शनिवार

23 मई 2026

● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 119
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

सीएम धामी ने दिखाई हरी झंडी

❑नीति एक्सट्रीम अल्ट्रा रन के शुभंकर 'क्यालु- हिम तेंदुआ' का अनावरण भी किया

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री कैंप कार्यालय में नीति एक्सट्रीम अल्ट्रा रन 2026 के काउंटडाउन रन कार्यक्रम का फ्लैग ऑफ किया और मशाल प्रज्ज्वलित कर प्रतीकात्मक दौड़ में प्रतिभाग किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री कैंप कार्यालय में नीति एक्सट्रीम अल्ट्रा रन 2026 के काउंटडाउन रन कार्यक्रम का फ्लैग ऑफ किया और मशाल प्रज्ज्वलित कर प्रतीकात्मक दौड़ में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने 31 मई 2026 को होने वाले नीति एक्सट्रीम अल्ट्रा रन के शुभंकर 'क्यालु- हिम तेंदुआ' का अनावरण भी किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि नीति एक्सट्रीम अल्ट्रा रन केवल एक आयोजन नहीं, बल्कि सीमांत क्षेत्रों में नई ऊर्जा, नए अवसर और नए विश्वास को जागृत करने का अभियान है। उन्होंने कहा कहा कि कार्यक्रम में युवाओं का उत्साह, ऊर्जा और आत्मविश्वास यह दर्शाता है कि देवभूमि उत्तराखंड के युवाओं में साहस, संकल्प और देश के लिए कुछ बड़ा करने का जज्बा कूट-कूट कर भरा है। उन्होंने कहा कि आज यहां गूंज रहे युवाओं के कदम आने वाले समय में नीति घाटी की ऊंचाइयों पर इतिहास रचेंगे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि यह दौड़ केवल शारीरिक क्षमता की परीक्षा नहीं, बल्कि इच्छाशक्ति, धैर्य और आत्मविश्वास को मजबूत करने का माध्यम भी है। उन्होंने कहा कि नीति घाटी जैसे दुर्गम एवं चुनौतीपूर्ण क्षेत्र में दौड़ने के लिए बुलंद हौंसला, हिमालय जैसा अडिग विश्वास और चुनौतियों को स्वीकार करने का साहस आवश्यक है।

उन्होंने प्रतिभागियों को देवभूमि उत्तराखंड के साहस, पर्यटन और सामर्थ्य का ब्रांड एंबेसडर बताया। उन्होंने कहा कि नीति एक्सट्रीम अल्ट्रा रन नए उत्तराखंड की शक्ति और सामर्थ्य के प्रदर्शन का प्रतीक बनेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि आगामी 31 मई को नीति घाटी की पावन एवं दुर्गम धरती पर आयोजित होने वाला यह कार्यक्रम उत्तराखंड के खेल एवं एडवेंचर टूरिज्म के इतिहास में स्वर्णिम अध्याय लिखेगा। उन्होंने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि देश के 27 राज्यों और 2 अन्य देशों से 900 से अधिक प्रतिभागियों ने इस महाआयोजन के लिए पंजीकरण कराया है, जो युवाओं में इस आयोजन के प्रति बढ़ते आकर्षण का प्रमाण है। इस अवसर पर सचिव पर्यटन धीराज गर्ब्याल, अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी, पर्यटन विकास परिषद नरेन्द्र भंडारी एवं अनेक प्रतिभागी मौजूद थे।

पत्रकार हेम भट्ट की गिरफ्तारी को लेकर पत्रकारों में रोष

आपराधिक मामलों में संदिग्ध है हेम भट्ट की भूमिकाः एसपी सिटी

हमारे संवादाता

देहरादून। पत्रकार हेम भट्ट के अपहरण की संभावनाओं से परे पुलिस ने इसे पूछताछ के लिए थाने बुलाना बताया है और कहा है कि 20 हजार के एक ईनामी का सहयोग करने में संदिग्धता के आधार पर उनसे पूछताछ की जा रही है। हालांकि जिस प्रकार से सुबह तड़के पुलिस ने उन्हें उनके परिवार के सामने जबरन एक अपराधी की तरह घर से उठाया उससे पुलिस कार्यशैली पर भी सवाल खड़े हो रहे हैं। वहीं हेम भट्ट की गिरफ्तारी को लेकर पत्रकारों में रोष व्याप्त है जिन्होने इस सम्बन्ध में डीजी सूचना बंशीधर तिवारी से भी मुलाकात कर पत्रकार को पकड़ने का खुला विरोध जताया है।

इस मामले में एसपी सिटी प्रमोद कुमार ने बताया कि 20 हजार रूपये का इनामी आरोपी प्रदीप सकलानी जिसको रायपुर थाने द्वारा अरेस्ट किया गया है साथ ही जो अब न्यायिक अभिरक्षा में जेल मे है,जिस पर करीब 26 से अधिक धोखाधड़ी के मुकदमें जनपद के विभिन्न थानो में दर्ज हैं व दो दर्जन से अधिक चेक बाउंस के मुकदमे विभिन्न न्यायालय में विचाराधीन है। आरोपी प्रदीप सकलानी नेहरू कॉलोनी के तीन मुकदमो मे व एक रायपुर के मुकदमे में फरार था। जिसके द्वारा पूछताछ के दौरान

विवेचकों को कई संदिग्धों के बारे में जानकारी दी गई जिनके द्वारा धोखाधड़ी में उसको सहयोग किया गया व पुलिस से बचने के लिए व मामला रफा दफा करने के लिए लगातार प्रदीप सकलानी के संपर्क में थे ऐसे सभी संदिग्ध व्यक्तियों को लगातार पूछताछ हेतु थाने बुलाया जा रहा है। इसी कार्रवाई के क्रम में हेम भट्ट जिसका नाम प्रदीप 'सकलानी द्वारा विवेचकों को बताया गया उनको भी संदिग्धता के आधार पर पूछताछ हेतु नेहरूकालोनी थाने बुलाया गया है जिससे पूछताछ की जा रही है।

हालांकि पुलिस द्वारा सुबह सवेरे घर में घुसकर पत्रकार को पुलिस द्वारा जबरन उठाये जाने पर भाजपा नेता अरविंद पाण्डेय ने कड़ी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए पुलिस की इस कार्यवाही पर नाराजगी जताई गयी है। वहीं इस घटना को लेकर पत्रकारों मे रोष व्याप्त है। पत्रकारों द्वारा डीजी सूचना बंशीधर तिवारी जी से सूचना निदेशालय में मुलाकात कर अपनी भावनाएं व्यक्त की गयी। साथ ही पुलिस द्वारा तड़के चार बजे पत्रकार हेम भट्ट को दबिश देकर पकड़ने का खुलकर विरोध भी दर्ज कराया है।

डीजी साहब ने इस विषय की गंभीरता के मद्देनजर पुलिस के आलाधिकारियों से भी फोन पर वार्ता कर वस्तुस्थिति जानी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

अर्थव्यवस्था का बंटाधार

क्या भारतीय अर्थव्यवस्था अत्यंत गंभीर संकट के भंवर में फंस चुकी है अगर देश के अर्थशास्त्रियों की बात पर भरोसा किया जाए तो इस सवाल का जवाब है हां। इस समस्या से जुड़ा हुआ दूसरा अहम सवाल है कि देश के प्रधानमंत्री मोदी और उनकी सरकार के पास कौन से ऐसे आंकड़े थे जिनके आधार पर वह भारत को दुनिया की पांचवी या चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था होने तथा जल्द तीसरी बड़ी अर्थव्यवस्था बनने के दावों के साथ विकसित भारत और आत्मनिर्भर भारत बनाने की जो बातें की जाती रही हैं क्या वह सब कुछ हवा हवाई था? तो अब इसमें कोई संशय रह ही नहीं गया है क्योंकि खुद प्रधानमंत्री मोदी इस गंभीर संकट की बात को स्वीकार कर चुके हैं और राष्ट्रीय हित की दुहाई देते हुए देश की जनता से अपनी जरूरतों में कटौती करने की अपील कर रहे हैं। जाने-माने अर्थशास्त्री घरेलू आय सर्वेक्षण के पहले अध्यक्ष रह चुके सुरजीत भल्ला का इंडियन एक्सप्रेस में छपा हुआ वह लेख जरूर लोगों को पढ़ना चाहिए जिसमें उन्होंने साफ-साफ लिखा है कि भाजपा भले ही चुनाव जीतने में सफल रही हो लेकिन आर्थिक नीतियों और अर्थव्यवस्था के मुद्दे पर फेल रही है वह साफ कहते हैं कि राष्ट्रवाद के भाषण देकर और भारत विश्व की सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था वाला देश बताने से संतुष्ट नहीं हुआ जा सकता है देश के ग्रोथ रेट पर अगर नजर डालें तो उसमें बांग्लादेश पहले और इथोपिया जैसे देश दूसरे नंबर पर हैं तथा भारत 4.7 के ग्रोथ रेट के साथ 16वें स्थान पर है वह कहते हैं कि सबसे तेज गति से बढ़ने वाली अर्थव्यवस्था बताने वाले झूठ के तमगे को हमें अब उतार कर फेंक देना चाहिए। भल्ला का कहना है कि सरकार की खराब अर्थ नीतियों के कारण यह हालात पैदा हुए हैं। एक साल में डॉलर के मुकाबले रुपए की कीमत में 12 प्रतिशत की गिरावट आई है तथा रुपया बीते 7 सालों से लगातार गिर रहा है लेकिन सरकार देश के पास दुनिया का सबसे बड़ा बाजार होने के घमंड पाले हुए हैं। उसे लगता है कि विदेशी निवेशक भारत में निवेश करने के लिए मरे जा रहे हैं साथ ही वह यह भी कहते हैं कि यहां कोई निवेश क्यों करेगा जब सरकार की नीतियां इस तरह की है कि अगर कोई अपना कारोबार बंद करेगा तो उसे अंतरराष्ट्रीय अदालत में जाने से पहले 5 साल तक भारतीय अदालतो में अपना पक्ष रखना पड़ेगा। करोड़ों डालर निवेश करने वाला कोई व्यक्ति 5 साल तक भारत की अदालतों में क्यों खड़ा रहेगा? यही कारण है कि विदेशों से निवेश आ नहीं रहा है और सरकार अब अपने अनस्किल्ड लेबर को कह रही है कि विदेश जाओ और डॉलर कमा कर लाओ। उनका कहना है कि सरकार अभी अर्थव्यवस्था को सुधारने के लिए सर्जरी के बजाय बैंडेड लगाकर काम चला रही है और आर्थिक संकट और अधिक गंभीर होता जा रहा है। वह इसकी जो चार वजह गिनते हैं उनमें सरकार की गलत नीतियां तथा दूसरी हैं कॉरपोरेट और तीसरी वजह है कांग्रेस का सुस्त विरोध तथा चौथी है डीप स्टेट यानी बाकी तीन किरदारों को अपने ऊपर हावी होने देना। केंद्र सरकार सामाजिक और आर्थिक मामलों में फेल हो चुकी है और उसकी सफलता सिर्फ चुनावी जीतो तक ही सीमित होकर रह गई है। बढ़ती महंगाई व बेरोजगारी के कारण समाज की मुश्किलें बढ़ी है और जैसे-जैसे मुश्किलें बढ़ रही है भाजपा की लोकप्रियता भी घट रही है पश्चिम बंगाल की जीत उसके पीक पर पहुंचने की निशानी है। देश की युवा पीढ़ी अब सरकार की नीतियों के खिलाफ खड़ी होती जा रही है।

सार्वजनिक स्थान पर हुडदंग मचाने वाले पांच गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। शराब पीकर सार्वजनिक स्थान पर हुडदंग मचाने वाले पांच लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मिली जानकारी के अनुसार अपराध तथा अपराधियों पर प्रभावी अंकुश लगाये जाने के दृष्टिगत वर्तमान मे प्रचलित आपरेशन प्रहार के तहत एसएसपी द्वारा सभी थाना प्रभारियों को सार्वजनिक स्थानों पर हुडदंग मचाने तथा शान्ति व्यवस्था को भंग करने का प्रयास करने वाले लोगों को चिन्हित करते हुए उनके विरूद्ध प्रभावी कार्यवाही किये जाने हेतु निर्देशित किया गया है। इसी क्रम में रात्रि में थाना रायवाला पर सूचना प्राप्त हुई कि वैदिकनगर क्षेत्र में कुछ व्यक्ति आपस में झगड़ा कर रहे हैं तथा किसी भी गंभीर संज्ञेय अपराध को अंजाम दे सकते हैं।

सूचना पर पुलिस टीम तत्काल मौके पर पहुंची तो पाया कि किसी बात को लेकर दो पक्षों के बीच झगडा हो रहा था, जिस पर दोनो पक्षों को समझाने का प्रयास

उत्तराखंड में विस चुनाव 2027 के संभावित मुद्दे (भाग-16)

2027 में सड़क, पुल और अस्पतालों पर घिरेगी सियासत, इंफ्रास्ट्रक्चर बनेगा सबसे बड़ा मुद्दा

वादों की 'डिलीवरी' पर जनता का 'पहरा'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 जैसे-जैसे नजदीक आ रहे हैं, वैसे-वैसे यह साफ होता जा रहा है कि इस बार चुनावी रण में सबसे बड़ा मुद्दा इंफ्रास्ट्रक्चर यानी बुनियादी ढांचे का रहने वाला है। सड़क, पुल, अस्पताल, पेयजल, शहरी ट्रैफिक और ग्रामीण कनेक्टिविटी को लेकर जनता के भीतर बढ़ती बेचैनी अब राजनीतिक सवाल में बदलती दिख रही है।

राज्य बनने के इतने साल बाद भी पहाड़ के कई गांव आज सड़क, स्वास्थ्य जैसी मूलभूत सुविधाओं से जूझ रहे हैं। सरकारें विकास के बड़े-बड़े दावे करती रही हैं, लेकिन चुनावी मौसम आते ही जनता अब घोषणाओं से ज्यादा जमीन पर दिखने वाले काम का हिसाब मांगने लगी है। देहरादून, हल्द्वानी, ऋषिकेश और हरिद्वार जैसे शहरों में ट्रैफिक जाम अब रोजमर्रा की समस्या बन चुका है। राजधानी में प्रस्तावित रिस्पना-बिंदाल एलिवेटेड कारिडोर को सरकार अपनी बड़ी उपलब्धि के रूप में पेश कर रही है, वहीं विपक्ष इसे पर्यावरण और विस्थापन का मुद्दा बना रहा है। हालिया बजट में इस परियोजना समेत कई सड़क और शहरी विकास योजनाओं पर बड़ा फोकस दिखाई दिया।

●पहाड़ में सड़क, अस्पताल और विकास की सुस्त रफ्तार से बढ़ी बेचैनी

●सत्ता पक्ष के लिए साख तो विपक्ष के लिए घेराबंदी का बन सकता है हथियार

दूसरी तरफ पहाड़ के दूरस्थ इलाकों में तस्वीर बिल्कुल अलग है। बारिश के दौरान टूटती सड़कें, भूस्खलन से कटते गांव और महीनों तक बाधित रहने वाली आवाजाही लोगों के भीतर गुस्सा पैदा कर रही है। चारधाम यात्रा मार्गों पर करोड़ों रुपये खर्च हुए, लेकिन गांवों की संपर्क सड़कें अब भी बदहाल हैं। यही विरोधाभास चुनावी भाषणों का बड़ा हिस्सा बनने वाला है।

स्वास्थ्य इंफ्रास्ट्रक्चर भी इस बार बड़ा चुनावी मुद्दा बन सकता है। पहाड़ में डाक्टरों की कमी, रेफर सिस्टम और बंद पड़े अस्पतालों को लेकर लोगों में नाराजगी है। हालांकि सरकार मेडिकल कालेज, जिला अस्पताल और स्वास्थ्य सुविधाओं के विस्तार को अपनी उपलब्धि बता रही है।

विशेषज्ञ मानते हैं कि उत्तराखंड में इंफ्रास्ट्रक्चर केवल विकास का नहीं, बल्कि पलायन और अस्तित्व का सवाल भी बन चुका है। गांवों में सड़क, अस्पताल और रोजगार न होने से लगातार लोग शहरों की ओर जा रहे हैं। ऐसे में विपक्ष खाली होते गांव और कागजी विकास को बड़ा मुद्दा बना सकता है।

राजनीतिक दलों ने भी इसकी आहट समझनी शुरू कर दी है। भाजपा जहां डबल इंजन विकास और बड़े बजट का हवाला दे रही है, वहीं कांग्रेस सरकार से सवाल पूछ रही है कि आखिर करोड़ों के बजट के बावजूद आम आदमी की जिंदगी में कितना बदलाव आया।

'बेडू पाका बारामासा...' है हर उत्तराखंडी का 'ग्लोबल पासपोर्ट'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मौसम बदलेंगे, पीढ़ियां बदलेंगी, लेकिन जब तक पहाड़ पर काफल पकेंगे और बेडू के पेड़ रहेंगे, तब तक बेडू पाका बारामासा, ओ नरेन काफल पाका चौता...की अमर धुन उत्तराखंड की वादियों में गूंजती रहेगी और हर उत्तराखंडी को अपनी जड़ों की याद दिलाती रहेगी। यह सिर्फ एक लोकगीत नहीं है, बल्कि दुनिया भर के किसी भी कोने में बैठे उत्तराखंडी के लिए अपनी मिट्टी से जुड़ने का ग्लोबल पासपोर्ट है।

बता दें कि उत्तराखंड की पहाड़ियों में जब हवा बांज और बुरांश के जंगलों से होकर गुजरती है, तो ऐसा लगता है जैसे दूर कहीं कोई धीमे स्वर में गा रहा हो कृबेडू पाको बारामासा, ओ नारैणा। यह केवल एक गीत नहीं, बल्कि पहाड़ की आत्मा की आवाज है, जिसने पीढ़ियों से लोगों की भावनाओं, यादों और संस्कृति को अपने सुरों में बांध रखा है। गढ़वाल और कुमाऊं दोनों अंचलों में लोकप्रिय बेडू पाको बारामासा उत्तराखंड का सबसे प्रसि(लोकगीत माना जाता है। इस गीत में पहाड़ की प्रीति, प्रेम और लोकजीवन का ऐसा सुंदर मेल है, जो सुनने वाले को सीधे गांव की पगडंडियों, खेतों और पहाड़ी आंगनों तक ले जाता है।

बेडू यानी जंगली अंजीर और काफल पहाड़ का प्रिय फल। गीत में बेडू के बारहों महीने पकने और काफल के चौत महीने में पकने का जिक्र केवल फलों का वर्णन नहीं, बल्कि पहाड़ के मौसम और जीवनचक्र का प्रतीक है। लोकगीत के बोल बताते हैं कि पहाड़ का आदमी प्रकृति से कितना गहरे जुड़ा हुआ था। यह गीत वर्षों तक गांवों की चौपालों, शादी-ब्याह, मेलों और लोकनृत्यों का अभिन्न हिस्सा बना रहा। ढोल-दमाऊं

❑जब तक पहाड़ों में काफल पकेंगे, तब तक गूंजेगी बेडू पाका की धुन

❑पहाड़ों की शांत वादियों से निकलकर 7 समंदर पार तक गूंज रहा है संगीत

❑हर उत्तराखंडी को अपनी जड़ों की ओर खींच लाती है यह मिट्टी की सोंधी खुशबू

❑मौसम के चक्र और लोकजीवन को समेटे इस गीत का जादू आज भी बरकरार

की थाप पर जब महिलाएं और पुरुष इस गीत पर थिरकते थे, तब पूरा गांव मानो एक परिवार बन जाता था। आज भी उत्तराखंड के सांस्कृतिक कार्यक्रमों की शुरुआत अक्सर इसी गीत से होती है।

समय बदला, गांव खाली होने लगे, पहाड़ के युवा रोजगार और शिक्षा के लिए शहरों की ओर चले गए, लेकिन बेडू पाको का जादू कभी कम नहीं हुआ। बल्कि आधुनिक दौर में यह गीत उत्तराखंड की सांस्कृतिक पहचान बन गया। देश-विदेश में बसे उत्तराखंडी जब इस गीत को सुनते हैं, तो उनके भीतर गांव, खेत, बचपन और पहाड़ की स्मृतियां जीवित हो उठती हैं।

संगीत विशेषज्ञ मानते हैं कि बेडू पाको की सबसे बड़ी ताकत उसकी सादगी है। इसमें न कोई बनावट है और न ही कृत्रिमता। गीत सीधे दिल से निकलता है और दिल तक पहुंचता है। यही कारण है कि दशकों बाद भी इसकी लोकप्रियता बरकरार है। आज के डिजिटल दौर में भी यह गीत सोशल मीडिया, यूट्यूब और सांस्कृतिक आयोजनों में नई पीढ़ी के बीच उतना ही लोकप्रिय है। कई युवा कलाकार इसे नए संगीत के साथ प्रस्तुत कर रहे हैं, लेकिन इसकी मूल आत्मा अब भी वैसी ही है पहाड़ की मिट्टी की खुशबू से भरी हुई।

कालजयी गीत के गीतकार: इस कालजयी गीत को तराशने का श्रेय बृजेंद्र लाल शाह को जाता है, जिन्होंने 1950 के दशक में इसे लिखा और संगीतब(किया था। लेकिन इसे जन-जन तक पहुंचाने वाले शख्स थे मोहन उप्रेती। मोहन उप्रेती ने इस गीत की धुन को पहली बार अल्मोड़ा के लोधिया नामक स्थान पर सुना था। इसके बाद उन्होंने इसे नया रूप दिया। कहा जाता है कि जब यह गीत पूरी तरह तैयार हुआ, तो इसे सबसे पहले प्रसि(संत नीमकरोली बाबा के सामने कैंची धाम में गाया गया था। बाबा ने इसे सुनकर आशीर्वाद दिया था कि यह गीत युगों-युगों तक अमर रहेगा।

जिनेवा तक किया सफर तय: बेडू पाका बारामासा ने बहुत जल्दी ही पहाड़ों की कंदराओं को पार कर अंतरराष्ट्रीय मंचों पर अपनी उपस्थिति दर्ज की। 1950 के दशक में नई दिल्ली के तीन मूर्ति भवन में एक कार्यक्रम के दौरान जब मोहन उप्रेती और उनकी टीम ने इसे गाया, तो देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू मंत्रमुग्ध हो गए। उन्होंने इस गीत की जमकर तारीफ की। इसके बाद इस धुन को सेना के कुमाऊं रेजीमेंट के बैंड में शामिल किया गया। आज भी जब सेना का बैंड इस धुन को बजाता है, तो जवानों का जोश दोगुना हो जाता है। जिनेवा के एक अंतरराष्ट्रीय संगीत समारोह में भी इस गीत ने भारत का प्रतिनिधित्व किया था।

योग, प्राणायाम और संतुलित जीवनशैली अपनाने का दिया संदेश

हरिद्वार(आरएनएस)। रोशनाबाद केंद्र पर भारतीय योग संस्थान हरिद्वार इकाई के पश्चिमी जिले की ओर से आयोजित पांच दिवसीय मोटापा निवारण योग शिविर का हर्षोल्लास के साथ समापन हो गया। समापन समारोह में मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. आर.के. सिंह मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। शिविर में योग, प्राणायाम और संतुलित खान-पान के माध्यम से मोटापे जैसी गंभीर समस्या से बचाव का संदेश दिया गया। जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी मीरा रावत ने बताया कि शिविर में हरिद्वार के विभिन्न क्षेत्रों से आए साधकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। पांच दिनों तक प्रतिभागियों को मोटापा नियंत्रण के लिए विभिन्न योगासन, प्राणायाम, ध्यान और शारीरिक क्रियाओं का नियमित अभ्यास कराया गया। शिविर में प्रतिदिन करीब 60 से 70 साधकों ने सहभागिता की। समापन अवसर पर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. आर.के. सिंह ने कहा कि वर्तमान समय में मोटापा कई गंभीर बीमारियों की जड़ बनता जा रहा है। नियमित योग, व्यायाम और संतुलित दिनचर्या अपनाकर इससे बचा जा सकता है। उन्होंने भारतीय योग संस्थान द्वारा संचालित निःशुल्क योग केंद्रों की सराहना करते हुए लोगों से अधिक से अधिक संख्या में ऐसे शिविरों से जुड़ने का आह्वान किया।

मास्टर प्लान के तहत बना अस्पताल का काम अंतिम चरण में

चमोली(आरएनएस)। मास्टर प्लान के तहत बदरीनाथ धाम में नए अस्पताल का भवन बनकर तैयार हो गया है। भवन में अब कार्य अंतिम चरण में है। जून माह में अस्पताल को इसमें शिफ्ट करने की तैयारी चल रही है। बदरीनाथ धाम में यात्रियों के लिए मास्टर प्लान के तहत अत्याधुनिक सुविधाओं से लैस अस्पताल का भवन तैयार किया जा रहा है। अस्पताल भवन का अधिकांश कार्य पूरा हो चुका है। इस नए अस्पताल में आधुनिक तकनीकी से लैस सुविधाएं होंगी। आपातकाल वार्ड होगा, ऑपरेशन थिएटर, मशीनें, सभी तरह की जांच की सुविधा उपलब्ध होगी। अस्पताल यहां शिफ्ट होने पर मरीजों को रेफर नहीं करना पड़ेगा। बदरीनाथ में वर्तमान में संचालित अस्पताल में हड्डी रोग व हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टरों की तैनाती की गई है। बदरीनाथ अस्पताल के डॉ. सचिन राणा ने बताया कि बदरीनाथ में हृदय रोग विशेषज्ञ, हड्डी रोग विशेषज्ञ सहित सात डॉक्टरों की टीम तैनात है। नया अस्पताल भवन बनकर तैयार हो गया है। जून माह में इसे शिफ्ट करने की तैयारी चल रही है।

पंजीकरण केंद्र पर सर्वर डाउन होने से यात्री परेशान

हरिद्वार(आरएनएस)। ऋषिकुल मैदान स्थित चारधाम निशुल्क ऑफलाइन पंजीकरण केंद्र में रोजाना हजारों की संख्या में यात्रियों का पंजीकरण हो रहा है। देश विदेश से यात्री चारधाम के लिए पहुंच रहे हैं। कई बार यात्रियों को पंजीकरण करवाने में परेशानियों का सामना भी करना पड़ता है। ऑफलाइन पंजीकरण कंप्यूटर द्वारा किया जा रहा है और बीच बीच में कंप्यूटर का सर्वर डाउन होने से यात्रियों को काफी देर तक इंतजार भी करना पड़ रहा है। कम से कम 15 मिनट ऐसे में लाइन में लगे यात्री नीचे जमीन पर बैठकर सर्वर ठीक होने का इंतजार करते रहते हैं। एक दिन में चार से पांच बार सर्वर डाउन हो रहा है। ऋषिकुल मैदान स्थित चारधाम यात्रा के लिए निशुल्क पंजीकरण केंद्र बनाया गया है जिसमें 7 बूथ में 20 काउंटर बनाए गए है। काउंटर में महिला, पुरुष, दिव्यांग, वरिष्ठ नागरिक और विदेशी नागरिकों के लिए अलग अलग व्यवस्था की गई है। निजी संस्था को पंजीकरण का ठेका दिया गया है। पंजीकरण का सारा डाटा कंपनी के पास जाता है। कर्मचारियों ने बताया कि सर्वर डाउन होने पर काम में रोजाना ही समस्या आ रही है।

स्वाड़ी ग्राम पंचायत भी शराबबंदी मुहिम में हुई शामिल

नई टिहरी(आरएनएस)। जाखणीधार ब्लॉक के ग्राम पंचायत स्वाड़ी में शादी और सार्वजनिक समारोह में शराब परोसने पर प्रतिबंध लगाया गया है। ग्राम पंचायत की सार्वजनिक बैठक में निर्णय लिया गया कि पंचायत के फैसले का उल्लंघन करने वाले पर 31 हजार रुपये का अर्थदंड लगाया जाएगा। गांव के प्रधान राकेश कुमाईं की अध्यक्षता में हुई बैठक में महिलाओं ने गांव में शराब का प्रचलन बढ़ने पर चिंता जताई। उन्होंने कहा कि गांव में विवाह समारोह की मेंहदी रस्म, मुंडन, जन्म दिन, शादी की सालगिरह और रिटायरमेंट आदि किसी भी सार्वजनिक कार्यक्रम में शराब पूरी तरह से प्रतिबंधित रहेगी। गांव की महिलाओं ने कहा कि शराब को बंद करने में ही समाज का हित है। प्रधान ने कहा कि ग्राम समाज को दूषित होने से बचाने के लिए गांव के सभी लोगों को ग्राम पंचायत के फैसले का सम्मान करना चाहिए। बैठक में तय किया गया कि पंचायत के फैसले का उल्लंघन करने पर संबंधित पर 31 हजार रुपये का जुर्माना लगाया जाएगा। बैठक में ग्राम सुधार समिति का भी गठन किया गया जिसमें सुशीला देवी को अध्यक्ष और सुषमा देवी को सचिव बनाया गया है जबकि बबीता देवी कोषाध्यक्ष, कमोली देवी, मीना देवी, उर्मिला देवी, मधुबाला देवी, संगीता देवी, लक्ष्मी देवी को समिति का सदस्य बनाया गया है। बैठक में भगवान सिंह कुमाईं, प्यारचंद कुमाईं, भीमचंद कुमाईं आदि मौजूद थे।

लघु व्यापारियों को शोषण मुक्त रोजगार दिलाना मेरी प्राथमिकता: मेयर

संवाददाता

हरिद्वार। मेयर किरण जैसल ने कहा कि शोषण मुक्त रोजगार दिलाना मेरी प्राथमिकता होगी।

आज यहां उत्तराखंड नगरीय फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार फेरी समिति के निर्णय को क्रियान्वित करते हुए नगर निगम में मेयर कार्यालय पर रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों को मेयर श्रीमती किरण जैसल द्वारा वित्तीय वर्ष 2026- 27 के लाइसेंस विक्रय प्रमाण पत्र प्रथम चरण में तीन वेंडिंग जोन के लाभार्थी जिसमें प्रथम वेंडिंग जोन ललतारो पुल, चण्डी चौराहा मार्ग, दूसरा भगत सिंह चौक से सेक्टर 2 बैरियल, तीसरा ज्वालापुर पुल जटवाड़ा के साथ ही बस स्टैंड रेलवे स्टेशन के बाहर भीमगोडा काली मंदिर मार्ग अन्य क्षेत्रों के चलती फिरती हाथ ठेली के लाइसेंस में विक्रिया प्रमाण पत्र निर्गत कर वितरित किए गए। इस अवसर पर मेयर श्रीमती किरण जैसल ने कहा केंद्र और राज्य सरकार के संरक्षण में रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर लघु व्यापारियों के लिए चलाई जारी योजनाओं के तहत रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों को लाभार्थी बना कर शोषण मुक्त रोजगार दिलाना मेरी प्राथमिकता होगी। उन्होंने कहा रेड़ी पटरी के लघु व्यापारी आत्मनिर्भर के साथ कर्म योगी बनकर अपने परिवार की जीविका का संचालन करते हैं शीघ्र ही नगर निगम के सभी क्षेत्रों में रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर लघु व्यापारियों का पुणे उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार सर्वे कराकर सवरोजगार करने के लिए नए वेंडिंग जोन की स्थापना की जाएगी। मेयर श्रीमती किरण जैसल द्वारा रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर लघु व्यापारियों को लाइसेंस विक्रय प्रमाण पत्र वितरण के कार्यक्रम में सम्मिलित हुए। नगर निगम प्रशासन की और से वरिष्ठ लिपिक शिव सिंह चौहान, सिटी मिशन मेनेजर अंकित सिंह रमोला, कर्मचारी तनिश अहमद के साथ फेरी समिति सदस्य कमल सिंह, तस्लीम अहमद, सुमन गुप्ता ,आशा कश्यप, राजकुमार सहित लघु व्यापारी नेताओं में नीतीश अग्रवाल, कपिल कुमार, अनुज त्रिवेदी, लालचंद गुप्ता, विजय गुप्ता, भोला यादव, ओम प्रकाश, सुरेश कांति, मनीष शर्मा, ओमप्रकाश भाटिया, देवेश गुप्ता, सुनील कुमार, विकास सक्सेना, प्रद्युम्न सिंह भारी संख्या में लघु व्यापारी शामिल रहे।

जिला न्यायालय परिसर में 121 अधिकार मित्रों का दो दिवसीय प्रशिक्षण आयोजित

अल्मोड़ा(आरएनएस)। उत्तराखंड राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण नैनीताल के निर्देशानुसार और जिला विधिक सेवा प्राधिकरण अल्मोड़ा के अध्यक्ष एवं जनपद न्यायाधीश श्रीकांत पाण्डेय के मार्गदर्शन में जिला न्यायालय परिसर अल्मोड़ा में नव नियुक्त 121 अधिकार मित्रों के दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन हो गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्घाटन सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण अल्मोड़ा अनामिका सिंह ने दीप प्रज्वलित कर किया। उन्होंने अधिकार मित्रों को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के गठन के उद्देश्य, उनकी भूमिका और जिम्मेदारियों की जानकारी देते हुए आमजन की सेवा और सहायता के लिए समर्पित भाव से कार्य करने के लिए प्रेरित किया। प्रशिक्षण के दौरान चीफ लीगल एड डिफेंस काउंसिल शेखर चंद्र नैलवाल ने संविधान, लीगल सर्विस अथॉरिटी अधिनियम 1987 और अधिकार मित्रों की भूमिका पर विस्तार से जानकारी दी। डिप्टी लीगल एड डिफेंस काउंसिल भूपेंद्र कुमार जोशी ने संविधान की प्रस्तावना और उसके मूल ढांचे की जानकारी दी। रिटेनर अधिवक्ता तुलसी जौहरी ने निशुल्क विधिक सहायता, पात्र लाभार्थियों और राष्ट्रीय लोक अदालत के संबंध में जानकारी साझा की। वहीं असिस्टेंट लीगल एड डिफेंस काउंसिल रोहित बिष्ट ने भारतीय संविधान के तहत मौलिक अधिकारों और मौलिक कर्तव्यों पर प्रशिक्षण दिया।

ब्रह्कमल शक्ति संस्था का भव्य 'प्रतिभा सम्मान समारोह' सम्पन्न

मेधावी युवाओं को प्रोत्साहन देना समाज का कर्तव्य: अभिनव थापर

हमारे संवाददाता

देहरादून। डी.ए.वी. इंटर कॉलेज, प्रेमनगर में ब्रह्कमल शक्ति संस्था द्वारा "प्रतिभा सम्मान समारोह" का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित कर विधिवत रूप से किया गया।

इस अवसर पर कौलागढ़, प्रेमनगर, पण्डितवाड़ी, बल्लूपुर एवं कैंट स्थित 5 विद्यालयों के हाईस्कूल एवं इंटरमीडिएट में उत्तीर्ण मेधावी छात्र-छात्राओं व उनके परिजनों, गुरुजनों एवं प्रधानाचार्यों को प्रशस्ति पत्र एवं मेडल देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में कुल 289 छात्र-छात्राओं, 180 अभिभावक एवं 27 गुरुजनों व प्रधानाचार्यों को सम्मानित किया गया, जिससे समारोह का वातावरण उत्साह, गर्व एवं प्रेरणा से ओत-प्रोत रहा। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए संस्था के अध्यक्ष अभिनव थापर ने कहा कि शिक्षा केवल सफलता प्राप्त करने का माध्यम नहीं, बल्कि एक सशक्त

एवं विकसित समाज की नींव है। उन्होंने कहा कि आज के मेधावी युवा ही आने वाले समय में उत्तराखंड एवं देश की दिशा और दशा तय करेंगे। मेधावी युवा समाज, प्रदेश व राष्ट्रनिर्माण का भविष्य हैं अतः ऐसे प्रतिभाशाली विद्यार्थियों का सम्मान कर उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना समाज की सामूहिक जिम्मेदारी है।

समारोह में खण्ड विकास अधिकारी कुंदन सिंह, प्रधानाचार्य विजय सिंह राजपूत, संस्था उपाध्यक्ष अमिता आहूजा, शालिनी कुड़ियाल, शिवानी पेटवाल प्रधानाचार्य एचकेजीजीआईसी कौलागढ़, पूनम नेगी प्रधानाचार्यख्र गोरखा मिलिटरी इंटर कॉलेज, अनीता जोशी प्रधानाचार्य भवानी बालिका इंटर कॉलेज, बल्लूपुर, डी.ए.वी. प्रेमनगर विद्यालय के 1969 बैच के पूर्व छात्र अर्जुन कोहली, अवदेश कुमार एवं मोहित ग्रोवर सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति एवं सदस्यगण भी विशेष रूप से उपस्थित रहे।

गर्मियों में ब्लूबेरी से बने ये 5 पेय बुझाएंगे आपकी प्यास, देंगे भरपूर ताजगी

ब्लूबेरी एक ऐसी बेरी है, जो स्वाद में लाजवाब होने के साथ-साथ सेहत के लिए भी फायदेमंद है। इसमें विटामिन-सी, विटामिन-के, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। इस लेख में हम आपको ब्लूबेरी से बनाए जाने वाले कुछ पेय की रेसिपी बताएंगे, जो गर्मियों के लिए बेहतरीन हैं और इन्हें बनाना आसान है। इन पेय को बनाकर आप अपने परिवार और दोस्तों को खुश कर सकते हैं। ये आपको भरपूर ताजगी भी प्रदान करेंगे।

ब्लूबेरी और पुदीने का ठंडा पेय एक ताजगी भरा विकल्प है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले कुछ ताजा ब्लूबेरी को पीस लें, फिर इसमें थोड़ी पुदीने की पत्तियां डालकर अच्छे से पीसें। अब इस मिश्रण को छानकर इसमें ठंडा पानी मिलाएं और स्वादानुसार चीनी डालें। अंत में इसमें बर्फ के टुकड़े डालकर परोसें। यह पेय न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि पाचन के लिए भी फायदेमंद है। इसे पीने से आपको हाइड्रेटेड भी महसूस होगा।

ब्लूबेरी और नारियल पानी का शेक एक पौष्टिक पेय है, जिसे आप आसानी से बना सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले कुछ ताजा ब्लूबेरी को पीस लें, फिर इसमें नारियल पानी डालकर अच्छे से मिलाएं। अब इस मिश्रण को एक गिलास में डालकर ऊपर से थोड़ा घिसा हुआ नारियल डालें और बर्फ के टुकड़े डालें।

ब्लूबेरी और दही की लस्सी एक पारंपरिक भारतीय पेय है, जिसे आप नए अंदाज में बना सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले दही को मथकर उसमें पिसी हुई चीनी मिलाएं। इसके बाद इसमें पिसी हुई ब्लूबेरी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण को लंबे गिलास में डालकर ऊपर से थोड़ा इलायची पाउडर छिड़कें और बर्फ के टुकड़े डालें। यह पेय न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि पाचन के लिए भी फायदेमंद है।

ब्लूबेरी और अदरक का ठंडा पानी एक स्वास्थ्यवर्धक पेय है, जिसे आप आसानी से बना सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले कुछ ताजा ब्लूबेरी को मसलकर पानी में डालें, फिर इसमें थोड़ी-सी कद्दूकस की हुई अदरक मिला दें। अब इस मिश्रण को कुछ देर के लिए ठंडा होने के लिए रख दें, ताकि इसका स्वाद अच्छे से मिल जाए। यह पेय आपके शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करेगा और आपको ताजगी भरी ऊर्जा देगा।

ब्लूबेरी और संतरे का रस एक ताजगी भरा पेय है, जिसे आप किसी भी समय पी सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले संतरे का रस निकाल लें और उसमें कुछ पिसी हुई ब्लूबेरी मिला दें। अब इस मिश्रण को अच्छे से मिलाएं, ताकि सारे तत्व अच्छे से मिल जाएं। अंत में इसमें बर्फ के टुकड़े डालें और ठंडा-ठंडा परोसें। यह रस न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि विटामिन-सी से भरपूर भी है।

सब्जियों में कृत्रिम रंगों के इस्तेमाल की पहचान करने में काम आएंगी ये टिप्स

अक्सर बाजार में सब्जियों को कृत्रिम रंग से चमकदार बनाया जाता है। इससे वे देखने में आकर्षक लगती हैं, लेकिन यह हमारी सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए, यह जानना जरूरी है कि सब्जियां ताजी हैं या नहीं। आज हम आपको कुछ सरल तरीके बताने वाले हैं, जिनसे आप सब्जियों की ताजगी का पता लगा सकते हैं और जान सकते हैं कि उनमें कृत्रिम रंग इस्तेमाल हुए हैं या नहीं।

सब्जियों की खुशबू और रंग से लगाएं पता : जब आप सब्जियां खरीदें, तो उन्हें सूंघकर देखें। ताजा सब्जियों की महक अच्छी होती है, जबकि कृत्रिम रंगों से रंगी हुई सब्जियों में कोई खास खुशबू नहीं होती। इसके अलावा ताजा सब्जियां छूने पर नरम महसूस होती हैं, जबकि रंगी हुई सब्जियां सख्त होती हैं। आप उंगली से घिसकर भी देख सकते हैं कि कहीं सब्जी का रंग उतर तो नहीं रहा है। अगर ऐसा हो तो सब्जी का सेवन न करें।

काटकर देखें : सब्जियों को काटकर भी आप उनकी ताजगी की जांच कर सकते हैं। ताजा सब्जियों को काटने पर जो रस निकलता है वह हल्का होता है, जबकि रंगी हुई सब्जियों का रस गहरा होता है। अगर सब्जियों को काटने पर रस नहीं निकलता, तो वे कृत्रिम रंग वाली हो सकती हैं। साथ ही ऐसी सब्जियों को काटने पर वे अंदर से ताजा नहीं लगती हैं, जो एक सीधा संकेत है कि उन्हें रासायनिक प्रक्रिया से पकाया गया है।

स्वाद से पहचानें : सब्जियों का स्वाद चखकर भी उनकी ताजगी का अंदाजा लगाया जा सकता है। अगर स्वाद कड़वा या अजीब लगता है तो संभव है कि उसमें रंग का इस्तेमाल हुआ हो। ताजा सब्जियों का स्वाद अच्छा और प्राकृतिक होता है, जो किसी भी तरह से रासायनिक नहीं लगता है। साथ ही जब आप ऐसी सब्जियों को पकाते हैं तो भी उनका रंग आसानी से उतरने लगता है।

सब्जियों को छीलने से भी चल जाएगा पता : सब्जियों को छीलकर भी उनकी ताजगी देखी जा सकती है। अगर छिलके का रंग बदल जाता है, तो समझिए कि उसमें रंग का इस्तेमाल हुआ है। ताजा सब्जियों का छिलका अपने असली रंग में रहता है, चाहे आप उसे छीलने से पहले साफ भी कर लें।

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

स्ट्रेस बढ़ा रहा है सिरदर्द की परेशानी, कम उम्र वालों को ज्यादा खतरा, जानें कारण

एक रिपोर्ट में चौंकाने वाला खुलासा हुआ है। इसके मुताबिक, भारत में सिरदर्द की समस्या तेजी से बढ़ रही है। कोरोना महामारी का सबसे बुरा प्रभाव लोगों की मेंटल हेल्थ पर पड़ा है। तनाव और स्ट्रेस के मामले बढ़े हैं। हाल में आई इस रिपोर्ट के मुताबिक, कोरोना से भारत बुरी तरह प्रभावित रहा है। इस वजह से देश में सिरदर्द के मामले काफी ज्यादा बढ़ गए हैं। सिरदर्द का सीधा संबंध स्ट्रेस लेवल से जोड़ा जा रहा है। आइए जानते हैं स्टडी रिपोर्ट।।।

सिरदर्द को लेकर क्या कहता है रिसर्च

देश की एक प्रमुख दवा कंपनी ने बढ़ते सिरदर्द को लेकर एक रिसर्च किया है। इसके मुताबिक, 2० शहरों के 22 से 45 साल की उम्र वाले 5,31० से ज्यादा लोगों का इंटरव्यू लिया गया। इसमें 93 प्रतिशत में सिरदर्द की समस्या कोरोना के बाद काफी बढ़ा है। सिरदर्द की वजह तनाव लेवल से जुड़ा हुआ है। इस रिपोर्ट से पता चला है कि तनाव के चलते लोग तनावग्रस्त हो रहे हैं और उनमें सिरदर्द की शिकायत बढ़ रही है। इस रिसर्च में शामिल हर तीन में से एक ने महामारी के बाद खुद को ज्यादा तनावग्रस्त माना है।

तनाव का कारण क्या है

इस रिसर्च में काम करने वाले और काम न करने वाले दोनों तरह के लोगों को शामिल किया गया है। दोनों में तनाव के लिए आर्थिक समस्याएं और काम का दबाव सिरदर्द बढ़ाने में सबसे ऊपर रहा है। इसके अलावा हेल्थ प्रॉब्लम्स और पारिवारिक झगड़े भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। स्टडी रिपोर्ट बताती है कि तनाव को सही तरह से मैनेज करना चाहिए। कोरोना से पहले की तुलना में 26-35 और 36-45 उम्र वालों में ट्रेस लेवल 12त्न और 13त्न तक बढ़ गया है। 26-35 आयु वाले युवा सबसे ज्यादा तनाव में पाए गए हैं। उनका आंकड़ा 87त्न तक है।

सिरदर्द का सबसे बड़ा नुकसान

तनाव की वजह से सिरदर्द हो रहा है और इससे किसी काम में मन नहीं लग रहा है। करीब 4०प्रति. पार्टिसिपेंट्स ने माना कि उन्हें काम पर फोकस करने में दिक्कत आ रही है। सिरदर्द में प्रोफेशनल से लेकर पर्सनल लाइफ तक प्रभावित हो रही है।

सिरदर्द के पीछे स्ट्रेस क्यों जिम्मेदार

तनाव के कारण सिरदर्द तब बढ़ता है, जब गर्दन और स्कैल्प की मांसपेशियां तनाव में आती हैं या सिकुड़ जाती हैं। मांसपेशियों में संकुचन तनाव, अवसाद, सिर की चोट या एंग्जायटी का कारण हो सकती है।

सिरदर्द से बचने के उपाय

* नियमित समय पर पौष्टिक आहार लें।

* किसी भी समय खाना न छोड़ें, खाली पेट गैस बन सकती है।

* ब्रेकफास्ट को भूलकर भी न छोड़ें।

* रोजाना एक्सरसाइज करें।

* पर्याप्त नींद लें, कैफीन और स्मोकिंग से बचें।

* डॉक्टर से पूछे बिना दर्द की दवा न खाएं।

शब्द सामर्थ्य -043

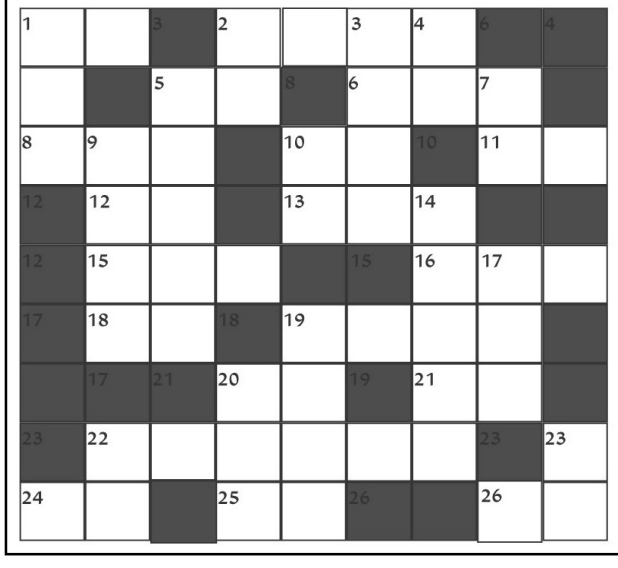
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरैया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संस्था 26. हत्या, कत्ल.

ऊपर से नीचे

1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 42 का हल

स्वा	द		सा	म	ना		कै	दी
व		ख	ल	ना	य	क		वा
लं	प	ट		ना	क	क	ट	ना
बी		प				ड़ी		प
	अ	ट	प	टा			शा	न
स	ह		यो			र	ति	
ह	म		द	र	ब	द	र	
म	क	र		सी	ल			
त		क्षा		द	वा	खा	ना	

दौड़ते समय पैरों में होती है खुजली, इन तरीकों को अपनाकर करें बचाव

खुद को फिट रखने के लिए रोजाना सुबह-शाम लोग रनिंग करते हैं। वहीं पुलिस और सेना में भर्ती होने की ईच्छा रखने वाले युवक भी रोज सुबह रनिंग करते हैं। दौड़ लगाने के दौरान कई बार लोगों को परेशानी होने लगती है, जिसके कारण उनको दौड़ को बीच में बंद करना पड़ता है। बहुत सारे लोगों के पैरों में दौड़ने के दौरान खुजली होने लगती है। कई बार यह खुजली इतनी ज्यादा बढ़ जाती है कि लोगों को दौड़ बंद करना पड़ता है। लेकिन दौड़ते समय पैरों में खुजली क्यों होती है यह सवाल आपके दिमाग में आ रहा होगा। तो आइए हम आपको पैरों में खुजली क्यों होता है और इसस कैसे बचा जा सकता है इसके बारे में बताते हैं।।।

दौड़ते समय पैरों में क्यों होती है खुजली

दौड़ते समय पैरों में खुजली होना सिर्फ आपकी समस्या नहीं है आपके जैसे बहुत सारे लोग हैं, रनिंग करते समय पैरों में खुजली होने से परेशान हो जाते हैं। इसके कारण उनको दौड़ बंद करनी पड़ता है। दौड़ते समय पैरों में खुजली इसलिए होती है कि दौड़ते समये हमारे शरीर के निचले हिस्से की मांसपेशियां सबसे ज्यादा काम करती हैं। आम भाषा में समझा जाए, तो दौड़ते समय पैरों की मांसपेशियों को अधिक ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है और इस कारण पैर के हिस्से में सबसे तेज रक्त प्रवाह होता है। ऐसे में पैरों के निचले हिस्से में काफी खुजली होती है। इसके अवाला भी पैरों में खुजली के दूसरे कारण हो सकते हैं।।।

खुजली के अन्य कारण

- व्यायाम प्रेरित यूरिकेरिया।
- व्यायाम प्रेरित एनाफिलेक्सिस।
- कोल्ड उर्टिकेरिया।
- सर्कुलेशन की समस्याएं।
- एलर्जी।
- रूखी त्वचा।

अगर आपके पैरों में दौड़ते हुए खुजली होती है तो इससे छुटकारा पाने के लिए आप दौड़ने से पहले 10 मिनट का वार्मअप कर सकते हैं। इससे आपका ब्लड सर्कुलेशन अच्छा हो जाएगा। इसके बाद दौड़ने पर आपको खुजली का अनुभव नहीं होगा। खुलजी होने पर आपको इन उपायो को अपनाना चाहिए।।।।

लगातार बहुत देर तक रनिंग करने से आपको बचना चाहिए। रनिंग करते या फिजिकल एक्टिविटी करते समय आपको 20 मिनट के अंतराल में ब्रेक लेना चाहिए। इससे आपके शरीर को आराम मिलेगा और मांसपेशियों को तैयार होने का समय मिलेगा। अगर ठंडी के मौसम में आप खुजली का अनुभव कर रहे हैं, तो दौड़ते समय अपने शरीर के सभी हिस्सों को ढंकने के लिए मोटे कपड़े पहनें या फिर कपड़ों की परतों का इस्तेमाल करें। इससे आपकी खुजली बंद हो सकेगी। वर्कआउट शुरू करने से करीब 45 मिनट पहले पानी पिएं और वर्कआउट या रनिंग खत्म करने के बाद भी आपको ज्यादा मात्रा में पानी पीना चाहिए। पानी की कमी के कारण आपकी त्वचा में हिस्टामाइन की रिहाई का कारण बनता है, जिससे खुजली पैदा होती है। ज्यादा पानी पीने से खुजली खत्म हो सकती है।

सोने से पहले लगा लें ये नाईट सीरम, दस साल जवां दिखेगी स्किन

फेस सीरम स्किन के लिए किसी जादुई औषधि से कम नहीं माना जाता। यह स्किन के टेक्सचर से लेकर दाग-धब्बों, झाइयों और कालेपन से छुटकारा दिलाने में मदद करता है। इन दिनों स्किन की समस्याओं से जुड़े कई तरह के सीरम आपको बाजार में मिल जाएंगे। लेकिन, अगर आप चाहें तो खुद ही इसे घर पर बना सकती हैं।

जी हां, इसके लिए आपको ज्यादा खर्च करने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप विटामिन-ई की कैप्सूल से बना सीरम चेहरे पर लगाएं, तो यह क्रीम से अच्छा रिजल्ट आपको देगा। सीरम को लगाने का सबसे अच्छा समय रात का होता है। रात में फेस सीरम लगाने से सुबह स्किन बेहद सौम्य और कोमल नजर आती है। साथ ही स्किन को रिपेयर होने का भी अच्छा समय मिल जाता है। तो चलिए अब बिना देर किए हुए जानते हैं इसे बनाने की विधि और लगाने का तरीका।।।

सीरम बनाने के लिए आवश्यक सामग्री-

*2 बड़े चम्मच एलोवेरा जेल *2 बड़े चम्मच गुलाब जल *विटामिन ई ऑयल की कैप्सूल- 2

एक कांच के कंटेनर में एलोवेरा जेल के साथ गुलाब जल मिलाएं। उन्हें अच्छी तरह से मिलाने के बाद विटामिन ई की कैप्सूल को किसी नुकीली चीज से छेद कर के उसका ऑयल मिलाएं। जब सभी चीजें मिक्स हो जाएं, तब उसमें 1 चम्मच बादाम का तेल डालें और अच्छी तरह फिर से मिलाएं ताकि सभी सामग्री बारीक रूप से मिश्रित हो जाएं।

फेस सीरम लगाने का तरीका

सोने से पहले अपने चेहरे को क्लींजर या फेस वॉश से अच्छी तरह से साफ कर लें। क्योंकि साफ चेहरे पर सीरम अच्छी तरह से वर्क करेगा। इसके बाद गर्म पानी में भीगी हुए तौलिए से अपने चेहरे को कुछ देर प्रेस करें। इससे आपकी स्किन के पोर्स खुल जाएंगे। उसके बाद अपने चेहरे पर कुछ बूंदें सीरम की लगाएं और उंगलियों से हल्के हल्के प्रेशर के साथ चेहरे की अपवर्ड डायरेक्शन में मसाज करें। जब सीरम सूख जाए तब समझ जाएं कि वह स्किन में समा चुका है।

समस्याओं के समाधान न होने पर हवालबाग क्षेत्र पंचायत की बैठक में हंगामा

अल्मोड़ा(आरएनएस)। हवालबाग क्षेत्र पंचायत की बैठक ब्लॉक प्रमुख हिमानी कुंडू की अध्यक्षता में आयोजित हुई। बैठक में बिजली, पानी, सड़क और ग्रामीण विकास से जुड़े मुद्दों पर जमकर चर्चा हुई।

पूर्व बैठकों में उठाई गई समस्याओं के समाधान नहीं होने पर जनप्रतिनिधियों ने नाराजगी जताते हुए विभागीय अधिकारियों को घेरा। बैठक शुरू होने से पहले परियोजना निदेशक केएन तिवारी ने सदन को ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम-2026 की जानकारी दी। इसके अलावा भारत निर्वाचन आयोग की एसआईआर प्रक्रिया के संबंध में भी जानकारी देते हुए बीएलओ को सहयोग करने की अपील की गई, ताकि कोई पात्र व्यक्ति मतदाता सूची से वंचित न रहे। बैठक में सबसे अधिक मुद्दे पेयजल व्यवस्था को लेकर उठे। तलाड़बाड़ी, देवलीखान, गोलना करड़िया और स्यूरा और भनरगांव के प्रधानों ने गांवों में पानी की समस्या को प्रमुखता से रखा। देवलीखान की प्रधान ने कहा कि यदि जल्द जलापूर्ति व्यवस्था में सुधार नहीं हुआ तो वह पद से इस्तीफा दे देंगी। कृषि विभाग की योजनाओं में ऑनलाइन माध्यम से कृषि टूलकिट वितरण प्रणाली पर प्रधानों ने आपत्ति जताई। खाद्य आपूर्ति विभाग से राशन कार्डों में नाम काटे जाने और नई यूनिट नहीं जुड़ने के मामलों को भी सदन में उठाया गया।

विद्युत विभाग की कार्यप्रणाली पर भी जनप्रतिनिधियों ने नाराजगी जताई। ग्राम प्रधान अथरबनी ने ट्रांसफार्मर की सुरक्षा दीवार और घरों के ऊपर से गुजर रही बिजली लाइन हटाने की मांग दोहराई, लेकिन अधिशासी अभियंता ने शासनादेश का हवाला देते हुए समस्या के समाधान से इनकार कर दिया। ग्राम प्रधान स्यूरा प्रमोद जोशी ने धोतीगाढ़ मोटर मार्ग के डामरीकरण का मुद्दा उठाया। कई प्रधानों ने सड़क निर्माण के दौरान मलबा निस्तारण, पाइपलाइन क्षतिग्रस्त होने और पीएमजीएसवाई सड़कों से पैदल मार्गों को पहुंचे नुकसान की समस्याएं भी रखीं। बैठक में पंचायतीराज विभाग द्वारा प्रधानों के फंड से कंटीजेंसी राशि काटे जाने का भी विरोध हुआ। बैठक के समापन पर पूर्व मुख्यमंत्री बी सी खंडूरी के निधन पर शोक जताया और 2 मिनट का मौन रखा गया। बैठक में जिला पंचायत सदस्य महेश नयाल, कुंदन राम, तहसीलदार रवि शाह, बीडीओ एसएस दरियाल, एबीडीओ रमेश कनवाल, कनिष्ठ प्रमुख जानकी नयाल, प्रधान संगठन अध्यक्ष देवेंद्र सिंह नयाल, महामंत्री विनोद जोशी, उपाध्यक्ष सुंदर मटियानी, चंद्रिका तिवारी, प्रमोद जोशी, मोहन कनवाल, देवेंद्र मेहरा, प्रदीप पालनी समेत बड़ी संख्या में ग्राम प्रधान, क्षेत्र पंचायत सदस्य और विभागीय अधिकारी, कर्मचारी मौजूद रहे।

यमुनोत्री हाईवे पर जाम की समस्या से जूझ रहे यात्री

उत्तरकाशी(आरएनएस)। यमुनोत्री हाईवे पर पाली गाड़ से जानकीचट्टी के बीच सड़क कटिंग कार्य जारी रहने से मुसीबत बनी है। चौड़ीकरण कार्य के दौरान निकाला गया मलबा और पत्थर कई स्थानों पर सड़क किनारे पड़े हुए हैं जिससे मार्ग संकरा हो गया है। पीक यात्रा सीजन में वाहनों का दबाव बढ़ने से हाईवे पर यातायात प्रभावित हो रहा है। वाहनों की लंबी कतारें लगने से जाम की स्थिति बन रही है। प्रशासन के निर्देशों के बावजूद भी पाली गाड़ से जानकीचट्टी के बीच यमुनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर ऑल वेदर रोड परियोजना के तहत सड़क कटिंग का कार्य जारी है। इससे यात्रियों और स्थानीय लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। निर्माणाधीन कंपनी की लापरवाही के चलते मार्ग पर पड़े पत्थर, मलबा और कटिंग कार्य के कारण जगह-जगह जाम की स्थिति बन रही है। भाजपा नेता एवं चारधाम होटल एसोसिएशन के प्रवक्ता संदीप राणा ने मामले पर नाराजगी जताई। कहा कि पाली गाड़ से जानकीचट्टी तक ऑल वेदर सड़क योजना के अंतर्गत चौड़ीकरण कार्य कर रही निर्माण कंपनी की मनमानी का खामियाजा यमुनोत्री धाम पहुंचने वाले तीर्थ यात्रियों और स्थानीय लोगों को भुगतना पड़ रहा है।

वधशाला में लटके हैं ताले, खुले में मांस काटने से जनस्वास्थ्य को खतरा

कोटद्वार(आरएनएस)। गाड़ीघाट क्षेत्र में करीब 13 वर्ष पहले 24 लाख रुपये की लागत से बनी वधशाला (स्लाटर हाउस) बंद पड़ा है। इसके कारण मांस कारोबारी नियमों का उल्लंघन कर खुले में मांस काट रहे हैं जिससे जनस्वास्थ्य और पर्यावरण को गंभीर खतरा पैदा हो गया है। पूर्व में डिग्री कॉलेज मार्ग पर जौनपुर में एक वधशाला संचालित होती थी जिसे स्थानीय लोगों के विरोध के बाद बंद कर दिया गया और वहां नगर निगम ने दुकानें बना दी। इसके बाद वर्ष 2013 में तत्कालीन नगर पालिका प्रशासन ने गाड़ीघाट क्षेत्र में 24 लाख रुपये की लागत से इस वधशाला का निर्माण करवाया। आवश्यक उपकरणों की खरीद और उपलब्धता सुनिश्चित होने के बाद निगम प्रशासन ने वर्ष 2022 में इसका संचालन शुरू किया। नगर निगम ने इसके लिए निविदा जारी की और एक स्थानीय व्यक्ति को 1,20,000 रुपये में संचालन का जिम्मा सौंपा। इसी बीच पर्यावरण मंजूरी और वधशाला के संचालन की अनुमति की अवधि समाप्त हो गई तभी से वधशाला में ताले लटके हुए हैं। वर्तमान में नगर निगम क्षेत्र में 100 से अधिक मांस की दुकानें संचालित हो रही हैं। इन दुकानों में पानी की पर्याप्त व्यवस्था न होने से अपशिष्ट पदार्थ नालियों में बहाए जा रहे हैं। इससे न केवल गंदगी फैल रही है बल्कि इलाके में बीमारियां फैलने की भी आशंका बनी हुई है।

जंगल से सटी सड़कों के किनारे लगे कचरे के ढेर

कोटद्वार(आरएनएस)। नगर निगम और वन विभाग की लाख कोशिशों के बावजूद लोग जंगल से सटे इलाके में सड़कों के किनारे कचरा डालने से रुक नहीं रहे हैं। गर्मी के दौरान इस कचरे से वनाग्नि फैलने का खतरा बना है। कोटद्वार नगर निगम क्षेत्र चारों ओर से घने जंगलों से घिरा हुआ है। तीन दिशाएं जहां लैंसडौन वन प्रभाग के जंगल पड़ते हैं वहीं दक्षिण दिशा उत्तर प्रदेश के बिजनौर वन प्रभाग के आरक्षित वन क्षेत्र हैं। नगर निगम के सभी 40 वार्डों में डोर टू डोर कूड़ा उठान की व्यवस्था है। इसके बावजूद वन सीमा से सटी सड़कों के साथ ही अन्य सड़कों के किनारे में जहां तहां कचरे के अवैध डंपिंग जोन मुंह चिढ़ा रहे हैं। बीईएल रोड पर कौड़िया से लेकर तल्ला मोटाढाक तक यूपी के जंगल में कचरे के ढेर लगे हैं। वहीं, मालन पुल से कंचनपुरी मोड़ तक फिर से कचरे के ढेर लगने शुरू हो गए हैं।

वन्यजीव हमले में जान गंवाने वाले ग्रामीण के परिवार से मिले डीएम

अल्मोड़ा(आरएनएस)। सल्ट विकासखंड के दूरस्थ ग्राम बोरडा तोक स्थित तड़म गांव में मानव-वन्यजीव संघर्ष में ग्रामीण महिपाल सिंह की मौत के बाद जिलाधिकारी अंशुल सिंह गांव पहुंचे और पीड़ित परिवार से मुलाकात कर संवेदना व्यक्त की। दुर्गम पैदल मार्ग से गांव पहुंचे जिलाधिकारी ने ग्रामीणों की समस्याएं भी सुनीं और संबंधित विभागों को आवश्यक निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने दिवंगत महिपाल सिंह के परिजनों से बातचीत कर उन्हें हरसंभव सहायता का भरोसा दिलाया। उन्होंने परिवार की आर्थिक और सामाजिक स्थिति को देखते हुए एक बेटी को अस्थायी रूप से तहसील कार्यालय सल्ट में डाटा एंट्री ऑपरेटर के रूप में तैनात करने तथा दूसरी बेटी को शिक्षक स्वयंसेवक के रूप में अस्थायी नियोजन देने के निर्देश अधिकारियों को दिए। गांव में आयोजित संवाद के दौरान ग्रामीणों ने वन्यजीवों के बढ़ते खतरे, सड़क, पेयजल और अन्य मूलभूत सुविधाओं की समस्याएं जिलाधिकारी के सामने रखीं। इस पर जिलाधिकारी ने पूरे क्षेत्र में चेन लिंक फेंसिंग कराने के निर्देश दिए, ताकि ग्रामीणों को जंगली जानवरों के खतरे से सुरक्षा मिल सके। उन्होंने तड़म से भोनखाल तक मार्ग के सुधारीकरण और मार्ग पर सोलर लाइट लगाने के निर्देश भी दिए। साथ ही वन विभाग को क्षेत्र में नियमित गश्त बढ़ाने और गधेरे से गांव तक पेयजल लाइन बिछाने के निर्देश दिए गए। जिलाधिकारी ने कुमेंरिया से बोरड तक सड़क निर्माण कार्य में भी शीघ्र कार्रवाई का आश्वासन दिया। निरीक्षण के दौरान लोक निर्माण विभाग रानीखेत के अधिशासी अभियंता के अनुपस्थित रहने पर जिलाधिकारी ने नाराजगी जताते हुए उनके खिलाफ स्पष्टीकरण जारी करने के निर्देश दिए। ग्रामीणों ने जिलाधिकारी के पैदल गांव पहुंचकर समस्याएं सुनने और समाधान का भरोसा देने पर आभार जताया। जिलाधिकारी ने कहा कि प्रशासन केवल राहत तक सीमित नहीं है, बल्कि पीड़ित परिवारों को सामाजिक और मानसिक संबल देना भी उसकी जिम्मेदारी है। इस दौरान प्रभागीय वनाधिकारी दीपक सिंह, उपजिलाधिकारी सल्ट रिंकू बिष्ट, अपर पुलिस अधीक्षक हरबंश सिंह, तहसीलदार आबिद अली समेत अन्य अधिकारी, जनप्रतिनिधि और ग्रामीण मौजूद रहे।

पर्यावरण संरक्षण को कार्य करेंगे विभिन्न धर्मों के लोग

ऋषिकेश(आरएनएस)। परमार्थ निकेतन आश्रम में बहुधार्मिक एक्शन कोऑर्डिनेशन कमेटी की बैठक हुई। जिसमें विभिन्न धर्मों के प्रतिनिधियों ने शांति, करुणा, सेवा और सामूहिक उत्तरदायित्व के संदेश के साथ मंगलाचरण किया। इस दौरान पर्यावरण संरक्षण को लेकर एकजुट होकर कार्य करने पर सहमति बनी। कार्यक्रम का शुभारंभ ऋषिकुमारों द्वारा वेदमंत्रों के उच्चारण, सर्वमंगल प्रार्थना के साथ हुआ। स्वामी चिदानंद सरस्वती ने कहा कि आज संसार को केवल विकास की नहीं, बल्कि दिव्यता की भी आवश्यकता है। केवल तकनीक की नहीं, बल्कि संवेदना की भी जरूरत है। जब हम अपने भीतर की करुणा को भूल जाते हैं, तब नदियां प्रदूषित होती हैं। प्रकृति कराहती है और मानवता बिखरने लगती है। धर्म का अर्थ हर प्राणी के दु:ख को अपना दु:ख मानकर उसके लिए करुणा और सेवा के साथ खड़ा होना है। साध्वी भगवती सरस्वती ने कहा कि धर्मगुरुओं के पास आस्था को केवल शब्दों में नहीं, बल्कि कर्म के माध्यम से जीवंत करने का दिव्य अवसर है। सच्ची श्रद्धा केवल मंच से उपदेश देने तक सीमित नहीं होती, बल्कि वह समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए सेवा, करुणा और समर्पण के साथ सक्रिय रूप से कार्य करने में प्रकट होती है। कार्यक्रम में धर्मगुरुओं एवं संस्थागत प्रतिनिधिओं ने अपने अनुभव, सुझाव एवं भविष्य की योजनाएं साझा की। विशेष रूप से उन क्षेत्रों पर चर्चा की जहां अधिक सहयोग, संसाधनों एवं सहभागिता की आवश्यकता है। इस दौरान प्रख्यात पर्यावरण चिंतक, चिपको आंदोलन के अग्रदूत एवं पद्म विभूषण से सम्मानित सुंदरलाल बहुगुणा की पुण्यतिथि पर उन्हें भावभीनी श्रद्धाजंलि अर्पित की गई।

कीर्तिनगर विकास खंड में बनेगा ब्लॉक लेवल यूथ रिसोर्स सेंटर

पौड़ी(आरएनएस)। राज्य सरकार युवाओं को स्वरोजगार, कौशल विकास और विभिन्न योजनाओं से जोड़ने के उद्देश्य से विकास खंड स्तर पर ब्लॉक लेवल यूथ रिसोर्स सेंटर स्थापित करने की तैयारी कर रही है। इसके लिए विकासखंड कीर्तिनगर में भी यूथ रिसोर्स सेंटर की स्थापना के लिए प्रक्रिया शुरू हो गई है। क्षेत्रीय युवा कल्याण अधिकारी संजय लिंगवाल ने बताया कि युवा कल्याण एवं प्रांतीय रक्षक दल के निदेशक की ओर से जारी पत्र के अनुसार राज्य के सभी विकासखंडों में ऐसे केंद्र स्थापित किए जाने का प्रस्ताव शासन स्तर पर विचाराधीन है। अब विभाग ने जिला युवा कल्याण अधिकारियों को विकासखंड मुख्यालय अथवा उसके आसपास केंद्र निर्माण के लिए भूमि चिह्नित करने के निर्देश दिए हैं। बताया गया है कि यूथ रिसोर्स सेंटर युवाओं के लिए बहुउद्देशीय सुविधा केंद्र के रूप में कार्य करेगा। यहां युवाओं को रोजगार एवं स्वरोजगार से जुड़ी जानकारी, प्रशिक्षण, सरकारी योजनाओं का लाभ, खेलकूद, सांस्कृतिक गतिविधियों, पर्यटन, साहसिक खेल और आपदा प्रबंधन जैसे विषयों पर मार्गदर्शन उपलब्ध कराया जाएगा। इसके अलावा महिलाओं के सर्वांगीण विकास और पलायन रोकने की दिशा में भी यह केंद्र महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

सू- दोकू क्र.043

	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.42 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

कर्मचारियों के अटैचमेंट पर बीडीसी बैठक में हंगामा

नई टिहरी(आरएनएस)। थौलधार ब्लॉक की बीडीसी बैठक में गांवों में नियमित पेयजल आपूर्ति नहीं होने का मुद्दा प्रमुखता से छाया रहा। बाल विकास कार्यालय में तैनात तीन कनिष्ठ सहायकों को अन्यत्र अटैच करने पर सदस्यों ने कड़ा आक्रोश जताया। कहा तीन कनिष्ठ सहायकों का अन्यत्र अटैच होने से कार्यालय में कोई भी कामकाज नहीं हो पा रहा है। पूर्व सीएम बीसी खंडूडी के निधन पर दो मिनट का मौन रखकर श्रद्धांजलि दी गई। ब्लॉक प्रमुख सुरेंद्र भंडारी की अध्यक्षता में हुई बीडीसी बैठक में प्रधान सुमेरी बिष्ट ने धरवाल गांव में बंदरो और गोवंश से निजात दिलाने की मांग की। उन्होंने कहा कि कृषि भूमि के चारों और घेरबाड़ लगाई जाए। सरस्वती रावत ने बाल विकास कार्यालय में तैनात तीन कनिष्ठ सहायकों को अन्यत्र अटैच करने पर नाराजगी जताइ। सीडीओ वरुणा अग्रवाल ने कनिष्ठ सहायक को तत्काल नियुक्त करने के निर्देश दिए।

मंजखेत के प्रधान मनीषा राणा, पलियाण की प्रधान सुवदेई रावत ने बाल विकास विभाग की ओर से बच्चों को वितरित आहार की गुणवत्ता पर सवाल उठाए। कहा दुर्गंध वाले अंडे बांटे जा रहे हैं। जिस पर डीपीओ संजय गौरव गैर ने बताया कि आंगनबाड़ी हड़ताल पर थी। देर में वितरण से ऐसा हुआ होगा जिस पर सदस्यों ने कड़ा आक्रोश जताया। नायब तहसीलदार सुरेश भट्ट ने बताया कि 114० काश्तकारों का फार्मर रजिस्ट्रेशन हो गए हैं। सदस्य महावीर सेनवाल ने स्थायी तहसीलदार की नियुक्ति होने तक नायब तहसीलदार को सभी वित्तीय अधिकार देने की मांग की।

किरगणी के प्रधान रघुवीर कठैत ने ब्लॉक द्वारा कराए कार्यों के सामग्री बिल भुगतान की मांग की। कमांद-डोबरा के बीच चौड़ीकरण के दौरान हैंडपंपो के शिफ्ट करने की मांग उठाई। प्रतापनगर विधायक विक्रम नेगी ने जल संस्थान और जल निगम के अधिकारियों को जाख-डोबरा मार्ग पर क्षतिग्रस्त पेयजल लाइनों के कारण होम स्टे संचालकों के लिए पेयजल की सुचारू आपूर्ति के निर्देश दिए।

सदस्य मुकेश रतूड़ी ने आपदा से क्षतिग्रस्त हुई पेयजल लाइन के लिए और ज्यादा धनराशि की मांग की। वैकल्पिक व्यवस्था को टैंकरों से आपूर्ति की जाए। राम गांव के प्रधान नरेंद्र नेगी ने जाख-डोबरा मार्ग पर मलबे को गदेरे में डालकर पानी को दूषित करने की शिकायत की। पूर्व ब्लॉक प्रमुख जोत सिंह बिष्ट ने मेरी गणना-मेरी गांव की जानकारी दी। इस मौके पर प्रधान सावित्री चौहान, बेल सिंह, परशुराम लेखवार आदि मौजूद रहे।

चारधाम यात्रियों की सुविधा में कोई कमी न हो:प्रेमचंद अग्रवाल

ऋषिकेश(आरएनएस)। ऋषिकेश विधायक प्रेमचंद अग्रवाल ने ई-रिक्शा के माध्यम से एआरटीओ कार्यालय पहुंचकर औचक निरीक्षण किया। उन्होंने कार्यालय में आने वाले क्षेत्रीय लोगों एवं चारधाम यात्रा पर आने वाले श्रद्धालुओं को किसी भी प्रकार की असुविधा न हो, इसके लिए आवश्यक निर्देश दिए। विधायक ने एआरटीओ को अधिकारियों के नाम एवं पदनाम के साथ कार्यालयों की जानकारी (प्रतीक्षालय, पेयजल, शौचालय इत्यादि) स्पष्ट सूचना बोर्ड पर लगाने के निर्देश दिए, जिससे आमजन को सुविधा हो सके। उन्होंने कहा कि कार्यालय में आने वाले लोगों को लाइन में लगने में होने वाली असुविधा को दूर करने के लिए टोकन सिस्टम लागू किया जाए, जिससे व्यवस्था सुव्यवस्थित हो और सभी को समान रूप से सुविधा मिल सके। विधायक ने बाहर से आये यात्रियों से उनके अनुभव जाने। उन्होंने ऋषिकेश में एटीएस को शीघ्र शुरू करने के संबंध में संयुक्त सचिव एसके सिंह से दूरभाष पर वार्ता कर आवश्यक कार्रवाई शीघ्र प्रारंभ करने को कहा। मौके पर पर दीपक पांडे, नवीन सकलानी, ऋषिकेश मंडल अध्यक्ष मनोज ध्यानी, पूर्व पार्षद सोनू पांडे, युवा मोर्चा महामंत्री हर्ष पाल, समाजसेवी अखिलेश मित्तल आदि उपस्थित रहे।

जगदीशिला डोली के दर्शन करने पहुंचे पूर्व सीएम हरीश रावत

नई टिहरी(आरएनएस)। विश्वनाथ जगदीशिला डोली यात्रा के गजा और नई टिहरी पहुंचने पर स्थानीय लोगों ने स्वागत कर सुख-समृद्धि का आशीर्वाद लिया। नई टिहरी के बौराड़ी स्टेडियम में डोली पहुंचने पर श्रद्धालुओं ने फूल-मालाओं, ढोल-दमाऊं और जयकारों के साथ स्वागत किया। इस दौरान पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत भी डोली के दर्शन और आशीर्वाद लेने पहुंचे। पूर्व सीएम रावत ने कहा कि मैं जय सियाराम वाला हूं। गांवों को खुशहाल बनाना सरकारों की जिम्मेदारी है। कहा कि बंदर, सुअर और गुलदार की समस्या भी गांवों में लोगों के लिए बड़ी चुनौती बनी हुई है। यात्रा के संयोजक पूर्व मंत्री मंत्री प्रसाद नैथानी ने बताया कि लोक संस्कृति और तीर्थाटन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से पिछले 27 वर्षों से विश्वनाथ जगदीशिला डोली यात्रा का आयोजन किया जा रहा है। इस वर्ष यात्रा 28 अप्रैल को हरिद्वार से शुरू हुई थी। गढ़वाल और कुमाऊं मंडल के विभिन्न जिलों और गांवों का भ्रमण करते हुए यात्रा 24वें दिन नई टिहरी पहुंची।

कागजों में आवंटित जमीन पर कब मिलेगा कब्जा

नई टिहरी(आरएनएस)। आंशिक बांध प्रभावित तिवाड़ गांव, मरोड़ा और तल्ला उप्पू के ग्रामीणों को डेढ़ बाद भी आवंटित भूखंड का कब्जा नहीं मिल पाया है जिससे ग्रामीणों में पुनर्वास निदेशालय के प्रति खासी नाराजगी बनी है। उन्होंने आवंटित भूखंड तक शीघ्र सड़क पहुंचाने और कब्जा देने की मांग की है। टिहरी बांध से आंशिक रूप से प्रभावित ग्रामीणों को अक्तूबर 2०24 में गोरण और सिरांई में 163 परिवारों को कृषि भूखंड आवंटित किए गए थे।

पुनर्वास निदेशालय ने आवंटित जमीन पर काश्तकार को कब्जा देने के साथ ही भूमि का सीमांकन कर सड़क भी पहुंचानी थी लेकिन जमीन आवंटन करने के एक डेढ़ साल बाद भी स्थिति जस की तस बनी हुई है। गांव के पूर्व प्रधान व राज्य आंदोलनकारी नरेंद्र सिंह राणा ने बताया कि बांध प्रभावितों को अभी जमीन केवल कागजों में ही आवंटित की गई है। धरातल पर जमीन कहां पर है, कितनी है काश्तकार को इसका कुछ पता नहीं है। लापरवाही इस कदर है, कि अभी तक सड़क पहुंचाने का कार्य भी शुरू नहीं किया गया है। उन्होंने आवंटित जमीन के लिए सड़क बनाने, जमीन का सीमांकन कर कब्जा देने की मांग की है।

उप जिला अस्पताल में वार्डों में नहीं हैं पर्याप्त पंखे, आईसीयू में लगे हैं ताले

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। गर्मी बढ़ने के साथ ही उप जिला अस्पताल श्रीनगर में मरीजों की भीड़ लगातार बढ़ रही है। इसी बीच अस्पताल में की गई पड़ताल में कई व्यवस्थाओं की खामियां सामने आईं। अस्पताल के जनरल वार्ड में पर्याप्त पंखों की व्यवस्था नहीं मिली और एक पंखा गायब पाया गया।

वहीं वार्ड के बाहर लगा वॉटर कूलर भी खराब स्थिति में मिला। हालांकि अस्पताल के अन्य दो तलों पर लगे वॉटर कूलर सही हालत में हैं, जिनका उपयोग मरीज और तीमारदार कर रहे हैं। इसके अलावा अस्पताल की अन्य व्यवस्थाएं चाक-चौबंद पाई गईं।अस्पताल में चार बेड का आईसीयू वार्ड भी बनाया गया है, लेकिन यहां अक्सर ताले लगे रहते हैं। बताया जा रहा है कि आईसीयू में मरीजों को भर्ती नहीं किया जाता और गंभीर मरीजों को मेडिकल कॉलेज के बेस अस्पताल रेफर कर दिया जाता है। जबकि अस्पताल में फिजिशियन, सर्जन सहित अन्य विशेषज्ञ डॉक्टरों के साथ आईसीयू स्टाफ भी तैनात है।चिल्ड्रन वार्ड में छह बेड हैं, लेकिन भर्ती बच्चों के लिए केवल दो सिलिंग फैन ही लगे हैं। इसके अलावा अस्पताल परिसर में संचालित जन औषधि केंद्र में भी पर्याप्त दवाएं उपलब्ध नहीं हैं।

अस्पताल में मरीजों की भारी भीड़ देखने को मिली। ओपीडी में कुल 46० मरीज पहुंचे, जिनमें अधिकतर मरीज बुखार, पेट दर्द, उल्टी, हाथ-पांव में दर्द और आंखों में जलन जैसी समस्याओं से पीड़ित थे।उप जिला अस्पताल के सीएमएस डॉ. विमल गुसांई ने बताया कि अस्पताल में सभी विशेषज्ञ डॉक्टर तैनात हैं और मरीजों को आईसीयू की सुविधा देने के निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि खराब वॉटर कूलर के स्थान पर नया वॉटर कूलर लगाया जा रहा है। साथ ही जनरल वार्ड में जहां पंखा नहीं है वहां जल्द पंखा लगाया जाएगा। उन्होंने कहा कि अस्पताल में मरीजों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराने का लगातार प्रयास किया जा रहा है।

पिछड़ा वर्ग के कल्याण हेतु सरकार प्रतिबद्धः मुख्यमंत्री धामी

उपाध्यक्ष अशोक वर्मा ने सीएम से भेंट कर उठाए अहम मुद्दे

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड राज्य पिछड़ा वर्ग कल्याण समिति के उपाध्यक्ष अशोक वर्मा ने मुख्यमंत्री आवास पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से शिष्टाचार भेंट की और पिछड़ा वर्ग से जुड़े मुद्दों पर विस्तृत चर्चा की।

मीडिया को जानकारी देते हुए उत्तराखण्ड राज्य पिछड़ा वर्ग कल्याण समिति के उपाध्यक्ष अशोक वर्मा ने बताया कि वर्ष 2011 की जनगणना में उत्तराखंड में पिछड़ा वर्ग की जनसंख्या लगभग 15 लाख थी, जो अब और बढ़ चुकी है। उन्होंने छात्रों के लिए छात्रवृत्ति बढ़ाने, तकनीकी शिक्षा में आरक्षण का लाभ सुनिश्चित करने, स्वरोजगार योजनाओं को सरल बनाने और प्रमाण पत्र प्रक्रिया में तेजी लाने की मांग रखी।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आश्वस्त किया कि राज्य सरकार पिछड़ा वर्ग सहित सभी वर्गों के विकास के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि आने वाले समय में पिछड़ा वर्ग के लिए और बेहतर योजनाएं लाई जाएंगी ताकि कोई भी व्यक्ति विकास से वंचित न रहे। मुख्यमंत्री ने पिछड़े वर्ग के लोगों से अपील की है कि केंद्र और राज्य सरकार की कल्याणकारी योजनाओं, जैसे छात्रवृत्ति, पीएम विश्वकर्मा योजना और ऋण योजनाओं का आवश्यक रूप से लाभ उठाएं। उन्होंने अधिकारियों को योजनाओं का पारदर्शी क्रियान्वयन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

वरिष्ठ नागरिक कल्याण संगठन ने महाराज का जताया आभार

संवाददाता

देहरादून। वरिष्ठ नागरिक कल्याण संगठन ने ब्रहम स्वरूप ब्रहमचारी का आभार जताया। आज यहां वरिष्ठ नागरिक कल्याण संगठन ऋषिकेश के शिष्टमंडल ने ब्रह्म स्वरूप ब्रह्मचारी महाराज, परमाध्यक्ष श्री जय राम आश्रम, ऋषिकेश, हरिद्वार एवं कुरुक्षेत्र से डीएसबी इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल, गुमानीवाला में भेंट कर उनका हार्दिक आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर संगठन की ओर से विद्यालय के छात्र-छात्राओं को मेरिट में सर्वोच्च स्थान प्राप्त करने पर बधाई एवं शुभकामनाएं दी गईं। संगठन के पदाधिकारियों ने बताया कि हाल ही में वरिष्ठ नागरिक कल्याण संगठन के लगभग 40 सदस्य कुरुक्षेत्र तीर्थ स्थल के भ्रमण एवं दर्शन के लिए गए थे। वहां महाराज के आदेशानुसार श्री जय राम विद्यापीठ में भोजन एवं ठहरने की अत्यंत उत्कृष्ट व्यवस्था की गई थी, जिसके लिए संगठन ने उनका विशेष आभार व्यक्त किया। शिष्टमंडल में संगठन के अध्यक्ष गुरविंदर सलूजा, महासचिव एस.पी. अग्रवाल, वरिष्ठ उपाध्यक्ष अशोक रस्तोगी, प्रदीप कुमार गुप्ता, प्रवीण कुमार सिंघल, ज्ञान प्रकाश अग्रवाल, डॉ. एम.सी. त्रिवेदी एवं दीप शर्मा प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।

सार्वजनिक स्थान पर हुड़दंग मचाने वाले.. ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

किया गया तो दोनो ही पक्ष और अधिक उग्र हो गए। मौके पर किसी गम्भीर संज्ञेय अपराध के घटित होने की सम्भावना के दृष्टिगत पुलिस टीम द्वारा मौके से दोनो पक्षों के 05 लोगों को गिरफ्तार किया गया।

पूछताछ में उन्होंने अपने नाम अतुल सैनी पुत्र हरपाल सेनी निवासी वैदिक नगर तृत्तीय, रायवाला, जनपद देहरादून, चंदन सैनी पुत्र पवन सैनी निवासी राजा गार्डन, कनखल, हरिद्वार, जॉनी पुत्र स्व0 ताराचन्द निवासी बहादरपुर जट्ट ज्वालापुर हरिद्वार, सोनू पुत्र स्व0 बसंत सिंह निवासी राजा गार्डन कनखल हरिद्वार, अक्षत पुत्र सन्नी निवासी कनखल हरिद्वार बताया। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मुख्य सचिव ने की चारधाम यात्रा की समीक्षा

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने चारधाम यात्रा की समीक्षा बैठक में अधिकारियों को निर्देश दिये कि यात्रा को सुचारू रखने के लिए पहले से तैयारियां की जाएं।

आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने आपदा नियंत्रण कक्ष, आईटी पार्क जाकर चारधाम यात्रा की समीक्षा की। मुख्य सचिव ने चारधाम यात्रा को लेकर व्यवस्था चाकचौबन्द किए जाने हेतु जिलाधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने कहा कि चारों धामों में श्रद्धालुओं को दर्शन सुगमता एवं सरलता से हों एवं श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की समस्या न हो, इसके लिए जिला प्रशासन, बीकेटीसी एवं हितधारकों को आपसी सामंजस्य से सभी आवश्यक सुविधाएं एवं सेवाएं उपलब्ध करानी होंगी। उन्होंने कहा कि श्रद्धालुओं की भीड़ बढ़ने पर पिछले वर्षों की भांति रात्रिकालीन दर्शन की व्यवस्था को सुचारू किया जा सकता है। साथ ही उन्होंने यात्रा के विभिन्न पड़ावों में निचले क्षेत्रों में होल्डिंग एरिया में श्रद्धालुओं को रखे जाने के निर्देश देते हुए होल्डिंग एरिया में सभी आवश्यक बुनियादी सुविधाएं उपलब्ध कराए जाने के भी निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने आने वाले मानसून सीजन को लेकर भी जिलाधिकारियों को अपने जनपदों में सभी आवश्यक कदम उठाए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सभी होल्डिंग एरिया को अभी से एक्टिवेट कर लिया जाए। साथ ही, सभी सम्बन्धित जनपद भारी वर्षा और भूस्खलन आदि के दृष्टिगत होल्डिंग एरिया एवं निकासी योजना तैयार रखें। उन्होंने युकाडा को भी अपनी निकासी योजना तैयार रखे जाने के निर्देश दिए, ताकि एयरलिफ्ट कराए जाने की परिस्थिति में पहले से व्यवस्थाएं उपलब्ध रहें । उन्होंने सम्बन्धित सभी जनपदों को राशन सहित अन्य आवश्यक सामग्री का भी समुचित स्टॉक रखे जाने के निर्देश दिए हैं। मुख्य सचिव ने चारधाम यात्रा के लिए पंजीकरण के साथ ही स्वास्थ्य जांच पर विशेष ध्यान दिये जाने के निर्देश दिए। कहा कि 60 वर्ष से अधिक एवं बहुत छोटे बच्चों को लेकर जाने वाले श्रद्धालुओं एवं बीमार लोगों को यात्रा न करने के लिए प्रेरित किया जाए। इसके लिए लगातार प्रचार प्रसार भी किया जाए। इस अवसर पर सचिव शैलेश बगौली, सचिन कुर्वे, आयुक्त गढ़वाल विनय शंकर पाण्डेय, सचिव विनोद कुमार सुमन, धीराज गर्ब्याल एवं एडीजी डॉ. वी. मुरूगेशन सहित सम्बन्धित जनपदों के जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक उपस्थित थे।

नगर आयुक्त ने किया क्षेत्र का स्थलीय निरीक्षण

हरिद्वार (हमारे संवाददाता)। नगर आयुक्त नगर निगम हरिद्वार, नंदन कुमार द्वारा आज अपर रोड, ब्रह्मपुरी तथा हर की पैड़ी क्षेत्र का स्थलीय निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान नगर निगम टीम द्वारा उक्त क्षेत्रों में अतिक्रमण करने वाले समस्त दुकानदारों को कड़ी चेतावनी दी गई तथा निर्देशित किया गया कि सार्वजनिक मार्गों एवं घाट क्षेत्रों में किसी भी प्रकार का अतिक्रमण न किया जाए। निरीक्षण के दौरान नगर आयुक्त नंदन कुमार द्वारा आगामी गंगा दशहरा पर्व को दृष्टिगत रखते हुए स्वच्छता व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ बनाए जाने के निर्देश दिए गए। नगर निगम द्वारा संबंधित क्षेत्रों को विभिन्न जोनों में विभाजित करते हुए अलग-अलग सफाई निरीक्षकों की ड्यूटी लगाई गई है। संबंधित सफाई निरीक्षकों को अपने-अपने आवंटित क्षेत्रों में नियमित सफाई व्यवस्था सुनिश्चित कराने तथा अतिक्रमण हटवाने हेतु आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए गए हैं। नगर आयुक्त ने कहा कि गंगा दशहरा पर्व के अवसर पर हरिद्वार में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं के आगमन की संभावना है, जिसके दृष्टिगत नगर निगम द्वारा निरीक्षण एवं प्रवर्तन कार्यवाहियों में तेजी लाई गई है। इस दौरान उप नगर आयुक्त दीपक गोस्वामी, मुख्य सफाई निरीक्षक संजय शर्मा, सफाई निरीक्षक धीरेंद्र सेमवाल तथा नगर निगम की टीम उपस्थित रही।

बेसहारा एवं दिव्यांगजनों का जीवन आसान बनाना प्रशासन का दायित्वः डीएम

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल ने कहा कि दिव्यांग एवं वृद्धजनों का जीवन सरल बनाना तथा उन्हें आवश्यक सुविधाएं सहज रूप से उपलब्ध कराना प्रशासन की प्राथमिक जिम्मेदारी है।

आज यहां दिव्यांगजनों, वृद्धजनों तथा बेसहारा महिलाओं और बच्चों की सुविधा एवं सुरक्षा को लेकर जिला प्रशासन ने एक महत्वपूर्ण और संवेदनशील पहल की है। जिलाधिकारी सविन बंसल ने जिला दिव्यांगजन पुनर्वास केंद्र (डीडीआरसी) एवं केदारपुरम स्थित राजकीय नारी निकेतन के लिए अलग-अलग निःशुल्क ईवी वाहनों को हरी झंडी दिखाकर सेवा का विधिवत शुभारंभ किया।इस अवसर पर जिलाधिकारी सविन बंसल ने कहा कि दिव्यांग एवं वृद्धजनों का जीवन सरल बनाना तथा उन्हें आवश्यक सुविधाएं सहज रूप से उपलब्ध कराना प्रशासन की प्राथमिक जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि दिव्यांगजनों को एक ही स्थान पर समस्त सुविधाएं उपलब्ध कराने के उद्देश्य से सितंबर 2025 में गांधी शताब्दी जिला चिकित्सालय में राज्य का पहला जिला दिव्यांगजन पुनर्वास केंद्र (डीडीआरसी) स्थापित किया गया था। यहां फिजियोथेरेपी, मनोवैज्ञानिक परामर्श, दिव्यांग प्रमाण पत्र, कृत्रिम अंग वितरण सहित अनेक सेवाएं एकीकृत रूप में उपलब्ध कराई जा रही हैं। जिलाधिकारी ने बताया कि डीडीआरसी से जुड़े दिव्यांग एवं वृद्धजनों को उपचार एवं अन्य कार्यों के लिए कई बार राष्ट्रीय दृष्टि दिव्यांग संस्थान (एनआईबीएच), समाज कल्याण विभाग तथा विभिन्न अस्पतालों में आना-जाना पड़ता है, जिससे उन्हें परिवहन संबंधी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता था। इसी समस्या के समाधान हेतु अब उनके लिए समर्पित निःशुल्क ईवी वाहन सेवा उपलब्ध कराई गई है। वहीं केदारपुरम स्थित राजकीय नारी निकेतन, बालिका निकेतन, बाल गृह एवं शिशु सदन में वर्तमान में 180 से अधिक महिलाएं, बालिकाएं एवं बच्चे निवासरत हैं। ये सभी बेसहारा, परित्यक्त, शोषित एवं विशेष देखभाल की आवश्यकता वाले बच्चे और महिलाएं हैं। इन्हें समय-समय पर चिकित्सा उपचार एवं अन्य आवश्यक कार्यों के लिए अस्पताल ले जाना पड़ता है। ईवी वाहन सेवा से जहां प्रदूषण नियंत्रण एवं पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा मिलेगा, वहीं जरूरतमंद वर्ग को सुरक्षित एवं सम्मानजनक आवागमन की सुविधा भी सुनिश्चित होगी। इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, जिला समाज कल्याण अधिकारी दीपांकर घिल्डियाल, जिला प्रोबेशन अधिकारी मीना बिष्ट, जिला कार्यक्रम अधिकारी जितेन्द्र कुमार सहित अन्य अधिकारी मौजूद थे।

सड़कें जाम से बेहाल... और सीपीयू गलियों में चालान काटने में मशगूल!

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी की सड़कें जाम से कराह रही हैं, पर्यटक घंटों गाड़ियों में फंसे पसीना बहा रहे हैं, लेकिन ट्रैफिक संभालने वाली सीपीयू मानो "गली दर्शन अभियान" में जुटी हुई है। शहर की मुख्य सड़कों पर हालात ऐसे हैं कि वीकेंड आते ही देहरादून रेंगने लगता है, मगर जिम्मेदार अमला गलियों की खाक छानता नजर आ रहा है।

तस्वीरें खुद कहानी बयां कर रही हैं। जहां राजपुर रोड से लेकर सचिवालय मार्ग तक वाहन रेंगते दिखते हैं, वहीं सीपीयू की मौजूदगी उन गलियों में ज्यादा दिख रही है जहां मुश्किल से दो स्कूटर आमने-सामने आते हों। सवाल उठ रहा है कि आखिर ट्रैफिक पुलिस का असली मिशन क्या है जाम हटाना या सिर्फ गश्त का आंकड़ा बढ़ाना?

सबसे दिलचस्प हाल तो पुलिस मुख्यालय से सचिवालय तक का है। यहां रसूखदारों की गाड़ियां सड़क किनारे ऐसे खड़ी रहती हैं मानो सड़क उनके बाप की जागीर हो। आम आदमी का चालान मिनटों में कट जाता है, लेकिन वीआईपी नंबर प्लेट देखते ही सिस्टम की सीटी गुल हो जाती है। नतीजा हर रोज लंबा जाम और जनता बेहाल। लोगों का कहना है कि अगर सच में देहरादून को जाम से राहत दिलानी है तो गलियों में घूमने से नहीं, बल्कि सड़कों पर कब्जा जमाए रसूखदार वाहनों पर डंडा चलाना होगा। वरना "सीपीयू की गली गश्त" और "देहरादून का जाम" दोनों ऐसे ही चलते रहेंगे।

महिला का पर्स छीनकर भाग रहे दो गिरफ्तार

देहरादून (सं)। महिला का पर्स छीनकर भाग रहे दो युवकों को पुलिस ने गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार लक्ष्मीपुर निवासी रोशनी देवी ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह हनुमान धाम से घर की तरफ जा रही थी तभी दो युवकों ने उसके हाथ पर झपटा मारकर उसके साथ से पर्स छीन लिया। जिसमें उसका आधार कार्ड, पैन कार्ड, 800 रूपये व अन्य दस्मावेज रखे थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर चैकिंग के दौरान दोनों युवकों को छीने गये सामान के साथ गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम रोहित चौधरी पुत्र जितेन्द्र चौधरी निवासी हरबर्टपुर व दानिश पुत्र शहनवाज निवासी आसन बाग हरबर्टपुर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मुख्य चुनाव आयुक्त ने किया हर्षिल में पोलिंग बूथ का निरीक्षण

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। देश के मुख्य निर्वाचन आयुक्त, ज्ञानेश कुमार ने उत्तराखंड दौरे के पहले दिन सीमांत उत्तरकाशी जनपद के हर्षिल में पोलिंग बूथ का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने बीएलओ के साथ विस्तृत संवाद किया तथा एसआईआर की मैपिंग आदि के बारे में जानकारी ली। मुख्य निर्वाचन आयुक्त ने बीएलओ मिंटू देवी के कार्यों जमकर सराहना की। इस दौरान उन्होंने एसआईआर के मैपिंग संबंधी कार्यों की जानकारी ली। इस अवसर पर मुख्य निर्वाचन अधिकारी उत्तराखण्ड डॉ. बी.वी.आर.सी. पुरुषोत्तम उपस्थित रहे।

रुद्रप्रयाग-श्रीनगर हाईवे पर मैक्स वाहन दुर्घटनाग्रस्त, 8 घायल

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। राष्ट्रीय राजमार्ग-07 पर रुद्रप्रयाग से लगभग चार किलोमीटर आगे श्रीनगर की ओर जा रहा एक मैक्स वाहन अचानक अनियंत्रित होकर सड़क पर पलट गया। वाहन में कुल 8 यात्री एवं एक वाहन चालक सवार थे। यात्रियों को सामान्य चोटें आई हैं लेकिन चालक गंभीर रूप से घायल बताया जा रहा है।

जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार ने जानकारी देते हुए बताया कि आज दिनांक 23 मई 2026 को प्रातः 10:07 बजे जिला आपातकालीन परिचालन केंद्र को हादसे की सूचना प्राप्त हुई। सूचना मिलते ही जिला प्रशासन तत्काल सक्रिय हो गया तथा बिना समय गंवाए राहत एवं बचाव कार्य प्रारंभ कर दिया गया। डीईओसी द्वारा तुरंत 108 एम्बुलेंस सेवा, पुलिस टीम एवं राहत-बचाव दल को घटनास्थल के लिए रवाना किया गया। स्थानीय पुलिस और रेस्क्यू टीमों ने मौके पर पहुंचकर अत्यंत तत्परता एवं समन्वय के साथ राहत कार्य संचालित किया तथा सभी घायलों को सुरक्षित बाहर निकालकर शीघ्र उपचार हेतु जिला चिकित्सालय रुद्रप्रयाग पहुंचाया।

दुर्घटना में 8 यात्रियों को सामान्य चोटें आई हैं, जबकि गंभीर रूप से घायल चालक का चिकित्सकों की निगरानी में उपचार जारी है। जिला चिकित्सालय में सभी घायलों को आवश्यक चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराई जा रही है। जिला प्रशासन द्वारा पूरे घटनाक्रम पर लगातार नजर रखी जा रही है तथा किसी भी आपात स्थिति में त्वरित समन्वय और प्रभावी राहत कार्य के माध्यम से संवेदनशील एवं तत्पर कार्यप्रणाली हेतु प्रशासन प्रतिबद्ध 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।