बृहस्पतिवार 33 साल से देहरादून का विश्वास

02 अक्टूबर 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 238
- 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

मित्र पुलिस का कारनामा

थाना इंचार्ज ने शराब पीकर वाहनों को मारी टक्कर, सस्पेंड

❑ऑप्रेशन मर्यादा की उड़ी धज्जियां मुकदमा दर्ज, जांच शुरू

हमारे संवाददाता

देहरादून। पुलिस द्वारा शराबी वाहन चालकों के खिलाफ चलाये जा रहे आप्रेशन मर्यादा की पोल खुद पुलिस विभाग के लोग ही तोड़ने मे जुटे है। इसकी बानगी कल देर रात राजपुर रोड में सामने आयी है। यहां खुद राजपुर थाना इंचार्ज ने शराब पीकर वाहन चलाते हुए कई वाहनो को टक्कर मार दी। मामले का वीडियो वायरल होने पर जहां एसएसपी ने उन्हे संस्पेड कर दिया वहीं पुलिस ने उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार बीती रात राजधानी दून के पाश इलाके राजपुर थाना इंचार्ज शैंकी कुमार अपनी कार से राजपुर रोड की तरफ जा रहे थे। बताया जा रहा है कि इस दौरान नशे में धुत्त थाना इंचार्ज की कार अनियंत्रित होकर कई वाहनों से टकरा गयी। घटना होते ही मौके पर लोगों की भीड़ जमा हो गयी। लोगों ने कार सवार एसओ राजपुर को बाहर निकाला जो नशे में पाये गये। बाहर निकलने पर एसओ राजपुर लोगों को धमकाने लगे तो वहां मौजूद प्रत्यक्षदर्शियों ने उनका वीडियो वायरल कर दिया। सूचना मिलने पर चीता पुलिस मौके पर पहुंची और एसओ को अपने साथ ले जाने लगी तो लोगों का गुस्सा भड़क उठा और उन्होने सभी पुलिसकर्मियों को रोक लिया। वहीं घटना का वीडियों वायरल होने पर एसएसपी देहरादून अजय सिंह ने मामले का त्वरित संज्ञान लेते हुए राजपुर एसओ शैंकी कुमार को संस्पेड कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज करने के आदेश दिये गये और एसओ राजपुर के खिलाफ राजपुर थाने में ही मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी है।

पुलिस का एसओ को बचाने का प्रयास

देहरादून। शराब पीकर वाहनों को टक्कर मारने के मामले में पुलिस अब आरोपी एसओ को बचाने के प्रयासों में जुट गयी है। पुलिस का दावा है कि मेडिकल रिपोर्ट में एसओ शैंकी कुमार के शराब नहीं पीने की पुष्टि हुई है।

पुलिस अधिकारियों का कहना है कि 'ये सही है कि सरकारी हास्पिटल में मेडिकल हुआ, सीनियर आफिसर को भेजा गया, कोई नैगेटिव रिपोर्ट टेस्ट उपरान्त नहीं आने पर ब्लड सैम्पल को लेकर वहीं सील किया गया जिसको फारेसिंक लैब चंडीगढ़ भेजा जा रहा है जहां सभी तरह के साल्ट का परीक्षण होता है।

रामपुर तिराहा पर शहीदों को मुख्यमंत्री धामी ने दी श्रद्धांजलि

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज शहीद स्थल रामपुर तिराहा, मुजफ्फरनगर (उ.प्र.) में उत्तराखण्ड राज्य आंदोलनकारी शहीदों की पुण्य स्मृति में आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग कर शहीद स्मारक पर पुष्पांजलि अर्पित कर शहीदों को श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने घोषणा की कि रामपुर तिराहा शहीद स्थल के री-डेवलपमेंट का मास्टर प्लान तैयार किया जाएगा। संग्रहालय को भव्यता प्रदान करने के लिए कार्य किए जाएंगे। इस स्थल पर एक कैंटीन बनाई जाएगी और उत्तराखण्ड की बसों को ठहरने के लिए स्टॉपेज भी बनाया जाएगा।

❑शहीद स्थल का होगा री-डेवलपमेंट

मुख्यमंत्री ने कहा कि 2 अक्टूबर 1994 का रामपुर तिराहा गोलीकांड, उत्तराखंड राज्य निर्माण आंदोलन के इतिहास में सबसे क्रूर और गहरे घाव देने वाले काले अध्याय के रूप में अंकित रहेगा। आज भी उस बर्बर गोलीकांड और महिलाओं की अस्मिता पर किए गए अमानवीय अत्याचारों को याद करके प्रत्येक उत्तराखंडी की रूह कांप उठती है। जिन पर जनता की रक्षा की जिम्मेदारी थी, उन्होंने ही हिंसा और बर्बरता की सारी हदें पार कर दी थीं। एक शांतिपूर्ण आंदोलन को निर्दयतापूर्वक कुचलने का प्रयास किया गया। उन्होंने कहा कि यह दिन हमें सदा याद दिलाता रहेगा कि उत्तराखंड की नींव हमारे शहीदों ने अपने खून से सींची है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि आंदोलनकारियों के सपनों का उत्तराखंड बनाने के लिए राज्य सरकार संकल्पबद्ध होकर कार्य कर रही है। राज्य आंदोलनकारियों और उनके आश्रितों के लिए राज्य सरकार ने नौकरियों में 10 प्रतिशत क्षैतिज आरक्षण लागू किया है। शहीद आंदोलनकारियों के परिवारों के लिए 3000 रुपये मासिक पेंशन की सुविधा प्रारंभ की गई है। साथ ही घायल और जेल गए आंदोलनकारियों को 6000 रुपये तथा सक्रिय आंदोलनकारियों को 4500 रुपये प्रतिमाह पेंशन दी जा रही है। सरकार ने चिन्हित राज्य आंदोलनकारियों को पहचान पत्र जारी करने के साथ ही 93 आंदोलनकारियों को राजकीय सेवा में सेवायोजित भी किया है। आंदोलनकारियों को सरकारी बसों में नि:शुल्क यात्रा की सुविधा भी दी जा रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड राज्य आंदोलन में हमारी मातृशक्ति की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही है। उनका सम्मान करते हुए राज्य सरकार की नौकरियों में महिलाओं के लिए 30

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

दून वैली मेल

संपादकीय

यू टर्न के नि:तार्थ की तलाश

भले ही पेपर लीक मामले की सीबीआई जांच की संस्तुति किए जाने और युवा बेरोजगारों के आंदोलन को स्थगित करने की घटना को कई दिन बीत चुके हो लेकिन राजनीतिक हल्को में इस मुद्दे को लेकर कई तरह की चर्चाओं का बाजार अभी भी गर्म है। जहां इसका श्रेय लेने की होड़ में भाजपा के नेता अपनी ही कुर्ता घसीटन कर रहे हैं। वही मुख्यमंत्री धामी के इस फैसले को लेकर इस पर भी चर्चाओं का बाजार गर्म है कि आखिर ऐसा क्या हुआ कि सीएम जिन्हें लोगों ने अब धाकड़ धामी की उपाधि से नवाज रखा है अचानक उन युवाओं के सामने झुकने पर क्यों मजबूर हो गए जिन्हें आंदोलन के पहले ही दिन से अराजक तत्व बताकर उन पर राज्य का माहौल खराब करने का आरोप लगाया जा रहा था। कोई उन्हें सनातन विरोधी बता रहा था तो कोई राष्ट्रीय विरोधी। खुद मुख्यमंत्री धामी ने उनके इस आंदोलन को नकल जिहाद तक कहा गया था। सत्ता में बैठे लोग इसे पेपर लीक की घटना तक मानने को तैयार नहीं थे। फिर और भी आगे जाकर कुछ भाजपा के नेताओं ने इस आंदोलन को समाप्त करने के लिए इसके समानांतर एक और छद्म संगठन खड़ा कर आंदोलन की रूप रेखा पर भी काम करना शुरू कर दिया था। भाजपा की पूरी ट्रोलर आर्मी इन युवाओं के आंदोलन पर टूट पड़ी थी। यही नहीं भाजपा के समर्थन में आंखें मूंद कर खड़ा रहने वाले मीडिया का भी भरपूर सहयोग सत्ता को मिल रहा था। इस सबके बावजूद भी अचानक यदि धाकड़ धामी युवाओं के धरना स्थल पर जाकर खड़े हो जाए और युवाओं से उनके समर्थन में खुद भी धरने पर बैठने जैसी बातें करने लगे तथा ऑन द स्पॉट सीबीआई जांच की संस्तुति करें तो लोगों का चौंकना भी स्वाभाविक है। अब लोग अपनी-अपनी जानकारी तथा समझ के अनुसार उनके पीछे की इनसाइड स्टोरी तलाश रहे हैं। लेकिन धाकड़ धामी का यह फैसला बेवजह तो नहीं है अगर सीबीआई जांच की मांग की बात मान लेना इतना अहम बात नहीं होती तो सीएम ने अंकिता भंडारी हत्याकांड में भी सीबीआई जांच की मांग बहुत पहले दे दी होती। क्या इस आंदोलन से धाकड़ धामी डर गए थे? क्या उन्हें इस बात का अंदाजा नहीं हो सका था कि आंदोलन इतना व्यापक रूप ले लेगा क्या उन्हें इस बात की भनक लग गई थी कि रिकॉर्ड समय तक सीएम रहने का रिकॉर्ड बनाने जा रहे धामी के खिलाफ उनकी ही पार्टी के कुछ नेता उन्हें बाहर करने का षड्यंत्र इस आंदोलन के माध्यम से कर रहे हैं? यही नहीं अब जब एन वक्त पर इन नेताओं का दांव असफल हो गया तो उनकी बौखलाहट श्रेय लेने की होड़ के रूप में सामने आ रही है। दरअसल सीएम की कुर्सी की चाह का जादू है ही कुछ ऐसा कि इसके लिए नेता कुछ भी करने को तैयार हो जाते हैं। भ्रष्टाचार पर आंखें मूंदकर बैठने से लेकर झूठ बोलने तथा जादू टोना का सहारा लेने ही नहीं बल्कि अपनी पार्टी को भी बड़ा नुकसान करने तक नहीं चूकते। जो भी इस कुर्सी पर एक बार बैठ जाता है उसे अगर कुर्सी छोड़नी पड़ जाए तो ऐसे नेताओं की तो बात ही क्या करनी वह जीवन भर वैसे ही बने रहते हैं जैसे एक अबोध बालक 'मैया मैं तो चंद्र खिलौना लेहू' की जिद पर अड़ा रहता है। खैर छोड़िए यह सत्ता की बात आप सिर्फ धाकड़ धामी के यू-टर्न के नि:तार्थ तलाशिये।

पुलिस महानिदेशक ने राष्ट्रपिता व शास्त्री को श्रद्धा सुमन अर्पित किये

संवाददाता

देहरादून। पुलिस महानिदेशक दीपम सेठ ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व पूर्व प्रधानमत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती पर उनके चित्रों पर माल्यार्पण कर श्रद्धा सुमन अर्पित किये।

आज यहां राष्ट्रपिता महात्मा गांधी एवं भारत के पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के पावन अवसर पर पुलिस मुख्यालय में आयोजित कार्यक्रम में दीपम सेठ, पुलिस महानिदेशक, उत्तराखण्ड सहित उपस्थित सभी अधिकारियों व कर्मचारियों द्वारा राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी एवं पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री के चित्रों पर माल्यार्पण कर श्रद्धासुमन अर्पित किये गये। पुलिस महानिदेशक ने सभी उपस्थित अधिकारियों व कर्मचारियों से महात्मा गाँधी एवं लाल बहादुर शास्त्री के आदर्शों एवं जीवन मूल्यों को आत्मसात कर समाज में समानता, साम्प्रदायिक सद्भाव एवं प्रेम को बढ़ावा देने और एक सुदृढ एवं समृद्ध राष्ट्र के निर्माण में अपना योगदान देने हेतु प्रोत्साहित किया। पुलिस महानिदेशक ने इस अवसर पर सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को विजयदशमी पर्व की शुभकामनाएं भी दी।

इस अवसर पर वी मुरुगेशन, अपर पुलिस महानिदेशक, अपराध एवं कानून व्यवस्था, ए.पी. अंशुमान, अपर पुलिस महानिदेशक, प्रशासन, श्रीमती विम्मी सचदेवा, पुलिस महानिरीक्षक, मुख्यालय/पी एंड एम, नीलेश आनंद भरणे, पुलिस महानिरीक्षक, अपराध एवं कानून व्यवस्था, योगेन्द्र सिंह रावत, पुलिस महानिरीक्षक, कार्मिक सहित पुलिस मुख्यालय के अधिकारी कर्मचारी मौजूद रहे।

एसएसपी ने राष्ट्रपिता व लाल बहादुर शास्त्री को श्रद्धाजलि दी

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी अजय सिंह ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री को उनकी जयंती पर याद कर श्रद्धांजलि दी।

आज यहां राष्ट्रपिता महात्मा गांधी तथा पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के अवसर में जनपद देहरादून के सभी थानों/चौकियों, कार्यालयों एवं पुलिस लाइन में उनके चित्रों पर माल्यार्पण कर उन्हें श्रद्धांजलि दी गयी।

इस अवसर पर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा पुलिस लाइन देहरादून में दोनों पुण्यात्माओं के चित्रों पर माल्यार्पण कर उन्हें अपनी श्रद्धांजलि दी। एसएसपी द्वारा राष्ट्रपिता महात्मा गांधी एवं लाल बहादुर शास्त्री के जीवन मूल्यों के बारे में उपस्थित अधिकारी/कर्मचारियों को बताते हुए उनसे प्रेरणा लेने की सीख दी तथा अपने कर्तव्यों के दौरान अहिंसा व शांति को बढ़ावा देते हुए सदभावना व सौहार्द बनाये रखने, सभी धर्मों के लोगो का आदर करते हुए बिना किसी पक्षपात, हिंसा व असहिष्णुता के अपने कर्तव्यों का निर्वहन करने तथा विश्व मे शांति, सौहार्द व एकता स्थापित करने के लिए अपना पूरा प्रयास करने की शपथ दिलाई। इस दौरान एसएसपी द्वारा उपस्थित अधिकारियों/ कर्मचारियों को एकता दिवस की शपथ दिलाई गयी तथा पुलिस लाइन देहरादून में नियुक्त पर्यावरण मित्रों को ट्रैकसूट वितरित करते हुए उनका मनोबल बढ़ाया गया। कार्यक्रम में उपस्थित सभी अधिकारी/ कर्मचारियों द्वारा भी दोनों महानुभावों के चित्रों पर पुष्पांजलि अर्पित की गई।

राम-रावण के लेजर युद्ध के दृश्य से हुआ भव्य रामलीला मंचन

संवाददाता

देहरादून। राम-रावण के लेजर युद्ध के दृष्य से भव्य रामलीला का मंचन हुआ।

आज यहां श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952 देहरादून (पंजी) द्वारा उत्तराखंड की प्राचीन गढ़वाल की ऐतिहासिक राजधानी पुरानी टिहरी की 1952 से

होने वाली प्राचीन रामलीला को टिहरी के जलमग्न होने के बाद देहरादून में पुनर्जीवित करने का संकल्प लिया है और इस हेतु इस वर्ष देहरादून के श्री गुरु नानक मैदान रेसकोर्स में भव्य रामलीला महोत्सव 2025 का मानसून चार दिन नवरात्रों में 22 से 3 अक्टूबर 2025 तक किया जा रहा है। श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952, के अध्यक्ष अभिनव थापर ने बताया कि रामलीला- दशम दिवस में आज रावण वध के साथ हुआ भव्य रामलीला का मंचन हुआ। पौराणिक रामलीला की तरह रामलीला का रावण वध के साथ कुंभकर्ण वध का मंचन हुआ। तकनीक का प्रयोग से पहली बार राम-रावण में लेजर युद्ध आज का मुख्य आकर्षण रहा। जिसको देखने हजारों की संख्या में लोग जुड़े।

कार्यक्रम में अध्यक्ष अभिनव थापर, अतिथिगणों में विधायक विनोद चमोली, पूर्व पार्षद जितेन्द्र गोला, पार्षद रोहन चंदेल, लेबर कमिश्नर पीसी दुमका, सुयश अग्रवाल आदि को समिति द्वारा सम्मानित किया गया। कलाकारों में रावण नरेश कुमार, व राम अनिल नौटियाल ने मंचन में अपने अभिनय से जान डाल दी। रामलीला समिति के अमित पंत, गिरीश पैन्यूली, दुर्गा भट्ट, अजय पैन्यूली, डॉ नितिन डंगवाल, नीता बहुगुणा, शशि पैन्यूली, आदि ने भाग लिया।

कांग्रेसियों ने महात्मा गांधी व लाल बहादुर शास्त्री को श्रद्धा सुमन अर्पित किये

संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस कमेटी कार्यालय में कांग्रेसजनों ने महात्मा गांधी जयंती एवं लालबहादुर शास्त्री जयंती के अवसर राष्ट्रपिता महात्मा गांधी एवं पूर्व प्रधानमंत्री स्व. लाल बहादुर शास्त्री के चित्रों पर माल्यार्पण करते हुये उन्हें अपने श्रद्धा सुमन अर्पित किये तथा उनके द्वारा देश के लिये किये गये बलिदान को याद करते हुये सम्पूर्ण समाज को उनके उनके बाताये मार्ग पर चलने का अवाह्न किया। कांग्रेसजनों ने राज्य निर्माण आन्दोलन में 2 अक्टूबर को रामपर तिराहा कांड में शहीद हुए आन्दोलनकारियों को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि उत्तराखंड राज्य उन्हीं आन्दोलनकारियों की धरोहर है जिन्होंने अपना सर्वस्व न्यौछावर कर राज्य निर्माण में अहम भूमिका का निर्वहन किया जिसे कभी भुलाया नहीं जा सकता है।

इस अवसर पर पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा और सेवादल के अतिरिक्त मुख्य संगठन मनमोहन शर्मा ने विजयदशमी दशहरा की शुभकामनाएं

देते हुए कहा कि राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और लाल बहादुर शास्त्री को सेल्यूट कर राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के पद चिन्हों पर चलकर आज देश आजाद हुआ और गुलामी की जंजीरों से दूर हुए। अंग्रेजों ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के ऊपर भी बहुत अत्याचार किये पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री ने जय जवान जय किसान का नारा दिया था और आज किसानों के लिए वर्तमान सरकार ने अत्याचार करके उनके लहू को पीने का काम कर रही है। पूर्व विधायक राजकुमार ने कहा कि लाल बहादुर शास्त्री ने जय जवान जय किसान का नारा देकर देश में हरित क्रांति का आह्वान किया था परन्तु आज किसानों के ऊपर अत्याचार और शोषण हो रहे है। उन्होंने कहा कि हमारा देश खुशहाल हो और किसी के ऊपर अत्याचार ना हो महात्मा गांधी और लालबहादुर शात्री के जीवन से हमें यही सब प्रेरणा लेनी हैं। इस अवसर पर पूर्व विधायक राजकुमार, पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा, सेवादल अतिरिक्त मुख्य संगठन मनमोहन शर्मा, प्रदेश प्रवक्ता राजेश चमोली, अनुसूचित जाति के पूर्व अध्यक्ष दर्शन लाल आदि कांग्रेसजन प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

हर हफ्ते तौलिये धोना है गलत, जानें कितने दिन में उन्हें धोना चाहिए!

तौलिये रोजमर्रा में इस्तेमाल होते हैं और इनमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। इसलिए इन्हें नियमित रूप से धोना जरूरी है, लेकिन इनकी सफाई को लेकर कई भ्रम हैं, जैसे कि क्या हर हफ्ते तौलिये धोने चाहिए या नहीं? इस लेख में हम आपको तौलिये धोने से जुड़े सही तथ्यों और सुझावों के बारे में बताएंगे ताकि आप अपने तौलियों की सही तरीके से देखभाल कर सकें और लंबे समय तक उनका उपयोग कर सकें।

हर हफ्ते तौलिये धोना जरूरी नहीं है। यह आपके इस्तेमाल और परिस्थितियों पर निर्भर करता है। अगर आप रोजाना स्नान करते हैं तो हर दूसरे या तीसरे दिन तौलिये धोना बेहतर हो सकता है। इससे तौलिये साफ रहेंगे और बैक्टीरिया भी नहीं पनपेंगे। इसके अलावा तौलिये को सही तरीके से सूखाना भी जरूरी है ताकि नमी न रहे और बैक्टीरिया न बढ़ें। इस तरह आपके तौलिये लंबे समय तक नए जैसे बने रहेंगे।

गीले तौलिये को लंबे समय तक छोड़ने से उसमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। इसलिए स्नान करने के बाद तुरंत तौलिये को अच्छी तरह फैलाकर सूखा दें। अगर आप गीला तौलिया ड्रेसिंग रूम या बाथरूम में लटकाते रहते हैं तो यह एक गलत आदत है। इसे किसी हुक पर न लटकाएं। इसे अच्छी तरह से हवा लगने वाली जगह पर सूखा दें। इससे बैक्टीरिया नहीं पनपेंगे और आपका तौलिया साफ रहेगा।

गर्मियों में अधिक पसीना आता है और बैक्टीरिया पनपने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए इस मौसम में सप्ताह में एक बार से अधिक बार तौलिये धोना चाहिए। इसके अलावा सूखाने का तरीका भी जरूरी है। तौलिये को हवा लगने वाली जगह पर फैलाकर सूखा दें ताकि नमी न रहे और बैक्टीरिया न पनपें। इससे आपका तौलिया साफ रहेगा और लंबे समय तक नए जैसे बना रहेगा।

तौलिये धोते समय गर्म पानी का उपयोग करें, लेकिन ध्यान रखें कि बहुत अधिक गर्म पानी न हो क्योंकि इससे कपड़ा कमजोर हो सकता है। इसके अलावा साबुन का चयन भी महत्वपूर्ण है। हल्का साबुन इस्तेमाल करें जो त्वचा पर कोमल हो और बैक्टीरिया को मार सके। साथ ही धोने के बाद तौलिये को अच्छी तरह से धूप में सुखाएं ताकि नमी पूरी तरह हट जाए और बैक्टीरिया पनपने का मौका न मिले।

धोए हुए तौलिये को सही तरीके से स्टोर करना भी जरूरी है। इन्हें किसी बंद दराज या अलमारी में रखने से पहले पूरी तरह सूखा लें। इसके अलावा तौलिये को फोल्ड करके रखे ताकि उनमें नमी न रहे और बैक्टीरिया पनपने का मौका न मिले। इस तरह आप अपने तौलियों की सही देखभाल कर सकते हैं और उन्हें लंबे समय तक नए जैसा बना सकते हैं। (आरएनएस)

तनाव को नियंत्रित करने में सहायक हैं ये पोषक तत्व, रोजाना करें इनका सेवन

तनाव एक आम समस्या है, जो आजकल हर किसी के जीवन का हिस्सा बन गई है। यह मानसिक और शारीरिक सेहत पर बुरा असर डाल सकता है। तनाव को कम करने के लिए सही खाना बहुत जरूरी है। कुछ खास पोषक तत्वों का सेवन आपके तनाव को कम करने में मदद कर सकता है। आइए जानते हैं कि किन पोषक तत्वों को अपने खाने में शामिल करने से आप तनाव को नियंत्रित कर सकते हैं।

मैग्नीशियम एक ऐसा खनिज है, जो हमारे शरीर में कई जरूरी काम करता है। यह मांसपेशियों को आराम देने और नींद को बेहतर बनाने में मदद करता है। हरी पत्तेदार सब्जियां, नट्स, बीज और साबुत अनाज मैग्नीशियम के अच्छे स्रोत हैं। रोजाना इन खाद्य पदार्थों का सेवन करने से आप अपने तनाव को कम कर सकते हैं और मानसिक शांति पा सकते हैं। इसके अलावा मैग्नीशियम दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद है।

ओमेगा-3 वसा एक प्रकार का स्वस्थ वसा है, जो हमारे दिमाग के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह दिमाग की सूजन को कम करता है और मानसिक सेहत को बेहतर बनाता है। अलसी के बीज और चिया बीज ओमेगा-3 के अच्छे स्रोत हैं। इनके अलावा अखरोट और सोयाबीन में भी ओमेगा-3 पाया जाता है। इन खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन करने से आप अपने तनाव को कम कर सकते हैं।

विटामिन-डी हमारे शरीर में हार्मोन संतुलन बनाए रखने में मदद करता है, जिससे तनाव कम होता है। सूरज की रोशनी विटामिन-डी का सबसे अच्छा स्रोत माना जाता है इसलिए रोजाना थोड़ी देर धूप में बैठना फायदेमंद होता है। इसके अलावा दूध जैसे खाद्य पदार्थों में भी थोड़ी मात्रा में विटामिन-डी पाया जाता है। इनका सेवन करके आप अपने शरीर को जरूरी विटामिन-डी दे सकते हैं।

विटामिन-बी कई प्रकार के होते हैं, जिनमें से विटामिन-बी6 और विटामिन-बी12 सबसे ज्यादा जरूरी माने जाते हैं। ये विटामिन्स नर्सों को स्वस्थ रखते हुए तनाव को कम करते हैं। इन विटामिन्स की कमी से उदासी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। विटामिन-बी12 विटामिन्स ऊर्जा बढ़ाते हुए थकान मिटाते हैं, जिससे मूड बेहतर होता है। (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 *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

रोजाना पिएं एक गिलास कोकम का पानी, पेट की सूजन होगी कम और मिलेंगे ये फायदे

कोकम एक ताजगी देने वाला फल है, जिसका स्वाद खट्टा-मीठा होता है। यह फल ठंडक प्रदान करता है और कई तरह के व्यंजनों में शामिल किया जाता है। हालांकि, इसके सभी फायदे हासिल करने के लिए आपको रोजाना इसका पानी पीना चाहिए। खान-पान में कोकम का पानी शामिल करने से सूजन कम होती है और पाचन भी दुरुस्त रहता है। आज के लेख में हम आपको इस पौष्टिक पेय के मुख्य स्वास्थ्य लाभ बताएंगे।

पहले जानें कोकम का पानी बनाने का तरीका

कोकम का पानी बनाने की रेसिपी बेहद आसान है, जो चंद मिनटों में तैयार हो जाता है। इसके लिए आपको सूखा हुआ कोकम फल, पानी, एक चुटकी काला नमक, भुने जीरे का पाउडर और ताजा पुदीने की पत्तियां चाहिए होंगी। सबसे पहले कोकम को पानी में भिगोकर रख दें। 30 मिनट बाद उसे छान लें और गिलास में निकाल लें। इसमें काला नमक, जीरे का पाउडर और पुदीने की पत्तियां शामिल करके मिलाएं और सेवन करें।

पाचन को करता है दुरुस्त

वसा युक्त भोजन करने के बाद कोकम का पानी पीने से पाचन स्वास्थ्य दुरुस्त हो सकता है। यह पाचन एंजाइम और पित्त उत्पादन को बढ़ावा देता है, जिससे एसिडिटी की समस्या हल हो जाती है। इसमें साइट्रेट लाइज नामक एंजाइम भी होता है, जो अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट को वसा में बदलने का काम करता है। इसकी मदद से पेट समेत शरीर की सूजन भी कम हो जाती है। यह पेय कब्ज की समस्या से भी निजाद दिलाता है।

शरीर को करता है डिटाक्स और हाइड्रेट

शरीर को हाइड्रेट करने के लिए कोकम का पानी बहुत ही फायदेमंद साबित हो सकता है। साथ ही यह पेय शरीर को प्रभावी ढंग से डिटाक्स करने का भी काम करता है। यह लिवर के कार्य में सहायता करता है, जिससे विषाक्त पदार्थ शरीर से बाहर निकल जाते हैं। इसके अलावा इस पेय में चीनी भी कम होती है, जिस कारण यह ब्लड शुगर को नहीं बढ़ाता है और मधुमेह रोगियों के लिए भी सुरक्षित है।

लालसा को करता है कम

कुछ लोगों को खाना खाने के बाद भी भूख लगती रहती है। इसकी वजह असल में लालसा होती है, जिसे कम करने के लिए कोकम का पानी पीना चाहिए। इस फल में हाइड्राक्सीसिट्रिक एसिड होता है, जो अच्छा महसूस करने वाले सेरोटोनिन हार्मोन को बढ़ाता है।

यह हार्मोन लालसा को कम कर देता है, जिससे ज्यादा खाने की संभावना कम हो जाती है। इसे पीने से वजन घटाने में भी मदद मिल सकती है।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -006

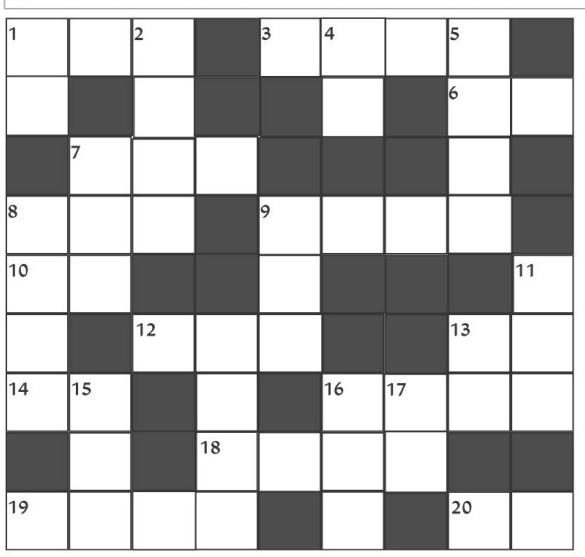
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 05 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

उत्तराखण्ड शासन

देवभूमि रजत उत्सव

समस्त प्रदेशवासियों को

विजयादशमी

की

हार्दिक बधाई
एवं शुभकामनाएँ

प्रिय प्रदेशवासियों,

आप सभी को विजयादशमी पर्व की हार्दिक शुभकामनाएँ।

यह पर्व मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम द्वारा अधर्म पर धर्म की जीत का प्रतीक है। भगवान श्रीराम का जीवन हमें एक श्रेष्ठ समाज और महान राष्ट्र के निर्माण की प्रेरणा देता है। आपके मुख्य सेवक के रूप में जनता की सेवा ही मेरे लिए प्रभु श्रीराम की सेवा है और उत्तराखण्ड का विकास ही मेरे लिए राम काज है।

आइए, आज के पावन अवसर पर हम संकल्प लें कि हम भारत के यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के मार्गदर्शन में देवभूमि उत्तराखण्ड को सर्वश्रेष्ठ राज्य बनाएंगे।

पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी | www.uttarainformation.gov.in | DIPR_UK | UttarakhandDIPR | UttarakhandDIPR

लुत्फ उठाइए भविष्य के स्वाद का

चिराग पासवान द्वारा

केंद्रीय मंत्री के रूप में सितंबर 2024 में मेरा पहला वर्ल्ड फूड इंडिया (डब्ल्यूएफआई) मेरे लिए यादगार अनुभव रहा । उन चार दिनों के दौरान, मैंने खेत से लेकर भोजन की थाली तक के पूरे इकोसिस्टम = वैश्विक खरीदारों के साथ राज्यों के मंडप, प्रौद्योगिकी के प्रदर्शनों के साथ-साथ एफपीओ और एसएचजी, और निवेश घोषणाओं के साथ-साथ नीतिगत संवाद को - एक साथ आते देखा। इसने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदीजी के दृष्टिकोण के अनुरूप भारत को विश्व की खाद्य टोकरी बनाने के एक रणनीतिक मंच के रूप में डब्ल्यूएफआई की भूमिका की पुष्टि की

उस अनुभव ने 2025 की रूपरेखा तैयार की । खाद्य प्रसंस्करण इकाइयों की यात्राओं, उद्योग जगत के दिग्गजों के साथ संवाद तथा गल्फूड और डब्ल्यूईएफ जैसे वैश्विक मंचों पर भागीदारी से मेरी यह धारणा और ज्यादा प्रबल हुई कि दुनिया को भारत की कृषि-खाद्य विविधता और क्षमताओं को देखने की जरूरत पहले से कहीं अधिक है । हमने अगले संस्करण को और भी ज्यादा साहसिक और परिणाम-केंद्रित बनाने, नवाचार को निवेश में बदलने और भारत को विश्वसनीय वैश्विक खाद्य केंद्र के रूप में स्थापित करने का संकल्प लिया।

इस महत्वाकांक्षा को नीतिगत अनुकूल परिस्थितियों, खासकर अगली पीढ़ी के जीएसटी सुधारों से बल मिला है। अधिकांश प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों पर पाँच या शून्य प्रतिशत कर लगाकर, इन सुधारों ने इस क्षेत्र के लिए अनुकूल और प्रतिस्पर्धी माहौल तैयार किया है।

इस पृष्ठभूमि के साथ, हम 25 से 28 सितंबर तक डब्ल्यूएफआई 2025 की मेज़बानी के लिए तैयार हैं। इसका उद्घाटन माननीय प्रधानमंत्री करेंगे, जो इस क्षेत्र के लिए सरकार की उच्च प्राथमिकता को इंगित करता है। इस संस्करण में न्यूज़ीलैंड और सऊदी अरब भागीदार देश होंगे, जबकि जापान, संयुक्त अरब अमीरात, वियतनाम और रूस फ़ोकस देश होंगे। सहकारी संघवाद का सशक्त उदाहरण प्रस्तुत करते हुए 21 राज्य और केंद्र शासित प्रदेश स्थानीय खूबियों की झलक दिखाने वाले मंडपों के साथ इस आयोजन को समृद्ध करेंगे। डब्ल्यूएफआई प्रमुख प्रदर्शनियों और बी2बी मंचों के साथ ही साथ, एफएसएसएआई द्वारा तीसरे वैश्विक खाद्य नियामक शिखर सम्मेलन और एसईएआई द्वारा 24वें इंडिया इंटरनेशनल सीफूड शो की मेज़बानी करेगा।

डब्ल्यूएफआई पूरी तरह सरकारी तंत्र की शक्ति से संचालित होता है। जहाँ एक ओर, हमारा मंत्रालय नेतृत्व करता है, वहीं हम मूल्य श्रृंखला के सभी मंत्रालयों जैसे - पशुपालन एवं डेयरी, मत्स्य पालन, वाणिज्य, डीपीआईआईटी, कृषि एवं किसान कल्याण, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, आयुष, पूर्वोत्तर क्षेत्र विकास मंत्रालय और उनके अधीन एजेंसियों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर काम करते हैं ताकि उत्पादन, मानक, व्यापार और निवेश आपसी तालमेल से आगे बढ़ सकें।

डब्ल्यूएफआई का एजेंडा पाँच प्रमुख स्तंभों= स्थिरता और नेट-ज़ीरो खाद्य प्रसंस्करण; वैश्विक खाद्य प्रसंस्करण केंद्र के रूप में भारत; खाद्य प्रसंस्करण, उत्पाद और पैकेजिंग प्रौद्योगिकियों में अग्रणी; पोषण और स्वास्थ्य के लिए प्रसंस्कृत खाद्य तथा ग्रामीण अर्थव्यवस्था को गति प्रदान करने वाले पशुधन एवं समुद्री उत्पाद-पर आधारित है। प्रत्येक स्तंभ को विशेष रूप से तैयार किए गए सत्रों, बी2बी बैठकों और अपनाने के तरीकों के साथ जोड़ा गया है, ताकि भागीदारी चर्चा से आगे कार्यान्वयन तक बढ़ सके।

पीएमएफएमई लघु-उद्यमियों की उल्लेखनीय सफलता डब्ल्यूएफआई के प्रभाव को दर्शाती है। निःशुल्क स्टॉल उन्हें आयोजन के केंद्र में बनाए रखते हैं, जिससे उनका घरेलू और वैश्विक दिग्गजों के साथ जुड़ाव संभव होता है। उनकी भागीदारी से करोड़ों के व्यापारिक ऑर्डर और स्थायी साझेदारियाँ प्राप्त हुई हैं। इस वर्ष भी कई उद्यमी लौट रहे हैं, क्योंकि हम गर्व सहित भारत के सबसे छोटे खाद्य उद्यमियों के लिए भी समान अवसर सुनिश्चित करते हैं।

डब्ल्यूएफआई का मुख्य आकर्षण सीईओ गोलमेज चर्चा है, जहाँ उद्योग जगत के दिग्गज, निवेशक और नीति निर्माता सहयोग को बढ़ावा देने और क्षेत्रीय चुनौतियों का समाधान करने के लिए रणनीतिक संवाद में भाग लेते हैं। उल्लेखनीय है कि 2024 में यहाँ उठाए गए जीएसटी संबंधी मुद्दों ने अगली पीढ़ी के जीएसटी सुधारों को जन्म दिया, जो हमारी सरकार के परामर्शी और उत्तरदायी दृष्टिकोण को दर्शाता है।

सही मायनों में समग्र होने के लिए, डब्ल्यूएफआई होरेका और एल्कोबेव क्षेत्रों सहित सभी हितधारकों को शामिल करता है और सभी उप-क्षेत्रों में नवाचार को बढ़ावा देता है। हम जैविक और टिकाऊ उत्पादों से समृद्ध अपने पूर्वोत्तर क्षेत्र को भी प्रमुखता दे रहे हैं। इसका मंडप पूर्वोत्तर को वैश्विक स्तर पर भारतीय जैविक ब्रांडों के लिए लॉन्चपैड बनाने के प्रधानमंत्री के दृष्टिकोण को रेखांकित करते हुए असम की चाय से लेकर मेघालय की हल्दी तक सब कुछ प्रदर्शित करेगा।

डब्ल्यूएफआई की विश्वसनीयता इसके काम के प्रदर्शन पर आधारित है। 2017 से, इसने 38,000 करोड़ रुपये से ज़्यादा का निवेश हासिल किया है। 2024 के संस्करण में 1,500 से ज़्यादा प्रदर्शक और 20 कंट्री पेवेलियन शामिल हुए, जिससे 93 मिलियन डॉलर के व्यापारिक ऑर्डर मिले। 50 से ज़्यादा नई प्रसंस्करण इकाइयों का उद्घाटन किया गया, 25,000 लघु उद्यमों को सब्सिडी दी गई और 245 करोड़ रुपये के शुरुआती निवेश से एसएचजी की 70,000 महिलाओं को मदद मिली। 1,100 से ज़्यादा क्यूआर-कोडेड अचार की किस्मों वाली एक वॉल, जो अपने आप में एक रिकॉर्ड है, छोटे उत्पादकों के लिए सीधी बाज़ार पहुँच को दर्शाती है। ये उपलब्धियाँ डब्ल्यूएफआई को निवेश, नवाचार और समावेशी विकास के एक सतत इंजन के रूप में रेखांकित करती हैं।

डब्ल्यूएफआई के लिए सबसे मज़बूत समर्थन खुद उद्योग जगत से ही आता है। प्रदर्शनी के लिए बुक किया गया कुल क्षेत्रफल 43त्न बढ़कर, एक साल में 70 हज़ार वर्ग मीटर से बढ़कर 1 लाख वर्ग मीटर हो गया है, जो विकास और साझेदारी के लिए बाज़ार के इस प्लेटफ़ॉर्म पर अपार विश्वास को इंगित करता है।

वर्ल्ड फूड इंडिया 2025 एक सरल तर्क = जब नवाचार निवेश और मानकों से मिलता है, तो समृद्धि अपने आप आती है - को साकार करता है। यही वह स्थान है, जहाँ एक स्टार्ट-अप अंतर्राष्ट्रीय निवेशकों के सामने अपना आइडिया प्रस्तुत कर सकता है, एक एसएचजी ऑर्गेनिक अचार के लिए खरीदार ढूंढ सकता है, और राज्य बहुराष्ट्रीय संयंत्रों को आकर्षित कर सकते हैं। जैसा कि प्रधानमंत्री ने कहा है, भारत की खाद्य विविधता प्रत्येक वैश्विक निवेशक के लिए लाभांश है। खाद्य प्रसंस्करण ही वह कड़ी है, जो इस क्षमता को रोज़गार, किसानों की बेहतर आमदनी और अधिक मूल्यवर्धित निर्यात में बदल देती है।

सभी पाठकों, हितधारकों और शुभचिंतकों के लिए= वर्ल्ड फ़ूड इंडिया 2025 में हमारे साथ जुड़िए और इस बात के साक्षी बनिए- कि किस प्रकार 1.4 बिलियन आबादी वाला राष्ट्र तकनीक, नवाचार और समर्पण से समृद्धि के लिए प्रसंस्करण कर रहा है। तो तैयार हो जाइए, एक ऐसे आयोजन के लिए - जहाँ साहसिक दृष्टिकोण और शानदार स्वाद मिलकर संभावनाओं की एक नई दुनिया को प्रेरित करते हैं।

(लेखक केंद्रीय खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्री हैं। ये लेखक के निजी विचार हैं।)

सू- दोकू क्र.006

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.05 का हल

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

फूड पॉइजनिंग से रिकवरी होते समय करें इन 5 चीजों का सेवन, होगा फायदा

फूड पॉइजनिंग एक आम समस्या है, जो किसी भी समय हो सकती है। यह तब होती है जब हम खराब भोजन या गंदे पानी का सेवन कर लेते हैं। इसके कारण उल्टी, दस्त और बुखार जैसी समस्याएं हो सकती हैं। फूड पॉइजनिंग से बचने के लिए साफ-सफाई का ध्यान रखना जरूरी है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों के बारे में बताते हैं, जिनका सेवन फूड पॉइजनिंग से जल्द राहत दिलाने में मदद कर सकता है।

केला

केला पोटेशियम और कार्बोहाइड्रेट का अच्छा स्रोत है, जो पेट को जल्दी ठीक करने में मदद कर सकते हैं। फूड पॉइजनिंग के बाद शरीर में जरूरी तत्वों की कमी हो जाती है, जिसे पूरा करने के लिए केला खाना फायदेमंद हो सकता है। इसके अलावा इसमें मौजूद प्राकृतिक मिठास ऊर्जा भी प्रदान कर सकती है। इस स्थिति में केले को मैश करके खाना अच्छा रहता है क्योंकि इससे पाचन आसान हो जाता है।

खिचड़ी

फूड पॉइजनिंग के बाद पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है, इसलिए हल्का और आसानी से पचने वाला भोजन करना चाहिए। खिचड़ी एक ऐसा व्यंजन है, जो आसानी से पच जाता है और इसमें जरूरी पोषक तत्व भी मिलते हैं। चावल और दाल की खिचड़ी में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और विटामिन्स होते हैं, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं और जल्दी ठीक होने में मदद करते हैं।

हर्बल चाय

फूड पॉइजनिंग के दौरान शरीर में पानी की कमी हो सकती है, इसलिए हाइड्रेट रहना जरूरी है। इसके लिए हर्बल चाय एक अच्छा विकल्प हो सकता है। अदरक की चाय, पुदीने की चाय या कैमोमाइल चाय पीने से पेट की जलन कम होती है और आराम मिलता है। अदरक में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं, जो पेट को शांत करते हैं। पुदीना पाचन क्रिया को ठंडक पहुंचाता है और कैमोमाइल चाय से नींद भी अच्छी आती है।

सूप

फूड पॉइजनिंग के बाद सूप पीना भी फायदेमंद हो सकता है। गर्मागर्म सूप पीने से गले को आराम मिलता है और शरीर को पोषण मिलता है। टमाटर का सूप या मूली का सूप बनाकर पिएं। इन सब्जियों में विटामिन-सी होता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इसके अलावा सूप में मसाले डालकर पीने से भी पेट को ठंडक मिलती है और आराम मिलता है। हल्का और सुपाच्य भोजन करने से पेट जल्दी ठीक होता है।

नारियल पानी

फूड पॉइजनिंग के दौरान शरीर में जरूरी तत्वों की कमी हो जाती है, जिसे पूरा करने के लिए नारियल पानी पीना फायदेमंद हो सकता है। नारियल पानी में प्राकृतिक मिठास, पोटेशियम और मैग्नीशियम होते हैं, जो शरीर को तुरंत ऊर्जा देते हैं और तेजी से ठीक होने में मदद करते हैं। इसके अलावा नारियल पानी पीने से शरीर से हानिकारक तत्व बाहर निकलते हैं। इन सभी फूड्स का सेवन करके आप फूड पॉइजनिंग से जल्दी राहत पा सकते हैं।

मुख्य सचिव ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व शास्त्री की जयंती पर किया स्मरण

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री के चित्रों पर माल्यार्पण कर भावपूर्ण स्मरण किया।

आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने सचिवालय में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और पूर्व प्रधानमंत्री स्व. लाल बहादुर शास्त्री की जयंती पर उनके चित्र पर माल्यार्पण कर उनका भावपूर्ण स्मरण किया।

सचिवालय के अन्य उच्चाधिकारियों द्वारा भी गांधी जी तथा पूर्व प्रधानमंत्री स्व. लाल बहादुर शास्त्री के चित्रों पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि दी गई। मुख्य सचिव ने सचिवालय परिसर में उपस्थित सभी अधिकारियों कर्मचारियों को 'स्वच्छता ही सेवा' शपथ भी दिलायी। इस अवसर पर भारतखंडे संगीत महाविद्यालय द्वारा गांधी के प्रिय भजन वैष्णव जन का समवेत गायन किया गया। इस अवसर पर प्रमुख सचिव आर. के. सुधांशु, सचिव शैलेश बगौली, नितेश कुमार झा, डॉ. बी.वी.आर.सी. पुरूषोत्तम, डॉ. पंकज कुमार पाण्डेय, डॉ. रंजीत कुमार सिन्हा, डॉ. आर. राजेश कुमार, दीपेन्द्र कुमार चौधरी एवं विनोद कुमार सुमन सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारियों एवं कर्मचारी भी उपस्थित थे।

मुख्यमंत्री ने गांधी पार्क में राष्ट्रपिता की प्रतिमा पर किया माल्यार्पण

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गांधी पार्क में राष्ट्रपिता की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि अर्पित की।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की जयंती के अवसर पर गांधी पार्क, देहरादून में उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण कर भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने अपने सत्य, अहिंसा और त्याग के मार्ग से पूरे विश्व को शांति और एकता का संदेश दिया। उनका जीवन दर्शन आज भी समाज को नई दिशा देने वाला है। मुख्यमंत्री ने सभी लोगों से महात्मा गांधी के विचारों को जीवन में अपनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि महात्मा गांधी की प्रेरणा से ही हमें स्वच्छता, आत्मनिर्भरता और सादगी का संदेश मिलता है, जो राष्ट्र निर्माण की आधारशिला है।

घर से गहने व नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर में रखे गहने व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रूचिपुरा ब्रहामणवाला निवासी लक्ष्मी देवी ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गयी थी। आज जब वह वापस आयी तो कमरे का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से गहने व नगदी चोरी करके ले गये हैं।

हर्षोल्लास के साथ मनाया दशहरा पर्व, परेड ग्राउंड में रही भीड

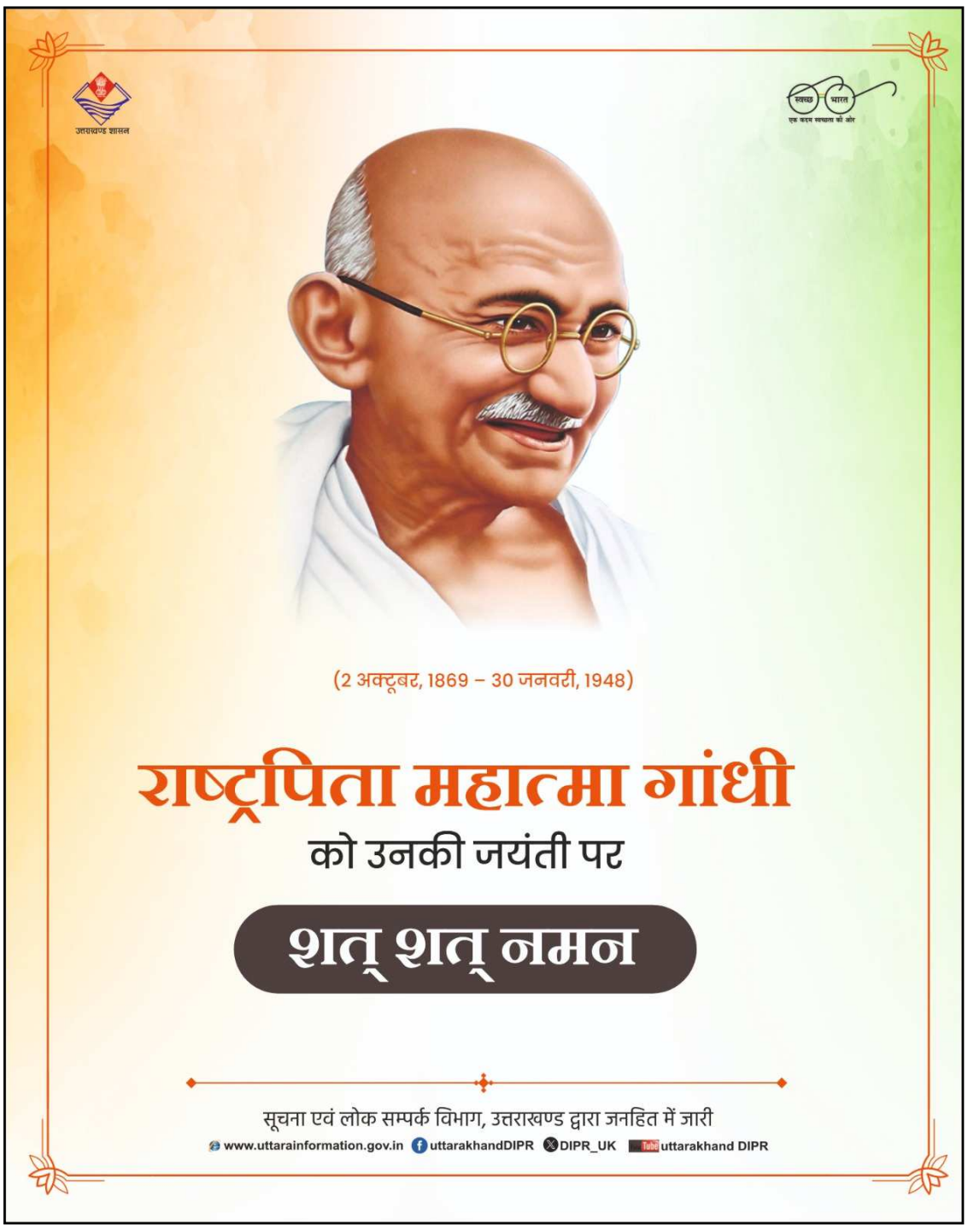
देहरादून (सं)। असत्य पर सत्य की जीत का पर्व दशहरा हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। परेड ग्राउंड में लोगों की भीड व दुकानों पर चाट पकोडी खाते लोग दिखायी दिये। आज यहां असत्य पर सत्य की जीत का पर्व दशहरा हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। सुबह से ही परेड ग्राउंड में दुकानें सजनी शुरू हो गयी थी। दोपहर से लोगों का तांता लगना शुरू हो गया। शहर के आसपास के क्षेत्रों से लोग परेड ग्राउंड के लिए घरों से निकलने शुरू हो गये थे। इस दौरान पुलिस प्रशासन ने परेड ग्राउंड के चारों तरफ जीरो जोन घोषित किया गया। पुलिस प्रशासन ने बुद्ध चौक, दर्शनलाल चौक, डूंगा तिराहा, कनक चौक, रोजगार तिराहा, कान्वेंट तिराहा, ओरियंट चौक, लौसडोन चौक, सर्वे चौक, होटल पैसफिक तिराह, मनोज क्लीनिक पर बैरियर लगाकर वाहनों को रोक दिया। इस दौरान रेंजर्स ग्राउंड, मंगला देवी इंटर कालेज, काबुल हाऊस पार्किंग में वाहनों के पार्क होने की व्यवस्था की गयी। पुलिस प्रशासन ने दोपहर 12 बजे से ही यातायात डायवर्ट व्यवस्था शुरू कर दी थी जो शाम चार बजे तक जारी रही। शोभायात्रा कालिका मंदिर से शुरू होकर मोती बाजार, पलटन बाजार, राजपुर रोड, एस्लेहाल चौक होते हुए कनक चौक से परेड ग्राउंड पहुंची। समाचार लिखे जाने तक शोभायात्रा प्रारम्भ रही।

जिलाधिकारी के आदेश पर स्थानीय व्यवसायियों ने सहयोग दिया

देहरादून (सं)। जिलाधिकारी सविन बसंल के निर्देश पर नवरात्रि पर्व के दिनों में मीट मांस की दुकानें बंद कर व्यवसायियों ने सहयोग देकर आपसी भाईचारे का परिचय दिया। आज यहां जिलाधिकारी सविन बंसल के निर्देशानुसार जनपद देहरादून में नवरात्रि के पावन अवसर पर समस्त मीट-मांस की दुकानों को बंद रखा गया। जिलाधिकारी द्वारा पूर्व में ही संबंधित विभागों को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए गए थे, जिसके अनुपालन में सभी नगर एवं ग्रामीण क्षेत्रों में मांस विक्रय की दुकानों पर पूर्णत: प्रतिबंध लगाया गया। जिलाधिकारी के निर्देशों के अनुपालन में प्रशासन की टीम द्वारा अलांउसमेंट के माध्यम से नगर तथा आसपास के क्षेत्रों में इसका प्रचार-प्रसार कराया गया। तथा समस्त उप जिलाधिकारियों को अपने-अपने क्षेत्र में 22 सितम्बर से 01 अक्टूबर तक मांस की दुकानों को बंद रखने के निर्देश दिए गए थे। जिला प्रशासन के निर्देशों के अनुपालन में स्थानीय व्यवसायियों ने सहयोग दिया। वहीं नगर क्षेत्र में उप जिलाधिकारी न्याय कुमकुम जोशी ने निर्देशों का व्यापारियों से समन्वय कर अनुपालन करवाया गया। जिलाधिकारी ने कहा कि धार्मिक एवं सांस्कृतिक परंपराओं के सम्मान और शांति व्यवस्था बनाए रखने हेतु यह निर्णय लिया गया। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया था कि इस अवधि में सतत निगरानी रखी जाए तथा किसी भी प्रकार की लापरवाही पाए जाने पर आवश्यक कार्यवाही सुनिश्चित की जाए।

रामपुर तिराहा पर शहीदों को मुख्यमंत्री... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

प्रतिशत क्षैतिज आरक्षण लागू किया गया। रामपुर गोलीकांड के समय इस क्षेत्र के लोगों द्वारा राज्य आंदोलनकारियों की सहायता को चिरस्थायी बनाने हेतु रामपुर, सिसौना, मेघपुर और बागोंवाली में जनमिलन केन्द्रों का निर्माण कराया गया है। शहीद स्मारक हेतु भूमि दान करने वाले स्वर्गीय महावीर शर्मा के योगदान को चिरस्थायी बनाने के लिए शहीद स्मारक में उनकी प्रतिमा भी स्थापित की गई है। इस अवसर पर उत्तराखंड के पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज, उत्तर प्रदेश के कैबिनेट मंत्री अनिल कुमार, कपिल देव, पूर्व सांसद सजीव बालियान, विधायक रूड़की प्रदीप बत्रा, विधायक खानपुर उमेश कुमार, विधायक झबरेड़ा विरेंद्र जाति, दर्जाधारी श्रीमती मधु भट्ट, राजेंद्र अंथवाल, शोभाराम प्रजापति, सचिव युगल किशोर पंत, जिलाधिकारी हरिद्वार मयूर दीक्षित, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक हरिद्वार प्रमेन्द्र डोभाल व राज्य आंदोलनकारी एवं अन्य गणमान्य उपस्थित रहे।



राज्यपाल ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी एवं पूर्व प्रधानमंत्री शास्त्री को श्रद्धांजलि अर्पित की

संवाददाता

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) ने राजभवन में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी एवं पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के अवसर पर उनके चित्रों पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी।

आज यहां राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) ने राजभवन में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी एवं पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के अवसर पर उनके चित्रों पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर राजभवन परिवार की उपस्थिति में एक प्रार्थना सभा आयोजित की गई।

भातखंडे संगीत महाविद्यालय, देहरादून के कलाकारों ने गांधी जी के प्रिय भजनों – ''वैष्णव जन तो तैने कहिये जे पीर पराई जाणि रे'', ''श्री राम चन्द्र कृपालु भजुमन'', ठुमक चलत रामचंद्र बाजत पैजनिया, पायो जी मैने राम रतन धन पायो, दे दी हमें आजादी बिना खड्ग बिना ढाल की संगीतमय प्रस्तुति दी।

राज्यपाल ने कहा कि महात्मा गांधी ने सम्पूर्ण विश्व के लिए सत्य और अहिंसा का मार्ग प्रशस्त किया है। उनके आदर्श आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं और विशेषकर युवाओं को उनसे प्रेरणा लेने की आवश्यकता है। पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री को स्मरण करते हुए राज्यपाल ने कहा कि उनकी सादगी और सरलता से परिपूर्ण जीवन शैली हम सभी के लिए प्रेरणास्रोत है।

उन्होंने आह्वान किया कि हमें इन महान विभूतियों के विचारों और आदर्शों से सीख लेकर विकसित एवं विश्व गुरु भारत के निर्माण की दिशा में सतत प्रयासरत रहना चाहिए। इस अवसर पर सचिव राज्यपाल रविनाथ रामन, विधि परामर्शी कौशल किशोर शुक्ल, वित्त नियंत्रक तृप्ति श्रीवास्तव एवं राजभवन के अन्य अधिकारी एवं कार्मिक उपस्थित रहे।

मुख्यमंत्री ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व शास्त्री को श्रद्धा सुमन अर्पित किये

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गांधी जयंती के अवसर पर मुख्यमंत्री आवास में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व लाल बहादुर शास्त्री का स्मरण कर उन्हें श्रद्धा सुमन अर्पित किए।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गांधी जयंती के अवसर पर मुख्यमंत्री आवास में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी का स्मरण कर उन्हें श्रद्धा सुमन अर्पित किए। मुख्यमंत्री ने कहा कि महात्मा गांधी के सत्य व अहिंसा के सिद्धांत आज भी प्रासंगिक है। हमें अपने आचरण में अहिंसा का भाव जागृत करने के साथ ही मानवता के प्रति करूणा का भाव पैदा करना होगा। यही हमारी उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी। मुख्यमंत्री ने पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के अवसर पर उनका स्मरण करते हुए श्रद्धा सुमन अर्पित किए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि शास्त्री जी ने 'जय जवान जय किसान' का नारा देकर राष्ट्र को स्वाभिमान और एकजुटता के साथ मजबूती से खड़े होने का रास्ता दिखाया। उन्होंने सार्वजनिक जीवन में सादगी, सत्यनिष्ठा, लगन, नैतिकता व राष्ट्र के प्रति समर्पण की जो अदभुत मिसाल कायम की, वह हम सबके लिए प्रेरणादायी है।

मुख्यमंत्री ने राज्य आंदोलनकारियों को श्रद्धांजलि अर्पित की

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने देहरादून स्थित शहीद स्थल कचहरी परिसर में राज्य आन्दोलनकारी शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने देहरादून स्थित शहीद स्थल कचहरी परिसर में राज्य आन्दोलनकारी शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की। मुख्यमंत्री ने शहीदों के चित्रों पर पुष्पांजलि अर्पित कर उनके अदम्य साहस और बलिदान को नमन किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य आन्दोलनकारियों के संघर्ष और बलिदान से ही उत्तराखण्ड राज्य का निर्माण संभव हो सका है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार आन्दोलनकारियों और शहीदों के परिजनों के कल्याण हेतु निरंतर संकल्पित है तथा उनके हितों और सम्मान की रक्षा के लिए हर संभव प्रयास करती रहेगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि शहीदों के सपनों के अनुरूप एक समृद्ध और आत्मनिर्भर उत्तराखण्ड का निर्माण ही सच्ची श्रद्धांजलि होगी। इस अवसर पर राज्य आंदोलनकारी और जिला प्रशासन के अधिकारी मौजूद थे।

सम्पत्ति के नाम पर ठगे 27 लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। सम्पत्ति के फर्जी विक्रय पत्र बनाकर 27 लाख रूपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार ब्रहामणवाला निवासी मोहम्मद जावेद ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान कन्हैया विहार निवासी मुकर्रम, नईम खान व माजरा निवासी पवनदीप से हुई। उक्त लोगों ने उसको एक सम्पत्ति बेचने के लिए कहा था। जिसका सौदा होने पर उसने उनको 27 लाख रूपये दिये। जिसके बदले उक्त लोगों ने उसके साथ एक विक्रय पत्र तैयार किया। बाद में उसको पता चला कि उक्त विक्रय पत्र फर्जी है इस तरह की कोई सम्पत्ति उनके पास नहीं है। जब उसने उनसे अपना रूपया वापस मांगा तो उन्होंने उसके साथ गाली गलौच करते हुए जान से मारने की धमकी दी।

25 नवंबर को बंद होंगे भगवान बद्रीनाथ मन्दिर के कपाट

❑मुख्य पुजारी रावल व मंदिर समिति अध्यक्ष हेमंत द्विवेदी ने दी जानकारी

हमारे संवाददाता

चमोली। चार धामों में से एक धाम भगवान बद्रीनाथ मंदिर के कपाठ बंद होने की तिथि विधि विधान के साथ तय हो गई है। पौराणिक एवं धार्मिक परंपराओं के निर्वाहन करते हुए मुख्य पुजारी रावल धर्माधिकारी और मंदिर समिति के अधिकारी एवं कर्मचारियों के बीच पंचांग गणना के साथ 25 नवंबर 2025 को भगवान बद्री विशाल के मंदिर के कपाट शीतकाल के लिए बंद होने की घोषणा कर दी गई है।

बद्री-केदार मंदिर समिति के अध्यक्ष हेमंत द्विवेदी ने बताया कि धार्मिक परंपराओं का निर्माण करते हुए मुख्य पुजारी एवं धर्म अधिकारी द्वारा पंचांग की गणना की गई जिसके तहत यह तिथि 25 नवंबर 2025 तय हुई है। वर्तमान समय में बड़ी संख्या में श्रद्धालु भगवान बद्री विशाल और केदारनाथ के दर्शनों के लिए पहुंच रहे हैं। बद्री केदार मंदिर समिति द्वारा देश से आने वाले हर श्रद्धालुओं को सुगमता से मंदिर दर्शन करवाने की उचित व्यवस्थाएं की गई है।

हत्या का खुलासा, तीन गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। पुरानी रंजिश के चलते दोस्तो ने ही दोस्त की गोली मारकर हत्या कर दी। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर तीन लोगों को गिरफ्तार कर लिया। जिनके

❑पुरानी रंजिश में दोस्तों ने ही की थी हत्या

पास से घटना में प्रयुक्त रिवाल्वर, कारतूस व बाइक बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती 29 सितम्बर को थाना कनखल पुलिस को सूचना मिली कि सुमित निवासी जगजीतपुर, कनखल की दयाल एंक्लेव में कुछ व्यक्तियों द्वारा गोली मारकर हत्या कर दी गई है। सूचना के आधार

❑रिवाल्वर, 4 कारतूस व घटना में प्रयुक्त बाइक बरामद

पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा लगातार दबिश और सुरागों के आधार पर बीती रात सभी तीन फरार आरोपितों को थाना क्षेत्र बैरागी कैंप से हिरासत में लिया गया। जिनके पास से हत्या में प्रयुक्त रिवाल्वर, 4 कारतूस व घटना में प्रयुक्त बाइक बरामद हुई है। पूछताछ में उन्होने अपना नाम सावन पुत्र हरि सिंह, निवासी जमालपुर कला, थाना कनखल, जनपद हरिद्वार, निशांत पुत्र गोविन्द, निवासी शांति बिहार कॉलोनी, लाल मंदिर, ज्वालापुर; स्थाई निवासी ग्राम रणसुरा, थाना देवबंद, जिला सहारनपुर व कृष्णा पुत्र तेजपाल, निवासी राजीव नगर कॉलोनी, लाल मंदिर, थाना कोतवाली ज्वालापुर, हरिद्वार बताया। बताया कि पहले सभी की आपस में जान पहचान व दोस्ती थी पुरानी किसी बात को लेकर हमारे बीच झगड़ा हो गया, जिस कारण इस हत्या की वारदात को अंजाम दिया गया है। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।