रविवार

12 अप्रैल 2026

● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 78
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

'रन फॉर अवेयरनेस' रैली को मुख्यमंत्री ने दिखाई हरी झंडी

हमारे प्रतिनिधि

देहरादून/हल्द्वानी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को हल्द्वानी में नशामुक्त उत्तराखंड अभियान के तहत आयोजित 'रन फॉर अवेयरनेस' रैली का शुभारंभ किया। इस अवसर पर हजारों की संख्या में युवा, छात्र-छात्राएं, जनप्रतिनिधि व गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

एमबी इंटर कॉलेज मैदान से रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना करने से पहले मुख्यमंत्री ने कहा कि आज की यह दौड़ मात्र शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि एक स्वस्थ, समृद्ध और नशे से मुक्त उत्तराखंड के संकल्प की दौड़ है। जब आप सभी यहां से कदम आगे बढ़ाएंगे, तो यह संदेश पूरे प्रदेश में जाना चाहिए कि उत्तराखंड का युवा अब नशे को 'ना' कह रहा है और जीवन को 'हाँ' कह रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि नशा एक "साइलेंट वार" की तरह फैल रहा है और इसका सबसे बड़ा निशाना हमारी युवा शक्ति है। मजाक-मजाक में युवा नशे की चपेट में आ जाते हैं और वहां से लौटना बहुत मुश्किल हो जाता है। यह न सिर्फ व्यक्ति, बल्कि पूरे परिवार की खुशियों को संकट में डाल देता है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 2020 में शुरू किए गए 'नशा मुक्त भारत अभियान' से प्रेरणा लेकर राज्य सरकार इस दिशा में मिशन मोड पर काम कर रही है। वर्ष 2022 में गठित एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स द्वारा हजारों आरोपियों की गिरफ्तारी और बड़ी मात्रा में मादक पदार्थों की बरामदगी की गई है। साथ ही एडिक्शन ट्रीटमेंट फैसिलिटी (एटीएफ) केंद्रों का संचालन किया जा रहा है और सभी सरकारी मेडिकल कॉलेजों में भी एटीएफ केंद्र स्थापित किए जा रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने युवाओं से आह्वान किया कि नशे के विरुद्ध यह लड़ाई केवल कानून बनाने से नहीं जीती जा सकती। इसके लिए समाज की जागरूकता और युवाओं की भागीदारी सबसे महत्वपूर्ण है। हम सभी संकल्प लें कि स्वयं नशे से दूर रहेंगे और अपने मित्रों व समाज को भी जागरूक करेंगे। औपचारिकता से नहीं, बल्कि दृढ़ संकल्प से ही हम 'ड्रग्स फ्री उत्तराखंड' के लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। यदि युवा शक्ति सही दिशा में बढ़े, तो वह पूरे भारतवर्ष के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने नशामुक्ति की शपथ भी दिलाई।

कार्यक्रम में डॉ. स्वामी रामेश्वरम हरि जी, आरएसएस संपर्क प्रमुख उत्तर क्षेत्र श्री जसवीर, श्याम अग्रवाल, कैबिनेट मंत्री राम सिंह कैड़ा, मेयर हल्द्वानी गजराज सिंह बिष्ट, भाजपा जिला अध्यक्ष प्रताप बिष्ट, भारत भूषण, डॉ. अशोक पाल, किसान आयोग के उपाध्यक्ष सुरेंद्र सिंह नामधारी, शंकर कोरंगा, शांति महरा, डॉ. अनिल कपूर डब्बू, रेनू अधिकारी, ध्रुव रौतेला, सुरेश भट्ट, पूर्व मेयर योगेंद्र सिंह रौतेला सहित आयुक्त कुमाऊं व सचिव मुख्यमंत्री दीपक रावत,जिलाधिकारी ललित मोहन रयाल, एसएसपी डॉ मंजूनाथ टी सी क्षेत्रीय जनप्रतिनिधि व बड़ी संख्या में युवा उपस्थित रहे।

फर्जी शस्त्र लाईसेंस बनाने वाले गिरोह का भंडाफोड़, एक गिफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। फर्जी तरीके से बाहरी राज्यों के शस्त्र लाईसेंस बनवाकर व फर्जी एनओसी के आधार पर उत्तराखण्ड राज्य में असली के रूप में रजिस्टर्ड कराने वाले गिरोह का भंडाफोड़ करते हुए एसटीएफ ने एक शातिर को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से एक फर्जी शस्त्र लाईसेंस, पिस्टल व पांच कारतूस बरामद हुए है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ अजय सिंह ने बताया कि एसटीएफ को पिछले कुछ समय पूर्व सूचना प्राप्त हुई थी कि बाहरी राज्यों से अपराधी किस्म के लोगों द्वारा फर्जी तरीके से अवैध शस्त्र लेकर फर्जी लाईसेन्स प्राप्त कर उत्तराखण्ड की शस्त्र पंजिका में दर्ज कराये गये है। इस सूचना की जांच व कार्यवाही हेतु टीम नियुक्त की गयी, टीम द्वारा जिलाधिकारी कार्यालय देहरादून, मेरठ व पंजाब आदि राज्यो से पत्राचार कर जानकारी की गयी। प्राप्त सूचनाओं आदि से शस्त्र लाईसेन्स नं.- 34041।7।1।7/1499 का जिला अमृतसर, पंजाब से स्थानान्तरण होने के उपरान्त वर्ष 2017 में जिलाधिकारी कार्यालय देहरादून की शस्त्र पंजिका में अंकन होना पाया गया। इस सम्बन्ध गहन जांच व और अधिक जानकारी करने पर ज्ञात हुआ है कि उक्त शस्त्र लाईसेन्स अमृतसर पंजाब से बना ही नही हुआ, जिस पर टीम द्वारा कार्यवाही करते हुए सूचना के आधार पर उपरोक्त लाईसेन्स धारक अमित यादव पुत्र डालचन्द यादव निवासी फ्लैट नं-807 हनुमन्त रेजीडेंसी शिमला बाईपास देहरादून को लकडमण्डी के पास, देहरादून से गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार आरोपी से पूछताछ के दौरान पता चला है कि बडे स्तर बाहरी राज्यो से फर्जी शस्त्र लाईसेन्स बनाकर उत्तराखण्ड राज्य के कई जनपदो में दर्ज कराये गये है, उक्त गिरफ्तार आरोपी द्वारा उत्तराखण्ड राज्य के जिलाधिकारी कार्यालयो की शस्त्र पंजिका में दर्ज कराये गये फर्जी लाईसेन्सो/संलिप्त व्यक्तियों के बारे में जानकारी कर आगे कार्यवाही की जायेगी।

गायक मासूम शर्मा के खिलाफ मुकदमा दर्ज करने को दी तहरीर

संवाददाता

देहरादून। गायक मासूम शर्मा के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराने के लिए अधिवक्ताओं तहरीर दी।

आज यहां अधिवक्ता संदीप मोहन चमोली ने डालनवाला कोतवाली में तहरीर देते हुए बताया कि 11 अप्रैल को डीएवी कॉलेज में एक सांस्कृतिक सार्वजनिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया था। इस कार्यक्रम में गायक मासूम शर्मा द्वारा मंच से अत्यन्त अभद्र, अश्लील एवं आपत्तिजनक शब्दों का प्रयोग किया गया जिससे वहां उपस्थिति छात्र-छात्राओं एवं आम जनता की भावनायें आहत हुई हैं। उक्त कार्यक्रम के मंच को उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी व खानपुर क्षेत्र के विधायक उमेश कुमार द्वारा सांझा किया गया था। इसके अतिरिक्त उक्त व्यक्ति द्वारा मंच से यह भी कहा गया कि मुझे हयात होटल से कोई व्यक्ति मारने आया था जिससे प्रदेश में देहरादून के आम के मध्य माहौल भयपूर्ण और तनावपूर्ण एवं अस्थिर हो गया है। यह कृत्य भारतीय न्याय संहिता की धाराओं व अन्य सुसंगत धाराओं में दण्डनीय अपराध है। उन्होंने कहा कि उपरोक्त घटना की निष्पक्ष जांच कर सम्बन्धित व्यक्तियों के विरूद्ध उचित धाराओं में प्राथमिक दर्ज की जाये। इस अवसर पर एडवोकेट नवनीत कुकरेती, हरेन्द्र सिंह बेदी, कृतिवर्धन बिष्ट, प्रदीप फस्वार्ण आदि भी मौजूद रहे।

युवती के हाथ से मोबाइल छीनकर युवक फरार

संवाददाता

देहरादून। युवती के हाथ से मोबाइल छीनने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार क्लेमनटाउन निवासी वैष्णवी ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह सेंट पॉल वाली गली से घर की तरफ आ रही थी। जब वह थोडी दूर पहुंची तभी पीछे से आ रहे युवक ने उसके हाथ से मोबाइल फोन छीन लिया और उसके समझने से पहले ही वहां से फरार हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

भाजपा ने जनसम्पर्क अभियान में झोंकी ताकत

संवाददाता

देहरादून। 14 अप्रैल को प्रधानमंत्री की रैली के लिए भाजपा कार्यकर्ताओं ने अपनी ताकत झोंक दी।

आज यहां प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की 14 अप्रैल को होने वाली रैली के लिए भाजपा ने जनसम्पर्क अभियान को लेकर अपनी ताकत झोंकी। भारतीय खाद्यय निगम के सदस्य हरीश नारंग ने कहा कि ये रैली पूर्व की सभी रैलियों से भी अभूतपूर्व होंगी। उत्तराखंड देहरादून। 12 अप्रैल भारतीय जनता पार्टी ने आगामी 14 अप्रैल को होने वाली रैली की तैयारियों को लेकर लगातार जन सम्पर्क का कार्य किया जा रहा हैं। चक्खुवाला वार्ड 17 में भारतीय खाद्यय निगम के सदस्य हरीश नारंग ने बैठक की अध्यक्षता करते हुए कहा कि ये रैली आपने आप में अभूतपूर्व होंगी, और पूर्व में हुई रैलियों के सभी रिकॉर्ड ध्वस्त हो जायेगे बस सभी कार्यकर्ताओं को अपनी जिम्मेदारी निभाते हुए जनसहभागिता हेतु अपनी जिम्मेदारी का निर्वाह कुशलतापूर्वक करना है। इस अवसर पर चंदर मोहन अरोड़ा, अमित वर्मा, सतीश कपूर, राहुल सोनकर, विनोद ध्यानी, अरुण शाह, सौरव डोभाल, सचिन सोंधी, निशांत सोनकर, ओम प्रकाश सोनकर, सुरेश शाह, लक्ष्मी पाल आदि मौजूद थे।

मानव-वन्यजीव संघर्ष रोकने के लिए स्थायी समाधान खोजा जाना अत्यंत आवश्यकः धामी

हमारे प्रतिनिधि

देहरादून/हल्द्वानी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शनिवार को सर्किट हाउस, हल्द्वानी में जनपद नैनीताल के वरिष्ठ प्रशासनिक, पुलिस, वन एवं विकास विभाग के अधिकारियों के साथ उच्चस्तरीय समीक्षा बैठक की। बैठक में मानव-वन्यजीव संघर्ष, आगामी पर्यटन सीजन की तैयारियों तथा कानून-व्यवस्था, पेयजल, विद्युत, सिंचाई एवं जमरानी बांध परियोजना की प्रगति की विस्तृत समीक्षा करते हुए अधिकारियों को सख्त दिशा-निर्देश दिए गए।

बैठक में आयुक्त कुमाऊं एवं सचिव मुख्यमंत्री दीपक रावत ने जानकारी दी कि आगामी आदि कैलाश यात्रा के लिए 1 मई से पिथौरागढ़ जिला प्रशासन द्वारा इनर लाइन पास जारी किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि आदि कैलाश मार्ग वर्तमान में सुचारू है। इसके अतिरिक्त कैंचीधाम बाईपास का निर्माण कार्य प्रगति पर है तथा 30 मई तक इसे चालू करने का लक्ष्य है। मेट्रोपोल पार्किंग का निर्माण कार्य भी आगामी 10 दिनों में प्रारंभ किया जाएगा।

मुख्यमंत्री ने मानव-वन्यजीव संघर्ष की बढ़ती घटनाओं पर गंभीर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि इन घटनाओं की रोकथाम के लिए स्थायी समाधान खोजा जाना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने निर्देश दिए कि लोगों को जागरूक करने के साथ ही ऐसी व्यवस्थाएं विकसित की जाएं जिससे उन्हें जंगलों में जाने की आवश्यकता कम हो। साथ ही विभाग के प्रत्येक स्तर पर जवाबदेही तय की जाए और आधुनिक तकनीक का उपयोग कर प्रभावी समाधान सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने संवेदनशील क्षेत्रों में सोलर फेंसिंग लगाने तथा वन विभाग और पुलिस की संयुक्त क्विक रिस्पॉन्स टीम को 24×7 सक्रिय रखने के निर्देश दिए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि नैनीताल जनपद

प्रदेश का प्रमुख पर्यटन केंद्र है, जहां पर्यटकों की सुरक्षा के साथ-साथ वन क्षेत्रों से सटे गांवों में रहने वाले नागरिकों की सुरक्षा सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। उन्होंने रामनगर, हल्द्वानी, कालाढूंगी और नैनीताल जैसे संवेदनशील क्षेत्रों में विशेष निगरानी के निर्देश दिए द्य

आगामी पर्यटन सीजन को देखते हुए मुख्यमंत्री ने सभी संबंधित विभागों को समयबद्ध तैयारियां सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने सड़कों को गड्ढा-मुक्त रखने, ट्रैफिक प्रबंधन को सुदृढ़ करने, शटल सेवा एवं वैकल्पिक पार्किंग स्थलों को सक्रिय करने पर जोर दिया।

कानून-व्यवस्था की समीक्षा के दौरान मुख्यमंत्री ने 'ऑपरेशन प्रहार' के तहत पर्यटन स्थलों पर हुड़दंग, नशाखोरी एवं ओवरचार्जिंग के खिलाफ सख्त कार्रवाई के निर्देश दिए। उन्होंने 24ञ्7 निगरानी रखने, नियमित चेकिंग अभियान चलाने तथा पर्यटकों और स्थानीय नागरिकों को किसी भी प्रकार की असुविधा न होने देने के निर्देश दिए।

मुख्यमंत्री ने जमरानी बांध परियोजना की समीक्षा करते हुए कहा कि इस परियोजना से तराई एवं भावर क्षेत्र में पेयजल समस्या का समाधान होगा, भूजल स्तर में वृद्धि होगी तथा बाढ़ नियंत्रण में सहायता मिलेगी। उन्होंने अधिकारियों को परियोजना को निर्धारित समयसीमा में पूर्ण करने के निर्देश दिए।

बैठक में बिंदुखत्ता को राजस्व गांव बनाए जाने के संबंध में भी समीक्षा की गई। मुख्यमंत्री ने कुमाऊं आयुक्त एवं जिलाधिकारी नैनीताल को आवश्यक कार्यवाही करते हुए प्रस्ताव शीघ्र शासन को भेजने के निर्देश दिए।

विद्युत व्यवस्था की समीक्षा के दौरान मुख्यमंत्री ने ग्रीष्मकाल एवं मानसून को ध्यान में रखते हुए सभी विद्युत स्टेशनों में आवश्यक उपकरण एवं व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने पेयजल संकट से निपटने के लिए भी समुचित व्यवस्थाएं समय से पूर्ण करने के निर्देश दिए। साथ ही सिंचाई विभाग एवं अन्य एजेंसियों द्वारा संचालित कार्यों की प्रगति की समीक्षा करते हुए सभी कार्य समयबद्ध पूर्ण करने के निर्देश दिए।

बैठक के दौरान मुख्यमंत्री ने जनप्रतिनिधियों से भी जनपद की विभिन्न समस्याओं की जानकारी ली तथा संबंधित अधिकारियों को उनके त्वरित समाधान के निर्देश दिए।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री राम सिंह कैड़ा, भाजपा जिलाध्यक्ष प्रताप बिष्ट, जिला पंचायत अध्यक्ष दीपा दर्मवाल, विधायक डॉ. मोहन सिंह बिष्ट, विभिन्न जनप्रतिनिधि, मंडलायुक्त दीपक रावत, जिलाधिकारी ललित मोहन रयाल, एसएसपी डॉ. मंजूनाथ टीसी, मुख्य विकास अधिकारी अरविंद पांडेय सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

उत्तराखंड पेयजल निगम त्वरित गति से कर रहा है सीवरेज के कार्य

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सीवरेज कार्य हेतु खोदी गई सड़कों से क्षेत्रीय जनता, व्यापारियों को हो रही परेशानी के दृष्टिगत जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने विगत दिनों संबंधित अधिकारियों के साथ बैठक आहूत कर चल रहे निर्माण कार्यों को त्वरित गति से पूर्ण करने के निर्देश संबंधित अधिकारियों एवं कांट्रेक्टर को दिए गए थे। जिलाधिकारी ने यह भी निर्देश दिए है की चारधाम यात्रा शुरू होने पूर्व ही जो भी सीवरेज कार्य हेतु सड़के खोदी गयी है उन सड़कों का हर हाल में मरम्मत कार्य पूर्ण करने के निर्देश दिए गये है जिसके अनुपालन में कार्य तीव्रगति से किए जा रहे है।

परियोजना प्रबंधक निर्माण एवं अनुरक्षण इकाई गंगा उत्तराखंड पेयजल निगम मिनाक्षी मित्तल ने अवगत कराया है कि जिलाधिकारी के निर्देशों के अनुपालन में केएफडब्लयू वित्त पोषित हरिद्वार जलोत्सारण योजना पैकेज 01 एवं पैकेज 02 के अंतर्गत कराए जा रहे सड़क

पुनर्निर्माण संबंधी कार्य जिसके तहत 09 अप्रैल एवं 10 अप्रैल तक किए गए निर्माण कार्यों का विवरण निम्नवत है जिसमें- पैकेज 01 में प्रेम विहार कॉलोनी सीसी रोड निर्माण कार्य 31 मीटर, मुखिया गली सीसी रोड निर्माण कार्य 8.5 मीटर, साईं गली सीसी रोड 32 मीटर, रानी गली सिसी रोड 41 मीटर, शिवमूर्ति चौक (बी.टी रोड बाय पी.डब्लू.डी) निर्माण कार्य 180 मीटर तथा कुल 292.50 मीटर निर्माण कार्य पूर्ण कर लिया गया है। तथा पैकेज 02 के अंतर्गत शिवानीपुरम में सीसी रोड निर्माण कार्य 6 मीटर, द्वारका विहार(पेवर ब्लॉक) 9 मीटर, राज विहार फेस 2 पेवर ब्लॉक 26 मीटर, राजा गार्डन सीसी रोड 67 मीटर,मोहन एनक्लेव सीसी रोड 26 मीटर कार्य पूर्ण करते हुए कुल 134 मीटर निर्माण कार्य पूर्ण कर लिया गया है।

गले की खराश और खुजली से राहत दिला सकते हैं घर में तैयार ये पेय

बदलते मौसम के दौरान सर्दी-खांसी और गले में खराश जैसी कई समस्याएं होने की संभावना बढ़ जाती है। खासकर, गले में खराश और खुजली के कारण खान-पान की चीजों को निगलने में मुश्किल होती है और गले में दर्द भी होने लगता है। इसलिए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू पेय के बारे में बताने जा रहे हैं जिनका सेवन आपको इन समस्याओं से राहत दिलाने के साथ-साथ कई तरह के स्वास्थ्य लाभ देने में सक्षम है।

अदरक की चाय :एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर अदरक की चाय गले की खुजली और खराश को शांत करने में सहायक है। साल 2013 के एक अध्ययन के अनुसार, गर्म पानी में ताजे अदरक का रस मिलाकर पीने से आपको

कई तरह के संक्रमण समेत गले की खराश से छुटकारा मिल सकता है। लाभ के लिए गर्म पानी में कदूकस किया हुआ अदरक डालें और उबाल आने दें। अब इस चाय को छानकर उसमें स्वादानुसार शहद मिलाकर सेवन करें।

हल्दी वाला दूध : दूध में हल्दी मिलाकर पीने से भी गले की खराश और खुजली से राहत मिल सकती है। दूध और हल्दी में एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-माइक्रोबियल प्रभाव पाए जाते हैं, जो गले को आराम पहुंचाने में सहायक हो सकते हैं। इसलिए जब तक आपको ये समस्याएं हो, तब तक एक गिलास हल्के गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पीएं। इससे आपको जल्द ही आराम मिलेगा।

गर्म पानी में शहद और नींबू का रस मिलाएं : शहद में मौजूद एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-बैक्टीरियल गुण गले की समस्याओं को दूर करने में सहायक होते हैं, जबकि गर्म पानी से गले को आराम मिलता है। वहीं, नींबू में मौजूद उच्च विटामिन-ष्ट से रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती मिलती है। ऐसे में गले की इन समस्याओं से राहत पाने के लिए एक कप गर्म पानी में एक चम्मच शहद और आधा चम्मच नींबू का रस मिलाकर सेवन करें।

कैमोमाइल टी : एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-वायरल गुणों से भरपूर कैमोमाइल टी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने और गले की खराश समेत खुजली जैसी समस्याओं को तेजी से ठीक करने में मदद कर सकती है। लाभ के लिए एक गिलास गर्म पानी में एक चौथाई कप सूखे कैमोमाइल के फूल डालकर उबालें और जब पानी आधा हो जाए तो इसे छानकर कप में डालें। फिर इसमें स्वादानुसार शहद मिलाकर इसका सेवन करें। पुदीने की चाय : एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर पुदीने की चाय गले की खराश को शांत करने के लिए अत्यधिक प्रभावी है। पुदीने की चाय की भाप लेने से बंद नाक का भी इलाज हो सकता है और आपके गले को भी काफी आराम मिल सकता है। लाभ के लिए दो कप गर्म पानी में 10-15 पुदीने की पत्तियां डालकर उबालें। कुछ सेकंड बाद इस चाय को छानकर इसका सेवन करें। आप चाहें तो इस चाय में भी स्वादानुसार शहद मिला सकते हैं।

मुट्ठी की रेत-सा फिसलता वक्त

शमीम शर्मा

घड़ी की सूइयां शायद इसलिये पूरा दिन टिक-टिक करती हैं कि उन्हें पता है समय टिकता नहीं है और वे उसे निरन्तर कहती रहती हैं टिक जा। समय तेज़ी से बदल रहा है। वह भी वक्त था जब बीस रुपये बचाने के लिये बाप बीस किलोमीटर पैदल चलता था। और अब बीस मिनट बचाने के लिये बेटा बीस रुपये खर्च कर देता है। टाइम को कोई कितना भी वश में कर लें पर टाइम की तंगी सबके पास है। इतना सब होने के बावजूद न कोई समारोहों में वक्त पर पहुंचता है और न ही जीवन में वक्त पर काम आता है।

टाइम के बारे में एक बात पक्की है कि हर आदमी यह ज़रूर कहता कि अपना भी टाइम आयेगा। पर सच्चाई यह है कि किसी का भी टाइम कभी नहीं आता बल्कि धक्के से लाना पड़ता है। कोई मेहनत से समय को वश में कर लेता है तो कोई पैसे से। आपके पास पैसा है तो लोग पूछते हैं कैसा है? मेहनतकश से न कोई बतियाता है और न ही सराहता है। पर पैसे वाले कभी खुश दिखाई नहीं देते। आज कड़कती ठंड में सैर करते हुए मैंने एक साधारण से आदमी को लकड़ी बीनते देखा। जैसे ही उसे तीन-चार फुट की एक सूखी हुई लकड़ी दिखाई दी, लगा कि मानो उसकी लॉटरी लग गयी है। तो तय है कि पैसे से वस्तुयें खरीदी जा सकती हैं, खुशियां नहीं। धन्नासेठ का लाल मर्सीडीज खरीदने पर भी उतना चहकता दिखाई नहीं देगा, जितना झोपड़ी में रहने वाले मजदूर का बेटा सेकिंड हैंड साइकिल खरीद कर हर्षित होगा।

सर्दियों में आम आदमी के लिये मुश्किल समय तब आता है जब सुबह-सुबह निर्णय लेना कठिन हो जाता है कि नहाया जाये या नहीं। पर उस किसान के बारे में सोचकर रोंगटे खड़े हो जाते हैं, जिसका आज पानी का वार है और कस्सी लेकर आधी रात को खेत में जाना ही है। आर्थिक नीतियों के उतार-चढ़ाव के मानदंडों का तो मुझे इल्म नहीं है पर व्यावहारिक रूप से देखूं तो कह सकती हूं कि पिछले बीस सालों में मेरे देखते-देखते कार-बाइक के भंडार लग गये हैं। तो तय है कि हमारा समय भी बदला है और स्पीड भी।

कान की देखभाल करने के घरेलू तरीके

कान में खुजली होना, नहाते समय पानी चले जाना या पपड़ी जमने की समस्या होना...ये सब ऐसी दिक्कतें हैं, जो हम सभी के साथ होती हैं। सामान्य दिनों में तो हम कान में दिक्कत होने पर तुरंत ईएनटी स्पेशलिस्ट के पास चले जाते थे। लेकिन लॉकडाउन और कोरोना काल में हॉस्पिटल के बारे में सोचकर भी डर लगता है! ऐसे में कान में इस तरह की समस्या होने पर घरेलू नुस्खों के जरिए कैसे ठीक किया जा सकता है, यहां जानें...

कान की देखभाल करने के घरेलू तरीके

कान में सबसे अधिक दिक्कत नमी यानी मॉइश्चर के कारण होती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि नहाते वक्त या हर समय जुकाम रहने के कारण हमारे कान की अंदरूनी नसों में मॉइश्चर जमा रहता है। इस कारण वहां फंगस और बैक्टीरिया पनप जाते हैं। जो तेज खुजली करते हैं।

मैल नहीं मोम है वह

-हमें लगता है कि हमारे कान से मैल निकल रहा है। जबकि असर में वह मैल नहीं मोम होता है। वह मोम, जिसे हमारे कानों का मैकेनिज़्म अपनी सेफ्टी के लिए खुद ही तैयार करता है।

-अब आपको लग रहा होगा कि यह मोम कान की सेफ्टी कैसे करेगा...जरा सोचकर देखिए, चीटी से लेकर मच्छर तक कितने ही छोटे-मोटे कीट-पतंगे होते हैं, जो हमारे कान में जाकर अंदर नुकसान पहुंचा सकते हैं।

-ये कीट कान में ना घुस पाएं और अगर घुस भी जाएं तो मोम में चिपककर मर जाएं और अंदर हमारे कान के पर्दे तक ना पहुंचें...इसलिए हमारे कान में यह मोम तैयार होता है। जब यह मोम अधिक हो जाता है या काफी पुराना हो जाता है, तब कान के मैनेनिज़्म द्वारा खुद ही इस मोम को बाहर की तरफ धकेल दिया जाता है।

-ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हमारा शरीर अपनी अंदरूनी सफाई खुद ही करता है। पुराने मोम में गंदगी, नमी, बैक्टीरिया पनपकर कान को नुकसान ना पहुंचा दें, इसलिए प्राकृतिक रूप से हमारा शरीर इस मोम को बाहर फेंकता है और नया मोम बनाता है।

कान को खुजली वाले बैक्टीरिया से बचाने का तरीका

-अगर आपको कान में खुजली की समस्या हो रही है तो बेहतर रहेगा कि आप 1 चम्मच सरसों तेल में एक कली लहसुन और एक चुटकी अजवाइन गर्म कर लें। जब यह मिश्रण ठंडा हो जाए तो इसे छानकर इयर ड्रॉप की तरह कान में डालें और 20 से 25 मिनट तक करवट लेकर लेटे रहें। ताकि तेल अंदर जा सके।

-इस दौरान बेड पर लेटे हुए आप धीमे-धीमें अपना मुंह इस तरह चलाते रहें, जैसे कुछ चबाकर खा रहे हों। ऐसा करने से तेल आपके कान के अंदरूनी हिस्सों तक पहुंचेगा और मसल्स की मसाज भी होगी। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि यदि आपको जुकाम है और इस दौरान कान में खुजली हो रही है तो आपको सरसों के तेल का उपयोग नहीं करना है।

-जुकाम-नजले की स्थिति में कान में सरसों का तेल डालने से कान की सुनने की क्षमता कमजोर हो सकती है। इसलिए इस स्थिति में आपको डॉक्टर से ही परामर्श करना चाहिए। आप किसी आयुर्वेदाचार्य से फोन पर कंसल्ट करके भी अपनी स्थिति के अनुसार कुछ घरेलू नुस्खे जान सकते हैं ताकि आपको तुरंत राहत मिल सके।

-यदि आपके पास कोई भी विकल्प उपलब्ध नहीं है और कान में तेज खुजली हो रही है तो इस स्थिति में आप कोई गर्म पेय पदार्थ लें। यह हल्दी का दूध, हॉट कॉफी या ब्लैक टी जैसा कुछ भी हो सकता है जो तासीर में गर्म हो। इसे फूंक मारकर और घूंट-घूंट करके चाय की तरह पिएं। ऐसा करने से आपके कान की मसल्स की अंदर से सिकाई होगी और आपको तुरंत राहत मिलेगी।

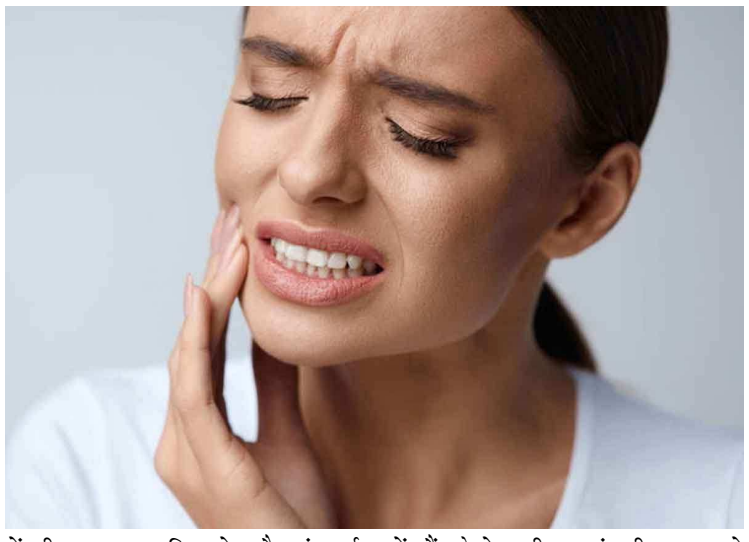
-नहाने से पहले दोनों कानों में रुई यानी कॉटन लगा लें। इससे नहाते समय पानी की बूंदें भी कान में नहीं जा पाएंगी और आपको कान में खुजली होने की संभावना कम हो जाएगी।

घरेलू उपायों से मिलेगी दांत दर्द से राहत

दांतों का दर्द काफी तकलीफदेह होता है कि इससे सिर और आंखों में भी दर्द होने लगता है. दांतों में कीड़े लगने तो कभी मसूढ़ों में कोई तकलीफ दांत दर्द का कारण बनती है. दांतों का दर्द असहनीय होता है इसमें कुछ खाने-पीने का भी मन नहीं करता. दांत में दर्द होने पर लोग डॉक्टर को दिखाते हैं, लेकिन ऐसे कई घरेलू उपाय भी हैं, जिनकी मदद से हम दांतों के दर्द को ठीक कर सकते हैं. आज हम आपको इस लेख में दांत के दर्द से छुटकारा पाने के लिए 5 घरेलू उपायों के बारे में बता रहे हैं. ये पांच उपाय कौन से हैं आइए इनके बारे में जानते हैं...

नमक- पानी का कुल्ला- हल्के गरम पानी में नमक डालकर कुल्ला करने से दांत के दर्द में राहत मिलती है. ऐसा करने से दांत और मसूढ़े की सूजन भी जाती रहती है. इस घरेलू उपाय को अपनाने के लिए एक गिलास पानी गर्म कर लें और उसमें एक या डेढ़ चम्मच नमक डालें और उसे अच्छी तरह से मिलाकर कुल्ला करें या फिर माउथवॉश करें.

लहसुन- औषधीय गुणों से भरपूर लहसुन दांत दर्द और सूजन को कम करने



में भी मददगार साबित होता है. दांत दर्द होने पर लहसुन की कली को लेकर अच्छी तरह से पेस्ट बना लें और प्रभावित हिस्से पर लगाएं. ऐसा करने से आपको थोड़ी देर में राहत मिलेगी.

लौंग- दांतों के दर्द को दूर करने में लौंग का इस्तेमाल काफी किया जाता है, जो फायदेमंद भी है. इसका इस्तेमाल करने के लिए कॉटन पर थोड़ा सा लौंग का तेल लगाकर प्रभावित हिस्सों पर लगाना होता है. इसके अलावा एक छोटे गिलास पानी में लौंग के तेल की एक बूंद भी डाल सकते हैं और कुल्ला कर सकते हैं.

सरसों का तेल- एक चम्मच सरसों के तेल में एक चुटकी नमक डालकर दांतों और मसूढ़ों पर मसाज करें. इससे न सिर्फ दांतों में दर्द से आराम मिलता है बल्कि मसूढ़े भी मजबूत होते हैं.

काली मिर्च पाउडर- दांतों में तेज दर्द से आराम के लिए एक चौथाई चम्मच नमक में एक चुटकी काली मिर्च पाउडर मिलाकर दर्द वाले हिस्से पर लगाने से कुछ ही देर में राहत मिल जाती है।

डबल चिन की समस्या से राहत पाने के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे, मिलेगा फायदा

डबल चिन की समस्या वजन बढ़ने से ठुड्डी के नीचे बढ़ने वाली फैट से होती है। इसे सबमेंटल फैट भी कहा जाता है। इसके अलावा उम्र बढ़ने के कारण त्वचा ढीली हो जाती है, जिससे डबल चिन की समस्या हो सकती है। हालांकि, चेहरे से जुड़े एक्सरसाइज और कुछ उपचार ठुड्डी की सतह में मांसपेशियों को मजबूत और टाइट बनाने में मददगार है। आइए आज डबल चिन से राहत पाने के लिए 5 घरेलू नुस्खे जानते हैं।

गेहूं के तेल से करें मालिश – गेहूं का तेल विटामिन- ई से भरपूर होता है, जो शरीर में कोलेजन को बढ़ाने में मदद करता है। इसकी वजह से त्वचा टाइट होती है। इसके अलावा इस तेल की मालिश से जबड़ों का ब्लड सर्कुलेशन ठीक होता है, जिसकी वजह से ठुड्डी के नीचे की फैट से छुटकारा पाने में मदद मिलती है। लाभ के लिए रोजाना रात में सोने से पहले तेल की कुछ बूंदें लेकर जबड़े की 10 मिनट तक मालिश करें।

दिन में दो बार पीएं ग्रीन टी – डबल चिन अचानक वजन बढ़ने से भी हो सकती है। ऐसे में इसे कम करने के लिए फिट रहना जरूरी है। इसके लिए कैटेचिन और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर ग्रीन टी काफी मददगार साबित हो सकती है। लाभ के लिए गर्म पानी में ग्रीन टी बैग डालकर 10 मिनट के लिए भिगो दें। अंत में इसमें शहद डालकर पीएं। जल्दी फायदा देखने के लिए इस टी को रोजाना दो बार पीएं और साथ ही वर्कआउट भी करें।

जीभ की एक्सरसाइज करें – जीभ की एक्सरसाइज करने से निचले जबड़े की मांसपेशियां भी शामिल होती हैं, जो चेहरे की मांसपेशियों को सीधा करने में मदद करते हैं। इस कारण फैट कम हो जाता है और एक परफेक्ट जॉ-लाइन का लुक मिलता है। लाभ के लिए जितना हो सकें उतना जीभ को बाहर की ओर फैलाएं। अब जीभ को नाक की तरफ ऊपर की ओर उठाएं और 30 सेकंड तक इसी अवस्था में रहें। इस एक्सरसाइज को रोजाना कम से कम 10 बार करें।

सिंहासन (लायन पोज) का अभ्यास करें – यह योगासन डबल चिन को कम करने में और अच्छी जॉ-लाइन लाने में मददगार है। इससे चेहरे के ब्लड सर्कुलेशन में सुधार होता है और चेहरे की मांसपेशियों मजबूत भी होती है। सिंहासन के लिए सबसे पहले वज्रासन की मुद्रा में बैठें और फिर घुटनों को खोलते हुए दोनों हाथों को घुटनों के ऊपर रखें। अब चेहरे की मांसपेशियों पर दबाव डालते हुए जीभ को नीचे की ओर से बाहर निकालें और मुंह खोलकर शेर की तरह दहाड़ लगाएं।

नियमित रूप से च्युइंग गम चबाएं – डबल चिन को कम करने का सबसे आसान और प्रभावी तरीका नियमित रूप से च्युइंग गम चबाना है। च्युइंग गम चबाने से जबड़े की मांसपेशियां मजबूत होती है और इन्हें टाइट रखने में भी मदद करता है। जब मांसपेशियां टाइट हो जाएंगी तो ठुड्डी अपने आप ऊपर उठ जाती है। इस वजह से गालों की चर्बी कम करने के लिए कम से कम 1 घंटे तक नियमित रूप से शुगर फ्री च्युइंग गम चबाएं।

पसीने के कारण खुजली से हो गए है परेशान, तो अपने ये नुस्खे

धूप एवं उमस की वजह से पसीने की परेशानी बहुत अधिक बढ़ जाती है और यही पसीने सूखने के बाद खुजली की परेशानी हो जाती है। यदि वक़्त पर इसका केयर ना किया जाए तो इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। यदि आपको भी गर्मियों में इस प्रकार की परेशानी हो जाती है तो हम आपको कुछ घरेलू नुस्खे बता रहे हैं जिसकी सहायता से आप खुजली की समस्या से बच सकते हैं।

अपनाएं ये घरेलु उपाय–

* नीम के पत्ते–

नीम के पत्तों को पानी में उबालें और उस पानी को ठंडा करके स्नान के दौरान उपयोग करें। नीम की पत्तियों में मौजूद एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुण खुजली को कम करने में मदद कर सकते हैं।

* तुलसी के पत्ते–

कुछ तुलसी के पत्ते को पीसकर उसका रस निकालें और खुजली वाली जगह पर लगाएं। इससे खुजली में आराम मिलेगा और त्वचा को शीतलता महसूस होगी।

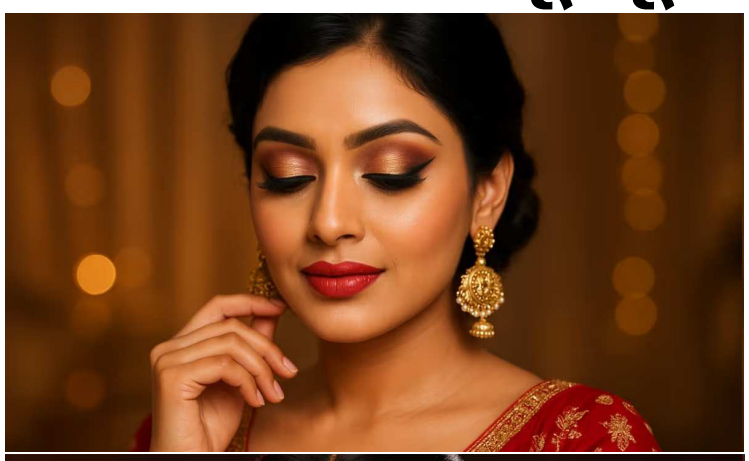
* दही–

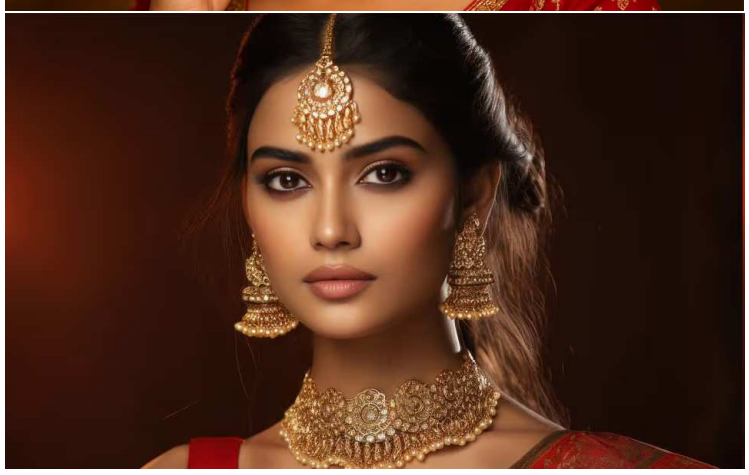
दही में प्रोबायोटिक्स होते हैं जो त्वचा की स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद करते हैं। खुजली वाली जगह पर दही को लगाएं और उसे 15-20 मिनट तक छोड़ें, फिर धीरे-धीरे धो लें।

* नींबू का रस–

नींबू का रस खुजली को कम करने में मदद कर सकता है। नींबू का रस निकालें और इसे खुजली वाली जगह पर लगाएं। इसे कुछ मिनट तक सुखने दें और फिर धो लें।

पारंपरिक कपड़ों के साथ इस तरह करें मेकअप, लगेंगी सबसे ज्यादा खूबसूरत





पारंपरिक कपड़े जैसे साड़ी, सलवार-कमीज और लहंगा-चोली पहनने का अपना एक अलग ही मजा है। ये न केवल आपको शाही अंदाज देते हैं, बल्कि आपके पूरे लुक को खास बना देते हैं। हालांकि, सही मेकअप न करने पर ये लुक अधूरा सा लगता है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे मेकअप के तरीके बताएंगे, जो पारंपरिक कपड़ों के साथ अच्छे लगेंगे और आपके चेहरे को निखार देंगे।

हल्का फाउंडेशन या बीबी क्रीम लगाएं

पारंपरिक कपड़ों के साथ भारी फाउंडेशन लगाने की जरूरत नहीं होती। इसके बजाय हल्का फाउंडेशन या बीबी क्रीम लगाएं। यह न केवल आपकी त्वचा को आराम देगा, बल्कि आपके चेहरे को प्राकृतिक रूप से निखार देगा। हल्का फाउंडेशन या बीबी क्रीम आपकी त्वचा को हवा लगने देता है और उसे चमकदार बनाता है। इससे आपका मेकअप लंबे समय तक सही बना रहेगा और आपको एक ताजगी भरा लुक मिलेगा, जो पारंपरिक कपड़ों के साथ बहुत ही सुंदर लगेगा।

आंखों पर ध्यान दें

आंखों का मेकअप पारंपरिक लुक में अहम भूमिका निभाता है। आंखों के लिए काजल और मस्करा का सही उपयोग करें ताकि आपकी आंखें बड़ी और आकर्षक दिखें। इसके अलावा आप अपनी आंखों को और भी खूबसूरत बनाने के लिए हल्के चमकदार आईशैडो का उपयोग कर सकती हैं। इससे आपकी आंखें चमकदार दिखेंगी और आपका पूरा लुक और भी खास लगेगा। काजल और मस्करा का सही उपयोग करके आप अपनी आंखों को निखार सकती हैं।

होंठों पर हल्के शेड की लिपस्टिक लगाएं

पारंपरिक कपड़ों के साथ हल्के शेड की लिपस्टिक लगाना सबसे अच्छा रहता है। गुलाबी या नारंगी शेड की लिपस्टिक आपके होंठों को निखार देगी और आपके चेहरे पर ताजगी लाएगी। अगर आप चाहें तो लिपस्टिक के ऊपर हल्की ग्लॉस भी लगा सकती हैं, जिससे आपके होंठ और भी आकर्षक दिखें। हल्के शेड की लिपस्टिक न केवल आपको एक सुंदर लुक देती है, बल्कि यह आपके पूरे मेकअप को संतुलित भी बनाती है। इससे आप बेहद खूबसूरत लगेंगी।

गालों पर हल्का रंग लगाएं

गालों पर हल्का रंग लगाना न भूलें। यह आपके चेहरे को ताजगी भरा और जीवंत बनाएगा। गालों पर हल्का सा गुलाबी या आड़ू रंग का ब्लश लगाने से आपका चेहरा चटकदार दिखेगा और आपकी मुस्कान में भी निखार आएगा। इसके अलावा यह आपके पूरे मेकअप को संतुलित भी बनाएगा। सही तरीके से ब्लश लगाने पर आपका लुक और भी खास लगेगा और आप हर मौके पर आकर्षक दिखेंगी।

बालों को खुला छोड़ना या जूड़ा बनाना आपके पारंपरिक लुक को पूरा कर सकता है। अगर आपने भारी गहने पहन रखे हैं तो बालों को खुला छोड़ना अच्छा रहेगा ताकि आपका लुक संतुलित दिखे, वहीं अगर आपने हल्के गहने पहने हैं तो जूड़ा बनाना बेहतर रहेगा, जिससे आपका चेहरा साफ दिखेगा। इस तरह आप अपने पारंपरिक कपड़ों के साथ सही मेकअप और हेयरस्टाइल चुनकर हमेशा आकर्षक दिख सकती हैं।

शब्द सामर्थ्य -098

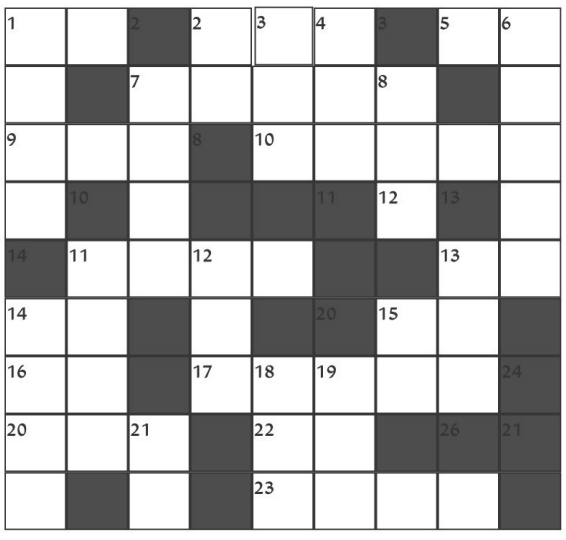
(भागवत साहू)

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 97 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

दर्जा मंत्री गोविंद पिलखवाल का अल्मोड़ा में भव्य जुलूस के साथ स्वागत

अल्मोड़ा(आरएनएस)। भारतीय जनता पार्टी के पूर्व जिला अध्यक्ष एवं नव-नियुक्त दर्जा राज्य मंत्री गोविंद पिलखवाल के अल्मोड़ा आगमन पर भव्य स्वागत कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर भाजपा कार्यकर्ताओं के साथ-साथ क्षेत्र की आम जनता ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिससे नगर में उत्सव जैसा माहौल नजर आया। कार्यक्रम के तहत सिकुड़ा बैंड, धारानौला से होटल सुनीता सनसिटी तक एक विशाल जुलूस निकाला गया।

जुलूस में शामिल कार्यकर्ता ढोल-नगाड़ों, नारों और पार्टी के झंडों के साथ आगे बढ़े। मार्ग में विभिन्न स्थानों पर स्थानीय लोगों ने पुष्प वर्षा कर स्वागत किया, जिससे माहौल और अधिक उत्साहित हो उठा। जुलूस के बाद स्थानीय होटल में जिला अध्यक्ष महेश नयाल की अगुवाई में सभा आयोजित की गई, जिसमें बड़ी संख्या में कार्यकर्ता और गणमान्य नागरिक मौजूद रहे। सभा को संबोधित करते हुए महेश नयाल ने कहा कि गोविंद पिलखवाल का संगठनात्मक अनुभव और कार्यशैली पार्टी को मजबूती देगी और जनसेवा को नई दिशा मिलेगी।

सांसद अजय टम्टा ने कहा कि पार्टी की नीतियों और कार्यकर्ताओं के समर्पण के बल पर वर्ष 2027 के विधानसभा चुनाव में भाजपा को लाभ मिलेगा और जनपद की सभी सीटों पर पार्टी का प्रदर्शन मजबूत रहेगा। वहीं गोविंद पिलखवाल ने अपने संबोधन में कार्यकर्ताओं और जनता का आभार जताते हुए कहा कि यह सम्मान सभी कार्यकर्ताओं का है और वह पूरी निष्ठा के साथ जनसेवा तथा क्षेत्र के विकास के लिए कार्य करेंगे। उन्होंने युवाओं के लिए रोजगार के अवसर सृजित करने को अपनी प्राथमिकता बताया।

कार्यक्रम में विधायक मोहन सिंह मेहरा, जिला पंचायत अध्यक्ष हेमा गैड़ा, मेयर अजय वर्मा, प्रदेश मंत्री गौरव पांडे, प्रदेश उपाध्यक्ष किरन पंत, पूर्व विधायक रघुनाथ सिंह चौहान, पूर्व विधायक कैलाश शर्मा, पूर्व जिला अध्यक्ष ललित लटवाल, रमेश बहुगुणा, रवि रौतेला, कुंदन लटवाल, प्रकाश भट्ट, दर्शन रावत, बिट्टू कर्नाटक, सिकंदर पवार, त्रिलोक रावत, नीमा आर्या, विनीत बिष्ट, सुभाष पांडे, दीपक पांडे, अमित साह मोनू, पार्षदों, जिला पंचायत सदस्यों, मंडलों के अध्यक्षों एवं महिला मोर्चा पदाधिकारियों सहित बड़ी संख्या में भाजपा कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

विदेशी गिफ्ट के नाम पर शिक्षिका से 58 लाख की ठगी

रुद्रपुर(आरएनएस)। फेसबुक पर हुई दोस्ती एक महिला शिक्षिका को भारी पड़ गई। साइबर ठगों ने खुद को ब्रिटेन की डॉक्टर और फर्जी कस्टम अधिकारी बताकर करीब 58 लाख रुपये की ऑनलाइन ठगी कर ली। पीड़िता ने साइबर क्राइम थाना पंतनगर में तहरीर देकर न्याय की गुहार लगाई है। मामले में मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। अल्मोड़ा जिले की रहने वाली शिक्षिका के अनुसार, वर्ष 2022 में फेसबुक पर 'डॉ. मारियो' नाम की प्रोफाइल से फ्रेंड रिक्वेस्ट आई, जिसे उन्होंने स्वीकार कर लिया। प्रोफाइल पर विदेशी महिला की तस्वीर लगी थी और बातचीत के दौरान उसने खुद को ब्रिटेन के सरकारी अस्पताल में स्त्री रोग विशेषज्ञ (गाइनोकॉलोजिस्ट) बताया। धीरे-धीरे दोनों के बीच फेसबुक और फिर व्हाट्सएप पर बातचीत शुरू हो गई। वर्ष 2023 में महिला ने बताया कि उसने उनके लिए ब्रिटेन से एक गिफ्ट भेजा है। कुछ समय बाद उनके मोबाइल पर खुद को कस्टम अधिकारी बताने वाले एक व्यक्ति का कॉल आया। उसने पार्सल में विदेशी मुद्रा और कीमती सामान होने की बात कहकर उसे छुड़ाने के नाम पर रुपये मांगे। शुरुआत में संदेह होने के बावजूद वह झांसे में आ गईं और रकम ट्रांसफर कर दी। इसके बाद आरबीआई चार्ज, कस्टम ड्यूटी और अन्य शुल्क के नाम पर अलग-अलग खातों में लगातार रुपये जमा कराए गए। आरोपियों ने मनी लॉन्ड्रिंग और कानूनी कार्रवाई का डर दिखाकर उन पर दबाव बनाया। नवंबर 2023 से 23 मार्च 2026 के बीच उनसे करीब 58 लाख रुपये ठग लिए गए। आरोपियों ने उनसे चार नए बैंक खाते भी खुलवाए और उनके एटीएम कार्ड व सिम दिल्ली के पते पर मंगवा लिए, जिनका बाद में दुरुपयोग किया गया। जब उन्हें ठगी का अहसास हुआ तो उन्होंने बैंक जाकर सभी खाते बंद कराए और साइबर क्राइम थाने में शिकायत दर्ज कराई।

इंटर कॉलेज चितई में पुलिस ने चलाया जागरूकता अभियान

अल्मोड़ा(आरएनएस)। जनपद में साइबर अपराधों और सामाजिक सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से पुलिस द्वारा लगातार अभियान चलाया जा रहा है। इसी क्रम में महिला कोतवाली टीम ने इंटर कॉलेज चितई में छात्र-छात्राओं को विभिन्न विषयों पर जागरूक किया।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक चंद्रशेखर घोडके के निर्देश पर चल रहे अभियान के तहत प्रभारी निरीक्षक महिला कोतवाली एवं एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट जानकी भंडारी के नेतृत्व में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में महिला अपर उपनिरीक्षक बीना दोसाद और पुलिस टीम ने हरिदत्त पेटसाली राजकीय इंटर कॉलेज चितई में विद्यार्थियों को संबोधित किया। पुलिस टीम ने नए आपराधिक कानूनों, मानव तस्करी की रोकथाम और सड़क सुरक्षा नियमों की भी जानकारी दी। कार्यक्रम में युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराते हुए नशा मुक्त जीवन अपनाने का संदेश दिया गया। इसके साथ ही आपातकालीन सहायता के लिए डायल 112, साइबर हेल्पलाइन 1930 और मानस हेल्पलाइन 1933 की जानकारी देकर विद्यार्थियों को जागरूक किया गया।

महिला आरक्षण लागू करने हेतु विशेष सत्र बुलाए जाने पर जताई खुशी

ऋषिकेश(आरएनएस)। केंद्र सरकार की ओर से महिला आरक्षण लागू करने के लिए 16 अप्रैल को विशेष सत्र बुलाने पर महिलाओं ने खुशी जताते हुए पीएम नरेंद्र मोदी का आभार व्यक्त किया।

विधायक प्रेमचंद अग्रवाल ने कहा कि महिला आरक्षण बिल महिला सशक्तीकरण की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम है। मौके पर वीरभद्र मंडल अध्यक्ष सुरेंद्र सिंह, पिंकी धस्माना, बसंती शर्मा, विजय लक्ष्मी, विनीता बिष्ट, पूजा गौड़, बिना लाखेड़ा, ज्ञानवती, हेमा आदि उपस्थित रहे।

मेयर बाली ने प्रतिमाओं की सफाई के दिए निर्देश

रुद्रपुर(आरएनएस)। नगर निगम क्षेत्र में अंबेडकर जयंती को लेकर तैयारियां तेज हो गई हैंमेयर दीपक बाली ने नगर निगम के स्वास्थ्य विभाग को निर्देशित किया है कि 14 अप्रैल से पूर्व क्षेत्र में स्थापित डॉ. भीमराव अंबेडकर की सभी प्रतिमाओं की साफ-सफाई सुनिश्चित की जाए। मेयर ने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश देते हुए कहा कि शहर के विभिन्न स्थानों पर लगी प्रतिमाओं की विशेष रूप से सफाई, रंग-रोगन और आसपास के क्षेत्रों की स्वच्छता पर ध्यान दिया जाए, ताकि जयंती के अवसर पर श्रद्धांजलि कार्यक्रम गरिमापूर्ण वातावरण में संपन्न हो सकें। उन्होंने कहा कि भारत रत्न डॉ भीमराव अंबेडकर हम सभी के लिए परम श्रद्धेय और प्रेरणा स्रोत हैं। उनके विचार और जीवन मूल्य समाज को दिशा देने वाले हैं, जिनसे हमें प्रेरणा लेकर आगे बढ़ना चाहिए। नगर निगम की ओर से इस संबंध में सभी संबंधित कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी कर दिए गए हैं और कार्यों की निगरानी भी सुनिश्चित की जा रही है।

हमारी जनगणना हमारा विकास

गृह मंत्रालय भारत सरकार

(जनगणना 2027 का पहला चरण)
स्व-गणना (Self Enumeration) से जुड़े सामान्य प्रश्न और उत्तर (भाग-2)

स्व-गणना क्या है?
स्व-गणना एक ऑनलाइन प्रक्रिया है जिसमें आप प्रगणक की प्रतीक्षा किए बिना, स्वयं SE पोर्टल (se.census.gov.in) पर अपने परिवार की जानकारी भर सकते हैं

स्व-गणना के क्या लाभ हैं?
- अपनी सुविधा से जानकारी भर सकते हैं
- गोपनीयता सुनिश्चित
- जनगणना प्रक्रिया को तेज़ और कुशल बनाती है

स्व-गणना पोर्टल में लॉग-इन कैसे करें?
- राज्य / संघ राज्य क्षेत्र चुनें
- मुखिया का नाम, मोबाइल नंबर और ईमेल (वैकल्पिक) भरें
- OTP द्वारा सत्यापन करें
- स्व-गणना शुरू करें

अपने घर का सही स्थान कैसे चिन्हित करें?
- जिला / पिनकोड चुनें
- क्षेत्र / लैंडमार्क दर्ज करें
- मैप पर ज़ूम करें और घर के पास लोकेशन मार्क करें (सटीक पता न दिखने पर घबराएं नहीं)
- सही लोकेशन चिन्हित करना आवश्यक है

क्या मैं अपनी जानकारी बाद में संशोधित कर सकता / सकती हूँ?
- सबमिट करने से पहले एडिट कर सकते हैं
- सबमिशन के बाद, प्रगणक के आने पर ही बदलाव संभव होगा

क्या स्व-गणना (SE) पोर्टल को भारत के बाहर से एक्सेस किया जा सकता है?
नहीं, यह सुविधा केवल भारत की भौगोलिक सीमा के भीतर उपलब्ध है

यदि सबमिशन के बाद गलती पता चले तो क्या करें?
प्रगणक के आने पर SE ID के साथ सुधार करवाया जा सकता है

क्या मैं फॉर्म सेव करके बाद में पूरा कर सकता / सकती हूँ?
हां, आप प्रोग्रेस सेव कर सकते हैं और निर्धारित समय के भीतर फॉर्म पूरा कर सकते हैं

CBC 19108/13/0009/2627

टोल फ्री - 1855

चलो निभाएं अपनी ज़िम्मेदारी, करें जनगणना में भागीदारी CensusIndia2027

सुबह और शाम के नाश्ते में बनाएं राजमा संडल

हर गृहिणी को सुबह उठते ही नाश्ते की चिंता सताने लगती है। बच्चों को स्कूल लंच समय में क्या बनाकर भेजना है और परिवार के अन्य सदस्यों को क्या खिलाना है यही सोच उन्हें परेशान करती है। आज हम अपने पाठकों को सुबह के नाश्ते के लिए राजमा संडल के बारे में बताने जा रहे हैं जिन्हें आप आसानी से सप्ताह में दो बार तो कम से कम अपने परिवार को बना कर खिला सकती है, क्योंकि इसका स्वाद ही लाजवाब होता है।

राजमा संडल की सामग्री

राजमा- 1 कप, हरी मिर्च और अदरक पेस्ट- 1 छोटा चम्मच, नारियल- 2 बड़े चम्मच किसा हुआ नींबू का रस- 1 छोटा चम्मच, हरा धनिया।

सजाने के लिए, तेल- 1 बड़ा चम्मच, राई- आधा छोटा चम्मच, उड़द दाल- 1 छोटा चम्मच, कढ़ी पत्ते- 7-8, साबुत लाल मिर्च- 1, हींग- 1 चुटकी। नमक स्वादनुसार।

बनाने की विधि

राजमा को रातभर पानी में भिगोकर रखें। पानी निथारकर सादे पानी से धो लें। कुकर में राजमा को आधा छोटा चम्मच नमक और डेढ़ कप पानी के साथ चार सीटी आने तक पका लें। पानी निथारकर एक तरफ रख दें। अब पैन में तेल गर्म करके राई तडक़ाएं।

उड़द दाल डालकर गुलाबी भून लें। हींग, कढ़ी पत्ते और लाल मिर्च तडक़ाएं। फौरन हरी मिर्च-अदरक का पेस्ट मिलाएं। राजमा मिलाकर मध्यम आंच पर कुछ मिनट चलाते हुए भूनें। आंच बंद कर नारियल मिलाएं। नींबू का रस और हरा धनिया डालकर परोसें।

सू- दोकू क्र.098

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

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 97 का हल

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

एक दिन में कितना खा सकते हैं आम ?

रसीले और ताजे आम खाना शायद ही किसी को पसंद नहीं होगा। कुछ लोग इतने ज्यादा आम के शौकीन होते हैं कि वह खाना की जगह आम खाकर ही पेट भर लेते हैं। भारत में आम के ऐसे-ऐसे शौकीन आपको मिल जाएंगे जो एक दिन में एक बाल्टी आम खा जाते हैं। भारत के नॉर्थ के इंडिया के गांव में ऐसा होता है कि लोग अपने आंगन में चारपाई लगाकर और बाल्टी भर-भर के आम खाते हैं। कभी भी लीमिट से ज्यादा कोई भी चीज खाना सेहत के लिए नुकसानदायक है। इसलिए ज्यादा आम खाना सही नहीं है। आम के साथ भी यही दिक्कत है। आप ज्यादा आम खाते हैं तो उससे आपको कब्ज, एसिडिटी जैसी दिक्कतें होने लगती है। आइए जानते है कि एक दिन में कितने आम खाने चाहिए। आइए इस सवाल का जवाब देंगे आज।

एक दिन में कितना आम खा सकते हैं?

1 बड़े आम में 200 कैलोरीज होती है। 100 ग्राम आम के 1 कप में करीब 90 कैलोरीज मिलेंगी। एक आम में 50 से 60 प्रतिशत विटामिन-सी मिलेगा। विटामिन सी इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद मिलती है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि आम फाइटोन्यूट्रिएंट्स और विटामिन्स से भरपूर होती है। इसकी वजह से गट और पेट की बैक्टीरिया को बढ़ावा मिलता है। गट हेल्थ के लिए सिर्फ आम खाना काफी नहीं है। अगर आप पूरे दिन में 3-5 से आम खा लेंगे तो आपके पेट की गट हेल्थ खराब हो सकती है।

आम खाते समय इन बातों का जरूर रखें ध्यान

आम हमारे मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है इसलिए इसे खाएं लेकिन सोच समझकर खाएं। इसमें आम में प्रोटीन, कार्ब्स, फाइबर, विटामिन-सी, विटामिन-ए, विटामिन-ई, विटामिन-के, पोटेशियम, थायमिन, कॉपर, फोलेट, विटामिन-बी6, राइबोफ्लेविन और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं।

आम में कई तरह के पोषक तत्व होते हैं। जिसमें विटामिंस ए, बी-6, बी-12, सी, ई, विटामिन के, विटामिन डी, जिंक, फॉस्फोरस, पोटैशियम, फाइबर, नियासिन, थियामिन, कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट्स, फैट, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, शुगर, प्रोटीन, ऊर्जा, फोलेट, कॉपर होते हैं।

कोल्ड ड्रिंक और च्युइंग गम से हो सकता है कैंसर!

अगर आप भी डाइट कोक, आइसक्रीम और च्युइंग गम के आदी हैं तो अब वक्त आ गया है इन चीजों से दूरी बना ली जाए। क्योंकि एक रिसर्च में इनको लेकर एक चौंकाने वाला खुलासा किया गया है। रिसर्च में दावा किया गया है कि इन चीजों का सेवन करने से कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी का जोखिम पैदा हो सकता है। दरअसल तमाम सॉफ्ट ड्रिंक्स और च्युइंग गम में मिठास के लिए आर्टिफिशियल स्वीटनर एस्पार्टेम को मिलाया जाता है। एस्पार्टेम ही वह चीज है, जो शरीर में कैंसर को जन्म देने का कारण बन सकती है।

रिसर्च के मुताबिक, एस्पार्टेम एक कार्सिनोजेनिक है, जिसका मतलब है कि ये बॉडी में कैंसर सेल्स को ट्रिगर करने का काम कर सकता है। अगर आप किसी भी ऐसी चीज का सेवन कर रहे हैं, जिसमें एस्पार्टेम मौजूद है तो इसका साफ-सीधा मतलब यह है कि आप खुद कैंसर जैसी घातक बीमारी को निमंत्रण दे रहे हैं। डाइट कोक, डाइट सोडा और च्युइंग गम में एस्पार्टेम का भरपूर इस्तेमाल किया जाता है। एस्पार्टेम एक तरह का आर्टिफिशियल स्वीटनर है, जिसका इस्तेमाल मिठास लाने के लिए किया जाता है।

इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च ऑन कैंसर का कहना है कि इससे फर्क नहीं पड़ता कि आप कितनी मात्रा में एस्पार्टेम से भरपूर चीजों का सेवन कर रहे हैं। अगर आप थोड़ी मात्रा में भी इस आर्टिफिशियल स्वीटनर का सेवन कर रहे हैं तो मतलब अपनी जिंदगी को खतरे में डाल रहे हैं।

बता दें कि पिछले साल फ्रांस में एस्पार्टेम के प्रभावों को लेकर एक लाख से अधिक लोगों पर एक रिसर्च की गई थी। इस रिसर्च में सामने आया था कि जो लोग आर्टिफिशियल स्वीटनर का इस्तेमाल करते हैं, उनमें कैंसर का रिस्क ज्यादा रहता है।

30 वर्ष की उम्र के बाद अधिकतर महिलाओं को होता है किडनी डिजीज का खतरा

किडनी से संबंधित परेशानियों का सामना किसी भी व्यक्ति को किसी भी उम्र में करना पड़ सकता है, लेकिन महिलाएं इस समस्या से सबसे ज्यादा प्रभावित होती हैं. 30 वर्ष की उम्र के बाद अधिकतर महिलाओं को किडनी से संबंधित बीमारियों का सामना करना पड़ता है.

30 साल के बाद महिलाओं में किडनी संबंधित परेशानियों के मुख्य कारण निम्नलिखित हो सकते हैं:

उम्र:-

महिलाओं में उम्र के साथ किडनी के संबंधित समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है। जैसे कि उम्र बढ़ने के साथ, किडनी की कार्यशीलता में कमी हो सकती है और किडनी की संरचना में परिवर्तन हो सकता है, जिससे संबंधित समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

डायबिटीज (मधुमेह):-

डायबिटीज महिलाओं में किडनी संबंधित समस्याओं का मुख्य कारण हो सकता है। उच्च रक्त शर्करा स्तर के कारण, किडनी के रक्त संचार में कमी हो सकती है और किडनी को क्षति पहुंच सकती है।

हार्ट रोग:-

हृदय रोगों के मौजूद होने पर किडनी पर अस्पष्ट प्रभाव पड़ सकता है। उच्च रक्तचाप, अवसाद या अन्य हृदय समस्याएं किडनी के संबंधित स्वास्थ्य पर असर डाल सकती हैं।

विटामिन और मिनरल की कमी:-

आपूर्ति में विटामिन और मिनरल की कमी किडनी स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डाल सकती है। विटामिन डी, बी-कॉम्प्लेक्स या उपादानों की कमी से किडनी संबंधित समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

रक्तनलिका संक्रमण:-

महिलाओं में रक्तनलिका संक्रमण किडनी संबंधित समस्याओं का एक प्रमुख कारक हो सकता है। संक्रमण किडनी की संरचना और कार्यशीलता को प्रभावित कर सकता है, जिससे संबंधित समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। यदि किसी महिला को किडनी संबंधित समस्याएं हो रही हैं, तो उन्हें एक वैद्यकीय विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए ताकि उचित निदान और उपचार प्राप्त कर सकें।

वैशाखी स्नान एंव सद्भावना सम्मेलन पर चाक-चौबंद रहेगी सुरक्षा व्यवस्था

❑जिलाधिकारी व एसएसपी ने दिए आवश्यक दिशा-निर्देश

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित व एसएसपी नवनीत सिंह द्वारा संयुक्त रूप से पुलिस एवं प्रशासनिक अधिकारियों की उपस्थिति में ऋषिकुल ऑडिटोरियम में वैशाखी स्नान एंव सद्भावना सम्मेलन हेतु तैनात फोर्स को ब्रीफ किया गया। स्नान पर्व के दौरान बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं के आगमन की संभावना को देखते हुए सभी कर्मियों को सतर्कता, संयम एवं मुस्तैदी के साथ ड्यूटी करने के निर्देश दिए गए। स्थानीय अभिसूचना इकाई को पूरे मेला क्षेत्र में सक्रिय रहते हुए महत्वपूर्ण सूचनाएं तत्काल उच्चाधिकारियों तक पहुंचाने के निर्देश दिए गए।

जोनल अधिकारी अपने-अपने क्षेत्रों में जनप्रतिनिधियों एवं संभ्रांत व्यक्तियों से समन्वय स्थापित कर व्यवस्थाओं को सुदृढ़ बनाएंगे, साथ ही जीआरपी एवं आरपीएफ के संपर्क में रहकर रेल के माध्यम से आने वाले यात्रियों की संख्या की मॉनिटरिंग करेंगे तथा समय से प्लान बनाकर सभी को सकुशल रुप से स्नान करायेंगे। बम निरोधक दस्ते व श्वान दल को 24 घंटे एंटी-सबोटाज चेकिंग करते हुए पूरे मेला क्षेत्र में सतर्क रहने के निर्देश दिए गए।

हेल्प क्रॉस ट्रस्ट ने जरूरतमंद बच्चों को पाठ्यक्रम सामग्री वितरित की

हमारे संवाददाता

देहरादून। हेल्प क्रॉस ट्रस्ट देहरादून द्वारा उत्तराखंड में नए शैक्षिक सत्र 2026-27 हेतु उत्तराखंड के दूरस्थ दुर्गम पहाड़ी क्षेत्रों के जरूरतमंद, संसाधनहीन एवं आभावहींन छात्र-छात्राओं को पाठ्यक्रम सामग्री उपलब्ध कराई गई।

शैक्षिक सत्र 2026-27 के शुरुआत होने के अवसर पर प्रदेश के विभिन्न जिलों में चलाए गए पाठ्यक्रम सामग्री (स्टेशनरी किट) वितरण कार्यक्रम देहरादून जिले के चकराता ब्लॉक व तहसील के अंतर्गत पी.एम. श्री राजकीय इंटर कॉलेज भटाड (कथ्यान) व ग्राम नईली स्थित राजकीय प्राइमरी पाठशाला एवं राजकीय इंटर कॉलेज केराड में अत्यंत गरीब जरूरतमंद संसाधनहीन व अभावहीन परिवारों की छात्र-छात्राओं को पाठ्यक्रम सामग्री (स्टेशनरी किट) जिसमें की कॉपी, पेन, पेंसिल, ज्योमेट्री बॉक्स, पेंसिल बॉक्स, क्रेयॉन कलर, रबर, शार्पनर, स्कूल बैग आदि का वितरण किया गया।

हेल्प क्रॉस ट्रस्ट देहरादून के संस्थापक सचिव विशाल थापा ने कहा कि हम अत्यंत गरीब, जरूरतमंद, संसाधनहीन व अभावहीन दूरस्थ दुर्गम क्षेत्रों में रहने वाले छात्र-छात्राओं को पाठ्यक्रम सामग्री एवं स्टेशनरी किट वितरण कार्यक्रम का प्रत्येक वर्ष आयोजन करते है। हमारा उद्देश्य है कि दुर्गम दूरस्थ संसाधनहीन एवं अभावहीन छात्र-छात्राओं को शिक्षा हेतु कोई अभाव व परेशानी न हो। हमारी संस्था समय-समय पर प्रदेश मे दूरस्थ दुर्गम क्षेत्रो के गांवो में गरीब, बेसहारा एवं जरूरतमंदों को शिक्षा के क्षेत्र में सम्पूर्ण सहयोग करती आती है।

इस कार्यक्रम के आयोजन में मुख्य रूप से हेल्प क्रॉस ट्रस्ट के संस्थापक अध्यक्षा शान्ति थापा, संरक्षिका उर्मिला तमांग, संस्थापक सचिव विशाल थापा, कोषाध्यक्ष करन बहादुर थापा, कार्यकारी सदस्य विपरल थापा, नरेंद्र थापा, कुमारी वंशिका थापा, ज्योति राना, कुमारी दीक्षा राना आदि मौजूद रहे। वहीं इस पाठ्यक्रम वितरण कार्यक्रम के सूत्रधार आकाश छेत्री उर्फ हीरा एवं कृष्ण बहादुर खत्री एवं समस्त जनप्रतिनिधियों द्वारा उपस्थिति दर्ज कराई गई।

श्री केदारनाथ धाम यात्राः डीएम ने किया लैंडस्लाइड जोन का निरीक्षण

❑यात्रा मार्ग पर सुरक्षा, सुगमता और स्वच्छता के लिए प्रशासन सक्रिय

हमारे संवाददाता

रुद्रप्रयाग। आगामी श्री केदारनाथ धामी यात्रा 2026 को श्रद्धालुओं हेतु सुरक्षित, स्वच्छ, सुगम एवं सुव्यवस्थित बनाने के उद्देश्य से जिला प्रशासन रुद्रप्रयाग द्वारा तैयारियों को युद्ध स्तर पर पूर्ण किया जा रहा है। इसी क्रम में आज जिलाधिकारी रुद्रप्रयाग विशाल मिश्रा द्वारा यात्रा मार्ग पर स्थित संवेदनशील लैंडस्लाइड जोन सीरोबगड़ का स्थलीय निरीक्षण किया गया।

निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने इस अति संवेदनशील स्थल पर सड़क मार्ग को सुचारू बनाए रखने हेतु किए जा रहे सुरक्षात्मक एवं मरम्मत कार्यों का गहन जायजा लिया ताकि श्रद्धालुओं को आवागमन में किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। इसके अतिरिक्त जिलाधिकारी द्वारा स्वच्छता व्यवस्था को प्राथमिकता देते हुए विभिन्न स्थानों पर स्थित सार्वजनिक शौचालयों का औचक निरीक्षण भी किया गया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने सफाई व्यवस्था, जल उपलब्धता एवं विद्युत व्यवस्था का जायजा लिया। नरकोटा स्थित शौचालय में सफाई व्यवस्था संतोषजनक पाई गई, किन्तु विद्युत व्यवस्था के अभाव पर उन्होंने संबंधितों को शीघ्र विद्युत सुविधा सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

इसी क्रम में जिलाधिकारी द्वारा रुद्रप्रयाग मुख्य बाजार स्थित मकड़ी बाजार के शौचालय का भी निरीक्षण किया गया। यहां उन्होंने व्यवस्थाओं में सुधार हेतु आवश्यक निर्देश दिए तथा स्वच्छता एवं मूलभूत सुविधाओं को सुदृढ़ करने पर विशेष जोर दिया। जिला प्रशासन रुद्रप्रयाग श्री केदारनाथ यात्रा 2026 के सफल संचालन हेतु पूरी तरह प्रतिबद्ध है तथा यात्रियों की सुविधा, सुरक्षा और स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं समयबद्ध रूप से पूर्ण की जा रही हैं।

एसएसपी दून के निर्देशों पर वृहद स्तर पर चल रहा पुलिस का सत्यापन अभियान

संवाददाता

देहरादून। ऑपरेशन प्रहार के तहत पुलिस ने वृहद सत्यान अभियान चलाकर 1619 लोगों का सत्यान किया।

आज यहां मुख्यमंत्री उत्तराखण्ड के निर्देशों पर आपराधिक पृष्ठभूमि से जुडे/संदिग्ध व्यक्तियों की तलाश कर उनके विरूद्ध प्रभावी कार्यवाही हेतु सम्पूर्ण राज्य में चलाये जा रहे आपरेशन प्रहार तथा आगामी वीवीआईपी भ्रमण कार्यक्रम के दृष्टिगत एसएसपी देहरादून द्वारा सभी अधीनस्थों को अपने-अपने क्षेत्रों में संदिग्धों की तलाश हेतु वृहद स्तर पर सत्यापन अभियान चलाने के निर्देश दिये गये हैं।

उक्त निर्देशों के क्रम में जनपद के नगर तथा देहात क्षेत्रों में अलग-अलग पुलिस टीमों द्वारा लगातार सत्यापन अभियान चलाते हुए वृहद स्तर पर सत्यापन की कार्यवाही की जा रही है। अभियान के दौरान विगत 02 दिनों में पुलिस टीमों द्वारा विभिन्न थाना क्षेत्रों में स्थित आश्रम/धर्मशालाओ/होटल/गेस्ट हाउस/हॉस्टल आदि में निवासरत कुल 1619 बाहरी व्यक्तियों का सत्यापन किया गया। सत्यापन के दौरान संदिग्ध पाये गये 156 व्यक्तियों के विरूद्ध कार्यवाही करते हुए पुलिस एक्ट में चालान किये गए, साथ ही अपने किरायेदारों/घरेलू नौकरों व अपने प्रतिष्ठान में कार्य करने वाले कर्मियों का सत्यापन न करवाने वाले 253 व्यक्तियों के 83 पुलिस एक्ट में चालान करते हुए 25 लाख 30 हजार रू0 का जुर्माना किया गया। एसएसपी देहरादून के निर्देशों पर संदिग्धों की तलाश हेतु दून पुलिस द्वारा चलाया जा रहा सत्यापन अभियान लगातार जारी है।

सीएम धामी महिला रामलीला कार्यक्रम में वर्चुअल माध्यम से शामिल हुए

हमारे प्रतिनिधि

देहरादून/ हल्द्वानी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी हल्द्वानी स्थित हीरानगर, पर्वतीय उत्थान मंच में पुनर्नवा महिला समिति द्वारा आयोजित महिला रामलीला कार्यक्रम में वर्चुअल माध्यम से शामिल हुए।

मुख्यमंत्री ने अपने वर्चुअल संबोधन के माध्यम से महिला रामलीला का अभिनव मंचन कर रही आयोजन समिति को बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि हमें भगवान श्रीराम के आदर्शों पर चलना चाहिए और केंद्र तथा राज्य सरकार भी उन्हीं आदर्शों को आत्मसात करने का प्रयास कर रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि वर्ष 2014 के बाद भारत निरंतर सांस्कृतिक एवं धार्मिक उत्थान की दिशा में अग्रसर है। नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश के प्रमुख धार्मिक स्थलों का पुनर्निर्माण एवं विकास कार्य तेजी से हो रहा है। उन्होंने काशी विश्वनाथ, मथुरा, अयोध्या सहित उत्तराखंड के मठ-मंदिरों एवं चारधाम में हो रहे कार्यों का उल्लेख करते हुए कहा कि अयोध्या में भगवान श्रीराम का भव्य एवं दिव्य मंदिर निरंतर विकसित हो रहा है।

मुख्यमंत्री ने श्री केदारनाथ एवं बदरीनाथ धाम में संचालित पुनर्निर्माण कार्यों के लिए प्रधानमंत्री का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री का उत्तराखंड से विशेष लगाव है और वे यहां के सांस्कृतिक एवं धार्मिक वैभव को समृद्ध करने के लिए निरंतर कार्य कर रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि केदारपुरी से अपने संबोधन के दौरान प्रधानमंत्री द्वारा यह घोषणा की गई थी कि 21वीं सदी का तीसरा दशक उत्तराखंड का दशक होगा और राज्य सरकार इस संकल्प को साकार करने के लिए निरंतर प्रयासरत है। उन्होंने यह भी कहा कि प्रधानमंत्री की आदि कैलाश यात्रा ऐतिहासिक रही है, जिसके बाद क्षेत्र में धार्मिक पर्यटन को नई गति मिली है।

मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों से आह्वान किया कि वे प्रधानमंत्री की मंशा के अनुरूप उत्तराखंड के विकास में सहयोग करें तथा भगवान श्रीराम के सत्य एवं ईमानदारी के मार्ग पर चलें, तभी 21वीं सदी का तीसरा दशक वास्तव में उत्तराखंड का दशक बन सकेगा।

कार्यक्रम के दौरान सामाजिक कार्यकर्ता श्याम अग्रवाल, भाजपा जिलाध्यक्ष प्रताप बिष्ट, उत्तराखंड सरकार में दायित्वधारी शंकर कोरंगा, पूर्व जिला पंचायत उपाध्यक्ष आनंद दमवाल, मधुकर क्षत्रिय, विनीत अग्रवाल, शांति जीना, लता बोरा सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति एवं दर्शक उपस्थित रहे।

पहाड़ों में सड़कों का विस्तार: दूरस्थ गांवों तक पहुंची विकास की राह

हमारे संवाददाता

पौड़ी। पहाड़ी क्षेत्रों में विकास की नयी तस्वीर अब सड़कों के रूप में उभर रही है। जनपद पौड़ी गढ़वाल के दूरस्थ गांव, जो कभी दुर्गम रास्तों और लंबी यात्रा के लिए पहचाने जाते थे, अब बेहतर सड़क संपर्क से तेजी से मुख्यधारा से जुड़ रहे हैं। राज्य सरकार की प्राथमिकता एवं मुख्यमंत्री की घोषणाओं को धरातल पर उतारने के लिए जिलाधिकारी स्वाति एस भदौरिया की प्रभावी निगरानी में लोक निर्माण विभाग द्वारा विभिन्न विकासखण्डों में मोटर मार्गों का निर्माण, सुधारीकरण एवं डामरीकरण कार्य तेज गति और उच्च गुणवत्ता के साथ किया जा रहा है। इन प्रयासों से न केवल आवागमन सुगम हुआ है, बल्कि ग्रामीणों के जीवन में सुरक्षा, सुविधा और समय की बचत जैसे महत्वपूर्ण बदलाव भी स्पष्ट रूप से देखने को मिल रहे हैं।

इसी क्रम में विकासखण्ड रिखणीखाल में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की घोषणा के अंतर्गत द्वारी-भौन मोटर मार्ग के 5.00 किमी हिस्से में 344.02 लाख रुपये की लागत से सुधारीकरण एवं डामरीकरण कार्य सफलतापूर्वक पूर्ण किया गया। इस महत्वपूर्ण कार्य से ग्राम द्वारी एवं डुंगरियाल सहित कुल 532 ग्रामीणों को सीधा लाभ मिला है, जिससे उनकी दैनिक आवाजाही अब पहले की तुलना में अधिक सुगम, सुरक्षित एवं समयबद्ध हो गयी है।

अधिशासी अभियंता लोनिवि लैंसडाउन विवेक कुमार ने बताया कि राज्य योजना के अंतर्गत रिखणीखाल/बीरोंखाल क्षेत्र में भी कई महत्वपूर्ण मोटर मार्गों का पुनर्निर्माण एवं डामरीकरण कार्य समयबद्ध रूप से पूर्ण कराया गया है। इनमें सिमड़ी-कण्डूली छोटी मोटर मार्ग (3.00 किमी, लागत 200.68 लाख), गुण्डलखेत-मनीगांव-घोटला मोटर मार्ग (3.00 किमी, लागत 258.98 लाख) तथा कठवाणा-खनसुली-खनेताखाल मोटर मार्ग (3.00 किमी, लागत 260.88 लाख) शामिल हैं। इन कार्यों के पूर्ण होने से लगभग 660 ग्रामीणों को सुरक्षित, सहज और आरामदायक यातायात सुविधा उपलब्ध हो रही है।

इसी प्रकार विकासखण्ड जयहरीखाल एवं द्वारीखाल क्षेत्र में भी सड़क अवसंरचना को सुदृढ़ करते हुए जौलीखाल-अमाल्डू मोटर मार्ग (3.00 किमी, लागत 222.20 लाख), कुल्हाड़-राजखिल-बुरांसी मोटर मार्ग (3.00 किमी, लागत 231.48 लाख) तथा असनखेत-मंझोला मोटर मार्ग (3.00 किमी, लागत 218.66 लाख) का पुनर्निर्माण एवं डामरीकरण कार्य उच्च गुणवत्ता के साथ पूर्ण किया गया है। इन मार्गों के निर्माण से लगभग 1060 ग्रामीणों को बेहतर, सुरक्षित और सुलभ आवागमन की सुविधा मिल रही है। इसके अतिरिक्त, निर्धारित लक्ष्य 12.25 किमी के सापेक्ष 16.40 किमी तक पहाड़ कटान कर 5 नए मोटर मार्गों का निर्माण भी किया गया है, जिससे लगभग 735 की आबादी सीधे मुख्य मार्गों से जुड़कर लाभान्वित हुई है।

मंदिर के सेवादार की हत्या, पत्थर से कुचलकर उतारा मौत के घाट

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। मंदिर के सेवादार की पत्थर से सिर कुचलकर हत्या कर दी गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है।

मामला लक्सर क्षेत्र के भोगपुर गांव का है। यहां बालाजी मंदिर में सेवा कर रहे एक बुजुर्ग सेवादार की अज्ञात हमलावरों ने सोते समय हत्या कर दी। घटना के बाद इलाके में सनसनी फैल गई और पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार मृतक की पहचान 65 वर्षीय राजवीर के रूप में हुई है, जो मूल रूप से उत्तर प्रदेश के मुजफ्फरनगर जनपद के पुरकाजी थाना क्षेत्र के गोधना गांव का रहने वाला था। वह पिछले करीब चार महीनों से भोगपुर स्थित बालाजी मंदिर में रहकर सेवा कर रहा था। आज सुबह जब मंदिर के स्वामी संजय सैनी मंदिर पहुंचे, तो उन्होंने सेवादार को खून से लथपथ हालत में मृत पड़ा देखा। प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि हमलावरों ने रात के समय सोते हुए राजवीर के सिर पर पत्थर से कई वार किए, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। घटना की सूचना मिलते ही कोतवाली पुलिस और क्षेत्राधिकारी देवेंद्र सिंह नेगी टीम के साथ मौके पर पहुंचे। पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण कर साक्ष्य जुटाए, वहीं फोरेंसिक टीम ने भी मौके से अहम सुराग एकत्र किए हैं। पुलिस ने शव का पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम के लिए सिविल अस्पताल रुड़की भेज दिया है। इस मामले में मंदिर स्वामी की तहरीर पर अज्ञात लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। कोतवाली प्रभारी प्रवीण सिंह कोश्यारी के अनुसार, आरोपियों की तलाश के लिए पुलिस टीमें लगाई गई हैं और जल्द ही घटना का खुलासा करने का दावा किया जा रहा है।

वाहन खाई मे गिरा, चालक की मौत एक घायल

हमारे संवाददाता

टिहरी। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक अनियत्रिंत वाहन के खाई में गिर जाने से जहां चालक की मौके पर ही मौत हो गयी वहीं वाहन में सवार दूसरा व्यक्ति गम्भीर रूप से घायल हुआ है। सूचना मिलने पर एसडीआरएफ ने मौके पर पहुंच कर मृतक व घायल को रेस्क्यू कर बाहर निकाला और घायल को अस्पताल पहुंचाया। जहां घायल की हालत चिंताजनक बनी हुई है। मामला टिहरी जिले के घुत्तू के समीप का है। जानकारी के अनुसार, सुबह करीब साढ़े चार बजे एसडीआरएफ को वाहन खाई में गिरने की सूचना मिली थी। टीम ने मौके पर पहुंचकर पिकअप वाहन को खाई में गिरा पाया। वाहन में दो व्यक्ति व एक खच्चर सवार थे। टीम ने रेस्क्यू कर घायल पूरन सिंह(55)पुत्र रूप चंद्र सिंह निवासी ग्राम साथियाला पट्टी भिलग टिहरी गढ़वाल को निकाला। जबकि बॉबी(28)पुत्र जगबीर लाल निवासी खलासी पट्टी पालीगढ़ और खच्चर की मौत हो चुकी थी। घायल को अस्पताल ले जाया गया है। जहां उसकी हालत चिंताजनक बनी हुई है।

गौमांस तस्करी में महिला गिरफ्तार, 6 फरार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गौकशी व गौमांस तस्करी मामले में कार्यवाही करते हुए पुलिस ने एक महिला को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 350 किलो गौमांस, गौकशी के उपकरण व एक जीवित गौंवश बरामद किये गये है। हालांकि मामले में 6 आरोपी फरार है जिनकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम कोतवाली भगवानपुर को सूचना मिली कि ग्राम सिकरोडा गांव में इकराम पुत्र यासीन के घर में इकरार उर्फ सुक्खा पुत्र यासिन, समीर पुत्र आबिद उर्फ बुग्ला, मुन्तजीर पुत्र सुलेमान, साहिल पुत्र शानू, कलीम पुत्र इमामी, अलीम पुत्र सलीम उर्फ बुच्चा और गुलशाना पत्नी शानू निवासी ग्राम सिकरोडा द्वारा गाय को काट रहे हैं तथा वहीं काट छांट कर रहे हैं। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने मौके से गुलशाना पत्नी शानू निवासी ग्राम सिकरोडा कोतवाली भगवानपुर जिला हरिद्वार पकड लिया। जबकि शेष आरोपी पुलिस टीम को आता देख मौके से फरार हो गये। मौके से पकडी गयी महिला आरोपी के कब्जे से करीब 350 किलोग्राम गौमांस व गौकशी उपकरण तथा एक जीवित गौंवश जिसको पास वाले कमरे में खूंटे से क्रूरतापूर्वक बांधी गयी है जो कि काफी भूखी प्यासी थी को बरामद किया। मौके पर पशु चिकित्सक को बुलाकर वैधानिक कार्रवाई की गयी व बरामद गौमांस को गढ्ढा खुदवाकर व मामले में पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

●350 किलो गौमांस, गौकशी उपकरण व जीवित गौवंश बरामद

'ऑपरेशन नाईट स्ट्राइक': शराब पीकर वाहन चलाने वाले 24 लोग गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने 'ऑपरेशन नाईट स्ट्राइक चलाते हुए शराब पीकर वाहन चलाने वाले 24 व्यक्तियों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया।

आज यहां मुख्यमंत्री उत्तराखंड के निर्देशों पर अपराधियों के विरूद्ध सम्पूर्ण राज्य में चलाये जा रहे अभियान "ऑपेरशन प्रहार' के तहत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा सभी अधीनस्थों को अपने-अपने क्षेत्र में लगातार सघन चेकिंग अभियान चलाते हुए आपराधिक गतिविधियों में लिप्त लोगों के विरुद्ध प्रभावी कार्यवाही के निर्देश दिए गए है, जिसके अनुपालन में जनपद के सभी थाना क्षेत्रों में दून पुलिस द्वारा लगातार सघन चैकिंग अभियान चलाते हुए आपराधिक गतिविधियों में लिप्त लोगों के विरूद्ध वैधानिक कार्यवाही की जा रही है। इसी क्रम में रात्रि में एसएसपी प्रमेन्द्र डोबाल के निर्देशों पर एसपी सिटी के नेतृत्व में पुलिस की अलग-अलग टीमों द्वारा संदिग्धों की तलाश हेतु उनके ठिकानों पर औचक छापेमारी की कार्यवाही करते हुए सम्पूर्ण जनपद में सघन चैकिंग अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान पुलिस द्वारा रात्रि में घूम रहे सभी वाहनो/ व्यक्तियों की सघन चेकिंग सुनिश्चित की गई। इस दौरान पुलिस टीमो द्वारा शराब पीकर वाहन चलाने वाले 24 वाहन चालकों को अलग- अलग थाना क्षेत्रों से गिरफ्तार किया गया तथा यातायात नियमों के उल्लंघन करने पर कई थार वाहनो सहित कुल 68 वाहनों को सीज किया गया, साथ 77 वाहन चालकों के एमवी एक्ट में चालान कर 46000 रूपये का जुर्माना वसूला गया तथा 62 वाहन चालकों के न्यायालय के चालान किये गए। अभियान के दौरान रायपुर पुलिस द्वारा रात्रि में पब/बार/रेस्टोरेंट की चैकिंग के दौरान थाना रायपुर क्षेत्रान्तर्गत मैगी पॉइंट के पास एक होटल में बिना लाइसेंस में लोगों को शराब पिलाने वाले रेस्टोरेंट स्वामी प्रदीप सोलंकी पुत्र कुँवर सिंह निवासी रायपुर को गिरफ्तार किया गया। जिसके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया। इस दौरान देर रात्रि में घूम रहे 1252 व्यक्तियों को पुलिस द्वारा चैक कर उनसे मौके पर पूछताछ करते हुए उनके सत्यापन की कार्रवाई की गई तथा अलग-अलग थाना क्षेत्र में 109 संदिग्ध व्यक्तियों के 81 पुलिस एक्ट में चालान कर कुल 29500 रूपये का जुर्माना वसूला गया, इसके अतिरिक्त 16 संदिग्धों को 172 इदे में हिरासत में लेते हुए थानों पर लाया गया।

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।