सोमवार
11 मई 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 107
● 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

ऊर्जा संसाधनों की बचत सभी का उत्तरदायित्व: धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा है कि राष्ट्रीय हित को सर्वोपरि रखते हुए ऊर्जा संसाधनों की बचत हम सभी का सामूहिक उत्तरदायित्व है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा है कि राष्ट्रीय हित को सर्वोपरि रखते हुए ऊर्जा संसाधनों की बचत हम सभी का सामूहिक उत्तरदायित्व है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की देशवासियों से की गई अपील केवल आर्थिक बचत के लिए नहीं बल्कि आत्मनिर्भर और सशक्त भारत के निर्माण की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि अगर हम सभी अपनी जिम्मेदारियों को समझते हुए अनावश्यक विदेश यात्रा को टालना, स्थानीय और स्वदेशी उत्पादों को प्राथमिकता देना, पेट्रोल डीजल की खपत कम करने के लिए पब्लिक ट्रांसपोर्ट का उपयोग करना, ऊर्जा की बचत करना, एक साल के लिए स्वर्ण आभूषणों की खरीद से बचना, खेती में रासायनिक उर्वरक की बजाय प्राकृतिक खाद का इस्तेमाल करना और खाद्य तेल का संयमित उपयोग करना जैसे छोटे छोटे संकल्प लें तो देश की अर्थव्यवस्था में ये हमारा महत्वपूर्ण योगदान रहेगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि देवभूमि के नागरिक हमेशा राष्ट्र हित में अग्रणी रहे हैं। वोकल फॉर लोकल और आत्मनिर्भर भारत का संकल्प तभी सफल होगा जब हर नागरिक अपने स्तर पर योगदान दे। मुख्यमंत्री ने विश्वास व्यक्त किया कि राज्य की जनता प्रधानमंत्री जी के आह्वान को जन आंदोलन का रूप देगी। प्रधानमंत्री जी के नेतृत्व में देश आत्मनिर्भरता की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है और सभी नागरिकों की सहभागिता से ये संकल्प और अधिक मजबूत होगा।

पिता की वर्दी का रौब झाड़ना युवक को पड़ा महंगा, कार सीज

हमारे संवाददाता

देहरादून। मसूरी में पिता की वर्दी का रौब झाड़ना एक युवक का भारी पड़ गया। युवक अपने पिता की पुलिस वर्दी और पी-कैप का इस्तेमाल कर टोल टैक्स, पार्किंग और अन्य जगहों पर फायदा उठाने की कोशिश कर रहा था। युवक शराब के नशे में वाहन चलाता भी मिला, जिसके बाद पुलिस ने सख्त कार्रवाई करते हुए उसकी कार सीज कर दी है।

चारधाम यात्रा और पर्यटन सीजन के बीच मसूरी पुलिस का विशेष चेकिंग अभियान लगातार जारी है। इसी अभियान के दौरान यह मामला सामने आया है। पुलिस के अनुसार,यातायात व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने के लिए शहर में विशेष चेकिंग अभियान चलाया जा रहा था।

इसी दौरान लाइब्रेरी चौक पर यूपी नंबर की एक वैगनआर कार पुलिस को संदिग्ध लगी। कार के डैशबोर्ड पर उत्तर प्रदेश पुलिस की पी-कैप रखी हुई थी, जबकि पीछे की सीट पर उपनिरीक्षक की वर्दी टंगी हुई थी। पुलिस ने वाहन रोककर जांच की तो चालक की पहचान विनय सिंह निवासी मेरठ, उत्तर प्रदेश के रूप में हुई। पूछताछ के दौरान युवक ने बताया कि उसके पिता उत्तर प्रदेश पुलिस में उपनिरीक्षक हैं।

युवक ने स्वीकार किया कि वह टोल टैक्स, पार्किंग और अन्य स्थानों पर पुलिसकर्मी होने का प्रभाव दिखाने के लिए अपने साथ पुलिस वर्दी और पी-कैप लेकर चलता था। जांच में युवक शराब के नशे में वाहन चलाता हुआ पाया गया। कार में उसके तीन अन्य साथी भी मौजूद थे। युवक ने पुलिस से माफी मांगी, लेकिन पुलिस ने नियमों के उल्लंघन और ड्रिंक एंड ड्राइव मामले में कार्रवाई करते हुए वाहन सीज कर दिया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

राष्ट्रीय आर्थिक संकट का ऐलान

आखिरकार वही हुआ जिसकी संभावना बहुत पहले समय से जताई जा रही थी। भले ही देश के प्रधानमंत्री इतनी बड़ी बात को कहने के राष्ट्रीय संबोधन का साहस न जुटा पाये हो जो महिलाओं के वोट के मुद्दे जैसे विषय पर राष्ट्र को संबोधित करने से भी न चूकते हो लेकिन अब उन्होंने अपने एक साधारण से संबोधन में जिस तरह से देश की अर्थव्यवस्था पर आने वाले या यह कहे की आ चुके संकट का ऐलान कर दिया है। देश की अर्थव्यवस्था और आम आदमी की जिंदगी पर इस संकट का असर किसी सुनामी से कम नहीं आंका जा सकता है। यह संकट कभी न कभी आना ही था यह अलग बात है कि सरकार को इसका ठीकरा खाड़ी युद्ध पर फोड़ने का एक सार्थक बहाना मिल गया है। पीएम मोदी ने चुनाव संपन्न होते ही अब इस बात का ऐलान की भारतीय अर्थव्यवस्था अत्यंत गंभीर संकट में फस गई है सीधे-सीधे न करते हुए उन्होंने देशवासियों से देशभक्ति, राष्ट्रीय और धरती मां की सुरक्षा के लिए कुछ कुर्बानियां देने के लिए तैयार रहने की अपील के रूप में की गई है। मोदी ने कहा है कि देश के लोग एक साल तक सोना न खरीदे चाहे कुछ भी क्यों न हो इससे विदेशी मुद्रा की बचत होगी। वह कहते हैं पहले लोग राष्ट्रीय आपदा के समय अपना सोना चंडी दान कर देते थे वह दान करने के लिए नहीं कह रहे हैं वह राष्ट्रीय हित के लिए सोने न खरीदने की बात कह रहे हैं। देश के सर्राफा बाजार और सोना चांदी के व्यवसाय करने वालों का क्या होगा क्या अब उनकी दुकान भी बंद हो जाएगी। लोगों ने मोदी की यह बात मान ली तो इससे यह होना तय है। खाड़ी युद्ध के कारण भारत को हार्मोज का रास्ता बंद होने से न तो उर्वरक मिल रहे हैं न पेट्रोल, डीजल और रसोई गैस। चुनाव के दौरान भले ही सरकार ने चुप्पी साधे रखकर अपनी राष्ट्रभक्ति का उदाहरण पेश किया हो लेकिन अब राष्ट्रीय शर्म त्याग कर जनता को सच बताना जरूरी और सरकार की मजबूरी हो गया है। पीएम का कहना है कि केमिकल की भरमार कर हमने धरती मां के साथ घोर अपराध किया है। लेकिन अब हमें उर्वरकों का प्रयोग रोककर धरती मां की रक्षा करने की जरूरत है। उन्होंने लोगों से खाने के तेलों का भी कम से कम उपयोग करने की अपील की गई है। वहीं पेट्रोल-डीजल का उपयोग भी कम से कम करने और सौर ऊर्जा से काम चला कर राष्ट्रीय हितों को प्राथमिकता देने की अपील की गई है। मोदी का कहना है कि लोगों को कम से कम पैसा खर्च करना चाहिए तथा देशाटन या विदेशी यात्राओं को भी फिलहाल रोके जाने की जरूरत है। मोदी के इस अपील से यह तो साफ है कि 95 रुपए तक एक डॉलर की कीमत हो जाने के कारण भारत के सामने यह संकट खड़ा हो गया है कि वह विदेशों से अब अपनी जरूरत की चीज खरीदने की स्थिति में भी नहीं रहा। कच्चे तेल की कीमतें 114 रुपए प्रति डॉलर पहुंचने तथा रसोई गैस की कीमतों में भारी इजाफे की संभावनाओं के बीच आवश्यक वस्तुओं की कमी होने और महंगाई की सुनामी आना तय हो चुका है। देश का घरेलू उत्पादन न्यूनतम स्तर पर आने तथा बेरोजगारी स्तर के उच्चतम स्तर पर पहुंचने से अब भारत की जीडीपी में भी भारी कमी आने की संभावना है। ग्लोबल ब्रोकरेज यूबीएस के अनुसार अब यह 6.7 फीसदी से गिरकर 6.2 फीसदी रहने की बात कही गई है। सवाल यह है कि क्या देश के लोगों के लिए अब इतने अच्छे दिन आ चुके हैं कि उन्हें अपने खाने-पीने में भी कटौती करनी पड़ेगी। आम आदमी की जेब तो पहले ही खाली हो चुकी है मोदी सोना न खरीदने की अपील कर रहे हैं लोग तो पहले ही अपना सोना बेज चुके हैं। अगर रोजी के बाद रोटी भी हाथ से छीन ली गई तो वह जिएंगे कैसे? मोदी को यह भी बताना चाहिए।

शराब के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने शराब के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मिली जानकारी के अनुसार जनपद टिहरी गढ़वाल में अपराध एवं अवैध मादक पदार्थों/शराब की तस्करी पर प्रभावी अंकुश लगाने हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्रीमती श्वेता चौबे द्वारा दिए जा रहे निरंतर सख्त आदेशानुसार, अपर पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल के निर्देशन तथा संबंधित क्षेत्राधिकारी के निकट पर्यवेक्षण में चलाए जा रहे "ऑपरेशन प्रहार" के अंतर्गत जनपद पुलिस लगातार प्रभावी कार्रवाई कर रही है। उपरोक्त निर्देशों के क्रम में थाना हिंडोलाखाल एवं थाना घनसाली पुलिस द्वारा अलग-अलग कार्रवाई करते हुए अंग्रेजी शराब की तस्करी एवं बिक्री में संलिप्त 02 लोगों को गिरफ्तार किया गया। उनके कब्जे से भारी मात्रा में अंग्रेजी शराब बरामद हुई है।

थाना हिंडोलाखाल पुलिस टीम द्वारा गुरु देवता मंदिर के पास मुसाण गांव की ओर जाने वाले तिराहे पर बने यात्री शेड के बाहर चेकिंग के दौरान दिलीप राजपूत पुत्र मनवीर राजपूत निवासी ग्राम देवली, जिला सल्याण (नेपाल), हाल निवासी गुराई गांव थाना हिंडोलाखाल, को गिरफ्तार किया गया। उसके कब्जे से 04 पेटी अंग्रेजी शराब "सोलमेट ब्लू व्हिस्की" बरामद की गई। जिसके खिलाफ थाना हिंडोलाखाल में मुकदमा दर्ज किया गया। वहीं थाना घनसाली पुलिस द्वारा सायंकालीन गश्त एवं चेकिंग के दौरान राकेश सिंह पुत्र मोर सिंह निवासी ग्राम कोटगा, बालगंगा, थाना घनसाली जनपद टिहरी गढ़वाल को गिरफ्तार किया गया। उसके कब्जे से 54 पव्वे अंग्रेजी शराब बरामद हुई। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया।

विस चुनाव 2027 के संभावित मुद्दे (भाग-5)

उत्तराखंड की सियासत में फिर आमने-सामने होंगे पहाड़ और मैदान

मुद्दों में 'पहाड़' और रणनीति में 'मैदान'

●चुनावी घोषणाओं में पहाड़, लेकिन रणनीति का केंद्र मैदान
●पहाड़ में पलायन, स्वास्थ्य और रोजगार सबसे बड़े सवाल
●मैदान में उद्योग, किसान और कानून व्यवस्था बड़ी चुनौती

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। 2000 में उत्तर प्रदेश से अलग होकर बने उत्तराखंड राज्य की मूल अवधारणा एक पहाड़ी राज्य की थी, लेकिन चुनावी गणित और आर्थिक विकास की धुरी अक्सर मैदानी जिलों की ओर झुकती नजर आती है। यहां भूगोल, संस्कृति, संसाधनों और असमान विकास की एक अलग कहानी है। आगामी विधानसभा चुनाव में एक बार फिर प्रदेश की राजनीति दो बड़े हिस्सोंकृमैदान और पहाड़कृके मुद्दों के इर्द-गिर्द घूमती दिखेगी। मैदान और पर्वतीय क्षेत्रों की जरूरतें अलग हैं, समस्याएं अलग हैं और राजनीतिक प्राथमिकताएं भी अलग हैं।

प्रदेश में 2027 में विधानसभा के चुनाव होने हैं और इस चुनाव में फिर से पहाड़ बनान मैदान का मुद्दा भी राजनैतिक दलों के घोषणा पत्र में होगा। दलों के घोषणा पत्र में बात और मुद्दे पहाड़ के होंगे और राजनीति की बात आएगी तो वह होगी मैदान की। यह सब राज्य बनने से लेकर अभी तक चलता आया है और आगे भी ऐसा ही होगा। उत्तराखंड का मैदानी क्षेत्र आर्थिक रूप से अपेक्षाकृत मजबूत माना जाता है। ऊधमसिंह नगर और हरिद्वार जैसे जिलों में उद्योग, कृषि, व्यापार और बेहतर सड़क नेटवर्क ने विकास की तस्वीर बनाई है। यहां रोजगार, निवेश, बिजली, सिंचाई, कानून व्यवस्था और औद्योगिक नीतियां मुख्य चुनावी मुद्दे बनते हैं।

वहीं दूसरी ओर पहाड़ी जिलों में पलायन, स्वास्थ्य सेवाओं की कमी, बंद होते स्कूल, खराब सड़कें, वन्यजीवों का आतंक, खेती का संकट और रोजगार का अभाव सबसे बड़े सवाल हैं। उत्तराखंड के पर्वतीय क्षेत्रों में पलायन दशकों से राजनीतिक बहस का विषय रहा है। हजारों गांव खाली हो चुके हैं और कई गांव भूतिया गांव कहलाने लगे हैं। चुनावी सभाओं में हर दल पलायन रोकने की बात करता है, लेकिन जमीनी हालात बहुत नहीं बदले। युवाओं का कहना है कि अगर गांव में रोजगार, शिक्षा और स्वास्थ्य सुविधाएं हों तो वह शहरों की ओर क्यों जाएं? यही कारण है कि इस चुनाव में स्वरोजगार, पर्यटन आधारित अर्थव्यवस्था और स्थानीय उत्पादों को बाजार दिलाने जैसे मुद्दे निर्णायक बन सकते हैं।

दूसरी ओर मैदानी क्षेत्र में उद्योगों की बड़ी भूमिका है। यहां बेरोजगारी के साथ-साथ स्थानीय युवाओं को रोजगार में प्राथमिकता देने का मुद्दा तेजी से उठ रहा है। सिडकुल क्षेत्रों में बाहरी राज्यों के श्रमिकों की अधिक संख्या को लेकर स्थानीय युवाओं में नाराजगी भी देखी जाती है। इसके अलावा किसान गन्ना मूल्य भुगतान, सिंचाई व्यवस्था और कृषि लागत को लेकर सरकारों से जवाब मांग रहे हैं। मैदान का मतदाता सड़क, बिजली और व्यापारिक सुविधाओं के आधार पर सरकार का मूल्यांकन करता है।

पर्वतीय क्षेत्रों में भू-कानून और मूल निवास का मुद्दा तेजी से राजनीतिक रंग ले चुका है। लोगों का एक बड़ा वर्ग हिमाचल प्रदेश की तर्ज पर सख्त भू-कानून की मांग कर रहा है। उनका तर्क है कि बाहरी निवेश के नाम पर जमीनों की खरीद बढ़ने से स्थानीय पहचान और संसाधनों पर खतरा पैदा हो रहा है। यह मुद्दा पहाड़ में भावनात्मक रूप से जुड़ा हुआ है, जबकि तराई क्षेत्र में इसे अलग नजरिए से देखा जाता है। यहां व्यापार और निवेश के लिहाज से लोग कठोर नियमों को लेकर मिश्रित राय रखते हैं।

पहाड़ी क्षेत्रों में आज भी कई गांव ऐसे हैं जहां सड़क और अस्पताल पहुंचना चुनौती बना हुआ है। गर्भवती महिलाओं को डोली में अस्पताल ले जाने की खबरें सरकारों के विकास दावों पर सवाल खड़े करती हैं। दूसरी ओर मैदान में बेहतर सुविधाओं के बावजूद ट्रैफिक, शहरी अव्यवस्था और बढ़ती आबादी चिंता का विषय है। शिक्षा के क्षेत्र में पहाड़ के सरकारी स्कूल लगातार खाली हो रहे हैं, जबकि निजी स्कूलों का दबदबा बढ़ रहा है। स्वास्थ्य सेवाओं में डाक्टरों की कमी भी बड़ा चुनावी मुद्दा बन सकती है।

उत्तराखंड का आगामी विधानसभा चुनाव केवल राजनीतिक दलों की लड़ाई नहीं होगा, बल्कि यह विकास माडल की भी परीक्षा होगा। सवाल यह है कि क्या प्रदेश का विकास केवल मैदान तक सीमित रहेगा या पहाड़ भी विकास की मुख्यधारा में शामिल हो पाएंगे? चुनावी मंचों पर वादे बहुत होंगे, लेकिन जनता अब नारे नहीं, जमीन पर बदलाव देखना चाहती है।

'रोते' पहाड़ की सूनी 'पगडंडिया'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पहाड़ की सुबह आज भी उतनी ही खूबसूरत है। सूरज की पहली किरण जब सीढ़ीनुमा खेतों पर पड़ती है, तो लगता है मानो प्रकृति ने सोने की चादर बिछा दी हो। लेकिन आज इस चमक के पीछे एक गहरा सन्नाटा छिपा है वीरान पगडंडियों का सन्नाटा, बंजर खेतों का सन्नाटा और खाली होते गांवों का सन्नाटा। समय का पहिया ऐसा घूमा कि जो रास्ते कभी घर की ओर ले जाते थे, आज वही पलायन की गवाही दे रहे हैं।

गांव के ऊपर वाले खेतों में अब हल की गूँज सुनाई नहीं देती। वह सीढ़ीदार खेत, जिन्हें पुरखों ने अपने पसीने से सींचकर सोना उगाने लायक बनाया था, आज बंजर पड़े हैं। वहां अब मंडुवा और झंगोरा नहीं, बल्कि जंगली घास उग आई है। पहाड़ के बंजर खेत सिर्फ खेती का संकट नहीं हैं, वह टूटते रिश्तों की कहानी भी हैं। जब गांव से युवा गए, तो खेत भी अकेले पड़ गए। पहले जिन खेतों में त्योहारों के गीत गूंजते थे, वहां अब बंदरों और जंगली सूअरों का आतंक है। मेहनत से बोई फसल रातों-रात उजड़ जाती है। धीरे-धीरे लोगों ने खेती छोड़ दी। शाम ढलते ही गांव का सन्नाटा और भारी हो जाता है। बंद घरों पर लगे ताले

हवा में हिलते हैं। आंगन सूने हैं, चूल्हों का धुआं गायब है। गांव की बूढ़ी आंखें हर मोड़ पर किसी अपने के लौटने की राह देखती हैं।

❑खाली आंगन, सूने खेत और लौटते कदमों का इंतजार करता पहाड़
❑पहाड़ के गांवों से शहरों की ओर बहता जीवन, पीछे छूट गया घर-आंगन

पहाड़ के गांवों की वीरान पगडंडियां सिर्फ रास्ते नहीं हैं, बल्कि उन अधूरे सपनों की गवाह हैं जो रोजगार, शिक्षा और बेहतर जिंदगी की तलाश में शहरों की ओर निकल गए। बरसों पहले जिन खेतों में गेहूं और मंडुवा लहलहाता था, वहां अब झाड़ियां उग आई हैं। बंदरों और जंगली सूअरों ने खेती की बची उम्मीद भी तोड़ दी।उत्तराखंड के पहाड़ों में आज सबसे बड़ा दर्द सिर्फ पलायन नहीं, बल्कि धीरे-धीरे खत्म होती गांव की आत्मा है। वीरान पगडंडियां और बंजर खेत एक खामोश सवाल बनकर आज खड़े हैं। आज भी हर साल गर्मियों में जब शहरों से कुछ लोग अपने गांव लौटते हैं, तो पगडंडियां फिर थोड़ी देर के लिए मुस्कुराती हैं। बच्चों के कदम पड़ते हैं, घरों के आंगन खुलते हैं और बूढ़ी आंखों में चमक लौट आती है। गांव जैसे फिर से जी उठता हैकृकुछ दिनों के लिए ही सही।

मौसम के बदलाव से बढ़ रही खांसी-जुखाम और बुखार की शिकायतें

नई टिहरी(आरएनएस)। टिहरी जिले गत एक सप्ताह से अधिक समय से मौसम में अचानक हो रहे बदलाव के चलते छोटे बच्चों और बड़े-बुजुर्गों खांसी, जुखाम और बुखार की शिकायतें देखने में आ रही है। डॉक्टरों ने इस तरह के मौसम में विशेषकर बच्चों और बजुर्गों को बचाने की सलाह दी है। साथ ही खानपान का भी विशेष ध्यान रखने को कहा है। गर्मी के मौसम में तेज धूप के बीच अचानक मौसम खराब होने से तापमान आ रही गिरावट से लोगों के स्वास्थ्य पर इसका प्रतिकूल असर पड़ रहा है। जिसके कारण खांसी, जुखाम, बुखार, संक्रमण और लूज मोशन आदि बीमारियों की शिकायतें को लेकर लोग जिला अस्पताल पहुंच रहे हैं। अस्पताल के सीएमएस व फिजिशियन डॉ़ अमित राय का कहना मौसम में हो रहे परिवर्तन का स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। लोगों के स्वास्थ्य का ध्यान रखने की विशेष जरूरत है। ताजा खाना और पानी उबाल कर पीने की जरूरत है। कहा कि शादी विवाह और बाहर के खाने से परहेज करे। चटक धूप के बाद बारिश पर होने से शरीर के तापमान संतुलन बिगड़ जाता है। जिससे खांसी, जुखाम, बुखार, संक्रमण आदि बीमारियों की होने की संभावना बढ़ जाती है, लोगों को बारिश से भीगने से बचना चाहिए। जिला अस्पताल बौराड़ी के बालरोग विशेषज्ञ डॉ़ वैभव चंद रमोला और डॉ़ गौरव जंगपागी का कहना कि मौसम में हो रहे बदलाव के कारण बच्चों में सर्दी, खांसी, जुखाम, लू मोशन, उल्टी और संक्रमण की शिकायतें देखने को मिल रही है। ऐसे में बच्चों का विशेष ध्यान रखने की जरूरत है। जो बच्चे मां का दूध पीते है, उनकी माताओं को खानपान के साथ शुद्ध पानी पीना चाहिए।

उपेक्षित पॉलीटेक्निक भवन की भूमि को वापस करे सरकार

पौड़ी(आरएनएस)। मुख्यालय में लंबे समय से निर्माणाधीन पॉलीटेक्निक भवन की उपेक्षा पर नागरिक कल्याण एवं जागरूक विकास समिति ने आक्रोश जताया है। पदाधिकारियों ने मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित कर भवन निर्माण के लिए दी गई भूमि को वापस ग्रामीणों को लौटाने की मांग उठाई है। जिलाधिकारी के माध्यम से भेजे ज्ञापन में पदाधिकारियों ने बताया कि 2014 में च्वींचा गांव के ग्रामीणों ने संस्थान के लिए 5० नाली जमीन निशुल्क दी थी। संस्थान ने यूपी निर्माण निगम को कार्यदायी संस्था बनाया और बिना कार्य पूरा किए 5.9० करोड़ का भुगतान कर दिया। हालत ये है कि आज भी पॉलीटेक्निक शहर के कृषि भवन में संचालित हो रहा है। कहा कि निर्माण कार्य अधर में लटकने से नशेड़ियों और जुआरियों का अड्डा बन गया है। समिति ने ग्रामीणों को उनकी भूमि वापस दिलाए जाने या निर्माणाधीन भवन की जमीन को उत्तरा केयर हॉस्पिटल को सुपुर्द किए जाने की मांग की है।

तुंगनाथ-चोपता में जल्द बनेगी स्थायी स्वास्थ्य इकाई

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। विश्व प्रसिद्ध तुंगनाथ-चोपता क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़ करने के लिए जल्द ही एक स्थायी फैब्रिकेटेड स्वास्थ्य इकाई का निर्माण किया जाएगा। इसके लिए 4० लाख रुपये की डीपीआर तैयार कर ग्रामीण निर्माण विभाग को भेज दी गई है। 22 अप्रैल को कपाट खुलने के बाद से मरीजों की संख्या बढ़ी है। पिछले 15 दिनों में करीब 4०० लोग जांच करा चुके हैं और यहां रोजाना औसतन 25-3० ओपीडी हो रही है। मगर वर्तमान में केंद्र अस्थायी भवन में सिर्फ एक फार्मासिस्ट और स्वास्थ्य मित्र के भरोसे चल रहा है। सीएमओ डॉ. रामप्रकाश ने बताया कि स्थायी भवन बनते ही यहां डॉक्टर की नियुक्ति कर दी जाएगी।

पालकोट क्षेत्र में रसोई गैस कनेक्शनों के ई-केवाईसी के लिए लगे शिविर

नई टिहरी(आरएनएस)। नरेंद्रनगर ब्लॉक के पालकोट क्षेत्र के लोगों ने नरेंद्रनगर उपजिलाधिकारी आशीष घिल्डियाल को क्षेत्र में नियमित रसोई गैस की आपूर्ति करने और गैस कनेक्शन की ई-केवाईसी के लिए क्षेत्र में शिविर लगाने की मांग की है।जिला पंचायत सदस्य जोत सिंह असवाल के नेतृत्व में क्षेत्र के जनप्रतिनिधियों का एक शिष्टमंडल नरेंद्रनगर तहसील पहुंचा। उन्होंने एसडीएम को ज्ञापन सौंपते हुए कहा कि पालकोट क्षेत्र के लोगों को रसोई गैस कनेक्शनों की ई-केवाईसी कराने के लिए कई किलोमीटर दूर ऋषिकेश आना पड़ रहा है। बताया वर्षों पहले क्षेत्र के लोगों ने इंडियन ऋषि गैस सेवा ऋषिकेश से रसोई गैस कनेक्शन लिए थे। एजेंसी वहीं से क्षेत्र में रसोई गैस की आपूर्ति करती थी। लेकिन माह से सुंदर गैस एजेंसी खाड़ी और इंडियन गैस एजेंसी नकोट से क्षेत्र में सिलिंडर की आपूर्ति कर रही है। जबकि उपभोक्ताओं के रसोई गैस कनेक्शन ऋषि गैस सेवा ऋषिकेश के हैं। कनेक्शनों की ई-केवाईसी और रसोई गैस कनेक्शन को दूसरी गैस एजेंसी में बदलवाने के लिए उपभोक्ताओं को ऋषिकेश के चक्कर काटने पड़ रहे हैं। जिससे उपभोक्ता परेशान हैं। उन्होंने एसडीएम से ऋषि गैस सेवा ऋषिकेश से क्षेत्र के पोखरी, चाका, लसेर, रणाकोट, खरसाडा में ई-केवाईसी के लिए शिविर लगाने और उपभोक्ताओं सुविधा के लिए गैस कनेक्शनों को नकोट गैस एजेंसी में स्थानांतरित करने की मांग की है।

सीतापुर पार्किंग में अवैध वसूली के विरोध में व्यापारियों का प्रदर्शन

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। सीतापुर पार्किंग में तीर्थयात्रियों से अवैध वसूली को लेकर गुस्साए व्यापार संघ ने पार्किंग का घेराव कर प्रदर्शन कर दिया। उन्होंने कहा कि 1०० रुपये की जगह 5०० से 1००० रुपये शुल्क लिया जा रहा है। उन्होंने अवैध वसूली बंद करने की मांग की और धरना शुरू कर दिया। सीतापुर में पार्किंग इस बार दिल्ली के व्यवसायी भारत भूषण के नाम आवंटित की गई है। समझौते के अनुसार पार्किंग में बने हॉल में सौ रुपये देकर कोई भी चालक या परिचालक रात्रि प्रवास कर सकता है। व्यापारियों का आरोप है कि पार्किंग संचालक प्रतिदिन करीब 5०० से 1००० रुपये तीर्थयात्रियों से वसूलकर उन्हें रजाई गद्दा मुहैया करवा रहा है। साथ ही खाना बनाने के लिए दिए गए अतिरिक्त स्थान के लिए प्रति वाहन से भी 12०० रुपये वसूले जा रहे हैं। समझौते के अनुसार 8 घंटे पार्किंग की व्यवस्था देने पर प्रति वाहन से 3०० लेने का प्रावधान है। व्यापारियों का आरोप है कि इन वाहन स्वामियों से तिगुना किराया वसूला जा रहा है। कई दिनों से आ रही इस तरह की शिकायतों से आक्रोशित व्यापारियों ने पार्किंग संचालक के विरुद्ध धरना शुरू कर दिया। स्वाभिमान मोर्चा से जुड़े त्रिभुवन चौहान नेतृत्व में नितिन जमलोकी, अंकित गैराला, रामचन्द्र गोस्वामी, मनोज सेमवाल अशोक सेमवाल ने प्रदर्शन कर विरोध जताया। वहीं जिला पर्यटन अधिकारी राहुल चौबे का कहना है कि यदि यात्रियों से अधिक शुल्क वसूला जा रहा है तो इसकी जांच कर कार्रवाई की जाएगी।

जिला पंचायत सदस्य त्रियुगीनारायण अमित मैखंडी ने मुख्यमंत्री को पत्र भेजकर पार्किंग में अवैध वसूली बंद करने मांग की। उन्होंने कहा कि पार्किंग संचालक पूर्व की अपेक्षा स्थानीय व्यवसायियों से दोगुना पैसा लेकर पार्किंग की दुकानों को आवंटित कर रहा है। साथ ही समझौते के इतर 25० रुपये लेकर तीर्थयात्रियों को रात्रि प्रवास करवा रहे हैं।

लगातार मिल रही शिकायतों को देखते हुए केदारनाथ विधायक आशा नौटियाल ने सीतापुर स्थित पार्किंग व्यवस्था एवं यात्रा प्रबंधन का निरीक्षण किया। उन्होंने पार्किंग की व्यवस्थाओं में आवश्यक सुधार व नियमानुसार संचालन के लिए संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया। उन्होंने कहा कि यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं की सुविधा, सुरक्षा से किसी प्रकार का समझौता स्वीकार नहीं किया जाएगा। इस दौरान एडीएम श्याम सिंह राणा, जिला पंचायत सदस्य अमित मैखंडी, थानाध्यक्ष राकेंद्र कठैत, मनोज सेमवाल, कमलेश भट्ट,प्रेम सिंह सजवान आदि मौजूद रहे।

आईटीबीपी में स्थानीय सब्जी की सप्लाई शुरू

चमोली(आरएनएस)। स्थानीय काश्तकारों के खेतों में उगने वाली जैविक सब्जी की आईटीबीपी में सप्लाई शुरू हो गई है। विगत दिवस सब्जी की पहली खेप भेजी गई। स्थानीय काश्तकारों की आय बढ़ाने के उद्देश्य से उत्तराखंड औद्योगिक परिषद ने भारत-तिब्बत सीमा पुलिस बल (आईटीबीपी) के साथ एक अप्रैल को अनुबंध किया है। इसके तहत काश्तकार अपने खेतों में उगने वाली सब्जी की सप्लाई सीधे आईटीबीपी को कर सकेंगे।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की पहल पर किए गए इस अनुबंध के तहत शुक्रवार को ज्योतिर्मठ के बड़ागांव के भद्रेश्वर कृषक उत्पादक संगठन ने सब्जी की पहली खेप आईटीबीपी को भेजी। एसडीएम चंद्रशेखर वशिष्ट ने वाहन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। ज्येष्ठ उद्यान निरीक्षक सोमेश भंडारी ने बताया कि इस अनुबंध से काश्तकारों को सब्जी बेचने के लिए बाजारों में निर्भर नहीं रहना पड़ेगा।

शुक्रवार को 5० किलो मटर, 5० किलो राई, आठ किलो लहसुन, पांच किलो हरा धनिया, पांच किलो चुकंदर की सप्लाई की है। इससे काश्तकारों को नौ हजार की आय प्राप्त हुई है। काश्तकार मोहन सिंह कम्दी, सुखदेव सिंह का कहना है कि सरकार की यह पहल सराहनीय है।

खर्क के ग्रामीणों ने बीमार महिलाओं को कुर्सी के सहारे पहुंचाया सड़क तक

नई टिहरी(आरएनएस)। नैनबाग तहसील का ग्राम पंचायत सुरासू के खर्क गांव में सड़क सुविधा न होने से ग्रामीणों को भारी परेशानियां झेलनी पड़ रही है। गांव में एक बुजुर्ग महिला की तबीयत खराब होने पर ग्रामीणों ने महिला को सड़क तक पहुंचाने के लिए 2 किलोमीटर पैदल चलकर कुर्सी के सहारे महिला को सड़क तक पहुंचाया। ग्रामीण सुरेश रावत, सरदार सिंह रावत, सुशील खर्ककाई ने बताया कि शुक्रवार सुबह उनके गांव की केदारी देवी (78) की तबीयत अचानक खराब हो गई। गांव में सड़क की सुविधा न होने से ग्रामीणों ने महिला को कुर्सी पर बिठाकर सड़क तक पहुंचाना पड़ा। जिसके बाद महिला को निजी वाहन से नैनबाग प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र लाया गया। डॉक्टरों के महिला को प्राथमिक उपचार देने के बाद हायर सेंटर रेफर कर दिया। बताया गांव में किसी के बीमार होने और गर्भवती महिलाओं को ग्रामीणों की मद्द से कुर्सी के सहारे सड़क तक पहुंचाना पहुंचाना पड़ता है। बताया वर्ष 2016 में नैनबाग के सुमन क्यारी से सुरासू और खर्क के लिए 12 किलोमीटर सड़क की स्वीकृत हुई थी। वर्ष 2017-18 में सड़क का निर्माण कार्य किया गया। लेकिन 1० किलोमीटर सड़क सुरासू गांव तक बनने के बाद सड़क निर्माण बंद कर दिया। जबकि सुरासू और खर्क की एक ही ग्राम पंचायत है। सुरासू से खर्क की दूरी मात्र दो किलोमीटर है। सुरासू तक सड़क बने आठ वर्ष हो गए हैं, खर्क के लोग आज भी दो किलोमीटर सड़क के इंताजार में हैं।

कोट की बीडीसी बैठक में छाईं रहीं बुनियादी समस्याएं

पौड़ी(आरएनएस)। विकासखंड कोट की बीडीसी बैठक में शिक्षा, स्वास्थ्य, बिजली, पानी, बिजली, सड़क डामरीकरण आदि के मुद्दे छाए रहे। बैठक में जनप्रतिनिधियों ने अधिकारियों को क्षेत्र की समस्याएं गिनवाईं। विकासखंड सभागार में ब्लॉक प्रमुख गणेश कोली की अध्यक्षता में बीडीसी बैठक आयोजित हुई। कहा कि क्षेत्र के विकास और जनहित के कार्यों को प्राथमिकता के साथ आगे बढ़ाया जा रहा है। उन्होंने अधिकारियों से सभी समस्याओं का गंभीरता से समाधान करने को कहा। इस मौके पर जनप्रतिनिधियों ने क्षेत्र में गहराती पेयजल समस्या के निस्तारण की मांग उठाई। साथ ही क्षेत्र में गुलदार व सड़कों के खस्ताहाल होने की शिकायतें कीं। अधिकारियों ने सभी शिकायतों को गंभीरता से सुनते हुए जल्द कार्रवाई का भरोसा दिया। पीडी डीआरडीए विवेक कुमार उपाध्याय ने सभी संबंधित विभागीय अधिकारियों को बैठक में उठाई गई समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर निस्तारण के निर्देश दिए।

बाल कल्याण समिति ने देवलधार आवासीय विद्यालय का निरीक्षण किया

नई टिहरी(आरएनएस)। जिला बाल कल्याण समिति ने राजीव गांधी आवासीय नवोदय विद्यालय देवलधार का निरीक्षण किया। समिति ने विद्यालय में एक जन जागरूकता कार्यक्रम आयोजित कर छात्र-छात्राओं को कई अहम जानकारी देते हुए सचेत रहने और पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने को कहा। आवासीय नवोदय विद्यालय में वक्ताओं ने कहा कि जागरूकता कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य समाज में भिक्षा वृत्ति,बाल श्रम और बाल विवाह जैसी कुरीतियों के प्रति जागरूकता बढ़ाने और बच्चों को उनके अधिकारों के प्रति सचेत करना है। जिला बाल कल्याण समिति के अध्यक्ष ऋषि कुमार ने छात्रों को समिति की कार्यप्रणाली और बाल अधिकार के बारे में विस्तृत जानकारी देते हुए कहा कि बाल विवाह करना दंडनीय अपराध है। बाल विवाह बच्चों के भविष्य को भी प्रभावित करता है। बच्चों को अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। निरीक्षण के दौरान जंगल में स्थित आवासीय विद्यालय में सुरक्षा दीवार लगाने को कहा गया। बताया गया कि दीवार नहीं होने के कारण वहां अक्सर जंगली जानवरों का खतरा बना रहता है। किसी अप्रिय घटना को रोकने के लिए विद्यालय परिसर में सुरक्षा दीवार और प्रवेश द्वार बनाना जरूरी है। समिति के सदस्य राजेंद्र गुसाईं ने कहा कि समिति बच्चों की शिक्षा, सुरक्षा और पुनर्वास से जुड़े मामलों का निस्तारण करने का हर संभव प्रयास करती है। छात्रों को चाइल्ड हेल्प लाइन टोल फ्री नंबर 1०98 के बारे में भी विस्तृत जानकारी दी गई। प्रधानाचार्य आनंदपाल सिंह नेगी समिति को दिए ज्ञापन में विद्यालय परिसर में प्रवेश द्वार बनाने, बाउंड्री वॉल बनाने, इलेक्ट्रिक फेंसिंग, बच्चों को विद्यालय से हॉस्टल आवागमन के लिए टीनसेड बनाने की मांग की। इस मौके पर शिक्षक प्रदीप कुमार शुक्ला, जितेंद्र सिंह रावत, उषा रावत, नुसरत जहां, आरती बिजलवान, कामिनी जोशी, उपासना भंडारी, प्रदीप लखेड़ा, अमित अरोड़ा,राहुल देव रतूड़ी, प्रदीप बिजलवान,आयशा आदि उपस्थित थे।

जोड़ों के दर्द से राहत दिला सकते हैं ये 5 घरेलू नुस्खे, आज ही आजमाएं

आजकल ज्यादातर लोग जोड़ों के दर्द से परेशान हैं। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। कुछ लोग गठिया से पीड़ित हैं, तो वहीं कुछ लोग चोट के कारण दर्द का अनुभव करते हैं। इसका कारण कुछ भी हो, लेकिन इस समस्या में जोड़ों में असहनीय दर्द होता है और अकड़न और सूजन आ जाती है, जिससे काफी तकलीफ होती है।आइये आज जोड़ों के दर्द से राहत पाने के लिए कुछ असरदार घरेलू नुस्खे जानते हैं।

एप्सम नमक है प्रभावी

एप्सम नमक में अच्छी मात्रा में मैग्नीशियम सल्फेट होता है, जो सूजन को कम करने के लिए फायदेमंद है।लाभ के लिए दो कप एप्सम नमक को गर्म पानी के टब में डालें और फिर इसमें प्रभावित हिस्से को कुछ देर तक डुबोकर रखें।आप चाहें तो इस पानी के घोल में कपड़ा भिगोकर भी उसे प्रभावित हिस्से पर रख सकते हैं।एप्सम नमक के फायदे पाने के लिए इसे पानी में मिलाकर नहायें।

अदरक का करें इस्तेमाल

अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद कर सकते हैं।लाभ के लिए कद्दूकस किए हुए अदरक को पानी में मिलाकर उबालें। अब इसमें एक साफ कपड़े का टुकड़ा भिगो दें।इसके बाद कपड़े से अतिरिक्त पानी निचोड़कर इसे दर्द वाले जोड़ों पर कुछ देर तक रखें।बेहतर परिणाम के लिए आप इस उपाय को दिन में 2-3 बार दोहरा सकते हैं।

जैतून का तेल भी आएगा काम

जैतून का तेल भी जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने में आपकी मदद कर सकता है।जानवरों और इंसानों पर हुए अध्ययनों के मुताबिक, इस तेल में पॉलीफेनोल्स मौजूद होता है, जो गठिया के दर्द के इलाज के लिए प्रभावी है।लाभ के लिए दर्द वाले जोड़ों पर थोड़ी मात्रा में जैतून के तेल से मालिश करें। बेहतर परिणाम के लिए ऐसा दिन में 2 बार करें।बढ़िया जैतून का तेल खरीदने के लिए इन बातों का ध्यान रखें।

हल्दी करेगी मदद

हल्दी में करक्यूमिन नामक एक शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी एजेंट होता है, जो जोड़ों के दर्द से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकता है।लाभ के लिए सबसे पहले एक कप दूध उबालें और फिर उसमें एक बड़ी चम्मच पिसी हुई हल्दी, एक चौथाई इंच कद्दूकस किया हुआ अदरक और एक चुटकी काली मिर्च डालें। जब यह मिश्रण अच्छे से उबल जाए तो इसे पी लें।जोड़ों के दर्द के अलावा हल्दी वाले दूध के सेवन से ये फायदे भी मिलते हैं।

किस रंग की प्लेट में खाने से घटता है मोटापा ?

अगर आप हेडलाइन पढ़ने के बाद थोड़ी हैरत में हैं, तो हम बिल्कुल भी हैरान नहीं हैं। हमें हमेशा बताया गया है कि वजन कम करने के लिए अच्छी खाने की आदतें और नियमित व्यायाम करना जरूरी होता है। तो, सवाल यह उठता है कि प्लेट का रंग भला इस जटिल प्रक्रिया को कैसे प्रभावित कर सकता है। हैरानी की बात यह है कि इस बात को विज्ञान भी मानता है। आइए विस्तार से जानते हैं इस बारे में...

वेट लॉस डाइट प्लान की प्रमुख चुनौतियों में से एक हिस्सा है खाने की मात्रा को कंट्रोल करना। आप अपनी प्लेट में कितना भोजन डालते हैं, वह बाद में जाकर आपकी कैलोरी काउंट में एड हो जाता है। इसलिए यह बेहद जरूरी है कि आप अपनी प्लेट में जितना भी भोजन डालें, वह सोंच-समझ कर ही डालें। मगर बहुत से लोग नहीं समझ पाते कि उन्होंने अपनी प्लेट में भूख से ज्यादा खाना परोसा है। यहीं पर आपकी प्लेट का रंग सबसे महत्वपूर्ण भूमिका अदा करने का काम करता है।

भडकीले रंग जैसे - पीला, नारंगी और लाल, हमारी भूख को सबसे ज्यादा उत्तेजित करने के लिए जाने जाते हैं। विशेष रूप से लाल, हमारे रक्तचाप और हृदय गति को बढ़ाता है, जिससे हमें अधिक भूख लगती है। हालांकि, ग्रे, काले, भूरे और बैंगनी को एक भूख दबाने वाला रंग माना जाता है। इन रंगों की प्लेटों में भोजन करने से, ओवरईटिंग की संभावना कम हो जाती है। नीला रंग सभी के बीच सबसे अच्छा माना जाता है। विज्ञान सुझाव देता है कि गहरे नीले रंग की प्लेट में खाने से आप आसानी से पोर्शन कंट्रोल कर सकते हैं। जब बात वेट लॉस की आती है, तो न केवल बर्तनों का रंग बल्कि आकार भी एक अहम भूमिका निभाता है। अपना खाना या पानी, चौड़े बर्तन में लेने के बजाए हमेशा पतले ग्लास या कटोरे में सर्व करें।

दोनों में समान मात्रा में तरल पदार्थ या भोजन हो सकता है, लेकिन अध्ययन से पता चलता है कि लोग ऐसा महसूस करते हैं कि वे लंबे और पतले बर्तन की वजह से वह किसी भी चीज का सेवन ज्यादा कर रहे हें।

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

संतरे का सेवन आपकी सेहत बना सकता हैं

गर्मियों की शुरुआत हो चुकी हैं जहां शरीर में पानी और पोषक तत्वों की कमी होने का डर हमेशा बना रहता हैं और इसकी वजह से बिमारियों को शरीर में प्रवेश करने का मौका मिल जाता हैं। ऐसे में गर्मियां आते ही शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक आहार के साथ ही जूस का सेवन करने की भी जरूरत पड़ती हैं। ऐसे में संतरे का सेवन आपकी सेहत बना सकता हैं। संतरा स्वादिष्ट होने के साथ शरीर के लिए भी काफी लाभदायक होता है। इसमें कई तरह के विटामिन, सोडियम, फाइबर, पोटैशियम, आयरन, मैग्निशियम और एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो आपको दिनभर ऊर्जा दे सकते हैं। हम आपको यहां संतरे के सेवन से शरीर को मिलने वाले फायदों की जानकारी देने जा रहे हैं। आइये जानते हैं इसके बारे में...

हाइड्रेटेड रहने में मिलेगी मदद

गर्मियों में गर्मी अधिक होने के कारण हमारे शरीर में पानी की कमी हो जाती है जिससे लू लगने जैसी कई समस्याएं हो जाती हैं। कभी-कभी सिर्फ पानी पीने से आपके शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन नहीं मिल पाता है। इसलिए हमें पानी से भरपूर भोजन करना चाहिए। एक संतरे में आधा गिलास पानी पाया जाता है।

वजन घटाने में मददगार

वजन घटाने में भी संतरे का जूस काफी मददगार साबित हो सकता है। इसमें फाइबर की अच्छी मात्रा पाई जाती है।इसे पीने से आपका पेट लंबे समय तक भरा रहता है। इस वजह से आपको भूख का एहसास नहीं होता है, खाने की क्रेविंग नहीं होती है इसमें कैलरी भी बहुत कम होता है।

डायटरी फाइबर है फायदेमंद

हेल्दी डाइट टिप्स में सबसे ज्यादा बात की जाती है डायटरी फाइबर के बारे में जो हेल्थ के लिए सबसे अधिक जरूरी होता है। संतरे में डायटरी फाइबर पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। डायटरी फाइबर की खास बात यह होती है कि यह पाचन तंत्र को बेहतर बनाने के साथ भोजन से मिलने वाले पोषक तत्वों का ठीक से अवशोषण करने में मदद करता है। इसलिए शरीर को पर्याप्त मात्रा में डायटरी फाइबर के लिए संतरे का सेवन करना चाहिए।

हार्ट रहेगा हेल्दी

गर्मियों में संतरा खाने से हार्ट लंबे समय तक हेल्दी रहता है और हार्ट संबंधी बीमारियां होने का खतरा कम होता हैं। संतरे के जूस में मौजूद विटामिन सी और पोटैशियम हार्ट को स्वस्थ रखता है। इसके सेवन से कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

आंखों की रोशनी बढ़ाए

संतरा खाने से आंखों की रोशनी भी बढ़ती है, आंखों की रोशनी को हमेशा ठीक रखना है तो संतरा खाना चाहिए। संतरे में विटामिन ए की भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो आंखों के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसलिए गर्मियों में लगातार लेपटॉप और कंप्यूटर पर काम करने वाले लोगों को दिन में एक संतरा खाने की सलाह दी जाती है। क्योंकि इससे शरीर को विटामिन मिलता है और अपनी आंखों की हेल्थ को अच्छा रखा जा सकता है।

इम्यूनिटी बूस्ट करे

संतरे के जूस में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं, जो आपके इम्यूनिटी को बढ़ाने का काम करते हैं। गर्मियों में अक्सर संक्रमण की शिकायत होती रहती है।ऐसे में ये जूस पीकर आप अपने रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं, जो संक्रमण से लड़ने में मदद करेगा और सर्दी जुखाम बुखार और अन्य बीमारियों से बचाव होगा।

ब्लड प्रेशर होगा दूर

संतरे में पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी भी पाया जाता है जिससे शरीर में हिमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है, ऐसे में संतरे का सेवन करने से ब्लड प्रेशर की बीमारी भी कंट्रोल रहती है। जिन लोगों को ब्लड प्रेशर की समस्या होती है उनके लिए संतरा खाने की सलाह दी जाती है। तो देखा दोस्तों एक संतरा आपको कितनी बीमारियों से बचाकर रखता है। इसलिए गर्मियों में एक संतरा जरूर खाना चाहिए।

खून की कमी दूर करे

संतरे के जूस में विटामिन सी के अलावा विटामिन ए और आयरन भी मौजूद होता है। ये सभी पोषक तत्व हिमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं। अगर आप खून की समस्या से जूझ रहे हैं और आपको एनिमिया की शिकायत है, तो आपको रोजाना नाश्ते में संतरे का जूस पीना चाहिए,इससे खून की कमी दूर होगी।

त्वचा और बाल रहेंगे हेल्दी

गर्मियों में कई बार ज्यादा देर धूप में रहने की वजह से त्वचा टैन हो जाती है। ऐसे में संतरा खाने से टैनिंग दूर होने के साथ यूवी रेज से बचाव होता है। संतरा खाने से झुर्रियों की समस्या आसानी से दूर होती है और इसमें पाए जाने वाला साइट्रिक एसिड डेड स्किन को हटाता है। वहीं इसमें मौजूद विटामिन ई से बाल झड़ने की समस्या दूर होती है।

शब्द सामर्थ्य -028

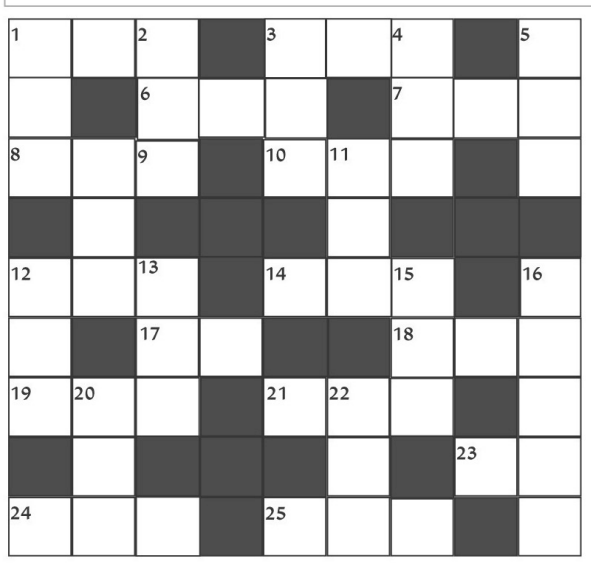
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे

1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहती, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 27 का हल

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

मस्ती निर्देशक की नई फिल्म तेरा यार हूं मैं का ऐलान, रिलीज तारीख से उठा पर्दा

पिछले साल आई रोमांटिक फिल्म एक दीवाने की दीवानियत' के निर्देशक मिलाप जावेरी की नई फिल्म का फर्स्ट लुक सामने आ गया है। साथ ही फिल्म की रिलीज डेट भी जारी कर दी गई है। इस बार मिलाप जावेरी प्यार, दर्द और संगीत की कहानी तेरा यार हूं मैं' लेकर आ रहे हैं। इस फिल्म से निर्देशक इंद्र कुमार के बेटे बॉलीवुड में अपनी शुरुआत करने जा रहे हैं। मेकर्स ने फिल्म की घोषणा करते हुए एक मोशन पोस्टर जारी किया है। इसमें फिल्म के लीड कलाकार अमन इंद्र कुमार और आकांक्षा शर्मा नजर आ रहे हैं। व्हाइट बैकग्राउंड में दोनों के चेहरों का क्लोज अप शॉट है, जिसमें दोनों एक-दूसरे में खोए नजर आ रहे हैं। साथ में पीछे जुबीन नौटियाल की आवाज में एक लाइन भी सुनाई देती है। इसको शेयर करते हुए मेकर्स ने कैप्शन में लिखा, प्यार, दर्द और संगीत के लिए तैयार हो जाइए। तेरा यार हूं मैं की रिलीज डेट तय हो गई है। यह फिल्म 22 मई 2026 को सिनेमाघरों में आ रही है। यह रोमांचक लव स्टोरी बड़े पर्दे पर आने के लिए तैयार है।' अभी तक फिल्म की कहानी के बारे में ज्यादा जानकारी सामने नहीं आई है। हालांकि, फिल्म की कास्ट की बात करें तो तेरा यार हूं मैं' से धमाल' जैसी फिल्म के निर्देशक इंद्र कुमार के बेटे अमन इंद्र कुमार बॉलीवुड में अपनी शुरुआत कर रहे हैं। यह उनकी पहली फिल्म है। उनके साथ आकांक्षा शर्मा प्रमुख भूमिका में नजर आएंगी। जबकि फिल्म की कास्ट में परेश रावल का नाम भी नजर आ रहा है। फिल्म का निर्देशन मिलाप जावेरी ने किया है। मिलाप जावेरी की आखिरी निर्देशित फिल्म मस्ती' फ्रेंचाइजी की मस्ती 4' है, जो पिछले साल रिलीज हुई थी। पिछले साल ही उनकी रोमांटिक फिल्म एक दीवाने की दीवानियत' भी रिलीज हुई थी। इस फिल्म ने काफी चर्चाएं बटोरी थीं। वहीं क्रिटिक्स और दर्शकों की भी इसे मिली-जुली प्रतिक्रिया हासिल हुई थी। अब वो तेरा यार हूं मैं' के साथ एक नई लव स्टोरी लेकर आ रहे हैं।

रवि तेजा के भतीजे माधव फिल्म मरेम्मा का गहन और भक्तिमय टीज़र जारी

अभिनेता रघु के बेटे और मास महाराजा रवि तेजा के भतीजे माधव ने ग्रामीण पृष्ठभूमि पर आधारित एक्शन-ड्रामा फिल्म मरेम्मा से मुख्य अभिनेता के रूप में सिनेमा में कदम रखा है। ग्रामीण परिवेश पर आधारित यह फिल्म मंचला नागराज की पहली निर्देशित फिल्म है और इसका निर्माण मयूर रेड्डी बंदारू ने मोक्ष आर्ट्स के बैनर तले किया है। फिल्म के पहले लुक पोस्टर से दर्शकों को काफी प्रभावित करने वाले निर्माताओं ने आज इसका टीज़र जारी किया। एक महामारी पूरे गाँव में फैल जाती है, जिससे इंसानों और मवेशियों दोनों की जान चली जाती है। राहत की उम्मीद में, ग्रामीण गाँव की देवी मारेम्मा थाल्ली से प्रार्थना करते हैं और उनसे दैवीय समाधान की कामना करते हैं। कहानी का मुख्य पात्र देवी के पवित्र बैल का रक्षक है - लेकिन एक दिन वह बैल रहस्यमय तरीके से गायब हो जाता है। हालांकि यह माधव की पहली फिल्म है, लेकिन उन्होंने समझदारी से ऐसी कहानी चुनी है जो मौजूदा दर्शकों की पसंद के अनुरूप है। वह पूरी तरह से देहाती लुक में नजर आते हैं और अपने दमदार अभिनय से प्रभावित करते हैं। वाकई, वे नवोदित कलाकार जैसे नहीं लगते। दीपा बालू उनके साथ मुख्य अभिनेत्री की भूमिका में हैं, जबकि वरिष्ठ अभिनेता विनोद कुमार ने ग्राम प्रधान के रूप में अपनी दमदार छाप छोड़ी है। अपनी पहली फिल्म के लिए निर्देशक मनचरला नागराज ने तेलंगाना में घटी वास्तविक घटनाओं से प्रेरित एक कहानी बुनी है, जिसे एक असली ग्रामीण परिवेश में फिल्माया गया है। छायाकार प्रशांत अंकीरेड्डी ने ग्रामीण वातावरण को बेहद यथार्थवादी ढंग से कैद किया है, और संगीत निर्देशक प्रशांत आर विहारी ने अपने दमदार बैकग्राउंड स्कोर से तनाव को और बढ़ा दिया है। देव राठौड़ संपादक हैं और राजकुमार मुरुगेसन कला निर्देशक हैं।

कृतिका कामरा ने बताए मटका किंग में गुलरुख के खास लुक के राज

भारतीय ओटीटी और फिल्मों की दुनिया में जब भी किसी पुराने दौर को पर्दे पर दोबारा दिखाया जाता है, तो उसके पीछे गहरी रिसर्च होती है। ऐसी ही एक कोशिश हाल ही में वेब सीरीज़ मटका किंग में देखने को मिली, जहां अभिनेत्री कृतिका कामरा ने अपने किरदार गुलरुख के जरिए 1960 और 1970 के दशक के मुंबई का फैशन और माहौल फिर से जीवंत कर दिया। इस किरदार की तैयारी में उन्होंने न सिर्फ उस समय की मशहूर फिल्मों और सितारों को देखा, बल्कि उस दौर की असली जिंदगी, स्टाइल और सामाजिक माहौल को भी करीब से समझने की कोशिश की। कृतिका कामरा ने बताया कि उनके किरदार का लुक बनाने की शुरुआत एक खास तस्वीर से हुई थी, जो निर्देशक नागराज सर ने उन्हें दिखाई थी। यह तस्वीर परवीन बॉबी की थी। उन्होंने कहा, इसके बाद टीम ने जीनत अमान, शर्मिला टैगोर और रेखा जैसी दिग्गज अभिनेत्रियों के स्टाइल और पर्सनैलिटी को भी देखा। कॉस्ट्यूम डिजाइनर प्रियंका दुबे ने मेरे साथ कई बार ट्रायल किए, ताकि हर आउटफिट, हर ड्रेस और हर लुक उस समय की असलियत को सही तरह से दिखा सके। कृतिका ने कहा, टीम ने उस दौर की असली तस्वीरों और दस्तावेजों को भी खंगाला। इसमें जैज क्लब, रेसिंग इवेंट्स और पारसी इवेंट्स के कार्यक्रमों की तस्वीरें शामिल थीं। इन सब चीजों ने मिलकर यह समझने में मदद की कि उस समय लोग कैसे रहते थे, कैसे कपड़े पहनते थे और उनका पूरा माहौल कैसा हुआ करता था। यही वजह है कि गुलरुख का किरदार सिर्फ एक फैशनेबल लुक नहीं बल्कि एक जीवंत समय का एहसास देता है।

अब आयुष्मान खुराना बनेंगे राजश्री के नए प्रेम!

राजश्री प्रोडक्शन हाउस ने अपनी नए प्रोजेक्ट का एलान किया है. 2022 में फिल्म ऊंचाई के लिए सर्वश्रेष्ठ निर्देशक का राष्ट्रीय पुरस्कार जीतने के बाद सूरज बड़जात्या एक बार फिर एक बेहतरीन फैमिली एंटरटेनिंग फिल्म लेकर दर्शकों के बीच लौट आए हैं. उन्होंने अपनी आगामी फिल्म के टाइटल के साथ, रिलीज डेट और लीड स्टार के नाम से भी पर्दा हटाया है.

राजश्री का चहेता किरदार प्रेम 12 साल बाद बड़े पर्दे पर वापसी कर रहा है. राजश्री प्रोडक्शन ने अपने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट साझा किया, जिसमें उनके आगामी प्रोजेक्ट के बारे में जानकारी दी गई है.

राजश्री ने अपने नोट में लिखा है, हमारे पास एक अनाउंसमेंट है. इस नवंबर, राजश्री प्रोडक्शंस लिमिटेड, महावीर जैन फिल्म्स के सहयोग से, बड़े पर्दे पर एक फैमिली एंटरटेनर फिल्म लेकर आ रहा है. सूरज आर. बड़जात्या की निर्देशित इस फिल्म का टाइटल है - ये प्रेम मोल लिया. इसमें आयुष्मान खुराना और शरवरी मुख्य भूमिका में हैं. यह हिमेश रेशमिया का एक म्यूजिकल है. थिएटर में 27 नवंबर 2026 को. तारीख याद रखें.

12 साल बाद सूरज बड़जात्या और हिमेश रेशमिया भी एक बार फिर साथ आ रहे हैं. उनकी आखिरी फिल्म प्रेम रतन धन पायो थी. अब जब हिमेश रेशमिया ये प्रेम मोल लिया के लिए म्यूजिक तैयार कर रहे हैं, तो एक चार्ट-टॉपिंग गाने की उम्मीदें काफी बढ़ जाती है. बता दें, सूरज बड़जात्या की फिल्मों में संगीत एक बेहद अहम हिस्सा होता है.

आयुष्मान खुराना पहली बार प्रेम का किरदार निभाते दिखेंगे. आयुष्मान ने प्रेम की सादगी और मासूम शरारतों को, जो प्रेम की पहचान हैं, बहुत खूबसूरती से निभाते हुए दिखेंगे. उनके साथ जोड़ी में शरवरी हैं. यह उनकी पहली ऑन-स्क्रीन कोलैबोरेशन होगा. वह अपनी परफॉर्मेंस में राजश्री हीरोइनों की खूबसूरती, हिम्मत और दम दिखाती नजर आएंगी. आयुष्मान खुराना और शरवरी की केमिस्ट्री और स्क्रीन प्रेजेंस देखने लायक होगा.

राजश्री प्रोडक्शंस और महावीर जैन फिल्म्स की यह फिल्म दिवाली के बाद बड़े पर्दे पर धूम मचाने के लिए उतरेगी. सूरज बड़जात्या की निर्देशित यह प्रेम मोल लिया 27 नवंबर, 2026 को सिनेमाघरों में दर्शकों का स्वागत करेगी.

बेटे के साथ वादियों में वेकेशन एन्जॉय करती दिखीं श्वेता तिवारी

टीवी की पॉपुलर और खूबसूरत एक्ट्रेस श्वेता तिवारी ने इन दिनों भले ही छोटे पर्दे से दूर हैं, लेकिन वो अक्सर सोशल मीडिया के जरिए फैंस ने जुड़ी रहती हैं. हाल ही में श्वेता तिवारी ने कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वो अपने बेटे के साथ वैकेशन एंजॉय नजर आ रही हैं.

श्वेता तिवारी इन दिनों अपने बेटे के साथ वादियों के बीच वेकेशन एंजॉय कर रही हैं. इंस्टाग्राम पर उन्होंने कई फोटोज शेयर की हैं. इन शेयर की गई फोटोज में एक्ट्रेस बला की खूबसूरत लग रही हैं. 45 की उम्र में भी एक्ट्रेस अपनी क्यूटनेस से सबको दीवाना बना रही हैं. श्वेता तिवारी अपने बेटे संग इन दिनों पहाड़ों और नदी के बीच सुकून भरे पल बिताती नजर आ रही हैं.

व्हाइट टी-शर्ट और हाई स्लिट स्कर्ट में श्वेता तिवारी का लुक भी काफी स्टाइलिश लग रहा है. वो एकदम संतूर मॉम लग रही हैं. इस फोटो में एक्ट्रेस अपने बेटे को लाड प्यार करती नजर आ रही हैं. उनका ये अंदाज फैंस को खूब पसंद आ रहा है. एक्ट्रेस ने वेकेशन की फोटोज शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा, सूरज की बाहों में. विटामिन डी फ्री है, साथ ही मूड अपग्रेड भी. उनकी ये फोटोज सोशल मीडिया पर काफी वायरल हो रही हैं. फैंस उनकी मुस्कान और सादगी पर दिल हार बैठे हैं.

तीन माह से वेतन नहीं मिलने पर शिक्षकों में आक्रोश

ऋषिकेश(आरएनएस)। शिक्षकों एवं कर्मचारियों को पिछले तीन माह से वेतन नहीं मिलने पर उत्तराखंड माध्यमिक शिक्षक संघ ने कड़ी नाराजगी जाहिर की है। चेताया है कि सोमवार तक वेतन जारी नहीं किया गया तो शिक्षक एवं कर्मचारी आंदोलन करने को मजबूर होंगे। डोईवाला में उत्तराखंड माध्यमिक शिक्षक संघ की बैठक हुई। संघ के प्रांतीय प्रवक्ता अश्विनी गुप्ता ने कहा कि अशासकीय विद्यालयों के प्रति सरकार का रवैया लगातार उपेक्षापूर्ण बना हुआ है। बोर्ड परीक्षाओं में बेहतर परिणाम देने के बावजूद इन विद्यालयों के शिक्षकों और कर्मचारियों को फरवरी माह से वेतन नहीं मिला है, जिससे उन्हें आर्थिक परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। जिला मंत्री अवधेश सेमवाल ने कहा कि शिक्षक एक ओर बीएलओ और जनगणना जैसी जिम्मेदारियों का निर्वहन कर रहे हैं, वहीं दूसरी ओर विद्यालयों में शिक्षण कार्य भी नियमित रूप से संचालित किया जा रहा है। इसके बावजूद समय पर वेतन न मिलना बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। संघ के पदाधिकारियों आलोक जोशी, रत्नेश द्विवेदी और ओमप्रकाश काला ने कहा कि यदि शीघ्र वेतन जारी नहीं किया गया तो शिक्षक एवं कर्मचारी आंदोलन का रास्ता अपनाएंगे। मौके पर भुवनेश वर्मा, विवेक बधानी, पूजा जोशी, चेतन प्रसाद कोठारी, मयंक शर्मा आदि उपस्थित रहे।

बेस अस्पताल में पहली बार शुरू हुई कैथ लैब सेवा

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। राजकीय मेडिकल कॉलेज श्रीनगर के बेस अस्पताल में स्थापित अत्याधुनिक कार्डियो कैथ लैब में पहली बार हृदय रोगियों का सफल उपचार शुरू हो गया है। कैथ लैब में तीन मरीजों की सफल एंजियोप्लास्टी की गई, जबकि एक मरीज को पेसमेकर लगाया गया। सभी मरीजों का उपचार आयुष्मान योजना के तहत निशुल्क किया गया। पहला ऑपरेशन देवप्रयाग से आए 60 वर्षीय व्यक्ति का किया गया। इसके अलावा एक मरीज ऊखीमठ तथा दो महिला मरीज चमोली जिले से उपचार के लिए पहुंचे थे। कैथ लैब में उपचार शुरू होने से पहले पं. विभोर बहुगुणा ने वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ पूजा-अर्चना कराई। इस दौरान मेडिकल कॉलेज के प्राचार्य डॉ. आशुतोष सयाना, वित्त नियंत्रक प्रशांत कुमार शर्मा, कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अमर उपाध्याय सहित चिकित्सक, टेक्नीशियन और नर्सिंग स्टाफ मौजूद रहे। दून अस्पताल से पहुंचे वरिष्ठ कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अमर उपाध्याय ने बेस अस्पताल में कार्डियो ओपीडी का संचालन करते हुए 30 से अधिक हृदय रोगियों की जांच की। मरीजों के इको, टीएमटी सहित अन्य जरूरी परीक्षण किए गए और दवाइयां उपलब्ध कराई गईं। उन्होंने बताया कि भर्ती मरीजों की निगरानी के लिए विशेषज्ञ टीम लगातार तैनात है। टीम में डॉ. विनोद तिवारी, डॉ. गीतांशु कपूर, टेक्नीशियन शिव चरण, दिनेश, सूरज तथा नर्सिंग अधिकारी ज्ञानेंद्र, अमित, आकाश, गीता, मनोज और सनी शामिल रहे।

सू- दोकू क्र.028

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.27 का हल

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

बागेश्वर में ट्रैफिक सुधार की बड़ी पहल: पार्किंग निर्माण और नो व्हीकल डे लागू करने के निर्देश

बागेश्वर(आरएनएस)। आकांक्षा कोंडे ने जनपद में लगातार बढ़ रही ट्रैफिक अव्यवस्था और जाम की समस्या को गंभीरता से लेते हुए कलेक्ट्रेट सभागार में उच्चस्तरीय समीक्षा बैठक आयोजित की। बैठक में नगर क्षेत्र की पार्किंग व्यवस्था, अतिक्रमण, सड़क प्रबंधन और यातायात संचालन को लेकर व्यापक मंथन किया गया। जिलाधिकारी ने स्पष्ट संकेत दिए कि अब शहर में यातायात व्यवस्था को लेकर लापरवाही किसी भी स्तर पर स्वीकार नहीं की जाएगी और नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी।

बैठक में जिलाधिकारी ने लोक निर्माण विभाग को सरयू पुल और झूला पुल के आसपास सर्फेस पार्किंग विकसित करने के लिए तत्काल सर्वे कर चार दिन के भीतर विस्तृत प्रस्ताव प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। वहीं आरे बाईपास के समीप पार्किंग निर्माण को लेकर ग्रामीण निर्माण विभाग को सर्वे एवं एस्टीमेट तैयार करने को कहा गया। इसके साथ ही डिग्री कॉलेज तिराहे पर पार्किंग निर्माण के लिए सिंचाई विभाग को आवश्यक कार्यवाही शीघ्र पूर्ण करने के निर्देश दिए गए। डीएम ने जजी रोड पर बढ़ते अतिक्रमण को भी यातायात बाधा का प्रमुख कारण बताते हुए लोक निर्माण विभाग को तत्काल अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने नगर क्षेत्र में नो व्हीकल डे को प्रभावी रूप से लागू करने की दिशा में भी प्रशासनिक सक्रियता बढ़ाने के निर्देश दिए। उन्होंने व्यापार मंडल, टैक्सी यूनियन और अन्य संबंधित संगठनों के साथ समन्वय बैठक आयोजित कर सुझाव लेने तथा जनसहभागिता के माध्यम से यातायात व्यवस्था को बेहतर बनाने पर जोर दिया। उन्होंने सड़क किनारे अव्यवस्थित ढंग से खड़े वाहनों के खिलाफ नियमित चालानी कार्रवाई करने और बार-बार नियम तोड़ने वाले वाहन चालकों के वाहन सीज करने के निर्देश भी अधिकारियों को दिए।

नगर पालिका को निर्देशित करते हुए जिलाधिकारी ने कहा कि वर्तमान पार्किंग स्थलों को व्यवस्थित एवं उपयोगी बनाया जाए तथा उपलब्ध पार्किंग क्षमता का शत-प्रतिशत उपयोग सुनिश्चित कराया जाए, ताकि मुख्य बाजार और सड़कें अनावश्यक दबाव से मुक्त रह सकें। प्रशासन की इस सख्त पहल को शहर में लंबे समय से चली आ रही ट्रैफिक समस्या के समाधान की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम माना जा रहा है। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी आर सी तिवारी, अपर जिलाधिकारी एन एस नबियाल सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित हुए।

किसानों को एकमुश्त यूरिया उपलब्ध कराने का आश्वासन

रुद्रपुर(आरएनएस)। राज्य किसान आयोग के उपाध्यक्ष अजीत सिंह एवं उपाध्यक्ष सुरेंद्र सिंह नामधारी की अध्यक्षता में गुरुवार को विकास भवन सभागार में किसान हितों से जुड़े विभिन्न विभागों की योजनाओं एवं कार्यक्रमों की समीक्षा बैठक हुई। बैठक में मुख्य कृषि अधिकारी ने बताया कि वर्तमान में सभी रासायनिक उर्वरक पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हैं। इस दौरान किसानों ने धान फसल के लिए आवश्यक यूरिया एकमुश्त उपलब्ध कराने की मांग उठाई। इस पर आयोग के उपाध्यक्षों ने शासन स्तर से जल्द निर्देश जारी कराने का आश्वासन दिया। बैठक में उद्यान, जड़ी-बूटी, सगंध पादप, पशुपालन, मत्स्य, सहकारिता, डेयरी, लघु सिंचाई, सिंचाई, नलकूप, विद्युत, लोक निर्माण, नाबार्ड, लीड बैंक एवं मंडी विभाग के अधिकारियों ने अपने-अपने विभागों की योजनाओं की जानकारी दी। किसान आयोग ने विद्युत विभाग को ट्रांसफार्मर और झूलते तारों, सिंचाई विभाग को नहरों की सफाई तथा पशुपालन विभाग को पशु कैंपों से संबंधित विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए।

सीएचसी बैजनाथ में एक्स-रे मशीन एक सप्ताह से खराब

बागेश्वर(आरएनएस)। मोहन सिंह मेहता सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र बैजनाथ में एक सप्ताह से एक्स-रे मशीन खराब है। इससे मरीजों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। सिविल सोसाइटी ने शीघ्र एक्सरे की सुविधा सुचारू करने की मांग की है। सीएचसी बैजनाथ में एक सप्ताह से एक्स-रे की सुविधा ठप है। जिससे यहां पहुंच रहे मरीजों को वापस लौटना पड़ रहा है। बैजनाथ अस्पताल में गरुड़ तहसील के अलावा ग्वालदम, थराली, देवाल आदि क्षेत्रों से भी प्रतिदिन मरीज इलाज कराने आते हैं। बैजनाथ अस्पताल में मशीन खराब होने से एक्सरे नहीं हो पा रहे हैं। समय व धन की बर्बादी करके इलाज के लिए आ रहे मरीजों को वापस लौटना पड़ रहा है। मरीज बागेश्वर व अल्मोड़ा जाने को मजबूर हैं। सिविल सोसाइटी के अध्यक्ष डीके जोशी, संरक्षक हरीश जोशी, उमाशंकर भाकुनी, प्रकाश पांडे आदि ने शीघ्र एक्सरे मशीन दुरस्त करने की मांग की है। इधर डॉ. सपना राजपूत, प्रभारी चिकित्साधिकारी सीएचसी बैजनाथ ने बताया कि एक्स-रे मशीन का एक पार्ट खराब हो गया था। मैकेनिक पार्ट लेकर बाहर गया था, लेकिन पार्ट ठीक नहीं हो पा रहा है। अब नई मशीन ही लगानी पड़ेगी।

स्कूल समय में एनटीडी से शिखर तिराहे तक चौपहिया वाहनों पर रोक

अल्मोड़ा(आरएनएस)। नगर में स्कूलों के समय में बदलाव को देखते हुए पुलिस ने यातायात व्यवस्था में आंशिक संशोधन किया है। नए ट्रैफिक प्लान के तहत स्कूल समय में एनटीडी तिराहे से शिखर तिराहे तक चौपहिया वाहनों की आवाजाही प्रतिबंधित रहेगी। एसएसपी चंद्रशेखर घोड़के के निर्देश पर प्रभारी निरीक्षक यातायात हयात सिंह ने स्कूली बच्चों की सुरक्षा और यातायात व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने के उद्देश्य से यह बदलाव किया है। नए प्लान के अनुसार सुबह सात बजे से साढ़े आठ बजे तक तथा दोपहर साढ़े 12 बजे से डेढ़ बजे तक उक्त मार्ग पर चौपहिया वाहनों का संचालन प्रतिबंधित रहेगा।

हवालबाग में महिलाओं के लिए पांच दिवसीय बेकरी प्रशिक्षण 19 मई से

अल्मोड़ा(आरएनएस)। ग्रामीण महिलाओं की आजीविका संवर्धन के उद्देश्य से विकासखंड हवालबाग में 19 मई से पांच दिवसीय बेकरी प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा।

कार्यक्रम को लेकर मुख्य विकास अधिकारी रामजीशरण शर्मा की अध्यक्षता में ऑनलाइन बैठक आयोजित की गई। बैठक में उत्तराखण्ड के ग्रामीण समुदायों के लिए एकीकृत आजीविका, नवीकरणीय ऊर्जा एवं पर्यावरण सुदृढ़ता पहल परियोजना के अंतर्गत भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान रुड़की द्वारा प्रस्तावित प्रशिक्षण कार्यक्रम की तैयारियों और कार्ययोजना पर चर्चा की गई।

प्रशिक्षण प्रगति स्वायत्त सहकारिता के ग्रोथ सेंटर में आयोजित होगा।

मुख्य विकास अधिकारी ने निर्देश दिए कि प्रशिक्षण का लाभ वास्तविक रूप से कार्य करने वाले समूह सदस्यों को ही मिले तथा प्रशिक्षण के बाद प्राप्त कौशल का उपयोग आजीविका बढ़ाने में किया जाए। विशेषज्ञों ने बताया कि परियोजना के लिए राज्य के छह विकासखंडों का चयन किया गया है, जिनमें हवालबाग भी शामिल है।

परियोजना का उद्देश्य ग्रामीण समुदायों की आजीविका मजबूत करना और स्थानीय संसाधनों पर आधारित रोजगार को बढ़ावा देना है। प्रशिक्षण कार्यक्रम 19 से 23 मई तक आयोजित होगा। इसमें तीन दिन बेकरी निर्माण का व्यावहारिक एवं तकनीकी प्रशिक्षण दिया जाएगा, जबकि दो दिन बिजनेस प्लान, पैकेजिंग, ब्रांडिंग और मार्केटिंग की जानकारी दी जाएगी।

बैठक में स्थानीय उत्पादों जैसे काफल, हिसालू और किल्मोड़ा समेत अन्य जंगली फलों की पैकेजिंग, ब्रांडिंग और ऑनलाइन मार्केटिंग की संभावनाओं पर भी चर्चा हुई। विशेषज्ञों ने बताया कि इस दिशा में भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान रुड़की के सहयोग से जल्द कार्य शुरू किया जाएगा।

बैठक में प्रो. अवलोकिता अग्रवाल, आजम अली खान, राजेश मठपाल, गंगा आर्या सहित ग्रामोत्थान परियोजना और राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन से जुड़े अधिकारी एवं कार्मिक मौजूद रहे।

'शोध पद्धति शास्त्र पर एक दिवसीय कार्यशाला' आयोजित

हमारे प्रतिनिधि

रुद्रपुर। सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर में समाजशास्त्र विभाग द्वारा 'शोध पद्धति शास्त्र पर एक दिवसीय कार्यशाला' का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में समाजशास्त्र विभाग की प्रभारी प्रो. हेमलता सैनी विद्यार्थियों को गूगल फॉर्म के माध्यम से शोध से जुड़े आंकड़ों के संग्रह, उनके विश्लेषण के बारे में विस्तार से बताया। इसके पश्चात समाजशास्त्र विभाग के प्रो.रवीन्द्र कुमार सैनी ने विद्यार्थियों को आंकड़ों के संग्रह में बरती जाने वाली सावधानियों और संभावित त्रुटियों के निराकरण के सम्बन्ध में जानकारी दी। इसी विषय के डॉ.राजेश कुमार सिंह ने विश्लेषण के पश्चात शोध परियोजना की रिपोर्ट लिखने और प्रस्तुत करने की विभिन्न बारीकियों से विद्यार्थियों को अवगत कराया। इसके पश्चात प्रश्नोत्तर सत्र में विभाग के प्राध्यापकों ने विद्यार्थियों द्वारा शोध परियोजना से सम्बन्धित पूछे गए प्रश्नों का उत्तर दिया। इस कार्यशाला में अनम कुरेशी, चंद्रावती, ज्योति, ऋतिक, नवजीत कौर, अंजली, शिवानी, रोशनी, गायत्री, हिमांशी, सपना सहित कुल 92 विद्यार्थियों ने प्रतिभाग किया।

किसानों के प्रतिनिधिमंडल ने की कृषि अधिकारी से मुलाकात

संवाददाता

देहरादून। किसानों के प्रतिनिधिमंडल ने कृषि अधिकारी से मुलाकात कर किसानों की समस्याओं से अवगत कराया। आज देहरादून के डोईवाला व अन्य क्षेत्र से सरदार परमजीत सिंह के नेतृत्व में किसानों का एक प्रतिनिधिमंडल प्रदेश प्रभारी उषा तोमर को लेकर देहरादून के मुख्य कृषि अधिकारी से मिले। किसानों के खाद की समस्याओं को लेकर कृषि निदेशालय उत्तराखंड के द्वारा किए गए आदेश को जनपद देहरादून के किसानों के हित में प्रत्येक समिति के लिए तत्काल लागू कराया। सभी किसान भाइयों की मेहनत रंग लाई और समस्या का समाधान हुआ।

सिडकुल में दो कंपनियों में कर्मचारी हड़ताल पर

❑यूनियन नेताओं समेत 22 पर मुकदमा दर्ज

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सिडकुल क्षेत्र की दो बड़ी कंपनियों में हड़ताल और धरना-प्रदर्शन का मामला अब कानूनी कार्रवाई तक पहुंच गया है। कंपनी प्रबंधन की शिकायत पर पुलिस ने यूनियन नेताओं समेत 22 श्रमिकों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया है। आरोप है कि कर्मचारियों को उकसाकर फैक्ट्रियों में उत्पादन कार्य बाधित कराया गया, गेट पर नारेबाजी और प्रदर्शन किया गया तथा कंपनी की छवि खराब करने का प्रयास किया गया।

पुलिस ने जांच शुरू कर दी है और संबंधित लोगों से पूछताछ की जा रही है। मामले को लेकर सिडकुल क्षेत्र में श्रमिक संगठनों और उद्योग प्रबंधन के बीच तनाव की स्थिति बनी हुई है। पुलिस को दी गयी शिकायत के अनुसार कर्मचारी शंशाक, आशु, अंकित, कृष्णपाल, रंजीत, अभिषेक, मन्नु, तौशीफ, जतिन और शोहित ने कंपनी परिसर में कामकाज बाधित किया। आरोप है कि पंकज बावड़ी, जयप्रकाश और नीता ने कर्मचारियों को उकसाया और हड़ताल के लिए प्रेरित किया। कंपनी प्रबंधन का कहना है कि प्रदर्शनकारियों ने कंपनी गेट और मुख्य रास्तों पर भीड़ लगाकर नारेबाजी की, जिससे कर्मचारियों के आवागमन में बाधा उत्पन्न हुई और उत्पादन कार्य पूरी तरह प्रभावित हो गया। कंपनी ने आर्थिक नुकसान होने का भी दावा किया है। वहीं कंपनी के एचआर मैनेजर मयूर चौहान ने पुलिस को दी तहरीर में आरोप लगाया कि नौ मई को इंकलाब मजदूर यूनियन से जुड़े पंकज बावड़ी, जयप्रकाश और सचिन निवासी झबरेड़ा कंपनी परिसर पहुंचे और कर्मचारियों के साथ मिलकर प्रदर्शन किया। शिकायत में कहा गया है कि कंपनी कर्मचारी संजीव कुमार, रमेश, दीपक कुमार, प्राची रानी, छोटी देवी और अजीत समेत अन्य लोग भी प्रदर्शन में शामिल थे। आरोप है कि इन लोगों ने ड्यूटी के दौरान गेट पर धरना दिया और अन्य कर्मचारियों को भी हड़ताल के लिए उकसाया। कंपनी प्रबंधन के अनुसार प्रदर्शन के चलते फैक्ट्री गेट पर जाम जैसे हालात बन गए, जिससे उत्पादन व्यवस्था बुरी तरह प्रभावित हुई। साथ ही कंपनी की साख और छवि पर भी असर पड़ा।

महिला व बाल अपराध, नशे और साइबर अपराध के खिलाफछात्र-छात्राओं व शिक्षकों को किया जागरूक

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने महिला व बाल अपराध, नशे और साइबर अपराध के खिलाफ पंतजलि संस्थान मूल्या गांव में छात्र-छात्राओ व शिक्षकों को जागरूक किया।

एसएसपी श्वेता चौबे द्वारा महिला व बाल अपराध, नशे और साइबर अपराध के विरुद्ध व्यापक जागरूकता अभियान चलाये जाने हेतु सभी थाना प्रभारी को दिशा निर्देश निर्गत किए गए हैं।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, जनपद टिहरी गढ़वाल के आदेशानुसार, अपर पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल के निर्देशन एवं क्षेत्राधिकारी नरेंद्र नगर के निकट पर्यवेक्षण में कोतवाली देवप्रयाग पुलिस द्वारा पतंजलि संस्थान, मूल्या गांव में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया।

कार्यक्रम के दौरान संस्थान के छात्र-छात्राओं एवं शिक्षकों को समाज में बढ़ती नशे की प्रवृत्ति की रोकथाम एवं बचाव, साइबर अपराध, महिला एवं बाल अपराधों के प्रति सजग रहने हेतु

विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। साथ ही साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 एवं नशा मुक्ति से संबंधित टोल फ्री नंबर 1933 के बारे में भी अवगत कराया गया। पुलिस टीम द्वारा छात्र-छात्राओं को बैंक फ्रॉड, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे व्हाट्सएप, फेसबुक एवं इंस्टाग्राम के सुरक्षित उपयोग के संबंध में जानकारी देते हुए किसी भी प्रकार की फ्रॉड कॉल अथवा ऑनलाइन धोखाधड़ी से सतर्क रहने की अपील की गई। साथ ही बताया गया कि किसी भी साइबर धोखाधड़ी की स्थिति में तत्काल साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर संपर्क करें। इसके अतिरिक्त यातायात नियमों, उत्तराखण्ड पुलिस ऐप एवं गौरा शक्ति ऐप की उपयोगिता तथा विभिन्न आपातकालीन हेल्पलाइन नंबरों की जानकारी भी दी गई।

उपस्थित सभी छात्र-छात्राओं एवं शिक्षकों से अपील की गई कि वे अपने मित्रों, परिजनों एवं ग्रामवासियों को भी इन महत्वपूर्ण जानकारियों से जागरूक करें तथा नशे के दुष्प्रभावों के प्रति समाज को सजग बनाने में सहयोग करें। उक्त जनजागरूकता कार्यक्रम में संस्थान के लगभग 72 छात्र-छात्राएं एवं शिक्षक/शिक्षिकाएं उपस्थित रहे।

व्यापारियों की भारी हुंकार, नई कार्यकारिणी का हुआ भव्य स्वागत

संवाददाता

देहरादून। पटेलनगर व्यापारियों ने हुंकार भरी और नई कार्यकारिणी का भव्य स्वागत किया गया।

पटेलनगर स्थित एक रेस्टोरेंट में आज सुबह व्यापारियों की भारी भीड़ जुटी। मौका था दुकानदार एवं व्यापार समिति पटेल नगर की नव नियुक्त कार्यकारिणी के सम्मान का। दून उद्योग व्यापार मंडल के दिग्गजों ने नई टीम का स्वागत अंग वस्त्र और पुष्प गुच्छ भेंट कर किया। इस विशेष आयोजन की अध्यक्षता मनमोहन शर्मा ने की, जबकि मंच का सफल संचालन मोहित भाटिया ने संभाला। कार्यक्रम की शुरुआत में मंडल के वरिष्ठ पदाधिकारी गोपाल पुरी, संतोख नागपाल, पारस गुप्ता, डीडी अरोड़ा और निशांत का जोरदार अभिनंदन हुआ। अध्यक्ष मनमोहन शर्मा, मोहित भाटिया, पुरुषोत्तम

शाही और मीनाक्षी शर्मा समेत अन्य सभी ने मेहमानों को सम्मानित किया। परंपरा का सम्मान करते हुए वरिष्ठ पदाधिकारियों ने सबसे पहले संस्थापक और मुख्य संरक्षक प्रेमचंद दत्ता के निवास पर जाकर उनका आशीर्वाद लिया। इसके बाद मनमोहन शर्मा को अध्यक्ष, गोपाल पुरी को महासचिव और संतोख नागपाल और वरिष्ठ पत्रकार डॉ.वी.डी.शर्मा को संरक्षक के रूप में अंग वस्त्र ओढ़ाकर विधिवत कार्यभार की ओर अग्रसर किया गया।

महासचिव गोपाल पुरी ने अपने संबोधन में संगठन के गौरवशाली इतिहास की चर्चा की। उन्होंने बताया कि साल 1980 में स्थापित हुआ दून उद्योग व्यापार मंडल आज 265 इकाइयों वाला विशाल परिवार बन चुका है। पटेल नगर की शाखा पिछले 20 वर्षों से मुख्य संगठन के साथ कंधे से कंधा मिलाकर काम कर रही है। पुरी ने मनमोहन शर्मा की कार्यशैली की जमकर तारीफ की।

शुभम गोस्वामी बने मां डाट काली मंदिर के दशम महंत

संवाददाता

देहरादून। मां डाट काली मनोकामना सिद्ध पीठ के शुभम गोस्वामी को विधि विधान से दशम महंता घोषित किया गया।

आज माँ डाट काली मनोकामना सिद्ध पीठ में हुए सादा समारोह में शुभम गोस्वामी कों मंदिर का दशम महंत विधि विधान से पूजा पाठ करने के बाद घोषित किया गया सभी धार्मिक अनुष्ठान आचार्य शेलेंद्र ममगाईं, प्रवीण जुयाल, अनूप जी ने किये, महंत शुभम गोस्वामी एक बहुत ही मिलनसार, धार्मिक प्रवति एव सभी को साथ लेकर चलने के लिए जाने जाते है, इनका जन्म 24 अक्टूबर 1993 को हुआ, इन्होंने बी टेक एमबीए तक पढ़ाई की ह। महंत शुभम गोस्वामी स्वर्गीय नवम महंत रमन प्रसाद गोस्वामी के सुपुत्र है, महंत रमन का देवलोक

गमन 29 अप्रैल 2026 को हो गया था, आज ही उनकी शारधांजलि सभा हरिद्वार रोड पर आयोजित की गई थी, हजारों की संख्या में भक्त जन उन्हें अपने श्रद्धा सुमन अर्पित करने पहुचें। भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी, शिवसेना प्रमुख उद्धव बाला साहेब ठाकरे ने अपने शोक संदेश में महंत जी को श्रद्धांजलि अर्पित की , इस अवसर पर पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत, शिवसेना प्रमुख गौरव कुमार, कांग्रेस नेता सूर्य कांत धस्माना, गरिमा दासोनी, वैभव वालिया, सिदार्थ अग्रवाल, दिनेश अग्रवाल, विनय गोयल, अजय सूद, सुनील उनियाल गामा, शिवम गोयल, अमित कर्णवाल, एव मंदिर सेवा दल के सदस्य व हजारों की संख्या में श्रद्धालु उपस्थित थे।

ऑपरेशन सिंदूर के एक वर्ष पूर्ण होने पर कार्यक्रम का आयोजन

सेना के सहास के कारण दुश्मन भारत की ओर आंख उठाने की हिम्मत नहीं कर सकता: धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि सेना के साहस, समर्पण और त्याग के कारण दुश्मन कभी भी भारत की ओर आँख उठाने की हिम्मत नहीं कर सकता।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने दून सैनिक इंस्टीट्यूट, गढ़ी कैंट, देहरादून में ऑपरेशन सिंदूर-शौर्य, सम्मान और वीरता का एक वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व एवं सेना के शौर्य के कारण आतंकवाद के विरुद्ध ऑपरेशन सिंदूर को सफलतापूर्वक अंजाम दिया गया। मुख्यमंत्री ने सेना के साहस और शौर्य के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हुए कहा कि सेना के साहस, समर्पण और त्याग के कारण दुश्मन कभी भी भारत की ओर आँख उठाने की हिम्मत नहीं कर सकता। मुख्यमंत्री ने कहा ऑपरेशन सिंदूर, आने वाली पीढ़ियों को भी प्रेरणा देता रहेगा। उन्होंने कहा जब पूरा देश सो रहा था, तब सेनाओं ने 22 मिनट में पाकिस्तान में चल रहे आतंकी ठिकानों को निशाना बनाते हुए ध्वस्त कर दिया। मुख्यमंत्री ने कहा देश की अत्याधुनिक वायु सुरक्षा प्रणाली ने भारत की ओर होने वाले हमलों को नाकाम कर दिया और एक भी मिसाइल भारतीय जमीन पर नहीं गिरने दी। भारतीय सेनाओं ने चार दिनों के भीतर अपने पराक्रम से पाकिस्तान को युद्धविराम के लिए भारत के सामने झुका दिया। मुख्यमंत्री ने कहा उत्तराखंड के प्रत्येक परिवार से कोई न कोई सदस्य सेना में होता है, इसलिए हमारा सेना और सैनिकों के साथ भावनात्मक लगाव है। मुख्यमंत्री ने कहा यह नया भारत है, जो दुश्मनों की हर नापाक हरकत का मुंहतोड़ जवाब देता है। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री के नेतृत्व में सैनिकों के हितों में भी कई महत्वपूर्ण फैसले लिए जा रहे हैं। वन रैंक वन पेंशन योजना, नेशनल वॉर मेमोरियल का निर्माण, रक्षा बजट में वृद्धि, बॉर्डर पर इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत बनाने जैसे कई कार्य किए गए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा राज्य सरकार ने शहीदों के परिजनों को दी जाने वाली अनुग्रह राशि में पाँच गुना तक की वृद्धि की है। पूर्व सैनिकों को विभिन्न सुविधाएँ उपलब्ध कराई जा रही है।

जंगल में अज्ञात महिला का शव मिला

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कोतवाली श्यामपुर क्षेत्र अंतर्गत चंडी देवी मंदिर रोपवे के पास पैदल मार्ग से लगे जंगल में एक अज्ञात महिला का शव मिलने से क्षेत्र में सनसनी फैल गई। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर शिनाख्त और पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज चौकी चंडीघाट, कोतवाली श्यामपुर पुलिस को वन विभाग के कर्मचारियों द्वारा सूचना दी गई कि चंडी देवी मंदिर जाने वाले पैदल मार्ग के समीप जंगल में एक महिला का शव पड़ा हुआ है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस मौके पर पहुंची। मौके पर पहुंचने पर पुलिस को लगभग 30 से 35 वर्ष आयु की एक अज्ञात महिला का शव मिला, जो प्रथम दृष्टया करीब 3 से 4 दिन पुराना प्रतीत हो रहा था। शव की स्थिति खराब होने के कारण मृतका का चेहरा स्पष्ट रूप से पहचान में नहीं आ रहा था। वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों के निर्देशन में घटनास्थल का निरीक्षण किया गया तथा फील्ड यूनिट टीम द्वारा आवश्यक साक्ष्य एकत्र किए गए। पुलिस ने आसपास के क्षेत्र में मृतका की पहचान कराने का प्रयास किया, लेकिन सफलता नहीं मिल सकी। इसके बाद शव को शिनाख्त, पंचायतनामा एवं पोस्टमार्टम की कार्रवाई हेतु राजकीय जिला चिकित्सालय हरिद्वार की मोर्चरी में रखवाया गया है।

पुलिस के अनुसार मृतका की लंबाई लगभग 5 फुट, रंग गेहूंआ है। मृतका के शरीर पर कई टैटू बने हुए हैं, जिनके आधार पर पहचान कराने का प्रयास किया जा रहा है।

आधा किलो चरस सहित तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

टिहरी। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से आधा किलो चरस बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज नशा तस्करी की एक सूचना के बाद थाना मुनिकीरेती पुलिस एवं एएनटीएफ टिहरी की संयुक्त टीम द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान संयुक्त टीम को मुनिकीरेती क्षेत्र में एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 533 ग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम सुनील थापा पुत्र मित्र बहादुर थापा निवासी गुल्मी, लुम्बिनी नेपाल, हाल निवासी हरियाणा टापू हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

जनता दरबार में शिकायतों का त्वरित निस्तारण

हमारे संवाददाता

बागेश्वर। जिलाधिकारी आकांक्षा कोंडे के निर्देश के क्रम में मुख्य विकास अधिकारी आर सी तिवारी की अध्यक्षता में आज जिला सभागार में जनता दरबार का आयोजन किया गया, जिसमें शिकायतकर्ताओं द्वारा सड़क, बिजली, पानी व गैस, डीजल पेट्रोल सहित विभिन्न विभागों से संबंधित 18 शिकायतें प्राप्त हुईं। इनमें से अधिकांश शिकायतों का मौके पर ही निस्तारण किया गया, जबकि शेष शिकायतों के शीघ्र समाधान हेतु संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया गया।

जनता दरबार में प्राप्त शिकायतों के क्रम में मंडलसेरा में लाईट नहीं आने, विद्युत लाइन शिफ्ट करने, नदी गांव में पानी की समस्या , गिरि छीना सड़क में गड्ढों को भरने को संबंधित अधिकारियों को शीघ्र कार्यवाही करने के निर्देश दिए ज्वाला देवी वार्ड में ट्यूबवेल के लिए भूमि चिन्हित करने को लेकर जल संस्थान और ईओ को आवश्यक कार्यवाही करने और चौरा भैरुचौबट्टा सड़क के सुधारीकरण को लेकर पीएमजीएसवाई के अभियंता को निरीक्षण कर अंतिम रिपोर्ट देने के निर्देश दिए।

मुख्य विकास अधिकारी ने सीएम हेल्पलाइन एवं जनपद स्तरीय हेल्पलाइन 'हैलो बागेश्वर' पर लंबित शिकायतों की समीक्षा करते हुए संबंधित अधिकारियों को लंबित प्रकरणों में शीघ्र निस्तारण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने सीएम हेल्पलाइन पर लंबित प्रकरणों का निस्तारण करने के साथ ही शिकायतकर्ताओं से शत-प्रतिशत कॉलिंग करने के भी निर्देश दिए। इस अवसर पर समस्त जिला स्तरीय अधिकारी उपस्थित रहे।

ठेकेदारों का भुगतान न होने पर दी आन्दोलन की चेतवानी

संवाददाता

देहरादून। जेजेएम कांट्रेक्टर संगठनों का संयुक्त मोर्चा ने ठेकेदारों का भुगतान न होने पर आन्दोलन की चेतावनी दी।

आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए संयुक्त मोर्चा के प्रदेश संयोजक आनन्द सिंह राणा ने बताया कि राज्य में जल जीवन मिशन के अधिकांश कार्य पूर्ण हो चुके हैं। ठेकेदारों ने राज्य के 16 हजार से अधिक गांवों में इस कठिन समय में काम आरम्भ कर 15 हजार 5 सौं योजनाओं को अपनी जमा पूंजी व कर्जे के दम पर पूरा कर लिया है। जबकि वित्तीय वर्ष 2025-26 में कोई भी धरराशि अवमुक्त न होने से जहां कार्य में लगे ठेकेदार कंगाली की स्थिति में आ पहुंचे है। वहीं काम की अपेक्षित प्रगति भी प्रभावित हुई है। समय से ठेकेदारों का भुगतान होता हो ऐसा कदापि नहीं होता। उन्होंने कहा कि सारे ठेकेदार कर्जे व कंगाली के कारण गम्भीर समस्या से गुजर रहे हैं। इस कार्य में लगे मजदूर भी भुखमरी के शिकार हैं। यह स्थिति भयानक दौर से जाने वाली है। इसलिए हम सभी संयुक्त रूप से प्रदेश व्यापी आन्दोलन की रणनीति बनाकर अपना दर्द सरकार और जनता के बीच ले जायेंगे। इसके लिए चरणबद्ध कार्यक्रम तय किया गया है। 16 जून को देहरादून मुख्यालय में सरकार को जगाने के लिए धरना प्रदर्शन का आयोजन किया जायेगा। 30 जून को

सभी जिला मुख्यालयों के विभागीय दफ्तरों पर धरना व तालेबन्दी व समस्त योजनाओं में पानी बंद करने का कार्यक्रम है। मोर्चा के सहसंयोजक प्रशांत गुप्ता ने कहा कि राज्य के पाइप सप्लायरों ने ठेकेदारों को करोडों रूपये के पाइप उधार दिये हैं। सरकार द्वारा जेजेएम योजना में ठेकेदारों के भुगतान न करने से सभी छोटी बडी कम्पनियों का काम भी रूक गया है। यहां तक कि जिन्दल और अपोलो का उत्पादन भी ठहर गया है। यह वित्तीय संकट पैदा करने वाली स्थिति है। उद्योग व कारोबार से लेकर मजदूर तक जेजेएम ने बरबाद कर दिया है। उन्होंने कहा कि चुनावी वर्ष में सरकार को यह समस्या समय रहते ही सुलझा लेनी चाहिए अन्यथा स्थिति हाथ से निकल जायेगी। पत्रकार वार्ता में नेताओं ने बताया कि शीघ्र बैठक कर प्रदेशव्यापी अभियान चलाया कर प्रदेश के सभी सांसदों को भी जगाया जायेगा। प्रेसवार्ता में प्रदेश अध्यक्ष ध्रुव जोशी, महिपाल सिंह पडियार, आयु शर्मा, संजय नौटियाल, प्रीतम चौहान आदि उपस्थित रहे।

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।