बृहस्पतिवार 33 साल से देहरादून का विश्वास
29 मई 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 117
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

सड़क हादसों में 4 की मौत

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून व नैनीताल में हुए अलग-अलग सड़क हादसों में चार लोगों की दर्दनाक मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने सभी शवों को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार देहरादून के गलोगी, मसूरी में आज सुबह एक कार हादसे में दो युवकों की दर्दनाक मौत हो गया। इस दुर्घटना में सेना का मेजर घायल हैं। बताया जा रहा है कि आज सुबह करीब दो बजे आपदा नियंत्रण कक्ष/डीसीआर/थाना मसूरी देहरादून के माध्यम से सूचना प्राप्त हुई कि कोलूखेत से लगभग 2 किमी आगे गलोगी नामक स्थान पर एक कार अनियंत्रित होकर लगभग 300 मीटर गहरी खाई में गिर गई है। सूचना पर एसडीआरएफ पोस्ट सहस्त्रधारा को सूचित किया गया, जहां से तत्काल टीम रवाना हुई। घटनास्थल पर पहुंचकर एसडीआरएफ टीम द्वारा त्वरित रेस्क्यू ऑपरेशन चलाया गया। वाहन में कुल 3 व्यक्ति सवार थे, जिनमें से एक व्यक्ति घायल अवस्था में पाया गया, जबकि अन्य दो युवकों की घटनास्थल पर ही मृत्यु हो गई थी।

एसडीआरएफ टीम द्वारा अत्यंत विषम परिस्थितियों एवं अंधकार के बीच लगभग 300 मीटर गहरी खाई से शवों को निकालकर मुख्य मार्ग तक पहुंचाया गया। घायल मेजर अंशुमन त्रिखा को अस्पताल भेजा गया है। सौरभ त्रिखा पुत्र सुभाष कार्तिक त्रिखा पुत्र स्व. कैलाश त्रिखा की मौके पर ही मौत हो गई थी। सभी सेवक आश्रम रोड, देहरादून के निवासी है।

वहीं दूसरी ओर नैनीताल रोड पर पालीशीट के पास एक तेज रफ्तार बाइक अनियंत्रित होकर पेड़ से टकरा गई। हादसे में रिसॉर्ट में काम करने वाले दो युवक गंभीर रूप से घायल हो गए, जिन्हें सुशीला तिवारी अस्पताल पहुंचाया गया,जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। बताया जा रहा है कि मृतकों में 25 वर्षीय रोहित कुमार निवासी ग्राम रामपुर, पाटकोट और 19 वर्षीय विवेक आर्या निवासी ग्राम रतखाल, अल्मोड़ा शामिल हैं। दोनों छोई गांव के एक रिसॉर्ट में नौकरी करते थे। रोहित शेफ के रूप में कार्यरत था, जबकि विवेक रिसॉर्ट में कर्मचारी था। बताया जा रहा है कि दोनों युवक काठगोदाम में एक शादी समारोह में शामिल होने के लिए बाइक से निकले थे। पालीशीट के पास बाइक अनियंत्रित होकर पीपल के पेड़ से टकरा गई। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि दोनों युवकों को गंभीर चोटें आईं। राहगीरों ने उन्हें अस्पताल पहुंचाया, लेकिन दोनों ने दम तोड़ दिया। भोटिया पड़ाव चौकी प्रभारी नरेश कुमार के अनुसार, आसपास के लोगों से पूछताछ में सामने आया कि बाइक की रफ्तार काफी तेज थी, जिससे हादसा हुआ। पुलिस आसपास के सीसीटीवी फुटेज भी खंगाल रही है। हादसे के बाद से दोनों परिवारों में कोहराम मचा हुआ है। पुलिस ने शवों का पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

एहतमाद-ए-विपक्ष

इन दिनों भारतीय राजनीति के पटल पर बहुत कुछ ऐसा घटित हो रहा है जो चौंकाने वाला है। नीति आयोग की बैठक में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा विपक्षी दलों के मुख्यमंत्रियो को खास तवज्जो दिया गया और विकसित भारत के लिए टीम इंडिया की अनिवार्यिता को रेखाकिंत करते हुए यह कहा जाना कि जब तक सभी राज्यों का विकास नहीं होगा तब तक इस लक्ष्य को हासिल नहीं किया जा सकता है। पीएम द्वारा बैठक में जिस गर्मजोशी के साथ छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री सोरेन जिन्हे चुनाव से पहले बेवजह जेल भिजवाया गया था पंजाब के सीएम भगवंत जिनकी सरकार को गिराने का प्रयास किया गया था तथा तमिलनाडु के सीएम स्टालिन और रेवंन्त रेड्डी को तवज्जो देते देखा गया वह वाकई हैरान करने वाली तस्वीर थी। जब विपक्ष ने इंडिया के नाम से तीसरे मोर्चे का गठन किया था तब पीएम मोदी को हमने इस गठबंधन को ईडी गठबंधन के नाम से संबोधित करते तो देखा ही था। इससे सदन में विपक्ष को दर्शक दीर्घा बैठने की बात कहते हुए भी सुना था। बीते लोकसभा चुनाव में जब भाजपा अबकी बार 400 पार के नारे के साथ मैदान में उतरी थी तब उसकी सोच विपक्ष विहीन सरकार की ही थी। 2019 के चुनाव तक यह बात पूरी तरह से साफ हो चुकी थी कि भाजपा को निष्पक्ष न्याय विहीन न्यायपालिका चाहिए और मुस्लिम विहीन समाज तथा अभिव्यक्ति की आजादी विहीन मीडिया चाहिए। यही नहीं उसे प्रजातंत्र और धर्मनिरपेक्षता विहीन संविधान चाहिए। फिर आखिर ऑपरेशन सिंदूर के बाद अचानक भाजपा और प्रधानमंत्री के नजरिए में यह इतना परिवर्तन अचानक कहां से और कैसे आ गया? कि वह आज विपक्षी दलों के नेता भारत का सेवक हूं और भारत को टीम इंडिया बनाने की बात करने लगे। यह बात भले ही अत्यंत महत्वपूर्ण क्यों ना हो लेकिन उतनी ही हैरान करने वाली इसलिए भी है कि क्योंकि पीएम मोदी की राजनीति को समझना मुश्किल ही नहीं हमेशा ही नामुमकिन रहा है। कभी वह कहते हैं कि मैं गुजराती हूं और नसों में सिर्फ पैसा बहता है। अब वह कह रहे हैं कि मैं भारत का सेवक हूं और मेरी नसों में सिर्फ गर्म सिंदूर दौड़ रहा है। अभी बीते दिनों तो उनके द्वारा अपने को कम पढ़ा लिखा और सामान्य आदमी बताया गया था लेकिन बाद में कहा गया है कि उनकी उत्पत्ति बायोलॉजिकल नहीं हुई है उन्हें तो भगवान ने भेजा है वह भी कुछ खास उद्देश्य से। जब प्रधानमंत्री खुद को लेकर स्वयं ही इतने कंफ्यूज है कि उन्हें हर बार अपनी बात एक नए तरीके से कहनी पड़ती है तब उनकी किसी भी बात को लेकर लोगों का हैरान होना भी स्वाभाविक है ऑपरेशन सिंदूर से पहले उनका डंका पूरे विश्व में बजा करता था लेकिन उनके इस ऑपरेशन के समर्थन में इजरायल को छोड़कर कोई एक भी देश खुलकर सामने नहीं आया। वहीं महिलाओं के सिंदूर और सेना के शौर्य को जब उनके द्वारा अपना चुनावी मटेरियल बनाए जाने लगा तो देश के लोगों में इसे लेकर चर्चा शुरू हो गई। देश की सुरक्षा और सेना के शौर्य को महिलाओं के सिंदूर से जोड़ने की यह राजनीति उन्हें मजाक का पात्र बना चुकी है शायद उन्हें भी इस बात का अंदाजा नहीं रहा होगा। सरकार में उनके सहयोगी पहले से ही उनकी नाक में दम किए हुए हैं। संघ नेताओं को भी अब उनकी राजनीति का रंग ढंग राश नहीं आ रहा है ऐसे में उन्हें कुछ समझ नहीं आ रहा है कि क्या करें लेकिन करना भी तो जरूरी है कुछ न कुछ सही टीम इंडिया बनाने की बात करना उनका एक ऐसा ही काम है।

अफीम के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

उत्तरकाशी। पुलिस ने अफीम 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 ड्रग्स फ्री देवभूमि मिशन के तहत पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी सरिता डोबाल के निर्देशन में नशे के अवैध कारोबार में संलिप्त व्यक्तियों, तस्करों के विरुद्ध चलाये जा रहे नशामुक्त अभियान के अंतर्गत गत दिवस सायं को क्षेत्राधिकारी बडकोट देवेन्द्र सिंह नेगी के निकट पर्यवेक्षण एवं थानाध्यक्ष बडकोट दीपक कठैत के नेतृत्व में बडकोट पुलिस टीम द्वारा चैकिंग के दौरान खरसाली पुल जानकी चट्टी के पास नोज कुंवर पुत्र जोत सिंह निवासी ग्राम भीतरी थाना मोरी जिला उत्तरकाशी को अफीम के साथ गिरफ्तार किया गया। युवक के कब्जे से 151 ग्राम अफीम बरामद की गयी। गिरफ्तारी व बरामदगी के आधार पर उक्त युवक के विरुद्ध थाना बडकोट पर एनडीपीएस के तहत मुकदमा दर्ज किया गयाए आरोपी के आपराधिक इतिहास की जानकारी जुटायी जा रही है, विधिक कार्यवाही प्रचलित है।

मुख्यमंत्री ने शुरू किया 'विकसित कृषि संकल्प अभियान'

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 'विकसित कृषि संकल्प अभियान' को शुरू करते हुए कहा कि आज से 12 जून तक गांव-गांव कृषि वैज्ञानिक व अधिकारी जायेंगे।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तराखंड में "विकसित कृषि संकल्प अभियान'' की शुरुआत करते हुए कहा कि, अभियान के दौरान कृषि वैज्ञानिक और अधिकारी राज्य के 95 विकासखंडों, 670 न्याय पंचायतों और 11440 गाँवों में किसानों से संवाद करेंगे। गुनियाल गांव से इस अभियान की शुरुआत करते हुए, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि अभियान के अंतर्गत 29 मई से 12 जून तक देशभर के 700 से अधिक जिलों में 2000 से अधिक वैज्ञानिक दलों द्वारा डेढ़ करोड़ किसानों के साथ संवाद स्थापित किया जाएगा। इस अभियान के लिए प्रदेश के प्रत्येक जिले में तीन टीमें गठित की गई हैं, जो प्रतिदिन तीन स्थानों पर कार्यक्रम आयोजित करेंगी, ऐसे प्रत्येक कार्यक्रम में 600 से अधिक किसानों के साथ संवाद किया जाएगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि "विकसित कृषि संकल्प अभियान" के माध्यम से किसानों को उनकी भूमि, जलवायु और जरूरत के अनुसार उन्नत कृषि तकनीकों की जानकारी देने के साथ-साथ मृदा परीक्षण के आधार पर लाभकारी फसलों के चयन के लिए भी प्रशिक्षित किया जाएगा। साथ ही कृषि, पशुपालन, बागवानी जैसी योजनाओं की भी जानकारी उपलब्ध कराई जाएगी। अभियान के माध्यम से किसानों के अनुभव, पारंपरिक ज्ञान, नवाचार और सुझावों को भी संकलित किया जाएगा, जिससे भविष्य में वैज्ञानिक शोधों को और अधिक व्यावहारिक बनाया जा सकेगा।

❑ 12 जून तक गांव गांव जाएंगे कृषि वैज्ञानिक और अधिकारी

मुख्यमंत्री ने कहा कि ये अभियान हमारे राज्य के कृषि क्षेत्र को आधुनिकता और नवाचार के माध्यम से नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने के साथ-साथ हमारे अन्नदाताओं को सशक्त और समृद्ध बनाने की दिशा में भी मील का पत्थर सिद्ध होगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा प्रदेश के किसानों को तीन लाख रूपए तक का ऋण बिना ब्याज के दिया जा रहा है। किसानों को कृषि उपकरण उपलब्ध कराने के उद्देश्य से "फार्म मशीनरी बैंक" योजना के जरिए कृषि उपकरण खरीदेने हेतु 80 फीसदी तक की सब्सिडी दी जा रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि चाय बागान धौलादेवी, मुन्स्यारी और बेतालघाट को जैविक चाय बागान के रूप में परिवर्तित किया जा रहा है। इसी तरह राज्य में 6 एरोमा वैली विकसित की जा रही हैं। इस बार के बजट में 200 करोड़ रूपए का प्रावधान विशेष रूप से पॉलीहाउस निर्माण के लिए किया है। पहाड़ी क्षेत्रों में वर्षा आधारित खेती को बढ़ाने के लिए करीब 1,000 करोड़ रुपये की लागत से "उत्तराखंड क्लाइमेट रिस्पॉन्सिव रेन-फेड फार्मिंग प्रोजेक्ट" भी स्वीकृत किया गया है। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि 'विकसित भारत संकल्प अभियान' प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 2047 तक विकसित भारत के लक्ष्य को पूरा करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

गैस रिफिलिंग में दो पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। घरेलु गैस सिलेन्डर से व्यवसायिक सिलेण्डरों में गैस रिफिलिंग करने के मामले में पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार पूर्ति निरीक्षक खाद्य विभाग ने ऋषिकेश कोतवाली में मुनिकी रेती निवासी संजय कुमार व गुमानीवाला निवासी कृष्णा के खिलाफ अखिलेश्वरा नंद मार्ग पर घरेलु सिलेण्डरों से व्यवसायिक सिलेण्डरों मे अवैध तरीके से रिफिलिंग करने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

लाखों की चोरी का खुलासा, एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। होटल के कमरे से हुए लाखों के जेवरात व नगदी चोरी का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर उसके पास से चुराया गया सामान बरामद कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीती 24 मई को त्रिवेणी शर्मा उर्फ सोनू निवासी ए-446, झूलेलाल मंदिर के पास जहांगीरपुरी, दिल्ली ने कोतवाली नगर में सूचना दी थी कि वह अपने परिवार के साथ होटल गंगा दर्शन के कमरा नंबर 202 व 204 में ठहरे हुए थे। 22 मई की रात्रि को अज्ञात चोर द्वारा उनके कमरे से नकदी व सोने के आभूषण जिनमें सोने की चौन, अंगूठियां, मंगलसूत्र का पेंडल एवं अन्य सामान शामिल थे चोरी कर लिए गए, उक्त सूचना के आधार पर कोतवाली नगर पर मुकदमा पंजीकृत किया गया।

धर्म नगरी में यात्रियों के साथ हुई इस चोरी की घटना को गंभीरता से लेते हुए पुलिस ने चोर की तलाश शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान सामने आया कि आरोपी अंबाला कैंट हरियाणा का रहने वाला है एवं नशे का आदी है जो मोबाइल का प्रयोग नहीं करता था, जिससे उसकी ट्रैकिंग बेहद कठिन हो गई थी, एक पुलिस टीम आरोपी के घर पहुंची तो परिजनों द्वारा बताया गया कि आरोपी घर नहीं आया है साथ ही यह भी बताया कि हमारी रिश्तेदारी चण्डीगढ़ में भी है आप वहां भी पता कर सकते है, गहन तकनीकी और मैन्युअल पुलिसिंग के परिणामस्वरूप पुलिस को सफलता प्राप्त हुई और पुलिस को स्थानीय स्तर पर गुप्त सूचना से पता चला की आरोपी घर न जाकर हरिद्वार पहुँच गया है पुलिस टीम द्वारा आरोपी को हरिद्वार से औद्योगिक क्षेत्र से हिरासत में लिया गया। आरोपी ने पूछताछ में स्वीकार किया कि वह पूर्व में उसी होटल में काम कर चुका था और चोरी के दिन रात करीब 1-2 बजे उसने कमरे में सो रहे यात्रियों का पर्स जिसमें ज्वैलरी और नकदी थी, उसने यह भी बताया कि वह चोरी की ज्वैलरी बेचने की फिराक में था और आज हरिद्वार आया था तभी पुलिस ने उसे दबोच लिया। आरोपी का नाम अमित उर्फ पत्तल पुत्र स्व.चेतन निवासी न्यू टैगोर गार्डन थाना महेशनगर अंबाला कैंट हरियाणा बताया जा रहा है।

ऑफिस की टेबल पर रखें ये 5 कम देखभाल वाले पौधे, बढ़ेगी उत्पादकता

ऑफिस में पौधों का होना एक अच्छा विचार है क्योंकि ये न केवल वातावरण को ताजगी देते हैं, बल्कि तनाव को कम करने और उत्पादकता बढ़ाने में भी मदद करते हैं।

हालांकि, ऑफिस के पौधों की देखभाल करना थोड़ा चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

इसलिए आज हम आपको कुछ ऐसे पौधों के बारे में बताएंगे, जिन्हें कम देखभाल की जरूरत होती है और ये आपके ऑफिस के माहौल को और भी बेहतर बना सकते हैं।

स्नेक प्लांट

स्नेक प्लांट एक ऐसा पौधा है, जिसे कम पानी और धूप की जरूरत होती है। इसे आप अपने ऑफिस की मेज पर रख सकते हैं। यह पौधा हवा से हानिकारक तत्वों को हटाने में मदद करता है और ऑक्सीजन का स्तर बढ़ाता है। स्नेक प्लांट की विशेषता यह है कि यह रात में भी ऑक्सीजन छोड़ता है, जिससे हवा ताजा महसूस होती है। इसे पानी देने की जरूरत महीने में एक बार होती है।

जेड प्लांट

जेड प्लांट एक बहुत ही सुंदर और आकर्षक पौधा है, जिसे आप अपने ऑफिस की मेज पर रख सकते हैं। यह पौधा कम रोशनी में भी अच्छी तरह से बढ़ता है और इसे अधिक देखभाल की जरूरत नहीं होती है। जेड प्लांट की पत्तियां मोटी होती हैं, जो इसे पानी की कमी सहन करने की क्षमता देती हैं।

इसे महीने में एक बार पानी देने की जरूरत होती है, जिससे इसकी देखभाल करना आसान हो जाता है।

स्पाइडर प्लांट

स्पाइडर प्लांट एक बहुत ही लोकप्रिय इनडोर पौधा है, जिसे आप अपने ऑफिस की मेज पर रख सकते हैं। यह पौधा हवा से हानिकारक तत्वों को हटाता है और ऑक्सीजन का स्तर बढ़ाता है। स्पाइडर प्लांट की विशेषता यह है कि यह पानी की कमी और अधिकता दोनों सहन कर सकता है। इसे सप्ताह में एक बार पानी देने की जरूरत होती है, जिससे इसकी देखभाल करना आसान हो जाता है।

एलोवेरा

एलोवेरा एक बहुपरकारी पौधा है, जिसे आप अपने ऑफिस की मेज पर रख सकते हैं। यह न केवल त्वचा की देखभाल करता है बल्कि खाने-पीने समेत कई स्वास्थ्य लाभ भी प्रदान करता है। एलोवेरा को कम रोशनी और पानी की जरूरत होती है, जिससे इसकी देखभाल करना आसान हो जाता है। यह पौधा हवा से हानिकारक तत्वों को हटाता है और ऑक्सीजन का स्तर बढ़ाता है, जिससे आपका ऑफिस ताजा महसूस होता है।

रबर प्लांट

रबर पौधा एक बड़ा और घना पौधा है, जो आपके ऑफिस को एक अलग ही लुक देता है। इसे आप जमीन पर या किसी बड़े स्टैंड पर रख सकते हैं। रबर पौधा भी हवा से हानिकारक तत्वों को हटाता है और ऑक्सीजन का स्तर बढ़ाता है। इन सभी पौधों को अपने ऑफिस की मेज पर रखकर आप न केवल अपने कार्यस्थल को सुंदर बना सकते हैं बल्कि अपनी उत्पादकता भी बढ़ा सकते हैं।

अल्पसंख्यक छात्रवृत्ति घोटाले की जांच सीबीआई से कराने की मांग

संवाददाता

देहरादून। एनएसयूआई कार्यकर्ताओं ने अल्पसंख्यक निदेशालय में निर्देशक से मिल अल्पसंख्यक छात्रवृत्ति घोटाले की सीबीआई से जांच कराने की मांग की।

आज भारतीय राष्ट्रीय छात्र संगठन के कार्यकर्ताओं द्वारा प्रदेश अध्यक्ष विकास नेगी के नेतृत्व में अल्पसंख्यक निदेशालय में निर्देशक के माध्यम से मुख्यमंत्री को अल्पसंख्यक छात्रवृत्ति घोटाले के लिए सीबीआई जांच की मांग की हाल ही में छात्रवृत्ति वितरण अथवा अन्य वित्तीय सहायता योजनाओं के अंतर्गत एक संभावित वित्तीय घोटाले की जानकारी सामने आई है।

इस अवसर पर विकास नेगी ने कहा कि कुछ छात्रों के नाम पर फर्जी दस्तावेज प्रस्तुत कर अथवा बिना पात्रता के राशि प्राप्त की गई है, जिससे राज्य सरकार की योजनाओं की पारदर्शिता और ईमानदारी पर प्रश्नचिन्ह लग गया है। इस प्रकार की गतिविधियाँ न केवल वास्तविक पात्र छात्रों के अधिकारों का हनन करती हैं, बल्कि सरकारी धन का दुरुपयोग भी करती हैं।

एनएसयूआई ने मुख्य मुख्यमंत्री से अनुरोध किया है कि इस मामले की निष्पक्ष और गहन जांच के लिए सीबीआई जाँच के आदेश पारित करें, ताकि दोषियों के विरुद्ध उचित कार्रवाई की जा सके एवं भविष्य में इस प्रकार की घटनाओं की पुनरावृत्ति न हो। एनएसयूआई ने जांच के घेरे में आई कॉलेज कि सूची सार्वजनिक करने कि भी मांग की है मांग पूरी ना होने पर एनएसयूआई उग्र-आंदोलन के लिए बाध्य होगी। इस अवसर पर राष्ट्रीय संयोजक प्रदीप तोमर, प्रदेश महासचिव सुधांशु अग्रवाल, प्रदेश सचिव अमित जोशी, मुकेश बसेरा, शुभम रावत, हरीश जोशी, पुनीत राज, हर्ष राणा, अतुल पंवार, चितराज, आर्यन कुमार आदि छात्र उपस्थित थे।

स्मैक के साथ गिरफ्तार

देहरादून (सं)। पुलिस ने स्मैक 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 डोईवाला कोतवाली पुलिस ने ओवर ब्रिंज के पास 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। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 6.10 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम अमन कश्यप पुत्र सेवाराम कश्यप निवासी केशवपुरी बस्ती बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

महानगर स्कूल वैन एसोसिएशन ने की आरटीओ से शिष्टाचार भेंट

संवाददाता

देहरादून। महानगर स्कूल वैन एसोसिएशन ने आरटीओ संदीप सैनी से शिष्टाचार भेंट कर पुष्प गुच्छ देकर आभार व्यक्त किया। महानगर स्कूल वैन एसोसिएशन ने

देहरादून के अध्यक्ष उमा नरेश तिवारी के नेतृत्व में आरटीओ देहरादून संदीप सैनी से शिष्टाचार भेंट की। आरटीओ संदीप सैनी के विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष में एक बहुत ही सुंदर पहल की है इसका महानगर स्कूल वैन एसोसिएशन पुष्प गुच्छ देकर आभार व्यक्त किया कि सप्ताह में एक दिन आरटीओ के अधिकारी एवं कर्मचारी पब्लिक ट्रांसपोर्ट का उपयोग करेंगे जिससे कि पर्यावरण का संरक्षण हो और प्रदूषण में कमी आए यह निर्णय स्वागत योग्य है। प्रतिनिधि मंडल में एसोसिएशन के महामंत्री मनोज कुमार, उपाध्यक्ष विनोद शर्मा, कोषाध्यक्ष हर्ष कुमार मेंहदीरत्ता, शिव सिंह चौहान, विमल कुमार, मनजीत सेठी, आशीष शर्मा, अमरजीत सिंह, संजय पाल आदि कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

एलिवेटिड रोड के विषय में विभिन्न संगठनों ने मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रषित किया

संवाददाता

देहरादून। विभिन्न दलों व संगठनों ने प्रस्तावित एलिवेटिड रोड के विषय में जिलाधिकारी के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित कर सुझाव दिये।

आज यहां राष्ट्रीय उत्तराखंड पार्टी, उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारी व सामाजिक संगठनों का प्रतिनिधिमण्डल रिस्पना व बिंदाल नदी के ऊपर निर्मित होने जा रहीं प्रस्तावित एलिवेटिड रोड के विषय मे कुछ बिंदु सुझाने हेतु उपस्थित हुए हैं।

उन्होंने कहा कि प्रस्तावित एलिवेटिड रोड परियोजना क्षेत्र में अनेकों सरकारी एवं गैर सरकारी उपयोगिता के भवन एवं वहाँ पर निवास करने वाली आबादी है. अत: इनके हेतु उचित पुनर्वास-अर्थिक मुआवजा देने की सार्वजनिक घोषणा करके उसे पारदर्शी तरीके से वितरण की व्यवस्था निर्मित की जाए। साथ ही प्रत्येक जमीन पट्टा धारक, जमीन रजिस्ट्री धारक, बिजली-पानी व राशनकार्ड धारक नागरिक को समुचित सम्मानजनक मुआवजा दिया जाए।

उन्होंने कहा कि जहाँ तक सम्भव हो प्रस्तावित एलिवेटिड रोड में न्यूनतम विस्थापन नीति को अपनाया जाए। इसके साथ ही बर्मा- बांग्लादेश में असंतुष्टि एवं उपजे असंतोष से नदी तटों एवं अन्य ग्रामीण एवं नगरीय क्षेत्रों के आसपास अवैध रूप से रह रहे लोगों को भी चिन्हित किया जाना प्रारम्भ किया जाए। परंतु इस विषय पर विशेष सतर्कता बरती जाए एवं किसी भी अवस्था में मजबूरी से पलायन करने वाले पर्वतीय मूल के नागरिकों, वर्षों से पीढ़ी दर पीढी रह रहे स्थाई राज्य नागरिकों, शांति एवं सौहार्दपूर्ण रूप मे उत्तराखंड की सेवा मे तत्परता से लगे मजदूर एवं अन्य श्रमिक वर्ग के परिवारों पर अमानवीय प्रताड़ना एवं उत्पीड़न योजना के नाम पर ना निर्मित हो, इस हेतु स्पष्ट निर्देश पारित किए जाएं. व प्रभावितों को सम्मानजनक पुनर्वास प्रदान किया जाए। इस अवसर पर नवगीत सिंह गोसाई, सैनिक शिरोमणि मनोज ध्यानी, जगमोहन सिंह रावत, अमित परमार, पारुल रावत, रेखा शर्मा, चिंतन सकलानी, प्रमिला रावत, रामपाल, विकास रावत, दुर्गा ध्यानी, डिंपल रावत, शंभू प्रसाद, प्रभात डडरियाल, मोहम्मद इकबाल, सुरेश कुमार, सुभागा फरस्वान,कल्पेश्वरी नेगी, पुष्प लता, वेश राजदुलारी, मुकेश, मोगा, अनुराग भट्ट, सुशील विरमानी, सुशील गिरडियाल आदि शामिल थे।

फैशन के साथ आरामदायक हैं योगा पैंट्स

योगा पैंट्स की मांग आजकल बहुत बढ़ गई है। ये न केवल योग के लिए बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी में भी पहनी जा रही हैं। योगा पैंट्स के कई अलग-अलग प्रकार होते हैं, जो आपके स्टाइल और आराम दोनों को ध्यान में रखते हुए बनाए जाते हैं।

आइए आज हम आपको पांच प्रमुख प्रकार की योगा पैंट्स के बारे में बताते हैं, जिनका चुनाव आप अपनी पसंद और जरूरतों के अनुसार कर सकते हैं।

हाई-वेस्ट योगा पैंट्स

हाई-वेस्ट योगा पैंट्स आजकल बहुत पसंद की जा रही हैं। इनकी ऊंची कमर आपको अतिरिक्त सहारा देती है और पेट को ढककर रखती है।

ये पैंट्स आपके शरीर को एक सुंदर आकार देती हैं और इन्हें टॉस या टॉप्स के साथ पहना जा सकता है।

हाई-वेस्ट पैंट्स खासकर उन महिलाओं के लिए बेहतरीन होती हैं, जो पेट की अतिरिक्त चर्बी को छिपाना चाहती हैं या अपने पेट को अतिरिक्त सहारा देना चाहती हैं।

कैपरी योगा पैंट्स

कैपरी योगा पैंट्स घुटनों तक आती हैं और गर्मियों में बहुत आरामदायक होती हैं।

इनकी लंबाई उन्हें खास बनाती है क्योंकि ये न केवल आरामदायक होती हैं बल्कि स्टाइलिश भी दिखती हैं।

कैपरी पैंट्स को आप किसी भी टॉप या टी-शर्ट के साथ पहन सकती हैं। ये पैंट्स खासकर उन दिनों में बहुत अच्छी लगती हैं जब मौसम गर्म होता है और लंबे पैंट्स पहनना मुश्किल लगता है।

लोअर-लेग योगा पैंट्स

लोअर-लेग योगा पैंट्स टखनों तक आती हैं और इन्हें खासकर ठंडे मौसम में पहना जाता है।

इनकी लंबाई उन्हें गर्म रखने में मदद करती है और आप इन्हें स्वेटर या लंबे टॉप्स के साथ पहन सकती हैं।

लोअर-लेग पैंट्स उन लोगों के लिए बेहतरीन होती हैं, जो ठंडे मौसम में योगा करना पसंद करते हैं या बाहर एक्सरसाइज करते हैं। इन पैंट्स का कपड़ा भी मोटा होता है, जो ठंड से बचाव करता है।

स्किन-फिट योगा पैंट्स

स्किन-फिट योगा पैंट्स शरीर से चिपकी हुई होती हैं और ये बहुत ही आरामदायक होती हैं। इनका कपड़ा लचीला होता है, जिससे आप आसानी से हिल-डुल सकती हैं।

स्किन-फिट पैंट्स खासकर उन लोगों के लिए बेहतरीन होती हैं, जो ज्यादा सक्रिय रहते हैं या तेज एक्सरसाइज करते हैं।

इन पैंट्स का डिजाइन ऐसा होता है कि वे आपके शरीर की हर हरकत के साथ चलते हैं, जिससे आपको पूरा आराम मिलता है।

फ्लेयर्ड योगा पैंट्स

फ्लेयर्ड योगा पैंट्स ऊपर से तंग होती हैं लेकिन नीचे की ओर फुली होती हैं। ये पैंट्स स्टाइलिश दिखती हैं और इनमें चलना बहुत आसान होता है।

फ्लेयर्ड पैंट्स को आप किसी भी टॉप या टी-शर्ट के साथ पहन सकती हैं।

ये पैंट्स खासकर उन लोगों के लिए बेहतरीन होती हैं, जो अपनी योगा सेशन में थोड़ी स्टाइलिश दिखना चाहते हैं या अपने लुक को खास बनाना चाहते हैं। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

रोजाना मेडिटेशन करना क्यों है जरूरी? जानिए इसके 5 फायदे

मेडिटेशन एक प्राचीन और असरदार तरीका है, जो मानसिक शांति और शारीरिक सेहत को बढ़ावा देता है। यह न केवल तनाव को कम करने में मदद करता है, बल्कि ध्यान केंद्रित करने की क्षमता भी बढ़ाता है। नियमित मेडिटेशन से आत्म-नियंत्रण और आत्म-विश्वास में सुधार होता है। इसके अलावा मेडिटेशन से जीवन में संतुलन और स्थिरता आती है। आइए आज हम आपको मेडिटेशन के पांच फायदों के बारे में बताते हैं, जो आपके जीवन को बेहतर बना सकते हैं।

मानसिक सेहत को बेहतर बनाने में है कारगर

मेडिटेशन मानसिक सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। यह तनाव, चिंता और उदासी को कम करने में सहायक होता है। नियमित मेडिटेशन करने से दिमाग की बनावट में सुधार होता है और यह अधिक स्थिर और संतुलित बनता है। इसके अलावा मेडिटेशन से विचारों को नियंत्रित करने की क्षमता भी बढ़ती है, जिससे मन शांत रहता है।

मेडिटेशन के दौरान मन को शांत करने से मानसिक थकान भी दूर होती है।

मेडिटेशन केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ा सकता है

मेडिटेशन करने से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है।

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हमारा मेडिटेशन कई चीजों पर बंट जाता है, जिससे कामकाज में रुकावट आती है। नियमित मेडिटेशन करने से मन को एक जगह पर केंद्रित करने की आदत पड़ती है, जिससे किसी भी काम को बेहतर तरीके से किया जा सकता है। इसके अलावा मेडिटेशन से मानसिक स्थिरता भी बढ़ती है, जिससे विचारों को नियंत्रित करना आसान होता है।

आत्म-नियंत्रण में है मददगार

मेडिटेशन आत्म-नियंत्रण में भी मदद करता है।

जब हम अपने विचारों और भावनाओं को नियंत्रित करना सीखते हैं तो हम अपने कामों पर भी नियंत्रण पा सकते हैं। इससे हमारी निर्णय लेने की क्षमता बेहतर होती है और हम अचानक निर्णय लेने से बच सकते हैं। मेडिटेशन से आत्म-नियंत्रण बढ़ता है, जिससे हम अपने लक्ष्यों को पाने में सफल होते हैं और जीवन में संतुलन बनाए रखते हैं। शारीरिक सेहत के लिए भी है लाभकारी

मेडिटेशन सिर्फ मानसिक ही नहीं बल्कि शारीरिक सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है।

यह रक्तचाप को नियंत्रित करता है, दिल की धड़कन को स्थिर करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है। इसके अलावा मेडिटेशन करने से शरीर में ऊर्जा का संचार होता है और व्यक्ति अधिक सक्रिय महसूस करता है।

नियमित मेडिटेशन से शारीरिक और मानसिक सेहत में संतुलन बना रहता है, जिससे व्यक्ति स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकता है।

शरीर में संतुलन और स्थिरता लाने में है कारगर

मेडिटेशन जीवन में संतुलन और स्थिरता लाने में मदद करता है।

जब हमारा मन शांत रहता है तो हम अपने काम और जिम्मेदारियों को बेहतर तरीके से निभा पाते हैं। इससे तनाव कम होता है और जीवन अधिक खुशहाल बनता है। इस प्रकार देखा जाए तो मेडिटेशन कई लाभ प्रदान करता है, जो हमारे जीवन को बेहतर बना सकते हैं। इसलिए मेडिटेशन लगाने की आदत डालें और इसके फायदों का आनंद लें। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -49

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना, पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13. संसार, दुनिया, जग 14. हुज़ूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनूठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।

1		3	■	■	4		5	■
	■	6	7			■	8	9
10				■		■	11	
	■	■	12	13		14		■
15	16		■		■		■	17
■		■	18		19		■	
20				■	21		■	
22		■		■		■	23	
24		■	■	■	25			■

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 48 का हल

स्मृ	ति	■	पा	व	क	■	बे	ल
■	र	ज	नी	च	र	■	■	ट्टू
मु	स्का	न	■	न	म	की	न	■
सा	र	■	स	■	■	ट	ख	ना
फि	■	अ	जा	य	ब	■	रा	जा
र	च	ना	■	था	ल	■	■	य
■	■	धि	■	र्थ	■	स	मा	ज
उ	प	कृ	त	■	आ	वा	ज	■
ल्लू	■	त	■	■	ब	ल	रा	म

रितिका सिंह ने घुटनों में असहनीय दर्द के बाद भी नहीं मानी हार

साउथ इंडस्ट्री और हिंदी फिल्मों में अपने मजबूत किरदारों से पहचान बनाने वाली एक्ट्रेस रितिका सिंह सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। उन्होंने अपना एक वीडियो शेयर किया है, जिसमें वह अपनी फैट-टू-फिट जर्नी दिखा रही हैं। उन्होंने बताया कि कैसे उन्होंने अपने घुटनों की चोट के बावजूद वजन घटाया और फिर से पुरानी फिगर हासिल की। रितिका सिंह ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया, जिसकी शुरुआत में उन्होंने बताया कि उनका वजन बढ़ गया था और वह 72 किलो तक पहुंच गई थीं। इसके बाद वीडियो में उन्होंने दिखाया कि कैसे उन्होंने वर्कआउट करके, मेहनत और लगन से अपना वजन घटाया और फिर से फिट शेप में वापस लौट आईं। वीडियो को शेयर करते हुए एक्ट्रेस ने लिखा, पिछले तीन महीने मेरे लिए बेहद बदलाव भरे रहे। सिर्फ इसलिए नहीं कि मेरा वजन बहुत बढ़ गया था, बल्कि इसलिए भी कि मेरे घुटनों की पुरानी चोटें और दर्द देने लगी थीं। दर्द इतना ज्यादा था कि मैं ठीक से चल भी नहीं पा रही थी, किक मारना या डांस करना भी मुश्किल हो गया था। तभी मैंने आईने में खुद को देखा और खुद से कहा कि बस बहुत हो गया, अब खुद को पूरी तरह बदलने का वक्त आ गया है।

इस दौरान सामने आई चुनौतियों के बारे में बताते हुए उन्होंने आगे लिखा, मैंने अपनी लाइफस्टाइल में कई बड़े बदलाव किए, जैसे डाइट, एक्सरसाइज, और रूटीन में सुधार किया... लेकिन मेरे लिए सबसे बड़ा बदलाव कुछ छोटी-छोटी बातों पर ध्यान देना था, जो अक्सर छोटी और बेकार लगती हैं, लेकिन असल में सबसे ज्यादा असर उन्हीं चीजों ने डाला। उदाहरण के तौर पर ऐसी चीजें हो सकती हैं-

एक्ट्रेस ने पोस्ट के आखिर में कहा, मैं इस बारे में और बात करना चाहूंगी, क्योंकि मुझे सच में लगता है कि ये कई लोगों की मदद कर सकता है, ताकि वे न सिर्फ बेहतर दिखें, बल्कि सबसे जरूरी बात बेहतर महसूस भी करें।

सुधीर बाबू के जन्मदिन पर जारी हुआ 20वीं फिल्म का पोस्टर

तेलुगु अभिनेता सुधीर बाबू ने अपनी हालिया फिल्म मां नन्ना सुपरहीरो के बॉक्स ऑफिस पर कमजोर प्रदर्शन के बाद अपने जन्मदिन पर एक नई फिल्म की घोषणा की है। उनकी 20वीं फिल्म का पोस्टर जारी हुआ, जिसमें वे एक सीढ़ी पर चढ़ते, तलवार लिए, शर्टलेस और लाशों से घिरे नजर आ रहे हैं। इस घोषणा से पूर्व बैडमिंटन खिलाड़ी और अभिनेता सुधीर के फैंस बेहद खुश हैं। सुधीर बाबू ने एक्स पर अपनी 20वीं फिल्म का पोस्टर जारी किया है, जिसमें वह कहीं पर लाशों के ढेर पर चढ़ते दिखाई दे रहे हैं। सुधीर ने एक्स पर फिल्म का पोस्टर जारी करते हुए कैप्शन में लिखा, चुप्पी टूटती है.. हिंसा बढ़ती है.. सेना में शामिल होते हैं। इसके आगे लिखा, एक बार फिर- नन्नू दोचुकुंदुवते के पीछे का आदमी। इस बार, यह सिर्फ भावनाएं नहीं हैं... यह तबाही है.. सुधीर की 20वीं फिल्म का पोस्टर एक रोमांचक और हिंसक थ्रिलर की ओर इशारा करता है। सुधीर बाबू और आरएस नायडू एक बार फिर एक्शन से भरपूर थ्रिलर के लिए साथ आए हैं, जिन्होंने पहले सुधीर के साथ नन्ना दोचुकुंदुवते में काम किया था। इसे टीजे विश्व प्रसाद और उनकी बेटी कृति प्रसाद पीपल मीडिया फैक्ट्री बैनर तले बना रहे हैं। फिल्म की शूटिंग जल्द शुरू होगी। पोसानी नागा सुधीर बाबू का जन्म 11 मई को विजयवाड़ा, आंध्र प्रदेश, भारत में हुआ। वह एक भारतीय अभिनेता और पूर्व बैडमिंटन खिलाड़ी हैं। वह मुख्य रूप से तेलुगु फिल्मों में काम करते हैं। उन्होंने अपने फिल्मी करियर की शुरुआत शिव मानसुलो श्रुति में मुख्य अभिनेता के रूप में की। उनकी सफल फिल्मों में प्रेमा कथा चित्रम, बाघी, और सम्मोहनम शामिल हैं।

सुगंधा मिश्रा ने किया नोट से इश्क का इजहार, बोलीं इसकी आदत सी हो गई है मुझे

सुगंधा मिश्रा एक ऐसी कलाकार हैं जिनके चेहरे की मुस्कान और मिमिक्री के लोग कायल हैं। चुलबुली अंदाज से सबका मन मोह लेने वाली सुगंध अपने हर किरदार में जान डाल देती हैं। चाहे वो लता मंगेशकर की नकल हो या किसी घरेलू महिला की शिकायती बातें, उनकी कॉमिक टाइमिंग उनके हर परफॉर्मेंस को यादगार बना देती है। वह सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और वीडियोज शेयर कर लोगों को एंटरटेन करती हैं। इस कड़ी में उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पर एक रील शेयर की है।

सुगंधा मिश्रा ने अपने इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक रील शेयर की है। वीडियो में उनके हाथ में 500 रुपए का नोट नजर आ रहा है। इस पर उन्होंने इमोशनल लाइन्स को भी काफी मजेदार बना दिया है। वह इस नोट को दिखाते हुए कहती हैं, इसकी अजीब सी आदत होने लगी है मुझे... अगर ये मेरी जिंदगी से चला गया तो बड़ा मसला हो जाएगा मेरे लिए।

इस रील के जरिए उन्होंने मजाक-मजाक में जिंदगी में पैसों की अहमियत को दर्शाया है।

इससे पहले उन्होंने अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति ट्रंप को भारत आने का न्योता देते हुए इंस्टाग्राम पर ट्रोल किया था। उन्होंने दिल्ली-6 की पराठे वाली गली का मजाकिया अंदाज में जिक्र किया और ट्रंप को कैवियार समोसे और सोने की वर्क वाली बिरयानी परोसने की बात कही थी।

सुगंधा ने इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक वीडियो शेयर किया, जिसमें वह कहती दिखीं, बधाई हो। हम आपको जीत के बाद जश्न मनाने के लिए भारत आमंत्रित करना चाहते हैं। हर कोई जानता है कि हम सादगी में विश्वास करते हैं और चीजों को छोटा और कम महत्व देते हैं। मेरा यकीन मानिए, आपने असली भारत तब तक नहीं देखा जब तक आपने दिल्ली-6 की पराठे वाली गली का स्वाद हेलीकॉप्टर में उड़ते हुए न लिया हो।

जी हां, मिस्टर ट्रंप, बेशक, हम केवल बेसिक चीजें ही परोसेंगे... कैवियार समोसे, असली सोने की वर्क वाली बिरयानी और हीरे से जड़े लड्डू। आप यह जानकर जाएंगे कि सोने की चिड़िया अभी भी मौजूद है, लेकिन केवल कुछ भाग्यशाली लोगों के लिए। आज, मैं आपके लिए एक बहुत ही खास तोहफा लायी हूं, एक बहुत बड़ी माचिस, और आप जैसे लोगों के पास इसका कोई मुकाबला नहीं है।

गोवा ट्रिप से अवनीत कौर की बोल्ड तस्वीरें वायरल, ग्रीन क्रॉप टॉप और मिनी स्कर्ट में दिखा किलर लुक

एक्ट्रेस और सोशल मीडिया सेंसेशन अवनीत कौर ने एक बार फिर अपने स्टाइलिश अवतार से इंटरनेट पर आग लगा दी है। इस बार उन्होंने गोवा वेकेशन से कुछ बेहद बोल्ड और ग्लैमरस तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं, जिसमें वह ग्रीन डीप नेक क्रॉप टॉप और प्रिंटेड मिनी स्कर्ट में नजर आ रही हैं। धीमी गति से जीवन जीना कैप्शन के साथ शेयर की गई इन तस्वीरों में अवनीत धूप में आंखें मूंदकर पोज देती दिखाई दे रही हैं।

उनके कर्व्स, कॉन्फिडेंस और स्टाइल को देखकर फैंस दीवाने हो गए हैं। तस्वीरों में बैकग्राउंड का नेचुरल सेटअप और उनका कूल एटीट्यूड फैन्स को बहुत पसंद आ रहा है।

इस पोस्ट को 3 दिन में 313 लाख से ज्यादा लाइक्स मिल चुके हैं। कमेंट सेक्शन में फैंस उनकी तारीफों के पुल बांध रहे हैं - किसी ने लिखा, विराट कोहली का लाइक ढूंढने वाले यहां आएं , तो किसी ने कहा, वाइब्स की रानी। अवनीत का यह लेटेस्ट लुक एक बार फिर यह साबित करता है कि वे सिर्फ एक एक्ट्रेस नहीं बल्कि यंग फैशन आइकन भी हैं, जिनकी हर पोस्ट पर सोशल मीडिया में चर्चा छिड़ जाती है।

पहले तो यमुना को नदी बनाएं

वीरेन्द्र कुमार पैन्यूली

इस वर्ष हुआ दिल्ली विधानसभा चुनाव बहुत कुछ यमुना नदी जल के पीने, उसमें डुबकी लगाने और हरियाणा से मिलते प्रदूषित पानी के मुद्दों पर भी केंद्रित था। हो भी क्यों न। दिल्ली अपनी एक तिहाई पेयजल आपूर्ति के लिए यमुना पर निर्भर करती है। प्राथमिक रूप से जल की मात्रा और गुणवत्ता वही होती है, जो हरियाणा से मिलता है। उपभोक्ताओं को कितना पानी दिया जा सकेगा यह भी उसी पर निर्भर करता है। कम पानी आ रहा हो तो वजीराबाद जलाशय का जल स्तर गिर जाएगा। सामान्य दिनों में वजीराबाद से पानी निकलने के बाद यमुना में केवल कीचड़ और मलबा रह जाता है।

हरियाणा में घरेलू और औद्योगिक अपशिष्ट यमुना में मिलता ही है। सालों से भारी मात्रा में अमोनिया प्रदूषण लिए पानी दिल्ली पहुंचता रहा है। कई बार यह दिल्ली के जलशोधन संयंत्रों की क्षमता से सात-आठ गुणा ज्यादा तक होता है। अमोनिया का स्वीकार्य स्तर केवल ०5 पीपीएम है। ऐसे में यमुना में अमोनिया का स्तर नीचे गिरने का इंतजार भी करना पड़ता है किंतु दिल्ली के भीतर हरियाणा से पहुंचे यमुना नदी जल में प्रदूषण भार साठ-सत्तर प्रतिशत बढ़ जाता है। यमुना में उठते गैस के गुब्बारों में भी यमुना का प्रदूषण और उसका दम तोड़ना नंगी आंखों दिख जाता है। ऐसा अमोनिया और फास्फेट के कारण सड़े हुए पेड़-पौधों की सड़न के कारण होता है।

जैवीय मल-मूत्र का प्रदूषण दिल्ली में यमुना में काफी ज्यादा है। कॉलिफॉर्म बहुत ज्यादा होने से यमुना में घुली ऑक्सीजन का स्तर गिरा रहता है। नदी जल में ऑक्सीजन की कमी से जलचरों की मौत का आंकड़ा भी बढ़ जाता है। यमुनोत्री से दिल्ली तक की यात्रा में जगह-जगह यमुना जल में सीवर जल, गंदे नालों का मिलना आज भी जारी है। रास्ते में मिलते घरेलू और औद्योगिक अपशिष्ट की भरमार से भूरी-पीली-धूसर-काली होती यमुना में दिल्ली में भारी मात्रा में अनुपचारित और आंशिक उपचारित सीवर जल पहुंचता है। अगस्त, २०24 को डीजेबी ने एनजीटी को दिए शपथपत्र में बताया था कि दिल्ली में चालीस एसटीपी हैं, जिनमें से सारे काम नहीं कर रहे हैं। यमुनोत्री से दिल्ली की राह में यमुना के पानी का डायवर्जन पहली बार उत्तराखंड में ही डाकपत्थर में बिजली उत्पादन के लिए किया जाता है। फिर हरियाणा में हथिनीकुंड और ताजेवाला-यमुनानगर में नहरों के लिए होता है। सूखे के मौसम में बैराज से पानी नहीं छोड़ा जाता है जिससे ताजेवाला और दिल्ली के बीच के कुछ-कुछ हिस्सों में नदी लगभग जलशून्य हो जाती है।

जल संसाधन मंत्रालय संबंधी संसदीय स्थाई समिति की रिपोर्ट के अनुसार नदी जल में घुले आक्सीजन की मात्रा की अत्यंत कमी के कारण दिल्ली में यमुना अस्तित्वविहीन सी हो चुकी है। सुझाव दिया गया कि यमुना में ताजा पानी और उसके पानी में घुले ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाने के लिए काम होने चाहिए। वजीराबाद के परिप्रेक्ष्य में संसदीय समिति का मूल्यांकन था कि वजीराबाद के नीचे यमुना में ताजे पानी की इतनी कमी है कि मानकों के अनुसार सारा सीवेज यदि उपचारित भी होने लगे तब भी यमुना प्रदूषित ही रहेगी। दिल्लीवासियों को जल आपूर्ति एक तरह से यमुना को निचोड़ कर ही हो रही है। हर साल यमुना में कई-कई दिनों तक पानी नहीं केवल कीचड़ ही कीचड़ दिखता है।

करीब नौ माह तो यमुना में इतना पानी भी नहीं रहता कि वह ठीक से बह सके। एलगी का भी जमाव होता रहता है। एलगी भी नदी की ऑक्सीजन को कम करती हैं खासकर जब वो सड़ती हैं, उनमें विघटन होता है। वे जल में स्वास्थ्य के लिए घातक प्रदूषण भी पैदा कर सकती हैं। बिना पानी, बिना प्रवाह यमुना को दिल्ली में नदी भी कैसे कहा जाए। सुप्रीम कोर्ट भी कुछ साल पहले यमुना को नाला की संज्ञा दे चुका है। आठ नौ माह तो दिल्ली के भीतर यमुना में ताजा पानी बढ़ाने की संभावनाएं नगण्य ही रहती हैं किंतु सालों साल गाद, मलबा से अटी-पटी होने के कारण जल संग्रहित करने की गहराई कम होने से यमुना को बरसात का भी फायदा नहीं मिलता। तेज बरसात में जल्दी से बाढ़ का उभार होने लगता है। अतः यमुना में ज्यादा पानी नहीं रुक पाता। कूड़ा निकासी हो तो दिल्ली में उसके जलसमेट क्षेत्र से मिलने वाले ज्यादा से ज्यादा बरसाती जल संग्रहण में भी मदद मिलेगी।

दिल्ली सरकार के मंत्री प्रवेश वर्मा का कहना है कि नई सरकार बनने के दस दिनों में ही यमुना से 13 हजार टन गाद की निकासी हो गई थी। गाद हटाने के काम में यमुना स्वच्छता मिशन बहुत पिछड़ा हुआ था। इसलिए दिल्ली के उपराज्यपाल विनय सक्सेना ने नई राज्य सरकार के गठन से पहले ही अधिकारियों को निर्देश देकर भारी मशीनों से यमुना गाद सफाई का काम प्रारंभ कर दिया था किंतु पूरी निकासी में महीनों लग सकते हैं। किंतु आशा की जानी चाहिए कि आने वाली बरसात में इसका फायदा मिलने लगेगा। यमुना के फ्लड प्लेन में अतिक्रमण के कारण बाढ़ के फैलाव का फायदा भी नहीं मिलता। पांच किमी. यदि फ्लड प्लेन की चौड़ाई हो तो उसमें भी एक किमी. दूरी तक भी पानी नहीं पसर पाता। फ्लड प्लेन खाली रहे तो जलविहीन यमुना और जैवविविधता को कुछ सहारा मिल सकता है। दिल्ली में वजीराबाद से पल्ला तक का यमुना का फ्लड प्लेन बाइस किमी. का है। इसका क्षेत्र 9,7०० हेक्टेयर का है। इसमें से 7,362 हेक्टेयर पर लगभग 75 प्रतिशत पर अतिक्रमण है। जुलाई, २०24 में दिल्ली हाई कोर्ट ने भी डीडीए को फ्लड प्लेन के अतिक्रमण हटाने के आदेश दिए थे।

आदर्श रूप में एक नदी में उसके सालाना प्रवाह की जल मात्रा का कम से कम आधा पानी हर बना रहना चाहिए। इसलिए आवश्यक है कि दिल्ली के लिए हरियाणा से ज्यादा पानी छोड़ा जाए और उसको निकालने का लालच न हो। अतिरिक्त पानी हरियाणा से आ भी जाए और तुरंत उसे निकाल कर उपभोक्ता को दे दिया जाए तो यमुना के हिस्से क्या रहेगा। दिल्ली सरकार के पहले बजट में यमुना सफाई के उद्देश्य से चालीस नये सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट्स लगाने और पुरानों को ठीक करने के लिए 5०० करोड़ रुपये का आवंटन किया गया है किंतु बजट में यमुना नदी में दिल्ली में ताजे जल को बढ़ाने के कार्यक्रमों पर खर्चे पर भी जोर दिए जाने की जरूरत है क्योंकि पहले तो यमुना को नदी बनाएं। नदी साफ करने का तो दावा बाद में होगा। यमुना में पानी बना रहे तो उसके प्रदूषण को हल्का करने में आसानी होगी।

क्या आप जिम करने के साथ प्रोटीन लेते है ?

कुछ लोगों को बॉडी बनाने का काफी शौक होता है वह इसके लिए प्रोटीन पाउडर समेत कई सप्लीमेंट्स यूज करते हैं जानकारों के अनुसार पाउडर प्रोटीन पाउडर का इस्तेमाल थोड़ा सोच समझ कर ही करना चाहिए इस मामले में लापरवाही बरतना आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है आज हम आपको बताते हैं कि अगर आप जिम के साथ प्रोटीन डाइट ले रहे हैं तो कैसे अपना ध्यान रखें।

हेल्थ एंड फिटनेस कोच के अनुसार जिम के दौरान सभी लोगों को नेचुरल तरीके से प्रोटीन की मात्रा पूरी करने की सलाह दी जाती है मसल मास को मेंटेन करने के लिए व्यक्ति को 1 किलोग्राम वजन पर 1 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है जो लोग अपनी डाइट में अंडे ,मटर ,पनीर, चिकन, दूध ,दही को शामिल करते हैं उन्हें जरूरत के हिसाब से प्रोटीन मिल जाती है लेकिन कई बार लोगों नेचुरल तरीके से प्रोटीन ले नहीं पाते ऐसे में कभी-कभी उन्हें प्रोटीन पाउडर की सलाह दी जाती है। हालांकि प्रोटीन पाउडर काफी सावधानी के साथ खरीदना चाहिए मार्केट में मौजूद कई प्रोडक्ट हेल्थ के लिए नुकसानदायक भी हो सकते हैं डाइटिशियन के अनुसार जो लोग लीवर की समस्या से जूझ रहे हैं उन्हें प्रोटीन पाउडर लेने की सलाह नहीं दी जाती है । फिटनेस कोच के अनुसार कभी भी डॉक्टर प्रोटीन पाउडर सजेस्ट नहीं करते हैं अगर आप प्रोटीन लेना चाहते हैं तो इस बारे में डॉक्टर से डिस्कस कर सकते हैं ऐसे लोगों को क्वालिफाइड ट्रेनर के इंस्ट्रक्शन के अनुसार जिम करनी चाहिए।

सू- दोकू क्र.49

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

नियम

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

सू-दोकू क्र 48 का हल

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

गर्मियों के दौरान आइस एप्पल के सेवन से मिल सकते हैं ये 5 फायदे, जानिए कैसे

गर्मियों में शरीर को ठंडक देने के लिए कई लोग आम पना, नींबू पानी, लस्सी या फिर छाछ का सेवन करते हैं, लेकिन इन पेय में एक ही तरह का स्वाद होता है।

ऐसे में इनका रोजाना सेवन करना उबाऊ हो सकता है। हालांकि, क्या आपने कभी आइस एप्पल के बारे में सुना है?

अगर नहीं तो जान लीजिए कि यह न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि सेहत के लिए फायदेमंद भी है।

आइए इसके फायदे जानते हैं।

दिल को स्वस्थ रखने में है सहायक दिल को स्वस्थ रखने में आइस एप्पल का सेवन अहम भूमिका निभा सकता है।

इसका कारण है कि इसमें ऐसे तत्व होते हैं, जो हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के जमाव को रोकने में मदद कर सकते हैं।

इसके अतिरिक्त यह शरीर में हानिकारक तत्वों के प्रभाव को कम करके दिल के रोग के खतरे को भी दूर कर सकते हैं। ऐसे में इस फल का सेवन दिल के लिए फायदेमंद हो सकता है।

शरीर को ठंडक देने में है सहायक

आइस एप्पल की तासीर ठंडी होती है, जो शरीर को ठंडक देने में मदद कर सकती है।

इसका कारण है कि इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं। इसलिए गर्मियों में इसका सेवन करना लाभदायक है।

आप चाहें तो आइस एप्पल का जूस बनाकर भी पी सकते हैं। यह न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि शरीर को ठंडक देने में भी मदद कर सकता है।

पाचन को ठीक रखने में है कारगर

अगर आप रोजाना आइस एप्पल का सेवन करते हैं तो यह पाचन पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

इसका कारण है कि इसमें मौजूद फाइबर की मात्रा पाचन में सूजन और जलन को कम करने में मदद कर सकती है। इसके अतिरिक्त फाइबर की मात्रा मल त्याग को नियंत्रित करने और कब्ज की समस्या से छुटकारा दिलाने में भी सहायक है। इससे पाचन बेहतर हो सकता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में है प्रभावी

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी आइस एप्पल फायदेमंद हो सकता है। इसका कारण है कि इसमें मौजूद विटामिन-सी की अधिक मात्रा रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकती है।

इसके अलावा इसमें ऐसे तत्व भी होते हैं, जो शरीर को हानिकारक तत्वों के प्रभाव से बचाने में सहायक हैं। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ सकती है।

त्वचा के लिए भी है लाभदायक

आइस एप्पल न केवल सेहत, बल्कि त्वचा के लिए भी लाभकारी है। इसमें ऐसे गुण होते हैं, जो त्वचा की सूजन और जलन को कम करने में मदद कर सकते हैं।

इसके अलावा यह मुंहासों और ब्लैकहेड्स से छुटकारा दिलाने में भी सहायक है। आप चाहें तो आइस एप्पल का फेस मास्क भी लगा सकते हैं। यह न केवल आपकी त्वचा को पोषण देता है, बल्कि इसे चमकदार भी बनाता है।

मसूरी में सुविधाओं के विकास के लिए शहरी विकास विभाग होगा नोडल विभाग: बर्द्धन

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन ने कहा कि मसूरी में आधारभूत संरचनाओं एवं सुविधाओं के विकास के लिए शहरी विकास विभाग नोडल विभाग होगा।

आज यहां मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन ने सचिवालय में मसूरी में आधारभूत संरचनाओं एवं सुविधाओं में सुधार के सम्बन्ध में अधिकारियों के साथ बैठक ली। बैठक के दौरान मुख्य सचिव ने रोड कनेक्टिविटी, यातायात संकुलन और नागरिक सुविधाओं के विकास जैसे विभिन्न विषयों पर चर्चा की। मुख्य सचिव ने कहा कि मसूरी में आधारभूत संरचनाओं एवं सुविधाओं के विकास के लिए शहरी विकास विभाग नोडल विभाग होगा। उन्होंने कहा कि मसूरी के लिए यातायात संकुलन एक बड़ी समस्या बनता जा रहा है। उन्होंने कहा कि मसूरी में यातायात संकुलन की समस्या को कम करने के लिए अन्य वैकल्पिक मार्गों को दुरूस्त किया जाना आववश्यक है। उन्होंने आरटीओ एवं पुलिस के द्वारा मसूरी के लिए ट्रेफिक प्लान को सख्ती से प्रवर्तन कराए जाने पर भी जोर दिया। उन्होंने झड़ीपानी रोड, कैमल्स बैक रोड, लंढौर एवं खट्टापानी रोड के चौड़ीकरण एवं सुधारीकरण कार्य किए जाने के निर्देश दिए। कहा कि नगर पालिका को इन सड़कों के सुधारीकरण कार्यों के लिए सरकार द्वारा फंडिंग उपलब्ध करायी जाएगी। उन्होंने मसूरी के लिए इंटरनल कनेक्टिविटी प्लान तैयार किए जाने की भी बात कही। कहा कि

इंटरनल कनेक्टिविटी के लिए रोपवे विकास पर सर्वेक्षण करा लिया जाए। उन्होंने मसूरी के मॉल रोड पर यातायात का दबाव कम करने तथा स्थानीय नागरिकों और पर्यटकों को आंतरिक यातायात सुविधा उपलब्ध कराने के लिए पूर्व में संचालित गोल्फ कार्ट को पुन: सुचारू किए जाने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने मसूरी में नए गन्तव्यों को चिन्हित कर विकसित करने के भी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि झड़ीपानी फॉल, शिखर फॉल, मॉसी फॉल आदि क्षेत्रों के विकास के लिए योजना तैयार की जाए। उन्होंने मसूरी क्षेत्र के आसपास ट्रेक रूट्स विकसित किए जाने की भी बात कही। उन्होंने कहा कि मसूरी क्षेत्र में अन्य टूरिस्ट डेस्टिनेशन तैयार किए जाने की अत्यंत आवश्यकता है। इसके लिए लगातार नए गंतव्यों की तलाश की जानी चाहिए। उन्होंने ऐसे गंतव्यों की सूची तैयार किए जाने के निर्देश दिए जिन्हें पर्यटन गंतव्यों के रूप में विकसित किया जा सके। मुख्य सचिव ने कहा कि मसूरी में यातायात के बढते दबाव को देखते हुए क्षेत्र में नए पार्किंग स्थल भी चिन्हित किए जाएं। उन्होंने कहा कि इस बात का विशेष ध्यान रखा जाए कि पार्किंग स्थलों के निर्माण से न तो क्षेत्र की सुन्दरता प्रभावित होए न ही दृश्यावलोकन बाधित हो। उन्होंने किंग क्रेग पार्किंग का संचालन भी शीघ्र शुरू किए जाने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने मसूरी शहर में स्ट्रीट लाईटों के बीच-बीच में सोलर स्ट्रीट लाईट्स लगाए जाने की भी बात कही। कहा कि इससे लाईट जाने की स्थिति में भी मार्गो पर प्रकाश की उपलब्धता रहेगी। उन्होंने मसूरी मार्ग पर पड़ने वाले ईको-टोल टैक्स को फास्टैग के माध्यम से लिए जाने के भी निर्देश दिए। इस अवसर पर प्रमुख सचिव आर. मीनाक्षी सुन्दरमए सचिव नितेश कुमार झा, सचिन कुर्वे, डॉ. पंकज कुमार पाण्डेय एवं जिलाधिकारी देहरादून सविन बंसल सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

पुलिस ने स्कूली छात्र-छात्राओं को पढाया रोड सेफ्टी का पाठ

संवाददाता

उत्तरकाशी। पुलिस ने सडक सुरक्षा, जीवन रक्षा कार्यक्रम आयोजित कर स्कूली छात्र-छात्राओं को रोड सेफ्टी का पाठ पढाया गया।

आज यहां यातायात नियमों व सडक सुरक्षा के प्रति जनजागरुकता बढाने के उद्देश्य से पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी सरिता डोबाल के निर्देशन मे यातायात पुलिस द्वारा चलाये जा रहे जनजागरुता अभियान के अन्तर्गत उत्तरकाशी पुलिस की टीम द्वारा आज स्व. बिजेन्द्र सिंह चौहान राजकीय इण्टर कॉलेज राना, गीठ में सडक सुरक्षा, जीवन रक्षा कार्यक्रम आयोजित कर स्कूली छात्र-छात्राओं को रोड सेफ्टी का पाठ पढाया गया।

कार्यक्रम में अपर उपनिरीक्षक पवन बडोनी एवं कानि0 नितेश द्वारा छात्र-छात्राओं को यातायात के नियमों ओवरस्पीड, ओवरलोडिंग, ड्रंक एण्ड ड्राइव, सीटबेल्ट का प्रयोग, दोपहिया वाहन पर हेलमेट का प्रयोग, बाईक स्टंटिंग, रैश ड्राइविंग, वाहन चलाते मोबाईल फोन का प्रयोग न करने आदि की व्यापक जानकारी देते हुये सडक सुरक्षा के प्रति जागरुक किया गया।

टी स्टेट के कर्मचारियों के साथ मारपीट में छह के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। टी स्टेट के कर्मचारियों के साथ मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने छह लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार टी स्टेट आरकेडिया हरबंसवाला के प्रबंधक नीरज शर्मा ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि संतोष थापा, जुलफान, पवन, दीपक, दीपू व आदित्य ने एक राय होकर उसके कार्यालय में पहुंचकर उसके कर्मचारियों के साथ मारपीट करते हुए जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्मैक के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार डोईवाला कोतवाली पुलिस ने विंडलास रिवर वैली के पास दो लोगों को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उनको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडे हुए। पुलिस ने पीछा कर उनको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने दोनों के कब्जे से 104.60 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम विशाल जोशी पुत्र महेन्द्र जोशी निवासी ब्रहमपुरी लोहियानगर व दिलशाद पुत्र नूरहसन निवासी ब्रहमपुर लोहिया नगर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

निर्माणाधीन कॉम्पलेक्स से स्टील के पाइप व एंगिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने निर्माणाधीन कॉम्पलेक्स से स्टील के पाइप व एंगिल चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार रायपुर रोड निवासी चमन लाल कपूर ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका कर्जन रोड चौक के पास कॉम्पलेक्स का निर्माण हो रहा है। आज जब वह अपने निर्माणाधीन कॉम्पलेक्स में पहुंचे तो उन्होंने देखा कि कॉम्पलेक्स से स्टील के पाइप, एंगिल व चैनल प्लेट गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मंदिर के पुजारी के खिलाफ बिजली चोरी का मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। मंदिर के पुजारी के खिलाफ बिजली चोरी के मुकदमें में पुलिस ने जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अवर अभियंता विद्युत केन्द्र टपकेश्वर योगेश पाण्डेय ने नव दुर्गा मंदिर संजय विहार के पुजारी मीनू के खिलाफ विद्युत लाईन पर कटिया डालकर बिजली चोरी करने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

हत्या का आरोपी गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। हमले में घायल की उपचार के दौरान मृत्यु हो गयी। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सोमदत्त शर्मा पुत्र दयानन्द शर्मा निवासी टर्नर रोड देहरादून द्वारा थाना कोतवाली पटेलनगर में आकर प्रार्थना पत्र दिया कि अज्ञात व्यक्ति द्वारा पीडित दिलवर थापा को जान से मारने की नियत से उन पर हमला किया था। जिसमें पीडित दिलवर थापा गम्भीर रुप से चोटिल हो गया। प्राप्त तहरीर के आधार पर पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया था। जिसमे पुलिस द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुए घटना में शामिल आरोपी नदीम पुत्र शरीफ निवासी टपरी कला सहारनपुर उत्तर प्रदेश हाल पता झीवारेडी, कारबारी ग्राण्ट पटेलनगर देहरादून को दिनॉंक को गिरफ्तार किया गया था। घटना में घायल दिलावर थापा की आज उपचार के दौरान मौत हो गयी।

कांग्रेस ने विजय सिंह को बनाया धनोल्टी विधानसभा का पर्यवेक्षक

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करण माहरा ने विजय सिंह गुसांई को धनोल्टी विधानसभा क्षेत्र का पर्यवेक्षक बनाया।

आज यहां उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रदेश अध्यक्ष करण माहरा के निर्देशानुसार टिहरी जनपद की धनोल्टी विधानसभा के ब्लॉकों में पार्टी संगठन को मजबूत बनाने के लिए व विधानसभा के प्रत्येक बूथ में बूथ लेवल एजेंट नियुक्त करने के अभियान के लिए विधानसभा पर्यवेक्षक नियुक्त किया गया है। आज प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में प्रदेश कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन व प्रशासन सूर्यकांत धस्माना ने विजय सिंह गुसांई को नियुक्ति पत्र जारी करते हुए उन्हें जिले के सभी

वरिष्ठ नेताओं से विचार विमर्श कर आगामी जून माह के भीतर धनोल्टी विधानसभा के चारों संगठनात्मक ब्लॉकों को पुनर्गठित कर बूथ स्तर तक पाटी को मजबूत बनाने के लिए निर्देशित किया। गुसाई ने भरोसा दिलवाया कि वे पूरी निष्ठा व लगन से धनोल्टी विधानसभा में पाटी की मजबूती के लिए कार्य करेंगे।

सौर ऊर्जा का स्त्रोत असीमित व पर्यावरण के अनुकूलः धामी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून । मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गुरूवार को मुख्यमंत्री आवास स्थित मुख्य सेवक सदन में मुख्यमंत्री सौर स्वरोजगार योजना के विकासकर्ताओं के साथ मुख्य सेवक संवाद कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने घोषणा की कि मुख्यमंत्री सौर स्वरोजगार योजना से जुड़ी महिलाओं को सौर सखी नाम दिया जायेगा। मुख्यमंत्री सौर स्वरोजगार योजना और स्वरोजगार से जुड़ी अन्य योजनाओं को व्यापक स्तर पर बढ़ावा देने विकासखण्डों में विशेष शिविरों के आयोजन किये जायेंगे। सौर प्लांटों के रख-रखाव के लिए प्रत्येक जनपद में लोगों को प्रशिक्षण दिया जायेगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि इस योजना के तहत राज्य में 250 मेगावाट का लक्ष्य पूर्ण किया जा चुका है। इस योजना को और विस्तार की दिशा में कार्य किये जा रहे हैं। सौर ऊर्जा का स्त्रोत असीमित होने के साथ ही पर्यावरण के अनुकूल भी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी विभिन्न योजनाओं के माध्यम से सौर ऊर्जा के उपयोग को व्यापक स्तर पर बढ़ावा देने के लिए निरंतर प्रयासरत हैं। प्रधानमंत्री सूर्य घर योजना, पीएम कुसुम जैसी योजनाओं के साथ ही भारत के नेतृत्व में इंटरनेशनल सोलर अलाइंस का गठन सौर ऊर्जा के प्रयोग को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। प्रधानमंत्री ने वर्ष 2030 तक सौर ऊर्जा के माध्यम से 500 गीगावाट बिजली उत्पादन का लक्ष्य रखा है। 2070 तक देश को कार्बन न्यूट्रल बनाने का लक्ष्य भी उन्होंने रखा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश में सौर ऊर्जा को बढ़ावा देने के उद्देश्य से नई सौर ऊर्जा नीति भी लागू की है। वर्ष 2027 तक 2500 मेगावाट सोलर क्षमता का लक्ष्य रखा है। राज्य में रूफटॉप सोलर प्लांट्स को बढ़ावा देने के लिए विशेष सब्सिडी प्रदान की जा रही है। पीएम सूर्यघर योजना के माध्यम से भी सोलर पावर प्लांट्स की स्थापना के लिए लाभार्थियों को सब्सिडी दी जा रही है।

●मुख्यमंत्री सौर स्वरोजगार योजना के विकासकर्ताओं के साथ सीएम ने किया संवाद

मुख्यमंत्री सौर स्वरोजगार योजना के अंतर्गत 20 से 200 किलोवाट तक की परियोजनाएं स्थापित करने पर 20 से 50 प्रतिशत तक का अनुदान दिया जा रहा है। महिलाओं, अनुसूचित जाति व जनजाति वर्ग के साथ -साथ दिव्यांगजनों को 5 प्रतिशत का अतिरिक्त अनुदान भी दिया जा रहा है। योजना के अंतर्गत संयंत्र स्थापित करने के लिए ऋण पर 4 प्रतिशत की सब्सिडी दी जा रही है। यूपीसीएल द्वारा पावर परचेज एग्रीमेंट के माध्यम से 25 वर्षों का अनुबंध कर बिजली खरीद की गारंटी भी सुनिश्चित की गई है। पूरी प्रक्रिया को पारदर्शी और तकनीकी रूप से मजबूत बनाने के लिए आवेदन से लेकर आवंटन तक की व्यवस्थाओं को ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से सरल, सुलभ और दक्ष बनाया गया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में भारत विकसित एवं आत्मनिर्भर राष्ट्र बनने की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है।आज भारत 4 ट्रिलियन डॉलर से अधिक की अर्थव्यवस्था बनकर विश्व की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था के रूप में स्थापित हो चुका है। 'वोकल फॉर लोकल', 'मेक इन इंडिया' और 'स्टार्टअप इंडिया' जैसी पहलों के माध्यम से देश आत्मनिर्भर बनने की दिशा में तीव्र गति से अग्रसर है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा पहाड़ों से हो रहे पलायन को रोकने तथा स्थानीय अर्थव्यवस्था और पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए भी कई महत्वपूर्ण योजनाओं पर कार्य किये जा रहे हैं। 'एक जनपद, दो उत्पाद' योजना के माध्यम से हमने स्थानीय आजीविका के अवसरों को बढ़ावा दिया है, जबकि 'हाउस ऑफ हिमालयाज' ब्रांड ने हमारे स्थानीय उत्पादों को व्यापक पहचान दिलाने का काम किया है।

संवाद के दौरान उत्तरकाशी के शैलेन्द्र सिंह ने कहा कि मुख्यमंत्री सौर स्वरोजगार योजना पर्वतीय क्षेत्रों के लिए काफी फायदेजनक हैं, इससे बजंर भूमि का सदुपयोग भी हो रहा है। चमोली के विकास मोहन ने कहा कि इस योजना का विकासखण्ड स्तर तक प्रचार हो, ताकि लोग इसका अधिकतम फायदा उठा सकें। पौड़ी की रूपा रानी ने कहा कि महिला शक्ति को बढ़ावा देने के लिए सौर ऊर्जा क्षेत्र में योजना बनाई जानी चाहिए। चम्पावत के केतन भारद्वाज ने कहा कि सोलर प्लांटों के रख-रखाव के लिए प्रशिक्षण की व्यवस्था होनी चाहिए।

इस अवसर पर प्रमुख सचिव आर. मीनाक्षी सुदंरम, अपर सचिव एवं निदेशक उरेडा श्रीमती रंजना राजगुरू, प्रबंध निदेशक यूजेवीएनएल संदीप सिंघल, प्रबंध निदेशक पिटकुल पी.सी.ध्यानी मौजूद थे।

मकान का ताला तोड जेवरात, नगदी व लैपटॉप चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोड वहां से जेवरात, नगदी व लैपटॉप चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार श्यामपुर निवासी लक्ष्मी तोमर ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गयी थी। आज जब वह वापस आयी तो उसने देखा कि मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से नगदी जेवरात व लैपटॉप चोरी करके ले गये हैं।

पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

टैक्स चोरी रोकथाम के लिए उठाए जाए प्रभावी कदमः डीएम

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल की अध्यक्षता में क्लेक्ट्रेट सभागार में जिला स्तरीय राजस्व संवर्धन एवं अनुश्रवण समिति की मासिक बैठक हुई। जिसमें रेखीय विभागों को वित्तीय वर्ष 2025-26 के लिए निर्धारित राजस्व लक्ष्यों को प्राप्त करने एवं कर अपवर्चन व राजस्व हानि की रोकथाम हेतु आवश्यक कदम उठाने के निर्देश दिए गए।

जिलाधिकारी ने कहा कि राज्य के लिए गवर्नेंस (सुशासन) तभी महत्वपूर्ण होता है जब राजस्व उपलब्ध हो, क्योंकि राजस्व ही राज्य के विकास, सेवाओं और बुनियादी ढांचे को चलाने के लिए आवश्यक धन प्रदान करता है। जिलाधिकारी ने कर राजस्व एवं गैर कर राजस्व हेतु शासन द्वारा विभागों के लिए निधरित लक्ष्य हासिल करने और राजस्व

स्रोतों को बढ़ाने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने कहा कि कर की चोरी करने वालों पर नजर रखी जाए। कर की चोरी रोकने के लिए रेखीय विभाग समय-समय पर अपने क्षेत्रान्तर्गत निरीक्षण करते हुए आवश्यक कार्रवाई सुनिश्चित करें। किसी भी दशा में राजस्व की हानि न हो, इसका पूरा ध्यान रखा जाए।

जिलाधिकारी ने बाट माप, खनन एवं परिवहन विभाग को प्रवर्तन की कार्रवाई में तेजी लाने, विद्युत एवं पेयजल विभाग के उपभोक्ताओं के कनेक्शनों का मिलान करते हुए बिजली व पानी की चोरी पर अंकुश लगाने और राजस्व संवर्धन हेतु प्रभावी कदम उठाने के निर्देश दिए। इसके अलावा आबकारी, वन विभाग, सिंचाई विभाग को राजस्व संवर्धन को लेकर निर्धारित लक्ष्यों को समय सीमा के भीतर प्राप्त करने के निर्देश दिए।

अपर जिलाधिकारी केके मिश्रा ने वित्तीय वर्ष 2024-25 निर्धारित लक्ष्य एवं विभागीय आय का तुलनात्मक विवरण और वित्तीय वर्ष 2025-26 के लिए

जिला स्तरीय राजस्व संवर्धन एवं अनुश्रवण समिति की बैठक में डीएम ने दिए निर्देश

विभागीय आय हेतु निर्धारित लक्ष्यों की जानकारी दी। बैठक में अधीक्षण अभियंता सिंचाई संजय राज, एसडीएफओ उदय गौर, एसडीएफओ अभिषेक मैठाणी, एडीसीओ रश्मि भट्ट, खनन अधिकारी नवीन सिंह, श्रम अधिकारी दीपक कुमार सहित पेयजल, विद्युत, परिवहन, स्टाम्प एवं निबंधन, नगर निगम एवं अन्य रेखीय विभागों के अधिकारी मौजूद थे।

'बंगाल में मची चीख-पुकार, नहीं चाहिए निर्मम सरकार'

कार्यालय संवाददाता

कोलकाता । पश्चिम बंगाल दौरे पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गुरुवार को ममता बनर्जी की सरकार पर जमकर निशाना साधा। अलीपुरद्वार में जनसभा को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने मुर्शिदाबाद और मालदा का जिक्र करते हुए कहा कि पश्चिम बंगाल में गुंडागर्दी को खुली छूट दे दी गई। उन्होंने कहा कि यहां जो कुछ हुआ वो राज्य की टीएमसी सरकार की निर्ममता का उदाहरण है। पीएम मोदी ने कहा, बंगाल की जनता को अब टीएमसी सरकार के सिस्टम पर भरोसा नहीं है। यहां की जनता के पास अब सिर्फ कोर्ट का ही आसरा है इसलिए पूरा बंगाल कह रहा है- बंगाल में मची

चीख-पुकार, नहीं चाहिए निर्मम सरकार।

प्रधानमंत्री ने कहा कि 21वीं सदी में भारत नए सामर्थ्य के साथ समृद्धि की नई गाथा लिख रहा है और विकसित राष्ट्र बनाने के लिए हर नागरिक दिन-रात जुटा हुआ है। पीएम मोदी ने इस बात पर जोर दिया कि विकसित भारत के लिए विकसित पश्चिम बंगाल का होना अत्यंत आवश्यक है।

प्रधानमंत्री ने कहा, बंगाल को फिर उसी भूमिका में आना होगा, जो कभी यहां की पहचान थी। इसके लिए जरूरी है कि पश्चिम बंगाल फिर से ज्ञान-विज्ञान का केंद्र बने। बंगाल मेक इन इंडिया का एक बहुत बड़ा सेंटर बने। बंगाल अपनी विरासत पर गर्व करते हुए, उसे संरक्षित करते हुए तेज गति से आगे बढ़े। उन्होंने बताया कि केंद्र की भाजपा सरकार श्पूर्वोदयश् की नीति पर काम कर रही है और पिछले दशक में पश्चिम बंगाल के विकास के लिए हजारों-करोड़ का निवेश किया है।

उन्होंने सबका साथ, सबका विकास के मंत्र के साथ भाजपा सरकार की पश्चिम बंगाल के विकास के प्रति प्रतिबद्धता दोहराई।

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।