बृहस्पतिवार

34 साल से देहरादून का विश्वास

28 मई 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 124
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

भाजपा अध्यक्ष के उत्तराखंड दौरे से सियासी पारा चढ़ा

भाजपा बनाएगी 'मिशन रिपीट' का ब्लूप्रिंट

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव 2027 को लेकर भाजपा ने समय से पहले चुनावी मोर्चाबंदी शुरू कर दी है। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन का उत्तराखंड दौरा इसी रणनीति का हिस्सा माना जा रहा है। पार्टी इस दौरे के

●धामी सरकार के कामकाज की होगी समीक्षा
●बूथ स्तर तक संगठन मजबूत करने पर फोकस
●कांग्रेस पर मनोवैज्ञानिक बढ़त बनाने की रणनीति
●पहाड़ के मुद्दों पर केंद्रीय नेतृत्व की रहेगी नजर
●सत्ता विरोधी माहौल को साधने की भी है तैयारी

जरिए जहां संगठन को सक्रिय करने में जुटी है, वहीं सरकार और संगठन के बीच बेहतर तालमेल बैठाने की कवायद भी तेज हो गई है।

भाजपा राष्ट्रीय अध्यक्ष के दौरे को मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व पर केंद्रीय नेतृत्व के भरोसे के रूप में भी देखा जा रहा है। भाजपा पहले ही संकेत दे चुकी है कि 2027 का चुनाव धामी के चेहरे पर ही लड़ा जाएगा। ऐसे में यह दौरा पार्टी के

भीतर किसी भी संभावित असंतोष को शांत करने और कार्यकर्ताओं में नई ऊर्जा भरने की कोशिश माना जा रहा है। राजनीतिक जानकारों का मानना है कि भाजपा इस बार केवल चुनावी घोषणाओं के भरोसे नहीं रहना चाहती, बल्कि बूथ स्तर तक मजबूत नेटवर्क तैयार करने में जुट गई है। पार्टी ग्रामीण क्षेत्रों, सीमांत इलाकों और शहरी सीटों पर अलग-अलग रणनीति तैयार कर रही है। संगठनात्मक बैठकों में कार्यकर्ताओं को अभी से चुनावी मोड में लाने पर जोर दिया जा रहा है।

दूसरी ओर भाजपा की सक्रियता विपक्षी कांग्रेस के लिए भी चुनौती बनती दिख रही है। कांग्रेस जहां अभी संगठनात्मक मजबूती और नेतृत्व संतुलन की जद्दोजहद में उलझी है, वहीं भाजपा लगातार केंद्रीय नेतृत्व के जरिए कार्यकर्ताओं में संदेश देने की कोशिश कर रही है कि पार्टी पूरी तरह चुनावी तैयारी में उतर चुकी है। हालांकि भाजपा के सामने चुनौतियां भी कम नहीं हैं। बेरोजगारी, पलायन, भर्ती परीक्षाओं में धांधली, सड़क और स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी जैसे मुद्दे लगातार सरकार को घेर रहे हैं। पहाड़ों में भू-कानून और मूल निवास जैसे मुद्दों पर भी जनता की नाराजगी खुलकर सामने आई है। ऐसे में राष्ट्रीय अध्यक्ष का यह दौरा केवल राजनीतिक शक्ति प्रदर्शन नहीं, बल्कि जनता के मूड को समझने और चुनाव से पहले कमजोर कड़ियों को दुरुस्त करने का प्रयास भी माना जा रहा है।

भाजपा अब उत्तराखंड में लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी का सपना देख रही है। इसी कारण पार्टी ने चुनावी तैयारियों को अभी से गति दे दी है। आने वाले महीनों में केंद्रीय नेताओं के और दौरों की संभावना भी जताई जा रही है। साफ है कि उत्तराखंड में 2027 का चुनावी रण धीरे-धीरे गर्माने लगा है।

पीआरडी जवानों ने किया मंत्री आवास कूच

संवाददाता

देहरादून। दो सूत्री मांगों को लेकर पीआरडी जवानों ने मंत्री आवास कूच किया। जब वह मंत्री आवास के पास पहुंचे तभी पुलिस ने बैरकेडिंग लगाकर उनको रोक दिया। जिसके बाद एक प्रतिनिधिमंडल ने मंत्री आवास पहुंच अपना मांग पत्र सौंपा।

आज यहां प्रांतीय रक्षक दल हित संगठन से जुडे पीआरडी जवानों ने मंत्री रेखा आर्य के आवास के लिए कूच किया। पीआरडी जवान गांधी पार्क से घंटाघर, चकराता रोड होते हुए यमुना कालोनी स्थित मंत्री आवास के पास पहुंचे तो पुलिस ने उनको बैरकेडिंग लगाकर रोक दिया। जिसके बाद वह वहीं धरने पर बैठ गये। जिसके बाद उनका एक प्रतिनिधिमंडल मंत्री आवास पर गया और अपना मांग पत्र

सौंपा। उनका कहना था कि पीआरडी संगठन की स्थापना तत्कालीन उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा संयुक्त प्रान्त सशस्त्र कांस्टेबुलरी अधिनियम 1948 के अंतर्गत 11 दिसम्बर 1948 को की गयी थी। इसका उददेश्य प्रदेश में सामुदायिक सद्भावना एंव शांति व्यवस्था बनाए रखना तथा नागरिकों को अनुशासित आत्मनिर्भर एवं संगठित बनाना था। तब से लेकर आज तक पीआरडी के जवान एवं कार्मिक प्रदेश में शांति-व्यवस्था, सुरक्षा व्यवस्था एवं विभिन्न राजकीय एवं सामाजिक कार्यो के निर्वहन में निरन्तर महत्वपूर्ण भूमिका निभाते आ रहे हैं।

उन्होंने मांग की है कि होमगार्ड की तर्ज पर मूल वेतन के साथ डीए लागू किया जाये तथा 365 दिन का वर्षभर नियमित रोजगार दिया जाये।

दून वैली मेल

संपादकीय

राम नाम की लूट है?

'न खाऊंगा न खाने दूंगा, 'न सोऊंगा न सोने दूंगा, अगर किसी देश का प्रधानमंत्री पद संभालते ही देश की जनता को ऐसे शब्दों से संबोधित करें तो जनता का उस पर गर्व करना और इस बात को लेकर आस्वस्त होना स्वाभाविक है जनता यही सोचेगी कि वाकई अब उसके अच्छे दिन आने ही वाले हैं। लेकिन 12 साल बाद अगर देश की कोई अदालत सरकार की लूट और अवैध वसूली के मामले में यह कहकर निर्देशित करें कि इन आरोपों से लगता तो यही है कि इस गंभीर मामले की जांच होनी ही चाहिए और बेंगलुरु के विकासनगर थाने में देश की वित्त मंत्री सीतारमण, तत्कालीन भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा, वर्तमान व पूर्व प्रदेश अध्यक्ष भाजपा कर्नाटक एवं ईडी के अधिकारियों के खिलाफ संगठित आर्थिक अपराध की गंभीर धाराओं में केस दर्ज किया जाए। इस मामले की लड़ाई लड़ रही आदर्श जन संघर्ष परिषद ने कॉर्पोरेट घरानों से 8000 करोड़ की अवैध वसूली के लिए वित्त मंत्री द्वारा ईडी को छापेमारी, गिरफ्तारी और डराने धमकाने के गंभीर आरोप लगाए गए हैं। जो इलेक्टोरल बांड के माध्यम से जाने-माने बिल्डर ग्रुप एसएमई वेदांता और एक अन्य कंपनी से की गई। खास बात यह है कि परिषद द्वारा इसके तमाम साक्ष्यों के साथ इस मामले को अदालत तक ले जाया गया है। इन आरोपों के साबित होने का मतलब होता है कि इस राजनीतिक वसूली में पूरी सरकार को जेल हो सकती है। यह मामला सीधे तौर पर उस इलेक्टोरल बांड से जुड़ा है जिसे देश की सुप्रीम कोर्ट द्वारा असंवैधानिक बता कर रद्द कर दिया गया है। इस एफआईआर के होने पर कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन का कहना है कि हम तो बहुत पहले से संसद में इसे उठाते रहे हैं कि ईडी का इस्तेमाल सरकार द्वारा कॉरपोरेटरों को डरा-धमका कर राजनीतिक वसूली के लिए किया जा रहा है अब एफआईआर हो गई तो देखे क्या होता है? सत्ता और संवैधानिक प्रतिष्ठानों की मिली भगत से होने वाली इस वसूली से देश में क्या-क्या बदला है? जिस चुनाव में 2014 से पहले 10 15 हजार कुल खर्च होता था वह अब एक लाख करोड़ से ऊपर जा चुका है। चुनाव के लिए पैसा तो चाहिए? यह कहां से आता है और कैसे आता है यह भी सभी जानते हैं। लेकिन इसमें सत्ता की जिस भागीदारी का मामला सामने आया है वह अत्यंत ही गंभीर है। एफआईआर कराने वाली परिषद ने अपने आरोप पत्र में इसका ब्यौरावार खुलासा किया गया है कहां से कब-कब कितनी वसूली की गई और किसने इन बांड को भुनाया। कोरोना काल में पीएमओ के पते पर बनाए गए केयर फंड की कहानी भी हर देश के नागरिक के सामने है। जिसके सदस्यों में गृहमंत्री से लेकर रक्षा मंत्री तक के नाम शामिल थे। उस समय इस केयर फंड में 12 से 14000 करोड़ तक पैसा आने की बात कही जाती है 3000 करोड़ अभी भी इसमें पड़े हैं यह पैसा कहां से आया और कहां खर्च किया गया इसका कोई हिसाब देने से सरकार ने साफ इनकार कर दिया गया सरकार का कहना है कि इससे उसका कोई लेना-देना नहीं है। इससे बड़ा कमाल और क्या हो सकता है। इसे लेकर लोग भाजपा नेताओं पर यह कहकर आरोप लगाते रहे हैं कि आपदा में अवसर तलाश में का काम सिर्फ भाजपा ही कर सकती है। बीते एक दशक में किसने क्या लूटा और कैसे-कैसे लूटा और लूटने वालों को क्या कोई सजा हुई? यह सवाल सिर्फ सवाल ही बना हुआ है। हां पर यह जरूर है कि यह लूट का स्तर इतना व्यापक रहा है कि आम आदमी को 2 जून की रोटी भी अब मुश्किल हो चुकी है आर्थिक मंदी के तूफान के भंवर में पूरा देश फंसा हुआ है। बाहर आने का कोई रास्ता भी किसी को नहीं सूझ रहा है। न्याय के लिए भी अब आम आदमी कहां जाए? बात भ्रष्टाचार की हो या बेरोजगारी या आर्थिक संकट की। ऐसे लोग अब कॉकरोच जनता पार्टी की ओर ही देख रहे हैं। शायद कॉकरोच ही इस संकट से जनता को बचाएं?

भाजपा सरकार जनता की समस्याओं को कर रही अनदेखीः यशपाल आर्य

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी और जनता से जुड़े मुद्दों को लेकर नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य लगातार भाजपा सरकार पर हमलावर हैं। कांग्रेस नेताओं का कहना है कि प्रदेश की जनता महंगाई की मार से परेशान है, जबकि सरकार जनता की समस्याओं की अनदेखी कर रही है। जिला उपाध्यक्ष महानगर कांग्रेस कमेटी देहरादून गीता राम जायसवाल ने कहा कि नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य महिलाओं की सुरक्षा, एससी-एसटी-ओबीसी वर्ग के अधिकारों, बेरोजगार युवाओं की समस्याओं और महंगाई जैसे मुद्दों को सड़क से लेकर सदन तक मजबूती के साथ उठा रहे हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश में पेट्रोल, गैस सिलेंडर, दाल, आटा, चावल और सब्जियों के दाम लगातार बढ़ रहे हैं, जिससे गरीब और मध्यम वर्ग का जीवन प्रभावित हो रहा है। मजदूर वर्ग के लिए परिवार चलाना कठिन होता जा रहा है। कांग्रेस नेताओं ने भाजपा सरकार पर आरोप लगाते हुए कहा कि सरकार आम जनता की समस्याओं के प्रति संवेदनहीन बनी हुई है। साथ ही कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी की पुत्री नेहा जोशी द्वारा मंदिर समिति के धन के उपयोग के मामले की निष्पक्ष जांच की मांग भी उठाई गई। गीता राम जायसवाल ने दावा किया कि वर्ष 2027 में उत्तराखंड की जनता भाजपा सरकार को जवाब देकर कांग्रेस की सरकार बनाने का काम करेगी। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी जनता के अधिकारों और समस्याओं को लेकर लगातार संघर्ष कर रही है। कांग्रेस नेताओं का कहना है कि नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य लगातार जनता के बीच रहकर उनकी समस्याओं को उठा रहे हैं और प्रदेश में जनहित के मुद्दों पर बड़ा आंदोलन चलाया जा रहा है।

उत्तराखंड में विस चुनाव 2027 के संभावित मुद्दे (भाग-20)

गढ़वाल-कुमाऊं संतुलन, मैदानी बनाम पहाड़ी राजनीति और जातीय गणित तय करेंगे चुनावी दिशा

'नैरेटिव' नया और 'डीएनए' वही पुराना

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 में इस बार केवल विकास और बेरोजगारी ही नहीं, बल्कि क्षेत्रीय समीकरण भी सत्ता की दिशा तय करने में बड़ी भूमिका निभाने जा रहे हैं। राज्य गठन के बाद से ही उत्तराखंड की राजनीति गढ़वाल-कुमाऊं संतुलन, पहाड़ और मैदान के राजनीतिक प्रभाव और जातीय समीकरणों के इर्द-गिर्द घूमती रही है। आगामी चुनाव में भी यही समीकरण राजनीतिक दलों की रणनीति का केंद्र बनने लगे हैं।

●प्रदेश के गढ़वाल और कुमाऊं में बनेगी अलग-अलग चुनाव की रणनीति
●पहाड़ बनाम मैदान का मुद्दा फिर पकड़ सकता है जोर, रणनीति में जुटे दल
●पलायन, भू-कानून, मूल निवास व सीमांत जिलों में विकास पर होगा फोकस

राजनीतिक जानकारों का मानना है कि भाजपा और कांग्रेस दोनों ही दल अब क्षेत्रवार रणनीति तैयार करने में जुट गए हैं। गढ़वाल मंडल की सीटों पर जहां राष्ट्रवाद, सड़क और चारधाम परियोजनाओं को मुद्दा बनाया जा सकता है, वहीं कुमाऊं में बेरोजगारी, पलायन और स्थानीय पहचान के सवाल अधिक प्रभावी रहने की संभावना है। उत्तराखंड की राजनीति में लंबे समय से गढ़वाल और कुमाऊं का संतुलन बेहद अहम माना जाता रहा है। मुख्यमंत्री, प्रदेश अध्यक्ष और संगठन में प्रमुख पदों पर क्षेत्रीय संतुलन साधना हर दल की मजबूरी रही है। भाजपा हो या कांग्रेस दोनों दल जानते हैं कि किसी एक क्षेत्र की उपेक्षा राजनीतिक नुकसान का कारण बन सकती है। वर्तमान में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी कुमाऊं क्षेत्र से आते हैं और भाजपा प्रदेश अध्यक्ष गढ़वाल से प्रतिनिधित्व करते हैं। वहीं कांग्रेस भी क्षेत्रीय असंतोष को भुनाने की कोशिश में जुटी हुई है।

उत्तराखंड में हर चुनाव के दौरान पहाड़ और मैदान के बीच विकास असंतुलन का मुद्दा उठता रहा है। पहाड़ी जिलों में पलायन, स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी, बंद स्कूल और खराब सड़कें आज भी बड़ा मुद्दा हैं। दूसरी ओर देहरादून, हरिद्वार और ऊधमसिंह नगर जैसे मैदानी जिलों में शहरीकरण, ट्रैफिक, कानून व्यवस्था और रोजगार प्रमुख चुनावी मुद्दे बनते जा रहे हैं। राजनीतिक दल अब इन दोनों क्षेत्रों के लिए अलग-अलग चुनावी नैरेटिव तैयार करने में जुटे हैं। पहाड़ में मूल निवास, भू-कानून और स्थानीय रोजगार जैसे मुद्दे हवा पकड़ सकते हैं, जबकि मैदान में विकास परियोजनाओं और निवेश को प्रमुखता दी जा सकती है।

राज्य की राजनीति में ठाकुर, ब्राह्मण, दलित और ओबीसी वोट बैंक का प्रभाव भी लगातार बढ़ा है। भाजपा और कांग्रेस दोनों ही जातीय संतुलन साधने के लिए टिकट वितरण से लेकर संगठन विस्तार तक सावधानी बरत रहे हैं। हरिद्वार और ऊधमसिंह नगर की सीटों पर मुस्लिम और प्रवासी वोटरों की भूमिका भी कई सीटों पर परिणाम प्रभावित कर सकती है। विशेषज्ञों का कहना है कि इस बार युवा मतदाता और पहली बार वोट डालने वाली पीढ़ी भी चुनावी समीकरण बदल सकती है। सोशल मीडिया और स्थानीय मुद्दों के प्रभाव से पारंपरिक वोट बैंक में भी बदलाव के संकेत दिखाई दे रहे हैं।

चीन और नेपाल सीमा से लगे पिथौरागढ़, चमोली और उत्तरकाशी जैसे जिलों में राष्ट्रीय सुरक्षा, सड़क और संचार सुविधाएं प्रमुख मुद्दे बन सकते हैं। भाजपा यहां राष्ट्रवाद और सीमांत विकास को प्रमुख चुनावी एजेंडा बना सकती है। वहीं कांग्रेस स्थानीय समस्याओं और पलायन को लेकर सरकार को घेरने की तैयारी में है। हालांकि उत्तराखंड की राजनीति मुख्य रूप से भाजपा और कांग्रेस के इर्द-गिर्द घूमती रही है, लेकिन इस बार क्षेत्रीय संगठन और सामाजिक मंच भी चुनावी माहौल को प्रभावित कर सकते हैं।

भू-कानून और मूल निवास की मांग को लेकर सक्रिय समूह पहाड़ में जनभावनाओं को दिशा देने की कोशिश कर रहे हैं। यदि यह मुद्दे चुनाव तक मजबूत बने रहते हैं तो मुख्य दलों की रणनीति भी प्रभावित हो सकती है। उत्तराखंड में 2027 का चुनाव केवल सत्ता परिवर्तन का नहीं, बल्कि क्षेत्रीय आकांक्षाओं और सामाजिक संतुलन की परीक्षा भी होगा। पहाड़ की नाराजगी, मैदान की अपेक्षाएं और गढ़वाल-कुमाऊं का समीकरण किस दल के पक्ष में जाएगा, यही आने वाले चुनाव की सबसे बड़ी कहानी बनने जा रही है।

बीजेपी का 'आल इज वेल' गेम प्लान

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। सियासत में तस्वीरें सिर्फ यादों के लिए नहीं, बल्कि बड़े संदेशों के लिए खींची जाती हैं। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नबीन के तीन दिवसीय उत्तराखंड प्रवास से ठीक पहले मुख्यमंत्री आवास से निकली तस्वीरों ने उत्तराखंड की राजनीति में एक नई इबारत लिख दी है। लंबे समय से सियासी गलियारों में चर्चा का विषय बनी दूरियों पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने एक डिनर डिप्लोमेसी के जरिए पूर्णविराम लगा दिया है। सूत्र बताते हैं कि सीएम आवास का माहौल सामान्य से अलग था। काफी लंबे अर्से बाद पूर्व सीएम त्रिवेंद्र सिंह रावत मुख्यमंत्री आवास पहुंचे जहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने खुद गर्मजोशी से उनकी अगवानी की। इसके साथ ही गढ़वाल सांसद अनिल बलूनी ने भी सीएम से वार्ता कर कई विषयों पर चर्चा की।

●भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष के दौरे से पहले भाजपा नेताओं की जुगलबंदी दिखी
●मुख्यमंत्री आवास से निकली तस्वीरों ने बदल गई है उत्तराखंड में सियासी हवा
●लंबे समय बाद त्रिवेंद्र रावत पहुंचे सीएम हाउस, अनिल बलूनी संग बनी रणनीति
●उत्तराखंड भाजपा ने विधानसभा चुनाव से पहले चली एकजुटता की बड़ी चाल

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने परंपरा और शिष्टाचार का निर्वहन करते हुए पूर्व सीएम त्रिवेंद्र सिंह रावत का शाल ओढ़ाकर गर्मजोशी से स्वागत किया। मुख्यमंत्री ने उन्हें पौधा भी भेंट किया जो संगठन के भीतर नई ऊर्जा और विकास के अंकुर फूटने का प्रतीक माना जा रहा है। इस दौरान दोनों नेताओं के चेहरे की मुस्कान ने विपक्षी खेमे में चल रही अंदरूनी कलह की चर्चाओं पर विराम लगाने का काम किया है। डिनर के साथ ही मुख्यमंत्री आवास पर एक उच्च स्तरीय संगठनात्मक बैठक भी हुई। इस बैठक की अहमियत का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि इसमें मुख्यमंत्री और पूर्व मुख्यमंत्री के अलावा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट और प्रदेश संगठन महामंत्री अजेय कुमार भी मौजूद रहे।

राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि त्रिवेंद्र सिंह रावत का सीएम आवास पर इस तरह सक्रिय दिखना भाजपा की उस रणनीति का हिस्सा है, जिसमें वह अपने हर बड़े चेहरे को एक साथ मंच पर लाना चाहती है। जब पार्टी के दो दिग्गज और निर्णायक चेहरे वर्तमान और पूर्व सीएम एक साथ डिनर टेबल पर बैठकर राष्ट्रीय अध्यक्ष के दौरे की रणनीति तैयार कर रहे हों तो यह सीधे तौर पर कार्यकर्ताओं के लिए अनुशासन और एकजुटता की लक्ष्मण रेखा है।

सूत्रों के अनुसार डिनर के साथ चली लंबी गुफ्तगू में राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नबीन के आगामी तीन दिवसीय दौरे के एक-एक बिंदु पर बारीकी से चर्चा की गई। संगठन और सरकार के बीच बेहतर तालमेल कैसे रहे, इस पर वरिष्ठ नेताओं ने अपने अनुभव साझा किए। पूर्व सीएम त्रिवेंद्र सिंह रावत और धामी की साथ-साथ डिनर करती तस्वीर ने विपक्ष के उन दावों को हवा में उड़ा दिया है, जिनमें भाजपा के भीतर गुटबाजी की बात कही जा रही थी। आज से शुरू हो रहे राष्ट्रीय अध्यक्ष के प्रवास के दौरान होने वाली अहम बैठकों का एजेंडा भी इस डिनर टेबल पर फाइनल किया गया। इसके साथ ही गढ़वाल सांसद अनिल बलूनी ने कुछ दिन पूर्व भाजपा से नाराज चल रहे अरविंद पांडे के

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

बोर्ड परीक्षा के मेधावी छात्रों को मंत्री ने किया मेधावी सम्मानित

नई टिहरी(आरएनएस)। शिक्षा मंत्री डॉ. धन सिंह रावत ने प्रतापनगर ब्लॉक क्षेत्र के हाईस्कूल व इंटर बोर्ड परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी छात्र-छात्राओं को सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि छात्र-छात्राएं प्रदेश और देश का भविष्य हैं। शिक्षा के माध्यम से ही समाज और राष्ट्र का विकास संभव है।शिक्षा मंत्री डॉ. रावत ने लंबगांव महाविद्यालय में 358.98 लाख की लागत से निर्मित शिक्षा संकाय (बीएड कॉलेज) भवन, 2०4 लाख की लागत से निर्मित राजकीय इंटर कॉलेज तौलीसैण मुखेम के भवन पुनर्निमाण और 28० की लागत से निर्मित कस्तूरबा गांधी आवासीय विद्यालय प्रतापनगर का लोकार्पण किया। इस दौरान उन्होंने बोर्ड परीक्षा के मेधावी छात्र-छात्राओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। पूर्व विधायक विजय सिंह पंवार ने शिक्षा मंत्री डॉ. रावत को 9 सूत्री ज्ञापन सौंपकर क्षेत्र की विभिन्न समस्याओं से अवगत कराया। राजकीय महाविद्यालय लंबगांव में बीएड कॉलेज भवन का निर्माण पूरा होना क्षेत्र के लिए बड़ी उपलब्धि है। नए भवन में शीघ्र कक्षाओं का संचालन शुरू किया जाना चाहिए। शिक्षा मंत्री ने क्षेत्र की समस्याओं का समयबद्ध समाधान करने का आश्वासन दिया। इस मौके पर भाजपा जिला अध्यक्ष उदय रावत, ब्लॉक प्रमुख मनीषा पंवार, नगर पंचायत अध्यक्ष रोशन रांगड़,बीडीसी के पूर्व अध्यक्ष सुभाष चंद रमोला मौजूद रहे। वहीं, प्रतापनगर विधायक विक्रम सिंह नेगी ने यहां जारी बयान में बताया कि शिक्षा मंत्री के कार्यक्रम के बारे में उन्हें देरी से सूचना मिली। इसलिए वे समय से शामिल नहीं हो पाए।

शिविर में उपभोक्ताओं ने दर्ज कराई शिकायतें

चमोली(आरएनएस)। विद्युत उपभोक्ता शिकायत निवारण मंच कर्णप्रयाग की ओर से आयोजित शिविर में उपभोक्ताओं ने बिजली संबंधी शिकायतें दर्ज कराईं। अधिकांश शिकायतों का मौके पर ही निस्तारण किया गया जबकि लंबित शिकायतों के निस्तारण के लिए संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए। शिविर में केवर के प्रधान देवेंद्र कोहली ने टैक्सी स्टैंड परखाल तिराहे पर बाजार के ऊपर से गुजर रही हाईटेंशन लाइन को बंच केबल में परिवर्तित करने तथा केवर गांव में झूल रही एलटी लाइन के तारों को ठीक करने की शिकायत की। त्रिलोक सिंह परिहार ने भवन के ऊपर से गुजर रही हाईटेंशन लाइन पर बंच केबल लगाने का आग्रह किया। विद्युत उपभोक्ता शिकायत निवारण मंच के उपभोक्ता सदस्य अर्जुन बिष्ट तथा मंच के विधि सदस्य रघुवीर सिंह बिष्ट ने कहा कि उपभोक्ताओं की शिकायतों का समाधान करने के लिए चमोली तथा रुद्रप्रयाग के उपभोक्ताओं के लिए गौचर में सीजीआरएफ का कार्यालय स्थापित किया गया है। दोनों जिलों के उपभोक्ताओं की समस्याओं एवं शिकायतों के निवारण के लिए स्वयं कार्यालय में शिकायत दर्ज कर सकते हैं।

घर के आंगन के पास दिखा गुलदार!

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। इडवालस्यूं पट्टी के गिरंगांव में सोमवार रात 1० बजे एक घर के आंगन से कुछ ही दूरी पर गुलदार दिखाई दिया जिससे ग्रामीण दहशत में आ गए। परिवार के सदस्यों ने शोर मचाया तो गुलदार भाग गया। गिरंगांव निवासी सुभाष मैठाणी ने बताया कि सोमवार रात उनकी पत्नी आंगन में चूल्हे पर खाना बना रही थीं। घर के चारों ओर लाइटें जल रही थीं। वह खाना खाने के लिए कमरे से बाहर निकलकर आंगन की ओर बढ़े तो देखा कुछ ही दूरी पर बैठा गुलदार गुर्राने लगा। यह देख परिवार के सदस्यों के होश उड़ गए। सभी ने शोर मचाया तो गुलदार वहां से भाग गया। सुभाष मैठाणी ने बताया कि यदि उस समय लाइट नहीं जल रही होती तो गुलदार हमला कर सकता था। ग्रामीणों ने वन विभाग से गांव में पिंजरा लगाने और नियमित गश्त कराने की मांग की। वन विभाग के रेंजर नक्षत्र शाह ने बताया कि टीम को मौके पर भेजा जा रहा है और क्षेत्र में गश्त बढ़ाई जाएगी।

नरेंद्रनगर नगर पालिका चुनाव की अधिसूचना जारी, नौ जून को होगा मतदान

नई टिहरी(आरएनएस)। राज्य निर्वाचन आयोग ने नरेंद्रनगर नगर पालिका के चुनाव की अधिसूचना जारी कर दी है। चुनाव घोषणा होते ही नगर क्षेत्र में राजनीतिक सरगरमी बढ़ गई है। नरेंद्ररनगर नगर पालिका का चुनाव पिछले साल आरक्षण और परिसीमन प्रक्रिया पूरी नहीं होने के कारण स्थगित कर दी गई थी।नगर पालिका का चुनाव नौ जून को होगा। नरेंद्रनगर नगर पालिका चुनाव के लिए 27 से 29 मई तक नामांकन पत्रों की बिक्री की जाएगी। नाम निर्देशन पत्रों की जांच 3० मई को की जाएगी। जिला प्रशासन की ओर से बताया गया कि 31 मई को सुबह 1० से अपराह्न तीन बजे तक नाम वापस लिए जा सकेंगे। एक जून 2026 को सुबह 1० बजे से कार्य समाप्ति तक निर्वाचन प्रतीक चिह्न आवंटित किए जाएंगे। नौ जून को सुबह आठ बजे से अपराह्न पांच बजे तक मतदान कराया जाएगा। 11 जून को मतगणना के बाद चुनाव परिणाम जारी किए जाएंगे। चुनावी अधिसूचना जारी होते ही संभावित दावेदारों ने मतदाताओं से संपर्क साधना शुरू कर दिया है। पालिका क्षेत्र में स्थित सात वार्ड में कुल 3596 मतदाता हैं जिसमें 1623 महिला और 1973 पुरुष मतदाता हैं। जिला मजिस्ट्रेट व जिला निर्वाचन अधिकारी नितिका खंडेलवाल ने कहा कि नगर पालिका नरेंद्रनगर के सामान्य निर्वाचन की अधिसूचना जारी होने की तिथि से मतगणना समाप्ति तक निर्वाचन क्षेत्र में आदर्श आचार संहिता लागू कर दी गई है।

पहाड़ के हर गांव में है 'वीरता' की कहानी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। हिमालय की गोद में बसा गढ़वाल केवल प्राकृतिक सुंदरता और देवस्थलों के लिए ही नहीं, बल्कि अपनी अदम्य वीरता और सैनिक परंपरा के लिए भी पूरी दुनिया में जाना जाता है। यहां की मिट्टी में साहस, अनुशासन और देशभक्ति रची-बसी है। गढ़वाल के गांवों में आज भी सेना को केवल नौकरी नहीं, बल्कि सम्मान, गौरव और राष्ट्रसेवा का सबसे बड़ा माध्यम माना जाता है।

पीढ़ियों से यहां के युवाओं ने भारतीय सेना में भर्ती होकर सीमाओं की रक्षा की है। यही कारण है कि गढ़वाल को वीरों की भूमि कहा जाता है। यहां का लगभग हर गांव किसी न किसी सैनिक, शहीद या पूर्व सैनिक की कहानी अपने भीतर समेटे हुए है। गढ़वाल की सैनिक परंपरा का इतिहास सदियों पुराना है। प्राचीन काल में गढ़वाल के राजाओं की सेनाएं अपने साहस और यु(कौशल के लिए प्रसि(थीं। कठिन पहाड़ी परिस्थितियों में लड़ने की क्षमता ने यहां के यो(ाओं को विशेष पहचान दी।

ब्रिटिश शासनकाल में जब अंग्रेजों ने गढ़वाल के युवाओं की बहादुरी देखी तब उन्होंने गढ़वाल राइफल्स की स्थापना की। वर्ष 1887 में स्थापित हुई। आज भारतीय सेना की सबसे सम्मानित रेजीमेंटों में गिनी जाती है। गढ़वाल राइफल्स ने देश के लगभग हर बड़े यु(में अपनी वीरता का परिचय दिया है। प्रथम विश्व यु(से लेकर कारगिल यु(तक इस रेजीमेंट के जवानों ने असाधारण साहस दिखाया। 1962 के भारत-चीन यु(1965 और 1971 के भारत-पाक यु(ों में गढ़वाल राइफल्स के सैनिकों ने दुश्मनों के दांत खट्टे कर दिए। कारगिल यु(में भी गढ़वाल के वीर जवानों ने दुर्गम चोटियों पर लड़ते हुए देश की रक्षा की।

गढ़वाल के सैनिकों की सबसे बड़ी विशेषता यह मानी जाती है कि वह कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी धैर्य और साहस नहीं खोते। ऊंचे पहाड़ों और कठिन जीवन ने उन्हें मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत बनाया है। गढ़वाल के कई गांव ऐसे हैं जहां लगभग हर घर से कोई न कोई सेना में रहा है। यहां बच्चों का बचपन से ही सपना होता है फौजी बनना। गांवों में सेना से लौटे पूर्व सैनिक युवाओं के प्रेरणास्रोत होते हैं। आज भी जब कोई जवान छुट्टी में गांव लौटता है तो उसका सम्मान किसी नायक की तरह किया जाता है। सेना की वर्दी यहां सिर्फ कपड़ा नहीं, बल्कि गर्व और सम्मान का प्रतीक मानी जाती है।

●शौर्य की धरती 'गढ़वाल' में आज भी है सेना में जाने की परंपरा
●देश की सीमाओं से गांव तक गूंजता है गढ़वाल का सैनिक गौरव
●देवभूमि की गौरवशाली परंपरा ने देश को दिए हजारों वीर जवान

गढ़वाल के पर्वतीय क्षेत्रों में सीमित रोजगार के बीच सेना लंबे समय तक युवाओं के लिए सबसे सम्मानजनक और स्थिर विकल्प रही है। लेकिन इससे भी बड़ी बात यह है कि यहां सेना में जाना राष्ट्रभक्ति और परंपरा से जुड़ा भावनात्मक विषय है। गढ़वाल ने देश को कई वीर सैनिक और शहीद दिए हैं। कई वीरों ने अपने बलिदान से भारतीय सैन्य इतिहास में अमिट छाप छोड़ी। कारगिल यु(में भी गढ़वाल के कई जवानों ने सर्वोच्च बलिदान दिया। उनके नाम गांवों के स्मारकों और लोगों के दिलों में आज भी जीवित हैं।

गढ़वाल की सैनिक परंपरा केवल पुरुषों तक सीमित नहीं रही। यहां की महिलाओं ने भी त्याग और साहस की मिसाल पेश की है। सैनिकों की पत्नियां और माताएं कठिन परिस्थितियों में परिवार संभालते हुए अपने बेटों और पतियों को देशसेवा के लिए प्रेरित करती रही हैं। कई बार महीनों तक दुर्गम गांवों में अकेले रहकर उन्होंने परिवार और खेती दोनों की जिम्मेदारी निभाई। गढ़वाल की सैनिक परंपरा के पीछे महिलाओं का यह मौन त्याग भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

समय के साथ परिस्थितियां बदली हैं। अब युवाओं के सामने रोजगार के कई नए विकल्प हैं। सेना भर्ती प्रक्रिया में बदलाव और अग्निवीर योजना जैसे विषयों पर पहाड़ में चर्चा और चिंता भी देखने को मिलती है। इसके बावजूद गढ़वाल में सेना के प्रति सम्मान और आकर्षण आज भी बना हुआ है। यहां के युवाओं में देशसेवा की भावना अब भी उतनी ही मजबूत दिखाई देती है।

गढ़वाल की वीर सैनिक परंपरा केवल इतिहास का हिस्सा नहीं, बल्कि आज भी जीवित संस्कृति है। यहां की लोकगाथाओं, गीतों और कहानियों में सैनिकों का गौरव गूंजता है। जब देश की सीमाओं पर कोई गढ़वाली जवान खड़ा होता है, तब उसके साथ केवल एक सैनिक नहीं, बल्कि पूरे पहाड़ का साहस खड़ा होता है। यही कारण है कि गढ़वाल की धरती को वीरता, बलिदान और राष्ट्रभक्ति की अमर भूमि कहा जाता है।

बागेश्वर में गौवंश संरक्षण को लेकर प्रशासन सख्त

बागेश्वर(आरएनएस)। जनपद में निराश्रित गौवंश के संरक्षण, गौसदनों की व्यवस्थाओं तथा गोवंश सुरक्षा को लेकर विकास भवन सभागार में एक महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता राज्य गौसेवा आयोग के अध्यक्ष डॉ. राजेन्द्र अणथ्वाल ने की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि गौवंश संरक्षण को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए सभी योजनाओं का प्रभावी एवं पारदर्शी क्रियान्वयन सुनिश्चित किया जाए।

बैठक में जनपद में संचालित गौसदनों की वर्तमान स्थिति, उनकी क्षमता, आश्रित गोवंश की संख्या तथा वित्तीय वर्ष 2025-26 में जारी अनुदान राशि की विस्तृत समीक्षा की गई। अध्यक्ष ने गौसदनों में चारे की उपलब्धता, आधारभूत सुविधाओं तथा निराश्रित गौवंश के बेहतर संरक्षण हेतु विभागीय समन्वय को और मजबूत करने पर बल दिया। उन्होंने कहा कि गौसंरक्षण केवल प्रशासनिक दायित्व नहीं, बल्कि सामाजिक संवेदनशीलता और सांस्कृतिक उत्तरदायित्व का भी विषय है।

मुख्य पशु चिकित्साधिकारी डॉ. के.के. जोशी ने बैठक में जानकारी देते हुए बताया कि जनपद में उत्तराखण्ड पशु कल्याण बोर्ड के अंतर्गत पंजीकृत पांच गौसदनों-कत्यूर गौ सेवा समिति, श्री राम गोशाला, श्री नंद गोपाल गोशाला न्यास, माँ कामधेनु गोलोक धाम तथा अनुबंधित गोशाला मनकोट-में वर्तमान में कुल 384 गोवंश आश्रित हैं। इनके भरण-पोषण के लिए अब तक ?8०.82 लाख से अधिक की अनुदान राशि जारी की जा चुकी है। उन्होंने बताया कि विकासखंड गरुड़ के ग्राम जैसर में एक नवीन गोशाला का निर्माण कार्य तेजी से प्रगति पर है। इसके अतिरिक्त जनपद में वर्तमान समय में 24 ग्राम्य गौसेवक पंजीकृत हैं, जिन्हें वित्तीय वर्ष 2025-26 में ?4.28 लाख से अधिक का भुगतान किया गया है। गोवंश की ईयर टैगिंग और पंजीकरण अभियान की जानकारी देते हुए डॉ. जोशी ने बताया कि 2०वीं पशुधन संगणना-2०19 के अनुसार जनपद में कुल 76,181 गौवंशीय पशु चिन्हित किए गए थे, जिनमें से 72,887 पशुओं की टैगिंग पूर्ण की जा चुकी है। वहीं वर्तमान सर्वेक्षण में 236 निराश्रित गोवंश चिन्हित किए गए हैं, जिन्हें विभिन्न गौसदनों में भेजने की प्रक्रिया जारी है।

बैठक में यह भी बताया गया कि घायल, बीमार एवं अशक्त पशुओं को सुरक्षित ढंग से उठाने के लिए जिलाधिकारी की स्वीकृति से जनपद में दस लिफ्टिंग मशीनें क्रय की गई हैं। इन मशीनों की सहायता से अशक्त पशुओं को राहत पहुंचाने में उल्लेखनीय मदद मिल रही है। साथ ही पुलिस विभाग द्वारा गोवंश से संबंधित अपराधों की रोकथाम हेतु की जा रही कार्रवाई की जानकारी भी साझा की गई।

बैठक में परियोजना निदेशक शिल्पी पंत, उपजिलाधिकारी प्रियंका रानी, मुख्य शिक्षा अधिकारी विनय कुमार, पुलिस उपाधीक्षक अजय लाल शाह, उप मुख्य पशु चिकित्सा अधिकारी डॉ. पंकज कुमार जोशी, अपर मुख्य अधिकारी जिला पंचायत अनिल जोशी सहित गौसदनों के संचालक एवं विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

चेहरे के लिए अमृत है भिंडी का चिपचिपा पदार्थ

भिंडी बचपन से ही हम में से कई लोगों की पसंदीदा सब्जी में से एक रही है। लेकिन बहुत कम ही लोगों को पता होगा कि यह हमारी स्किनकेयर और हेयरकेयर के लिए एक अद्भुत सामग्री है। भिंडी के इस्तेमाल से बना फेस पैक चेहरे को ग्लोइंग बनाकर फाइन लाइन्स और मुंहासों को दूर करता है। प्राचीन मिस्र में महिलाओं ने सौंदर्य प्रसाधनों में इसका इस्तेमाल किया। तो आइए एक नजर डालते हैं कि यह सब्जी हमारी त्वचा के लिए कितनी उपयोगी है और फेस पैक बनाने की विधि-

दमकती त्वचा

भिंडी विटामिन ए, सी, फोलेट और कैल्शियम जैसे पोषक तत्वों का एक समृद्ध स्रोत है। ये हमारी त्वचा की कोशिकाओं पर काम करके उन्हें स्वस्थ बनाए रखाने में मदद करती है। इससे बनने वाले फेस पैक का उपयोग करने के लिए कोशिश करें कि आपके पास ऑर्गेनिक भिंडी हो। एक कटोरी लें और उसमें भिंडी और पानी का पेस्ट बनाएं। फिर इसको अपने चेहरे पर लगाएं और इसे कम से कम 15 मिनट तक बैठने दें। बाद में इसे गुनगुने पानी से धो लें। आप सप्ताह में दो बार इस पैक का उपयोग कर सकती हैं।

स्किन बनाए जवां

यदि आपने ध्यान नहीं दिया है, तो अधिकांश एंटी-एजिंग स्किनकेयर उत्पादों में विटामिन सी होता है, जो कोलेजन को बढ़ाने और त्वचा के ऊतकों की मरम्मत करने में मदद करता है। यह आपकी त्वचा की लोच बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण है। लेकिन इन उत्पादों में निवेश क्यों करें जब आप प्राकृतिक चीजों का उपयोग करके घर पर जवां त्वचा पा सकती हैं। अगर आप चेहरे से फाइन लाइन्स और झाइयों को कम करना चाहती हैं तो भिंडी का ऐसे प्रयोग करें।

डीआईवाई एंटी-एजिंग फेस पैक

सामग्री-

*6 भिंडी

*1 कप पानी

*4 बड़े चम्मच दही

*1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल

पैक बनाने की विधि-

1० मिनट के लिए पानी में भिंडी उबालें। जब यह नरम हो जाए तब इसमें दही और जैतून का तेल मिलाएं। एक चिकनी स्थिरता के लिए अच्छी तरह से ब्लेंड करें। एक बार हो जाने के बाद, इस पैक को एक हफ्ते के लिए ठंडा करें और फिर इसे अपने चेहरे पर लगाएं। 15 मिनट के बाद इसे धो लें। आप इस पैक का इस्तेमाल हफ्ते में दो बार कर सकती हैं।

मुंहासे से दिलाए छुटकारा

यदि आप मुंहासे से पीड़ित हैं, तो से निकलने वाला चिपचिपा पदार्थ आपके काम आ सकता है। इस जेल में ऐंटिफंगल, जीवाणुरोधी, एनाल्जेसिक और रि-हाइड्रेटिंग गुण शामिल हैं, जो मुंहासे के इलाज के लिए एकदम सही है। आयुर्वेद के अनुसार, भिंडी में प्राकृतिक शीतलन गुण भी होते हैं और यह आपकी त्वचा में अतिरिक्त सीबम को बनाए रखने में मदद करता है। यह मुंहासे पैदा करने वाले कीटाणुओं को हमारी त्वचा को बर्बाद करने से रोकने के लिए उत्कृष्ट है।(आरएनएस)

प्रेगनेंसी के आखिरी महीने में करें बद्ध कोणासन, मां और बच्चा दोनों होंगे स्वस्थ

अक्सर महिलाओं के मन में प्रेगनेंसी के आखिरी महीने या हफ्तों में शरीर को लेबर के लिए तैयार करने के तरीकों के बारे में जानने का ख्याल जरूर आता है। इस समय एक्टिव रहने और लो इंटेंसिटी एक्सरसाइज से आप काफी हद तक नॉर्मल डिलीवरी की संभावना को बढ़ा सकती हैं। लेकिन कुछ योगासन ऐसे हैं जो नॉर्मल डिलीवरी के चांसेस को काफी हद तक बढ़ा देते हैं, इनमें से एक है बद्ध कोणासन।

बद्ध कोणासन को कॉब्लर पोज भी कहते हैं। इस योगासन से पेल्विस को खोलने में मदद मिलती है और डिलीवरी के लिए कूल्हों के जोड़ ढीले होते हैं। आइए जानते हैं प्रेगनेंसी में बद्ध कोणासन करने के फायदों और इस आसन को करने के तरीके के बारे में।

बद्ध कोणासन के लाभ

इस आसन को करने से शरीर में रक्त प्रवाह में सुधार आता है। किडनी, प्रोस्टेट ग्लैंड, मूत्राशय, गर्भाशय और पेट के अंदरूनी अंग इस आसन से एक्टिव होते हैं। यह आसन जांघों और कूल्हों की मांसपेशियों में लचीलापन लाता है। इस आसन की मदद से साइटिका के दर्द से भी राहत पाई जा सकती है।

बद्ध कोणासन प्रेगनेंट महिला के शरीर में लचीलापन लाता है जिससे डिलीवरी के समय मदद मिलती है। यह शरीर को एक्टिव रखता है जिससे नॉर्मल डिलीवरी की संभावना बढ़ती है। डिलीवरी के समय पेल्विस और इससे जुड़ी मांसपेशियों और लिगामेंट पर बहुत दबाव पड़ता है इसलिए बद्ध कोणासन इन हिस्सों को लचीला बनाता है। इससे डिलीवरी के बाद होने वाली समस्याओं को भी कम किया जा सकता है।

काब्लर पोज कमर को सीधी रखता है और पोस्चर में सुधार लाने में मदद कर सकता है जिससे कमर दर्द में आराम मिल सकता है। प्रेगनेंसी की तीसरी तिमाही में कमर दर्द बहुत परेशान करता है और बद्ध कोणासन इस दर्द से छुटकारा दिला सकता है।(आरएनएस)

सब्जियों के छिलके फेंकने की बजाय इन तरीकों से करें इस्तेमाल, होंगे कई फायदे

रोजाना रसोई से सब्जी के ढेर सारे छिलके निकलते हैं, जिसे अमूमन हम कूड़े वाली बाल्टी में फेंक देते हैंहालांकि, सब्जी के छिलके को अन्य कामों में इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन जानकारी न होने के कारण ज्यादातर लोग इन्हें कूड़ेदान में फेंक देते हैंऐसे में आइये आज हम आपको सब्जियों के छिलके को कूड़ेदान में फेंकने की बजाय उनके इस्तेमाल करने के कुछ बेहतरीन तरीके बताते हैं।

खीरे के छिलके

खीरे के छिलकों का इस्तेमाल कई चीजों में किया जा सकता है।अगर आपको डिटॉक्स वॉटर पसंद है, तो आप खीरे के छिलकों से इसे बना सकते हैंइसके लिए एक जार में कुछ खीरे के छिलके और उसमें पानी डालें। इसे करीब 5 दिनों के लिए भिगोएं, फिर छिलके को हटा दें और बचे हुए पानी का सेवन करेंइसके अलावा आप चींटियों को भगाने के लिए अपने पौधों के चारों ओर खीरे के छिलके भी रख सकते हैं।

प्याज के छिलके

प्याज के छिलकों का इस्तेमाल ऊन के लिए प्राकृतिक रंग बनाने के लिए किया जा सकता है।इसके लिए पानी में प्याज के छिलके डालकर इसे धीमी आंच पर उबालें, फिर इसमें ऊन डालें और फिर इसे सूखा लें।आप प्याज के छिलके का इस्तेमाल करके पैर की ऐंठन को भी ठीक कर सकते हैं।इसके लिए प्याज के कुछ छिलकों को पानी में 15-2० मिनट तक उबालें, फिर इसे छानकर रात को सोने से पहले चाय की तरह पीये।

गाजर के छिलके

गाजर के छिलकों से सब्जी का स्टॉक बनाया जा सकता है। इसके लिए गाजर के छिलकों को पानी के साथ उबालें। यह फाइबर से भरपूर होता है।इसके अलावा आप इससे कुछ हेल्दी चिप्स भी बना सकते हैं।इसके लिए छिलकों पर अच्छे से मसाला डालकर इसे एयर फ्रायर में बेक करें।इसके साथ ही दरदरा पीसा हुआ गाजर के छिलके सलाद और सूप में एक घटक के रूप में अच्छी तरह से काम कर सकते हैं।

आलू के छिलके

विशेषज्ञों का मानना है कि आलू के छिलके स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद है।यह कैंसर से बचा सकते हैं क्योंकि वे फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होते हैं, जो शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट के रूप में काम करते हैंइसके अलावा यह एंटी-बैक्टीरियल और फेनोलिक यौगिकों के साथ ब्लीचिंग प्रभाव प्रदान करते हैं, इसलिए आप आलू के छिलके को अपनी त्वचा पर काले धब्बों को हल्का करने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य -047

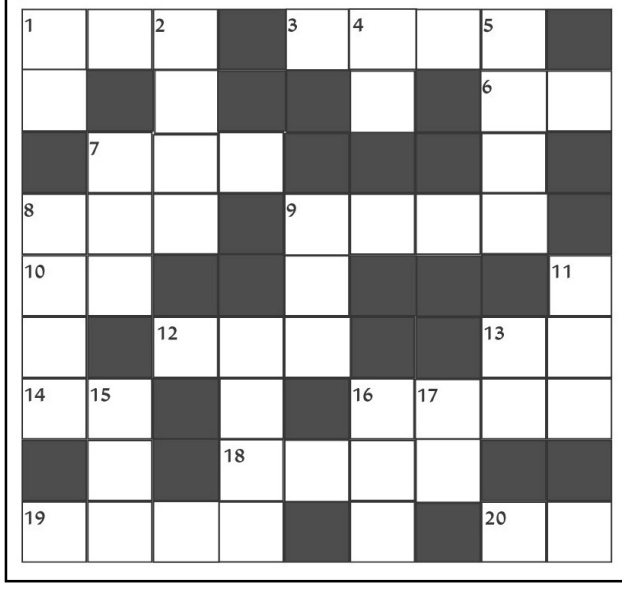
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 46 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

खाने को धीरे-धीरे क्यों खाना चाहिए? जानिए इसका महत्व

खाना खाने का तरीका सिर्फ स्वाद और खुशबू तक सीमित नहीं है। यह हमारे सेहत और मानसिक संतुलन पर भी बहुत बड़ा असर डालता है। आजकल की तेज जीवनशैली में हम अक्सर जल्दी में खाना खाते हैं, जिससे पाचन तंत्र पर काफी बुरा असर पड़ता है। इस लेख में हम जानेंगे कि सभी को खाने को धीरे-धीरे क्यों खाना चाहिए और इससे हमें क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

धीरे-धीरे खाने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इससे पाचन तंत्र पर अच्छा असर पड़ता है। जब हम धीरे-धीरे खाते हैं, तो हमारे मुंह में लार सही तरीके से बनती है और भोजन का सही पाचन होता है। इससे खाना आसानी से पचता है और पेट में गैस या जलन जैसी समस्याएं कम होती हैं। इसके अलावा यह तरीका खाने के पोषक तत्वों को बेहतर तरीके से शरीर में मिलने में भी मदद करता है।

धीरे-धीरे खाना खाने से हमारा मानसिक संतुलन भी बेहतर होता है। जब हम आराम से बैठकर खाना खाते हैं, तो हमारा दिमाग शांत रहता है और तनाव कम होता है। यह तरीका हमें अपने भोजन पर ध्यान केंद्रित करने और उसके स्वाद को पूरी तरह से महसूस करने का मौका देता है। इससे हमारा मन भी खुश रहता है और हम खाने का पूरा मजा ले पाते हैं।

अक्सर लोग जल्दी में खाना खत्म करने की होड़ में रहते हैं, जिससे वे अपनी असली भूख का अंदाजा नहीं लगा पाते। धीरे-धीरे खाने से हमें यह समझने में मदद मिलती है कि कब हमारा पेट भर गया है। इससे हम ज्यादा खाने से बच सकते हैं और हमारे शरीर का वजन संतुलित रहता है। यह तरीका न केवल सेहत के लिए अच्छा है, बल्कि हमें खाने का पूरा आनंद लेने का भी मौका देता है।

धीरे-धीरे खाना खाने का एक और अहम पहलू यह है कि इससे हमारे सामाजिक संबंध मजबूत होते हैं। जब हम परिवार या दोस्तों के साथ बैठकर आराम से खाना खाते हैं, तो बातचीत करने का समय मिलता है। इससे रिश्ते भी मजबूत होते हैं और आपस में समझ-बूझ बढ़ती है। यह तरीका न केवल हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, बल्कि हमें एक-दूसरे के करीब लाने में भी मदद करता है।

धीरे-धीरे खाने की आदत अपनाने से अन्य सेहतमंद आदतें भी विकसित होती हैं, जैसे कि नियमित व्यायाम करना, पर्याप्त पानी पीना, और संतुलित आहार लेना। जब हम अपने खाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो हम अन्य सेहतमंद आदतें भी अपनाने के लिए प्रेरित होते हैं। इस प्रकार, खाने को धीरे-धीरे खाने की आदत न केवल हमारे पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद होती है, बल्कि यह हमारे मानसिक संतुलन और सामाजिक संबंधों को भी मजबूत करती है।

गर्मियों के लिए परफेक्ट हैं ये फेस मिस्ट, जानिए बनाने का तरीका

गर्मी के कारण त्वचा पर काफी असर पड़ता है। ऐसे में त्वचा को ठंडक देने के लिए आप बाजार से फेस मिस्ट खरीद सकते हैं, लेकिन उनमें मौजूद अप्राकृतिक रंग और खुशबू त्वचा को नुकसान भी पहुंचा सकती है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे फेस मिस्ट बनाने का तरीका बताते हैं, जिन्हें आप घर पर कुछ ही मिनटों में बनाकर इस्तेमाल कर सकते हैं और उनसे आपकी त्वचा को ठंडक और नमी मिलेगी।

खीरे का फेस मिस्ट

खीरे का फेस मिस्ट बनाने के लिए सबसे पहले एक मिक्सर में खीरे को अच्छे से पीसें, फिर इस मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में डालकर फ्रिज में रख दें। जब भी आपको लगे कि गर्मी से आपकी त्वचा काफी बेजान हो गई है, तो उस पर खीरे के फेस मिस्ट का छिड़काव करें। यह फेस मिस्ट त्वचा को पोषण देने के साथ उसे ठंडक भी देगा। खीरे के इस फेस मिस्ट से आपकी त्वचा को ताजगी मिलेगी।

गुलाब जल और नींबू का फेस मिस्ट

गुलाब जल और नींबू का फेस मिस्ट न केवल त्वचा को ताजगी देता है, बल्कि इसे नमी भी देता है। इसे बनाने के लिए एक स्प्रे बोतल में ताजे गुलाब जल के साथ नींबू का रस मिलाएं, फिर इस मिश्रण को अच्छे से हिलाएं और अपने चेहरे पर छिड़कें। यह फेस मिस्ट त्वचा को ठंडक देने के साथ इसे ताजगी भरा भी महसूस कराएगा। गुलाब जल और नींबू का यह मिस्ट आपकी त्वचा को तरोताजा बनाए रखेगा।

एलोवेरा और खीरे का फेस मिस्ट

एलोवेरा और खीरे का फेस मिस्ट आपकी त्वचा को ठंडक देने के साथ-साथ उसे नमी भी देता है। इसके लिए एक स्प्रे बोतल में ताजे एलोवेरा जेल के साथ खीरे का रस मिलाएं, फिर इस मिश्रण को अच्छे से हिलाएं और अपने चेहरे पर छिड़कें। यह फेस मिस्ट त्वचा को पोषण देने के साथ इसे ताजगी भरा भी महसूस कराएगा। एलोवेरा और खीरे का यह मिस्ट आपकी त्वचा को नमी देगा।

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

छात्रावासों में बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण सम्पन्न

हमारे संवाददाता

पौड़ी। जिलाधिकारी स्वाति एस भदौरिया के निर्देशों के क्रम में जनपद के विभिन्न बालिका एवं बालक छात्रावासों में अध्ययनरत बच्चों के स्वास्थ्य परीक्षण हेतु विशेष स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किया गया। शिविर का उद्देश्य छात्रावासों में रह रहे बच्चों के स्वास्थ्य की नियमित निगरानी करना तथा उन्हें आवश्यक चिकित्सकीय सुविधाएं उपलब्ध कराना रहा।

पूर्व में जिलाधिकारी द्वारा छात्रावासों का निरीक्षण किया गया था। निरीक्षण के दौरान उन्होंने बच्चों को उपलब्ध कराई जा रही व्यवस्थाओं, साफ-सफाई, भोजन, पेयजल एवं स्वास्थ्य सुविधाओं का जायजा लेते हुए बच्चों के नियमित स्वास्थ्य परीक्षण कराने के निर्देश जिला समाज कल्याण अधिकारी को दिए थे। उन्हीं निर्देशों के क्रम में स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया।

स्वास्थ्य शिविर के दौरान चिकित्सकीय दल द्वारा बच्चों का सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण किया गया, जिसमें बच्चों का वजन, रक्तचाप, शरीर का तापमान, आंखों एवं त्वचा संबंधी सामान्य जांच सहित अन्य स्वास्थ्य परीक्षण किए गए। इसके साथ ही बच्चों को मौसमी बीमारियों से बचाव, व्यक्तिगत स्वच्छता, संतुलित आहार तथा नियमित दिनचर्या अपनाने के संबंध में भी जानकारी दी गयी। चिकित्सकों ने बच्चों को साफ-सफाई बनाए रखने, समय पर भोजन करने, पर्याप्त पानी पीने तथा नियमित व्यायाम करने के लिए प्रेरित किया। स्वास्थ्य दल ने छात्रावास अधीक्षकों को भी बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति विशेष सतर्कता बरतने तथा किसी भी प्रकार की स्वास्थ्य समस्या सामने आने पर तत्काल चिकित्सकीय परामर्श लेने के निर्देश दिए। स्वास्थ्य परीक्षण के दौरान विश्व मासिक धर्म स्वच्छता दिवस के उपलक्ष्य में बालिका छात्रावास में बालिकाओं को मासिक धर्म स्वच्छता के महत्व, व्यक्तिगत साफ-सफाई, पोषण एवं स्वास्थ्य संबंधी आवश्यक सावधानियों की जानकारी दी गयी। चिकित्सकीय दल ने बालिकाओं को मासिक धर्म से जुड़े भ्रांतियों एवं संकोच को दूर करते हुए इसे स्वास्थ्य का सामान्य एवं महत्वपूर्ण विषय बताया। इस अवसर पर बालिकाओं को सैनिटरी पैड भी वितरित किए गए तथा स्वच्छ एवं सुरक्षित उपयोग के संबंध में जानकारी प्रदान की गयी। इस अवसर पर डॉ. सुमित कुमार, डॉ कंचन, फार्मासिस्ट निखिलेश रावत, एएनएम रश्मि, काउंसलर कमला रावत, छात्रावास अधीक्षक जयदेव नौगाईं, पंकज देवली सहित अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

गेट वॉल को हटवाकर पेयजल आपूर्ति सुचारू कराने की मांग की

कोटद्वार(आरएनएस)। भीषण गर्मी से त्रस्त क्षेत्रवासियों की मुश्किलें पेयजल संकट ने बढ़ा दी है। कई क्षेत्रों में पेयजल संकट बना है। वार्ड-22 सिमलचौड़ के लोगों ने जल संस्थान कार्यालय पहुंचकर अधिशासी अभियंता से क्षेत्र में लगे गेट वाल्व को हटाने की मांग की। वहीं वार्ड-17 मानपुर में आंचल डेयरी के समीप गली नंबर-3 में पिछले एक हफ्ते से पेयजल किल्लत बनी है। मोहल्लेवासियों ने जल संस्थान से पेयजल आपूर्ति सुचारू करने की मांग की है।

वार्ड-22 सिमलचौड़ के क्षेत्रवासी गिंवईस्रोत स्थित जल संस्थान कार्यालय पहुंचे। उन्होंने पार्षद मनोज शाह के नेतृत्व में अधिशासी अभियंता अभिषेक वर्मा से मुलाकात कर ज्ञापन सौंपा।

क्षेत्रवासियों ने कहा कि उनके वार्ड में एक व्यक्ति ने निजी स्वार्थ में पेयजल लाइन में गेट वाल्व लगवा दिया है। इससे क्षेत्र के 40-50 परिवारों को पेयजल आपूर्ति नहीं हो पा रही है। क्षेत्रवासी परेशान हैं और उन्हें पानी के लिए भटकना पड़ रहा है। उन्होंने गेट वॉल को हटवाकर पेयजल आपूर्ति सुचारू कराने की मांग की। कार्रवाई नहीं होने पर जल संस्थान में धरना प्रदर्शन की चेतावनी दी। उधर, मानपुर वार्ड में गली नंबर-3 निवासी अर्जुन सिंह ने बताया कि उनके क्षेत्र में पिछले एक सप्ताह से पेयजल संकट बना है। मोटर लगाने के बाद भी पानी नहीं आ रहा है। पेयजल संकट के कारण रोजमर्रा के काम भी प्रभावित हो रहे हैं। इस संबंध में जल संस्थान के अधिकारियों को अवगत कराने के बाद भी अभी तक कोई कार्रवाई नहीं हुई। उन्होंने क्षेत्र में पेयजल आपूर्ति सुचारू करने की मांग की है। शूरवीर सिंह चौहान, जेई जल संस्थान कोटद्वार ने कहा कि कार्यालय आए लोगों को बुधवार को निरीक्षण कर गेट वाल्व हटाने का आश्वासन दिया गया है। मानपुर में काफी दिनों से पेयजल की किल्लत बनी थी। प्रभावित क्षेत्र में पेयजल आपूर्ति सुचारू कर दी गई है। गर्मी बढ़ने के साथ ही ट्यूबवेल से डिस्चार्ज कम होने के कारण पेयजल की समस्या बढ़ने लगी है।

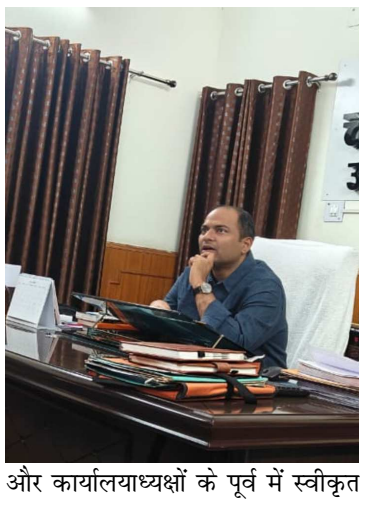
डीएम ने सभी अधिकारियों और कर्मचारियों के अवकाश किए निरस्त

हमारे संवाददाता

चम्पावत। राज्य निर्वाचन आयुक्त, राज्य निर्वाचन आयोग, उत्तराखण्ड, देहरादून की अधिसूचना के क्रम में जनपद में नगर पंचायत पाटी के सामान्य निर्वाचन-2026 को निष्पक्ष, पारदर्शी और

बिना अनुमति मुख्यालय छोड़ने पर रहेगी रोक

सुचारू रूप से संपन्न कराने के लिए जिला प्रशासन ने तैयारियां तेज कर दी हैं। चुनाव को सकुशल संपादित कराने के लिए जिलाधिकारी और जिला निर्वाचन अधिकारी मनीष कुमार ने एक महत्वपूर्ण आदेश जारी करते हुए कहा है कि नगर स्थानीय निकाय सामान्य निर्वाचन-2026 की पूरी प्रक्रिया समाप्त होने तक जनपद के समस्त जिला स्तरीय अधिकारियों



और कार्यालयाध्यक्षों के पूर्व में स्वीकृत सभी प्रकार के अवकाश तत्काल प्रभाव से निरस्त माने जाएंगे।

जिलाधिकारी मनीष कुमार ने निर्देश दिए हैं कि चुनाव प्रक्रिया के दौरान सभी अधिकारियों और कर्मचारियों को प्रत्येक कार्यदिवस के साथ-साथ अवकाश के दिनों में भी अपने-अपने मुख्यालय में अनिवार्य रूप से उपस्थित रहना होगा। चुनाव कार्यों में किसी भी प्रकार की शिथिलता या लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि यदि किसी अत्यंत अपरिहार्य या आपातकालीन परिस्थिति में किसी अधिकारी या कर्मचारी को अवकाश की आवश्यकता होती है या उन्हें मुख्यालय छोड़ना पड़ता है, तो इसके लिए उन्हें उप जिला निर्वाचन अधिकारी से पूर्व अनुमति लेना अनिवार्य होगा। बिना लिखित पूर्व अनुमति के कोई भी कार्मिक अपना मुख्यालय नहीं छोड़ सकेगा। जिलाधिकारी ने बताया कि निर्वाचन कार्य को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए यह आदेश तत्काल प्रभाव से लागू कर दिया गया है और सभी संबंधितों को इसका कड़ाई से अनुपालन करने के निर्देश दिए गए हैं।

ऋषिकेश रेलवे स्टेशन से महत्वपूर्ण ट्रेनों का संचालन किया जाए

ऋषिकेशऋषिकेश रेलवे स्टेशन से महत्वपूर्ण ट्रेनों के संचालन नहीं होने पर कांग्रेसियों ने नाराजगी जताई। कहा कि इससे क्षेत्र के व्यापार में असर पड़ रहा है। उन्होंने डीआरएम मुरादाबाद से ऋषिकेश रेलवे स्टेशन से कुछ महत्वपूर्ण ट्रेनों का संचालन किए जाने की मांग की है। ऋषिकेश रेलवे स्टेशन पर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने स्टेशन अधीक्षक के जरिए डीआरएम मुरादाबाद को ज्ञापन भेजा। कांग्रेस नेता जयेंद्र रमोला ने कहा कि ऋषिकेश रेलवे स्टेशन एक ऐतिहासिक एवं 100 वर्ष से अधिक पुराना रेलवे स्टेशन है, लेकिन वर्तमान समय में यहां केवल पैसेंजर ट्रेनों का ही संचालन हो रहा है जबकि अधिकांश महत्वपूर्ण ट्रेनों को योग नगरी रेलवे स्टेशन से संचालित किया जा रहा है, जो शहर से काफी दूर स्थित है। विवेक तिवारी, अध्यक्ष राकेश सिंह, ललितमोहन मिश्र, पूर्व मंडी सभापति राकेश अग्रवाल, रवि जैन, पार्षद देवेंद्र कुमार प्रजापति, पार्षद सरोजनी थपलियाल, पार्षद भगवान सिंह पंवार,परीक्षित मेहरा, मदन शर्मा, बी एस पयाल, राजेंद्र कोठारी, विवेक तिवारी, नितेश कुमार, राजकुमार मारवाह, जगमीत सिंह, अशोक सीकरी, विकास ग्रोवर, विपुल चुग, दीपक बंसल, युवा कांग्रेस अध्यक्ष हिमांशु कश्यप, अजय दिवाकर, सुयोग्य मिश्रा, ओम सिंह पंवार आदि उपस्थित रहे।

भविष्य के लिए तैयार शिक्षा के लिए भारतीय ज्ञान प्रणाली

काशीपुर(आरएनएस)। गुरुकुल फाउंडेशन स्कूल ने आईआईएम के डिजाइन इनोवेशन सेंटर (डीआईसी) के साथ अपने समझौता ज्ञापन के ढांचे के तहत भविष्य के लिए तैयार शिक्षा के लिए समन्वय सम्मेलन का आयोजन किया। स्कूल परिसर में आयोजित सम्मेलन में प्रख्यात शिक्षाविदों और संस्थागत नेताओं की भागीदारी विशिष्ट थी। आईआईटी मद्रास के प्रो. दीपक परमशिवन ने अपनी तीन दिवसीय यात्रा के दौरान इस बात पर जोर दिया कि भारतीय ज्ञान प्रणाली आधुनिक विज्ञान और प्रौद्योगिकी के लिए एक रणनीतिक पूरक है। उन्होंने कहा कि शिक्षा में जिज्ञासा, रचनात्मकता, तार्किक सोच और नैतिक संवेदनशीलता को बढ़ावा देना चाहिए। आईआईएम काशीपुर के प्रो. वैभव भमोरिया ने आधुनिक शिक्षा के संदर्भ में चार पुरुषार्थों धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्रासंगिकता पर विचार किया। उन्होंने समझाया कि ये सिद्धांत नेतृत्व, नैतिकता, संतुलित जीवन और टिकाऊ निर्णय लेने के लिए एक ढांचा प्रदान करते हैं, जिससे प्राचीन ज्ञान को समकालीन चुनौतियों से जोड़ा जाता है। वहीं द गुरुकुल फाउंडेशन स्कूल की निदेशक डॉ.वसुधा कपूर ने स्कूली शिक्षा में आईकेएस को एकीकृत करने के महत्व पर प्रकाश डाला। यहां पीसीयू चेयरमैन राम मेहरोत्रा, डॉ. दीपिका गुड़िया, द गुरुकुल फाउंडेशन स्कूल की वरिष्ठ सलाहकार पदमलता सुरेश, डॉ.नीरज कपूर आदि रहे।

सू- दोकू क्र.047

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक 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. 46 का हल

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

कृषि प्लाटों की लॉटरी प्रक्रिया पर ग्रामीणों ने उठाए सवाल

नई टिहरी(आरएनएस)। टिहरी बांध प्रभावित रौलाकोट गांव के ग्रामीणों ने लॉटरी प्रक्रिया के माध्यम से आवंटित किए गए कृषि प्लाटों पर आपत्ति जताई है। उन्होंने लॉटरी प्रक्रिया को निरस्त कर दोबारा से कराए जाने की मांग उठाई है। ग्रामीणों का कहना कि उन्हें जिस स्थान पर आवासीय प्लांट दिए गए है, वहीं कृषि भूखंड भी आवंटित किए जाने चाहिए।

बांध प्रभावित रौलाकोट गांव के 8 परिवारों को प्रभारी पुनर्वास अधिकारी / उप जिलाधिकारी कमलेश मेहता और टीएचडीसी के अधिकारियों के देखरेख में पुनर्वास सभागार में लॉटरी से कृषि भूखंड आवंटित किए। ग्रामीण नीरज रावत और उर्मिला देवी ने आरोप लगाया कि उन्हें देहरादून स्थित घमंडपुर के रैनापुर में पूर्व में पुनर्वास विभाग की ओर से आवासीय प्लांट आवंटित किए है।

ग्रामीण लंबे समय रैनापुर में ही कृषि भूखंड दिए जाने की मांग करते आ रहे हैं। बताया लॉटरी प्रक्रिया संपन्न करने से पूर्व प्रभारी पुनर्वास अधिकारी ने ग्रामीणों से आपसी सहमति बनने को कहा। इसी बीच ग्रामीण इसी मामले में जिलाधिकारी से मिलने कलेक्ट्रेट चले गए, लेकिन जब वह वापस पुनर्वास कार्यालय पहुंचे तब तक लॉटरी प्रक्रिया संपन्न हो चुकी थी।

इस संबंध में ग्रामीणों ने पूर्व में भी पुनर्वास अधिकारी से कृषि भूखंड वहीं देने की गुहार लगा चुके हैं लेकिन उन्हें आवासीय और कृषि भूखंड अलग-अलग जगहों पर दिए जा रहे हैं।

ग्रामीणों ने पुनर्वास निदेशक / डीएम को ज्ञापन सौंपकर संपन्न हुई कृषि भूखंड लॉटरी प्रक्रिया को तत्काल निरस्त करने की मांग है। मांग पूरी न होने पर धरना-प्रदर्शन की चेतावनी दी है।

इस मौके पर टीकम सिंह, वीरेंद्र राणा, मुकेश गुसाईं, आरती धनाई आदि मौजूद रहे।

जल संस्थान और जल निगम के ईई को कारण बताओ नोटिस

उत्तरकाशी(आरएनएस)। वन भूमि हस्तांतरण के लंबित मामलों और जल जीवन मिशन की धीमी प्रगति पर जिलाधिकारी प्रशांत आर्य ने सख्त रुख अपनाया है। उन्होंने जल संस्थान उत्तरकाशी और जल निगम के अधिशासी अभियंताओं को कारण बताओ नोटिस जारी करने के निर्देश दिए हैं। दोनों अधिकारियों के वर्चुअल समीक्षा बैठक में अनुपस्थित रहने और अपेक्षित प्रगति न दिखने पर डीएम ने गहरी नाराजगी जताई। वर्चुअल माध्यम से आयोजित बैठक में जिलाधिकारी ने विकास कार्यों से जुड़े वन भूमि हस्तांतरण प्रकरणों की विभागवार समीक्षा की। समीक्षा में सामने आया कि स्टेज-1 के 155 और स्टेज-2 के 65 प्रकरण अब भी लंबित हैं जबकि 76 मामलों को भारत सरकार से स्वीकृति मिल चुकी है। डीएम प्रशांत आर्य ने अधिकारियों को साफ निर्देश दिए कि लंबित मामलों का तेजी से निस्तारण किया जाए और भविष्य की जरूरतों को देखते हुए प्राथमिकता वाले प्रोजेक्ट्स के लिए सीए लैंड पैच शीघ्र चिह्नित किए जाए।

साथ ही लैंड बैंक को तत्काल अपडेट करने के भी निर्देश दिए गए। जल जीवन मिशन से जुड़े मामलों में अपेक्षित गति न मिलने पर जिलाधिकारी ने नाराजगी जताते हुए कहा कि जनहित की योजनाओं में किसी भी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी। बैठक में प्रभागीय वनाधिकारी डीपी बलूनी, रवींद्र पुंडीर, अधीक्षण अभियंता लोनिवि विजय कुमार, एडीएम मुक्ता मिश्र, ईई लोनिवि रजनीश सैनी, सनी दयाल, जिला पर्यटन अधिकारी केके जोशी मौजूद रहे।

अनफिट और ओवरलोड वाहन होंगे सीज

उत्तरकाशी(आरएनएस)। चारधाम यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए जिला प्रशासन अब पूरी तरह एक्शन मोड में आ गया है। गंगोत्री और यमुनोत्री धाम मार्ग पर बिना फिटनेस, ओवरलोड और बिना परमिट दौड़ रहे वाहनों के खिलाफ अब सख्त कार्रवाई की जाएगी।

जिलाधिकारी प्रशांत आर्य ने परिवहन विभाग को साफ निर्देश दिए है कि नियम तोड़ने वालों को किसी भी कीमत पर बख्शा न जाए। परिवहन विभाग की समीक्षा बैठक में जिलाधिकारी ने कहा कि पहाड़ी क्षेत्रों के कई सड़क मार्ग बेहद संकरे और संवेदनशील हैं। ऐसे में पुराने और अनफिट वाहनों के बीच रास्ते में खराब होने से जहां लंबा जाम लग जाता है, वहीं यात्रियों की जान भी खतरे में पड़ जाती है।

उन्होंने कहा कि श्रद्धालुओं की सुरक्षा के साथ किसी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी। डीएम ने एआरटीओ और परिवहन विभाग को तत्काल प्रभाव से गंगोत्री और यमुनोत्री हाईवे पर विशेष चेकिंग अभियान चलाने के निर्देश दिए हैं। अभियान के तहत बिना परमिट चल रहे वाहनों, ओवरलोड वाहनों और फिटनेस मानकों को पूरा न करने वाले पुराने वाहनों पर कड़ी कार्रवाई होगी।

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।

नौगांव में खुलेगा वन निगम का फुटकर लकड़ी डिपो

उत्तरकाशी(आरएनएस)। यमुना घाटी में वन निगम के फुटकर विक्रय डिपो खुलने की राह आसान हो गई है। विक्रय डीपो की मांग पर कार्रवाई करते हुए प्रबंधक निदेशक वन निगम नीना ग्रेवाल ने प्रभागीय लॉगिंग प्रबंधक वन विकास निगम टौंस पुरोला से अग्रिम कार्रवाई के लिए बिंदुवार रिपोर्ट मांगी है।

तुनालका वार्ड के जिला पंचायत सदस्य विजय बंधानी ने अप्रैल माह में वन मंत्री सुबोध उनियाल को पत्र सौंपकर यमुनाघाटी के केंद्र बिंदु नौगांव में वन निगम का फुटकर विक्रय डिपो खोलने की मांग की थी। उनके पत्र पर मंत्री ने प्रबंध निदेशक को आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिए थे। प्रबंध निदेशक ने डीएलएम पुरोला से बिंदुवार रिपोर्ट मांगी है। यमुना घाटी में लकड़ी का विक्रय डीपो न होने से जरूरतमंदों को अपने उपयोग के लिए समय पर इमारती लकड़ियां नहीं मिल पा रही हैं। इसके लिए उन्हें देहरादून और विकास नगर से अपनी आवश्यकताएं पूरी करनी पड़ रही हैं। अपर यमुना वन प्रभाग और टौंस वन प्रभाग से पुरोला, मोरी और नौगांव ब्लॉक की 249 ग्राम पंचायतें जुड़ी हुई है जिन्हें समय-समय पर आवासीय भवनों सहित अन्य आवश्यकताओं के लिए इमारती लकड़ियों की जरूरत पड़ती है। दोनों वन प्रभागों में वन निगम का विक्रय डिपो न होने से आपदा और भूस्खलन से गिरे पेड़ों का वन निगम छपान कर बिक्री के लिए देहरादून के सेलाकुई स्थित बिक्री डिपो में पहुंचा रहा है।

इसका सीधा नुकसान स्थानीय लोगों को हो रहा है। जिला पंचायत सदस्य विजय बंधानी ने बताया कि वन निगम का विक्रय डिपो खुलने से लकड़ी का यहीं भंडारण होगा और लोग जरूरत के हिसाब से इमारती लकड़ी खरीद सकेंगे। इससे वनों में होने वाली चोरी की घटनाओं पर अंकुश लगेगा और विभाग के ऊपर पीडी व फ्री ग्रांट की लकड़ी का दबाव भी नहीं रहेगा।

कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने की विकास योजनाओं की समीक्षा

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने सिंचाई एवं लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों के साथ मसूरी विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत विभिन्न क्षेत्रों में प्रस्तावित विकास कार्यों की समीक्षा बैठक की।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कैंप कार्यालय में सिंचाई एवं लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों के साथ मसूरी विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत विभिन्न क्षेत्रों में प्रस्तावित विकास कार्यों की समीक्षा बैठक की। बैठक में क्षेत्र में चल रहे एवं प्रस्तावित विकास कार्यों की प्रगति की जानकारी लेते हुए मंत्री ने अधिकारियों को सभी कार्य समयबद्ध एवं गुणवत्ता के साथ पूर्ण करने के निर्देश दिए। इस दौरान कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने सिंचाई विभाग के अधिकारियों को मुख्यमंत्री घोषणा के अंतर्गत मसूरी विधानसभा क्षेत्र के संतला देवी में नून नदी पर प्रस्तावित झील निर्माण की कागजी कार्रवाई शीघ्र पूर्ण कर जल्द कार्य प्रारंभ करने के निर्देश दिए। मंत्री जोशी ने अधिकारियों से कहा कि झील निर्माण के दौरान पर्यटन गतिविधि यों को बढ़ावा देने के साथ-साथ क्षेत्रवासियों की पेयजल समस्या के समाधान को भी प्राथमिकता दी जाए। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को मसूरी विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत मोटर मार्गों के सुधारीकरण, डामरीकरण एवं नए मोटर मार्गों के निर्माण कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर शीघ्रता से पूर्ण करने के निर्देश दिए। उन्होंने सहस्त्रधारा बायपास से बगलाधोरण मोटर मार्ग, क्यारा-धनौल्टी मार्ग, छमरौली से डोमकोट मोटर मार्ग तथा बाटाघाट-पुरकुल-मालसी-सरोना-बोंठा मोटर मार्ग के निर्माण कार्यों में तेजी लाने के निर्देश दिए। मंत्री जोशी ने अधिकारियों को बरसात से पूर्व संवेदनशील क्षेत्रों में सुरक्षा एवं मरम्मत कार्यों को प्राथमिकता से पूर्ण करने के निर्देश भी दिए।

लघु व्यापार एसोसिएशन का हुआ विस्तार

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापार एसोसिएशन के नौंवी बार अध्यक्ष बनने पर संजय चोपडा ने एसोसिएशन का विस्तार किया।

आज यहां उत्तराखंड प्रदेश में 26 वर्षों से रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों को संगठित कर लघु व्यापारियों की न्याय संगत मांगों के लिए संघर्ष कर रहे लघु व्यापार एसो के नौवीं बार निर्विरोध प्रदेश अध्यक्ष बनने के उपरांत संगठन का विस्तार किया। प्रदेश अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने प्रदेश कार्यकारिणी की घोषणा करते हुए प्रदेश उपाध्यक्ष जय भगवान सिंह, लालचंद गुप्ता, प्रद्युम्न सिंह, किशन कश्यप, वीरेंद्र चौहान, मोहनलाल, ओमप्रकाश कालियान, तस्लीम अहमद, ताजुद्दीन अंसारी ,जावेद खान प्रदेश सचिव ओम प्रकाश भाटिया, नरसिंह सिंह ,विकास सक्सेना, दिलीप गुप्ता संयुक्त सचिव सुशांत कुमार, गजेंद्र ठाकुर, वीरेंद्र कुमार मीडिया प्रभारी फूल सिंह संरक्षक मंडल में पंडित चंद्रप्रकाश शर्मा, अनिल शर्मा, तेज प्रकाश साहू, राजेश खुराना, कमल सिंह आदि को प्रमुख रूप से शामिल किया गया। इस अवसर पर लघु व्यापार एसो के प्रदेश अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा उत्तराखंड प्रदेश में रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों को संगठित कर राज्य बनने के उपरांत रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों की न्याय संगत मांगों के लिए संघर्ष किया जा रहे हैं उन्होंने कहा पूरे प्रदेश के रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों के संघर्ष की बदौलत उत्तराखंड शासन द्वारा 25 मई 2016 को पूरे प्रदेश में स्थानीय निकायों के माध्यम से उत्तराखंड शासन नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किया जा रहा है।

बीजेपी का 'आल इज वेल' गेम प्लान..

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

आवास पर जाकर उनसे मुलाकात की और उसके बाद देहरादून में सीएम धामी से मुलाकात कर कई विषयों पर चर्चा की। राजनीतिक पंडितों का मानना है कि नितिन नबीन के दौरे से ठीक पहले भाजपा ने अपने अंतर्विरोधों पर मरहम लगा लिया है। त्रिवेंद्र सिंह रावत जैसे दिग्गज नेता का सीएम आवास पहुंचना और मुख्यमंत्री का उन्हें ससम्मान शाल ओढ़ाकर स्वागत करना यह दर्शाता है कि पार्टी के भीतर अब सब कुछ दुरुस्त है। नितिन नबीन के दौरे से पहले भाजपा ने अपने आंतरिक मोर्चों को पूरी तरह सुरक्षित कर लिया है। मुख्यमंत्री धामी की डिनर डिप्लोमेसी ने न केवल वरिष्ठों का सम्मान सुनिश्चित किया है, बल्कि संगठन के उन कील-कांटों को भी निकाल फेंका है जो भविष्य की राह में बाधा बन सकते थे। अब भाजपा पूरी ताकत और एकजुटता के साथ राष्ट्रीय अध्यक्ष का स्वागत करने और 2027 की बिसात बिछाने के लिए तैयार खड़ी है।

नशे में धुत्त मिला यात्रियों को चारधाम यात्रा में ले जा रहा वाहन चालक

संवाददाता

देहरादून। तीर्थ यात्रियों को चारधाम यात्रा पर ले जा रहे वाहन चालक को चैकिंग के दौरान पुलिस ने नशे में धुत्त पाते हुए उसके खिलाफ कार्रवाई करते हुए यात्रियों के लिए वैकल्पिक व्यवस्था कर उनको रवाना किया गया।

आज यहां हरबर्टपुर बस स्टैंड पर यात्री वाहन टेम्पो ट्रेवलर को विकासनगर पुलिस द्वारा रोककर चैक किया गया तो वाहन चालक नशे में प्रतीत हो रहा था, जिस पर पुलिस द्वारा वाहन चालक का एल्कोमीटर से श्वांस परीक्षण किया गया, जिसमें वाहन चालक के द्वारा मानकों से अधिक शराब के सेवन किये जाने की पुष्टी हुई, जिसके पश्चात वाहन चालक, जिसके द्वारा अपना नाम कुलदीप सिंह पुत्र लखमेर सिंह निवासी हरिपुर तोंगिया थाना बुग्गावाला जिला हरिद्वार बताया, को अन्तर्गत धारा 185 एमवी एक्ट में गिरफ्तार कर वाहन को एमवी एक्ट मे सीज किया गया।

उक्त वाहन के यात्रियों के लिए वैकल्पिक वाहन की व्यवस्था कर सभी यात्रियों को चारधाम के लिए रवाना किया गया। वाहन चालक अपने वाहन से राजस्थान के 20 यात्रियों (11 महिला तथा 9 पुरुष) को लेकर हरिद्वार से चारधाम के लिए रवाना हुआ था।

चोरी के सामान के साथ महिला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी के सामान के साथ महिला को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार सुनीता शर्मा, वरिष्ठ शाखा प्रबंधक, बैंक ऑफ इंडिया, शाखा एस्ले हॉल देहरादून के द्वारा कोतवाली नगर पर आकर तहरीर दी कि चोर द्वारा बैंक के बाहर एटीएम में लगे एयर कंडीशनर आउटडोर तथा यूनिट कॉपर वायर चोरी कर लिए गए हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। वर्तमान में प्रचलित आपरेशन प्रहार के अन्तर्गत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा सभी अधीनस्थों को आपराधिक गतिविधियों में लिप्त लोगों को चिन्हित करते हुए उनके विरूद्ध वैधानिक कार्यवाही किये जाने हेतु निर्देशित

किया गया है। घटना के खुलासे तथा गिरफ्तारी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा पुलिस टीम को आवश्यक निर्देश दिये गये। निर्देशों के अनुपालन में पुलिस टीम द्वारा घटना स्थल का निरीक्षण कर आसपास तथा आने जाने वाले रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों का बारीकी से अवलोकन करते हुए संदिग्धों के सम्बन्ध में जानकारियां एकत्रित की गयी। प्राप्त जानकारी के आधार पर पुलिस टीम द्वारा सुरागरसी/पतारसी करते हुए स्थानीय तंत्र को भी सक्रिय किया गया। साथ ही पूर्व में इस प्रकार की घटनाओं में प्रकाश में आये अभियुक्तों की वर्तमान स्थिती की जानकारी कर उनका भौतिक सत्यापन किया गया। पुलिस टीम द्वारा किये जा रहे लगातार प्रयासों के परिणाम स्वरूप चेकिंग के दौरान मिली सूचना पर घटना को अंजाम देने वाली एक महिला को कोतवाली नगर क्षेत्र से चोरी किये गये सामान के साथ गिरफ्तार किया गया। पूछताछ के दौरान उसका पूर्व में भी चोरी के अन्य मुकदमों में जेल जाना प्रकाश में आया है। पूछताछ में उसने अपना नाम ललिता देवी पत्नी लुटकुन साहनी निवासी आजाद कॉलोनी गोविंदगढ़ थाना केंट बताया। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

विश्व मासिक धर्म दिवसः ये दाग अच्छे हैं बदलनी है सोचः डॉ. सुजाता

हमारे प्रतिनिधि

देहरादून। हर वर्ष 28 मई को पूरे विश्व में विश्व मासिक धर्म दिवस मनाया जाता है। मुख्य उद्देश्य समाज को एक स्वस्थ्य संदेश देना है कि हमारी मां, बहनें व बेटियां कैसे स्वच्छ और स्वस्थ्य रहें। क्योंकि एक स्वस्थ्य महिला ही रहकर एक स्वस्थ्य समाज का निमार्ण कर सकती है। इस स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का एक महत्वपूर्ण कदम है- मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता।

संजय ऑर्थोपीडिक, स्पाइन एवं मैटरनिटी सेंटर की स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ डॉ. सुजाता संजय ने कहा कि एक स्त्री रोग विशेषज्ञ होने के नाते मेरा मानना है कि मासिक धर्म केवल एक जैविक प्रक्रिया नहीं, बल्कि महिलाओं के स्वास्थ्य, आत्मसम्मान और अधिकारों से जुड़ा एक महत्वपूर्ण विषय है। यदि सही जानकारी और स्वच्छता का ध्यान रखा जाए, तो महिलाएँ स्वस्थ और आत्मविश्वासपूर्ण जीवन जी सकती हैं।

मासिक धर्म महिलाओं के शरीर में होने वाली एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। हर महीने गर्भाशय की अंदरूनी परत बनती

है ताकि गर्भधारण होने पर भ्रूण को पोषण मिल सके। जब गर्भधारण नहीं होता, तब यह परत रक्त के रूप में शरीर से बाहर निकलती है। यही प्रक्रिया मासिक धर्म कहलाती है। सामान्यत: यह चक्र 21 से 35 दिनों के बीच होता है और 3 से 7 दिनों तक चल सकता है। पीरियड्स किसी बीमारी का संकेत नहीं हैं, बल्कि यह महिलाओं के स्वस्थ प्रजनन तंत्र का एक सामान्य हिस्सा है। फिर भी समाज में इसे लेकर शर्म और संकोच का माहौल बना हुआ है, जो बदलना बेहद जरूरी है।

मासिक धर्म कोई अपवित्रता नहीं है। यह महिलाओं के शरीर की प्राकृतिक प्रक्रिया है। हमें समाज से इन गलत ध रणाओं को खत्म करने की जरूरत है ताकि महिलाएँ बिना भेदभाव और संकोच के जीवन जी सकें। मासिक धर्म महिलाओं के जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है। इसे शर्म, डर या संकोच से नहीं बल्कि जागरूकता और सम्मान के साथ देखने की आवश्यकता है। सही मासिक धर्म स्वच्छता अपनाकर महिलाएँ कई स्वास्थ्य समस्याओं से बच सकती हैं और स्वस्थ जीवन जी सकती हैं। मासिक धर्म कोई बीमारी नहीं, बल्कि एक सामान्य जैविक प्रक्रिया है, जिससे हर महिला को गुजरना पड़ता है। इसके बावजूद, आज भी भारत सहित कई देशों में इस विषय पर खुलकर बातचीत नहीं होती। शर्म, संकोच और अज्ञानता के कारण न केवल लड़कियों को मानसिक तनाव का सामना करना पड़ता है, बल्कि उनकी शारीरिक सेहत भी प्रभावित होती है।

आपसी प्रेम, भाईचारे और सौहार्द के साथ मनाया ईद का त्यौहार

संवाददाता

देहरादून। आपसी प्रेम, भाईचारे व अमन चैन की दुआ के साथ ईद का त्यौहार सौहार्दपूर्ण मनाया गया।

आज यहां प्रातः मुख्य ईदगाह में शहर काजी हजरत मुफ्ती हाशीम अहमद कासमी ने देश की खुशहाली व अमन चैन की दुआ के साथ ईद की नमाज अता करायी। जिसके बाद सभी ने गले मिलकर एक दूसरे को ईद की मुबारकबाद दी। इसके साथ ही शहर की अन्य मजिस्जदों में लोगों ने ईद की नमाज अता कर एक दूसरे को ईद की मुबारकबाद दी। घिसरपडी में स्थित मस्जिद में मौलाना कारी मौहम्मद इमरान इमाम खतीब साहब ने ईद की नमाज अता करायी और देश की खुशहाली व अमन चैन की दुआ के साथ सभी को ईद की मुबारकबाद दी। जिसके बाद हिन्दू, सिख व अन्य धर्मो के लोगों ने मुस्लिम भाईयों के साथ गले मिलकर ईद की मुबारकबाद दी।

टैंकर खाई में गिरा, चालक की मौत

हमारे संवाददाता

देहरादून। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक टैंकर के खाई में गिर जाने स चालक गम्भीर रूप से घायल हो गया। सूचना मिलने पर पुलिस व स्थानीय लोगों ने रेस्क्यू अभियान चलाकर चालक को बाहर निकालकर अस्पताल पहुंचांया जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गयी।

सड़क दुर्घटना का यह मामला मसूरी-देहरादून मार्ग पर आज सुबह घटित हुआ है। यहां गज्जी बैंड के पास एक पानी का टैंकर अचानक अनियंत्रित होकर करीब 50 मीटर गहरी खाई में जा गिरा। हादसा इतना भीषण था कि टैंकर चालक गंभीर रूप से घायल हो गया। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार हादसे के बाद मौके पर अफरा-तफरी मच गई।

स्थानीय लोगों ने तुरंत पुलिस को सूचना दी, जिसके बाद पुलिस और स्थानीय लोगों ने संयुक्त रूप से रेस्क्यू अभियान चलाया। काफी मशक्कत के बाद घायल चालक को खाई से बाहर निकालकर उपचार के लिए उप जिला चिकित्सालय मसूरी पहुंचाया गया। अस्पताल में डॉक्टरों ने चालक को बचाने की कोशिश की, लेकिन उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई। मृतक चालक की पहचान अक्षय असवाल पुत्र प्रेम सिंह असवाल निवासी ग्राम सभा दुधई, ब्लॉक सहसपुर, जनपद देहरादून के रूप में हुई है। उसकी उम्र करीब 25 वर्ष बताई जा रही है। हादसे के समय टैंकर पूरी तरह पानी से भरा हुआ था।

बताया जा रहा है कि टैंकर मसूरी झील से पानी भरकर वापस लौट रहा था।

इसी दौरान गज्जी बैंड के पास चालक वाहन से नियंत्रण खो बैठा और टैंकर सीधे खाई में जा गिरा। हादसे की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंच गई और मामले की जांच शुरू कर दी है। वहीं, घटना की जानकारी मृतक के परिजनों को दे दी गई है। हादसे के बाद क्षेत्र में शोक की लहर है।

गाय को राष्ट्र पशु घोषित करे सरकारः कुरैशी

हमारे संवाददाता

देहरादून। ईद उल अजहा (बकरा ईद) की नमाज के बाद ईदगाह मे मुस्लिम सेवा संगठन के उपाध्यक्ष आकिब कुरैशी के नेतृत्व में संगठन के कार्यकर्ताओं ने हाथों में प्ले कार्ड लेकर गाय को राष्ट्र पशु घोषित करने की मांग उठाई। इस दौरान कार्यकर्ताओं ने शांतिपूर्ण तरीके से अपनी बात रखते हुए सामाजिक सौहार्द, भाईचारे और पशु संरक्षण का संदेश दिया।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए मुस्लिम सेवा संगठन के उपाध्यक्ष आकिब कुरैशी ने कहा कि गाय भारतीय संस्कृति, सभ्यता और ग्रामीण अर्थव्यवस्था का महत्वपूर्ण हिस्सा है। देश के करोड़ों लोग गाय को आस्था और सम्मान की दृष्टि से देखते हैं। उन्होंने कहा कि मुस्लिम समाज हमेशा से आपसी भाईचारे, इंसानियत और देश की एकता का समर्थक रहा है।

आकिब कुरैशी ने कहा कि गाय के संरक्षण को लेकर सरकार को ठोस और प्रभावी कदम उठाने चाहिए तथा गाय को राष्ट्र पशु घोषित किया जाना चाहिए, ताकि उसके संरक्षण और संवर्धन को और मजबूती मिल सके। उन्होंने कहा कि इस पहल का उद्देश्य समाज में सकारात्मक संदेश देना और सभी समुदायों के बीच प्रेम व सौहार्द को बढ़ावा देना है। इस अवसर पर संगठन के कार्यकर्ताओं ने "गाय को राष्ट्र पशु घोषित करो" जैसे संदेश लिखे प्ले कार्ड हाथों में लेकर अपनी मांग रखी। कार्यक्रम शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न हुआ।

खाई में गिरे ट्रक चालक का किया सफल रेस्क्यू

हमारे संवाददाता

टिहरी। महादेव चट्टी जनपद टिहरी गढ़वाल क्षेत्र में देर रात्रि एक ट्रक के गहरी खाई में गिरने की सूचना पर एसडीआरएफ ने त्वरित कार्रवाई करते हुए घायल चालक का सफल रेस्क्यू किया है। जानकारी के अनुसार एसडीआरएफ पोस्ट ब्यासी को पुलिस चौकी बचेलीखाल, थाना देवप्रयाग जनपद टिहरी गढ़वाल से बीती रात सूचना मिली कि महादेव चट्टी से आगे डंपिंग जोन के पास एक ट्रक दुर्घटनाग्रस्त होकर गहरी खाई में गिर गया है। सूचना मिलते ही उप निरीक्षक सावर सिंह नेगी के नेतृत्व में एसडीआरएफ टीम तत्काल आवश्यक रेस्क्यू उपकरणों के साथ घटनास्थल के लिए रवाना हुई। मौके पर पहुंचने पर टीम ने पाया कि ट्रक राष्ट्रीय राजमार्ग से लगभग 120 से 125 मीटर नीचे गहरी खाई में गिरा हुआ था। दुर्घटना के समय वाहन में केवल चालक सवार था, जो गंभीर रूप से घायल अवस्था में खाई में फंसा हुआ था। रात्रि के अंधेरे एवं दुर्गम परिस्थितियों के बावजूद एसडीआरएफ टीम ने रोप रेस्क्यू तकनीक का उपयोग करते हुए घायल तक पहुंच बनाई। टीम द्वारा घायल को प्राथमिक उपचार देने के बाद स्ट्रेचर एवं रोप की सहायता से सुरक्षित मुख्य मार्ग तक पहुंचाया गया। इसके उपरांत घायल को जिला पुलिस के सुपुर्द कर एंबुलेंस के माध्यम से अस्पताल भिजवाया गया। घायल की पहचान अजय क्षेत्री पुत्र राम सिंह, निवासी छिद्दरवाला, देहरादून के रूप में हुई है।

मुख्यमंत्री ने 'सौर जागरूकता स्मारिका पुस्तिका' का किया विमोचन

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सौर जागरूकता स्मारिका पुस्तिका का विमोचन किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री कैंप कार्यालय में काउंसिल ऑन एनर्जी, इन्वायरमेन्ट एण्ड वॉटर द्वारा तैयार की गई 'सौर जागरूकता स्मारिका पुस्तिका' का विमोचन किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि यह पहल केवल एक स्मारिका पुस्तिका का विमोचन नहीं, बल्कि उत्तराखण्ड के उज्ज्वल, आत्मनिर्भर एवं हरित भविष्य के निर्माण की दिशा में सामूहिक संकल्प का प्रतीक है। मुख्यमंत्री ने कहा कि वर्तमान समय में पूरा विश्व जलवायु परिवर्तन, ऊर्जा संकट एवं पर्यावरणीय चुनौतियों का सामना कर रहा है। ऐसे समय में सौर ऊर्जा केवल एक विकल्प नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के सुरक्षित भविष्य की आवश्यकता बन चुकी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य ने 40 हजार रूफटॉप सोलर संयंत्रों का अपना प्रारंभिक लक्ष्य निधारित समय से पूर्व प्राप्त कर लिया है तथा निर्धारित संयंत्रों के लक्ष्य का लगभग 95 प्रतिशत कार्य पूर्ण किया जा चुका है।

उन्होंने कहा कि पीएम सूर्य घर योजना के प्रभावी क्रियान्वयन में उत्तराखण्ड आज देश में शीर्ष राज्यों की श्रेणी में पहुँच चुका है। मुख्यमंत्री ने कहा कि वर्ष 2024 से अब तक मात्र दो वर्षों में राज्य ने सौर ऊर्जा क्षमता में लगभग 10 गुना वृद्धि दर्ज की है। उत्तराखण्ड लगभग 290 मेगावाट क्षमता के रेजिडेंशियल रूफटॉप सोलर संयंत्र स्थापित करने में सफल हुआ है। उन्होंने कहा कि ऊर्जा के क्षेत्र में आत्मनिर्भर उत्तराखण्ड के निर्माण की दिशा में यह एक ऐतिहासिक उपलब्धि है। मुख्यमंत्री ने यूपीसीएल, ऊरेडा, क्षेत्रीय अधिकारियों तथा इस अभियान से जुड़े सभी विभागों एवं संस्थाओं के समन्वित प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि यह सफलता टीम उत्तराखण्ड की सामूहिक प्रतिबद्धता और समर्पण का परिणाम है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा आयोजित सौर कौथिग व्यापक जन-जागरूकता अभियान, नुक्कड़ नाटक एवं अधिकारियों के विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रमों ने प्रदेश में सौर ऊर्जा के प्रति जागरूकता का वातावरण तैयार किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार का उद्देश्य केवल सोलर संयंत्र स्थापित करना नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक को स्वच्छ ऊर्जा क्रांति का सक्रिय भागीदार बनाना 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 सलाहकारः
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।