बृहस्पतिवार
34 साल से देहरादून का विश्वास
11 जून 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 138
● 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

दलित युवक की हत्या मामले में दो और हत्यारोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

टिहरी/देहरादून। प्रेम प्रसंग के चलते दलित युवक की हत्या के मामले में फरार चल रहे दो और आरोपियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। मामले में अब तक चार हत्यारोपी गिरफ्तार किये जा चुके है।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार थाना लंबगांव क्षेत्र में दलित युवक की हत्या के संबंध में दर्ज मुकदमे में टिहरी पुलिस द्वारा लगातार प्रभावी कार्रवाई की जा रही है। प्रकरण में अब तक कुल 4 आरोपियों की गिरफ्तारी सुनिश्चित की जा चुकी है, जिनमें से 2 आरोपियो को आज गिरफ्तार किया गया है।

पुलिस ने जांच के दौरान संकलित साक्ष्यों, तकनीकी विश्लेषण एवं गहन पूछताछ के आधार पर फरार चल रहे तीसरे आरोपी सचिन पंवार पुत्र प्यार सिंह पंवार, उम्र 27 वर्ष, निवासी खोलगढ़ वल्ला, तहसील प्रतापनगर, थाना लंबगांव को आज प्रात: लगभग 8:30 बजे चौंधरी तिराहा लंबगांव से गिरफ्तार किया गया। आरोपी घटना में प्रयुक्त पिकअप वाहन का चालक बताया गया है।

इसी क्रम में चौथे आरोपी सुमित प्रसाद पुत्र सुरेशानन्द, निवासी ग्राम धान्यो, मयाली, थाना अगस्त्यमुनि, जनपद रुद्रप्रयाग, उम्र 21 वर्ष को भी गिरफ्तार किया गया। आरोपी मुख्य आरोपी यशवीर सिंह पंवार के साथ जेसीबी मशीन पर कार्य करता था तथा खोलगढ़ स्थित उसके मकान में किराये पर रह रहा था। पुलिस टीम द्वारा उसे उक्त मकान से रात्रि लगभग 10:15 बजे गिरफ्तार किया गया है। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

लूट व हत्या में फरार ईनामी अंतर्राज्यीय बदमाश गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। तीर्थनगरी में हुए गोलीकांड के बाद फरार चल रहे 25 हजार के ईनामी बदमाश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिय है। जिसके पास से तमंचा, दो कारतूस व मोबाइल सहित अन्य सामान बरामद किये जा चुके है। आरोपी का भाई ऋषिकेश गोलीकांड में अपने साथियो सहित गिरफ्तार होकर

❑आरोपी के भाई व साथी जानलेवा हमले के आरोप में पूर्व में ही हुए है गिरफ्तार

जेल जा चुका है जिन्होने बिहार में लूट और हत्या की वारदात को अंजाम दिया था।

एसएसपर प्रमेन्द्र डोबाल ने बताया कि बीते रोज बिहार पुलिस के माध्यम से ऋषिकेश पुलिस को सूचना प्राप्त हुई कि जिला सीतामढ़ी (बिहार) का फरार और 25 हजार का इनामी अपराधी मोहम्मद नसीम अख्तर पुत्र महफूज आलम, कुछ दिन पूर्व ऋषिकेश क्षेत्र में हुई फायरिंग की घटना में गिरफ्तार अपने भाई वसीम की पैरवी एवं सहायता

के लिए ऋषिकेश आया है। आरांपह के आपराधिक इतिहास एवं संभावित गतिविधियों को देखते हुए उसके द्वारा किसी गंभीर घटना को अंजाम दिए जाने की आशंका थी। सूचना की गंभीरता को देखते हुए एसएसपी देहरादून द्वारा ऋषिकेश पुलिस तथा एसओजी देहात की संयुक्त टीम का गठन कर आरोपी की धरपकड़ हेतु तत्काल सघन चेकिंग एवं तलाशी अभियान चलाने के निर्देश दिए गए, जिस पर पुलिस टीमों द्वारा ऋषिकेश क्षेत्र में सघन चेकिंग अभियान चलाया गया, चेकिंग के दौरान एक सूचना के बाद आरोपी के नटराज फ्लाईओवर, हरिद्वार रोड पर होने की सूचना प्राप्त हुई, जिस पर पुलिस टीमों द्वारा आरोपी की धर पकड़ हेतु घेराबंदी कर आरोपी को नटराज फ्लाईओवर के पास से गिरफ्तार किया गया, जिसके कब्जे से पुलिस टीम को एक देसी तमंचा 12 बोर तथा 2 जिंदा कारतूस बरामद होने के साथ अन्य सामान बरामद हुए। पूछताछ में आरीपी ने अपना नाम मोहम्मद नसीम अख्तर पुत्र महफूज आलम निवासी –वार्ड नं० 06, ग्राम टोला इस्लामपुर, पोस्ट मोहनी सकरोली, थाना नानपुर, जिला सीतामढ़ी (बिहार) बताया।

बताया कि उसने अपने भाई वसीम व अपने अन्य साथियों के साथ बिहार के सीतामढ़ी जिले में एक व्यक्ति के साथ लूट की घटना को अंजाम दिया था तथा घटना के दौरान उक्त व्यक्ति की गोली मार कर हत्या कर दी थी। घटना के बाद से ही बिहार पुलिस उन्हें लगातार ढूंढ रही थी। पुलिस से बचने के लिए उसका भाई वसीम अपने अन्य साथियों के साथ अपने ससुराल ऋषिकेश आ गया था, परंतु ऋषिकेश में हुई फायरिंग की घटना के बाद पुलिस ने उसे तथा उसके अन्य साथियों को गिरफ्तार कर लिया गया था।

अभियुक्त बिहार पुलिस से बचने एवं अपने भाई से मिलने के लिए ऋषिकेश आया था, परंतु पुलिस की गतिविधियों की जानकारी मिलने पर वह ट्रेन के माध्यम से फरार होने की योजना बना रहा था, परंतु इससे पहले ही पुलिस द्वारा उसे गिरफ्तार कर लिया गया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

सत्ता का दम्भ

'कनक कनकते सौ गुने, मादकता अधिकाय या पाये बौराए जग व पाये बौराए, महान हिंदी कवि बिहारी लाल का यह दोहा हमारे वर्तमान दौर के माननीयों पर अक्षतया सटीक साबित हो रहा है आए दिन हम मंत्रियों विधायकों और मुख्यमंत्री तक की सत्ता की हनक के किस्से देखते सुनते रहते हैं। स्वयं को जो जनसेवक और राष्ट्र भक्त बताने वाले नेता वास्तव में अपने आप को क्या समझते हैं वह कितना भी सोच समझकर तथा धैर्य संयम से काम लेते हो लेकिन फिर भी अनेकों बार सत्ता का दम्भ उनके सर चढ़कर बोलने से उन्हें रोक नहीं पाता है और ऐसा कुछ भी बोल देते हैं कि वह उनकी फजीहत का कारण बनने के साथ उनकी छवि खराब ही कर देता है भले ही कई बार वह इसके लिए क्षमा तक भी मांग लेते हूं लेकिन यह क्षमा भी उनके सम्मान और मानं की रक्षा नहीं कर पाती है। इन दिनों उत्तराखंड के माननीय विधायक सुबोध उनियाल का वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है जिसमें वह टिहरी के क्षेत्र के पोलिंग बूथ पर एक महिला से भिड़ जाते हैं महिला द्वारा उन्हें पोलिंग बूथ के अंदर जाने पर जब रोका जाता है तो वह उक्त महिला के साथ अत्यंत ही अभद्र भाषा का इस्तेमाल करते दिखते हैं। राज्य आंदोलनकारी महिला भी जब उन्हीं की भाषा में जवाब देती है तो यह तक कह देते हैं कि क्या तेरे बाप की खाते हैं। मंत्री के इस तरह आपा खो देने की इस घटना की अब न सिर्फ चारों तरफ चर्चा हो रही है बल्कि लोगों में इसे लेकर भारी आक्रोश भी देखा जा रहा है। इससे पूर्व भी सदन से लेकर सड़क तक उनके कई किस्से चर्चाओं में रह चुके हैं। खास बात यह है कि इस पंक्ति में वह अकेले नेता नहीं है। मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल को सदन में अपनी एक गलत बयानी के कारण मंत्री पद तक खोना पड़ा था तथा खेद और क्षमा प्रार्थना के साथ ही उन्होंने गलती भी स्वीकार कर ली थी लेकिन इसकी बड़ी कीमत उन्हें चुकानी पड़ी। एक समय में तत्कालीन सीएम त्रिवेंद्र सिंह रावत को प्रदेश के लोग एक जनता दरबार में अपनी शिकायत लेकर पहुंची एक शिक्षिका के साथ अभद्रता की सारी सीमाएं लांगते हुए देख चुके हैं। इस दौरान वह इस कदर अपना आपा खो बैठे हैं कि सुरक्षा कर्मियों तक को उक्त शिक्षका को पकड़ने और गिरफ्तार करने के आदेश तक दे डाले। इस घटना को लेकर भी उनकी खूब निंदा हुई थी। अभी बीते दिनों ऐसी एक घटना को लेकर माननीय गणेश जोशी से पत्रकारों ने टिकट मिलने न मिलने पर एक सवाल पूछ लिया तो वह कुछ पत्रकारों और टीवी चैनलों को टटपुंजिंया बता कर गलत प्रचार कहने की बात कह गये। तथा अपना खुद ही टिकट रिजर्व करते हुए कहने लागे कि चार बार विधायक रहे चुका हूं। पांचवीं बार भी मसूरी से ही लड़ूंगा और जीतूंगा भी। पत्रकारों का अपमान करने वाले जोशी को भले ही इसके लिए माफी मांगनी पड़ी हो तब कहीं मामला शांत हुआ, वह इससे पूर्व जिला अधिकारी सविन बंसल के साथ की गयी आपदा काल में कुछ अभद्र भाषा में बात करते देखे गये थे। जिसकी लोगों ने खूब मज्जमत की थी। लेकिन यह सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहा है। हमारा मानना है कि इसमें माननीयो का कोई दोष नहीं है उस कुर्सी का दोश है जिस पर किस्मत ने उन्हें बैठने का अवसर दिया है। सत्ता की हनक इनके सर पर सवार हो जाए तो कुछ नहीं कहा जा सकता है। इससे किसी का भी बच पाना सच में बहुत मुश्किल होता है। पद और पावर का नशा इनसे जो करा दे ठीक। अभी सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस साहब ने बेरोजगारों युवाओं को कॉकरोच बता डाला था जो अब सरकार के लिए सरदर्द बन चुके हैं । खैर छोड़िए जो जस करें तस फल भुगते। बाबा तुलसीदास की इस नसीहत के साथ इस बात को यहीं समाप्त करते हैं।

गंगा नदी के प्रमुख स्त्रोतों में से एक है 'गंगोत्री हिमानी'

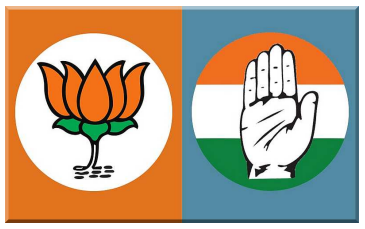
गौमुख से पृथ्वी पर अवतरित होने के बाद पृथ्वी पर माँ गंगा जी के अवतरण के पहले कदम से ही माँ गंगा जी शांत निर्मल अविरल भव्यता और दिव्यता के साथ अपना सफर शुरू करती हैं। उच्च हिमालय क्षेत्र में गोमुख से तपोवन तक के 8 किलोमीटर तक फैले और पसरे गंगोत्री ग्लेशियर और ग्लेशियर के मुहाने गौमुख से पृथ्वी पर अवतरित होती माँ गंगा जी का अदभुत आलौकिक और अकल्पनीय दृश्य बहुत ही दुर्लभ है। गंगोत्री ग्लेशियर उत्तराखण्ड राज्य के उत्तरकाशी जिले में स्थित हिमालय की एक हिमानी (ग्लेशियर) है। यह क्षेत्र हिन्दुओं के लिए एक तीर्थ है और तिब्बत से सीमावर्ती है। गंगोत्री हिमानी गंगा नदी के प्रमुख स्रोतों में से एक है और 27 घन किमी के आकार के साथ हिमालय की सबसे बड़ी हिमानियों में से एक है। यह लगभग 30 किमी लम्बी और 2 से 5 किमी चौड़ी है और 500 मीटर तक मोटी है। इस हिमानी के इर्दगिर्द गंगोत्री समूह के पर्वत हैं। जिममें बहुत कठिनाई से चढ़ने वाले शिवलिंग, थलै सागर, मेरु और भागीरथ-तृतीय शामिल हैं। गंगोत्री हिमानी इस समूह के सर्वोच्च पर्वत चौखम्बा पर्वत के नीचे एक हिमगह्वर में आरम्भ होती है और फिर लगभग पश्चिमोत्तर दिशा में बहती है। हिमानी का अंत जहाँ होता है उसका नाम गौमुख है, क्योंकि उस स्थान का आकार एक गाय के मुख से मिलता है और यह स्थान गंगोत्री मुख्य मंदिर से 19 किमी दूर है। गौमुख शिवलिंग पर्वत के चरणों के समीप है और दोनों के बीच तपोवन नामक स्थान स्थित है।

❑लोकेंद्र सिंह बिष्ट
प्रांत संयोजक गंगा विचार मंच, नमामि गंगे उत्तराखण्ड उत्तरकाशी।

भाजपा के 'रिपोर्ट कार्ड' पर कांग्रेस की 'चार्जशीट'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 की आहट के साथ ही प्रदेश की राजनीति में आरोप-प्रत्यारोप का दौर तेज हो गया है। भाजपा जहां अपने दस वर्षों के शासनकाल की उपलब्धियों को जनता के सामने रखने की तैयारी कर रही है, वहीं कांग्रेस सरकार के अधूरे वादों और जमीनी समस्याओं को चुनावी हथियार बनाने में जुट गई है। राजनीतिक दलों ने संगठनात्मक तैयारियां तेज कर दी हैं और चुनावी रणनीति का केंद्र अब जनता से किए गए वादों का हिसाब-किताब बनने लगा है।



●जनता पूछेगी कहां है रोजगार, पलायन और विकास का हिसाब
●भाजपा गिनाएगी उपलब्धियां, कांग्रेस उठाएगी अधूरे वादों का मुद्दा
●उत्तराखंड के चुनावी रण में जनता बनेगी सबसे बड़ी निर्णायक

प्रदेश में रोजगार, पलायन, स्वास्थ्य सुविधाएं, शिक्षा, सड़कों की स्थिति, पर्वतीय क्षेत्रों में खाली होते गांव, महंगाई और किसानों की समस्याएं ऐसे मुद्दे हैं जिन पर विपक्ष सरकार को घेरने की तैयारी कर रहा है। कांग्रेस का आरोप है कि पिछले चुनावों में किए गए कई बड़े वादे आज भी धरातल पर पूरी तरह नहीं उतर पाए हैं। दूसरी ओर भाजपा का दावा है कि चारधाम ऑल वेदर रोड, रेल परियोजनाएं, निवेश, पर्यटन और बुनियादी ढांचे के विकास के क्षेत्र में अभूतपूर्व कार्य हुए हैं।

राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि 2027 का चुनाव केवल नए वादों का नहीं बल्कि पुराने वादों के मूल्यांकन का चुनाव होगा। राज्य गठन के 26 वर्ष बाद भी पहाड़ से पलायन एक बड़ी चुनौती बना हुआ है। कई गांव आबादी खो चुके हैं और रोजगार की तलाश में युवा मैदानों और महानगरों की ओर जा रहे हैं। ऐसे में विपक्ष इन मुद्दों को लेकर जनता के बीच जाने की तैयारी में है।

उत्तराखंड में बेरोजगारी हमेशा से चुनावी विमर्श का हिस्सा रही है। सरकारी नौकरियों में भर्ती प्रक्रिया, पेपर लीक प्रकरण और निजी क्षेत्र में सीमित अवसरों को लेकर युवाओं में असंतोष समय-समय पर सामने आता रहा है। विपक्ष इसे बड़ा चुनावी मुद्दा बनाने की रणनीति पर काम कर रहा है। वहीं भाजपा भर्ती प्रक्रियाओं में पारदर्शिता और नए रोजगार अवसरों को अपनी उपलब्धि के रूप में पेश करेगी।

विशेषज्ञों का मानना है कि चुनाव के करीब आते-आते क्षेत्रीय असंतुलन का मुद्दा भी फिर जोर पकड़ सकता है। पर्वतीय जिलों में स्वास्थ्य, शिक्षा और सड़क सुविधाओं को लेकर उठते सवाल चुनावी बहस का हिस्सा बनेंगे। वहीं मैदानी क्षेत्रों में शहरीकरण, ट्रैफिक, भूमि और कानून-व्यवस्था के मुद्दे चर्चा में रहेंगे।

भाजपा ने 2027 की तैयारियों को लेकर बूथ स्तर तक संगठन को सक्रिय करने की रणनीति शुरू कर दी है। पार्टी का लक्ष्य लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी का है। इसके लिए हारे हुए बूथों पर विशेष फोकस किया जा रहा है। उधर कांग्रेस संगठन को मजबूत करने के साथ-साथ जनता के बीच सरकार की कथित विफलताओं को ले जाने की तैयारी में है। पार्टी नेताओं का मानना है कि सत्ता विरोधी माहौल और अधूरे वादे उनके लिए राजनीतिक अवसर बन सकते हैं।

राजनीतिक जानकारों का कहना है कि 2027 के चुनाव में घोषणापत्रों से ज्यादा चर्चा उन वादों की होगी जो पहले किए गए थे। जनता यह जानना चाहेगी कि रोजगार के कितने अवसर बने, पलायन कितना रुका, स्वास्थ्य सेवाएं कितनी बेहतर हुईं और पहाड़ों का विकास कितना आगे बढ़ा। ऐसे में चुनावी जंग विकास के दावों और अधूरे वादों के बीच सिमटती दिखाई दे रही है। उत्तराखंड की राजनीति में अगले कुछ महीनों में बयानबाजी और तेज होगी, लेकिन अंतिम फैसला जनता करेगी, जो इस बार नेताओं से नए सपनों से ज्यादा पुराने वादों का हिसाब मांगती नजर आ रही है।

'गहत की दाल' आज बनी वैश्विक 'सुपरफूड'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। गढ़वाल में गहत, कुमाऊं में कुल्थ केवल स्वाद ही नहीं, बल्कि पहाड़ों की इस औषधीय दाल के आगे आज आधुनिक विज्ञान भी नतमस्तक है। जो स्थान पहाड़ों में अपनों के सत्कार का है, वही स्थान पहाड़ी थाली में गहत का है। सदियों से जो दाल उत्तराखंड के सुदूर गांवों की रसोई में लोहे की कड़ाई पर सुलगती आंच पर पकती रही, आज उसने आधुनिक पोषण विज्ञान की दुनिया में तहलका मचा रखा है।

पहाड़ों में यदि किसी दाल को सबसे अधिक सम्मान मिला है तो वह है गहत की दाल। गढ़वाल में इसे गहत और कुमाऊं में कुल्थ कहा जाता है। सदियों से पहाड़ी रसोई का हिस्सा रही यह दाल आज आधुनिक पोषण विज्ञान की कसौटी पर भी खरी उतर रही है। कभी ग्रामीण परिवारों के भोजन का सामान्य हिस्सा मानी जाने वाली गहत अब सुपरफूड के रूप में पहचान बना रही है।

पहाड़ की कठिन भौगोलिक परिस्थितियों में उगने वाली गहत केवल एक फसल नहीं बल्कि स्थानीय जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा है। कम पानी, कम संसाधनों और कठिन जलवायु में भी यह फसल आसानी से तैयार हो जाती है। यही कारण है कि इसे पहाड़ के किसानों की भरोसेमंद फसल माना जाता रहा है। गहत की दाल का स्वाद अन्य दालों से अलग होता है। पहाड़ी घरों में इसे सिलबट्टे पर मसाले पीसकर धीमी आंच में पकाया जाता है। सर्दियों के दिनों में गर्मागर्म गहत की दाल और मंडुवे या गेहूं की रोटी का स्वाद आज भी लोगों को बचपन की यादों में ले जाता है।

●पहाड़ी रसोई की शान, जो विज्ञान की कसौटी पर भी है महान
●रसोई का सहारा गहत आज सुपरफूड के रूप में बनी पहचान
●गहत में है पहाड़ की परंपरा और पोषण का अनमोल संगम

गहत से केवल दाल ही नहीं बल्कि परांठे, डुबके, फाणु और रस जैसे कई पारंपरिक व्यंजन भी बनाए जाते हैं। गांवों में किसी विशेष अवसर या मेहमान के आने पर भी गहत के व्यंजन परोसे जाते रहे हैं। गहत की दाल शरीर को गर्म रखती है और ठंड के मौसम में विशेष लाभ पहुंचाती है। बुजुर्गों का मानना है कि यह पथरी की समस्या में भी लाभकारी होती है। यही कारण है कि पहाड़ों में इसे घरेलू उपचार का हिस्सा भी माना जाता रहा है। आयुर्वेद और आधुनिक पोषण विशेषज्ञ भी गहत को प्रोटीन, फाइबर, आयरन और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर मानते हैं। स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती जागरूकता के बीच अब शहरों में भी इसकी मांग तेजी से बढ़ रही है।

एक समय था जब गहत की दाल केवल पहाड़ी घरों तक सीमित थी, लेकिन अब देश के बड़े शहरों और आनलाइन बाजारों में भी इसकी मांग बढ़ रही है। जैविक उत्पादों की बढ़ती लोकप्रियता ने गहत को नई पहचान दी है। उत्तराखंड के किसान भी इसे नकदी फसल के रूप में देखने लगे हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि गहत के उत्पादन और विपणन को बढ़ावा दिया जाए तो यह किसानों की आय बढ़ाने के साथ-साथ उत्तराखंड की पारंपरिक कृकृषि को भी नई मजबूती दे सकती है।

आज जब फास्ट फूड और आधुनिक खानपान की संस्कृति तेजी से बढ़ रही है, तब गहत जैसी पारंपरिक फसलें हमें अपनी जड़ों से जोड़ने का काम कर रही हैं। पहाड़ की मिट्टी में उपजी यह दाल न केवल स्वाद का खजाना है बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वास्थ्य और परंपरा की अमूल्य विरासत भी है।

सिलिंडर से गैस चोरी करते रंगे हाथों पकड़े गए कर्मचारी

चमोली(आरएनएस)। क्षेत्र में सिलिंडरों से गैस चोरी करने का मामला प्रकाश में आया है। सिलिंडर वितरण के दौरान स्थानीय लोगों ने डिलीवरी वाहन के पास चुपके से घरेलू सिलिंडरों से गैस निकालते हुए कर्मियों को मौके पर रंगे हाथों पकड़ लिया। स्थानीय लोगों ने एजेंसी प्रबंधक को मौके पर बुलाया और वीडियो दिखाया। उन्होंने कहा कि गैस सिलिंडरों में दो से तीन किलो गैस कम होने की कई बार उपभोक्ताओं ने शिकायत की थी लेकिन कार्रवाई नहीं हुई।

उन्होंने गैस वितरण करने वाले कर्मियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की। एजेंसी प्रबंधन में मामले में कार्रवाई की बात कही। इंडेन गैस एजेंसी का वाहन घरेलू सिलिंडर लेकर देवाल पहुंचा। टैक्सी पार्किंग में उपभोक्ताओं को डीएसी नंबर दिया गया। इसके बाद एक ओर सिलिंडर बांटे जा रहे थे तो दूसरी ओर सिलिंडर वितरण कर्मचारी विशेष नोजल (रिफिलिंग टूल) की मदद से भरे हुए सिलिंडरों की सील से छेड़छाड़ कर अन्य खाली सिलिंडरों में गैस भर रहे थे। इस दौरान दुर्गा प्रसाद, हरीश चंद्र आदि लोगों को कुछ आवाज आई और उनकी नजर इन कर्मियों पर पड़ी। उन्होंने वाहन के करीब जाकर देखा तो गैस चोरी की जा रही थी। लोगों ने इसका वीडियो भी बना लिया और मामले की सूचना इंडेन गैस सर्विस के प्रबंधक को दी। उपभोक्ताओं ने आरोप लगाया कि गैस कर्मी सिलिंडरों से गैस निकालकर कालाबाजारी कर रहे हैं। उपभोक्ताओं ने गैस कर्मियों पर बिना तोले गैस सिलिंडर देने का भी आरोप लगाया। वहीं इंडेन गैस एजेंसी के प्रबंधक सुरेंद्र पुरोहित ने बताया कि गैस चोरी करने की शिकायत मिली है। गैस सिलिंडरों की सप्लाई का ठेका किसी एजेंसी के पास है। इसकी जांच कर कार्रवाई की जाएगी।

बढ़ती महंगाई में घाटे का सौदा साबित हो रहा है पोल्ट्री फार्म का व्यवसाय

नई टिहरी(आरएनएस)। पोल्ट्री फार्म व्यवसाय स्थानीय लोगों के लिए घाटे का सौदा साबित हो रहा है। बढ़ती महंगाई में पोल्ट्री का भाव नहीं बढ़ने से व्यवसायियों को काफी नुकसान उठाना पड़ रहा है। इससे परेशान लोगों ने सरकार से मुर्गियों का दाना सब्सिडी पर उपलब्ध कराने की मांग की है।पोल्ट्री व्यवसाय से जिले के करीब 4० लोग जुड़े हुए हैं। सरकार ने व्यवसाय शुरू करने के लिए उन्हें मुर्गी बाड़ा बनाने से लेकर चूजों पर भी सब्सिडी पर उपलब्ध करा रही है। बावजूद लगातार बढ़ रही महंगाई के कारण मुर्गी पालन व्यवसाय में उन्हें ज्यादा लाभ नहीं मिल पा रहा है। घनसाली के पोल्ट्री फार्म के संचालक विजय जोशी ने बताया कि इस व्यवसाय को बढ़ाने के लिए सरकार ने पोल्ट्री संचालकों को सब्सिडी प्रदान की है लेकिन हर दिन मुर्गियों का दाना मंहगा हो रहा है।फार्म संचालक ने बताया कि करीब दो किलो का एक ब्रॉयलर 45 दिन में बिक्री के लिए तैयार होता है। इस दौरान उसका दाना और अन्य कुल 22० तक खर्च आ जाता है। 11० रुपये प्रतिकिलो में तैयार हो रहा ब्रॉयलर का बाजार भाव इन दिनों 8० रुपये प्रति किलो है। इस प्रकार उन्हें प्रतिकिलो 3० रुपये का नुकसान उठाना पड़ रहा है। इस स्थिति में पोल्ट्री उत्पादकों के सामने व्यवसाय को सुचारू रखना मुश्किल होता जा रहा है। उन्होंने पहाड़ में इस व्यवसाय को प्रोत्साहन देने के लिए दाना सब्सिडी पर देने की मांग की है।

मेले में फड़ व्यवसायियों को पीएम स्वनिधि योजनाओं के लाभ बताया

नई टिहरी(आरएनएस)। पीएम स्वनिधि योजना के तहत चंबा नगर पालिका सभागार में लोक कल्याण मेला आयोजित हुआ जिसमें शहर के फड़ व्यवसायियों के लिए संचालित योजनाओं के पुनर्गठित संस्करण के बारे में विस्तार से जानकारी दी। पालिकाध्यक्ष शोभनी धनोला ने मेला का शुभारंभ करते हुए कहा कि पीएम स्वनिधि योजना को फड़ व्यवसायियों के लिए वरदान है। ईओ प्रशांत कुमार चौधरी ने फड़ व्यवसायियों को योजना के महत्व के बारे में बताया। सिटी मिशन मैनेजर अरविंद जोशी योजना के पुनर्गठित संस्करण, स्वनिधि से समृद्धि योजना की जानकारी दी। प्रथम चरण में 15 हजार, द्वितीय में 25 और तृतीय चरण में 5० हजार तक ऋण का प्रावधान है जो महज 7 फीसदी ब्याज सब्सिडी दर में उपलब्ध है। जिन लाभार्थियों का 5० हजार रुपये का ऋण पूर्ण हो चुका है उन्हें क्रेडिट कार्ड बनाने के बारे में जानकारी दी गई। पालिका क्षेत्र में व्यवसायियों को आगे बढ़ने में उत्कृष्ट कार्य के लिए यूनियन बैंक को प्रथम, केनरा बैंक द्वितीय और एसबीआई को तृतीय स्थान मिला। पालिका अध्यक्ष ने पुरस्कार देकर बैंक शाखाओं को पुरस्कार दिया। इस मौके सभासद शक्ति प्रसाद जोशी, महेश पैन्यूली, अरविंद मखलोगा, गौरव फोंदणी, दीपक गुनसोला, वरिष्ठ खाद्य सुरक्षा अधिकारी शारदा शर्मा, हरीशमणि भट्ट मौजूद थे।

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

भड्डू का 'स्वाद' और 'पुरखों' की याद

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के पहाड़ों में भोजन केवल पेट भरने का साधन नहीं, बल्कि संस्कृति, परंपरा और प्रकृति से जुड़ा जीवन दर्शन है। यहां की रसोई में कई ऐसे बर्तन और व्यंजन हैं, जो सदियों से लोगों की जीवनशैली का हिस्सा बने हुए हैं। इन्हीं में से एक है भड्डू, कांसे से बना पारंपरिक बर्तन, और उसमें पकने वाली दाल, जिसका स्वाद आज भी पहाड़ के लोगों को अपने गांव और पुरखों की याद दिला देता है।

पहाड़ की कड़ाके की ठंड में जब चूल्हे पर धीरे-धीरे भड्डू में दाल पकती है, तो उसकी सोंधी खुशबू पूरे घर में फैल जाती है। लकड़ी की आग, कांसे का बर्तन और स्थानीय दालों का मेल ऐसा स्वाद रचता है, जिसे आधुनिक गैस चूल्हे और स्टील के बर्तन भी नहीं दे पाते। भड्डू कांसे से बना एक पारंपरिक बर्तन होता है, जिसका उपयोग विशेष रूप से दाल, झोली और अन्य पारंपरिक व्यंजन पकाने के लिए किया जाता रहा है। पहाड़ के लगभग हर पुराने घर में भड्डू कभी न कभी रसोई का अहम हिस्सा रहा है।

बुजुर्ग बताते हैं कि कांसे के बर्तन में भोजन धीरे-धीरे और समान रूप से पकता है। इससे दाल का स्वाद और सुगंध दोनों बढ़ जाते हैं। यही कारण है कि आज भी कई परिवार त्योहारों, पारिवारिक आयोजनों और विशेष अवसरों पर भड्डू में दाल बनाना पसंद करते हैं। उत्तराखंड में गहत, भट्ट, मसूर, उड़द और राजमा जैसी स्थानीय दालों को भड्डू में पकाने की परंपरा रही है। चूल्हे की धीमी आंच पर घंटों तक पकने वाली दाल में एक अलग ही गाढ़ापन और स्वाद आ जाता है। ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी माना जाता है कि भड्डू में बनी दाल केवल भोजन नहीं, बल्कि सेहत का खजाना है। स्थानीय मसालों और जाखिया के तड़के के साथ परोसी गई दाल पहाड़ी भोजन की आत्मा मानी जाती है।

●मिट्टी की खुशबू, कांसे की गरिमा और पहाड़ का सदियों पुराना स्वाद
●आधुनिक किचन के दौर में भी पहाड़ की रसोई में जिंदा है भड्डू की परंपरा
●कांसे के इस बर्तन में बनी दाल आज भी दिलाती है पुरखों के स्वाद की याद

पहाड़ के लोगों के लिए भड्डू केवल एक बर्तन नहीं, बल्कि परिवार की ध रोहर है। कई घरों में यह पीढ़ी-दर-पीढ़ी विरासत के रूप में चला आ रहा है। शादी-ब्याह में दहेज के सामान में भी कभी भड्डू शामिल किया जाता था। बुजुर्ग महिलाएं बताती हैं कि जब नई बहू घर आती थी तो उसे भड्डू में दाल बनाना सिखाया जाता था। यह केवल खाना बनाने की कला नहीं, बल्कि परिवार की परंपराओं को आगे बढ़ाने का तरीका था।

समय के साथ स्टील, एल्युमिनियम और नान-स्टिक बर्तनों ने रसोई में अपनी जगह बना ली। गैस चूल्हों और तेज रफ्तार जीवनशैली ने भी पारंपरिक बर्तनों के उपयोग को कम कर दिया। आज कई युवा भड्डू का नाम तो जानते हैं, लेकिन उसके उपयोग और महत्व से अनजान हैं। हालांकि अच्छी बात यह है कि पारंपरिक खान-पान और लोक संस्कृति के प्रति बढ़ती रुचि के कारण भड्डू एक बार फिर लोगों का ध्यान आकर्षित कर रहा है।

राज्य के कई होमस्टे और ग्रामीण पर्यटन केंद्र अब पर्यटकों को भड्डू में बनी दाल और पारंपरिक पहाड़ी भोजन परोस रहे हैं। इससे न केवल स्थानीय संस्कृति को बढ़ावा मिल रहा है, बल्कि नई पीढ़ी भी अपनी जड़ों से जुड़ रही है। पर्यटक जब भड्डू में बनी गहत या भट्ट की दाल का स्वाद चखते हैं, तो उन्हें पहाड़ की संस्कृति और जीवनशैली की एक अलग झलक देखने को मिलती है।

पहाड़ की रसोई में चूल्हे पर चढ़ा भड्डू केवल दाल नहीं पकाता, बल्कि वह संस्कृति, परंपरा और स्मृतियों को भी सहेजता है। बदलते दौर में भले ही आधुनिक बर्तनों ने उसकी जगह कम कर दी हो, लेकिन भड्डू की दाल का स्वाद आज भी पहाड़ की पहचान और पहाड़ की आत्मा को जीवित रखे हुए है। जब तक पहाड़ की रसोई में भड्डू की खुशबू रहेगी, तब तक वहां की सांस्कृतिक विरासत भी महकती रहेगी।

दिव्यांग महिला के पुनर्वास के लिए आगे आई पुलिस और प्रशासन

अल्मोड़ा(आरएनएस)। सोमेश्वर क्षेत्र की दिव्यांग महिला पूजा भंडारी के पुनर्वास और बेहतर देखभाल के लिए जिला प्रशासन और अल्मोड़ा पुलिस ने संयुक्त पहल करते हुए उन्हें वन स्टॉप सेंटर में दाखिल कराया है।

इस प्रयास में स्थानीय ग्रामीणों, समाजसेवियों और स्वास्थ्य विभाग का भी महत्वपूर्ण सहयोग रहा। जानकारी के अनुसार ग्राम ककराड़, पोस्ट मनान निवासी पूजा भंडारी अपने माता-पिता और भाई-बहनों के अभाव में अकेले जीवन यापन कर रही थीं। विशेष परिस्थितियों में रह रही पूजा को स्थानीय ग्रामीणों, समाजसेवी महिला-पुरुषों तथा स्वास्थ्य विभाग की एएनएम कर्मियों द्वारा लगातार सहयोग और देखभाल प्रदान की जा रही थी। उन्हें संगीत से विशेष लगाव है और वह मधुर स्वर में गीत भी गाती हैं।

ग्रामीणों ने पूजा भंडारी के बेहतर भविष्य और समुचित देखभाल की आवश्यकता को देखते हुए प्रशासन और पुलिस से सहायता की मांग की थी। इसके बाद संबंधित विभागों के समन्वय से उन्हें वन स्टॉप सेंटर, अल्मोड़ा में दाखिल कराया गया, जहां उनकी देखभाल सुनिश्चित की जाएगी। आगामी प्रक्रिया के तहत उन्हें महिला कल्याण एवं पुनर्वास केंद्र, देहरादून भेजा जाएगा, ताकि उन्हें बेहतर संरक्षण, उपचार और पुनर्वास की सुविधाएं मिल सकें। इस पहल में समाजसेवी धीरज पांडे निवासी रनमन, सोमेश्वर की महत्वपूर्ण भूमिका रही। उन्होंने स्थानीय ग्रामीणों के साथ मिलकर पूजा भंडारी के पुनर्वास के लिए लगातार प्रयास किए। स्थानीय समाजसेवियों और स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों का भी इस कार्य में उल्लेखनीय योगदान रहा। पुलिस अधिकारियों ने कहा कि कानून व्यवस्था बनाए रखने के साथ-साथ समाज के जरूरतमंद और कमजोर वर्गों की सहायता करना भी पुलिस की सामाजिक जिम्मेदारी का हिस्सा है।

सिंचाई के अभाव में खरसोन, टटोर और खैराड़ के खेत होने लगे बंजर

नई टिहरी(आरएनएस)। जौनपुर ब्लॉक के खरसोन, टटोर, खैराड़ गांव की सिंचाई नहरों की मरम्मत नहीं होने से ग्रामीणों की सिंचित खेती बंजर होने लगे हैं जिससे काश्तकारों में आक्रोश बना है। उन्होंने शासन-प्रशासन से शीघ्र क्षतिग्रस्त नहरों की मरम्मत की मांग उठाई है।

नैनबाग क्षेत्र के खरसोन, टटोर, खैराड़ा और सुमन क्यारी गांव सिंचाई नहरों का मरम्मत कार्य न होने से ग्रामीणों के सामने खेती की सिंचाई की समस्या उत्पन्न हो गई है।

खैराड़ के ग्राम प्रधान प्रदीप कवि, टटोर के पूर्व ग्राम प्रधान गंभीर सिंह रावत, खरसोन के पूर्व प्रधान अनिल बिजल्वाण ने बताया कि विगत वर्षों में आपदा के कारण उनके गांवों की सिंचाई नहरे जगह-जगह से क्षतिग्रस्त हो गई थी।नहरों पर मरम्मत कार्य न होने से उनकी स्थिति और खराब हो गई है।

ग्रामीणों की मांग पर लघु सिंचाई विभाग ने गत वर्ष जहां जहां नहरे क्षतिग्रस्त थी, वहां प्लास्टिक के पाइप बिछाएं। गत वर्ष आई आपदा से नहरों की स्थिति और खराब होने लगी। नहरों में पानी चलने के लिए जो पाइप बिछाए गए थे उनमें मिट्टी भरने से पानी की सप्लाई बंद पड़ गई। ग्रामीणों ने उन्हें खोलने की कोशिश की लेकिन सफल नहीं हो पाए।बताया टटोर और सुमन क्यारी के लिए बल्डखाड स्रोत से खैराड के लिए बद्रीगाड़ गदेरे से और खरसोन के लिए क्यारी खड स्रोत से पानी आता था। तीनों गांवों की नहरे करीब आधा किलोमीटर लंबी है। मरम्मत के अभाव में नहरों की स्थिति बदहाल हो चुकी है। सिंचाई की समस्या होने से काश्तकार खेतों में धान की रोपाई नहीं कर पा रहे हैं। साथ ही नगदी फसलों का उत्पादन भी बड़े स्तर पर प्रभावित हो रहा है। सिंचाई का पानी न मिलने से काश्तकारों की आजीविका पर इसका बड़ा असर पड़ा है जिससे उनके सामने आजीविका का संकट खड़ा हो गया है। उन्होंने शासन-प्रशासन से क्षतिग्रस्त सिंचाई नहरों की शीघ्र मरम्मत की मांग की है।

आर्म फैट कम करने के उपाय

आमतौर पर सभी बॉडी शेप खूबसूरत होते हुए भी कई बार हम अपना फेवरेट आउटफिट पहनने से हिचकिचाते हैं। दरअसल, हमारा फ्लैबी आर्म्स (थुलथुली बाहें) काफी खराब लगता है जिसके कारण हम स्लीवलेस टॉप या स्पेगेटी ड्रेस नहीं पहन पाते हैं। इसके कारण कॉन्फिडेंस भी कमजोर होने लगता है।

दरअसल, हम सभी अपने फ्लैबी आर्म्स से छुटकारा पाना जातहे हैं लेकिन हमारे पास इतना समय नहीं होता है। कई महिलाएं कुछ दिनों तक ध्यान जरूर देती हैं लेकिन रेगुलर नहीं हो पाती हैं। इसके कारण अपर आर्म का फैट जस का तस रह जाता है। हालांकि आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। ये 5 आसान टिप्स आजमाएं और फ्लैबी आर्म्स से छुटकारा पाएं।

फाइबर से भरपूर डाइट लें

फाइबर सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। यह पाचन में अधिक समय लेता है जिससे लंबे समय तक भूख नहीं लगती है। इससे आप अधिक खाने से बच जाते हैं। फल, बीज, सब्जियां, होल ग्रेन, फलियां और नट्स में भरपूर मात्रा में फाइबर मौजूद होता है। इन्हें अपने दैनिक आहार में शामिल करें।

अधिक प्रोटीन का सेवन करें

स्टडी में पाया गया है कि भरपूर मात्रा में प्रोटीन का सेवन करने से वजन नियंत्रित रहता है। इसके साथ ही अधिक प्रोटीन लेने से आर्म फैट भी घटता है। अधिक प्रोटीन युक्त डाइट बॉडी कंपोजिशन को सुधारती है और जमा फैट को कम करती है। मीट, सी फूड, फलियां, अंडे और डेयरी प्रोडक्ट में भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है। इसलिए नियमित इनका सेवन करना चाहिए।

शुगर से परहेज करें

वजन को नियंत्रित रखने के लिए अधिक कैलोरी का सेवन करने से बचना जरूरी है। स्टडी के अनुसार एक पाउंड फैट बर्न करने के लिए 3500 कैलोरी बर्न करने की जरूरत पड़ती है। शुगर का सेवन करने से कैलोरी तेजी से बढ़ती है। बॉडी में ग्लूकोज लेवल को मेंटेन करने के लिए प्रोसेस्ड शुगर के बजाय ताजे फल, जूस, शहद, ब्राउन शुगर और गुड़ का सेवन करें।

कार्बोहाइड्रेट का कम सेवन करें

अपर आर्म फैट को दूर करने के लिए रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट का सेवन करने से बचना चाहिए। ये कार्बोहाइड्रेट शरीर में ब्लड शुगर को बढ़ाते हैं और आसानी से पच नहीं पाते हैं। कार्बोहाइड्रेट की बजाय आपको होल-ग्रेन, बक ह्वीट, ओट्स और जौ का सेवन करना चाहिए।

बॉडी को हाइड्रेट रखें

पर्याप्त पानी पीने से न सिर्फ वजन घटता है बल्कि अपर आर्म का फैट भी कम होता है। पानी सेहत के लिए फायदेमंद है। यह शरीर को हाइड्रेट करता है, इम्युनिटी को मजबूत बनाता है और पेट को इंफेक्शन से बचाता है। भोजन से कुछ घंटे पहले एक गिलास पानी पीएं। इससे शरीर में जमा फैट बर्न होता है।

जींस पहनते समय आम लोगों की तरह आप मत करो ये पांच गलतियां

महिला हो या पुरुष उनकी ड्रेसिंग में जींस समान होती है, अंतर सिर्फ डिजाइन का होता है। आजकल सभी के लिए जींस पहनना काफी आसान विकल्प बन चुका है क्योंकि इसे कुर्ता, टॉप या शर्ट किसी भी चीज के साथ मैच किया जा सकता है। हालांकि, इसके भी कुछ कायदे होते हैं। खासकर पुरुष जींस पहनते समय कई गलतियां करते हैं, ऐसे में आपके लिए जानना जरुरी है कहीं आप भी तो ये गलतियां नहीं करते।

जींस में दो पैटर्न सबसे अधिक पसंद किए जाते हैं। ये हैं स्लिम फिट और स्किनी। स्लिम फिट जींस आपको अच्छी फिटिंग देती है लेकिन आपकी स्किन से चिपकी नहीं रहती है। जबकि स्किनी जींस काफी फिट होती है। अगर आपकी हाईट अधिक है या आप बहुत अधिक पतले हैं तो स्किनी जींस पहनने से बचें।

एंकल जींस या क्रॉप जीस की लंबाई इतनी होनी चाहिए कि ये ठीक एंकल पर खत्म हो जाए। ना इससे ऊपर और ना ही इससे नीचे। लेकिन अक्सर लड़कों की एंकल जींस उनकी एंकल को कवर करके नीचे तक आ रही होती है और कभी-कभी एंकल से ऊपर होती है। ऐसा करने से बचें। जींस के साथ आप शर्ट और टी-शर्ट कुछ भी पहन सकते हैं। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपकी फिटनेस बहुत अच्छी नहीं है तो बेहतर होगा कि आप शर्ट पहनें। टी-शर्ट पहननी ही है तो लूज पहनें और टक-इन न करें। कभी-कभी जींस के साथ पहने गए अनमैच फुटवियर आपके लुक को बिगाड़ सकते हैं। हमेशा ध्यान रखें जींस के साथ स्नीकर्स या स्पोर्टी शूज अच्छे लगते हैं। आप रंग के साथ एक्सपेरिमेंट कर सकते हैं लेकिन दूसरे फुटवियर मैच करने से पहले ध्यान रखें। (आरएनएस)

जंक फूड खाने के बाद शरीर थका हुआ क्यों महसूस होता है? जानिए इसके कारण

जंक फूड का सेवन आजकल काफी आम हो गया है। इसका स्वाद भले ही लाजवाब हो, लेकिन यह सेहत पर बुरा असर डालता है। अक्सर लोग कहते हैं कि जंक फूड खाने के बाद उनका शरीर थका हुआ महसूस होता है। क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? आइए जानते हैं कि जंक फूड खाने के बाद शरीर थका हुआ क्यों महसूस होता है और इससे क्या-क्या समस्याएं हो सकती हैं।

जंक फूड में जरूरी पोषक तत्वों की कमी

जंक फूड में अक्सर विटामिन, खनिज और फाइबर की कमी होती है। इन पोषक तत्वों की कमी से शरीर को सही तरीके से काम करने में दिक्कत होती है। इससे ऊर्जा का स्तर गिरता है और आपको थकान महसूस होती है। जंक फूड खाने से शरीर को वो जरूरी पोषण नहीं मिलता, जो उसे चाहिए होता है, जिससे आप सुस्त और थका हुआ महसूस करते हैं। इसलिए संतुलित आहार लेना बहुत जरूरी है।

ज्यादा शक्कर और चर्बी का प्रभाव

जंक फूड में ज्यादा मात्रा में शक्कर और चर्बी होती है, जो तुरंत ऊर्जा देती है, लेकिन इसके बाद तेजी से ऊर्जा का स्तर गिर जाता है। इससे आपको जल्द ही थकान महसूस होती है और मूड भी खराब हो सकता है। इसके अलावा ज्यादा शक्कर और चर्बी का सेवन लंबे समय तक सेहत पर बुरा प्रभाव डाल सकता है, जिससे मोटापा, मधुमेह और दिल की बीमारियां जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

पाचन पर पड़ता है बुरा असर

जंक फूड पचाने में ज्यादा मेहनत लगती है, जिससे पाचन पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। इससे कब्ज, गैस, और पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा जंक फूड का सेवन पाचन की कार्यक्षमता को भी प्रभावित करता है, जिससे शरीर को सही तरीके से पोषण नहीं मिल पाता। इसलिए यह जरूरी है कि हम संतुलित आहार लें, जिसमें फाइबर, विटामिन्स और खनिज भरपूर मात्रा में हों ताकि पाचन सही तरीके से काम कर सके।

नींद का खराब होना

जंक फूड में अधिक मात्रा में कैफीन या अन्य उत्तेजक तत्व हो सकते हैं, जो नींद को प्रभावित कर सकते हैं। इसके अलावा जंक फूड का सेवन रात में करने से पाचन क्रिया बाधित होती है, जिससे नींद भी खराब होती है। इससे आप अगली सुबह थका हुआ महसूस करते हैं और आपकी कार्यक्षमता भी प्रभावित होती है। इसलिए बेहतर होगा कि रात के समय हल्का और पौष्टिक भोजन ही किया जाए।

मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है प्रभाव

जंक फूड खाने से सिर्फ शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ता है। इससे मूड स्विंग्स, चिड़चिड़ापन और अवसाद जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा जंक फूड खाने से ध्यान केंद्रित करने में भी दिक्कत होती है, जिससे काम में बाधा आती है। इस प्रकार स्पष्ट है कि जंक फूड खाने से न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक थकान भी होती है। इसलिए बेहतर होगा कि हम संतुलित आहार लें।

शब्द सामर्थ्य -063

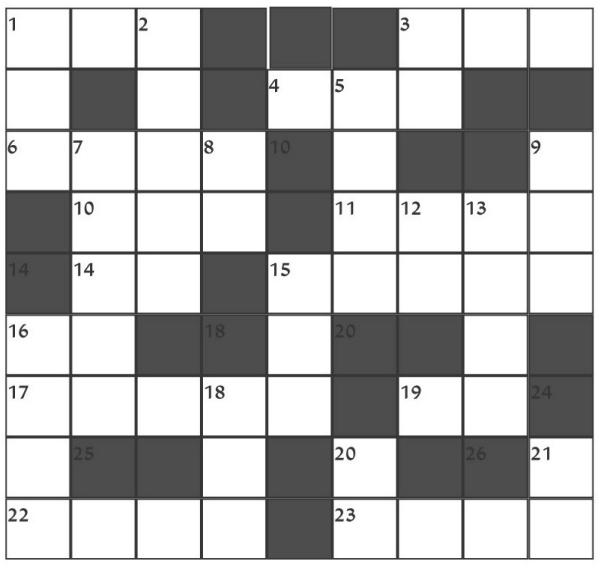
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

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

ऊपर से नीचे

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 62 का हल

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

जकड़न से पाना है छुटकारा ? रोज सुबह खाली पेट करें मलासन, मिलेंगे ये गजब के फायदे

भारतीय योग परंपरा में शरीर की वृद्धि और ऊर्जा के प्रवाह को संतुलित बनाए रखने के लिए कई महत्वपूर्ण आसनों का वर्णन मिलता है, जिनमें मलासन भी एक प्रभावी योगासन है। इस आसन के नियमित अभ्यास से शरीर का लचीलापन और संतुलन बेहतर होता है। यह पाचन तंत्र को बेहतर बनाने के साथ रीढ़ की हड्डी को मजबूत करता है और शरीर के निचले हिस्से को प्राकृतिक रूप से स्वस्थ रखने में मदद करता है। साथ ही, यह शरीर की सही मुद्रा और सांसों के साथ बेहतर तालमेल भी बनाता है। भारत सरकार के आयुष मंत्रालय ने भी इसके अभ्यास को लेकर जानकारी दी है। मंत्रालय के अनुसार, यह स्क्वाट मुद्रा वाला योगासन है, जिसमें घुटनों को मोड़कर और कूल्हों को जमीन की ओर लाकर बैठा जाता है। इसे करने के लिए पैरों को कंधों की चौड़ाई जितना फैलाकर धीरे-धीरे स्क्वाट की मुद्रा में आना चाहिए। मलासन की मुद्रा में छोटे-छोटे संतुलित कदमों के साथ शरीर को स्थिर रखा जाता है। यह आसन सुबह के समय खाली पेट करना सबसे अच्छा माना जाता है, क्योंकि इससे पाचन तंत्र सक्रिय होता है।

यह एक ऐसा योगासन है, जो शरीर को स्थिरता देता है और मन को एकाग्र रखने में मदद करता है। यह आसन मूलाधार चक्र को सक्रिय करता है, जिससे मन में सुरक्षा, संतुलन और जागरूकता की भावना बढ़ती है।

शारीरिक रूप से मलासन शरीर के कई हिस्सों को मजबूत और लचीला बनाता है। यह नितंब, जांघ, पिंडलियों और कूल्हों की मांसपेशियों को मजबूत करता है, वहीं कूल्हों, कमर, पीठ के निचले हिस्से और टखनों में खिंचाव लाकर अकड़न कम करता है। लंबे समय तक बैठने से शरीर में जो जकड़न आ जाती है, उसे दूर करने में भी यह आसन मददगार होता है।

गर्भवती महिलाओं के लिए यह पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को मजबूत करने वाला एक बेहतरीन अभ्यास माना जाता है। हालांकि, उन्हें इसका अभ्यास करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श जरूर करना चाहिए।

गंभीर घुटने, टखने या पीठ के निचले हिस्से में दर्द की समस्या वाले लोगों को इससे बचना चाहिए। यदि हाल ही में पेट या कूल्हे की कोई सर्जरी हुई हो, तो भी यह आसन नहीं करना चाहिए।

दूध में केसर मिलाकर पीने से मिल सकते हैं ये 5 फायदे

दूध में केसर मिलाकर पीने से कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं, खासकर अगर आप इसे रात को सोने से पहले पीते हैं। यह मिश्रण न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि इसमें मौजूद केसर और दूध के पोषक तत्व मिलकर आपके शरीर और मन को आराम देते हैं। इस लेख में हम जानेंगे कि रात को सोने से पहले दूध में केसर मिलाकर पीने से क्या-क्या फायदे हो सकते हैं।

नींद को सुधारने में है मददगार

दूध और केसर का मिश्रण बहुत आरामदायक होता है, जो नींद को सुधारने में मदद कर सकता है। केसर में मौजूद तत्व दिमाग को शांत करते हैं और तनाव कम करते हैं, जिससे नींद बेहतर होती है। इसके अलावा दूध में मौजूद कैल्शियम और मैग्नीशियम भी नींद को बेहतर बनाते हैं। नियमित रूप से इस मिश्रण का सेवन करने से आप गहरी और शांत नींद पा सकते हैं।

पाचन तंत्र को है मजबूत

दूध में केसर मिलाकर पीने से पाचन तंत्र भी मजबूत होता है। केसर में मौजूद पोषक तत्व पाचन क्रिया को बेहतर बनाते हैं और पेट की समस्याओं से राहत दिलाते हैं। इसके अलावा दूध में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया भी आंत के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। नियमित रूप से इस मिश्रण का सेवन करने से आप पाचन संबंधी समस्याओं से बच सकते हैं और अपने पेट को स्वस्थ रख सकते हैं।

तनाव को कर सकता है दूर

दूध और केसर का मिश्रण तनाव को दूर करने में भी मददगार हो सकता है। केसर में मौजूद खुशबू वाले तेल दिमाग को शांत करते हैं और मानसिक थकान को कम करते हैं। इसके अलावा दूध में मौजूद कैल्शियम और मैग्नीशियम भी तनाव को दूर करने में सहायक होते हैं। नियमित रूप से इस मिश्रण का सेवन करने से आप मानसिक रूप से ताजगी महसूस कर सकते हैं और अपने दिन की शुरुआत बेहतर तरीके से कर सकते हैं।

त्वचा को निखारने में है सहायक

दूध और केसर का मिश्रण त्वचा के लिए भी फायदेमंद हो सकता है। केसर में मौजूद पोषक तत्व त्वचा की रंगत सुधारते हैं और उसे चमकदार बनाते हैं। दूध में मौजूद लैक्टोज और फैटी एसिड्स त्वचा को नमी प्रदान करते हैं और उसे मुलायम बनाते हैं। नियमित रूप से इस मिश्रण का सेवन करने से आप ताजगी महसूस कर सकते हैं और अपनी त्वचा को स्वस्थ रख सकते हैं।

हृदय स्वास्थ्य के लिए है अच्छा

दूध और केसर का मिश्रण हृदय के लिए भी अच्छा माना जाता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं और हृदय रोगों से बचाव करते हैं। इसके अलावा यह मिश्रण खराब कोलेस्ट्रॉल कम करने में भी मदद करता है। नियमित रूप से इस मिश्रण का सेवन करने से आप अपने हृदय को स्वस्थ रख सकते हैं और कई हृदय संबंधी समस्याओं से बच सकते हैं।

मीतू पंजाबी' बनकर छाईं आकांक्षा पुरी!

सस्पेंस, एक्शन और इमोशन से भरी कहानियां दर्शकों को तेजी से अपनी तरफ खींच रही हैं। ऐसे में एक्ट्रेस अकांक्षा पुरी भी अपने नए किरदार को लेकर लोगों के बीच चर्चा में बनी हुई हैं। उन्होंने हाल ही में अपने रोल, शूटिंग और रणदीप हुड्डा के साथ काम करने का अनुभव शेयर किया।

ओटीटी प्लेटफॉर्म पर इन दिनों क्राइम और एक्शन से भरपूर वेब सीरीज इंस्पेक्टर अविनाश 2 चर्चा में बनी हुई है। इस सीरीज में एक्ट्रेस अकांक्षा पुरी मीतू पंजाबी नाम की एक ऐसी महिला का किरदार निभा रही हैं, जो पहले डांसर होती है और बाद में पुलिस की मुखबिर बन जाती है।

उनके एक्टिंग की सोशल मीडिया पर जमकर तारीफ हो रही है। इस बीच आकांक्षा ने अपने किरदार, एक्टिंग अनुभव और रणदीप हुड्डा के साथ काम करने को लेकर खुलकर बात की।

अकांक्षा पुरी ने कहा, मैं लंबे समय से कुछ अलग और चुनौतीपूर्ण करना चाहती थी। मीतू पंजाबी का किरदार निडर, मजबूत और भावनात्मक रूप से काफी गहरा है। इस किरदार ने मुझे अपने कंफर्ट जोन से बाहर निकलने का मौका दिया। एक कलाकार के तौर पर मैंने अपने अंदर के मजबूत पहलू को इस किरदार के जरिए महसूस किया।

आकांक्षा ने कहा, मीतू पंजाबी मेरे अंदर कई तरह की इमोशन लेकर आई। इस भूमिका को निभाने के लिए मुझे किरदार की भावनाओं को गहराई से समझना पड़ा। इस किरदार ने मुझे खुद का नया रूप खोजने का मौका दिया।

अकांक्षा पुरी ने अपने सह-कलाकार रणदीप हुड्डा की भी जमकर तारीफ की। उन्होंने कहा, रणदीप हर सीन में पूरी सच्चाई और ईमानदारी के साथ एक्टिंग करते हैं। उनके साथ काम करते समय खुद भी ज्यादा ध्यान और मेहनत के साथ प्रदर्शन करने की प्रेरणा मिलती है। वे अपने हर सीन में पूरी सच्चाई लेकर आते हैं। उनके साथ काम करना बेहद खास अनुभव रहा, क्योंकि उनके साथ अभिनय करते हुए आप खुद भी अपने काम में और ज्यादा डूब जाते हैं।

सीरीज के डायरेक्टर नीरज पाठक ने भी रणदीप हुड्डा की तारीफ की। उन्होंने कहा, रणदीप की मेहनत और काम के प्रति समर्पण देखकर अब मुझे दूसरे कलाकारों से भी वैसी ही उम्मीद होने लगी है।

नीरज पाठक ने बातचीत के दौरान दिवंगत अभिनेता इरफान खान को भी याद किया। उन्होंने कहा, मेरा इरफान खान के साथ बहुत पुराना रिश्ता रहा है। मैंने उनके साथ दूरदर्शन के एक पुराने शो में काम किया था। उस दौरान मैंने उनसे वादा किया था कि जब भी मैं फिल्म बनाऊंगा, उन्हें जरूर उसमें लूंगा।

नीरज पाठक ने फिल्म राइट या रॉन्ग बनाई थी, जिसमें सनी देओल और इरफान खान दोनों नजर आए थे।

श्रेयस तलपड़े-काजल अग्रवाल की फिल्म द इंडिया स्टोरी का ऐलान!

बॉलीवुड में सामाजिक विषयों पर आधारित कई फिल्में बन चुकी हैं। अब एक और रोमांचक, सामाजिक और राष्ट्रीय ड्रामा पर आधारित फिल्म द इंडिया स्टोरी का ऐलान किया गया है। इसमें श्रेयस तलपड़े और काजल अग्रवाल की नई जोड़ी पहली बार एक-दूसरे के साथ दिखाई देगी। चेट्टन डीके द्वारा निर्देशित और सागर बी शिंदे द्वारा निर्मित और लिखित यह फिल्म एक गंभीर मुद्दे को दिखाने का वादा करती है, जिसकी गूंज राष्ट्रीय स्तर पर है।

फिल्म के पोस्टर में बॉम्बे हाई कोर्ट, और उसके बाहर एक कटघरे में खड़े गैस सिलेंडर का दृश्य प्रस्तुत गया है। निर्माता इस फिल्म के जरिए रसायनों के दुरुपयोग, कीटनाशक खेती और सार्वजनिक स्वास्थ्य पर इसके भयावह प्रभाव जैसे गंभीर मुद्दे को जनता के सामने पेश करेंगे। हालांकि अन्य कास्टिंग के बारे में जानकारी अभी सामने नहीं आई है। द इंडिया स्टोरी 24 जुलाई, 2026 को हिंदी, तेलुगु और तमिल भाषा के साथ सिनेमाघरों का रुख करेगी।

गौरतलब है कि अपने विविध किरदारों के लिए पहचानी जानेवाली काजल अग्रवाल और बहुमुखी प्रतिभा के धनी श्रेयस तलपदे, इस फिल्म के ज़रिए पहली बार स्क्रीन शेयर करते नजर आएंगे। उनकी जोड़ी इस कहानी में भावनात्मक गहराई जोड़ने वाली है।

इसके अलावा आज के दौर में जहां दर्शक कंटेंट-ड्रिवन सिनेमा की ओर आकर्षित हो रहे हैं, वहीं %द इंडिया स्टोरी' खुद को एक प्रासंगिक और प्रभावशाली फिल्म के रूप में पेश करती है। अपने मजबूत संदेश और दिलचस्प कहानी के साथ-साथ दर्शकों के बीच चर्चा का विषय बन चुकी यह फिल्म एक प्रभावशाली सिनेमाई अनुभव देने के लिए पूरी तरह तैयार है। इन सबके साथ जहां एक तरफ फिल्म की प्रस्तुति को और प्रभावशाली बनाते हैं सह-निर्माता सुमित बागड़े, अनीता जाधव, विनायक सैदानी, कल्पेश शाह, देवयानी खोराटे और प्रेम जोशी का सहयोग, वहीं इसके तकनीकी पक्ष को और प्रभावशाली बनाते हैं डीओपी निशांत भगवत की सिनेमैटोग्राफी, मंगेश धाकड़े का संगीत, आशीष म्हात्रे की एडिटिंग, शकील आज़मी के गीत और अनमोल भावे का साउंड डिज़ाइन। यह फ़िल्म हिंदी के साथ तेलुगु और तमिल भाषा में भी रिलीज़ होगी। यह फिल्म ज़ी स्टूडियोज़ द्वारा वर्ल्डवाइड रिलीज़ की जाएगी।

होमगार्ड स्वयंसेवकों के 30 पदों पर भर्ती के लिए आवेदन आमंत्रित

अल्मोड़ा (आरएनएस)। जनपद में पुरुष होमगार्ड स्वयंसेवकों के रिक्त पदों पर भर्ती प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। जिला कमांडेंट होमगार्ड्स नितिन काकेरवाल ने बताया कि होमगार्ड्स एवं नागरिक सुरक्षा मुख्यालय उत्तराखंड के निर्देशों के तहत 30 जून 2026 तक रिक्त होने वाले 30 पदों के लिए आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। उन्होंने बताया कि इच्छुक अभ्यर्थी 10 जून से 30 जून तक किसी भी कार्य दिवस में जिला कमांडेंट होमगार्ड्स कार्यालय, पूर्वी पोखरखाली, जेल रोड, अल्मोड़ा से निःशुल्क आवेदन पत्र प्राप्त कर सकते हैं। आवेदन पत्र विभाग के फेसबुक पेज %होमगार्ड्स अल्मोड़ा% से भी डाउनलोड किया जा सकता है। पूर्ण रूप से भरे गए आवेदन पत्र व्यक्तिगत रूप से अथवा डाक के माध्यम से कार्यालय में जमा किए जा सकेंगे। आवेदन जमा करने की अंतिम तिथि 30 जून 2026 की रात्रि 11ः59 बजे निर्धारित की गई है। अपूर्ण, त्रुटिपूर्ण, स्वप्रमाणित न होने वाले अथवा निर्धारित समय के बाद प्राप्त आवेदन स्वीकार नहीं किए जाएंगे। व्यक्तिगत रूप से आवेदन जमा करने वाले अभ्यर्थियों को पावती दी जाएगी, जिसे शारीरिक नाप-जोख एवं दक्षता परीक्षा के समय प्रस्तुत करना अनिवार्य होगा। जिला कमांडेंट ने बताया कि भर्ती के लिए अभ्यर्थी का किसी मान्यता प्राप्त बोर्ड अथवा संस्थान से हाईस्कूल उत्तीर्ण होना आवश्यक है। अनारक्षित एवं अन्य पिछड़ा वर्ग के अभ्यर्थियों के लिए न्यूनतम लंबाई 165 सेंटीमीटर, अनुसूचित जाति वर्ग के लिए 157.5 सेंटीमीटर तथा पर्वतीय क्षेत्र के अभ्यर्थियों के लिए 160 सेंटीमीटर निर्धारित की गई है। अभ्यर्थी की आयु 18 वर्ष से कम और 40 वर्ष से अधिक नहीं होनी चाहिए।

स्ट्रीट वैंडरों को दी केंद्र, राज्य सरकार की योजना की जानकारी

बागेश्वर(आरएनएस)। नगर पंचायत कपकोट में प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना के अंतर्गत निकाय स्तरीय लोक कल्याण मेले का आयोजन किया गया। मेले में स्ट्रीट वेंडरों को केंद्र एवं राज्य सरकार की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी देते हुए स्वरोजगार को बढ़ावा देने के लिए जागरूक किया गया। कार्यक्रम के दौरान वेंडरों को प्रधानमंत्री स्वनिधि पुनर्गठित योजना एवं स्वनिधि से समृद्धि योजना की विस्तृत जानकारी दी। अधिकारियों ने बताया कि जनपद के सभी निकायों में एक से 30 जून तक लोक कल्याण मेलों का आयोजन किया जा रहा है। मेले में तीन नए ऋण आवेदनों को स्वीकृति एवं वितरण के लिए बैंकों को अग्रसारित किया। एक वेंडर की प्रोफाइलिंग तथा पांच अन्य वेंडरों का सर्वे एवं प्रोफाइलिंग कार्य भी संपन्न किया। नगर पंचायत अध्यक्ष गीता ऐठानी, पूर्व चेयरमैन बलवंत रावत, अधिशासी अधिकारी उर्मिला बिष्ट, सिटी मिशन मैनेजर कविंद्र मेहता, पंजाब नेशनल बैंक के शाखा प्रबंधक, यूको बैंक के सहायक प्रबंधक, नगर पंचायत के कर्मचारी, गणेश शाही, सुंदर कोरंगा, जीवन सिंह, भूपेश सिंह सहित बड़ी संख्या में स्ट्रीट वेंडर एवं फड़ व्यवसायी उपस्थित रहे।

सू- दोकू क्र.063

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

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.62 का हल

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

एसआईआर में बीएलओ का सहयोग करें मतदाता : एसडीएम

रुद्रपुर(आरएनएस)। एसडीएम गौरव पांडेय ने कहा कि विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) कार्यक्रम आठ जून से शुरू हो चुका है। इसके प्रथम चरण में सात जुलाई तक बीएलओ घर-घर जाकर प्रत्येक मतदाता को गणना प्रपत्र वितरित करेंगे। मतदाता एसआईआर के संबंध में आवश्यक विवरण भरकर प्रपत्र बीएलओ को वापस सौंपेंगे, जिसके बाद जानकारी ऑनलाइन दर्ज की जाएगी।

उन्होंने मतदाताओं से बीएलओ के कार्य में सहयोग करने की अपील की। तहसील मुख्यालय में आयोजित पत्रकार वार्ता में एसडीएम ने बताया कि एसआईआर प्रक्रिया का उद्देश्य मतदाता सूची का शुद्धिकरण करना है। उन्होंने सभी मतदाताओं से इस अभियान में सक्रिय रूप से भाग लेने और बीएलओ एवं चुनाव आयोग की टीम को आवश्यक सहयोग देने की अपील की, ताकि मतदाता सूची को त्रुटिरहित बनाया जा सके। उन्होंने बताया कि पिछला एसआईआर वर्ष 2003 में हुआ था। सत्यापन के दौरान वर्ष 2003 की मतदाता सूची में संबंधित मतदाता अथवा उसके माता-पिता या दादा-दादी का नाम होना आवश्यक है, जिसके आधार पर मिलान किया जाएगा।

मतदाता 'वोटर हेल्पलाइन' ऐप के माध्यम से भी गणना प्रपत्र ऑनलाइन भर सकते हैं। बीएलओ द्वारा सत्यापन के बाद प्रक्रिया पूरी मानी जाएगी। एसडीएम ने बताया कि 14 जुलाई को ड्राफ्ट मतदाता सूची प्रकाशित की जाएगी। इसके बाद 14 जुलाई से 13 अगस्त तक दावे एवं आपत्तियां प्राप्त की जाएंगी। 15 सितंबर को अंतिम मतदाता सूची प्रकाशित होगी। पूरी प्रक्रिया बीएलओ ऐप के माध्यम से संचालित की जा रही है। उन्होंने बताया कि मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों द्वारा बूथ लेवल एजेंट (बीएलए) नियुक्त किए गए हैं, जो इस प्रक्रिया में भाग लेते हुए बीएलओ के कार्यों की निगरानी भी करेंगे। एसडीएम ने बीएलए से निष्पक्षता एवं पारदर्शिता बनाए रखने के लिए बीएलओ का सहयोग करने की अपील की। उन्होंने कहा कि यदि किसी मतदाता को बीएलओ के कार्य में अनियमितता प्रतीत होती है तो वह बीएलओ सुपरवाइजर, तहसीलदार अथवा एसडीएम को शिकायत दे सकता है। पत्रकार वार्ता में तहसीलदार गिरीश चंद्र त्रिपाठी भी मौजूद रहे।

मतदाता सूची पुनरीक्षण को लेकर राजनीतिक दलों के साथ बैठक

अल्मोड़ा(आरएनएस)। विशेष गहन पुनरीक्षण कार्यक्रम के तहत सोमवार को अपर जिलाधिकारी एवं उप जिला निर्वाचन अधिकारी युक्ता मिश्र की अध्यक्षता में मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों की बैठक आयोजित की गई। बैठक में मतदाता सूची पुनरीक्षण कार्य से संबंधित सुझाव और शिकायतों पर चर्चा की गई। अपर जिलाधिकारी ने कहा कि मतदाता सूची का शुद्ध एवं त्रुटिरहित प्रकाशन सुनिश्चित करने के लिए सभी राजनीतिक दलों का सक्रिय सहयोग आवश्यक है। उन्होंने बूथ लेवल अधिकारियों (बीएलओ) और बूथ लेवल एजेंटों (बीएलए) के बीच निरंतर समन्वय बनाए रखने पर जोर देते हुए किसी भी समस्या की जानकारी तत्काल उपलब्ध कराने को कहा। उन्होंने कहा कि पुनरीक्षण अवधि के दौरान राजनीतिक दलों के साथ नियमित बैठकें आयोजित की जाएंगी, जिससे पूरी प्रक्रिया में पारदर्शिता बनी रहे। साथ ही अधिक से अधिक मतदाताओं को ऑनलाइन गणना प्रपत्र भरने के लिए जागरूक करने का आग्रह किया गया। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र को मजबूत बनाने में मतदाता सूची की शुद्धता अत्यंत महत्वपूर्ण है और सभी दलों से निष्पक्ष एवं सहयोगात्मक रवैया अपनाते हुए अभियान को सफल बनाने की अपेक्षा की जाती है।

महिलाओं को साइबर सुरक्षा, महिला अधिकार और यातायात नियमों की दी जानकारी

अल्मोड़ा(आरएनएस)। महिला सुरक्षा, साइबर अपराधों की रोकथाम और यातायात नियमों के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से अल्मोड़ा पुलिस ने डीनापानी स्थित हैंडलूम केंद्र में महिलाओं और कर्मचारियों के बीच जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक चंद्रशेखर आर. घोड़के के निर्देश पर चलाए जा रहे जनजागरूकता अभियान के तहत प्रभारी महिला कोतवाली जानकी भंडारी के नेतृत्व में पुलिस टीम ने कार्यक्रम आयोजित किया। इस दौरान अपर उपनिरीक्षक बीना दोसाद, महिला कांस्टेबल तुलसी गोस्वामी और अनीता सैनी भी मौजूद रहीं। पुलिस टीम ने महिलाओं को डिजिटल अरेस्ट, साइबर ठगी और अन्य ऑनलाइन धोखाधड़ी से बचाव के बारे में जानकारी दी। बताया गया कि यदि कोई व्यक्ति फोन, व्हाट्सएप या वीडियो कॉल के माध्यम से स्वयं को पुलिस, सीबीआई, ईडी अथवा किसी सरकारी एजेंसी का अधिकारी बताकर डराने या धन की मांग करने का प्रयास करे तो तत्काल सतर्क होकर इसकी सूचना पुलिस को दें। कार्यक्रम में सोशल मीडिया का सुरक्षित उपयोग, मजबूत पासवर्ड रखने, ओटीपी और बैंकिंग संबंधी गोपनीय जानकारी किसी के साथ साझा न करने की सलाह भी दी गई। इसके अलावा महिलाओं को महिला सुरक्षा संबंधी कानूनों, घरेलू हिंसा, कार्यस्थल पर उनके अधिकारों तथा आपातकालीन परिस्थितियों में पुलिस सहायता प्राप्त करने की प्रक्रिया से अवगत कराया गया।

फिर शुरू हुआ स्मार्ट मीटर लगाने का अभियान

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। नगर निगम क्षेत्र में घर-घर स्मार्ट बिजली मीटर लगाने का अभियान एक बार फिर शुरू हो गया है। विद्युत विभाग अब उन क्षेत्रों में भी स्मार्ट मीटर लगाएगा, जहां पहले किसी कारणवश यह कार्य अधूरा रह गया था। विद्युत विभाग के अवर अभियंता यतेंद्र कुमार ने बताया कि शहर के कई हिस्सों में स्मार्ट मीटर लगाने का काम पहले छूट गया था। अब विभाग ने दोबारा अभियान शुरू कर दिया है और जल्द ही सभी शेष उपभोक्ताओं के घरों में स्मार्ट मीटर लगाए जाएंगे। उन्होंने बताया कि नए बिजली कनेक्शनों में भी सीधे स्मार्ट मीटर ही लगाए जा रहे हैं। विभाग का कहना है कि स्मार्ट मीटर से उपभोक्ताओं को अपनी बिजली खपत की जानकारी आसानी से मिल सकेगी, जिससे वे जरूरत के अनुसार बिजली उपयोग पर नजर रख सकेंगे। अभियान को चरणबद्ध तरीके से पूरा किया जाएगा।

सितंबर तक किया जाएगा राज्य आंदोलनकारियों का चिन्हीकरण

विकासनगर(आरएनएस)। उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारियों के चिन्हीकरण की प्रक्रिया को लेकर उपजिलाधिकारी की अध्यक्षता में बैठक आयोजित की गई।

बैठक में राज्य आंदोलनकारियों के चिन्हीकरण के लिए निर्धारित मानकों, आवश्यक अभिलेखों और पात्रता संबंधी बिंदुओं पर विस्तार से चर्चा की गई। एसडीएम ने कहा कि आंदोलनकारियों के चिन्हीकरण के लिए सितंबर तक का समय निर्धारित किया गया है। बैठक में एसडीएम विनोद कुमार ने बताया कि राज्य आंदोलनकारी के रूप में चिन्हीकरण के लिए शासन की ओर से निर्धारित मानकों का पालन किया जाना आवश्यक है।

उन्होंने कहा कि आवेदन के साथ एलआईयू (स्थानीय अभिसूचना इकाई) की रिपोर्ट महत्वपूर्ण दस्तावेजों में शामिल है। इसके अलावा आंदोलन से संबंधित पुलिस डायरी के अंश, दर्ज एफआईआर अथवा अन्य उपलब्ध सरकारी अभिलेख भी आवश्यक प्रमाण के रूप में माने जाएंगे। एसडीएम ने स्पष्ट किया कि जिन मामलों में आंदोलन के दौरान चोट लगने या पुलिस कार्रवाई का दावा किया गया है, वहां मेडिकल रिपोर्ट अथवा चिकित्सकीय अभिलेख भी महत्वपूर्ण साक्ष्य के रूप में प्रस्तुत करने होंगे।

उन्होंने कहा कि उपलब्ध अभिलेखों के आधार पर ही संबंधित प्रकरणों का परीक्षण कर आगे की कार्रवाई की जाएगी। राज्य आंदोलनकारी उर्मिला शर्मा ने अपनी बात रखते हुए कहा कि आंदोलनकारियों के पास उस समय के दस्तावेज, पुलिस रिकॉर्ड, मेडिकल रिपोर्ट अथवा अन्य अभिलेख उपलब्ध नहीं हैं।

उन्होंने कहा कि अनेक आंदोलनकारी ऐसे हैं जिन्होंने सक्रिय रूप से आंदोलन में भाग लिया, लेकिन उनके दस्तावेज नष्ट हो गए। उन्होंने सुझाव दिया कि आंदोलन के दौरान प्रकाशित समाचार पत्रों की कटिंग, समाचार रिपोर्ट और उस समय के अन्य सार्वजनिक अभिलेखों को भी प्रमाण के रूप में मान्यता दी जानी चाहिए। मौके पर अतुल शर्मा, जयकृष्ण सेमवाल, हरेंद्र सिंह कठैत, विवेक सिंह कुटियाल, डॉ. प्रदीप चौहान, सीमा कुकरेती आदि मौजूद रहे।

रुद्रप्रयाग में बारिश का कहर!

❑सड़के बंद, विद्युत आपूर्ति ठप, जनजीवन अस्त व्यस्त

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। विकासखंड जखोली में बारिश का कहर देखने को मिला है। मायली-रणधार मोटर मार्ग पर लिस्वाटा गांव के नजदीक भूस्खलन के चलते मार्ग बाधित हो गया है। विश्वनाथ सेवा समेत कई वाहन सड़क के दोनों ओर फंसे पड़े हैं। जानकारी के अनुसार बीती शाम जखोली विकासखंड में बीती शाम हुई मूसलाधार बारिश ने क्षेत्र में काफी नुकसान पहुंचाया है। खलियाण गांव के पास बरसाती नाला अचानक उफान पर आ गया, जिससे वहां बनी पुलियाएं क्षतिग्रस्त हो गईं और एक महत्वपूर्ण मोटर मार्ग पूरी तरह बाधित हो गया। हालांकि राहत की बात यह है कि अभी तक किसी भी प्रकार की जनहानि की सूचना नहीं मिली है, लेकिन प्रशासन पूरी तरह सतर्क है। बताया जा रहा है कि तहसील जखोली के ग्राम सभा खलियाण में स्थित राम मंदिर के पास बहने वाला बरसाती नाला भारी बारिश के चलते अचानक तेज बहाव में आ गया, जिससे आसपास के क्षेत्रों में अफरातफरी का माहौल बन गया। तेज बहाव के कारण पुजार गांव से जंगल की ओर जाने वाले मार्ग पर बनी दो से तीन पुलियां टूटकर क्षतिग्रस्त हो गईं, जिससे ग्रामीणों की आवाजाही बुरी तरह प्रभावित हुई है। इसके साथ ही पुजारगांव-सिरवाड़ी मोटर मार्ग पर भारी मलबा और बड़े-बड़े पत्थर आने से सड़क पूरी तरह बंद हो गई है। मार्ग अवरुद्ध होने के कारण क्षेत्र का संपर्क अन्य इलाकों से कट गया है और लोगों को कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। प्रशासन और संबंधित विभागों की टीमें मौके पर पहुंचकर सड़क को खोलने और स्थिति को सामान्य करने के प्रयासों में लगातार जुटी हुई हैं।

मारपीट में दोनों पक्षों के बीच मुकदमें दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मारपीट करने के मामले में पुलिस ने दोनों पक्षों के मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार मटोगी मदरसू निवासी सविता देवी ने कटापत्थर निवासी चन्दन सिंह व उसकी पत्नी पिगला देवी के खिलाफ मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने का मुकदमा दर्ज कराया। वहीं दूसरी तरफ से पिगला देवी ने सुखपाल सिंह मंजित सिंह के खिलाफ मारपीट कर जान से मारने का मुकदमा विकासनगर कोतवाली में दर्ज कराया। पुलिस ने दोनों पक्षों के मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

उत्तराखंड के खाद्य प्रसंस्करण और एमएसएमई उद्योगों को डीजल खरीद में सरकार से मिली बड़ी राहत

हमारे प्रतिनिधि

देहरादून। उत्तराखंड के सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्योगों और विशेष रूप से खाद्य प्रसंस्करण इकाइयों को राज्य सरकार से एक बड़ी राहत मिली है। हाल ही में रिटेल पेट्रोल पंपों से डीजल आपूर्ति पर लगी पाबंदियों के कारण राज्य भर के बेकरी, नमकीन और अन्य खाद्य उद्योगों व एमएसएमइ उद्योगों के सामने परिचालन ठप होने का संकट खड़ा हो गया था। इस गंभीर समस्या के निवारण हेतु फूड इंडस्ट्रीज एसोसिएशन ऑफ उत्तराखंड द्वारा सरकार को सौंपे गए ज्ञापन पर त्वरित कार्रवाई करते हुए खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति विभाग ने स्पष्टीकरण आदेश जारी कर दिया है। एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने बताया कि सरकार द्वारा जारी 11-6-2026 के नवीन आदेश में स्पष्ट किया गया है कि वैध डैडम् इकाइयाँ पेट्रोलियम नियम, 2002 के तहत बिना किसी व्यवधान के 200 लीटर के बवदजंपदमते में पेट्रोल पंप से कपमेंस ले सकेंगी तथा 2500 लीटर तक डीजल का भंडारण कर सकेंगी। 2,500 लीटर तक डीजल सुगमता से प्राप्त कर सकती हैं। इस निर्णय से राज्य के हजारों छोटे उद्योगों को बड़ी राहत मिली है और उनके बंद होने का खतरा टल गया है।

इस ऐतिहासिक सफलता पर फूड इंडस्ट्रीज एसोसिएशन ऑफ उत्तराखंड ने राज्य सरकार और प्रशासनिक अधिकारियों के प्रति आभार व्यक्त किया है। एसोसिएशन के राज्य समन्वयक अनिल मारवाह एवं सह-समन्वयक पवन अग्रवाल ने एक संयुक्त बयान में कहा, हम मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के अत्यंत आभारी हैं, जिनके दूरदर्शी नेतृत्व में प्रदेश के उद्योगों के हितों की रक्षा हमेशा प्राथमिकता पर रहती है। इसके साथ ही हम कैबिनेट मंत्री श्रीमती रेखा आर्या का सहृदय ध न्यवाद करते हैं, जिन्होंने हमारे ज्ञापन को संवेदनशीलता से सुना और तुरंत इस पर विभागीय कार्रवाई सुनिश्चित की। एसोसिएशन ने इस मामले में त्वरित प्रशासनिक कदम उठाने के लिए खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग के आयुक्त बंशी लाल राणा, अपर आयुक्त पी एस पाँगती तथा संबंधित विभागीय अधिकारियों का भी विशेष आभार प्रकट किया, जिन्होंने नियमों की सही व्याख्या करते हुए समय पर यह स्पष्टीकरण आदेश जारी किया।

दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सेमिनार एवं कार्यशाला का मंत्री ने किया शुभारंभ

संवाददाता

देहरादून। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने सेलाकुई स्थित परफ्यूमरी एवं सगंध अनुसंधान एवं विकास संस्थान में दालचीनी विषयक दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सेमिनार एवं कार्यशाला का शुभारंभ किया।

आज यहां कृषि मंत्री गणेश जोशी ने सेलाकुई स्थित परफ्यूमरी एवं सगंध अनुसंधान एवं विकास संस्थान में दालचीनी विषयक दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सेमिनार एवं कार्यशाला का शुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने कार्यशाला की स्मारिका का भी विमोचन किया। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि राज्य में सगंध खेती को बढ़ावा देने के लिए महक क्रांति नीति 2026 लागू की गई है। इसके तहत 23 हजार हेक्टेयर क्षेत्र को सगंध खेती से आच्छादित कर 91 हजार किसानों को लाभान्वित करने का लक्ष्य रखा गया है। उन्होंने बताया कि चम्पावत और नैनीताल में लगभग 5200 हेक्टेयर क्षेत्र में "सिनेमन वैली" विकसित की जा रही है, जिससे किसानों और उद्यमियों के लिए नए अवसर सृजित होंगे। कृषि

मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में उत्तराखण्ड में एरोमा एवं औषधीय पौधों के क्षेत्र को नई दिशा मिली है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार की नीतियों एवं योजनाओं के माध्यम से किसानों को सगंध खेती से जोड़कर उनकी आय बढ़ाने तथा उत्तराखण्ड को एरोमा हब के रूप में स्थापित करने की दिशा में प्रभावी कार्य किया जा रहा है। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने विभागीय अधिकारियों को निर्देशित किया कि पहाड़ के दुर्गम क्षेत्रों एवं फॉरेस्ट लैंड में वन विभाग के साथ समन्वय स्थापित कर औषधीय एवं सगंध पौधों की खेती के लिए अधिक से अधिक किसानों को जोड़कर प्रोत्साहित किया जाए। उन्होंने कहा कि सगंध पौधा केंद्र ने पिछले दो दशकों में राज्य में सगंध खेती को नई पहचान दी है तथा यह सेमिनार दालचीनी की उन्नत खेती, अनुसंधान, प्रसंस्करण और विपणन को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। इस अवसर पर कृषि मंत्री गणेश जोशी ने सेमिनार में प्रतिभाग कर रहे राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय डेलीगेट्स को सम्मानित किया तथा औषधीय पौधों से निर्मित विभिन्न उत्पादों के स्टॉल का अवलोकन भी किया।

6 जून को गंगा नदी में डूबे व्यक्ति का शव बरामद

संवाददाता

देहरादून। छह जून को गंगा नदी में डूबे गाजियाबाद के व्यक्ति का शव मिला। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

पुलिस मुख्यालय से मिली जानकारी के अनुसार 06 जून 2026 को सायं लगभग सवा छह बजे कौड़ियाला क्षेत्र में रिवेरा रेस्ट्रो के समीप एक व्यक्ति के गंगा नदी में डूबने की सूचना प्राप्त होते ही एसडीआरएफ टीमों द्वारा तत्काल घटनास्थल पर पहुँचकर सर्च अभियान चलाया गया। मौके पर पहुंचकर डूबे हुए व्यक्ति की पहचान आशीष जैन (उम्र 40 वर्ष), निवासी इंदिरापुरम, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश के रूप में हुई। घटना के उपरांत एसडीआरएफ टीमों द्वारा स्थानीय पुलिस के साथ समन्वय स्थापित करते हुए तत्काल सर्च अभियान प्रारंभ किया गया। बीते कई दिनों से द्वारा गंगा नदी के संभावित क्षेत्रों में उपलब्ध सभी सर्चिंग संसाधनों एवं तकनीकों का उपयोग करते हुए लगातार अभियान संचालित किया जाता रहा। विषम परिस्थितियों और नदी के तेज बहाव के बावजूद टीमों द्वारा निरंतर प्रयास जारी रखे गए। अथक प्रयासों के फलस्वरूप आज एसडीआरएफ टीम एवं स्थानीय पुलिस के संयुक्त अभियान के दौरान शिवपुरी क्षेत्र से युवक का शव बरामद कर लिया गया। शव की पहचान परिजनों द्वारा की गई, जिसके उपरांत आवश्यक पंचनामा एवं अन्य औपचारिक कार्यवाही पूर्ण कर शव को अग्रिम वैधानिक कार्रवाई हेतु स्थानीय पुलिस के सुपुर्द कर दिया गया। उल्लेखनीय है कि एसडीआरएफ उत्तराखंड द्वारा क्षेत्र में पूर्व से लापता अन्य व्यक्तियों की तलाश हेतु भी सर्च अभियान निरंतर संचालित किया जा रहा है।

संयुक्त नागरिक संगठन के प्रतिनिधिमंडल ने की मुख्य नगर आयुक्त से औपचारिक मुलाकात

हमारे प्रतिनिधि

देहरादून। संयुक्त नागरिक संगठन के प्रतिनिधिमंडल ने नगर निगम देहरादून के नवनियुक्त मुख्य नगर आयुक्त से उनके कार्यभार ग्रहण करने के बाद पहली औपचारिक मुलाकात की।

प्रतिनिधिमंडल ने मुख्य नगर आयुक्त से कहा कि उनके इस महत्वपूर्ण पद पर आने से नागरिकों का विश्वास और मजबूत हुआ है तथा लोगों को उम्मीद है कि शहर की समस्याओं को गंभीरता से सुना जाएगा और उनके समाधान की दिशा में प्रभावी कदम उठाए जाएंगे।

बैठक के दौरान शहर में जनसहभागिता आधारित कार्यक्रमों, सांस्कृतिक आयोजनों और नागरिक जागरूकता गतिविधियों को बढ़ावा देने पर भी चर्चा हुई। संगठन के सदस्यों ने सुझाव दिया कि देहरादून में भी समय-समय पर ऐसे आयोजन किए जा सकते हैं, जिनसे नागरिकों, युवाओं और वरिष्ठजनों की भागीदारी बढ़े तथा शहर की सांस्कृतिक पहचान को और मजबूती मिले।

मुख्य नगर आयुक्त ने नगर निगम में शुरू की जा रही नई पहलकी जानकारी

देते हुए बताया कि नगर निगम के कार्यों में विशेषज्ञों की भागीदारी बढ़ाई जा रही है। उन्होंने कहा कि उद्यान एवं हरित विकास (हॉर्टिकल्चर) के क्षेत्र में विशेषज्ञों की सेवाएं ली जा रही हैं, जिससे वैज्ञानिक तरीके से यह निर्धारित किया जा सके कि किस क्षेत्र में कौन-से पौधे लगाए जाएं, उनकी देखभाल और छंटाई किस प्रकार की जाए तथा शहर के हरित क्षेत्रों को और बेहतर बनाया जा सके।

इसके अतिरिक्त शहर में साइकिलिंग संस्कृति को बढ़ावा देने के उद्देश्य से साइकिल ट्रैक के विस्तार को लेकर भी चर्चा हुई। संगठन की ओर से सुझाव दिया गया कि सहस्त्रधारा रोड सहित प्रमुख मार्गों को आसपास की कॉलोनियों और गलियों से साइकिल ट्रैक नेटवर्क के माध्यम से जोड़ा जाए। इसके लिए जीआईएस आधारित लोकेशन मैपिंग और विशेषज्ञों की सहायता से बेहतर योजना तैयार की जा सकती है, जिससे नागरिकों को सुरक्षित और सुविधाजनक आवागमन का विकल्प मिल सके।

इस अवसर पर संयुक्त नागरिक संगठन के शिष्टमंडल में संगठन अध्यक्ष ब्रिगेडियर केजी बहल,डॉक्टर उमेश सक्सेना,एसपी चौहान,उमेश्वर सिंह रावत,दिनेश भंडारी,एस एस गोसाई, नरेश चंद्र कुलाश्री, ई.विनोद चौहान, ठाकुर शेर सिंह,जगमोहन मेहंदीरता ,गिरीश चंद्र भट्ट,डॉ राकेश डंगवाल, एसपी चौहान, अवधेश शर्मा, नवीन सडाना,सुशील त्यागी आदि शामिल थे।

अनिष्ट होने का भय दिखाकर पूजा पाठ के नाम ठगी करने वाला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। अनिष्ट होने का भय दिखाकर पूजा पाठ के नाम पर ठगी करने वाले फर्जी बाबा को पुलिस ने गिरफ्तार कर उसके कब्जे से ठगे गये लाखों रूपये के गहने व नगदी बरामद कर ली। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेन्द्र डोबाल ने बताया कि 31 मई को श्रीमती ओशीन गुंरग पत्नी अनीश गुरुग निवासी शहीद किशन थापा मार्ग सेलाकुई द्वारा थाना सेलाकुई पर एक शिकायती प्रार्थना पत्र महन्त राहुल थापा के विरुद्ध दिया गया। जिसमें उसके द्वारा बताया गया कि ढाई माह पूर्व राहुल थापा द्वारा तंत्र-मंत्र, डर व अंधविश्वास का सहारा लेकर उनके तथा उनके परिजनों के साथ कुछ अनिष्ट होने का विश्वास दिलाते हुए उसे दूर करने के लिये उनके घर पर अनुष्ठान करने की बात कही गई तथा पूजा पाठ व अनुष्ठान के नाम पर धोखाधडी से उनका 65 तोला सोना गायब कर दिया। प्राप्त प्रार्थना पत्र की जांच के दौरान प्रथमदृष्टया तथ्यों की पुष्टि होने पर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया। घटना की गम्भीरता के दृष्टिगत उसके अनावरण हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के निर्देशों पर थाना सेलाकुई पर 02 अलग-अलग टीमों का गठन किया गया। गठित पुलिस टीम द्वारा मुकदमें की जांच के दौरान प्राप्त साक्ष्यों के आधार पर मुकदमें में नामजद राहुल थापा पुत्र गिरीश थापा निवासी तेलपुरा अटक फॉर्म सेलाकुई को पूछताछ हेतु हिरासत में लिया गया, जिससे सख्ती से पूछताछ करने पर उसके द्वारा महिला से धोखाधडी कर उक्त आभूषणों को गायब करने की बात स्वीकार की गई। जिस पर पुलिस टीम द्वारा उसको मौके से गिरफ्तार करते हुए उसकी निशानदेही पर महिला से धोखाधडी कर प्राप्त किये गये आभूषणों को गलाकर बनाये गये 150 ग्राम के बिस्कुटनुमा बार व आभूषणों को बेचकर प्राप्त किये गये 05 लाख रूपये की नगदी बरामद की गई। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वह अपने परिवार के साथ तेलपुरा अटकफार्म सेलाकुई में रहता है तथा वर्ष 2013 से पण्डिताई का काम कर रहा है। वह लोगो का भविष्य देखता है तथा माता की चौकी लगाता है। कई बार उसके द्वारा बताई गई बातें सच होने पर लोगों द्वारा उसके एवज में उसे अच्छी धनराशि दी जाती है, जिससे उसका खर्चा चलता है। विगत कुछ समय से ज्यादा पैसे कमाने के लालच में उसने एक योजना बनाई जिसमें वह अपने अमीर शिष्यों के घर जाकर रात्रि में चुपचाप से घर के बाहर एक पोटली में जादू-टोने का सामान फेंक देता तथा अगले दिन उन्हें फोन कर रात्रि में सपना आने की बात कहते हुए उनके घर पर किसी व्यक्ति द्वारा जादू टोना करने का विश्वास दिलाते हुए पूजा अनुष्ठान के नाम पर मोटी धनराशि वसूलता था। ओशीन गुंरग, जिसे वह काफी समय से जानता है तथा वह उसकी दूर की रिश्तेदार भी हैं। उसे जानकारी थी कि वह अपने परिवार की इकलौती बेटी है तथा उसे जानकारी थी कि उसके पास काफी कीमती आभूषण हैं, जिन्हें देखकर उसके मन में लालच आ गया था तथा उक्त आभूषणों को प्राप्त करने के लिये उसके द्वारा एक योजना बनाई तथा योजना के मुताबिक एक मार्च की रात्रि लगभग 11 बजे वह अपनी स्कूटी से ओशिन गुरंग के शहीद किशन थापा मार्ग सेलाकुई स्थित घर पहुंचा तथा घर के बाहर एक काले कपड़े के अंदर बंधी हुई पोटली उसने गेट के अंदर फेंक दी, जिसमें उड़द की दाल, रोली, लॉग, नींबू का टुकड़ा तथा अन्य सामग्री थी उसके पश्चात अगली सुबह दो मार्च को उसके द्वारा ओसिन गुरुंग को फोन कर बताया कि उसे आभास हुआ है कि उनके घर में किसी ने बहुत बड़ा टोना टोटका किया हुआ है तथा उसे बाहर गेट के पास जाने को कहा जहां उसने पहले से ही काले रंग के कपडे में उक्त पोटली को फेका था। ओसिन गुरूंग ने वीडियो कॉल कर उसे उक्त काले कपड़े की पोटली दिखाई, जिसे देखकर उसने महिला को उक्त पोटली को खोलने तथा थोडी देर में खुद उसके घर आने की बात कही गई। महिला के घर पहुंचकर उसने उसे घर में अनिष्ट होने का भय दिखाते हुए उसे दूर करने के लिये पूजा अनुष्ठान करने तथा अनुष्ठान के लिये लगने वाली सामग्री नोट करवाई साथ ही अनुष्ठान के लिये एक संदूक भी लाने को कहा। अनुष्ठान के दौरान उसने उक्त महिला से उसके तथा उसकी माता के सारे आभूषण एक पोटली में बांधकर उक्त संदूक में रखने को कहा तथा आभूषणों के साथ तीन नारियल, कुछ चावल व फूल उक्त संदूक में रख दिये तथा उक्त महिला व उसकी माता को कुछ चावल के दाने देकर छत की परिक्रमा के लिये भेज दिया तथा मौका देखकर संदूक में रखे आभूषण बाहर निकालकर संदूक को बंद कर दिया। पूजा समाप्त होने के पश्चात उसके द्वारा उक्त संदूक को मन्दिर में रखने तथा 62 दिन बाद स्वंय आकर खोलने की बात कही गई थी तथा संदूक से निकाले गये आभूषणों को वह अपने साथ चोरी छिपे ले गया था। पुलिस ने उसके कब्जे से ठगे गया सोना व नगदी बरामद कर ली।

ममता जी ने मुसीबत में मेरा साथ दिया था, मैं उनका साथ नहीं छोड़ूंगा: शत्रुघ्न सिन्हा

नई दिल्ली। तृणमूल कांग्रेस के सांसद शत्रुघ्न सिन्हा ने पार्टी से अलग होने की चर्चाओं पर विराम लगा दिया है। उन्होंने गुरुवार को कहा है कि ममता बनर्जी ने मुसीबत में मेरा साथ दिया, मैं उनका साथ नहीं छोड़ूंगा। टीएमसी सांसद ने कहा, 'पिछले कुछ दिनों से मेरे बारे में बहुत अटकलें लगाई जा रही हैं। कुछ लोग सच बोल रहे हैं, तो कुछ अफवाहें फैला रहे हैं। कुछ लोगों ने दावा किया है कि मैं तथाकथित बागी गुट में शामिल हो गया हूं। हां, स्वभाव से मैं हमेशा से बेबाक रहा हूं। मैं अक्सर कहता हूं कि अगर सच बोलना बगावत है, तो मैं भी बागी हूं। मैं साफतौर पर कहना चाहता हूं कि मुश्किल समय में ममता जी मेरे साथ खड़ी थीं और आज उनके मुश्किल दौर में, मैं उन्हें अकेला नहीं छोड़ सकता। शत्रुघ्न सिन्हा ने कहा, मैं आसनसोल और पश्चिम बंगाल के लोगों का शुक्रिया अदा करना चाहता हूं कि उन्होंने मुझे इतना प्यार, सम्मान और समर्थन दिया और बार-बार मेरी जीत पक्की की। मैं पहली बार दीदी के बुलावे और उनके कहने पर आसनसोल आया था। उन्होंने आगे कहा कि मैं यह साफ करना चाहता हूं कि मैंने बंगाल में हमेशा सभी के लिए काम किया है, चाहे वे किसी भी पार्टी से हों या उन्होंने मुझे वोट दिया हो या नहीं। मैं अपनी जिम्मेदारियों को समझता हूं और उन्हें पूरा करता रहूंगा। ममता बनर्जी उन कुछ लोगों में से थीं जिन्होंने मेरा साथ दिया और मेरा हौसला बढ़ाया।

विश्व विख्यात बॉक्सर मैरी कॉम ने की प्रमुख सचिव से शिष्टाचार भेंट

संवाददाता

देहरादून। ओलंपिक पदक विजेता विश्व विख्यात बॉक्सर मैरी कॉम ने प्रमुख सचिव आरके सुधांशु से शिष्टाचार भेंट की।

आज यहां प्रमुख सचिव मुख्यमंत्री आर.के. सुधांशु से ओर्लंपिक पदक विजेता विश्व विख्यात बाक्सर एवं भूतपूर्व राज्यसभा सदस्य मैरी कॉम ने शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर कॉर्पोरेट एवं गैर-सरकारी संगठनों के सहयोग से खेल क्षेत्र में युवाओं को प्रोत्साहित करने तथा उनकी प्रतिभाओं के विकास हेतु विभिन्न संभावनाओं पर सार्थक चर्चा की गई।

मुख्यमंत्री के विजन के अनुरूप युवाओं को बेहतर खेल सुविधाएं, प्रशिक्षण एवं अवसर उपलब्ध कराकर उन्हें खेलों के प्रति प्रेरित करने और राज्य में खेल संस्कृति को सुदृढ़ कर राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर राज्य के खिलाडियों को अवसर प्रदान करने हेतु संभावना पर विचार किया गया।

इस मौके पर सचिव रणवीर सिंह, खेल निदेशक श्रीमती दीप्ती सिंह एवं अपर सचिव मुख्यमंत्री मनमोहन मैनाली उपस्थित रहे।

अमेरिकी मिसाइल हमले में तीन भारतीय नाविकों की मौत!

संवाददाता

नई दिल्ली। पोर्ट्स, शिपिंग और जलमार्ग मंत्री सर्बानंद सोनोवाल ने गुरुवार को बताया कि ओमान की खाड़ी में एक तेल टैंकर पर अमेरिकी सैन्य हमले के बाद लापता हुए तीनों भारतीय नाविकों के शव मिले हैं। इस घटना के बाद भारत ने अमेरिका के उप मिशन प्रमुख को तलब किया था और हमले के खिलाफ कड़ा विरोध दर्ज कराया था।

सर्बानंद सोनोवाल ने एक्स पोस्ट में लिखा है, पलाऊ के झंडे वाले एमटी सेटेबेलो शिप पर हुई दुखद घटना के बारे में जानकर गहरा दुख हुआ है। दुख की बात है कि पहले लापता बताए गए तीन भारतीय नाविकों के शव अब बरामद कर लिए गए हैं और उनकी पहचान की पुष्टि हो चुकी है। यह हमारे लिए एक अपूरणीय क्षति है। इस कठिन समय में मोदी सरकार शोक संतप्त परिवारों के साथ मजबूती से खड़ी है और मृतकों के परिजनों को हर संभव मदद के लिए प्रतिबद्ध है। मैंने अधिकारियों को निर्देश दिया है कि बचाए गए चालक दल के सदस्यों की तत्काल वापसी सुनिश्चित की जाए और दिवंगत नाविकों के पार्थिव शरीर को उनके अंतिम संस्कार के लिए जल्द भारत लाया जाए। इससे पहले फॉरवर्ड सीमेन यूनियन ऑफ इंडिया के महासचिव मनोज यादव ने बताया था, मृतकों की पहचान डेक कैडेट आदित्य शर्मा और इंजन फिटर शिवानंद चौरसिया के रूप में हुई है। चीफ इंजीनियर पटनाला सुरेश को पहले लापता बताया जा रहा था लेकिन उनका शव भी बरामद हो गया है।

विदेश मंत्रालय ने इस हमले की निंदा की है लेकिन अपने बयान में अमेरिका का नाम तक नहीं लिया था। हालांकि सोमवार को पलाऊ के झंडे वाले तेल टैंकर एमटी मैरीवेक्स पर अमेरिकी हमले के उलट भारत ने बुध वार को हुए हमले की खुलकर निंदा की। भारत में अमेरिका के राजदूत सर्जियो गोर कजाखस्तान की यात्रा पर थे, इसलिए अमेरिकी दूतावास के कार्यवाहक प्रमुख को तलब किया गया। मैरीवेक्स पर मौजूद 24 भारतीय नाविकों को भी ओमान की सेना ने सुरक्षित बचा लिया था। अमेरिका इस जहाज पर पहले ही प्रतिबंध लगा चुका था। अमेरिकी सेंट्रल कमांड ने दावा किया कि पलाऊ के झंडे वाले तेल टैंकर सेटेबेलो ने ईरान से तेल ले जाते हुए जारी नाकाबंदी का उल्लंघन किया था।

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।