शनिवार

27 जून 2026

● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 154
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

उक्रांद नेता के बयान पर सिखों में आक्रोश

●यूकेडी नेता पर मुकदमा दर्ज करने को दी तहरीर

संवाददाता

देहरादून। उक्रांद नेता के बयान से सिख समुदाय में आक्रोश फैल गया जिसके खिलाफ मुकदमा दर्ज करने के लिए तहरीर दी गयी है। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी।

मिली जानकारी के अनुसार पावंटा साहिब निवासी परमजीत सिंह बंगा ने पांवटा साहिब थाने में प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि यूकेडी नेता आशीष नेगी द्वारा सोशल मीडिया एवं सार्वजनिक मंचों पर ऐसे बयान दिये गये कि जिनसे सिख समुदाय की धार्मिक भावनाएं गहरायी से आहत हुई है। उन्होंने कथित रूप से कहा कि 'हम स्वर्ण मंदिर पर दोबारा भी हमला कर सकते हैं। उन्होने कहा कि श्री हरिमंदि साहिब (स्वर्ण मंदिर) सिख धर्म का सर्वोच्च एवं पवित्र धार्मिक स्थल है, जहां सभी धर्मो के लोग श्रद्धापूर्वक शीश नवाते हैं। ऐसे बयान से न केवल सिखों की धार्मिक भावनाएं आहत हुई है बल्कि समाज में भय, वैमनस्य एवं सांप्रदायिक तनाव का माहौल उत्पन्न हो सकता है। उन्होंने कहा कि इसके अतिरिक्त सिखों को बिना किसी आधार के 'खालिस्तानी' कहकर सम्बोधित करना भी समाज में नफरत फैलाने तथा अपनी राजनीतिक रोटियां सेंकने का प्रयास प्रतीत होता है। सिख इस देश के सम्मानित नागरिक है और देश की एकता, अखंडता एवं विकास में उनका महत्वपूर्ण योगदान रहा है। उन्होंने कहा कि आशीष नेगी के विरूद्ध भारतीय कानून के प्रासंगिक प्रावधानो के अंतर्गत तत्काल एफआईआर दर्ज कर कठोर कार्रवाई की जाये ताकि भविष्य मे कोई भी व्यक्ति किसी धर्म विशेष के विरूद्ध इस प्रकार के भडकाऊ एवं घृणास्पद बयान देने का साहस न कर सके। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी।

वहीं सूंत्रों से मिली जानकारी के अनुसार इस मामले को लेकर सिख समुदाय में इतना रोष बढ़ चुका है कि इसकी चर्चाए शिरोमणी गुरूद्वारा प्रबन्धक कमेटी में भी हो रही है।

सेवा में,

थाना प्रभारी (SHO),

पुलिस थाना, पांवटा साहिब, जिला सिरमौर (हि.प्र.)

विषय: आशीष नेगी (यूकेडी, उत्तराखंड) द्वारा सिख समुदाय के विरुद्ध कथित घृणास्पद एवं भड़काऊ बयान देने के संबंध में एफआईआर दर्ज करने हेतु प्रार्थना-पत्र।

महोदय,

सविनय निवेदन है कि मैं परमजीत सिंह बंगा, समाजसेवी, पांवटा साहिब, आपके संज्ञान में एक अत्यंत गंभीर विषय लाना चाहता हूँ।

आशीष नेगी (यूकेडी, उत्तराखंड) द्वारा सोशल मीडिया एवं सार्वजनिक मंचों पर ऐसे बयान दिए गए हैं, जिनसे सिख समुदाय की धार्मिक भावनाएं गहराई से आहत हुई हैं। उन्होंने कथित रूप से कहा है कि "हम स्वर्ण मंदिर पर दोबारा भी हमला कर सकते हैं।" इस प्रकार का बयान सिख समुदाय की आस्था और सम्मान पर सीधा आघात है।

श्री हरिमंदिर साहिब (स्वर्ण मंदिर) सिख धर्म का सर्वोच्च एवं पवित्र धार्मिक स्थल है, जहां सभी धर्मों के लोग श्रद्धापूर्वक शीश नवाते हैं। ऐसे बयान से न केवल सिखों की धार्मिक भावनाएं आहत हुई हैं, बल्कि समाज में भय, वैमनस्य एवं सांप्रदायिक तनाव का माहौल भी उत्पन्न हो सकता है।

इसके अतिरिक्त, सिखों को बिना किसी आधार के "खालिस्तानी" कहकर संबोधित करना भी समाज में नफरत फैलाने तथा अपनी राजनीतिक रोटियां सेंकने का प्रयास प्रतीत होता है। सिख इस देश के सम्मानित नागरिक हैं और देश की एकता, अखंडता एवं विकास में उनका महत्वपूर्ण योगदान रहा है।

अतः आपसे विनम्र अनुरोध है कि आशीष नेगी के विरुद्ध भारतीय कानून के प्रासंगिक प्रावधानों के अंतर्गत तत्काल एफआईआर दर्ज कर कठोर कानूनी कार्रवाई की जाए, ताकि भविष्य में कोई भी व्यक्ति किसी धर्म विशेष के विरुद्ध इस प्रकार के भड़काऊ एवं घृणास्पद बयान देने का साहस न कर सके।

यदि समय रहते उचित कानूनी कार्रवाई नहीं की जाती और इससे कानून-व्यवस्था या सामाजिक सौहार्द प्रभावित होता है, तो उसके लिए संबंधित प्रशासन एवं सरकार उत्तरदायी होगी।

भवदीय,

परमजीत सिंह बंगा

समाजसेवी, पांवटा साहिब

मो.: 7018029897

27/6/26

श्रीनगर में स्थानीय युवकों व राजस्थान के पर्यटकों के बीच हुई जमकर मारपीट

❑तीन स्थानीय युवक घायल, 10 राजस्थानी पर्यटक हिरासत में

हमारे संवाददाता

देहरादून। चारधाम यात्रा के दौरान इन दिनों होने वाले बवाल थमने का नाम नहीं ले रहे है। अभी बीते दिनों कर्णप्रयाग व रूद्रप्रयाग के नगरासू तथा देहरादून में होने वाला बवाल थम भी नहीं पाया था कि बीती रात श्रीनगर में स्थानीय युवकों और राजस्थान के प्रर्यटको के बीच जमकर बवाल काटा गया। जिसमें तीन स्थानीय युवक गम्भीर रूप से घायल हो गये। सूचना मिलने पर पुलिस ने 10 राजस्थानी पर्यटको को हिरासत में लेकर जांच शुरू कर दी गयी है।

प्रत्यक्षदर्शियों से प्राप्त जानकारी के अनुसार, पौड़ी चुंगी पर एक वाहन को ओवरटेक करने को लेकर दोनों पक्षों में शुरू हुई बहस धीरे-धीरे तीखी होती गई। विवाद श्रीयंत्र टापू क्षेत्र तक पहुंचते-पहुंचते हाथापाई में बदल गया। आरोप है कि राजस्थान के कार सवार युवकों ने अपने अन्य साथियों को बुलाकर स्थानीय युवकों पर डंडों और पत्थरों से हमला कर दिया। एक स्थानीय युवक पर दांत से काटने का भी गंभीर आरोप लगाया गया है। इस घटना में तीन स्थानीय युवकों को चोटें आईं। घायलों को तुरंत चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराई गई।

घटना की सूचना मिलते ही श्रीनगर पुलिस मौके पर पहुंची और स्थिति को नियंत्रित किया। पुलिस ने राजस्थान से आए कुल 10 यात्रियों को हिरासत में लेकर थाने में बंद कर दिया। पुलिस ने दोनों पक्षों के बयान दर्ज किए हैं और

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

दून वैली मेल

संपादकीय

चंदा चोरी का धंधा

जो राम भक्त सड़कों पर ढोल पीट-पीट कर गाया करते थे कि जो राम को लाए हैं हम उनको लायेंगे? वह आज अयोध्या के राम मंदिर निर्माण में जमीनों की खरीद फरोख्त से लेकर दान और चंदे की करोड़ों करोड़ की चोरी की खबरों से हैरान परेशान हैं। उन्हें भरोसा ही नहीं हो रहा है कि उनकी आस्था के साथ कोई ऐसा खिलवाड़ भी कर सकता है। राम मंदिर निर्माण के आंदोलन में अपनी जान तक कुर्बान करने वाले उन कार सेवकों की आत्मा पर यह सब होते देखकर क्या गुजर रही होगी? हैरानी की बात यह है कि इस महा घोटाले पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जिन्होंने श्री राम मंदिर निर्माण के बाद प्राण प्रतिष्ठा की तथा मंदिर पर धर्म ध्वज भी खुद फहराने का काम किया वह अब एक शब्द भी बोलने को तैयार नहीं है। श्री राम जन्मभूमि मंदिर अयोध्या क्षेत्र ट्रस्ट की जब सुप्रीम कोर्ट के आदेश पर जब सरकार ने ट्रस्ट गठन की घोषणा लोकसभा में प्रधानमंत्री मोदी ने 6 साल पहले की थी तो भाजपा के नेताओं ने मेज थपथपा कर खूब खुशियों का इजहार किया था लेकिन अब इन भाजपा नेताओं में से कोई भी इस पर बोलने को तैयार नहीं है। इस ट्रस्ट का गठन पीएमओ द्वारा किया ही नहीं गया था बल्कि इसकी संपूर्ण सुरक्षा की जिम्मेवारी भी पीएमओ के अधिकारियों को ही सौंपी गई थी। जिनके नाम अब इस महा घोटाले के आरोपियों में शामिल हैं। खास बात यह है कि बात चाहे ट्रस्ट के महासचिव चंपत राय और मिश्रा के इस्तीफे की हो या फिर आठ लोगों के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने की अथवा गिरफ्तारी की सभी जानकारियां सूत्रों के आधार पर बाहर आ रही है। भाजपा का कोई नेता या ट्रस्ट का कोई पदाधिकारी मीडिया को अपनी बात बताने का साहस तक नहीं जुटा पा रहा है। राम मंदिर के प्रति आस्था को अपनी राजनीति का आधार बनाकर सफलता की सीढ़ियां चढ़ने वाली भाजपा और उसके नेताओं को इस बात का बखूबी एहसास है कि यह मामला कितना संवेदनशील है और इसका कितना गंभीर प्रभाव या कहा जाए नुकसान भाजपा को होने वाला है। इन राम भक्तों को अब इस मुद्दे पर कड़ा इम्तिहान भी देना होगा कि उनके लिए मोदी भक्ति ज्यादा मायने रखती है या राम भक्ति। चौतरफा विवादों में गिरी भाजपा और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को अब यह समझ ही नहीं आ रहा है कि इस मामले से कैसे निपटा जाए। भाजपा के साथ-साथ संघ भी अब इस घोटाले की लपेट में आ गया है। इम्तिहान तो मीडिया का भी हो रहा है जो इस महा घोटाले का सच आम आदमी तक न पहुंचे या कम से कम पहुंचे, के प्रयास में जुटा है। जिस हिंदुत्व और सनातन के कंधे पर सवार होकर सत्ता में हमेशा बने रहने का सपना देखने वालों के चेहरे आज उतरे हुए हैं। अब लोग कह रहे हैं कि जिन्होंने राम को भी नहीं छोड़ा वह भला किसको छोड़ेंगे। 12 साल बेदाग का दम्भ भरने वाले अब आए दिन होने वाले नए-नए घोटालों के खुलासों पर क्या कहेंगे? उन्हें भी समझ नहीं आ रहा है एक समय जो बात चौकीदार चोर है शुरू हुई थी वह वोट चोर और चुनाव चोर या सीट चोर से आगे बढ़ते हुए चंदा चोर और आस्था चोरी तक जा पहुंची है। इस राम मंदिर चोरी के मामले में आरोपियों का क्या होगा और धर्म को धंधा बनाने वाले तथा उस पर राजनीति करने वालों का क्या होगा? इसका जवाब समय ही देगा क्योंकि सत्ता तो मौन है।

चुनावी शंखनाद से पहले 'अग्निपरीक्षा'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में चुनावी बिगुल भले ही आधिकारिक तौर पर न बजा हो, लेकिन भाजपा के भीतर विधायकों की अग्निपरीक्षा शुरू हो चुकी है। रिपोर्ट कार्ड की कसौटी पर कौन खरा उतरता है और किसकी राजनीतिक जमीन खिसकती है, यह आने वाले महीनों में साफ हो जाएगा।

उत्तराखंड विधानसभा चुनाव को लेकर सत्तारूढ़ भाजपा ने चुनावी तैयारियों की घड़ी अभी से तेज कर दी है। पार्टी संगठन ने मिशन-2027 के तहत सभी 70 विधानसभा सीटों पर कोर कमेटियों का गठन कर दिया है और अब विधायकों के प्रदर्शन का आकलन शुरू हो गया है। पार्टी सूत्रों की मानें तो इस बार टिकट वितरण का आधार केवल वरिष्ठता या राजनीतिक प्रभाव नहीं, बल्कि जनता के बीच विधायक की स्वीकार्यता और उनके कार्यों का रिपोर्ट कार्ड होगा।

भाजपा नेतृत्व विधानसभा क्षेत्रों से लगातार फीडबैक जुटा रहा है। इसमें विधायकों की जनता के बीच सक्रियता, विकास कार्यों की गति, संगठन के साथ तालमेल, स्थानीय मुद्दों के समाधान और सरकार की योजनाओं को जमीन तक पहुंचाने की क्षमता जैसे कई बिंदुओं को शामिल किया गया है। पार्टी यह भी जानना चाहती है कि किन विधायकों के खिलाफ स्थानीय स्तर पर नाराजगी है

❑भाजपा की विधायकों के रिपोर्ट कार्ड पर टिकी नजरें
❑रिपोर्ट कार्ड तय करेगा दिग्गजों का सियासी भविष्य
❑परफार्मेंस के आधार पर खिसकेगी माननीयों की जमीन

और किन सीटों पर नए चेहरे उतारने की आवश्यकता पड़ सकती है।

भाजपा के लिए 2027 का चुनाव केवल सत्ता में वापसी का चुनाव नहीं, बल्कि मिशन रिपीट की प्रतिष्ठा का सवाल भी है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में पार्टी विकास, समान नागरिक संहिता और भ्रष्टाचार के खिलाफ कार्रवाई को जनता के बीच प्रमुख उपलब्धियों के रूप में पेश करना चाहती है। दूसरी ओर कांग्रेस बेरोजगारी, पलायन, पेपर लीक और विभिन्न जन मुद्दों को हथियार बनाकर भाजपा को घेरने की रणनीति बना रही है।

राजनीतिक गलियारों में चर्चा है कि जिन विधायकों का प्रदर्शन संतोषजनक नहीं पाया जाएगा, उनके टिकट पर संकट खड़ा हो सकता है। पार्टी पिछले कुछ चुनावों में सर्वे और रिपोर्ट कार्ड के आधार पर उम्मीदवार बदलने का प्रयोग कर चुकी है और उत्तराखंड में भी इसी फार्मूले को अपनाने की संभावना से इनकार नहीं किया जा रहा।

विधायकों के रिपोर्ट कार्ड की चर्चा के बाद कई जनप्रतिनिधियों की सक्रियता अचानक बढ़ गई है। कहीं जनसभाएं हो रही हैं तो कहीं विकास योजनाओं के शिलान्यास और लोकार्पण कार्यक्रमों की संख्या बढ़ गई है। क्षेत्रीय स्तर पर जनता की शिकायतों के निस्तारण के प्रयास भी तेज हुए हैं। राजनीतिक जानकारों का मानना है कि आने वाले महीनों में भाजपा के भीतर टिकट को लेकर प्रतिस्पर्धा और तेज होगी।कांग्रेस और अन्य विपक्षी दल भी भाजपा के इस आंतरिक मूल्यांकन पर नजर बनाए हुए हैं। उनका मानना है कि यदि भाजपा बड़ी संख्या में टिकट बदलती है तो इसका राजनीतिक असर कई सीटों पर देखने को मिल सकता है। वहीं भाजपा इसे संगठन की मजबूती और जीत की रणनीति का हिस्सा बता रही है।

धर्मेन्द्र प्रधान के इस्तीफे की मांग को लेकर युवा कांग्रेस का प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। केन्द्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान के इस्तीफे की मांग को लेकर युवा कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने प्रदर्शन किया।

आज युवा कांग्रेस, देहरादून जिला अध्यक्ष तेजस्वी राणा के नेतृत्व में कांग्रेस भवन के पास गांधी पार्क में धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे की मांग को लेकर धर्मेंद्र प्रधान व केंद्र सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किया गया। महानगर अध्यक्ष तेजस्वी राणा जी ने कहा कि देश की युवा पीढ़ी का जिस तरह मानसिक उत्पीड़न शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान व केंद्र सरकार द्वारा

किया जा रहा है वह बहुत ही निंदनीय है और युवा कांग्रेस इसका लगातार पुरजोर विरोध करती रहेगी ओर छात्रों के अधिकारों की लड़ाई लड़ती रहेगी। इस दौरान प्रदेश अध्यक्ष महिला कांग्रेस ज्योति रौतेला, पीसीसी सदस्य विनीत प्रसाद भट्ट,नगर निगम पार्षद रोबिन त्यागी, सुमित खन्ना,

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

हाईकोर्ट के आदेशों के पूर्ण अनुपालन के लिए 'टास्क फोर्स' के पुनर्गठन की मांग

प्रतिनिधि

देहरादून। राजधानी देहरादून में सड़कों और फुटपाथों पर बढ़ते अतिक्रमण और सड़कों पर लगने वाले भीषण ट्रैफिक जाम के स्थाई समाधान के लिए एक बार फिर आवाज बुलंद होने लगी है। संयुक्त नागरिक संगठन ने शासन के अधिकारियों से 2018 में गठित टास्क फोर्स को पुनर्गठित कर अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाने का अनुरोध किया है।

संयुक्त नागरिक संगठन के महासचिव सुशील त्यागी ने मुख्य सचिव,सचिव आवास,एमडीडीए उपाध्यक्ष को ज्ञापन प्रेषित करते हुए बताया है कि नैनीताल उच्च न्यायालय द्वारा दिनांक 18 जून 2018 को आदेश पारित कर शासन को अतिक्रमण हटाने को आदेशित किया था लेकिन आदेशों का पूर्णतय: पालन नहीं हुआ।इसलिए शासन से एक प्रभावी व नवगठित श्टास्क फोर्सश बनाकर सख्त कार्रवाई करने का अनुरोध किया गया है। अधिकारियों को सौंपे गए पत्र में रोष जताया गया है कि पूर्व में एम डीडीए के नेतृत्व में गठित टास्क फोर्स अपने दायित्वों का निर्वहन करने में पूर्णतया सफल नहीं हुई है है। जिम्मेदार अफसरों ने कोर्ट के आदेशों का पूरा अनुपालन सुनिश्चित नहीं किया। इस कारण आज भी आम जनता जाम और अव्यवस्था से पीड़ित है।कहा कि सार्वजनिक सड़कों और गलियों से सभी अवैध निर्माणों को तत्काल ध्वस्त किया जाए। व्यावसायिक उपयोग में लाए जा रहे आवासीय परिसरों और पार्किंग के बजाय दुकानदारी के लिए इस्तेमाल हो रहे बेसमेंट/तहखानों को तुरंत सील किया जाए। कहा कि जिम्मेदार अधिकारी फुटपाथ व सड़कों से अतिक्रमण से मुक्त करें।

भूतपूर्व सैनिकों की समस्याओं का त्वरित हो समाधनः डीएम

हमारे संवाददाता

चम्पावत। जिलाधिकारी मनीष कुमार की अध्यक्षता में आज कलक्ट्रेट सभागार में जिला सैनिक कल्याण परिषद की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में भूतपूर्व सैनिकों, वीर नारियों एवं उनके परिजनों से संबंधित समस्याओं, सुविधाओं तथा विभिन्न विकास एवं कल्याणकारी प्रस्तावों पर विस्तारपूर्वक चर्चा की गई। जिलाधिकारी ने भूतपूर्व सैनिकों की समस्याओं को गंभीरता से सुनते हुए संबंधित विभागों को उनका प्राथमिकता के आधार पर त्वरित निस्तारण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

बैठक में पिछली बैठक में उठाए गए विभिन्न बिंदुओं की समीक्षा करते हुए सड़क, पेयजल पाइपलाइन तथा अमर जवान स्मारक के सौंदर्यीकरण से संबंधित प्रगतिरत कार्यों की प्रगति का जायजा लिया गया। जिलाधिकारी ने कार्यदायी संस्थाओं को सभी कार्य शीघ्र पूर्ण करने के निर्देश दिए। उन्होंने छोटी संपर्क सड़कों के लिए शीघ्र आगणन (एस्टीमेट) तैयार कर लोक निर्माण विभाग को आवश्यक

कार्रवाई करने के निर्देश भी दिए।

जिलाधिकारी ने सभी विभागीय अधिकारियों को निर्देशित किया कि विभागीय बजट तैयार करते समय भूतपूर्व सैनिकों के हित में संचालित की जाने वाली योजनाओं का विशेष प्रावधान किया जाए। उन्होंने कहा कि भूतपूर्व सैनिकों से जुड़े सभी मामलों का प्राथमिकता के आधार पर समाधान सुनिश्चित किया जाए। साथ ही उन्होंने भूतपूर्व सैनिकों से सरकार द्वारा संचालित चैनलिंक फेंसिंग सहित अन्य कल्याणकारी योजनाओं का अधिकाधिक लाभ उठाने की अपील की।

जिलाधिकारी ने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशन में जनपद के दूरस्थ क्षेत्रों को सड़क सुविधा से जोड़ने हेतु कार्य किये जा रहें हैं। इसके अतिरिक्त मुख्यमंत्री सड़क योजना के अंतर्गत भी भूतपूर्व सैनिक छोटी संपर्क सड़कों के प्रस्ताव प्रस्तुत कर सकते हैं। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी डॉ. जी.एस. खाती, जिला सैनिक कल्याण अधिकारी लेफ्टिनेंट कर्नल (सेनि)उमेद सिंह, अधिशासी अभियंता मोहन पलड़िया, हितेश कांडपाल, भूतपूर्व सैनिक एवं विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

महापौर व पार्षदों ने लिया दो दिवसीय अभिमुखीकरण प्रशिक्षण

अल्मोड़ा(आरएनएस)। डॉ. आर.एस. टोलिया उत्तराखंड प्रशासनिक अकादमी, नैनीताल की ओर से अल्मोड़ा नगर निगम के महापौर एवं सभी 40 वार्डों के पार्षदों के लिए दो दिवसीय अभिमुखीकरण कार्यक्रम आयोजित किया गया।कार्यक्रम का उद्देश्य जनप्रतिनिधियों को नगर निगम की कार्यप्रणाली, अधिकारों, दायित्वों तथा वित्तीय एवं वैधानिक प्रक्रियाओं की जानकारी देना था। कार्यक्रम का उद्घाटन महापौर अजय वर्मा ने किया। अकादमी के अपर कार्यक्रम निदेशक अनूप बमोला ने बताया कि प्रशिक्षण में नगर निगम की संरचना, महापौर, नगर आयुक्त और पार्षदों की भूमिका एवं उत्तरदायित्व, वित्तीय प्रबंधन, राजस्व वृद्धि, वार्ड बजट निर्माण, राजकीय अधिप्राप्ति नियमावली-2025, स्वच्छ भारत मिशन, अमृत योजना, पीएम स्वनिधि, पीएम आवास योजना सहित विभिन्न केंद्र सरकार की योजनाओं की जानकारी दी गई। साथ ही ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियमावली-2026 तथा सर्वोच्च न्यायालय के नवीन निर्णयों से भी प्रतिभागियों को अवगत कराया गया। प्रशिक्षण के दौरान मीता उपाध्याय ने नगर निगम की संरचना एवं जनप्रतिनिधियों की भूमिका पर, जबकि कोषाधिकारी सतीश चंद्रा ने वित्तीय प्रबंधन और वार्ड बजट निर्माण पर जानकारी दी। समापन अवसर पर सभी पार्षदों को प्रशस्ति पत्र वितरित किए गए। महापौर अजय वर्मा ने कहा कि इस प्रशिक्षण से जनप्रतिनिधि अपने-अपने वार्डों में विकास कार्यों को अधिक प्रभावी और नियमसंगत ढंग से संचालित कर सकेंगे।

बहादराबाद और सीतापुर में चार घंटे की बिजली कटौती हुई

हरिद्वार(आरएनएस)। ऊर्जा निगम में गुरुवार को बहादराबाद और सीतापुर क्षेत्र में चार घंटे की बिजली कटौती की। भीषण गर्मी में दोनों क्षेत्रों की करीब 20 हजार की आबादी बिजली कटौती से बेहाल हो गई। इस दौरान लोगों का कामकाज प्रभावित रहा। दोपहर को बिजली आपूर्ति बहाल होने के बाद लोगों को राहत मिली। गुरुवार को ऊर्जा निगम के कर्मचारियों ने विद्युत वितरण खंड ज्वालापुर के उपसंस्थान बहादराबाद के रोशनाबाद फीडर और उपसंस्थान पुल जटवाड़ा के सीतापुर फीडर क्षेत्र में विद्युत लाइनों को बदलने का काम किया। मरम्मत काम के लिए दोनों फीडरों से सुबह 10 बजे बिजली की सप्लाई बंद हुई। बिजली आपूर्ति बाधित होने से सीतापुर, दुर्गा विहार, पुल जटवाड़ा, जमालपुर फाटक क्षेत्र, रोशनाबाद, आनेकी, हेतमपुर, शिव विहार, सैनी निवास, हरिओम एनक्लेव, एलबीपीएस कॉलोनी आदि क्षेत्र में लोगों को बड़ी दिक्कतें उठानी पड़ी। गर्मी में लोगों को बिजली कटौती से जूझना पड़ा। कटौती के दौरान पानी सप्लाई बंद होने से लोगों को परेशानी हुई। लोगों को पानी की वैकल्पिक व्यवस्था करनी पड़ी। दिन में महिलाओं के घरेलू काम भी अधूरे रहे। वहीं मरम्मत काम पूरा होने। के बाद दोपहर दो बजे तक बिजली की आपूर्ति सुचारू हो सकी। बिजली सप्लाई चालू होने के बाद लोगों को राहत मिली।

डेढ़ दशक बाद भी नहीं हटाई गई स्टील पुल की सामग्री

उत्तरकाशी(आरएनएस)। खलाड़ी गांव की छानियों के समीप कमल नदी पर आपदा में क्षतिग्रस्त हुआ पैदल स्टील पुल की सामग्री के अवशेष को डेढ़ दशक बाद भी नहीं हटाया जा सका है। नदी के बीच पड़े पुल के लोहे के कारण हर बरसात में नदी का बहाव प्रभावित हो रहा है जिससे दोनों ओर की कृषि भूमि का लगातार कटाव हो रहा है। इसको लेकर क्षेत्र के किसानों में भारी आक्रोश है। ग्रामीणों ने बताया कि वर्ष 2010-11 की आपदा में खलाड़ी छानी और चक चंदेली के बीच कमल नदी पर बना पैदल स्टील पुल क्षतिग्रस्त होकर नदी में गिर गया था। इसके बाद से लोनिवि की ओर से पुल के अवशेष नहीं हटाए गए। बरसात के दौरान नदी का जलस्तर बढ़ने पर पुल के लोहे से पानी का बहाव अवरुद्ध होता है और नदी का रुख खेतों की ओर मुड़ जाता है जिससे खलाड़ी, पुजेली, चपटाड़ी, सरमाली और आराकोट क्षेत्र की कृषि भूमि का लगातार कटाव हो रहा है। काश्तकारों का कहना है कि पिछले डेढ़ दशक में सैकड़ों नाली उपजाऊ भूमि नदी में समा चुकी है। इससे किसानों को आर्थिक नुकसान के साथ-साथ आजीविका पर भी संकट खड़ा हो गया है। काश्तकार बलदेव रावत, हकुमत रावत और फकीरचंद रावत, रविन्द्र सजवाण, पवन सजवाण ने बताया कि भूमि कटाव और फसलों को हो रहे नुकसान के संबंध में कई बार विभाग को लिखित एवं मौखिक रूप से अवगत कराया गया लेकिन कोई कार्रवाई नहीं की गई। विभाग के एई शुभम सिंह ने बताया कि क्षतिग्रस्त पुल के लोहे को हटाने के लिए पूर्व में निविदाएं आमंत्रित की गई थी लेकिन बोलियां अपेक्षित मूल्य से काफी कम थीं।

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

मेलाधिकारी ने एनएच के कार्यों की समीक्षा कर काम की गति बढ़ाने के दिए निर्देश

हरिद्वार(आरएनएस)। मेलाधिकारी सोनिका ने राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण(एनएचएआई) के अधिकारियों की बैठक लेकर स्पष्ट निर्देश दिए कि कुंभ क्षेत्र में संचालित राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजनाओं के कार्य निर्धारित समयसीमा के भीतर हर हाल में पूर्ण किए जाएं। उन्होंने परियोजनाओं की धीमी प्रगति पर गहरा असंतोष व्यक्त करते हुए अधिकारियों को कार्यस्थलों पर संसाधनों की संख्या बढ़ाने तथा निर्माण सामग्री के परिवहन हेतु अतिरिक्त वाहनों की व्यवस्था कर कार्यों में तेजी लाने के निर्देश दिए।

एचआरडीए सभागार में आयोजित बैठक में मेलाधिकारी ने हरिद्वार बाईपास-रिंग रोड, दिल्ली-देहरादून इकोनॉमिक कॉरिडोर के हरिद्वार स्पर, हरिद्वार-नगीना मार्ग तथा हरिद्वार क्षेत्र के प्रमुख चौराहों के सुधार से संबंधित परियोजनाओं सहित कुंभ क्षेत्र में एनएचएआई द्वारा संचालित अन्य कार्यों की प्रगति की विस्तृत समीक्षा की। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजनाओं के निर्माण कार्यों के कारण हरिद्वार को जोड़ने वाली प्रमुख सड़कों पर यातायात जाम की स्थिति उत्पन्न हो रही है तथा सुचारु ट्रैफिक संचालन में व्यवधान आ रहा है। इस पर नाराजगी व्यक्त करते हुए उन्होंने एनएचएआई के परियोजना निदेशकों को व्यक्तिगत रूप से निगरानी करते हुए कार्यों को शीघ्र पूर्ण कराने के निर्देश दिए।

मेलाधिकारी ने आगामी कांवड़ यात्रा एवं कुंभ मेले को ध्यान में रखते हुए जगजीतपुर और बहादराबाद क्षेत्र में चल रहे एनएच परियोजना कार्यों को सर्वोच्च प्राथमिकता के आधार पर पूर्ण करने पर बल दिया। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजनाओं के निर्माण कार्यों की वजह से कांवड़ यात्रा या कुंभ मेले के संचालन में किसी प्रकार की बाधा नहीं आनी चाहिए। अधिकारियों को यह सुनिश्चित करना होगा कि कार्यों में अब किसी भी प्रकार की देरी या लापरवाही न हो।

उन्होंने सभी राष्ट्रीय राजमार्गों पर पर्याप्त सुरक्षा प्रबंधन सुनिश्चित करने के निर्देश देते हुए दुर्घटना संभावित स्थलों पर आवश्यक सुधार कार्य कराने तथा सभी एहतियाती उपाय अपनाने को कहा। साथ ही परियोजनाओं के अंतर्गत सौंदर्यीकरण एवं हरित आवरण बढ़ाने, तथा पैदल यात्रियों की सुविधा और सुरक्षा के लिए भी सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश भी दिए।

बैठक में जिलाधिकारी दीक्षित ने कहा कि आगामी कांवड़ यात्रा को देखते हुए कांवड़ यात्रियों के आवागमन वाले क्षेत्रों में एनएच परियोजनाओं के अंतर्गत सुरक्षा एवं निर्बाध यातायात संचालन के सभी प्रबंध समय रहते पूरे किए जाएं। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि निर्माण कार्यों के कारण कांवड़ यात्रा के दौरान कोई अव्यवस्था एवं व्यवधान होता है तो संबंधित परियोजना अधिकारियों की जवाबदेही तय करते हुए आवश्यक कार्रवाई की जाएगी। इसलिए सभी अधिकारी समय रहते आवश्यक एहतियाती कदम उठाना सुनिश्चित करें।

बैठक में एसएसपी (कुंभ) आयुष अग्रवाल, प्रभागीय वनाधिकारी हरिद्वार स्वप्निल अनिरुद्ध, एसपी ट्रैफिक सुश्री निशा यादव, अपर मेलाधिकारी दयानंद सरस्वती, सचिव एचआरडीए प्रत्यूष सिंह, उप मेलाधिकारी आकाश जोशी एवं मनजीत सिंह, लोक निर्माण विभाग के अधीक्षण अभियंता डी.के.सिंह,सीओ ट्रैफिक बिपेंदर सिंह,परियोजना निदेशक एनएचएआई रुड़की विशाल गोयल,श्री संतोष सहित एनएचएआई के अन्य अधिकारियों ने प्रतिभाग किया।

गंगानगरी कॉलोनी में मुख्य नाले का निर्माण कार्य शुरु

हरिद्वार(आरएनएस)। वार्ड-3 स्थित गंगानगरी कॉलोनी में लंबे समय से चली आ रही मुख्य नाले के निर्माण की मांग पूरी हो गई। नगर पालिका अध्यक्ष राजीव शर्मा ने मुख्य नाला निर्माण कार्य का विधिवत शुभारंभ किया। इस दौरान क्षेत्रवासियों ने राहत की उम्मीद जताई। बरसात के दौरान जलभराव की गंभीर समस्या से जूझ रहे स्थानीय लोगों की सुविधा को देखते हुए यह कार्य शुरू किया गया है। मुख्य नाले के निर्माण से क्षेत्र में जल निकासी व्यवस्था मजबूत होगी और जलभराव की समस्या में काफी कमी आएगी। इस अवसर पर सभासद नूतन वर्मा, गरिमा सिंह, हरिओम चौहान, विरेन्द्र अवस्थी, राधेश्याम कुशवाहा, रमेश पाठक, भाजपा मंडल अध्यक्ष कैलाश भंडारी सहित बड़ी संख्या में स्थानीय लोग एवं कार्यकर्ता मौजूद रहे।

महिला कोतवाली और चौखुटिया पुलिस ने चलाया जागरूकता अभियान

अल्मोड़ा(आरएनएस)। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक चन्द्रशेखर घोड़के के निर्देशन में नशा मुक्त भारत अभियान-विकसित भारत की पहचान के तहत नशा मुक्त सप्ताह के अंतर्गत गुरुवार को महिला कोतवाली और चौखुटिया पुलिस ने जागरूकता अभियान चलाया। अभियान के दौरान महिलाओं, व्यापारियों, टैक्सी चालकों और युवाओं को नशे के दुष्परिणामों की जानकारी देते हुए समाज को नशा मुक्त बनाने में सहयोग की अपील की गई। अपर पुलिस अधीक्षक हरबंस सिंह के मार्गदर्शन तथा सीओ अल्मोड़ा बलवंत सिंह एवं सीओ रानीखेत भावना कैंथोला के पर्यवेक्षण में महिला कोतवाली प्रभारी जानकी भंडारी के नेतृत्व में पुलिस टीम ने स्थानीय महिलाओं को जागरूक किया। वहीं चौखुटिया कोतवाली प्रभारी अशोक कुमार ने आरती घाट क्षेत्र में व्यापार मंडल प्रतिनिधियों और टैक्सी चालकों के साथ जनजागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। पुलिस टीम ने लोगों से अवैध मादक पदार्थों की बिक्री, तस्करी या सेवन की सूचना तत्काल पुलिस को देने की अपील की। साथ ही मानस हेल्पलाइन 1933, आपातकालीन सेवा 112 और साइबर हेल्पलाइन 1930 की जानकारी भी साझा की गई। अभियान के दौरान महिलाओं और युवाओं को साइबर अपराध, एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग, पॉक्सो अधिनियम तथा घरेलू उत्पीड़न से जुड़े कानूनों की जानकारी दी गई। पुलिस ने बताया कि महिलाओं के साथ अभद्र व्यवहार, मारपीट, छेड़छाड़ या घरेलू हिंसा की स्थिति में तत्काल 112 पर सूचना दें। वहीं साइबर ठगी का शिकार होने पर तुरंत 1930 पर शिकायत दर्ज कराने की सलाह दी गई।

सड़क, स्कूल के लिए फूटा टकनौर क्षेत्र के लोगों का गुस्सा

उत्तरकाशी(आरएनएस)। भटवाड़ी विकासखंड के टकनौर क्षेत्र के लोगों ने केंद्रीय विद्यालय सहित गंगोत्री हाईवे चौड़ीकरण और तहसील में अधिकारियों के बैठने की मांग को लेकर अनिश्चितकालीन धरना शुरू कर दिया है। ग्रामीणों का कहना है कि उनके क्षेत्र से सबसे अधिक शिक्षा के कारण पलायन हो रहा है। उसके बावजूद भी पिछले 14 वर्षों से शासन-प्रशासन की ओर से कार्रवाई नहीं की गई। साथ ही मात्र उत्तरकाशी से गंगोत्री तक सड़क चौड़ीकरण न होने के कारण विकास पर असर पड़ रहा है।

टकनौर क्षेत्र के सभी गांव के जनप्रतिनिधि और ग्रामीण भटवाड़ी रामलीला मैदान में एकत्रित हुए। वहां पर उन्होंने ढोल-दमाऊं-रणसींगे के साथ पूरे बाजार में रैली निकालकर प्रदर्शन किया। साथ ही शासन-प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी भी की। रामलीला मैदान में पहुंचने के बाद वहां पर अनिश्चितकालीन धरना शुरू किया गया।

ग्रामीणों का कहना है कि यह क्षेत्र पर्यटन सहित बागवानी और कृषि के दृष्टिकोण से बहुत ही महत्वपूर्ण है लेकिन सरकारी विद्यालयों के घटते शिक्षा के स्तर के कारण लोग अपने बच्चों की पढ़ाई के लिए जनपद मुख्यालय सहित देहरादून तक पलायन कर रहे हैं। मात्र शिक्षा के लिए उन्हें खेती और गांव छोड़ने पड़ रहे हैं। केंद्रीय विद्यालय को 14 वर्ष पूर्व स्वीकृति मिलने के बाद ग्रामीणों ने भूमि भी दी थी। साथ ही वैकल्पिक व्यवस्था के लिए विद्यालय का संचालन शुरू करने के लिए राजकीय इंटर कॉलेज भटवाड़ी में मांग की जा रही है लेकिन जिला प्रशासन सहित राज्य प्राधिकरण और शासन की ओर से किसी प्रकार की कार्रवाई नहीं हो रही है। दूसरी ओर सभी धाम ऑल वेदर सड़क से जुड़ चुकी हैं लेकिन मात्र उत्तरकाशी से गंगोत्री तक के सौ किमी क्षेत्र को अछूता रखा गया है। इससे यात्रा सहित विकास पर भी बुरा असर पड़ रहा है। साथ ही भटवाड़ी तहसील में अधिकारी ही नहीं मिल रहे हैं। ग्रामीणों ने कहा कि अगर जल्द ही मांगे पूरी नहीं होती। तो आगे उग्र आंदोलन किया जाएगा।

इस मौके पर केशव नौटियाल, अनिल रावत, रमेश नेगी, विवेक नौटियाल, विपिन राणा, अविनाश रावत, संदीप राणा, घनानंद नौटियाल आदि मौजूद रहे।

पोषण की कमी के संकेत देते हैं ये 5 लक्षण, न करें नजरअंदाज

पोषण की कमी शरीर की स्थिति है, जो तब होती है जब शरीर को अपने रोजाना के कामों के लिए जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं। पोषण की कमी एक गंभीर समस्या है और इससे शरीर के कई हिस्से प्रभावित हो सकते हैं। आइए आज हम आपको पोषण की कमी के कुछ लक्षण बताते हैं, जिन्हें नजरअंदाज करना खतरनाक हो सकता है। इन लक्षणों के आधार पर आप समय पर उपचार कर सकते हैं।

वजन का कम होना- अगर आपका वजन बिना किसी खास कारण के लगातार कम हो रहा है तो यह पोषण की कमी का एक प्रमुख संकेत हो सकता है। आमतौर पर यह संकेत उन लोगों में अधिक देखने को मिलता है, जो पर्याप्त पोषक तत्व नहीं ले रहे हैं या जिनके खाने में जरूरी विटामिन और खनिज की कमी होती है। इस स्थिति में डॉक्टर से संपर्क करना जरूरी है ताकि सही इलाज मिल सके।

थकान और कमजोरी महसूस होना- अगर आपको अक्सर थकान और कमजोरी महसूस होती है तो यह भी पोषण की कमी का एक लक्षण हो सकता है, खासतौर से अगर यह लंबे समय तक बनी रहती है और आपकी रोजमर्रा की गतिविधियों को प्रभावित कर रही हो तो इसे नजरअंदाज न करें। इसके लिए अपनी खाने में अधिक मात्रा में फल, सब्जियां और प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करें। इसके अलावा पर्याप्त नींद और नियमित व्यायाम भी जरूरी है।

त्वचा का रंग पीला पड़ना- अगर आपकी त्वचा का रंग पीला पड़ रहा है और आपको त्वचा पर सूखापन या छिलके पड़ रहे हैं तो यह भी पोषण की कमी का संकेत हो सकता है। खासतौर से विटामिन बी12 की कमी होने पर ऐसा होता है। इसके लिए आपको अपनी खाने में हरी पत्तेदार सब्जियां, दूध, दही, पनीर जैसे खाद्य पदार्थ शामिल करने चाहिए। इसके अलावा सोया उत्पादों का सेवन भी फायदेमंद हो सकता है।

बालों का झड़ना- अगर आपके बाल तेजी से झड़ रहे हैं या उनकी बढ़त रुक गई है तो यह भी पोषण की कमी का संकेत हो सकता है। खासतौर से विटामिन-डी और आयरन की कमी होने पर ऐसा होता है। इसके लिए आपको अपनी खाने में हरी पत्तेदार सब्जियां, फल, दूध, दही, पनीर जैसे खाद्य पदार्थ शामिल करने चाहिए। इसके अलावा सोया उत्पादों का सेवन भी फायदेमंद हो सकता है।

बार-बार बीमार पड़ना- अगर आप बार-बार बीमार पड़ रहे हैं या आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो रही है तो यह भी पोषण की कमी का संकेत हो सकता है। खासतौर से विटामिन-सी और जिंक की कमी होने पर ऐसा होता है। इसके लिए आपको अपनी खाने में संतरा, नींबू, पपीता आदि फल शामिल करने चाहिए। इसके अलावा अखरोट, बादाम, काजू आदि सूखे मेवे भी फायदेमंद हो सकते हैं। साथ ही दही, पनीर और सोया उत्पादों का सेवन भी जरूरी है।

आपकी डाइट में शामिल हैं ज्यादा प्रोसेस्ड फूड? इन 5 संकेतों से लगाएं पता

प्रोसेस्ड फूड्स वे खाद्य पदार्थ होते हैं, जिनमें बहुत अधिक रसायन और कृत्रिम तत्व होते हैं। इनका सेवन सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। आइए आज हम आपको 5 संकेत बताते हैं, जो यह बताते हैं कि आपकी डाइट में ज्यादा प्रोसेस्ड फूड्स शामिल हैं और इन्हें पहचानकर आपको अपनी डाइट को संतुलित करने की जरूरत है ताकि आप स्वस्थ रह सकें और ऊर्जा से भरपूर रहें।

पैकेजिंग पर पोषक तत्वों की जानकारी देखें- अगर आप किसी खाने की चीज को खरीदते समय उसकी पैकेजिंग पर पोषक तत्वों की जानकारी को पढ़ते हैं और उसमें शक्कर, नमक और फैट की मात्रा अधिक है तो समझ जाइए कि वह चीज ज्यादा प्रोसेस्ड है। ज्यादा प्रोसेस्ड फूड्स में ये तत्व अधिक मात्रा में होते हैं, जो सेहत के लिए नुकसानदायक हैं।

स्वाद में ज्यादा मीठा होना- अगर आपको लगता है कि कोई भी खाने की चीज स्वाद में ज्यादा मीठी है तो उसे खाने से बचें क्योंकि इसका मतलब है कि उसमें नकली शक्कर का इस्तेमाल किया गया है। नकली शक्कर सेहत के लिए हानिकारक होती है और इससे वजन बढ़ने, मधुमेह जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप ऐसे खाने की चीजों से दूरी बना लें और उनकी बजाय प्राकृतिक मिठास वाली चीजों का सेवन करें।

बहुत लंबे समय तक खराब न होना- अगर आप किसी खाने की चीज को खरीदते समय उसकी पैकेजिंग पर पोषक तत्वों की जानकारी के साथ-साथ उसकी कितने दिन तक सही रहती है, यह भी देखें। अगर किसी खाने की चीज की शेल्फ लाइफ 6 महीने से ज्यादा है तो समझ जाइए कि उस खाने की चीज में नकली तत्वों का इस्तेमाल किया गया है।

बहुत ज्यादा मसालेदार होना- अगर आप किसी खाने की चीज को खरीदते समय उसकी पैकेजिंग पर पोषक तत्वों की जानकारी के साथ-साथ उसे बनाने में इस्तेमाल मसालों की मात्रा देखें। अगर खाने की चीज में मसालों की मात्रा अधिक होती है तो यह ज्यादा प्रोसेस्ड फूड्स की श्रेणी में आती है। इसमें प्राकृतिक मसालों की जगह नकली मसाले का इस्तेमाल किया जाता है। ऐसे खाने की चीजों से दूरी बना लें।

स्वाद में ज्यादा तीखा होना - अगर आप किसी खाने की चीज को खरीदते समय उसकी पैकेजिंग पर पोषक तत्वों की जानकारी के साथ-साथ उसे बनाने में इस्तेमाल नमक की मात्रा देखें। अगर खाने की चीज में नमक की मात्रा अधिक होती है तो यह ज्यादा प्रोसेस्ड फूड्स की श्रेणी में आती है। इसमें प्राकृतिक मसालों की जगह नकली मसाले का इस्तेमाल किया जाता है। ऐसे खाने की चीजों से दूरी बना लें।

एक साथ ज्यादा से ज्यादा कितने केले खा सकते हैं?

पाचन संबंधी समस्याओं के लिए केला खाना अच्छा माना जाता है. ऐसा इसलिए कहा जाता है क्योंकि केले में हाई पोषण होता है. साथ ही साथ इसमें फाइब, विटामिन बी6 और पोटेशियम की मात्रा सबसे अधिक होती है. हेल्थ एक्सपर्ट से लेकर रिसर्च कहते हैं कि केला हाई कार्बोहाइड्रेट और एनर्जी से भरपूर होता है.

केला आप नाश्ते के रूप में भी ले सकते हैं

एक्सरसाइज करने से पहले या नाश्ते में केला खाना एक बेस्ट ऑप्शन है. लेकिन आप रोजाना कितने केले खा रहे हैं यह सबसे महत्वपूर्ण है. केले में पोटेशियम, फाइबर, विटामिन बी 6, सी, एंटीऑक्सिडेंट और कैरोटीनॉयड और फ्लेवोनोइड जैसे फाइटोकेमिकल्स से युक्त पोषक तत्व होते हैं जो एक पावरहाउस की तरह काम करता हैं।

दिल की बीमारी के जोखिम को करता है कम

केला पाचन को अच्छा करने के साथ-साथ दिल की बीमारी के जोखिम को भी दूर रखता है. इसमें भरपूर मात्रा में पोटेशियम होता है. केला से बीपी भी कंट्रोल में रहता है और यह हाई बीमी के जोखिम को कम करने में मदद करता है।एक रिपोर्ट के मुताबिक पोटेशियम से दिल की बीमारी का जोखिम 27 प्रतिशत तक कम हो सकता है।

एक रिपोर्ट के मुताबिक केला में फाइबर होता है जो वजन घटाने में मदद कर सकता है. क्योंकि यह लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस करने में मदद करता है।

माइग्रेन

केले, खासकर अगर ठीक से न छीले जाएं, तो उनमें टायरामाइन नामक पदार्थ होता है, जो माइग्रेन को तुरंत ट्रिगर करता है। रिपोर्ट के अनुसार, टायरामाइन को इसके निर्माण के तरीके के कारण मोनोमाइन कहा जाता है. हमारे शरीर के अंदर, मोनोमाइन ऑक्सीडेज नामक एक एंजाइम होता है जो टायरामाइन जैसे मोनोमाइन को तोड़ता है. यह एंजाइम टायरामाइन से निपटने में मदद करता है. इसलिए, यदि आप माइग्रेन से पीडिष्त हैं और आपके शरीर में पर्याप्त एमएओ नहीं है, तो टायरामाइन युक्त खाद्य पदार्थ खाने से आपको सिरदर्द हो सकता है।

भार बढ़ना

केले की मध्यम मात्रा आपके स्वास्थ्य और वजन घटाने के लक्ष्य के लिए अच्छी है. हालांकि, केले को कैलोरी से भरपूर माना जाता है. इसलिए, जहां यह भूख से राहत दिलाने में मदद करता है. वहीं यह वजन बढने का एक प्रमुख कारण भी बन जाता है. हालांकि, एक दिन में आपको कितने केले खाने चाहिए या नहीं खाने चाहिए इसकी कोई निश्चित संख्या नहीं है, लेकिन प्रति दिन 1-2 केले पर्याप्त माने जाते हैं।

गैस्ट्रिक समस्या

केले में घुलनशील फाइबर, फ्रुक्टोज और अधिक कार्बोहाइड्रेट और कम मात्रा में पानी होता है. इसलिए, जब केले का अधिक सेवन किया जाता है, तो इससे कब्ज और गैस्ट्रिक समस्याएं हो सकती हैं. हैरानी की बात यह है कि बहुत अधिक केला खाने से कब्ज के दिक्कत के साथ नींद की समस्या भी हो सकती है. ऐसा केले में ट्रिप्टोफैन नामक तत्व के कारण होता है. यह एक अमीनो एसिड है जिसका उपयोग शरीर प्रोटीन और सेरोटोनिन जैसे महत्वपूर्ण अणुओं को बनाने के लिए करता है. जो मूड और नींद की कमी को बढ़ाता है. केले में विटामिन बी6 होता है।

शब्द सामर्थ्य -071

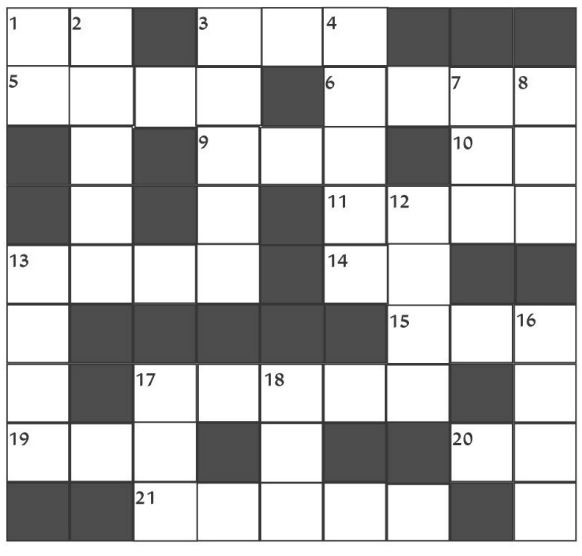
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 70 का हल

वा	स्ता			सि	स	की		
जि		ल	प	ट		मा	चि	स
ब	द	ला		क			ल	
		ट		नी	ल	क	म	ल
ता	ली		का		की			हू
क		स	रो	का	र			लु
झां		ज	बा	न		म	सी	हा
क	च	ना	र		भा	र्या		न
	र्म			ज	र	दा		

शरीर में दर्द है? इन 5 घरेलू नुस्खों को अपनाएं, जल्द मिलेगी राहत

शरीर में दर्द होना एक आम समस्या है, खासकर जब हम लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठते हैं या काम करते हैं। यह दर्द कई कारणों से हो सकता है, जैसे कि मांसपेशियों का खिंचाव, गलत मुद्रा में बैठना या उठना-बैठना। इस लेख में हम कुछ आसान और असरदार घरेलू नुस्खों के बारे में जानेंगे, जिन्हें अपनाकर आप इस समस्या से जल्द राहत पा सकते हैं और अपने दैनिक जीवन में आराम महसूस कर सकते हैं।

गर्म पानी की सिकाई करें- गर्म पानी की सिकाई एक पुरानी और असरदार विधि है, जो शरीर के दर्द को कम करने में मदद करती है। इसके लिए एक गर्म पानी की बोतल लें और उसे दर्द वाले हिस्से पर रखें। यह गर्माहट खून के प्रवाह को बढ़ाती है, जिससे मांसपेशियों को आराम मिलता है और दर्द कम होता है। इस विधि का उपयोग आप पीठ, गर्दन या किसी भी हिस्से के दर्द के लिए कर सकते हैं। यह तरीका सुरक्षित और आसान है।

तुलसी की चाय पिएं- तुलसी की चाय न केवल स्वादिष्ट होती है बल्कि इसमें सूजन कम करने वाले गुण भी होते हैं, जो शरीर के दर्द को कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके लिए कुछ तुलसी के पत्तों को पानी में उबालें और उसमें थोड़ा शहद मिलाकर पिएं। यह चाय पीने से आपके शरीर को अंदरूनी रूप से ताकत मिलती है और दर्द में राहत मिलती है। रोजाना इस चाय का सेवन करने से आपको अधिक ऊर्जा और ताजगी महसूस होगी।

अदरक का रस निकालकर पीएं- अदरक का रस प्राकृतिक दर्द निवारक होता है, जो सूजन और जलन को कम करने में मदद करता है। इसके लिए ताजा अदरक काटकर उसका रस निकाल लें या कद्दूकस कर लें। अब इस रस को एक गिलास पानी में मिलाकर पी लें। यह उपाय खासकर मांसपेशियों के दर्द और सूजन के लिए फायदेमंद होता है। अदरक के इस नुस्खे से आपका दर्द जल्दी कम होगा और आप अधिक आराम महसूस करेंगे।

हल्दी वाला दूध पिएं- हल्दी वाला दूध एक पारंपरिक नुस्खा है, जिसे पुराने समय से ही उपयोग किया जा रहा है। इसमें हल्दी का खास तत्व होता है, जो सूजन कम करने में मदद करता है। इसके लिए एक गिलास दूध में आधा चम्मच हल्दी पाउडर मिलाकर उबालें और इसे गर्मागर्म पिएं। यह उपाय न केवल स्वादिष्ट होता है बल्कि आपके शरीर को अंदरूनी रूप से ताकत भी देता है और दर्द में राहत प्रदान करता है।

लहसुन की कली चबाएं- लहसुन एक शक्तिशाली औषधीय पौधा है, जिसमें सूजन कम करने वाले गुण होते हैं, जो दर्द निवारण में सहायक होते हैं। इसके लिए रोजाना सुबह खाली पेट एक-दो लहसुन की कली चबाकर खाएं या इसे पानी के साथ निगल लें। यह उपाय आपके पाचन तंत्र को भी सुधारता है और शरीर की ऊर्जा बढ़ाता है। इन सरल और असरदार घरेलू नुस्खों को अपनाकर आप अपने शरीर के दर्द से जल्द राहत पा सकते हैं।

एसिडिटी से परेशान हैं तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगा आराम

एसिडिटी एक आम पाचन समस्या है, जो कई लोगों को प्रभावित करती है। यह समस्या गलत खान-पान, मानसिक तनाव और जीवनशैली में बदलाव के कारण हो सकती है। एसिडिटी के लक्षणों में सीने में जलन, पेट फूलना, गैस बनना और उल्टी आना शामिल हैं। इस लेख में हम कुछ सरल और असरदार घरेलू नुस्खे बताएंगे, जो आपको इस समस्या से आराम दिला सकते हैं।

अदरक का सेवन करें- अदरक एक प्राकृतिक औषधि है, जो एसिडिटी को कम करने में मदद कर सकती है। इसके लिए आप ताजे अदरक का रस निकालकर उसमें थोड़ा शहद मिलाकर पी सकते हैं या फिर अदरक की चाय बना सकते हैं। अदरक के सेवन से पेट की गैस निकलने में मदद मिलती है और सीने की जलन भी कम होती है। इसके अलावा अदरक का सेवन पाचन प्रक्रिया को भी सुधारता है।

तुलसी के पत्ते चबाएं- तुलसी के पत्ते चबाना भी एक अच्छा उपाय हो सकता है। तुलसी में मौजूद तत्व पेट की गैस को कम करने में सहायक होते हैं। इसके लिए कुछ तुलसी के पत्ते लेकर उन्हें अच्छी तरह चबाएं और फिर निगल लें। आप चाहें तो तुलसी की चाय भी बना सकते हैं। इसके लिए एक कप पानी में कुछ तुलसी के पत्ते डालकर उबालें और इसे छानकर पी लें।

पुदीने की चाय पिएं- पुदीने की चाय पेट की गैस निकालने में मदद कर सकती है। इसके लिए एक कप पानी में कुछ पुदीने की पत्तियां डालकर उबालें और इसे छानकर पी लें। पुदीने की चाय पीने से पेट का दर्द भी कम होता है और पाचन प्रक्रिया बेहतर होती है। आप चाहें तो इसमें थोड़ा शहद मिला सकते हैं ताकि इसका स्वाद बेहतर हो जाए। नियमित रूप से पुदीने की चाय पीने से एसिडिटी की समस्या में काफी आराम मिलता है।

नारियल पानी पिएं- नारियल पानी एक प्राकृतिक पेय है, जो शरीर को हाइड्रेटेड रखती है और पेट की गैस निकालने में मदद करती है। रोजाना सुबह खाली पेट एक गिलास नारियल पानी पीने से पाचन प्रक्रिया बेहतर होती है और एसिडिटी की समस्या कम होती है। इसके अलावा नारियल पानी पीने से शरीर में ऊर्जा बनी रहती है और थकान दूर होती है। यह एक पोषक तत्वों से भरपूर पेय है, जो आपको तरोताजा महसूस कराता है।

नियति फातनानी खतरों के खिलाड़ी के प्रोमो के बाद हुई थी ट्रोलिंग

अभिनेत्री नियति फातनानी ने कहा है कि रियलिटी शो के दौर में कई बार मशहूर हस्तियों की बातों को संदर्भ से अलग करके देखा और परखा जाता है। फातनानी ने खतरों के खिलाड़ी के दौरान अपने अनुभव का जिक्र करते हुए बताया कि एक प्रोमो जारी होने के बाद उन्हें काफी ट्रोलिंग का सामना करना पड़ा था। हालांकि, पूरा एपिसोड प्रसारित होने के बाद लोगों को वास्तविक स्थिति समझ में आई और उन्होंने उनका समर्थन किया। फातनानी ने अपने अनुभव का उदाहरण देते हुए कहा, खतरों के खिलाड़ी के दौरान जब एक प्रोमो रिलीज हुआ था, तब मुझे प्रशंसकों की ओर से काफी आलोचना झेलनी पड़ी। हालांकि, जो लोग मुझे जानते थे, उन्हें पूरा भरोसा था कि मैं कभी कुछ गलत नहीं करूंगी। एपिसोड प्रसारित होने के बाद सभी को सच्चाई पता चल गई और उन्होंने मेरा समर्थन किया। दरअसल, उस व्यक्ति को शो से बाहर कर दिया गया था।

अभिनेत्री ने कहा, प्रशंसक अपने पसंदीदा कलाकारों के प्रति बेहद भावुक होते हैं और यह एक सेलिब्रिटी होने का स्वाभाविक हिस्सा है। सोशल मीडिया के दौर में प्रतिभा और दृश्यता में कौन अधिक महत्वपूर्ण है, इस सवाल पर फातनानी ने कहा कि दोनों पूरी तरह अलग-अलग चीजें हैं।

उन्होंने कहा, अगर कोई कलाकार प्रतिभाशाली है और अच्छा प्रदर्शन कर सकता है, तो निर्देशक और निर्माता उसे भूमिका के लिए चुनेंगे। दूसरी ओर, व्यावसायिक नजरिए से यदि किसी परियोजना को दृश्यता से फायदा मिलता है, तो प्रभावशाली सोशल मीडिया हस्तियों को भी कास्ट किया जा सकता है। सोशल मीडिया आज मनोरंजन उद्योग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है।

जब उनसे पूछा गया कि क्या उन्होंने कभी सोशल मीडिया पर अपने रिश्ते को छिपाने का दबाव महसूस किया है, तो उन्होंने इससे इनकार किया।

उन्होंने कहा, मुझे लगता है कि यह रिश्ते में शामिल लोगों पर निर्भर करता है। यदि दोनों साथी सहज हैं, तो बाकी किसी बात का कोई खास महत्व नहीं रह जाता।

जाह्नवी कपूर करेंगी हॉरर फिल्म!

जाह्नवी कपूर इस वक्त राम चरण की फिल्म पेड्डी से लोगों का ध्यान खींच रही हैं। इस फिल्म में उन्होंने अचियम्मा नाम की एक गांव की लड़की का किरदार निभाया है। यह देवरा (2024) के बाद साउथ में उनकी दूसरी फिल्म है। ताजा जानकारी है कि जाह्नवी अपनी अगली फिल्म के लिए तैयारी शुरू कर चुकी हैं। वह एक हाई-कॉन्सेप्ट हॉरर फिल्म के लिए बातचीत कर रही हैं, जिसका निर्देशन तुम्बाड वाले राही अनिल बर्वे करेंगे।

रिपोर्ट के मुताबिक, इस हॉरर फिल्म के लिए जाह्नवी और निर्माताओं के बीच बातचीत अंतिम चरण में हैं। सूत्र ने कहा, जाह्नवी कपूर फिलहाल अपनी अगली फिल्म के लिए स्क्रिप्ट पढ़ रही हैं और संभावित परियोजनाओं पर चर्चा कर रही हैं। उन्होंने राही अनिल बर्वे द्वारा निर्देशित हॉरर फिल्म में गहरी दिलचस्पी दिखाई है। तैयारियों का काम पहले ही शुरू हो चुका है और निर्माता इस साल के अंत तक प्रोडक्शन शुरू करने की उम्मीद कर रहे हैं। सूत्र ने आगे कहा, जाह्नवी के लिए यह एक बिलकुल नया किरदार है और इसके लिए व्यापक तैयारी की जरूरत है। वह जल्द अनुबंध पर हस्ताक्षर करेंगी। फिल्म का निर्माण बड़े पैमाने पर निर्मित क्रिएचर हॉरर के रूप में चल रहा है। इसे जियो स्टूडियोज का समर्थन प्राप्त होगा। शूटिंग इस साल के अंत में शुरू हो सकती है। जाह्नवी लग जा गले में नजर आएंगी, जिसमें टाइगर श्रॉफ और लक्ष्य भी हैं। यह 14 मई, 2027 को रिलीज होगी।

सीएचसी में पांच साल से विशेषज्ञ डॉक्टरों के पांच पद रिक्त!

नई टिहरी(आरएनएस)। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) में पांच साल से विशेषज्ञ चिकित्सकों की नियुक्ति नहीं हो पाई है। सालभर पहले अस्पताल में एक दंत चिकित्सक की नियुक्ति हुई थी लेकिन उसके कुछ समय बाद ही वह पीजी करने चली गई। स्थानीय लोगों की ओर से लगातार मांग करने पर महीने में दूसरे और चौथे हड्डी रोग विशेषज्ञ और फिजिशियन नियुक्त किए गए हैं। स्थानीय लोगों ने सभी रिक्त पदों पर स्थायी नियुक्ति करने की मांग की है। थत्यूड़ में सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र होने के बावजूद क्षेत्र के लोगों को उपचार के लिए मसूरी-देहरादून के चक्कर काटने पड़ रहे हैं। अस्पताल में डाक्टरों के 10 पद स्वीकृत हैं लेकिन उनमें से बाल रोग विशेषज्ञ, सर्जन, महिला रोग विशेषज्ञ, फिजिशियन और दंत चिकित्सक का पद चार-पांच साल से रिक्त चल रहा है। अस्पताल में लंबे समय से एक साल पहले दंत रोग विशेषज्ञ की नियुक्ति हुई थी। लेकिन ज्वाइन करने के कुछ दिनों बाद ही वह डॉक्टर पीजी करने चले गए। अब वह मार्च 2027 तक लौटेंगी। इस कारण लोगों को सीएचसी स्तर के चिकित्सालय में दांत का उपचार भी नहीं मिल पा रहा है। स्थानीय लोगों की ओर से लगातार मांग करने पर विभाग ने महीने के दूसरे और चौथे हड्डी रोग विशेषज्ञ और फिजिशियन की व्यवस्था की है बावजूद इससे मरीजों को परेशानियों का सामना करना ही पड़ रहा है।

जीआईसी कठूड़ में लंबे समय से शिक्षकों के पद खाली, पढ़ाई प्रभावित

नई टिहरी(आरएनएस)। भिलंगना के राजकीय इंटर कॉलेज कठूड़ में लंबे समय से शिक्षकों के कई पद रिक्त पड़े होने से छात्र-छात्राओं की पढ़ाई प्रभावित हो रही है। शिक्षकों की कमी के चलते सबसे अधिक परेशानी बोर्ड परीक्षार्थियों को झेलनी पड़ती है। हिंदाव पट्टी के जीआईसी कठूड़ में लंबे समय से प्रधानाचार्य पद के साथ भौतिक विज्ञान, रसायन विभाग, नागरिक शास्त्र और इतिहास विषय के प्रवक्ताओं के पद खाली चले रहे हैं। वहीं अंग्रेजी, गृह विज्ञान और संस्कृत विषय प्रवक्ताओं के पद अब तक सृजित नहीं हो पाए हैं। जिला पंचायत सदस्य विक्रम घाणता ने बताया कि विद्यालय में विगत पांच वर्ष से अधिक समय से प्रवक्ताओं के खाली चल रहे हैं जबकि कई विषयों पर शिक्षकों के पद ही सृजित नहीं है।बताया विद्यालय में ग्राम पंचायत कठूड़, भोना, चांजी तल्ली-मल्ली, हड़ियाणा तल्ला-मल्ला,गनवाड़ी, पुरवाल गांव सहित आसपास क्षेत्रों के करीब 170 से अधिक छात्र-छात्राएं अध्ययनरत है लेकिन शिक्षकों के कमी का असर छात्रों के भविष्य पर पड़ा रहा है। बोर्ड परीक्षा परिणाम पर भी इसका असर देखने को मिलता है। बताया क्षेत्र के अटल उत्कृष्ट राजकीय इंटर कॉलेज मथकुड़ी सैंण और जीआईसी अखोड़ी में भी शिक्षकों की कमी होने बनी है।

सू- दोकू क्र.071

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.70 का हल

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

हिसूलः महंगी चाकलेट पर भारी पहाड़ का 'खजाना'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। एक समय था जब गर्मियों की छुट्टियां शुरू होते ही गांव के बच्चे सुबह-सुबह टोकरियां और छोटे डिब्बे लेकर जंगलों की ओर निकल पड़ते थे। न किसी माल की जरूरत होती थी, न किसी महंगे चाकलेट की। जंगलों में लगे हिसूल के पौधे ही बच्चों के लिए सबसे बड़ा खजाना हुआ करते थे। लाल, बैंगनी और काले रंग के छोटे-छोटे फलों से लदे पौधे बच्चों के चेहरों पर मुस्कान बिखेर देते थे। उत्तराखंड के पहाड़ों की पहचान केवल बर्फ से ढके शिखर, नदियां और देवस्थल ही नहीं हैं, बल्कि यहां के जंगलों में उगने वाले जंगली फल और वनस्पतियां भी हैं, जिन्होंने पीढ़ियों के बचपन और जीवन को मिठास से भर दिया। इन्हीं में से एक है हिसूल जो गर्मियों के मौसम में जंगलों और पहाड़ी ढलानों पर उगने वाला एक पौष्टिक और स्वादिष्ट जंगली फल है।

●गर्मियों की छुट्टियों में फिर याद आया हिसूल वाला बचपन
●पहाड़ की मिट्टी में उगा वह स्वाद, जो अब यादों में सिमटा
●गर्मियों की छुट्टियों में बच्चों की जेब का खजाना था हिसूल
●आज जंगलों में सिमटती जा रही है यह प्राकृतिक सौगात

हिसूल केवल स्वाद का खजाना नहीं है, बल्कि यह पोषण से भी भरपूर है। स्थानीय लोग मानते हैं कि इसमें विटामिन, एंटीआक्सीडेंट और शरीर को ऊर्जा देने वाले तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। पहाड़ के बुजुर्ग बताते हैं कि जंगल में काम करने वाले लोग थकान मिटाने और शरीर को तरोताजा रखने के लिए हिसूल खाते थे। गर्मियों की चिलचिलाती धूप में जब पहाड़ के प्राकृतिक जलस्रोत सूखने लगते हैं, तब हिसूल जैसे जंगली फल प्रकृति की ओर से ऊर्जा का स्रोत बन जाते हैं। यही कारण है कि इसे पहाड़ के पारंपरिक खान-पान और जीवनशैली का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता रहा है।

समय बदला, गांव खाली होने लगे और जंगलों तक जाने वाले रास्ते भी सुनसान पड़ गए। नई पीढ़ी मोबाइल और बाजार की पैकिंग वाली चीजों में उलझ गई। आज कई बच्चे हिसूल का नाम तक नहीं जानते। आज जंगलों में बढ़ती आग, जलवायु परिवर्तन और पारंपरिक वनस्पतियों के संरक्षण के प्रति घटती रुचि के कारण हिसूल जैसे कई जंगली फल धीरे-धीरे विलुप्त होने की कगार पर पहुंच रहे हैं। गांव के बुजुर्ग आज भी उस दौर को याद करते हैं, जब बच्चों के कपड़े हिसूल के रस से रंग जाते थे और घर लौटने पर मां की डांट भी पड़ती थी। लेकिन उस डांट में भी अपनापन था, क्योंकि वह प्रकृति से जुड़ा बचपन था।

हिसूल केवल एक जंगली फल नहीं, बल्कि पहाड़ की संस्कृति, स्मृतियों और प्रकृति से जुड़ाव का प्रतीक है। यह हमें याद दिलाता है कि असली समृ(जंगलों की उस जैव विविधता में छिपी है, जिसे हम धीरे-धीरे खोते जा रहे हैं। जिस पहाड़ में कभी बच्चे हिसूल तोड़ते हुए बड़े होते थे, वहां अब जंगलों की जगह कंक्रीट और बचपन की जगह मोबाइल ने ले ली है। अगर हिसूल और ऐसी वन संपदाओं को नहीं बचाया गया, तो आने वाली पीढ़ियां केवल किताबों में पढ़ेंगी कि पहाड़ के जंगलों में कभी मिठास भी उगती थी।

एनआईटी के पास जल्द बनेगा ईवी चार्जिंग स्टेशन

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। नगर निगम की पहल पर एनआईटी के समीप ईवी (इलेक्ट्रिक वाहन) चार्जिंग स्टेशन के निर्माण कार्य की कवायद शुरू हो गई है। मेयर आरती भंडारी ने निर्माण स्थल का निरीक्षण किया और कार्य की प्रगति का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने अधिकारियों को निर्माण कार्य गुणवत्ता और निर्धारित समय सीमा में पूरा करने के निर्देश दिए। मेयर ने कहा कि भविष्य इलेक्ट्रिक वाहनों का है और नगर निगम को ध्यान में रखते हुए सुविधाओं को विकसित कर रहा है। उन्होंने कहा कि यह योजना न केवल आम लोगों की सुविधा बढ़ाएगी बल्कि पर्यावरण संरक्षण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

माधव चिकित्सालय बन रहा केदारघाटी के लिए वरदान

रुद्रप्रयाग (आरएनएस)। स्वामी विवेकानंद हेल्थ मिशन की ओर से संचालित माधव चिकित्सालय केदारघाटी का पहला ऐसा अस्पताल बन गया है जहां अल्ट्रासाउंड, एक्स-रे, वेंटिलेटर और एनआईसीयू जैसी आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध हैं। पूर्व में डिलीवरी के लिए महिलाओं को जिला चिकित्सालय रुद्रप्रयाग या निजी अस्पताल जाना पड़ता था। मगर अब अस्पताल में स्त्री रोग विशेषज्ञ की तैनाती और अल्ट्रासाउंड सुविधा शुरू होने के बाद छह प्रसव कराए जा चुके हैं। अस्पताल में 28 सदस्यीय स्टाफ है और प्रतिदिन सौ से अधिक मरीज ओपीडी सेवाओं का लाभ उठा रहे हैं। वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. विपिन भारद्वाज ने बताया कि क्षेत्र के सैकड़ों मरीजों का यहां उपचार किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि आगामी दिनों में सिजेरियन (ऑपरेशन) की सुविधा भी शुरू करने की तैयारी है। अस्पताल में वेंटिलेटर है लेकिन गंभीर मरीजों को रेफर करने के लिए एसीएलएस एंबुलेंस की आवश्यकता है। उन्होंने सरकार से एंबुलेंस की मांग की। उन्होंने बताया कि केदारनाथ धाम आने वाले तीर्थ यात्रियों को भी इस अस्पताल से सुविधा मिल रही है। अस्पताल में फिजीशियन, स्त्री रोग विशेषज्ञ, बाल रोग विशेषज्ञ, दंत चिकित्सक और फिजियोथेरेपिस्ट अपनी सेवाएं दे रहे हैं।

कुंभ 2027 को ऐतिहासिक बनाने की कवायद, संतों का मिल रहा मार्गदर्शन

हरिद्वार(आरएनएस)। गंगा तट पर बसी धर्मनगरी हरिद्वार एक बार फिर उस ऐतिहासिक क्षण की ओर बढ़ रही है, जब करोड़ों श्रद्धालुओं की आस्था, सनातन परंपरा की विराटता और आध्यात्मिक चेतना का महासंगम दुनिया को आकर्षित करेगा। विभिन्न स्तरों पर कुंभ मेला 2027 के दिव्य और भव्य आयोजन की तैयारियां पूरे उत्साह और प्रतिबद्धता के साथ जारी हैं। राज्य सरकार के मार्गदर्शन में कुंभ मेला प्रशासन न केवल आधारभूत सुविधाओं को सुदृढ़ करने में जुटा है, बल्कि संत समाज के अनुभव, सुझाव और आशीर्वाद को भी तैयारियों का महत्वपूर्ण आधार बना रहा है।

मुख्यमंत्री धामी के निर्देशों के अनुरूप कुंभ नगरी में बड़े पैमाने पर व्यापक तैयारियां चल रही हैं। इसी क्रम में मेलाधिकारी सोनिका के नेतृत्व में मेला प्रशासन द्वारा अखाड़ों और आश्रमों के प्रमुख संतों से लगातार संवाद स्थापित किया जा रहा है, ताकि आयोजन की प्रत्येक व्यवस्था संत समाज की अपेक्षाओं और परंपराओं के अनुरूप सुनिश्चित की जा सके।

गुरुवार को अपर मेलाधिकारी दयानंद सरस्वती ने मेला प्रशासन के अधिकारियों के साथ बैरागी अखाड़ा निर्वाणी के मुरली दास जी महाराज, नया उदासीन अखाड़ा के महामंडलेश्वर एवं मिश्री मठ के प्रमुख शंकर करौली जी महाराज, सहित अनेक प्रमुख संतों से भेंट कर कुंभ मेला 2027 की तैयारियों की जानकारी साझा की। इस दौरान संतों से विभिन्न व्यवस्थाओं पर सुझाव और फीडबैक भी प्राप्त किया गया।

भेंटवार्ताओं के दौरान संतों ने कुंभ मेले की तैयारियों पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि कुंभ केवल एक धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि सनातन संस्कृति की जीवंत पहचान है। यह वह अवसर है, जहां आध्यात्मिकता, ज्ञान, तप, सेवा और भारतीय सांस्कृतिक विरासत का अद्भुत संगम देखने को मिलता है। संतों ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में कुंभ मेले को ऐतिहासिक और यादगार बनाने की दिशा में गंभीर प्रयास किए जा रहे हैं, जो स्वागतयोग्य हैं।

संतों ने देश-विदेश के श्रद्धालुओं से आगामी कुंभ मेले में बढ़-चढ़कर सहभागिता करने और इस महान आध्यात्मिक पर्व का पुण्य लाभ प्राप्त करने का आह्वान किया।

नशामुक्त व सुरक्षित पर्यटन के लिए मसूरी के होटल व्यवसायियों ने लिया संकल्प

संवाददाता

देहरादून। अंतर्राष्ट्रीय मादक पदार्थ दुरूपयोग व तस्करी निरोधक दिवस पर नशामुक्त व सुरक्षित पर्यटन के लिए मसूरी होटल व्यसायिकयों ने संकल्प लिया।

अंतर्राष्ट्रीय मादक पदार्थ दुरुपयोग एवं अवैध तस्करी निरोधक दिवस के अवसर पर मसूरी टाउन हॉल में 'नशा मुक्त भारत अभियान' के तहत एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। समाज कल्याण विभाग, राजकीय नशा मुक्ति केंद्र (रायवाला) और एसपीवाईएम के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य पर्यटन एवं आतिथ्य (हॉस्पिटैलिटी) क्षेत्र को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति सचेत करना और सुरक्षित पर्यटन को बढ़ावा देना था। कार्यक्रम में मसूरी के नगर पार्षदों, स्थानीय व्यापार मंडल के अध्यक्ष रजत अग्रवाल सहित रैडिसन और एलबी होटल जैसे अनेक प्रतिष्ठित होटलों, रिसॉर्ट्स व गेस्ट हाउस के संचालकों, प्रबंधकों और कर्मचारियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। मुख्य वक्ता डॉ. राजेश कुमार ने होटल व्यवसायियों को पर्यटन क्षेत्र में नशे की रोकथाम, एनडीपीएस अधिनियम के कड़े कानूनी प्रावधानों और संदिग्ध गतिविधियों की पहचान करने के गुर सिखाए। उन्होंने जोर देकर कहा कि हितधारकों की सक्रिय भागीदारी से ही उत्तराखंड को एक सुरक्षित और नशामुक्त पर्यटन राज्य बनाया जा सकता है। कार्यक्रम के अंत में सभी प्रतिभागियों ने अपने-अपने संस्थानों में नशामुक्त माहौल बनाने और जागरूकता फैलाने का संकल्प लिया।

चरस सहित एक दबोचा

देहरादून (हसं)। चरस तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 180.16 ग्राम चरस बरामद हुई है। जानकारी के अनुसार कल देर शाम थाना सेलाकुई पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान पुलिस को डिक्शन कम्पनी के ग्राउंड में एक संदिग्ध व्यक्ति घूमता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 180.16 ग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम सोमवीर सिंह पुत्र रघुराज सिंह चौहान निवासी कासमपुर थाना अकराबाद जिला अलीगढ उत्तर प्रदेश हाल किरायेदार यादव का मकान अंबेडकर कॉलोनी थाना सेलाकुई बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

धर्मेन्द्र प्रधान के इस्तीफे की मांग को... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

पूर्व प्रदेश अध्यक्ष सुमित्तर भुल्लर, पार्षद प्रत्याशी अभिनय बिष्ट, प्रदेश महासचिव स्वाति नेगी, अभय कत्युरा, काशिफ जैदी, नितिन रावत एवं रविन्द्र जूनियर, देहरादून जिला महासचिव विदित डोभाल, फरदीन मलिक एवं शुभम सैनी, रायपुर विधानसभा अध्यक्ष अतुल सक्सेना, राजपुर विधानसभा अध्यक्ष अभिषेक पासी, धरमपुर विधानसभा अध्यक्ष सुहैल चौहान, कैंट विधानसभा अध्यक्ष कार्तिक बिरला, विधानसभा उपाध्यक्ष गौरव रावत, ब्लॉक अध्यक्ष रक्षित नेगी, तृषित नेगी एवं रोहित मित्तल, एनएसयूआई महानगर अध्यक्ष हिमांशु रावत, प्रदेश सचिव मुकेश बसेरा, जिला उपाध्यक्ष उत्कर्ष जैन, नितिन नेगी एवं कबीर मलिक, डीबीएस छात्रसंघ अध्यक्ष हर्ष राणा, पूर्व छात्रसंघ अध्यक्ष डीएवी पीजी कॉलेज सिद्धार्थ अग्रवाल, मयंक रावत, सौरभ सेमवाल, अभिनव कफलिया, अमन बिष्ट आदि कई युवा कांग्रेस एवं एनएसयूआई के कार्यकर्ता मौजूद रहे।

श्रीनगर में स्थानीय युवकों व राजस्थान... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

मामले की गहन जांच शुरू कर दी है। पुलिस ने बताया कि घायल युवक आज कोतवाली पहुंचकर लिखित शिकायत देंगे, जिसके आधार पर आरोपियों के खिलाफ भारतीय दंड संहिता की संबंधित धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज किया जाएगा। घटना के बाद श्रीनगर गढ़वाल के स्थानीय युवकों में भारी आक्रोश देखा गया। बड़ी संख्या में युवक थाने पहुंचे और पुलिस प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी की। देर रात तक कई युवक थाने के बाहर धरने पर बैठे रहे। युवकों ने हाल ही में कर्णप्रयाग, नगरासू और देहरादून में हुई इसी तरह की घटनाओं का हवाला देते हुए उत्तराखंड पुलिस की कार्यप्रणाली पर सवाल उठाए। उन्होंने स्थानीय लोगों की सुरक्षा और पर्यटकों द्वारा नियमों का पालन सुनिश्चित करने की मांग की है।

बता दें उत्तराखंड पर्यटन के लिए प्रसिद्ध है। श्रीनगर गढ़वाल चारधाम यात्रा मार्ग और स्थानीय पर्यटन स्थलों के कारण राजस्थान समेत देश के विभिन्न हिस्सों से बड़ी संख्या में यात्री आते हैं। ऐसे में पर्यटकों और स्थानीय समुदाय के बीच सौहार्दपूर्ण संबंध बनाए रखना प्रशासन के लिए बड़ी चुनौती है।

कांग्रेस ने की शहीद बलबीर सिंह नेगी का चित्र विधानसभा में लगाने की मांग

संवाददाता

देहरादून। शहीद बलबीर सिंह नेगी के चित्र को विधानसभा में लगाने की मांग को लेकर कांग्रेस कार्यकर्ता ने जिला मुख्यालय में प्रदर्शन कर जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपा।

आज यहां शहीद बलबीर सिंह नेगी का चित्र विधानसभा में लगाए जाने, लोहारी पाला परियोजना से पीड़ित प्रभावितों को आसपास बसाए जाने एवं कोचिंग सेंटरों के संचालकों का उत्पीड़न अनावश्यक रूप से न किए जाने की मांग को लेकर कांग्रेस के एक प्रतिनिधि मंडल ने कांग्रेस चुनाव संचालन समिति के अध्यक्ष व विधायक प्रीतम सिंह के नेतृत्व में जिलाधिकारी डा. आशीष चौहान से मुलाकात कर उन्हें ज्ञापन सौंपकर कार्रवाई किए जाने की मांग की।

इस अवसर पर कांग्रेस चुनाव संचालन समिति के अध्यक्ष व विधायक प्रीतम सिंह ने कहा है कि शहीद बलवीर सिंह नेगी के चित्र को विधानसभा में जहां पर शहीदों के चित्र लगे है वहां पर स्थापित किए जाने की नितांत आवश्यकता है और वहीं दूसरी ओर लोहारी नागपाला परियोजना से प्रभावित पीडिघ्त परिवारों को आसपास के खाली पड़ी भूमि पर तत्काल प्रभाव से बसाए जाने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि पूर्व में मालदेवता क्षेत्र में आए मलबे को आज तक वहां से नहीं हटाया गया है और जिसे तत्काल प्रभाव से हटाए जाने की जरूरत है क्योंकि मानसून का मौसम आने वाला है और कोई बड़ी घटना न घटे इससे पहले वहां से मलबे को हटाया जाए। वहीं देहरादून में स्थित कोचिग सेन्टरो में अग्नि शमन मानक व अन्य विषय भी प्रतिनिधिमंडल ने डीएम के सम्मुख रखे। प्रीतम सिंह ने कहा कि दून के सभी कोचिग सेंटरो संचालकों का कहना है कि उत्तर प्रदेश में अग्निकांड के बाद सभी संस्थानो ने प्राथमिक अवस्था की अपनी तैयारिया पहले से ही है, जैसे अग्निशमन यंत्र के रूप में सिलेंडर लगा रखे है, इसके अलावा आने जाने के लिए किसी के पास दो रास्ते है और किसी के पास एक, परन्तु छात्र संख्या सभी में कम है, विद्यार्थियो को जागरूक भी किया जा रहा है। वहीं कोचिंग सेंटर संचालकों ने कक्षाओं का आकार अर्थात छात्र संख्या कम रखी जा रही है। कोचिग एवं पुस्तकालय एसोसिएशन फायर विभाग पूर्व जानकारी और समय संस्थानो को दे और सीधे किसी संस्थान के खिलाफ कार्रवाई न की जाए यदि कोई आवश्यकता पूरी करनी हो तो संस्थानो समय दिया जाए सभी संचालक राज्य के निवासी है, और अपना कार्य ईमानदारी व निष्ठा से कर रहे है।

उन्होंने बताया कि करनपुर में बनी हुई ईमारतें एमडीडीए के गठन से पूर्व की है इसलिए किसी के पास व्यावसायिक नक्शा नहीं है परन्तु अग्निशमन के सभी साधन कोचिग संस्थानों के द्वारा लगाए गए है और अनावश्यक रूप से कार्रवाई न की जाए।

प्रतिनिधिमंडल में पूर्व विधायक जोत सिंह गुनसोला, पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा, पूर्व दर्जाधारी राज्य मंत्री अजय सिंह, सूरत सिंह नेगी, मोहित नेगी सहित अन्य कांग्रेस कार्यकर्ता व पदाधिकारी शामिल रहे।

16 लाख की स्मैक सहित दो शातिर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। नशा तस्करी कर रहे दो लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से करीब 16 लाख की स्मैक बरामद हुई है। आरोपी शातिर किस्म के नशा तस्कर है जो उत्तराखण्ड के साथ ही नेपाल में स्मैक सप्लाई किया करते थे।

जानकारी के अनुसार बीते रोज एएनटीएफ, एसओजी व कोतवाली किच्छा पुलिस द्वारा नशा तस्करी की एक सूचना के बाद क्षेत्र में संयुक्त चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान संयुक्त टीम को चौकी कलकत्ता फार्म क्षेत्र में बाइक सवार दो संदिग्ध आते हुए दिखायी दिये। टीम ने जब उन्हे रूकने का इशारा

किया तो वह बाइक मोड़कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेरकर रोका गया। तलाशी के दौरान उनके पास से 52.8 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उन्होने अपना नाम सचिन सिंह पुत्र सतनाम सिंह निवासी सिंघाड़ा उर्फ टाटरगंज थाना हजारा जिला पीलीभीत, हाल निवासी बिठोरा मझोला, कोतवाली नानकमत्ता जनपद ऊधमसिंहनगर व सुखविंदर सिंह पुत्र दर्शन सिंह निवासी गुरुनानक नगरी, कोतवाली सितारगंज, जनपद ऊधमसिंहनगर बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओ मे मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हे जेल भेज दिया गया है।

बिगड़ती कानून व्यवस्था पर सुराज सेवा दल का डीजीपी कार्यालय पर प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। बिगडती कानून व्यवस्था के खिलाफ सुराज सेवा दल के कार्यकर्ता डीजीपी कार्यालय का घेराव करने पहुंचे जिन्हें पुलिस ने रास्ते पर ही रोक दिया।

आज यहां बिगडती कानून व्यवस्था पर सुराज सेवा दल के कार्यकर्ताओं ने डीजीपी कार्यालय का घेराव करने के लिए पुलिस मुख्यालय के लिए कूच किय। जिनको पुलिस ने रास्ते पर ही रोक दिया जिसके बाद वह वहीं धरने पर बैठ गये। दल के अध्यक्ष रमेश जोशी ने बताया कि उत्तराखंड में लगातार अपराध दर बढ़ता जा रहा है, सांप्रदायिक दंगे भड़कने की स्थिति में हैं, और डीजीपी बंद कमरे में ऐसी में बैठकर दबे कुचलो पर मुकदमा लिखकर अपनी पीठ थपथपाने का काम कर रहे हैं.। लूट, हत्या, बलात्कार, संपादकीय दंगे लगातार बढ़ते जा रहे हैं। कर्णप्रयाग की इतनी बड़ी घटना पर सामाजिक कार्यकर्ताओं को मुकदमे का डर दिखा रहे हैं। कर्णप्रयाग की की ये घटना जो आज उग्र रूप लेने जा रही है, जब ये नहीं संभल पा रही है तो फिर प्रदेश क्या संभालेंगे। भाजपा की सरकार में डर का साया बढ़ता जा रहा है। बेरोजगारों, उत्तराखंडियों पर लाठियां बरसाकर, मुकदमे लिखकर, जेल डालकर भाजपा विफलता का प्रतीक दे रही है। बिगड़ती कानून व्यवस्था पर सुराज सेवा दल का डीजीपी कार्यालय पर प्रदर्शन. सुराज सेवा दल के सैकड़ों कार्यकर्ताओं ने बिगड़ती कानून व्यवस्था पर डीजीपी का घेराव करते हुए इस्तीफे की मांग की। घेराव के दौरान कार्यकर्ताओं को पुलिस हिरासत में लिया गया। प्रदर्शन करने वालों में महामंत्री देवेंद्र बिष्ट, जिला अध्यक्ष अध्यक्ष सुमिता अग्रवाल, सागर वर्मा, हिमांशु धामी, विजेंद्र, राजेश थापा, मोनू, लालमढ़ी भारद्वाज, अमिता अग्रवाल, दिव्यांश आदि लोग शामिल रहे।

निहंगों का अल्टीमेटम, बैकफुट पर सरकार!

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। कर्णप्रयाग से शुरू हुआ निहंगों का विवाद अब रुद्रप्रयाग होते हुए देहरादून के निकट पांवटा साहिब तक पहुंच गया है। निहंगों के एक समूह द्वारा उत्तराखंड सरकार को दो सूत्रीय मांगों को लेकर दिए गए अल्टीमेटम ने सरकार, प्रशासन और सुरक्षा एजेंसियों की चिंता बढ़ा दी है। देवभूमि में धार्मिक आस्था, कानून-व्यवस्था और सामाजिक सौहार्द के बीच संतुलन बनाए रखने की चुनौती अब पहले से कहीं अधिक गंभीर हो गई है।

सूत्रों के अनुसार निहंगों ने सरकार के समक्ष दो प्रमुख मांगें रखी हैं। इनमें कथित रूप से गिरफ्तार लोगों की रिहाई और उनके धार्मिक अधिकारों और संबंधित विवादों पर सरकार की ओर से स्पष्ट कार्रवाई की मांग शामिल है। निहंगों ने चेतावनी दी है कि यदि उनकी मांगों पर जल्द निर्णय नहीं लिया गया तो आंदोलन को और व्यापक रूप दिया जाएगा। बता दें कि कुछ दिन पहले कर्णप्रयाग और नगरासू क्षेत्र में कुछ निहंगों की गतिविधियों को लेकर स्थानीय स्तर पर तनाव की स्थिति उत्पन्न हुई थी। इसके बाद प्रशासन को अतिरिक्त पुलिस बल तैनात करना पड़ा और कई दौर की वार्ताओं के जरिए स्थिति को नियंत्रित करने का प्रयास किया गया। हालांकि प्रशासन ने दावा किया कि स्थिति पूरी तरह नियंत्रण में है, लेकिन इसके बाद निहंगों का फिर पांवटा साहिब के आसपास सक्रिय होना यह संकेत दे रहा है कि मामला अभी पूरी तरह शांत नहीं हुआ है।

उत्तराखंड सरकार के सामने इस समय सबसे बड़ी चुनौती कानून-व्यवस्था बनाए रखने के साथ-साथ धार्मिक भावनाओं का सम्मान करना है। नगरासू, कर्णप्रयाग और रुद्रप्रयाग क्षेत्र के स्थानीय लोगों में इस घटनाक्रम को लेकर चिंता का माहौल है। लोगों का कहना है कि देवभूमि की पहचान शांति और भाईचारे से है और किसी भी प्रकार के तनावपूर्ण माहौल का असर सामाजिक सद्भाव और पर्यटन पर पड़ सकता है। स्थानीय व्यापारियों और सामाजिक संगठनों ने सरकार से मामले का जल्द और शांतिपूर्ण समाधान निकालने की मांग की है।

विपक्षी दलों ने भी इस मामले को लेकर सरकार को घेरना शुरू कर दिया है। उनका कहना है कि यदि समय रहते स्थिति को प्रभावी ढंग से संभाला गया होता तो मामला एक जिले से दूसरे जिले तक नहीं पहुंचता।

निहंगों के अल्टीमेटम के बाद अब सभी की निगाहें सरकार के अगले कदम पर टिकी हुई हैं। क्या सरकार बातचीत के जरिए समाधान निकालेगी या कानून के दायरे में सख्त कदम उठाएगी, यह आने वाले दिनों में साफ होगा।

कानून से ऊपर कोई नहीं: सीएम धामी

उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मामले को गंभीरता से लेते हुए स्पष्ट संदेश दिया है कि प्रदेश में शांति, कानून व्यवस्था और सामाजिक सद्भाव से किसी को भी खिलवाड़ करने की अनुमति नहीं दी जाएगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड देवभूमि है और यहां की शांति और भाईचारा सर्वोपरि है। सरकार सभी धर्मों और आस्थाओं का सम्मान करती है, लेकिन कानून से ऊपर कोई नहीं है। उन्होंने अधिकारियों को संवेदनशीलता और सतर्कता के साथ स्थिति संभालने तथा किसी भी प्रकार की अफवाहों पर तत्काल कार्रवाई करने के निर्देश दिए हैं।

●कर्णप्रयाग से पांवटा साहिब तक सुलग रही निहंग विवाद की चिंगारी

●उत्तराखंड में निहंग विवाद बन सकता है प्रदेश सरकार के गले की फांस

नैनीझील में लगातार दूसरे दिन मिला शव!

हमारे संवाददाता

नैनीताल। प्रसिद्ध नैनीझील से लगातार दूसरे दिन एक शव मिलने से शहर में सनसनी फैल गई। आज सुबह झील में एक अधेड़ व्यक्ति का शव उतराता हुआ दिखाई देने पर स्थानीय लोगों ने इसकी सूचना पुलिस को दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को झील से बाहर निकालकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

पुलिस के अनुसार मृतक की पहचान ऑल सेंट्स स्कूल में सफाई कर्मचारी के रूप में कार्यरत महिंदर चौहान (लगभग 48-50 वर्ष) के रूप में हुई है। परिजनों को सूचना देने के बाद वे मौके पर पहुंचे और शव की पहचान की।

जानकारी के अनुसार आज सुबह करीब 7:22 बजे किसी व्यक्ति ने डायल 112 पर सूचना दी कि मल्लीताल स्थित एनसीसी ट्रेनिंग सेंटर और मां मायना देवी मंदिर के पास नैनीझील में एक शव तैरता हुआ दिखाई दे रहा है।

सूचना मिलते ही एसएसआई दिनेश जोशी के नेतृत्व में मल्लीताल कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंची और शव को झील से बाहर निकाला। पुलिस ने शव की तलाशी ली तो उसकी जेब से 4,000 रुपये नकद बरामद हुए। प्रारंभिक जांच में शव की स्थिति को देखते हुए आशंका जताई जा रही है कि व्यक्ति की डूबने से मौत कुछ ही समय पहले हुई होगी। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए बी.डी. पांडे अस्पताल भेज दिया गया है। पुलिस मामले के सभी पहलुओं की जांच कर रही है।

गौरतलब है कि शुक्रवार को भी नैनीझील से मल्लीताल के बड़ा बाजार निवासी 45 वर्षीय मनीष साह का शव बरामद हुआ था। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार मनीष साह ने कथित तौर पर अपनी बहन को वीडियो कॉल कर आत्महत्या करने की बात कही थी, जिसके बाद उनका शव झील से मिला था। अब लगातार दूसरे दिन नैनीझील से शव मिलने की घटना ने स्थानीय लोगों और प्रशासन की चिंता बढ़ा दी है।

केदारनाथ यात्रा के दौरान घोड़े से गिरी महिला यात्री

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। श्री केदारनाथ धाम की यात्रा पर आई एक 44 वर्षीय महिला यात्री घोड़े से गिरकर घायल हो गई। समय पर सूचना मिलने के बाद एसडीआरएफ और वाईएमएफ की टीमों ने तत्परता दिखाते हुए महिला को रेस्क्यू कर गौरीकुंड बाजार तक सुरक्षित पहुंचाया। जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार ने बताया कि गौरीकुंड में तैनात सेक्टर मजिस्ट्रेट से सूचना मिली थी कि केदारनाथ से गौरीकुंड आते समय 'छोड़ी' नामक स्थान पर एक महिला यात्री घोड़े से गिर गई है। सूचना मिलते ही डीडीआरएफ और वाईएमएफ की रेस्क्यू टीमें तुरंत मौके के लिए रवाना हो गईं। टीम ने घायल महिला को प्राथमिक उपचार देने के बाद गौरीकुंड बाजार तक पहुंचाया। बताया गया कि घायल महिला की पहचान हरियाणा निवासी सुलेखा, उम्र 44 वर्ष के रूप में हुई है। वह केदारनाथ धाम के दर्शन कर वापस लौट रही थीं, तभी यह हादसा हुआ। प्रशासन ने सभी तीर्थयात्रियों से यात्रा के दौरान सावधानी बरतने और घोड़ा-खच्चर पर यात्रा करते समय सुरक्षा उपकरणों का उपयोग करने की अपील की है।

गुलदार के हमले में महिला की मौत

हमारे संवाददाता

पौड़ी। मवेशियों के लिए घास लेने के लिये गयी महिला पर गुलदार ने हमला कर दिया। जिससे महिला की मौके पर ही मौत हो गयी। सूचना मिलने पर ग्रामीणों ने हो हल्ला मचाकर मृतक महिला को गुलदार के कब्जे से हटाया और मामले की सूचना क्षेत्रीय विधायक व वन विभाग को दे दी। जिस पर वन विभाग की टीम ने मौके पर पहुंच कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी। वहीं जिले में गुलदार के लगातार हो रहे हमलो से ग्रामीणों में रोष व्याप्त है।

मामला पौड़ी गढ़वाल के नैनी डांडा विकास खंड के पटटी बिजलौट के ग्राम सभा बणासी तल्ली का है यहां एक महिला को गुलदार ने अपना निवाला

बना दिया। बताया जा रहा है कि आज सुबह लगभग 10 बजे गांव की दो महिलाएं शांति देवी और सुशीला देवी घास लेने गांव के ऊपरी हिस्से में गयी थी। इसी बीच गुलदार ने सुशीला देवी पर अचानक हमला कर दिया। हमला इतना त्वरित हुआ कि सुशीला देवी को संभलने का मौका भी नहीं मिला और उनकी मौके पर ही मौत हो गयी। वहीं दूसरी महिला शान्ति देवी के हो हल्ला करने पर ग्रामीण मौके पर पहुंचे लेकिन सुशीला देवी की जान नहीं बचाई जा सकी। मामले की सूचना वन विभाग सहित क्षेत्रीय विधायक को भी दी गयी।

वहीं कांग्रेस उपाध्यक्ष धीरेंद्र प्रताप ने नैनी डांडा में गुलदार द्वारा मारी गई एक महिला की घटना को दुखद और दुर्भाग्यपूर्ण करार दिया है और सरकार पर आरोप लगाया है कि उसने उत्तराखंड के सुदूर पर्वतीय जनपदों के लोगों को हाथी बाघों गुलदारों के हाथों और बस दुर्घटनाओं में मारे जाने के लिए भगवान भरोसे छोड़ दिया है। उन्होंने इस घटना में मारी गई महिला के परिवार को तत्काल मुआवजा दिए जाने और आदमखोर गुलदार को तत्काल धराशाई किये जाने की भी मांग की है।

120 पेटी शराब सहित तीन गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। चंडीगढ़ से तस्करी कर उत्तराखण्ड लाई जा रही 120 पेटी अंग्रेजी शराब सहित पुलिस ने हरियाणा के तीन शराब तस्करों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से तस्करी में प्रयुक्त वाहन व 35 हजार रूपये की नगदी बरामद की गयी है।

●तस्करी में प्रयुक्त वाहन व 35 हजार की नगदी बरामद

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली विकासनगर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ शराब तस्कर भारी मात्रा में चंडीगढ़ ब्रांड की शराब सहित आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही

करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को पोंटा साहिब की ओर से एक संदिग्ध वाहन छोटा हाथी आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रोककर चैक किया गया तो वाहन में सवार 3 व्यक्तियों द्वारा अपना नाम जय सिंह पुत्र जगत सिंह (चालक), अमित कुमार पुत्र रणवीर सिंह तथा मंजीत पुत्र जयवीर सिंह निवासी हरियाणा बताया। वाहन में परिवहन की जा रही सामग्री के विषय में जानकारी करने पर तीनो व्यक्ति घबरा गये तथा कोई संतोषजनक उत्तर नहीं दे पाये, जिस पर वाहन की तलाशी ली गई तो वाहन में से 120 पेटी 9 वन मेक व्हिस्की शराब बरामद हुई। जिस पर पुलिस ने आरोपियों को गिरफ्तार कर वाहन को सीज कर दिया गया। पूछताछ में उन्होने बताया कि पिछले कई वर्षों से चण्डीगढ के रहने वाले हरप्रीत के लिए अवैध शराब का काम करते हैं। शराब गाडी में कहां से लोड होनी है और कहां पर शराब की सप्लाई करनी है यह सब काम हरप्रीत के द्वारा ही हमें बताया जाता है। अवैध शराब परिवहन में प्रयुक्त वाहन छोटा हाथी को हमारे द्वारा 30 हजार रुपये में हरियाणा निवासी कृष्ण कुमार से लिया था। आरोपियों द्वारा यह भी बताया गया कि उक्त अवैध शराब को गन्तव्य तक पंहुचाने के लिए हरप्रीत हमें 30 हजार रुपये देता था। बहरहाल पुलिस अब अन्य आरोपियों की तलाश 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।