मंगलवार

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

19 मई 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 115
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

सांध्य दैनिक

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

अलविदा 'जनरल साहब'

●पूर्व मुख्यमंत्री मेजर जनरल भुवन चंद्र खंडूड़ी का 91 वर्ष की आयु में दून में निधन
●लंबे समय से थे बीमार, देहरादून स्थित मैक्स अस्पताल में ली खंडूड़ी ने अंतिम सांस

●सैन्य जीवन से लेकर राजनीति तक बेदाग छवि, अनुशासन के लिए जाने गए जनरल

●सैन्य अनुशासन से चलाई सरकार, भ्रष्टाचार के खिलाफ चलाया था जीरो टालरेंस

मेजर जनरल भुवन चंद्र खंडूड़ी
जन्म-1 अक्टूबर 1934 देहरादून
मृत्यु-19 मई 2026 देहरादून
पैतृक गांव- मरगदना गांव पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखंड

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति का एक स्वर्णिम अध्याय आज शांत हो गया। खंडूड़ी है जरूरी के नारे से जन-जन के हृदय में बसने वाले, पूर्व मुख्यमंत्री और सेना के जांबाज मेजर जनरल भुवन चंद्र खंडूड़ी अब हमारे बीच नहीं रहे। लंबे समय से अस्वस्थ चल रहे खंडूड़ी ने आज सुबह देहरादून के मैक्स अस्पताल में उन्होंने अंतिम सांस ली। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी सहित देश और राज्य के तमाम दिग्गज नेताओं ने उनके निधन पर गहरा शोक व्यक्त करते हुए इसे एक युग का अंत बताया है।

राष्ट्र प्रथम, फिर प्रदेश और अंत में स्वयं!

उनके दौर में लाल बत्ती का मोह त्यागने और नौकरशाही पर नकेल कसने की कई कहानियां आज भी सचिवालय की गलियों में सुनी जाती हैं। उनके लिए राष्ट्र प्रथम, फिर प्रदेश और अंत में स्वयं का मंत्र सिर्फ कहने के लिए नहीं, बल्कि जीने के लिए था। मेजर जनरल भुवन चंद्र खंडूड़ी अब हमारे बीच नहीं हैं, लेकिन उनकी ईमानदारी की विरासत और साफ-सुथरी राजनीति का उनका विजन आने वाली पीढ़ियों के लिए हमेशा एक मशाल का काम करेगा।

पौड़ी गढ़वाल की मिट्टी से निकला वह सख्त सैन्य अधिकारी, जिसने राजनीति में भी अनुशासन को ही अपना सबसे बड़ा हथियार बनाया, आज पहाड़ की स्मृतियों में अमर हो गया। सेना की वर्दी से लेकर मुख्यमंत्री की कुर्सी तक, खंडूड़ी का व्यक्तित्व हमेशा बेदाग छवि और कठोर प्रशासनिक फैसलों के लिए जाना गया। लोग उन्हें सिर्फ नेता नहीं, बल्कि ईमानदार पहाड़ी जनरल के रूप में याद करते रहे। पौड़ी गढ़वाल के मरगदना गांव में जन्में जनरल खंडूड़ी का जन्म 1 अक्टूबर 1934 में हुआ था। शिक्षा देहरादून और अन्य स्थानों पर हुई और आज उन्होंने अंतिम सांस ली।

बता दें कि जनरल खंडूड़ी ने 1954 से 1991 तक सेना में अपनी सेवाएं देने के बाद जब उन्होंने राजनीति की ऊबड़-खाबड़ जमीन पर कदम रखा तो उनके पास केवल एक ही अस्त्र था अडिग अनुशासन। चाहे केंद्र में अटल बिहारी वाजपेयी की सरकार में सड़क परिवहन मंत्री के रूप में स्वर्णिम चतुर्भुज योजना को रफ्तार देनी हो या उत्तराखंड के मुख्यमंत्री के रूप में भ्रष्टाचार पर लगाम लगानी हो, उन्होंने कभी सि(ांतों से समझौता नहीं किया।

उत्तराखंड राज्य बनने के बाद जब राजनीति में भ्रष्टाचार, गुटबाजी और सत्ता संघर्ष की चर्चाएं तेज थीं, तब खंडूड़ी एक ऐसे चेहरे के रूप में उभरे जिन्होंने शासन में पारदर्शिता और सादगी की बात की। मुख्यमंत्री रहते हुए उन्होंने सड़क, सेना और सीमांत क्षेत्रों के विकास को प्राथमिकता दी। पहाड़ के दूरस्थ गांवों तक सड़क पहुंचाने का उनका सपना आज भी कई लोगों की जुबान पर है।

उनकी राजनीतिक शैली भले ही कठोर मानी जाती रही हो, लेकिन पहाड़ का आम आदमी उन्हें भरोसे के प्रतीक के रूप में देखता था। गांवों की चौपालों में अक्सर यह कहा जाता थाकृखंडूड़ी जैसा नेता अब कहां। शायद यही वजह रही कि

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

जनरल खंडूड़ी एक नजर

- ●1954 में कमीशन प्राप्त किया और 1971 के युद्ध में महत्वपूर्ण भूमिका
- ●आर्मी में रहते हुए अति विशिष्ट सेवा पदक से उन्हें किया गया सम्मानित
- ●1991 में पहली बार सांसद बने और वाजपेयी सरकार में कैबिनेट मंत्री रहे
- ●2007-2009 और 2011-2012 के बीच दो बार प्रदेश की कमान संभाली
- ●भ्रष्टाचार के खिलाफ जीरो टालरेंस और सशक्त लोकायुक्त कानून के प्रणेता

दून वैली मेल

संपादकीय

भगवान भरोसे हिंदुस्तान

वह देश में हिंदू-मुस्लिम करते रह गए और देश की अर्थव्यवस्था का दम निकल गया। उनका दावा था कि उन्होंने 45 करोड लोगों को गरीबों की रेखा से ऊपर निकाला है और अब कह रहे हैं कि देश की आधी आबादी गरीबी की ऐसी खाई में गिरने वाली है जहां से बाहर निकलने में कई दशक का समय लग जाएगा। उनकी कौन सी बात सही है और कौन सी बात गलत है इसका फैसला भी जनता ही करें जिनके कंधों पर देश की अर्थव्यवस्था को संभालने की जिम्मेदारी डालकर प्रधानमंत्री विदेश घूम रहे हैं। लेकिन यह 100 फीसदी सही है कि देश की अर्थव्यवस्था ऐसी गंभीर स्थिति में पहुंचे चुकी है जहां से बाहर निकलने का रास्ता अब सरकार के पास नहीं है। अगर होता तो शायद प्रधानमंत्री अभी दो-चार महीने इस सच को देश से छुपाए ही रखते। डॉलर के मुकाबले रुपए का लगातार कमजोर होना जो अब एक डालर 95 रूपये के बराबर हो चुका है बहुत ही जल्दी 100 के भी पार जाने वाला है। पूर्व पीएम डा. मनमोहन सिंह के कार्यकाल के 10 साल में डॉलर के मुकाबले रुपए की कीमत में 35 फीसदी की गिरावट आई थी वहीं पीएम मोदी के 11 साल के कार्यकाल में यह गिरावट 57 फीसदी हुई है। मोदी ने जब सत्ता संभाली थी तब एक डॉलर के मुकाबले रुपए की कीमत 61.03 थी जो आज वर्तमान में 95 तक पहुंच चुकी है। डॉलर के मुकाबले रुपया औसतन चार फीसदी गिरने का गणित था लेकिन इस गिरावट को आरबीआई डॉलर बेचकर आसानी से संभाल लेता था लेकिन अब उसने भी हाथ खड़े कर दिए हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भले ही अब विदेशी मुद्रा बचाने के लिए जनता से सोना न खरीदने की अपील कर रहे हो तथा तेल व आम जरूरतों में कटौती के साथ उर्वरको के इस्तेमाल को भी आधा करने का सुझाव दे रहे हो लेकिन सरकार ने खुद बीते माह 168 टन सोना खरीदा है। सीधी बात है कि सोना डॉलर देकर ही खरीदा गया होगा अब भारत के पास कुल स्वर्ण भंडार 880 टन है। इसमें कोई शक नहीं है कि सोना ही एक ऐसी धातु है जो आपदा के समय राष्ट्र व किसी व्यक्ति का सबसे बड़ा सहारा होता है लेकिन 880 टन सोना भी भारत की अर्थव्यवस्था को वर्तमान बदहाली से बाहर निकाल पाने में सक्षम नहीं है। यही कारण है कि पीएम मोदी ने अब आम जनता जो पहले ही बढ़ती महंगाई और बेरोजगारी की मार से परेशान है, के कंधों पर इस संकट की जिम्मेदारी डालकर पल्ला झाड़ लिया है और नीदरलैंड में जाकर यह कह रहे हैं कि अगर हमने शीघ्र ही अंतर्राष्ट्रीय सप्लाई चेन की पुख्ता मरम्मत नहीं की तो आने वाले समय में भारत ही नहीं विश्व के तमाम अन्य देशों की भी बड़ी जनसंख्या गरीबी की खाई में चली जाएगी जिसे संभालने में कई दशक का समय लग जाएगा। पीएम मोदी से देश की जनता को यह जरूर पूछना चाहिए की 12 सालों से देश की सत्ता के शीर्ष पर बैठकर आप क्या कर रहे थे और क्या यह आर्थिक संकट केवल खाड़ी युद्ध के कारण पैदा हुआ है अथवा क्या रातों-रात देश की अर्थव्यवस्था की इतनी खराब हालत हुई है? देश से जिस तेजी से विदेशी निवेशक पलायन कर रहे हैं इस पर कभी आपकी नजर क्यों नहीं गई। अगर किसानों को फर्टिलाइजर नहीं मिलेगा या उसके उपयोग को वह आधा कर देंगे तो देश के खाद्यान्न उत्पादन में 25 फीसदी गिरावट आना तय है। अभी तो सिर्फ महंगाई बढ़ने की चर्चा हो रही है अगर ऐसा हुआ तो देश में महंगाई बेरोजगारी और गरीबी ही नहीं बढ़ेगी भुखमरी के हालात भी पैदा हो जाएंगे। देश की सत्ता में बैठे लोग इस दशक को आपदाओं का दशक बताकर अपनी जिम्मेवारियों से पल्ला झाड़ने में अभी से जुट गए हैं। ऐसी स्थिति में अब सिर्फ भगवान भरोसे ही जनता है।

पूर्व सीएम खण्डूरी के आकस्मिक निधन का समाचार अत्यंत दुःखदः गोदियाल

हमारे संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने पूर्व मुख्यमंत्री एवं पूर्व केन्द्रीय परिवहन मंत्री मेज.जन. भुवन चन्द्र खंडूरी के आकस्मिक निधन पर गहरा शोक व्यक्त करते हुए शोक संतप्त परिजनों के प्रति सांत्वना प्रकट की है।

अपने शोक संदेश में प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने कहा कि पूर्व मुख्यमंत्री मेज. जन. भुवन चन्द्र खंडूरी जी का आकस्मिक निधन प्रदेश एवं देश की अपूर्णीय क्षति है। उनका पूरा जीवन देश सेवा एवं समाज सेवा को समर्पित रहा है। भारतीय सेना में उच्च पद से लेकर केन्द सरकार में मंत्री तथा उत्तराखंड के मुख्यमंत्री के रूप में देश एवं प्रदेश के उत्थान के लिए उनके प्रयासों को कभी भुलाया नहीं जा सकता है, उनका असमय चले जाना हम सबके लिए असीमित दुःख का विषय है।

पूर्व मुख्यमंत्री मेज. जन. भुवन चन्द्र खंडूरी के आकस्मिक निधन पर विधायक लखपत सिंह बुटोला, प्रदेश महामंत्री राजेन्द्र सिंह भंडारी, प्रदेश महामंत्री राजेन्द्र शाह, मीडिया प्रभारी राजीव महर्षि, प्रदेश प्रवक्ता डॉ. प्रतिमा सिंह, शीशपाल सिंह बिष्ट, राजेश चमोली, पूर्व प्रमुख प्रदीप थपलियाल, अमेन्द्र सिंह बिष्ट, पूर्व जिलाध्यक्ष चन्द्र मोहन खर्कवाल, अखिलेश उनियाल, प्रशांत खंडूरी, ब्लाक अध्यक्ष ललित भद्री, अश्विनी बहुगुणा, जगदीश धीमान आदि कांग्रेसजनों ने भी गहरा शोक प्रकट करते हुए उनकी आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की है।

उत्तराखंड में विस चुनाव 2027 के संभावित मुद्दे (भाग-12)

विधानसभा चुनाव 2027 में स्वास्थ्य सेवाओं की बदहाली भी बनेगा बड़ा राजनीतिक मुद्दा

उत्तराखंड में 'चुनावी बिसात' पर 'हेल्थकेयर'

- उत्तराखंड के पहाड़ों की हकीकत, डाक्टरों की कमी और बंद पड़े अस्पताल
- ईलाज के लिए पहाड़ से मैदान की दौड़ और खर्च बढ़ने से परेशान हैं आमजन
- बीमार स्वास्थ्य व्यवस्था पर 2027 में जनता लिख सकती है नया प्रिस्क्रिप्शन

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मैदान की चकाचौंध से दूर, राज्य के सुदूर पर्वतीय क्षेत्रों में आज भी एक गर्भवती महिला को डोली में बिठाकर अस्पताल ले जाने की तस्वीरें या रेफरल सेंटर बने प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र महज प्रशासनिक खामी नहीं, बल्कि एक बड़ा राजनीतिक हथियार बन चुके हैं। उत्तराखंड में सड़क, पानी और रोजगार की तरह अब स्वास्थ्य भी पहाड़ के लोगों की सबसे बड़ी चिंता बनता जा रहा है। राज्य के दूरस्थ पर्वतीय क्षेत्रों में आज भी गर्भवती महिलाओं को कई किलोमीटर डोली या निजी वाहनों से अस्पताल पहुंचाना पड़ता है, जबकि गंभीर मरीजों के लिए देहरादून, हल्द्वानी या)षिकेश ही अंतिम उम्मीद बनकर रह गए हैं।

राज्य के अधिकांश सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र वर्षों से डाक्टरों और विशेषज्ञों की कमी से जूझ रहे हैं। कई अस्पतालों में भवन तो खड़े हैं, लेकिन भीतर न डाक्टर हैं, न मशीनें और न ही पर्याप्त स्टाफ। पहाड़ के अनेक इलाकों में स्वास्थ्य केंद्र केवल रेफरल सेंटर बनकर रह गए हैं, जहां मरीजों को प्राथमिक उपचार के बाद सीधे शहर भेज दिया जाता है।

स्वास्थ्य सुविधाओं की यह कमजोरी केवल इलाज तक सीमित नहीं है, बल्कि इसका असर पलायन पर भी पड़ रहा है, जिन गांवों में स्कूल और अस्पताल कमजोर हैं, वहां से परिवार स्थायी रूप से मैदानों की ओर बसने लगे हैं। पहाड़ का बुजुर्ग और गरीब वर्ग सबसे ज्यादा प्रभावित है, जो आर्थिक अभाव में बड़े शहरों का इलाज नहीं करा पाता।

राजनीतिक दलों ने वर्षों से स्वास्थ्य व्यवस्था सुधारने के दावे किए, लेकिन जमीनी हकीकत अब भी सवालों के घेरे में है। एम्स)षिकेश, मेडिकल कालेजों और हेलीकाप्टर स्वास्थ्य सेवाओं जैसी बड़ी योजनाओं का प्रचार जरूर हुआ, लेकिन दूरस्थ गांवों तक उनका प्रभाव सीमित नजर आता है। चुनाव नजदीक आते ही अब स्वास्थ्य के नाम पर नई घोषणाओं और वादों की तैयारी शुरू हो चुकी है। विशेषज्ञ मानते हैं कि उत्तराखंड जैसे पर्वतीय राज्य में स्वास्थ्य माडल मैदानी राज्यों जैसा नहीं हो सकता। यहां मोबाइल हेल्थ यूनिट, टेलीमेडिसिन, पर्वतीय भत्ते के साथ डाक्टरों की स्थायी तैनाती और गांव आधारित स्वास्थ्य ढांचे को मजबूत करना जरूरी है।

राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि कोरोना काल के बाद से उत्तराखंड के ग्रामीण मतदाताओं में स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता अभूतपूर्व रूप से बढ़ी है। अब लोग केवल सड़क और बिजली पर संतुष्ट नहीं हैं। पलायन कर चुके प्रवासियों का एक बड़ा वर्ग, जो चुनावों में अपने पैतृक गांवों का रुख करता है, वह भी इस मुद्दे को हवा दे रहा है। उनका तर्क है कि अगर पहाड़ों में बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं और अच्छे स्कूल हों, तो लोग अपनी जन्मभूमि छोड़ने को मजबूर नहीं होंगे।

भाजपा और कांग्रेस के अपने-अपने दावे

चुनावी बिगुल बजने से पहले ही भाजपा और कांग्रेस सहित तमाम क्षेत्रीय दलों ने स्वास्थ्य के मोर्चे पर मोर्चाबंदी शुरू कर दी है। सत्तारूढ़ भाजपा की सरकार राज्य में आयुष्मान उत्तराखंड योजना की सफलता, दूरदराज के क्षेत्रों में एयर एम्बुलेंस सेवा की शुरुआत और अल्मोड़ा व श्रीनगर जैसे पहाड़ी जिलों में मेडिकल कालेजों की स्थापना को अपनी बड़ी उपलब्धि के रूप में पेश कर रही है। सरकार का दावा है कि टेलीमेडिसिन के जरिए उन्होंने डाक्टरों की कमी को पाटने का प्रयास किया है। अगर सब ठीक रहा तो विपक्षी दल इस चुनावी समर में मशीन है पर आपरेटर नहीं, अस्पताल है पर डाक्टर नहीं के नारे के साथ जनता के बीच जा सकते हैं। विपक्ष का आरोप है कि पहाड़ों के जिला अस्पतालों से लेकर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों तक में सर्जन, महिला रोग विशेषज्ञ और बाल रोग विशेषज्ञ के पद खाली पड़े हैं। आपातकाल में मरीजों को सीधे देहरादून,)षिकेश या सुशीला तिवारी अस्पताल हल्द्वानी रेफर कर दिया जाता है, जिससे तीमारदारों की जेब और जान दोनों पर बन आती है।

'घुघुती' पहाड़ के अकेलेपन की 'होम्योपैथी'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पहाड़ की मुंडेरों, बांज के जंगलों और खेतों की मेड़ों पर दिखने वाली यह घुघुती आज भी उत्तराखंड के ग्रामीण जनजीवन की धड़कन बनी हुई है। उत्तराखंड के लोक-जीवन, गीतों और संस्कृति में रचा-बसा घुघुती पक्षी केवल एक जीव नहीं, बल्कि पहाड़ के सीधेपन और एकांत का सबसे बड़ा प्रतीक है।

स्थानीय लोग घुघुती को शुभ और अपनत्व का प्रतीक मानते हैं। लोक मान्यताओं में इसकी आवाज को घर-आंगन की रौनक से जोड़कर देखा जाता रहा है। उत्तराखंड के प्रसिद्ध लोकगीत घुघुती ना बासा में भी इस पक्षी को बेटी, ममता और घर लौटने की भावना के प्रतीक के रूप में प्रस्तुत किया गया है। पहाड़ के बुजुर्ग बताते हैं कि पहले गांवों में घुघुती की आवाज हर मौसम में सुनाई देती थी, लेकिन अब इसकी संख्या कम होती महसूस हो रही है। जंगलों में बदलाव, बढ़ता शहरीकरण, कंक्रीट के मकान और गांवों से पलायन ने इसके प्राकृतिक वातावरण को प्रभावित किया है। घुघुती केवल एक पक्षी नहीं, बल्कि पहाड़ की स्मृतियों में बसने वाली वह आवाज है, जो लोगों को अपने गांव, बचपन और प्रकृति से जोड़ती है। आधुनिकता के इस दौर में जरूरत केवल विकास की नहीं, बल्कि उस प्राकृतिक

पहाड़ के गांवों, लोकगीतों और स्मृतियों में बसी थी कभी घुघुती
चैत की उदासी और काफल पाको का अमर विरह और घुघुती
घुघुती एक पक्षी नहीं, पहाड़ की संस्कृति और प्रकृति का प्रतीक
मोबाइल टावर व कंक्रीट के बीच वजूद की लड़ रही है लड़ाई

विरासत को बचाने की भी है, जिसने सदियों से पहाड़ की पहचान बनाई है।

अक्सर लोग घुघुती को एक अलग श्रेणी का पक्षी मानते हैं, लेकिन पक्षी वैज्ञानिकों के अनुसार यह पूरी तरह कबूतर वंश का हिस्सा है। आम कबूतरों की तुलना में घुघुती थोड़ी छोटी, पतली और अधिक सुडौल होती है। इसकी गर्दन पर काले और सफेद मोतियों जैसी चित्तियां होती हैं, जो इसे एक खूबसूरत कंठहार जैसा लुक देती हैं। सामान्य कबूतरों की तरह यह झुंड में हुड़दंग नहीं मचाती। घुघुती बेहद शर्मीली, भोली और शांत स्वभाव की होती है। यह अक्सर अकेले या अपने साथी के साथ ही दाना चुगते हुए दिखाई देती है।

उत्तराखंड के सैकड़ों गांव आज पलायन के कारण खाली हो चुके हैं। इन भूतहा गांवों में जहां इंसानों के कदम पड़ने बंद हो गए हैं, वहां आज भी बुजुर्गों के अकेलेपन को पाटने का काम यह घुघुती ही कर रही है। दोपहर में जब यह घुघुती आकर मुंडेर पर बैठती है और अपनी भाषा में गाती है, तो लगता है कोई अपना हालचाल पूछ रहा है। यह हमारे दुखों की गवाह है। आज के कंक्रीट के बढ़ते जंगलों और मोबाइल टावरों के रेडिएशन के दौर में जहां शहरों से गौरैया और कबूतर गायब हो रहे हैं, वहीं पहाड़ की घुघुती अभी भी प्रकृति का संतुलन बनाए हुए है।

काफल पाको, मैल न चाखो

पहाड़ की लोककथाओं में घुघुती को एक बेटी का रूप माना गया है। चौत-बैशाख के महीने में जब जंगलों में काफल के लाल फल पकते हैं, तो घुघुती की आवाज बदलकर काफल पाको, मैल न चाखो पक गए, पर मैंने नहीं चखे जैसी सुनाई देती है। यह एक मां-बेटी की उस बेबसी की कहानी है, जिसमें एक निर्दोष बेटी मां के गुस्से का शिकार होकर पक्षी बन गई थी। तब से यह पक्षी पहाड़ की बेटियों के मायके के प्रति प्रेम और विरह का संदेशवाहक बन गया है।

भगवान मद्महेश्वर की भोग मूर्तियां सभा मंडप में विराजमान

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। द्वितीय केदार मद्महेश्वर मंदिर के कपाट खुलने की प्रक्रिया शुरू हो गई है। शीतकालीन गद्दी स्थल ओंकारेश्वर मंदिर ऊखीमठ में भगवान मद्महेश्वर की भोग मूर्तियों को गर्भगृह से सभा मंडप में विराजमान किया गया। इस दौरान स्थानीय हक-हकूकधारियों ने भगवान को नए अनाज का भोग (छाबड़ी) अर्पित किया। रविवार सुबह साढ़े आठ बजे रावल भीमाशंकर लिंग की मौजूदगी में भगवान मद्महेश्वर की भोग मूर्तियों को गर्भगृह से बाहर लाया गया। इस दौरान मंदिर के वेदपाठी विश्वमोहन जमलोकी, नवीन मैठाणी और केदार लिंग ने वैदिक मंत्रोच्चारण किया और ओंकारेश्वर मंदिर के पुजारी शिवलिंग और वागेश लिंग ने भोग मूर्तियों को सभा मंडप में विराजमान कराया। रावल भीमाशंकर लिंग ने मद्महेश्वर के मुख्य पुजारी शिवशंकर लिंग को छह माह की पूजा का संकल्प दिलाया। इसके बाद सभा मंडप में पंच गौंडार की मौजूदगी में पुजारी शिवशंकर लिंग ने भगवान को भोग अर्पित कर आरती कराई। वहीं ओंकारेश्वर मंदिर परिसर में उदयपुर, मस्तोली, ब्राह्मणखोली और डंगवाड़ी की महिलाओं ने नए अनाज से तैयार छाबड़ी भगवान को अर्पित की। मद्महेश्वर की भोग मूर्तियां सोमवार को भी सभा मंडप में विराजमान रहेंगी। 19 मई को सुबह सात बजे मद्महेश्वर की चल उत्सव विग्रह डोली अपने मूल मंदिर के लिए प्रस्थान करेगी तथा रात्रि प्रवास के लिए रांसी स्थित राकेश्वरी मंदिर पहुंचेगी। इसके बाद २० मई को डोली गौंडार पहुंचेगी और 21 मई को गौंडार गांव से प्रस्थान कर मद्महेश्वर पहुंचेगी। इसी दिन पूर्वाह्न 11ः३० बजे ग्रीष्मकाल के लिए मंदिर के कपाट श्रद्धालुओं के दर्शनार्थ खोल दिए जाएंगे। इस अवसर पर मंदिर समिति सदस्य प्रहलाद पुष्पवान, मंदिर प्रबंधक विजेंद्र बिष्ट, डोली प्रभारी कृष्ण त्रिवेदी, देवी प्रसाद तिवारी, सभासद सरला रावत, देवानंद गैरोला और दिनेश गोसाईं आदि मौजूद रहे।

राज्य आंदोलनकारियों को कर्मियों के समान पेंशन देने की मांग

नई टिहरी(आरएनएस)। उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारी मंच के जिला सम्मेलन में राज्य आंदोलनकारियों को राजकीय कर्मचारियों की भांति पेंशन देने, स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों की तर्ज पर राज्य आंदोलनकारियों का चिह्नीकरण करने का प्रस्ताव पारित किया गया। आम सहमति के बाद संगठन की पुरानी जिला कार्यकारिणी भंग कर डॉ. राकेश भूषण गोदियाल को नया जिलाध्यक्ष चुना गया।बौराड़ी स्थित सामुदायिक मिलन केंद्र में आयोजित सम्मेलन का शुभारंभ संगठन के प्रदेश महामंत्री रामलाल खंडूरी और प्रदेश प्रवक्ता प्रदीप कुकरेती ने किया। कार्यक्रम में उत्तराखंड राज्य आंदोलन के दौरान शहीद हुए आंदोलनकारियों को श्रद्धांजलि अर्पित कर उनके योगदान और बलिदान को याद किया गया। राज्य के अतिथि गृहों में आंदोलनकारियों को निशुल्क ठहरने की सुविधा उपलब्ध कराने पर जोर दिया गया। संगठन को और सक्रिय बनाने के लिए प्रत्येक दो माह में नियमित बैठक आयोजित करने और ब्लॉक स्तर पर बैठकें तथा कार्यक्रम संपादित करने का निर्णय लिया गया। इस मौके पर निवर्तमान जिलाध्यक्ष ज्योति प्रसाद भट्ट, दायित्वधारी खेम सिंह चौहान, पूर्व पालिकाध्यक्ष उमेश चरण गुसाईं, विक्रम सिंह कठैत, धीरेंद्र पेटवाल, देवेंद्र नौडियाल, किशन सिंह रावत, प्रभा रतूड़ी मौजूद रहे।

शिविर में युवाओं ने रक्तदान किया

हल्द्वानी(आरएनएस)। भगवती शाह स्पोर्ट्स क्लब की ओर से स्वर्गीय भगवती शाह की पुण्य स्मृति में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें 29 यूनिट रक्त संग्रह किया गया। शिविर का शुभारंभ ललिता बिष्ट, अशोक बिष्ट एवं ज्योति ने दीप प्रज्वलित कर किया। शिविर में उत्तरांचल क्षेत्र खो-खो के महासचिव रजत शर्मा ने भी रक्तदान कर युवाओं को समाज सेवा के लिए प्रेरित किया। क्लब के कोच मनमोहन बसेड़ा ने रक्तदान शिविर में विशेष सहयोग दिया।

कानून सभी के लिए समान, शिविर का उठाएं लाभ

चमोली(आरएनएस)। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण ने देवाल में बहुउद्देशीय जागरूकता एवं साक्षरता शिविर का आयोजन किया। इसका शुभारंभ जिला जज विंध्याचल सिंह ने किया। उन्होंने जिला जज बिंध्याचल सिंह ने कहा कि कानून सभी के लिए समान है और इस शिविर का उद्देश्य लोगों को जागरूक करना हैइस दौरान हिमालयन पब्लिक स्कूल और कन्या हाईस्कूल की छात्राओं ने स्वागत गीत प्रस्तुत किए। हिमालयन कल्चर समिति ने वनों को आग से बचाने और नशाबंदी पर नुक्कड़ नाटक का मंचन किया। बाल विकास विभाग ने मुख्यमंत्री महालक्ष्मी किट वितरित किए और सभी लोगों ने वनों को बचाने की शपथ ली। पूर्णा के सरपंच गोविंद सोनी और ग्राम प्रधान सीमा देवी ने देवाल बाजार में रोडवेज बस स्टैंड, कूड़े के ढेर से प्रदूषण, सड़क निर्माण और बहुउद्देशीय भवन जैसी समस्याओं के समाधान की मांग उठाई। विभिन्न विभागों के अधिकारियों ने ग्रामीणों को वित्तीय साक्षरता, श्रम विभाग की योजनाओं, प्रधानमंत्री जीवन ज्योति योजना, सुरक्षा बीमा योजना, सुकन्या समृद्धि और अटल पेंशन जैसी जानकारियां साझा कीं। अधिवक्ता समीर बहुगुणा के संचालन में आयोजित शिविर में सीजेएम सचिन पाठक, सचिव पुनीत पाठक और अन्य न्यायिक अधिकारियों ने कानूनी जानकारी दी।

'काफल' पकने की सूचना लेकर आई 'इंडियन कुक्कू'

●लोकेन्द्र सिंह बिष्ट

आज बात करते हैं 'काफल पाको मै नि चाखो' गीत गाने वाली चिड़िया के बारे में और सुनते हैं बहुत ही करीब से इस आवाज को। मजेदार बात यह है कि इस चिड़िया को कैमरे में कैद करना मुश्किल ही नहीं असंभव भी है। इधर पहाड़ों में आजकल काफल भी पक गए हैं।

उधर काफल पाको के नाम से जानी जाने वाली चिड़िया 'इंडियन कुक्कू' भी काफल पकने की सूचना ले कर आ गई है। हो सकता है कि कुछ लोग ये भी कह सकते हैं कि ये चिड़िया काफल पाको मैं नि चाख्यो नहीं बोलती, बल्कि कुछ और बोल रही है? हम ये जानना चाहते हैं कि जब पहाड़ों में काफल पकते हैं उसी दौरान ये कहां से आ जाती है और काफल पाको में नि चाख्यो ही गाती है और काफल खत्म होते ही देश दुनियां से कहां गायब हो जाती है? और फिर इसकी आवाज केवल गर्मियों के मौसम में ही सुनाई देती है जब पहाड़ों में काफल पकते है। उसके बाद कहां चली जाती है और गायब हो जाती हैं।

मजेदार बात ये है कि अपने पहाड़ में जब खट्टे-मीठे 'काफल' पकते है तब ही यह आकर इस गीत को गाती है। करीब से इस चिड़िया को देखना आसान नहीं है। यह आकार में मध्यम लगभग एक कबूतर जितनी या उससे भी छोटी होती है और सलेटी-भूरे रंग की होती है।

कौन है ये चिड़िया जो बताती है कि पक गया है काफल। जो इन दिनों उत्तराखंड के पहाड़ों पर एक चिड़िया यह बताने आती है कि काफल पक गए हैं।। पहाड़ी हिमालयी क्षेत्रों में इस समय दोपहर बाद से लेकर देर सायं तक एक चिड़िया खूब सुरीली तान देती है। इसकी चार लड़ियोंवाली सीटी दिन ही नहीं देर सायं तक गूंजती है। पहाड़ के लोगों से पूछेंगे तो वे बताएंगे इस चिड़िया का नाम काफल-पाको है। इस चिड़िया की मुख्य विशेषता यह है कि इसकी आवाज सुरीली होती है जो गर्मियों से लेकर बरसात के मौसम तक पहाड़ों में गीत गाती है जब तक जंगलों में काफल रहते है। यह बहुत ही मीठी, सुरीली और चार भागों में बंटी हुई सीटी की आवाज की तरह काफल पाको जैसी आवाज निकालती है जो काफी कम दिखाई देती है और पेड़ों की घनी पत्तियों में छिपी रहती है।

मैंने अपने गांव में पहली बार इस चिड़िया को बहुत ही करीब से पेड़ पर गाते हुए इसकी आवाज काफल पाको को कैद किया लेकिन बहुत खोजबीन करने के बाद भी यह नजर नहीं आई। दरअसल यह आजकल पेड़ों और पत्तियों की झुरमुट में छिपकर गीत गाती है। इसकी आवाज पूरे जंगल में गूंजती है। ज्यादातर यह गांव बस्तियों से काफी दूर जंगलों से ही इसका आवाज सुनाई देती है। पहाड़ का जंगली फल काफल इस समय खूब पक रहा है और लोग मानते हैं कि चिड़िया अपनी सुरीली तान से लोगों को काफल पकने की सूचना देती है। कम दिखने वाली और ज्यादा सुनायी देने वाली इस इंडियन कुक्कू का वैज्ञानिक नाम कुकुलस माइक्रोप्टेरस (Cuculus Micropterus) है।

गर्मियों और मानसून सीजन में मध्य भारत से उत्तरी भारत तक प्रवास करने वाली चिड़िया का असल ठिकाना पता लगाना, वैज्ञानिकों के लिए अब भी एक चुनौती है।

पहाड़ी क्षेत्रों में गर्मियों में काफल पकने का समय ही इसके पहुंचने का समय होता है। मानसून खत्म होने के साथ ही ये लौट जाती है। लेकिन वैज्ञानिकों के लिए अब भी ये अध्ययन का विषय है कि इंडियन कुक्कू लौटकर कहां जाती है? इंडियन कुक्कू की सम्मोहक आवाज भी उसके आने के एक-दो महीने तक ही सुनायी देती है। कीड़े-मकोड़े इसका प्रिय भोजन हैं। अपने पहाड़ की संस्कृति में इस चिड़िया को एक मार्मिक लोककथा से जोड़ा गया है।

काफल-पाको चिड़िया की लोककथा भी है, जो इस तरह से है:

एक गांव में एक गरीब महिला अपनी बेटी के साथ रहती थी। आमदनी के लिए उस महिला के पास थोड़ी-सी जमीन के अलावा ज्यादा कुछ था नहीं था। गर्मियों में जैसे ही काफल पक जाते, महिला को अतिरिक्त आमदनी का जरिया मिल जाता था। वह जंगल से काफल तोड़कर उन्हें बाजार में बेचती, और अपने लिए और अपनी बेटी के लिए सामान ले आती। एक बार महिला जंगल से सुबह-सुबह एक टोकरी भरकर काफल तोड़ कर लाई। उसने शाम को काफल बाजार में बेचने का मन बनाया और अपनी मासूम बेटी को बुलाकर कहा, 'मैं जंगल से चारा काट कर आ रही हूं। तब तक तू इन काफलों की पहरेदारी करना. मैं जंगल से आकर तुझे भी काफल खाने को दूंगी, पर तब तक इन्हें मत खाना.' इतना कह कर व पशुओं को चराने ले गयी।

मां की बात मानकर उसकी बेटी उन काफलों की पहरेदारी करती रही। कई बार उन रसीले काफलों को देख कर उसके मन में लालच आया, पर मां की बात मानकर वह खुद पर काबू कर बैठे रही। इसके बाद दोपहर में जब उसकी मां घर आई तो उसने देखा कि सुबह तो काफल की टोकरी लबालब भरी थी पर अभी कुछ काफल कम थे। मां ने देखा कि पास में ही उसकी बेटी गहरी नींद में सो रही है। माँ को लगा कि मना करने के बावजूद उसकी बेटी ने काफल खा लिए हैं। उसने गुस्से में घास का गट्ठर एक ओर फेंका और सोती हुई बेटी की पीठ पर मुट्ठी से प्रहार किया। नींद में होने के कारण छोटी बच्ची अचेत अवस्था में थी और मां का प्रहार उस पर इतना तेज लगा कि वह बेसुध हो गई। बेटी की हालत बिगड़ते देख मां ने उसे खूब हिलाया, लेकिन उसकी मौत हो चुकी थी। मां अपनी प्यारी बेटी की इस तरह मौत पर वहीं बैठकर रोती रही।

उधर, शाम होते-होते काफल की टोकरी फिर से पूरी भर गई। जब महिला की नजर टोकरी पर पड़ी तो उसे समझ में आया कि दिन की चटक धूप और गर्मी के कारण काफल मुरझा गये थे। इसलिए कम दिखे जबकि शाम को ठंडी हवा लगते ही वह फिर ताजे हो गए और टोकरी फिर से भर गयी। मां को अपनी गलती पर बेहद पछतावा हुआ और उसने भी खुदकुशी कर ली। आज भी वो मां-बेटी पंछियों के रूप में गर्मियों में एक पेड़ से दूसरे पेड़ पर फुदकती हैं और अपना पक्ष रखती हैं।

बेटी कहती है- काफल पाक्यो, मैं नी चाख्यो...!

यानि मैंने काफल नहीं चखे हैं। फिर प्रत्युतर में चिड़िया बनी माँ भी करुणामय तरीके से गाते हए कहती है पुर पुताई पूर पूर....! यानी 'पूरे हैं बेटी, पूरे हैं'। ये कहानी प्रचलित है।

आजकल उत्तराखंड के पहाड़ी जिलों के काफल के जंगल काफल के फलों से लकदक हैं। प्राकृतिक और आयुर्वेदिक गुणों से भरपूर काफल के ताजे फलों को खाने का मजा ही अलग है। समुद्रतल से 1500 मीटर से लेकर 2500 मीटर तक कि ऊँचाई में उगने व पाए जाने वाला काफल वृक्ष पर्यावरण व पानी के प्राकृतिक जलश्रोतों को निरंतर बनाये रखने के लिए अति महत्वपूर्ण होता है।

पहाड़ों के अधिकतर गाँव मे प्राकृतिक जलश्रोतों के जल का मूल स्रोत ये ही काफल, बाँझ, बुराँश और भमोर के ये मिश्रित जंगल होते हैं। काफल, बाँझ, बुराँश और भमोर के मिश्रित जंगलों के जड़ियों का जल बहुत उपयोगी व लाभप्रद भी होता है। सौभाग्यशाली होते हैं वे ग्रामीण जिनके गाँव के आसपास इन जंगलों के जड़ियों के पानी का स्रोत होता है। काफल के पेड़ की छाल का प्रयोग चर्मशोधन (टैंनिंग) के लिए भी किया जाता है।

काफल का फल गर्मी में शरीर को ठंडक प्रदान करता है। साथ ही इसके फल खाने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढती है एवं हृदय रोग, मधुमय रोग उच्च एंव निम्न रक्त चाप नियान्त्रित होता है। काफल का वानस्पतिक नाम माईरिका इस्क्युलेटा है। यह मुख्यता हिमालय के तलहटी मैं होता है। दुनिया में वैज्ञानिकों से लेकर आयुर्वेदिक विशेषज्ञों ने इसे दवाई के लिए हमेशा इस्तेमाल किया है।

इंटरमिटेंट फास्टिंगः जानिए इस डाइट के फायदे और नुकसान

इंटरमिटेंट फास्टिंग वजन कम करने के लिए किए जाने वाले उपवास का एक तरीका है।यह सामान्य डाइट से अलग खाने का एक पैटर्न है और इससे वजन कम करने के साथ-साथ अन्य कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। हालांकि, इसे बिना डॉक्टरी सलाह के फॉलो करने से बचें।आइए आज हम आपको इस डाइट के फायदे और इससे जुड़े दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से बताते हैं।

इंटरमिटेंट फास्टिंग के प्रकार

इंटरमिटेंट फास्टिंग के 10 प्रकार हैं, जिसमें से सबसे चर्चित 2 प्रकार (16/8 इंटरमिटेंट फास्टिंग और हर दूसरे दिन उपवास रखना) हैं।16/8 इंटरमिटेंट फास्टिंग- इसके अंतर्गत व्यक्ति को 16 घंटे तक उपवास रखना और 8 घंटे का समय खाने के लिए होता है।हर दूसरे दिन का उपवास- इसमें हफ्ते के हर दूसरे दिन उपवास रखा जाता है। उदाहरण के लिए अगर कोई सोमवार को खाना खा रहा है तो वो मंगलवार को उपवास रख सकता है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग को फॉलो करने से मिलने वाले फायदे

एक शोध के मुताबिक, इंटरमिटेंट फास्टिंग सामान्य वजन, अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त व्यक्तियों के बीच वजन घटाने में प्रभावी हो सकती है।इसके अलावा यह डाइट हृदय को स्वस्थ रखने, खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने, कैंसर के जोखिम कम करने और लीवर को डिटॉक्स करने में भी मदद कर सकती है।यह डाइट मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक होती है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग से हो सकते हैं ये नुकसान

कई अध्ययनों में इंटरमिटेंट फास्टिंग के कुछ नुकसान भी सामने आए हैं।जैसे कि जब कोई व्यक्ति इंटरमिटेंट फास्टिंग शुरू करता है तो उसका शरीर अलग तरह से काम करने लगता है, जिससे उसको कमजोरी या सिरदर्द की समस्या हो सकती है।उपवास की वजह से चिड़चिड़ाहट या मूड स्विंग हो सकता है या खाने की इच्छा और ज्यादा बढ़ सकती है। साथ ही चक्कर आने की परेशानी हो सकती है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग किन खाद्य पदार्थों का सेवन है बेहतर

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान हाई फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ (साबुत फल, अनाज और सब्जियां) का सेवन किया जा सकता है।ब्रेकफास्ट और स्नैक्स में फलों और उनके जूस के साथ व्यक्ति अपनी पसंद के पोषण से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन कर सकता है।इंटरमिटेंट फास्टिंग में 500 केसीएल से अधिक कैलोरी वाली चीजों को नहीं खाना चाहिए।साथ ही इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान पानी और अन्य तरल पदार्थों का सेवन करें, जिससे शरीर हमेशा हाइड्रेट रहें।

क्या कोई भी इंटरमिटेंट फास्टिंग का विकल्प चुन सकता है

कई लोग मानते हैं कि कोई भी इंटरमिटेंट फास्टिंग का विकल्प चुन सकता है, लेकिन ऐसा नहीं है।गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए इंटरमिटेंट फास्टिंग को चुनना सही नहीं है क्योंकि शिशु के पर्याप्त विकास के लिए उन्हें नियमित रूप से उचित मात्रा में कैलोरी की आवश्यकता होती है, जो कि इंटरमिटेंट फास्टिंग से नहीं मिल सकती है।इसके अतिरिक्त बच्चों के लिए भी इंटरमिटेंट फास्टिंग सही नहीं है।

स्तनपान से कम होता है हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा

स्तनपान बच्चे के साथ ही मां के लिए भी एक वरदान से कम नहीं होता। स्तनपान से जहां बच्चे बिमारियों और संक्रमण से बचे रहते हैं और उन्हें पर्याप्त आहार भी मिल जाता है। वहीं इससे मां भी कई गंभीर बीमारियों से बची रहती है

विशेषज्ञ कहते हैं कि जन्म के 6 माह तक नवजात शिशुओं को दूध पिलाना जरूरी है। बच्चे को इससे ना सिर्फ पोषण मिलता है बल्कि बीमारियों से लड़ने की ताकत भी मिलती है लेकिन क्या आप जानते हैं स्तनपान कराने से सिर्फ बच्चे को ही फायदा नहीं होता बल्कि मां को भी उतना ही फायदा होता है। एक नये अध्ययन के अनुसार जो महिलाएं बच्चों को स्तनपान करवाती हैं उन्हें हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा अन्य महिलाओं से 10 गुना कम रहता है।

शोधकर्ताओं का कहना है कि बच्चे के जन्म के बाद स्तनपान से मां के शरीर में मेटाबॉलिज्म में तेजी आती है तो समझना चाहिए कि मां को स्तनपान का लाभ मिल रहा है। शोधकर्ताओं का ये भी कहना है कि गर्भावस्था के दौरान एक महिला के शरीर के मेटाबॉलिज्म में बहुत बदलाव आता है, क्योंकि शरीर बच्चे के विकास और उसे अतिरिक्त उर्जा प्रदान करने के लिए वसा एकत्र करता है। इसलिए जन्म के बाद ब्रेस्टफीडिंग उस वसा को तेजी से और पूरी तरह से समाप्त करने में सहायता करता है। इससे महिला का शरीर भी पहले की तरह हो जाता है।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

महिलाओं में भी तेजी से बढ़ रहे हैं हार्ट अटैक के मामले!

दिल का स्वस्थ रहना किसी भी इंसान की लाइफ के लिए बहुत जरूरी है। लेकिन दिल की खराबी और दिल संबंधी बीमारियों यानी कार्डियोवैस्कुलर रोगों ने आजकल ज्यादा लोगों को अपनी चपेट में लेना शुरु कर दिया है। हैल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि पहले दिल का दौरा यानी हार्ट अटैक एक उम्र के बाद होता था लेकिन आजकल जवान और बच्चे भी इसकी चपेट में आने लगे हैं। खास बात ये है कि पिछले कुछ सालों में पुरुषो के मुकाबले महिलाएं दिल के दौरे की चपेट में ज्यादा आ रही हैं।

इस संबंध में कराए गए अध्ययन में कहा गया है कि कार्डियोवैस्कुलर रोग संबंधी खतरे महिलाओं में तेजी से बढ़ रहे हैं हर साल महिलाओं में करीब 35 फीसदी मौतें केवल दिल संबंधी बीमारियों के चलते होती है। ऐसे में जरूरी है कि महिलाओं में दिल संबंधी बीमारियों को लेकर जागरुकता फैलाई जाए। चलिए आज बात करते हैं कि महिलाओं में कार्डियोवैस्कुलर डिजीज यानी हृदय संबंधी बीमारी से जुड़े रिस्क के लक्षण क्या क्या हो सकते हैं।

हार्ट रिलेटेड बीमारियों के प्रति जागरुकता की कमी और हार्ट डिजीज के प्रति महिलाओं की सेंसेटिविटी ही महिलाओं को दिल संबंधी खतरों की ओर धकेल रही है। इसके कारण औरतें कम ही उम्र में हार्ट अटैक और हार्ट संबंधी दूसरे खतरों का शिकार हो रही हैं। हालांकि कुछ मामलों में महिलाओं में हार्ट की बीमारी से जुड़े संकेत पुरुषों से कुछ अलग हो सकते हैं। जैसे जबड़े में दर्द होना महिलाओं में हार्ट अटैक से पहले का एक सामान्य लक्षण है। इसके अलावा कंधे और बाएं सीने में दर्द होना भी एक सिंपटम है। इसके अलावा पीठ के ऊपरी भाग और पेट के ऊपरी हिस्से में रह रह कर दर्द होना भी हार्ट अटैक का संकेत है। लगातार पसीना आना, चक्कर आना भी कार्डिएक अरेस्ट का लक्षण है। कोई भारी काम ना करने के बावजूद आर्म्स पेन भी हार्ट अटैक का संकेत हो सकता है।

डॉक्टर अनुमान लगाते हैं वो महिलाएं जिनकी पारिवारिक हिस्ट्री में हार्ट अटैक के मामले हैं, वो इसकी ज्यादा गिरफ्त में आती हैं। इसके अलावा डायबिटीज 2, मोटापा, हाइपरटेंशन यानी उच्च रक्तचाप से पीड़ित महिलाएं भी दिल के दौरे और हार्ट रिलेटेड डिजीज का जल्दी शिकार बनती हैं। वो महिलाएं जिनका कोलेस्ट्रोल हाई रहता है, मैनोपॉज की स्थिति से जूझ रही महिलाएं, एंजाइटी और स्ट्रेस का शिकार महिलाएं, कम नींद लेने वाली महिलाएं और स्मोकिंग और अल्कोहल का ज्यादा सेवन करने वाली महिलाएं कार्डियोवैस्कुलर डिजीज (सीवीडी) का ज्यादा शिकार बनती हैं।

क्या बिना मोबाइल के आप भी नहीं खाते खाना...!

आज फोन ने इस कदर हमारी जिंदगी में दखल देना शुरू कर दिया है कि खाते-पीते, उठते-बैठते हर समय हमारा ध्यान फोन की तरफ ही रहता है। सुबह का ब्रेकफास्ट हो या दोपहर का लंच या फिर रात का डिनर कई लोगों की आदत होती है कि वे इस समय भी फोन चलाते रहते हैं। इसकी वजह से वे घंटों-घंटों तक खाना ही खाते रहते हैं। अगर आप भी ऐसा ही कर रहे हैं तो संभल जाइए, क्योंकि ये सेहत के लिए बहुत ही ज्यादा खतरनाक है। ऐसा करना खुद बीमारियों को बुलाने जैसा है। बच्चों में भी ये आदत देखने को मिलती है। पैरेंट्स उनकी जिद के आगे झुक तो जाते हैं लेकिन वे शायद नहीं जानते कि ऐसा करना उनके बच्चे के लिए कतई सही नहीं है। खाना खाते समय स्मार्टफोन के इस्तेमाल से तीन बीमारियों का खतरा ज्यादा रहता है।

ऐसे लोग जो खाना खाते समय मोबाइल फोन या टीवी देखते हैं, उन्हें डायबिटीज का खतरा हो सकता है। दरअसल, खाना खाने के दौरान फोन चलाने से खाना सही तरह से प्रॉसेस नहीं हो पाता है। इस वजह से वजन बढ़ने लगता है। ऐसे में मेटाबॉलिज्म स्लो होने से डायबिटीज का खतरा कई गुना तक ज्यादा बढ़ जाता है।

जब खाना खाते समय आप फोन चलाते हैं तब आपका पूरा ध्यान फोन पर ही लगा रहता है। इसकी वजह से आप अपनी भूख से ज्यादा खाना खा लेते हैं। ऐसे में ओवरइटिंग से मोटापे की समस्या बढ़ सकती है। मोटापा बढ़ने से कई बीमारियां शरीर को घेर सकती हैं। इसलिए खाना खाते समय भूलकर भी फोन न इस्तेमाल करें। खाना खाते समय सारा ध्यान फोन चलाने में ही लगा रहता है। ऐसे में फोकस खाने पर कम और मोबाइल पर ज्यादा होता है। इसकी वजह से खाना ठीक से नहीं चबाते हैं और सीधे निगल जाते हैं। इसकी वजह से खाना पच नहीं पाता है और पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इस वजह से पेट में दर्द और कब्ज जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

शब्द सामर्थ्य -038

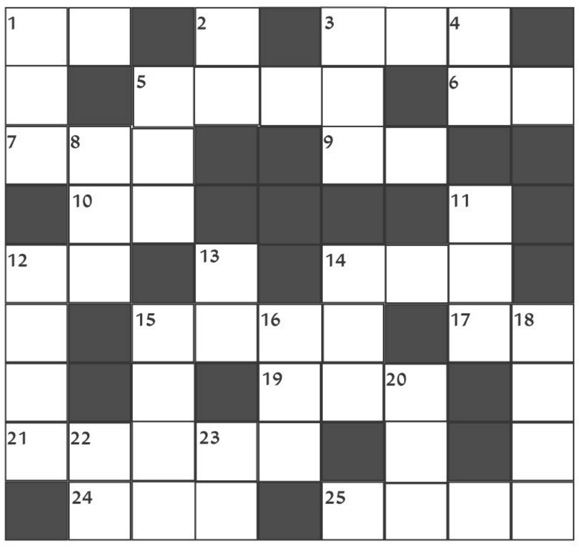
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंतःकरण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 37 का हल

गु	मा	न			प	यो	द	
न		ह	क	दा	र		ल	य
ह	वा	ला	त		च		द	म
गा			रा	ज	म	ह	ल	
र	ई	स		ग		स		अ
	मा		प	त	वा	र		ल
ख	न	क	ना		ह	त		बे
स	दा		ह		वा		शो	ला
रा	र				ही	र	क	

तुम्बाड 2 में आलिया भट्ट जमाएंगी रंग!

सोहम शाह की तुम्बाड 2 बहुप्रतीक्षित फिल्मों की सूची में शामिल हो चुकी है। हाल ही में निर्माताओं ने फिल्म से आधिकारिक पोस्टर जारी करते हुए इसकी रिलीज पर अपडेट दिया था। अब एक और जानकारी फैंस को उत्साहित कर देगी क्योंकि फिल्म में अभिनेत्री आलिया भट्ट का नाम भी जुड़ गया है। जाहिर है कि सोहम शाह फिल्म्स और पेन स्टूडियोज मिलकर तुम्बाड 2 का बड़े पैमाने पर निर्माण कर रहे हैं। वहीं आदेश प्रसाद फिल्म के निर्देशक हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, लोककथाओं पर आधारित इस हॉरर फिल्म में आलिया एक विशेष भूमिका निभाएंगी। सूत्र ने बताया, निर्माताओं को एक ऐसे कलाकार की जरूरत थी जो कम स्क्रीन टाइम में गंभीरता और रहस्य का भाव ला सके। आलिया इस भूमिका के लिए बिल्कुल उपयुक्त थीं। सूत्र ने आगे कहा कि फिल्म में आलिया एक छोटी सी भूमिका निभाएंगी जो कहानी के लिए महत्वपूर्ण मोड़ साबित होगी। यही नहीं फिल्म का रोमांच भी बढ़ जाएगा।

तुम्बाड 2 की शूटिंग फिलहाल मुंबई में चल रही है। जल्द ही अभिनेत्री शूटिंग के लिए परियोजना में शामिल होंगी। इस बार नवाजुद्दीन सिद्दीकी भी फिल्म का अहम हिस्सा हैं। खबरों की मानें, तो मुख्य अभिनेत्री के लिए प्रियंका चोपड़ा, नयनतारा और कैटरीना कैफ के नाम सबसे ऊपर हैं। बता दें, इस परियोजना की पहली किस्त तुम्बाड 2018 में आई थी। इसे 2024 में दोबारा रिलीज किया गया था, जिसकी सफलता को देखते हुए निर्माताओं ने सीक्वल का ऐलान किया।

इंस्पेक्टर अविनाश सीजन 2, अपराध का खात्मा करने लौटेंगे रणदीप हुड्डा

रणदीप हुड्डा की सीरीज इंस्पेक्टर अविनाश का पहला सीजन 2023 में जियोहॉटस्टार पर रिलीज हुआ था, जिसे लोगों द्वारा काफी पसंद किया गया। इसकी अपार सफलता को देखते हुए निर्माताओं ने इसके सीजन का ऐलान कर दिया है। साथ में टीजर भी आया है। पुलिस वाले बनकर रणदीप एक बार फिर वापसी करते दिखाई देंगे। बता दें, जियो स्टूडियोज, नीरज पाठक और कृष्ण चौधरी द्वारा निर्मित यह सीरीज 1990 के दशक के उत्तर प्रदेश की कठोर पृष्ठभूमि पर आधारित है।

40 सेकंड का टीजर जबरदस्त एक्शन से भरपूर और रोमांचक प्रतीत होता है। विस्फोटक टकरा और बढ़ते खतरे के एहसास के साथ, टीजर एक ऐसी कहानी को दिखाने का संकेत देता है, जिसमें दांव बड़े हैं, लड़ाइयां मुश्किल हैं और रास्ता बिल्कुल भी आसान नहीं है। सीरीज में उर्वशी रौतेला, अमित सियाल, रजनीश दुग्गल, अभिमन्यु सिंह, शालीन भनोट और फ्रेडी दारूवाला भी हैं। नीरज पाठक द्वारा निर्देशित इस सीरीज की रिलीज तारीख का ऐलान होना अभी बाकी है।

शॉर्ट्स और टॉप में रुहानिका धवन ने ढाया कहर, दिए कातिलाना पोज, वायरल हुई तस्वीरें

टीवी शो ये हैं मोहब्बतें में दिव्यांकी त्रिपाठी की ऑन स्क्रीन बेटी बन रूही के किरदार से रुहानिका धवन ने खूब सुर्खियां बटोरी। अब वो पहले से काफी बड़ी हो गई हैं। वो सोशल मीडिया पर अपने लुक्स को लेकर छाई रहती हैं। हाल ही में उन्होंने अपनी कई ग्लैमरस फोटोज शेयर की है।

रुहानिका धवन सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। फैंस उनकी हर एक नई पोस्ट का बेसब्री से इंतजार करते हैं। हाल ही में उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपनी कई ग्लैमरस फोटोज शेयर की हैं। फोटोज में वो काफी स्टाइलिश लुक में नजर आई। लुक की बात करें तो उन्होंने डेनिम शॉर्ट्स और व्हाइट क्रॉप टॉप पहना है। खुले बाल और मिनिमल मेकअप में रुहानिका धवन काफी खूबसूरत लग रही हैं। उन्होंने कई अलग-अलग अंदाज में कातिलाना पोज दिए हैं। तस्वीरों में रुहानिका काफी कॉन्फिडेंट नजर आ रही है। उनकी ये सादगी भरी मुस्कान फैंस का दिल जीत रही है। उनकी इन फोटोज पर फैंस जमकर प्यार लुटा रहे हैं। एक यूजर ने लिखा,बेबी गर्ल बड़ी हो गई है। वहीं दूसरी ने किया। क्यूटनेस की कोई लिमिट नहीं है।

आज के लिए नहीं बल्कि, भविष्य की विरासत के लिए काम करना चाहती हूं : अनन्या पांडे

अभिनेत्री अनन्या पांडे इन दिनों अपनी आगामी फिल्म चांद मेरा दिल को लेकर लगातार चर्चा में बनी हुई हैं। अनन्या ने हाल ही में अपने करियर और भविष्य की योजनाओं को लेकर खुलकर बात की। अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो पोस्ट की। इसमें उन्होंने बताया कि वह अपने करियर को किस दिशा में लेना जाना चाहती हैं।

अनन्या कहती हैं, मुझे लगता है कि मैंने अभी तो बस शुरुआत की है, लेकिन ऐसी बहुत सी फिल्में और बेहतरीन कलाकार हैं, जिनके साथ काम करना मेरा सपना है। अभिनेत्री ने बताया कि उनके पास योजनाओं की एक लंबी लिस्ट है और वह इंडस्ट्री में बहुत कुछ हासिल करना चाहती हैं। उन्होंने अपनी बातें शेयर करते हुए कहा कि वह अब एक कदम और आगे बढ़ाना चाहती हैं।

अभिनेत्री का उद्देश्य अब एक ऐसी फिल्में बनाना है, जो लंबे समय तक दर्शकों के दिलों में बसी रहें। उन्होंने कहा, मैं कुछ ऐसा प्रोजेक्ट का हिस्सा बनना चाहती हूं, जिसे हमेशा याद रखा जाए और जो मेरे बाद भी दुनिया में बना रहे। अनन्या ने माना कि उम्र और अनुभव के साथ फिल्मों के प्रति उनका लगाव और गहरा होता जा रहा है।

उन्होंने बताया, फिल्मों को अब मैं लंबे समय तक चलने के नजरिए से देख रही हूं, क्योंकि मुझे अब समझ आ रहा है कि फिल्में कितनी प्रभावशाली होती हैं और वे हमेशा के लिए अमर हो जाती हैं। मैं आज के लिए नहीं, बल्कि भविष्य की विरासत के लिए काम करना चाहती हूं। अभिनेत्री लक्ष्य लालवानी के साथ जल्द ही फिल्म चांद मेरा दिल में नजर आएंगी।

यह एक कॉलेज रोमांस से शुरू होकर एक इंटेंस और ट्रैजिक लव स्टोरी में बदलती है, जो युवाओं के जुनून भरे प्यार को दर्शाती है। विवेक सोनी द्वारा निर्देशित फिल्म चांद मेरा दिल का निर्माण करण जौहर की धर्मा प्रोडक्शंस के बैनर तले किया गया है। फिल्म में अनन्या पांडे चांदनी और लक्ष्य आरव के रूप में नजर आएंगे। चांद मेरा दिल 22 मई सिनेमाघरों में दस्तक देगी।

अनुपमा की किंजल बनने वाली थी तुलसी की बेटी परी, निधि शाह ने खुद किया ये बड़ा खुलासा

टीवी एक्ट्रेस निधि शाह लगातार सुर्खियां बटोरती हुई नजर आ रही हैं। अनुपमा में किंजल की भूमिका निभाकर घर-घर में अपनी पहचान बनाने वाली निधि शाह ने हाल ही में एक मजेदार किस्सा शेयर किया है।

निधि शाह ने खुलासा किया कि उन्हें स्मृति ईरानी के शो क्योंकि सास भी कभी बहू थी 2 में तुलसी की बेटी परी का रोल निभाने के लिए चुना गया था। निधि ने इस बारे में बात करते हुए कहा,मुझे तुलसी की बेटी का किरदार निभाना था।

लेकिन किसी वजह से बात नहीं बन पाई। इसलिए हमें अलग रास्ते को चुनना पड़ा। स्मृति जी सच में एक लीजेंड हैं। बचपन में यहां तक कि जब मैं बहुत छोटी थी, तब भी मैं अपने परिवार के साथ क्योंकि सास भी कभी बहू थी देखा करती थी और आज भी वो पल मुझे याद है।

उनका टीवी पर वापसी करना काफी बड़ी और खास बात है। स्मृति ईरानी के कमबैक करने की खबर ने खूब सुर्खियां बटोरी। 2000 में इस शो का टेलीकास्ट हुआ था। इस शो के जरिए स्मृति ईरानी को घर-घर में पहचान मिली थी।तुलसी का कैरेक्टर इंडियन टेलीविजन के इतिहास के सबसे यादगार किरदारों में से एक माना जाता है।

ऐसे में क्योंकि सास भी कभी बहू थी 2 से दर्शकों की उम्मीद बहुत ज्यादा है। मालूम हो क्योंकि सास भी कभी बहू थी 2 में निधि को जिस कैरेक्टर के लिए चुना गया था, वो शगुन शर्मा प्ले कर रही हैं। आपको बता दें अनुपमा में किंजल के रोल में निधि शाह को खूब पसंद किया जाता था। लेकिन, डेढ़ से दो साल पहले उन्होंने शो को अलविदा कह दिया। उनके शो छोड़ने के पीछे की वजह रुपाली गांगुली संग अनबन को बताया गया था।

गुमानीवाला में 200 लोग दूषित पानी पीने को मजबूर

ऋषिकेश(आरएनएस)। गुमानीवाला ग्रामसभा के दो सौ लोग दूषित पानी पीने को मजबूर हैं। बोरिंग के नल से आ रहा पीला बदबूदार पानी न सिर्फ लोगों की सेहत बिगाड़ रहा है, बल्कि उनके फर्श और कपड़े तक इस पानी के उपयोग से पीले पड़ चुके हैं। प्रभावित लोगों ने जल संस्थान से उन्हें शुद्ध पेयजल के लिए लाइन बिछाकर पानी का कनेक्शन देने की मांग की है। शीघ्र कार्रवाई नहीं होने पर उन्होंने आंदोलन की चेतावनी भी दी है। ग्रामसभा के वार्ड नंबर 14 में यह समस्या पिछले सात वर्षों से बनी हुई है। परेशान लोगों का सब्र अब पूरी तरह से जवाब दे चुका है। उन्होंने जलकल अभियंता ऋषिकेश को ज्ञापन देकर जल्द शुद्ध पेयजल की व्यवस्था नहीं होने पर धरना-प्रदर्शन के लिए भी चेता दिया है। पंचायत सदसय अशोक कुमार ने कहा कि स्वच्छ पानी और हवा मौलिक अधिकार है, मगर अधिकारियों की लापरवाही से 200 लोगों को इससे वंचित रखा जा रहा है। बताया कि बोरिंग के दूषित हो चुके पानी से स्वास्थ्य को लेकर तो प्रभावित लोग परेशान हैं ही। घर में बच्चों की स्कूल ड्रेस भी पीले पानी से धोने के चलते बार-बार नई खरीदनी पड़ रही है। प्रभावित दीपा, बिजेंद्र सिंह रांगड़, प्रेम सिंह रावत, सुनीत देवी, कविता लसियाल, हृदयराम भट्ट, विनिता रावत, पिंकी देवी चौहान, पुष्पा पंत, दीपा कैंतुरा, रोशन दास आदि ने बताया कि जल संस्थान को लगार इस बाबत वह शिकायती पत्र सौंप रहे हैं, लेकिन उनकी सुनवाई नहीं की जा रही है।

सड़क से नहीं जुड़ पाया स्वतंत्रता सेनानी गौड़ का गांव

कोटद्वार(आरएनएस)। स्वतंत्रता संग्राम सेनानी स्व. गोपाल नारायण गौड़ का दुगड्डा ब्लॉक के अंतर्गत पैतृक गांव महरगांव आज भी सड़क सुविधा से वंचित है। स्थिति यह है कि ग्रामीणों को दो किमी. पैदल चलकर ऐता-चरेख मार्ग व उसके बाद मुख्य बाजार दुगड्डा आवाजाही करनी पड़ रही है। पैदल मार्ग भी खस्ताहाल है। ग्राम पंचायत उमरैला का राजस्व ग्राम महरगांव घने जंगल के मध्य स्थित है। 1870 में गांव की बसागत पं शीशराम गौड़ ने की थी। वो जयहरीखाल ब्लॉक के कौड़िया सारी के टोपियाल गांव से आकर महरगांव में बसे थे। उनकी पांचवीं पीढ़ी गांव की पहचान बनाने में प्रयासरत है। वर्ष 2003 में ऐता-चरेख मार्ग निर्माण को स्वीकृति मिली और वर्ष 2010-11 में इस मोटर मार्ग का निर्माण किया गया था। ग्रामीणों का आरोप है कि उनके आग्रह पर भी मोटर मार्ग से महरगांव को नहीं जोड़ा गया। ग्रामीण ऐता के समीप खोह नदी पर निर्मित मोटर पुल से गांव तक पैदल आवाजाही करने को मजबूर हैं। पैदल रास्ते की भी स्थिति खस्ताहाल है। बरसात में पैदल आवाजाही करना भी मुश्किल हो जाता है। सबसे ज्यादा दिक्कत बुजुर्गों, प्रसव वाली महिलाओं व स्कूली बच्चों को होती है। इसके अलावा पैदल आवाजाही करने में जंगली जानवरों का खतरा भी बना रहता है।

सू- दोकू क्र.038

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

सू-दोकू क्र 37 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

चार माह बाद खुला बौराड़ी फर्नीचर कॉम्प्लेक्स

नई टिहरी(आरएनएस)। बौराड़ी फर्नीचर और कवर्ड बाजार में एडीबी परियोजना के तहत चल रहे निर्माण कार्यों का डीएम नितिका खंडेलवाल ने स्थलीय निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। निर्धारित समय सीमा के अंतर्गत कार्य पूरा न होने पर नाराजगी जताई। कवर्ड बाजार के अधूरे कार्यों को अगले पांच दिन के अंतर्गत पूरा करने के निर्देश दिए। डीएम से वार्ता के बाद चार महीने से बंद फर्नीचर बाजार को विधिवत खोल दिया गया। वहीं कवर्ड बाजार को 22 मई से खोलने पर सहमति बनी है। एडीबी परियोजना के तहत बौराड़ी फर्नीचर और कवर्ड बाजार एवं बस अड्डा परिसर में लगभग 22 करोड़ की लागत से साज सज्जा का कार्य पिछले चार माह से चल रहा है। तब से फर्नीचर और कवर्ड बाजार की दुकानें बंद चल रही थी। निर्माण कार्य समय पर पूरा न होने, मानकों के अनुरूप कार्य की गुणवत्ता न होने और मुआवजा भुगतान की मांग को लेकर व्यापारी पिछले चार दिनों से आंदोलनरत थे।

विरोध स्वरूप उन्होंने निर्माण कार्य कराया था। व्यापारियों का आरोप था कि 60 से 65 दिन में काम पूरा करने का वादा किया गया था, लेकिन चार महीने बाद भी बाजार का निर्माण कार्य अधूरा पड़ा है। तीन महिने तक उन्हें दो हजार प्रतिदिन की दर से मुआवजा दिया गया लेकिन चौथे महिने का मुअवाजा भुगतान नहीं किया जा रहा है।

बाजार में चल रहे निर्माण कार्यों का निरीक्षण के दौरान डीएम ने एडीबी के परियोजना प्रबंधक अमित रूषिया को जो भी अधूरे कार्य शेष हैं, उन्हें अगले पांच दिनों के भीतर हर हाल में पूरा करने को कहा। व्यापारियों ने निर्माण कार्यों की गुणवत्ता को लेकर फिर सवाल उठाते हुए बताया कि कुछ दिन पहले बनी सीढ़िया टूट रही है। टायल्स में फिसलन हो रही है।

ठेकेदार हिमांशु ने बताया कि बाजार क्षेत्र में लगाई गई कई लाइटें चोरी हो चुकी हैं। डीएम ने तत्काल पुलिस में रिपोर्ट दर्ज कराने और सामान की सुरक्षा के लिए दो गार्ड तत्काल तैनात करने को कहा। डीएम ने बाजार को व्यवस्थित और आकर्षक बनाने के लिए दोनों ओर गेट निर्माण कराने को कहा। इस मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष उदय रावत, नगर पालिकाध्यक्ष मोहन सिंह रावत, व्यापार मंडल अध्यक्ष शिवराज सजवाण, सचिव संदीप रावत, अमरीश पाल, अंकित मित्तल, राजेश रमोला, संदीप रावत, शिव सिंह नेगी, जीतमणि तिवाड़ी, गोविंद सिंह, सुरेंद्र प्रसाद, रमेश चौहान, टीकम सिंह बिष्ट, देवांग चमोली आदि मौजूद रहे।

फूलों और लाइटों से सजाया जा रहा हेमकुंड साहिब

चमोली(आरएनएस)। हेमकुंड साहिब के कपाट खुलने को लेकर गुरुद्वारा प्रबंधन की ओर से तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। इसको लेकर गुरुद्वारे को फूलों और एलईडी लाइटों से सजाया जा रहा है। हेमकुंड साहिब गुरुद्वारे के मुख्य द्वार और पालकी को करीब साढ़े तीन क्विंटल फूलों से सजाया जाएगा। हेमकुंड साहिब के कपाट 23 मई को खोले जाएंगे।

20 मई को ऋषिकेश गुरुद्वारे से पहला जत्था पंच प्यारों की अगुवाई में हेमकुंड साहिब के लिए रवाना होगा। वहां से ज्योतिर्मठ, गोविंदघाट गुरुद्वारे में आने के बाद बैंड बाजों की धुन के साथ जत्था घांघरिया के लिए रवाना होगा। कपाट खुलने की प्रक्रिया को भव्य बनाने के लिए गुरुद्वारा प्रबंधन की ओर से तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। इसके लिए यात्रा पड़ावों से लेकर हेमकुंड साहिब तक गुरुद्वारे को फूलों और लाइटों से सजाने का काम शुरू हो गया है। गुरुद्वारा प्रबंधक सेवा सिंह ने बताया कि कपाट खुलने से पूर्व श्रीनगर, ज्योतिर्मठ, गोविंदघाट, घांघरिया और हेमकुंड साहिब गुरुद्वारे को सजाना शुरू कर दिया गया है। घांघरिया व हेमकुंड साहिब गुरुद्वारे में सजावट व अन्य व्यवस्थाओं के लिए टीमें रवाना कर दी गई हैं।

12 परिवारों को नहीं मिला रहा पानी का कनेक्शन, लोग परेशान

कोटद्वार(आरएनएस)। उत्तराखंड में हर घर जल और बुनियादी सुविधाओं के दावों के बावजूद झंडीचौड़ पूर्वी के करीब 12 परिवार पानी के लिए तरस रहे हैं। जनप्रतिनिधियों और जल संस्थान के अधिकारियों से कई बार गुहार लगाने के बाद भी कोई कार्रवाई नहीं की जा रही जिससे लोगों में आक्रोश है। स्थानीय निवासी सुनील घिल्डियाल, नीमा देवी, गुच्ची देवी, संदीप भारद्वाज, नरेंद्र सिंह नेगी, कमलेश घिल्डियाल, निर्मला देवी, कंचन देवी का कहना है कि निरंकारी भवन हल्दूखाता से जीतलाल आईटीआई संपर्क मार्ग पर करीब 12 परिवारों को पानी का कनेक्शन नहीं मिल पा रहा है। जहां एक ओर प्रदेश सरकार हर घर नल, हर घर जल योजना का दावा ठोक रही है, वहीं झंडीचौड़ पूर्वी में करीब 12 परिवार पानी को तरस रहे हैं। लोगों का कहना है कि कुछ परिवारों को मकान बनाए हुए करीब चार से पांच वर्ष हो गए हैं पर अभी तक उन्हें पानी का कनेक्शन नहीं मिला है। लोग अपना पैसा खर्च कर टैंकर से पानी मंगवाने के लिए मजबूर हैं। कई बार जनप्रतिनिधियों और विभागीय अधिकारियों को समस्या बताई लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई।

कौड़िया में पनियाली गदेरे पर बनेगा स्टील गार्डर पुल

कोटद्वार(आरएनएस)। कौड़िया स्थित गबर सिंह कैंप के समीप पनियाली गदेरे पर जल्द ही स्टील गार्डर पुल बनेगा। लोनिवि दुगड्डा ने 36 मीटर स्टील गार्डर पुल निर्माण के लिए 3.21 करोड़ की डीपीआर तैयार कर स्वीकृति के लिए शासन को भेजी है। यह पुल मुख्यमंत्री की घोषणा में शामिल है। वर्ष 2023 में आई आपदा के दौरान पनियाली गदेरे में आई बाढ़ से कौड़िया स्थित गबर सिंह कैंप के समीप पनियाली गदेरे में बनी डाट पुलिया बह गई थी। इससे काशीरामपुर तल्ला के अनूप विहार कॉलोनी के लोगों के साथ ही सेना को आवाजाही में दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा था। उस समय लोनिवि दुगड्डा ने पांच लाख रुपये की लागत से ह्यूम पाइप डालकर वैकल्पिक मार्ग तैयार किया था। बीते वर्षाकाल में वैकल्पिक मार्ग भी क्षतिग्रस्त हो गया था। बरसात के दिनों में लोगों को आवाजाही में दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा था। वहीं, मार्ग अवरुद्ध होने पर सबसे ज्यादा दिक्कत स्कूली बच्चों को होती है।

बदहाली की कगार पर पहुंचे माजरी फतेहपुर के अमृत सरोवर

ऋषिकेश(आरएनएस)। माजरी फतेहपुर क्षेत्र स्थित दो अमृत सरोवर पिछले कई वर्षों से बदहाली की स्थिति में पहुंच चुके हैं।

अमृत सरोवरों के आसपास संचालित खनन क्रेशरों से निकलने वाला गंदा पानी सीधे सरोवरों में प्रवाहित हो रहा है, जिससे जल प्रदूषित हो गया है। डोईवाला के माजरी फतेहपुर में अमृत सरोवरों के पास खनन जोरों से हो रहा है। जिससे यहां से निकलने वाला गंदा पानी अमृत सरोवर तक पहुंच रहा है। इससे न केवल जल संरक्षण की मंशा प्रभावित हो रही है, बल्कि सरकार की महत्वाकांक्षी अमृत सरोवर योजना पर भी सवाल खड़े हो रहे हैं। ऐसे में ग्रामीणों में गहरा रोष व्याप्त है।

जीवनवाला ग्राम प्रधान गुरजीत सिंह लाडी ने कहा कि अमृत सरोवर गांव की महत्वपूर्ण धरोहर हैं। यदि समय रहते क्रेशरों से निकलने वाले गंदे पानी की रोकथाम नहीं की गई, तो सरोवरों का अस्तित्व ही खतरे में पड़ सकता है।

उन्होंने प्रशासन से तत्काल और सख्त कार्रवाई करने की मांग की। ब्लॉक प्रमुख गौरव चौधरी ने कहा कि क्रेशर मालिकों को अपने क्रेशरों से निकलने वाले पानी की रोकथाम स्वयं करनी होगी। किसी भी स्थिति में गंदा पानी अमृत सरोवरों में नहीं जाना चाहिए।

कहा कि अमृत सरोवरों का संरक्षण प्राथमिकता है और आने वाले समय में इनके सौंदर्यकरण के कार्य भी कराए जाएंगे, ताकि जल संचय की यह योजना पूरी तरह सफल हो सके इधर, खंड विकास अधिकारी परशुराम सकलानी ने बताया कि अमृत सरोवर सरकार की महत्वपूर्ण योजना है।

कहा कि बीबी राम जी योजना के तहत एक जून प्रभावी होने के बाद उसी के आधार पर जल संचय एवं जल संरक्षण से जुड़े कार्य प्रारंभ किए जाएंगे। क्रेशर संचालकों से वार्ता कर गंदे पानी की निकासी के लिए अलग और सुरक्षित व्यवस्था सुनिश्चित की जाएगी। कहा कि अमृत सरोवरों में किसी भी प्रकार का गंदा पानी स्वीकार नहीं किया जाएगा और नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ आवश्यक कार्रवाई की जाएगी।

महिला पर्यटक की वीडियो रिकॉर्डिंग करने वाले को एक वर्ष का कारावास

हमारे संवाददाता

नैनीताल। पर्यटन नगरी नैनीताल में एक महिला पर्यटक की निजता भंग करने के मामले में न्यायालय ने महत्वपूर्ण निर्णय सुनाया है। होटल के बाथरूम में महिला पर्यटक का वीडियो बनाने के आरोपित होटल कर्मचारी को न्यायालय ने दोषी ठहराते हुए एक वर्ष के कठोर कारावास और पांच हजार रुपये अर्थदंड की सजा सुनाई है। न्यायालय ने स्पष्ट किया कि अर्थदंड जमा नहीं करने की स्थिति में आरोपित को दो माह का अतिरिक्त कारावास भुगतना होगा।

सहायक अभियोजन अधिकारी शिवांजना शर्मा के अनुसार महिला पर्यटक ने मल्लीताल कोतवाली में शिकायत दर्ज कराई थी कि उसने अपने पति के साथ 13 अगस्त से 15 अगस्त 2022 तक होटल अरोमा में कमरा बुक कराया था। उन्हें होटल में कमरा संख्या 310 दिया गया था। शिकायत में कहा गया कि 15 अगस्त की सुबह जब वह स्नान के बाद कपड़े पहन रही थीं, तभी उन्होंने देखा कि कोई व्यक्ति बाथरूम की खिड़की से मोबाइल फोन के माध्यम से उनकी रिकॉर्डिंग कर रहा है। महिला ने तत्काल शोर मचाकर अपने पति को बुलाया और होटल प्रबंधन को सूचना देने के साथ पुलिस को भी जानकारी दी। पुलिस जांच के दौरान होटल के सीसीटीवी फुटेज खंगाले गये। जांच में होटल कर्मचारी राहुल कॉमन कॉरिडोर से बाहर निकलते हुए दिखाई दिया। फुटेज में यह भी देखा गया कि वह स्टाफ गैलरी के रास्ते बाथरूम की ओर गया और कुछ मिनट बाद तेजी से वापस लौटता दिखाई दिया। पुलिस ने जब आरोपित के मोबाइल फोन की जांच की तो उसमें रिकॉर्डिंग दिखाई नहीं दी। हालांकि अलग से पूछताछ के दौरान आरोपित ने मोबाइल से रिकॉर्डिंग करने की बात स्वीकार कर ली। इसके बाद मल्लीताल पुलिस ने भारतीय दंड संहिता की धारा 354 के अंतर्गत अभियोग दर्ज किया। विवेचना पूरी होने के बाद पुलिस ने अल्मोड़ा जनपद के लमगड़ा थाना क्षेत्र स्थित रतखान गांव निवासी राहुल कुमार के विरुद्ध न्यायालय में आरोप पत्र प्रस्तुत किया। न्यायालय ने मामले का संज्ञान लेकर आरोपित को विचारण के लिए तलब किया। अभियोजन पक्ष की ओर से महिला पर्यटक, उनके पति, विवेचक उप निरीक्षक पूजा मेहरा सहित कुल नौ गवाह और दस्तावेजी साक्ष्य प्रस्तुत किये गये। आरोपित ने स्वयं को निर्दोष बताते हुए आरोपों से इनकार किया, लेकिन न्यायालय ने उपलब्ध साक्ष्यों और गवाहों के आधार पर उसे दोषी करार दिया। दोष सिद्ध होने के बाद आरोपित की ओर से न्यायालय में कहा गया कि यह उसका पहला अपराध है, उसका कोई आपराधिक इतिहास नहीं है और वह परिवार का इकलौता कमाने वाला सदस्य है। हालांकि न्यायालय ने महिला की निजता से जुड़े अपराध को गंभीर मानते हुए एक वर्ष के कठोर कारावास और पांच हजार रुपये अर्थदंड की सजा सुनाई।

स्व. खण्डूरी के निधन पर पूर्व कांग्रेस महानगर अध्यक्ष ने किया शोक व्यक्त

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री एवं वरिष्ठ भाजपा नेता भुवन चंद्र खंडूरी के निधन पर पूर्व कांग्रेस महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने गहरा शोक व्यक्त किया है। उन्होंने कहा कि जनरल खंडूरी एक ईमानदार, अनुशासित और जनहित के प्रति समर्पित राजनेता थे, जिन्होंने उत्तराखंड के विकास और सुशासन के लिए महत्वपूर्ण योगदान दिया। लालचंद शर्मा ने अपने शोक संदेश में कहा कि भुवन चंद्र खंडूरी का राजनीतिक जीवन सादगी, पारदर्शिता और राष्ट्रसेवा का प्रतीक रहा। सेना से लेकर राजनीति तक उन्होंने हमेशा कर्तव्यनिष्ठा के साथ कार्य किया और प्रदेश की जनता के बीच अपनी अलग पहचान बनाई। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड ने आज एक अनुभवी, दूरदर्शी और साफ-सुथरी छवि वाले नेता को खो दिया है। उनके निधन से प्रदेश की राजनीति और सामाजिक जीवन में एक बड़ी क्षति हुई है, जिसकी भरपाई कर पाना कठिन होगा। लालचंद शर्मा ने दिवंगत आत्मा की शांति के लिए ईश्वर से प्रार्थना करते हुए शोक संतप्त परिवार एवं समर्थकों के प्रति अपनी गहरी संवेदनाएं व्यक्त कीं।

अलविदा 'जनरल साहब'...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

सत्ता से दूर होने के बाद भी उनके प्रति सम्मान कभी कम नहीं हुआ।

मुख्यमंत्री रहते हुए उन्होंने प्रदेश को लोकायुक्त बिल जैसा सख्त कानून देने का साहस दिखाया। वह अक्सर कहते थे कि पहाड़ का पानी और पहाड़ की जवानी पहाड़ के काम आनी चाहिए। उनकी कार्यशैली में सेना जैसी स्पष्टता थी।फाइलें रुकती नहीं थीं और भ्रष्टाचार करने वालों के लिए उनके दरबार में कोई जगह नहीं थी। उनकी सादगी का आलम यह था कि मुख्यमंत्री रहते हुए भी वह प्रोटोकाल की तामझाम से दूर रहना पसंद करते थे। उनके निधन के साथ उत्तराखंड की राजनीति का वह दौर भी मानो विदा हो गया, जिसमें सिद्धांत और सादगी अब भी जिंदा दिखाई देती थी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी समेत कई नेताओं ने उनके निधन पर गहरा शोक जताया और उनके योगदान को अविस्मरणीय बताया।

उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री मेजर जनरल बीसी खंडूरी जी के निधन का समाचार अत्यंत दुखद है। भारतीय सेना में उत्कृष्ट सेवा देने के बाद उन्होंने जन सेवा के लिए ईमानदारी, सादगी, पारदर्शिता और विकास की राजनीति का उदाहरण प्रस्तुत किया। देश के तथा उत्तराखंड के विकास, सुशासन और जनहित के प्रति उनकी प्रतिबद्धता सदैव स्मरणीय रहेगी। मैं उनके शोकसंतप्त परिवारजनों और शुभचिंतकों के प्रति शोक संवेदना व्यक्त करती हूं।

औद्योगिक इकाइयों में कार्यरत श्रमिकों को उनका हक दिलाए सरकार: मोर्चा

हमारे प्रतिनिधि

देहरादून/ विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष एवं जीएमवीएन के पूर्व उपाध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि वर्तमान में प्रदेश भर की औद्योगिक इकाइयों (फैक्ट्रियों) में कार्यरत श्रमिकों का जीवन बसर कैसे हो रहा है, इनको इंसाफ मिल रहा है या नहीं; इस बारे में न तो प्रदेश भर के विधायकों को कोई चिंता है और न ही विभाग को ।

नेगी ने कहा कि अधिकांश फैक्ट्रियों में श्रमिकों से 12- 12 घंटे काम लिया जाता है, लेकिन उनको ओवर टाइम व अन्य सुविधाएं नहीं दी जाती, जिस पर कार्यवाही किए जाने की जरूरत है। अधिकांश औद्योगिक इकाइयां श्रमिकों को ईएसआई व अन्य सुविधाएं प्रदान करने में आनाकानी व मनमानी करती हैं तथा इसी प्रकार ठेका प्रथा के माध्यम से काम करने वाले श्रमिकों के साथ कोई अनहोनी हो जाए, कोई पूछने वाला नहीं है। संबंधित विभाग के अधिकारी हर महीने अपना जजिया कर (माहवारी) वसूलकर अपने दायित्व की इतिश्री कर लेते हैं । नेगी ने कहा कि आज अधिकतर मामलों में चाहे श्रमिकों का मामला हो या कार्मिकों का हो या फिर उपनल, पीआरडी, होमगार्ड व आंगनबाड़ी कर्मियों, बेरोजगारों कहा हो,सबको अपनी लड़ाई खुद ही लड़नी पड़ रही है तो ऐसे में प्रश्न उठता है कि जब सबको अपनी लड़ाई खुद ही लड़नी है तो इन विधायकों को क्या सिर्फ कमीशन खोरी, विधायक निधि में खेल, ठेकेदारी व या रेत-बजरी/ शराब बेचने के लिए जनता ने चुना है। जनता को ऐसे विधायकों को सबक सिखाने की जरूरत है। सरकार को चाहिए कि कड़ाई से श्रमिक हितों का उल्लंघन करने वाले फैक्ट्री मालिकों एवं गैर जिम्मेदार अधिकारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करे। पत्रकार वार्ता में हाजी असद व प्रवीण शर्मा पिन्नी मौजूद थे।

शांति व्यवस्था भंग करने पर हुई कार्यवाही

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। समझाने के बावजूद शांति व्यवस्था भंग करने का प्रयास कर रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने हिरासत में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज गंगनहर कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि दीपक कुमार पुत्र बीरम प्रकाश निवासी शक्ति विहार कॉलोनी थाना कोतवाली गंगनहर जनपद हरिद्वार द्वारा अपनी मां व बहन से बेवजह झगड़ा फसाद कर रहा है। पुलिस ने मौके पर पहुंच कर दीपक कुमार को समझाया गया किंतु वह नहीं माना, और अधिक उत्तेजित होकर अभद्र व्यवहार करने लगा, जिस कारण शांति एवं कानून व्यवस्था भंग होने के दृष्टिगत आरोपित दीपक को अंतर्गत धारा 170 बीएनएसएस हिरासत में लिया गया।

बुजुर्ग को ट्रक ने कुचला, मौत

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सड़क हादसे में आज सुबह एक तेज रफ्तार ट्रक की चपेट में आकर एक बुजुर्ग की मौत हो गयी, बुजुर्ग मस्जिद जा रहे थे। हादसे के बाद क्षेत्र में शोक की लहर दौड़ गई और बड़ी संख्या में लोग मौके पर जमा हो गए।

घटना ज्वालापुर क्षेत्र की है। जानकारी के अनुसार अंसारी मार्किट स्थित हुसैनिया मस्जिद में खिदमत करने वाले नूर मोहम्मद उर्फ नूरा रोज की तरह सुबह मस्जिद जा रहे थे। इसी दौरान अंदरूनी बाजार में पहुंचे एक तेज रफ्तार ट्रक ने उन्हें अपनी चपेट में ले लिया। हादसा इतना भीषण था कि बुजुर्ग ने मौके पर ही दम तोड़ दिया। घटना की सूचना मिलते ही ज्वालापुर पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू की। हादसे के बाद मृतक के परिजनों में कोहराम मच गया, वहीं पूरे इलाके में मातम का माहौल है। चौकी प्रभारी रेल समीप पांडेय ने बताया कि ट्रक चालक की पहचान कर ली गई है। चालक पीलीभीत का निवासी है और गूगल मैप के सहारे चलते हुए गलती से अंदर बाजार में पहुंच गया था। पुलिस के मुताबिक परिजनों की तहरीर मिलने के बाद मुकदमा दर्ज कर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

रामेश्वर नंद सरस्वती बने भारतीय किसान यूनियन (सर्वे) के राष्ट्रीय संरक्षक

संवाददाता

हरिद्वार। महामंडलेश्वर रामेश्वर नंद सरस्वती को भारतीय किसान यूनियन के राष्ट्रीय संरक्षक के रूप में सम्मानित किया।

भारतीय किसान यूनियन (सर्वे) के उत्तराखंड प्रभारी राष्ट्रीय उपाध्यक्ष अनिल शर्मा के संयोजन में रामेश्वर धाम के प्रांगण में महामंडलेश्वर 1008 रामेश्वर नंद सरस्वती महाराज को साथियों सहित किसान पटका ओढ़ा कर फूलमाला से स्वागत कर भारतीय किसान यूनियन (सर्वे) का राष्ट्रीय संरक्षक पद से सम्मानित किया साथ ही लघु व्यापार एसो के नौवीं बार प्रदेश अध्यक्ष निर्विरोध घोषित होने के उपरांत प्रदेश अध्यक्ष संजय चोपड़ा प्रदेश महामंत्री राजकुमार कोषाध्यक्ष मनीष शर्मा सहित नवनिर्वाचित हुए लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधियों का भी किसान पटका ओढ़ा कर फूल माला पहनकर स्वागत किया। इस अवसर पर महामंडलेश्वर 1008 रामेश्वरम नंद सरस्वती ने कहा देश का किसान अन्नदाता है किसान के संरक्षण के लिए केंद्र और राज्य सरकारों को विशेष रूप से अभियान चलाने होंगे उन्होंने कहा आज पर्यावरण दूषित हो जाने के कारण किसान की उपज पर भी संकट मंडरा रहा है सभी पर्वतीय क्षेत्रों में जल संरक्षण के साथ पर्यावरण दूषित ना हो इसके लिए सामाजिक रूप से सरकार की ओर से किसानों को प्रशिक्षित करना होगा उन्होंने कहा कि विकास के नाम पर जिस प्रकार से कंक्रीट का जंगल खड़ा कर बड़े-बड़े निर्माण किया जा रहे हैं जो के विनाश का कारण बनेंगे उन्होंने कहा कि सरकार को इच्छा शक्ति के साथ पर्यावरण को बचाने के लिए ठोस योजना चलानी होगी तभी कृषि बचेगी। भारतीय किसान यूनियन (सर्वे)की राष्ट्रीय महिला अध्यक्ष रश्मि चौधरी ने कहा महामंडलेश्वर 1008 रामेश्वरम नंद सरस्वती महाराज की प्रेरणा से भारतीय किसान यूनियन (सर्वे)ज्यादा से ज्यादा संगठित होकर किसानों की न्याय संगत मांगों के लिए प्रयास करती रहेगी।

कुख्यात बिल्डर पुनीत अग्रवाल 6 माह के लिए जिला बदर

संवाददाता

देहरादून। जिला प्रशासन ने कानून व्यवस्था एवं आमजन की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए एटीएस कॉलोनी में आतंक और भय का वातावरण पैदा करने वाले बिल्डर पुनीत अग्रवाल के विरुद्ध बड़ी कार्रवाई की है। जिला मजिस्ट्रेट सविन बंसल ने उत्तर प्रदेश/उत्तराखण्ड गुण्डा नियंत्रण अधिनियम-1970 की धारा 3(3) के अंतर्गत पुनीत अग्रवाल को "गुण्डा" घोषित करते हुए 06 माह के लिए जनपद देहरादून की सीमा से बाहर रहने के आदेश जारी किए हैं।

प्रकरण की शुरुआत एटीएस कॉलोनी निवासी एवं डीआरडीओ वैज्ञानिक हेम शिखा सहित अन्य निवासियों द्वारा 25 अप्रैल 2026 को जिला मजिस्ट्रेट के समक्ष प्रस्तुत शिकायती प्रार्थना पत्र से हुई। शिकायत में आरोप लगाया गया कि पुनीत अग्रवाल द्वारा 13 अप्रैल 2026 को डीआरडीओ में कार्यरत वैज्ञानिक के परिवार पर आक्रामक एवं जानलेवा हमला किया गया। मारपीट में पीड़ित का कान का पर्दा फट गया तथा महिलाओं एवं बुजुर्गों के साथ अभद्रता और गाली-गलौच की गई। शिकायतकर्ताओं ने आरोपी को महिलाओं, बच्चों एवं वरिष्ठ नागरिकों को डराने-धमकाने वाला असामाजिक तत्व बताते हुए गुण्डा एक्ट के तहत कार्रवाई की मांग की। मामले की गंभीरता को देखते हुए जिला मजिस्ट्रेट ने उप जिलाधिकारी मसूरी से गोपनीय जांच कराई गई। जांच में क्षेत्रवासियों ने बताया कि पुनीत अग्रवाल का व्यवहार लगातार भय और असुरक्षा का वातावरण उत्पन्न कर रहा था तथा उसके विरुद्ध पहले से कई आपराधिक प्रकरण दर्ज हैं। थाना रायपुर में दर्ज एफआईआर, सोशल मीडिया पर वायरल वीडियो क्लिप्स तथा स्थानीय निवासियों की सामूहिक शिकायतों को न्यायालय ने गंभीरता से लिया। प्रकरण में डीआरडीओ के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं निदेशक मनोज कुमार ढाका द्वारा भी शिकायत प्रस्तुत कर कार्रवाई की मांग की गई थी।

सुनवाई के दौरान अभियोजन पक्ष ने तर्क दिया कि आरोपी का व्यवहार समाज में भय और असुरक्षा का कारण बन चुका है तथा यदि उस पर रोक नहीं लगाई गई तो कभी भी गंभीर अप्रिय घटना हो सकती है। वहीं विपक्षी पक्ष द्वारा इसे आपसी रंजिश एवं सिविल विवाद बताया गया, लेकिन उपलब्ध साक्ष्यों, दर्ज मुकदमों, वायरल वीडियो, शिकायतों तथा गोपनीय जांच रिपोर्ट के आधार पर जिलाधिकारी न्यायालय ने पाया कि पुनीत अग्रवाल अभ्यस्त आपराधिक प्रवृत्ति का व्यक्ति है, जो लोगों को डराने-धमकाने और क्षेत्र में अशांति फैलाने का आदी है। आदेश में स्पष्ट किया गया है कि पुनीत अग्रवाल अगले 06 माह तक देहरादून जनपद की सीमा में बिना अनुमति प्रवेश नहीं कर सकेगा। यदि वह आदेश का उल्लंघन करता है तो उसके विरुद्ध कठोर कारावास एवं जुर्माने की कार्रवाई की जाएगी। थाना रायपुर पुलिस को आदेश की तत्काल तामील कराते हुए आरोपी को 24 घंटे के भीतर जनपद से बाहर भेजने के निर्देश दिए गए हैं।

कॉर्बेट टाइगर रिजर्व में मृत मिला नर बाघ

हमारे संवाददाता

नैनीताल। उत्तराखंड के प्रसिद्ध कॉर्बेट टाइगर रिजर्व की कालागढ़ रेंज में गश्त के दौरान वनकर्मियों को एक नर बाघ मृत अवस्था में मिला। बाघ का शव धारा बीच क्षेत्र में धारा सोक के किनारे पड़ा मिला, जिसके बाद वन विभाग में हड़कंप मच गया। सूचना मिलने पर वन विभाग के अधिकारियों ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू कर दी है। कॉर्बेट पार्क के निदेशक डॉ. साकेत बडोला के निर्देश पर उपनिदेशक राहुल मिश्रा, पार्क वार्डन बिंदर पाल सिंह और वरिष्ठ वन्यजीव चिकित्साधिकारी डॉ. दुश्यंत शर्मा अपनी टीम के साथ घटनास्थल पहुंचे। अधिकारियों की मौजूदगी में राष्ट्रीय बाघ संरक्षण प्राधिकरण की गाइडलाइन के अनुसार कार्रवाई की गई। वन विभाग के अनुसार मृत बाघ की उम्र करीब 8 से 10 वर्ष के बीच आंकी गई है। प्रारंभिक जांच में मामला प्राकृतिक मौत का प्रतीत हो रहा है, क्योंकि बाघ के शरीर के सभी अंग सुरक्षित पाए गए हैं और किसी प्रकार के शिकार या संघर्ष के स्पष्ट निशान नहीं मिले हैं। वन विभाग ने वरिष्ठ चिकित्सकों की निगरानी में बाघ का पोस्टमार्टम कराया है। आवश्यक सैंपल लेकर उन्हें भारतीय वन्यजीव संस्थान भेजा गया है। रिपोर्ट आने के बाद ही मौत के वास्तविक कारणों की पुष्टि हो सकेगी। घटना के बाद क्षेत्र में निगरानी बढ़ा दी गई है और विभाग पूरे मामले की विस्तृत जांच में जुटा हुआ है।

मुख्यमंत्री धामी ने पूर्व मुख्यमंत्री भुवन चंद्र खंडूड़ी के निधन पर गहरा दुःख व्यक्त किया

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री एवं वरिष्ठ राजनेता मेजर जनरल भुवन चंद्र खंडूड़ी (सेवानिवृत्त) के निधन पर गहरा दुःख व्यक्त किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि खंडूड़ी जी ने भारतीय सेना में रहते हुए राष्ट्र सेवा, अनुशासन एवं समर्पण का अद्वितीय उदाहरण प्रस्तुत किया। सार्वजनिक जीवन में भी उन्होंने उत्तराखंड के विकास, सुशासन, पारदर्शिता और ईमानदार

कार्यशैली की मजबूत पहचान बनाई। उन्होंने प्रदेशहित में अनेक महत्वपूर्ण निर्णय लेकर विकास को नई दिशा प्रदान की। मुख्यमंत्री ने कहा कि खंडूड़ी जी की सादगी, स्पष्टवादिता एवं कार्यकुशलता सदैव प्रेरणास्रोत रहेगी। उनका निधन उत्तराखंड ही नहीं, बल्कि राष्ट्रीय राजनीति के लिए भी अपूरणीय क्षति है। मुख्यमंत्री ने ईश्वर से पुण्यात्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान तथा शोक संतप्त परिजनों एवं समर्थकों को यह असीम दुःख सहन करने की शक्ति प्रदान करने की प्रार्थना की है।

हरिद्वार में कुंभ 2027 की तैयारियां तेजी से जारी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कुंभ मेला 2027 की तैयारियों के तहत चल रहे निर्माण कार्यों की प्रगति पर मेला प्रशासन लगातार नजर बनाए हुए है। कार्यों की गुणवत्ता और समयबद्धता सुनिश्चित करने के लिए अधिकारियों द्वारा नियमित स्थलीय निरीक्षण किए जा रहे हैं। इसी क्रम में अपर मेलाधिकारी दयानंद सरस्वती ने बैरागी कैंप और दक्षद्वीप क्षेत्र का दौरा कर विभिन्न निर्माण कार्यों का निरीक्षण किया तथा कार्यदायी संस्थाओं को तय समय सीमा के भीतर गुणवत्तापूर्ण कार्य पूरा करने के निर्देश दिए।

निरीक्षण के दौरान अपर मेलाधिकारी ने बैरागी कैंप में जलापूर्ति व्यवस्था के लिए बनाए जा रहे ओवरहेड टैंक और आई-वेल निर्माण कार्य का जायजा लिया। इसके साथ ही दक्षद्वीप क्षेत्र में सड़क और पुल निर्माण योजनाओं का भी स्थलीय निरीक्षण किया गया। उन्होंने मायापुर स्कैप चौनल पर दक्षद्वीप और बैरागी कैंप को जोड़ने के लिए बनाए जा रहे पुल निर्माण कार्य का निरीक्षण करते हुए लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को बरसात से पहले पुल के पिलरों का निर्माण पूरा करते हुए सम्पूर्ण कार्य निर्धारित समय सीमा के भीतर सम्पन्न करने के निर्देश दिए। उन्होंने यूपीसीएल के अधिकारियों को इस पुल के निकट से जा रही विद्युत लाइन को भी अविलंब शिफ्ट करने के भी निर्देश दिए। अपर मेलाधिकारी ने निर्माण स्थल पर पूरी क्षमता और तत्परता के साथ कार्य करने पर जोर देते हुए कहा कि किसी भी प्रकार की देरी को गंभीरता से लिया जाएगा। अधिकारियों ने बताया कि 60 मीटर स्पान वाले बो-स्ट्रिंग स्टील गर्डर डबल लेन पुल की कुल स्वीकृत लागत 1246.09 लाख रुपये है। पुल के दोनों ओर एप्रोच रोड का निर्माण भी किया जाएगा। इस पुल के बनने से दक्षद्वीप क्षेत्र में विकसित की जा रही पार्किंग सीधे बैरागी कैंप से जुड़ जाएगी, जिससे कुंभ मेला और अन्य प्रमुख अवसरों पर श्रद्धालुओं को आवागमन के लिए अलग एवं सुगम मार्ग उपलब्ध हो सकेगा। दौरे के दौरान अपर मेलाधिकारी ने कनखल क्षेत्र के स्थानीय निवासियों से मुलाकात कर कुंभ तैयारियों और निर्माण कार्यों को लेकर उनका फीडबैक भी लिया।

प्रदर्शन के दौरान उपद्रव मचाने वाले 3 उपद्रवी गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने प्रदर्शन के दौरान उपद्रव मचाने वाले तीन उपद्रवियों को गिरफ्तार कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार डिक्सन फैक्ट्री में श्रमिकों द्वारा अपनी मांगों को लेकर प्रदर्शन किया जा रहा था, जिसमें श्रमिकों की आड़ में कुछ उपद्रवी लोगों द्वारा फैक्ट्री परिसर व पुलिस पर पथराव किया गया। जिसके संबंध में थाना सेलाकुई पर संबंधित धाराओं में मुकदमा दर्ज किया गया था, उक्त घटना में शामिल उपद्रवियों की गिरफ्तारी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा थानाध्यक्ष सेलाकुई को आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए। पुलिस टीम को सूचना प्राप्त हुई कि कुछ लोग संगठित होकर कम्पनियों व मोहल्लो में जाकर, कम्पनियों में कार्य करने वाले श्रमिकों को भड़काते हुए फैक्ट्री जाने वाले लोगो को काम में जाने से रोकने के लिए उनके साथ जोर जबरदस्ती कर मारपीट पर उतारु हो रहे है। उक्त व्यक्तियों में से कुछ पूर्व में पत्थरबाजी की घटना में भी शामिल थे। उक्त सूचना पर पुलिस बल तत्काल मौके पर पहुँचा, मौके पर कुछ व्यक्तियों द्वारा एकराय व संगठित होकर शान्ति एवं कानून व्यवस्था भंग करने का प्रयास

किया जा रहा था, जो किसी प्रकार का संज्ञेय अपराध कारित कर सकते थे तथा पुनः पत्थर बाजी जैसी घटना व किसी अन्य प्रकार से लोक प्रशान्ति एवं कानून व्यवस्था की स्थिति उत्पन्न कर सकते थे, जिस पर पुलिस द्वारा मौके से 03 व्यक्तियों को ऑपरेशन प्रहार के अन्तर्गत धारा 170 बीएनएसएस में गिरफ्तार किया गया।

पूछताछ में उन्होंने अपने नाम मौहम्मद फरमान पुत्र इकराम, निवासी ग्राम मुर्तजापुर, थाना बेहट जिला सहारनपुर (उ.प्र.) हाल -जमनपुर, सेलाकुई, रोहित पुत्र दुर्गा प्रसाद, निवासी कल्याणपुर चकरतीर्थ, थाना जहानाबाद, जिला पीलीभीत, उ.प्र., हाल जमनपुर, सेलाकुई, देहरादून, मनोज यादव पुत्र श्यामा यादव, निवासी नैनीडेनी थाना लारबाजार, जिला देवरिया उप्र, हाल बंजारागली, सेलाकुई, बताया।

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।