी जानते हैं, जिन्हें घर पर आसानी से बनाया जा सकता है।

आम पना

आम पना एक पारंपरिक भारतीय पेय है, जो गर्मियों में बहुत पसंद किया जाता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले कच्चे आम को उबालकर उसका गूदा निकाल लें, फिर इसमें पुदीना, काला नमक, भुना जीरा और थोड़ा-सा गुड़ मिलाकर इसे अच्छे से पीस लें। अब इस मिश्रण को पानी में मिलाकर ठंडा-ठंडा परोसें। यह पेय न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि इसमें भरपूर पोषण भी है और यह आपको तरोताजा भी करता है।

आम का शरबत

कच्चे आम का शरबत एक ताजगी भरा पेय है, जिसे आप किसी भी समय पी सकते हैं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले कच्चे आम को उबालकर उसका गूदा निकाल लें, फिर इसमें चीनी और पानी मिलाकर इसे अच्छे से पीस लें। अब इस मिश्रण को छानकर ठंडा-ठंडा परोसें। यह पेय न केवल स्वादिष्ट है बल्कि इसमें विटामिन-सी और फाइबर भी शामिल होता है, जो आपकी सेहत के लिए फायदेमंद है।

आम की स्मूदी

कच्चे आम की स्मूदी एक पौष्टिक पेय है, जिसे आप नाश्ते के समय पी सकते हैं।

इसे बनाने के लिए सबसे पहले कच्चे आम को छीलकर उसका गूदा निकाल लें, फिर इसमें केले, दही और थोड़ा-सा शहद मिलाकर इसे अच्छे से ब्लेंड करें। अब इस मिश्रण को ठंडा-ठंडा परोसें। यह पेय न केवल स्वादिष्ट है बल्कि इसमें प्रोटीन और विटामिन-ष्ट भी शामिल होता है, जो आपकी सेहत के लिए फायदेमंद है।

कच्चे आम का शरबत

कच्चे आम का शरबत एक ताजगी भरा पेय है, जिसे आप किसी भी समय पी सकते हैं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले कच्चे आम को उबालकर उसका गूदा निकाल लें, फिर इसमें चीनी और पानी मिलाकर इसे अच्छे से पीस लें। अब इस मिश्रण को छानकर ठंडा-ठंडो परोसें। यह पेय न केवल स्वादिष्ट है बल्कि इसमें विटामिन-सी और फाइबर भी शामिल होता है, जो आपकी सेहत के लिए फायदेमंद है।

कच्चे आम की आइस टी

कच्चे आम की आइस टी एक अनोखा पेय है, जिसे आप अपने दिनभर की थकान मिटाने के लिए पी सकते हैं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले कच्चे आम को छीलकर उसका गूदा निकाल लें, फिर इसमें उबला हुआ पानी डालकर इसे ठंडा होने दें। ठंडा होने पर इसमें नींबू रस और चीनी मिलाएं। अंत में इसे बर्फ के टुकड़ों के साथ परोसें। यह पेय न केवल स्वादिष्ट है बल्कि इसमें एंटीऑक्सीडेंट भी शामिल होते हैं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -53

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रात:, सबेरा।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 52 का हल

अ	भि	षे	क	■	प	स	■	■
जा	त	■	थ	प	थ	पा	ना	■
य	र	का	नी	■	भ्र	■	र	श्मि
ब	घा	र	■	क	ष्ट	प्र	द	■
■	त	ना	त	नी	■	र्व	■	ब
अ	■	मा	■	ज	मा	त	■	ल
स	जा	■	■	■	■	क	ज	रा
बा	■	बे	स	हा	रा	■	ग	म
ब	गु	ला	■	रा	ज	दू	त	■

अजय-रितेश-अरशद की तिकड़ी फिर मचाएगी धमाल

धमाल नाम सुनते ही फिल्म का एक-एक सीन और डायलॉग याद आ जाता है। आंखों के सामने अजय देवगन, रितेश, अरशद और जावेद जाफरी की भागम भाग और खजाने के मिलने की उम्मीद के पीछे कहीं ना कहीं ऑडियंस भी भाग रही होती है। शायद आज भी इसीलिए इस कॉमेडी फ्रेंचाइजी को बड़ा दर्शक वर्ग पसंद करता है और टीवी पर इस फ्रेंचाइजी की किसी भी फिल्म को बड़े चाव के साथ देखा जाता है। इसी बीच दर्शक कई दिनों से फ्रेंचाइजी की चौथी फिल्म का इंतजार कर रहे थे। जिसकी रिलीज डेट आखिरकार अनाउंस कर दी गई है। मीडिया एनालिस्ट तरण आदर्श ने हाल ही में फिल्म की रिलीज डेट कंफर्म की। उन्होंने स्टार कास्ट की तस्वीर शेयर करते हुए बताया कि फिल्म ईद 2026 के मौके पर सिनेमाघरों में दस्तक देगी। उन्होंने लिखा, अजय देवगन, रितेश देशमुख, अरशद वारसी, जावेद जाफरी- धमाल 4 ईद 2026 पर, सबसे ज्यादा पसंद की जाने वाली कॉमेडी फ्रेंचाईजी की रिलीज डेट लॉक कर दी गई है।

धमाल 4 में अजय देवगन, रितेश देशमुख, अरशद वारसी, जावेद जाफरी, संजय मिश्रा, संजीदा शेख, अंजली आनंद, रवि किशन जैसे सितारे होंगे। फिल्म को इंद्र कुमार डायरेक्ट कर रहे हैं। वहीं इसे भूषण कुमार, इंद्र कुमार, अजय देवगन मिलकर प्रोड्यूस कर रहे हैंमहीने भर पहले अजय देवगन एक तस्वीर शेयर करते हुए लिखा था,पागलपन वापस आ गया है। धमाल 4 की धमाकेदार शुरुआत हुई। मालशेज घाट का शेड्यूल पूरा, मुंबई शेड्यूल शुरू। चलिए हंसी का दंगल शुरू करते हैं। 2007 में रिलीज हुई धमाल बॉक्स ऑफिस पर हिट रही थी। दर्शकों ने इसे खूब पसंद किया था। अपने मजेदार सीन और कहानी के लिए इसे काफी सराहना और प्यार मिला। पहली फिल्म की सफलता के बाद मेकर्स ने 2011 में डबल धमाल और 2019 में टोटल धमाल बनाई। दोनों ही फिल्मों को जबरदस्त रिस्पॉन्स मिला। दोनों फिल्मों ने दर्शकों को खूब हंसाया। अब धमाल 4 की रिलीज डेट भी सामने आ गई है और इससे दर्शकों को उम्मीदें भी ज्यादा हैं। अब देखना दिलचस्प होगा कि धमाल 4 में नया क्या देखने को मिलेगा।

कमल हासन की फिल्म ठग लाइफ का ट्रेलर रिलीज

साउथ एक्टर कमल हासन की मच अवेटेड फिल्म ठग लाइफ' का ट्रेलर रिलीज हो चुका है। 2 मिनट के इस ट्रेलर में दिग्गज अभिनेता का दमदार एक्शन फैंस का ध्यान खींच रहा है। ट्रेलर में इमोशन्स, ड्रामा और धुंआधार एक्शन देखने को मिल रहा है। मनिरत्नम की फिल्म ठग लाइफ' के ट्रेलर में सबसे पहले कमल हासन को दिखाया जाता है। राजधानी दिल्ली के बैकग्राउंड में कहानी को

दिखाया जा रहा है। ट्रेलर में सबसे पहले एक बच्चे से कमल हासन कहते हैं- जान तूने ही बचाई है मेरी, यमराज के चंगुल से बाहर निकाल लाया है मुझे।' इसके बाद वो बच्चे से कहते हैं कि अब से तू और मैं आखिरी तक एक साथ रहेंगे। इसके बाद दिखाया गया है कि वो बच्चा जिसका नाम अमर है, अब बड़ा हो चुका है और कमल हासन के साथ उसका बॉन्ड और रिश्ता ही पूरी फिल्म की नींव के तौर पर नजर आ रहा है। हालांकि आगे जाकर यही रिश्ता फिल्म की कहानी में बदलाव लेकर आएगा। फिल्म में कमल हासन के अलावा तृषा कृष्णनन, सिलाम्बरासन, नस्सर, ऐश्वर्या लक्ष्मी, महेश मांजरेकर और अली फजल जैसे कलाकार नजर आ रहे हैं। फिल्म 5 जून को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

वॉर 2 से कियारा आडवाणी का गोल्डन बिकिनी लुक वायरल

वॉर 2' का टीज़र आखिरकार रिलीज हो गया है और इसने इंटरनेट पर तहलका मचा दिया है। ऋतिक रोशन एक बार फिर रॉ एजेंट कबीर के रूप में लौटे हैं जबकि जूनियर एनटीआर इस बार विलेन के अवतार में नजर आ रहे हैं। लेकिन इन सबके बीच जिस चीज़ ने फैंस का सबसे ज्यादा ध्यान खींचा है वो है कियारा आडवाणी की बोल्ड गोल्डन बिकिनी लुक। कियारा आडवाणी, जो इस वक्त प्रेग्नेंट हैं, ने %वॉर 2' के टीज़र में पहली बार बिकिनी में ऑन-स्क्रीन एंट्री ली है। यह उनका पहला एक्शन फिल्म और पहली इ्वक्रस्न स्पाई यूनिवर्स मूवी है। उनके लुक की सोशल मीडिया पर जमकर चर्चा हो रही है। कुछ ही सेकेंड्स की झलक ने फैंस को दीवाना बना दिया है और उनके बिकिनी अवतार की फोटोज़ और वीडियोज़ इंटरनेट पर वायरल हो रही हैं।

टीज़र में हाई-ऑक्टेन एक्शन सीक्वेंसेस देखने को मिलते हैं-तलवारबाज़ी, कार चेज़ और एयरबोर्न फाइट्स, जो इस फिल्म को स्पाई-थ्रिलर की कैटेगरी में अगले स्तर पर ले जाती हैं। लेकिन कियारा का ग्लैमरस लुक हर फ्रेम में अलग चमक जोड़ता है।

कियारा ने इंस्टाग्राम स्टोरी पर टीज़र को शेयर करते हुए लिखा, इस फिल्म में कई पहली बार हैं। मेरी पहली वाईआरएफ फिल्म। पहली एक्शन फिल्म। पहली बार इन दो जबरदस्त हीरोज़ के साथ काम। अयान के साथ पहली कोलैबोरेशन। और हां, पहला बिकिनी शॉट। उम्मीद है टीज़र ने आपको एक्साइट कर दिया होगा।

वॉर 2' का निर्देशन अयान मुखर्जी ने किया है, जो इससे पहले ब्रह्मास्त्र और वेक अप सिड जैसी फिल्मों में निर्देशन कर चुके हैं। फिल्म 2019 की सुपरहिट फिल्म वॉर' का सीक्वल है जिसमें टाइगर श्रॉफ और वाणी कपूर ने भी अहम भूमिका निभाई थी। इस बार फिल्म 14 अगस्त 2024 को रिलीज़ होगी, जो इंडिपेंडेंस डे वीकेंड पर धमाकेदार एंट्री के लिए तैयार है।

अब देखना दिलचस्प होगा कि ऋतिक, जूनियर एनटीआर और कियारा की ये तिकड़ी बॉक्स ऑफिस पर कितना धमाल मचाती है। फिलहाल तो टीज़र ने फैंस के बीच काफी उत्साह भर दिया है।

गुरु रंधावा संग शनाया कपूर का पहला म्यूजिक वीडियो आया

संजय कपूर की बेटी शनाया कपूर का पहला म्यूजिक वीडियो रिलीज हो गया है। इसका नाम है वाइब। यह जानकारी खुद शनाया ने सोशल मीडिया पर दी है।

जाह्नवी कपूर, खुशी कपूर, सुहाना खान और अनन्या पांडे जैसी कई अभिनेत्रियां फिल्मी दुनिया में कदम रख चुकी हैं और शनाया ने भी अब मनोरंजन की दुनिया में अपना पहला कदम बढ़ा लिया है।

हालांकि, म्यूजिक वीडियो में उनके डांस की तारीफ करने के बजाय लोग उन्हें खूब ट्रोल कर रहे हैं।

शनाया गायक गुरु रंधावा के म्यूजिक वीडियो वाइब में नजर आईं, जिसमें अमेरिकी रैपर फ्रेंच मोंटाना भी हैं। गाने को भले ही लाखों व्यूज मिल चुके हों, लेकिन शनाया के डांस को लोगों से हरी झंडी नहीं मिली।

शनाया ने 16 मई को इंस्टाग्राम पर म्यूजिक वीडियो की जानकारी देते हुए लिखा, इस ट्रैक में मेरा दिल है। वाइब अब रिलीज हो गया है।

लास वेगास में शूट हुए इस गाने में शनाया लोगों का प्यार पाने में नाकाम रहीं। वाइब में शनाया का डांस देख ज्यादातर लोगों ने नकारात्मक प्रतिक्रिया दी है।

एक यूजर ने लिखा, ये क्या बकवास स्टेप है? शनाया को तो भूल जाइए, पीछे डांसर भी अकड़े हुए और बोरिंग लग रहे हैं।

एक ने लिखा, भाई, ये डांस मूव्स क्या हैं? वह कोशिश भी नहीं कर रही है, इतनी अकड़।

एक ने लिखा, अब मैं अनन्या पांडे को खूब इज्जत देना चाहता हूं। एक ने लिखा, एकदम घटिया। आत्मविश्वास की भारी कमी। कुछ ने तो शनाया का डांस देख ये कह दिया कि स्कूल के कार्यक्रम में भी लोग इससे बढ़िया प्रदर्शन करते हैं।

एक ने लिखा, इतना बुरा डांस किया है शनाया ने। थोड़ा हिल-डुल तो लेती। चेहरे पर कोई हाव-भाव ही नहीं हैं।

एक लिखते हैं, गुरु भाई आपका स्तर इतना गिर गया क्या?

एक ने लिखा, ये डांस कर रही है या वर्कआउट?

एक कमेंट है, माते तुम अभी से रिटायर हो जाओ। फिर मत कहना कि बताया नही।

ऑपरेशन सिंदूर: राष्ट्रीय सुरक्षा और राष्ट्रीय सम्मान का संगम

सुश्री लक्ष्मी पुरी

ऑपरेशन सिंदूर ने स्पष्ट किया है कि भारत वैधता नहीं चाहता है। देश न्याय चाहता है। भारतीय संयम को कभी भी कमजोरी नहीं समझा जाना चाहिए। पहलगाम में पाकिस्तान द्वारा प्रायोजित आतंकवादी कृत्य के प्रति भारत की जवाबी प्रतिक्रिया - ऑपरेशन सिंदूर, जो अभी भी जारी है - आतंकवाद-रोधी और सैन्य सिद्धांत तथा रुख में एक बड़े बदलाव का संकेत देता है। अपने जोशीले भाषण में, जिसकी गूंज पूरे भारत और दुनिया के विभिन्न देशों की राजधानियों में सुनायी दी, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने घोषणा करते हुए कहा कि सीमा-पार आतंकवाद के किसी भी कृत्य के खिलाफ निर्णायक सैन्य कार्रवाई की एक नई सामान्य स्थिति स्थापित की गई है।

कोई भी देश, जो आतंकवादी अवसंरचना को पनाह देता है, उसे वित्तीय मदद देता है और उसका पोषण करता है, उसे अपने सैन्य बलों के साथ जोड़ता है और निर्दोष नागरिकों के खिलाफ क्रूर हमलों के लिए भारत को निशाना बनाता है, उसे त्वरित, दंडात्मक और प्रतिशोधी परिणामों का सामना करना पड़ेगा। सोची-समझी सैन्य कार्रवाई से न केवल पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर में बल्कि अंतरराष्ट्रीय सीमा के पार पाकिस्तान के पंजाब प्रांत के बीच में भी आतंकवादी नेटवर्क ध्वस्त हो जाएंगे, भले ही राज्य प्रायोजित आतंकवादी ठिकाने आधिकारिक सुरक्षा संरचनाओं के साथ कितने भी जुड़े हुए हों।

सिंदूर सिद्धांत, भारत की संप्रभुता और सभ्यतागत लोकाचार को बनाए रखने में निहित है। इसका उद्देश्य इसकी क्षेत्रीय अखंडता की रक्षा करना, आंतरिक एकता, सद्भाव और शांति सुनिश्चित करना और 2047 तक विकसित भारत बनाने के लिए देश को त्वरित आर्थिक विकास के पथ पर आगे बढ़ाना है। यह सीमा-पार आतंकवाद के प्रति शून्य-सहिष्णुता के रुख की पुष्टि करता है और भारत को अपने सुरक्षा हितों की रक्षा में निर्णायक रूप से कार्य करने के लिए प्रतिबद्ध करता है, जिसे पुनर्परिभाषित और विस्तृत किया गया है।

प्रधानमंत्री मोदी ने स्पष्ट रूप से कहा है- भारत के खिलाफ़ किसी भी तरह की आतंकी कार्रवाई युद्ध मानी जायेगी - अब कोई संदेह की स्थिति नहीं है, किसी दूसरे तरीके से युद्ध को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा, आतंकवाद से होने वाले नुकसान के आगे हार नहीं मानी जाएगी। ऑपरेशन के बाद राष्ट्र और अंतरराष्ट्रीय समुदाय के समक्ष प्रधानमंत्री का संबोधन सफलता की पुष्टि से कहीं अधिक था। बुद्ध पूर्णिमा के पावन अवसर पर दिए गए इस संबोधन ने एक नई रणनीतिक व्यवस्था का अनावरण किया- दृढ़, गरिमापूर्ण और भारत के सभ्यतागत मूल्यों पर आधारित।

इसने एक सरल लेकिन दृढ़ संदेश दिया- भारत शांति में विश्वास करता है, लेकिन शांति को शक्ति का समर्थन होना चाहिए। अपने मूल में, प्रधानमंत्री मोदी का सिंदूर सिद्धांत तीन अलग सिद्धांतों पर जोर देता है, जिन पर कोई समझौता नहीं किया जा सकता। पहला, भारत उन देशों के साथ कोई बातचीत नहीं करेगा, जो आतंक को बढ़ावा देते हैं; जब बातचीत फिर से शुरू होगी, तो यह द्विपक्षीय होगी तथा इसमें केवल आतंकवाद और पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर पर चर्चा होगी। दूसरा, भारत आतंकवाद का समर्थन करने वाले देशों के साथ आर्थिक संबंधों को स्पष्ट रूप से अस्वीकार करता है तथा व्यापार और राष्ट्रीय सम्मान के बीच एक सुदृढ़ रेखा खींचता है। अंत में, भारत अब परमाणु धमकी को बर्दाश्त नहीं करेगा-

ऑपरेशन सिंदूर ने निर्णायक रूप से उन सभी भ्रमों को तोड़ दिया है कि परमाणु खतरे, आतंकी कृत्यों के ढाल बन सकते हैं।

सिंदूर नाम का चयन गहन सांस्कृतिक प्रतीकात्मकता को रेखांकित करता है। विवाहित हिंदू महिलाओं द्वारा पहना जाने वाला लाल सिंदूर - पीड़ित होने के रूपक के रूप में नहीं, बल्कि पवित्र कर्तव्य और राष्ट्रीय गौरव के प्रतीक के रूप में इस्तेमाल किया गया। आतंकवादियों ने इस सम्मान को अपवित्र करने की कोशिश की; भारत ने पूरी ताकत के साथ जवाब दिया। व्यक्तिगत राजनीतिक हो गया, सांस्कृतिक रणनीतिक हो गया। चूंकि आतंकी हमला कश्मीर में हुआ था, जो भारत माता का भौगोलिक और प्रतीकात्मक सिर है, इसलिए ऑपरेशन सिंदूर भारत माता की रक्षा करने और उसे सलाम करने के लिए है। भारत की प्रतिक्रिया एक सैद्धांतिक विरासत का अनुसरण करती है।

कौटिल्य के अर्थशास्त्र से लेकर 1980 के दशक के इंदिरा सिद्धांत तक तथा 1998 में पोखरण-द्वितीय परीक्षणों के जरिए वाजपेयीजी के साहसिक परमाणु दावे से लेकर -जिसने वैश्विक दबावों और प्रतिबंधों के बावजूद भारत के आत्मरक्षा के संप्रभु अधिकार की पुष्टि की और विश्वसनीय न्यूनतम अवरोध की नीति स्थापित की-से लेकर उरी और बालाकोट में प्रदर्शित मोदी सिद्धांत तक, भारतीय शासन नीति ने लंबे समय से संकट के समय और राष्ट्रीय सुरक्षा के महत्वपूर्ण मामलों में संप्रभु निर्णय लेने की आवश्यकता पर जोर दिया है।

सिंदूर सिद्धांत इसे आगे बढ़ाता है, आत्मविश्वास से भरे भारत ने इसका समर्थन किया है। देश अपने मूल हितों तथा अपने नागरिकों की संरक्षा और सुरक्षा के लिए स्वतंत्र व मजबूती से काम करने के लिए दृढ़ संकल्पित है। भू-राजनीतिक रूप से, इस ऑपरेशन ने क्षेत्रीय उम्मीदों को फिर से स्थापित किया है। आतंकवाद के लिए ढाल के रूप में परमाणु शक्ति का इस्तेमाल करने के आदी पाकिस्तान का सीधे सामना किया गया है। दंड से मुक्ति का भ्रम टूट गया है।

चीन, हालांकि औपचारिक रूप से तटस्थ है, उसे अपने सहयोगी की कमज़ोरी को समझना होगा। संयुक्त राज्य अमेरिका से लेकर रूस तक, वैश्विक शक्तियाँ भारत को बाहरी संकेत या समर्थन की प्रतीक्षा किए बिना कार्रवाई करते हुए देख रही हैं। अन्य पड़ोसियों को अब अपनी दुर्भावना और भारत विरोधी कार्रवाइयों के परिणामों का आकलन करना चाहिए।

पिछले 11 वर्षों में, भारत ने कई भौगोलिक क्षेत्रों में और प्रमुख शक्तियों के साथ द्विपक्षीय रणनीतिक साझेदारी का एक सघन और मजबूत नेटवर्क सफलतापूर्वक निर्मित किया है। इसने बहुपक्षीय और लघुपक्षीय, क्षेत्रीय और अंतर-क्षेत्रीय सहयोग व्यवस्थाओं में भाग लिया है और मुक्त व्यापार समझौतों पर बातचीत कर रहा है। ऑपरेशन सिंदूर के दौरान, प्रमुख शक्तियों और इन साझेदारियों से जुड़े भारत के कई रणनीतिक और रक्षा संबंध अग्नि परीक्षा से गुजरे।

पहलगाम के बाद, संतोषजनक बात यह थी कि हमारे भागीदारों द्वारा आतंकवादी हमलों की सार्वभौमिक निंदा की गयी। हालाँकि, ऑपरेशन सिंदूर के जवाब में पाकिस्तान की तीव्र कार्रवाई के बाद, परमाणु-संपन्न पड़ोसियों के बीच तनाव बढ़ने के बारे में चिंताएँ व्यक्त की गईं। प्रतिक्रियाएँ इस बात से भी प्रभावित थीं कि इस सैन्य संघर्ष में उनके हथियार प्रणालियों ने कैसा प्रदर्शन किया या कि क्या प्रदर्शन करने में विफल रहे। जैसे-जैसे हम आगे बढ़ रहे हैं, हमें न केवल अपने रणनीतिक साझेदारों को सावधानी से चुनना चाहिए, बल्कि यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि ये साझेदारियाँ सिंदूर सिद्धांत को शामिल करती हों।

इसका मतलब यह है कि उन्हें पाकिस्तान पर अपने प्रभाव का इस्तेमाल करके उसके आतंकी ठिकानों को खत्म करना चाहिए और राज्य-नीति के रूप में आतंकवाद का परित्याग करना चाहिए। यदि हमें पाकिस्तानी आतंकवादी-सैन्य ढांचे के खिलाफ कार्रवाई करने के लिए सैन्य बल का इस्तेमाल करना पड़ता है, तो उन्हें हमारे साथ एकजुटता दिखानी चाहिए। दुष्टों के लिए कोई शरणस्थली नहीं, कोई बचाव नहीं। महत्वपूर्ण बात यह है कि भारत जिस आतंकी ढांचे को निशाना बना रहा है, वह न सिर्फ भारत और लोकतंत्र के लिए, बल्कि वैश्विक आर्थिक वृद्धि और विकास के इंजन के रूप में देश की भूमिका के लिए भी खतरा है।

पाकिस्तान से आतंकवाद को वैश्विक स्तर पर निर्यात किया जाता है - यूरोप, यूके, संयुक्त राज्य अमेरिका और उससे आगे। फिर भी, अंतरराष्ट्रीय समुदाय का अधिकांश हिस्सा आंखें मूंद कर बैठा है, जबकि संयुक्त राष्ट्र द्वारा नामित आतंकवादी समूह पाकिस्तान में खुलेआम काम करते हैं। पाकिस्तान पहले भी आतंकवादी समूहों की शरणस्थली था और अब भी है। ऑपरेशन सिंदूर 1.0 के दौरान, पाकिस्तान के रक्षा और विदेश मंत्रियों ने सार्वजनिक रूप से इतना स्वीकार किया। भारत ने आतंक के इस असंख्य सिर वाले राक्षस के खिलाफ कार्रवाई करके वैश्विक सेवा की है।

यह अंतरराष्ट्रीय आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में अग्रिम पंक्ति के योद्धा के रूप में खड़ा है। दुनिया को कार्रवाई करने के लिए जागरूक होना चाहिए और आतंक के अपराधियों और इसके खिलाफ काम करने वालों के बीच नैतिक समानता स्थापित करना बंद करना चाहिए - चाहे उनके संकीर्ण, अल्पकालिक, दिखावटी विचार कुछ भी हों। सिंदूर सिद्धांत का आर्थिक आयाम भी महत्वपूर्ण है। आतंकवाद के साथ कोई व्यापार नहीं की स्पष्ट घोषणा करके, भारत ने राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए आर्थिक उपायों को क्रियान्वित किया है।

व्यापार और सिंधु जल संधि जैसी संधियों को निलंबित करने जैसे कदम आर्थिक संबंधों को राष्ट्रीय सुरक्षा उद्देश्यों के साथ मजबूती से संरेखित करने के भारत के संकल्प को रेखांकित करते हैं। ये उपाय एक स्पष्ट संदेश देते हैं- आतंक के खात्मे के बाद आर्थिक संबंध बनने चाहिए, न कि पहले।

अस्तित्व आधारित संदेश यह है कि खून और पानी एक साथ नहीं बह सकते। नारी-शक्ति से जुड़ा एक शक्तिशाली आख्यान ऑपरेशन के संदेश को पुष्ट करता है और इसे सुर्खियों में लाता है- भारत की राष्ट्रीय सुरक्षा व्यवस्था में महिलाओं की भूमिका। ऑपरेशन के बाद दो महिला अधिकारियों ने प्रमुखता से सैन्य प्रेस वक्तव्यों का नेतृत्व किया, जो भारत के रक्षा परिदृश्य में महिलाओं के बढ़ते महत्व का प्रतीक है। नारी शक्ति (महिला सशक्तिकरण) के इस क्षण ने महिलाओं के प्रति भारत के सभ्यतागत सम्मान को मजबूत किया, रानी लक्ष्मीबाई से लेकर समकालीन महिला सैन्य अधिकारियों तक के ऐतिहासिक उदाहरणों की प्रतिध्वनि की, जिससे राष्ट्रीय गौरव को लैंगिक समावेश के साथ जोड़ा गया।

भारत की सैन्य ताकत घरेलू नवाचार की मदद से तेजी से बढ़ रही है। हालांकि, कुछ विदेशी प्रणालियों का इस्तेमाल किया गया था, स्वदेशी मिसाइलों, ड्रोन और निगरानी उपकरणों की सफल तैनाती, रक्षा में आत्मनिर्भरता की परिचालन परिपक्वता को उजागर करती है। यह हमारे निर्यात जोर और मांग को बढ़ाता है। हमने भारत में आयातित और सह-निर्मित हथियार प्रणालियों के साथ-साथ पाकिस्तान द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली हथियार प्रणालियों का भी परीक्षण किया और इनसे हमारे द्वारा लिए गए सही निर्णयों की पुष्टि हुई। ऑपरेशन सिंदूर से यह स्पष्ट हो गया कि भारत वैधता नहीं चाहता - वह न्याय चाहता है।

भारतीय संयम को कभी भी कमजोरी नहीं समझा जाना चाहिए। सिंदूर सिद्धांत केवल प्रतिक्रियात्मक नहीं है; यह सैद्धांतिक स्पष्टता का एक सक्रिय दावा है। भारत के नागरिकों के, विशेषकर महिलाओं के जीवन, गरिमा, भलाई और सम्मान के साथ कोई समझौता नहीं किया जाएगा। इसी बिंदु पर राष्ट्रीय सुरक्षा का राष्ट्रीय सम्मान के साथ संगम होता है। यहीं पर प्राचीन मूल्य, आधुनिक ताकत के साथ मिलते हैं। और यहीं पर भारत खड़ा है- निडर, अडिग और एकजुट।

जय हिंद।

लेखिका संयुक्त राष्ट्र की पूर्व सहायक महासचिव और संयुक्त राष्ट्र महिला की उप कार्यकारी निदेशक तथा भारत की पूर्व राजदूत हैं

सू- दोकू क्र.53

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक 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.52 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

कलाकार कल्याण समिति ने किया संस्कृति मंत्री के आवास कूच

संवाददाता

देहरादून। हिमालयन कलाकार कल्याण समिति के पदाधिकारियों व कलाकारों ने संस्कृति मंत्री सतपाल महाराज के आवास के लिए कूच किया जिनको पैसेफिक होटल के पास रोक दिया गया। जिसके बाद उन्होंने जिला प्रशासन के माध्यम से संस्कृति मंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां हिमालयन कलाकार कल्याण समिति के बैनर तले काफी संख्या में कलाकार परेड ग्राउंड में एकत्रित हुए जहां से उन्होंने संस्कृति मंत्री सतपाल महाराज के आवास के लिए कूच किया। जब वह पैसेफिक होटल के समीप पहुंचे तभी पुलिस ने बैरकेडिंग लगाकर उनको रोक दिया। जिसके बाद उन्होंने जिला प्रशासन के माध्यम से संस्कृति मंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया।

ज्ञापन में उन्होंने कहा कि संस्कृति विभाग के वर्तमान महानिदेशक द्वारा गढवाल व कुमांऊ को दो मण्डलों में बांटा गया है तथा प्रत्येक जनपद के कलाकारों को केवल अपने ही जनपद में कार्यक्रम प्रस्तुत करने हेतु बाध्य किया गया है। जिसमें एक जिले के कलाकार दूसरे जिले में कार्यक्रम नहीं कर सकेंगे, जिससे कि उत्तराखण्ड की संस्कृतित अपने ही जिलों में सीमित रह रही है। ऐसे में आने वाले समय में लोक कलाकार एवं लोक संस्कृति का शोषण होना स्वाभावित है। जब से राज्य बना है तब से उत्तराखण्ड में सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आवंटन तथा बिलों का भुगतान संस्कृति निदेशालय से ही होता चला आ रहा है।

सचिव संस्कृति द्वारा आनन-फानन जिलों को दिये गये निर्देशों को निरस्त कराने कराये जो जिससे कि उत्तराखण्ड के लोक कलाकारों की लोक कलाओं एवं संस्कृति का आदान प्रदान होता रहे। उन्होंने मांग की है उत्तराखण्ड की समृद्ध संस्कृति को सीमित करने एवं लोक कलाकारों पर अपनी मनमानी थोपकर प्रताडित करने वाले सचिव/महानिदेशक संस्कृति को विभाग से तत्काल प्रभाव से दोनों पदों से हटाया जाये।

मारपीट में दोनों तरफ से मुकदमें दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने दोनों तरफ से मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार गोविन्द गढ निवासी नरेन्द्र कुकरेजा ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाले हेमन्त कुकरेजा, जतिन कुकरेजा, महेन्द्र कौर कुकरेजा व सुरेन्द्र कुकरेजा ने उसके साथ मारपीट करते हुए जान से मारने की धमकी दी है। वहीं दूसरी तरफ से चिराग कुकरेजा, नरेन्द्र कुकरेजा, डिम्पल कुकरेजा, गरिमा कुकरेजा, आयुषी कुकरेजा के खिलाफ मारपीट कर मुकदमा दर्ज कराया गया। पुलिस ने दोनों पक्षों के मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आईपीएस तृप्ति भट्ट ने 'गोद' लिया...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

लिए कई उल्लेखनीय कार्य किए थे। इनमें राज्य का पहला वर्चुअल पुलिस स्टेशन शुरू करना उनकी एक प्रमुख और अभिनव पहल रही थी, जिसने पुलिसिंग के क्षेत्र में डिजिटल नवाचार का मार्ग प्रशस्त किया। बद्रीनाथ पहुँचने पर, तृप्ति भट्ट ने विधिवत रूप से कोतवाली श्री बद्रीनाथ को गोद लेने की प्रक्रिया पूरी की। उन्होंने थाने का गहन निरीक्षण किया, जिसमें एक चेकलिस्ट के माध्यम से वर्तमान व्यवस्थाओं, मौजूद कमियों, क्षेत्र के क्राइम ग्राफ, सुरक्षा प्रबंधन और पुलिसकर्मियों के लिए उपलब्ध सुविधाओं जैसे बैरक, कार्यालय, भोजनालय और शौचालयों की स्थिति का जायजा लिया।

उन्होंने थाने की तैयारियों का बारीकी से आकलन किया, जिस पर उन्होंने संतोष व्यक्त किया तथा आवश्यक निर्देश भी दिए। अपने इस दौरे के दौरान, उन्होंने मन्दिर सुरक्षा में वहां तैनात एंटी-टेररिस्ट स्क्वाड (एटीएस) के जवानों को भी ब्रीफ किया और उन्हें आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए।

कई कुन्तल बिजली के तार व लोहे के एंगल सहित 3 शातिर गिरफ्तार

❑तीन फरार, तलाश जारी व घटना में प्रयुक्त दो वाहन बरामद

हमारे संवाददाता

टिहरी। पहाड़ों से कई कुन्तल बिजली (एल्मूनियम) के तार व लोहे के एंगल चुराने वाले तीन शातिरों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से चुराया गया माल व घटना में प्रयुक्त दो चौपहिया वाहन बरामद हुआ है। हालांकि मामले के तीन आरोपी फरार है जिनकी तलाश जारी है।

बीती 31मई को सुनील जोशी पुत्र जगदीश प्रसाद जोशी निवासी 33/11 के. वी. नई टिहरी कार्यस्थल 33/11 के.वी. सब स्टेशन जाखणीधार ने कोतवाली नई टिहरी में तहरीर देकर बताया गया था कि उनके कार्यस्थल जाखणीधार सब के.वी. पावर स्टेशन से 27 मई की रात अज्ञात चोरों द्वारा बिजली एल्यूमिनियम के तार व लोहे के एंगल चोरी कर लिए गये है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी।

चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीमों को पता चला कि घटना वाली रात एक संदिग्ध पिकअप वाहन क्षेत्र में देखा गया है। जिस पर पुलिस ने एक सूचना के अधार पर कोटेश्वर रोड जीरो पाइण्ट के पास बीती रात तीन चोरों को दो चौपहिया वाहनों सहित हिरासत में ले लिया। पूछताछ में उन्होने अपना नाम अंकित पुत्र भजन सिंह निवासी ग्राम गैर पट्टी मुगर शन्ति थाना पुरोला जनपद उत्तरकाशी, धीरजनाथ पुत्र सोमनाथ निवासी ग्राम डुमेढ थाना विकासनगर जनपद देहरादुन व सर्वेस पुत्र घपलियालाल निवासी ग्राम कफनोल थाना पुरोला पट्टी मुगर शन्ति जनपद उत्तरकाशी बताया। वाहनों की तलाशी में चुराया गया माल व आरी व कटर बरामद हुए।

पूछताछ में अंकित द्वारा बताया गया कि मै बिजली ठेकेदार रोहित भाटी निवासी ऋषिकेश के साथ बिजली (पोल व लाईन) का काम करता था, इसी दौरान मेरा सम्पर्क धीरज नाथ कबाड़ी निवासी कटा पत्थर विकासनगर से हुआ था जिसने बिजली के तार अच्छी कीमत पर बेचने के लिए बताया था लालच मे आकर मैने अपने साथी सर्वेश व धीरज व दो मेरे गांव के रिस्ते मे चाचा तथा एक लाखामण्डल के लडके के साथ मिलकर बिजली के तार चोरी करने का प्लान बनाया। इसके लिए धीरज ने हमारी गाडियों में तेल डलवाने के लिए 7000/-रु दिये थे, वाहन मे तेल डलवाकर हम सभी उसी दिन विकासनगर से जाखणीधार आये जहां पर हमने रात्रि मे पावर हाउस से बिजली एल्यूमिनियम के तार व लोहे के एंगल चोरी किये हैं, तथा आगे चलकर और माल की तलाश करते हुए रजाखेत मे एक सोलर प्लांट से केबिल थ्री फेस वायर करीब डेढ कुन्तल टुकडों मे काटकर चोरी किया है।

धीरज द्वारा कटा पत्थर विकासनगर मे स्वंय की कबाडी की दुकान बताया। बताया कि उन्होने अपने तीन अन्य साथियो के साथ मिलकर जाखणीधार पावर हाउस तथा रजाखेत सोलर प्लांट के पास से बिजली के तार चोरी किये है। पुलिस अब फरार आरोपियों की तलाश में जुटी है।

दो कारों की टक्कर में महिला व बच्चा घायल

देहरादून (सं)। दो कारों की टक्कर में महिला व बच्चे के घायल होने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार एकता एवेन्यू राजपुर रोड निवासी जगराम सिंह ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपनी कार से बाजार से घर की तरफ जा रहा था जब वह कैनाल रोड स्थित गुरूद्वारे के पास पहुंचा तभी सामने से आ रही कार के चालक ने तेजी व लापरवाही से कार चलाते हुए उसकी कार में टक्कर मार दी। जिससे कार की पिछली सीट पर बैठी साली माया देवी व नातिन 11 वर्षीय सृष्टि गम्भीर रूप से घायल हो गये जिनको उसने अस्पताल में भर्ती कराया। दूसरी कार का चालक मौके से फरार हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

भोजन माता यूनियन ने किया विभिन्न मांगों को लेकर सचिवालय पर प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। सीटू से संबद्ध भोजन माता कामगार यूनियन द्वारा अपने बारह माह का वेतन देने सहित विभिन्न मांगों को लेकर सचिवालय कूच किया।

आज यहां भोजन माताएं सीटू के राजपुर रोड़ स्थित कार्यालय पर एकत्रित हुई और उत्तराखंड सचिवालय कूच किया। पुलिस द्वारा सचिवालय के पास रोका गया जहां पर सभा कि इस अवसर पर सीटू के प्रांतीय सचिव लेखराज ने कहा कि 3 मार्च 2024 को मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भोजन माताओं के प्रतिनिधि मंडल से मुलाकात कर मानदेय बढ़ाने, 12 माह का मानदेय देने, अतिरिक्त कार्य न लेने, भोजन माताओं को कामगार घोषित करने, चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी घोषित कर राज्य कर्मचारी घोषित करने, सेवानिवृति के पश्चात ग्रेजुएटी, पेंशन देने, भोजन माताओं को निकालने पर रोक लगाने सहित अन्य मांगों को लेकर आश्वासन दिया था कि वे उनकी मांगों पर सचिव स्तर की कमेटी तत्काल ही

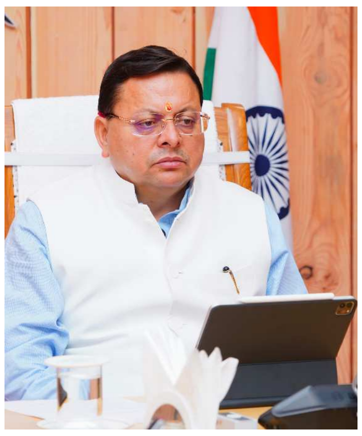
बनाई ओर आश्वस्त किया कि इस कमेटी की रिपोर्ट आने पर उनकी समस्याओं पर कार्यवाही करेंगे। किन्तु एक साल से भी अधिक बीतने के पश्चात भी कोई कार्यवाही नहीं की गई है और न ही इस कमेटी का कोई पता नहीं है। उन्होंने आरोप लगाया कि मुख्यमंत्री झूठ बोलने में माहिर है इस लिए भोजन माताओं को व्यापक आंदोलन करना होगा और 9 जुलाई की प्रस्तावित हड़ताल को सफल बनाया जाएगा।

इस अवसर पर यूनियन की प्रांतीय अध्यक्ष रोशनी बिष्ट, महामंत्री रेखा राणा, उपाध्यक्ष विजया डंगवाल, ऐश्वर्या जुयाल, सीटू के कोषाध्यक्ष रविन्द्र नौडियाल, अभिषेक भंडारी, विमला कौशल आदि ने विचार व्यक्त किए। इस अवसर पर नगर मजिस्ट्रेट प्रत्यूष सिंह के माध्यम से मुख्यमंत्री व मुख्य सचिव को ज्ञापन भेजा। प्रदर्शन करने वालों में नितिन बांठियाल, कमला गुरुंग, बबीता, रजनी रावत , सुनीता आदि बड़ी संख्या में भोजन माताएं उधम सिंह नगर, पौड़ी, चमोली देहरादून से उपस्थित थी।

समाज के अन्तिम छोर के लोगों को मुख्यधारा से जोड़ने की दिशा में किये कार्यः मुख्यमंत्री

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि समाज के अन्तिम छोर के लोगों तक पहुंचकर उन्हें जन कल्याणकारी योजनाओं से जोड़ने के साथ ही उनको मुख्यधारा से जोड़ने की दिशा में कार्य किये जाएं।



आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास से वर्चुअल बैठक के दौरान सभी जिलाधिकारियों को निर्देश दिये कि 2047 तक प्रधानमंत्री के संकल्प को पूरा करने की दिशा में हर क्षेत्र में तेजी से कार्य किये जाएं। विकसित उत्तराखण्ड के लिए ग्राम स्तर से जनपद स्तर तक 2047 तक कैसा स्वरूप होगा, इस दिशा में जिलाधिकारियों द्वारा कार्य किये जाएं। समाज के अन्तिम छोर के लोगों तक पहुंचकर उन्हें जन कल्याणकारी योजनाओं से जोड़ने के साथ ही उनको मुख्यधारा से जोड़ने की दिशा में कार्य किये जाएं। मुख्यमंत्री ने जिलाधिकारियों को निर्देश दिये कि अपने जनपदों में जनहित से जुड़े 5-5 बैस्ट प्रैक्टिस और नवाचारों पर कार्य किया जाए। उन्होंने कहा कि राज्य में सबसे पहले टीबी मुक्त होने वाले तीन जनपदों को पुरस्कृत किया जायेगा। सभी जिलाधिकारियों को नियमित स्वच्छता अभियान चलाने के साथ ही 05 जून को विश्व पर्यावरण दिवस से 25 जुलाई तक जनपदों में बृहद स्तर पर पौधारोपण अभियान चलाने के निर्देश मुख्यमंत्री ने दिये हैं। एक पेड़ माँ के नाम अभियान को विशेष रूप से प्रोत्साहित करने के साथ ही प्लास्टिक मुक्त उत्तराखण्ड के लिए जागरूकता अभियान चलाया जाए। जलस्रोतों के संरक्षण और अमृत सरोवरों की कार्यप्रगति की नियमित मॉनिटरिंग की जाए और प्रत्येक जनपद में इसके लिए नोडल अधिकारी बनाये जाएं। मुख्यमंत्री ने कहा कि भारतीय मौसम विभाग द्वारा मानसून अवधि में राज्य में औसत से अधिक बारिश की चेतावनी जारी की गई है। मुख्यमंत्री ने कहा कि डेंगू, मलेरिया और कोरोना से बचाव के लिए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जाए। अस्पतालों में सभी आवश्यक व्यवस्थाओं का परीक्षण किया जाए। सभी जिलों में आपदा प्रबंधन तंत्र को अलर्ट मोड में रखा जाए। टोल-फ्री नंबरों को सभी जिलों एवं तहसीलों में सक्रिय किया जाए। जिससे नागरिक आपात स्थिति में तुरंत सहायता प्राप्त कर सकें। उन्होंने कहा कि चारधाम यात्रा रूट पर विशेष सतर्कता एवं सक्रियता बरती जाए। यातायात, स्वास्थ्य एवं सुरक्षा व्यवस्था को और सुदृढ़ किया जाए। अवैध रूप से बनाये गये आधार कार्ड, आयुष्मान कार्ड, राशन कार्ड और अन्य दस्तावेजों के विरूद्ध सख्त अभियान निरंतर जारी रखा जाए। सड़कों के किनारे अवैध अतिक्रमण को हटाने के लिए विशेष अभियान चलाया जाए। बैठक में प्रमुख सचिव आर.के. सुधांशु, उपाध्यक्ष एमडीडीए बंशीधर तिवारी, वर्चुअल माध्यम से कुमांऊँ कमिश्नर दीपक रावत एवं सभी जिलाधिकारी उपस्थित थे।

पत्रकार विकास धूलिया का आकस्मिक निधन

संवाददाता

❑पत्रकारिता जगत में शोक की लहर

देहरादून। पत्रकार विकास धूलिया के आकस्मिक निधन से पत्रकारिता जगत में शोक की लहर दौड गयी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी व सूचना महानिदेशक बंशीधर तिवारी ने उनके निधन पर शोक व्यक्त किया।

आज यहां उत्तराखण्ड की पत्रकारिता जगत से एक बेहद दुखद खबर सामने आई है। वरिष्ठ पत्रकार और उत्तरांचल प्रेस क्लब के पूर्व अध्यक्ष विकास धूलिया का आकस्मिक निधन हो गया है। उनके निधन की खबर से पूरे पत्रकार समुदाय में शोक की लहर दौड़ गई है। विकास धूलिया का पार्थिव शरीर फिलहाल देहरादून के महंत इंद्रेश अस्पताल में रखा गया है। उनके निधन की सूचना मिलते ही उनके सहयोगी, शुभचिंतक और पत्रकारिता जगत से जुड़े लोग अस्पताल पहुंचने लगे हैं।

विकास धूलिया एक निष्पक्ष और जुझारू पत्रकार के रूप में जाने जाते थे। उन्होंने पत्रकारिता के क्षेत्र में लंबा योगदान दिया और उत्तराखण्ड की सामाजिक, राजनीतिक और सांस्कृतिक गतिविधियों पर गहन पकड़ रखते थे। वे उत्तरांचल प्रेस क्लब के अध्यक्ष भी रहे और पत्रकार हितों की आवाज को मजबूती से उठाते रहे। उनके निधन को उत्तराखण्ड की पत्रकारिता के लिए एक अपूरणीय क्षति माना जा रहा है। कई वरिष्ठ पत्रकारों, राजनेताओं और सामाजिक संगठनों ने उनके निधन पर शोक व्यक्त किया है और दिवंगत आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की है। विकास धूलिया की पत्रकारिता में ईमानदारी, सच्चाई और साहस के लिए उन्हें हमेशा याद किया जाएगा। ईश्वर उनकी आत्मा को शांति प्रदान करें। सीएम पुष्कर सिंह धामी व महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी ने धूलिया के निधन पर शोक जताया है।

देवभूमि आस्था व अध्यात्म की राजधानीः रेखा

विशेष संवाददाता

❑सीएम पुष्कर सिंह धामी ने जताया आभार

❑रेखा गुप्ता ने देवभूमि के सौंदर्य की तारीफ की

देहरादून। दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता इन दिनों अपनी आध्यात्मिक यात्रा पर उत्तराखण्ड आई हुई है। हरिद्वार में गंगा स्नान के बाद अब वह बाबा केदार के दर्शन करने केदार धाम तथा नारायण हरि के दर्शन करने बद्रीनाथ धाम पहुंची है। आज उन्होंने दोनों धामों में विधिवत पूजा अर्चना की। उनकी इस यात्रा के लिए सीएम पुष्कर सिंह धामी ने उनका आभार व्यक्त किया।

इन दिनों राज्य में प्री मानसूनी बारिश का दौर जारी है तथा धामों में बारिश और बर्फबारी से मौसम सर्द तो बना हुआ है ही वही बर्फ से ढके पहाड़ पर्यटकों के लिए आकर्षण का केंद्र बने हुए हैं। अपनी आध्यात्मिक यात्रा पर देवभूमि आयी दिल्ली की मुख्यमंत्री ने यहां प्राकृतिक सौंदर्य और मनोरम छटा को देखते हुए कहा कि उन्हें यहां आकर अत्यंत ही शांति का अनुभूति हो रही है। केदारनाथ में उन्होंने परिवार के साथ पूजा अर्चना की तथा दिल्ली और देश के विकास की कामना की। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड की सरकार द्वारा चार धाम यात्रा के लिए बेहतर प्रबंध किए गए हैं लोगों को आवागमन में किसी भी तरह की कोई दिक्कत और समस्या का सामना नहीं करना पड़ रहा है। उन्होंने बद्रीनाथ धाम में दर्शन की बाद कहा कि उत्तराखंड सही मायने में अध्यात्म की राजधानी है। यहां आस्था और विश्वास की गंगा-यमुना बहती है। वैसा शायद विश्व में कहीं नहीं देखा जा सकता है। उन्होंने यहां अपने पितरों की आत्म शांति के लिए भी पूजा अर्चना की अपनी सरकार और मुख्यमंत्रित्व के 100 दिन पूरे होने पर कहा कि वह भगवान के दरबार में इस आशा और उम्मीद के साथ आई है कि ईश्वर उन्हें जन सेवा करने की शक्ति और सामर्थ्य प्रदान करें। रेखा गुप्ता ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कुशल नेतृत्व की तारीफ करते हुए कहा कि भारत का तेजी से आर्थिक विकास हुआ है तथा जल्द भारत विश्व की बड़ी सबसे अर्थव्यवस्था बनेगा। उन्होंने धर्म और आस्था के संरक्षण को महत्वपूर्ण बताते हुए कहा कि पीएम मोदी के नेतृत्व वाली सरकार ने इस दिशा में बहुत काम किया है मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उन्हें उत्तराखंड की आध्यात्मिक यात्रा पर आने के लिए उनका आभार जताया है तथा शुभकामनाएं दी है।

दो दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दो स्थानों से दो दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार चन्दननगर निवासी नरेश कुमार गेरा ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह कालिका मंदिर आया था तथा उसने मंदिर की पार्किंग में अपनी स्कूटी खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। वहीं धामावाला निवासी धीरज शर्मा ने डालनवाला कोतवाली में सर्वे चौक वाइन शॉप के पास से अपनी स्कूटी चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया है। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

फैक्ट्री में हुई चोरी की घटना का खुलासा, एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। फैक्ट्री में हुई चोरी का पुलिस ने खुलासा करते हुए एक को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से चोरी किया सामान बरामद कर लिया। जिसके खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नवाबगढ निवासी रिजवान पुत्र जान मौहम्मद ने 3 मई की रात्रि रिजवान पुत्र जान मोहम्मद निवासी नबावगढ, थाना विकासनगर, देहरादून ने थाना आकर बताया कि उनकी ईंट की फैक्ट्री (एसवी प्राईम ब्रिक्स एण्ड पेवर्स) निकट स्क्रीनिंग प्लांट विकासनगर से चोरों के द्वारा 02 वैल्डिंग मशीनें चोरी कर ली गई हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना के खुलासे तथा आरोपियों की गिरफ्तारी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा दिए गए निर्देशों पर थाना स्तर पर पुलिस टीम का गठन किया गया।

गठित टीम द्वारा घटना स्थल के आस-पास तथा आने जाने वाले रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों को चैक करते हुए घटना में शामिल आरोपियों के संबंध में सुरागरसी/ पतारसी करते हुए स्थानीय तंत्र को सक्रिय किया गया। पुलिस टीम द्वारा किये जा रहे प्रयासों के परिणाम स्वरूप आज पुल नं. एक के पास से मिली सूचना पर पुलिस टीम द्वारा मोहसीन उर्फ सानू पुत्र तासिन को गिरफ्तार किया गया, जिसके कब्जे से घटना में चोरी की गई वैल्डिंग मशीने बरामद हुई।

पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वह नशे का आदी है तथा अपने नशे की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये उसके द्वारा उक्त चोरी की घटना को अजांम दिया गया था। वह उक्त चोरी की मशीनों को बेचने की फिराक मे था, इससे पूर्व ही पुलिस द्वारा उसे गिरफ्तार कर लिया गया।

पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

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।