सोमवार

27 अप्रैल 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 93
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

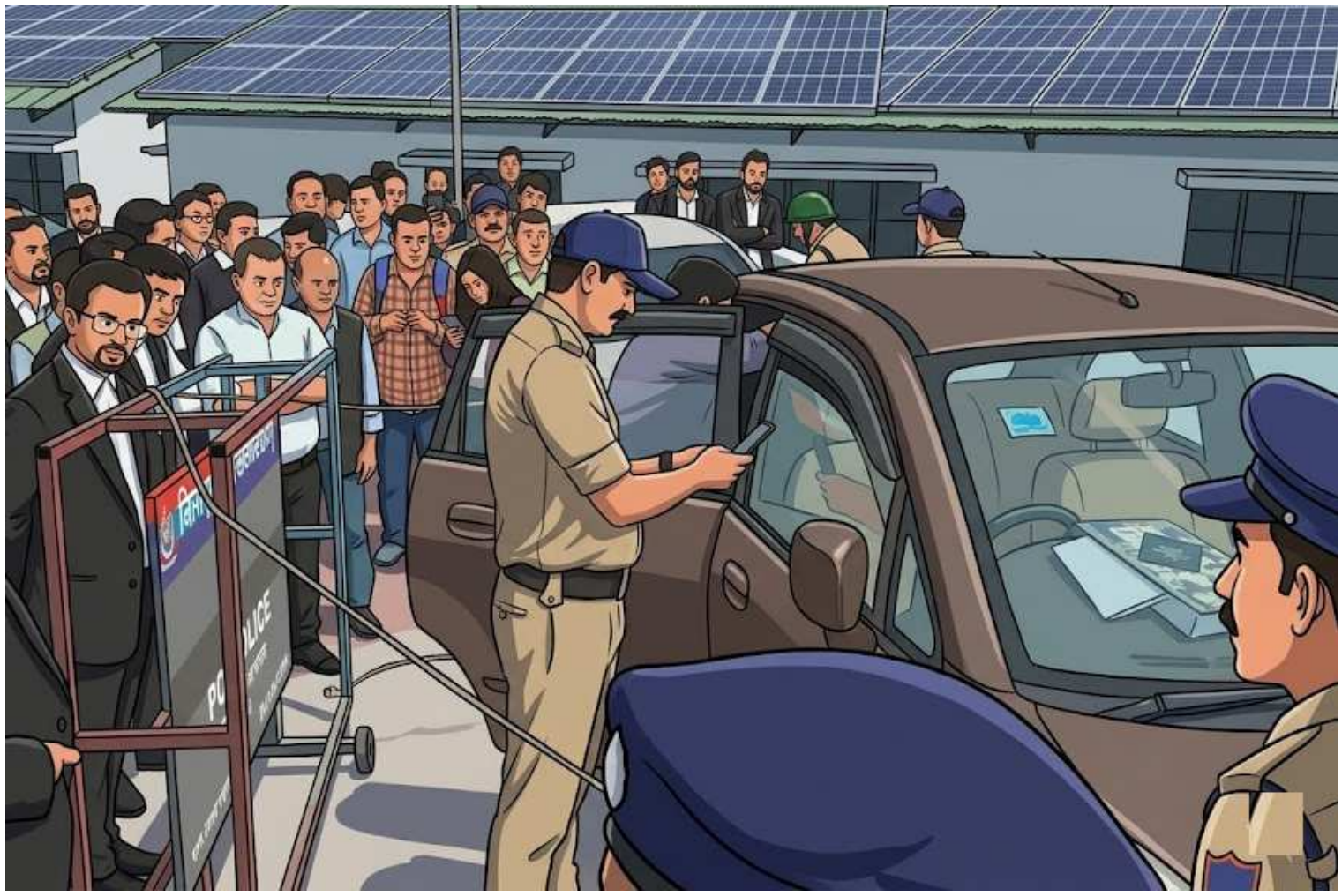
सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

वकील ने गोली मारकर की आत्महत्या!



हमारे संवाददाता

नैनीताल। जिला कोर्ट परिसर में आज उस समय हड़कंप मच गया जब पार्किंग में खड़ी कार से एक वकील का गोली लगा शव बरामद हुआ। घटना की सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। बताया जा रहा है कि कार में एक रिवाल्वर तथा एक चिट्ठी भी बरामद हुई है। मृतक की पहचान पूरन सिंह भाकुनी के रूप में हुई है, जो नैनीताल जिला कोर्ट से संबद्ध अधिवक्ता थे।

जानकारी के अनुसार आज सुबह जिला बार की पार्किंग में कार के अंदर खून से सना शव मिलने से वहां मौजूद वकीलों, कर्मचारियों और लोगों में अफरा-तफरी मच गई। घटना की तत्काल सूचना पुलिस को दी गई, जिसके बाद पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी। बताया जा रहा है कि कार में शव मिलने के साथ ही एक रिवॉल्वर और बोनट पर एक चिट्ठी भी बरामद हुई है। जिससे प्रारंभिक रूप से आत्महत्या की आशंका जताई जा रही है। हालांकि, पुलिस ने मामले की गंभीरता को देखते हुए सभी पहलुओं की जांच शुरू कर दी है। घटना के बाद नैनीताल जिला कोर्ट परिसर में शोक और सनसनी का माहौल है। पुलिस यह पता लगाने की कोशिश कर रही है कि वकील ने यह कदम क्यों उठाया। आखिर ऐसा क्या कारण था कि अधिवक्ता को ऐसा कदम उठाने पर मजबूर होना पड़ा? बहरहाल पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

मुख्यमंत्री ने चारधाम यात्रा हेतु एलपीजी आपूर्ति 100 प्रतिशत बनाए रखने की मांग की

संवाददाता

दिल्ली। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने चारधाम यात्रा के निर्बाध, सुरक्षित एवं सुचारू संचालन हेतु व्यावसायिक एलपीजी सिलेंडरों की आपूर्ति को पूर्ववत् 100 प्रतिशत बनाए रखने का अनुरोध किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने केंद्रीय पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्री हरदीप सिंह पुरी से नई दिल्ली स्थित कर्तव्य भवन में भेंट कर उत्तराखण्ड की भौगोलिक परिस्थितियों एवं आपदाजन्य संवेदनशीलता के दृष्टिगत विभिन्न महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तृत चर्चा की। मुख्यमंत्री ने चारधाम यात्रा के निर्बाध, सुरक्षित एवं सुचारू संचालन हेतु व्यावसायिक एलपीजी सिलेंडरों की आपूर्ति को पूर्ववत् 100 प्रतिशत बनाए रखने का अनुरोध किया। उन्होंने अवगत कराया कि राज्य में अप्रैल से नवम्बर तक संचालित होने वाली चारधाम यात्रा के दौरान देश-विदेश से लाखों श्रद्धालुओं का आगमन होता है, जिससे व्यावसायिक एलपीजी की मांग में उल्लेखनीय वृद्धि होती है। इस अवधि में राज्य को लगभग 9,67,949 व्यावसायिक एलपीजी सिलेंडरों की आवश्यकता होती है। मुख्यमंत्री ने कहा कि जून से सितम्बर के मध्य मानसून अवधि में राज्य को प्रतिवर्ष प्राकृतिक आपदाओं का सामना करना पड़ता है। पर्वतीय भू-भाग एवं दुर्गम परिस्थितियों के कारण आपदा प्रबंधन एवं राहत कार्यों में एलपीजी गैस की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। इस परिप्रेक्ष्य में उन्होंने व्यावसायिक सिलेंडरों का अतिरिक्त 5 प्रतिशत (लगभग 48,397 सिलेंडर) आवंटन सुनिश्चित किए जाने का अनुरोध किया, ताकि राहत एवं बचाव कार्यों का प्रभावी एवं त्वरित क्रियान्वयन सुनिश्चित किया जा सके। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड की अर्थव्यवस्था मुख्यत: पर्यटन आधारित है, जिसमें धार्मिक पर्यटन, तीर्थाटन एवं साहसिक पर्यटन का महत्वपूर्ण योगदान है।

चारधाम यात्रा राज्य की आस्था, सांस्कृतिक पहचान एवं आर्थिक गतिविधियों का प्रमुख आधार है। केंद्रीय मंत्री ने मुख्यमंत्री द्वारा प्रस्तुत सभी प्रस्तावों पर सकारात्मक विचार करते हुए आवश्यक कार्यवाही का आश्वासन प्रदान किया तथा राज्य के हितों के प्रति केंद्र सरकार की प्रतिबद्धता को पुन: दोहराया।

दून वैली मेल

संपादकीय

वोटर की नाराजगी किस पर भारी

वर्तमान समय में चल रहे पांच राज्यों के विधानसभा चुनावों में सबसे अधिक चर्चा बंपर मतदान को लेकर हो रही है। इन चुनावों के लिए जो कार्यक्रम तय किया गया था उसमें असम, केरल और पांडुचेरी के चुनाव एक ही चरण में संपन्न हो चुके हैं जबकि तमिलनाडु का चुनाव दो चरणों में होने के साथ 23 अप्रैल को पूरा हो चुका है। पश्चिम बंगाल का चुनाव जो दो चरणों में है उसका अब अंतिम चरण का मतदान 29 को होना ही शेष बचा है। इन सभी चुनावों में अब तक मतदान का प्रतिशत सामान्य से अधिक रहा है। खास बात यह है कि पश्चिम बंगाल के चुनाव के पहले चरण में वोटरर्स की जो सुनामी देखी गई उसने सारे रिकॉर्ड तोड़कर सभी का ध्यान अपनी ओर खींचा है यहां पहले चरण में हुए 94 फीसदी मतदान ने सियासी दलों के नेताओं की नींदें उड़ा दी है। इन सभी राज्यों में पश्चिम बंगाल का चुनाव इसलिए सबसे अधिक खास चुनाव बना हुआ है क्योंकि केंद्रीय सत्ता पर आसीन भाजपा पिछले दो विधानसभा चुनावो में ममता बनर्जी और उनकी टीएमसी की सरकार को उखाड़ फेंकने की तमाम कोशिशों में नाकाम रही है। ममता बनर्जी जो 15 सालों से पश्चिम बंगाल की सत्ता पर कब्जा किए हुए हैं भाजपा के लिए सबसे बड़ी राजनीतिक चुनौती बनी हुई है। भाजपा इस बार ममता को हर हाल में सत्ता से बाहर करना चाहती है अपने इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए ही उसने संसद का विशेष सत्र बुलाया था लेकिन वह अपने मंसूबों में सफल नहीं हो सकी। पश्चिम बंगाल के चुनाव में केंद्रीय सुरक्षा बलों की 24 कंपनियां की तैनाती से लेकर एसआईआर में 90 लाख मतदाताओं के नाम काटे जाने तथा तमाम बड़े अधिकारियों को बदलने तक वह सब कुछ किया गया है जो भी वह कर सकती थी। लेकिन इन तमाम कामों से आम आदमी को जिस तरह की समस्याओं से दो-चार होना पड़ा है तथा लाखों लोगों के सामने अपने संवैधानिक अधिकार छीने जाने का जो संभावित खतरा पैदा हो गया है उससे वह अत्यंत ही भयभीत है। यही कारण है कि वह अब सत्ता में बैठे लोगों को अपने वोट की ताकत से अपनी ताकत का एहसास कराने पर आमादा है। पहले चरण में इन मतदाताओं के इतनी बड़ी संख्या में वोट डालने के लिए निकलना भाजपा के लिए बड़ी खतरे की घंटी है इस चरण में कुछ पोलिंग बूथ तो ऐसे भी हैं जहां 98-99 फीसदी तक मतदान हुआ है। लोग वोट डालने के लिए सुबह 7 बजे से लेकर शाम 7 बजे तक लाइनों में खड़े दिखाई दिए। 29 अप्रैल को अंतिम चरण में भी यहां इतनी ही अधिक मतदान की उम्मीद है। जिसके कारण अब पीएम मोदी और गृहमंत्री अमित शाह के वह डराने धमकाने वाले भाषण भी बन सकते हैं जिसमें वह टीएमसी कार्यकर्ताओं को गुंडे बताने से लेकर उन्हें उल्टा लटका कर सीधा कर देने की बात खुले मंचों से कर रहे हैं तथा सीएम ममता बनर्जी को भी अपने उसी लहजे में दीदी ओ दीदी तथा बंगाल के पुलिस कर्मियों को भी अबे और ओबे जैसे शब्दों का प्रयोग कर रहे हैं भाजपा नेताओं की यह खीज अब उन पर ही भारी पड़ सकती है चुनावी रिजल्ट पर जो भी सर्वे आ रहे हैं उसमें टीएमसी की जीत के संकेत मिल रहे हैं लेकिन इसके साथ ही यह भी कहा जा रहा है कि भाजपा यहां हरियाणा व महाराष्ट्र तथा बिहार की तरह कोई बड़ा खेला भी कर सकती है।

देवभूमि के रण में 'एंटी-इंकबेंसी'

●भाजपा का सीएम धामी का चेहरा और विकास पर दांव
●कांग्रेस पार्टी सत्ता में वापसी के लिए कर रही जद्दोजहद
●भाजपा करवा रही है वर्तमान विधायकों का परफार्मेंस सर्वे

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में सत्ता की कुर्सी तक पहुँचने का रास्ता पहाड़ों की चढ़ाई जितना ही कठिन माना जाता है। हालाँकि 2022 में भाजपा ने मिथक तोड़ते हुए दोबारा सत्ता हासिल की थी, लेकिन 2027 की डगर दोनों मुख्य दलोंकृभाजपा और कांग्रेसकृके लिए नई चुनौतियाँ लेकर आ रही है। भाजपा ने यह स्पष्ट कर दिया है कि वह आगामी चुनाव मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में ही लड़ेगी। भाजपा अपने वर्तमान विधायकों का परफार्मेंस सर्वे करा रही है ताकि एंटी-इंकंबेंसी 'सत्ता विरोधी लहर' को कम करने के लिए टिकट वितरण में बदलाव किया जा सके। मुख्य विपक्षी दल कांग्रेस इस बार परिवर्तन के नारे के साथ मैदान में उतरने की तैयारी में है।

उत्तराखंड में आगामी विधानसभा चुनाव को लेकर राजनीतिक माहौल तेजी से गर्म होता जा रहा है। राज्य की दो प्रमुख पार्टियांकृभारतीय जनता पार्टी और भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेसकृअपनी-अपनी रणनीतियों को अंतिम रूप देने में जुट गई हैं। इसके अलावा आम आदमी पार्टी और क्षेत्रीय दल भी इस बार चुनावी मैदान में अपनी मौजूदगी दर्ज कराने की कोशिश कर रहे हैं, जिससे मुकाबला और दिलचस्प होता नजर आ रहा है।

इस चुनाव में सबसे बड़ा मुद्दा बेरोजगारी, पलायन और महंगाई बना हुआ है। पहाड़ी क्षेत्रों से लगातार हो रहा पलायन राज्य के लिए एक बड़ी चुनौती है, जिसे लेकर विपक्ष सरकार पर लगातार सवाल उठा रहा है। वहीं, सत्ताधारी भाजपा विकास कार्यों, सड़क, स्वास्थ्य और पर्यटन के क्षेत्र में अपनी उपलब्धियों को गिनाकर जनता का समर्थन हासिल करने की कोशिश कर रही है। युवाओं के लिए रोजगार और महिलाओं की सुरक्षा जैसे मुद्दे भी चुनावी बहस के केंद्र में हैं।

राजनीतिक समीकरणों की बात करें तो इस बार टिकट वितरण और स्थानीय नेतृत्व की भूमिका काफी अहम रहने वाली है। कई सीटों पर बगावत और असंतोष की स्थिति भी देखने को मिल सकती है, जो चुनाव परिणामों को प्रभावित कर सकती है। इसके साथ ही, नए मतदाताओं की भूमिका भी निर्णायक साबित हो सकती है, जिनके मुद्दे और अपेक्षाएं पारंपरिक राजनीति से अलग हैं। वहीं दूसरी ओर चुनाव आयोग की तैयारियां भी जोरों पर हैं और जल्द ही चुनाव की तारीखों की घोषणा होने की संभावना है। भारत निर्वाचन आयोग राज्य में निष्पक्ष और शांतिपूर्ण मतदान सुनिश्चित करने के लिए सुरक्षा और प्रशासनिक व्यवस्थाओं को मजबूत कर रहा है।

दूसरी ओर कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल जैसे नेताओं की सक्रियता और स्थानीय मुद्दों अंकिता भंडारी केस, बेरोजगारी और अग्निवीर योजना को लेकर कांग्रेस सरकार को घेरने की कोशिश कर रही है। इसके साथ ही पार्टी के

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

सुन्दरलाल बहुगुणा स्मृति भवन में सुन्दर मधु वाटिका का लोकार्पण

संवाददाता

देहरादून। थानों स्थित प्रख्यात पर्यावरणविद स्व. सुंदरलाल बहुगुणा स्मृति भवन पर मधुमक्खी पालन प्रशिक्षण कार्यक्रम एवं "सुंदर मधु वाटिका" का भव्य लोकार्पण संपन्न हुआ।

आज थानों स्थित प्रख्यात पर्यावरणविद स्व. सुंदरलाल बहुगुणा स्मृति भवन पर मधुमक्खी पालन प्रशिक्षण कार्यक्रम एवं "सुंदर मधु वाटिका" का भव्य लोकार्पण संपन्न हुआ। यह कार्यक्रम उत्तराखण्ड राज्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद के सहयोग से क्रियान्वित तथा कृषि प्रशिक्षण एवं अनुसंधान संस्थान के तकनीकी मार्गदर्शन में आयोजित किया गया। इस अवसर पर महानिदेशक प्रो. दुर्गेश पंत मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे, जबकि पद्मश्री डॉ. प्रीतम भरतवाण ने विशिष्ट अतिथि के रूप में

कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। कार्यक्रम का लोकार्पण अतिथियों के कर कमलों द्वारा किया गया। कार्यक्रम में राजीव नयन बहुगुणा की गरिमामयी उपस्थिति रही। अपने संबोधन में पद्मश्री डॉ. प्रीतम भरतवाण ने मधुमक्खियों को "प्रकृति की संवाहक" बताते हुए उनके संवर्धन एवं संरक्षण पर विशेष जोर दिया। उन्होंने कहा कि मधुमक्खियां न केवल पर्यावरण संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, बल्कि इन्हें प्रकृति की ध रोहर मानते हुए संरक्षित करना हम सभी की जिम्मेदारी है। महानिदेशक प्रो. दुर्गेश पंत ने कहा कि विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के माध्यम से पारंपरिक ज्ञान को आधुनिक तकनीक से जोड़कर ग्रामीण युवाओं के लिए सतत आजीविका के अवसर सृजित करना परिषद की प्राथमिकता है। "सुंदर मधु वाटिका" इसी दिशा में एक आदर्श मॉडल बनेगी। इस अवसर पर कृषि प्रशिक्षण एवं

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

शोबाजी कर रही सरकारः गोदियाल

❑चारधाम यात्रा को लेकर धामी सरकार पर गरजे गणेश गोदियाल
❑कांग्रेस ने चारधाम यात्रा में अव्यवस्था को लेकर सरकार को घेरा

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। चारधाम यात्रा में श्रद्धालुओं के पहुंचने का सिलसिला जारी है, लेकिन इसी बीच सोशल मीडिया पर कुछ ऐसे वीडियो सामने आ रहे हैं, जिसके बाद भीड़ और व्यवस्थाओं को लेकर प्रदेश में सियासत तेज हो गई है।

कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल का कहना है कि सरकार का ध्यान यात्रा की तैयारियों पर रहा ही नहीं, बल्कि सरकार का ध्यान सिर्फ शोबाजी में केंद्रित रहा। उन्होंने कहा कि स्वाभाविक है कि उत्तराखंड के मुख्यमंत्री सिर्फ शोबाजी मे विश्वास रखते हैं। उन्होंने कहा कि विश्वास क्यों ना करें जब देश के प्रधानमंत्री शोबाजी में व्यस्त हैं। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष ने कहा कि उन्हें पहले से ही इस बात का अंदेशा था कि यात्रा में दिक्कतों का सामना करना पड़ेगा, क्योंकि मुख्यमंत्री के यात्रा का जायजा लेने के नाम पर रुद्रप्रयाग से गुप्तकाशी तक बाय रोड जाना यह दर्शाता है। मुख्यमंत्री अपनी सिर्फ इतिश्री कर रहे हैं, अगर मुख्यमंत्री को वाकई चारधाम यात्रा की व्यवस्थाओं का जायजा लेना था तो उनको यात्रा मार्गों के कठिन पैचेज में जाना चाहिए था। कहा कि पिछले साल आपदा के दौरान मूलभूत सुविधाओं के साथ साथ सड़कों का जो नुकसान हुआ था, उनका पुनर्निर्माण अब तक नहीं हो पाया है। बेहतर होता कि मुख्यमंत्री को उन जगहों पर जाना चाहिए था, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। गोदियाल यही नहीं रुके उन्होंने कहा कि प्रदेश में चुनाव के समय झूठी लहरें बनाकर चुनाव जीत लिए जाते हैं और अगर कोई इस तरह से झूठी लहरों के सहारे चुनाव जीतता है तो इसी तरह की तानाशाही ही करता है। अगर कोई चारधाम यात्रा में दिक्कत बताता है तो उन पर मुकदमा दर्ज करके डराओ और धमकाओ, ताकि इस तरह की पुनरावृत्ति कोई दोबारा ना कर सके। उन्होंने सवाल उठाया सरकार की चारधाम यात्रा में क्या व्यवस्थाएं हैं।

छात्रों एवं अभिभावकों के अधिकारों के लिए एनएपीएसआर खटखटाएगी सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा

संवाददाता

देहरादून। नेशनल एसोसिएशन फॉर पेरेंट्स एंड स्टूडेंट्स राइट्स एक बार फिर से छात्रों व अभिभावकों के हित के लिए सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटाने जा रही है।

आज यहां नेशनल एसोसिएशन फॉर पेरेंट्स एंड स्टूडेंट्स राइट्स एक बार फिर से छात्रों व अभिभावकों के हित के लिए सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटाने जा रही है। एनएपीएसआर के राष्ट्रीय अध्यक्ष आरिफ खान के अनुसार डीआरडीओ द्वारा वर्ष 2021 उनके द्वारा संचालित चार स्कूलों को बंद करने का नोटिस जारी किया गया था जिसके विरुद्ध एनएपीएसआर द्वारा शिक्षा विभाग, बाल संरक्षण आयोग में गुहार लगाई गई थी किन्तु किसी विभाग मे भी कोई संतोषजनक कार्यवाही ना होने से एनएपीएसआर द्वारा वर्ष 2022 मे दिल्ली

हाईकोर्ट मे अपील की गई। ढाई साल तक लड़ाई चलती रही अन्ततः डीआरडीओ द्वारा स्कूलों को पूर्व की भांति ही पुनः संचालित किया जाने लगे जिसके लिए एनएपीएसआर द्वारा डीआरडीओ प्रबंधन समिति का आभार भी व्यक्त किया गया था। किंतु एक बार फिर से प्रबंधन समिति के निर्णय के विरुद्ध एनएपीएसआर को सुप्रीम कोर्ट का सहारा लेना पड़ रहा है। चूंकि इस बार स्कूल प्रबंधन समिति द्वारा रायपुर रोड़ स्थित रक्षा अनुसंधान विद्यालय स्कूल को निजी स्कूल पब्लिक स्कूल के संचालकों के हाथ मे दिया जा रहा है। एनएपीएसआर के राष्ट्रीय अध्यक्ष आरिफ खान का कहना है कि अभिभावकों यह आपत्ति नही है कि इस स्कूल को निजी संचालकों के हाथ मे दिया जा रहा है बल्कि आपत्ति यह है कि यह स्कूल डीआरडीओ की समिति द्वारा संचालित किया जा रहा था जिसमे सुन्दरवाला और

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

वन भूमि हस्तांतरण प्रकरणों की समीक्षा, विकास कार्यों में तेजी लाने के निर्देश

अल्मोड़ा(आरएनएस)। जनपद में सड़क, पेयजल और खेल मैदान सहित विभिन्न विकास कार्यों से जुड़े वन भूमि हस्तांतरण प्रकरणों की समीक्षा को लेकर विकास भवन सभागार में बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता जिलाधिकारी अंशुल सिंह ने की। बैठक में जिलाधिकारी ने विभागवार लंबित प्रकरणों की विस्तृत समीक्षा करते हुए संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी मामलों को प्राथमिकता के आधार पर शीघ्र निस्तारित किया जाए। उन्होंने कहा कि जनहित से जुड़े कार्यों में किसी भी प्रकार की अनावश्यक देरी स्वीकार्य नहीं है और सभी औपचारिकताओं को समयबद्ध तरीके से पूरा किया जाए। उन्होंने स्पष्ट किया कि सड़क, पेयजल और खेल मैदान जैसी मूलभूत सुविधाएं आमजन की जरूरतों से सीधे जुड़ी हैं, इसलिए इन परियोजनाओं में वन भूमि से संबंधित बाधाओं को आपसी समन्वय से दूर किया जाना जरूरी है। जिलाधिकारी ने विभागों को वन विभाग के साथ नियमित समन्वय बनाए रखने और प्रकरणों की प्रगति की सतत निगरानी करने के निर्देश दिए।बैठक में यह भी निर्देश दिए गए कि जिन प्रकरणों में किसी प्रकार की कमी या आपत्ति है, उन्हें तत्काल दूर कर पुन: प्रस्तुत किया जाए, ताकि स्वीकृति की प्रक्रिया में विलंब न हो सके। उन्होंने कहा कि सभी विभाग सक्रियता और समन्वय के साथ कार्य करें, जिससे विकास कार्यों को गति मिले और आमजन को शीघ्र लाभ प्राप्त हो।

फूलों की खेती से बदलेगी पहाड़ की तस्वीर

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। पर्वतीय क्षेत्रों में महिलाओं की आजीविका सशक्त करने के उद्देश्य से उद्यान विभाग की ओर से शुरू की गई गेंदा बीज वितरण योजना अब उम्मीदों का नया द्वार खोल रही है। स्वयं सहायता समूहों से जुड़ी महिलाओं को निशुल्क बीज उपलब्ध कराए गए हैं जिससे वे खेती के माध्यम से अपनी आय बढ़ाने के साथ-साथ आत्मनिर्भर बनने की दिशा में आगे बढ़ रही हैं। अभी छह गांवों में इसका ट्रायल किया जा रहा है।उद्यान विभाग कीर्तिनगर की ओर से महिलाओं को खेती की तकनीकी जानकारी, बीज बोने का समय, खाद एवं सिंचाई प्रबंधन सहित आवश्यक प्रशिक्षण भी दिया जा रहा है। उद्यान प्रभारी सुरेश रावत ने बताया कि इस योजना की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता इसका समय निर्धारण है। गेंदा की फसल इस प्रकार तैयार की जा रही है कि फूल शारदीय नवरात्र के दौरान और बदरीनाथ धाम व केदारनाथ धाम के कपाट बंद होने के समय बाजार में उपलब्ध हो सकें। महिलाओं के लिए यह पहल उन्हें स्वरोजगार, समूह आधारित आर्थिक गतिविधियों और बाजार से सीधे जुड़ने का अवसर भी मिलेगा। अभी ब्लॉक के गंडासू, धारी, मंगसू, आदि गांवों में इसका ट्रायल किया जा रहा है।

यूजीसी नियमों के विरोध में एकजुट होने का आह्वान

हरिद्वार(आरएनएस)। यूजीसी नियमों के विरोध में सवर्ण चिंतन शिविर का आयोजन धर्मशाला में आयोजित किया गया। इसमें देश के अलग-अलग राज्यों से आए सवर्ण समाज से जुड़े संगठनों के प्रतिनिधियों ने अपने विचार रखे। वक्ताओं ने कहा कि सरकार ने यूजीसी बिल से सवर्ण समाज को टारगेट किया है। सवर्ण समाज हमेशा भाजपा का सहयोग करता आया है और भाजपा सरकार ने सवर्ण समाज पर ही प्रहार किया है। उन्होंने कहा कि सवर्ण समाज आंदोलित है और यूजीसी के नए नियमों को वापस करवाकर रहेगा। सभी संगठनों को एक मंच पर आकर एक साथ लड़ना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि आगामी चुनाव में अपनी शक्ति सरकार को दिखानी पड़ेगी। इस अवसर पर राज शेखावत, जुगल किशोर तिवारी, राकेश पांडे, डा. तेजकुमार शुक्ला, अनिल मिश्रा, शीतला प्रसाद पांडे, त्रिभुवन शर्मा, अधीर कौशिक, संगीता सिंह, डा. श्यामधर तिवारी, देवेंद्र सिंह, दिनेश बाली, मंजू शुक्ला, रमेश कुमार, अतुल पाराशर, ऋषि शर्मा, बालकृष्ण शास्त्री आदि उपस्थित रहे।

साप्ताहिक परेड में एसएसपी ने किया निरीक्षण, जवानों को फिटनेस के लिए किया प्रेरित

अल्मोड़ा(आरएनएस)। पुलिस लाइन परिसर में आयोजित साप्ताहिक परेड के दौरान वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक चंद्रशेखर घोडके ने परेड का निरीक्षण कर पुलिस बल को फिटनेस और अनुशासन के प्रति प्रेरित किया। आयोजित इस परेड में जवानों ने कदमताल के साथ प्रशिक्षण और शारीरिक दक्षता का प्रदर्शन किया। परेड की शुरुआत में एसएसपी ने निरीक्षण किया और इसके बाद स्वयं पुलिस बल के साथ दौड़ लगाकर जवानों का उत्साह बढ़ाया। इस दौरान दौड़, तेज चाल, सलामी, ड्रिल, स्क्वाड ड्रिल और शस्त्राभ्यास सहित विभिन्न अभ्यास कराए गए, जिससे पुलिस बल की एकरूपता और दक्षता को सुदृढ़ करने पर जोर दिया गया। परेड के दौरान जवानों को बलवा ड्रिल से संबंधित प्रशिक्षण भी दिया गया। इसमें शस्त्रों के संचालन, खोलने-जोड़ने और सुरक्षित उपयोग से जुड़ी तकनीकी जानकारी विस्तार से समझाई गई। परेड के उपरांत एसएसपी ने पुलिस लाइन परिसर का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया और संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इस दौरान अपर पुलिस अधीक्षक हरबंस सिंह, क्षेत्राधिकारी अल्मोड़ा बलवंत सिंह रावत, क्षेत्राधिकारी संचार राजीव कुमार टम्टा, मुख्य अग्निशमन अधिकारी नरेंद्र सिंह कुंवर, प्रतिसार निरीक्षक रमेश चंद्र, समस्त प्रभारी निरीक्षक और थानाध्यक्ष, फायर स्टेशन अल्मोड़ा व रानीखेत के कर्मचारी तथा पुलिस कार्यालय के अधिकारी-कर्मचारी और रिक्रूट आरक्षी मौजूद रहे।

वन आच्छादन बढ़ाने और भूमि क्षरण नियंत्रण पर मंथन, धसपड़ में पायलट परियोजना शुरू होगी

अल्मोड़ा(आरएनएस)। जिलाधिकारी अंशुल सिंह की अध्यक्षता में वन एवं वृक्ष आच्छादन बढ़ाने, भूमि क्षरण नियंत्रण और आजीविका संवर्धन को लेकर विस्तृत समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में भारत-जर्मन तकनीकी सहयोग परियोजना रिकैप फोर एनडीसी के तहत संभावित विकास कार्यों पर गहन चर्चा की गई। बैठक में जिला समन्वय समिति के सदस्य, विषय विशेषज्ञों और विभिन्न विभागों के अधिकारियों ने योजना के तकनीकी, सामाजिक और आर्थिक पहलुओं पर विचार-विमर्श किया।

इस दौरान वन आच्छादन में वृद्धि, भूमि क्षरण की रोकथाम, जैव विविधता संरक्षण और जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करने के लिए दीर्घकालिक उपायों पर जोर दिया गया। आईयूसीएन द्वारा उत्तराखंड में 30 हजार हेक्टेयर से अधिक क्षेत्र के लिए डीपीआर तैयार की जा रही है, जिसके तहत अल्मोड़ा में धसपड़, नौगांव और चितई पंत को प्राथमिकता दी गई है। बैठक में जागेश्वर रेंज के धसपड़ गांव में पायलट परियोजना शुरू करने पर सहमति बनी।

जिलाधिकारी ने कहा कि परियोजना का मुख्य उद्देश्य वन संरक्षण और वनावरण में वृद्धि करना है तथा स्थानीय लोगों को इसके लाभ से जोड़ना जरूरी है। उन्होंने ग्राउंड स्तर पर कार्बन प्रोजेक्ट की व्यवहार्यता जांचने के निर्देश भी दिए। जिलाधिकारी ने चयनित क्षेत्रों में आजीविका गतिविधियों की स्पष्ट और व्यावहारिक रूपरेखा तैयार करने तथा कार्यों को परिणाम आधारित बनाने के निर्देश दिए। साथ ही इन कार्यों के प्रभाव का नियमित मूल्यांकन सुनिश्चित करने पर बल दिया। बैठक में जानकारी दी गई कि रिकैप फोर एनडीसी एक भारत-जर्मन तकनीकी सहयोग परियोजना है, जिसका लक्ष्य वर्ष 2029 तक 4 लाख हेक्टेयर से अधिक निम्नीकृत वन क्षेत्रों का पुनर्स्थापन करना है। यह परियोजना वन परिदृश्य पुनर्स्थापन के माध्यम से आजीविका सुधार, जैव विविधता संरक्षण और राष्ट्रीय जलवायु लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायक है। बैठक में प्रभागीय वनाधिकारी दीपक सिंह, सिविल सोयम प्रभाग के प्रदीप धौलाखंडी, मुख्य विकास अधिकारी रामजी शरण शर्मा, परियोजना निदेशक डीआरडीए एन तिवारी, परियोजना की राज्य सलाहकार अपर्णा पांडे, आईयूसीएन से दीपिका क्षेत्री सहित संबंधित विभागों के अधिकारी और विषय विशेषज्ञ उपस्थित रहे।

पीटीआई शिक्षक पर बड़ी कार्रवाई, अनिवार्य सेवानिवृत्ति दी

उत्तरकाशी(आरएनएस)। मोरी क्षेत्र के फतेपर्वत में राजकीय इंटर कॉलेज दोणी के पीटीआई शिक्षक के लगातार शराब के नशे में विद्यालय आने की शिकायत पर विभाग ने बड़ी कार्रवाई की है। वहां तैनात पीटीआई शिक्षक जय सिंह कठैत को उनके इस व्यवहार पर शिक्षा विभाग ने अनिवार्य सेवानिवृत्ति दी है। शिक्षा विभाग के अधिकारियों के निरीक्षण के दौरान यह मामला सामने आया। बीते बृहस्पतिवार को जिला शिक्षा अधिकारी शैलेश अमोली और खंड शिक्षा अधिकारी पंकज कुमार ने विद्यालय का औचक निरीक्षण किया था। विद्यालय पहुंचे अधिकारियों के समक्ष ग्रामीणों और स्टाफ ने शिक्षक के अनुचित व्यवहार की शिकायत की। जांच में आरोप सही पाए गए जिसके बाद मौके पर ही सख्त कार्रवाई की गई। ग्रामीणों का कहना है कि शिक्षक की इस आदत से न केवल पढ़ाई प्रभावित हो रही थी। बल्कि विद्यालय का वातावरण भी दूषित हो रहा था। बच्चों के भविष्य के साथ इस तरह की लापरवाही को देखते हुए विभाग ने पहले भी उन्हें सुधार का अवसर दिया था और स्थानांतरण भी किया गया था लेकिन उनके व्यवहार में कोई सकारात्मक बदलाव नहीं आया। बीईओ पंकज कुमार का कहना है कि विभाग के लिए छात्रों के हित सर्वोपरि हैं।

कांवड़ मेले से पहले सड़कों को गड्ढामुक्त करने का लक्ष्य

हरिद्वार(आरएनएस)। चारधाम यात्रा और कांवड़ मेले की तैयारियों को लेकर जिला प्रशासन ने सड़क सुरक्षा को शीर्ष प्राथमिकता दी है। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित की अध्यक्षता में जिला कार्यालय में सड़क सुरक्षा और दुर्घटना न्यूनीकरण अनुश्रवण समिति की बैठक आयोजित हुई, जिसमें अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए गए कि सितंबर तक सभी सड़कों को गड्ढामुक्त किया जाए। जिलाधिकारी ने कहा कि सड़क दुर्घटनाओं पर नियंत्रण के लिए यातायात नियमों का कड़ाई से पालन कराया जाए। उन्होंने तेज रफ्तार, शराब पीकर वाहन चलाने, ओवरलोडिंग और बिना हेलमेट वाहन चलाने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई के निर्देश दिए हैं। परिवहन विभाग और पुलिस को शाम 6 बजे से रात 10 बजे तक विशेष चेकिंग अभियान चलाने को कहा है। राष्ट्रीय राजमार्ग रुड़की-हरिद्वार-नजीबाबाद और लोक निर्माण विभाग की सड़कों पर गड्ढों और पेचवर्क को प्राथमिकता से पूरा करने के निर्देश दिए गए। भूपतवाला से बहादराबाद चौराहे तक सड़क सुधार कार्य जल्द पूरा करने को कहा गया, ताकि तीर्थ यात्रियों को किसी प्रकार की असुविधा न हो।

ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यालयों में लगीं वायुसेना की कार्यशालाएं

कोटद्वार(आरएनएस)। गढ़वाल के युवाओं को वायु सेना से जोड़ने के लिए वायुसेना के दिल्ली मुख्यालय की ओर से लैंसडौन क्षेत्र और आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यालयों में कार्यशालाओं का आयोजन किया गया। वायुसेना मुख्यालय दिल्ली से एडजुटेंट रामकृष्ण गोखले, सार्जेंट कावडकर और जसप्रीत सिंह गढ़वाल के दौरे पर रहे। वायु सेना के दल ने जीआईसी लैंसडौन, जीआईसी जयहरीखाल, जीआईसी सारी, जीआईसी कीर्तिखाल, जीआईसी कंडाई में जाकर विद्यार्थियों को भारतीय वायुसेना में चयन प्रक्रिया के संबंध में खास जानकारी दी। उन्होंने छात्र-छात्राओं को वायुसेना में जाने के लिए प्रेरित किया। वायु सेना के अधिकारियों ने अग्निवीर भर्ती के लिए आवश्यक मानकों में शारीरिक मापदंड और शैक्षणिक योग्यता के बारे में बताया। साथ ही भर्ती के बाद मिलने वाले लाभ और 4 साल के बाद अन्य विभाग में मिलने वाले आरक्षण के बारे में जानकारी दी।

महिला आरक्षण पर कांग्रेस विधायक तिवारी की सरकार को चुनौती

अल्मोड़ा(आरएनएस)। नारी शक्ति वंदन अधिनियम को लेकर प्रदेश में राजनीतिक बयानबाजी तेज हो गई है। भाजपा के आरोपों पर अल्मोड़ा से कांग्रेस विधायक मनोज तिवारी ने पलटवार करते हुए कहा कि भाजपा एक ही बात को बार-बार दोहराकर उसे सच साबित करने का प्रयास कर रही है।

उन्होंने कहा कि वर्ष 2023 में महिला आरक्षण विधेयक सर्वसम्मति से पारित हो चुका था, लेकिन इसे परिसीमन से जोड़कर दोबारा लाना नियमों के विपरीत है। नगर के एक होटल में आयोजित पत्रकार वार्ता में विधायक तिवारी ने कहा कि कांग्रेस महिलाओं के हित में हर कदम का समर्थन करती है, लेकिन यह प्रक्रिया नियमों के अनुरूप होनी चाहिए। उन्होंने आरोप लगाया कि भाजपा महिला आरक्षण के मुद्दे पर भ्रम फैलाने का काम कर रही है। उनके अनुसार यह विषय महिला आरक्षण से अधिक परिसीमन से जुड़ा है और इसके माध्यम से लोकसभा सीटों में बदलाव की कोशिश की जा रही थी।

उन्होंने कहा कि यदि सरकार वास्तव में महिलाओं के प्रति गंभीर होती तो मौजूदा सीटों में ही आरक्षण लागू किया जा सकता था। उन्होंने कहा कि यदि भाजपा सरकार को महिलाओं की इतनी चिंता होती तो राज्य में अंकिता भंडारी जैसा मामला नहीं होता और भाजपा दोषियों को बचाने के प्रयास नहीं करती। विधायक तिवारी ने राज्य में बढ़ते महिला अपराधों को लेकर भी सरकार पर सवाल उठाए और कहा कि सरकार महिलाओं की हितैषी है तो महिलाओं के साथ अत्याचार, हत्या, दुष्कर्म और छेड़छाड़ की घटनाएं नहीं होती। उन्होंने सरकार को चुनौती देते हुए कहा कि उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव से पहले महिलाओं के लिए आरक्षण लागू किया जाए। साथ ही उन्होंने यह भी कहा कि यदि 33 प्रतिशत आरक्षण लागू होता है और अल्मोड़ा विधानसभा सीट महिला आरक्षित होती है तो उनके परिवार से कोई महिला चुनाव नहीं लड़ेगी। यहाँ पत्रकार वार्ता में महिला जिलाध्यक्ष राधा बिष्ट, पार्षद मधु बिष्ट, चंचल दुर्गापाल, रीना टम्टा, जानकी पांडे, तुलसी देवी, अंजू बिष्ट और वंदना वर्मा सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए मोबाइल फोन का इस्तेमाल हो सकता है खतरनाक!

मां बनना एक बहुत ही खूबसूरत एहसास होता है लेकिन यह जर्नी काफी कठिन होती है। इसमें मां को अपने सेहत का खास ख्याल रखना पड़ता है क्योंकि जरा सी लापरवाही बच्चे पर भी बुरा असर करती है। सही खानपान, नियमित एक्सरसाइज और डॉक्टर से फॉलो अप के साथ-साथ प्रेग्नेंट महिलाओं को फोन से भी दूरी बनानी चाहिए।प्रेगनेंसी के दौरान मोबाइल फोन के इस्तेमाल से पेट में पल रहे बच्चे के विकास पर बुरा असर पड़ सकता है आइए जानते हैं एक एक्सपर्ट इस पर क्या कहते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक येल स्कूल ऑफ मेडिसिन में किए गए शोध में पाया गया है कि अत्याधिक मोबाइल रेडिएशन में अगर गर्भवती महिलाएं रहती हैं तो जन्म के बाद बच्चे को जीवन भर बिहेवियर प्रॉबल्म से गुजरना पड़ता है।यही नहीं इसकी वजह से गर्भ में पल रहे बच्चे के मानसिक विकास पर भी पुरा असर पड़ता है।बच्चे बचपन से ही काफी हाइपरएक्टिव हो सकते हैं।और उनका व्यवहार भी अन्य बच्चों की तुलना में ज्यादा उत्तेजित हो सकता है।ये खास कर गर्भावस्था के 2 से 18 सप्ताह के बीच नुकसान पहुंचा सकता है।

आपको बता दें कि इससे इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन निकलता है।ये वेव्स शरीर के डीएनए को डैमेज कर सकता है और हमारे शरीर में बन रहे जीवीत सेल्स के मोलक्यूल्स को बदल सकते हैं।ये आगे जाकर बच्चे के लिए काफी खतरनाक साबित हो सकता है।महिलाएं लंबे समय तक रेडिएशन के संपर्क में रहती हैं तो इससे उनके दिमाग पर असर पड़ सकता है। नींद का पैटर्न गड़बड़ हो सकता है।इससे थकान, एंग्जाइती जैसी प्रॉब्लम हो सकता है।इससे याददाश पर भी असर पड़ सकता है।डेनमार्क में भी हुई एक स्टडी में सामने आया था कि जो महिलाएं डिलीवरी के पहले और बाद में स्मार्टफोन का ज्यादा इस्तेमाल करते थे उनके बच्चे में हाइपरएक्टिविटी और व्यवहार से जुड़ी समस्याएं थी।

प्रेग्नेंट महिलाएं फोन से कैसे बनाएं दूरी

*मोबाइल फोन पर बात करने के बजाए मेसेज में बात करें।

*इस दौरान ज्यादा सोशल मीडिया को स्क्रॉल करने से बचें।

*फोन पर बात भी करना है तो हैंड फ्री कर के ही बात करें ताकी शरीर के नजदीक रेडिएशन को कम किया जा सके।।

*टाइम पास करने के लिए मोबाइल की जगह कोई किताब पढ़ें या बुनाई करें।

*फोन को हर वक्त अपने साथ लेकर नहीं रहें।

*सीरियल या मूवी फोन पर देखने के बजाए टीवी पर ही देखें।

*रात को सोते समय फोन को तकिया के नीचे रख कर ना सोएं।

चियासीड्स में भी प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा

एक्सपर्टस की माने तो चियासीड्स में भी प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है जो नई मसल्स को बनाने का गुण रखने के साथ-साथ शरीर में जरूरी प्रोटीन की मात्रा की भी पूर्ति करता है। इसलिए बेहतरीन प्रोटीन सोर्स के रूप में इस अनाज का सेवन किया जा सकता है। एनीमिया की समस्या ज्यादातर उन महिलाओं को होती है जो गर्भवती होती हैं। यह खून की कमी की एक ऐसी अवस्था होती है जिसे सही समय पर दूर किया जाना बहुत जरूरी होता है। आमतौर पर खान-पान का विशेष ख्याल न रखने के कारण भी खून की कमी ज्यादातर लोगों को हो जाती है जिस से बचे रहने के लिए यह अनाज काफी मददगार साबित होगा। दूध के साथ चिया सीड्स का सेवन करने से आपको इसका फायदा खुद ही देखने को मिल सकता है।

त्वचा के लिए भी इस अनाज का सेवन काफी फायदेमंद रहेगा। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा आपकी त्वचा को एंटी-एजिंग प्रभाव देने के साथ-साथ इसमें कसाव भी उत्पन्न करता है। त्वचा संबंधित कई प्रकार के रोगों से बचे रहने के लिए भी यह अनाज एंटीऑक्सीडेंट मात्रा के कारण आपकी स्किन को प्रोटेक्ट करने में सक्रिय भूमिका भी निभा सकता है। इसलिए बेहतरीन त्वचा पाने के लिए आप इसका सेवन नियमित रूप से कर सकते हैं। उम्र बढ़ने के साथ-साथ आजकल युवाओं में भी याददाश्त के कमजोर होने की समस्या देखने को मिल रही है। इसका कारण उचित खानपान और खराब आदतों का ही एक परिणाम है। धूम्रपान और शराब आदि का सेवन करने के साथ-साथ पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन ना करना मस्तिष्क की याददाश्त क्षमता को कमजोर बना देता है। जबकि चियासीड्स के सेवन से मेमोरी पॉवर को बूस्ट करने में मदद मिलती है। इसलिए यदि आप इसका सेवन नियमित रूप से सेवन करते हैं तो यह आपकी याददाश्त को मजबूत बनाने में काफी सहयोग प्रदान करेगा। वजन बढ़ने के कारण कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती है जिसमें टाइप टू डायबिटीज का खतरा सबसे ज्यादा रहता है।

इसलिए मोटापे की समस्या से बचे रहने के लिए भी इस अनाज का सेवन काफी लाभदायक साबित होगा, क्योंकि इसमें भूख को नियंत्रित करके वजन घटाने का गुण पाया जाता है। इसलिए यदि आप इसका सेवन रोजाना करते हैं तो यह आपकी भूख को कम करेगा जिससे आप कम मात्रा में खाना खाएंगे और इससे वजन को नियंत्रित करने में काफी मदद मिलेगी। बता दें ध्कि बॉडी बिल्डिंग के लिए प्रोटीन का सेवन करना बहुत जरूरी माना जाता है और बॉडी बिल्डर्स के द्वारा भी प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने की सलाह दी जाती है। दरअसल, इसमें मौजूद आयरन की मात्रा आपके शरीर में खून की कमी को पूरा करने के लिए सक्रिय रूप से काम कर सकता है।

वर्कआउट से पहले जूस, दलिया और केले लें, कम होगा वजन

नियमित खानपान और नियमित जीवनशैली से स्वास्थ्य बेहतर बनाया जा सकता है, लेकिन वसायुक्त आहार और जंक फूड खाने से कई लोग मोटापे के शिकार हो जाते हैं. मोटापे के और भी कई कारण हो सकते हैं जैसे हार्मोन्स में परिवर्तन होना, अनिद्रा, अनियमित जीवनशैली आदि. अगर वजन कम करना है तो शरीर से फैट घटाना ही पड़ेगा और शरीर से वसा कम करने का सबसे सही तरीका व्यायाम ही है. अगर मोटापा जल्द कम करना है, तो वर्कआउट से पहले हाई कार्ब वाली चीजें, प्रोटीन और पोटैशियम युक्त चीजें खानी चाहिए,

क्योंकि ये सभी शरीर में तेजी से टूटकर उर्जा में परिवर्तित हो जाते हैं.

जब जिम में वर्कआउट या व्यायाम करते समय पसीना बहता है तो उसके साथ शरीर से एनर्जी भी जाती है. इसलिए वर्कआउट कभी भी बिना कुछ खाए नहीं करना चाहिए.

सुबह वर्कआउट करने से 1 घंटे पहले कार्बोहाइड्रेट से युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें. इसमें कम वसा वाली चीजें जैसे अंजीर, पीनट बटर, दही, केला आदि शामिल हैं. वर्कआउट से पहले कार्बोहाइड्रेट युक्त चीजें खाने की सलाह इसलिए दी जाती है क्योंकि सुबह पेट खाली रहता है उसके बाद व्यायाम करने से थकान महसूस हो सकती है. व्यायाम से पहले ब्राउन ब्रेड भी खा सकते हैं, इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और आवश्यक मात्रा में वसा भी पाई जाती है.

प्रोटीन युक्त खाद्य का सेवन करें

सुबह उठकर व्यायाम शुरू करने से पहले प्रोटीन से भरपूर चीजें लें जैसे- अंडा, दही, दूध. खाली पेट प्रोटीन लेने से शरीर को जल्दी फायदा पहुंचता है. व्यायाम करने से पहले कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन लेने की वजह यही है कि इनके सेवन के बाद व्यायाम ज्यादा देर के लिए किया जा सकता है और थकान भी महसूस नहीं होती है.

ऐसी डाइट लें, जिसमें ज्यादा पोटैशियम हो

वर्कआउट से पहले पोटैशियम भी शरीर में ऊर्जा को बढ़ाने का काम करता है.

एवोकेडो, शकरकंद और पालक में पोटैशियम प्रचुर मात्रा में होता है. केले में भी काफी पोटैशियम होता है, इनके सेवन से वर्कआउट करने से मांसपेशियों में खिंचाव महसूस नहीं होता है.

जरूर करें दलिया का सेवन

दलिया में काफी मात्रा में कैलोरी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर होता है. वर्क आउट करने से ३० मिनट पहले दलिया का सेवन करने से यह शरीर में जल्द ही पचकर ऊर्जा में परिवर्तित होता है.

शरीर में न होने दें पानी की कमी

शरीर के लिए पानी बहुत जरूरी है इसलिए ज्यादा पानी पीना चाहिए. कसरत करते समय बहुत ज्यादा पसीना निकलता है, जिससे शरीर में पानी की कमी भी होती है. इसलिए व्यायाम से एक-दो घंटे पहले ही भरपूर पानी पी लेना चाहिए. साथ ही व्यायाम भी इतना करने की कोशिश करना चाहिए कि जो पानी पीया है वह पूरा पसीने के रूप में शरीर से बाहर निकल जाए, लेकिन व्यायाम की यह आदत धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए.

फलों का जूस जल्द कम करता है फैट

व्यायाम करने से 1 घंटे पहले फलों का जूस सेवन करने से भी शरीर में थकान नहीं लगती है. जूस लेने से शरीर में ऊर्जा बनती है, जिससे व्यायाम काफी देर तक किया जा सकता है. जूस में सेब, अनार, संतरा आदि पीना चाहिए. इनमें एंटी-ऑक्सीडेंट तत्व भरपूर होते हैं, जो शरीर को बीमारियों से बचाते हैं. इसके अलावा चुकंदर का जूस लेने से भी फायदा होता है क्योंकि इसमें पाए जाने वाला नाइट्रेट तत्व शरीर में ऑक्सीजन की जरूरत को कम करता है. साथ ही शरीर में हीमोग्लोबिन भी बढ़ाने में मदद करता है.

शब्द सामर्थ्य -014

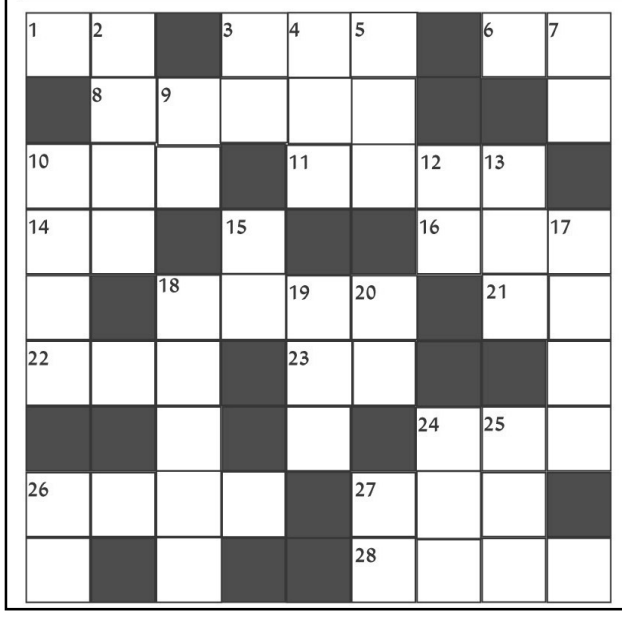
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. याद, स्मरण 3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला 6. गौ जाति का नर 8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 10. मुस्कुराहट, तबस्सुम 11. खारा, नमक के स्वाद जैसा 14. मुख्यभाग, निचोड़ 16. पिंडली व एड़ी के बीच की दोनों ओर उभरी हड्डी, गुल्फ 18. अद्‌भूत, विचित्र 21. सम्राट, बादशाह, नरेश 22. कृति, निर्माण करना, बनाना 23. बड़ी थाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कृतज्ञ 27. ध्वनि, सदा 28. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।

ऊपर से नीचे

2. अपमान, अनादर, अवज्ञा 3. जल, नीर, अम्बु 4. वाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब 9. लोग, प्रजा 10. यात्री, राही, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब 20. ताकत, शक्ति 24. प्रश्न, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 13 का हल

टे	ढ़ा	मे	ढ़ा	■	म	हा	र	त
क	■	ह	■	■	■	■	ज	न
■	जा	न	की	■	क	म	नी	य
■	■	त	म	क	ना	■	■	■
म	■	■	त	ह	त	■	दा	ब
सी	मा	■	■	ला	■	स	न	द
हा	थ	म	ल	ना	■	वा	■	च
■	■	द	■	■	घा	ल	मे	ल
■	ब	द	ह	वा	स	■	■	न

मोनालिसा ने अपने को-एक्टर को लेकर किया था हैरान करने वाला खुलासा

भोजपुरी इंडस्ट्री से अपने करियर की शुरुआत करने वाली एक्ट्रेस मोनालिसा अब टीवी और वेब सीरीज में नजर आ रही हैं. उन्होंने अपनी एक्टिंग से करियर में काफी तरक्की की है. हालांकि, मोनालिसा को अपनी एक्टिंग की जर्नी में काफी स्ट्रगल भी करना पड़ा है. यहां तक कि उन्हें बी-ग्रेड फिल्मों में काम करना पड़ा है. वहीं, मोनालिसा ने बताया था कि करियर के शुरुआती दिनों में फिल्म की शूटिंग के दौरान उनके साथ सेट पर जबरदस्ती करने की कोशिश की गई. आइए जानते हैं कि ये किस्सा क्या है. मोनालिसा ने बताया था कि उन्हें अपने करियर के शुरुआती दिनों काफी डरावनी स्थिति को फेस करना पड़ा था. मोनालिसा ने एक फिल्म की शूटिंग के दौरान उनके को-एक्टर की हरकत ने उन्हें सदमा दे दिया था. मोनालिसा ने बताया कि फिल्म में एक रोमांटिक सीन की शूटिंग को दौरान उनको को-एक्टर ने अपनी लिमिट क्रॉस कर दी थी. यहां तक कि डायरेक्टर के कट बोलने के बाद नहीं रुका और स्थिति काफी ज्यादा बिगड़ गई. मोनालिसा ने आगे बताया कि जब डायरेक्टर ने कट बोला तब उनका को-एक्टर नहीं रुका. इस पर दोनों के बीच बहस हो गई. उनके साथ शूटिंग में जबरदस्ती और डायरेक्टर और एक्टर के बीच हुई ने सेट पर माहौल खराब कर दिया.

मोनालिसा ने इंटरव्यू में बताया कि उन्होंने अपने करियर में काफी स्ट्रगल किया है. वह बोलीं जब करियर शुरू किया था तब आर्थिक तंगी थी और इस वजह से बी-ग्रेड फिल्मों में काम करना पड़ा था. मोनालिसा ने बताया कि उनके पास और कोई रास्ता नहीं था. एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में बने रहने के लिए उन्होंने बी-ग्रेड फिल्मों में काम करना पड़ा. हालांकि, इन फिल्मों से उन्हें पहचान मिली. मोनालिसा अब एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री की कई पॉपुलर सेलिब्रिटीज हैं. मोनालिसा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं. वह अक्सर अपने ग्लैमरस फोटोज शेयर करती रहती हैं. मोनालिसा की निजी जिंदगी की बात करें तो उन्होंने एक्टर विक्रांत सिंह राजपूत के साथ शादी की थी. इस कपल ने साल 2017 में सात फेरे लिए थे. दोनों के अभी बच्चे नहीं हैं.

दो हसीनाओं के साथ रोमांस करते दिखें वरुण

वरुण धवन, पूजा हेगड़े और मृणाल ठाकुर की फिल्म है जवानी तो इश्क होना है का पहला लुक सामने आ गया है. लेकिन जिस बात ने सबसे ज्यादा ध्यान खींचा, वह थी इसकी नई रिलीज डेट और फिल्म की स्टोरी. बॉक्स ऑफ़िस पर एक बड़ा क्लैश होने वाला है, क्योंकि वरुण धवन की आने वाली फिल्म करण जौहर और दिलजीत की आगामी फिल्म से क्लैश होगी.

है जवानी तो इश्क होना है के मेकर्स ने इंस्टाग्राम पर फिल्म का फर्स्ट लुक जारी किया और कैप्शन में लिखा है, डेविड धवन का मनोरंजन करने वाली फिल्म है जवानी तो इश्क होना है का फर्स्ट लुक आ गया है. 22 मई 2026 को सिनेमाघरों में.

फर्स्ट लुक की शुरुआत दो एआई -जनरेटेड बच्चों से होती है, जो एक-दूसरे से अपने माता-पिता के बारे में पूछते हैं. इस दौरान दोनों को एहसास होता है कि उनकी मांओं के नाम तो अलग-अलग हैं, लेकिन उनके पिता शायद एक ही व्यक्ति हैं. इसके बाद वरुण धवन की झलक दिखाई जाती है. फिल्म में उनके किरदार का नाम जस होता है, जो एक कूल और हैंडसम लड़का है.

फिर दोनों मांओं, बानी (मृणाल) और प्रीत (पूजा) के किरदारों से रूबरू कराया जाता है. बैकग्राउंड में 1999 की फिल्म बीवी नंबर 1 का गाना इश्क सोना है का एक मॉडर्न वर्शन बज रहा है. यह गाना असल में सलमान खान और सुष्मिता सेन पर फिल्माया गया था.

फर्स्ट लुक में एआई के इस्तेमाल पर यूजर्स का काफी रिएक्शन आया है. एक यूजर ने लिखा है, पहला लुक अच्छा है, फिल्म मजेदार लग रही है, लेकिन एआई क्लिप्स सारा मजा किरकिरा कर देते हैं. हमारे पास हे बेबी, बेबीज डे आउट जैसी फिल्में थीं. मेरा मतलब है, पुराने लाइफबॉय के विज्ञापन ही देख लीजिए. आप दो ऐसे बच्चों को दिखा सकते थे, जो एक-दूसरे को घूर रहे हों, एक जैसे दिख रहे हों, और उन्हें यह एहसास हो जाए कि उनके पिता एक ही हैं. एआई का यह इस्तेमाल बिल्कुल भी जरूरी नहीं था. एक यूजर ने लिखा है, इस फिल्म में एआई बच्चों का इस्तेमाल करने का क्या मतलब है, जबकि 2006 में आई फिल्म सैंडविच में टुकटुक और टोनी जैसे यादगार किरदार थे? एक ने लिखा है, अरे यार!! बच्चों के लिए भी एआई का इस्तेमाल किया? यह क्या बकवास है? हालांकि कुछ लोगों को यह अच्छा लगा है. एक यूजर ने लिखा है, एआई का बेहतरीन इस्तेमाल. एक दूसरे यूजर ने लिखा है, एआई का अच्छा इस्तेमाल.वरुण का मृणाल और पूजा, दोनों के साथ पहला कोलैबोरेशन है, और उनके पिता डेविड धवन के साथ मैं तेरा हीरो, जुड़वा 2 और कुली नंबर 1 के बाद यह उनकी चौथी फिल्म है. टिप्स फिल्म्स इसके प्रोड्यूसर हैं. सपोर्टिंग कास्ट में फिल्म में चंकी पांडे, मनीष पॉल, जिमी शेरगिल और मौनी रॉय शामिल हैं.

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

विक्की कौशल की महावतार में श्रद्धा कपूर होंगी शामिल?

विक्की कौशल के लिए साल 2025 बेहद शानदार साबित हुआ। उनकी ऐतिहासिक फिल्म छावा ने भारत में करीब 800 करोड़ के आसपास कारोबार करते हुए उन्हें सफलता दिलाई। अब फैंस की नजरें अभिनेता की अगली फिल्म महावतार पर टिकी हुई हैं। मैडॉक फिल्म्स द्वारा निर्मित इस पौराणिक महाकाव्य को लेकर ताजा अपडेट है कि अभिनेत्री श्रद्धा कपूर इस परियोजना से जुड़ सकती हैं। इस खबर ने अभी से फैंस को बेहद उत्साहित कर दिया है।

रिपोर्ट के मुताबिक, स्त्री फ्रैंचाइजी के निर्देशक अमर कौशिक अपनी महात्वकांक्षी परियोजना महावतार के लिए श्रद्धा से बाचीत कर रहे हैं। अगर सबकुछ तय हो जाता है तो फिल्म की शूटिंग जून, 2026 से शुरू की जा सकती है। सूत्र ने कहा, श्रद्धा इस किरदार के लिए बिल्कुल सही हैं। टीम ऐसी अभिनेत्री की तलाश में थी जो स्टार वैल्यू और दमदार उपस्थिति ला सके। निर्माताओं को उम्मीद है कि विक्की कौशल के साथ उनकी जोड़ी दर्शकों को पसंद आएगी।

महावतार में विक्की के साथ मुख्य किरदार के लिए श्रद्धा पहली अभिनेत्री नहीं हैं, उनसे पहले दीपिका पादुकोण का नाम चर्चा में था। ऐसी खबर थी कि दीपिका इस पौराणिक परियोजना में विक्की के साथ मुख्य महिला किरदार निभा सकती हैं, क्योंकि निर्माता उनके साथ बातचीत कर रहे हैं। अब ऐसा लगता है कि फिलहाल निर्माताओं ने श्रद्धा पर अपना ध्यान केंद्रित कर लिया है। फिलहाल श्रद्धा को आने वाले समय में बायोपिक फिल्म ईथा में देखा जाएगा।

22 मई को सिनेमाघरों में दस्तक देगी वरुण-मृणाल की फिल्म है जवानी तो इश्क होना है?

वरुण धवन, मृणाल ठाकुर और पूजा हेगड़े की तिकड़ी है जवानी तो इश्क होना है में नजर आएगी. ये फिल्म इस साल जून में सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी, हालांकि,लेटेस्ट रिपोर्ट के मुताबिक अनुसार, फिल्म मेकर्स ने इस फिल्म की रिलीज की तारीख को पहले कर दिया है यानी ये अब तय समय से पहले सिनेमाघरों में रिलीज हो सकती है. चलिए यहां जानते हैं है जवानी तो इश्क होना है में कब बड़े पर्दे पर दस्तक दे सकती है.

रिपोर्ट के मुताबिक, है जवानी तो इश्क होना है लगभग पूरी हो चुकी है, इसलिए मेकर्स इसे अब जल्दी रिलीज करने की तैयारी कर रहे हैं. यानी मेकर्स इसे तय तारीख जून में नहीं बल्कि उससे पहले रिलीज करने के मूड में हैं. रिपोर्ट्स के मुताबिक मई में इसकी रिलीज निर्माताओं के लिए फायदेमंद साबित होगी.

रिपोर्ट में कहा गया है, फिल्म निर्माता 12 जून के बजाय 22 मई को फिल्म रिलीज करने पर सीरियसली सोच रहे हैं. उन्हें एहसास हुआ है कि फिल्म लगभग तैयार है, इसलिए वे रिलीज को तीन हफ्ते पहले कर सकते हैं.

रिपोर्ट में आगे कहा गया है, इसके अलावा, मई के दूसरे पखवाड़े में कंप्टीशन कम है और गर्मियों की छुट्टियां भी चल रही होंगी. यह फिल्म के लिए यंग और फैमिली ऑडियंस को सिनेमाघरों तक खींचने के लिए परफेक्ट टाइम होगा. रिपोर्ट के मुताबिक हालांकि निर्माताओं ने अभी तक अंतिम निर्णय नहीं लिया है. फैसला लेने के बाद, वे फिल्म की नई रिलीज डेट की ऑफिशियल अनाउंसमेंट कर सकते हैं.

है जवानी तो इश्क होना है पहले 5 जून, 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी. हालांकि, यश की फिल्म टॉक्सिक- ए फेयरीटेल फॉर ग्रोन-अप्स के साथ क्लैश से बचने के लिए निर्माताओं ने इसे 12 जून तक पोस्टपोन्ड कर जिया था.

वरुण धवन स्टारर यह फिल्म इम्तियाज अली की मैं वापस आऊंगा से भी मुकाबला करती, क्योंकि यह फिल्म 12 जून, 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है. लेकिन अब रिपोर्ट के मुताबिक इसे प्री पोन्ड किया जा सकता है.

निराश्रित गोवंश और स्ट्रीट डाग के आतंक से लोग परेशान

ऋषिकेश(आरएनएस)। गंगानगर क्षेत्र में लोग निराश्रित गोवंश, स्ट्रीट डाग के आतंक से परेशान हैं। इसके साथ ही बंदर भी क्षेत्र में लोगों के लिए परेशानी का कारण बने हुए हैं। समस्या के समाधान की मांग को लेकर क्षेत्रवासियों ने नगर निगम से गुहार लगाई है। तीर्थनगरी में निराश्रित पशुओं की समस्या लंबे समय से रही है। मोहल्लों में निराश्रित पशु लोगों पर आए दिन हमला करते हैं। कई बार यह हमले जानलेवा हो चुके हैं। नगर निगम की ओर से रायवाला में गोशाला बनाने का प्रस्ताव है। लेकिन अभी गोशाला बनाने का काम शुरू नहीं हो पाया है। गंगानगर क्षेत्र में भी लोग सड़क पर विचरण करने वाले निराश्रित पशुओं, आवारा कुत्तों और बंदरों के आतंक से परेशान है। आवारा कुत्ते कई लोगों पर हमला कर काट चुके है। क्षेत्रवासी प्योरेलाल जुगरान का कहना है कि निराश्रित पशु,आवारा कुत्ते और बंदर लोगों के लिये मुसीबत बन गए हैं, जिससे लोग दहशत में है। क्षेत्रवासी ज्ञान सिंह भंडारी, देवेंद्र दत्त कुलियाल, बृजमोहन मनोडी, बृजपाल सिंह राणा, भोपाल सिंह, दलीप सिंह नेगी, संजू कुलियाल, आलोक द्विवेदी, गीता राम, बीडी डोभाल, दिनेश चौहान, जोत सिंह आदि पहले भी कई बार निगम को समस्या से अवगत करा चुके है। नगर आयुक्त गोपालराम बिनवाल का कहना है कि निराश्रिम गोवंश को हरिद्वार स्थित गौशाला में भेजा जा रहा है। जबकि बंदर पकड़ने के लिये टीमें मंगाई गई है। जल्द अभियान चलाकर बंदरों को जंगल में छोड़ा जायेगा।

दूसरी किस्त न मिलने से नहीं बन पाए पीएम आवास, रोष

कोटद्वार(आरएनएस)। भाबर क्षेत्र के जनप्रतिनिधियों व लाभार्थियों ने पीएम आवास की दूसरी किस्त जारी करने की मांग की है। उन्होंने इस संबंध में नगर आयुक्त पीएल शाह को ज्ञापन सौंपा है। पार्षद सुखपाल शाह, पार्षद सीता देवी व पूर्व प्रधान कृष्ण चंद खंतवाल ने ज्ञापन में कहा कि 2022-23 में क्षेत्र के कई लाभार्थियों के आवास योजना में स्वीकृत हुए थे। मार्च, 2025 में प्रथम किस्त के रूप में 20,000 रुपये की धनराशि लाभार्थी की खाते में आई। कहा कि उसके बाद कई लाभार्थियों के खाते में दूसरी किस्त नहीं पहुंची। कहा कि 2019-20 में स्वीकृत पीएम आवास योजना में कुछ लाभार्थियों को तीन से पांच साल बाद भी अंतिम किस्त नहीं मिली है। उन्होंने आवास का निर्माण कार्य पूरा करा लिया है और जियो टैगिंग भी हो चुकी है। कहा कि जिन लाभार्थियों ने समूह से लोन लेकर अपना आशियाना बनाया, अंतिम किस्त न मिलने से वह अपने कर्ज नहीं चुका पा रहे हैं। कहा कि जिन लोगों ने 2.0 में नए आवेदन किए हैं उनका सर्वे करवा कर उन्हें भी इस योजना से लाभ दिया जाए। नगर आयुक्त पीएल शाह ने बताया कि जिन लाभार्थियों को प्रथम किस्त मिली है वह 30 वर्ग मीटर के अंदर अपने आवास की नींव बनवा लें। इसमें दो कमरे, रसोईघर, शौचालय बनाना अनिवार्य है। उन्होंने आश्वासन दिया है कि शासन से धनराशि प्राप्त होने के बाद सभी के खाते में पीएम आवास की किस्त भेजी जाएगी।

सू- दोकू क्र.014

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.13 का हल

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

मुआवजे के लिए रेल परियोजना प्रभावितों का तहसील में प्रदर्शन

पौड़ी(आरएनएस)। ऋषिकेश-कर्णप्रयाग रेल परियोजना के निर्माण कार्यों से प्रभावित ग्रामीणों का मुआवजे में देरी को लेकर गुस्सा फूट पड़ा। प्रभावित ग्रामीणों ने उपजिलाधिकारी कार्यालय परिसर में प्रदर्शन कर धरना दिया। साथ ही शासन व प्रशासन के खिलाफ नाराजगी जताई।

उन्होंने दो सप्ताह में मुआवजा राशि का भुगतान न किए जाने और वंचित परिवारों को सूची में शामिल न किए जाने पर उग्र आंदोलन की चेतावनी दी।कांग्रेस और उक्रांद के कार्यकर्ताओं के साथ ही परियोजना प्रभावित बड़ी संख्या में तहसील मुख्यालय कीर्तिनगर पहुंचे और प्रदर्शन किया और धरने पर बैठ गए। उन्होंने शासन-प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी की। लक्ष्मोली, मलेथा, घिल्डियालगांव, जाखणी, देवली, रानीहाट, नैथाणा आदि गांवों के प्रभावित ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि रेलवे परियोजना के सुरंग निर्माण के दौरान हुई ब्लास्टिंग से कई मकानों में दरारें आ गईं और कई मकान क्षतिग्रस्त हो गए लेकिन पिछले करीब दो वर्षों से मुआवजा नहीं मिल पाया है जबकि मुआवजे के लिए आरवीएनएल ने साढ़े 3 करोड़ रुपये अवमुक्त किए थे।

ग्रामीणों ने कहा कि कई प्रभावित परिवार सर्वे से भी वंचित हैं। उन्होंने पुन: सर्वेक्षण, वास्तविक क्षति के अनुसार मुआवजा देने और सीएसआर फंड से प्रस्तावित विकास कार्यों को जल्द शुरू करने की मांग उठाई। इस मौके पर उपजिलाधिकारी मंजू राजपूत ने बताया कि विकासखंड में कुल 469 प्रभावित परिवार चिह्नित किए गए हैं। 398 प्रभावितों की मुआवजा संबंधी फाइलें अग्रिम कार्यवाही के लिए भेजी जा चुकी हैं। शेष 71 परिवारों की फाइलें प्राप्त होते ही एक सप्ताह में धनराशि आवंटित करने की प्रक्रिया पूरी की जाएगी। उन्होंने कहा कि जिन प्रभावित परिवारों का सर्वेक्षण पूरा हो चुका है उन्हें प्राथमिकता के आधार पर मुआवजा दिया जाएगा। दूसरे चरण में शेष वंचित परिवारों का सर्वेक्षण कर उन्हें भी राहत दी जाएगी। इसके बाद ग्रामीणों ने उप जिलाधिकारी के माध्यम से जिलाधिकारी टिहरी को मांगों का ज्ञापन भेजा। इस मौके पर पूर्व प्रमुख विजयंत सिंह निजवाला, जिला पंचायत सदस्य उत्तम सिंह असवाल, महिपाल सिंह बुटोला, चिरंजीव पुंडीर, श्याम लाल आर्य, मोहनानंद डोभाल, रघुवीर भंडारी, निति राज, रामलाल नौटियाल, रश्मि रावत, प्रदीप गोदियाल, अचल नेगी, अरुण नेगी, रजनी मेवाड़ आदि मौजूद थे।

ट्रॉमल मशीन से गीला और सूखा कचरा होगा अलग-अलग

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। नगर निगम ने शहर की स्वच्छता व्यवस्था को आधुनिक बनाने की दिशा में बड़ा कदम उठाया है। ठोस अपशिष्ट प्रबंधन निस्तारण एवं भूमि भरण स्थल पर 150 टन प्रतिदिन क्षमता वाली ट्रॉमल मशीन का ट्रायल शुरू कर दिया गया है। यह प्लांट श्रीनगर में ठोस कचरा प्रबंधन का मॉडल बनेगा। इस आधुनिक प्लांट में शहर से एकत्रित कूड़े को ट्रेंचिंग ग्राउंड तक लाकर ट्रॉमल मशीन के माध्यम से गीले और सूखे कचरे को अलग किया जाएगा। गीले कचरे जैसे रसोई अपशिष्ट, फल-सब्जियों के अवशेष से जैविक खाद तैयार की जाएगी जबकि सूखे कचरे जैसे प्लास्टिक, गत्ता, थर्माकोल और कपड़ों को रीसाइक्लिंग के लिए भेजा जाएगा। मेयर आरती भंडारी और नगर आयुक्त नुपूर वर्मा ने संयुक्त रूप से ट्रॉमल मशीन के ट्रायल का शुभारंभ किया। इस अवसर पर सहायक नगर आयुक्त रविराज बंगारी, मुख्य स्वास्थ्य निरीक्षक शशि पंवार, अधिशाषी अभियंता पवन कोठियाल, लेखाकार राम जायसवाल सहित कई अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित रहे। मेयर ने कहा कि यह आधुनिक ठोस अपशिष्ट प्रबंधन प्लांट श्रीनगर के लिए बड़ी उपलब्धि है। इससे शहर की स्वच्छता व्यवस्था मजबूत होगी। नगर आयुक्त नुपूर वर्मा ने बताया कि ट्रॉमल मशीन के जरिये कचरे का वैज्ञानिक निस्तारण किया जाएगा। रीसाइक्लिंग से नगर निगम की आय भी बढ़ेगी।

पहाड़ी रूटों पर यात्रियों का दबाव बढ़ते ही बसों का टोटा

ऋषिकेश(आरएनएस)। पर्वतीय रूटों पर बसों की कमी से यात्रियों की मुश्किलें बढ़ गई हैं। दून मार्ग स्थित इंद्रमणि बडोनी चौक पर पहाड़ में विभिन्न स्थानों पर जाने वाले यात्री बसों के इंतजार में परेशान रहे। लगने के बाद लोकल रोटेशन को अतिरिक्त बसें रूटों पर दौड़ानी पड़ रही है, जिसमें यात्रियों को लंबा इंतजार करने के लिए मजबूर होना पड़ रहा है।

इंद्रमणि बडोनी चौक पर पहाड़ी रूट की बसों के स्टॉपेज पर यात्रियों का जमावड़ा सुबह से ही नजर आया। टिहरी रूट के यात्रियों का अधिक दबाव होने की वजह से लोकल रोटेशन की प्रतिदिन संचालित होने वाली 25 सेवा भी कम पड़ गईं। इसी तरह से अन्य रूटों पर भी बसों की यही स्थिति बनी रही।

हरदिन पर्वतीय रूट पर 125 लोकल सेवाएं संचालित होती हैं। लोकल यात्रियों के साथ ही धामों तक जाने के लिए इन बसों के लिए तीर्थयात्री के भी पहुंचने से यह समस्या पैदा होने का दावा किया जा रहा है। दलील यह भी है कि शादियों का सीजन होने के चलते भी इस तरह के हालात बन रहे हैं। हालांकि, सभी यात्रियों को गतंव्य तक पहुंचने के लिए बस मिल रही है, लेकिन इसमें लंबा इंतजार करने की वजह से उनकी मुसीबतें बढ़ रही हैं। खुले आसमान के नीचे तपती धूप में यात्रियों के बसों की राह देखते हुए पसीना-पसीना भी होना पड़ रहा है।खुले आसमान के नीचे यात्री-वर्षों बाद भी पर्वतीय रूटों की बसों के स्टॉपेज इंद्रमणि बडोनी चौक पर यात्री शेड नहीं बन पाया है। जबकि, इसकी मांग लगातार उठती रही है। बावजूद, नगर निगम प्रशासन इस ओर लापरवाह बना नजर रहा है। यात्रियों को कभी चिलचिलाती धूप, तो कभी बारिश में खुले आसमान के नीचे बसों के इंतजार में खड़े रहने को मजबूर होना पड़ रहा है। नगर आयुक्त गोपाल राम बिनवाल ने बताया कि इंद्रमणि बड़ोनी चौक समेत शहर के कई स्थानों को यात्री शेड निर्माण के लिए चिन्हित किया गया है। जल्द ही संबंधित स्थानों पर शेड नजर भी आएंगे।

हर दिन 150 वाहनों का ग्रीन कार्ड जारी

ऋषिकेश(आरएनएस)। चारधाम यात्रा में केदारनाथ और बदरीनाथ के कपाट खुलने के बाद ग्रीन कार्ड बनाने के लिए यात्री वाहनों की भीड़ भी बढ़ रही है। सहायक संभागीय कार्यालय में पिछले चार दिनों में एकाएक वाहनों की आमद में बढ़ोतरी हुई है। औसतन हर दिन 150 वाहनों को कार्ड जारी किए जा रहे हैं।

हरिद्वार बाईपास मार्ग स्थित कार्यालय में ग्रीन कार्ड बनाने के लिए कॉर्मिशयल यात्री वाहनों की लाइन दिखी। इसमें बस, टेंपो ट्रैवलर से टैक्सी आदि शामिल थी। तीन काउंटरों वाहनों की फिटनेस और अन्य जांचों को बारीकी से किया गया, जिसके बाद ही वाहनों को ग्रीन कार्ड जारी किए गए। 100 से अधिक वाहनों को यह कार्ड दिए गए। एआरटीओ प्रशासन रावत सिंह ने बताया कि अभीतक लगभग तीन हजार वाहनों के ग्रीन कार्ड बनाए गए हैं। वाहन चालकों और यात्रियों के लिए आराम से बैठने के लिए भी कार्यालय परिसर में व्यवस्था की गई है।

पेयजल व अन्य इंतजामों को भी जुटाया गया है। बताया कि फिलहाल ग्रीन कार्ड बनाने का काम सुचारू रूप से संचालित हो रहा है।2,346 यात्रियों ने कराया पंजीकरणचारधाम यात्रा के लिए ट्रांजिट केंद्र में विभिन्न राज्यों के तीर्थयात्रियों की भीड़ रही। 2,346 यात्रियों से सुबह से लेकर शाम तक धामों के लिए ऑफलाइन रजिस्ट्रेशन कराया। केंद्र में बुजुर्ग यात्रियों का पंजीकरण मोबाइल टीम के माध्यम से कराया गया। यात्रा पर रवाना होने से पूर्व उनका स्वास्थ्य परीक्षण भी किया गया। ओएसडी डॉ. प्रजापति नौटियाल ने बताया कि 15 हजार से ज्यादा यात्रियों का रजिस्ट्रेशन अभीतक ऋषिकेश में किया जा चुका है।

यात्रियों के लिए ट्रांजिट केंद्र में आवश्यक सुविधाओं को भी जुटाया गया है।122 बसों में 651 यात्री हुए रवानाचारधाम यात्रा के लिए ऋषिकेश से संयुक्त यात्रा रोटेशन व्यवस्था व्यवस्था समिति की 22 बसों में 651 यात्री धामों के लिए रवाना हुए। इनमें मध्यप्रदेश, राजस्थान, महाराष्ट्र और अन्य राज्यों के यात्री शामिल रहे। यात्रा के शुभारंभ से अभी तक समिति की 157 बसें धामों के लिए जा चुकी हैं, जिसमें 4,805 यात्री सवार थे। प्रभारी नवीन तिवारी ने बताया कि शनिवार के लिए भी समिति के पास बसों की बुकिंग है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से नई दिल्ली स्थित उत्तराखण्ड निवास में प्रसिद्ध अभिनेत्री एवं मथुरा की सांसद हेमा मालिनी ने शिष्टाचार भेंट की। मुख्यमंत्री ने उन्हें उत्तराखण्ड के स्थानीय उत्पादों के अम्ब्रेला ब्रांड हाउस ऑफ़ हिमालयाज़ के उत्पाद भेंट किए।

जनगणना प्रक्रिया में प्रदेश करेगा शत-प्रतिशत भागेदारी: महेन्द्र भट्ट

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने विश्वास दिलाया कि स्वगणना में प्रदेश के हजारों परिवारों की भागेदारी के बाद पीएम द्वारा आज जनगणना प्रक्रिया को लेकर की अपील को शत-प्रतिशत अमल में लाया जाएगा।

मीडिया को दी प्रतिक्रिया में उन्होंने कहा कि पीएम मोदी की जनगणना की अपील से पहले ही राज्यवासियों ने बढ़-चढ़कर स्व गणना में भागेदारी की है। 62 हजार से अधिक परिवारों द्वारा खुद की गणना करना बताता है कि पीएम द्वारा जनगणना में भागेदारी की अपील पर शत-प्रतिशत अमल भी किया जाएगा।

देवभूमि के रण में 'एंटी-इंकंबेंसी'... ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

भीतर की गुटबाजी और मजबूत संगठनात्मक ढांचे की कमी कांग्रेस के लिए अभी भी एक बड़ा रोड़ा बनी हुई है। वही प्रदेश में आम आदमी पार्टी और यूकेडी पिछली बार के प्रदर्शन के बाद अपनी खोई हुई जमीन तलाश रही है, जबकि उत्तराखंड क्रांति दल मूल निवास और भू-कानून जैसे भावनात्मक मुद्दों पर क्षेत्रीय मतदाताओं को एकजुट करने का प्रयास कर रहा है।

उत्तराखंड का आगामी विधानसभा चुनाव केवल सत्ता परिवर्तन का सवाल नहीं, बल्कि राज्य के भविष्य की दिशा तय करने वाला अहम पड़ाव है। अब देखना दिलचस्प होगा कि जनता किसे अपना विश्वास देती है और किसके हाथ में राज्य की बागडोर सौंपती है। 2026 का अंत होते-होते उत्तराखंड की सड़कों पर चुनावी रैलियों का शोर बढ़ जाएगा। जहाँ भाजपा डबल इंजन की ताकत और धामी के युवा चेहरे पर भरोसा कर रही है, वहीं कांग्रेस जनता के बीच असंतोष को वोटों में बदलने की ताक में है।

सुन्दरलाल बहुगुणा स्मृति भवन में... ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

अनुसंधान संस्थान के मुख्य कार्यकारी अधिकारी अमित उपाध्याय, मधुमक्खी प्रशिक्षक नवीन नौटियाल, मनमोहन सिंह बिष्ट, सुश्री वैशाली थापा सहित अनेक प्रतिभागियों एवं गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति रही। कार्यक्रम के अंतर्गत विशेषज्ञों द्वारा "आधुनिक तकनीकों से शहद उत्पादन" विषय पर एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला भी आयोजित की गई। कार्यशाला में वैज्ञानिक मधुमक्खी पालन, उन्नत बॉक्स प्रबंधन, मौसमीय देखभाल, रोग नियंत्रण, गुणवत्ता युक्त शहद निष्कर्षण, मूल्य संवर्धन एवं विपणन के व्यवहारिक पहलुओं पर सघन प्रशिक्षण दिया गया। यह आयोजन पर्यावरण संरक्षण, सतत कृषि एवं ग्रामीण आजीविका को बढ़ावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में देखा जा रहा है।

छात्रों एवं अभिभावकों के अधिकारों के.. ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

रायपुर गांव के आसपास रहने वाले निम्न वर्गीय व अति निम्न वर्गीय एव आरटीई मे प्रवेश पाने वाले बच्चे पढ़ रहे हैं जो कि आर्थिक रूप से कमजोर हैं और निजी स्कूलों की महंगी फीस,महंगी किताबें, महंगी स्कूल ड्रेस, एनुअल डे, स्पोर्ट्स डे, बिल्डिंग फंड, रि-एडमिशन चार्ज और एनुअल डे नाम पर होने वाली धन उगाही की मार को नही झेल सकते और अपने बच्चों की सुरक्षा को लेकर वो घर से कहीं दूर किसी अन्य स्कूल का खर्च वहन कर सकते हैं और ऐसे अनुभवी शिक्षक ऐसा स्टाफ और ऐसा माहौल उनके बच्चों को कहीं नही मिलेगा। इसलिए स्कूल मे पढ़ने वाले सभी बच्चों के अभिभावकों की एनएपीएसआर के माध्यम से यह मांग है कि इस स्कूल को निजी स्कूल संचालको के हाथ मे ना सौंपा जाए यदि स्कूल को किसी अन्य शिक्षण संस्थान के हाथ मे सौंपा भी जाये तो इस कंडीशन मे ही सौंपा जाना चाहिए कि यहां के फीस स्ट्रक्चर, स्कूल ड्रेस, किताबों, और शिक्षकों मे कोई फेर बदल नही किया जाना चाहिए। जैसे आज तक फीस वृद्धि या बच्चों की शिक्षा व सुरक्षा से जुड़े अन्य मामलो मे डीआरडीओ प्रबंधन समिति अभिभावकों को विश्वास मे लेकर कोई निर्णय लेती थी भविष्य मे भी उसी प्रकार से अभिभावकों एवं छात्रों के हितों का ख्याल रखा जाए जिसके लिए सभी अभिभावकों ने एनएपीएसआर के माध्यम से सुप्रीम कोर्ट की शरण लेने का निर्णय लिया है।

आरबीआई गवर्नर संजय मल्होत्रा ने वित्तीय साक्षरता शिविर का किया दौरा

संवाददाता

देहरादून। भारतीय रिजर्व बैंक के गवर्नर संजय मल्होत्रा ने देहरादून जिले के भोपालपानी, बडासी और सोडा सरौली ग्राम पंचायतों के स्वयं सहायता समूहों के सदस्यों के लिए क्रिसिल फाउंडेशन के सहसपुर स्थित वित्तीय साक्षरता केंद्र (सीएफएल) द्वारा आयोजित वित्तीय साक्षरता शिविर का दौरा किया।

आज यहां भारतीय रिजर्व बैंक के गवर्नर संजय मल्होत्रा ने देहरादून जिले के भोपालपानी, बडासी और सोडा सरौली ग्राम पंचायतों के स्वयं सहायता समूहों के सदस्यों के लिए क्रिसिल फाउंडेशन के सहसपुर स्थित वित्तीय साक्षरता केंद्र (सीएफएल) द्वारा आयोजित वित्तीय साक्षरता शिविर का दौरा किया। इस मौके पर उन्होंने वित्तीय साक्षरता के महत्व पर जोर देते हुए नागरिकों को सशक्त बनाने की बात कही। उन्होंने वित्तीय जागरूकता, समृद्धि और दीर्घकालिक वित्तीय स्थिरता को बढ़ावा देने, भारत सरकार की विभिन्न पेंशन तथा बीमा संबंधित सामाजिक योजनाओं का लाभ उठाने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने सीएफएल अधिकारियों से समाज के सभी वर्गों, विशेष रूप से दूरदराज और वंचित क्षेत्रों में रहने वालों को शिक्षित करने के लिए और अधिक प्रयास करने का आह्वान किया, ताकि वित्तीय समावेशन सुनिश्चित किया जा सके। उन्होंने प्रतिभागियों से ऐसे शिविरों के दौरान प्राप्त वित्तीय जागरूकता को अपने परिवार के सदस्यों, मित्रों और पड़ोसियों के साथ साझा करने का आग्रह किया। उन्होंने स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी) के सदस्यों से भी बातचीत की। शिविर में बिजनेस कोरेस्पोंडेंटों (बीसी) द्वारा बुनियादी बैंकिंग सुविधाओं सहित कई सेवाएं उपलब्ध कराई गई। शिविर स्थल पर सिक्के और नीट बदलने के लिए काउंटर भी स्थापित किए गए थे। इस मौके पर एक मोबाइल एटीएम वैन उपलब्ध थी तथा कुछ स्वयं सहायता समूहों ने अपने उत्पादों का प्रदर्शन भी किया, जिसमें गवर्नर ने काफी रुचि दिखाई और सराहना की। इस मौके पर क्षेत्रीय निदेशक, आरबीआई, देहरादून अरविंद कुमार सहित भारतीय रिजर्व बैंक, पंजाब नेशनल बैंक, भारतीय स्टेट बैंक, उत्तराखंड ग्रामीण बैंक के वरिष्ठ अधिकारी तथा ब्लॉक विकास अधिकारी उपस्थित रहे।

गैंगस्टर मामले का आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गौकशी मामले में फरार चल रहे गैंगस्टर एक्ट के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार गौकशी जैसे गंभीर अपराध में संलिप्त आरोपियों के विरुद्ध कोतवाली बहादराबाद में मुकदमा उ.प्र. गिरोहबंद एवं समाज विरोधी क्रियाकलाप (निवारण) अधिनियम 1986 के अंतर्गत अभियोग पंजीकृत किया गया है। बीती रात गश्त के दौरान पुलिस ने लम्बे समय से फरार चल रहे आरोपी इकरार पुत्र अफजाल निवासी ग्राम मरगूबपुर, कोतवाली बहादराबाद, हरिद्वार को पंतजलि फ्लाईओवर, शांतरशाह (बहादराबाद क्षेत्र) से गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

नये भर्ती जवानों की कठिन ट्रेनिंग शुरू

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नव नियुक्त पुलिस जवानों की प्रशिक्षण प्रक्रिया विधिवत रूप से शुरू हो गई है। इस अवसर पर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा सभी 209 रिक्रूट पुरुष आरक्षी एवं 2 रिक्रूट महिला प्रशिक्षु जवानों का उत्साहवर्धन करते हुए उनका जोशीला स्वागत किया गया।

अपने संबोधन में एसएसपी नवनीत सिंह भुल्लर ने कहा कि पुलिस विभाग एक अनुशासित एवं मर्यादित बल है, जिसकी गरिमा बनाए रखना प्रत्येक जवान की प्राथमिक जिम्मेदारी है। उन्होंने सभी प्रशिक्षुओं को प्रशिक्षण के दौरान पूरी निष्ठा, समर्पण और अनुशासन के साथ सीखने के लिए प्रेरित किया। गर्मी के मौसम को देखते हुए विशेष रूप से जवानों को स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने, पर्याप्त पानी पीने एवं स्वयं को हाइड्रेटेड रखने की सलाह दी गई।

उन्होंने कहा कि कठिन प्रशिक्षण के दौरान शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रहना अत्यंत आवश्यक है। प्रशिक्षण के दौरान जवानों को शारीरिक दक्षता, कानून व्यवस्था, आपदा प्रबंधन एवं आधुनिक पुलिसिंग से संबंधित विभिन्न पहलुओं की गहन जानकारी दी जाएगी, जिससे वे भविष्य में अपने कर्तव्यों का निर्वहन कुशलता से कर सकें। उन्होने कहा कि हरिद्वार पुलिस द्वारा यह सुनिश्चित किया जा रहा है कि सभी प्रशिक्षुओं को उच्च गुणवत्ता का प्रशिक्षण प्रदान किया जाए, जिससे वे एक सक्षम, जिम्मेदार एवं संवेदनशील पुलिसकर्मी के रूप में तैयार हो सकें। इस अवसर पर क्षेत्राधिकारी लाइन सुरेन्द्र प्रसाद बलूनी, प्रतिसार निरीक्षक ट्रेनिंग तथा ट्रेनिंग उस्ताद उपस्थित रहें।

3800 मीटर की ऊंचाई पर एसडीआरएफ का साहस, अचेत व्यक्ति को दिया सुरक्षित जीवनदान

संवाददाता

उत्तरकाशी। एसडीआरएफ टीम ने 3800 मीटर ऊंचाई पर अचेत व्यक्ति को सुरक्षित निकालकर उसको जीवनदान दिया।

आज यहां जनपद उत्तरकाशी के गंगोत्री क्षेत्रांतर्गत एसडीआरएफ द्वारा एक अत्यंत चुनौतीपूर्ण एवं सराहनीय रेस्क्यू ऑपरेशन सफलतापूर्वक संपन्न किया गया। रात्रि समय पुलिस चौकी गंगोत्री से प्राप्त सूचना के अनुसार गौमुख मार्ग पर स्थित भोजवासा के गढवाल मंडल विकास निगम के गेस्ट हाउस में कार्यरत कर्मचारी कैलाश रावत (उम्र लगभग 50 वर्ष), निवासी धराली पट्टी ठकराल, थाना बड़कोट, जनपद उत्तरकाशी को अचानक सांस लेने में गंभीर समस्या उत्पन्न हो गई, जिसके चलते वे अचेत अवस्था में चले गए। सूचना प्राप्त होते ही एसडीआरएफ टीम पोस्ट गंगोत्री से उपनिरीक्षक आशुतोष चौहान के नेतृत्व में तत्काल घटनास्थल के लिए रवाना हुई। लगभग 14 किमी लंबे दुर्गम पैदल मार्ग, अत्यधिक ठंड एवं समुद्र तल से करीब 3800 मीटर की ऊंचाई जैसी विषम परिस्थितियों के बावजूद टीम ने अदम्य साहस और त्वरित प्रतिक्रिया का परिचय देते हुए रात्रि में ही भोजवासा पहुंचकर स्थिति का आकलन किया। मौके पर कैलाश रावत अचेत अवस्था में पाए गए, जिन्हें एसडीआरएफ टीम द्वारा तत्काल प्राथमिक सहायता प्रदान की गई। इसके उपरांत टीम ने उच्च स्तर की सावधानी, समन्वय एवं पेशेवर दक्षता का परिचय देते हुए कठिन पर्वतीय मार्ग से सुरक्षित रेस्क्यू कर उन्हें प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र गंगोत्री पहुंचाया, जहां उनका उपचार जारी है। इस चुनौतीपूर्ण अभियान में उपनिरीक्षक आशुतोष चौहान के साथ कांस्टेबल प्रदीप बिस्ट, कांस्टेबल नवीन पोखरिया, पैरामेडिक्स अभिषेक व्यास, होमगार्ड वीरेंद्र राणा एवं होमगार्ड ज्ञानेंद्र राणा शामिल रहे। सभी कार्मिकों ने विपरीत परिस्थितियों में उत्कृष्ट टीमवर्क, धैर्य एवं मानवीय संवेदनशीलता का परिचय देते हुए इस ऑपरेशन को सफल बनाया।

व्हीकल लोकेशन ट्रेकिंग सिस्टम को शीघ्र शुरू किया जाये: आनन्द बर्द्धन

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने कहा कि व्हीकल लोकेशन ट्रैकिंग सिस्टम को भी शीघ्र से शीघ्र शुरू क्या जाए, ताकि डोर टू डोर कूड़ा उठान कार्य की निगरानी सुनिश्चित की जा सके।

आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने सचिवालय में स्वच्छ भारत मिशन (शहरी) 2.0 की समीक्षा की। बैठक के दौरान विभिन्न मुद्दों पर चर्चा हुई एवं मुख्य सचिव द्वारा दिशा निर्देश दिए गए। मुख्य सचिव ने प्रदेश में ठोस अपशिष्ट प्रबंधन के लिए कम्पलीट मैकेनिज्म तैयार किए जाने के निर्देश दिए हैं। इसके लिए शीघ्र कार्ययोजना प्रस्तुत किए जाने के निर्देश दिए। इसके साथ ही, उन्होंने स्वच्छ भारत मिशन के तहत अधिकारियों को चारधाम यात्रा मार्गों एवं जनपदों के प्रवेश मार्गों पर ठोस अपशिष्ट के निस्तारण के लिए अतिरिक्त फंड्स उपलब्ध कराये जाने के निर्देश दिए हैं।

उन्होंने चारधाम यात्रा मार्गों एवं चारों धामों के आसपास स्वच्छता बनाए रखने के लिए जिलाधिकारियों को निर्देश दिए हैं। उन्होंने इस अतिरिक्त फण्ड का उचित उपयोग किए जाने की बात कही।

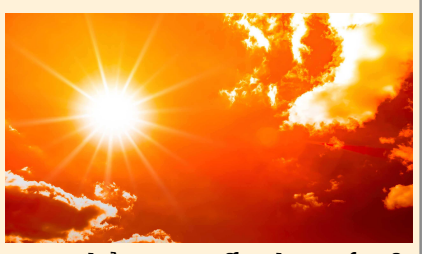
मुख्य सचिव ने पूरे प्रदेश सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट द्वारा उपचारित जल को गैर पेयजल कार्यों में उपयोग किए जाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश में जहाँ भी सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट लगाए गए हैं, उनसे उपचारित जल को आसपास के क्षेत्रों में गैर पेयजल कार्यों में 100 प्रतिशत उपयोग में लाए जाने हेतु कार्ययोजना तैयार की जाए। उन्होंने प्रदेश के भीतर सभी कंप्रेस्ड बायोगैस प्लांट्स और वेस्ट टू एनर्जी प्लांट्स को शीघ्र तैयार कर संचालित किए जाने के भी निर्देश दिए।

उन्होंने कहा कि व्हीकल लोकेशन ट्रैकिंग सिस्टम को भी शीघ्र से शीघ्र शुरू क्या जाए, ताकि डोर टू डोर कूड़ा उठान कार्य की निगरानी सुनिश्चित की जा सके। इस अवसर पर सचिव नितेश कुमार झा, रणवीर सिंह चौहान एवं डॉ अहमद इकबाल सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

उत्तराखंड में 'आग' उगल रहा आसमान

देहरादून (कासं)। गर्मी ने इस साल अप्रैल के महीने ने पिछले कई दशकों के रिकार्ड ध्वस्त कर दिए हैं। उत्तराखंड इन दिनों भीषण गर्मी की चपेट में है। आमतौर पर ठंडे और सुहावने मौसम के लिए मशहूर पहाड़ी इलाकों में तापमान तेजी से बढ़ रहा है। मैदानी क्षेत्रों के साथ-साथ पहाड़ी जिलों में भी गर्म हवाओं ने जनजीवन को प्रभावित कर दिया है।

राजधानी देहरादून समेत हरिद्वार, ऋषिकेश और उधमसिंहनगर में तापमान 40 डिग्री सेल्सियस के पार पहुंच चुका है। हैरानी की बात यह है कि नैनीताल और मसूरी में भी गर्मी ने अपने तेवर दिखाने शुरू कर दिए हैं, जहां पारा सामान्य से कई कई अधिक दर्ज किया जा रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार, जलवायु परिवर्तन इस असामान्य गर्मी का प्रमुख कारण है। भारतीय मौसम विभाग ने आने वाले दिनों में और अधिक गर्मी पड़ने की चेतावनी दी है, जिससे हालात और बिगड़ सकते हैं। प्रशासन भी अलर्ट मोड पर है और जरूरत पड़ने पर राहत उपायों की तैयारी कर रहा है। आने वाले दिनों में उत्तराखंड गर्मी नया रिकार्ड बना सकती है। इन दिनों चारधाम यात्रा अपने चरम पर है। भीषण गर्मी के बावजूद श्र(ालुओं का तांता लगा है, लेकिन प्रशासन ने तीर्थयात्रियों के लिए विशेष एडवायजरी जारी की है। श्रद्धालुओं को पर्याप्त पानी पीने और धूप से बचने की सलाह दी गई है। ऊंचाई वाले स्थानों पर भी सीधी धूप के कारण डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ गया है।



- ❑पहाड़ से मैदान तक गर्मी का रेड अलर्ट जारी
- ❑उत्तराखंड में भीषण गर्मी से जनजीवन प्रभावित
- ❑सूबे में तापमान 40 डिग्री सेल्सियस पार पहुंचा
- ❑नैनीताल और मसूरी में भी गर्मी ने दिखाये तेवर

मौसम विभाग के अनुसार, एक सक्रिय पश्चिमी विक्षोभ उत्तराखंड की ओर बढ़ रहा है। अगले 48 घंटों में उत्तरकाशी, चमोली और पिथौरागढ़ जैसे ऊंचाई वाले जिलों में गर्जना के साथ हल्की बारिश और ओलावृष्टि की संभावना है। 29 अप्रैल के बाद मैदानी इलाकों में भी बादलों की आवाजाही और हल्की बौछारों से तापमान में 3-4 डिग्री की गिरावट आ सकती है।

एसएसपी श्वेता चौबे की सक्रिय मॉनिटरिंग का असर

टिहरी पुलिस की यातायात व्यवस्था को अभिनेता सुनील शेट्टी ने सराहना

संवाददाता

टिहरी। एसएसपी श्वेता चौबे की सक्रिय मॉनिंटरिंग के चलते टिहरी पुलिस की यातायात व्यवस्था को अभिनेता सुनील शेट्टी ने भी सराहना की।आज यहां चारधाम यात्रा-2026 के दौरान यातायात व्यवस्था को सुचारू, सुरक्षित एवं व्यवस्थित बनाए रखने हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल श्वेता चौबे द्वारा स्वयं मौके पर उपस्थित रहकर लगातार मॉनिटरिंग की जा रही है। उनके नेतृत्व एवं कुशल निर्देशन में पुलिस बल द्वारा मुस्तैदी के साथ ड्यूटी निभाई जा रही है, जिसका सकारात्मक प्रभाव साफ तौर पर देखने को मिल रहा है। इसी क्रम में बॉलीवुड के प्रसिद्ध अभिनेता सुनील शेट्टी चारधाम यात्रा मार्ग से गुजरते हुए मुनि की रेती क्षेत्र पहुंचे, जहां उन्होंने यातायात व्यवस्था, पुलिस की तत्परता एवं श्रद्धालुओं के प्रति सहयोगात्मक व्यवहार की सराहना की। उन्होंने उत्तराखंड पुलिस एवं विशेष रूप से टिहरी पुलिस की कार्यशैली की प्रशंसा करते हुए कहा कि इतनी बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं के बीच भी यातायात का सुचारू संचालन एक सराहनीय कार्य है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्वेता चौबे के निर्देशन में ड्रोन एवं सीसीटीवी कैमरों के माध्यम से निरंतर निगरानी की जा रही है। संवेदनशील स्थानों पर अतिरिक्त पुलिस बल की तैनाती की गई है।

10 लाख की स्मैक सहित तीन दबोचे

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नशे के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान के तहत पुलिस को खासी सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने अलग अलग स्थानों से तीन नशा तस्करों को दबोच कर उनके पास से करीब दस लाख रूपये की स्मैक बरामद की है।

जानकारी के अनुसार बीती रात कोतवाली मंगलौर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र के अलग-अलग स्थानों पर कुछ नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतू आये हुए है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने सभी स्थानो पर चैकिंग अभियान चला दिया। जिसके फलस्वरुप कोतवाली मंगलौर क्षेत्र मे अलग-अलग 3 नशे के सौदागरो को धर दबोचा गया जिनके कब्जे से स्मैक बरामद

हुई। पूछताछ में उन्होने अपना नाम सईद अहमद पुत्र सुल्तान अहमद निवासी मौहल्ला कटहेडा कस्बा मंगलौर हरिद्वार, मुनीर पुत्र रियासत निवासी ग्राम महमूदपुर थाना पिरान कलियर व सलमान पुत्र खुर्शीद निवासी पिरान कलियर थाना पिरान कलियर हरिद्वार बताया। पुलिस के अनुसार इनके पास से हुई बरामद स्मैक की कीमत करीब दस लाख रूपये बतायी जा रही है।

बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

दूनघाटी बनेगी सियासी 'रणभूमि'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। 28 अप्रैल को विधानसभा का विशेष सत्र है और यह सत्र भी सियासी रणभूमि बनने वाला है। राजनैतिक सूत्रों की माने तो सत्र तो नारी शक्ति वंदन पर चर्चा के लिए है, लेकिन सदन में बहस कम, शोर ज्यादा होगा। यह वही मुद्दा है जो सालों से राजनीतिक दलों के घोषणापत्र में सजता रहा है और संसद में अटकता रहा है। एक ओर भाजपा जहां इसे अपनी उपलब्धि बताना चाहती है और कांग्रेस इसे अधूरा वादा कहती है।

विधानसभा का कोई भी सत्र हो उसमें हो-हल्ला होना लाजमी है। सत्ता पक्ष अपनी मनमर्जी चलाती है और विपक्ष सरकार का विरोध करती है। यह प्रथा लंबे समय से चली आ रही है। विधानसभा के सदन में राजनीति न हो यह हो नहीं सकता है। इसके साथ ही विधानसभा में नेता मर्यादा को तार-तार न करें यह भी हो नहीं सकता है। हालांकि विधानसभा सत्र के लिए सभी तैयारियां पूरी हो गई हैं इसके बाद भी सत्र के दौरान पक्ष और विपक्ष को असली चेहरा तो दिखेगा ही।

- ❑विधानसभा का विशेष सत्र में नारी सम्मान लोकतंत्र में अधिकार पर होगी चर्चा
- ❑भाजपा इस अधिकार को बता रही है अपनी उपलब्धि और कांग्रेस सरकार की नाकामी

विधानसभा सत्र से पूर्व भाजपा और कांग्रेस नेताओं के बयान आने लगे है। भाजपा इसे अपनी उपलब्धि बताकर प्रचारित कर रही है। वही कांग्रेस इसे भाजपा सरकार की नाकामी बात रही है। कांग्रेस तो सदन से लेकर सड़क तक आंदोलन करने के मूड में है। शायद यही कारण है कि कांग्रेस ने अपनी चारधाम यात्रा को फिलहाल रदद कर दिया है। क्योंकि सदन में हो-हल्ला करने का समय है तो इसे कांग्रेस गवा नहीं सकती है। विधानसभा सत्र के बहाने कांग्रेस की रणनीति साफ दिख रही है कि पहले सदन में सरकार को घेरो, फिर सड़क पर उतरकर माहौल बनाओ। यह राजनीति का क्लासिक माडल है अंदर हमला, बाहर अभियान। लेकिन जनता पूछ रही है इस रणनीति में उसका स्थान कहां है? क्या वह सिर्फ भीड़ है, या फिर वोट बैंक?

कांग्रेस चारधाम यात्रा निकलेगी, बयान आएंगे, सदन में हंगामा होगा, टीवी डिबेट होंगी, लेकिन स्वास्थ्य सेवाएं सुधरेंगी या नहीं, यात्रियों की सुरक्षा बढ़ेगी या नहीं, यह अब भी सवाल ही है। देहरादून से लेकर बदरीनाथ तक और विधानसभा से लेकर गांव तक राजनीति अपनी पूरी ताकत में है। कांग्रेस चुनावी साल में सदन से लेकर सड़क तक अपनी ताकत न दिखाये यह हो नहीं सकता है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

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

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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