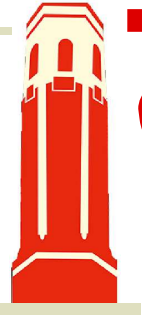


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 160
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley\_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

## हुड़दंगी कांवड़िये बर्दाश्त नहीं: भरणे

विशेष संवाददाता

देहरादून। हुड़दंगी कांवड़ियों ने जहां एक और पुलिस प्रशासन के सामने कानून व्यवस्था बनाए रखने की चुनौती खड़ी कर दी है, वहीं यह हुड़दंगी कांवड़िये अब सनातन व आस्था को बदनाम करने का कारण बनते जा रहे हैं। यही कारण है कि आईजी लॉ एंड ऑर्डर नीलेश आनंद भरणे ने ऐसे अराजक तत्वों से कड़ाई से निपटने की बात कही है।

आईजी भरणे ने कहा कि आस्था की आड़ में हुड़दंग मचाने वाले कांवड़ियों को कतई भी बर्दाश्त नहीं किया जाएगा और उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उनका कहना है कि कानून व्यवस्था को बिगाड़ने की कोशिश करने वालों को कतई भी बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि पुलिस-प्रशासन द्वारा कांवड़ियों को हर तरह की सुविधा और सुरक्षा प्रदान करने के इंतजाम किए गए हैं लेकिन कुछ कांवड़िये यह मान रहे हैं कि वह कुछ भी करने के लिए स्वतंत्र हैं और उन्हें कोई न रोकेगा न टोकेगा तो इस तरह का कोई भी हरकत बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

उल्लेखनीय है कि अब तक हर रोज कोई न कोई ऐसी वारदात सामने आती है जो कानून व्यवस्था के साथ खिलवाड़ जैसी है। मंगलौर टोल प्लाजा पर उपद्रव और तोड़फोड़ तथा एक कार सवार परिवार के साथ अभद्रता व तोड़-फोड़

- आस्था व सनातन पर खड़े हो रहे हैं सवाल
- पुलिस के लिए कानून व्यवस्था की चुनौती



तथा एक महिला के साथ मारपीट से लेकर हरिद्वार में एक दुकान में तोड़फोड़ व मारपीट की घटना से पुलिस हैरान है। खास बात यह है कि जो व्यवस्था पुलिस द्वारा बनाई गई है उसे भी यह कांवड़िये मानने को तैयार नहीं हैं। हाईवे पर कब्जे और कांवड़ पटरी से न जाने को लेकर पुलिस के साथ हुई भिड़ंत जिसमें पुलिस को लाठी चार्ज करनी पड़े जैसी घटनाएं निश्चित तौर पर दुर्भाग्यपूर्ण हैं।

एक तरफ शासन-प्रशासन द्वारा कांवड़ियों का भव्य स्वागत किया जाता है उन पर हेलीकॉप्टर से फूल बरसाए जाते हैं तथा मुख्यमंत्री उनके पैर पखार कर उनका स्वागत करते हैं वहीं दूसरी तरफ आस्था की आड़ में कांवड़िये इस तरह की तस्वीर पेश करें जैसा कि इस बार देखा जा रहा है तो इसे न तो सनातन के अनुरूप कहा जा सकता है और न इस तरह के आचरण को आस्था का नाम दिया जा सकता है। कानून व्यवस्था को बनाए रखने के लिए प्रशासन को कुछ न कुछ तो करना ही पड़ेगा। आईजी भरणे का यह बयान भी यही दर्शाता है।

## 94 हिस्ट्रीशीटों की खंगाली कुंडली

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी के निर्देश पर पुलिस ने जनपद के 94 हिस्ट्रीशीटों की कुंडली खंगालते हुए उनके वर्तमान की स्थिति का जायजा लिया।

आज यहां मुख्यमंत्री उत्तराखंड के ड्रग फ्री देवभूमि 2025 के विजन को साकार करने के लिए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा सभी थाना प्रभारियों को अपने-अपने थाना क्षेत्रों में नारकोटिक्स के अभ्यस्त अपराधी आरोपियों के विरुद्ध प्रभावी कार्यवाही करने तथा ऐसे सभी आरोपियों की नियमित रूप से निगरानी हेतु उनकी हिस्ट्रीशीट खोलने के निर्देश दिये गये थे।

उक्त निर्देशों के क्रम में जनपद के विभिन्न थानों पर मादक पदार्थों की तस्करी में सक्रिय 94 नशा तस्करों की हिस्ट्रीशीट खोली गई थी। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा सभी थाना प्रभारियों को अपने-अपने थाना क्षेत्रों में टीम गठित कर उक्त सभी हिस्ट्रीशीटों की गतिविधियों की सतत निगरानी करते हुए उनकी वर्तमान स्थिति की जानकारी प्राप्त करने के निर्देश दिये गये थे। उक्त निर्देशों के क्रम में सभी थाना क्षेत्रों में अलग अलग पुलिस टीमों द्वारा उक्त सभी हिस्ट्रीशीटों के घर जाकर उनकी वर्तमान स्थिति तथा उनके द्वारा किये जा रहे कार्यों की जानकारी प्राप्त की गई।



अभियान का दौरान सभी थाना क्षेत्र में 70 हिस्ट्रीशीट मौजूद मिले, जिनके द्वारा वर्तमान में छोटे मोटे कार्य कर जीवन

यापन किया जा रहा है, 9 हिस्ट्रीशीट जेल में, 1 हिस्ट्रीशीट जिला बंदर होने, 6 हिस्ट्रीशीटों के जनपद से अन्यत्र जाने,

2 हिस्ट्रीशीटों के बीमारी के कारण अस्पताल में भर्ती होने, 2 हिस्ट्रीशीटों के नशा मुक्ति केंद्र में भर्ती होने तथा 1 हिस्ट्रीशीट की मृत्यु होने की जानकारी मिली, जबकि 3 हिस्ट्रीशीटों के संबंध में कोई जानकारी प्राप्त नहीं हुई।

उक्त लापता हिस्ट्रीशीटों की तलाश हेतु पुलिस टीमों का गठन कर जानकारी जुटाई जा रही है। शेष मौजूद सभी हिस्ट्रीशीटों को भविष्य में किसी भी प्रकार की आपराधिक गतिविधियों में लिप्त न होने के सम्बन्ध में सख्त चेतावनी दी गई, व इनके क्रियाकलाप/ गतिविधियों पर लगातार सघन निगरानी की जा रही है।

## दून वैली मेल

संपादकीय

### अजब सरकार! गजब तमाशे

सत्ता में बैठे नेता जो करें वह सब सही बाकी कोई कुछ भी कहे या करें सब गलत। उत्तराखंड की सियासत को लेकर यह बात एक मुहावरे की तरह प्रचलित रही है न खाता न बही वह जो कहे बस वही सही। यह नेता कब प्रदेश को भ्रष्टाचार मुक्त घोषित कर दें और कब देश को विकसित राष्ट्र घोषित कर दें उन्हें कोई चुनौती नहीं दी जा सकती। तत्कालीन पूर्व सीएम त्रिवेंद्र सिंह रावत जब लोकायुक्त का गठन करने में असफल हो गए तो उन्होंने राज्य को भ्रष्टाचार मुक्त घोषित कर दिया था। उनका कहना था कि जब राज्य से भ्रष्टाचार समाप्त हो गया तो लोकायुक्त की अब क्या जरूरत है। सीएम पुष्कर सिंह धामी को अभी कुछ सामाजिक संगठनों द्वारा भ्रष्टाचार मुक्त राज्य बनाने के लिए सम्मानित किया गया। एन वक्त पर इस बैनर को बदल दिया गया और भ्रष्टाचार के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने की बात लिखवाई गई। शायद किसी को भी यह याद आ गया हो कि प्रदेश तो त्रिवेंद्र सिंह के कार्यकाल में ही भ्रष्टाचार मुक्त हो चुका है। अभी बीते दिनों उत्तराखंड में राष्ट्रीय खेलों का आयोजन कराया गया था। जिसमें राज्य के खिलाड़ियों ने पदक सूची में ऐसी लंबी छलांग लगाई थी कि सभी हैरान रह गए थे लेकिन अब इन खेलों के आयोजन में करोड़ों रुपया पानी में बहा दिए जाने की खबरें भी चर्चाओं के केंद्र में हैं। राज्य में इन खेलों के लिए बनाए गए साइकलिंग ट्रेक पर जगह-जगह बड़ी-बड़ी दरारें इसमें हुए भ्रष्टाचार की कलाई खोल रही हैं। जल जीवन मिशन से लेकर शराब की ओवर रेटिंग और राज्य में लगाये जा रहे बिजली के स्मार्ट मीटरों तक में भ्रष्टाचार की खबरें अखबारों की सुर्खियों में हैं। ऊर्जा विभाग के इंजीनियर द्वारा अपनी पत्नी के नाम से कंपनी बनाने और उसे मीटर लगाने का ठेका दिलाने के बड़े मामले में अब जांच की बात कही जा रही है। धामी सरकार के कुछ मंत्रियों पर भ्रष्टाचार के गंभीर आरोप लगाए जा रहे हैं लेकिन उनकी जांच के नाम पर मुख्यमंत्री और सरकार ने खामोशी ओढ़ रखी है। एक खास बात यह है कि इन मुद्दों से जनता का ध्यान भटकाने के लिए प्रदेश में कालनेमि जैसे अजब गजब कार्यक्रम लॉन्च किया जा रहे हैं। भगवा वेषधारी साधुओं में कौन कालनेमि है इसकी पहचान करने का कोई मापदंड न पुलिस के पास है जो इन्हें गिरफ्तार कर कोर्ट में पेश कर रही है और न ही उनके खिलाफ कार्यवाही की कानूनी कोई व्यवस्था जिसके आधार पर उन्हें जेल भेजा जा सके अब हो यह रहा है कि आस्था की आड़ में तंत्र-मंत्र का आरोप लगाकर गिरफ्तार किये जा रहे हैं यह कालनेमि तथा कथित बाबाओं को सुबह गिरफ्तार किया जाता है और शाम को उन्हें जमानत पर रिहा कर दिया जाता है। मठ और मंदिरों में बैठे बड़े-बड़े नामी गिरामी वह बाबा जो भूत-प्रेत भगाने से लेकर लोगों को उनकी समस्या पर्ची पर बिना बताए लिखने वाले और लंबी-लंबी कारों में चलने वाले बाबाओं के पास धन कहां से बरस रहा है इसकी जांच कराने या फिर उनके खिलाफ कार्रवाई करने का साहस न तो सत्ता में बैठे लोगों के पास है और न ही पुलिस के पास। पूरा तंत्र उनके चरणों में नतमस्तक है क्योंकि उनके अनुयायियों की एक फौज वोट बैंक के रूप में उनके पीछे खड़ी है। ऐसे बाबा चाहे किसी भी धर्म से ताल्लुक रखते हो उन पर कोई कार्यवाही नहीं की जा सकती है और जो गरीब गुरबा साधु संत तथा भीख मांग कर अपना जीवन यापन कर रहे हैं उनको कालनेमि बताया जा रहा है। अब सरकार के इस कालनेमि अभियान की चारों तरफ खूब चर्चा हो रही है तथा यह एक तमाशा बन गया है।

### क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति ने किया वृक्षारोपण

देहरादून (कास)। आज हरेला पर्व के उत्सव पर क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति द्वारा प्रेम नगर के सरकारी चिकित्सालय, थाना प्रेमनगर तथा ठाकुरपुर के राजकीय प्राथमिक विद्यालय में वृहद वृक्षारोपण किया गया। इस अवसर पर विभिन्न प्रजातियों के 50 वृक्ष रोपित किए गए। रोपित किए गए वृक्षों में आम, लीची, अनार तथा नींबू के वृक्ष शामिल किए गए।



उत्तराखंड के राजकीय पर्व हरेला जो की 16 जुलाई को मनाया जाता है इस दिन से वृक्षों को लगाने का क्रम जारी हो जाता है। उसी क्रम को जारी रखते हुए हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी समिति द्वारा तीन स्थानों पर वृहद वृक्षारोपण किया गया। प्रेम नगर थाने के थानाध्यक्ष श्री कुंदनराम और प्रेम नगर सरकारी चिकित्सालय के मुख्य चिकित्सा अधीक्षक श्री परमार्थ जोशी तथा इमरजेंसी के हेड डॉक्टर मेजर नरेश गुप्ता भी वृक्षारोपण में शामिल रहे। इस अवसर पर समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रणदीप अहलूवालिया, सचिव जे पी किमोठी, अमरनाथ कुमार, राजेश बाली, गगन चावला, राजेश भाटिया, हर्षवर्धन जमलोकी, मंजुला रावत, सोनिया, दीपक कुमार, सुमित खन्ना, रविंदर जूनियर, सन्नी कुमार, रविंदर खालसा, कार्तिक बिरला, दिवाकर नैथानी, गुरबक्श, रवि कुमार शामिल रहे।

## उपचार में हुई लापरवाही की हो उच्च स्तरीय जांच: मर्तोलिया

संवाददाता  
मुनस्यारी। पूर्व जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने कहा कि नानी-पोती की मौत के मामले में उपचार में हुई लापरवाही की उच्च स्तरीय जांच की जाये। आज यहाँ पूर्व जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने कहा कि जंगली मशरूम खाने से गंभीर स्थितियों में अस्पताल में भर्ती नानी तथा पोती के इलाज में हुई लापरवाही की उच्च स्तरीय जांच की मांग की गई है। इस आशय का ज्ञापन उप जिलाधिकारी वैभव कांडपाल को सौंपा गया। उप जिलाधिकारी द्वारा जिलाधिकारी तथा मुख्य चिकित्सा अधिकारी को इसकी सूचना लिखित रूप में भेजी गई है। जिला प्रशासन को इस मामले में तीन दिन का समय दिया गया है। अगर इस मामले में कोई कार्यवाही नहीं होती है तो उग्र की चेतावनी दी गई है। ग्राम पंचायत धापा निवासी श्रीमती कुंती देवी बर्वाल तथा कुमारी रिया मर्तोलिया का जंगली मशरूम खाने से अचानक स्वास्थ्य खराब हो गया था। इनके इलाज में गंभीर लापरवाही बरती गई और इन्हें लंबे समय के बाद

हायर सेंटर रेफर किया गया। हल्द्वानी पहुंचने से पहले रिया की तथा पहुंचने के बाद कुंती देवी की मौत हो गई। इलाज में की गई लापरवाही पर क्षेत्र में आम जनता में आक्रोश व्याप्त है। पूर्व जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया तथा मल्ला जोहार विकास समिति के अध्यक्ष राम सिंह धर्मशक्तू के नेतृत्व में एक प्रतिनिधिमंडल ने उप जिलाधिकारी वैभव कांडपाल से मुलाकात की। जिलाधिकारी के नाम संबोधित ज्ञापन सौंपा गया। उन्होंने बताया कि 11 जुलाई को पहली बार दोनों उल्टी दस्त होने के कारण अस्पताल में उपचार करने के लिए आए। इस दौरान ड्यूटी में तैनात चिकित्सक तथा अन्य स्टाफ को जंगली मशरूम खाए जाने की बात बताई गई, लेकिन इस बात को गंभीरता से नहीं लिया गया। दोनों को सामान्य उपचार के बाद घर भेज दिया गया। सही उपचार नहीं मिलने से दोनों गंभीर स्थिति में पहुंच गए। 12 जुलाई की सुबह पुनः दोनों को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती किया गया। इस दौरान भी चिकित्सकों के अलावा मेडिकल स्टाफ को इनके जंगली मशरूम खाए जाने की बात

बताई गई। जंगली मशरूम जानलेवा भी हो सकता है, इसकी जानकारी होने के बाद भी चिकित्सकों के द्वारा उनके परिजनों को उचित सलाह नहीं दी गई। दोनों को अस्पताल में भर्ती रखा गया। जब नाजुक स्थिति हो गई तब जाकर दोनों को रेफर कर दिया गया। उन्होंने कहा कि सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र लंबे समय से गंभीर लापरवाहियों का केंद्र बन गया है। उन्होंने कहा कि अस्पताल का प्रबंधन फेल हो चुका है। शिकायत के बाद भी इसमें कोई सुधार नहीं आ रहा है। उन्होंने कहा कि अगर तीन दिन के भीतर जांच कमेटी द्वारा इस मामले की जांच कर रिपोर्ट को स्थानीय जनप्रतिनिधियों के सम्मुख सार्वजनिक नहीं किया गया तो स्वास्थ्य विभाग के खिलाफ उग्र आंदोलन किया जाएगा। पूर्व जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने मुख्य विकास अधिकारी को पत्र लिखकर प्रबंधन समिति की आपातकालीन बैठक बुलाने की मांग की। उन्होंने कहा कि सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में चल रही अव्यवस्था पर अंकुश लगाने के लिए बैठक में कार्य योजना बनाने के साथ पूर्व में हुए प्रस्तावों की समीक्षा आवश्यक है।

## हरेला पर्व पर किया वृक्षारोपण

संवाददाता  
देहरादून। लोक पर्व हरेला पर भाजपा प्रदेश महामंत्री आदित्य कोठारी व जोगिन्दर सिंह पुण्डरी ने पौधारोपण किया। आज हरेला पर्व के शुभ अवसर पर साधु राम इंटर कॉलेज में मुख्य अतिथि भारतीय जनता पार्टी प्रदेश महामंत्री आदित्य कोठारी, किसान मोर्चा प्रदेश अध्यक्ष उत्तराखंड जोगिंदर सिंह पुंडरी सभी की साथ वृक्षारोपण किया। धरती पर हरियाली हो जीवन में खुशहाली हो और सब मिलकर पेड़ लगाए। धरती मां को हरा भरा बनाएं महामंत्री ने सभी का मार्गदर्शन किया और कहा कि इस वक्त तो बरसात का मौसम है पर जब गर्मी का मौसम आएगा तब सभी इन पौधों में पानी जरूर डालें जिससे यह पौधों को हम बढ़ता हुआ देख सके।



कार्यक्रम का नेतृत्व सरदार पटेल मंडल केंद्र विधानसभा आशीष शर्मा, मंडल अध्यक्ष महामंत्री मनोज कांबोज, महानगर मंत्री गोविंद मोहन, विशाल बिरला, पूर्व सदस्य राज्य अनुश्रवण समिति गोविंद मोहन पूर्व भाजपा पार्षद प्रत्याशी रईस अंसारी, श्रीमती सुमन सिंह, सतीश साहनी, श्रीमती

सीमा, श्रीमती रजनी शर्मा, श्रीमती अमरजीत कौर, आजम खान, इसराइल मलिक, मुकीम, अजय सिंह, बहुत बड़ी संख्या में हरेला के सावन पर्व पर हरे पौधे लगाकर प्रकृति के उत्सव को मनाया। बड़ी संख्या में भारतीय जनता पार्टी का पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता एवं क्षेत्रवासी मौजूद रहे।

## यूटीयू के कुलपति डॉ. ओमकार यादव हटाए गए, डॉ. तृप्ता ठाकुर नई कुलपति नियुक्त

संवाददाता  
देहरादून। डीएवी छात्र संघ अध्यक्ष सिद्धार्थ अग्रवाल ने कहा कि छात्र संघ की महीनों का संघर्ष रंग लाया और यूटीयू के कुलपति डॉ. ओमकार यादव को हटाकर उनके स्थान पर डॉ. तृप्ति ठाकुर को नया कुलपति बनाया गया। राज्यपाल द्वारा उत्तराखंड तकनीकी विश्वविद्यालय के विवादित कुलपति डॉ. ओमकार यादव की जगह राष्ट्रीय विद्युत प्रशिक्षण प्रतिष्ठान, फरीदाबाद की महानिदेशक डॉ. तृप्ता ठाकुर को उत्तराखंड तकनीकी विश्वविद्यालय की नई कुलपति नियुक्त कर दिया गया है। छात्र संघ अध्यक्ष ने इस अवसर पर सम्पूर्ण संघर्षरत छात्र शक्ति का दिल से धन्यवाद किया है। उन्होंने कहा कि छात्र प्रतिनिधिमंडल जल्द नए कुलपति का अभिनन्दन करेगा एवं छात्रों की समस्याओं से अवगत



### छात्र संघ प्रतिनिधिमंडल जल्द नए कुलपति का करेगा अभिनन्दन: सिद्धार्थ अग्रवाल

कराएगा। उन्होंने मांग कि परीक्षा नियंत्रक डॉ. वी. के पटेल को भी तुरंत बर्खास्त किया जाये एवं विश्वविद्यालय के 8 करोड़ रुपये के घालमेल की रिकवरी के लिए डॉ. ओमकार सिंह एवं सलिलपति अधिकांशों के विरुद्ध जाँच को तेजी से आगे बढ़ाया जाये एवं ईडी की भी मदद

ली जाये। वीर माधो सिंह भंडारी उत्तराखंड तकनीकी विश्वविद्यालय में चल रहे फर्जी डिग्री जाँच प्रकरण, भ्रष्टाचार एवं वित्तीय अनिमित्तों की शिकायतों को लेकर डी.ए.वी. छात्र संघ अध्यक्ष सिद्धार्थ अग्रवाल के नेतृत्व में छात्र पिछले छह माह से सड़को पर आंदोलनरत थे। गौरतलब हो कि, हाल ही में तकनीकी शिक्षा सचिव की जांच के दौरान विश्वविद्यालय में सॉफ्टवेयर विकास के नाम पर करोड़ों रुपये के घोटाले का खुलासा हुआ था। विश्वविद्यालय के अधिकारियों ने लखनऊ स्थित एक कंपनी के साथ अनुबंध करके एंटरप्राइज रिसोर्स प्लानिंग और यूनिवर्सिटी मैनेजमेंट सिस्टम सॉफ्टवेयर का निर्माण कराया। विश्वविद्यालय में सॉफ्टवेयर विकास के नाम पर करोड़ों रुपये के घोटाले की



## बेड टाइम रूटीन फॉलो करने से सुधरेगी आपकी लाइफस्टाइल

बचपन में साइंस की किताब में बेड टाइम रूटीन के बारे में आपने भी पढ़ा होगा, लेकिन हम में से कितने ही लोग इसे फॉलो करते थे। सोने से पहले ब्रश करना, पैर धोकर बेड पर जाना, खाने के तुरंत बाद नहीं सोना ये कुछ ऐसी बातें हैं, जो हम बचपन से सुनते आ रहे हैं पर केवल सुनते ही आ रहे हैं। हम में से ज्यादातर लोग इसका पालन नहीं करते।

हम बिना कुछ किए एक थकाऊ दिन के बाद बिस्तर पर फैलकर सो जाना चाहते हैं। लेकिन ये सारी आदतें एक अनहेल्दी लाइफस्टाइल का हिस्सा बन जाती हैं और इसका असर हमारे स्वास्थ्य पर तुरंत न भी तो एक वक्त के बाद नज़र आने लगता है। ऐसे में आज हम यहां आपको अपनी बेड टाइम रूटीन सुधारने के कुछ आसान टिप्स देने जा रहे हैं। जिससे कि आप अपनी लाइफस्टाइल सुधारने की एक और कोशिश कर सकें-

रिलैक्स का अर्थ है फुर्सत से सांस लें, पानी पीएं, अपने मनपसंद का काम करें। अक्सर महिलाएं ऑफिस से घर जाते ही इस चिंता में डूब जाती हैं कि आज डिनर में क्या बनवाऊं या बनाऊं। इस परिस्थिति में आप अपनी ये आदत बदलें।

कुछ ऐसा करें जिससे आपको वास्तव में आनंद मिलता हो। यह आप अपने साथी या परिवार के साथ भी कुछ समय बिता सकते हैं।

बिस्तर से ठीक पहले खाया गया भारी भरकम खाना या स्नैक्स नॉट में खलल डाल सकते हैं। यदि आप बिस्तर पर जाने के दौरान भूखे हैं तो हल्का नाश्ता खाएं। कम कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन युक्त खाने जैसे जैसे, सेब, दही आदि खाएं।

हम में से ज्यादातर लोगों को रात में सोते वक्त मोबाइल फोन इस्तेमाल करने की आदत होती है। लेकिन क्या आपको पता है कि यह हमारी आंखों के साथ स्वास्थ्य के लिए कितना खतरनाक है।

आप टीवी देख सकते हैं क्योंकि यह आपकी आंखों से काफी दूर होता है। हममें से ज्यादातर लोग जानते हैं कि फोन या कंप्यूटर से निकलने वाली नीली रोशनी का प्रभाव नॉट की गुणवत्ता और सतर्कता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

रोज एक ही समय पर सोने जाएं, ऐसा करने से एक रूटीन सेट हो जाता है और आपकी बाँडी उसी के हिसाब से सेट हो जाती है।

## रोज़ाना दो ग्लास सॉफ्ट ड्रिंक पीने से बढ़ता है मौत का खतरा

एक अध्ययन के अनुसार, रोजाना चीनी या आर्टिफिशियल स्वीटनर वाली सॉफ्ट ड्रिंक पीने से समय से पहले मौत का जोखिम बढ़ जाता है। कुल 10 यूरोपीयन देशों के 4,50,000 प्रतिभागियों के ऊपर की गई सर्वे में ये बात सामने आई है। जामा अंतरराष्ट्रीय मेडिसीन में छपे इस अध्ययन के दौरान शोधकर्ताओं ने सॉफ्ट ड्रिंक का लोगों के स्वास्थ्य के ऊपर हो रहे असर का अध्ययन किया। यह पाया गया कि जो लोग प्रति दिन दो या अधिक ग्लास सॉफ्ट ड्रिंक पीते थे, उनकी मृत्यु दर उनके मुताबिक अधिक थी जो प्रति माह एक ग्लास से कम सॉफ्ट ड्रिंक का सेवन करते थे।

शोधकर्ताओं ने पाया कि सॉफ्ट ड्रिंक के रोजाना सेवन से पाचन संबंधी रोग ज्यादा होते हैं। इसके अलावा सॉफ्ट ड्रिंक्स में मौजूद फास्फोरिक एसिड हमारी हड्डियों को कमजोर बना देती हैं। इसके रोजाना सेवन से वजन तो बढ़ता ही है साथ ही आपको कैफीन की लत भी लग जाती है। गैस की प्रॉब्लम और नॉट न आने की समस्या भी इससे जुड़ी हुई होती है। इसके लगातार सेवन से आपको माइग्रेन, मेमोरी लॉस होना, इमोशनल डिस्ऑर्डर्स, देखने में कमी होना, सुनने में कमी होना, सांस लेने में दिक्कत होना जैसे कई सारे रोग हो सकते हैं।



## बालों की सही देखभाल के लिए पता होना चाहिए उनका प्रकार!

अमूमन आपने विशेषज्ञों को यह कहते हुए सुना होगा कि बालों के प्रकार के अनुसार ही हेयर केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना चाहिए। उसके बाद ही उनसे बालों को फायदा होता है। इसके लिए सबसे पहले जरूरी है कि आपको अपने बालों का प्रकार पता हो। आइए हम आपको पांच तरह के बालों के प्रकार के बारे में बताते हैं ताकि आप उसी के हिसाब से अपने बालों की सही देखभाल कर सकें।

सीधे बाल : कई महिलाएं सीधे बाल पाने के लिए हेयर रिबॉन्डिंग या फिर हेयर स्मूथिंग जैसे ट्रीटमेंट्स का सहारा लेती हैं, लेकिन कुछ ऐसी भी होती हैं जिनके बाल कुदरती सीधे होते हैं। सीधे बाल भी तीन प्रकार के होते हैं। इनमें महीन, पतले और मोटे बाल शामिल हैं। सीधे बालों को पोषण देने के लिए हमेशा सोडियम मुक्त माइल्ड शैंपू का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके साथ ही चौड़े दांतों वाली कंघी के इस्तेमाल से उन्हें उलझने से बचाया जा सकता है।

वेवी बाल : अगर आपके बाल लहराते हुए यानी इन पर एस बनता है तो ये वेवी प्रकार के बाल होते हैं। वेवी बालों को धोने के बाद कंडीशनर का इस्तेमाल जरूर करें। यह आपके बालों को सीधा और स्मूथ बनाता है और इससे बालों में स्टाइलिंग करना भी आसान हो जाता है। वहीं, किसी भी तरह की हेयर स्टाइलिंग के लिए अपने हाथों पर थोड़ी सी हेयर स्टाइलिंग क्रीम लें



और उसे अपने बालों पर लगाएं।

घुंघराले बाल : घुंघराले बाल सी आकार के होते हैं और ऐसे बाल हर किसी को आकर्षित करते हैं। हालांकि, घुंघराले बालों की देखभाल करना आम बालों की अपेक्षा थोड़ा मुश्किल होता है। अगर घुंघराले बालों वाली महिलाएं यह चाहती हैं कि उनको हेयर स्टाइलिंग में कोई परेशानी न हो तो उन्हें स्टाइलिंग से पहले अपने बालों को हाइड्रेटिंग शैंपू से धोना चाहिए। यह बालों को अच्छे से साफ करने के साथ-साथ उन्हें भरपूर पोषण देने में भी मदद करेगा।

कॉयल हेयर : ये बाल आमतौर पर सीधे, लहरदार और घुंघराले की तुलना में अधिक नाजुक होते हैं। इसका कारण है कि इनमें अपेक्षाकृत कम परतें होती हैं।

कॉयल बालों को तीन भागों में बांटा गया है, जिन्हें टाइप 4 ए, टाइप 4 बी और टाइप 4 सी के नाम से जाना जाता है। ये बाल प्राकृतिक रूप से बहुत घुंघराले होते हैं और इनकी अतिरिक्त देखभाल करना महत्वपूर्ण है।

लोकस बाल : लोकस या ड्रेडलॉक बाल वाले लोग 1800 ईसा पूर्व में भारत में दिखाई दिए, जबकि अफ्रीका में ये पहली बार 500 ईसा पूर्व में दिखाई दिए। यह रस्सी की तरह दिखते हैं जिनमें ब्रेडिंग स्टाइलिंग ज्यादा की जाती है।

इस प्रकार के बालों को संवारने में काफी समय और मेहनत लगती है। इसके अतिरिक्त, इन बालों की सफाई करना और सुलझाना सामान्य बालों की तुलना में थोड़ा मुश्किल होता है।

## चंद मिनट में पाएं तन की दुर्गन्ध से मुक्ति

आप अपने तन की दुर्गन्ध को छिपाने के लिए तेज परफ्यूम लगाते हैं या डियो का उपयोग करते हैं। कई बार इससे आपके आस-पास के लोग परेशानी महसूस करते हैं। क्योंकि हर गंध हर किसी को पसंद नहीं आती। साथ ही कुछ समय बाद ये सब तरीके बेअसर हो जाते हैं और आप शरीर की दुर्गन्ध से परेशान होने लगते हैं। इससे बचने के लिए अपनाएं ये घरेलू तरीके।।। शरीर से आने वाली पसीने की बदबू

से तुरंत छुटकारा पाने के लिए कॉटन बॉल्स की मदद से शरीर के उन हिस्सों में गुलाबजल लगाएं जहां से दुर्गन्ध आ रही हो। इसके बाद आप एंटीबैक्टीरियल क्रीम लगा सकते हैं। इससे आपको दोबारा जल्द ही बाँडी ऑडर से परेशानी नहीं होगी। साथ ही पसीने वाली जगह पर खुजली भी नहीं होगी। आप अपनी पसंद की खुशबू वाला कोई भी असेंशल ऑइल खरीदकर हर समय अपने साथ रखें। कॉटन बॉल्स की

मदद से इस ऑइल को सुबह नहाने के बाद और दिन में जब भी बाँडी ओडर की समस्या हो तो इस ऑइल को लगा लें। आप भीनी-भीनी खुशबू से महकने लगेंगे।

आप एक चम्मच सिरका आधा कप पानी में मिलाएं और संबंधित एरिया पर कॉटन की मदद से लगाएं। दो-तीन मिनट ऐसा करने के बाद कॉटन को साफ पानी में भिगोएं और इस जगह की सफाई कर दें। आपको तुरंत राहत मिलेगी।

## ब्रोकली ज्यादा खाते हैं तो हो सकती है सूजन ?

ब्रोकली का सेवन थायरॉयड ग्रंथि पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। ब्रोकली में थायोसाइनेट्स होता है और ब्रोकली को त्वचा पर लगाने से रेशेज हो सकते हैं।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक आहार की आवश्यकता होती है। जब पौष्टिक भोजन की बात आती है तो फलों और सब्जियों का नाम सबसे पहले आता है। ऐसी अनगिनत सब्जियां हैं जो पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं। ऐसी ही एक सब्जी है ब्रोकली जो फूलगोभी प्रजाति की है।

ब्रोकली में प्रोटीन, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, विटामिन ए, सी के साथ कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जो सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसका ज्यादा सेवन नुकसानदायक भी हो सकता है या किसी खास स्थिति में फायदा करने के बजाय नुकसान भी कर सकता है, अगर नहीं तो



आइए जानते हैं कैसे। ब्रोकली कब हानिकारक हो सकती है?

रिपोर्ट के अनुसार ब्रोकली के सेवन से थायरॉयड ग्रंथि पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, क्योंकि ब्रोकली एक गोइट्रोनिंग प्रकृति का होता है। यानी इनमें ऐसे रसायन होते हैं जो थायरॉयड ग्रंथि को बढ़ा सकते हैं, यह थायरॉयड ग्रंथि पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। है। ब्रोकली में थायोसाइनेट्स होता है जो

सेहत के लिए काफी खतरनाक माना जाता है। इनसे हाइपरथायरायडिज्म का खतरा बढ़ जाता है और इससे वजन बढ़ना, थकान, बालों का झड़ना, चेहरे पर सूजन जैसी समस्याएं पैदा होने लगती हैं। इतना ही नहीं ब्रोकली हरी पत्तेदार सब्जियों के समूह से संबंधित है। जो फाइबर से भरपूर होते हैं।

इसके अधिक सेवन से गैस्ट्रिक, सूजन, पेट फूलना, जी मिचलाना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

ब्रोकली को त्वचा पर लगाने से रेशेज हो जाते हैं क्योंकि कुछ लोगों को ब्रोकली से एलर्जी हो सकती है।

इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता है कि ब्रोकली खाने के कई फायदे होते हैं, लेकिन ब्रोकली खाने से आपको नुकसान भी हो सकता है।

## हील्स फुटवियर खरीदते समय इन बातों का रखें ध्यान, नहीं होगी कोई दिक्कत

हील्स फुटवियर न केवल महिलाओं के लुक को स्टाइलिश बनाते हैं, बल्कि इन्हें पहनने से आत्मविश्वास भी बढ़ता है। हालांकि, सही हील्स चुनना इतना आसान नहीं होता। कई बार गलत हील्स के कारण पैरों में दर्द या असुविधा हो सकती है।

इस लेख में हम आपको कुछ जरूरी बातें बताएंगे, जिनकी मदद से आप सही हील्स फुटवियर चुन सकती हैं और इन्हें आराम से पहन सकती हैं।

सही ऊंचाई चुनें

हील्स की ऊंचाई का चयन करते समय अपने आराम को प्राथमिकता दें।

बहुत ऊंची हील्स पहनने से पैरों में दर्द हो सकता है, खासकर अगर आपको लंबे समय तक चलना या खड़ा रहना हो। इसलिए बेहतर होगा कि आप मध्यम ऊंचाई की हील्स चुनें, जो आपके लिए आरामदायक हों।



इसके अलावा अगर आप नए हील्स पहन रही हैं तो पहले थोड़ी देर के लिए उन्हें पहनकर घर के अंदर ही चलें ताकि आपके पैर उन्हें सहन कर सकें।

सही आकार पर ध्यान दें  
हील्स खरीदते समय अपने पैरों के आकार का ध्यान रखें।

अगर आपके पैर चौड़े हैं तो चौड़ी पेडल वाली हील्स चुनें, वहीं अगर आपके पैर पतले हैं तो पतली पेडल वाली हील्स बेहतर रहेंगी।

इसके अलावा अपने पैरों की लंबाई और चौड़ाई भी ध्यान में रखें ताकि हील्स आरामदायक हों और पैरों में कोई दबाव न पड़े।

सही आकार की हील्स पहनने से आप पूरे दिन आराम से चल सकती हैं और पैरों में दर्द या असुविधा नहीं होगी।

सामग्री का चयन करें

हील्स की सामग्री भी खास होती है। चमड़ा, मुलायम कपड़ा या कृत्रिम मटेरियल सबसे अच्छे विकल्प होते हैं क्योंकि ये सामग्री पैरों को हवा लगने देती है और पसीना सोखती है। इससे आपके पैर तरोताजा महसूस करते हैं और लंबे समय तक आरामदायक रहते हैं।

अगर आप बारिश या गीले मौसम में हील्स पहनना चाहती हैं तो पानी रोकने वाली सामग्री वाली हील्स चुनें, जो पानी को सोखती नहीं हैं और आपके पैरों को सूखा रखती हैं।

तलवे की मोटाई देखें

तलवे की मोटाई भी अहमियत रखती है। मोटे तलवे वाली हील्स ज्यादा आरामदायक होती हैं क्योंकि वे पैरों के दबाव को बेहतर तरीके से सहन करती हैं और दर्द या असुविधा नहीं होती। पतले तलवे वाली हील्स लंबे समय तक पहनने पर पैरों में दर्द या असुविधा पैदा कर सकती हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप मोटे तलवे वाली हील्स ही चुनें, जो आपके लिए आरामदायक हों और पैरों को सहारा दें।

फिटिंग पर ध्यान दें

हील्स की फिटिंग बहुत जरूरी होती है। हमेशा अपनी साइज के अनुसार हील्स खरीदें, न कि बड़ी या छोटी। सही फिटिंग वाली हील्स आपके पैरों को बेहतर सहारा देती हैं और चलने में कोई दिक्कत नहीं होती।

अगर जरूरत पड़े तो दुकान पर जाकर उन्हें पहनकर देखें ताकि आपको सही साइज मिल सके।

इसके अलावा अगर हील्स थोड़ी ढीली लगें तो पैरों के आकार के अनुसार एडजस्टेबल पट्टियों वाली हील्स चुनें। (आरएनएस)



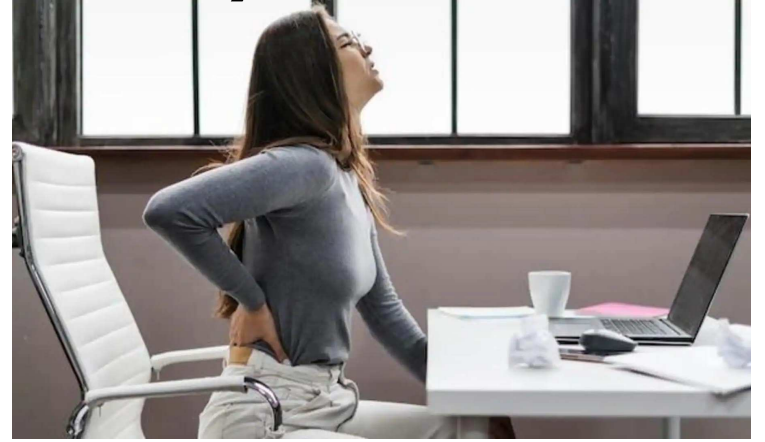
### वैधानिक सूचना

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

# पीठ के दर्द को कम करने के लिए आजमाएं ये तरीके, मिलेगा आराम

पीठ में दर्द एक आम समस्या है, जो किसी भी उम्र के लोगों को प्रभावित कर सकती है। यह दर्द कई कारणों से हो सकता है, जैसे कि गलत तरीके से उठना-बैठना, भारी सामान उठाना या लंबे समय तक एक ही स्थिति में रहना। हालांकि, कुछ सरल और असरदार उपायों को अपनाकर आप इस समस्या से निजात पा सकते हैं। आइए कुछ ऐसे ही आसान और असरदार उपाय जानते हैं, जिनसे पीठ के दर्द से राहत मिल सकती है।



रोजाना करें स्ट्रेचिंग

रोजाना स्ट्रेचिंग अभ्यास करना पीठ के दर्द को कम करने का एक बेहतरीन तरीका है। सुबह-सुबह या शाम को थोड़ा समय निकालकर हल्का स्ट्रेचिंग करें। इससे न केवल मांसपेशियों में लचीलापन आता है, बल्कि रक्त का प्रवाह भी बढ़ता है, जिससे दर्द में राहत मिलती है। आप अपनी पीठ के निचले हिस्से और कंधों का स्ट्रेचिंग कर सकते हैं। इसके अलावा आप योग के कुछ आसन भी कर सकते हैं, जो पीठ के लिए फायदेमंद होते हैं।

सही तरीके से बैठें

काम करते समय सही तरीके से बैठना बहुत जरूरी है। कुर्सी पर बैठते समय पीठ सीधी रखें और कंधों को पीछे की ओर खींचें। पैरों को जमीन पर सपाट रखें और

घुटनों को 90 डिग्री के कोण पर मोड़ें। अगर आपकी कुर्सी असहज है तो गद्देदार कुर्सी का उपयोग करें या कुशन लगाएं ताकि आपकी पीठ को सही सहारा मिल सके। इसके अलावा लंबे समय तक एक ही स्थिति में न बैठें, बीच-बीच में थोड़ा टहलें।

भारी सामान उठाने से बचें

भारी सामान उठाने के समय ध्यान रखना चाहिए कि आपका वजन संतुलित हो और सामान को दोनों हाथों से समान रूप से उठाएं। अगर संभव हो तो हाथों में सामान उठाने की बजाय ट्रॉली या कैरियर का उपयोग करें। इसके अलावा भारी चीजों को खींचने या धकेलने की बजाय उन्हें उठाने की कोशिश करें। इससे आपकी पीठ पर

अधिक दबाव नहीं पड़ेगा और दर्द की संभावना कम होगी। हमेशा अपनी क्षमतानुसार ही वजन उठाएं और जरूरत पड़ने पर मदद लें।

आरामदायक बिस्तर पर सोएं

अगर आप किसी असुविधाजनक बिस्तर पर सोते हैं तो यह आपकी पीठ के लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए एक अच्छा और आरामदायक बिस्तर चुनें जो आपकी रीढ़ को सही समर्थन दे सके। इसके अलावा तकिया भी सही होना चाहिए ताकि गर्दन और सिर को भी आराम मिले। अगर गद्दा बहुत सख्त या बहुत नरम हो तो उसे बदल दें और अपने सोने की स्थिति पर भी ध्यान दें ताकि आपकी पीठ को सही आराम मिल सके।

डॉक्टर से करें संपर्क

अगर घरेलू उपायों से कोई फर्क नहीं पड़ रहा हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर आपकी समस्या का सही निदान करेंगे और आवश्यक जांच करने के बाद उचित उपचार बता सकेंगे। इसके अलावा डॉक्टर द्वारा बताए गए एक्सरसाइज और दवाओं का सेवन भी करें ताकि जल्द ही ठीक हो सकें। ध्यान रखें कि समय रहते इलाज कराने से गंभीर समस्याओं से बचा जा सकता है और जल्दी राहत मिलती है। (आरएनएस)



## शब्द सामर्थ्य -006

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14.

तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे

1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4.

दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहत, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।

1	2	3	4	5
	6		7	
8	9	10	11	
12	13	14	15	16
	17		18	
19	20	21	22	
			23	
24		25		

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 05 का हल

अं	त	म	री	ज			
ग	ह	न	ता	ब	र	ब	स
	की		धि	क्का	र		मा
	का		का		द	वा	खा
	प	त	वा	र		स्त	र
	ह					दा	मि
	ना		ए	ह	ति	या	त
	वा	च	क		हा		खू
			ता	ब	ड़	तो	ड़



## लोक पर्व हरेला पर कृषि मंत्री ने किया वृक्षारोपण

संवाददाता देहरादून। लोक पर्व हरेला पर कृषि मंत्री गणेश जोशी ने अपनी शासकीय आवास पर अपनी पत्नी निर्मला जोशी के साथ वृक्षारोपण किया।

आज यहां प्रदेश के कृषि एवं कृषक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने आज लोकपर्व हरेला के पावन अवसर पर अपने शासकीय आवास पर अपनी धर्मपत्नी

निर्मला जोशी के साथ फलदार वृक्ष का रोपण किया। इस अवसर पर मंत्री ने प्रदेशवासियों को हरेला पर्व की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि हरेला का अर्थ हरियाली से जुड़ा है और यह पर्व हरियाली, समृद्धि एवं नई ऋतु की शुरुआत का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि परंपरागत मान्यताओं के अनुसार हरेला जितना

बड़ा होगा, किसान की फसल उतनी ही अधिक फलदायी होगी। उन्होंने कहा कि हरेला उत्तराखंड की सांस्कृतिक विरासत और पर्यावरण संरक्षण से जुड़ा पर्व है, जो हमें हरियाली, पशुपालन और प्रकृति के साथ सामंजस्य का संदेश देता है। मंत्री ने कहा कि श्रावण मास में हरेला पूजन के उपरांत वृक्षारोपण की परंपरा उत्तराखंड की विशेष पहचान रही है।

### हरेला पर्व पर मुख्य विकास अधिकारी ने किया वृक्षारोपण



हमारे संवाददाता हरिद्वार। जिला मुख्यालय, विकास भवन और कलेक्ट्रेट के प्रांगण में आज हरेला पर्व के उपलक्ष्य मुख्य विकास अधिकारी (सीडीओ) आकांक्षा कोण्डे ने वृक्षारोपण किया। इस अवसर पर उन्होंने समस्त जनपद वासियों को पर्यावरण संरक्षण का महत्वपूर्ण संदेश दिया।

आकांक्षा कोण्डे ने जनपद के नागरिकों से अपील की है कि वे हरेला पर्व के महत्व को समझते हुए और पर्यावरण को स्वच्छ रखने की दिशा में अपना योगदान दें। उन्होंने जोर देकर कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने आसपास वृक्षारोपण करना चाहिए और पर्यावरण को हरा-भरा तथा प्रदूषण मुक्त बनाए रखने के लिए सक्रिय रूप से प्रयास करना चाहिए। उनका यह संदेश प्रकृति के प्रति हमारी जिम्मेदारी और एक स्वस्थ भविष्य के निर्माण की दिशा में एक प्रेरणादायक कदम था।

इस अवसर पर जिला विकास अधिकारी वेद प्रकाश, वरिष्ठ व्यक्तिगत सहायक (सीडीओ) वीरेंद्र सिंह रावत, मुख्य कृषि अधिकारी, मुख्य पशु चिकित्सा अधिकारी, तथा अन्य कई अधिकारी व कर्मचारीगण उपस्थित रहे। सभी ने मिलकर इस वृक्षारोपण अभियान में भाग लिया और पर्यावरण संरक्षण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दोहराई।

पर्यावरण को समर्पित  
देवभूमि उत्तराखण्ड के लोक पर्व

# “हरेला”

की आप सभी को  
हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ

धरती पर हरियाली हो  
जीवन में खुशहाली हो  
आओ सब मिलकर पेड़ लगाएं

एक पेड़ माँ के नाम  
अभियान के तहत भी  
रोपे जाएंगे पौधे

“हरेला का त्योहार मनाओ,  
धरती माँ का ऋण चुकाओ”

पर्यावरण सुरक्षित तो  
हम सुरक्षित

एक ही दिन पूरे प्रदेश में रोपे जाएंगे  
**05 लाख पौधे**

गढ़वाल मंडल में  
**03 लाख**

कुमाऊं मंडल में  
**02 लाख**

उत्तराखण्ड प्रकृति के बेहद करीब है। ऐसे में हम सभी की जिम्मेदारी बनती है कि पर्यावरण का संरक्षण करें। हरेला पर्व के साथ ही एक पेड़ माँ के नाम अभियान के तहत संपूर्ण प्रदेश में वृहद स्तर पर सार्वजनिक स्थानों, वनों, नदियों, गाड, गदरों के किनारे, स्कूलों, कॉलेज, विभागीय परिसर, सिटी पार्क, आवासीय परिसर में पौधरोपण किया जाएगा।”

**पुष्कर सिंह धामी**  
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी

#Plant4mother #एक\_पेड़\_माँ\_के\_नाम

# बोइंग की कार्यक्षमता पर उठते सवाल

विनीत नारायण  
अहमदाबाद में हुई भयानक विमान दुर्घटना के बाद भारत सरकार ने दुर्घटना की जांच के लिए उच्चस्तरीय समिति गठित की है, और विमान निर्माण कंपनी बोइंग ने भी सहयोग की पेशकश की है।

बोइंग रसूखदार कंपनी है। बावजूद इसके बोइंग की कार्यक्षमता पर सवाल उठते रहे हैं। सोशल मीडिया पर एक फिल्म वायरल हो रही है कि बोइंग कंपनी के ही एक इंजीनियर जॉन बार्नेट, जिन्होंने बोइंग की अंदरूनी क्षमताओं पर महत्वपूर्ण सवाल उठाए थे, 2024 में रहस्यमय परिस्थितियों में बोइंग कंपनी की ही कार पार्किंग में मृत पाए गए थे।

जब किसी विमान दुर्घटना में पायलट भी मारे जाते हैं, तो चलन है कि पावरफुल लॉबी सांठ-गांठ करके जांच का रुख इस तरह मोड़ देती है कि दुर्घटना के लिए पायलट को ही जिम्मेदार ठहराया जाता है क्योंकि वो अपना पक्ष रखने के लिए अब जीवित नहीं होता। इसलिए जरूरी है कि जांच एजेंसियां इस दुर्घटना की ईमानदारी से जांच करें। दुनिया भर में लाखों लोग बोइंग कंपनी के विमानों में रोज उड़ रहे हैं। उनकी सुरक्षा के हित में भी यह जरूरी है। बोइंग अपने विरुद्ध अक्सर लगाए जाने वाले आरोपों का स्पष्ट जवाब दे और यदि निर्माण प्रक्रिया में खामियां हैं, तो उन्हें अविलंब सुधारे।

12 जून, 2025 को अहमदाबाद में हुई भयानक विमान दुर्घटना में जीवित बचे विश्वास कुमार रमेश ने पूरी दुनिया का ध्यान खींचा है। एयर इंडिया की फ्लाइट 1171 के दुखद हादसे में 242 यात्रियों और चालक दल के सदस्यों में से 241 की मौत हो गई

और केवल एक यात्री, विश्वास कुमार रमेश जीवित बचे। यह घटना विमान दुर्घटनाओं में एकमात्र बचे लोगों की उन असाधारण कहानियों में से एक है, जो न केवल चमत्कार को दर्शाती हैं, बल्कि मानव की जीवतता और भाग्य की अनिश्चितता को भी उजागर करती हैं।

विश्वास कुमार रमेश, 40 वर्षीय ब्रिटिश नागरिक हैं, जो भारतीय मूल के हैं। उस दिन सीट नंबर 11ए पर बैठे थे, जो एक आपातकालीन निकास द्वार के पास थी। हादसे के तुरंत बाद विश्वास ने भारतीय मीडिया को बताया, मैं नहीं समझ पा रहा कि मैं कैसे बच गया। सब कुछ मेरी आंखों के सामने हुआ। मैंने सोचा कि मैं भी मर जाऊंगा लेकिन जब मैंने आंखें खोलीं तो खुद को जिंदा पाया। उन्होंने बताया कि उनकी सीट के पास का हिस्सा जमीन पर गिरा और आपातकालीन निकास द्वार टूट गया था, जिसके कारण वे बाहर निकल पाए। विमान दुर्घटनाओं में एकमात्र बचे लोगों की कहानियां बेहद दुर्लभ हैं, लेकिन ये मानव की जीवतता और कभी-कभी भाग्य के खेल को दर्शाती हैं। इतिहास में कुछ ऐसी घटनाएं दर्ज हैं, जिनमें एकमात्र व्यक्ति ही जीवित बचा। जूलियन कोएपके 17 साल की जर्मन लड़की थीं जो 1971 में पेरू के अमेजन जंगल में लांसा फ्लाइट 508 की दुर्घटना में एकमात्र जीवित बची थीं। विमान 10,000 फीट की ऊंचाई से गिरा और जूलियन अपनी सीट से बंधी हुई जंगल में जा गिरीं। गंधीर चोटों के बावजूद वह 11 दिनों तक जंगल में भटकती रहीं और अंततः मदद मिलने पर बच गई। उनकी कहानी साहस और जीवित रहने की इच्छाशक्ति का प्रतीक बन गई। वेस्ना

वुलोविच, सर्बियाई फ्लाइट अटेंडेंट थीं जो 1972 में फ्लाइट 367 के मध्य हवा में हुए विस्फोट के बाद एकमात्र जिंदा बची थीं। वह 33,000 फीट की ऊंचाई से गिरने के बावजूद जीवित रहीं जो गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड में दर्ज है।

वेस्ना को गंधीर चोटें आई थीं, लेकिन वह ठीक हो गई और बाद में अपनी कहानी साझा की। चार साल की सेसिलिया सिचन 1987 में नॉर्थवेस्ट एयरलाइंस फ्लाइट 255 के दुर्घटनाग्रस्त होने के बाद एकमात्र जिंदा बची थी। यह विमान मिशिगन में दुर्घटनाग्रस्त हुआ जिसमें 154 यात्री और चालक दल के सदस्य मारे गए। सेसिलिया को मलबे में दबा हुआ पाया गया और उसकी जान बचाने के लिए व्यापक उपचार किया गया। 12 साल की बाहिया बकारी 2009 में येमेनिया एयरवेज की उड़ान के कोमोरो द्वीप समूह के पास दुर्घटनाग्रस्त होने के बाद जिंदा बची थी। वह समुद्र में तैरती रही और बाद में बचाव दल द्वारा बचा ली गई। उसकी कहानी भी दुनिया भर में चर्चा बनी। विमान दुर्घटनाओं के अलावा, अन्य दुखद हादसों में भी एकमात्र बचे लोगों की कहानियां सामने आई हैं। 1912 में टाइटेनिक के डूबने में कई लोगों की जान गई। लेकिन कुछ लोग, जैसे मिल्विना डीन जो उस समय केवल दो महीने की थी, जीवित बचीं। वह उन अंतिम लोगों में थी जो इस त्रासदी से बचे थे। 2004 में हिन्द महासागर में सुनामी की प्राकृतिक आपदा में लाखों लोग मारे गए लेकिन कुछ लोग जैसे कि एक इंडोनेशियाई व्यक्ति, जिसे लहरों ने समुद्र में बहा दिया था, चमत्कारिक रूप से बच गया।

विमान दुर्घटना या अन्य त्रासदियों में

एकमात्र बचे लोग अक्सर सर्वाइवर्स गिल्ट' (जीवित रहने का अपराधबोध) से गुजरते हैं। विश्वास कुमार रमेश ने भी बताया कि वह अपनी जान बचाने के बावजूद अपने भाई को खोने के दुख से जूझ रहे हैं। जॉर्ज लैमसन जूनियर, जो 1985 में गैलेक्सी एयरलाइंस की दुर्घटना में एकमात्र बचे थे, ने सोशल मीडिया पर लिखा कि वह विश्वास की स्थिति को समझ सकते हैं क्योंकि ऐसी घटनाएं जीवित बचे लोगों के जीवन पर गहरा प्रभाव डालती हैं।

मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि ऐसे लोग अक्सर पोस्ट-टॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर से पीड़ित हो सकते हैं। विश्वास के मामले में डॉ. रजनीश पटेल ने बताया कि वह पोस्ट-टॉमेटिक अम्नेसिया' से प्रभावित हो सकते हैं, जिसके कारण उन्हें दुर्घटना की पूरी तस्वीर याद नहीं है। विश्वास कुमार रमेश का जीवित रहना कई कारकों का परिणाम हो सकता है। प्रो. जॉन हंसमैन, एमआईटी के वैमानिकी विशेषज्ञ, के अनुसार विमान दुर्घटना में जीवित रहने की संभावना सीट की स्थिति, दुर्घटना के प्रकार और त्वरित निर्णय लेने पर निर्भर करती है। विश्वास की सीट आपातकालीन निकास के पास थी, जो बिना किसी बड़े नुकसान के जमीन पर जा गिरी और उन्हें बाहर निकलने का मौका मिला। इसके अलावा, उनकी त्वरित प्रतिक्रिया और भाग्य ने भी उनकी जान बचाई। विश्वास कुमार रमेश की कहानी, अन्य एकमात्र बचे लोगों की तरह, हमें जीवन की नाजुकता और चमत्कारों की संभावना की याद दिलाती है। ये कहानियां न केवल प्रेरणादायक हैं, बल्कि विमानन सुरक्षा में सुधार की आवश्यकता को भी उजागर करती हैं।

## धनुष और कृति सेनन स्टार तेरे इश्क में की शूटिंग हुई पूरी

अभिनेता धनुष ने अपनी मोस्ट अवेटेड फिल्म तेरे इश्क में की शूटिंग पूरी कर ली है। आनंद एल राय के निर्देशन में बनी इस फिल्म में धनुष के साथ कृति सेनन नजर आएंगी। शूटिंग खत्म होने की खुशी में धनुष ने सोशल मीडिया पर दो खूनी हाथों की तस्वीर शेयर करते हुए कैप्शन लिखा, और यह एक आवरण है। तेरे इश्क में फिल्म को रांझणा की स्पिरिचुअल सक्सेसर कहा जा रहा है, जो अधूरे प्यार, तड़प और इमोशनल कॉम्प्लेक्ट की थीम को और गहराई से दिखाती है। फिल्म में एक बार फिर निर्देशक आनंद एल राय, अभिनेता धनुष और ऑस्कर विजेता म्यूजिक कंपोजर ए आर रहमान की तिकड़ी साथ आ रही है। इससे पहले यह तिकड़ी 2021 की फिल्म अतरंगी रे में भी साथ काम कर चुकी है।

फिल्म का टीजर रिलीज होते ही जबरदस्त चर्चा में आ गया था, जिसमें धनुष को एक दीवार में आग लगाते दिखाया गया था और बैकग्राउंड में आवाज आई थी, पिछली बार तो कुंदन था, मान गया, पर इस बार शंकर को कैसे रोकोगे? वहीं कृति सेनन का लुक भी काफी इंटेंस दिखा था, जिसमें वह जंग के माहौल में खुद पर पेट्रोल डालकर आग लगाने को तैयार दिख रही थीं। फिल्म को गुलशन कुमार, टी-सीरीज और कलर येलो ने प्रेजेंट किया है। निर्माता आनंद एल राय, हिमांशु शर्मा, भूषण कुमार और कृष्ण कुमार हैं। इसकी स्क्रिप्ट हिमांशु शर्मा और नीरज यादव ने लिखी है। वहीं, म्यूजिक का जादू बिखेरेंगे ए आर रहमान और गानों के बोल होंगे इरशाद कामिल के। तेरे इश्क में इस साल 28 नवंबर को हिंदी और तमिल में ग्लोबल रिलीज के लिए तैयार है।

## एक भी दिन खाना छोड़ना पड़ सकता है भारी

आजकल ऐसी कई डायट्स हैं जो फास्टिंग को प्रमोट कर रही हैं या खाना स्किप करने पर जोर दे रही हैं। इन डायट्स के कई फायदे भी बताए जा रहे हैं। हालांकि इस तरह के डायट प्लान हर किसी के लिए सही नहीं। एक भी दिन के लिए खाना छोड़ना आपके शरीर को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए अगर आप फास्टिंग के लिए सोच रहे हैं तो पहले अपने न्यूट्रिशनल से कंसल्ट कर लें। यहां कुछ वजहें हैं जो बताती हैं कि क्यों आपको खाना नहीं छोड़ना चाहिए।

धीमा हो सकता है आपका मेटाबॉलिज्म

अगर आप वजन कम करने के लिए यह तरीका अपनाने के बारे में सोच रहे हैं तो इसका उल्टा असर हो सकता है। आपका शरीर भूखे रहने के लिए तैयार होता है तो कुछ कैलरी बर्न होती है और शरीर कम से कम ऊर्जा का इस्तेमाल करता है। व्रत रहने का बहुत बड़ा असर मेटाबॉलिज्म पर पड़ता है। आपको वजन कम करने के लिए भूखा रहना है तो पहले एक्सपर्ट से बात कर लें कि क्या यह आपके लिए सही है।

सही खाना चुनें

भूखे रहने के बजाय अगर आप सही खाना चुनते हैं तो आपका वेट लॉस गोल आसानी से अचीव हो सकता है। अपने



खाने में फर्स्ट्स, सब्जियां, बीन्स, टोफू, मछली, होल वीट ब्रेड और किनोवा शामिल करें। अगर कोई मील प्लान आपको कठिन लग रहा है तो न्यूट्रिशनल की मदद लें। इस तरह से आप अपने शरीर की जरूरत को समझ पाएंगे।

भूख कर सकती है दिन खराब

अगर आप व्रत करने के बारे में सोच रहे हैं तो कुछ असहज अनुभवों के लिए भी तैयार रहें। आपको सिरदर्द, जलन या कब्ज की शिकायत हो सकती है। भूख की वजह से आपका मूड भी खराब हो सकता

है। कम एनर्जी की वजह से आपका काम भी प्रभावित हो सकता है।

पानी की कमी

आपको शायद पता हो कि हमारे शरीर में 20 फीसदी पानी खाने से पहुंचता है। इसका मतलब है कि अगर आप पूरे दिन खाना न खाने का फैसला लेते हैं तो आपको डिहाइड्रेशन हो सकता है। मुंह सूखना, पेशाब में कमी, गाढ़ा पीला पेशाब, मसल्स में दर्द और कुछ और लक्षण हैं जिनसे आपको सावधान हो जाना चाहिए। पूरे दिन कम से कम 8 ग्लास पानी पिएं।

सू- दोकू क्र.006										
	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		सू-दोकू क्र.05 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।		2	6	3	8	1	4	9	7	5
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।		9	5	4	2	6	7	3	1	8
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।		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

## त्रिशूल पार्क के प्रांगण में सामाजिक संगठनों ने वृक्षारोपण किया



हरिद्वार (सं)। पावन हरेला पर्व पर त्रिशूल पार्क के प्रांगण में सामाजिक संगठनों ने वृक्षारोपण किया। आज यहां उत्तराखंड राज्य में हरियाली का प्रतीक हरेला पर्व के अवसर पर पूर्व कृषि उत्पादन मंडी समिति अध्यक्ष भाजपा नेता संजय चोपड़ा की अगुआई में त्रिशूल पार्क के प्रांगण में बेल पत्री व पीपल के वृक्षों सहित फलदार वृक्षारोपण किया। इस अवसर पर संजय चोपड़ा ने कहा हरियाली का प्रतीक हरेला पर्व के अवसर पर हर वर्ष की भाँति इस वर्ष भी पूरे सावन के महीने में वृक्षारोपण के कार्यक्रम निरंतर जारी रहेंगे। उन्होंने कहा पेड़ लगाओ जीवन बचाओ पेड़ लगाओ पर्यावरण बचाओ इस संकल्प को दोहराते हुए आगामी दूसरे चरण में शिव भक्त कावड़ियों को वृक्षारोपण के प्रति जन जागरण के साथ सभी चौक चौराहे में मां गंगा के किनारे वृक्षारोपण के कार्यक्रम जारी रहेंगे। हरेला पर्व के अवसर पर वृक्षारोपण करते सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों में तीर्थ मर्यादा रक्षा समिति के सहायक संयोजक पंडित मनीष शर्मा, लघु व्यापारी नेता ओमप्रकाश भाटिया, पंडित विपिन शर्मा, पंडित कृष्ण शर्मा, मोहनलाल, सुनील आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

## मंदिर से रुपये चोरी करते पकड़ा

देहरादून (सं)। मंदिर से चोरी करते युवक को लोगों ने पकड़ पुलिस के हवाले किया। पुलिस ने उसको खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार गौरखपुर चौक बनियावाला निवासी छोटे लाल सुबह शिव मंदिर में पूजा करने गये तो उन्होंने देखा कि एक युवक मंदिर से चढावे के पैसे चोरी करके भाग रहा था। जिसको उन्होंने पीछा कर पकड़ लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम राहुल कश्यप पुत्र गोपाल कश्यप निवासी कश्यप मौहल्ला जीवनगढ बताया। जिसको पुलिस के हवाले कर दिया। पुलिस ने उसके कब्जे से चोरी किये 1240 रुपये बरामद कर लिये।

## हरेला पर्व पर कांग्रेस सेवा दल ने पौधारोपण किया



संवाददाता  
देहरादून। कांग्रेस सेवा दल ने परेड ग्राउंड के पीछे पार्किंग में पौधारोपण किया।

आज उत्तराखंड के लोक पर्व हरेला के अवसर पर परेड ग्राउंड के पीछे पार्किंग के पास 'अर्जुन पेड़ का पौधा' लगाते हुए। (जैसे कि आप जानते हैं अर्जुन पेड़ की छाल ब्लड प्रेशर की मानी हुई दवा है) उत्तराखंड कांग्रेस सेवा दल प्रदेश प्रवक्ता अशोक मल्होत्रा ने उत्तराखंड कांग्रेस सेवा दल की तरफ से सभी देशवासियों को हरेला पर्व की बहुत-बहुत बधाई व हार्दिक शुभकामनाएं दी गयी।

## यूटीयू के कुलपति डॉ. ओमकार यादव... ◀ पृष्ठ 2 का शेष

जांच के लिए बीते 5 मई को पांच सदस्यीय कमेटी गठित किए जाने का निर्णय लिया गया था। जांच समिति गठन करने के बाद समिति को 15 दिनों का समय भी दिया गया था। 9 दिन बाद यानी 14 मई को नितिका खंडेलवाल को निदेशक के पद से हटा दिया गया। इसके बाद यह जांच फिलहाल लटकती हुई नजर आ रही है। छह माह से सरकार केवल खाना पूर्ति एवं आशवासन तक ही सीमित है। परन्तु आज नए कुलपति की नियुक्ति से छात्रों में खुसी की लहर दौड़ गयी। अब बाकी सल्लिप्त अधिकारियों के विरुद्ध भी आंदोलन जारी रहेगा। इस दौरान सौरभ सेमवाल, स्वयं रावत, दक्ष रावत, मंथन, आकाश, आर्यन, नितिन, आदि कई एनएसयूआई कार्यकर्ता मौजूद रहे।

## जनमन के अधिकार हुए बाधित तो सम्बन्धित एजेसी पर कार्यवाही तय: जिलाधिकारी

संवाददाता  
देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल ने सड़क मरम्मत कार्य 3 दिन के भीतर पूर्ण नहीं हुआ तो सम्बन्धित के विरुद्ध मुकदमा दर्ज करने की चेतावनी दी। आज यहां मानसून काल में सड़कों पर जलभराव की समस्या के समाधान करने की दिशा में जिलाधिकारी सविन बंसल के निर्देश पर जिला प्रशासन की क्वीक रिस्पांस टीम पूरी सक्रियता के साथ मैदान में है। आपदा नियंत्रण कक्ष में शिकायत प्राप्त होते ही टीम मौके पर पहुंचकर जलभराव सीवर लीकेज आदि समस्याओं का निस्तारण कर रही है। जिलाधिकारी के सख्त निर्देश है निर्माणदायी संस्थाएं अपना कार्य निध रित्त समयावधि में पूर्ण कर लें। यदि निर्माण कार्यों से जनमन के अधिकार बाधित हुए तो सम्बन्धित एजेंसियों पर सख्त कार्यवाही की जाएगी। वर्षा के दौरान बंजारावाला लक्ष्य एन्क्लेव और आसपास के अन्य क्षेत्रों से जनमानस की सड़क पर जलभराव आदि शिकायत प्राप्त हो रही है। जिस ब्यूआरटी टीम द्वारा मौके पर समाधान किये जा रहे हैं। बंजारावाला अन्तर्गत मुख्य सड़क पर सड़क कार्य पूर्ण हो गया है। आतिरिक्त सड़कों पर 50 प्रतिशत कार्य पूर्ण हो गया है। जिलाधिकारी ने कार्यदायी संस्था यूयूएसडीए के अधिकारियों शेष सड़क मरम्मत कार्य 3 दिन के भीतर पूर्ण करने के निर्देश दिए हैं। अन्यथा सम्बन्धित के विरुद्ध मुकदमा दर्ज करने की चेतावनी दी गई है। जिलाधिकारी के निर्देशों के



क्रम में उप जिलाधिकारी न्याय कुमकुम जोशी ने क्षेत्र का भ्रमण कर निर्माण कार्यों का निरीक्षण करते हुए 03 दिन के भीतर कार्य पूर्ण करने के जिलाधिकारी की चेतावनी से अवगत कराया। दून अस्पताल मार्ग पर सीवर ओवरफ्लो की शिकायत मिलने पर प्रशासन की क्यूआरटी सक्रिय होकर स्थिति को नियंत्रण करते हुए समाधान किया। यह कार्यवाही न केवल त्वरित थी, बल्कि समस्या की मूल जड़ अवैध रूप से जुड़े पाइपलाइन को चिन्हित कर स्थायी समाधान किया गया। निरीक्षण के दौरान बड़ी मात्रा में बोतलें, कचरा, मलबा और अन्य सामग्री भी सीवर से निकाली गई, जिससे सिस्टम पूरी तरह सुचारु हो गया। टीम द्वारा की गई गहन जांच में यह तथ्य सामने आया कि सड़क किनारे बने नाले से एक अवैध पाइपलाइन सीवर चैंबर से जोड़ी

गई थी। प्राथमिक दृष्टि में यह आशंका जताई गई कि वर्षा के समय नाले का पानी इस सीवर चैंबर में प्रवेश कर रहा था, जिससे कुछ समय के लिए जलभराव जैसी स्थिति उत्पन्न हुई। टीम द्वारा अविलंब उक्त पाइपलाइन को बंद किया गया एवं सीवर लाइन की सफाई कर उसे सामान्य अवस्था में लाया गया। निरीक्षण के दौरान चैंबर से प्लास्टिक की बोतलें, कूड़ा-कचरा एवं अन्य अवरोधक सामग्री भी निकाली गई, टीम द्वारा मौके से हटाया गया।

जिलाधिकारी का कहना है कि जनशिकायतें शासन की प्रार्थमिकता हैं विभिन्न माध्यमों से प्राप्त शिकायतों पर गुणवत्तापूर्ण व समयबद्ध समाधान किया जाना सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने सभी संबंधित विभागों को निर्देशित किया कि इस प्रकार की समस्याएं स्थायी रूप से न हों, इसके लिए नियमित अभियान चलाया जाए।

## माहरा व धस्माना पहुंचे एलटी अभ्यर्थियों के धरने में

संवाददाता  
देहरादून। कई महीनों से अपनी नियुक्ति की मांग को लेकर भटक रहे एलटी चयनित अभ्यर्थियों को समर्थन देने कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करण माहरा व वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना धरना स्थल पर पहुंचे।

आज यहां पिछले कई महीनों से अपनी नियुक्ति के लिए दर दर भटक रहे एलटी चयनित अभ्यर्थियों को समर्थन देने शिक्षा निदेशालय पहुंचे प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करण माहरा व पार्टी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन सूर्यकांत धस्माना ने आन्दोलनरत अभ्यर्थियों को आशवासन दिया कि वे उनकी अति शीघ्र नियुक्ति के लिए हर संभव प्रयास करेंगे। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करण माहरा ने कहा कि वे बहुत व्यथित हैं कि यूके ट्रिपल एससी की परीक्षा उत्तीर्ण करने के बावजूद पिछले छह महीनों से राज्य के शिक्षित 1352 अभ्यर्थी अपना नियुक्ति पत्र लेने के लिए दर दर की टोकर खा रहे हैं और सरकार और सरकारी सिस्टम उनकी समस्या के समाधान प्रति उदासीन रवैया अपनाए हुए है जिसके कारण आज इतनी बरसात के मौसम में खुले असमान के नीचे भीगते हुए चयनित अभ्यर्थियों को सड़क पर धरने में बैठना पड़ रहा है। माहरा ने कहा कि वे उनकी समस्या के समाधान के लिए हर संभव प्रयास करेंगे



व आवश्यकता पड़ने पर प्रदेश के मुख्यमंत्री व राज्यपाल से भी मिलकर इस समस्या का समाधान करवाएंगे। प्रदेश कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन सूर्यकांत धस्माना ने आंदोलनरत एलटी अभ्यर्थियों को आश्वस्त किया कि प्रदेश कांग्रेस उनके एक सूत्री मुद्दे पर सड़क सदन व न्यायालय हर जगह पूरी ताकत किस्त खड़ी रहेगी। उन्होंने कहा कि आगामी 25 जुलाई को उच्च न्यायालय नैनीताल में उनके मामले की पैरवी राज्य सरकार के महाधिवक्ता पूरी तत्परता से करें इसके लिए कांग्रेस राज्य सरकार के न्याय विभाग व मुख्य सचिव से भी आग्रह करेगी व प्रदेश अध्यक्ष करण माहरा के नेतृत्व में कांग्रेस इस लड़ाई को सड़क में भी लड़ने को तैयार है। धस्माना ने कहा कि अगर 25 जुलाई को भी यह मामला नहीं सुलझा तो पार्टी के

विधानमंडल दल में इस मुद्दे को रखा जाएगा जिससे विधानसभा के आगामी मॉनसून सत्र में पार्टी युद्ध पर सदन में सरकार से सवाल पूछे और सरकार पर सदन दबाव बनाया जाए। इस अवसर पर प्रदेश अध्यक्ष करण माहरा के मीडिया सलाहकार सरदार अमरजीत सिंह, प्रदेश महासचिव नवीन जोशी, महानगर कांग्रेस अध्यक्ष डॉक्टर जसविंदर सिंह गोपी, प्रदेश श्रम प्रकोष्ठ अध्यक्ष दिनेश कौशल, प्रदेश अनुसूचित जाति विभाग अध्यक्ष मदन लाल, प्रदेश प्रवक्ता गिरिराज किशोर हिंदवाण भी उपस्थित रहे। एलटी चयनित अभ्यर्थियों के नेता रोहित असवाल, गौरव नौटियाल, जोगेंद्र नाथ, रमेश पांडे, जोगेंद्र नाथ, रोहित असवाल, बलदेव पंवार, नरेंद्र सिंह, विवेक उनियाल, आरती असवाल समेत बड़ी संख्या में एलटी चयनित अभ्यर्थी उपस्थित रहे।

# हरेला हमारी संस्कृति और चेतना का पर्व: धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बुधवार को उत्तराखंड के लोकपर्व हरेला के पावन अवसर पर गोरखा मिलिट्री इंटर कॉलेज परिसर, देहरादून में "हरेला का त्योहार मनाओ, धरती माँ का ऋण चुकाओ" थीम पर आयोजित राज्यव्यापी पौधारोपण कार्यक्रम में प्रतिभाग करते हुए समस्त प्रदेशवासियों को हरेला पर्व की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर उन्होंने रुद्राक्ष का पौधा रोपा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि हरेला केवल एक पर्व नहीं, बल्कि उत्तराखंड की संस्कृति, प्रकृति और चेतना से जुड़ा एक गहरा भाव है, जो हमें पर्यावरण के प्रति हमारी जिम्मेदारियों की याद दिलाता है। उन्होंने बताया कि हरेला पर्व के दिन लगभग 5 लाख पौधे रोपे जाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि वन विभाग के प्रत्येक डिवीजन में 50 प्रतिशत फलदार पौधे लगाए जाने का लक्ष्य तय किया गया है। उन्होंने कहा कि इस महाभियान



में सरकार द्वारा जनसहभागिता, स्वयंसेवी संगठनों, छात्र-छात्राओं, महिला समूहों और पंचायतों का सहयोग लिया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि लगाए गए पौधों की नियमित देखभाल की जाए, जब तक वे वृक्ष का रूप न ले लें। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड प्राकृतिक सौंदर्य और जैव विविधता से समृद्ध राज्य है, जिसकी रक्षा करना हम सभी का

नैतिक कर्तव्य है।

मुख्यमंत्री ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में चल रहे 'पंचामृत संकल्प', 'मुख्यमंत्री ने हरेला पर्व पर रोपा रुद्राक्ष का पौधा

'नेट जीरो इमिशन', 'लाइफस्टाइल फॉर एनवायरनमेंट' और 'एक पेड़ माँ के नाम' जैसे अभियानों का उल्लेख करते हुए कहा कि राज्य सरकार भी इन्हीं

मूल्यों को आत्मसात करते हुए कार्य कर रही है। उन्होंने बताया कि इस वर्ष देशभर में 108 करोड़ पौधे लगाए जाने का लक्ष्य रखा गया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में पर्यावरण संरक्षण के लिए 'स्प्रिंग एंड रिवर रिजुविनेशन अथॉरिटी (रै।त्।)' का गठन किया गया है। इसके माध्यम से अब तक 6,500 से अधिक जल स्रोतों का संरक्षण और 3.12 मिलियन घन मीटर वर्षा जल का संचयन किया गया है। उन्होंने कहा कि राज्य में सिंगल यूज प्लास्टिक पर पूर्ण प्रतिबंध लगाया गया है और वाहनों में क्यूडेन अनिवार्य कर दिया गया है। मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों से आह्वान किया कि वे अपने जीवन के विशेष अवसरों पर एक पौधा अवश्य लगाएं और उसकी देखभाल करें, जिससे पर्यावरण संरक्षण को जनादोलन बनाया जा सके।

कृषि मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि उत्तराखंड में श्रावण मास में हरेला पूजन के उपरांत वृक्षारोपण करने की परंपरा सदियों से चली आ रही है, जो हमारी

सांस्कृतिक चेतना और पर्यावरणीय जिम्मेदारी का प्रमाण है। हरेला पर्व हमें यह सिखाता है कि प्रकृति की रक्षा करना केवल दायित्व नहीं, बल्कि एक पुनीत कर्तव्य है।

वन मंत्री सुबोध उनियाल ने कहा कि लोकपर्व हरेला प्रदेश के 2,389 स्थानों पर मनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि पिछले तीन वर्षों में हरेला पर्व पर लगाए गए पौधों का सर्वाइवल रेट 80 प्रतिशत से अधिक रहा है। उन्होंने जल स्तर में हो रही गिरावट को गंभीर चिंता का विषय बताया और कहा कि इसके लिए हमें पौधारोपण एवं जलधाराओं के संरक्षण हेतु निरंतर प्रयास करने होंगे।

इस अवसर पर विधायक श्रीमती सविता कपूर, खजान दास, देहरादून के मेयर सौरभ थपलियाल, मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन, प्रमुख सचिव आर.के. सुध णु, पुलिस महानिदेशक दीपम सेठ, प्रमुख वन संरक्षक समीर सिन्हा सहित वन विभाग के अधिकारीगण उपस्थित रहे।

## चार पेटी शराब सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

टिहरी। शराब तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से चार पेटी शराब व तस्करी में प्रयुक्त कार बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना घनसाली पुलिस द्वारा एक सूचना के आधार पर क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान चमियाला के समीप एक संदिग्ध कार आती हुई दिखायी दी। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो कार सवार कार रोककर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया।

तलाशी के दौरान उसकी कार एक चार पेटी अंग्रेजी शराब बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम सुनील सिंह पुत्र कुंवर सिंह निवासी ग्राम अणुवा पट्टी आरगढ़ थाना घनसाली टिहरी गढ़वाल बताया। पुलिस ने उसे आबकारी अधिनियम की धाराओं में गिरफ्तार कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।



## कर्नल से मारपीट प्रकरण में अब सीबीआई करेगी जांच

हमारे संवाददाता

चंडीगढ़। इंडियन आर्मी के कर्नल व उनके बेटे के साथ पुलिस द्वारा की गयी मारपीट मामले में पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट ने इस केस की जांच अब सीबीआई को सौंप दी गयी है। कर्नल पुष्पिंदर बाट और उनके बेटे के साथ मार्च माह में पटियाला में मारपीट की गयी थी।

पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट ने आज इस केस की जांच सीबीआई को सौंपने का आदेश दिये गये हैं। इससे पहले यह जांच चंडीगढ़ पुलिस को सौंपी गई थी, लेकिन अदालत ने माना कि पुलिस मामले की निष्पक्ष और प्रभावी जांच करने में विफल रही है।

बता दें कि इस मामले में मुकदमा दर्ज हुए तीन महीने हो गए हैं, जबकि जांच एसआईटी को ट्रांसफर हुए भी तीन महीने हो चुके हैं, लेकिन अभी तक इस मामले में कोई भी गिरफ्तारी नहीं हुई है। कर्नल बाट वर्तमान में कैबिनेट सचिवालय



में डिप्टी सेक्रेटरी के पद पर तैनात हैं। उन्होंने अपने साथ हुई घटना को अत्यधिक क्रूरता, अहंकार और अमानवीय व्यवहार का उदाहरण बताया है। घटना से ऐसा लगता है कि कानून के रक्षक खुद कानून तोड़ने वाले बन गए हैं। आरोप है कि पंजाब पुलिस के अधिकारियों के दबाव में चंडीगढ़ पुलिस कार्रवाई नहीं कर पा रही है।

विदित हो कि यह मामला मार्च महीने में सामने आया था। इसके बाद पंजाब विधानसभा में भी इस मामले को उठाया गया था। वहीं यह केस पंजाब

और हरियाणा हाईकोर्ट में पहुंचा था। इस दौरान कर्नल बाट की पत्नी ने मांग की थी कि इस मामले की जांच सीबीआई या किसी अन्य एजेंसी से करवाई जानी चाहिए। अदालत ने सारे तथ्यों पर पड़ताल की थी। इसके बाद यह मामला चंडीगढ़ पुलिस को सौंपा गया था। साथ ही, इस मामले की जांच अगस्त महीने तक पूरी करने के आदेश दिए गए थे। बताया जा रहा है कि पटियाला में 13-14 मार्च की रात को आर्मी कर्नल से मारपीट की गई, तब पुलिस ने कार्रवाई नहीं की। इसके बाद मामला रक्षा मंत्रालय और आर्मी हेडक्वार्टर पहुंचा तो पुलिस ने 9 दिन बाद नामजद मुकदमा दर्ज कर 12 पुलिसवालों को सरपेंड कर दिया गया था। जिसमें 5 इंस्पेक्टर भी शामिल हैं। इसके बाद हाईकोर्ट ने चंडीगढ़ पुलिस को मामले की जांच सौंपी गयी थी। वहीं अब इस मामले की जांच सीबीआई से कराने के हाईकोर्ट ने निर्देश दिये गये हैं।

## प्रधानमंत्री मोदी ने पिथौरागढ़ सड़क दुर्घटना पर जताया दुःख

हमारे संवाददाता

नई दिल्ली/देहरादून। पिथौरागढ़ में बीते रोज हुए हादसे में एक ही गांव के आठ लोगों की मौत व 6 के घायल होने की घटना के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस हादसे पर गहरा दुःख जताते हुए मृतकों के परिजनों को 2 लाख रुपये तथा घायलों को 50 हजार की राहत राशि प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष से देने की घोषणा की गयी है। वहीं मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भी राज्य सरकार की ओर से मृतकों को 2 लाख और घायलों को 50 हजार की मदद देने का ऐलान किया गया है।

बता दें कि 15 जुलाई की दोपहर उत्तराखंड के पिथौरागढ़ जिले के थल



क्षेत्र में एक भीषण सड़क हादसा हुआ। यात्रियों से भरा एक मैक्स वाहन मुवानी पुल के पास अनियंत्रित होकर करीब 150 फीट गहरी खाई में गिर गया।

इस हादसे में बोकटा गांव के 8 लोगों की मौत हो गई और 6 लोग गंभीर

**'मृतकों के परिजनों को 2 लाख व घायलों को 50 हजार की राहत राशि दी जायेगी'**

रूप से घायल हो गए। हादसा उस वक्त हुआ जब गांव के लोग देवलथल के मुवानी क्षेत्र से वापस बोकटा लौट रहे थे।

पहाड़ी मोड़ पर वाहन का संतुलन बिगड़ गया और वह सीधे नदी की ओर गहरी खाई में गिर गया। राहत व बचाव दल तुरंत मौके पर पहुंचे लेकिन तब तक कई लोगों ने दम तोड़ दिया था। इस दर्दनाक दुर्घटना में तीन स्कूली छात्राओं की भी मौत हुई, जो रोज की तरह पढ़ाई के बाद घर लौट रही थीं। बाकी मृतकों में बुजुर्ग, महिलाएं और वाहन चालक शामिल हैं।

वहीं हादसे की जानकारी मिलते ही प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस हादसे पर गहरा दुःख जताया और मृतकों के परिजनों को 2 लाख तथा घायलों को 30 हजार रुपये प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष से देने की घोषणा की।

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 सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।