सोमवार
25 मई 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 121
● 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

# ‘अतिक्रमण हटाओ अभियान में अब दिखेगी रफ्तार’

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को निजी आवास, खटीमा से समस्त जिलाधिकारियों के साथ वर्चुअल बैठक की। इस दौरान मुख्यमंत्री ने सभी जिला अधिकारियों को सरकारी भूमि से अतिक्रमण हटाने के अभियान में तेजी लाने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने कहा ग्राम सभाओं में स्थित सरकारी भूमि की भी जांच की जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा राज्य में भू कानून का उल्लंघन कर खरीदी गई जमीनों की जांच भी की जाए। उन्होंने कहा इस अभियान में तेजी लाते हुए त्वरित सुनवाई की जाए एवं भू कानून का उल्लंघन पाए जाने पर भूमि को राज्य सरकार में निहित किया जाए। मुख्यमंत्री ने राज्य में स्थित शत्रु संपत्तियों पर हुए अवैध कब्जे को हटाने के भी निर्देश दिए। उन्होंने कहा वक्फ संपत्तियों का ब्योरा, उम्मीद पोर्टल पर दर्ज किए जाने की नियमित समीक्षा हो। साथ ही इस ब्योरे की भी नियमित जांच की जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा अन्य राज्यों से आए लोगों के शस्त्र लाइसेंस की जांच भी की जाए एवं आपराधिक पृष्ठभूमि के लोगों को चिन्हित किया जाए।जनसेवा केंद्रों की जांच एवं अवैध राशन कार्ड बनाकर सरकारी सुविधाओं का लाभ ले रहे अपात्र लोगों को चिन्हित करने के निर्देश भी मुख्यमंत्री ने दिए। मुख्यमंत्री ने संदिग्ध गतिविधियों पर प्रभावी निगरानी रखते हुए वेरिफिकेशन ड्राइव में तेजी लाने के भी निर्देश दिए।

आगामी मानसून को देखते हुए मुख्यमंत्री ने सभी जनपदों को पूर्व तैयारियाँ समय रहते पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा प्रत्येक जिले में मानसून

पूर्व तैयारियों की समीक्षा बैठक आयोजित कर सभी आवश्यक व्यवस्थाएँ सुनिश्चित की जाएँ। उन्होंने आंतरिक क्षेत्रों की क्षतिग्रस्त सड़कों की मरम्मत कार्य समयबद्ध तरीके से पूर्ण करने, ग्रीष्मकालीन समय को देखते हुए पेयजल आपूर्ति व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने के भी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जहाँ कहीं भी पानी की समस्या या तकनीकी दिक्कत हो, उसे तत्काल प्राथमिकता के आधार पर दूर किया जाए।

मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रदेश में अनावश्यक ऊर्जा कटौती किसी भी स्थिति में न हो। उन्होंने कहा कि यदि किसी कारणवश बिजली कटौती आवश्यक हो, तो इसकी पूर्व सूचना स्थानीय स्तर पर समय रहते आम जनता तक पहुँचाई जाए, जिससे लोगों को असुविधा का सामना न करना पड़े।

मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि चारधाम यात्रा की नियमित मॉनिटरिंग की जाए। उन्होंने कहा कि यात्रा मार्गों पर आने वाले श्रद्धालुओं से निरंतर फीडबैक भी लिया जाए और प्राप्त सुझावों एवं शिकायतों के आधार पर व्यवस्थाओं में भी सुधार किया जाए। मुख्यमंत्री ने चारधाम यात्रा रूट पर पीने के पानी की समुचित उपलब्धता बनाए रखने तथा ट्रैफिक की प्रभावी कार्ययोजना के भी निर्देश दिए।मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को मानसखंड यात्रा के अंतर्गत कैंची धाम बाईपास निर्माण कार्य को आगामी माह तक हर हाल में पूर्ण करने के निर्देश दिए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि कृषि एवं उद्यान विभाग के माध्यम से पॉली हाउस, एप्पल मिशन, कीवी मिशन जैसी संचालित अनेक योजनाओं को केवल कागजी कार्रवाई तक सीमित न रखा जाए, बल्कि

❑मुख्यमंत्री ने समस्त जिलाधिकारियों के साथ की वर्चुअल बैठक
❑उम्मीद पोर्टल पर दर्ज वक्फ संपत्तियों के ब्योरे की भी नियमित जांच हो

वास्तविक रूप से किसानों तक उनका लाभ पहुँचाने के लिए प्रभावी ढंग से कार्य किया जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि कृषि और बागवानी के क्षेत्र में परिणाम आधारित कार्य संस्कृति अपनाने की आवश्यकता है, जिससे किसानों की आय बढ़ाने और ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूत करने का लक्ष्य पूरा हो सके।

मुख्यमंत्री ने पिछले वर्ष आपदा प्रभावित क्षेत्रों में चल रहे पुनर्निर्माण कार्यों को और अधिक तेजी से पूरा करने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों से जोशीमठ में चल रहे पुनर्निर्माण कार्यों की प्रगति के बारे में विस्तृत जानकारी भी ली। मुख्यमंत्री ने निर्देश दिए कि मानसून से पहले आपदा की दृष्टि से संवेदनशील क्षेत्रों में विशेष सतर्कता एवं निगरानी बढ़ाई जाए।

# दो बाघों के शिकार का मामला: फरार शिकारी ने कोर्ट में किया सरेंडर

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बाघ शिकार के मामले में फरार चल रहे मुख्य आरोपी आमिर हमजा उर्फ मियां ने वन विभाग को चकमा देकर कोर्ट में सरेंडर कर दिया है। आज सुबह करीब साढ़े दस बजे आरोपी आमिर हमजा कोर्ट में सरेंडर करने मे कामयाब हो गया। हालांकि, वन विभाग की टीम ने उसे वकील के चैंबर में पकड़ने का प्रयास किया लेकिन वकीलों ने उन्हे रोक दिया। अब वन विभाग के अधिकारी आमिर हमजा को रिमांड लेने की तैयारी में है।

विदित हो कि हरिद्वार वन विभाग की श्यामपुर रेंज स्थित सजनपुर बीट में दो बाघों को जहरीला पदार्थ देकर मारा गया

था और जंगल से उनके शव बरामद हुए थे। इस मामले में वन विभाग की टीम ने पूर्व में आलम उर्फ फम्मी पुत्र शमशेर, आशिक पुत्र गामा, जुप्पी पुत्र अल्लू और यूसुफ पुत्र कालू को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया था। हालांकि इस मामले में मुख्य आरोपी आमिर हमजा उर्फ मियां वन विभाग की पकड़ से फरार होने में कामयाब रहा। जिसके लिए वन विभाग की टीम लगातार छापेमारी कर रही थी। अपनी गिरफ्तारी के डर से हमजा ने अपने वकील सज्जाद अहमद के जरिए सीजेएम कोर्ट में सरेंडर की अर्जी दाखिल की थी। पिछले तीन दिन से वन विभाग की टीम उसकी घेराबंदी में जुटी थी।

कोर्ट परिसर में सादे कपड़ों में वनकर्मी तैनात थे। आज न्यायालय में आमिर हमजा पहुंचा और वकील के चैंबर में बैठ गया। इस दौरान वनकर्मियों को उसकी भनक लग गई। वनकर्मियों ने उसे गिरफ्तार करना चाहा लेकिन वकीलों ने ऐसा होने नहीं दिया। जिसके बाद हमजा ने न्यायालय में सरेंडर कर दिया है। वन विभाग के अधिकारियों के अनुसार आमिर हमजा ही बाघ के शिकार मामले का मुख्य आरोपी है। जिसने मृत भैंस पर जहर छिड़कने की योजना बनाई थी। बाघों की मौत के बाद उसी ने ही उनके पैर काटे थे।

आमिर के पास इस मामले के कई राज हैं, जो उसकी गिरफ्तारी के बाद खुल सकते थे। क्योंकि अभी तक पैर और धारदार हथियार भी बरामद नहीं हुआ है। फिलहाल वन विभाग आमिर हमजा को रिमांड पर लेने की तैयारी कर रहा है। डीएफओ स्वप्निल अनिरुद्ध ने बताया कि, वन विभाग की टीमें आमिर हमजा उर्फ मियां की गिरफ्तारी के लिए दबिश दे रहीं थी। आज उसने रोशनाबाद स्थित कोर्ट में सरेंडर कर दिया है। जिसे रिमांड पर लेने की तैयारी की जा रही है।

दून वैली मेल

## संपादकीय

# बदलाव तो तय है

क्या देश के राजनीतिक फलक और सिस्टम में कोई बड़ा बदलाव होने जा रहा है? या फिर परिवर्तन का यह शोर सिर्फ एक सामान्य प्रतिरोध तक ही सीमित है इस दौर में राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर जो कुछ भी घटित हो रहा है उसका जो प्रभाव आम आदमी की जिंदगी पर पड़ रहा है उसे सिर्फ सामान्य बात मानकर आगे नहीं बढ़ा जा सकता है यही कारण है कि इस समय सोशल मीडिया पर होने वाली पूरी चर्चा इसी सवाल के इर्द-गिर्द घूम रही है। बात चाहे पीएम मोदी के आर्थिक संकट की घोषणा की हो और लोगों से राष्ट्रीय हित में अपने खर्चों में कटौती करने की हो अथवा सीजेआई का कॉकरोच और पैराडाइज वाले बयान की हो अथवा दीपके द्वारा डिजिटल प्लेटफार्म पर कॉकरोच जनता पार्टी के गठन की तथा सरकार द्वारा उनके अकाउंट को राष्ट्रीय एकता व संप्रभुता को खतरा बताकर उसे बैन करने की हो। कोई भी घटना सामान्य नहीं कहीं जा सकती है। महज 5 दिन में कॉकरोच जनता पार्टी की फॉलोइंग का 2 करोड़ से ऊपर पहुंच जाना कोई मामूली घटना नहीं है। और न इस पार्टी द्वारा बताई गई वह पांच प्राथमिकताएं सामान्य बात है जिसमें सेवानिवृत्ति जजों को राज्यसभा की सदस्यता पर बैन से लेकर एक देशवासी का वोट काटने पर मुख्य चुनाव आयुक्त को राष्ट्रीय द्रोह में जेल भेजने और दल बदलू नेताओं पर आजीवन प्रतिबंध जैसी बातें कही गई है। इजरायल-ईरान युद्ध के बीच लाल सागर के अंतरराष्ट्रीय राजमार्ग को रोके जाने और अमेरिका के राष्ट्रपति द्वारा छेड़े गए टैरिफ वार तक सब कुछ अत्यंत ही गंभीर बातें हैं। जिनका असर पूरे विश्व की आबादी पर पड़ रहा है। असल में इनमें से कोई भी समस्या एक दिन में या अचानक पैदा नहीं हुई है। इसलिए अगर कोई व्यक्ति इन समस्याओं को लेकर यह सोच बैठा है कि इनका समाधान रातों-रात निकल आएगा तो उसकी सोच गलत है। कोई भी सरकार या किसी भी राष्ट्र का सिस्टम अगर इतना सड़ चुका हो और दीमक ने उसमें लाखों छेद कर दिए हो तो फिर उसे आप किसी छोटे प्रयास से नहीं सुधार सकते हैं। इसके लिए या तो आपको बड़ी सर्जरी करनी पड़ेगी? या फिर पूरे ही सिस्टम को समाप्त कर नई इमारत खड़ी करनी पड़ेगी। बीते दिनों हमने बांग्लादेश जैसे पड़ोसी देशों में जो कुछ देखा था वह सिस्टम के खिलाफ एक जनाक्रोश ही था। जिसे जेन जे के नाम से जाना गया। भारतीय जनता पार्टी जो देश में बीते 12 सालों से सत्ता में है। कॉकरोच जनता पार्टी के प्रयासों से इतनी डरी हुई है कि उसे ऐसा लगता है अब देश के युवा सत्ता से बाहर का रास्ता दिखाकर ही चैन से बैठेंगे। भाजपा ने अपने शासन के 12 सालों में अगर कुछ भी ऐसा किया होता जैसा उसके नेता कहते रहे हैं तो शायद उसकी आज वैसी हालत नहीं होती जिन युवाओं और महिलाओं के वोट पर भाजपा सत्ता में है वह भी जानते हैं कि उनके साथ धोखा किया गया है। अभी हलिया चुनाव में तमिलनाडु में जनता ने जिस तरह से राष्ट्रीय दलों को नकारते हुए टीवीके को सत्ता के शीर्ष पर बैठा दिया गया उस चुनावी नतीजे का संदेश भाजपा और कांग्रेस जैसे दोनों दलों को समझने की जरूरत है। भले ही कॉकरोच जनता पार्टी कुछ करें न करें लेकिन उसने सरकार तथा सिस्टम को जड़ से हिला तो दिया ही है। देश के आम आदमी और युवाओं के सामने जब मरता क्या न करता जैसी स्थिति अगर है तो इसमें संशय भी नहीं होना चाहिए। देश की राजनीति में कुछ भी और कभी भी हो सकता है जो राजनीति ही नहीं सिस्टम को बदलकर रख दे। कब होगा? कैसे होगा? यह आने वाला समय ही बताएगा।

# पेट्रोल में एथेनॉल ब्लेंडिंग पर केंद्र सरकार की पारदर्शिता पर उठे सवाल

हमारे प्रतिनिधि

देहरादून। देहरादून साइक्लिंग क्लब का कहना है कि पेट्रोल में एथेनॉल ब्लेंडिंग को लेकर केंद्र सरकार की पारदर्शिता पर गंभीर सवाल खड़े हो गए हैं। 22 अप्रैल 2026 को पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्रालय से सूचना का अधिकार के तहत निम्न महत्वपूर्ण जानकारियां मांगी गई थीं। शुद्ध पेट्रोल एवं एथेनॉल मिश्रित पेट्रोल की लागत का तुलनात्मक विवरण। यदि एथेनॉल मिलाने से उत्पादन लागत कम होती है, तो आम जनता को मिलने वाले पेट्रोल के खुदरा मूल्य में कमी क्यों नहीं की गई? इसके संबंध में फाइल नोटिंग एवं प्राइसिंग फॉर्मूला उपलब्ध कराया जाए।

एथेनॉल सप्लायर्स को वर्षवार दी गई सब्सिडी एवं प्रोत्साहन राशि का विवरण। लेकिन अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण है कि मंत्रालय ने यह कहते हुए सूचना देने से इनकार कर दिया कि यह "larger public interest" को संतुष्ट नहीं करता। यह सवाल उठता है कि यदि पेट्रोल खरीदने वाला आम नागरिक, रोज बाइक और कार से आने-जाने वाला मध्यम वर्ग, नौकरीपेशा व्यक्ति, किसान, छात्र और मजदूर "जनहित" नहीं हैं, तो फिर सरकार किसे जनहित मानती है? देश की जनता लगातार महंगा पेट्रोल खरीद रही है। यदि एथेनॉल मिश्रण से लागत कम हो रही है, तो उसका लाभ आम उपभोक्ता तक क्यों नहीं पहुंचाया जा रहा? सरकार को यह स्पष्ट करना चाहिए कि आखिर सस्ती उत्पादन लागत के बावजूद जनता महंगा पेट्रोल क्यों खरीद रही है। देहरादून साइक्लिंग क्लब मांग करते हैं कि केंद्र सरकार तुरंत इस सूचना को सार्वजनिक करे और पेट्रोल मूल्य निर्धारण की पूरी प्रक्रिया पारदर्शी बनाए, ताकि देश की जनता को सच्चाई पता चल सके। सेल।

**उत्तराखंड में विस चुनाव 2027 के संभावित मुद्दे (भाग-17)**

### *अंकिता भंडारी केस से लेकर 33 प्रतिशत आरक्षण तक बनेगा चुनावी मुद्दा*

# 'देवी' की सुरक्षा पर दल 'मौन'

- महिलाओं के लिए सुरक्षा और सम्मान बड़ा सवाल
- नारी शक्ति को साधने में जुट गए हैं राजनीतिक दल
- साइबर अपराध व छेड़छाड़ के मामलों पर बढ़ी चिंता
- महिला भागीदारी और सुरक्षा बड़ा राजनीतिक फैक्टर

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव 2027 की राजनीतिक बिसात धीरे-धीरे सजने लगी है। राज्य में नारी शक्ति को लेकर राजनीतिक दलों की सक्रियता भी बढ़ रही है। भाजपा और कांग्रेस दोनों महिला वोट बैंक को साधने की तैयारी में जुट गई हैं। हाल की रिपोर्टों में यह सामने आया है कि 2027 चुनाव में महिला भागीदारी और सुरक्षा बड़ा राजनीतिक फैक्टर बन सकता है।

पहाड़ों की कठिन भौगोलिक परिस्थितियों के बीच राज्य आंदोलन से लेकर अर्थव्यवस्था को संभालने तक में महिलाओं की भूमिका अग्रणी रही है। हाल ही में उत्तराखंड विधानसभा के विशेष सत्र में नारी शक्ति वंदन अधिनियम और 33 प्रतिशत महिला आरक्षण को लेकर हुई तीखी बहस ने यह साफ कर दिया है कि इस बार कोई भी दल आधी आबादी को हल्के में लेने का जोखिम नहीं उठा सकता।

महिला सुरक्षा का सवाल सिर्फ अपराध तक सीमित नहीं है। पहाड़ की महिलाओं के सामने आज भी सुनसान सड़कें, कमजोर परिवहन व्यवस्था, रात में पुलिस गश्त की कमी और साइबर ठगी जैसी नई चुनौतियां मौजूद हैं। पर्वतीय जिलों में कई गांव ऐसे हैं जहां शाम ढलते ही महिलाओं की आवाजाही लगभग बंद हो जाती है। कालेज जाने वाली छात्राओं और नौकरीपेशा महिलाओं के बीच भी सुरक्षा को लेकर चिंता लगातार बढ़ रही है।

उत्तराखंड पुलिस के आंकड़ों और विभिन्न रिपोर्टों में यह संकेत मिला है कि राज्य में अपहरण और अन्य अपराधों में बढ़ोतरी दर्ज हुई है, जबकि कुछ गंभीर अपराधों में कमी भी बताई गई है। लेकिन विपक्ष का आरोप है कि अपराध कम नहीं हुए, बल्कि कई मामलों में शिकायतें दर्ज ही नहीं हो पातीं। राजनीतिक दल भी अब महिला सुरक्षा को लेकर अपने-अपने एजेंडे तैयार कर रहे हैं। भाजपा महिला हेल्पलाइन, महिला डेस्क और सुरक्षा अभियानों को अपनी उपलब्धि बताने में जुटी है, जबकि कांग्रेस महिलाओं की राजनीतिक भागीदारी और सुरक्षा कानूनों के बेहतर क्रियान्वयन को बड़ा मुद्दा बना रही है।

विपक्षी दल विशेषकर कांग्रेस कानून-व्यवस्था और महिला सुरक्षा के मोर्चे पर सरकार को लगातार घेर रहे हैं। अंकिता भंडारी हत्याकांड की गूंज आज भी उत्तराखंड के पहाड़ों और मैदानों में शांत नहीं हुई है। विपक्ष का आरोप है कि राज्य में महिलाओं के खिलाफ अपराधों के ग्राफ में बढ़ोतरी हुई है। कांग्रेस नेताओं का कहना है कि सरकार केवल नारी वंदन जैसे नारों के पीछे अपनी कमियों को छिपा रही है। विपक्ष का सीधे तौर पर सवाल है कि पर्यटन और होमस्टे नीति के तहत दूरदराज के क्षेत्रों में काम करने वाली बेटियों की सुरक्षा के लिए धरातल पर क्या ठोस कदम उठाए गए हैं? दूसरी ओर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और सत्तारूढ़ भाजपा इस मुद्दे पर रक्षात्मक होने के बजाय आक्रामक रुख अपनाए हुए हैं। सरकार का दावा है कि उन्होंने महिला सुरक्षा और सशक्तिकरण के लिए ऐतिहासिक कदम उठाए हैं।

विशेषज्ञ मानते हैं कि उत्तराखंड में महिला मतदाता अब केवल भावनात्मक नारों से प्रभावित नहीं होगी। रोजगार, सुरक्षा, शिक्षा और सम्मान जैसे मुद्दों पर ठोस जवाब मांगने वाली महिला वोटर 2027 में चुनावी परिणामों को प्रभावित कर सकती है। खासकर पहाड़ की महिलाएं, जो जल, जंगल और जमीन से लेकर परिवार की पूरी जिम्मेदारी उठाती हैं, अब राजनीतिक भागीदारी और सुरक्षित माहौल दोनों चाहती हैं।

सोशल मीडिया के दौर में महिला सुरक्षा का मुद्दा और संवेदनशील हो गया है। साइबर स्टाकिंग, फर्जी प्रोफाइल और आनलाइन ब्लैकमेलिंग जैसे मामलों ने युवतियों और छात्राओं की चिंता बढ़ाई है। जैसे-जैसे 2027 का चुनावी दंगल करीब आएगा, अंकिता भंडारी मामले का राजनीतिक असर, महिला आरक्षण बिल को लागू करने की समयसीमा और स्थानीय स्तर पर सुरक्षा के इंतजाम ही यह तय करेंगे कि देवभूमि की मातृशक्ति किस दल के सिर पर जीत का सेहरा बांधती है। फिलहाल, महिला सुरक्षा का यह मुद्दा केवल एक सामाजिक चिंता नहीं, बल्कि सत्ता की चाबी का मुख्य केंद्र बन चुका है।

# 'गंगा दशहरा': जिस दिन माँ गंगा शिव की जटाओं से पृथ्वी पर अवतरित हुई!

●लोकेंद्र सिंह बिष्ट

*(प्रांत संयोजक गंगा विचार मंच उत्तराखण्ड उत्तरकाशी)*

आइए जानते हैं माँ गंगा जी के स्वर्ग से पृथ्वी पर अवतरण के बारे में।

गँगा सप्तमी- पौराणिक शास्त्रों के अनुसार वैशाख मास शुक्ल पक्ष की सप्तमी तिथि को मां गंगा जी ने स्वर्ग लोक से गमन किया और शिवशंकर जी ने माँ गंगा जी को अपनी जटाओं में थाम लिया। इसलिए इस दिन को गंगा सप्तमी के रूप में मनाया जाता है। ऐसी मान्यता है कि माँ गंगा जी लगभग 32 दिनों तक शिव जी की जटाओं में विचरण करती रहीं, बहती रही, घूमती रही है और फिर, ज्येष्ठ महीने के शुक्ल पक्ष की दशमी तिथि को भगवान शिव ने अपनी एक जटा खोली और गंगा माँ धरती पर अवतरित हुई। जिस दिन माँ गंगा जी शिव की जटाओं से पृथ्वी पर अवतरित हुई वह दिन गंगा दशहरा (ज्येष्ठ शुक्ल दशमी) के नाम से जाना जाता है।

आइए जानते हैं कुछ और तथ्य मां गंगा जी के स्वर्ग से पृथ्वी पर अवतरण के बारे में। पौराणिक कथाओं के अनुसार माँ गंगा जी भगवान ब्रह्मा की पुत्री है। ब्रह्माजी ने इन्हें अपने कमंडल के जल से उन्हें उत्पन्न किया था। इसके अलावा, कुछ ग्रंथों में उन्हें पर्वतराज हिमवान (हिमालय) और रानी मैनावती की पुत्री भी माना गया है। इस मान्यता के अनुसार वे देवी पार्वती की बहन है। गंगा जी में किसी भी अवसर या पर्व पर मां गंगा में डुबकी लगाने से मनुष्य के सभी पाप धुल जाते हैं और मनुष्य को मोक्ष की प्राप्ति होती है। माँ गंगा में स्नान का अपना अलग ही महत्व है, लेकिन इस दिन स्नान करने से मनुष्य सभी दुखों से मुक्ति पा जाता है। कहा जाता है कि गंगा नदी में स्नान करने से दस पापों का हरण होकर अंत में मुक्ति मिलती है। इस दिन दान-पुण्य का विशेष महत्व है। शास्त्रों में उल्लेख है कि जीवनदायिनी गंगा में स्नान से ही सभी पापों से मुक्ति मिल जाती है।

गंगा जी को हिंदू धर्म में पवित्रता और क्षमा की देवी के रूप में भी पूजा की जाती है। अनेक नामों से जानी जाने वाली गंगा जी को अक्सर एक सुंदर, आकर्षक स्त्री के रूप में चित्रित किया जाता है, जो मकर नामक एक दिव्य मगरमच्छ जैसे प्राणी पर सवार होती है। जिसके माता पिता हिमवान और मैनावती हैं और भाई-बहन पार्वती, मैनाक है। शांतनु से ब्याही गंगा जी भीष्म और 7 अन्य पुत्र हुए। गंगा का सबसे प्रारंभिक उल्लेख ऋग्वेद में मिलता है , जहाँ उसे सबसे पवित्र नदी बताया गया है। उसकी

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

# साप्ताहिक परेड में रिक्रूटों को अनुशासन का पाठ पढ़ाया

नई टिहरी(आरएनएस)। चंबा पुलिस लाइन में साप्ताहिक परेड अनुशासन, ऊर्जा और उत्साह के साथ आयोजित की गई। एसएसपी श्वेता चौबे ने परेड का नेतृत्व किया। परेड में पुलिस अधिकारी, जवान और प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे रिक्रूट आरक्षियों ने सक्रिय सहभागिता निभाई। एसएसपी ने रिक्रूटों के साथ खुद दौड़ लगाकर उनकी फिटनेस का परीक्षण किया। पुलिस लाइन में आयोजित परेड में एसएसपी ने परेड की सलामी ली। उसके बाद रिक्रूट आरक्षियों के साथ मैदान में दौड़ लगाकर उन्हें फिटनेस और अनुशासन का पाठ पढ़ाया। साप्ताहिक परेड में ड्रिल अभ्यास, शस्त्र संचालन, सामरिक प्रशिक्षण और शारीरिक दक्षता आदि गतिविधियां आयोजित की गई। शस्त्र अभ्यास के दौरान पुलिस बल की फुर्ती, तत्परता और अनुशासन विशेष रूप से देखने योग्य रहा। एसएसपी ने सभी पुलिस कर्मियों को शारीरिक रूप से फिट रहने, मानसिक रूप से सजग रहने और प्रत्येक परिस्थिति में तत्परता एवं अनुशासन के साथ कार्य करने को प्रेरित किया। उसके बाद उन्होंने चंबा पुलिस लाइन में व्यायामशाला, परिवहन शाखा, भोजनालय और प्रशिक्षण व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। एसएसपी ने भोजन की गुणवत्ता बेहतर बनाए रखने, साफ-सफाई पर विशेष ध्यान देने, वाहनों की फिटनेस सुनिश्चित करने और व्यायामशाला में और उपकरण उपलब्ध कराने के निर्देश दिए।

# मांगों को लेकर एससी-एसटी शिक्षक करेंगे आंदोलन

चमोली(आरएनएस)। अनुसूचित जाति-जनजाति शिक्षक एसोसिएशन ने 19 सूत्रीय मांगों को लेकर चरणबद्ध आंदोलन का एलान किया है। 26 मई को जिले के सभी तहसीलों से मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेजा जाएगा। एसोसिएशन के जिलाध्यक्ष दिनेश शाह व मंत्री सुरेश आगरी ने बताया कि संगठन ने मांगों को लेकर चरणबद्ध आंदोलन का एलान किया है। शिक्षकों की मांग में छात्रवृत्ति, आरक्षण रोस्टर, बैकलॉग रिक्तियों को भरने, पदोन्नति, स्थानांतरण नीति, पुरानी पेंशन योजना बहाली, गोल्डन कार्ड की समस्याओं के समाधान, सेवा सुरक्षा और गैर शैक्षणिक कार्यों से मुक्ति आदि शामिल हैं। उन्होंने बताया कि 26 मई को जिले के सभी तहसीलों से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया जाएगा। दो जून को प्रदेश स्तरीय महासम्मेलन आयोजित होगा और सात जून को जिला मुख्यालय गोपेश्वर में एक दिवसीय धरना-प्रदर्शन किया जाएगा।

# डोबरा-जाख-कोटी रिंग पर धूल-मिट्टी उड़ने लोग परेशान

नई टिहरी(आरएनएस)। प्रतापनगर विधायक विक्रम सिंह नेगी के नेतृत्व में जनप्रतिनिधियों, कांग्रेस कार्यकर्ताओं और ग्रामीणों ने जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपकर डोबरा-जाख-कोटी रिंग रोड से जुड़ी समस्याओं के समाधान की मांग की है। ज्ञापन में कहा गया कि टिहरी झील किनारे जाख-डोबरा रिंग रोड के निर्माण में लगी कंपनी के भारी वाहन और जेसीबी मशीनों के संचालन से लगातार धूल-मिट्टी उड़ रही है, जिससे लोगों को आवाजाही में परेशानी हो रही है। निर्माणाधीन सड़क पर पानी का छिड़काव न होने से स्थिति और अधिक खराब हो गई है। ग्रामीणों ने बताया कि धूल के कारण कपड़े और वाहन खराब हो रहे हैं तथा दुर्घटना का खतरा भी बढ़ गया है। उन्होंने आरोप लगाया कि कंपनी से टैंकरों द्वारा पानी छिड़काव की मांग की गई, लेकिन इसे नजरअंदाज किया जा रहा है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि समस्या का समाधान नहीं किया गया तो निर्माण कार्य बंद कराया जाएगा। इस पर जिलाधिकारी ने आश्वासन दिया कि एसडीएम के नेतृत्व में एक समिति गठित की जाएगी, जो नियमित रूप से निरीक्षण करेगी।

# रसोई गैस की अनियमित आपूर्ति पर विधायक ने जताई नाराजगी

नई टिहरी(आरएनएस)। जाखणीधार क्षेत्र में रसोई गैस की अनियमित आपूर्ति पर टिहरी विधायक किशोर उपाध्याय ने गहरी नाराजगी जताई है। कहा कि सरकार पर्याप्त मात्रा में सिलिंडर उपलब्ध करा रही है, लेकिन एजेंसी गैस का वितरण और प्रबंधन सही तरीके से नहीं कर पा रही है। अंजनीसैंण कस्बे में विधायक उपाध्याय ने इंडिया ऑयल कारपोरेशन, पूर्ति विभाग और स्थानीय लोगों के साथ बैठक कर गैस आपूर्ति की जानकारी ली। चंद्रबदनी गैस एजेंसी के संचालक विजेंद्र धनोला, प्रबंधक सुमेर सिंह कठैत ने बताया कि गैस सिलिंडर के वाहन को लोग रास्ते में ही रोक दे रहे हैं, जिससे एजेंसी रोस्टर के अनुसार के क्षेत्र में गैस का वितरण नहीं कर पा रही है। विधायक ने हिंडोलाखाल थाने के एसएचओ को रसोई गैस के वाहन को पुलिस सुरक्षा देने के निर्देश दिए है, ताकि रोस्टर के मुताबिक क्षेत्र में गैस सिलिंडरों का वितरण हो सके। आईओसी के सेल्स मैनेजर राजेंद्र शेरावत ने बताया कि गैस की कोई कमी नहीं है, एजेंसी को कोटे के अनुसार डिलीवरी की जा रही है। इसका प्रबंधन करने काम एजेंसी है। विधायक ने क्षेत्रीय खाद्य अधिकारी गरवीन चंद्र भट्ट को निर्देश दिए कि एजेंसी की निगरानी कर गैस वितरण को सही तरीके करवाया जाए।

# बैकयार्ड मुर्गीपालन योजना के तहत किसानों को वितरित किए गए रेनबो रोस्टर चूजे

अल्मोड़ा(आरएनएस)। विवेकानन्द पर्वतीय कृषि अनुसंधान संस्थान की ओर से अनुसूचित जाति उपयोजना के तहत किसानों को बैकयार्ड मुर्गीपालन के लिए रेनबो रोस्टर प्रजाति के चूजों का वितरण किया गया। कार्यक्रम संस्थान के निदेशक डॉ. लक्ष्मी कान्त के निर्देशन और कृषि विज्ञान केन्द्र काफलीगैर के नोडल अधिकारी डॉ. निर्मल कुमार हेडाऊ के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया।

कार्यक्रम के तहत ग्राम उडेरखानी और लोब के 66 चयनित किसानों को आजीविका सुधार और पोषण में प्रोटीन की कमी दूर करने के उद्देश्य से 1600 रेनबो रोस्टर प्रजाति के चूजे वितरित किए गए। इसके साथ ही किसानों को मुर्गी आहार, पानी के बर्तन और दवाइयां भी उपलब्ध कराई गईं।

अनुकरणीय परीक्षण के अंतर्गत ग्राम औखलीसिरोद, बिलौरी, करासीबुंगा, झिरौली, गाड़ीखेत, तुपेड़ और बनलेख के 33 किसानों को भी रेनबो रोस्टर चूजे, ब्रूडर दाना, बर्तन और दवाइयां दी गईं। अधिकारियों ने बताया कि रेनबो रोस्टर कम लागत, कम तकनीकी देखभाल और अंडा व मांस दोनों उद्देश्यों के लिए उपयुक्त प्रजाति है, जो बैकयार्ड मुर्गीपालन के लिए लाभकारी मानी जाती है। यह कार्यक्रम आत्मा परियोजना बागेश्वर के वित्तीय सहयोग से संचालित किया गया। चूजों की उपलब्धता राजकीय कुक्कुट प्रक्षेत्र हवालबाग से सुनिश्चित की गई। कार्यक्रम के दौरान डॉ. एन.के. सिंह ने किसानों को बैकयार्ड मुर्गीपालन के प्रबंधन संबंधी प्रशिक्षण दिया। कृषि विज्ञान केन्द्र काफलीगैर के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष डॉ. राज कुमार ने दैनिक भोजन में अंडे के महत्व पर प्रकाश डालते हुए किसानों को इसे नियमित आहार में शामिल करने की सलाह दी। कार्यक्रम के संचालन में अनुसूचित जाति उपयोजना के नोडल अधिकारी एवं वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. गौरव वर्मा की महत्वपूर्ण भूमिका रही। इस दौरान हरीश चन्द्र जोशी, डॉ. अमित कुमार, डॉ. राजेश कुमार मीणा, मनोज कुमार, महेश सिंह, सौरभ सिंह, बहादुर सिंह, सुरेश लाल और सुन्दर लाल सहित अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी मौजूद रहे।

# स्टूडेंट्स रेडी कार्यक्रम में विद्यार्थियों को करियर मार्गदर्शन

रुद्रपुर(आरएनएस)। गोविन्द बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय में स्टूडेंट्स रेडी कार्यक्रम के अंतर्गत मॉड्यूल चयन संबंधी परामर्श कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा, विभिन्न विभागों और रोजगार के अवसरों की जानकारी देकर सही मॉड्यूल चयन के लिए प्रेरित करना रहा। कार्यक्रम में महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. अल्का गोयल ने विद्यार्थियों को कौशल विकास और बेहतर करियर निर्माण के लिए उचित दिशा में आगे बढ़ने का संदेश दिया। कार्यक्रम का आयोजन डॉ. छाया शुक्ला ने किया। इस दौरान विभिन्न विभागाध्यक्षों व विशेषज्ञ शिक्षकों ने विद्यार्थियों को अपने-अपने विभागों से जुड़े रोजगार अवसरों और भविष्य की संभावनाओं की जानकारी दी। विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए विशेषज्ञों से अपने प्रश्नों के उत्तर प्राप्त किए। कार्यक्रम के अंत में विद्यार्थियों को अपनी रुचि, क्षमता और भविष्य की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए मॉड्यूल चयन करने की सलाह दी गई।

# सिरपा गांव में दूषित पानी पीने से 40 से अधिक लोग बीमार

चमोली(आरएनएस)। विकासखंड के सिरपा गांव में दूषित पानी पीने के कारण 40 से अधिक ग्रामीण बुखार से पीड़ित हैं। हालांकि यहां लगातार तीन दिन से स्वास्थ्य विभाग की टीम ग्रामीणों की जांच कर रही है लेकिन सुधार ज्यादा नहीं हो रहा है। ऐसे में अब पेयजल निगम के अफसर पानी की सैंपलिंग करने की बात कह रहे हैं। सिरपा गांव में करीब 40 से अधिक परिवार रहते हैं। क्षेत्र के जिला पंचायत सदस्य विक्रम कठैत ने बताया कि कुछ दिन से यहां ग्रामीण बुखार की चपेट में है। इनमें दो लोग श्रीनगर में उपचार करवा रहे हैं जबकि अन्य को स्वास्थ्य विभाग एवं ग्राफिक एरा अस्पताल की टीम ने गांव में ही उपचार किया। बताया कि गांव में आपूर्ति करने वाली पेयजल लाइन से गंदा पानी आ रहा है। इसे पीने से 40 से अधिक ग्रामीण बीमार हैं। मामले में प्रशासन और पेयजल निगम से कार्रवाई की मांग की गई। वहीं पेयजल निगम के अधिशासी अभियंता अरुण प्रताप सिंह ने बताया कि सिरपा की पेयजल योजना ग्राम पंचायत को हैंडओवर है। बावजूद ग्रामीणों की शिकायत पर कर्मचारियों को गांव में भेजकर जल्द सैंपलिंग की जाएगी।

# चवालखेत-भोनाबागी सड़क का होगा डामरीकरण कार्य

नई टिहरी(आरएनएस)। जिला मुख्यालय से सटे चवालखेत-भोनाबागी मोटर मार्ग के करीब तीन किलोमीटर हिस्से के डामरीकरण के लिए 1 करोड़ 90 लाख रुपये की वित्तीय स्वीकृति मिल गई है। लंबे समय से ग्रामीण सड़क सुधार की मांग कर रहे थे। भोनाबागी से बुडोगी गांव के चवालखेत (डांडा) तक वर्ष 2019 में सड़क का निर्माण हुआ था, लेकिन सड़क कच्ची और खराब होने से लोगों को आवाजाही में परेशानी हो रही थी। ग्राम प्रधान भूपेंद्र सिंह चौहान ने बताया कि सड़क पर जगह-जगह गड्ढे हैं और बरसात में कीचड़ जमा होने से दोपहिया वाहन फिसलने का खतरा बना रहता है। उन्होंने बताया कि गांव के बच्चे रोज पढ़ाई के लिए जिला मुख्यालय जाते हैं, लेकिन खराब सड़क के कारण दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

# देवप्रयाग में पार्किंग के अभाव में परेशानी झेल रहे तीर्थयात्री व स्थानीय लोग

पौड़ी(आरएनएस)। संगम नगरी देवप्रयाग में पार्किंग व्यवस्थाओं की उचित व्यवस्था न होने से चारधाम यात्रियों और स्थानीय लोगों की मुश्किलें बढ़ गई हैं। देश-विदेश से आने वाले तीर्थयात्रियों को वाहन पार्क करने में भारी मसक्कत करनी पड़ रही है। स्थिति यह है कि पुख्ता पार्किंग व्यवस्था न होने से यात्री मजबूरन अपने वाहन राष्ट्रीय राजमार्ग और मुख्य सड़कों के किनारे पार्क कर रहे हैं। इसके चलते चारधाम यात्रा मार्ग पर आए दिन जाम की स्थिति बन रही है।

हैरानी की बात यह है कि इस गंभीर समस्या के समाधान के लिए प्रदेश के दो-दो मुख्यमंत्री मंचों से बड़ी-बड़ी घोषणाएं कर चुके हैं, लेकिन धरातल पर नतीजा अब तक शून्य ही रहा है। सरकारी उदासीनता का आलम यह है कि पिछले दो वर्ष पूर्व आनन-फानन में पांच हजार वाहनों की क्षमता वाली एक भव्य भूमिगत पार्किंग की योजना बनाई गई थी। तहसील मुख्यालय में आयोजित एक उच्च स्तरीय बैठक में रेलवे विकास निगम के नेतृत्व में नागराजा मंदिर के समीप इसके लिए जमीन भी चिह्नित करने पर सहमति दी गई थी। बावजूद अब तक यह पूरी योजना तकनीकी मोर्चे पर फेल साबित हो चुकी है।

भूगर्भीय विशेषज्ञों की जांच में उक्त चयनित भूमि को पार्किंग निर्माण के लिए असुरक्षित बताया गया। इसके बाद से प्रशासन ने नए सिरे से जमीन तलाशने की बात कही थी।

प्रमोद टोडरिया और विकास ध्यानी का कहना है कि पार्किंग न होने से लोगों को सड़कों के किनारे वाहन पार्क करने को मजबूर होना पड़ रहा है। नगर पालिका के अधिशासी अधिकारी राहुल भंडारी ने बताया कि कुछ समय पूर्व विकास प्राधिकरण, एसडीएम व नगर पालिका की ओर से पार्किंग स्थल का संयुक्त निरीक्षण किया गया, रिपोर्ट के आधार पर पार्किंग के निर्माण की आग की कार्रवाई होगी।

# बहुत तेजी से वजन कम करना चाहते हैं तो इन खतरों को भी जान लीजिए

आज के जमाने से वेट लॉस सबसे पॉपुलर शब्द बन गया है। फिट रहने और बैली फैट से छुटकारा पाने के लिए लोग अक्सर वेट लॉस के नए नए तरीके खोजते रहते हैं। तरह तरह की डाइट, जिमिंग और एक्सरसाइज के जरिए लोग तेजी से वजन कम करके स्लिम दिखना चाहते हैं। हालांकि वजन कम करना अच्छी बात है लेकिन तेजी से वजन करना आपकी सेहत के लिए ही नुकसानदेय साबित हो सकता है। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि हर कोई चाहता है कि चंद दिनों में ही वजन कम हो जाए, बाजार में भी तेजी से वजन कम करने के दावे करने वाले बहुत सारे प्रोडक्ट हैं। लेकिन ये फायदे की बजाय नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। चलिए जानते हैं कि तेजी से वजन कम करने पर आपकी हेल्थ पर क्या असर हो सकता है और साथ ही ये भी जानिए कि वजन कम करने का सही फार्मूला क्या है।

तेजी से वजन कम करने की जद्दोजहद में लोग खाना पीना तक छोड़ देते हैं। जब लोग तेजी से वजन कम करने का कोशिश करते हैं तो पोषण की कमी के चलते शरीर में पानी की कमी बहुत तेजी से होती है। पानी की कमी ज्यादा होने पर मांसपेशियों को नुकसान पहुंचता है और आप जल्द ही बीमार पड़ सकते हैं। इसके अलावा तेजी से वजन कम करने पर मेटाबॉलिज्म पर भी बुरा असर पड़ता है। दरअसल रोज भोजन करने और पचाने की दर का मेटाबॉलिज्म पर असर पड़ता है। अगर तेजी से वजन कम करने के चक्कर में आप कम कैलोरी वाला खाना खाएंगे तो मेटाबॉलिज्म कमजोर हो जाएगा और आपके हार्मोन्स पर भी बुरा असर पड़ेगा। तेजी से वजन कम करने का तीसरा बुरा असर पथरी के रूप में होता है। इससे पित्ताशय में पथरी होने का खतरा बढ़ सकता है। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि तेजी से वजन कम करने की बजाय एक सही गति या फिर धीमी गति से वजन कम करना शरीर के लिए फायदेमंद साबित होता है। एक हफ्ते में ४०० ग्राम से एक किलो वजन घटाना काफी होता है। यानी आपकी डाइट, एक्सरसाइज और वेट लॉस के अन्य प्रयास इस तरह होने चाहिए कि एक सप्ताह में आप ४०० ग्राम से एक किलो वजन घटा सकें। इससे ज्यादा वजन घटाने की कोशिशें आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है।

# बच्चों को इस प्रकार सिखाएं काम-काज

घर में छोटे बच्चे हो तो घर व्यवस्थित रहेगा, इसकी कल्पना करना भी बेकार है क्योंकि बच्चे घर के सामान को खेल-खेल में बिखेर देते हैं। ऐसे में जरूरी है कि वीकेंड पर बच्चों से ही घर को व्यवस्थित करा लिया जाए, जिससे वे घर का रख-रखाव सीख जाएंगे और घर को व्यवस्थित रखने में आपकी मदद भी कर देंगे। बच्चों को टास्क दें: कोई भी बच्चा एक दिन में पूरे घर की सफाई करना नहीं सीख सकता। वीकेंड पर बच्चों को छोटी-छोटी चीजें व्यवस्थित करना सिखाएं। इसके लिए उन्हें घर के किसी एक कोने को व्यवस्थित करने की जिम्मेदारी दे सकती हैं। आप उन्हें उनके वॉर्डरोब के सामान को व्यवस्थित करने की जिम्मेदारी दें परन्तु उन्हें यह जरूर बताएं कि पहले सारे कपड़े वॉर्डरोब से बाहर निकालें और फिर उन्हें दोबारा तह कर के वॉर्डरोब में लगाएं। उसके बाद कपड़े वॉर्डरोब में इस तरह रखें कि उन्हें इस्तेमाल करने के लिए निकालना आसान रहेगा।

उनकी काम में मदद करें : यदि आपको लगे कि बच्चा अपना काम ठीक से नहीं कर पा रहा है तो बीच-बीच में उसकी मदद करें तथा काम को सही ढंग से करने का तरीका बताएं। उसे बचाएं कि शर्ट कैसे तह की जाती, मोजों को हमेशा जोड़ा बनाकर रखते हैं ताकि वे खोएं नहीं। यहीं नहीं कपड़े शैल्फ में कैसे रखे जाते हैं यह भी उन्हें करके बताएं। यदि आप उन्हें बुक शैल्फ अरेंज करने का काम दे रही है तो उन्हें बताएं कि बुक शैल्फ में सबसे पहले बड़ी किताबें सैट की जाती हैं, फिर उससे छोटी और सबसे आगे छोटे आकार की किताबें रखी जाती हैं।

म्यूजिक लगाएं: बच्चा काम को एन्जॉय करते हुए सीख पाए, इसलिए उसकी पसंद का म्यूजिक लगा दें। बीच-बीच में छोटा-सा ब्रेक लेकर उसके साथ डांस करें। म्यूजिक के साथ काम करने में उसे मजा भी आएगा और आसानी से काम भी सीख जाएगा।

खेल और ईनाम : नया काम सीखते समय बच्चा बोर न हो, इसलिए उसे खेल-खेल में काम सिखाने की कोशिश करें। आप पांच मिनट का अलार्म लगा दें और कहें कि यदि वह पांच मिनट में पांच जोड़े जूते अल्मारी में रख देगा तो उसे चॉकलेट मिलेगी। यदि बच्चा समय पर अपना टास्क पूरा कर ले तो उसके प्रयास की तारीफ करें और अपना प्रॉमिस भी निभाएं।


## 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 *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन


# उलझे और रूखे बालों को एक वॉश में बनाएं सिल्की और स्मूद

फ्रिज़ी बाल सभी प्रकार के बालों के लिए सबसे बड़ी समस्याओं में से एक हैं। जब आप घर से बाहर निकलते हैं तो पहले अपने बालों को सही दिखने के लिए बहुत प्रयास करते हैं। लेकिन केवल 2 मिनट बाद जब आप किसी दुकान की खिड़की पर अपना प्रतिबिंब देखते हैं तो आप देख सकते हैं कि आपके बाल एक चिड़िया का घोंसला हो गए हैं। इसकी वजह फ्रिज़ी बाल होते हैं, और हम में से बहुत सारे लोग हैं, जो इस परेशानी से हर दिन लड़ते हैं और अपने बालों की प्राकृतिक बनावट को दोष देते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है फ्रिज़ी बाल बस थोड़ी ज्यादा देखभाल मांगते हैं और इस समस्या से निपटने के लिए आपको किसी महंगे हेयर प्रोडक्ट्स की जरूरत नहीं है, बल्कि आपकी रसोई में रखे कुछ सामान आपकी मदद कर सकते हैं। तो चलिए हम आपको बताते हैं रूखे और बेजान बालों को चमकदार और मुलायम बनाने के लिए किन-किन सामग्रियों का इस्तेमाल करना होगा।

एप्पल साइडर सिरका घुंघराले बालों के लिए सबसे अधिक घरेलू उपचार में से एक है। एप्पल साइडर सिरका एक प्रकार का सिरका है जो सेब या साइडर से बनाया जाता है। यह पोटेशियम और एसिटिक एसिड से समृद्ध है। एप्पल साइडर विनेगर में मौजूद एसिड फ्रिज़ की मरम्मत करेगा और क्षतिग्रस्तबालों को नया जीवन देगा। अपने बालों को शैम्पू करने के तुरंत बाद, पानी की समान मात्रा में एप्पल साइडर सिरका मिलाएं। इसे हाथों की मदद से बालों में लगाएं और 15 मिनट के लिए छोड़ दें। उसके बाद ठंडे पानी से धो लें।

बीयर रूखे और बेजान बालों के लिए बहुत अच्छी है, और इसका उपयोग प्राकृतिक कंडीशनर के रूप में भी किया जाता है। हॉप्स, माल्ट और यीस्ट से तैयार होने के कारण, इसमें कई पौष्टिक पोषक तत्व, विटामिन और खनिज होते हैं जो बालों के लिए बहुत अच्छे हैं। यह सबसे प्रभावी एंटी-फ्रिज़ उपचार में से एक है। अपने बालों को धोने के बाद, इसे बीयर से धोएं और 2-3 मिनट के लिए छोड़ दें। उसके बाद, बीयर की गंध को दूर करने के लिए 4-5 बार ठंडे पानी से बालों को धो लें। इससे आपके बाल बाउंसी और शाइनी हो जाएंगे।

बालों के लिए घर पर बने सबसे अच्छे ब्यूटी टिप्स में अंडे शामिल होने चाहिए। अंडे विटामिन डी, विटामिन ई, विटामिन के, विटामिन बी 6, विटामिन ए, कोलेजन, कैल्शियम, फोलेट, फॉस्फोरस और सेलेनियम से भरपूर होते हैं। अंडे सबसे अच्छी गुणवत्ता वाला प्रोटीन प्रदान करते हैं, हमारी हड्डियों की रक्षा करते हैं और स्वस्थ बालों और नाखूनों को बढ़ावा देते हैं। एक चम्मच बादाम का तेल और एक अंडे की जर्दी मिलाएं। मिश्रण को पूरे बालों में लगाएं। इसे ३० मिनट के लिए छोड़ दें और इसके बाद पानी से धो लें।

एवोकैडो आधारित हेयर मास्क फ्रिज़ी बालों के लिए सबसे प्रसिद्ध हेयर मास्क में से एक है। एवोकैडो विटामिन ई से भरपूर होता है, जो फ्रिज़िनेस को ठीक करने में मदद करता है, और यह त्वचा की कोशिकाओं को ऑक्सीकरण से भी बचाता है। यह ओमेगा 3 फैटी एसिड का एक बड़ा स्रोत है जो घुंघराले और क्षतिग्रस्त बालों को सुधारने में मदद करता है। ओमेगा 3 फैटी एसिड आवश्यक फैटी एसिड माना जाता है। 1 कप मेयोनेज़ और आधा एवोकैडो से एक पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को अपनी उंगलियों से अपने बालों पर लगाएं। ३० मिनट के लिए छोड़ दें और उसके बाद बालों को शैम्पू करें।

केला विटामिन ए, सी और ई, प्राकृतिक तेलों, कार्बोहाइड्रेट, पोटेशियम, जस्ता और लोहे का एक बड़ा स्रोत है। यह रूखे बेजान बालों को ठीक करने में मदद करता है। यह बालों को चमकदार और मुलायम बनाता है। एक केला, 3 बड़े चम्मच दही, गुलाब जल की कुछ बूंदें और एक चम्मच नींबू का रस मिलाएं। अपने बालों पर हेयर पैक लगाएं। इसे ६० मिनट के लिए छोड़ दें और उसके बाद ठंडे पानी से धो लें।

शहद, रूखे और बेजान बालों के लिए सबसे प्रसिद्ध घरेलू उपचारों में से एक है। यह एंटीऑक्सिडेंट से समृद्ध है। शहद घुंघराले और क्षतिग्रस्त बालों के लिए बेहद फायदेमंद है। यह एक प्राकृतिक मॉइस्चराइज़र और हेयर कंडीशनर के रूप में कार्य करता है, जिससे बाल नरम और शाइनी हो जाते हैं। 4-5 चम्मच दूध के साथ दो बड़े चम्मच शहद मिलाएं। अपनी उंगलियों का उपयोग करके इसे बालों पर लगाएं। ३० मिनट के लिए छोड़ दें और उसके बाद बालों को शैम्पू करें।

मेहंदी सूखे और घुंघराले बालों के लिए सबसे उपयोगी हर्बल उपचारों में से एक है। 1 कप चाय की पत्ती के पानी में 3-4 चम्मच मेहंदी पाउडर मिलाएं। थोड़ा दही भी डालें और इन सभी को एक साथ मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। पेस्ट को हेयर मास्क की तरह लगाएं और अधिक से अधिक लाभ के लिए रात भर छोड़ दें। सुबह इसे माइल्ड शैंपू के साथ धो लें।

## शब्द सामर्थ्य -044

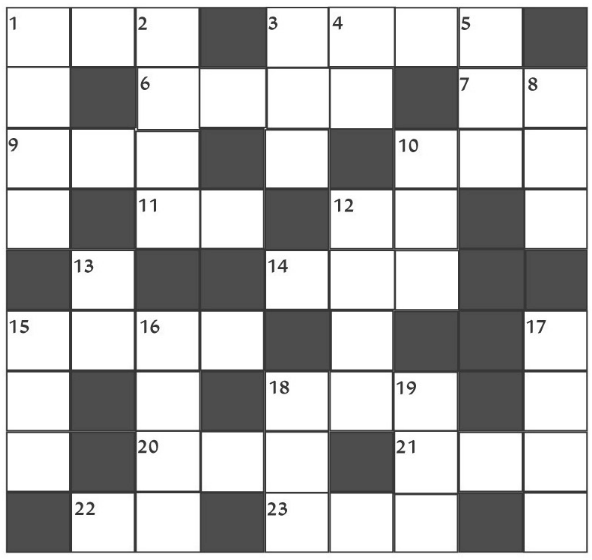
( भागवत साहू )

**बाएं से दाएं**

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

**ऊपर से नीचे**

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।



### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 43 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ज | ल | 3 | आ | वा | जा | ही | 6 | 4 |
| मा | | खू | ब | 8 | दू | र | स्थ | |
| ना | दा | न | | सा | ग | 10 | ल | क्ष्य |
| 12 | न | ख | | त | र | ल | | |
| 12 | वी | रा | न | | 15 | च | ट | क |
| 17 | र | ब | 18 | आ | ज | क | ल | |
| | 17 | 21 | आ | ग | 19 | दा | ना | |
| 23 | अ | ग | र | म | ग | र | 23 | क्रो |
| भा | भी | | ती | न | 26 | | व | ध |

# गर्मियों के समय तैलीय त्वचा से उत्पन्न होने वाले मुंहासों से छुटकारा पाने के लिए अपनाएं ये तरीके

गर्मियों में उमस और पसीने के कारण तैलीय त्वचा पर कीटाणुओं के पनपने की संभावना बढ़ जाती है, जो मुंहासों का कारण बन सकते हैं। ऐसे में बढ़ते तापमान से त्वचा की देखभाल करना एक चुनौतीपूर्ण काम हो सकता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे उपाय बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप गर्मियों में भी तैलीय त्वचा के मुंहासों से छुटकारा पा सकते हैं और स्वस्थ त्वचा पा सकते हैं।

रोजाना धोएं अपना चेहरा

गर्मियों में तैलीय त्वचा पर कीटाणु पनपते हैं, जो मुंहासों का कारण बन सकते हैं। इससे बचने के लिए दिन में दो बार अपने चेहरे को साफ करना जरूरी है। इसके लिए हल्के फेसवॉश का इस्तेमाल करें। इससे आपकी त्वचा से अतिरिक्त तेल और गंदगी हट जाएगी और मुंहासों की संभावना कम होगी। चेहरे को साफ रखने से त्वचा को ताजगी मिलेगी और वह स्वस्थ रहेगी। नियमित सफाई से नमी भी बनी रहती है।

एक्सफोलिएट करें

त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए एक्सफोलिएशन एक अहम कदम है। इससे रोमछिद्र बंद होने से बचते हैं। हफ्ते में 1-2 बार स्क्रबिंग करें। इससे आपकी त्वचा की गहराई से सफाई होगी और वह तरोताजा महसूस होगी। एक्सफोलिएशन से त्वचा की बनावट भी सुधरती है और मुंहासों की संभावना कम होती है। नियमित स्क्रबिंग से त्वचा की चमक भी बढ़ती है और वह स्वस्थ दिखती है।

मॉइस्चराइजर लगाना न छोड़ें

अधिकतर लोग यह सोचते हैं कि तैलीय त्वचा वालों को मॉइस्चराइजर लगाने की जरूरत नहीं होती, लेकिन यह गलतफहमी है। मॉइस्चराइजर आपकी त्वचा को हाइड्रेटेड रखता है और नमी बनाए रखता है। अगर आप मॉइस्चराइजर नहीं लगाएंगे तो आपकी त्वचा अधिक तेल उत्पादन करेगी, जिससे मुंहासों की संभावना बढ़ सकती है। इसलिए रोजाना अपने चेहरे को धोने के बाद हल्के और तेल मुक्त मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करें ताकि आपकी त्वचा नमी बनी रहे और स्वस्थ दिखे।

सनस्क्रीन का करें इस्तेमाल

सनस्क्रीन का इस्तेमाल करना बहुत जरूरी है, चाहे मौसम कोई भी हो। सूरज की हानिकारक किरणें आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती हैं और मुंहासों को बढ़ा सकती हैं। इसलिए रोजाना बाहर जाने से पहले अपनी त्वचा पर सूरज से बचाव वाला क्रीम लगाएं। इससे आपकी त्वचा सुरक्षित रहेगी और नमी भी बनी रहेगी। सनस्क्रीन का सही उपयोग आपकी त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करेगा और आपको बाहरी तत्वों से बचाएगा।

# फ्रोजन योगर्ट बनाम आइसक्रीम- गर्मियों में किसका सेवन करना सेहत के लिए है बेहतर?

गर्मियों में ठंडक देने वाले व्यंजनों की बात हो तो आइसक्रीम और फ्रोजन योगर्ट का नाम जरूर आता है। हालांकि, क्या आप जानते हैं कि इनमें से कौन-सा विकल्प ज्यादा सेहतमंद है? अगर नहीं तो आज हम आपको इन दोनों के बीच के अंतर और कौन-से विकल्प को चुनना बेहतर है, इसके बारे में विस्तार से बताने जा रहे हैं। आइए जानते हैं कि फ्रोजन योगर्ट और आइसक्रीम में से क्या खाने से ज्यादा सेहतमंद रहा जा सकता है।

फ्रोजन योगर्ट क्या है?

फ्रोजन योगर्ट को दही से बनाया जाता है। दही में ऐसे तत्व होते हैं, जो पाचन को ठीक रखने और पेट को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। फ्रोजन योगर्ट में दूध या क्रीम के बजाय दूध से बने पाउडर का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे यह आइसक्रीम की तुलना में कम कैलोरी और चर्बी वाला होता है। फ्रोजन योगर्ट में आमतौर पर कम चीनी होती है, जिससे यह मिठाई का एक सेहतमंद विकल्प बन सकता है।

आइसक्रीम के बारे में जानिए

आइसक्रीम दूध, क्रीम, चीनी और फ्लेवर से बनाई जाती है। इसमें अधिक चर्बी होती है और यह चीनी का एक प्रमुख स्रोत भी है। आइसक्रीम में आइसक्रीम बनाने वाले पाउडर का इस्तेमाल नहीं किया जाता है। आइसक्रीम को बनाने के लिए कच्चे दूध को उबालकर उसमें चीनी और अन्य सामग्री मिलाई जाती हैं, फिर इसे फेंटकर फ्रिज में जमाया जाता है। यह डेजर्ट कई अलग-अलग फ्लेवर में उपलब्ध रहता है।

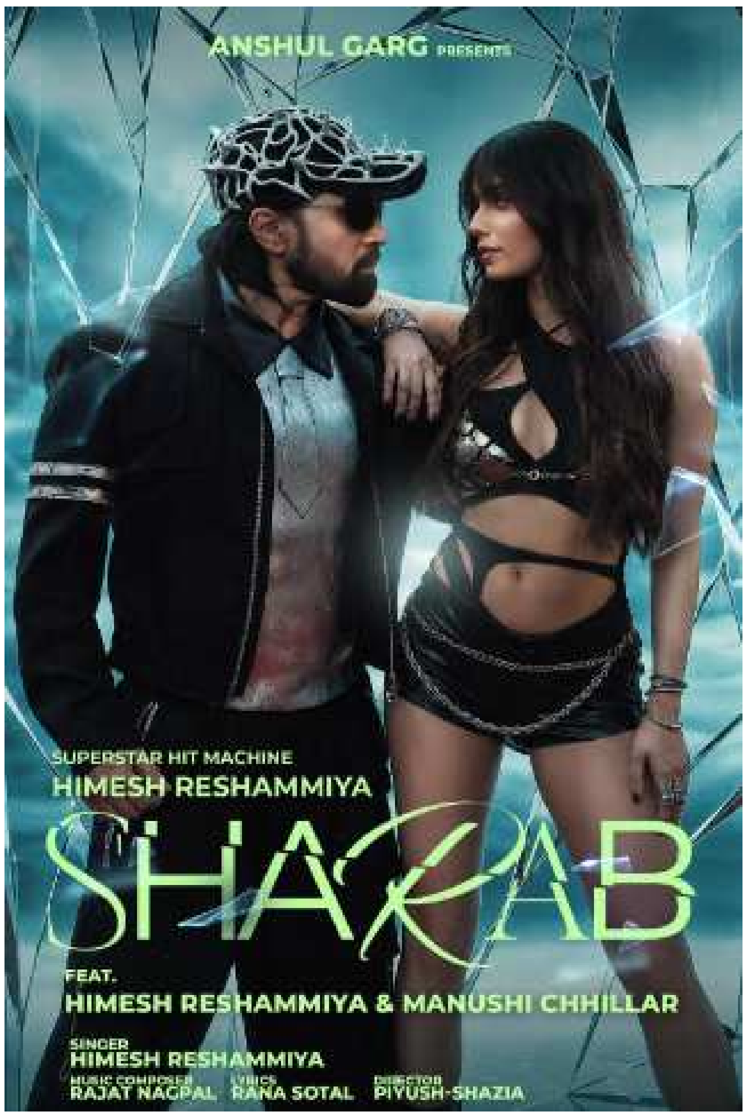
फ्रोजन योगर्ट और आइसक्रीम में क्या अंतर है?

फ्रोजन योगर्ट मुख्य रूप से दही से बनने के कारण फायदेमंद तत्वों से भरपूर होता है। वहीं, आइसक्रीम में अधिक चर्बी और चीनी होती है, जो इसे फ्रोजन योगर्ट की तुलना में कम सेहतमंद बनाते हैं। फ्रोजन योगर्ट में आइसक्रीम बनाने वाले पाउडर का इस्तेमाल नहीं किया जाता है, जबकि आइसक्रीम बनाने के लिए कच्चे दूध को उबालकर उसमें चीनी और अन्य सामग्री मिलाई जाती हैं। फ्रोजन योगर्ट की तुलना में आइसक्रीम में कैलोरी और चर्बी अधिक होती है।

फ्रोजन योगर्ट बनाने का तरीका

फ्रोजन योगर्ट बनाने के लिए सबसे पहले दही को ब्लेंडर में डालकर अच्छे से मिलाएं। इसके बाद इसमें धीरे-धीरे करके दूध का पाउडर और चीनी या शहद शामिल कर दें। अब इस मिश्रण को एक कंटेनर में डालकर फ्रिज में जमने के लिए रख दें। जब यह जम जाए तो ऊपर से कटे हुए ताजे फल, मेवे और मसाले जैसे दालचीनी पाउडर आदि डालकर इसका आनंद लें। आप इसे अलग-अलग फलों वाले फ्लेवर में भी बना सकते हैं।

# मानुषी छिल्लर के साथ हिमेश रेशमिया जमाएंगे रंग




मशहूर गायक और संगीतकार हिमेश रेशमिया एक बार फिर अपने प्रशंसकों के लिए नया गाना शराब लेकर आ रहे हैं। यह एक हाई-एनर्जी ट्रैक है, जिसका फर्स्ट लुक गायक ने इंस्टाग्राम पर शेयर किया। इस गाने की सबसे बड़ी खासियत यह है कि इसमें पहली बार हिमेश रेशमिया और अभिनेत्री मानुषी छिल्लर नजर आने वाली हैं। इस जोड़ी को एक साथ पर्दे पर देखना दर्शकों के लिए काफी रोमांचक अनुभव होने वाला है। इस म्यूजिक वीडियो का निर्देशन और कोरियोग्राफी मशहूर जोड़ी पीयूष और शाजिया ने की है, जो अपने अनोखे डांस स्टेप्स के लिए जाने जाते हैं। गाने को खुद हिमेश रेशमिया ने गाया है, लेकिन इस बार संगीत की कमान रजत नागपाल ने संभाली है। गाने के बोल राणा सोतल ने लिखे हैं, जिनसे उम्मीद की जा रही है कि वे युवाओं की पसंद को ध्यान में रखकर तैयार किए गए हैं। हिमेश रेशमिया ने इंस्टाग्राम पर गाने का पोस्टर शेयर कर लिखा, जय माता दी। चलो धमाल मचाते हैं। एक बार सुनना काफी नहीं होगा। शराब के लिए बने रहें। टीजर सिर्फ यूट्यूब चैनल पर आएगा। गाने के पोस्टर का फर्स्ट लुक आते ही फैंस काफी उत्साहित नजर आ रहे हैं। हाई-एनर्जी गानों के लिए मशहूर हिमेश और ग्लैमरस मानुषी छिल्लर की केमिस्ट्री इस गाने में कैसी दिखेगी, यह देखना दिलचस्प होगा। पोस्टर को देखकर अंदाजा लगाया जा सकता है कि यह एक स्टाइलिश और बड़े स्तर पर फिल्माया गया म्यूजिक वीडियो होगा। हिमेश रेशमिया के नॉन-फिल्मी एल्बमों ने भारतीय संगीत जगत पर अपनी गहरी छाप छोड़ी है। उनके एल्बम आप का सुरूर की कथित तौर पर 55 मिलियन से ज्यादा कॉपियां बिकीं, जिससे यह दुनिया का सबसे ज्यादा बिकने वाला नॉन-फिल्मी एल्बम बन गया। यह सिर्फ थ्रिलर के बाद दूसरे नंबर पर है। फिलहाल, हिमेश सलमान खान की बहुचर्चित वॉर ड्रामा फिल्म मातृभूमि मे वॉर रेस्ट इन पीस के संगीत पर काम करने में व्यस्त हैं।

# डेटिंग ऐप के चक्कर में घनचक्कर बने बॉबी देओल!

अनुराग कश्यप के निर्देशन में बनी फिल्म बंदर का टीजर जारी हो गया है। इसमें मुख्य किरदार निभा रहे बॉबी देओल का बिल्कुल अलग अवतार देखने को मिला है, जो पहले कभी नहीं दिखा। इसका वर्ल्ड प्रीमियर प्रतिष्ठित टोरंटो इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल 2025 में हुआ था, जहां फिल्म ने वैश्विक स्तार पर तारीफें बटोरी थीं।

फिल्म का टीजर 1 मिनट 22 सेकंड लंबा है, जिसकी शुरुआत बॉबी से होती है। चमकीले कपड़े और चश्मा लगाकर वह एक क्लब में एंट्री करते हैं और गिटार की धुन पर सबको नचाते हैं। कहानी मोड़ लेती है, जब वह डेटिंग ऐप के झमेले में फंसकर बंदर, यानी मूर्ख बन जाते हैं। उन्हें जेल जाना पड़ता है। कुल मिलाकर कहानी फर्जी डेटिंग ऐप के आसपास घूमती है। सान्या मल्होत्रा, सबा आजाद और सपना पब्बी भी फिल्म का हिस्सा हैं।

अनुराग कश्यप के निर्देशन में तैयार यह फिल्म आधुनिक भारत के मी टू आंदोलन के बाद उपजे पेचीदा हालातों और उसके सामाजिक-कानूनी परिणामों की पड़ताल करती है। कहानी का केंद्र समर है, जो कभी टीलीविजन का चमकता सितारा हुआ करता था, लेकिन अब उसका करियर पतन की ओर है। तनाव तब बढ़ता है जब समर की पूर्व प्रेमिका गायत्री उन पर बलात्कार जैसा गंभीर आरोप लगा देती है। यह कानूनी कार्रवाई तब होती है जब समर उससे सारे रिश्ते खत्म कर लेता है। इसके बाद शुरू होता है समर की गिरफ्तारी और कानूनी दांव-पेंचों का एक ऐसा अंतहीन सिलसिला, जहाँ व्यवस्था का लक्ष्य न्याय करना नहीं, बल्कि उसे कुचलना प्रतीत होता है। यह फिल्म सत्ता के बेजा इस्तेमाल, सिस्टम के भीतर फैले भ्रष्टाचार और प्रशासनिक विफलताओं को बेहद तीखे और बेबाक अंदाज में पेश करने का दावा करती है।

बंदर की कहानी को और भी मजबूती देती है इसकी राइटिंग टीम। इसे सुदीप शर्मा और अभिषेक बनर्जी की मशहूर जोड़ी ने लिखा है, जो पाताल लोक, कोहरा और उड़ता पंजाब जैसी सघन कहानियों के लिए जाने जाते हैं। उनकी लेखनी और अनुराग कश्यप के डायरेक्शन का मेल फिल्म में एक अलग तरह की इंटेंसिटी पैदा कर रहा है। टीज़र की लय जैसे-जैसे आगे बढ़ती है, सस्पेंस और पागलपन का ग्राफ तेजी से ऊपर जाता है, जो दर्शकों को सोचने पर मजबूर कर देता है कि आखिर बंदर की असली बिसात क्या है।फिल्म में केवल बॉबी देओल ही नहीं, बल्कि कलाकारों की एक पूरी फौज है जो अपनी एक्टिंग के लिए मशहूर है। सान्या मल्होत्रा, राज बी शेट्टी, सपना पब्बी, सबा आज़ाद और जितेंद्र जोशी जैसे सितारों की मौजूदगी इसे एक पावर-पैक प्रोजेक्ट बनाती है। निखिल द्विवेदी की सैफरन मैजिकवर्क्स द्वारा निर्मित और जी स्टूडियोज के सहयोग से बनी यह फिल्म 5 जून 2026 को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। एनिमल की सफलता के बाद बॉबी देओल को इस बिल्कुल नए और अतरंगी अवतार में देखना उनके फैंस के लिए किसी बड़े सरप्राइज से कम नहीं होने वाला है।

# हरित हरिद्वार अभियान:कुम्भ-2027 के लिए हरिद्वार को स्वच्छ, सुंदर और हरित बनाने की पहल

हरिद्वार(आरएनएस)। कुंभ मेला-2027 के लिए हरिद्वार को सजाने और संवारने तथा हरा-भरा बनाने के उद्देश्य से मेला प्रशासन द्वारा हरिद्वार-रूड़की विकास प्राधिकरण के सहयोग से आमजन की भागीदारी सुनिश्चित करते हुए हरित हरिद्वार अभियान संचालित किया जाएगा।

अभियान के अंतर्गत आगामी मानसून सत्र के दौरान कुंभ क्षेत्र में बड़े पैमाने पर वृक्षारोपण कराया जाएगा।मेला अधिकारी एवं हरिद्वार रुड़की विकास प्राधिकरण की उपाध्यक्ष श्रीमती सोनिका की पहल पर संचालित होने वाले इस अभियान के लिए समग्र नोडल अधिकारी मुख्य विकास अधिकारी हरिद्वार डॉ. ललित नारायण मिश्रा को नामित किया गया है। श्री मिश्रा ने अभियान की जानकारी देते हुए बताया कि हरित हरिद्वार अभियान के अंतर्गत जनसहभागिता के माध्यम से व्यापक स्तर पर पौधारोपण कराया जाएगा तथा लगाए गए पौधों के संरक्षण एवं देखभाल पर विशेष ध्यान दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि अभियान का उद्देश्य केवल वृक्षारोपण तक सीमित नहीं है, बल्कि हरिद्वार में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाना और स्थायी हरित वातावरण विकसित करना भी है।

उन्होंने बताया कि इच्छुक व्यक्ति, संस्थाएं एवं सामाजिक संगठन ऐसे स्थानों का चयन कर सकते हैं जहां वे पौधारोपण कराना चाहते हैं। चयनित स्थलों की सूचना प्राधिकरण को उपलब्ध कराने पर समन्वय स्थापित कर पौधारोपण एवं संरक्षण की व्यवस्था सुनिश्चित की जाएगी।

उन्होंने कहा कि कुम्भ मेला-2027 केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण और जनजागरूकता का भी एक बड़ा अवसर है। उन्होंने आमजन, सामाजिक संगठनों, स्वयंसेवी संस्थाओं एवं युवाओं से हरित हरिद्वार अभियान में सक्रिय भागीदारी निभाने की अपील करते हुए कहा कि सभी के सहयोग से हरिद्वार को स्वच्छ, सुंदर एवं हरित स्वरूप प्रदान किया जा सकता है। उन्होंने नागरिकों से पौधारोपण के साथ-साथ पौधों के संरक्षण का भी संकल्प लेने का आह्वान किया।

अभियान से जुड़ने एवं जानकारी हेतु मोबाइल नंबर 9084700675 एवं 9084700674 पर संपर्क किया जा सकता है।

## ट्रंचिंग ग्राउंड बना मुसीबत, एक महीने से कूड़े में सुलग रही आग

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। नगर निगम क्षेत्र के वार्ड-40 स्थित ट्रंचिंग ग्राउंड को लेकर स्थानीय लोगों का आक्रोश बढ़ता जा रहा है। बृहस्पतिवार को वार्ड पार्षद संदीप रावत के नेतृत्व में बिलकेदार और गिरगांव क्षेत्र के लोगों ने नगर निगम के खिलाफ प्रदर्शन और नारेबाजी की। प्रदर्शनकारियों ने आरोप लगाया कि ट्रंचिंग ग्राउंड में मानकों की अनदेखी की जा रही है, जिससे क्षेत्रवासियों का जीवन प्रभावित हो रहा है। स्थानीय लोगों के अनुसार पिछले करीब एक महीने से कूड़े के ढेर में आग सुलग रही है, जिससे उठने वाला जहरीला धुआं आसपास के इलाकों तक पहुंच रहा है और लोगों को सांस संबंधी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। साथ ही डंप ट्रकों से सड़क पर कचरा बिखरने से क्षेत्र में गंदगी और दुर्गंध फैल रही है। गिरगांव निवासी पूनम ने बताया कि अप्रैल में मेयर से हुई वार्ता में आग बुझाने और व्यवस्था सुधारने का आश्वासन दिया गया था, लेकिन अब तक कोई सुधार नहीं हुआ। वहीं मनमोहन सिंह नेगी ने कहा कि ट्रंचिंग ग्राउंड से पेयजल स्रोत प्रभावित हो रहे हैं और क्षेत्र में स्ट्रीट लाइट जैसी मूलभूत सुविधाओं की भी कमी है। सुशीला देवी ने प्रशासन से समस्या का जल्द स्थायी समाधान निकालने की मांग की। नगर निगम के सहायक नगर आयुक्त रविराज सिंह बंगारी ने बताया कि कूड़े में लगी आग बुझाने के लिए नगर निगम की ओर से प्रतिदिन पानी का टैंकर भेजा जा रहा है। उन्होंने कहा कि नगर निगम के कूड़ा वाहन ढककर भेजे जाते हैं, इसलिए सड़क पर कूड़ा फैलने की आशंका कम है।

## 62 सीएम हेल्पलाइन शिकायतें निस्तारित, 20 कर्मी सम्मानित

पौड़ी(आरएनएस)। एसएसपी सर्वेश पंवार ने पुलिस लाइन में आयोजित मासिक अपराध गोष्ठी में कानून व्यवस्था, अपराध नियंत्रण और सार्वजनिक सुरक्षा की समीक्षा की। बैठक में लंबित विवेचनाओं के समयबद्ध निस्तारण, महिला एवं बाल सुरक्षा मामलों में संवेदनशील कार्रवाई, साइबर अपराधों की रोकथाम तथा न्यायालयीय वारंटों की प्रभावी तामिली के निर्देश दिए गए। एसएसपी ने चारधाम यात्रा और फायर सीजन को देखते हुए यातायात प्रबंधन, अग्नि सुरक्षा और आपातकालीन प्रतिक्रिया में बेहतर समन्वय सुनिश्चित करने पर जोर दिया। नशा उन्मूलन अभियान के तहत ड्रग्स सप्लाई नेटवर्क पर कार्रवाई और हॉटस्पॉट्स पर नियमित चेकिंग बढ़ाने के निर्देश भी दिए गए। सीएम हेल्पलाइन शिकायतों के त्वरित निस्तारण पर विशेष जोर देते हुए एसएसपी ने बताया कि अप्रैल माह में प्राप्त 78 शिकायतों में से 62 का निस्तारण किया जा चुका है, जबकि 16 लंबित हैं। वहीं वर्ष 2026 में अब तक कुल 338 शिकायतों में से 272 का निस्तारण किया गया है। बैठक में एएसपी कोटद्वार मनोज ठाकुर, एएसपी संचार अनूप काला, अभियोजन अधिकारी राजीव डोभाल, सीओ सदर तुषार बोरा, सीओ कोटद्वार निहारिका सेमवाल और पुलिस उपाधीक्षक अस्मिता ममगाईं सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे। इस दौरान 20 पुलिसकर्मियों को सम्मानित भी किया गया।

## सू- दोकू क्र.044

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

**नियम**

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

### सू-दोकू क्र.43 का हल

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

## मतदाता सूची को त्रुटिरहित बनाने की तैयारी तेज

हरिद्वार(आरएनएस)। विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) 2026 के तहत मतदाता सूची को अधिक पारदर्शी, शुद्ध और त्रुटिरहित बनाने के लिए जिला प्रशासन ने तैयारियां तेज कर दी हैं। बीएचईएल कन्वेंशन हॉल में 25-हरिद्वार विधानसभा क्षेत्र के बूथ लेवल ऑफिसर (बीएलओ), बूथ लेवल सुपरवाइजर और विभिन्न राजनीतिक दलों के बूथ लेवल एजेंट (बीएलए) के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्रशिक्षण में नए मतदाताओं के पंजीकरण, मृत एवं स्थानांतरित मतदाताओं के नाम हटाने, मतदाता सूची में त्रुटि सुधार और निर्धारित प्रपत्रों की प्रक्रिया की विस्तृत जानकारी दी गई। अधिकारियों ने प्रतिभागियों को समयबद्ध और पारदर्शी तरीके से पुनरीक्षण कार्य संपन्न करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी मयूर दीक्षित के निर्देशन में आयोजित कार्यक्रम की अध्यक्षता ईआरओ एवं उप जिलाधिकारी जितेंद्र कुमार ने की। उन्होंने कहा कि निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों का पूरी गंभीरता और जिम्मेदारी के साथ पालन किया जाए, ताकि मतदाता सूची पूरी तरह शुद्ध और विश्वसनीय बन सके। उन्होंने स्पष्ट किया कि पुनरीक्षण कार्य में लापरवाही या त्रुटि की कोई गुंजाइश नहीं होनी चाहिए।

## गुरुकुल के पास 20 दिनों से सड़क पर बहकर बर्बाद हो रहा पानी

हरिद्वार (आरएनएस)। एक ओर भीषण गर्मी के बीच शहर के कई इलाकों में लोग पेयजल संकट से जूझ रहे हैं, वहीं दूसरी ओर गुरुकुल कांगड़ी यूनिवर्सिटी अंडरपास के पास हाईवे की सर्विस लेन में हजारों लीटर साफ पानी रोजाना सड़क पर बहकर बर्बाद हो रहा है। हैरानी की बात यह है कि पाइप लाइन क्षतिग्रस्त हुए करीब 20 दिन बीत चुके हैं, लेकिन संबंधित विभाग अब तक समस्या का स्थायी समाधान नहीं कर पाया है। स्थानीय लोगों के मुताबिक क्षतिग्रस्त पाइप लाइन से लगातार पानी रिस रहा है, जिससे सर्विस लेन में जलभराव की स्थिति बनी हुई है। सड़क पर फैले पानी के कारण राहगीरों और वाहन चालकों को भारी परेशानी उठानी पड़ रही है। खासकर दोपहिया वाहन चालकों के लिए फिसलन हादसों का खतरा बढ़ा रही है। स्थानीय निवासी रोहित कुमार, राहुल शर्मा और आकाश गुप्ता ने बताया कि कई बार शिकायत करने के बावजूद विभागीय अधिकारियों ने अब तक कोई ठोस कदम नहीं उठाया। लोगों का कहना है कि अधिकारियों और कर्मचारियों की नजर इस लीकेज पर रोज पड़ती है, लेकिन इसके बावजूद समस्या को गंभीरता से नहीं लिया जा रहा। एक तरफ शहर में पानी की कमी से लोग परेशान हैं और दूसरी ओर हजारों लीटर पेयजल यूं ही सड़कों पर बह रहा है। इससे विभागीय कार्यप्रणाली पर भी सवाल खड़े हो रहे हैं।

## जीआईसी द्वाराहाट में अग्नि सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

अल्मोड़ा(आरएनएस)। फायर स्टेशन रानीखेत की ओर से जीआईसी द्वाराहाट में अग्नि सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों और शिक्षकों को आग से बचाव, वनाग्नि तथा एलपीजी गैस सुरक्षा के संबंध में जानकारी दी गई। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अल्मोड़ा के निर्देशन में गुरुवार को आयोजित कार्यक्रम में प्रभारी अग्निशमन अधिकारी गणेश चंद्र ने विद्यार्थियों को आग लगने की स्थिति में अपनाए जाने वाले सुरक्षा उपायों के बारे में बताया। इस दौरान प्राथमिक अग्निशमन उपकरणों के उपयोग का व्यावहारिक प्रशिक्षण भी दिया गया। फायर सर्विस टीम ने विद्यार्थियों को फायर एक्सटिंग्विशर के संचालन और उपयोग की विधि समझाते हुए आग पर नियंत्रण पाने का अभ्यास कराया। साथ ही जंगलों में आग लगने की घटनाओं के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों और एलपीजी गैस सिलेंडर में आग लगने पर किए जाने वाले बचाव उपायों की विस्तृत जानकारी दी गई।

## मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता बढ़ानी जरूरी

ऋषिकेश(आरएनएस)। हिमालयन कॉलेज ऑफ नर्सिंग ने ट्रेन्ड नर्सेस एसोसिएशन उत्तराखंड शाखा के संयुक्त तत्वावधान में क्रिएटिंग कल्चर ऑफ मेंटल वेलनेस विषय पर राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित की। जिसमें देशभर से नर्सिंग फैकल्टी, स्टाफ नर्स, विद्यार्थी एवं स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने प्रतिभाग किया।

विशेषज्ञों ने मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता को महत्वपूर्ण बताया। जौलीग्रांट स्थित एसआरएचयू में आयोजित संगोष्ठी का शुभारंभ मुख्य अतिथि विशेषज्ञ ले. कर्नल इंदिरा ने किया। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में स्वास्थ्यकर्मियों के मानसिक कल्याण के लिए भावनात्मक मजबूती, आत्मविश्वास और सहयोगात्मक वातावरण अत्यंत आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता बढ़ाना समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है। चिकित्सक डॉ. संचिता पुगाजंडी ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य को दैनिक स्वास्थ्य सेवाओं और नर्सिंग शिक्षा का अभिन्न हिस्सा बनाया जाना चाहिए। डॉ. कैथलीन ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य की सशक्त संस्कृति करुणा, सहानुभूति और एक-दूसरे के सहयोग से ही विकसित होती है। डॉ. ग्रेस मैडोना सिंह ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े सामाजिक कलंक को समाप्त करना बेहद जरूरी है, ताकि लोग बिना भय और झिझक के सहायता प्राप्त कर सकें। इस दौरान संगोष्ठी में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े विशेषज्ञ उमेश शर्मा ने दैनिक जीवन में मानसिक संतुलन बनाए रखने, एकता राव ने सकारात्मक सोच और मानसिक ऊर्जा के महत्व, शैलजा शर्मा ने कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य के अनुकूल वातावरण तैयार करने, चेतना ने मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में नर्सों की भूमिका पर विचार व्यक्त किया। संगोष्ठी में उत्तराखंड, उत्तर प्रदेश, हिमाचल प्रदेश, पंजाब, दिल्ली, असम एवं जम्मू-कश्मीर सहित विभिन्न राज्यों से कुल 314 प्रतिभागियों ने ऑनलाइन एवं ऑफलाइन माध्यम से सहभागिता की। मौके पर डॉ. राजेश शर्मा, नीतिका भट्ट, हीना नेगी, दिव्या गौड, अर्पिता बाली, आकांक्षा आदि उपस्थित रहे।

# भारी मात्रा में चरस सहित तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

चमोली। पहाड़ो में नशा तस्करी कर रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 709 ग्राम चरस बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना थराली पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को डाक बंगला वन्यडॉन थराली के पास एक संदिग्ध व्यक्ति सड़क की तरफ 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 709 ग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम प्रताप सिंह पुत्र स्व. बलवन्त सिंह निवासी ग्राम बेराधार, तहसील थराली 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।

## स्मैक के साथ दो लोग गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ दो लोगों को 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 डोईवाला कोतवाली पुलिस ने कुंआवाला के पास एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 6.69 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम दीपक नाथ पुत्र महिपाल नाथ निवासी सपेरा बस्ती बताया। इसके साथ ही डोईवाला कोतवाली पुलिस ने सोंग नदी फ्लाईओवर के पास से एक को 6.39 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम राहुल उर्फ लक्की पुत्र मंजीत सिंह निवासी प्रेमनगर डोईवाला बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

## 'गंगा दशहरा': जिस दिन माँ गंगा...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

कथाएँ मुख्य रूप से रामायण, महाभारत और पुराण जैसे उत्तर - वैदिक ग्रंथों में मिलती हैं। रामायण में उन्हें हिमालय के अवतार हिमवत की प्रथम संतान और देवी पार्वती की बहन बताया गया है। हालांकि, अन्य ग्रंथों में उनके जन्म का उल्लेख संरक्षक देवता विष्णु से मिलता है। पौराणिक कथाओं में उनके पृथ्वी पर अवतरण पर जोर दिया गया है, जो राजऋषि भागीरथ के कारण हुआ था , जिन्हें भगवान शिव का सहयोग प्राप्त था। महाभारत महाकाव्य में , गंगा योद्धा भीष्म की माता हैं, जिनका जन्म कुरु राजा शांतनु से हुआ था।

हिंदू धर्म में गंगा को मानव जाति की माता के रूप में देखा जाता है। तीर्थयात्री अपने परिजनों की अस्थियों को गंगा नदी में विसर्जित करते हैं, जिससे आत्माओं को मोक्ष प्राप्त होता है, जो जीवन-मृत्यु के चक्र से मुक्ति है। गंगा दशहरा और गंगा जयंती जैसे त्योहार गंगा के सम्मान में गंगा के तट पर स्थित कई पवित्र स्थानों पर मनाए जाते हैं, जिनमें गंगोत्री , हरिद्वार , प्रयागराज , वाराणसी और कोलकाता का काली घाट शामिल है। थाईलैंड में लोई क्राथोंग उत्सव के दौरान गौतम बुद्ध के साथ गंगा की पूजा की जाती है।

गंगा दशहरा (ज्येष्ठ शुक्ल दशमी) देवी गंगा के स्वर्ग से धरती पर अवतरण की पौराणिक कहानी है। राजा भागीरथ ने अपने पूर्वजों (सगर के 60,000 पुत्रों) की आत्मा की शांति के लिए कठोर तपस्या की, जिससे प्रसन्न होकर गंगा धरती पर आने को तैयार हुईं, लेकिन उनके वेग को संभालने के लिए शिवजी ने उन्हें अपनी जटाओं में रोक लिया और फिर धरती पर छोड़ा। राजा सगर के 60,000 पुत्रों को कपिल मुनि ने अपने कोप से भस्म कर दिया था और उनकी आत्माएं मुक्ति के लिए भटक रही थी। राजा भगीरथ ने पूर्वजों के तर्पण के लिए ब्रह्मा और गंगा की कठोर तपस्या की। जिसके चलते मां गंगा जी धरती पर आने के लिए तैयार हो गई, लेकिन उन्होंने कहा कि उनके वेग से पृथ्वी फट जाएगी। तब राज भागीरथ ने शिवजी को अपनी तपस्या से प्रसन्न किया। जब गंगा स्वर्ग से उतरीं, तो शिवजी ने उन्हें अपनी जटाओं में कैद कर लिया और फिर एक छोटी धारा के रूप में पृथ्वी पर छोड़ा। गंगा जी की पवित्र धारा ने भगीरथ के पूर्वजों का उद्धार किया। मान्यता है कि इस दिन गंगा में स्नान करने से 10 प्रकार के पापों से मुक्ति मिलती है (दश-हरा) यह पर्व ज्ञान, शुद्धता और मोक्ष का प्रतीक है। इस दिन गंगा तटों (हरिद्वार, वाराणसी, ऋषिकेश) पर विशेष पूजा-अर्चना और गंगा आरती होती है। मान्यता के अनुसार इस दिन 10 की संख्या में दान, स्नान और पूजा की जाती है।

# मुख्यमंत्री ने पंचायत जनप्रतिनिधियों से किया जन संवाद

संवाददाता

खटीमा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विकास खण्ड सभागार में पंचायत व निकाय जनप्रतिनिधियों के साथ संवाद किया।

आज यहां विकास खण्ड सभागार खटीमा में जन जन की सरकार, मुख्यमंत्री संवाद कार्यक्रम में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पंचायत व निकाय जनप्रतिनिधियों से संवाद किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि भारत की आत्मा हमारे गांवों में बसती है और देश की वास्तविक प्रगति तभी संभव है जब हमारे गाँव और कस्बे सशक्त, समृद्ध और आत्मनिर्भर बनें। उन्होंने कहा कि यदि गांव विकसित होंगे, तो राज्य और राष्ट्र स्वत: ही विकास ऊँचाइयों को प्राप्त करेगा। यही कारण है कि आज प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के कुशल नेतृत्व में भारत को वर्ष 2047 तक विकसित राष्ट्र बनाने के लक्ष्य के साथ ग्रामीण विकास के क्षेत्र में अभूतपूर्व कार्य किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि आज प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना, वी बी जीरामजी, राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन, प्रधानमंत्री आवास योजना, स्वच्छता अभियान जैसी अनेकों योजनाओं के माध्यम से ग्रामीण क्षेत्रों को सामाजिक और आर्थिक रूप से मजबूत करने का प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री जी के मार्गदर्शन और सहयोग से राज्य सरकार भी विभिन्न नीतियों और योजनाओं के माध्यम से ग्रामीण अर्थव्यवथा को और अधिक सशक्त बनाने के लिए निरंतर प्रयासरत है। मुख्यमंत्री ने कहा कि हम जहां एक ओर एक जनपद, दो उत्पाद योजना और हाउस ऑफ हिमालयाज ब्रांड के माध्यम से अपने पारंपरिक उत्पादों को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर व्यापक पहचान दिलाने का काम कर रहे हैं। वहीं, स्टेट मिलेट मिशन, फार्म मशीनरी बैंक, एप्पल मिशन, नई पर्यटन नीति, नई फिल्म नीति, होम स्टे, वेड इन उत्तराखंड और सौर स्वरोजगार योजना जैसी पहलों के माध्यम से हम प्रदेश की स्थानीय अर्थव्यवस्था को मजबूती प्रदान करने के लिए व्यापक रूप से कार्य कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि इन सभी पहलों ने न केवल हमारी ग्रामीण आर्थिकी को सशक्त किया है, बल्कि स्थानीय युवाओं को उनके गांव में ही रोजगार के अवसर प्रदान कर पलायन पर भी प्रभावी अंकुश लगाने का कार्य किया है। उन्होंने कहा कि हम आज जहां एक ओर प्रदेश की लाखों महिलाओं को स्वयं सहायता समूहों से जोड़कर आर्थिक रूप से भी सशक्त बना रहे हैं। साथ ही रूरल बिजनेस इनक्यूबेटर सेंटर योजना के जरिए ग्रामीण क्षेत्रों में स्वरोजगार और उद्यमिता को भी निरंतर प्रोत्साहित कर रहे हैं। ये हम सभी के लिए गर्व का विषय है कि आज राज्य की 2 लाख 65 हजार से अधिक बहनों ने ष्लखपति दीदीष् बनकर महिला सशक्तिकरण की दिशा में नया इतिहास रचा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि खटीमा और टनकपुर के बीच एक भव्य सैन्य स्मारक भी बनाने जा रहे हैं, जिस पर जल्द ही कार्य प्रारंभ हो जाएगा। उन्होंने कहा कि हमने एक ओर जहां राजकीय महाविद्यालय खटीमा में एमकॉम और एमएससी की कक्षाएं शुरू कराई, वहीं जनजाति बाहुल्य क्षेत्र में एकलव्य विद्यालय का संचालन भी प्रारंभ किया। उन्होंने कहा कि उधमसिंह नगर जनपद के किच्छा में 351 करोड़ रूपए की लागत से 100 एकड़ भूमि पर एम्स ऋषिकेश के सैटेलाइट सेंटर का निर्माण कार्य प्रगति पर है। हम पंतनगर में अंतर्राष्ट्रीय स्तर का हवाईअड्डा का निर्माण भी करा रहे हैं।

# गंगा की लहरों में फंस जंजीर में लटक रहे व्यक्ति को किया रेस्क्यू

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गंगा की लहरों में फंस जंजीर में लटक रहे हरियाणा निवासी एक व्यक्ति को एसडीआरएफ ने रेस्क्यू किया। जिसे परिजनों की सुपुर्दगी में दे दिया है। जानकारी के अनुसार हरियाणा निवासी टीनू कुमार पुत्र महावीर सिंह, निवासी झज्जर, उम्र लगभग 45 वर्ष, जो नशे की अवस्था में प्रतीत हो रहा था आज गंगा में स्नान करते समय तेज बहाव की चपेट में आकर बह गया साथ ही वह हाथी पुल क्षेत्र में लगी सुरक्षा जंजीर पर जाकर लटक गया। मौके पर मौजूद एसडीआरएफ टीम द्वारा तत्काल त्वरित कार्रवाई करते हुए अत्यंत सतर्कता एवं कुशलता के साथ उक्त व्यक्ति का सफल रेस्क्यू किया गया।

रेस्क्यू के उपरांत उक्त व्यक्ति को सुरक्षित बाहर निकालकर प्राथमिक रूप से समझाइश दी गई तथा भविष्य में नशे की अवस्था में गंगा में स्नान न करने हेतु सख्त हिदायत दी गई। उक्त व्यक्ति को सुरक्षित रूप से उसके साथ आए परिजनों/साथियों के सुपुर्द कर दिया गया। सकुशल रेस्क्यू करने पर परिजनों व अन्य श्रद्धालुओं द्वारा टीम का आभार व्यक्ति किया गया।

# 12 वर्षीय अशना नकी बनी पुस्तक लेखक

## आर्मी पब्लिक स्कूल के कार्यक्रम में ब्री बुक्स ने प्रकाशित किया बाल कहानी संग्रह

हमारे संवाददाता

काशीपुर। उत्तराखंड के काशीपुर की निवासी तथा आर्मी पब्लिक स्कूल हेमपुर की कक्षा 8 की 12 वर्षीय छात्रा अशना नकी पुस्तक लेखक बन गई हैं। वह अपने परिवार की पांचवी तथा सबसे कम आयु की पुस्तक लेखक हैं। इनका कहानी संग्रह यंग माइंड ग्रेट लेसंस अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त बाल पुस्तक प्रकाशक ब्री बुक्स ने प्रकाशित किया है।

अशना नकी के परिवार में उनसे पूर्व उनके पिता डॉ. नकी उद्दीन की कॉमर्स विषय पर पुस्तक, उनके बड़े अंकल नदीम उद्दीन एडवोकेट की 45 जन जागरूकता, कानूनी जागरूकता तथा साहित्यिक पुस्तकें तथा उनके चाचा डा .जिया उद्दीन की इंजीनियरिंग गणित विषय पर पुस्तकें, उनकी बड़ी बहन नीलिमा नदीम एडवोकेट की कानूनी जागरूकता विषय पर पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी है।

आर्मी पब्लिक स्कूल हेमपुर के चेयरमैन ब्रिगेडियर सुखबीर सिंह की प्रेरणा से प्रिंसिपल डॉ. मालिनी शर्मा के नेतृत्व में युवा लेखकों के रूप में छात्रों को सशक्त बनाने के लिए अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त पुस्तक प्रकाशक ब्री बुक्स के सहयोग से संचालित कार्यक्रम के अंतर्गत यह पुस्तक अशना नकी द्वारा लिखी गई है तथा डिजाइन की गई है। इस कार्यक्रम के संयोजक स्कूल के अंग्रेजी लेक्चरर अतुल यादव हैं। इस पुस्तक में 10 बाल प्रेरक कहानियां शामिल है। यह पुस्तक ब्री बुक्स की वेबसाइट पर उपलब्ध है

अशना नकी की इस उपलब्धि पर स्कूल के चेयरमैन ब्रिगेडियर सुखबीर सिंह, प्रधानाचार्य डॉ. मालिनी शर्मा, कार्यक्रम संयोजक अतुल यादव तथा अन्य शिक्षकों व स्टाफ, छात्र-छात्राओं, विभिन्न अधिवक्ताओं तथा पत्रकारों ने शुभकामनाएं दी हैं तथा उनके उज्जवल भविष्य की कामना की है।

# मुख्यमंत्री ने किया 89 लाख रुपये की विकास योजनाओं का लोकार्पण

संवाददाता

खटीमा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने लगभग 89 लाख रुपये की लागत से पूर्ण हुई परियोजनाओं का लोकार्पण करते हुए कहा कि राज्य सरकार युवाओं के उज्ज्वल भविष्य, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तथा स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए लगातार कार्य कर रही है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने खटीमा भ्रमण के दौरान विकासखंड कार्यालय परिसर में शिक्षा, युवा सशक्तिकरण और जनसुविधाओं को नई दिशा देने वाली विभिन्न विकास योजनाओं का लोकार्पण किया। मुख्यमंत्री ने लगभग 89 लाख रुपये की लागत से पूर्ण हुई परियोजनाओं का लोकार्पण करते हुए कहा कि राज्य सरकार युवाओं के उज्ज्वल भविष्य, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तथा स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए लगातार कार्य कर रही है।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने 55 लाख रुपये की लागत से निर्मित आधुनिक "दीदी की लाइब्रेरी", 7.50 लाख रुपये की लागत से नवीनीकृत,आधुनिकीकृत व्यायामशाला भवन तथा 26.50 की लागत से विकासखंड सभागार के आधुनिकीकरण कार्यों का लोकार्पण किया। उन्होंने कहा कि ये सभी सुविधाएं क्षेत्र के विद्यार्थियों, युवाओं एवं आमजन के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध होंगी तथा शिक्षा विकास की नई संभावनाओं को गति देंगी।

मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि शिक्षा किसी भी समाज की प्रगति का सबसे मजबूत आधार होती है। खटीमा में स्थापित की गई दीदी की लाइब्रेरी विद्यार्थियों और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे युवाओं के लिए ज्ञान का महत्वपूर्ण केंद्र बनेगी। आधुनिक सुविधाओं से युक्त यह पुस्तकालय छात्रों को शांत एवं अनुकूल अध्ययन वातावरण उपलब्ध कराएगा, जिससे वे अपने लक्ष्य निर्धारण के साथ बेहतर तैयारी कर सकेंगे।

उन्होंने कहा कि ग्रामीण एवं सीमांत क्षेत्रों के अनेक प्रतिभाशाली छात्र संसाधनों की कमी के कारण गुणवत्तापूर्ण अध्ययन सुविधाओं से वंचित रह जाते थे। नई लाइब्रेरी ऐसे विद्यार्थियों के लिए वरदान साबित होगी,यहां उपलब्ध पुस्तकों, अध्ययन सामग्री से युवाओं को प्रतियोगी परीक्षाओं, उच्च शिक्षा तथा विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए बेहतर तैयारी करने का अवसर मिलेगा। यह पुस्तकालय केवल किताबों का संग्रह नहीं बल्कि युवाओं के सपनों को साकार करने का एक सशक्त माध्यम बनेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारी सरकार महिला सशक्तिकरण की दिशा में लगातार कार्य कर रही है, इसी क्रम में इस लाइब्रेरी का संचालन भी स्वयं सहायता समूह की महिलाओं के द्वारा संचालित किया जयेगा जिससे उनकी आय में वृद्धि होगी।

# फायर सर्विस की मुस्तैदी से टला बड़ा वनाग्नि का खतरा

❑टी एस्टेट, होटल और रवाईखाल के जंगलों में लगी आग पर पाया काबू

हमारे संवाददाता

बागेश्वर। फायर सर्विस यूनिट ने सूझबूझ और कड़ी मशक्कत से आग पर पूर्ण काबू पा लिया। अग्निशमन दल की त्वरित कार्रवाई के कारण बहुमूल्य वन संपदा के साथ-साथ चाय बागानों और कई होटलों को जलने से सुरक्षित बचा लिया गया।

जानकारी के अनुसार बीती शाम पीएफटी पर सूचना मिली कि कौसानी टी एस्टेट के पास जंगल की आग तेजी से फैलते हुए चाय बागान के बिल्कुल नजदीक पहुंच गई है। खतरे की गंभीरता को देखते हुए एफएस यूनिट गरुड़ ने तत्काल मिनी वाटर टेंडर की मदद से लगातार पंपिंग की और पारंपरिक रूप से पीट-पाट कर आग को पूरी तरह शांत किया, जिससे चाय बागान सुरक्षित बच गए। इसके ठीक बाद रात 20.50 बजे होटल स्पेलमाउंट के समीप जंगल में आग धधकने की सूचना मिली। फायर ब्रिगेड गरुड़ की टीम ने बिना वक्त गंवाए एमएफई से पंपिंग कर होज रील की सहायता ली और पीट-पाट कर आग को होटलों तक पहुंचने से पहले ही पूरी तरह बुझा दिया। वहीं एमडीटी के माध्यम से फायर स्टेशन बागेश्वर को गरुड़ रोड स्थित रवाईखाल के पास जंगल में आग लगने की सूचना प्राप्त हुई। सूचना मिलते ही प्रभारी अग्निशमन अधिकारी के कुशल नेतृत्व में फायर टीम मिनी वाटर टेंडर वाहन के साथ तत्काल घटनास्थल के लिए रवाना हुई। मौके पर स्थानीय नागरिक भी आग बुझाने के प्रयासों में जुटे थे। फायर यूनिट ने वाटर टेंडर से होजरील की सहायता से पंपिंग कर आग को पूरी तरह बुझाया। फायर यूनिट की त्वरित और प्रभावी कार्रवाई के कारण सभी स्थानों पर आग को समय रहते काबू कर लिया गया। वनाग्नि से वन संपदा को आंशिक क्षति के अलावा किसी भी प्रकार का कोई अन्य बड़ा जन-धन या व्यावसायिक नुकसान नहीं हुआ है।

# एसएसपी ने की नव नियुक्त जिलाधिकारी से शिष्टाचार भेंट

संवाददाता

देहरादून। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेन्द्र डोबाल द्वारा जनपद देहरादून में नवनियुक्त जिलाधिकारी आशीष चौहान से शिष्टाचार भेंट की गई। भेंट के दौरान एसएसपी दून द्वारा नव नियुक्त जिलाधिकारी देहरादून को पुष्पगुच्छ भेंट करते हुए जनपद में आगमन पर अपनी शुभकामनाएं दी गई।

इस दौरान एसएसपी द्वारा जनपद की कानून व्यवस्था को लेकर जिलाधिकारी देहरादून से चर्चा करते हुए पुलिस और प्रशासन के बीच बेहतर तालमेल सुनिश्चित करने पर जोर दिया गया, ताकि दून वासियों को सुरक्षित और शांतिपूर्ण माहौल प्रदान किया जा सके।

# शराब पीकर हुडदंग करने वाला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब पीकर हुडगंद करने वाले को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मिली जानकारी के अनुसार वर्तमान में प्रचलित ऑपरेशन प्रहार के अंतर्गत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा सभी अधीनस्थों को यातायात के नियमों का उल्लंघन करने तथा सार्वजनिक स्थान पर हुड़दंग करने वालों को चिन्हित करते हुए उनके विरुद्ध वैधानिक कार्यवाही किये जाने के निर्देश दिए गए हैं। इसी क्रम में ट्रैफिक कंट्रोल के माध्यम से चौकी जाखन को सूचना प्राप्त हुई कि एक कार सवार जोहडी तिराहे में कार को रोककर यातायात को बाधित कर रहा है तथा ट्रैफिक ड्यूटी में नियुक्त पुलिस कर्मियों के साथ बदतमीजी कर रहा है। सूचना पर चौकी प्रभारी जाखन तत्काल मय फोर्स के जोहड़ी तिराहा पहुंचे। पुलिस द्वारा मौके पर वाहन चालक का एल्कोमीटर टेस्ट किया गया, जिसमें उसके शराब पीने की पुष्टि हुई। जिस पर व्यक्ति की कार हौंडा सिटी को धारा 185 उअ एक्ट के तहत सीज किया गया व चालक को गिरफ्तार किया गया। वाहन चालक के द्वारा अपना नाम विनय पुत्र सूरज भान निवासी सेक्टर 13 भिवानी हरियाणा बताया। आरोपी की पत्नी, जो रायपुर में रहती है, से जानकारी करने पर उनके द्वारा बताया की उनका पति वर्ष 2021 से मानसिक रूप से डिस्टर्ब है, जिसका इलाज फोर्टिज अस्पताल दिल्ली में चल रहा है। पत्नी के अपने मायके देहरादून आने पर यह व्यक्ति भी अपने ससुराल आया था और नशे और तनाव की हालत में ससुराल से निकल कर इस व्यक्ति द्वारा यह हरकत की गयी।

# जीपीएस सरमोली के चार छात्रों को मिला स्कॉलरशिप

हमारे प्रतिनिधि

मुनस्यारी। सामुदायिक पुस्तकालय की अनूठी पहल पर ष्आओ अपने गांव से जुड़े अभियानष् के तहत सोमवार को राजकीय प्राथमिक विद्यालय सरमोली में आयोजित सम्मान समारोह में चार कक्षा टॉपर्स विद्यार्थियों को स्वर्गीय गोविंद सिंह रावत एवं श्रीमती बेलमती रावत स्मृति स्कॉलरशिप प्रदान किया गया। इस अवसर पर अभिभावकों को विद्यालय के शैक्षिक उन्नयन के लिए अपना योगदान देने की अपील की गई। स्कॉलरशिप के आयोजक शंखधूरा निवासी रघुनाथ सिंह रावत ने सम्मान समारोह का दीप प्रज्ज्वलित कर शुभारंभ किया।

विद्यालय के कक्षा 2 के हर्ष ने 75 प्रतिशत,कक्षा 3 के गोविंद ने 83 प्रतिशत, कक्षा 4 के राहुल ने 81प्रतिशत, कक्षा 5 के लक्षिता ने 72 प्रतिशत अंक लाकर अपनी कक्षा में टॉपर्स बनकर इस स्कॉलरशिप को प्राप्त किया।

सामुदायिक पुस्तकालय के संस्थापक जगत सिंह मर्तोलिया ने कहा कि इस आयोजन का मकसद बच्चों के भीतर कम्पटीशन की भावना पैदा हो। उन्होंने कहा कि विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन कर इस क्षेत्र में शैक्षिक नवाचार को बढ़ावा दिया जा रहा है।

नगर पंचायत की सभासद श्रीमती हंसा रावत ने अपनी ओर से उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित करने के लिए नगद धनराशि दी।

आयोजक रिटायर्ड बैंक अधिकारी रघुनाथ सिंह रावत ने कहा कि अपने पूर्वजो को याद करने तथा उन्हे सच्ची श्रध्दांजलि देने का यह अच्छा मौका है।

विद्यालय की शिक्षिका पूजा जोशी एवं दीपा सयालाकोटी ने कहा कि विद्यालय के शिक्षक तथा बच्चों को प्रोत्साहन देने के इस तरह के कार्यक्रम भविष्य में लाभदायक सिद्ध होगा। इस मौके पर महेंद्र सिंह रावत, दिशा, खीला देवी 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**

**कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।**
**मो. 9358134808**

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