सोमवार
09 नवम्बर 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 288
● 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

राज्य स्थापना दिवस पर सीएम ने की 13 महत्वपूर्ण घोषणाएं

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज उत्तराखण्ड राज्य स्थापना दिवस के अवसर पर विधानसभा भवन परिसर, भराड़ीसैंण (गैरसैंण), जनपद चमोली में आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों को राज्य स्थापना की 26वीं वर्षगांठ की शुभकामनाएं देते हुए राज्य आंदोलनकारियों के संघर्ष, त्याग और बलिदान को नमन किया। उन्होंने कहा कि राज्य आंदोलनकारियों के सपनों के अनुरूप सशक्त, समृद्ध और आत्मनिर्भर उत्तराखण्ड का निर्माण सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है।

मुख्यमंत्री ने देश की रक्षा में सर्वोच्च बलिदान देने वाले वीर जवानों को श्रद्धांजलि अर्पित की तथा प्राकृतिक आपदाओं में जान गंवाने वालों के परिजनों के प्रति संवेदना व्यक्त की। उन्होंने राज्य निर्माण का मार्ग प्रशस्त करने वाले पूर्व प्रधानमंत्री भारत रत्न स्वर्गीय श्री अटल बिहारी वाजपेयी को भी नमन किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड ने 26 वर्षों की विकास यात्रा में अनेक उपलब्धियां हासिल की हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन में राज्य सरकार 21वीं सदी के तीसरे दशक को उत्तराखण्ड का दशक बनाने के संकल्प के साथ कार्य कर रही है। चारधाम सड़क परियोजना, दिल्ली-देहरादून एक्सप्रेसवे, ऋषिकेश-कर्णप्रयाग रेल परियोजना तथा केदारनाथ एवं हेमकुंड साहिब रोपवे परियोजनाओं से प्रदेश की कनेक्टिविटी और तीर्थाटन को नई गति मिलेगी। वाइब्रेंट विलेज कार्यक्रम के अंतर्गत 51 सीमांत गांवों में लगभग 200 योजनाओं पर कार्य किया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वास्थ्य सुविधाओं के विस्तार के लिए हल्द्वानी में कैंसर संस्थान और किच्छा में एम्स के सैटेलाइट सेंटर की स्थापना की दिशा में कार्य किया जा रहा है। अटल आयुष्मान योजना के अंतर्गत 63 लाख से अधिक कार्ड बनाए गए हैं। लगभग 1,300 विद्यालयों में वर्चुअल कक्षाएं प्रारंभ की गई हैं तथा 226 विद्यालयों को पीएम श्री विद्यालय के रूप में विकसित किया गया है। कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री ने राज्य आंदोलनकारियों तथा सुप्रसिद्ध लोकगायक स्वर्गीय गोपाल बाबू गोस्वामी के परिजनों को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। उन्होंने परेड का निरीक्षण कर सलामी ली। मुख्यमंत्री ने कृषि, उद्यानिकी, स्वरोजगार एवं खेल के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वालों तथा विभिन्न योजनाओं के लाभार्थियों को सम्मानित किया। कृषि एवं उद्यानिकी क्षेत्र में जवाहर सिंह, श्रीमती गीता देवी, श्रीमती वंदना देवी, मोहन सिंह एवं आनंद सिंह को अनुदान प्रदान किया गया। मिशन कीवी के अंतर्गत आनंद सिंह एवं श्री गंभीर सिंह को 2.10-2.10 लाख तथा दयाल सिंह को 4.20 लाख रुपये के चेक दिए गए। जगदीश सिंह को मशरूम हट निर्माण के लिए 2 लाख रुपये प्रदान किए गए। उद्योग विभाग की योजनाओं के अंतर्गत योगेंद्र सिंह को एक लाख, त्रिलोक सिंह को 1,48,611 रुपय राजेश्वर सिंह को 2,07,500 रुपये तथा हिमांशु सिंह को 1.50 लाख रुपये की सब्सिडी प्रदान की गई। राज्य स्थापना दिवस पर सीएम ने 13 महत्वपूर्ण घोषणाए करते हुए कहा कि आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं के मानदेय में 1 दिसंबर 2026 से वृद्धि की जाएगी साथ ही आशा कार्यकत्रियों के मानदेय में 1 दिसंबर 2026 से वृद्धि की जाएगी उन्होने कहा कि भोजन माताओं के मानदेय में 1 दिसंबर 2026 से वृद्धि की जाएगी, लखपति दीदियों को व्यवसाय विस्तार एवं नए स्वरोजगार कार्यों के लिए दो किस्तों में प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाएगी। कहा कि वन्यजीवों के हमले में घायलों को वर्तमान सहायता के अतिरिक्त प्लास्टिक सर्जरी जैसे महंगे उपचार के लिए अतिरिक्त आर्थिक सहायता दी जाएगी, प्रत्येक जनपद में जिला मुख्यालय से अलग नगरपालिका क्षेत्रों में दो-दो आधुनिक डिजिटल लाइब्रेरी एवं वाचनालय स्थापित किए जाएंगे, अन्य माध्यमों से विद्युत आपूर्ति वाले सभी राजस्व गांवों को पावर ग्रिड से जोड़ा जाएगा। कहा कि प्रदेश में निवेश के इच्छुक प्रवासियों के लिए भूमि खरीद प्रक्रिया सरल बनाई जाएगी, बुजुर्गों, दिव्यांगजनों एवं दूरस्थ क्षेत्रों के नागरिकों को घर बैठे सरकारी सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए श्अपुणि सरकारश पोर्टल की व्यवस्था प्रत्येक जनपद में अधिक सरल एवं प्रभावी बनाई जाएगी, छोटे किसानों एवं बिजली उपभोक्ताओं के बिजली बिलों के विलंबित भुगतान पर लगने वाला सरचार्ज माफ किया जाएगा, लोकसंस्कृति एवं लोकभाषाओं के संरक्षण में उल्लेखनीय योगदान के लिए स्वर्गीय श्री गोपाल बाबू गोस्वामी एवं स्वर्गीय श्री चन्द्र सिंह राही को उत्तराखण्ड गौरव सम्मान प्रदान किया जाएगा, प्रदेश के अतिथि शिक्षकों के मानदेय में शीघ्र वृद्धि की जाएगी व राज्य आंदोलनकारियों की मांगों एवं समस्याओं के समाधान के लिए कैबिनेट समिति गठित की जाएगी। समिति चिह्नीकरण नियमों में छूट, दोहरी पेंशन तथा आश्रितों को प्रमाणपत्र देने संबंधी विषयों पर संस्तुति देगी। वर्ष 2013-14 में नियुक्त राज्य आंदोलनकारियों के अधिनियम के दायरे में आने वाले मामलों पर सकारात्मक कार्रवाई की जाएगी। इस अवसर पर जनपद चमोली के प्रभारी मंत्री भरत सिंह चौधरी, विधायक अनिल नौटियाल एवं भूपाल राम टम्टा, नगर पंचायत अध्यक्ष मोहन भंडारी, जिला सहकारी बैंक अध्यक्ष श्री गजेन्द्र सिंह रावत सहित कई लोग मौजूद रहे।



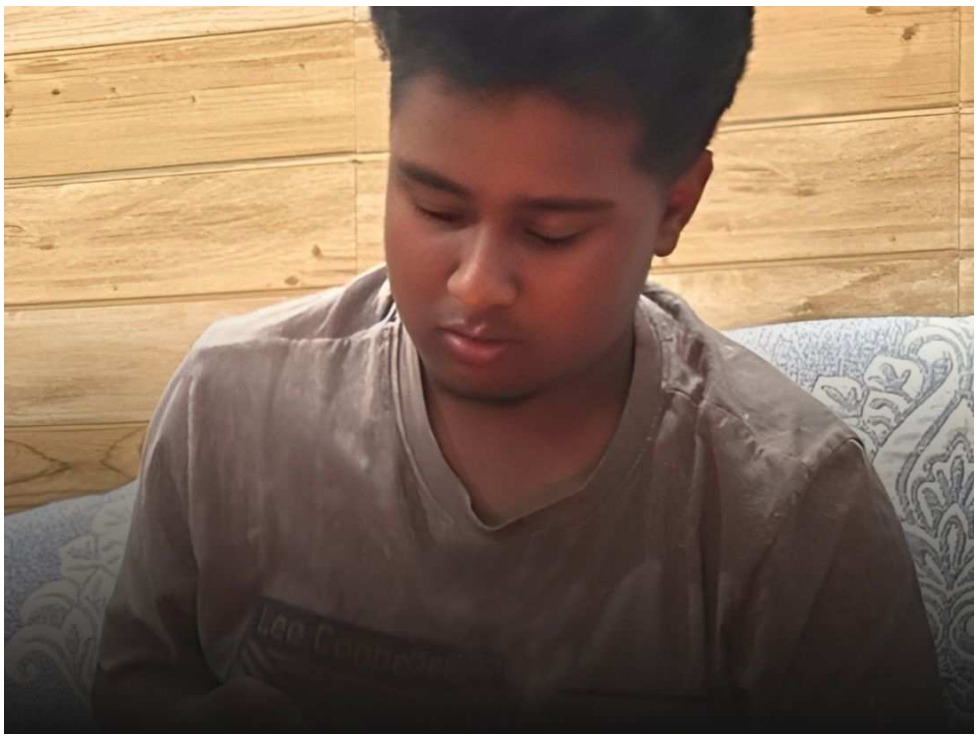
◆आंगनबाड़ी, आशा कार्यकत्रियों, भोजन माताओं और अतिथि शिक्षकों के मानदेय में होगी वृद्धि
◆राज्य आंदोलनकारियों की समस्याओं के समाधन के लिए गठित होगी कैबिनेट समिति

दिवाली पार्टी में संघर्ष के दौरान नाबालिग की मौत

हमारे संवाददाता

देहरादून। दिपावली की रात नेहरूकालोनी क्षेत्र में एक दिल दहला देने वाली घटना सामने आई है। यहां सूरी चौक के पास दोस्तों के बीच हुए विवाद में 15 वर्षीय किशोर अर्श की मौत हो गई। घटना देर रात करीब तीन बजे की बताई जा रही है। इस घटना के बाद मृतक के परिवार में मातम पसरा हुआ है, वहीं इलाके में भी सनसनी फैल गई है।

जानकारी के अनुसार अर्श को श्रेयस नाम का युवक अपने साथ दिवाली पार्टी में लेकर गया था। परिजनों का आरोप है कि पार्टी में पहले सब कुछ सामान्य था, लेकिन कुछ देर बाद वहां मौजूद दोस्तों के बीच किसी बात को लेकर विवाद शुरू हो गया। देखते ही देखते कहासुनी ने हिंसक रूप ले लिया। मृतक के परिजनों के अनुसार, विवाद के दौरान अर्श के साथ मौजूद युवकों ने उसके साथ मारपीट की। आरोप है कि मारपीट इतनी गंभीर थी कि अर्श की जान चली गई। हालांकि, विवाद किस बात को लेकर शुरू हुआ और घटना के समय मौके पर कितने युवक मौजूद थे, इसे लेकर अभी विस्तृत जानकारी सामने नहीं आई है।



घटना की जानकारी मिलते ही अर्श के परिजनों में चीख-पुकार मच गई। जिस परिवार ने अपने बच्चे को दिवाली की खुशियों के बीच घर से बाहर भेजा था, उसे उसकी मौत की खबर ने गहरे सदमे में डाल दिया। परिजनों ने श्रेयस और उसके साथ मौजूद अन्य युवकों पर गंभीर आरोप लगाए हैं। 15 साल के अर्श की मौत ने कई सवाल खड़े कर दिए हैं।

आखिर दिवाली पार्टी के दौरान ऐसा क्या हुआ कि दोस्तों के बीच का विवाद इतना बढ़ गया? विवाद की असली वजह क्या थी और घटना के समय मौके पर कौन-कौन मौजूद था? फिलहाल इस मामले में परिजनों की ओर से लगाए गए आरोपों के आधार पर पूरे घटनाक्रम की निष्पक्ष जांच बेहद जरूरी है। पुलिस जांच के बाद ही घटना की असली वजह और जिम्मेदार लोगों को लेकर स्थिति स्पष्ट हो सकेगी।

दून वैली मेल

संपादकीय

जनआंदोलन के सपने सत्ता के जश्न में गुम

राज्य बना, सत्ता के समीकरण बदले, नेताओं की तकदीर बदली, लेकिन पहाड़ की तस्वीर नहीं बदली। 26 साल बाद भी पलायन जारी है, युवा बेरोजगार हैं, गांव वीरान हो रहे हैं और बुनियादी सुविधाओं के लिए लोग जूझ रहे हैं। जिस व्यवस्था को बदलने के लिए उत्तराखंड बना था, क्या आज वही व्यवस्था नए चेहरों के साथ कायम नहीं है? नौ नवंबर 2000 को उत्तराखंड का गठन किसी राजनीतिक दल की मेहरबानी नहीं, बल्कि जनता के लंबे संघर्ष, बलिदान और आंदोलनकारियों की कुर्बानी का परिणाम था। सपना था कि पहाड़ का पानी और जवानी पहाड़ के काम आएगी। गांवों में रोजगार होगा, शिक्षा और स्वास्थ्य की बेहतर सुविधाएं मिलेंगी और विकास का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंचेगा। लेकिन 26 साल बाद सवाल यह है कि क्या हमने उस सपने को साकार करने की दिशा में ईमानदारी से काम किया? कड़वी सच्चाई यह है कि उत्तराखंड में राज्य तो बदल गया, लेकिन व्यवस्था का चरित्र बहुत हद तक नहीं बदला। इन 26 वर्षों में भाजपा और कांग्रेस दोनों ने सत्ता का स्वाद चखा। मुख्यमंत्री बदले, मंत्रिमंडल बदले और हर नई सरकार ने विकास के नए दावे किए। मगर पहाड़ की समस्याएं जस की तस बनी रहीं। हर चुनाव में पलायन रोकने, रोजगार देने और गांवों को बचाने के वादे हुए, लेकिन चुनाव के बाद वही मुद्दे सरकारी फाइलों में दम तोड़ते रहे। आखिर यह कैसी विकास यात्रा है, जिसमें गांव खाली हो रहे हैं और शहरों पर आबादी का दबाव बढ़ रहा है? यह कैसा निवेश है, जिसका लाभ स्थानीय युवाओं तक अपेक्षित रूप से नहीं पहुंच रहा? यह कैसी शिक्षा और स्वास्थ्य व्यवस्था है, जहां बेहतर इलाज और पढ़ाई के लिए लोगों को अपने घर-गांव छोड़ने पड़ते हैं? सरकारें उपलब्धियों के आंकड़े गिनाती हैं, लेकिन इन सवालों का जवाब देने से बचती हैं। बेरोजगारी ने युवा पीढ़ी के सपनों को चोट पहुंचाई है। भर्ती घोटालों ने व्यवस्था की विश्वसनीयता पर सवाल खड़े किए। नकलरोधी कानून बनाकर सरकार अपनी पीठ थपथपा सकती है, लेकिन कानून से रोजगार पैदा नहीं होते। निवेश सम्मेलन आयोजित करना उपलब्धि हो सकती है, लेकिन असली सफलता तब होगी जब पहाड़ के युवाओं को अपने ही प्रदेश में सम्मानजनक रोजगार मिलेगा। सबसे बड़ा विरोधाभास यह है कि जिस पहाड़ की अस्मिता और अस्तित्व के लिए राज्य आंदोलन हुआ, वही पहाड़ आज विकास की प्राथमिकताओं में पीछे दिखाई देता है। सड़क, सुरंग और बड़ी परियोजनाओं के नाम पर हिमालय की संवेदनशीलता से समझौता नहीं किया जा सकता। आपदाओं के बाद मुआवजा बांटना शासन नहीं, बल्कि आपदा से पहले जोखिम कम करना सुशासन की असली परीक्षा है। लेकिन इस पूरी विफलता के लिए केवल सरकारों को जिम्मेदार ठहराना भी पर्याप्त नहीं। राजनीतिक दलों से लेकर नौकरशाही और समाज तक, सभी को अपने हिस्से की जवाबदेही स्वीकार करनी होगी। क्या हमने राज्यहित को दलगत स्वार्थों से ऊपर रखा? क्या हमने भ्रष्टाचार और भाई-भतीजावाद के खिलाफ कभी समझौता नहीं किया? क्या समाज ने भी अपने अधिकारों के साथ कर्तव्यों का निर्वहन किया? सरकारों की जिम्मेदारी सबसे ज्यादा है, क्योंकि सत्ता के पास निर्णय लेने और व्यवस्था बदलने की ताकत होती है। विपक्ष का काम भी केवल सरकार को घेरना नहीं, बल्कि वैकल्पिक विकास का खाका देना है। आखिर उत्तराखंड को राजनीतिक आरोप-प्रत्यारोप नहीं, ठोस नीतियों और ईमानदार इच्छाशक्ति की जरूरत है। 26 साल बाद उत्तराखंड को उत्सव से ज्यादा हिसाब चाहिए। उन वादों का हिसाब, जो हर चुनाव में किए गए। उन योजनाओं का हिसाब, जिन पर करोड़ों खर्च हुए। उन गांवों का हिसाब, जो आबादी खो बैठे। उन युवाओं का हिसाब, जिन्हें रोजगार के लिए प्रदेश छोड़ना पड़ा। राज्य स्थापना दिवस पर नेताओं के भाषणों में आंदोलनकारियों का सम्मान और उत्तराखंड के गौरव का बखान खूब होगा, लेकिन क्या कोई सत्ता में बैठा व्यक्ति यह स्वीकार करने का साहस दिखाएगा कि जनआकांक्षाओं की कसौटी पर व्यवस्था अभी भी अधूरी है?उत्तराखंड किसी दल की राजनीतिक प्रयोगशाला नहीं, बल्कि जनता के संघर्ष की विरासत है। इसे केवल चुनावी नारों और सत्ता की महत्वाकांक्षाओं तक सीमित नहीं किया जा सकता। राज्य आंदोलनकारियों ने उत्तराखंड मांगा था, नेताओं की नई जमात नहीं। उन्होंने बेहतर व्यवस्था का सपना देखा था, सत्ता के नए केंद्र बनाने का नहीं। 26 साल बाद भी अगर पहाड़ अपने अस्तित्व, युवा अपने भविष्य और गांव अपनी आबादी बचाने की लड़ाई लड़ रहे हैं तो यह केवल विकास की कमी नहीं, राजनीतिक इच्छाशक्ति की विफलता है।राज्य बनाना इतिहास था, उसे संवारना वर्तमान की जिम्मेदारी है और इस जिम्मेदारी से कोई सरकार, कोई राजनीतिक दल और कोई व्यवस्था बच नहीं सकती।

विकसित उत्तराखंड से विकसित भारत के संकल्प के साथ आगे बढ़ रहा है प्रदेशः पीएम मोदी

संवाददाता

देहरादून। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राज्य स्थापना दिवस के अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को पत्र भेजकर उत्तराखंड के समस्त नागरिकों को हार्दिक शुभकामनाएं दी हैं।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राज्य स्थापना दिवस के अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को पत्र भेजकर उत्तराखंड के समस्त नागरिकों को हार्दिक शुभकामनाएं दी हैं। प्रधानमंत्री ने अपने विस्तृत संदेश में उत्तराखंड की 26 वर्षों की विकास यात्रा, राज्य की आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक विरासत, आधारभूत ढांचे के विस्तार, सीमांत क्षेत्रों के विकास तथा विभिन्न क्षेत्रों में हासिल उपलब्धियों का उल्लेख करते हुए राज्य सरकार के प्रयासों की सराहना की है। प्रधानमंत्री ने कहा कि 9 नवंबर 2000 को भारत रत्न, पूर्व प्रधानमंत्री श्रद्धेय अटल बिहारी वाजपेयी जी की दूरदृष्टि और दृढ़ संकल्प से उत्तराखंड एक अलग राज्य के रूप में अस्तित्व में आया। राज्य स्थापना की यह वर्षगांठ देवभूमि के लोगों के अदम्य साहस, अटूट स्वाभिमान और अनवरत प्रगति के संकल्प को नमन करने का अवसर है। उन्होंने कहा कि राज्य गठन के समय जिन आकांक्षाओं के साथ उत्तराखंड का निर्माण हुआ था, आज प्रदेश उन्हें साकार करने की दिशा में निरंतर आगे बढ़ रहा है।

प्रधानमंत्री ने उत्तराखंड की प्राकृतिक सुंदरता और आध्यात्मिक महत्ता का उल्लेख करते हुए कहा कि हिमालय की ऊंची चोटियों के बीच बसा यह प्रदेश प्रकृति के अनुपम सौंदर्य और आध्यात्मिक वैभव का संगम है। मां गंगा और यमुना जैसी पवित्र नदियों का उद्गम इसी धरती से होता है। पंच केदार, पंच प्रयाग और चारधाम की परंपरा उत्तराखंड को देश की आस्था का महत्वपूर्ण केंद्र बनाती है। बाबा केदारनाथ और बदरीविशाल से लेकर गंगोत्री, यमुनोत्री, हेमकुंड साहिब, जागेश्वर धाम और आदि कैलाश तक प्रदेश के पवित्र स्थल करोड़ों श्रद्धालुओं की आस्था और विश्वास से जुड़े हैं।

उन्होंने उत्तराखंड से अपने पुराने जुड़ाव का उल्लेख करते हुए कहा कि संगठन के कार्यों के दौरान उन्होंने देवभूमि के अनेक क्षेत्रों में लंबा समय बिताया है। केदारनाथ की दिव्य गुफा में साधना, आदि कैलाश की आध्यात्मिक यात्रा, बुग्यालों का आशीर्वाद और माताओं-बहनों का स्नेह आज भी उनकी स्मृतियों में जीवंत है। प्रधानमंत्री ने उत्तराखंड को विश्व की आध्यात्मिक राजधानी बनने की पूरी क्षमता वाला प्रदेश बताते हुए कहा कि डबल इंजन की सरकार इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए निरंतर कार्य कर रही है।

प्रधानमंत्री ने कहा कि 'विकसित उत्तराखंड से विकसित भारत' के संकल्प को साकार करने के लिए पिछले एक दशक में राज्य की कनेक्टिविटी और आधारभूत ढांचे का व्यापक विस्तार हुआ है। केंद्र सरकार ने लगभग 890 किलोमीटर लंबी चारधाम ऑल वेदर रोड परियोजना पर 11 हजार करोड़ रुपये से अधिक का निवेश किया है। लगभग 125 किलोमीटर



❑प्रधानमंत्री ने राज्य स्थापना दिवस पर मुख्यमंत्री को भेजा शुभकामना संदेश

लंबी ऋषिकेश-कर्णप्रयाग रेल लाइन परियोजना पर भी कार्य तेजी से आगे बढ़ रहा है। ये परियोजनाएं चारधाम यात्रा को सुगम बनाने के साथ ही प्रदेश के आर्थिक और सामाजिक विकास को नई गति प्रदान करेंगी।

प्रधानमंत्री ने दिल्ली-देहरादून एक्सप्रेसवे को उत्तराखंड के पर्यटन, व्यापार और उद्योगों के लिए नई क्रांति बताते हुए कहा कि इससे दिल्ली और देहरादून के बीच यात्रा का समय काफी कम होगा। देहरादून एयरपोर्ट का विस्तार, पिथौरागढ़ एयरपोर्ट का संचालन, बनबसा में नए हेलीपैड की स्वीकृति तथा हेलिपोर्ट और हेलिपैड नेटवर्क का विस्तार राज्य में हवाई कनेक्टिविटी को मजबूत कर रहा है।

प्रधानमंत्री ने केदारनाथ धाम के पुनर्निर्माण को विशेष महत्व का कार्य बताते हुए कहा कि धाम के विकास के लिए सैकड़ों करोड़ रुपये के कार्य किए गए हैं। बदरीनाथ धाम में भी लगभग 500 करोड़ रुपये की लागत से रिवर फ्रंट, प्लाजा और मास्टर प्लान के तहत विकास एवं सौंदर्यीकरण के कार्य किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि इन कार्यों में उत्तराखंड की दिव्यता, भव्यता और पर्यावरण को प्राथमिकता दी गई है।

सीमावर्ती गांवों के विकास का उल्लेख करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि ये गांव केवल सीमाओं की पहचान नहीं, बल्कि देश की सुरक्षा और सामर्थ्य के प्रतीक हैं। उन्होंने 'वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम' के तहत माणा, जादुंग, टिम्मरसैंण, नीति और गुंजी जैसे सीमावर्ती गांवों में स्थानीय संस्कृति, हस्तशिल्प और पर्यटन को प्रोत्साहित करने के प्रयासों की सराहना की। प्रधानमंत्री ने कहा कि इन गांवों में बुनियादी सुविधाओं के विस्तार के साथ स्थानीय लोगों के लिए रोजगार के नए अवसर भी तैयार किए जा रहे हैं।

प्रधानमंत्री ने उत्तराखंड की अर्थव्यवस्था में पर्यटन के महत्वपूर्ण योगदान का उल्लेख करते हुए कहा कि राज्य में पर्यटकों की संख्या ने नए कीर्तिमान स्थापित किए हैं। हजारों होमस्टे के माध्यम से स्थानीय परिवारों की आय के नए स्रोत विकसित हुए हैं। वर्षभर पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए 'एडवेंचर टूरिज्म' और '365-डे टूरिज्म' की दिशा में प्रयास हो रहे हैं। इसके साथ ही विंटर टूरिज्म, वेडिंग टूरिज्म और सस्टेनेबल टूरिज्म को प्रोत्साहित किया जा रहा है। इससे प्रदेश की प्राकृतिक एवं सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण के साथ स्थानीय कला, हस्तशिल्प और पारंपरिक उत्पादों को व्यापक पहचान मिल रही है। प्रधानमंत्री ने हरिद्वार में आगामी कुंभ मेले की तैयारियों के लिए केंद्र सरकार द्वारा 500 करोड़ रुपये की सहायता का उल्लेख करते हुए विश्वास व्यक्त किया कि यह आयोजन देश-दुनिया के श्रद्धालुओं के लिए अविस्मरणीय अनुभव बनेगा। प्रधानमंत्री ने राज्य में सामाजिक एवं आर्थिक विकास के लिए किए जा रहे प्रयासों की भी सराहना की। उन्होंने जल जीवन मिशन के अंतर्गत 98 प्रतिशत से अधिक ग्रामीण परिवारों तक नल से जल पहुंचने को महत्वपूर्ण उपलब्धि बताया। स्वास्थ्य सेवाओं के विस्तार के क्रम में हरिद्वार, पिथौरागढ़, रुद्रपुर और अल्मोड़ा में नए मेडिकल कॉलेजों के संचालन तथा चिकित्सा सुविधाओं के सुदृढ़ीकरण का उल्लेख किया। शिक्षा के क्षेत्र में देवप्रयाग में केंद्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय परिसर, नए केंद्रीय विद्यालयों और पीएम श्री विद्यालयों के माध्यम से गुणवत्तापूर्ण शिक्षा उपलब्ध कराने के प्रयासों की सराहना करते हुए प्रधानमंत्री ने उत्तराखंड के पूर्ण साक्षरता के लक्ष्य को हासिल करने को महत्वपूर्ण उपलब्धि बताया।

महिला सशक्तीकरण के संदर्भ में उन्होंने उज्ज्वला योजना, स्वच्छ भारत मिशन, प्रधानमंत्री आवास योजना और लखपति दीदी योजना का उल्लेख करते हुए कहा कि इन योजनाओं से ग्रामीण महिलाओं का जीवन आसान हुआ है और उन्हें आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनने में मदद मिली है। किसानों के लिए प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि के माध्यम से मिल रही आर्थिक सहायता को भी ग्रामीण अर्थव्यवस्था की मजबूती के लिए महत्वपूर्ण बताया। प्रधानमंत्री ने जल एवं ऊर्जा के क्षेत्र में लगभग 8 हजार करोड़ रुपये की लागत वाले 1,000 मेगावाट क्षमता के टिहरी पम्प्ड स्टोरेज प्लांट का उल्लेख करते हुए लखवाड़ बहुउद्देशीय परियोजना, जमरानी बांध परियोजना और सॉन्ग बांध पेयजल योजना पर चल रहे कार्यों को भी महत्वपूर्ण बताया। प्रधानमंत्री ने उत्तराखंड में समान नागरिक संहिता लागू किए जाने को देश के लिए एक उदाहरण बताते हुए सख्त नकल विरोधी कानून, धर्मांतरण कानून और भू-कानून में पारदर्शिता जैसे कदमों की सराहना की। उन्होंने वन रैंक वन पेंशन के माध्यम से पूर्व सैनिकों के हितों को सर्वोपरि रखने का भी उल्लेख किया। राष्ट्रीय खेलों के सफल आयोजन और राज्य के खिलाड़ियों द्वारा 100 से अधिक राष्ट्रीय स्तर के पदक जीतने को पूरे प्रदेश के लिए गौरव का विषय बताया। प्रधानमंत्री ने उत्तराखंड के उच्च हिमालयी क्षेत्रों में आयोजित हो रही हाई एल्टीट्यूड अल्ट्रा रन मैराथन को साहसिक खेलों के क्षेत्र में राज्य की नई पहचान से जोड़ा।

प्रधानमंत्री ने उत्तराखंड की लोक संस्कृति, लोकगीतों, पारंपरिक त्योहारों और खानपान का विशेष उल्लेख करते हुए कहा कि लोक परंपराएं और सांस्कृतिक विरासत इस प्रदेश की आत्मा हैं। नंदा देवी मेला, उत्तरायणी मेला, जागेश्वर मेला, इगास-बग्वाल, छोलिया

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

कॉन्ट्रैक्ट खेल प्रशिक्षकों के चयन को 19 नवंबर तक करें आवेदन

रुद्रपुर(आरएनएस)। ऊधम सिंह नगर जिले में खिलाड़ियों को बेहतर प्रशिक्षण और खेल कौशल निखारने के लिए दो खेलों में कॉन्ट्रेक्ट प्रशिक्षकों की नियुक्ति की जाएगी। जिला खेल कार्यालय की ओर से वर्ष 2026-27 के लिए फुटबॉल और बैडमिंटन के प्रशिक्षकों के चयन की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। इच्छुक अभ्यर्थी 19 नवंबर शाम पांच बजे तक आवेदन कर सकेंगे। चयन के लिए अभ्यर्थियों का उत्तराखंड का मूल अथवा स्थायी निवासी होना अनिवार्य है। डीएम के निर्देश पर जारी विज्ञप्ति के अनुसार, स्पोर्ट्स स्टेडियम काशीपुर में फुटबॉल और मनोज सरकार स्पोर्ट्स स्टेडियम रुद्रपुर में बैडमिंटन के लिए कॉन्ट्रेक्ट प्रशिक्षक का चयन किया जाएगा। चयनित प्रशिक्षक संबंधित स्टेडियम में खिलाड़ियों को प्रशिक्षण देकर उनकी खेल प्रतिभा को निखारने और खेल कौशल में वृद्धि करने का कार्य करेंगे। प्रशिक्षक पद के लिए अभ्यर्थियों की आयु 15 अप्रैल 2026 को 21 वर्ष से अधिक और 70 वर्ष से कम होनी चाहिए। शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए यह आयु सीमा निर्धारित की गई है। सरकारी और गैर सरकारी संस्थाओं में कार्यरत व्यक्ति चयन के लिए पात्र नहीं होंगे। आवेदन निर्धारित प्रारूप में जिला खेल कार्यालय, ऊधम सिंह नगर में जमा करने होंगे। 19 नवंबर शाम पांच बजे के बाद प्राप्त आवेदनों पर विचार नहीं किया जाएगा। जिला क्रीड़ाधिकारी जानकी कार्की ने बताया कि आवेदन पत्र का प्रारूप नि:शुल्क उपलब्ध है। अभ्यर्थी इसे जिला खेल कार्यालय से किसी भी कार्यदिवस में प्राप्त कर सकते हैं। निर्धारित समय तक प्राप्त आवेदनों के आधार पर चयन समिति 21 नवंबर को सुबह 11 बजे से अभ्यर्थियों के प्रमाण पत्रों एवं अभिलेखों का सत्यापन करेगी।

कांग्रेस ने संगठन का विस्तार कर कार्यकर्ताओं को सौंपे दायित्व

चमोली(आरएनएस)। नगर कांग्रेस कमेटी की जिला मुख्यालय गोपेश्वर में आयोजित बैठक में संगठन का विस्तार करते हुए कई कार्यकर्ताओं को दायित्व सौंपे गए। बैठक में आगामी विधानसभा चुनाव की तैयारियों और संगठन को मजबूत बनाने पर चर्चा की गई। नगर अध्यक्ष धीरेंद्र सिंह गरोड़िया की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में राजेंद्र लाल को नगर उपाध्यक्ष, जयपाल को अनुसूचित जाति अध्यक्ष, सूरज टकोला को अनुसूचित जनजाति अध्यक्ष, वासुदेव राणा को श्रम अध्यक्ष, दिगंबर सिंह रावत को किसान अध्यक्ष, सुनील बिष्ट दीपू को उद्योग व्यापार अध्यक्ष और मनीष नेगी को एनजीओ का दायित्व सौंपा गया। नवनियुक्त पदाधिकारियों का फूलमालाओं से स्वागत किया गया। वहीं डॉ. विजय हिंदवाल को प्रदेश कांग्रेस सोशल मीडिया का प्रदेश महासचिव बनाए जाने पर उनका अभिनंदन किया गया। बैठक में आगामी विधानसभा चुनाव की तैयारियों में जुटने और संगठन को बूथ स्तर पर मजबूत करने पर जोर दिया गया। इस मौके पर वरिष्ठ जिला उपाध्यक्ष आनंद सिंह पंवार, जिला महासचिव संदीप झिंक्वाण, जिलाध्यक्ष सेवानिवृत्त कर्मचारी-शिक्षक गिरीश आर्य, नगर महामंत्री राकेश बिष्ट, नगर सचिव हरीश रावत, हरीश कुमार आदि मौजूद रहे।

20 दिन में बने महिलाओं के 10 स्वयं सहायता समूह, पांच लाख तक मिलेगा ऋण

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। महिलाओं को आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाने के लिए सहकारिता विभाग की ओर से स्वयं सहायता समूहों का गठन किया जा रहा है। श्रीनगर नगर निगम क्षेत्र में पिछले 20 दिनों में महिलाओं के 10 नए समूह गठित किए गए हैं। इन समूहों के माध्यम से महिलाओं को शून्य प्रतिशत ब्याज पर ऋण उपलब्ध कराया जाएगा।राज्य निदेशक कुशलानाथ ने बताया कि प्रत्येक समूह में अधिकतम सात महिलाएं शामिल हो सकती हैं। योजना के तहत एकल महिला को एक से तीन लाख रुपये तक और समूह को पांच लाख रुपये तक ऋण उपलब्ध कराने का प्रावधान है। समूह गठन के बाद इनके बैंक खाते खुलवाए जाएंगे। प्रत्येक सदस्य को प्रतिमाह 100 रुपये खाते में जमा करने होंगे।उन्होंने बताया कि समूह की महिलाएं जमा धनराशि को आपस में एक प्रतिशत ब्याज पर ऋण के रूप में दे सकेंगी। इससे समूह की बचत बढ़ने के साथ ही महिलाओं को जरूरत के समय आर्थिक मदद भी मिल सकेगी। महिलाएं ऋण लेकर स्वरोजगार शुरू कर सकेंगी और अपनी आजीविका मजबूत बना सकेंगी। श्रीनगर में गठित समूहों में कृष्णा महिला सहायता समूह, लक्ष्मी नारायण, पहाड़ी और खैट पर्वत समूह सहित अन्य समूह शामिल हैं।

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

सर्दी में रोजाना एक संतरा खाने से शरीर को मिलते हैं ये गजब के फायदे



सर्दियों में दिन ऐसे भी छोटा होता है और ठंडी हवा के बीच खानपान का खास ख्याल रखना बेहद जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट से लेकर डॉक्टर के मुताबिक विंटर में सीजनल फल जरूर खाना चाहिए। सर्दियों में आपको हेल्थ संबंधी परेशानियों से बचना है और इम्युनिटी को मजबूत रखनाा है तो हर रोज एक संतरा खाना चाहिए। आज हम आपको बताएंगे कि हर रोज संतरा खाने के होते हैं ये गजब के फायदे।

संतरा में भरपूर मात्रा में होता विटामिन सी

संतरा में भरपूर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है जो शरीर के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। क्योंकि इसमें सभी तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह इम्युनिटी को भी मजबूत करने का काम करती है। साथ ही साथ सर्दी और फ्लू से बचाने में भी मदद करता है। फ्लेवोनोइड और कैरोटीनॉयड सहित विभिन्न प्रकार के एंटीऑक्सिडेंट होते हैं। शरीर में मुक्त कणों को बेअसर करने में मदद करती है। ऑक्सीडेटिव तनाव से सुरक्षा प्रदान करती है। यह एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर प्रोफाइल सेलुलर स्वास्थ्य में योगदान देता है और पुरानी बीमारियों को रोकने में दीर्घकालिक लाभ हो सकता।

रिपोर्ट के अनुसार, सर्दियों में संतरे रोजाना खाना चाहिए ताकि आप पूरे दिन शरीर हाइड्रेट रहेगा। क्योंकि इनमें पानी की मात्रा अधिक होती है, जो शरीर में इतम तरल स्तर को बनाए रखने में मदद करती है।

उनकी फाइबर सामग्री रक्त शर्करा के स्तर को विनियमित करने में भी सहायता करती है। जिससे वे मधुमेह वाले व्यक्तियों के लिए फायदेमंद बन जाते हैं।

क्या सर्दी के मौसम में ज्यादा संतरे खाने से कोई नुकसान होता है?

संतरा आमतौर पर स्वास्थ्यवर्धक होता है, लेकिन इसके अत्यधिक सेवन से फाइबर की मात्रा के कारण पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।। इसके अतिरिक्त, साइट्रस एलर्जी या किडनी की समस्याओं जैसी कुछ चिकित्सीय स्थितियों वाले व्यक्तियों को इसका सेवन कम करना चाहिए।

किन लोगों को संतरा नहीं खाना चाहिए?

जिन लोगों को किडनी और लिवर की बीमारी है उन्हें संतरा नहीं खाना चाहिए। क्योंकि संतरे में पोटेशियम की मात्रा काफी ज्यादा होती है। साइट्रस एलर्जी वाले लोगों को हर रोज संतरा खाना चाहिए। हमेशा किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श लें।

सर्दियों में डेंड्रफ सबसे आम समस्या

डेंड्रफ आज हर युवा की समस्या है। इससे ने केवल बाल झड़ने लगते हैं बल्कि यह स्किन इंफेक्शन को भी जन्म देती है। आज हम आपको ऐसे कारगर घरेलु उपाय बताएंगे, जिनके इस्तेमाल से आप डेंड्रफ से निजात पा सकते हैं-



डेंड्रफ से छुटकारा पाने के लिए चुकंदर के पत्तों को पानी में उबालकर, उस पानी से सिर धोएं, डेंड्रफ की समस्या दूर होने लगेगी। मेथी के कुछ दाने पूरी रात पानी में भिगोकर रखें। सुबह उन दानों को पीसकर पेस्ट बना लें। इसे बालों की जड़ों में लगाएं। आधे घंटे बाद सिर धो लें। सिरका और पानी बराबर मात्रा में मिलाकर सिर पर लगाएं। इससे आपके बालों से रूसी गायब होने के साथ-साथ बाल शाइन भी करने लगेंगे। बालों में अगर रूसी हो गई है तो 3 या 4 नींबू के छिलके उतारकर उन्हें 4 या 5 कप पानी में 15 से 20 मिनट उबाल लें। जब ठंडा हो जाए तो इससे बाल धो लें। मेथी दानों को रात में भिगोकर सुबह उसे पीसकर लेप बनाएं और सिर की त्वचा में लगाएं, कुछ समय बाद धो दें। बेर के पत्तों का काढ़ा बनाकर बाल धोने से रूसी मिटती है। आप चाहे तों बेर के पत्तों को पीसकर पानी में डालें और पीस लें। उससे जो झाग उत्पन्न हो, उसे सिर में लगाने से बालों का झड़ना रुकता है। रीठे के पानी से सिर धोने से डेंड्रफ से छुटकारा मिल जाता है। दही को तीन दिन तक रखा रहने दें। इससे करीब आधा घंटा बालों की मालिश करें। इससे डेंड्रफ की समस्या दूर होती है। एक नींबू के रस में तीन चम्मच शकर, दो चम्मच पानी मिलाकर, घोलकर बालों की जड़ों में लगाकर एक घंटे बाद अच्छे से सिर धोने से रूसी दूर हो जाती है और बाल गिरना बंद हो जाते हैं।

सर्दियों में काम आएंगे ये स्किन केयर टिप्स



सर्दियों में त्वचा रूखी हो जाती है और त्वचा से जुड़ी कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है, इसलिए इस मौसम में अपनी त्वचा की खास देखभाल करें, ताकि आपकी त्वचा में नमी और निखार बरकरार रहें.

लक्मे सैलून की राष्ट्रीय विशेषज्ञ (नाखून व त्वचा) दिशा मेहर के सुझावों को अपनाकर आप भी सर्दियों में अपनी त्वचा को मुलायम व निखरा बनाए रख सकते हैं :

* अगर आपके चेहरे पर महीन रेखायें नजर आती हैं और त्वचा रूखी लगती है तो आपके लिए त्वचा में नमी बनाए रखना बेहद जरूरी है. एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर व्हाइट टी स्किन ट्रीटमेंट के जरिए आपकी त्वचा में जरूरी नमी फिर से आ सकती है. अच्छी कंपनी का मॉइस्चराइजर भी जरूर लगाएं.

* मौसम बदलने से त्वचा लाल पड़ जाती है और इसमें कुछ सूजन भी हो सकती है, इसलिए सावधानी से सौंदर्य उत्पादों का चुनाव करें व मॉइस्चराइजर रोज लगाएं.

* त्वचा बेजान मालूम पड़ने या चमक खोने का मतलब इसका एसिड मेंटल प्रभावित होना है. त्वचा में नमी और तेल की कमी इसका प्रमुख कारण है. सोने से पहले पोषक तत्वों से भरपूर आर्गन तेल से मालिश जरूर करें. यह त्वचा में आवश्यक कोलेजन स्तर को बनाए रखने में मददगार है.

* सर्दियों के दौरान एड़ी फटना एक आम समस्या है. नंग पैर नहीं चले. मॉइस्चराइजर, तेल या एड़ी फटने की विशेष क्रीम लगाएं और मोजे पहनें.

टोफू असली है या मिलावटी ? जानिए फर्क करने के कुछ आसान तरीके

दूध से बने पनीर की तरह दिखने वाला टोफू सोयाबीन से बनाया जाता है और यह शाकाहारियों के लिए प्रोटीन का बेहतरीन स्त्रोत है। इसका सेवन कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने में मदद कर सकता है। हालांकि, हाल ही में सोशल मीडिया पर यह चर्चा है कि बाजार में बिकने वाला अधिकांश टोफू नकली होता है। असली और मिलावटी टोफू के बीच अंतर समझ पाना थोड़ा मुश्किल है। ऐसे में ये तरीके पहचान करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

असली और नकली टोफू में क्या है अंतर?

असली टोफू सोयाबीन से बनाया जाता है और इसका रंग क्रीम होता है, जबकि नकली टोफू का रंग सफेद होता है। नकली टोफू बनाने के लिए सोयाबीन के अलावा कई तरह के रसायनों का इस्तेमाल किया जाता है।

असली टोफू को हाथ से तोड़ने पर फाड़ा जा सकता है, जबकि नकली टोफू को तोड़ने पर उसकी बनावट अलग लगती है।

असली टोफू की बनावट चिकनी होती है, जबकि नकली टोफू को हाथ से छूने पर खुरदरा महसूस होता है।

असली टोफू की पहचान के लिए इन तरीकों का करें इस्तेमाल

असली टोफू की पहचान के लिए सबसे पहले इसके लेबल को पढ़ें और देखें कि क्या उस पर सोयाबीन लिखा हुआ है। अगर आपके पास कोई टोफू है तो उसे हाथ से तोड़कर देखें।

अगर वह आसानी से टूट जाता है तो समझ जाएं कि वह असली है। इसके अलावा असली टोफू का रंग क्रीम होता है, जबकि नकली टोफू का रंग सफेद होता है।

नकली और असली टोफू का स्वाद भी अलग होता है।

क्या नकली टोफू खाना सेहत के लिए है नुकसानदायक?

नकली टोफू में इस्तेमाल होने वाले रसायन सेहत पर बुरा असर डाल सकते हैं। इससे शरीर में हानिकारक तत्वों का स्तर बढ़ सकता है और कई बीमारियों का खतरा भी बढ़ सकता है।

नकली टोफू का सेवन करने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमजोर हो सकती है और पाचन तंत्र भी प्रभावित हो सकता है।

इसलिए, नकली टोफू का सेवन करने से बचें और असली टोफू को ही अपने खाने में शामिल करें।

असली टोफू के फायदे

असली टोफू प्रोटीन का बेहतरीन स्त्रोत है और यह फाइबर, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है।

यह दिल को स्वस्थ रखने, रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने और कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।

असली टोफू का सेवन हड्डियों को मजबूत बनाने, पाचन को सुधारने और त्वचा को निखारने में भी सहायक है। इससे आपकी सेहत को कई लाभ मिल सकते हैं।

थकान और तनाव से पाना है छुटकारा तो करें दोलासन, जानें इसके फायदे

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना सबसे बड़ी चुनौती बन गया है। ऐसे में योग एक ऐसी प्राचीन पद्धति है, जो न सिर्फ शरीर को स्वस्थ रखती है, बल्कि मन को भी शांत करती है। योग के इन्हीं आसनों में दोलासन का विशेष महत्व है। दोलासन दो शब्दों से मिलकर बना है, दोल यानी झूलना और आसन यानी मुद्रा।

इस आसन को करने के दौरान शरीर झूले के समान आगे-पीछे झूलता है। यह आसन खासतौर पर पेट, पीठ और रीढ़ की हड्डी के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है। भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अनुसार, दोलासन (पेंडुलम या झूलने की मुद्रा) एक गतिशील योगासन है। इसका नियमित अभ्यास थकान, सिरदर्द और मानसिक तनाव को कम करने में सहायक है।

दरअसल, इस आसन को करने के दौरान अभ्यासकर्ता आगे-पीछे की ओर सिर को झुकाता है, जिससे शरीर में रक्त संचार तेज हो जाता है और दिमाग तक ऑक्सीजन की आपूर्ति बेहतर होती है। इससे सिरदर्द में आराम मिलता है और दिनभर की थकान कम होती है। साथ ही, इस दौरान शरीर की स्ट्रेचिंग होने से मांसपेशियों का तनाव कम होता है और मन शांत होता है, जिससे चिंता और तनाव जैसी समस्याओं से राहत मिलती है।

दोलासन से पेट और कोर की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है। इस आसन को करने के दौरान अभ्यासकर्ता के पेट की मांसपेशियों पर खिंचाव और दबाव पड़ता है, जिससे वे सक्रिय होती हैं। इस प्रक्रिया से पेट की चर्बी कम करने में मदद मिलती है और पाचन तंत्र भी मजबूत होता है। साथ ही, कोर मसल्स मजबूत होने से शरीर का संतुलन और पोस्चर बेहतर होता है, और कमर दर्द की समस्या में भी राहत मिलती है।

जिन्हें गंभीर कमर दर्द या स्लिप डिस्क की समस्या है, वे इस आसन को न करें क्योंकि इसमें आगे झुकना पड़ता है। हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) या चक्कर आने की समस्या वाले लोगों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

लंच बॉक्स को अधिक पौष्टिक बनाने के लिए अपनाएं ये 5 सरल तरीके



लंच बॉक्स में खाने की तैयारी करना एक कला है, जो आपके दिनभर की ऊर्जा को बनाए रखने में मदद करता है। सही पोषण आपको शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत बनाता है। इस लेख में हम आपको कुछ सरल सुझाव देंगे, जिनसे आप अपने लंच बॉक्स को अधिक पौष्टिक और संतुलित बना सकते हैं, जिससे आपका दिन बेहतर हो सके।

सब्जियों का उपयोग बढ़ाएं

सब्जियां आपके लंच बॉक्स का अहम हिस्सा होनी चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी, और बथुआ विटामिन्स और मिनरल्स से भरपूर होती हैं। इनमें फाइबर भी होता है जो पाचन को बेहतर बनाता है।

इन्हें अपने लंच बॉक्स में शामिल करने से आपकी ऊर्जा स्तर भी बढ़ता है और आपको थकान महसूस नहीं होती।

सब्जियों को हल्का सा भूनकर या भाप में पकाकर खाने से उनका स्वाद बढ़ जाता है और पोषक तत्व भी सुरक्षित रहते हैं।

प्रोटीन का ध्यान रखें

प्रोटीन आपके शरीर के लिए बहुत जरूरी होती है क्योंकि यह मांसपेशियों को मजबूत बनाती है और शरीर को ऊर्जा देती है।

इसके लिए आप अपने लंच बॉक्स में दाल, चना, राजमा या छोले जैसी चीजें शामिल कर सकते हैं। इनका सेवन करने से आपको भरपूर प्रोटीन मिलती है और यह आपके शरीर को ताकत देती है।

प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन दिनभर की थकान को दूर करता है और आपको तरोताजा महसूस करवाता है।

फलों को शामिल करें

फल विटामिन्स, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

साथ ही ये आपकी त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं। अपने लंच बॉक्स में एक या दो फल जैसे सेब, केला या संतरा जरूर रखें।

इनका सेवन करने से आपको ताजगी



महसूस होगी और आप पूरे दिन ऊर्जावान महसूस करेंगे। फलों का सेवन न केवल आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, बल्कि यह आपको मानसिक रूप से भी तरोताजा रखता है।

पानी पीते रहें

पानी शरीर के लिए बेहद जरूरी होता है। दिनभर में कम से कम 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए ताकि शरीर में पानी की कमी न हो।

अगर आप ऑफिस या कॉलेज जाते हैं तो एक छोटी बोतल में पानी भरकर ले जाएं और समय-समय पर उसे पूरा करें। इससे आपका पाचन ठीक रहेगा और शरीर में हानिकारक तत्व भी बाहर निकलेंगे।

पानी पीने से आपको थकान महसूस नहीं होगी और आप तरोताजा महसूस करेंगे।

स्नैक्स पर ध्यान दें

स्नैक्स भी लंच बॉक्स का अहम हिस्सा होते हैं। चिप्स या बिस्किट खाने की बजाय नट्स, मखाना या भुने चने जैसे सेहतमंद विकल्प चुनें।

ये स्नैक्स न केवल स्वादिष्ट होते हैं बल्कि आपके शरीर को जरूरी पोषण भी देते हैं। इनसे आपको ऊर्जा मिलती रहती है और आप पूरे दिन ऊर्जावान महसूस करते हैं।

इन सरल सुझावों को अपनाकर आप अपने लंच बॉक्स को पौष्टिक बना सकते हैं, जिससे आपका दिन बेहतर गुजर सकेगा।

शब्द सामर्थ्य - 62

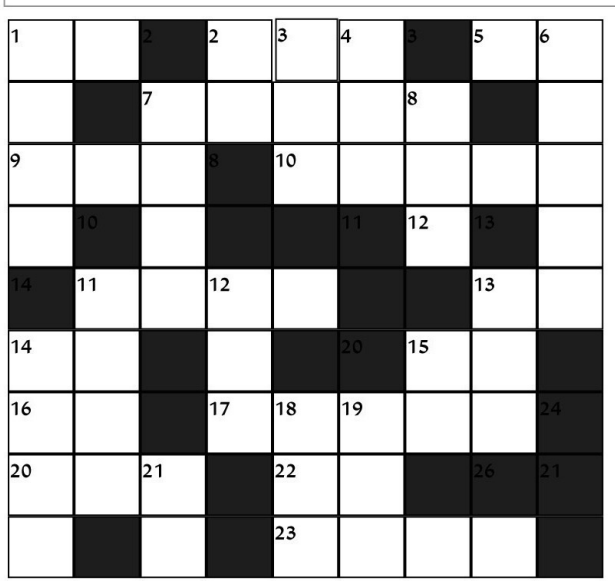
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा)11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे

1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 61 का हल

ग	ल	त	ज्ञ	■	■	खा	म	खाँ
णे	■	ल	■	झ	प	की	■	■
श	र	ब	त	रं	■	■	मि	
■	ज	गा	ना	■	प	रा	का	ष्ठा
■	नी	र	■	वि	रा	ज	मा	न
ना	च	■	■	प	■	■	य	■
म	र	णा	स	न्न	■	पा	नी	■
ची	■	■	प	■	पा	■	■	भो
न	ज	रा	ना	■	स	मा	चा	र

मृणाल को ऐसे मिला था सीता रामम की सीता का ऑफर!

बॉलीवुड मशहूर अभिनेत्री मृणाल ठाकुर ने हाल ही में खुलासा किया कि फिल्म सीता रामम में रश्मिका मंदाना के किरदार के लिए पहले उनसे संपर्क किया गया था। हालांकि, निर्देशक हनु राघवपुडी को लगा कि मृणाल फिल्म में सीता की भूमिका निभाने के लिए ज्यादा उपयुक्त हैं। इसके साथ ही उन्होंने यह भी बताया कि जब उन्होंने पहली बार फिल्म की कहानी सुनी थी, तो वह भावुक हो गई थीं। मृणाल ने कहा, नाग अश्विन सर ने मेरी फिल्म देखी और मैंने उनकी फिल्म महानटी देखी। इसके बाद उन्होंने मुझसे संपर्क किया और कहा कि एक फिल्म है, जिसकी कहानी मुझे सुननी चाहिए। उस समय, वह मुझे उस किरदार के बारे में बताने आए थे, जो रश्मिका ने निभाया है, लेकिन अचानक हनु सर को लगा कि नहीं, यही मेरी सीता है। वहीं मेरे मन की आवाज भी यही कह रही थी कि मुझे ही सीता बनना है। मृणाल ने आगे कहा, मैंने सर से कहा कि राजकुमारी बनना मेरा सपना था और मुझे खुशी है कि मुझे ऐसा किरदार निभाने का मौका मिला। इसी तरह सीता रामम मिली। मेरे मन की आवाज मुझसे कह रही थी कि मुझे ही सीता बनना है; सीता रामम में मृणाल ठाकुर के अलावा कोई और सीता का किरदार नहीं निभा सकता। जब मैंने कहानी सुनी, तो मैं रो पड़ी और उन सभी भावनाओं को गहराई से महसूस किया। 2022 में रिलीज हुई सीता रामम तेलुगु रोमांटिक ड्रामा है, जिसका निर्देशन हनु राघवापुडी ने किया है। इसमें मृणाल और रश्मिका के अलावा दुलकर सलमान भी मुख्य भूमिका में हैं। फिल्म में मृणाल का अभिनय उनके करियर के सबसे यादगार किरदारों में से एक है।

बॉर्डर 2 के बाद एक्शन-थ्रिलर में जुटे अहान शेट्टी

अहान शेट्टी के पास दर्शकों का मनोरंजन करने के लिए कई सारी परियोजनाएं हैं। इस साल की शुरुआत में उन्हें सनी देओल की फिल्म बॉर्डर 2 में देखा गया था। हाल ही में उनकी हॉरर फिल्म 1920: कोल्ड विंटर का ऐलान हुआ था। यह विक्रम भट्ट की मशहूर फ्रेंचाइजी का हिस्सा है। ताजा अपडेट है कि अहान अपनी एक और एक्शन-थ्रिलर सनकी की शूटिंग शुरू करने के लिए तैयार हैं। इसके लिए भोपाल का चुनाव किया गया है। रिपोर्ट के मुताबिक, बॉर्डर 2 की सफलता के बाद अहान के लिए सनकी अगली बड़ी स्क्रीन आउटिंग है। फिल्म के निर्देशन की जिम्मेदारी टीनू सुरेश देसाई ने उठाई है जो पहले अक्षय कुमार के साथ रुस्तम और मिशन रानीगंज में काम कर चुके हैं। यह एक रोमांटिक एक्शन ड्रामा बताई जा रही है, जिसके प्लॉट और आगे की कास्टिंग को अभी गुप्त रखा जा रहा है। हालांकि, भोपाल में सुनियोजित किए गए शेड्यूल से शुरुआत होने की उम्मीद है। रिपोर्ट में आगे कहा गया है कि निर्माताओं ने फिल्म की रिलीज अभी घोषित नहीं की है और न पूरी कास्ट पर अपडेट दिया गया है। कुछ रिपोर्ट्स में यह भी कहा जा रहा है कि पूजा हेगड़े इसमें अहान के साथ नजर आ सकती हैं। खैर इसकी आधिकारिक पुष्टि होना अभी बाकी है।

फिल्म इंडियन 3 का नया पोस्टर जारी, सेनापति फिर लौटेगा जीरो टॉलरेंस के साथ

दिग्गज अभिनेता कमल हासन और मशहूर निर्देशक एस. शंकर की आगामी तमिल एक्शन-थ्रिलर फिल्म इंडियन 3 के निर्माताओं ने फिल्म का नया पोस्टर जारी किया। लाइका प्रोडक्शंस ने सोशल मीडिया पर नया पोस्टर शेयर किया और लिखा, सेनापति जीरो टॉलरेंस के साथ वापस आए हैं। इंडियन 3 वॉर मोड में वापसी शुरू होती है। सूत्रों ने बताया कि पोस्ट-प्रोडक्शन का काम अब पूरी रफ्तार से चल रहा है, क्योंकि तीसरे भाग का एक बड़ा हिस्सा दूसरे भाग की शूटिंग के दौरान ही शूट किया गया था। इंडियन फ्रेंचाइजी का पहला भाग इंडियन 1996 में रिलीज हुआ था, जिसमें कमल हासन, मनीषा कोइराला और उर्मिला मातोंडकर मुख्य भूमिकाओं में थे, जिसे दर्शकों की तरफ काफी प्यार मिला था। इसकी सफलता के बाद निर्देशक शंकर और अभिनेता कमल हासन ने फिल्म का सीक्वल बनाने पर विचार किया। 2017 में उन्होंने पहले भाग का सीक्वल इंडियन 2 की घोषणा की, हालांकि इंडियन 2 में काफी देरी हुई और इसके निर्माता इसे 2024 में ही पूरा कर पाए। दरअसल, फिल्म के सेट पर एक हादसे के बाद काम पूरी तरह रुक गया था, जिसमें तीन लोगों की मौत हो गई और 10 से ज्यादा घायल हो गए थे। इस दुर्घटना से सभी प्रभावित हुए, जिसके बाद शंकर, लाइका और कमल हासन ने मृतकों के परिवारों को आर्थिक सहायता देने की घोषणा की थी। जब शूटिंग फिर से शुरू करने की कोशिश की गई, तो कोविड आ गया और प्रोजेक्ट को रोकना पड़ा। इसके अलावा, निर्देशक, अभिनेता और निर्माताओं के बीच मतभेद भी थे। काफी चर्चा के बाद विवाद सुलझे और शूटिंग फिर शुरू हुई, जिसमें लोकप्रिय प्रोडक्शन हाउस रेड जायंट मूवीज ने भी प्रोडक्शन में मदद की। दूसरे भाग की अवधि लंबी होने के कारण, निर्माताओं ने फिल्म को दो भागों में रिलीज करने का फैसला किया, इंडियन 2 और इंडियन 3, जिसमें अभिनेता कमल हासन ने साफ किया कि उन्हें दूसरे भाग की तुलना में तीसरे भाग के लिए ज्यादा उत्साह है। अब, इंडियन 2 रिलीज होने के दो साल बाद, निर्माताओं ने इंडियन 3 का नया पोस्टर जारी किया है, जिससे फैंस के मन में फिल्म को लेकर उत्सुकता देखने को मिल रही है।

कंगना रनौत पर राणा दग्गुबाती का अगला दांव, स्केरी पिक्कर का किया ऐलान

बॉलीवुड अभिनेत्री कंगना रनौत और दक्षिण भारतीय सिनेमा के जाने-माने अभिनेता एवं फिल्म निर्माता राणा दग्गुबाती एक नई फिल्म के लिए साथ आए हैं। राणा दग्गुबाती बतौर निर्माता भूतिया फिल्म स्केरी पिक्कर' बना रहे हैं, जिसमें कंगना रनौत मुख्य भूमिका निभाएंगी। फिल्म का निर्देशन तेलुगु सिनेमा के अभिनेता और फिल्म निर्माता रवि बाबू करेंगे। यह उनकी पहली हिंदी फीचर फिल्म होगी।



फिल्म की घोषणा हाल ही में नई दिल्ली में आयोजित हॉररकॉन इंडिया 2026' के दौरान की गई। कार्यक्रम में राणा दग्गुबाती ने बताया कि यह एक भूतिया फिल्म है, जिसे उनके मित्र रवि बाबू निर्देशित कर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि रवि बाबू तेलुगु भाषा में कई भूतिया फिल्मों का निर्माण और निर्देशन कर चुके हैं। अब वह पहली बार हिंदी फीचर फिल्म लेकर आ रहे हैं। राणा ने यह भी बताया कि फिल्म के शीर्षक की घोषणा सबसे पहले इसी मंच से की जा रही है।

अभिनेत्री कंगना रनौत ने अपने इंस्टाग्राम खाते पर राणा दग्गुबाती का वीडियो साझा कर फिल्म से जुड़ने की पुष्टि की। इसके साथ ही फिल्म को लेकर दर्शकों के बीच उत्सुकता बढ़ गई है।

स्केरी पिक्कर' में कंगना मुख्य भूमिका निभाएंगी, जबकि राणा दग्गुबाती निर्माण की जिम्मेदारी संभालेंगे। फिल्म की कहानी और अन्य कलाकारों को लेकर फिलहाल विस्तृत जानकारी सामने नहीं आई है।

गैंगस्टर के अवतार में नजर आएंगे नानी!

दक्षिण भारतीय सिनेमा के लोकप्रिय अभिनेता नानी अपनी अगली फिल्म ब्लडी रोमियो' में एक नए और दमदार अंदाज में नजर आने वाले हैं। फिल्म का निर्देशन सुजीत कर रहे हैं, जो अपने किरदारों को आकर्षक और स्टाइलिश अंदाज में पर्दे पर पेश करने के लिए जाने जाते हैं। निर्माताओं ने फिल्म में नानी के रूपांतरण को दिखाने वाला एक वीडियो जारी किया है, जिसके बाद उनके नए किरदार को लेकर दर्शकों की उत्सुकता बढ़ गई है।

नानी ने हाल ही में अपनी एक्शन प्रधान फिल्म में बेरहम और क्रूर किरदार जडल' के रूप में दर्शकों का ध्यान खींचा था। अब वह ब्लडी रोमियो' के जरिए एक बार फिर एक्शन से भरपूर भूमिका में दिखाई देंगे। इस फिल्म में वह एक गैंगस्टर का किरदार निभाने वाले हैं। जारी वीडियो में नानी का बदला हुआ रूप देखने को मिलता है, जिसमें वह स्टाइलिश और आकर्षक अंदाज में नजर आ रहे हैं।

ब्लडी रोमियो' को केवल मारधाड़ तक सीमित नहीं रखा गया है। फिल्म में मनोरंजन और रोमांस के तत्व भी शामिल किए गए हैं। खबरों के मुताबिक, अभिनेत्री प्रीति मुकुंदन फिल्म में मुख्य महिला किरदार निभाएंगी। हालांकि, उनके किरदार से जुड़ी विस्तृत जानकारी का अभी इंतजार है।

फिल्म को नानी के नए रूप और सुजीत की विशिष्ट निर्देशन शैली के मेल के रूप में देखा जा रहा है। ऐसे में दर्शकों को एक्शन, रोमांच और रोमांस से भरपूर कहानी देखने की उम्मीद है। ब्लडी रोमियो' का निर्माण निहारिका एंटरटेनमेंट के अंतर्गत वेंकट बोयनपल्ली और यूनानिमस प्रोडक्शंस मिलकर कर रहे हैं। फिल्म को एक से अधिक भाषाओं में तैयार किया जा रहा है, ताकि इसे व्यापक दर्शक वर्ग तक पहुंचाया जा सके। चर्चा है कि इसके कुछ हिस्सों का फिल्मांकन लंदन में किया जाएगा। बताया जा रहा है कि नानी ने इस परियोजना के लिए अपनी तारीखें भी तय कर ली हैं। फिलहाल फिल्म की कहानी, अन्य कलाकारों और प्रदर्शन की तारीख से जुड़ी आधिकारिक जानकारी सामने आने का इंतजार है। नानी के नए गैंगस्टर अवतार और सुजीत के निर्देशन को लेकर फिल्म प्रेमियों के बीच उत्सुकता बनी हुई है।

मशहूर शो वसुधा से जुड़ीं कम्या पंजाबी

मशहूर शो वसुधा में कम्या पंजाबी आ गई हैं। कम्या ने बताया, वसुधा को दर्शक खूब पसंद कर रहे हैं। किसी शो से दर्शकों का जुडना और उसकी कहानी में दिलचस्पी लेना हमेशा अच्छा लगता है। रुद्राणी का किरदार मुझे ऐसा ही मौका दे रहा है। मैं इस किरदार की गहराई को समझना चाहती हूं और वसुधा में एक नया मोड़ लाना चाहती हूं।

रुद्राणी की एंट्री ऐसे समय हो रही है, जब वसुधा और देव की शादी का ट्विस्ट हाल ही में खत्म हुआ है। इस शादी के बाद शो में थोड़ी शांति आई थी।

अपनी अलग सोच और कारोबारी रवैये के साथ, रुद्राणी शो के मुख्य किरदारों के लिए नई मुश्किलें खड़ी करने के लिए तैयार हैं। कम्या ने कहा कि वह इस बहुआयामी किरदार को निभाने के लिए काफी उत्साहित हैं।





मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने परिवार के साथ मनाई दीपावली

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने परिवार के साथ दीपावली का त्यौहार मनाया और प्रदेशवासियों की सुख-समृद्धि एवं खुशहाली की कामना की।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने दीपावली का पावन पर्व अपने परिवार के साथ मुख्यमंत्री आवास में हर्षोल्लास, उल्लास एवं पारंपरिक उत्साह के साथ मनाया। इस अवसर पर उनकी धर्मपत्नी श्रीमती गीता धामी तथा दोनों पुत्र भी उपस्थित रहे। मुख्यमंत्री ने परिवार के साथ दीप प्रज्ज्वलित कर प्रकाश के इस महापर्व को मनाया और दीपावली की शुभकामनाएं दीं।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि दीपावली केवल दीपों का त्योहार नहीं, बल्कि यह हमारी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, पारिवारिक मूल्यों, आपसी प्रेम, सद्भाव और सामाजिक एकता का प्रतीक है। यह पर्व हमें अपने जीवन में सकारात्मकता, सेवा, सहयोग और मानवता के मूल्यों को अपनाने की प्रेरणा देता है।

मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों को दीपावली की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए कामना की कि प्रकाश का यह पर्व प्रत्येक परिवार के जीवन में सुख, शांति, समृद्धि और नई ऊर्जा का संचार करे। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड निरंतर विकास, उन्नति और खुशहाली के नए आयाम स्थापित करे तथा राज्य का प्रत्येक नागरिक समृद्ध और सुरक्षित भविष्य की ओर अग्रसर हो। मुख्यमंत्री ने सभी प्रदेशवासियों से दीपावली का पर्व आपसी प्रेम, भाईचारे और पर्यावरण के प्रति संवेदनशीलता के साथ मनाने की अपील भी की।

सू- दोकू क्र.62

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.61 का हल

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

लूट की घटना को अंजाम देने वाले तीन लोग गिरफ्तार, डेढ लाख रुपया बरामद

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने लूट की घटना को अंजाम देने वाले तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से डेढ लाख रूपया नगद बरामद कर लिया। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनके साथियों की तलाश शुरू कर दी।



मिली जानकारी के अनुसार राजेश कुमार सोनी पुत्र धज्जा राम, निवासी राणा कॉलोनी, नजदीक एएनडी पब्लिक स्कूल, हरिपुर कलां, मोतीचूर, देहरादून ने कोतवाली पटेलनगर में तहरीर दी कि वह दोपहर को अपने घर हरिपुर कलां से देहरादून, दिनेश तिवारी के पास एक प्लॉट के सौदे के सम्बन्ध में 14 लाख रुपये नकद लेने गए थे, वह अपने साथियों दिनेश तिवारी, ओमकार व गुरविन्दर के साथ अपने वाहन में बैठकर इंद्रेश हॉस्पीटल की तरफ जा रहे थे, इस दौरान इंद्रेश हॉस्पीटल के पास पीछे से 4-5 एक्टिवा व बाइक पर सवार युवकों द्वारा उनसे मारपीट शुरू कर दी तथा उनके वाहन के पीछे की सीट पर रखे पैसों से भरा बैग लेकर मौके से फरार हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

घटना की गंभीरता के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा घटना के खुलासे एवं गिरफ्तारी हेतु प्रभारी निरीक्षक कोतवाली पटेलनगर को आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए अलग-अलग पुलिस टीमों का गठन किया गया। गठित टीमों द्वारा घटनास्थल का निरीक्षण करते हुए घटना स्थल के आस-पास आने-जाने वाले रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरों को चेक किया गया, साथ ही घटना को अंजाम देने वाले लोगों के संबंध में सुरागरसी/पतारसी करते हुए जानकारियां एकत्रित की गई स्थानीय तंत्र को भी सक्रिय किया गया। पुलिस टीमों द्वारा किए जा रहे प्रयासों से घटना को अंजाम देने वाले सरवजीत सिंह उर्फ हैप्पी पुत्र स्व. पंजाब सिंह, निवासी रोहीत नगर, बुग्गावाला रोड, बिहारीगढ़, थाना बिहारीगढ़, सहारनपुर, उ0प्र0, हाल पता किरायेदार मनोज कुमार, निवासी देहराखास, जसमीत सिंह पुत्र गुरमीत सिंह, निवासी सुन्दरपुर, थाना बिहारीगढ़, हाल किरायेदार रामलीला ग्राउन्ड, पटेलनगर ईस्ट, पटेलनगर, देहरादून, शक्ति सिंह पुत्र स्व. बलबीर सिंह, निवासी 219 राजपुर रोड, जेआरडी कॉलेज, देहरादून को अल्का डेयरी से मेहूवाला की ओर जाने वाले रास्ते से गिरफ्तार किया गया, जिनके कब्जे से घटना में लूटे गए 01 लाख 50 हजार रुपये बरामद हुए।

पूछताछ में उनकें द्वारा बताया कि दिनेश तिवारी उनका परिचित था और उनको जानकारी हुई थी कि दिनेश तिवारी प्लॉट के सौदे को लेकर भारी नगदी के साथ कुछ व्यक्तियों से मिलने जा रहा है, उनके द्वारा अपने साथियों के साथ मिलकर जल्दी पैसा कमाने के उद्देश्य से लूट की योजना बनाई और 07 नवम्बर 2026 को इंद्रेश हॉस्पीटल के पास उनके द्वारा राजेश कुमार सोनी, दिनेश तिवारी, ओमकार व गुरविन्दर के साथ मारपीट करते हुए उनके वाहन में रखें 14 लाख रुपए लूट लिए एवं मौके से फरार हो गए, वह पुलिस से बचने के लिए भागने की फिराक में थे, इस दौरान पुलिस द्वारा उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया। गिरफ्तार लोगों के साथ लूट की घटना में शामिल प्रकाश में आए अन्य 04 अन्य की तलाश हेतु पुलिस द्वारा लगातार वह के संभावित स्थान पर दबिशे दी जा रही है।

5 लीटर अवैध कच्ची शराब के साथ गिरफ्तार

टिहरी (संवाददाता)। पुलिस ने शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। मिली जानकारी के अनुसार जनपद में अवैध शराब की बिक्री, तस्करी एवं नशे के अवैध कारोबार पर प्रभावी अंकुश लगाने के लिए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्रीमती श्वेता चौबे के निर्देश पर टिहरी पुलिस द्वारा लगातार सघन चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। एसएसपी द्वारा जनपद के समस्त थाना प्रभारियों को अवैध शराब एवं मादक पदार्थों के कारोबार में संलिप्त व्यक्तियों के विरुद्ध कड़ी वैधानिक कार्रवाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं। इसी क्रम में अपर पुलिस अधीक्षक के निर्देशन, क्षेत्राधिकारी चंबा के पर्यवेक्षण एवं थानाध्यक्ष थत्यूड़ के नेतृत्व में थाना थत्यूड़ पुलिस टीम द्वारा क्षेत्र में चेकिंग के दौरान बिलोन्दी पुल तिराहा, थत्यूड़ के पास से एक व्यक्ति को 05 लीटर अवैध कच्ची शराब के साथ गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार व्यक्ति की पहचान रमेश थापा पुत्र पुरण सिंह थापा, निवासी दांगुठा, एइथन, जनपद देहरादून, हाल निवासी ग्राम खाद का डाण्डा, थाना थत्यूड़, जनपद टिहरी गढ़वाल, के रूप में हुई है।

सरकारी संपत्तियों को निजी हाथों में सौंपने का विरोध

अल्मोड़ा(आरएनएस)। प्रदेश कांग्रेस कमेटी के आह्वान पर चलाए जा रहे भूमि बचाओ-धामी हटाओ अभियान के तहत कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने गांधी पार्क में धरना-प्रदर्शन कर प्रदेश सरकार के खिलाफ विरोध जताया। धरने का नेतृत्व अल्मोड़ा विधायक मनोज तिवारी और पूर्व विधानसभा अध्यक्ष गोविन्द सिंह कुंजवाल ने किया। धरने के दौरान कांग्रेस नेताओं ने अल्मोड़ा नगर स्थित लोक निर्माण विभाग के गेस्ट हाउस और ऐतिहासिक एवं पर्यटन की दृष्टि से महत्वपूर्ण कटारमल स्थित गेस्ट हाउस को बेचने की कथित तैयारी पर कड़ा विरोध जताया। विधायक मनोज तिवारी ने कहा कि अल्मोड़ा की सरकारी संपत्तियां जनता की धरोहर हैं और उनका निर्माण जनसुविधा तथा सार्वजनिक उपयोग के लिए किया गया है। सरकार को स्पष्ट करना चाहिए कि किन परिस्थितियों में इन सरकारी परिसंपत्तियों को बेचने की तैयारी की जा रही है। उन्होंने कहा कि सरकारी संपत्तियों को बेचने के बजाय उनका बेहतर रखरखाव कर जनहित में उपयोग सुनिश्चित किया जाना चाहिए। जनता की संपत्तियों को निजी हाथों में सौंपने के किसी भी प्रयास का कांग्रेस विरोध करेगी।

पूर्व विधानसभा अध्यक्ष गोविन्द सिंह कुंजवाल ने कहा कि उत्तराखंड राज्य का निर्माण जल, जंगल, जमीन और संसाधनों की रक्षा के संकल्प के साथ हुआ था। आज सरकारी संपत्तियों और भूमि को लेकर सामने आ रहे निर्णय गंभीर सवाल खड़े करते हैं। उन्होंने कहा कि अल्मोड़ा शहर और कटारमल के गेस्ट हाउस केवल भवन नहीं हैं, बल्कि इनका ऐतिहासिक, प्रशासनिक और पर्यटन की दृष्टि से भी महत्व है। सरकार को इन संपत्तियों के भविष्य को लेकर जनता के सामने पूरी स्थिति स्पष्ट करनी चाहिए।

वक्ताओं ने कहा कि पार्टी प्रदेश के प्राकृतिक संसाधनों, सरकारी भूमि और सार्वजनिक संपत्तियों की रक्षा के लिए लगातार संघर्ष करती रहेगी। उन्होंने मांग की कि अल्मोड़ा नगर और कटारमल के दोनों गेस्ट हाउसों को बेचने संबंधी किसी भी प्रस्ताव पर तत्काल रोक लगाई जाए और सरकार इस मामले में अपनी स्थिति सार्वजनिक करे। धरने की अध्यक्षता कांग्रेस जिलाध्यक्ष भूपेंद्र सिंह भोज ने की, जबकि संचालन पीसी सदस्य पीतांबर पांडे ने किया। धरना कार्यक्रम में महानगर अध्यक्ष तारा चंद्र जोशी, राधा बिष्ट, दीवान राम, परितोष जोशी, दीप डांगी, किरन आर्य, प्रकाश चंद्र जोशी, शोभा जोशी, विनोद वैष्णव, एनडी पांडेय, आनंद बगड़वाल, बीके पांडेय, संजय दुर्गापाल, मनोज बिष्ट, अमित बिष्ट, पूरन रौतेला, पार्षद मुकेश कुमार, दीपक कुमार, वैभव पांडेय, विकास कुमार, अम्बी राम सहित बड़ी संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ता मौजूद रहे।

धामी सरकार की संवेदनहीनता शर्मनाकः थापर

हमारे संवाददाता

देहरादून। गांधी पार्क में आज आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/सेविका/मिनी कर्मचारी संगठन, उत्तराखंड द्वारा अपनी विभिन्न मांगों को लेकर पिछले कई दिनों से किए जा रहे धरने में सोशल मीडिया विभाग, उत्तराखंड कांग्रेस कमेटी के सोशल मीडिया के प्रदेश अध्यक्ष अभिनव थापर ने शामिल होकर आंगनबाड़ी कर्मचारियों की मांगों को अपना समर्थन दिया।

इस अवसर पर अपने विचार रखते हुए उत्तराखंड कांग्रेस कमेटी के सोशल मीडिया के प्रदेश अध्यक्ष अभिनव थापर ने कहा कि यह बेहद दुर्भाग्यपूर्ण और शर्मनाक है कि उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस जैसे महत्वपूर्ण अवसर पर भी प्रदेश की मातृशक्ति को अपनी जायज मांगों के लिए गांधी पार्क में धरने पर बैठना पड़ रहा है। धामी सरकार अपने प्रचार-प्रसार और स्वयं को चमकाने के लिए हजारों करोड़ रुपये खर्च करने को तैयार है, लेकिन प्रदेश की उन महिलाओं की



समस्याओं के समाधान के लिए उसके पास समय नहीं है, जो वर्षों से महिला एवं बाल विकास, पोषण और बच्चों के भविष्य को संवारने की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी निभा रही हैं। सरकार को समझना चाहिए कि मातृशक्ति का सम्मान केवल मंचों से भाषण देने और बड़े-बड़े आयोजन करने से नहीं, बल्कि उनके अधिकारों और आर्थिक सुरक्षा को सुनिश्चित करने से होता है। अभिनव थापर ने कहा कि आंगनबाड़ी कर्मचारियों की दो प्रमुख मांगें पूरी तरह जायज हैं। पहली मांग है कि राज्य सरकार अपने स्तर से उनके मानदेय में 140 रूपये प्रतिदिन की वृद्धि करे तथा केंद्र सरकार को 150 रूपये प्रतिदिन की अतिरिक्त वृद्धि का प्रस्ताव भेजे। दूसरी मांग सेवानिवृत्ति के बाद आर्थिक सुरक्षा से जुड़ी है।

आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को बिना किसी अतिरिक्त अर्हता की शर्त के सेवानिवृत्ति पर 10 लाख रूपये की आर्थिक सहायता देने का शासनादेश जारी किया जाए। जब तक यह शासनादेश जारी नहीं होता, तब तक उनके खाते से प्रतिमाह 300 रूपये की प्रस्तावित कटौती नहीं की जाए। उन्होंने कहा कि वर्षों तक अपनी सेवाएं देने वाली आंगनबाड़ी बहनों को बुढ़ापे में आर्थिक सुरक्षा देना सरकार की जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि धामी सरकार को प्रचार और विज्ञापनों से बाहर निकलकर जमीनी समस्याओं पर ध्यान देना चाहिए। प्रदेश की आंगनबाड़ी बहनें अपने अधिकारों के लिए कई दिनों से आंदोलन कर रही हैं, लेकिन सरकार की चुप्पी दुर्भाग्यपूर्ण है। कांग्रेस पार्टी उनकी मांगों के समर्थन में उनके साथ खड़ी है और सरकार से मांग करती है कि दोनों प्रमुख मांगों पर तत्काल सकारात्मक निर्णय लिया जाए।

धरने में संगठन की प्रदेश अध्यक्ष रेखा नेगी, कार्यकारी अध्यक्ष सुशीला खत्री, जिला अध्यक्ष तनु बामा, मीडिया प्रभारी गीता चौहान सहित बड़ी संख्या में आंगनबाड़ी कार्यकर्ता एवं संगठन की पदाधिकारी उपस्थित रहीं। इस अवसर पर कांग्रेस पार्टी की ओर से भी आंगनबाड़ी कर्मचारियों की मांगों को समर्थन दिया गया और उनकी जायज मांगों के समाधान के लिए संघर्ष में साथ खड़े रहने का आश्वासन दिया गया।

विकसित उत्तराखंड से विकसित भारत के.. ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

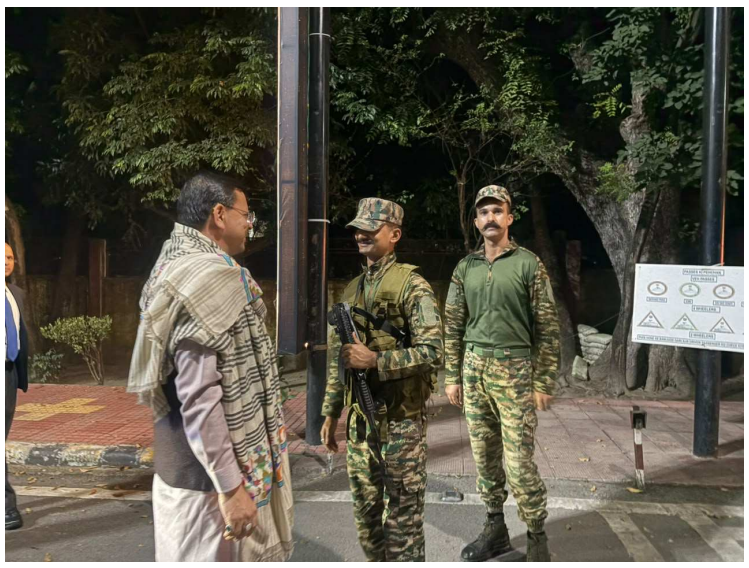
नृत्य, फूलदेई, मंडुवे की रोटी, झंगोरे की खीर, बाल मिठाई और सिंगौड़ी जैसे पारंपरिक व्यंजन एवं उत्पाद उत्तराखंड की विशिष्ट पहचान हैं। प्रधानमंत्री ने विश्वास व्यक्त किया कि केंद्र और राज्य सरकार के संयुक्त प्रयासों से उत्तराखंड आगे भी प्रगति के नए कीर्तिमान स्थापित करेगा। उन्होंने कहा कि हमारा संकल्प है कि उत्तराखंड का हर गांव, प्रत्येक परिवार और प्रत्येक युवा विकास के अवसरों से जुड़े। इसी संकल्प के साथ 'विकसित उत्तराखंड से विकसित भारत' की दिशा में आगे बढ़ते रहेंगे।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राज्य स्थापना दिवस के अवसर पर प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा भेजे गए शुभकामना संदेश और उत्तराखंड की विकास यात्रा की सराहना के लिए उनका हृदय से आभार व्यक्त किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री का उत्तराखंड के प्रति विशेष लगाव और आत्मीय जुड़ाव प्रदेशवासियों के लिए सदैव प्रेरणा का स्रोत रहा है। प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन और केंद्र सरकार के निरंतर सहयोग से राज्य में विकास की नई संभावनाएं साकार हो रही हैं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री द्वारा व्यक्त विश्वास और अपेक्षाएं राज्य सरकार के संकल्प को और मजबूत करती हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार प्रधानमंत्री के विजन के अनुरूप उत्तराखंड को देश के अग्रणी राज्यों में शामिल करने के लिए प्रतिबद्धता से कार्य कर रही है। हमारा प्रयास है कि विकास का लाभ समाज के अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति तक पहुंचे और प्रदेश का प्रत्येक गांव, युवा, किसान, महिला तथा सीमांत क्षेत्र विकास की मुख्यधारा से जुड़े। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन में उत्तराखंड अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण करते हुए विकास, रोजगार, पर्यटन और निवेश के नए अवसरों का सृजन कर रहा है। राज्य सरकार 'विकसित उत्तराखंड से विकसित भारत' के संकल्प को साकार करने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देने के लिए निरंतर प्रयासरत है।

मुख्यमंत्री ने सेना के जवानों से की मुलाकात, दी दीपावली की शुभकामनाएं

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कैंट क्षेत्र में सेना के जवानों से मुलाकात कर दीपवाली की शुभकामनाएं दी।



मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने दीपावली के पावन अवसर पर मुख्यमंत्री आवास लौटते समय गढ़ी कैंट क्षेत्र में सेना के जवानों को देखकर अपना काफिला रुकवाया और उनसे आत्मीय मुलाकात कर दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं दीं। मुख्यमंत्री ने जवानों से बातचीत कर उनका कुशलक्षेम जाना तथा मिठाई और शुभकामनाओं के माध्यम से पर्व की खुशियां साझा कीं। इस अवसर पर मुख्यमंत्री श्री धामी ने कहा कि देश की सीमाओं की सुरक्षा और राष्ट्र की अखंडता बनाए रखने के लिए हमारे वीर सैनिक दिन-रात पूरी निष्ठा, समर्पण और अदम्य साहस के साथ अपने कर्तव्यों का निर्वहन करते हैं। उनके सतर्क पहरे और अटूट संकल्प के कारण ही देशवासी सुरक्षित वातावरण में अपने त्योहार मना पाते हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि माँ भारती की सेवा में समर्पित हमारे सैनिकों का त्याग, अनुशासन और राष्ट्र के प्रति कर्तव्यनिष्ठा प्रत्येक देशवासी के लिए प्रेरणास्रोत है। त्योहारों के अवसर पर जब पूरा देश अपने परिवारों के साथ खुशियां मनाता है, तब हमारे अनेक वीर जवान अपने घर-परिवार से दूर रहकर राष्ट्र की सुरक्षा में तैनात रहते हैं। उनका यह समर्पण हम सभी के लिए गर्व और सम्मान का विषय है। मुख्यमंत्री ने माँ भारती के इन वीर सपूतों के शौर्य, साहस और समर्पण को नमन करते हुए कहा कि सैनिकों का सम्मान और उनके प्रति कृतज्ञता प्रत्येक नागरिक का दायित्व है। उन्होंने जवानों के सुखद, स्वस्थ एवं सुरक्षित जीवन की कामना करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य और राष्ट्रसेवा के संकल्प को नमन किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड वीरभूमि है और यहां के युवाओं की भारतीय सेना में गौरवशाली परंपरा रही है। प्रदेश का प्रत्येक नागरिक अपने सैनिकों और उनके परिवारों पर गर्व करता है। सैनिकों का साहस, त्याग और राष्ट्रप्रेम आने वाली पीढ़ियों को भी देशसेवा के लिए सदैव प्रेरित करता रहेगा।

राज्य स्थापना दिवस पर शहीदों को श्रद्धासुमन अर्पित किये

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति के कार्यकर्ताओं ने उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस के अवसर पर समिति के पदाधिकारियो ने शहीद स्मारक में उन अनाम शहीदों को याद करते हुए श्रद्धां सुमन अर्पित किए। आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के कार्यकर्ताओं ने उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस के अवसर पर समिति के पदाधिकारियो ने शहीद स्मारक में उन अनाम शहीदों को याद करते हुए श्रद्धां सुमन अर्पित किए जिनके बलिदान से उत्तराखंड अस्तित्व में आया। समिति के प्रभात डंडरियाल और आरिफ वारसी ने कहा कि आज हम राज्य का स्थापना दिवस समारोह मना रहे हैं लेकिन इस दिवस को मनाने की सही सार्थकता तभी सिद्ध होगी जब राज्य का चौमुखी विकास होगा और राज्य की स्थाई राजधानी गैरसैण में बनेगी। राज्य की जनता को बधाई देने वालों में प्रभात डंडरियाल, आरिफ वारसी, दानिश नूर, जय बिष्ट, नितिन राठौड़, इलियास कुरैशी, गुलाम मुस्तफा, पारस यादव, सुशील विरमानी सहित अनेक कार्यकर्ता उपस्थित रहे।



खारास्रोत क्षेत्र से लापता 60 वर्षीय महिला को सकुशल किया बरामद

संवाददाता

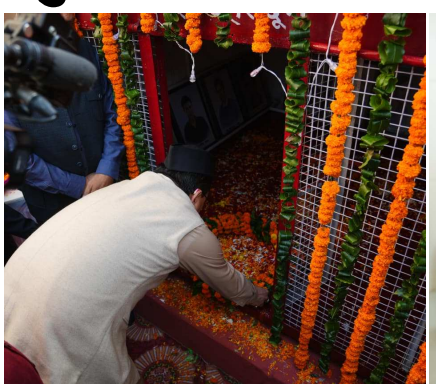
टिहरी। पुलिस ने खारास्रोत क्षेत्र से लापता 60 वर्षी महिला को सकुशल बरामद कर परिजनों को सौंपा।

आज यहां जनपद टिहरी गढ़वाल में आमजन की सुरक्षा एवं सहायता के प्रति प्रतिबद्ध टिहरी पुलिस द्वारा एक बार फिर त्वरित कार्रवाई करते हुए खारास्रोत क्षेत्र से लापता हुई 60 वर्षीय महिला को सकुशल बरामद कर परिजनों को राहत पहुंचाई गई। विकास सरकार निवासी पश्चिम बंगाल द्वारा पुलिस चौकी कैलाश गेट पर सूचना दी गई कि उनकी चचेरी सास सुनीता मंडल, उम्र लगभग 60 वर्ष, निवासी पश्चिम बंगाल, जो पैदल चलने में असमर्थ हैं, को उनके द्वारा लक्ष्मण झूला से ऑटो चालक अर्जुन के माध्यम से खारास्रोत भेजा गया था। खारास्रोत पहुंचने पर महिला ऑटो से उतरने के बाद कहीं चली गईं, जिसके बाद परिजनों द्वारा उनकी काफी तलाश की गई, लेकिन उनका कोई पता नहीं चल पाया। महिला की उम्र एवं चलने-फिरने में असमर्थता



को देखते हुए परिजन काफी परेशान हो गए। सूचना प्राप्त होते ही थाना मुनिकीरेती पुलिस द्वारा मामले की गंभीरता को देखते हुए तत्काल संज्ञान लिया गया तथा लापता महिला की तलाश के लिए पुलिस टीम सक्रिय की गई। पुलिस टीम द्वारा तत्परता एवं अथक प्रयास करते हुए विभिन्न स्तरों पर तलाश की गई, जिसके परिणामस्वरूप लापता महिला सुनीता मंडल को सकुशल बरामद कर लिया गया। महिला के सुरक्षित मिलने पर परिजनों ने राहत की सांस ली तथा टिहरी पुलिस की त्वरित कार्रवाई, तत्परता एवं सहयोग के लिए आभार व्यक्त किया। टिहरी पुलिस आमजन से अपील करती है कि यात्रा के दौरान बुजुर्गों, बच्चों एवं विशेष देखभाल की आवश्यकता वाले व्यक्तियों का विशेष ध्यान रखें। ऐसे व्यक्तियों को अकेला न छोड़ें तथा उनकी जेब में परिजनों का संपर्क नंबर एवं पहचान संबंधी जानकारी अवश्य रखें।

मुख्यमंत्री धामी ने राज्य स्थापना दिवस पर शहीद स्मारक पहुंचकर राज्य आंदोलन के अमर शहीदों को दी श्रद्धांजलि





संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राज्य स्थापना दिवस पर शहीद स्मारक पहुंचकर राज्य आंदोलन के अमर शहीदों को श्रद्धांजलि दी।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तराखण्ड राज्य स्थापना दिवस के अवसर पर कचहरी परिसर, देहरादून स्थित शहीद स्मारक पर पुष्पांजलि अर्पित कर राज्य आंदोलन के अमर शहीदों को श्रद्धांजलि दी। मुख्यमंत्री ने पृथक उत्तराखण्ड राज्य के निर्माण के लिए अपने प्राणों की आहुति देने वाले शहीदों को नमन करते हुए उनके संघर्ष और बलिदान का स्मरण किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड राज्य का निर्माण आंदोलनकारियों के लंबे संघर्ष, त्याग और बलिदान का परिणाम है। राज्य आंदोलन में मातृशक्ति, युवाओं, छात्रों, पूर्व सैनिकों सहित समाज के सभी वर्गों ने महत्वपूर्ण योगदान दिया। सभी के सामूहिक संघर्ष और संकल्प से पृथक उत्तराखण्ड राज्य का सपना साकार हुआ। उन्होंने कहा कि राज्य निर्माण के लिए अपना सर्वोच्च बलिदान देने वाले अमर शहीदों का योगदान सदैव अविस्मरणीय रहेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड अपनी स्थापना के 26 वर्ष पूर्ण कर विकास की नई ऊंचाइयों की ओर अग्रसर है। इन वर्षों में प्रदेश ने अनेक चुनौतियों का सामना करते हुए विकास के विभिन्न क्षेत्रों में महत्वपूर्ण उपलब्धियां हासिल की हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन में राज्य में सड़क, रेल, स्वास्थ्य, शिक्षा, पर्यटन और आधारभूत सुविधाओं के विस्तार को नई गति मिली है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार आंदोलनकारियों की भावनाओं और आकांक्षाओं के अनुरूप उत्तराखण्ड को समृद्ध, सशक्त और आत्मनिर्भर राज्य बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। प्रदेश के दूरस्थ एवं पर्वतीय क्षेत्रों तक विकास का लाभ पहुंचाने के साथ ही युवाओं के लिए रोजगार के अवसर बढ़ाना और पलायन रोकना सरकार की प्राथमिकताओं में शामिल है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य स्थापना दिवस हमें अपने गौरवशाली संघर्ष और बलिदान को स्मरण करने के साथ ही विकसित उत्तराखण्ड के निर्माण के संकल्प को और मजबूत करने की प्रेरणा देता है। राज्य की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और मूल पहचान को संरक्षित रखते हुए उत्तराखण्ड को देश के अग्रणी राज्यों की श्रेणी में स्थापित करना हमारा लक्ष्य है। उन्होंने कहा कि शहीद आंदोलनकारियों के सपनों के अनुरूप उत्तराखण्ड का निर्माण ही उनके प्रति हमारी सच्ची श्रद्धांजलि होगी। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री खजान दास, सचिव युगल किशोर पंत, जिलाधिकारी देहरादून डॉ. आशीष चौहान, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेन्द्र डोभाल मौजूद थे।

राज्य आंदोलनकारियों के परिजनों एवं राज्य आंदोलनकारियों को किया सम्मानित

हमारे संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने उत्तराखण्ड के 26वें राज्य स्थापना दिवस के अवसर पर नगर पालिका परिषद मसूरी के टाउन हॉल में आयोजित सम्मान समारोह में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर उन्होंने उत्तराखण्ड राज्य निर्माण आंदोलन में शहीद हुए वीर बलिदानियों के परिजनों एवं राज्य आंदोलनकारियों को सम्मानित किया।

कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने राज्य आंदोलन के अमर शहीदों को भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए आंदोलनकारियों के संघर्ष, त्याग और बलिदान को नमन किया। उन्होंने राज्य निर्माण आंदोलन के दिनों को याद करते हुए कहा कि उत्तराखण्ड राज्य का गठन लंबे संघर्ष और अनेक आंदोलनकारियों के बलिदान का परिणाम है। राज्य निर्माण के लिए अपना सर्वस्व न्योछावर करने वाले वीर बलिदानियों और आंदोलनकारियों के योगदान को कभी भुलाया नहीं जा सकता।



कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि मसूरी की छह प्रमुख सड़कों के नाम राज्य आंदोलनकारियों के नाम पर रखे जाने की दिशा में भी शीघ्र कार्य किया जाएगा, ताकि आने वाली पीढ़ियां उनके संघर्ष और योगदान को सदैव याद रख सकें।

कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में उत्तराखण्ड देश का पहला राज्य बना है, जिसने समान नागरिक संहिता (यूसीसी) लागू की है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार प्रदेश के समग्र विकास जनकल्याण और राज्य आंदोलनकारियों के सपनों का उत्तराखण्ड बनाने के संकल्प के साथ निरंतर कार्य कर रही है। इस अवसर पर नगर पालिका अध्यक्ष मीरा सकलानी, पूर्व विधायक जोत सिंह गुनसोला, दायित्वधारी ज्योति कोटिया, देवी गोदियाल, मोहन पेटवाल, एसडीएम मसूरी राहुल कुमार सहित बड़ी संख्या में स्थानीय लोग उपस्थित रहे।

सड़क दुर्घटना में स्कूटी सवार की मौत, चालक गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। सडक दुर्घटना में स्कूटी सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने टैक्सी चालक को गिरफ्तार कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। मिली जानकारी के अनुसार बटवालधार, चम्बा (टिहरी गढ़वाल) के समीप एक सड़क दुर्घटना में स्कूटी सवार प्यार चंद्र रमोला पुत्र अतर चंद्र रमोला, निवासी सुमन कॉलोनी, चम्बा की मृत्यु हो गई थी। घटना के सम्बन्ध में पुलिस ने वाहन चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्रीमती श्वेता चौबे के निर्देशन में सड़क दुर्घटना के मामले को गंभीरता से लेते हुए वाहन चालक की तलाश एवं गिरफ्तारी के लिए पुलिस टीम गठित कर त्वरित कार्रवाई के निर्देश दिए गए। चम्बा पुलिस द्वारा लगातार सुरागरसी एवं पतारसी करते हुए दुर्घटना में संलिप्त वाहन अर्टिगा टैक्सी के चालक गंगा शर्मा पुत्र स्व. सुन्दर लाल, निवासी चौहान गली, मेहूवाला, थाना पटेलनगर, देहरादूनको सत्यौं क्षेत्र से हिरासत में लिया गया। इस प्रकार टिहरी पुलिस ने दुर्घटना के मात्र 24 घंटे के भीतर वांछित वाहन चालक को पकड़ने में सफलता प्राप्त की। प्रकरण में अग्रिम आवश्यक वैधानिक कार्यवाही प्रचलित है। टिहरी पुलिस सड़क दुर्घटनाओं के मामलों में त्वरित एवं निष्पक्ष कार्रवाई के लिए प्रतिबद्ध है। आमजन से अपील है कि यातायात नियमों का पालन करें तथा दुर्घटना की स्थिति में घायलों की सहायता करने के साथ पुलिस को तत्काल सूचना दें।

ईनामी नशा तस्कर गाजियाबाद से गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के बीच पुलिस को बड़ी सफलता मिली है। पिरान कलियर थाना पुलिस ने करीब एक साल से फरार चल रहे 25 हजार रुपये के इनामी नशा तस्कर अमजद सिद्दीकी को उत्तर प्रदेश के गाजियाबाद से गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी लगातार अपने ठिकाने बदलकर पुलिस की गिरफ्तारी से बच रहा था। पुलिस ने उसे गाजियाबाद के लोनी क्षेत्र स्थित वेद बिहार कॉलोनी से दबिश देकर पकड़ा।

मामला 15 जुलाई 2025 का है। उस दिन एएनटीएफ की टीम ने पिरान कलियर थाना क्षेत्र के बेड़पुर स्थित शाहजी पीर तिराहे के पास कार्रवाई करते हुए साबिर हुसैन नाम के आरोपी को 21 किलोग्राम अवैध गांजे के साथ गिरफ्तार किया था। पूछताछ में साबिर ने पुलिस को बताया कि गांजे की खेप गाजियाबाद निवासी अमजद सिद्दीकी से लाई गई थी। इस खेप को कलियर में एक महिला तक पहुंचाया जाना था। इस खुलासे के बाद पुलिस ने एनडीपीएस एक्ट के तहत मुकदमा दर्ज कर मामले की जांच शुरू की। विवेचना के दौरान महिला और साबिर के खिलाफ आरोप पत्र न्यायालय में दाखिल कर दिया गया, लेकिन गांजे की सप्लाई से जुड़ा तीसरा आरोपी अमजद सिद्दीकी पुलिस की पकड़ से बाहर रहा।

पुलिस ने आरोपी की तलाश में गाजियाबाद स्थित उसके संभावित ठिकानों पर कई बार दबिश दी, लेकिन वह हर बार ठिकाना बदलकर बच निकलता था। लगातार फरार रहने के चलते उस पर 25 हजार रुपये का इनाम घोषित किया गया। इसके बावजूद उसकी गिरफ्तारी नहीं हो पा रही थी। आखिरकार ऑपरेशन प्रहार और नशा मुक्त देवभूमि अभियान के तहत पिरान कलियर पुलिस ने आरोपी की तलाश तेज की। मैनुअल पुलिसिंग के जरिए जुटाई गई जानकारी के आधार पर पुलिस टीम ने उत्तर प्रदेश के गाजियाबाद जिले के लोनी स्थित थाना अंकुर विहार क्षेत्र की वेद बिहार कॉलोनी में दबिश दी और अमजद सिद्दीकी को गिरफ्तार कर लिया। पिरान कलियर कोतवाली प्रभारी निरीक्षक कमल मोहन भंडारी के मुताबिक, गिरफ्तार आरोपी का आपराधिक रिकॉर्ड भी सामने आया है। उसके खिलाफ दिल्ली और गाजियाबाद में एनडीपीएस एक्ट, लूट और आर्म्स एक्ट समेत कई मुकदमे दर्ज हैं।

देर रात्रि तीन दुकानों में लगी आग, फायर ब्रिगेड ने पाया काबू

संवाददाता

टिहरी। बंद दुकानों पर आग लगने से पुलिस की तत्परता के चलते आग पर काबू पा लिया है।

मिली जानकारी के अनुसार दिपावाली वाले दिन रात्रि को समय लगभग सवा एक बजे राघव सिंह निवासी तपोवन द्वारा मोबाइल फोन के माध्यम से थाना मुनिकीरेती पुलिस को सूचना दी गई कि लक्ष्मणझूला चौक स्थित बंद दुकानों में आग लगी हुई है तथा दुकानों के अंदर से सफेद धुआं निकल रहा है। सूचना प्राप्त होते ही टिहरी पुलिस की टीम बिना विलंब किए तत्काल घटनास्थल पर पहुंची तथा स्थिति की गंभीरता को देखते हुए कंट्रोल रूम के माध्यम से फायर सर्विस को आग लगने की सूचना दी गई। मौके पर जांच करने पर लक्ष्मणझूला चौक स्थित तीन दुकानों में आग लगना पाया गया। इनमें आदित्य पुत्र अजय सिंह निवासी लक्ष्मणझूला, जनपद पौड़ी गढ़वाल की गढ़वाल जेम्स नाम से हैंडीक्राफ्ट की दुकान, मोनू शर्मा उर्फ मनोज शर्मा पुत्र रामनिवास शर्मा निवासी लक्ष्मणझूला की गंगा डेली नीड्स नाम से चिप्स, कोल्ड ड्रिंक एवं पानी की दुकान तथा महेंद्र शर्मा पुत्र रामनिवास शर्मा निवासी लक्ष्मणझूला की नमस्ते ऋषिकेश नाम से कपड़ों की दुकान शामिल हैं।

मौके पर मौजूद स्थानीय लोगों द्वारा बताया गया कि आग की शुरुआत बीच वाली दुकान गंगा डेली नीड्स' से हुई थी, जिसके बाद आग ने आसपास की दुकानों को भी अपनी चपेट में ले लिया। आग से 'गंगा डेली नीड्स:' दुकान में रखा सामान पूरी तरह जलकर नष्ट हो गया।'नमस्ते ऋषिकेश:' दुकान में रखा कपड़ों सहित अन्य सामान पूरी तरह जल गया। 'गढ़वाल जेम्स:' हैंडीक्राफ्ट की दुकान के बोर्ड में आग लगने से क्षति हुई, जबकि दुकान का शेष सामान सुरक्षित रहा। टिहरी पुलिस की तत्परता से फायर सर्विस को तत्काल सूचना दी गई। इसके पश्चात फायर ब्रिगेड एवं स्थानीय लोगों के संयुक्त प्रयासों से आग पर पूर्ण रूप से काबू पा लिया गया। घटना के समय तीनों दुकानों के मालिक भी मौके पर मौजूद थे। प्रथम दृष्टया स्थानीय लोगों द्वारा आग लगने का संभावित कारण शॉर्ट सर्किट बताया गया है। हालांकि आग लगने के वास्तविक कारणों की पुष्टि जांच के उपरांत ही हो सकेगी। टिहरी पुलिस की अपील है कि व्यापारी एवं आमजन अपने प्रतिष्ठानों में विद्युत उपकरणों, वायरिंग एवं बिजली के कनेक्शनों की समय-समय पर जांच करवाएं। दुकान बंद करने से पूर्व विद्युत उपकरणों एवं अनावश्यक बिजली कनेक्शनों को बंद करना सुनिश्चित करें तथा प्रतिष्ठानों में अग्निशमन सुरक्षा के पर्याप्त इंतजाम रखें, ताकि इस प्रकार की घटनाओं से होने वाले जान-माल के नुकसान को रोका जा सके।

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।