शुक्रवार
19 जून 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 146
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

भ्रष्टाचार पर बुलडोज़र : पूर्व नगर आयुक्त बर्खास्त

संवाददाता

देहरादून। हरिद्वार भूमि खरीद घोटाले पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कड़ी कार्रवाई करते हुए पूर्व नगर आयुक्त वरूण चौधरी को बर्खास्त कर तत्कालीन जिलाधिकारी पर मेजर पनिशमेंट की संस्तुति कर दी।

❑तत्कालीन डीएम पर की मेजर पनिशमेंट की संस्तुति

आज यहां भ्रष्टाचार के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति पर चलते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने हरिद्वार नगर निगम भूमि खरीद प्रकरण में बड़ी और कड़ी कार्रवाई की है। प्रकरण में तत्कालीन नगर आयुक्त हरिद्वार नगर निगम वरुण चौधरी को तत्काल प्रभाव से सेवा से बर्खास्त कर की संस्तुति की गई है। वहीं, तत्कालीन जिलाधिकारी हरिद्वार कर्मेंद्र सिंह को अपने पदीय दायित्वों एवं कर्तव्यों के समुचित निर्वहन में गंभीर लापरवाही का दोषी मानते हुए उनके विरुद्ध दीर्घ शास्ति (मेजर पनिशमेंट) अधिरोपित करने का निर्णय लिया गया है। दोनों अधिकारियों के विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई के लिए कार्मिक एवं प्रशिक्षण विभाग को संस्तुति भेजी जा रही है। इसके अलावा, उस समय कार्यरत एसडीएम अजयवीर सिंह के विरुद्ध परनिंदा प्रविष्टि दर्ज करने तथा उनकी तीन वेतनवृद्धियां रोकने के निर्देश भी दिए गए हैं। गौरतलब है कि हरिद्वार नगर निगम भूमि खरीद मामले के सामने आते ही मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सख्त रुख अपनाया था। प्रारंभिक जांच में अनियमितताओं के संकेत मिलने पर तत्कालीन जिलाधिकारी कर्मेंद्र सिंह और पूर्व नगर आयुक्त वरुण चौधरी सहित कई अधिकारियों को निलंबित किया गया था। इसके बाद विशेष जांच और ऑडिट के माध्यम से पूरे प्रकरण की गहन पड़ताल कराई गई। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने स्पष्ट कहा है कि भ्रष्टाचार के मामलों में किसी भी स्तर पर कोई समझौता नहीं किया जाएगा। उन्होंने दोहराया कि शासन-प्रशासन में पारदर्शिता, जवाबदेही और जनहित सर्वोपरि है तथा दोषी पाए जाने वाले अधिकारियों के विरुद्ध कठोरतम कार्रवाई जारी रहेगी। धामी सरकार की इस कार्रवाई को राज्य में भ्रष्टाचार के खिलाफ अब तक की सबसे बड़ी प्रशासनिक कार्रवाइयों में से एक माना जा रहा है, जिसने स्पष्ट संदेश दिया है कि जनधन के दुरुपयोग और पद के दुरुपयोग को किसी भी स्थिति में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

नाबालिग से दुष्कर्म में आरोपी दबोचा

संवाददाता

देहरादून। किशोरी से दुष्कर्म के मामले में हिन्दू संगठनों ने जमकर बवाल मचा कर आरोपी की दुकान व घर पर तोडफोड कर सामान बाहर फेंक दिया। देर रात तक मौके पर पुलिस तैनात रहीं वहीं पुलिस ने आरोपी को पकड लिया और आरोपी पर

❑आरोपी की दुकान व घर पर तोडफोड, दोनों पक्षों पर मुकदमा दर्ज

दुष्कर्म का मुकदमा दर्ज कर दूसरे पक्ष पर तोडफोड व अन्य धाराओं पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

उल्लेखनीय है कि किशोरी से दुष्कर्म की घटना बुधवार रात हुई। बृहस्पतिवार को सूचना मिलते ही बजरंग दल सहित अन्य हिन्दू संगठनों से जुडे युवा और लोग मौके पर एकत्रित हो गये और जमकर हंगामा किया। गुस्साये लोगों ने दुकान के अन्दर से चूडियों व अन्य सामग्रियों के डिब्बे निकालकर बाहर फेंक दिये और तोडफोड भी की। भीड का गुस्सा देखते हुए मौहल्ले के लोग अपने घरों में दुबक गये। करीब एक घंटे तक आरोपी के घर के पास हंगामा चलता रहा।

देर रात तक मौके पर पुलिस व पीएसी बल को तैनात कर दिया गया। पुलिस ने मामले की गम्भीरता को देखते हुए आरोपी को पकड लिया और उसको कोतवाली ले आये। जिसके बाद लोग आरोपी के घर पर बुलडोजर चलाने की मांग करने लगे। यही नहीं कुछ लोग वहां पर बुलडोजर भी लेकर पहुंच गये। मौके पर शांति व्यवस्था कायम करने के लिए भारी संख्या में देर रात्रि तक पुलिस बल तैनात रहा। पुलिस ने आरोपी के साथ ही दूसरे पक्ष के भी ललित सिंह, अमन स्वेडिया, सिद्धार्थ बडोनी, रोहित मोर्या व 20-25 अन्य के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

हर तरफ नफरत की आग

इन दिनों देश की राजनीति से लेकर सामाजिक स्थितियों तक हर तरफ एक अकुलाहट और बेचैनी सी दिखाई पड़ रही है। जो कुछ भी आम आदमी महसूस कर रहा है वह बेसबब नहीं है। बीते एक दशक में बहुत कुछ ऐसा हुआ है जिसके कारण इस तरह के हालात पैदा हुए हैं। अभी अगर उत्तराखंड की बात करें तो हमने चमोली के कर्णप्रयाग में हेमकुंड साहिब से लौट रहे कुछ श्रद्धालुओं व स्थानीय लोगों के बीच एक मामूली सी बात को लेकर विवाद हुआ और सड़क पर देखते ही देखते तलवारे, लाठी-डंडे और पत्थर चलने लगे। पुलिस प्रशासन को हालात काबू में करने के लिए भारी मशक्कत करनी पड़ी पांच लोगों के घायल होने और विवाद को लेकर स्थानीय लोगों का गुस्सा अभी भी थमता नहीं दिख रहा है। लोग सड़कों पर 'बोल पहाड़ी हल्ला बोल' के नारे लगा रहे हैं उधर सिख समुदाय के लोगों में भी भारी आक्रोश है वह भी 'वाहेगुरु का खालसा वाहेगुरु की फतेह' के साथ श्रद्धालुओं के साथ किसी भी तरह की बदसलूकी को बर्दाश्त न करने की बात कह रहे हैं चार दिन पूर्व की इस घटना को लेकर तलवारबाजी करने के खिलाफ कड़ी कानूनी कार्रवाई से वह नाराज हैं। कहने का आशय यह है कि एक बार फिर इसे लेकर विवाद बढ़ता दिख रहा है। इससे पूर्व भी अभी हमने हरिद्वार में कुछ हरियाणा के पर्यटकों द्वारा रास्ते चलते मां-बेटी पर कुछ कमेंट किए जाने पर विवाद होता देखा गया। इसके बाद स्थानीय लोगों ने हरियाणा के युवकों को सड़क पर बुरी तरह से पीट डाला था। जब कि वह महिला भी जिसके कारण विवाद हुआ था वह भी आरोपियों के साथ मारपीट न करने की गुहार लगाते दिखी। मगर भीड़ तो भीड़ है उसे कोई रोक पाता तब तक वह हो चुका था जो नहीं होना चाहिए था। इस मामले को लेकर विवाद इस कदर बड़ा कि मामला दो राज्यों के बीच का बन गया। हरियाणा की खाप पंचायत से लेकर तमाम संगठनों ने एकजुट होकर उत्तराखंड के लोगों को हरियाणा में न घुसने देने जैसी बातें कही जाने लगी। सवाल यह है कि इस तरह के विवादों का यदि असर इतना व्यापक हो सकता है कि दो राज्यों के लोगों की अस्मिता का सवाल ऐसे विवाद बन जाएं तो क्या इस तरह के हालात किसी भी राज्य के लिए अच्छे कहे जा सकते हैं? दरअसल बीते एक दशक से देश भर में जो हिंदू मुस्लिम की राजनीति हो रही है उसने हालत इतने खराब कर दिए हैं कि इस कारण कोई भी किसी अन्य जाति धर्म और क्षेत्र के लोगों को बर्दाश्त करने को तैयार नहीं है। चार धाम यात्रा को देख सकते हैं जिसमें किसी भी गैर हिंदू के प्रवेश पर पूर्ण प्रतिबंध लगाने की बात हो रही है। मुद्दा चाहे कुछ भी हो लेकिन उससे तुरंत ही धर्म और जाति तथा संप्रदाय के चश्मे से देखा जाने लगता है। उत्तराखंड और पंजाब तथा उत्तराखंड और हरियाणा के बीच का विवाद जो सिर्फ कुछ श्रद्धालुओं के बीच का विवाद था तथा जिसे आसानी से खत्म किया जा सकता था उसे बड़ा विवाद बना दिया गया। दोषी कौन है तथा उसने क्या अपराध किया है यह बात गौण हो चुकी है। दरअसल बीते एक दशक में सर तन से जुदा, और बटोगे तो कटोगे जैसे उन्मादी नारों को देश के नेताओं द्वारा ही ईजाद किया गया है ऐसी स्थिति में हम वही फसल काटेंगे जो हमने बोई है। देश और समाज को इससे क्या हासिल हो रहा है या होगा? यह एक चिंतनीय सवाल है।

राहुल की 'जेन-जेड' से दोस्ती

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। देश की राजनीति में एक नया शब्द तेजी से चर्चा में है जेन-जेड। यह वह पीढ़ी है, जिसने सोशल मीडिया के दौर में आंखें खोलीं, इंटरनेट को किताबों से ज्यादा देखा, मोबाइल को हथियार बनाया और अपने सवालों के जवाब सीधे सत्ता से मांगने की आदत विकसित की। यही कारण है कि अब राजनीतिक दलों की नजर भी इसी पीढ़ी पर टिक गई है।

लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने हाल के महीनों में अपने राजनीतिक अभियान का केंद्र इस नई पीढ़ी को बनाया है। छात्रों से लगातार संवाद, प्रतियोगी परीक्षाओं में कथित अनियमितताओं, पेपर लीक, बेरोजगारी और शिक्षा व्यवस्था के सवालों को उठाकर कांग्रेस युवाओं के बीच अपनी नई राजनीतिक जमीन तैयार करने की कोशिश कर रही है। राजनीतिक गलियारों में चर्चा है कि राहुल गांधी अब केवल पारंपरिक कांग्रेस वोट बैंक पर निर्भर रहने के बजाय पहली बार मतदान करने वाले और 18 से 30 वर्ष के मतदाताओं को अपनी राजनीति का सबसे बड़ा आधार बनाने की रणनीति पर काम कर रहे हैं।

भारत दुनिया के सबसे युवा देशों में शामिल है। चुनाव आयोग के आंकड़ों के अनुसार हर चुनाव में लाखों नए मतदाता जुड़ते हैं। इनमें अधिकांश जेन-जेड वर्ग के होते हैं। यह पीढ़ी जाति, धर्म और परंपरागत राजनीतिक नारों से आगे बढ़कर रोजगार, करियर, स्टार्टअप, शिक्षा, डिजिटल अवसर, पारदर्शिता और सरकारी जवाबदेही जैसे मुद्दों पर अधिक ध्यान देती है। यही वजह है कि आज लगभग हर राजनीतिक

❑रोजगार, पेपर लीक, शिक्षा व सोशल मीडिया के जरिए नई पीढ़ी तक पहुंचने की कोशिश में कांग्रेस
❑भाजपा भी युवा मतदाताओं पर पकड़ मजबूत रखने में जुटी, पड़ोसी देशों के युवा आंदोलनों की चर्चा तेज

दल सोशल मीडिया पर सबसे ज्यादा सक्रिय दिखाई देता है। इंस्टाग्राम रील, यूट्यूब, एक्स, फेसबुक और पाडकास्ट अब राजनीतिक हथियार बन चुके हैं।

राहुल गांधी ने पिछले कुछ समय में लगातार छात्रों और युवाओं के मुद्दों को उठाया है। उन्होंने पेपर लीक, प्रतियोगी परीक्षाओं की विश्वसनीयता, बेरोजगारी और शिक्षा व्यवस्था को लेकर केंद्र सरकार पर लगातार सवाल खड़े किए हैं। उनकी सभाओं में अब युवाओं की भागीदारी पहले की तुलना में अधिक दिखाई दे रही है। कांग्रेस का पूरा डिजिटल अभियान भी युवाओं को ध्यान में रखकर तैयार किया जा रहा है। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि राहुल गांधी यह संदेश देना चाहते हैं कि यदि युवाओं के भविष्य का सवाल है तो कांग्रेस उनकी आवाज बनेगी।

यह कहना तथ्यात्मक रूप से सही नहीं होगा कि भाजपा में खलबली मच गई है। हालांकि इतना जरूर है कि भाजपा भी युवाओं को अपने साथ बनाए रखने के लिए लगातार सक्रिय है। भाजपा पिछले दस वर्षों में स्टार्टअप इंडिया, डिजिटल इंडिया, स्किल इंडिया, पीएम मुद्रा योजना, नई शिक्षा नीति, डिजिटल गवर्नेंस और विभिन्न युवा कार्यक्रमों के जरिए युवा वर्ग तक पहुंच बनाने का प्रयास करती रही है। इसके साथ ही भाजपा का सोशल मीडिया नेटवर्क देश का सबसे मजबूत राजनीतिक डिजिटल नेटवर्क माना जाता है। यही कारण है कि कांग्रेस और भाजपा दोनों अब युवाओं के बीच नैरेटिव की लड़ाई लड़ रहे हैं।

हाल के वर्षों में दक्षिण एशिया के कई देशों में युवाओं ने बड़े जनआंदोलनों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। बांग्लादेश में सरकारी नौकरियों में आरक्षण नीति के खिलाफ छात्र आंदोलन ने व्यापक राजनीतिक संकट पैदा किया। वही श्रीलंका में आर्थिक संकट के दौरान हजारों युवाओं ने सड़कों पर उतरकर सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किए। इसके साथ ही नेपाल में भी समय-समय पर छात्र और युवा विभिन्न राजनीतिक आंदोलनों का महत्वपूर्ण हिस्सा रहे हैं। इन घटनाओं के बाद भारत में भी राजनीतिक विश्लेषक यह चर्चा कर रहे हैं कि क्या युवाओं का असंतोष भविष्य में चुनावी राजनीति को प्रभावित कर सकता है। हालांकि यह भी उतना ही महत्वपूर्ण तथ्य है कि भारत की लोकतांत्रिक व्यवस्था, चुनावी प्रक्रिया, संघीय ढांचा और राजनीतिक परिस्थितियां इन देशों से काफी अलग हैं। इसलिए किसी एक देश की राजनीतिक घटनाओं को भारत पर सीधे लागू करना उचित नहीं माना जाता।

बता दें कि आज का युवा अखबार पढ़ने से पहले मोबाइल खोलता है।

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

युवा इकाई ने मनाया शिव सेना का 60वां स्थापना दिवस

संवाददाता

देहरादून। शिव सेना के 60वें स्थापना दिवस को युवा इकाई ने धूमधाम से मनाया।

आज यहां शिव सेना का 60वां स्थापना दिवस शिव सेना उत्तराखंड युवा इकाई ने निरंजनपुर सब्जी मंडी स्थित 'स्वर्गापुरी मंदिर' में विशाल हवन एवं प्रसाद वितरण के साथ मनाया। इस अवसर पर सदस्यता अभियान में सैकड़ों युवाओं व बुजुर्गों ने शिव सेना शिंदे गुट का दामन थामा। स्थापना के 60 वर्ष:' 19 जून 1966 को हिन्दू हृदय सम्राट बालासाहेब ठाकरे ने शिव सेना की स्थापना की थी। बालासाहेब ने बिना कोई पद लिए महाराष्ट्र की राजनीति का रिमोट कंट्रोल संभाला और हमेशा हिन्दू विचारधारा को सर्वोपरि रखा। बालासाहेब का वो बयान जब आतंकियों ने अमरनाथ यात्रा रोक दी थी, तब बालासाहेब ने कहा था। हिन्दू के पास बहुत मंदिर हैं, मगर हज के लिए मुंबई से ही जाना पड़ेगा।ष; इस तेवर के बाद यात्रा तुरंत शुरू हो गई थी। आज देहरादून में स्थापना दिवस पर 'प्रचंड हवन' व 'महानगर जिले के गठन' के साथ कार्यक्रम हुआ। 'प्रदेश अध्यक्ष सागर रघुवंशी' ने युवाओं को पटका पहनाकर सदस्यता दिलाई। उन्होंने कहा, बालासाहेब वाला दौर लौट आया है। ये एकनाथ शिंदे और कैप्टन अभिजीत अडसूल की सेना है। हम सबकी शिव सेना हे आओ, सेना को मजबूत करें। प्रदेश महासचिव सुमित चौधरी' ने बताया कि शिव सेना शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार' के लिए काम करती है। इस कार्यक्रम में वरिष्ठ शिव सैनिक मनोज शरीन एवं पप्पू मेजर सिंह चौहान ने भी शिरकत करके युवाओं का हौसला बढ़ाया। प्रदेश प्रचारक शिवम को बनाया गया, प्रदेश सचिव जितेंद्र कुमार, मनवर सिंह, एवं जिला देहरादून जिला सचिव रवि कांत, आयुष पासवान, तनुज कुमार को बनाया गया। जिला सहसचिव पारस कक्कड़, आदेश कुमार, किशन चौहान को बनाया गया। इस मौके पर सैकड़ों युवाओं ने युवाओं ने शिव सेना की सदस्यता ग्रहण की गणेश अय्यर शुभम् शिवम अमरजीत शिकावत विक्की वंश मोंटी मनीष आदेश कुमार मौजूद रहे।

फिर 'भाजपा' या अब 'कांग्रेस'!

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 भले ही अभी कुछ महीने दूर हों, लेकिन प्रदेश में चुनावी रण लगभग सज चुका है। सत्ता पक्ष और विपक्ष दोनों ने संगठनात्मक बैठकों, कार्यकर्ता सम्मेलनों, जनसंपर्क अभियानों और केंद्रीय नेताओं के लगातार दौरों के जरिए यह संकेत दे दिया है कि अब हर राजनीतिक कदम चुनावी चश्मे से देखा जाएगा। भाजपा लगातार तीसरी बार सरकार बनाने का इतिहास रचना चाहती है, जबकि कांग्रेस 2022 में टूटी सत्ता परिवर्तन की परंपरा को फिर से स्थापित करने की कोशिश में है।

उत्तराखंड की राजनीति की सबसे बड़ी विशेषता यह रही है कि राज्य गठन के बाद लंबे समय तक सत्ता भाजपा और कांग्रेस के बीच बदलती रही। वर्ष 2022 में पहली बार भाजपा ने लगातार दूसरी बार सरकार बनाकर इस परंपरा को तोड़ा। अब 2027 का चुनाव इस सवाल का जवाब देगा कि क्या यह बदलाव स्थायी है या मतदाता फिर सत्ता परिवर्तन की ओर लौटेंगे। भाजपा इस चुनाव में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में उतरने का स्पष्ट संकेत दे चुकी

●उत्तराखंड में 'हैट्रिक' पर भाजपा की नजर और वापसी के लिए बेताब दिख रही है प्रदेश में कांग्रेस
●भाजपा तीसरी बार सत्ता बचाने की चुनौती में, कांग्रेस सत्ता परिवर्तन की परंपरा लौटाने की कोशिश में
●संगठन, बूथ, बागी, बेरोजगारी, पलायन और स्थानीय मुद्दे तय करेंगे सूबे में अगली सरकार

है। पार्टी का पूरा फोकस संगठन को बूथ स्तर तक मजबूत करने, पिछले चुनाव में हारे बूथों की समीक्षा, लाभार्थी वर्ग को फिर से जोड़ने और केंद्र व राज्य सरकार की योजनाओं को चुनावी मुद्दा बनाने पर है। राष्ट्रीय नेतृत्व भी लगातार उत्तराखंड पर विशेष ध्यान दे रहा है।

भाजपा के सामने सबसे बड़ी चुनौती एंटी-इनकंबेंसी को नियंत्रित करना है। लंबे समय तक सत्ता में रहने के कारण स्थानीय स्तर पर विधायकों के खिलाफ नाराजगी, सड़क, स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगार और भ्रष्टाचार जैसे मुद्दे चुनाव में असर डाल सकते हैं। दूसरी ओर कांग्रेस ने भी चुनावी तैयारियां तेज कर दी हैं। राहुल गांधी, प्रदेश प्रभारी और अन्य वरिष्ठ नेताओं के लगातार उत्तराखंड दौरे इसी रणनीति का हिस्सा माने जा रहे हैं। पार्टी संगठन को सक्रिय करने, पुराने नेताओं को साथ लाने, नए चेहरों को अवसर देने और युवाओं के बीच पहुंच बढ़ाने की कोशिश कर रही है। कांग्रेस की रणनीति सरकार के खिलाफ बेरोजगारी, महंगाई, पेपर लीक, पलायन, स्वास्थ्य सेवाओं की कमी, पर्वतीय क्षेत्रों में खाली होते गांव और स्थानीय विकास के मुद्दों को चुनावी विमर्श का केंद्र बनाना है।

राजनीतिक दल भले ही बड़े-बड़े दावे कर रहे हों, लेकिन जमीनी हकीकत कुछ और भी है। उत्तराखंड का मतदाता अब केवल बड़े नेताओं की रैलियों से प्रभावित नहीं होता। गांवों में सड़क, पेयजल, अस्पताल, स्कूल, मोबाइल नेटवर्क, वन्यजीवों का आतंक, खेती की बदहाली और युवाओं के रोजगार जैसे मुद्दे अधिक महत्वपूर्ण बनते जा रहे हैं। पहाड़ से लगातार पलायन आज भी सबसे बड़ा सामाजिक और राजनीतिक प्रश्न है। हजारों गांव आंशिक या पूरी तरह खाली हो चुके हैं। चुनाव के समय यह मुद्दा हर दल उठाता है, लेकिन समाधान अभी भी अधूरा माना जाता है।

उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 केवल भाजपा और कांग्रेस के बीच सत्ता

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

महिला कांग्रेस ने गौला नदी में स्थाई सुरक्षा दीवार बनाने की मांग उठाई

हल्द्वानी(आरएनएस)। बिन्दुखत्ता के रावतनगर क्षेत्र में गौला नदी के बढ़ते कटाव से परेशान ग्रामीणों के समर्थन में महिला कांग्रेस ने वनदेवी मंदिर परिसर में धरना-प्रदर्शन किया। इस दौरान ग्रामीणों और महिला कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने गौला नदी के किनारे स्थायी सुरक्षा दीवार (तटबंध) बनाने की मांग उठाई। एक माह के भीतर निर्माण कार्य शुरू नहीं होने पर संबंधित अधिकारियों के कार्यालयों का घेराव करने की चेतावनी दी। इस दौरान लालकुआं तहसील के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेजा। धरने को संबोधित करते हुए किसान कांग्रेस के प्रदेश महासचिव हेमवती नंदन दुर्गापाल, महिला कांग्रेस की कार्यकारी जिला अध्यक्ष और कुमाऊं मंडल प्रभारी जया कर्नाटक ने कहा कि गौला नदी में डायवर्जन और चैनलाइजेशन के नाम पर कार्य किए जा रहे हैं, लेकिन इससे ग्रामीणों को कोई स्थायी राहत नहीं मिल रही है। उन्होंने मांग की है कि इन्द्रानगर हाटा ग्राम से खुरियाखत्ता, शीशम भुजिया होते हुए श्रीलंका टापू तक सुरक्षा दीवार का निर्माण कराया जाए। उन्होंने कहा कि गौला नदी का कटाव लगातार बढ़ रहा है और इससे क्षेत्र के अनेक परिवार प्रभावित हो रहे हैं। वर्षों से अस्थायी कार्यों पर धन खर्च किया जा रहा है, जबकि स्थायी समाधान की ओर ध्यान नहीं दिया जा रहा। कार्यक्रम के अंत में प्रदर्शनकारियों ने वन क्षेत्राधिकारी चंदन सिंह अधिकारी और एसडीएम लालकुआं को ज्ञापन दिया गया। यहां वरिष्ठ कांग्रेसी नेता बीना जोशी, जिला उपाध्यक्ष उर्मिला धामी, राधा दानू, हरेंद्र बोरा, मंजू दानू, लीला देवी, सरली देवी, नंडी देवी, खिला देवी, जानकी देवी, मीना देवी, लक्ष्मी देवी, बसंती लोहनी, गंगा मेहरा, मीना धामी, भागीरथी देवी, कुंदन सिंह मेहता, गुरदयाल सिंह मेहरा, प्रकाश आर्य सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे।

वंचित छात्र-छात्राओं की दोबारा कराई जाए परीक्षा

काशीपुर(आरएनएस)। राधेहरि डिग्री कॉलेज में कॉलेज प्रशासन की लापरवाही के चलते छात्र-छात्राओं को परीक्षा से वंचित रहने के मामले में छात्रसंघ अध्यक्ष ने एसडीएम को ज्ञापन सौंपकर दोबारा परीक्षा कराने की मांग की। छात्रसंघ अध्यक्ष जतिन शर्मा के नेतृत्व में छात्रों ने एसडीएम अभय प्रताप सिंह को ज्ञापन सौंपा। कहा कि मंगलवार को महाविद्यालय में छठे सेमेस्टर की परीक्षा थी। इसमें कई छात्र-छात्राओं के समय से आने के बावजूद जबरन परीक्षा से बाहर निकाल दिया गया। इसके चलते कई छात्र-छात्राओं की परीक्षा छुट गई, जिसकी जिम्मेदारी महाविद्यालय की थी। छात्र-छात्राओं के पास परीक्षा आवेदन पत्र भी था। कहा कि पोर्टल पर छात्र-छात्राओं का परीक्षा आवेदन पत्र नहीं आ रहा था। जबकि उनके द्वारा परीक्षा का शुल्क भी जमा किया गया था। सूचना के लिये जब विद्यार्थी महाविद्यालय पहुंचे तो, कॉलेज प्रशासन ने परीक्षा दिलवाने से मना कर दिया। छात्रसंघ अध्यक्ष ने छात्रों के भविष्य को देखते हुए वंचित छात्र-छात्राओं की परीक्षा कराने के लिये जल्द कार्रवाई की मांग की, ताकि विद्यार्थियों का भविष्य बच सके।यहां दीपिका कश्यप, रविंद्र सिंह, दिव्या, ऋचा, गंगा, नाजिश, मुस्कान, एजाज, शाइमा, कशिश, जीशान, सुमित सागर आदि मौजूद रहे।

सात दिन में समाधान नहीं हुआ तो ढोल-दमाऊं के साथ कलक्ट्रेट परिसर में होगा धरना

उत्तरकाशी(आरएनएस)। नगर पालिका क्षेत्र के कालेश्वर और जोशियाड़ा वार्डों में वर्षों से बनी जलभराव की समस्या पर लोगों का गुस्सा फूट पड़ा है। वार्ड के लोगों ने प्रशासन को चेतावनी देते हुए कहा कि यदि सात दिनों के भीतर समस्या के समाधान की दिशा में ठोस कार्रवाई नहीं की गई तो वे कलक्ट्रेट परिसर में ढोल-दमाऊं के साथ धरना-प्रदर्शन शुरू करेंगे।

बड़ी संख्या में जोशियाड़ा क्षेत्र के लोग कलक्ट्रेट पहुंचे और भटवाड़ी के एसडीएम से मुलाकात कर जलभराव की समस्या के स्थायी समाधान की मांग की। इस दौरान उन्होंने कहा कि मानसून का मौसम सिर पर है लेकिन प्रशासन की ओर से अब तक कोई प्रभावी कदम नहीं उठाया गया है। कहा कि कि बरसात के दौरान नालियों का पानी और वर्षा जल घरों में घुस जाता है, जिससे घरेलू सामान को भारी नुकसान पहुंचता है। साथ ही आम जनजीवन प्रभावित हो जाता है। सभासद सुनीता नेगी, आशीष नेगी, कुसुम भंडारी, भूरी देवी सहित अन्य लोगों ने कहा कि शासन स्तर से सिंचाई विभाग की डीपीआर को स्वीकृति मिल चुकी है, इसके बावजूद सिंचाई विभाग और नगर पालिका निर्माण कार्य शुरू करने को तैयार नहीं हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि विभागीय उदासीनता के कारण वार्ड के लोगों को हर वर्ष जलभराव की समस्या झेलने को मजबूर हैं। उन्होंने ने प्रशासन से जल्द कार्रवाई कर जलनिकासी व्यवस्था को दुरुस्त करने की मांग की। साथ ही चेतावनी दी कि यदि निर्धारित समयावधि में कोई सकारात्मक पहल नहीं हुई तो जन आंदोलन शुरू किया जाएगा।

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

घड़ी नहीं 'गंज्याली' की थाप से जागता था पहाड़

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के पहाड़ी गांवों की सुबह कभी अलार्म की आवाज से नहीं, बल्कि ओखली में पड़ती गंज्याली की लयब(थाप से होती थी। यह आवाज इतनी परिचित थी कि गांव के लोग बिना घड़ी देखे समझ जाते थे कि दिन निकलने वाला है। पहाड़ की रसोई में चूल्हे की पहली आंच जलने से पहले ओखली में गंज्याली चलती थी और पूरे आंगन में उसकी ठक-ठक...ठक-ठक की गूंज फैल जाती थी। यह केवल एक घरेलू काम नहीं, बल्कि पहाड़ की जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा था।

गंज्याली लकड़ी से बना एक मजबूत और भारी उपकरण है, जिसका उपयोग ओखली में धान, मंडुवा, झंगोरा, गेहूं, गहत और अन्य अनाज कूटने के लिए किया जाता था। पहाड़ के लगभग हर घर के आंगन में पत्थर या मजबूत लकड़ी की ओखली बनी होती थी और उसके साथ गंज्याली हमेशा खड़ी रहती थी। यह रसोई का उतना ही महत्वपूर्ण हिस्सा थी, जितना चूल्हा, सिलबट्टा या तांबे का भड्डू। पहाड़ में खेती आसान नहीं थी। सीढ़ीदार खेतों में महीनों की मेहनत के बाद जब धान या मंडुवा की फसल घर आती थी, तब उसका अंतिम रूप गंज्याली ही देती थी। धान को ओखली में डालकर गंज्याली से कूटा जाता, जिससे उसका छिलका अलग होता और शु(चावल तैयार होता। मंडुवा और झंगोरा भी इसी प्रक्रिया से साफ किए जाते थे। यह पूरी प्रक्रिया धैर्य, ताकत और अनुभव मांगती थी।

गंज्याली का सबसे गहरा रिश्ता पहाड़ की महिलाओं से था। सुबह घर के काम शुरू होने से पहले वह ओखली के पास पहुंच जाती थीं। कई बार दो महिलाएं आमने-सामने खड़ी होकर बारी-बारी से गंज्याली चलाती थीं। दोनों की थाप में इतना तालमेल होता था कि एक पल की चूक भी नहीं होती। इस दौरान वह गढ़वाली और कुमाऊंनी लोकगीत गातीं, सुख-दुख साझा करतीं और गांव-समाज की बातें भी करतीं। इस तरह ओखली केवल अनाज कूटने की जगह नहीं, बल्कि सामाजिक संवाद का केंद्र भी बन जाती थी।

बुजुर्ग बताते हैं कि गंज्याली से कूटा गया चावल मशीन से निकले चावल की तुलना में अधिक स्वादिष्ट होता था। उसमें अनाज का प्राकृतिक स्वाद और पौष्टिकता बनी रहती थी। यही कारण था कि पहाड़ के लोगों का भोजन सादा होने के बावजूद बेहद पौष्टिक माना जाता था। आज भी कई बुजुर्ग मानते हैं कि

❑ओखली में गंज्याली की हर चोट नहीं कूटती थी केवल धान या मंडुवा
❑पहाड़ की आत्मनिर्भरता, महिलाओं का श्रम व लोकगीतों की थी मिठास
❑सदियों पुरानी पहाड़ की लोक संस्कृति की सुनाई देती थी वह धड़कन
❑रील और रील्स की दुनिया में कहीं गुम हो गई बुजुर्गों की प्यारी विरासत

मशीनों ने सुविधा तो दी, लेकिन स्वाद और परंपरा दोनों कहीं पीछे छूट गए। पहाड़ में किसी घर की समृ(का अंदाजा उसके आंगन से लगाया जाता था, जिस घर में मजबूत ओखली और अच्छी गंज्याली होती, उसे आत्मनिर्भर परिवार माना जाता था। उस समय बाजार पर निर्भरता बहुत कम थी। घर का अनाज घर में ही तैयार होता था और परिवार अपनी जरूरतें स्वयं पूरी करता था।

समय के साथ बिजली से चलने वाली राइस मिलें, आटा चक्कियां और आधुनिक मशीनें गांव-गांव तक पहुंच गईं। अब कुछ ही मिनटों में वही काम हो जाता है, जिसके लिए पहले घंटों मेहनत करनी पड़ती थी। सुविधा बढ़ी, लेकिन गंज्याली की आवाज गांवों से ध ीरे-धीरे गायब हो गई। आज अधिकांश घरों में ओखली और गंज्याली या तो किसी कोने में रखी हैं या फिर पूरी तरह खत्म हो चुकी हैं।

लोक संस्कृति के जानकार मानते हैं कि गंज्याली केवल एक उपकरण नहीं, बल्कि उत्तराखंड की सांस्कृतिक धरोहर है। इसे लोक संग्रहालयों, विद्यालयों, सांस्कृतिक मेलों और ग्रामीण पर्यटन से जोड़कर नई पीढ़ी तक पहुंचाने की जरूरत है। यदि गांवों में पारंपरिक अनाजों और जैविक खेती को बढ़ावा मिलेगा, तो गंज्याली जैसी विरासत भी फिर से सम्मान पा सकती है। आज जब पहाड़ के गांवों से पलायन बढ़ रहा है और पारंपरिक जीवनशैली तेजी से बदल रही है, तब गंज्याली की खामोशी बहुत कुछ कहती है। कभी जिसकी थाप से सुबह जागती थी, आज वह किसी पुराने घर के आंगन में चुपचाप खड़ी है। ऐसा लगता है मानो वह आने वाली पीढ़ियों से पूछ रही होकृक्या मेरी ठक-ठक अब हमेशा के लिए थम जाएगी? गंज्याली की आवाज भले ही धीमी पड़ गई हो, लेकिन उसकी हर चोट में आज भी पहाड़ की मिट्टी की खुशबू, मेहनतकश हाथों का पसीना, लोकगीतों की मिठास और आत्मनिर्भर उत्तराखंड की पूरी कहानी जीवित है। यही गंज्याली की सबसे बड़ी पहचान है और यही उसकी सबसे अमूल्य विरासत।

वन भूमि हस्तांतरण की मंजूरी मिलने के एक वर्ष बाद भी नहीं हुआ निर्माण

पौड़ी(आरएनएस)। विकासखंड कीर्तिनगर के सिरवाड़ी गांव के ग्रामीणों को सड़क सुविधा से जुड़ने का सपना पांच वर्ष बाद भी साकार नहीं हो पाया है। शासन से स्वीकृति मिलने और भारत सरकार के वन एवं पर्यावरण मंत्रालय से करीब एक वर्ष पहले वन भूमि हस्तांतरण की मंजूरी मिलने के बावजूद चौरीखाल-सिरवाड़ी-कांडा मोटर मार्ग का निर्माण कार्य अब तक शुरू नहीं हो सका है।

सड़क निर्माण में हो रही देरी से ग्रामीणों में नाराजगी बढ़ रही है। सिरवाड़ी गांव के करीब ३०० परिवार आज भी सड़क सुविधा से वंचित हैं। गांव तक पहुंचने के लिए लोगों को प्रतिदिन करीब ढाई किलोमीटर की खड़ी चढ़ाई और उतराई पैदल तय करनी पड़ती है। बरसात और आपातकालीन परिस्थितियों में यह परेशानी और अधिक बढ़ जाती है। ग्रामीणों का कहना है कि सड़क नहीं होने के कारण क्षेत्र के विकास की रफ्तार भी थम गई है।

ग्राम प्रधान उषा देवी और ग्रामीण धन सिंह रावत ने बताया कि शासन ने करीब पांच वर्ष पूर्व चौरीखाल-सिरवाड़ी-कांडा मोटर मार्ग को स्वीकृति दी थी। इसके बाद वन भूमि संबंधी औपचारिकताओं और कुछ अन्य कारणों से कार्य आगे नहीं बढ़ पाया। लंबे इंतजार के बाद वन एवं पर्यावरण मंत्रालय से वन भूमि उपयोग की अनुमति भी मिल गई लेकिन इसके बावजूद निर्माण कार्य शुरू नहीं हो पाया है।

ग्रामीणों ने बताया कि सड़क के अभाव का सबसे अधिक असर स्वास्थ्य सेवाओं पर पड़ता है। किसी के बीमार होने या गर्भवती महिला को अस्पताल ले जाने की स्थिति में लोगों को खाट या अन्य साधनों के सहारे पैदल मार्ग से सड़क तक लाना पड़ता है।

लोक निर्माण विभाग कीर्तिनगर की सहायक अभियंता निक्की बाला ने बताया कि मोटर मार्ग की डीपीआर स्वीकृत हो चुकी है।

निर्माण कार्य के लिए निविदा जारी कर दी गई है, जल्द ही की निर्माण प्रक्रिया शुरू कर दी जाएगी।

हाइपरटेंशन की समस्या से राहत दिलाइगा बद्ध कोणासन, रोजाना 15 मिनट के अभ्यास से मिलेंगे कई फायदे

विश्व योग दिवस 2026 अब कुछ ही दिनों में मनाया जाने वाला है। इस खास अवसर से पहले ही भारत सरकार का आयुष मंत्रालय देशवासियों से लगातार अपील कर रहा है कि वे अपनी दिनचर्या में योगासन को शामिल करें। सही आसनों के अभ्यास से न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होता है बल्कि मन भी प्रसन्न और शांत रहता है। आयुष मंत्रालय के अनुसार, योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखने का प्राचीन भारतीय विज्ञान है। व्यस्त जीवनशैली, काम का दबाव और तनाव की वजह से आजकल लोग अक्सर हाइपरटेंशन या हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याओं का सामना कर रहे हैं। ऐसे में योग विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि नियमित रूप से बद्ध कोणासन का अभ्यास करें, जो बेहद फायदेमंद है। बद्ध कोणासन को %बाउंड एंगल पोज' भी कहा जाता है। यह आसानी से किए जाने वाला प्रभावी आसन है। इसे करने के लिए जमीन पर सीधे बैठ जाएं, दोनों पैरों की एड़ियों को आपस में मिलाएं और घुटनों को बाहर की तरफ खोल लें। दोनों हाथों से पैरों की उंगलियों को पकड़ें और सीधे बैठकर गहरी सांस लें। इस आसन में कुछ देर रहने से शरीर की निचली हिस्से की मांसपेशियां एक्टिव होती हैं, रक्त संचार बेहतर होता है और शरीर में जमा तनाव धीरे-धीरे कम होता है।

योग विशेषज्ञों का कहना है कि बद्ध कोणासन पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय करता है। इससे दिल की धड़कन सामान्य रहती है, ब्लड प्रेशर नियंत्रित होता है और मन को गहरी शांति मिलती है। गहरी सांस लेते हुए इस आसन का अभ्यास करने से पूरे दिन की थकान और नकारात्मक विचार दूर होते हैं। मूड अच्छा रहता है और तनाव का स्तर काफी कम हो जाता है।

एक्सपर्ट्स का मानना है कि योग को रोजाना सिर्फ 15 मिनट भी शामिल करने से व्यक्ति ऊर्जावान और सकारात्मक महसूस करता है। यह आसन खासकर उन लोगों के लिए फायदेमंद है जो लंबे समय से हाइपरटेंशन की समस्या से जूझ रहे हैं। हालांकि, किसी भी नए आसन को शुरू करने से पहले योग प्रशिक्षक से सलाह जरूर लें।

मंत्रालय ने सभी नागरिकों, खासकर युवाओं, मध्यम आयु वर्ग और बुजुर्गों से अनुरोध किया है कि वे इस अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को यादगार बनाएं और योग को जीवन का अंग बना लें।

लीव-इन कंडीशनर का इस्तेमाल करते समय न करें ये 5 गलतियां

लीव-इन कंडीशनर बालों की देखभाल के लिए एक जरूरी उत्पाद है। यह बालों को नमी प्रदान करता है और उन्हें स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। हालांकि, इसे सही तरीके से इस्तेमाल करना जरूरी है ताकि आप इसके पूरे फायदे उठा सकें। कई लोग बिना सही जानकारी के लीव-इन कंडीशनर का उपयोग करते हैं और कुछ गलतियां कर बैठते हैं, जिससे उन्हें अच्छे परिणाम नहीं मिल पाते। आइए जानें कि लीव-इन कंडीशनर से जुड़ी किन-किन गलतियों से बचना चाहिए।

ज्यादा कंडीशनर लगाना- लीव-इन कंडीशनर का उपयोग करते समय सबसे बड़ी गलती है ज्यादा कंडीशनर लगाना। कई लोग सोचते हैं कि जितना ज्यादा कंडीशनर लगाएंगे, उतना बेहतर परिणाम मिलेगा। लेकिन ऐसा करना गलत है। ज्यादा कंडीशनर लगाने से बाल चिपचिपे हो सकते हैं और उनका प्राकृतिक रूप बिगड़ सकता है। इसलिए हमेशा मात्रा का ध्यान रखें और जरूरत के अनुसार ही कंडीशनर लगाएं ताकि बाल स्वस्थ और चमकदार बने रहें।

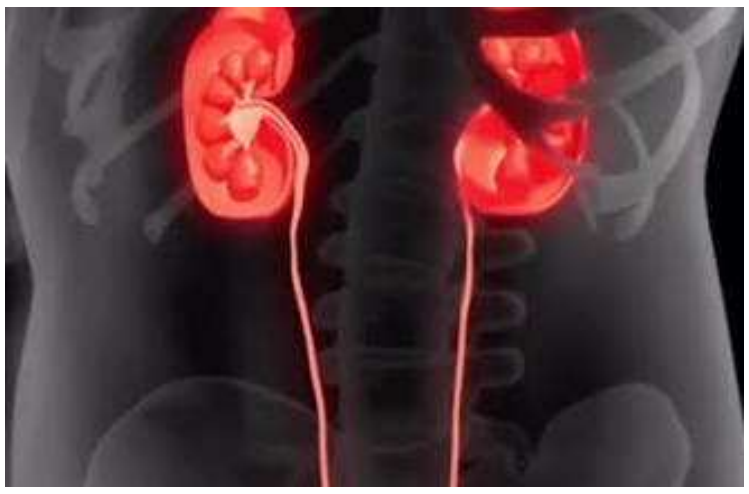
गीले बालों पर लगाना- गीले बालों पर लीव-इन कंडीशनर लगाने से पहले उन्हें हल्का सूखा लें। गीले बालों पर सीधा कंडीशनर लगाने से वह सही तरीके से अवशोषित नहीं होता और बालों की जड़ों तक नहीं पहुंच पाता। इससे बालों की जड़ें कमजोर हो सकती हैं और उनमें रूखापन आ सकता है। इसलिए हमेशा तौलिये से हल्का सूखा लेने के बाद ही बालों पर कंडीशनर लगाएं ताकि वह सही तरीके से अवशोषित हो सके और बाल स्वस्थ रहें।

सिर की त्वचा पर कंडीशनर लगाना- सिर की त्वचा पर लीव-इन कंडीशनर लगाना भी एक आम गलती है, जिसे कई लोग अनजाने में कर बैठते हैं। कंडीशनर सिर्फ बालों की लंबाई पर लगाना चाहिए, न कि सिर की त्वचा पर क्योंकि इससे त्वचा चिपचिपी हो सकती है और जमीनी स्तर पर तेल जमा हो सकता है। इससे सिर की ताजगी कम होती है और बालों में रूखापन आ सकता है। इसलिए हमेशा कंडीशनर को बालों की लंबाई पर ही लगाएं ताकि सिर की ताजगी बनी रहे।

गलत समय पर उपयोग करना- लीव-इन कंडीशनर का सही समय पर उपयोग करना भी जरूरी है। कई लोग धोने के तुरंत बाद या सोने से पहले लीव-इन कंडीशनर का उपयोग करते हैं, जो सही नहीं है। सबसे अच्छा समय है जब आपके बाल थोड़े सूखे हों यानी तौलिये से हल्का सूखा लिया हो। इससे कंडीशनर बेहतर तरीके से काम करेगा और आपके बालों को पूरा पोषण देगा। सही समय पर उपयोग करने से आपके बाल स्वस्थ और चमकदार बने रहेंगे।

गलत उत्पाद चुनना- लीव-इन कंडीशनर चुनते समय उसकी गुणवत्ता पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। कई बार सस्ते दाम देखकर लोग घटिया गुणवत्ता वाले उत्पाद खरीद लेते हैं, जो बालों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। हमेशा अच्छी ब्रांडेड कंपनियों का ही चयन करें जो प्राकृतिक सामग्रियों से बने हों। इन गलतियों से बचकर आप अपने बालों को स्वस्थ रख सकते हैं और लीव-इन कंडीशनर के पूरे फायदों का आनंद ले सकते हैं।

ज्यादा सोडा पीने से डैमेज हो सकती है किडनी



आमतौर पर ज्यादातर लोग सोडा पीने के बहुत शौकीन होते हैं। यह अलग-अलग रंग और फ्लेवर में बिकता है जो लोगों को काफी आकर्षित करता है। जहां कुछ लोग स्नैक के साथ सोडे की चुस्की लेते हैं तो कुछ लोग मार्केट जाने पर सोडा पीने से खुद को रोक नहीं पाते हैं। गर्मी के मौसम में सोडे की मांग अधिक होती है। लेकिन आप जिस फिजी ड्रिंक को पी रहे हैं उससे आपके शरीर को कुछ देर के लिए ठंडक जरूर मिलती है लेकिन सोडा आपकी सेहत पर खराब असर डाल सकता है। अध्ययनों से पता चलता है कि सोडा विशेष रूप से हमारी किडनी को अधिक प्रभावित करता है जो चिंता का मुख्य कारण है। सोडा कार्बोनेटेड वाटर, शुगर, फ्रक्टोज कॉर्न सिरप और रसायनों का मिश्रण है। इसके अलावा सोडे में फॉस्फोरिक एसिड की अधिक मात्रा होती है जिसके कारण यूरिन परिवर्तित हो जाता है और किडनी स्टोन का जोखिम बढ़ जाता है। एक स्टडी के अनुसार, नॉन-कोला सोडा ड्रिंकर्स में किडनी स्टोन की संभावना 33 प्रतिशत होती है जबकि कोला पीने वाले में नॉन-कोला ड्रिंकर्स की अपेक्षा पथरी का जोखिम 23 प्रतिशत अधिक होता है।

किडनी डिजीज

सोडा पीने से किडनी रोग भी होता है जिससे किडनी धीरे-धीरे काम करना बंद कर देती है और अंततः फेल हो जाती है। एक अध्ययन के अनुसार हर दिन दो या इससे अधिक कोला का सेवन करने से क्रोनिक किडनी डिजीज हो सकता है।

महिलाओं में किडनी फंक्शन पर पड़ता है असर

अध्ययन से पता चलता है कि सोडा में पाये जाने वाले कृत्रिम मिठास के कारण महिलाओं में सबसे अधिक किडनी से जुड़ी बीमारियां होती हैं। हालांकि सोडा को कम कैलोरी और शुगर रहित माना जाता है। लेकिन सोडे की कृत्रिम मिठास के कारण महिलाओं में किडनी डिसफंक्शन की समस्या हो सकती है।

रिनल डिसफंक्शन

सोडे में फॉस्फोरस पाया जाता है। लंबे समय तक अधिक मात्रा में सोडा का सेवन करने से किडनी पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और रिनल डिसफंक्शन की संभावना बढ़ जाती है।

सोडे की कितनी मात्रा किडनी को प्रभावित करती है?

रोजाना दो या इससे अधिक कम कैलोरी युक्त कृत्रिम मिठास वाला सोडा पीने से महिलाओं में किडनी फंक्शन कम होने का जोखिम दो गुना बढ़ जाता है।

कैसा सोडा पीना सुरक्षित है?

सोडा में कृत्रिम मिठास और अधिक मात्रा में फॉस्फोरस पाया जाता है जो सेहत के लिए फायदेमंद नहीं होता है इसलिए इसका सेवन करने से बचना चाहिए। नींबू और लाइम फ्लेवर के हल्के रंग के सोडे में अधिक फॉस्फोरस नहीं होता है इसलिए इनका सेवन किया जा सकता है। फ्रूट पंच और कोला में पोटैशियम की मात्रा अधिक होता है जिससे बचना चाहिए। अगर आप भी कोला या सोडा पीने के शौकीन हैं तो किडनी से जुड़े रोगों से बचने के लिए इसका सेवन बंद कर दें या फिर सीमित मात्रा में सोडा का सेवन करें।

शब्द सामर्थ्य -214

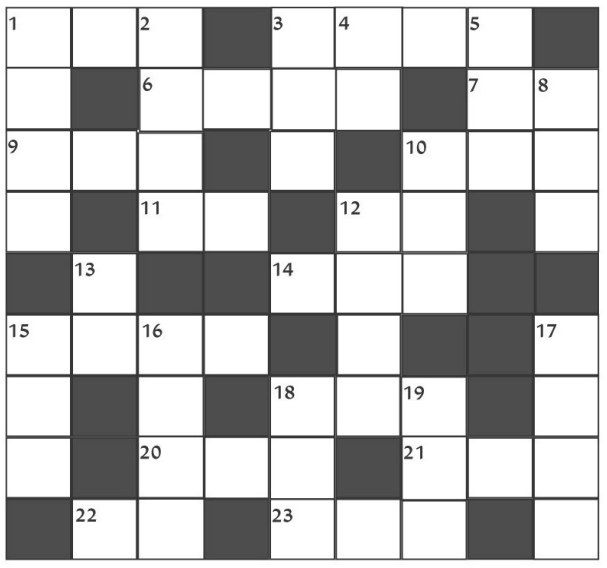
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 213 का हल

ज	ल	■	आ	वा	जा	ही	■	■
मा	■	खू	ब	■	दू	र	स्थ	■
ना	दा	न	■	सा	ग	■	ल	क्ष्य
■	न	ख	■	त	र	ल	■	■
■	वी	रा	न	■	■	च	ट	क
■	र	ब	■	आ	ज	क	ल	■
■	■	■	आ	ग	■	दा	ना	■
■	अ	ग	र	म	ग	र	■	क्रो
भा	भी	■	ती	न	■	■	व	ध

कहीं आपकी रोजाना की ये 5 आदतें आपको तनावग्रस्त तो नहीं बना रहीं?

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव एक आम समस्या बन गई है। हम अक्सर सोचते हैं कि हमारी दिनचर्या सामान्य है, लेकिन कई बार छोटी-छोटी आदतें भी हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर बड़ा असर डाल सकती हैं। इस लेख में हम कुछ ऐसी ही आदतों पर चर्चा करेंगे, जो बिना जाने हमारी मानसिक शांति को प्रभावित कर सकती हैं। इन आदतों को पहचानकर और सुधारकर हम अपने जीवन को अधिक सुखद बना सकते हैं।

मोबाइल का अधिक उपयोग- मोबाइल का अधिक उपयोग हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर डाल सकता है। जब हम लगातार अपने फोन पर नजरें गड़ाए रखते हैं तो इससे हमारी आंखों पर दबाव पड़ता है और नींद भी प्रभावित होती है। इसके अलावा सोशल मीडिया पर लगातार अपडेट देखने से भी तनाव बढ़ सकता है। इससे बचने के लिए कोशिश करें कि सोने से एक घंटा पहले और उठते ही एक घंटा मोबाइल का उपयोग न करें।

समय की कमी- समय की कमी भी हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। अगर हम अपने कामों को समय पर पूरा नहीं कर पाते तो इससे तनाव बढ़ता है। इसके अलावा समय पर आराम न करने से भी मानसिक थकान होती है। इससे बचने के लिए अपने दिनचर्या में समय प्रबंधन शामिल करें। कामों को प्राथमिकता दें और ब्रेक लें, ताकि आप तरोताजा महसूस करें और बेहतर तरीके से काम कर सकें।

चाय या कॉफी का ज्यादा सेवन- चाय या कॉफी का ज्यादा सेवन करने से हमारी नींद प्रभावित होती है और लोग रात को ठीक से सो नहीं पाते। कैफीन युक्त चीजों का ज्यादा सेवन करने से हमारा शरीर तनावग्रस्त रहता है। इससे बचने के लिए कोशिश करें कि दिनभर में एक-2 कप ही चाय या कॉफी का सेवन करें। अगर आप कैफीन युक्त चीजों का सेवन कम करेंगे तो इससे आपकी नींद बेहतर होगी और आप अधिक तरोताजा महसूस करेंगे।

सोशल मीडिया पर ज्यादा समय बिताना- सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे फेसबुक और इंस्टाग्राम आदि पर ज्यादा समय बिताने से हम दूसरों की जिंदगी से अपनी तुलना करने लगते हैं, जिससे आत्मविश्वास कम होता जाता है। इससे बचने के लिए अपने सोशल मीडिया के उपयोग समय को सीमित करें और असली दुनिया के साथ अधिक समय बिताने की कोशिश करें। इसके अलावा अपनी सोशल मीडिया फीड को सकारात्मक और प्रेरणादायक चीजों से भरें, ताकि आपका मनोबल बढ़े और आप मानसिक रूप से स्वस्थ रहें।

एक साथ कई काम करना- एक साथ कई काम करना भले ही आपको प्रभावी लगे, लेकिन यह आपके दिमाग पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिससे आप जल्दी थक जाते हैं। इससे बचने के लिए एक समय पर एक ही काम करें और उसे पूरा करने के बाद ही अगले काम पर जाएं। इससे आपका ध्यान केंद्रित रहेगा और आप बेहतर तरीके से काम कर पाएंगे। इस तरह आप अधिक उत्पादक बन सकते हैं और तनावमुक्त रह सकते हैं।

राइस कुकर में सही तरीके से खाना पकाने के लिए अपनाएं ये 5 सरल सुझाव

राइस कुकर एक उपयोगी उपकरण है, जो चावल को सही तरीके से और जल्दी पकाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। अगर आप सोचते हैं कि राइस कुकर केवल चावल पकाने के लिए होता है तो आपको बता दें कि आप इससे पुलाव, खिचड़ी, दलिया, दाल और यहां तक कि केक भी बना सकते हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे सुझाव देते हैं, जिन्हें अपनाकर आप राइस कुकर में हर बार सही तरीके से खाना पका सकते हैं।

पानी का सही अनुपात रखें- राइस कुकर में खाना पकाने के लिए सही मात्रा में पानी का उपयोग करना बहुत जरूरी है। अगर आप चावल बना रहे हैं तो आमतौर पर एक कप चावल के लिए 2 कप पानी का उपयोग करना चाहिए। पुलाव या खिचड़ी के लिए भी इसी अनुपात का पालन करें। दाल और दलिया के लिए 1:3 का अनुपात सही रहता है। इससे आपका खाना न तो कच्चा रहेगा और न ही ज्यादा गीला होगा।

समय का ध्यान रखें- राइस कुकर में खाना पकाने का समय भी बहुत अहम होता है। आमतौर पर चावल पकाने में 20-25 मिनट लगते हैं, जबकि पुलाव और खिचड़ी को पकाने में 30-40 मिनट का समय लगता है। दाल और दलिया को पकाने में भी लगभग इसी समय की जरूरत होती है। अगर आप केक बना रहे हैं तो इसे 50-60 मिनट तक पकाएं। सही समय पर खाना पकाने से आपका खाना न तो अधपका होगा और न ही ज्यादा पका हुआ।

उपकरण को सही तरीके से भरें- राइस कुकर के बर्तन को सही तरीके से भरना भी जरूरी है। इसे ज्यादा भरने से खाना उबलकर बाहर आ सकता है, इसलिए इसे आधा या 3/4 तक ही भरें। इससे खाना अच्छे से पकेगा और बाहर नहीं आएगा। इसके अलावा राइस कुकर के अंदर रखी प्लेट को हमेशा हल्का-सा घुमाकर रखें, ताकि भाप निकल सके और खाना अच्छे से पक सके। इससे आपका खाना हर बार सही तरीके से बनेगा।

सब्जियों को पहले से तैयार करें- अगर आप पुलाव या खिचड़ी बना रहे हैं तो सब्जियों को पहले से काटकर तैयार कर लें। इससे खाना पकाने का समय कम होगा और आपका खाना लजीज बनेगा। सब्जियों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर राइस कुकर में डालें और फिर ऊपर से चावल डालें। इसके बाद जरूरी मसाले और पानी मिलाएं। इससे आपका पुलाव और खिचड़ी एकसार बनेगा और स्वादिष्ट भी लगेगा। इस तरह आप अपने राइस कुकर का सही उपयोग कर सकते हैं।

लोग क्या कहेंगे, यह सोचकर मत रुकिए:रश्मि देसाई

अभिनेता राजीव खंडेलवाल के होस्टिंग शो तुम हो ना के आने वाले एपिसोड में एक प्रेरणादायक कहानी देखने को मिलेगी। दरअसल, इस एपिसोड में खास मेहमान बनकर आईं अभिनेत्री रश्मि देसाई ने कंटेस्टेंट बीना का हौसला बढ़ाया। बीना ने शो में खुलकर बताया कि उन्हें अपने वजन की वजह से बॉडी शेमिंग का सामना करना पड़ता है। उन्होंने कहा कि समाज अक्सर बाहरी रूप देखकर राय बना लेता है, लेकिन वह इन बातों से टूटना नहीं चाहतीं।

शो में बीना ने अपनी बात रखते हुए कहा कि उनके लिए डांस एक इमोशन है। उन्होंने कहा, मैं मानती हूं कि डांस दिल से होता है, शरीर से नहीं। मैंने जिंदगी में कई मुश्किलें देखी हैं, लेकिन फिर भी अपने हुनर और सपनों को नहीं छोड़ा।

बीना की कहानी सुनकर रश्मि देसाई काफी भावुक हो गईं। उन्होंने बीना को हिम्मत देते हुए कहा, दुनिया में लोग हमेशा कुछ न कुछ बोलते ही रहते हैं। अगर लोगों के पास बात करने के लिए कुछ नहीं होगा, तो वे किसी और टॉपिक पर बात करने लगेंगे। इसलिए दूसरों की सोच और बातों से खुद को रोकना सही नहीं है।

रश्मि ने बीना से कहा, आप अपनी बेटी के लिए एक बड़ी प्रेरणा हैं। एक मां जब मुश्किल हालात में भी अपने सपनों के लिए लड़ती है, तो उसका असर बच्चों पर भी पड़ता है। इसलिए आप कभी हार न मानें और अपने डांस को जारी रखें।

रश्मि देसाई ने समाज की सोच पर भी खुलकर बात की। उन्होंने कहा, छोटे शहरों और कस्बों में अक्सर लोग दूसरों की जिंदगी को लेकर ज्यादा बातें करते हैं, क्योंकि वहां सोच का दायरा थोड़ा सीमित होता है। लेकिन आखिर में जिंदगी हर इंसान की अपनी होती है और उसे कैसे जीना है, यह फैसला भी खुद का होना चाहिए। किसी के ताने या आलोचना की वजह से अपने सपनों को रोक देना सही नहीं है।

रश्मि ने महिलाओं की जिंदगी को लेकर भी अपनी राय रखी। उन्होंने कहा, शादी और बच्चों के बाद कई महिलाएं खुद को पीछे छोड़ देती हैं। उनकी प्राथमिकताएं बदल जाती हैं और वह परिवार के लिए जीने लगती हैं। यह एक आम बात है, क्योंकि ज्यादातर माताएं अपने बच्चों और परिवार को सबसे पहले रखती हैं। लेकिन इसके साथ यह भी जरूरी है कि महिलाएं अपने सपनों और अपनी पहचान को पूरी तरह न भूलें।

उन्होंने अपने परिवार का उदाहरण देते हुए कहा, मुझे हमेशा अपने भाई का साथ मिला है। मेरे परिवार में बचपन से ही एक-दूसरे को सपोर्ट करना सिखाया गया। मैं मानती हूं कि परिवार का साथ किसी भी इंसान को जिंदगी में आगे बढ़ने की ताकत देता है।

कैमरे के पीछे ऑन और ऑफ होना आना चाहिए: ईशा सिंह

टेलीविजन इंडस्ट्री की मशहूर अभिनेत्री ईशा सिंह आगामी फिल्म ऑब्सेस की रिलीज को लेकर तैयार हैं। डार्क और सस्पेंस से भरपूर ट्रेलर रिलीज किया जा चुका है। साइकोलॉजिकल थ्रिलर फिल्म में डार्क किरदार को लेकर अभिनेत्री का कहना है कि एक एक्टर को पता होना चाहिए कि कब किरदार में रहना है और कब उससे बाहर निकलना है।

अभिनेत्री ने बताया, एक एक्टर के तौर पर आपको यह अच्छी तरह पता होना चाहिए कि कैमरे के सामने कब किरदार में आना है (ऑन होना) और शॉट खत्म होने पर कब उससे बाहर निकलना है (ऑफ होना)।

हां, यह सच है कि कुछ किरदार निभाते समय आप बहुत गहराई में चले जाते हैं लेकिन किस्मत से हमारी फिल्म के सेट का माहौल बहुत ही सकारात्मक और मददगार था। आसपास के लोग लगातार मेरा ख्याल रख रहे थे, जिसकी वजह से यह किरदार मुझ पर भावनात्मक रूप से भारी नहीं पड़ा।

आज के समय में बढ़ते टॉक्सिक अटैचमेंट और जुनूनी व्यवहार पर बात करते हुए अभिनेत्री ने बताया कि सोशल मीडिया आने से पहले भी समाज में इस तरह के जुनूनी लोग मौजूद थे। उन्होंने कहा, फर्क बस इतना है कि अब सब कुछ बहुत जल्दी दिखाई देने लगता है क्योंकि हर किसी के पास फोन है और जानकारी तुरंत फैल जाती है। सोशल मीडिया के पॉजिटिव और नेगेटिव, दोनों पहलू हैं। ऑब्सेस के बारे में मुझे जो बात सबसे ज्यादा पसंद आई, वह यह है कि इसकी कहानी में कई भावनात्मक परतें हैं। जब दर्शक यह फिल्म देखेंगे, तो वे समझ जाएंगे कि इन विषयों को कितनी गहराई से दिखाया गया है।

अपनी बात को रखते हुए अभिनेत्री ने फिल्म के निर्देशक पीटर की बात को याद करते हुए कहा, पीटर सर ने एक बार कहा था, हर इंसान के अंदर एक फरिश्ता और एक शैतान, दोनों होते हैं। इनमें से कौन सा पहलू कितना बाहर आता है, यह पूरी तरह से उस इंसान पर निर्भर करता है। अभिनेत्री ने किरदार के भावनात्मक बोझ से पूरी तरह मुक्त होने को जरूरी बताते हुए बताया कि काम के दौरान आप मानसिक रूप से उसी दुनिया में रहते हैं। कुछ दिन बहुत भारी होते हैं, तो कुछ अच्छे, लेकिन काम खत्म होते ही उस काल्पनिक दुनिया से बाहर निकलना एक कलाकार के मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है।

उच्च हिमालय में चलाया गया 'क्लीन द हिमालया' अभियान

मुनस्यारी (हप्र)। साढे दस हजार फिट की उचांई पर स्थित चीन सीमा से लगे बाईब्रेंट विलेजों में पहली बार क्लीन द हिमालया अभियान चलाया गया। अभियान के पहले चरण में समुदाय से बातचीत की गई। भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल की 14 वीं वाहिनी भी इस अनूठे अभियान की पार्टनर की भूमिका निभायेगी। अभियान के तहत उच्च हिमालय क्षेत्र को कूड़ा मुक्त बनाए जाने के लिए समुदाय से ली गई राय के अनुसार आगे का प्लान बनाया जाएगा।

हिमालय क्षेत्र की अग्रणी संस्था सोसायटी फॉर एक्सन इन हिमालया पिथौरागढ़ के बैनर तले चलने वाले इस अभियान के तहत पहली बार उच्च हिमालय क्षेत्र में इस तरह का अनूठा अभियान चलाया गया।आज बुर्फू, बिलजू, मिलम सहित मर्तोली, रिलकोट तथा लास्पा में कही बैठक तो कही जन सम्पर्क किया गया। इस मुलाकात को जन मिलन का नाम दिया गया है। बैठक में तय किया गया कि कोई भी ठोस अपशिष्ट को हिमालय क्षेत्र में जलाएगा नहीं। अजैविक कूड़े को घर में जमा कर अपने साथ हिमालय क्षेत्र से नीचे उतरते समय लाने की आदत डालने का आव्हान किया। बैठक में भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल के अधिकारी गण भी उपस्थित रहे। सीमा पुलिस के साथ-साथ अन्य फोर्सेज को भी अभियान की रिपोर्ट भेजी जाएगी। संस्था के अध्यक्ष एवं निर्वतमान जिला पंचायत सदस्य जगत सिंह मर्तोलिया ने कहा कि ठोस अपशिष्ट के अंतिम निस्तारण के लिए अभियान के प्रथम चरण में समुदाय की राय ली जा रही है। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन, आईटीबीपी, भारतीय सेना, सीमा सड़क संगठन, वन पंचायत, ग्राम पंचायतों के साथ मिलकर इस हिमालय को स्वच्छ के संकल्प को पूरा करेंगे। इस अवसर पर मीलम के ग्राम प्रधान हरीश नित्वाल, लास्पा की ग्राम प्रधान सुश्री कविता लसपाल, मर्तोली के सरपंच नारायण सिंह मर्तोलिया, मिलम की सरपंच दशरथी नित्वाल, लास्पा के सरपंच बीरबल सिंह लसपाल, ग्राम पंचायत सदस्य बिमला मर्तोलिया आदि उपस्थित रहे।

सू- दोकू क्र.214

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

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.213का हल

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

बारिश से पूर्व सड़क एवं पुलों की सभी व्यवस्थाएं दुरुस्त करेः डीएम

हमारे संवाददाता

चम्पावत। जिलाधिकारी मनीष कुमार की अध्यक्षता में आज जिला सभागार में जिला सड़क सुरक्षा समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में जनपद में सड़क दुर्घटनाओं की रोकथाम, यातायात व्यवस्था को सुगम बनाने तथा यात्रियों को सुरक्षित एवं बेहतर यात्रा अनुभव उपलब्ध कराने के लिए विभिन्न बिंदुओं पर विस्तार से समीक्षा की गई।

बैठक में जिलाधिकारी ने सभी कार्यदायी संस्थाओं को निर्देशित किया कि वर्षाकाल से पूर्व सड़क किनारे नालियों का निर्माण, मलबा हटाने, झाड़ियों की कटाई, कलवर्टों की मरम्मत तथा गड्ढा भरान के कार्य समयबद्ध रूप से पूर्ण किए जाएं। उन्होंने पुलों की तकनीकी जांच कराए जाने तथा क्षतिग्रस्त रेलिंगों को शीघ्र दुरुस्त करने के निर्देश भी दिए। साथ ही सड़क किनारे आवश्यकतानुसार सोलर स्ट्रीट लाइट स्थापित करने को कहा।

जिलाधिकारी ने सड़क सुरक्षा के दृष्टिगत मार्गों पर आवश्यक साइन बोर्ड एवं स्पीड लिमिट संकेतक लगाने के निर्देश दिए। उन्होंने एसडीओ को सड़क किनारे गिरने की संभावना वाले पेड़ों का चिन्हीकरण कर वन निगम के समन्वय से उनका सुरक्षित पातन सुनिश्चित करने को कहा। साथ ही एआरटीओ को यातायात नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों के विरुद्ध नियमित एवं प्रभावी प्रवर्तन कार्रवाई करने के निर्देश भी दिए गए। उन्होंने सभी सड़क निर्माण एवं अनुरक्षण एजेंसियों को ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों की सड़कों को गड्ढामुक्त एवं सुचारु बनाए रखने के निर्देश देते हुए कहा कि सड़क दुर्घटनाओं को कम करने के लिए मार्गों का सुरक्षित एवं बेहतर रखरखाव सुनिश्चित किया जाए।

जिलाधिकारी ने स्वाला क्षेत्र में कराये जा रहे कार्यों की समीक्षा करते हुए एनएच के अधिकारियों को कार्य शीघ्र पूर्ण करने तथा राष्ट्रीय राजमार्ग पर चिन्हित अन्य संभावित डेंजर जोन को प्राथमिकता के आधार पर सुरक्षित करने के निर्देश दिए। उन्होंने एनएच के क्षतिग्रस्त कलवर्टों की शीघ्र मरम्मत तथा वर्षा ऋतु से पूर्व आपदा संभावित क्षेत्रों में जेसीबी एवं पोक्लेन मशीनों की तैनाती सुनिश्चित करने को कहा।

बैठक में मुख्य विकास अधिकारी डॉ. जी.एस. खाती, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. देवेश चौहान, जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी देवेंद्र पटवाल, एआरटीओ (प्रवर्तन) मनोज बागोरिया, एसडीओ वन सुनील कुमार, अधिशासी अभियंता लोक निर्माण विभाग चंपावत एमसी पलाड़िया, लोहाघाट हितेश कांडपाल सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

मुर्गा गाड़ी की आड़ में कर रहे थे नशा तस्करी, दो गिरफ्तार एक फरार

❑ढाई किलो से अधिक चरस बरामद, दो वाहन सीज

हमारे संवाददाता

नैनीताल। मुर्गा गाड़ी की आड़ में नशा तस्करी करने वाले दो शातिरों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से ढाई किलो से अधिक चरस बरामद की गयी है। साथ ही पुलिस ने तस्करी में प्रयुक्त एक पिकअप व आल्टो कार सीज कर दी है। मामले में एक आरोपी फरार होने में सफल रहा जिसकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह कोतवाली भीमताल पुलिस व एएनटीएफ की संयुक्त टीम द्वारा नशा तस्करी की एक सूचना के बाद क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान संयुक्त टीम द्वारा भीमताल बाजार स्थित सोना मटन चिकन शॉप के सामने खुटानी बैंड के पास लाल रंग की अल्टो कार तथा उसके पीछे चल रही बोलेरो पिकअप संख्या को रोककर चेक किया गया। चेकिंग के दौरान पिकअप वाहन से एक व्यक्ति मौके का फायदा उठाकर जंगल की ओर फरार हो गया। अल्टो कार व बोलेरो पिकअप वाहन की तलाशी ली गई, बोलेरो चालक ने अपना नाम अख्तर हुसैन पुत्र कुर्बान अली जिसके कब्जे से वाहन में 2.683 किलोग्राम चरस बरामद की गई। जबकि गिरफ्तार हुए दूसरे व्यक्ति ने अपना नाम विजय सिंह बिष्ट पुत्र गंगा सिंह बिष्ट निवासी ग्राम सूपी, थाना मुक्तेश्वर, जनपद नैनीताल बताया। जबकि फरार आरोपी का नाम बच्ची राम बताया जा रहा है।

मैटेरियल रिकवरी फैसिलिटी का जिलाधिकारी ने किया निरीक्षण

हमारे संवाददाता

रुद्रप्रयाग। जिलाधिकारी विशाल मिश्रा ने ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम-2025 एवं उच्चतम न्यायालय में योजित सिविल अपील संख्या 6174/2023 में पारित दिशा-निर्देशों के अनुपालन के क्रम में नगर पालिका परिषद, रुद्रप्रयाग के रैंतोली स्थित मैटेरियल रिकवरी फैसिलिटी (एमआरएफ) का निरीक्षण कर वहां संचालित व्यवस्थाओं का जायजा लिया।

निरीक्षण के दौरान अधिशासी अधिकारी हरेन्द्र चौहान ने जिलाधिकारी को अवगत कराया कि नगर पालिका परिषद द्वारा डोर-टू-डोर सोर्स सेग्रीगेशन के माध्यम से घर-घर से पृथक-पृथक कूड़ा एकत्रित किया जा रहा है। ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम-2025 एवं उच्चतम न्यायालय के निर्देशों के अनुरूप एकत्रित कूड़े को अलग-अलग वाहनों के माध्यम से एमआरएफ तक पहुंचाया जाता है, जहां अजैविक कचरे की आइटमवार छंटाई कर बेलिंग मशीन के माध्यम से उसकी बेल तैयार कर पुनर्चक्रण (रीसाइक्लिंग) के लिए विक्रय किया जाता है।

उन्होंने बताया कि वर्तमान में एमआरएफ परिसर में एक ट्रॉमल मशीन, एक बेलिंग मशीन तथा एक श्रेडर मशीन स्थापित है। वहीं जैविक कचरे के वैज्ञानिक निस्तारण के लिए छः एनएडीईपी पिट एवं एक ऑर्गेनिक वेस्ट कम्पोस्टिंग मशीन संचालित की जा रही है। इसके अतिरिक्त घरेलू बायो-मेडिकल अपशिष्ट, जैसे डायपर एवं सैनिटरी पैड आदि के सुरक्षित निस्तारण के लिए 100 किलोग्राम क्षमता की एक इंसिनरेटर मशीन भी स्थापित की गई है।

अधिशासी अधिकारी ने जानकारी दी कि नगर क्षेत्र से प्रतिदिन लगभग 4. 5 मीट्रिक टन ठोस अपशिष्ट का संग्रहण कर उसका नियमित रूप से उसी दिन वैज्ञानिक निस्तारण सुनिश्चित किया जा रहा है। साथ ही एमआरएफ को और अधिक विस्तारित एवं आधुनिक स्वरूप प्रदान करने के उद्देश्य से विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन (डीपीआर) तैयार करने की प्रक्रिया भी संचालित की जा रही है।

निरीक्षण के उपरांत जिलाधिकारी विशाल मिश्रा ने नगर पालिका परिषद द्वारा ठोस अपशिष्ट प्रबंधन के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों पर संतोष व्यक्त किया। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम-2025 एवं उच्चतम न्यायालय द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का अक्षरशः पालन सुनिश्चित करते हुए नगर क्षेत्र में स्वच्छता एवं अपशिष्ट प्रबंधन की व्यवस्थाओं को और अधिक प्रभावी बनाया जाए। इस अवसर पर अध्यक्ष नगर पालिका परिषद रुद्रप्रयाग संतोष रावत, उपजिलाधिकारी रुद्रप्रयाग सोहन सिंह सैनी, नायब अर्जुन सिंह पंवार, राजस्व उपनिरीक्षक प्रियंका, प्रभारी सफाई निरीक्षक चन्द्रशेखर चौधरी सहित अन्य संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

छबील और लंगर सेवा समानता व भाईचारे का देती है संदेशः थापर

हमारे संवाददाता

देहरादून। पंचम पातशाह श्री गुरु अर्जन देव जी के शहीदी दिवस के पावन अवसर पर देहरादून के राजपुर रोड स्थित राज प्लाजा में राज प्लाजा एसोसिएशन के तत्वावधान में 'छोले एवं मिट्ठे पानी के छबील लंगर' का आयोजन किया गया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में स्थानीय नागरिकों, व्यापारियों एवं श्रद्धालुओं ने सहभागिता कर गुरु साहिब को श्रद्धापूर्वक नमन किया।

कार्यक्रम में उपस्थित उत्तराखंड कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता अभिनव थापर ने कहा कि गुरु अर्जन देव जी का जीवन त्याग, सेवा, मानवता और धार्मिक सहिष्णुता का अनुपम उदाहरण है। उन्होंने कहा कि गुरु साहिब ने सत्य एवं मानव कल्याण के लिए अपना सर्वोच्च बलिदान देकर पूरी मानवता को प्रेम, करुणा और भाईचारे का संदेश दिया। आज के समय में उनके बताए मार्ग पर चलना और समाज में सद्भाव तथा सेवा की भावना को मजबूत करना हम सभी का दायित्व है। अभिनव थापर ने कहा कि छबील एवं लंगर की परंपरा केवल सेवा का माध्यम नहीं, बल्कि समानता, एकता और मानवता के मूल्यों को सशक्त करने का संदेश भी देती है। उन्होंने सभी नागरिकों से गुरु साहिब के आदर्शों को अपने जीवन में आत्मसात करने का आह्वान किया। कार्यक्रम में कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता अभिनव थापर, बलदेव सिंह, हरदीप सिंह, अशोक नारंग, नवीन कटारिया, तरुण कुमार, नवकरण सिंह सहित राज प्लाजा एसोसिएशन के अनेक सदस्य एवं स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे।

फिर 'भाजपा' या अब 'कांग्रेस...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

की लड़ाई नहीं होगा, बल्कि यह चुनाव इस बात की भी परीक्षा होगा कि जनता विकास के दावों को प्राथमिकता देती है या स्थानीय असंतोष को। भाजपा के सामने उपलब्धियों को जनसमर्थन में बदलने की चुनौती है, जबकि कांग्रेस के सामने असंतोष को वोट में बदलने की। अंतिम फैसला हमेशा की तरह उत्तराखंड की जनता के हाथ में होगा, जो राज्य गठन के बाद कई बार यह साबित कर चुकी है कि वह किसी भी राजनीतिक दल को स्थायी जनादेश देने के बजाय उसके कामकाज का कठोर मूल्यांकन करती है।

बागी बन सकते हैं गेम चेंजरः उत्तराखंड के लगभग हर चुनाव में टिकट वितरण के बाद बगावत देखने को मिलती रही है। भाजपा और कांग्रेस दोनों में ऐसे कई नेता हैं जो वर्षों से टिकट की प्रतीक्षा कर रहे हैं। यदि टिकट वितरण में असंतोष बढ़ता है तो निर्दलीय उम्मीदवार कई सीटों पर मुकाबला त्रिकोणीय बना सकते हैं। प्रदेश की राजनीति का इतिहास बताता है कि कई सीटों पर जीत-हार का अंतर हजार या उससे भी कम वोटों का रहा है। ऐसे में बागी उम्मीदवार चुनावी समीकरण बिगाड़ सकते हैं।

राहुल की 'जेन-जेड' से दोस्ती...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

राजनीतिक दल भी इसे अच्छी तरह समझ चुके हैं। यही कारण है कि अब चुनावी भाषणों से ज्यादा महत्व छोटे वीडियो, लाइव बातचीत, पाडकास्ट, डिजिटल कैंपेन और वायरल कंटेंट का हो गया है। राहुल गांधी भी अब पारंपरिक रैलियों के साथ डिजिटल संवाद पर विशेष जोर दे रहे हैं, जबकि भाजपा पहले से ही इस क्षेत्र में मजबूत मानी जाती है। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि आने वाले विधानसभा चुनावों और 2029 के लोकसभा चुनाव में केवल जातीय समीकरण या पारंपरिक वोट बैंक ही निर्णायक नहीं होंगे।

पहली बार वोट डालने वाले युवा, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे छात्र, बेरोजगार डिग्रीधारी, स्टार्टअप से जुड़े युवा और डिजिटल दुनिया में सक्रिय मतदाता चुनावी परिणामों को प्रभावित कर सकते हैं। इसी कारण कांग्रेस रोजगार, शिक्षा और परीक्षा व्यवस्था को मुख्य मुद्दा बना रही है, जबकि भाजपा विकास, बुनियादी ढांचे, डिजिटल परिवर्तन, कल्याणकारी योजनाओं और राष्ट्रीय नेतृत्व के मुद्दों पर अपना भरोसा कायम रखना चाहती है।

राहुल गांधी का जेन-जेड की ओर बढ़ता कदम इस बात का संकेत है कि कांग्रेस भविष्य की राजनीति को युवा आकांक्षाओं के इर्द-गिर्द खड़ा करना चाहती है। दूसरी ओर भाजपा भी अपने युवा समर्थन आधार को बनाए रखने और बढ़ाने के लिए समान रूप से सक्रिय है। आने वाले वर्षों में यह मुकाबला केवल दो दलों का नहीं, बल्कि युवा मतदाताओं के विश्वास, उम्मीदों और आकांक्षाओं को अपने पक्ष में करने की राजनीतिक प्रतिस्पर्धा का होगा, जिस दल को नई पीढ़ी का अधिक भरोसा मिलेगा, वही भविष्य की भारतीय राजनीति की दिशा तय करने में मजबूत स्थिति में होगा।

कांग्रेस के 'कमांडर' की चुनावी फौज 'लापता'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 में भले अभी कुछ समय बाकी हो, लेकिन सियासत पूरी तरह चुनावी रंग में रंग चुकी है। भाजपा ने संगठन से लेकर सरकार तक पूरे चुनावी तंत्र को सक्रिय कर दिया है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी लगातार जिलों का दौरा कर रहे हैं, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष से लेकर केंद्रीय नेता तक संगठन की नब्ज टटोल रहे हैं और बूथ स्तर तक चुनावी तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा रहा है। दूसरी ओर प्रदेश की मुख्य विपक्षी दल कांग्रेस की तस्वीर बिल्कुल उलट नजर आ रही है। पार्टी ने प्रदेश अध्यक्ष के रूप में गणेश गोदियाल को कमान तो सौंप दी, लेकिन चुनाव की दहलीज पर खड़ी कांग्रेस के पास अभी तक पूरी प्रदेश कार्यकारिणी ही नहीं है।

कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष बनने के बाद गणेश गोदियाल लगातार सक्रिय हैं। दिल्ली से लेकर देहरादून तक बैठकों का दौर जारी है। कार्यकर्ताओं से संवाद भी हो रहा है और सरकार पर हमले भी तेज हैं। लेकिन प्रदेश संगठन का ढांचा अभी भी अधूरा है। प्रदेश उपाध्यक्ष कौन होंगे, महामंत्री कौन होंगे, जिलों की जिम्मेदारी किसे मिलेगी, चुनावी अभियान कौन संभालेगा, मीडिया प्रबंधन कौन करेगा और बूथ स्तर पर संगठन को कौन सक्रिय करेगाकृइन सभी सवालों के जवाब अभी मिलने बाकी हैं।

राजनीतिक विश्लेषकों का कहना है कि चुनावी वर्ष में संगठन जितना जल्दी खड़ा होता है, उतना ही मजबूत संदेश कार्यकर्ताओं तक जाता है। कांग्रेस में फिलहाल यही संदेश सबसे कमजोर दिखाई दे रहा है।

●विधानसभा चुनाव के लिए भाजपा फुल एक्टिव और कांग्रेस अभी भी है अधूरी
●गोदियाल सक्रिय, लेकिन कुर्सियां खाली, कांग्रेस के लिए मिशन 2027 की चुनौती

भाजपा ने 2027 के चुनाव को लेकर महीनों पहले तैयारी शुरू कर दी है। प्रत्येक जिले में संगठनात्मक बैठकें, शक्ति केंद्रों की समीक्षा, बूथ समितियों का गठन, पन्ना प्रमुखों की सक्रियता और लाभार्थी संपर्क अभियान लगातार चल रहे हैं। इसके विपरीत कांग्रेस के भीतर अभी भी संगठन विस्तार का इंतजार है। राजनीतिक गलियारों में चुटकी ली जा रही है कि भाजपा चुनाव लड़ रही है और कांग्रेस अभी टीम बना रही है। उत्तराखंड विधानसभा की 70 सीटों पर जीत के लिए केवल मुद्दे काफी नहीं होते। चुनाव जीतने के लिए बूथ एजेंट, सेक्टर प्रभारी, जिला प्रभारी, सोशल मीडिया टीम, मीडिया सेल, युवा और महिला संगठन, प्रशिक्षण टीम और संसाधनों का मजबूत नेटवर्क चाहिए। यही नेटवर्क चुनाव के दिन वोट को बूथ तक पहुंचाता है।

कांग्रेस के सामने सबसे बड़ी चुनौती यही है कि यदि प्रदेश संगठन का गठन जल्द नहीं हुआ तो चुनावी तैयारियों में देरी का सीधा असर जमीनी स्तर पर दिखाई दे सकता है। उत्तराखंड की राजनीति में संगठन हमेशा निर्णायक रहा है। वर्ष 2022 के विधानसभा चुनाव में भाजपा ने 47 सीटें जीतकर लगातार दूसरी बार सरकार बनाई, जबकि कांग्रेस 19 सीटों पर सिमट गई। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि भाजपा की संगठनात्मक मजबूती उसकी बड़ी ताकत रही, जबकि कांग्रेस कई स्थानों पर स्थानीय स्तर पर कमजोर दिखाई दी। अब यदि कांग्रेस सत्ता में वापसी का सपना देख रही है तो उसे केवल सरकार के खिलाफ माहौल बनाने से ज्यादा, अपने संगठन को धार देनी होगी।

कांग्रेस लगातार बेरोजगारी, पेपर लीक, महंगाई, पलायन, स्वास्थ्य सेवाओं और भ्रष्टाचार जैसे मुद्दे उठा रही है। लेकिन राजनीति का पुराना नियम है कि मुद्दे टीवी स्टूडियो में नहीं, बूथ पर जीत दिलाते हैं। जब तक हर विधानसभा, हर ब्लाक और हर बूथ पर पार्टी का मजबूत ढांचा नहीं होगा, तब तक सरकार विरोधी मुद्दों का पूरा राजनीतिक लाभ मिलना आसान नहीं होगा। कांग्रेस नेताओं और कार्यकर्ताओं के बीच सबसे बड़ा सवाल यही है कि आखिर प्रदेश कार्यकारिणी का ऐलान कब होगा? क्योंकि संगठन बनने के बाद ही चुनावी जिम्मेदारियां तय होंगी और टिकट के दावेदार भी अपनी रणनीति स्पष्ट कर पाएंगे।

उत्तराखंड की राजनीति में इन दिनों एक तंज खूब सुनाई दे रहा है कि भाजपा के पास पूरी बारात तैयार है, कांग्रेस अभी घोड़ी सजाने में लगी है। इसके साथ ही प्रदेश अध्यक्ष मैदान में हैं, लेकिन चुनावी टीम की जर्सी अभी सिल रही है। 2027 का विधानसभा चुनाव केवल चेहरे का नहीं, बल्कि संगठन की ताकत का चुनाव होगा। भाजपा ने अपनी चुनावी मशीनरी को काफी हद तक सक्रिय कर दिया है, जबकि कांग्रेस की असली परीक्षा अभी अपने घर को व्यवस्थित करने की है।

मुख्यमंत्री ने की रेलवे बोर्ड के प्रतिनिधि मंडल से भेंट

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से शुक्रवार को मुख्यमंत्री आवास में रेलवे बोर्ड के चेयरमैन सतीश कुमार के नेतृत्व में एक प्रतिनिधिमंडल ने भेंट की। इस अवसर पर राज्य में रेलवे अवसंरचना के विस्तार, गतिमान रेल परियोजनाओं तथा भविष्य की रेलवे आवश्यकताओं पर विस्तार से चर्चा हुई।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड में रेलवे कनेक्टिविटी का सुदृढ़ीकरण राज्य के समग्र विकास, पर्यटन, तीर्थाटन, निवेश और स्थानीय अर्थव्यवस्था को नई गति प्रदान करेगा। उन्होंने ऋषिकेश-कर्णप्रयाग रेल परियोजना को राज्य की महत्वाकांक्षी एवं सामरिक दृष्टि से महत्वपूर्ण परियोजना बताते हुए इसके कार्यों को निर्धारित समयावधि में पूर्ण किए जाने पर बल दिया। उन्होंने कहा कि यह परियोजना चारधाम यात्रा विशेषकर श्री बदरीनाथ एवं श्री केदारनाथ धाम आने वाले श्रद्धालुओं और पर्यटकों के लिए आवागमन को अधिक सुगम, सुरक्षित एवं आधुनिक बनाएगी।

बैठक में टनकपुर-बागेश्वर रेल परियोजना को आगे बढ़ाने पर भी विस्तार से चर्चा हुई। रेलवे बोर्ड के चेयरमैन ने अवगत कराया कि परियोजना का सर्वेक्षण तथा डीपीआर तैयार किया जा चुका है।

मुख्यमंत्री ने अपेक्षा व्यक्त की कि नवंबर 2026 तक परियोजना पर ठोस प्रगति दिखाई दे। उन्होंने कर्णप्रयाग-बागेश्वर रेल लाइन तथा किच्छा-खटीमा रेल लाइन परियोजनाओं को भी भविष्य की आवश्यकताओं एवं क्षेत्रीय संतुलित विकास की दृष्टि से महत्वपूर्ण बताते हुए इन पर कार्यवाही आगे बढ़ाने का आग्रह किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड में तीर्थाटन एवं पर्यटन की बढ़ती संभावनाओं को देखते हुए रेलवे स्टेशनों को आधुनिक सुविधाओं से युक्त किया जाना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि गढ़वाल मंडल में देहरादून, हरिद्वार, ऋषिकेश एवं रुड़की तथा कुमाऊँ मंडल में हल्द्वानी, काठगोदाम, रामनगर एवं टनकपुर रेलवे स्टेशन प्रदेश के प्रमुख प्रवेश द्वार हैं। इन स्टेशनों पर यात्री सुविधाओं और आधुनिक व्यवस्थाओं का विस्तार पर उन्होंने बल दिया।

मुख्यमंत्री ने हरिद्वार-देहरादून रेल लाइन के डबल लाइन की दिशा में भी प्रभावी कार्यवाही किए जाने की आवश्यकता बताई। उन्होंने कहा कि रेलवे नेटवर्क के विस्तार और आधुनिकीकरण से राज्य में निवेश, व्यापार, पर्यटन एवं रोजगार के नए अवसर सृजित होंगे तथा उत्तराखंड की आर्थिकी को दीर्घकालिक मजबूती मिलेगी।

रेलवे बोर्ड के चौयरमैन सतीश कुमार कुमार ने कहा कि बैठक में जिन बिंदुओं पर चर्चा हुई है, उन पर पूरी गंभीरता से कार्य किये जाएंगे। इस अवसर पर सचिव बृजेश कुमार संत और अपर सचिव श्रीमती रीना जोशी भी उपस्थित थे।

उत्तराखंड सदियों से योग, आध्यात्मिक साधना और ऋषि-मुनियों की तपस्थली रही है: धामी

❑मुख्यमंत्री ने रन फॉर योगा कार्यक्रम में किया प्रतिभाग

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज पुलिस लाइन, देहरादून में 12 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित रन फॉर योगा कार्यक्रम में प्रतिभाग किया।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि यह आयोजन केवल एक दौड़ नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन, सकारात्मक सोच और योग को जन-जन तक पहुंचाने का सशक्त अभियान है। यह कार्यक्रम योग के प्रति जनजागरूकता बढ़ाने और स्वस्थ समाज के निर्माण की दिशा में महत्वपूर्ण पहल है। मुख्यमंत्री ने कहा कि देवभूमि उत्तराखंड सदियों से योग, आध्यात्मिक साधना और ऋषि-मुनियों की तपस्थली रही है। यहां की समृद्ध आध्यात्मिक परंपरा और प्राकृतिक वातावरण मानवता को स्वास्थ्य, संतुलन और सकारात्मक जीवन का संदेश देते हैं। उन्होंने कहा कि योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक धरोहर है, जो शरीर, मन और आत्मा के मध्य सामंजस्य स्थापित करने वाली वैज्ञानिक एवं जीवनोपयोगी पद्धति है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व और प्रयासों से योग को वैश्विक पहचान मिली है। वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में उनके प्रस्ताव के उपरांत 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता प्राप्त हुई और आज विश्व के 190 से अधिक देशों में करोड़ों लोग योग का अभ्यास कर रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि वर्तमान समय में बढ़ते तनाव, अवसाद और विभिन्न स्वास्थ्य चुनौतियों के बीच योग स्वस्थ एवं संतुलित जीवन का प्रभावी माध्यम बनकर उभरा है। उन्होंने युवाओं से नियमित योग एवं व्यायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान करते हुए कहा कि स्वस्थ, ऊर्जावान और अनुशासित युवा ही राज्य एवं देश के उज्ज्वल भविष्य की आधारशिला हैं। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री मदन कौशिक, विधायक विनोद चमोली, मेयर देहरादून सौरभ थपलियाल, सचिव आयुष रंजना राजगुरु, जिलाधिकारी देहरादून डॉ. आशीष चौहान एवं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेन्द्र डोभाल मौजूद थे।

पुलिस एवं बदमाशों के बीच हुई मुठभेड़

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गश्त के दौरान देर रात पुलिस और बदमाशों के बीच मुठभेड़ हो गयी। जिसमें एक बदमाश पांव में गोली लगने से घायल हो गया। जिसके कब्जे से एक तंमचा, दो खोखा कारतूस व दो जिंदा कारतूस बरामद किये गये है। मुठभेड़ के दौरान एक बदमाश अंधेरे का फायदा उठाकर फरार होने में सफल रहा जिसकी तलाश जारी है। दोनो आरोपी बदमाश 9 जून को अमानतगढ़ फैक्ट्री में हुई फायरिंग की घटना में शामिल थे। जिनसे पीड़ित का मोबाइल फोन भी बरामद हुआ है।

जानकारी के अनुसार बीती देर रात थाना बुग्गावाला पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान जब पुलिस यूपी बार्डर से थाना क्षेत्रान्तर्गत बंजारावाला की ओर जा रही थी तो इस दौरान पुलिस को बंजारावाला की ओर से बाइक सवार दो संदिग्ध आते हुए दिखायी दिये। पुलिस ने जब उन्हे रूकने का इशारा किया तो बाइक सवार लोगों ने पुलिस बल पर जान से मारने की नियत से तमंचे से फायर झोंक दिया गया, जिसमें पुलिसकर्मी बाल-बाल बचे, बदमाशों को ललकारते हुए बचाव में फायरिंग की गई, जिसमें एक बदमाश के पैर में गोली लगने से घायल हो गया, जबकि दूसरा बदमाश अंधेरे का फायदा उठाकर मौके से फरार हो गया है।

●एक बदमाश के पांव में लगी गोली, दूसरा फरार

घायल बदमाश से नाम व पता पूछने पर उसने अपना नाम लुकमान पुत्र गुफरान निवासी ग्राम गोकुलवाला थाना बुग्गावाला जिला हरिद्वार बताया जिसके कब्जे से एक तमंचा, 2 खोखा कारतूस, 2 जिंदा कारतूस बरामद किये गये। पुलिस के अनुसार आरोपी बदमाश बीती 9 जून को अमानतगढ़ फैक्ट्री में हुई फायरिंग की घटना में शामिल थे जिनसे मामले से सम्बंधित पीडित का मोबाईल फोन बरामद हुआ है। वहीं फरार बदमाश का नाम गुलजार निवासी खेडीशिकोहपुर थाना भगवानपुर बताया गया है। घायल बदमाश को उपचार हेतु सिविल अस्पताल रूडकी ले जाया गया जहां उसका उपचार चल रहा है। पुलिस के अधिकारी मौके पर मौजूद रहे। फरार बदमाश की तलाश हेतू पुलिस की टीम द्वारा कॉम्बिग जारी है।

युवकों का सड़क पर स्टंट पड़ा महंगा, 5 कारें सीज

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सोशल मीडिया पर वायरल हुए एक वीडियो का संज्ञान लेते हुए पुलिस ने बड़ी कार्रवाई करते हुए पांच चार पहिया वाहनों को सीज कर दिया। वीडियो में कुछ युवक कारों पर हूटर बजाते हुए और खिड़कियों से बाहर निकलकर हुड़दंग मचाते नजर आ रहे थे, जिससे यातायात नियमों का खुला उल्लंघन होने के साथ-साथ उनकी और अन्य लोगों की जान भी खतरे में पड़ रही थी। पुलिस मीडिया सेल को सोशल मीडिया मॉनिटरिंग के दौरान यह वीडियो प्राप्त हुआ। जांच में सामने आया कि वीडियो ज्वालापुर क्षेत्र के सराय रोड का है, जहां 18 जून 2026 को कुछ युवक शादी समारोह में शामिल होने के लिए जाते समय कारों में स्टंटबाजी और हुड़दंग करते दिखाई दिए। स्थानीय व्यक्ति द्वारा इस पूरी घटना का वीडियो बनाकर सोशल मीडिया पर पोस्ट किया गया था। वीडियो का संज्ञान लेते हुए पुलिस मीडिया सेल ने कोतवाली ज्वालापुर पुलिस को आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिए। जांच के दौरान वीडियो में दिखाई दे रहे युवकों और वाहनों की पहचान की गई। इसके बाद संबंधित युवकों को उनके वाहनों सहित कोतवाली ज्वालापुर बुलाया गया। पुलिस ने मोटर वाहन अधिनियम के तहत कार्रवाई करते हुए पांचों वाहनों को सीज कर दिया। साथ ही वाहन चालकों एवं अन्य संबंधित लोगों के विरुद्ध नियमानुसार अन्य कानूनी कार्रवाई भी अमल में लाई गई।

लाखों के जेवरात चोरी कर फाईनेंस कंपनी से लिया गोल्ड लोन

हमारे संवाददाता

देहरादून। पटेलनगर क्षेत्र में हुई चोरी का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो शातिरों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से घटना में चोरी की गई करीब 6 लाख रुपये मूल्य की ज्वेलरी बरामद हुई है। पुलिस के अनुसार आरोपियों ने चोरी की गई ज्वेलरी को गिरवी रखकर गोल्ड लोन लिया था।

जानकारी के अनुसार बीती 16 जून को कामनी देवी निवासी हरबंजवाला ने कोतवाली पटेल नगर में तहरीर देकर बताया गया था कि अज्ञात चोरों ने उनके घर से ज्वेलरी और नकदी चोरी कर ली है। मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस

❑दो शातिर चोर गिरफ्तार

टीम द्वारा बीती रात एक सूचना के आधार पर चेकिंग के दौरान चोटियाबाबा मन्दिर पट्टियों पटेल नगर के पास से दो आरोपी शुभम पवांर उर्फ गोलू और सोनू उर्फ सादिक को घटना में चोरी की गई अंगूठी, नगदी व घटना में प्रयोग स्कूटी सहित गिरफ्तार कर लिया है।

आरोपियों ने पूछताछ में बताया कि उन्होंने ज्वेलरी को चकराता रोड स्थित एक गोल्ड लोन फाइनेंस कम्पनी में गिरवी रख उस पर लोन लिया है। दोनों आरोपियों को फाइनेंस कंपनी में ले जाकर चोरी की गई ज्वेलरी बरामद की गई। कोतवाली पटेल नगर प्रभारी विनोद गुसाई ने बताया दोनों आरोपी नशे के आदी हैं। अपने नशे की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए उन्होंने चोरी की घटना को अंजाम दिया। गिरफ्तार आरोपी शुभम पंवार पूर्व में भी आर्म्स एक्ट, चोरी और अन्य आपराधिक घटनाओं में जेल जा चुका है।

प्लॉट के विवाद में युवक की संदिग्ध मौत

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। झिवरहेड़ी गांव निवासी एक युवक की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गई। युवक ने कथित रूप से जहरीला पदार्थ सेवन करने से पहले एक वीडियो बनाया, जिसमें उसने अपने साझेदार पर गंभीर आरोप लगाए हैं। वीडियो सामने आने के बाद पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजकर जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार झिवरहेड़ी गांव निवासी राहुल पुत्र मांगे राम पिछले लगभग 15 वर्षों से अपनी पत्नी के साथ उत्तर प्रदेश के सहारनपुर जनपद के गागलहेड़ी क्षेत्र में किराये के मकान में रह रहा था। बताया जा है कि राहुल ने अपने साथी दीपक के साथ मिलकर एक प्लॉट खरीदा था। आरोप है कि प्लॉट की रजिस्ट्री दीपक के नाम कराई गई थी, जबकि प्लॉट खरीदने में अधिकांश धनराशि राहुल ने लगाई थी। मृतक द्वारा बनाए गए कथित वीडियो में दावा किया गया है कि प्लॉट खरीदने के लिए पूरा पैसा उसी ने दिया था, जबकि उसके साझेदार ने केवल 50 हजार रुपये का योगदान किया था। राहुल लंबे समय से अपने हिस्से की रकम वापस मांग रहा था, जिसको लेकर दोनों के बीच विवाद चल रहा था। बताया जा रहा है कि बीते बुधवार को भी पैसों के लेन-देन को लेकर दोनों के बीच कहासुनी हुई थी।

वायरल वीडियो में राहुल ने यह भी आरोप लगाया कि उसे चाय में जहर दिया गया। इसके बाद उसकी तबीयत अचानक बिगड़ गई और उसे एक निजी

❑मरने से पहले वीडियो बनाकर साझेदार पर लगाए गंभीर आरोप

अस्पताल में भर्ती कराया गया। हालत गंभीर होने पर परिजन उसे बेहतर उपचार के लिए हरिद्वार ले जा रहे थे, लेकिन रास्ते में ही उसकी मौत हो गई। मृतक के परिजन शव को लेकर झिवरहेड़ी स्थित अपने घर पहुंचे और पुलिस को सूचना दी। बताया गया है कि राहुल की शादी करीब तीन वर्ष पहले हुई थी और उसकी दो वर्ष की एक बेटी है। घटना के बाद परिवार में मातम पसरा हुआ है।

सुल्तानपुर चौकी प्रभारी वीरेंद्र नेगी ने बताया कि सूचना मिलने पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पंचनामा भर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया। उन्होंने कहा कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट और जांच के आधार पर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

पुलिस का कहना है कि मामले के सभी पहलुओं की गंभीरता से जांच की जा रही है। वायरल वीडियो में लगाए गए आरोपों की सत्यता और मौत के वास्तविक कारणों का पता पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही चल सकेगा। फिलहाल पुलिस जांच में जुटी है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

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

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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