सोमवार
01 जून 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 128
● 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

कांवड़िए को मारी गोली, गम्भीर घायल

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी हरिद्वार में देर रात उस समय सनसनी फैल गई जब गंगाजल लेकर अपने साथियों के साथ नोएडा लौट रहे एक कांवड़िए को अज्ञात हमलावरों ने गोली मार दी। घटना कनखल थाना क्षेत्र के अंतर्गत गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के समीप राष्ट्रीय राजमार्ग पर घटित हुई है। गोली लगने से युवक गंभीर रूप से घायल हो गया, जिसे

●गोलीबारी से मचा हड़कंप, आरोपियों की तलाश जारी

प्राथमिक उपचार के बाद ऋषिकेश एम्स रेफर किया गया है। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है और आरोपियों की तलाश में अभियान चलाया जा रहा है।

जानकारी के अनुसार घायल युवक की पहचान ग्रेटर नोएडा निवासी अजय के रूप में हुई है। वह अपने साथियों के साथ हरिद्वार से गंगाजल लेकर पैदल कांवड़ यात्रा के माध्यम से नोएडा लौट रहा था। कांवड़ियों का यह दल गाय को राष्ट्रमाता घोषित करने की मांग को लेकर 221 लीटर गंगाजल की विशेष कांवड़ लेकर यात्रा कर रहा था। दल में लगभग दस गौ सेवक शामिल बताए गए हैं। बताया जा रहा है कि बीती देर रात यात्रा के दौरान थकान और अंधेरा होने के कारण कांवड़ियों का दल गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के निकट हाईवे किनारे विश्राम के लिए रुक गया। इसी दौरान हाईवे के ऊपर बने पुल पर कुछ युवक शराब पीते हुए शोर-शराबा और गाली-गलौज कर रहे थे। कांवड़ियों ने जब उनसे शांति बनाए रखने की अपील की तो दोनों पक्षों के बीच कहासुनी हो गई। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार विवाद के कुछ समय बाद वे युवक पुल से नीचे उतरे और कांवड़ियों के पास पहुंच गए। हमलावरों में से एक ने अजय के सीने पर सटाकर गोली चला दी। हालांकि गोली सीने के बजाय कंध ` में लगी, लेकिन गंभीर चोट लगने से अजय मौके पर ही गिर पड़ा।

घटना के बाद वहां अफरा-तफरी मच गई और कांवड़ियों में दहशत फैल गई। वहीं गोली चलने की आवाज सुनकर आसपास तैनात पुलिसकर्मी तत्काल मौके पर पहुंचे। घायल युवक को पहले नजदीकी निजी अस्पताल ले जाया गया, जहां उसकी गंभीर स्थिति को देखते हुए चिकित्सकों ने उसे ऋषिकेश स्थित एम्स में रेफर कर दिया। वर्तमान में उसका उपचार जारी है। वारदात के बाद आरोपी मौके से फरार हो गए, लेकिन जल्दबाजी में वे अपनी एक बुलेट मोटरसाइकिल घटनास्थल पर ही छोड़ गए। पुलिस ने मोटरसाइकिल को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है।

बताया जा रहा है कि पांच से छह आरोपी अन्य मोटरसाइकिलों पर सवार होकर फरार हुए हैं। घटना की सूचना मिलते ही क्षेत्राधिकारी नगर शिशुपाल सिंह नेगी, कनखल थाना प्रभारी देवेंद्र सिंह रावत और वरिष्ठ उपनिरीक्षक अनुज सिंह पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंचे। अधिकारियों ने पीड़ित पक्ष और प्रत्यक्षदर्शियों से पूछताछ की तथा आसपास के क्षेत्रों में नाकाबंदी कर तलाशी अभियान चलाया।

श्रद्धालुओं की बस पलटी: महिला की मौत, 38 घायल

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सप्तऋषि क्षेत्र में आज सुबह राजस्थान के श्रद्धालुओं से भरी एक बस अनियंत्रित होकर पलट गई। हादसे में नागौर निवासी 50 वर्षीय महिला की मौत हो गई, जबकि 38 अन्य यात्री घायल हो गए। दुर्घटना के दौरान सामने से आ रहा एक डंपर भी नियंत्रण खोकर सड़क किनारे स्थित ढाबे में जा घुसा। पुलिस और स्थानीय लोगों ने मिलकर राहत एवं बचाव कार्य चलाया।

जानकारी के अनुसार सप्तऋषि क्षेत्र में आज सुबह एक बड़ा सड़क हादसा हो गया। राजस्थान से आए श्रद्धालुओं की बस शांतिकुंज के पास अनियंत्रित होकर पलट गई, जिससे यात्रियों में चीख-पुकार मच गई। हादसे में एक महिला श्रद्धालु की मौत हो गई, जबकि 38 अन्य यात्री घायल हो गए। पुलिस के अनुसार राजस्थान से आए श्रद्धालुओं का दल गंगा स्नान के बाद अपने घर लौटने की तैयारी कर रहा था। इसी दौरान सड़क किनारे खड़ी बस को बैक किया जा रहा था। प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि बस चालक का वाहन पर नियंत्रण बिगड़ गया और बस सड़क पर पलट गई।

प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक बस को पलटता देख सामने से आ रहे डंपर चालक ने टक्कर से बचने का प्रयास किया, लेकिन वह भी नियंत्रण खो बैठा। डंपर सड़क किनारे स्थित एक ढाबे में जा घुसा और वहां खड़ी एक बोलेरो वाहन को भी क्षतिग्रस्त कर दिया। हादसे के बाद घटनास्थल पर अफरा-तफरी मच गई। बस में फंसे यात्रियों की चीख-पुकार सुनकर स्थानीय लोग मदद के लिए दौड़ पड़े। सूचना मिलने पर पुलिस और प्रशासन की टीम भी मौके पर पहुंची। संयुक्त राहत अभियान चलाकर यात्रियों को बस से बाहर निकाला गया और एंबुलेंस के माध्यम से अस्पताल पहुंचाया गया। जिला अस्पताल में चिकित्सकों ने 50 वर्षीय पुष्पकवर, पत्नी भंवर सिंह, निवासी नागौर को मृत घोषित कर दिया। जबकि अन्य घायलों का उपचार जारी है। कुछ यात्रियों को प्राथमिक उपचार के बाद छुट्टी दे दी गई, जबकि गंभीर रूप से घायल लोगों को निगरानी में रखा गया है।

प्रशासन के अनुसार बस में कुल 45 यात्री सवार थे, जिनमें 25 लोग घायल हुए हैं। अधिकारियों ने दुर्घटना के कारणों की जांच शुरू कर दी है। वहीं पुलिस ने दुर्घटनाग्रस्त बस को हटाकर यातायात सामान्य कराया। अधिकारियों का कहना है कि प्रारंभिक जांच में बस को बैक करते समय संतुलन बिगड़ने की बात सामने आई है, हालांकि हादसे के वास्तविक कारणों की विस्तृत जांच जारी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

नफरत और विद्रोह की आग

देश में एक तरफ पेपर लीक और शिक्षा विभाग में व्याप्त अव्यवस्थाओं के मुद्दे को लेकर देश की युवा पीढ़ी सड़कों पर सरकार के खिलाफ उतरी हुई है वहीं दूसरी तरफ नफरत की राजनीति सांसदों व नेताओं पर सड़कों पर मारपीट तक जा पहुंची है। तथा हिंदू मुस्लिम होते-होते दोनों समुदाय के लोग हिंसक वारदातों तक आ चुके हैं। ऐसी स्थिति में लोकतंत्र बचाने की और सामाजिक सुरक्षा की चुनौतियां और भी अधिक गंभीर होती जा रही है। अभी दो-तीन दिन पूर्व पश्चिम बंगाल में टीएमसी के सांसद और ममता बनर्जी के भतीजे अभिषेक बैनर्जी पर हुआ जानलेवा हमला और उसके एक दिन बाद टीएमसी के नेता कल्याण बनर्जी पर हमला यह बताने के लिए काफी है कि अब सांसद और अन्य नेताओं की सुरक्षा भी इस देश में मुश्किल सवाल हो चुका है। चुनाव के दौरान और उसके परिणामों के बाद जिस तरह बंगाल में तोड़फोड़ तथा हिंसा का दौर सशस्त्र बलों की भारी तैनाती के बाद भी जारी है वहीं अभी यूपी के गाजियाबाद में एक युवक की ईद वाले दिन घर बुलाकर कुछ मुस्लिम युवाओं द्वारा हत्या किए जाने और इसके बाद एक्शन में आई पुलिस ने आरोपियों की गिरफ्तारी तथा मुख्य आरोपी का एनकाउंटर किये जाने की घटना देश की वर्तमान राजनीतिक हालात और सामाजिक स्थिति को बताने के लिए काफी है। पूरे समाज में नफरत और विद्रोह का जो लावा धधक रहा है वह न तो देश के हित में है न ही समाज के हित में। आम आदमी एक तरफ जहां बढ़ती महंगाई बेरोजगारी और अन्य समस्याओं से त्रस्त है वहीं राजनीतिक विद्रोह और विद्वेष अपने चरम पर पहुंच चुका है। पश्चिम बंगाल की घटनाएं यह बताती है कि कोई भी पार्टी और उनके नेता सिर्फ तभी तक सुरक्षित है जब तक वह सत्ता में है जिस दिन भी वह सत्ता से हट जाएंगे उस दिन उनको सड़कों पर पीटा और घसीटा भी जा सकता है। देश में अब तक दर्जनों मॉबलिंचिंग की घटनाएं सामने आ चुकी हैं। बेवजह भीड़ कब कहां किस तरह से पीट-पीट कर मार देगी? इसका कोई भरोसा नहीं किया जा सकता है। देश की राजधानी दिल्ली से लेकर पूरे देश में अब तक कितनी ही घटनाएं सामने आ चुकी हैं। जिसके कारण पूरे समाज में एक अज्ञात असुरक्षा का भाव पनप रहा है। सवाल इस बात का है कि जब देश के नेता ही इस नफरत और विद्वेष की आग में घी डालने वाले भाषण करते रहेगें और उन्हें रोकने टोकने वाला कोई न हो तो फिर आम आदमी किससे उम्मीद कर सकता है कि इस समस्या से उन्हें कोई बचा सकेगा। स्व. प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेई ने अपने एक वक्तव्य में संसद में कहा था कि लोकतंत्र संविधान से नहीं लोक लाज से चलता है। लेकिन वर्तमान दौर में जब सत्ता में बैठे नेताओं को जब संविधान की कोई चिंता नहीं है और लोक लाज को जैसे उतारकर खूंटी पर टांग दिया गया है तब फिर लोकतंत्र की बात कतई बेमायने हो जाती है। सत्ता सिर्फ सत्ता तक की सोच तक सिमट चुकी है जिसे पाने के लिए और सत्ता में बने रहने के लिए ही अब राजनीति का उद्देश्य शेष बचा है। सबका साथ और सबका विकास और सबका विश्वास जैसी बड़ी बातें सिर्फ लोक लुभावन नारों तक ही सीमित होकर रह गई है अगर वास्तव में इनका कोई सरोकार राजनीति से रहा होता तो आज न तो देश की राजनीति का हाल यह होता और न समाज के सामने अपनी सुरक्षा से लेकर अन्य तमाम समस्याएं मुंह बाए खड़ी होती। नफरत और विद्वेष कि यह आग कैसे बुझाई जा सकती है इस मुद्दे पर वर्तमान दौर में कोई चर्चा करने को भी तैयार नहीं है।

जमीनी फर्जीवाड़े में एक और गिरफ्तार

❑बी.डी. इंटर कॉलेज की धोखाधड़ी करके भूमि विक्रय की गयी थी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बीडी इंटर काले की धोखाधड़ी कर बेची गयी जमीन के मामले में पुलिस ने एक और आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। मामले में पुलिस एक गिरफ्तारी पूर्व में ही कर चुकी है। जानकारी के अनुसार बीती 22 मार्च को सुधीर कुमार त्यागी पुत्र रविदत्त त्यागी निवासी चुडियाला मोहनपुर थाना भगवानपुर जनपद हरिद्वार संस्था दयानन्द एंग्लो वैदिक के आजीवन सदस्य द्वारा कोतवाली भगवानपुर में तहरीर देकर बताया गया था कि दुष्यन्त कुमार पुत्र सेवाराम निवासी ग्राम चुडियाला मोहनपुर थाना भगवानपुर जनपद हरिद्वार के द्वारा अन्य सदस्यो के साथ मिलकर फर्जी सोसाइटी बनाकर धोखाधडी कर संस्था दयानन्द एंग्लो वैदिक की 8 बीघा जमीन को फर्जी तरीके से बिना किसी की अनुमति पत्र दिखाकर विनय सैनी पुत्र लाल सिंह सैनी निवासी राजेन्द्र नगर रुडकी को बेच दी गयी है। मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान आरोपी दुष्यन्त कुमार पुत्र सेवाराम निवासी ग्राम चुडियाला मोहनपुर थाना भगवानपुर जनपद हरिद्वार को पूर्व मे ही गिरफ्तार कर जेल भेज चुकी है। मामले में पुलिस ने बीती रात एक सूचना के आधार पर मामले में शामिल आरोपी मौ. मुर्सलीन पुत्र असगर निवासी ग्राम शेरपुर थाना भगवानपुर जनपद हरिद्वार को गिरफ्तार किया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

उत्तराखंड में विस चुनाव 2027 के संभावित मुद्दे (भाग-23)

यूसीसी, डेमोग्राफी चेंज और सख्त भू-कानून के इर्द-गिर्द घूमेगी सूबे की सियासत

'आस्था' की पिच पर होगा 'सियासी' मैच

कांग्रेस की डायवर्जन पॉलिटिक्स

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में वर्ष 2027 में होने वाले विधानसभा चुनावों को लेकर राजनीतिक सरगर्मियां धीरे-धीरे तेज होने लगी हैं। राज्य की राजनीति में इस बार धर्म और आस्था का मुद्दा प्रमुख चुनावी एजेंडा बन सकता है।

●चारधाम यात्रा, मंदिर कारिडोर और धार्मिक पर्यटन पर बढ़ेगी सियासी बहस
●हिंदुत्व बनाम स्थानीय मुद्दों के बीच चुनावी रणनीति तैयार करने में जुटे दल
●संत समाज, तीर्थ पुरोहित और धर्मिक संगठनों की भूमिका भी रहेगी अहम

चारधाम यात्रा, मंदिरों के विकास, धार्मिक पर्यटन, सनातन संस्कृति और हिंदुत्व की राजनीति को लेकर भाजपा और विपक्ष अपनी-अपनी रणनीति तैयार करने में जुट गए हैं।

प्रदेश में लंबे समय से धार्मिक आस्था राजनीति का अहम हिस्सा रही है, लेकिन पिछले कुछ वर्षों में केदारनाथ धाम पुनर्निर्माण, बद्रीनाथ मास्टर प्लान, मानसखंड और मंदिर कारिडोर जैसी परियोजनाओं ने इस मुद्दे को और अधिक प्रभावी बना दिया है। भाजपा इन विकास कार्यों को अपनी बड़ी उपलब्धि के रूप में जनता के सामने रखने की तैयारी कर रही है। वहीं कांग्रेस स्थानीय समस्याओं, पलायन, बेरोजगारी और महंगाई के मुद्दों को केंद्र में रखकर भाजपा को घेरने की रणनीति बना रही है।

राजनीतिक जानकारों का मानना है कि उत्तराखंड की धार्मिक पहचान और तीर्थाटन आधारित अर्थव्यवस्था को देखते हुए धर्म आधारित राजनीति का असर पहाड़ से लेकर मैदान तक दिखाई दे सकता है। खासकर गढ़वाल क्षेत्र में चारधाम यात्रा और मंदिर विकास कार्य चुनावी माहौल को प्रभावित कर सकते हैं। भाजपा जहां खुद को सनातन संस्कृति का संरक्षक बताने में जुटी है, वहीं विपक्ष यह सवाल उठा सकता है कि धार्मिक परियोजनाओं के बावजूद आम लोगों की आर्थिक स्थिति में कितना सुधार हुआ।

संत समाज और धार्मिक संगठनों की भूमिका भी चुनाव में अहम मानी जा रही है। चारधाम यात्रा व्यवस्थाओं, तीर्थ पुरोहितों के अधिकार और मंदिर समितियों से जुड़े मुद्दों पर भी राजनीतिक दल अपनी सक्रियता बढ़ा रहे हैं। इसके अलावा समान नागरिक संहिता जैसे मुद्दों को भी भाजपा चुनावी विमर्श में शामिल कर सकती है।

राजनीतिक विश्लेषकों का कहना है कि उत्तराखंड में धार्मिक आस्था लोगों की भावनाओं से सीधे जुड़ी हुई है। ऐसे में चुनावी सभाओं से लेकर सोशल मीडिया अभियान तक धर्म आधारित संदेशों का प्रभाव बढ़ सकता है। हालांकि यह भी माना जा रहा है कि केवल धार्मिक मुद्दों के सहारे चुनाव जीतना आसान नहीं होगा, क्योंकि जनता रोजगार, सड़क, स्वास्थ्य और शिक्षा जैसे मुद्दों पर भी जवाब चाहती है।

पहाड़ का पारंपरिक जायका है आलू की 'थिचवाणी'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की पारंपरिक खानपान संस्कृति अपने अनोखे स्वाद और सादगी के लिए देशभर में जानी जाती है। इन्हीं पारंपरिक व्यंजनों में एक खास नाम है आलू की थिचवाणी जो पहाड़ की रसोई की पहचान मानी जाती है। कम मसालों में बनने वाला यह व्यंजन आज भी गांवों में उतना ही लोकप्रिय है, जितना वर्षों पहले हुआ करता था। पहाड़ की जीवनशैली, मौसम और स्थानीय स्वाद का अद्भुत मेल थिचवाणी में देखने को मिलता है।

गढ़वाल और कुमाऊं दोनों क्षेत्रों में बनने वाली थिचवाणी का स्वाद थोड़ा अलग हो सकता है, लेकिन इसकी आत्मा एक जैसी ही रहती है। उबले हुए आलुओं को हाथों से दबाकर या कूटकर तैयार किया जाता है, जिसके बाद उसमें टमाटर, हरी मिर्च, जाखिया, धनिया और पारंपरिक मसालों का तड़का लगाया जाता है। पहाड़ के लोग इसे मंडुवे की रोटी, गेहूं की रोटी या चावल के साथ बड़े चाव से खाते हैं।

पहाड़ के बुजुर्ग बताते हैं कि पुराने समय में जब लोग खेतों और जंगलों में मेहनत करते थे, तब जल्दी बनने वाला पौष्टिक भोजन बेहद जरूरी होता था। ऐसे में थिचवाणी सबसे आसान और स्वादिष्ट विकल्प मानी जाती थी। कम संसाधनों में बनने वाला यह व्यंजन आज भी ग्रामीण जीवन की सादगी को जीवित रखे हुए है।

पारंपरिक पहाड़ी भोजन स्वास्थ्य की दृदृष्टि से भी बेहद लाभकारी है। आलू

●पहाड़ की रसोई की शान इसके स्वाद में बसती है लोक संस्कृति की मिठास
●गढ़वाल और कुमाऊं दोनों मंडलों में बेहद लोकप्रिय है यह पारंपरिक व्यंजन
●गांव की रसोई से अब शहरों और पर्यटन स्थलों तक बढ़ गई है इसकी पहचान

की थिचवाणी में स्थानीय मसालों और कम तेल का प्रयोग इसे हल्का और पौष्टिक बनाता है। यही कारण है कि अब होटल और होमस्टे संचालक भी पर्यटकों को पारंपरिक उत्तराखंडी थाली में थिचवाणी परोसने लगे हैं।

उत्तराखंड में तेजी से बदलती जीवनशैली के बीच पारंपरिक व्यंजनों को बचाए रखने की जरूरत महसूस की जा रही है। कई सामाजिक संगठन और महिला समूह स्थानीय खानपान को बढ़ावा देने के लिए अभियान चला रहे हैं। उनका मानना है कि पहाड़ के पारंपरिक व्यंजन केवल भोजन नहीं बल्कि यहां की संस्कृति, लोकजीवन और पहचान का हिस्सा हैं। आज आलू की थिचवाणी केवल एक व्यंजन नहीं, बल्कि पहाड़ की आत्मीयता और पारंपरिक जीवनशैली का प्रतीक बन चुकी है। गांव की मिट्टी से जुड़ा यह स्वाद लोगों को अपनी जड़ों की याद दिलाता है।

आंतरिक सड़कों का हॉटमिक्स डामरीकरण कार्य हुआ शुरु

नई टिहरी(आरएनएस)। नगर पालिका क्षेत्र की आंतरिक खस्ताहाल सड़कों का हॉटमिक्स डामरीकरण कार्य बौराड़ी के योगा पार्क के समीप से शुरू कर दिया गया है। लोक निर्माण विभाग प्रांतीय खंड बौराड़ी को कार्यदायी संस्था बनाया गया है। मौसम अनुकूल रहने पर अगले दो से तीन माह में सड़कों को गड्ढा मुक्त करने का लक्ष्य रखा गया है। नगर पालिका अध्यक्ष मोहन सिंह रावत और सभासदों ने योगा पार्क के पास मशीनों को हरी झंडी दिखाकर कार्य का शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि करीब 15 वर्षों बाद नगर की सड़कों का हॉटमिक्स कार्य हो रहा है, जो पालिका बोर्ड के सहयोग से संभव हुआ हैउन्होंने बताया कि पालिका ने अन्य कार्यों में कटौती कर सड़क डामरीकरण के लिए बजट उपलब्ध कराया है। नगर क्षेत्र की 28 किलोमीटर सड़कों में 19 किलोमीटर पालिका और 9 किलोमीटर लोनिवि के अधीन हैं। उन्होंने उम्मीद जताई कि लोनिवि भी अपने हिस्से की सड़कों पर कार्य करेगा।उ अध्यक्ष ने कहा कि इसी धनराशि से नाली, नालों की मरम्मत और सड़कों के किनारे इंटरलॉक टाइल्स भी लगाई जाएंगी। उन्होंने बताया कि पहले यह कार्य 7 करोड़ रुपये में प्रस्तावित था लेकिन मध्य एशिया में युद्ध के कारण सामग्री के दाम बढ़ने से अब 1.5 से 2 करोड़ रुपये का अतिरिक्त भार पड़ा है। कार्यक्रम से पूर्व अध्यक्ष और सभासदों ने योगा पार्क व सत्येश्वर महादेव मंदिर में पूजा-अर्चना कर नारियल फोड़ा। इस मौके पर सभासद विजय कठैत, नवीन सेमवाल, खेमराज रावत, प्रवेश चौहान, रीतू भूषण स्नेही, उर्मिला राणा, मधु भट्ट, सीमा नेगी, व्यापार मंडल अध्यक्ष शिवराज सजवाण, महामंत्री संदीप रावत, ईओ बासुदेव डंगवाल, भगवान चंद रमोला, कमल सिंह महर, रोशन चौहान, वंदना, आशीष मितल, मनीष पोखरियाल, दौलत रावत और दिव्यांशु रावत सहित कई लोग मौजूद रहे।

अधिष्ठाता छात्र कल्याण बोर्ड का पुनर्गठन

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल केंद्रीय विश्वविद्यालय ने अधिष्ठाता छात्र कल्याण बोर्ड का पुनर्गठन किया। विवि में अन्य जिम्मेदारियों के कारण पूर्व में बोर्ड में नियुक्त छह सदस्यों द्वारा बोर्ड छोड़ दिया गया था जिनके स्थान पर डा. विवेक शर्मा, डा. गौरव भट्ट, डा. विनेश भाटिया व डा. गुरदीप सिंह को बोर्ड में शामिल किया गया। बोर्ड में प्रो. अतुल ध्यानी व डॉ. विजय ज्योति कुमार को डिप्टी डीन स्टूडेंट्स वेलफेयर नियुक्त हैं जबकि अधिष्ठाता छात्र कल्याण के पद पर प्रो. ओपी गुसांई नियुक्त हैं।

टनकपुर में रोडवेज कर्मियों ने जुलूस निकाला

चम्पावत(आरएनएस)। टनकपुर में रोडवेज कर्मियों ने जुलूस निकाला। उन्होंने संविदा और विशेष श्रेणी के कर्मचारियों की नियमित नियुक्ति की मांग की। बाद में एसडीएम के जरिए मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेजा। टनकपुर में रोडवेज के संविदा और विशेष श्रेणी कर्मचारी संगठन ने जुलूस निकाला। कर्मचारियों ने रोडवेज परिसर के धरना स्थल से टनकपुर तहसील परिसर तक जुलूस निकाला। जहां संगठन ने एसडीएम प्रमोद कुमार के जरिए मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेजा। संगठन के प्रदेश अध्यक्ष कैलाश भट्ट ने कहा कि रोडवेज में तीन हजार से अधिक संविदा, विशेष श्रेणी चालक, परिचालक व कार्यशाला कर्मी कार्यरत हैं। कहा कि संगठन लंबे समय से नियमितीकरण में संशोधन कर कट ऑफ डेट 2026 करने और विशेष श्रेणी कार्मिकों को नियमावली शामिल कर नियमित नियुक्ति देने की मांग कर रहा है। लेकिन उनकी अनसुनी की जा रही है। बताया कि संगठन ने 31 मई तक क्रमिक अनशन करने का निर्णय लिया है। मांग नहीं माने जाने पर एक जून से आमरण अनशन किया जाएगा। इस दौरान जुलूस और प्रदर्शन में गणेश जोशी, गोकुल सिंह, जयदेव नेगी, दिनेश जोशी, इंद्र सिंह चिलवाल, अनिल तिवारी, सुरेश राणा, जगत चौहान, रमेश सिंह, संदीप कंडारी, विवेकानंद भट्ट, जयदेव सिंह, विनय पाठक, नईम अहमद, गिरीश पांडेय, शंकर दत्त भट्ट, धीरज श्रीवास्तव समेत लोहाघाट, अल्मोड़ा, रानीखेत, देहरादून पर्वतीय, रुद्रपुर, काठगोदाम आदि डिपो के कर्मचारी शामिल रहे।

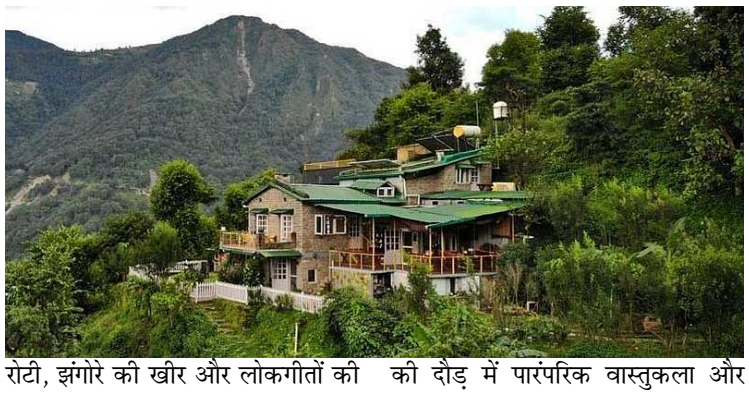
जिला अस्पताल सहित 13 अस्पतालों में जन औषधि केंद्र खोलेगा स्वास्थ्य विभाग

नई टिहरी(आरएनएस)। स्वास्थ्य विभाग जन सामान्य को सस्ती जेनेरिक दवाइयां उपलब्ध कराने के लिए जिले में दर्जनभर से अधिक प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र खोलने की तैयारी कर रहा है। इसके लिए जिला अस्पताल बौराड़ी और उप जिला चिकित्सालय नरेंद्रनगर सहित 10 सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों व 2 प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में केंद्र स्थापित करने हेतु आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। अस्पताल परिसर में इसके लिए निशुल्क स्थान उपलब्ध कराया जाएगा। प्रस्तावित केंद्रों में सीएचसी प्रतापनगर, चौंड, बेलेश्वर, पिलखी, देवप्रयाग, हिंडोलाखाल, कीर्तिनगर, चंबा, कंडीसौड़, थत्यूड़ तथा पीएचसी नंदगांव और नैनबाग शामिल हैं। विभाग ने एनजीओ, चैरिटेबल संस्थाओं और व्यक्तियों से आवेदन मांगे हैं। योजना सफल होने पर मरीजों को महंगी दवाइयों से राहत मिलने की उम्मीद है। हालांकि, पिछले अनुभवों के कारण योजना को लेकर संशय भी बना हुआ है। जिला अस्पताल बौराड़ी में पूर्व में जन औषधि केंद्र संचालित किया गया था, लेकिन पर्याप्त लाभ न होने के कारण इसका संचालन बंद हो गया था। माना गया कि सस्ती जेनेरिक दवाओं में कम मार्जिन होने से संचालन प्रभावित होता है। इसके बावजूद विभाग को उम्मीद है कि इस बार इच्छुक एनजीओ और संस्थाएं आगे आकर केंद्रों का संचालन करेंगी, जिससे मरीजों को सस्ती दवाएं आसानी से उपलब्ध हो सकेंगी।

'होमस्टे' से खंडहरों में लौटी 'जिंदगी'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पत्थरों की दीवारें, लकड़ी की नक्काशीदार चौखट, स्लेट की छत, आंगन में रखी पीतल की गागर, और चूल्हे से उठती लकड़ी की खुशबू। उत्तराखंड के पहाड़ों में कभी यह घर केवल मकान नहीं होते थे, बल्कि पीढ़ियों की यादों, संस्कारों और रिश्तों की जीवित पहचान होते थे। समय बदला, पलायन बढ़ा और धीरे-धीरे यह घर वीरान होने लगे। कई गांवों में ताले लटक गए, आंगनों में घास उग आई और कभी बच्चों की आवाजों से गूंजने वाले घर खामोश हो गए। लेकिन अब पहाड़ की इन्हीं खामोश दीवारों में फिर से जिंदगी लौटने लगी है। पुराने पारंपरिक घर अब होमस्टे बनकर नई पहचान हासिल कर रहे हैं। यह केवल पर्यटन का कारोबार नहीं, बल्कि पहाड़ की विरासत को बचाने की एक भावनात्मक कोशिश बनती जा रही है।



गढ़वाल और कुमाऊं के कई गांवों में लोग अपने पुश्तैनी घरों को आधुनिक सुविधाओं के साथ सजा रहे हैं, लेकिन उनकी आत्मा को वैसा ही रहने दिया गया है। कहीं पुरानी लकड़ी की खिड़कियां आज भी जस की तस हैं, तो कहीं दादी के समय का चूल्हा आज भी पर्यटकों को पहाड़ की असली जिंदगी से रूबरू करा रहा है। पहाड़ छोड़कर शहरों में बस चुके कई युवा अब अपने गांव लौट रहे हैं। जिन घरों में कभी बुजुर्ग अकेले रह गए थे, वहां अब देश-विदेश से आने वाले पर्यटक पहाड़ी संस्कृति को महसूस करने पहुंच रहे हैं। सुबह तांबे के लोटे में पानी, खेतों की पगडंडियां, मंडुवे की रोटी, झंगोरे की खीर और लोकगीतों की मधुर आवाज अब होमस्टे का हिस्सा बन चुकी है।

दरअसल, होमस्टे केवल कमाई का जरिया नहीं है। यह उस टूटते रिश्ते को जोड़ने का माध्यम भी बन रहा है, जो

●पलायन के जख्मों पर मरहम लगा रही पहाड़ की विरासत
●सूबे पारंपरिक घर अब सैलानियों के संग रच रहे नई जिंदगी
●सैलानियों को भा रहा है पहाड़ की संस्कृति का यह अनूठा रंग

वर्षों से पहाड़ और उसके लोगों के बीच कमजोर पड़ता जा रहा था, जिन घरों को लोग खंडहर समझने लगे थे, वह आज गांव की पहचान बन रहे हैं। कई गांवों में महिलाएं इस बदलाव की सबसे बड़ी ताकत बनकर उभरी हैं। वह पर्यटकों को स्थानीय भोजन परोस रही हैं, लोककथाएं सुना रही हैं और हस्तशिल्प से जुड़ी चीजें बेचकर आत्मनिर्भर बन रही हैं। इससे गांवों की अर्थव्यवस्था में भी नई जान आ रही है।

हालांकि इस बदलाव के बीच एक चिंता भी है। कुछ जगहों पर आधुनिकता की दौड़ में पारंपरिक वास्तुकला और पहाड़ी संस्कृति को नुकसान पहुंचने लगा है। सीमेंट और चमक-दमक के बीच पुराने घरों की असली आत्मा खोने का डर भी लोगों को सताने लगा है। विशेषज्ञ मानते हैं कि यदि होमस्टे माडल को स्थानीय संस्कृति और पर्यावरण के अनुरूप विकसित किया जाए, तभी यह पहाड़ की विरासत को सही मायनों में बचा पाएगा।

पहाड़ के इन पुराने घरों में केवल पत्थर और लकड़ी नहीं बसती, बल्कि वहां पुरखों की यादें, त्योहारों की खुशबू, रिश्तों की गर्माहट और उस मिट्टी की आत्मा रहती है, जिसने पीढ़ियों को पाला है। शायद यही कारण है कि जब कोई पर्यटक इन घरों में ठहरता है, तो उसे होटल जैसा एहसास नहीं होता, बल्कि वह खुद को किसी अपने गांव का मेहमान महसूस करता है। आज जब पहाड़ लगातार पलायन और आधुनिकता की मार झेल रहा है, तब यह होमस्टे केवल पर्यटन केंद्र नहीं, बल्कि उम्मीद की नई रोशनी बनकर उभर रहे हैं। ऐसा लगता है मानो वर्षों से बंद पड़े पहाड़ी घर फिर से कह रहे हों...हम अभी जिंदा हैं और हमारी विरासत अभी बाकी है।

आंधी-बारिश से मिली गर्मी से राहत

पौड़ी(आरएनएस)। जिला मुख्यालय समेत पाबौ व थलीसैंण क्षेत्र में देर रात आई आंधी व बारिश से जहां गर्मी की तपिश राहत दे गई वहीं इससे कई जगहों पर बिजली की लाइनें टूट गईं व आपूर्ति बाधित रही तो कई जगहों पर पेड़ उखड़ गए। हालांकि विभागीय टीमों की तेजी से लाइनों की मरम्मत कर बिजली आपूर्ति बहाल कर दी। वहीं झमाझम हुई बारिश से जंगलों की आग भी बुझ गई है। जिला मुख्यालय स्थित जिला पंचायत अध्यक्ष के आवास पर आंधी से पेड़ जड़ से उखड़ गया। इस कारण सुबह कंडोलिया-छतरीधार मोटर मार्ग पर यातायात प्रभावित हो गया। साथ ही पेड़ गिरने से 11 केवी लाइन क्षतिग्रस्त हो गई। इससे मुख्य कोषागार, पर्यटन व परिवहन विभाग सहित आसपास के क्षेत्रों की बिजली गुल हो गई। नैनीडांडा में 33 केवी लाइन क्षतिग्रस्त होने से मस्टखाल क्षेत्र व थलीसैंण के चाकीसैंण बाजार, तहसील और आसपास के गांव प्रभावित रहे। ऊर्जा निगम के एसडीओ गोविंद रावत ने बताया कि मरम्मत कार्य के बाद आपूर्ति सुचारु कर दी गई।

पौड़ी जिले के विभिन्न वन प्रभागों में लगातार वनाग्नि की विकराल घटनाओं पर बारिश ने फिलहाल अंकुश लगा दिया है।

बारिश के बाद वन विभाग ने भी राहत की सांस ली। विभाग के अनुसार बीते तक जिले में 74 वनाग्नि की घटनाओं में 117.75 हेक्टेअर में जंगल जले और 3.07 लाख का नुकसान हुआ। गढ़वाल वन प्रभाग में अभी तक सर्वाधिक 42 घटनाओं में 85 हेक्टेअर, सिविल सोयम वन प्रभाग में 29 घटनाएं व 30.9 हेक्टेअर, लैंसडोन वन प्रभाग में तीन घटनाओं में 1.35 हेक्टेअर जंगल जले।

2027 का विधानसभा चुनाव जीतने के लिए एकजुटता से कार्य करें कांग्रेसी - हरक

नई टिहरी(आरएनएस)। जौनपुर ब्लॉक मुख्यालय थत्यूड़ में कांग्रेस के नवनियुक्त ब्लॉक अध्यक्षों का सम्मान समारोह आयोजित किया गया। कार्यकर्ताओं ने समारोह में पहुंचे कांग्रेस के प्रदेश चुनाव संचालन समिति के अध्यक्ष हरक सिंह रावत का भव्य स्वागत किया।

उन्होंने ब्लॉक अध्यक्षों को सम्मानित करते हुए आगमी चुनावी तैयारी में जुटने का आह्वान किया।थत्यूड़ ब्लॉक सभागार में आयोजित समारोह में पहुंचे कांग्रेस के चुनाव संचालन समिति के अध्यक्ष डॉ. रावत ने कहा कि वर्ष 2027 के विधानसभा चुनाव जीतने के लिए अभी से कमर कसनी होगी। कहा कि लगातार बढ़ रही मंहगाई के कारण लोगों में भाजपा सरकार के प्रति खासी नाराजगी बनी हुई है। पेपर लीक घटना से देश का युवा भाजपा सरकार से खफा है। जंगली जानवरों से भी लोगों परेशान हैं। हताश और निराश प्रदेश की जनता की निगाहें कांग्रेस पर टिकी हुई है। कांग्रेस कार्यकर्ता मजबूती के साथ जनता के बीच जाकर लोगों को कांग्रेस की सरकार बनाने के लिए जागरुक करें। उन्होंने कहा कि 2027 में कांग्रेस सरकार बनानी है। डॉ. रावत ने नव नियुक्त थत्यूड़ ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष राम प्रकाश चमोली, नैनबाग के दीपचंद सजवाण, सकलाना के वीरेंद्र बिष्ट, थौलधार के श्रीपाल पंवार आदि को सम्मानित किया। इस मौके पर कांग्रेस जिलाध्यक्ष मुरारी लाल खंडवाल, प्रतापनगर विधायक विक्रम सिंह नेगी, मसूरी नगर पालिका के पूर्व अध्यक्ष मनमोहन मल्ल, ज्येष्ठ उप प्रमुख जय कृष्ण उनियाल, प्रदीप बिट्टू, सुरेंद्र रावत, विजय सिंह गुसाईं, महिपाल सिंह रावत, बचना गौड़, राजबाला असवाल, आदि मौजूद थे। इससे पहले कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने थत्यूड़ में सुक्तियाणा बाजार से ब्लॉक मुख्यालय तक ढोल दामाऊं और रणसिंघा के साथ केंद्र और प्रदेश सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी कर प्रदर्शन किया।

फ्रिज में रखें ये आहार

यह बहुत जरुरी है कि सोते समय ऐसा पौष्टिक आहार ग्रहण करें जिससे हमारा पेट भरा रहे। रात में खाना खाने के बावजूद भी अगर भूख लग जाती है तो घर की फ्रिज बहुत काम आती है। क्योंकि उसमें ऐसा जरुर कुछ न कुछ होता ही है जिससे हम अपनी भूख शांत कर सकते हैं। आज हम बात करेगें कि फ्रिज में ऐसी कौन सी जरुरी चीजे रखें जो रात-बिरात हमारे खाने के काम आए।

फल- सेब, पीपीता, स्ट्रॉबेरी और अंगूर जैसे फ्रूट पौष्टिक तो होते ही हैं साथ ही इनको कई दिनों तक फ्रिज में भी स्टोर कर के रखा जा सकता है। इन फ्रूटों को खाने से शरीर में वसा भी कम होती है। जब भी आप जल्दी में हो या फिर थके हुए हों तो भी आप इनका सेवन कर सकते हैं।

सब्जियां- कुछ सब्जियां जैसे कि टमाटर या फिर गाजर खाने से पेट भी भरा रहता है और स्वाद में भी यह बहुत टेस्टी होते हैं। टमाटर खाने से शरीर का फैट बर्न होता है और गाजर में विटामिन ए होता है जिससे आंखों की रौशनी बढती है। तो इसलिए यह दोनों सब्जियां तो आपकी फ्रिज में होनी ही चाहिए।

दूध- वसा रहित दूध रात में आपकी भूंख से जा रही जान को बचा सकता है। यह सेहत के हिसाब से भी बहुत अच्छा होता है। किसी भी समय दूध को फ्रूट के साथ खाने से सेहत बनती है। दूध में वैहल्शियम पाया जाता है और वसा रहित दूध से फैट नहीं होता।

दही- यह सेहत से भरपूर दही आप या तो ऐसे ही खा सकते हैं या फिर सलाद में डाल कर इसका प्रयोग कर सकते हैं। जब भी आप कॉलेज या ऑफिस के लिए लेट हों तब दही में नमक या चीनी मिला कर खाने से पेट भर जाता है और पेट भी सही रहता है।

नींबू- हर फ्रिज में नींबू होना बहुत जरुरी है। इसको खाने में स्वाद तो बढाता ही है साथ में फैट भी बर्न करता है। सलाद बना कर नींबू की कुछ बूदें डालने से स्वाद आता है और नींबू का शरबत पीने से पेट भर जाता है।

जब मौसम करे उदास!

हमारी दिनचर्या ऋतु आधारित होती है। हम मौसम के अनुसार ही हम अपना खानपानए पहनावा और रोज़मर्रा के काम तय करते हैं। लेकिन मौसम अपने साथ एक खास तरह की बीमारी भी लाता हैए क्या यह आप जानती हैंघ् मौसम के साथ आने वाली इस विशेष बीमारी को सैड यानी सीज़नल इफेक्टिव डिस्ऑर्डर के नाम से जाना जाता हैए जो अवसाद का ही एक रूप है। यह किसी व्यक्ति को खास मौसम में हर बार अवसादग्रस्त बना देता है।

सीज़नल इफेक्टिव डिस्ऑर्डर क्यों होता है और इसके होने की वजह क्या हैए इसे लेकर सेहत के जानकार आज भी किसी निर्णय पर नहीं पहुंच पाए हैं। लेकिन उनका मानना है कि सूरज की रोशनी की कमी इस डिस्ऑर्डर को बढ़ाती है। यह कमी व्यक्ति के उठने.बैठने और सोने के म को प्रभावित करती हैए जिसकी वजह से मस्तिष्क में मौजूद रसायन सेरोटिनन पर असर पड़ता हैए जो मूड बदलने का कारण है। इस डिस्ऑर्डर का सीधा सम्बंध क्योंकि मूड से हैए इसलिए इसके लक्षण पहचानना भी आसान है। अवसाद की इस स्थिति से कोई भी प्रभावित हो सकता है। इसमें व्यक्ति का मूड थोड़ी.थोड़ी देर में बदलता रहता हैए वह ज्यादा उदास रहने लगता है और किसी भी काम में उसका मन नहीं लगता। प्रभावित व्यक्ति यादा खाना खाने लगता है और उसका वज़न भी बढ़ने लगता है। दिन में थका.थका सा महसूस होना और यादा सोना भी इसके लक्षणों में शामिल है। यह सभी लक्षण हर साल एक विशेष मौसम में दिखाई पड़ते हैं। देखने में आया है कि सैड के लक्षण सितंबर या अक्टूबर अथवा अप्रैल और मई के बीच यादातर प्रभावित करते हैं। चिकित्सक सैड के उपचार के लिए अधिकांशत? लाइट थैरेपी का उपयोग करते हैंए जो दो तरह से काम में लाई जाती है। पहली.ब्राइट लाइट थैरेपीए जिसमें रोगी को एक विशेष तरह के ृलाइट बाक्सश् के सामने आधे घंटे या इससे यादा के लिए बैठाया जाता है। और दूसरीए हल्की लाइट थैरेपीए जो सुबह होने से पहले की रोशनी जैसी होती है और धीरे.धीरे बढ़ते हुए रोगी को सुबह का अहसास कराती है। इसके अलावा अवसादरोधी दवाएं और काउंसलिंग भी रास्ते हैंए जो रोग से उबरने में आपकी मदद कर सकते हैं। सैड से रोगमुक्त होने के पश्चात भी नियमित व्यायामए दिनभर में ज्यादा से ज्यादा सक्रियता खासकर सुबह के समय की सलाह चिकित्सकों द्वारा दी जाती है।

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

काले और हरे अंगूर से ज्यादा फायदेमंद होता है लाल अंगूर, जानें इसके चमत्कारी फायदे

छोटे-छोटे लाल रंग के ये गुच्छे न सिर्फ दिखने में सुहावने लगते हैं, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी बहुत फायदेमंद होते हैं। लाल अंगूर में ऐसे असरदार गुण छिपे हुए हैं, जो न सिर्फ शरीर को बीमारियों से बचाते हैं बल्कि इसे अंदर से मजबूत भी बनाते हैं। अंगूर तीन रंगों में पाए जाते हैं – हरे, काले और लाल। इन तीनों में से, लाल अंगूर सबसे ज्यादा स्वास्थ्य लाभ देने वाला माना जाता है। लाल अंगूर में भरपूर मात्रा में विटामिन सी, एंटीऑक्सिडेंट्स और रेशों की मात्रा होती है। लाल अंगूर के सेवन से हमारा पाचन तंत्र सुधरता है, शरीर में आयरन की कमी दूर होती है और हृदय रोगों से बचाव होता है। यही नहीं, लाल अंगूर में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल्स के कारण होने वाले नुकसान से बचाते हैं और कई प्रकार के कैंसर के खतरे को भी कम करते हैं।

पुरुषों के लिए फायदेमंद

लाल अंगूर पुरुषों के लिए काफी फायदेमंद होता है। लाल अंगूरों में बोरॉन नामक खनिज पाया जाता है, जो पुरुष हार्मोन के उत्पादन में सहायक होता है। विशेषज्ञों के अनुसार, लाल अंगूर का नियमित सेवन करने से पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन जैसे सेक्स हार्मोन्स का स्तर बढ़ जाता है। ये हार्मोन पुरुषों की सेक्स पावर और लाइबिडो को बढ़ाने में मदद करते हैं। इसलिए, लाल अंगूर को डाइट में शामिल करके पुरुष अपनी सेक्स लाइफ को और अधिक सकारात्मक बना सकते हैं।

दिल के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद

लाल अंगूर में फ्लेवोनॉयड्स पाए जाते हैं जो कोलेस्ट्रॉल कम करने में सहायक होते हैं। इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सिडेंट धमनियों को साफ रखते हैं और रक्त प्रवाह को बेहतर बनाते हैं। रेस्वेराट्रोल नामक यौगिक लाल अंगूर में पाया जाता है, जो दिल को स्वस्थ रखता है।

उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करना

अंगूर में पाये जाने वाले पोटैसियम से रक्तचाप को संतुलित रखने में मदद मिलती है। लाल अंगूर में पोटेशियम, कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे खनिज पाए जाते हैं जो रक्तचाप को कम करने में सहायक होते हैं।

आंखों के लिए फायदेमंद

लाल अंगूर में ल्यूटिन और जेक्संथिन नामक कैरोटेनॉयड पाए जाते हैं जो आंखों की रोशनी को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होता है जो आंखों की मांसपेशियों को आराम देता है और तनाव कम करता है।

स्किन के लिए

लाल अंगूर में विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं जो स्किन को डैमेज से बचाते हैं। इसमें मौजूद लाइकोपीन और रेस्वेराट्रोल त्वचा को चमकदार बनाते हैं। इसका रस त्वचा की नमी बनाए खने में मदद करता है। यह सनबर्न और त्वचा के अन्य समस्याओं से राहत दिलाता है।

शब्द सामर्थ्य -052

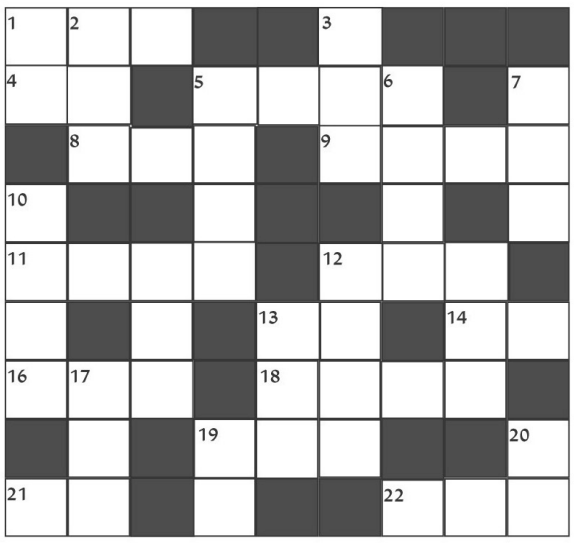
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना, उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

ऊपर से नीचे

1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 51 का हल

पं	क्ति	■	स्वा	द	■	स	ब	ब
जा	■	सु	हा	ना	■	■	ली	द
ब	हु	धा	■	द	ल	ना	■	ल
■	■	क	मा	न	■	ग	ह	ना
भं	व	र	■	■	■	वा	म	■
गी	त	■	म	ज	बू	र	■	ट
■	न	म	स्का	र	■	■	■	र
■	■	र्या	■	■	बी	■	ना	का
सं	वि	दा	■	ब	स	च	ल	ना

चाय के शौकीन हैं? इन गलतियों से बचें, स्वास्थ्य पर पड़ सकता है बुरा असर

चाय का स्वाद और उसके फायदे सभी को भाते हैं। लेकिन, चाय पीने का तरीका और समय इसका असर बदल सकता है। कई लोग बिना सोचे-समझे चाय का सेवन करते हैं, जिससे सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। आइए आज हम आपको चाय पीने से जुड़ी कुछ सामान्य गलतियों के बारे में बताते हैं, जो सेहत के लिए हानिकारक हो सकती हैं।

खाली पेट चाय पीना एक आम गलती है, जिसे कई लोग अनजाने में करते हैं। इससे पेट में जलन, गैस और खट्टी डकार जैसी समस्याएं हो सकती हैं। खाली पेट चाय पीने से शरीर में खट्टापन बढ़ जाता है, जो पाचन पर असर डालता है। इसके अलावा यह आपके ऊर्जा स्तर को भी कम कर सकता है। इसलिए हमेशा नाश्ता करने के बाद ही चाय का सेवन करें ताकि पेट में स्थिरता बनी रहे।

चाय में चीनी मिलाना आम बात है, लेकिन इसका अधिक सेवन सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। ज्यादा चीनी मिलाने से वजन बढ़ सकता है, दांतों में सड़न हो सकती है और मधुमेह जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। इसके अलावा ज्यादा मीठी चाय पीने से शरीर में सूजन भी हो सकती है। इसलिए कोशिश करें कि चाय में कम से कम चीनी मिलाई जाए या फिर चीनी के विकल्प जैसे शहद या गुड़ का इस्तेमाल करें।

दूध वाली चाय का सेवन सेहत के लिए फायदेमंद होता है, लेकिन इसका अधिक सेवन नुकसान पहुंचा सकता है। ज्यादा दूध वाली चाय पीने से शरीर में चर्बी की मात्रा बढ़ सकती है, जिससे वजन बढ़ने का खतरा रहता है। इसके अलावा इससे पाचन पर भी बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए दिन में एक या दो कप ही दूध वाली चाय का सेवन करें और बाकी समय हर्बल या बिना दूध वाली चाय पिएं।

देर रात चाय पीने से नींद पर बुरा असर पड़ता है। कैफीन युक्त चाय पीने से नींद जल्दी नहीं आती और अगर आती भी है तो बार-बार टूट जाती है। इससे अगली सुबह थकान महसूस होती है और दिनचर्या प्रभावित होती है। इसके अलावा देर रात चाय पीने से पाचन पर भी असर होता है, जिससे नींद की समस्या बढ़ सकती है। बेहतर होगा कि रात का खाना खाने के बाद कम से कम 2 घंटे तक चाय न पिएं।

चाय बनाते समय पानी को ज्यादा देर तक न उबालें और न ही उसमें ज्यादा देर तक चायपत्ती छोड़ें। इससे न केवल उसका स्वाद बिगड़ जाता है, बल्कि उसमें मौजूद पोषक तत्व भी कम हो जाते हैं। बेहतर होगा कि आप चाय को हल्का ही उबालें और उसमें चायपत्ती को ज्यादा देर तक न छोड़ें। इससे आपकी चाय स्वादिष्ट बनेगी और उसमें मौजूद पोषक तत्व भी बरकरार रहेंगे।

घर पर फल का जूस बनाते समय इन 5 बातों का रखें खास ध्यान, फायदे होंगे ज्यादा

आजकल बाजार में मिलने वाले फलों के जूस में अप्राकृतिक रंग और स्वाद मिलाने के साथ-साथ शक्कर भी मिलाई जाती है, जिससे उनकी पौष्टिकता कम हो जाती है। ऐसे में बेहतर होगा कि आप घर पर ही ताजे और मौसमी फलों से जूस बनाएं क्योंकि इससे आपको कई पोषक तत्व मिलेंगे। हालांकि, जूस बनाते समय कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है। आइए जानते हैं कि फल का जूस बनाते समय क्या-क्या ध्यान रखना चाहिए।

फल का जूस बनाने के लिए हमेशा ताजे और मौसमी फलों का ही चयन करें। इससे न केवल आपको भरपूर पोषण मिलेगा, बल्कि जूस की ताजगी और स्वाद भी बेहतरीन रहेगा। इसके अतिरिक्त मौसमी फल अधिक सस्ते भी होते हैं। इसके साथ ही जूस बनाते समय फल को काटने से पहले उसे अच्छे से धो लें ताकि उस पर लगे कीटाणु और कीटनाशक आदि दूर हो जाएं। इस प्रकार जूस बनाने के लिए सही फलों का चयन करें। अगर आपके घर में छोटे बच्चे हैं तो उनके लिए जूस बनाते समय मौसम के अनुसार ही फल चुनें। उदाहरण के लिए गर्मियों में तरबूज, खरबूज और आम का जूस बनाना अच्छा है, जबकि बारिश के मौसम में संतरे, लीची, अनार और अंगूर आदि का जूस बनाना बेहतर है, वहीं सर्दियों में अनार, संतरा, अंगूर और सेब आदि का जूस बनाएं। इससे बच्चों को ताजगी और ऊर्जा मिलेगी, साथ ही वे बीमारियों से भी दूर रहेंगे।

फल अपने आप में मीठे होते हैं और फल का जूस बनाते समय आपको चीनी का इस्तेमाल करने की जरूरत नहीं है। दरअसल, फल का जूस बनाने के लिए लोग अक्सर शक्कर डालते हैं, लेकिन इससे जूस की पौष्टिकता कम हो जाती है। ऐसे में बेहतर होगा कि आप चीनी की बजाय फल की मिठास पर ध्यान दें। अगर आपको फल का जूस थोड़ा फीका लगता है तो उसमें थोड़ा शहद मिलाएं।

अगर आप फल का जूस बनाने के लिए फल को जूसर में डालते समय पानी डालते हैं तो यह आपकी सबसे बड़ी गलती हो सकती है। इससे जूस की पौष्टिकता कम हो जाती है। इसलिए आप चाहें तो फल को जूसर में डालकर उसे मिक्सर ग्राइंडर कर सकते हैं। इससे आपके जूस में किसी भी तरह का पोषक तत्व कम नहीं होगा। हालांकि, अगर आप मिक्सर ग्राइंडर का इस्तेमाल करते हैं तो उसमें पानी की जगह बर्फ डालें।

अगर आप फल का जूस बनाकर उसे कुछ घंटों बाद पीते हैं तो ऐसा करने से बचें क्योंकि इससे जूस के पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं। दरअसल, जूस बनाने के बाद कुछ मिनट तक ही उसका सेवन करना चाहिए। अगर आप ऐसा नहीं कर पा रहे हैं तो जूस को एयरटाइट कंटेनर में भरकर फ्रिज में स्टोर कर सकते हैं। इससे जूस का स्वाद और उसकी पौष्टिकता बरकरार रहेगी।

शाहिद कपूर की कॉमेडी फिल्म तैयार, पहली बार जाह्नवी कपूर के साथ करेंगे रोमांस

बॉलीवुड गलियारों से एक ऐसी खबर सामने आ रही है, जिसने प्रशंसकों के उत्साह को सातवें आसमान पर पहुंचा दिया है। दरअसल, शाहिद कपूर को अब अपनी अगली फिल्म के लिए नई हीरोइन मिल गई है। चर्चा है कि बधाई हो जैसी सुपरहिट फिल्म देने वाले निर्देशन अमित शर्मा ने अपनी अगली बड़े बजट की फिल्म के लिए जाह्नवी कपूर से संपर्क किया है। पर्दे पर पहली बार शाहिद और जाह्नवी की जोड़ी देखने को मिलेगी।

रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म में शाहिद के अपोजिट लीड रोल निभाने के लिए जाह्नवी से बातचीत अंतिम चरण में है। बधाई हो और मैदान जैसी फिल्में देने वाले निर्देशक अमित शर्मा इस फिल्म का निर्देशन करेंगे। ये एक रिलेशनशिप कॉमेडी फिल्म होगी, जो प्यार और रिश्तों पर आज के युवाओं के नजरिए को एक नए और मजेदार अंदाज में पेश करेगी। अगर बात बन गई ये पहला मौका होगा, जब शाहिद और जाह्नवी की केमिस्ट्री दर्शकों को देखने को मिलेगी।

इस फिल्म की कहानी एक बहुत ही मजेदार और आम लोगों से जुड़ी प्रेम कहानी के इर्द-गिर्द घूमती है। ये पूरी तरह से एक जबरदस्त कॉमेडी फिल्म होगी। शाहिद भी काफी समय बाद इस तरह के मजेदार विषय पर लौट रहे हैं और वो इसे लेकर बेहद उत्साहित हैं। गंभीर भूमिकाएं निभाने के बाद दर्शकों को एक बार फिर पर्दे पर शाहिद का वही पुराना मजाकिया और बेमिसाल अंदाज देखने को मिलेगा।

अमित शर्मा अपनी कहानियों में कॉमेडी और भावनाओं का बेहतरीन तालमेल बिठाने में माहिर हैं। यही वजह है कि शाहिद-जाह्नवी की इस नई जोड़ी को लेकर काफी उम्मीदें जताई जा रही हैं। खबरों की मानें तो ये फिल्म अक्टूबर 2026 में शुरू हो सकती है। शाहिद फिलहाल राज और डीके की वेब सीरीज फर्जी 2 की शूटिंग में व्यस्त हैं और उसे पूरा करने के बाद ही इस प्रोजेक्ट पर काम शुरू करेंगे। फिलहाल फिल्म की तैयारियां जोरों पर हैं।

अगर सब कुछ योजना के अनुसार रहा तो इस साल के अंत तक फिल्म की शूटिंग शुरू हो जाएगी और इसे 2027 में रिलीज करने का लक्ष्य रखा गया है। सभी चीजें सही बैठीं तो बॉलीवुड की ये नई जोड़ी बड़े पर्दे पर धमाल मचा देगी। उधर जाह्नवी फिलहाल अपनी आने वाली फिल्म पेड्डी में व्यस्त हैं, जिसमें वो दक्षिण भारतीय सिनेमा के सुपरस्टार राम चरण के साथ नजर आने वाली हैं।

मेरे जख्म मेरी कहानी बयां करते हैं : राजश्री देशपांडे

टीवी और फिल्म अभिनेत्री राजश्री देशपांडे ने ब्रेस्ट कैंसर से अपनी लड़ाई और जीत की कहानी को बेहद साहस के साथ सोशल मीडिया पर साझा किया है। उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपनी तस्वीरें पोस्ट कीं, जिनमें उन्होंने अपने शरीर पर बचे सर्जरी के निशानों को खुलकर दिखाया और उन्हें अपनी ताकत व हिम्मत का प्रतीक बताया। इंडस्ट्री में जहां दिखावे और परफेक्शन को बहुत महत्व दिया जाता है, राजश्री देशपांडे ने सच्चाई और साहस को चुनते हुए एक मजबूत संदेश दिया है। इंस्टाग्राम पर किए पोस्ट में राजश्री ने लिखा, मेरे जख्म मेरी जिंदगी की कहानी बयां करते हैं। हर एक जख्म इस बात की याद दिलाता है कि मैंने लड़ाई लड़ी, मैं जिंदा बची और मैंने जीत हासिल की। उन्होंने आगे लिखा, ब्रेस्ट कैंसर ने अपने निशान तो छोड़े, लेकिन वह कभी भी मेरी हिम्मत को छू नहीं पाया। हर उस महिला से, जो अपनी चमक को फीका कर रही है प्लीज उठो। तुम बहुत खूबसूरत हो और तुम्हारे जख्म कोई दाग नहीं हैं, बल्कि वे तुम्हारे साहस का ताज हैं।

राजश्री देशपांडे ने कहा कि आज वे अपनी फिल्म के प्रमोशन के लिए पूरे आत्मविश्वास के साथ खड़ी हैं। उनके दिल में प्यार है और रूह में हिम्मत। उन्होंने सभी महिलाओं को संदेश दिया कि जीवन को पूरी तरह से जीना चाहिए और अपने जख्मों को शर्मिंदगी की जगह ताकत बनाकर आगे बढ़ना चाहिए। राजश्री की यह पोस्ट सोशल मीडिया पर काफी सराही जा रही है। कई महिलाएं और सेलिब्रिटी उनकी हिम्मत की तारीफ कर रहे हैं। उन्होंने मैसेज दिया है कि सौंदर्य सिर्फ बाहरी दिखावे में नहीं, बल्कि अंदर की ताकत और साहस में छिपा होता है। उन्होंने अपने संघर्ष को खुलकर साझा करके कई महिलाओं को हौसला दिया है। राजश्री की पोस्ट पर दिया मिर्जा, अमृता खानविलकर, शुभांगी लाटकर, शिल्पा तुलस्कर समेत कई सितारे व सोशल मीडिया यूजर्स भी खुलकर उनकी तारीफ करते नजर आए।

व्यापारियों ने गंगा घाटों पर श्रद्धालुओं की सुरक्षा की मांग उठाई

हरिद्वार(आरएनएस)। कुंभ मेला अधिकारी सहित जिलाधिकारी और सिंचाई विभाग से महानगर व्यापार मंडल ने शहर के सभी घाटों पर सुरक्षा के इंतजाम करने की मांग की है। व्यापारियों का कहना है कि सप्तसरोवर घाट से सर्वानंद घाट तक और शहर के अन्य घाटों पर डूबकर मरने वाले लोगों की संख्या गहन चिंता का विषय है। कुंभ मेले और आगामी कावड़ मेले के दौरान श्रद्धालुओं की सुरक्षा कैसे होगी यह बड़ा प्रश्न है व्यापारियों का आरोप है कि घाटों का रख रखाव करने वाले लोग भी अपनी जिम्मेदारी नहीं निभा रहे हैं। महानगर व्यापार मंडल के जिलाध्यक्ष सुनील सेठी ने अग्रसेन घाट पर एक युवक के डूबने से हुई मौत पर चिंता जताते हुए लगातार ऐसी घटनाओं के सामने आने पर श्रद्धालु सहित स्थानीय जनता की सुरक्षा के लिए इन सभी घाटों पर समुचित व्यवस्थाएं करने की मांग की।सेठी ने कहा कि लगातार हरिद्वार के गंगा घाटों जिसमें विशेषकर उतरी हरिद्वार सप्तसरोवर क्षेत्र के गंगा घाट पर डूबने से होने वाली मौतों का आंकड़ा गहन चिंता का विषय है जिस पर प्रशाशन को सख्त कदम उठाते हुए सुरक्षात्मक सभी घाटों पर रेलिंग चेन सीढ़ियों की मरम्मत सहित गहरे पानी से सावधानी के बोर्ड लगाने अनिवार्य करने चाहिए जिसके लिए इन घाटों की व्यवस्था संभाल रहे उनकी देख रेख रख रखाव की ज़िम्मेदारी संभाल रहे लोगों की जिम्मेदारी भी सुनिश्चित करनी चाहिए जिससे ऐसी दर्दनाक घटनाओं को रोका जा सके।

केदारनाथ पैदल मार्ग पर मारपीट करने वाले पांच लोगों का चालान

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। केदारनाथ पैदल मार्ग के लिंचोली क्षेत्र में घोड़ा-खच्चर संचालकों के बीच हुई मारपीट के वायरल वीडियो का पुलिस ने संज्ञान लिया और पांच लोगों को चिह्नित कर शांतिभंग के आरोप में गिरफ्तार कर चालान कर दिया। सभी को न्यायालय में पेश किया जा रहा है। साथ ही इनके घोड़ा संचालन लाइसेंस निरस्त करने की संस्तुति भी संबंधित विभाग को भेजी गई है। पुलिस के अनुसार 23 मई को सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल हुआ था जिसमें कुछ लोग लाठी-डंडों के साथ आपस में मारपीट करते दिखाई दे रहे थे। घटना से श्रद्धालुओं में भय का माहौल बन गया था। एसपी निहारिका तोमर के निर्देश पर पुलिस ने मामले की जांच शुरू की। पूछताछ में सामने आया कि घोड़ों के टकराने और आपसी लेन-देन को लेकर विवाद हुआ था जिसके बाद मारपीट हुई। पुलिस ने दिनेश शाहू, अर्पित चंद्रा, विशाल सिंह, मोहम्मद उवेश और मोहम्मद फरदीन को गिरफ्तार कर उनका शांतिभंग में चालान कर दिया। पुलिस ने संबंधित संचालकों को काम पर रखने वाले हॉकरों को भी चेतावनी दी कि भविष्य में ऐसे व्यक्तियों को काम पर न रखें तथा स्थानीय पुलिस से उनका सत्यापन अवश्य कराएं।

सू- दोकू क्र.052

	3		7				2	1
2				9		4		
	7		1				5	
		1		5		2		7
	5				4			
		4		1		8		5
					1			
1		5		3		9		
	2		6		5		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 भर 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.51 का हल

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

क्वारब और कैंचीधाम की समस्याओं पर सरकार विफल- हरीश रावत

अल्मोड़ा(आरएनएस)। पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत ने कहा है कि लाभ में चल रही आईएमपीसीएल को बेचने की कोशिश हजारों लोगों के रोजगार पर चोट है। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार बड़े घरानों को लाभ पहुंचाने के लिए सार्वजनिक क्षेत्र की इस महत्वपूर्ण इकाई को बेचने की दिशा में आगे बढ़ रही है।

नगर के एक होटल में आयोजित प्रेस वार्ता में हरीश रावत ने कहा कि वह राहुल गांधी की 4 जून को प्रस्तावित अल्मोड़ा जनसभा की तैयारियों को लेकर आयोजित बैठक में शामिल होने पहुंचे थे। उन्होंने कहा कि राहुल गांधी के कार्यक्रम को लेकर कार्यकर्ताओं और आम लोगों में उत्साह है तथा जनसभा को सफल बनाने के लिए व्यापक तैयारियां की जा रही हैं। रावत ने कहा कि मोहान स्थित आईएमपीसीएल की स्थापना इंदिरा गांधी के कार्यकाल में बड़े उद्देश्य के साथ की गई थी। उन्होंने दावा किया कि इस संस्थान के माध्यम से प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से करीब 2० हजार लोगों को रोजगार मिला है। आंवला, हरड़, बहेड़ा समेत विभिन्न औषधीय उत्पादों की आपूर्ति से लेकर अन्य गतिविधियों के जरिए स्थानीय लोगों की आजीविका इससे जुड़ी रही है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस 31 मई को आईएमपीसीएल को बचाने की मांग को लेकर एक घंटे का मौन व्रत रखेगी। साथ ही स्थानीय लोगों के साथ विचार-विमर्श कर आगे के आंदोलन की रूपरेखा भी तैयार की जाएगी। पूर्व मुख्यमंत्री ने अल्मोड़ा-हल्द्वानी राष्ट्रीय राजमार्ग पर क्वारब क्षेत्र की समस्या का भी उल्लेख किया।

उन्होंने कहा कि कैंची धाम क्षेत्र में लगने वाले जाम और क्वारब में लगातार हो रहे भूस्खलन का स्थायी समाधान अब तक नहीं निकल पाया है। उन्होंने इसे सरकार की विफलता बताते हुए कहा कि इससे क्षेत्र की अर्थव्यवस्था प्रभावित हो रही है। रावत ने बेतालघाट-कोटाबाग मार्ग को वैकल्पिक मार्ग के रूप में विकसित करने की आवश्यकता भी जताई। वहीं उत्तराखंड विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य ने कहा कि 4 जून को होने वाली राहुल गांधी की रैली को ऐतिहासिक बनाया जाएगा। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर कार्यकर्ताओं को विभिन्न जिम्मेदारियां सौंपी गई हैं। यशपाल आर्य ने केंद्र और राज्य सरकार पर निशाना साधते हुए आरोप लगाया कि संवैधानिक संस्थाओं को कमजोर करने का प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने बेरोजगारी, पलायन, महिला अपराध, भ्रष्टाचार, स्कूलों के बंद होने, जंगली जानवरों के बढ़ते आतंक और आपदा प्रबंधन जैसे मुद्दों को लेकर भी सरकार की आलोचना की। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकारी संपत्तियों को कम कीमत पर बेचा या लीज पर दिया जा रहा है तथा बड़े उद्योगपतियों को संरक्षण दिया जा रहा है। साथ ही जल विद्युत परियोजनाओं के संचालन को लेकर भी सरकार पर सवाल उठाए। प्रेस वार्ता में विधायक मनोज तिवारी, कांग्रेस जिलाध्यक्ष भूपेंद्र सिंह भोज, पूर्व सांसद प्रदीप टम्टा, पूर्व पालिकाध्यक्ष प्रकाश जोशी, नगर अध्यक्ष ताराचंद्र जोशी समेत अन्य कांग्रेस नेता मौजूद रहे।

जिला अस्पताल में विशेषज्ञ चिकित्सक का पद रिक्त

हरिद्वार(आरएनएस)। जिला अस्पताल में लंबे समय से नाक, कान एवं गला (ईएनटी) रोग विशेषज्ञ के रूप में सेवाएं दे रहे डॉ. आरवी सिंह सेवानिवृत्त हो जाएंगे। उनके रिटायर होने के साथ ही जिला अस्पताल में ईएनटी विशेषज्ञ चिकित्सक का पद रिक्त हो जाएगा, जिससे मरीजों की परेशानियां बढ़ने की आशंका है। डॉ. आरवी सिंह वर्ष 2०21 से जिला अस्पताल में तैनात थे और नाक, कान और गले से संबंधित बीमारियों से पीड़ित मरीजों का उपचार कर रहे थे। हरिद्वार शहर के साथ-साथ लालढांग, श्यामपुर, बहादराबाद और आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों से प्रतिदिन बड़ी संख्या में मरीज इलाज के लिए उनके पास पहुंचते थे। अपनी सरल कार्यशैली, अनुभव और मरीजों के प्रति संवेदनशील व्यवहार के कारण वे लोगों के बीच काफी लोकप्रिय रहे। अब मरीजों को उपचार के लिए रुड़की के सरकारी अस्पताल का रुख करना पड़ेगा या निजी अस्पतालों में महंगा इलाज कराने को मजबूर होना पड़ सकता है। स्थानीय लोगों और मरीजों ने स्वास्थ्य विभाग से मांग की है कि रिक्त हो रहे ईएनटी विशेषज्ञ के पद पर जल्द नई नियुक्ति की जाए।

कीर्तिनगर में सरकारी भूमि पर अतिक्रमण हटाने की तैयारी तेज

पौड़ी(आरएनएस)। तहसील प्रशासन ने सरकारी भूमि, राष्ट्रीय राजमार्ग, राज्य मार्ग, ग्रामीण सड़कों और नहरों पर हुए अतिक्रमण के खिलाफ अभियान शुरू करने की तैयारी तेज कर दी है। तहसीलदार डॉ. प्रदीप सिंह कंडारी ने संबंधित विभागों को अतिक्रमण चिह्नित कर हटाने के निर्देश जारी किए हैं। उन्होंने बताया कि जिलाधिकारी टिहरी के निर्देशों के तहत एनएच खंड-58 श्रीनगर, लोक निर्माण विभाग, पीएमजीएसवाई, सिंचाई और लघु सिंचाई विभाग के अधिशासी अभियंताओं को अपनी-अपनी टीम गठित करने को कहा गया है। ये टीमें राजस्व उप निरीक्षकों के साथ समन्वय कर अतिक्रमण चिह्नित कर हटाने की कार्रवाई करेंगी। तहसीलदार ने सभी विभागों से की गई कार्रवाई की रिपोर्ट तहसील कार्यालय को उपलब्ध कराने के निर्देश दिए हैं। कोतवाली कीर्तिनगर को अभियान के दौरान पुलिस सहयोग के लिए टीम गठित करने को कहा गया है।

रायवाला के रेलवे फाटक समस्या का करें समाधान

ऋषिकेश(आरएनएस)। प्रतीनगर रेलवे क्रॉसिंग गेट संख्या पर लगातार लग रहे जाम और बढ़ती दुर्घटना संभावनाओं को देखते हुए प्रधान ने रेलवे मुरादाबाद मंडल की डीआरएम और रेल मंत्री पत्र भेजकर डबल रेलवे फाटक की मांग उठाई है। ग्राम प्रधान राजेश जुगलान ने बताया कि रायवाला रेलवे फाटक क्षेत्र की अत्यंत व्यस्त क्रॉसिंग है, जहां प्रतिदिन लगभग 66 ट्रेनों की आवाजाही होती है। लगातार फाटक बंद रहने के कारण दोनों ओर वाहनों की लंबी कतारें लग जाती हैं, जिससे स्थानीय लोगों, स्कूली बच्चों, मरीजों और यात्रियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ता है। उन्होंने कहा कि चारधाम यात्रा एवं पर्यटन सीजन में स्थिति और भी गंभीर हो जाती है। कई बार एंबुलेंस और आवश्यक सेवाओं के वाहन भी जाम में फंस जाते हैं, जिससे जनसुरक्षा पर खतरा बना रहता है। उन्होंने बताया की काफी समय से रेलवे ओवर ब्रिज निर्माण की मांग भी लगातार उठाई जा रही है, लेकिन तकनीकी कारणों का हवाला देते हुए विभाग ने अब तक कोई ठोस पहल नहीं की है। ऐसे में जब तक ओवर ब्रिज का निर्माण संभव नहीं हो पाता, तब तक लोगों को राहत देने के लिए डबल रेलवे फाटक अथवा अतिरिक्त लेन की व्यवस्था होनी चाहिए।

एसआरएचयू में सर्वाइकल कैंसर रोकथाम एवं नियंत्रण पर व्याख्यान

ऋषिकेश(आरएनएस)। स्वामीराम हिमालयन विश्वविद्यालय (एसआरएचयू) जौलीग्रांट में महिलाओं के स्वास्थ्य एवं सर्वाइकल कैंसर से बचाव को लेकर एक विशेष गेस्ट लेक्चर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में महिलाओं को सर्वाइकल कैंसर के प्रति जागरूक करने के साथ एचपीवी वैक्सीन और नियमित जांच के महत्व की जानकारी दी गई। अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त स्त्री रोग कैंसर विशेषज्ञ एवं पद्मश्री से सम्मानित प्रो. नीरजा भाटला ने सर्वाइकल कैंसर जागरूकता, एचपीवी वैक्सीनेशन तथा स्क्रीनिंग प्रोटोकॉल पर वैज्ञानिक एवं प्रमाण-आधारित जानकारी साझा की। उन्होंने वर्तमान में उपलब्ध एचपीवी वैक्सीन गार्डासिल 4 और गार्डासिल 9 के बारे में बताते हुए कहा कि गार्डासिल-9 कई प्रकार के एचपीवी स्ट्रेन्स से व्यापक सुरक्षा प्रदान करती है।

उन्होंने भारत की स्वदेशी एचपीवी वैक्सीन सर्वावैक का उल्लेख करते हुए कहा कि इससे देशभर में वैक्सीनेशन की पहुंच और किफायती उपलब्धता को बढ़ावा मिलेगा। प्रो. नीरजा ने बताया कि 2० वर्ष से कम आयु की महिलाओं के लिए सिंगल-डोज वैक्सीनेशन पर्याप्त माना जाता है, जबकि 21 वर्ष और उससे अधिक आयु की महिलाओं को दो डोज लेने की सलाह दी जाती है। उन्होंने कहा कि यौन सक्रिय महिलाएं भी एचपीवी वैक्सीनेशन करा सकती हैं, हालांकि टीकाकरण से पूर्व उचित सर्वाइकल कैंसर स्क्रीनिंग करवाना बेहतर रहता है। मौके पर एसआरएचयू के महानिदेशक (शैक्षणिक विकास) डॉ. विजेंद्र चैहान तथा हिम्स के डीन डॉ. ए शरीफ ने प्रो. नीरजा भाटला का स्वागत किया। कार्यक्रम का संचालन प्रसूति एवं स्त्री रोग विभागाध्यक्ष डॉ. रुचिरा नौटियाल ने किया, जबकि डॉ. निक्कू यादव ने धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम में क्लीनिकल रिसर्च, नर्सिंग के विद्यार्थियों तथा पीजी रेजिडेंट्स ने प्रतिभाग किया। इस दौरान प्रतिभागियों ने एचपीवी जागरूकता अभियान, कैंसर रोकथाम पहल और साक्ष्य-आधारित स्वास्थ्य सेवाओं में युवा स्वास्थ्य पेशेवरों एवं शोधकर्ताओं की भूमिका को लेकर विशेषज्ञों से संवाद भी किया।

विश्व प्रसिद्ध फूलों की घाटी आज से पर्यटकों के स्वागत को तैयार

हमारे संवाददाता

चमोली। विश्व प्रसिद्ध फूलों की घाटी राष्ट्रीय उद्यान आज से पर्यटकों के लिए खोल दी गई है। यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल के रूप में पहचान रखने वाली यह घाटी हर वर्ष लाखों प्रकृति प्रेमियों, ट्रेकर्स और पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करती है। विदित हो कि फूलों की घाटी प्रत्येक वर्ष 1 जून से 31 अक्टूबर तक पर्यटकों के लिए खुली रहती है। मौसम और बर्फबारी की स्थिति के अनुसार अक्टूबर के अंत तक पर्यटक यहां प्राकृतिक सौंदर्य का आनंद ले सकते हैं। मानसून के आगमन के साथ घाटी में रंग-बिरंगे फूल खिलने शुरू हो जाते हैं, जो जुलाई से सितंबर के बीच अपने चरम पर होते हैं।

फूलों की घाटी में ब्रह्म कमल, ब्लू पोस्ता, कोबरा लिली सहित 500 से अधिक देशी और विदेशी प्रजातियों के फूल खिलते हैं। फूलों की रंगीन चादर से ढकी यह घाटी पर्यटकों को किसी स्वर्ग से कम नहीं लगती। यहां की प्राकृतिक सुंदरता हर साल हजारों सैलानियों को आकर्षित करती है। फूलों की घाटी पहुंचने के लिए पर्यटकों को गोविंदघाट से लगभग 13 किलोमीटर की पैदल यात्रा कर घांघरिया पहुंचना होता है। इसके बाद घाटी का प्रवेश द्वार घांघरिया से करीब 3 किलोमीटर दूर स्थित है। घाटी के भीतर केवल दिन के समय भ्रमण की अनुमति होती है और सभी पर्यटकों को सूर्यास्त से पहले वापस लौटना अनिवार्य होता है। करीब 12,995 फीट की ऊंचाई पर स्थित फूलों की घाटी लगभग 87.5 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में फैली हुई है।

शहीद कैप्टन दल बहादुर थापा की मूर्ति का अनावरण

हमारे संवाददाता

देहरादून। स्वतंत्रता संग्राम सेनानी शहीद कैप्टन दल बहादुर थापा (आजाद हिंद फौज) की मूर्ति अनावरण समारोह का भव्य आयोजन शेरबाग रोड,नवनिर्मित पार्क (डी डी कालेज के सामने) गढ़ी कैंट देहरादून में किया गया।

सर्वप्रथम मुख्य अतिथि श्री भोलेजी महाराज संस्थापक द हंस फाउंडेशन,अति विशिष्ट अतिथि कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी, विशिष्ठ अतिथि गोर्खाली सुधार सभा के अध्यक्ष पदम सिंह थापा एवं नेपाली भाषा समिति अध्यक्ष मधुसूदन शर्मा ने शहीद कैप्टन दल बहादुर थापा की मूर्ति का अनावरण किया एवं दीप प्रज्वलित करते हुए उनकी मूर्ति पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि देते हुए श्रद्धा सुमन अर्पित किये

समिति के अध्यक्ष मधुसूदन शर्मा ने अवगत कराया कि शहीद कैप्टन दल बहादुर थापा ने भारत के स्वतंत्रता संग्राम में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हुए अपने प्राणों की आहुति दी है। उन्होंने नेताजी सुभाष चंद्र बोस के नेतृत्व में आजाद हिंद फौज की टुकड़ी का नेतृत्व करते हुए बर्मा कोहिमा सीमा पर वीरता से लड़े पर दुर्भाग्य से उन्हें 28 जून 1944 को अंग्रेजों ने युद्धबंदी बना लिया। उन पर देशद्रोह का मुकदमा चलाकर मृत्युदण्ड दिया गया। 3 मई 1945 को आजादी के दीवाने इस रणबाँकुरे ने हँसते हँसते फाँसी के फंदे को गले लगाकर भारतमाता की आजादी के लिये अपने प्राणों का बलिदान दिया। इनके अदम्य साहस और वीरता से प्रभावित होकर नेताजी सुभाष चंद्र बोस ने इन्हें कैप्टन पद से सम्मानित किया था।

इस अवसर पर वीर माता, वीर नारियों एवं वीर सैनिकों एवं समाजसेवियों को सम्मानित भी किया गया जिनमें श्रीमती सीता थापा ,वीरमाता शहीद नीरज थापा, श्रीमती सुनीता लामा, वीर नारी नायक विरेंद्र लामा, कैप्टन ज्ञान सिंह गुरूंग, सुबेदार अशोक थापा, हवलदार जंग बहादुर राना, सुश्री दिल कुमारी थापा(वरिष्ठ समाजसेवी) व दिल बहादुर घले शामिल रहे। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने शहीद कैप्टन दल बहादुर थापा द्वार के शीघ्र ही निर्माण की घोषणा भी की।

मुख्यमंत्री धामी ने चयनित अभ्यिर्थियों को नियुक्त पत्रा प्रदान किये

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय स्थित मुख्यसेवक सदन में आयोजित नियुक्ति पत्र वितरण समारोह में नगर एवं ग्राम नियोजन विभाग, प्राविधिक शिक्षा विभाग, महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास विभाग तथा वन विभाग के अंतर्गत चयनित कुल 276 अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र प्रदान किए। जिसमें वन विभाग के अंतर्गत 109, महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास विभाग के अंतर्गत 88, प्राविधिक शिक्षा विभाग के अन्तर्गत 65 एवं नगर एवं ग्राम नियोजन विभाग में चयनित 14 अभ्यर्थी शामिल हैं। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने सभी नवचयनित अभ्यर्थियों को शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

मुख्यमंत्री ने कहा कि नियुक्ति पत्र प्राप्त करना केवल एक उपलब्धि नहीं, बल्कि जनसेवा के नए दायित्व की शुरुआत है। उन्होंने कहा कि वर्षों के परिश्रम, अनुशासन, संघर्ष और धैर्य के बाद युवाओं को यह सफलता प्राप्त हुई है, जो उनकी प्रतिभा, आत्मविश्वास और समर्पण का प्रमाण है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने भर्ती प्रक्रियाओं को पूर्णत: पारदर्शी, निष्पक्ष एवं जवाबदेह बनाने के लिए अनेक महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं। नकल माफियाओं और भ्रष्टाचार पर प्रभावी अंकुश लगाने के लिए राज्य में देश का सबसे सख्त नकल विरोधी कानून लागू किया गया है। इसके परिणामस्वरूप आज प्रदेश में युवाओं की सफलता का आधार केवल उनकी योग्यता और मेरिट है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि कि पिछले साढ़े चार वर्षों में लगभग 33 हजार युवाओं को पूर्ण पारदर्शिता एवं मेरिट के आधार पर सरकारी सेवाओं से जोड़ने का कार्य किया गया है। उन्होंने नवचयनित कार्मिकों से अपेक्षा की कि वे अपनी कार्यकुशलता, ईमानदारी, संवेदनशीलता और कर्तव्यनिष्ठा के माध्यम से जनसेवा को सर्वोच्च प्राथमिकता दें। उन्होंने कहा कि व्यवस्था में जब योग्य और कर्मठ युवा आगे आते हैं, तब विकास योजनाओं का लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचता है।

मुख्यमंत्री ने विभिन्न विभागों में चयनित युवाओं की भूमिका को महत्वपूर्ण बताते हुए कहा कि नगर एवं ग्राम नियोजन विभाग के कार्मिक प्रदेश के सुनियोजित विकास में योगदान देंगे, प्राविधिक शिक्षा विभाग से जुड़े युवा तकनीकी शिक्षा और कौशल विकास को नई दिशा देंगे, महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास विभाग के कार्मिक मातृ एवं बाल कल्याण से जुड़े महत्वपूर्ण कार्यों का निर्वहन करेंगे तथा वन विभाग में चयनित युवा राज्य की वन संपदा एवं जैव विविधता के संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री सुबोध उनियाल, डॉ. धन सिंह रावत, श्रीमती रेखा आर्या, खजान दास, राज्यसभा सांसद नरेश बंसल, विधायक श्रीमती सविता कपूर, प्रमुख सचिव आर.के. सुधांशु, सचिव डॉ. रंजीत कुमार सिन्हा, चन्द्रेश कुमार, डॉ. आर. राजेश कुमार एवं संबंधित विभागीय अधिकारी उपस्थित थे।

तीन शराब तस्कर गिरफ्तार, 61 शराब की बोतल बरामद

हमारे संवाददाता

रुद्रप्रयाग। यात्रा सीजन के दौरान शराब तस्करी कर रहे तीन लोगों को आबकारी विभाग की टीम ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 61 बोतल अंग्रेजी शराब बरामद की गयी है।

जिला आबकारी अधिकारी रमेश बंगवाल ने जानकारी देते हुए बताया कि आबकारी विभाग की टीम को क्षेत्र में अवैध शराब की तस्करी और बिक्री की सूचना प्राप्त हो रही थी, जिसके बाद विशेष निगरानी और चेकिंग अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान टीम ने कार्रवाई करते हुए दीपक सिंह एवं प्रकाश साही को पकड़ा, जिनके पास से कुल 36 बोतल अंग्रेजी शराब बरामद की गई। वहीं एक अन्य कार्रवाई में मोहम्मद साबर पुत्र मोहम्मद मुला को गिरफ्तार किया गया, जिसके कब्जे से 25 बोतल अंग्रेजी शराब बरामद हुई। इस प्रकार तीनों आरोपियों से कुल 61 बोतल अंग्रेजी शराब बरामद की गई। बरामद शराब को कब्जे में लेते हुए तीनों आरोपियों के खिलाफ आबकारी अधिनियम की धारा 60 के अंतर्गत मुकदमा दर्ज कर आवश्यक कानूनी कार्रवाई की गई।

वैश्य विवाह योग्य युवक युवतियों का परिचय सम्मेलन 5 जुलाई को

संवाददाता

देहरादून। वैश्य विवाह योग्य युवक युवतियों का परिचय सम्मेलन का आयोजन पांच जुलाई को किया जा रहा है।

आज यहां परेड ग्राउण्ड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए भारतीय वैश्य महासंघ के प्रदेश अध्यक्ष विनय गोयल ने जानकारी देते हुए बताया कि गत वर्षो की भांति इस वर्ष भी पांच जुलाई को अतिथि कम्युनिटी सेंटर में वैश्य विवाह योग्य युवक युवतियों का नवम परिचय सम्मेलन निशुल्क आयोजित किया जा रहा है। जिसमें सभी वैश्य विवाह योग्य युवक, युवती अपने योग्य जीवनसाथी का चुनाव कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि वैश्य समाज में अग्रवाल, महावर, रस्तोगी, जैन, वार्ष्णेय, खंडेलवाल, कलवार, जायसवाल, राजवंशी इत्यादि लगभग 400 उपजातियां सम्मिलित हैं। प्रदेश संयोजक राजेंद्र प्रसाद गोयल ने बताया कि गत वर्षो के अनुभव के आधार पर परिचय सम्मेलन में उत्तर

भारत के राज्यों के अतिरिक्त भारत के समस्त राज्यों से युवक युवती परिचय सम्मेलन में भाग लेते हैं। उन्होंने बताया कि भारतीय वैश्य महासंघ द्वारा 11 वर्षो से इस परिचय सम्मेलन का आयोजन किया जा रहा है जिसमें सैकडों वर वधु के घर बस गये हैं जिसे अपार सफलता मिल रही है।

महानगर अध्यक्ष विनोद गोयल ने बताया कि जैसे-जैसे हमार समाज आधुनिकता की ओर अग्रसर हो रहा है वैसे-वैसे कहीं ना कहीं हमारे युवा पीढी को अपने योग्य जीवन साथी का चुनाव करने में अनेकों कठिनाइयों का सामाना करना पड रहा है पहले परिवार के शुभचिंतक अथवा रिश्तेदार युवक युवतियों के लिए जीवनसाथी का चुनाव करने में बढ चढकर अपनी हिस्सेदारी निभाते थे परन्तु धीरे-धीरे किन्हीं कारणों से शुभचिंतक अथवा रिश्तेदारों द्वारा उक्त गतिविधियों में अपनी हिस्सेदारी कम कर दी गयी। जिसके परिणाम स्वरूप महानगर देहरादून में भारतीय वैश्य महासंघ ने अपने समाज की इस पीडा को समझा और समाज के विवाह योग्य युवक युवतियों को एक मंच उपलब्ध कराया। उन्होंने बताया कि इस अवसर पर एक परिचय पुस्तिका का भी विमोचन किया जायेगा।

लूट का खुलासा, चार गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। तमंचे की नोक पर की गयी लूट का खुलासा करते हुए पुलिस ने चार लुटेरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से लूटी गयी स्कूटी, अन्य सामान, तमंचा, कारतूस व चाकू बरामद किया गया है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक नवनीत सिंह ने बताया कि बीती 23 मई की रात सिडकुल की ओर से अपनी स्कूटी से घर लौट रहे सौरभ सती पुत्र प्रकाश चन्द सती निवासी ब्रज विहार कालोनी सीतापुर थाना ज्वालापुर हरिद्वार को चिन्मय डिग्री कॉलेज के पास पीछे से आ रहे 4 अज्ञात स्कूटी सवारों ने रोककर तमंचे दिखा डरा धमकाकर उसकी स्कूटी, मोबाइल, पर्स व नगदी 5000 रूपये लूट लिए थे। मामले में शिकायत पर कोतवाली रानीपुर पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर लुटेरो की तलाश शुरू कर दी गयी।

घटना के खुलासे के लिए कोतवाली रानीपुर व सीआईयू की संयुक्त टीम का गठन किया गया। जांच के दौरान सामने आया कि आरोपी युवकों ने वारदात के पहले और वारदात के दौरान गली मौहल्लो के रास्तो का इस्तेमाल किया जिससे ये स्पष्ट हुआ कि यह युवक संभवत: लोकल ही हैं जिन्हे रास्तों की अच्छी जानकारी है।

❑लूटी गयी स्कूटी, तमंचा, कारतूस व चाकू बरामद

जुटाई गई जानकारी के आधार व एक सूचना के बाद बीती रात रेगुलेटर पुल के पास से चार संदिग्ध युवकों को स्कूटी के साथ रोका गया। स्कूटी की नंबर प्लेट संदिग्ध लगने पर जब इंजन/चौसिस नंबर चैक किया गया तो पुष्टि हुई कि यह लूटी गई स्कूटी है जिसे फर्जी नंबर प्लेट लगाकर इस्तेमाल किया जा रहा था। संदिग्ध युवकों के कब्जे से पुलिस ने एक मोबाइल आईक्यू ओओ , एक पर्स (जिसमें पीड़ित का आधार कार्ड, पैन कार्ड रखा हुआ था), एक देशी तमंचा, 1 जिन्दा कारतूस व एक चाकू बरामद किया गया।

पकड़े गए युवक पुन: वारदात अंजाम देने की मंशा से निकले थे लेकिन पुलिस की मुस्तैदी ने एक संभावित वारदात को होने से पहले ही रोक दिया गया। लुटेरों की पहचान कार्तिक सैनी पुत्र कमल सैनी निवासी ऋषिकुल थाना कोतवाली नगर जनपद हरिद्वार, शिवांश उर्फ विलन पुत्र जगदीश निवासी वेद सिटी अहमदपुर ग्रांट थाना बहादराबाद हरिवार, लक्की पुत्र रमेश चंद्र निवासी सिया कॉलोनी राजा गार्डन थाना कनखल जनपद हरिद्वार व वंश चंचल पुत्र बिट्टू चंचल निवासी राजू नगर बस अड्डा कोतवाली नगर जनपद हरिद्वार के रूप में हुई है। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

गंगोत्री से केदारनाथ जा रही बस रास्ते में पल्टी, 5 यात्री घायल

हमारे संवाददाता

टिहरी। चारधाम यात्रा के दौरान लगातार हो रही बस दुर्घटनाओं ने यात्रियों की सुरक्षा पर सवाल खड़े कर दिए हैं। ऋषिकेश-गंगोत्री हाईवे पर एक बस अनियंत्रित होकर पलट गई, जिसमें 5 यात्री घायल हो गए।

जानकारी के अनुसार कंडीखाल-चंबा मार्ग पर खेतधार मोड़ के पास एक बस दुर्घटना हुई है। गंगोत्री धाम से केदारनाथ धाम की ओर जा रही बस अचानक अनियंत्रित हो गई और सड़क किनारे खड़े पिकअप वाहन से टकराकर सड़क किनारे पलट गई। दुर्घटना कंडीखाल से लगभग 3 किलोमीटर आगे जौलांगी के समीप हुई। बस में कुल 22 लोग सवार थे, जिनमें 18 यात्री, 2 कुक, 1 ड्राइवर और 1 परिचालक शामिल थे। हादसे में 5 यात्री घायल हो गए। पुलिस और स्थानीय लोगों ने तुरंत बचाव कार्य शुरू किया और सभी यात्रियों को सुरक्षित बाहर निकाला। कंडीखाल पुलिस चौकी इंचार्ज राजेंद्र कुमार ने बताया कि बस चारधाम यात्रा पर निकली थी। मोड़ पर बस का कंट्रोल छूटने से यह हादसा हुआ। घायलों को तत्काल नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां उनका इलाज चल रहा है।

नशीले इंजेक्शनों के साथ गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चम्पावत। नशे के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान के तहत पुलिस को देर रात खासी सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने एक नशा तस्कर को दबोच कर उसके पास से 43 नशीले इंजेक्शन बरामद किये है। जानकारी के अनुसार बीती रात नशा तस्करी की एक सूचना के आधार पर एसओजी टीम द्वारा बनबसा क्षेत्रान्तर्गत रेलवे स्टेशन रोड पर चेकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान एसओजी टीम को बाइक सवार एक संदिग्ध आता हुआ दिखायी दिया। टीम ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 43 नशीले इजेक्शन बरामद हुए। पूछताछ में उसने अपना नाम रवि सिंह भाट पुत्र भैरव सिंह निवासी ग्राम गोवरिया ओडा न.-18 भीम दत्त पालिका थाना महेन्द्र नगर कंजरपूर नेपाल 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।

कोई महिला अकेले अपने घर में आजीविका के लिए वेश्यावृत्ति करती है तो उसका घर कोठा नहीं: सुको

हमारे प्रतिनिधि

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने देश में देहव्यापार से जुड़े करीब 70 साल पुराने कानून की बेहद महत्वपूर्ण और ऐतिहासिक व्याख्या की है। शीर्ष अदालत ने स्पष्ट शब्दों में कहा है कि यदि कोई महिला अकेले अपने गुजारे या आजीविका के लिए देहव्यापार करती है, तो उसके निवास स्थान को कानूनन श्ब्रोथलश यानी कोठा नहीं माना जा सकता। कोर्ट ने साफ किया कि अगर उस जगह पर कोई दूसरी सेक्स वर्कर या कोई बिचौलिया (दलाल) शामिल नहीं है, तो पुलिस उस परिसर पर इस आधार पर कार्रवाई नहीं कर सकती।

जस्टिस जेबी पारदीवाला और जस्टिस आर महादेवन की पीठ ने श्इम्मोरल ट्रैफिक प्रिवेंशन एक्टश 1956 का सूक्ष्म विश्लेषण करने के बाद यह अहम फैसला सुनाया। लगभग 298 पन्नों के इस ऐतिहासिक फैसले में सुप्रीम कोर्ट ने कहा, इस कानून का मुख्य उद्देश्य देहव्यापार को पूरी तरह से खत्म करना या इसे पूरी तरह से अपराध घोषित करना नहीं है। बल्कि इसका असली मकसद इसके व्यावसायिकरण और संगठित रूप से चलाए जा रहे अवैध धंधों पर रोक लगाना है।

अदालत ने कानून की धारा 7 और 8 का हवाला देते हुए समझाया कि खुलेआम सार्वजनिक स्थलों या धार्मिक-सड़क जैसे इलाकों के पास ग्राहकों को रिझाना या देहव्यापार को प्रदर्शित करना ही इस कानून के तहत अपवाद और दंडनीय है, क्योंकि यह सार्वजनिक शालीनता और सामाजिक नैतिकता के खिलाफ है। लेकिन निजी दायरे में अपनी मर्जी से जीवनयापन के लिए ऐसा करने वाली एकल महिला पर यह कानून सीधे लागू नहीं होता।

सुप्रीम कोर्ट ने पीड़ित सुरक्षा योजना के तहत मजिस्ट्रेट और पुलिस प्रशासन को सख्त निर्देश दिए हैं। कोर्ट ने कहा कि जब भी किसी संदिग्ध ठिकाने पर छापेमारी होती है, तो वहां मौजूद हर महिला को अपराधी या पीड़ित की तरह ट्रीट न किया जाए।

देवभूमि में राहुल की 'एंट्री' से कांग्रेस की मिलेगी 'संजीवनी'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में आगामी विधानसभा चुनाव 2027 को लेकर राजनीतिक माहौल धीरे-धीरे गर्माने लगा है। ऐसे समय में कांग्रेस नेता राहुल गांध के प्रस्तावित उत्तराखंड दौरे को पार्टी के लिए नई संजीवनी के रूप में देखा जा रहा है। लंबे समय से संगठनात्मक चुनौतियों और चुनावी हार से जूझ रही कांग्रेस को राहुल गांधी के दौरे से कार्यकर्ताओं में नई ऊर्जा मिलने की उम्मीद है।

प्रदेश कांग्रेस का मानना है कि राहुल गांधी का जनसंपर्क और आम जनता से सीधे संवाद करने का तरीका युवाओं, महिलाओं और बेरोजगार वर्ग को पार्टी के साथ जोड़ने में मदद करेगा। पार्टी नेताओं का कहना है कि राज्य में बेरोजगारी, पलायन, महंगाई, स्वास्थ्य सेवाओं की बदहाली और पहाड़ों में खाली होते गांव जैसे मुद्दों पर जनता के बीच असंतोष बढ़ रहा है, जिसे कांग्रेस राजनीतिक रूप से मजबूत मुद्दा बनाना चाहती है।

प्रदेश कांग्रेस संगठन भी राहुल गांधी के दौरे को लेकर सक्रिय हो गया है। जिला और ब्लाक स्तर पर बैठकों का दौर शुरू हो चुका है। पार्टी नेताओं का दावा है कि राहुल गांधी की सभाओं और रोड शो में बड़ी संख्या में लोग जुट सकते हैं, जिससे कार्यकर्ताओं का मनोबल बढ़ेगा और संगठन को मजबूती मिलेगी।

राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि पिछले कुछ समय में राहुल गांधी ने देशभर में लगातार जनसरोकार के मुद्दों को उठाकर विपक्ष की राजनीति में नई सक्रियता दिखाई है। इसका असर उत्तराखंड में भी देखने को मिल सकता है। खासकर युवा मतदाताओं और सरकारी भर्ती परीक्षाओं में गड़बड़ी से नाराज वर्ग को कांग्रेस अपने पक्ष में करने की कोशिश करेगी।

●कांग्रेस नेता राहुल गांधी संगठन में नई ऊर्जा भरने के लिए पहुचेंगे उत्तराखंड

कांग्रेस यह भी मान रही है कि राहुल गांधी का दौरा केवल राजनीतिक कार्यक्रम नहीं बल्कि जनता से भावनात्मक जुड़ाव बनाने का माध्यम बनेगा। पहाड़ की समस्याओं को राष्ट्रीय मंच पर उठाने की रणनीति के तहत कांग्रेस इस दौरे को बड़े अभियान के रूप में पेश करने की तैयारी कर रही है।

अब नजर इस बात पर रहेगी कि राहुल गांधी का उत्तराखंड दौरा कांग्रेस को कितनी राजनीतिक मजबूती देता है और क्या पार्टी इसे 2027 के चुनावी माहौल में वास्तविक जनसमर्थन में बदल पाती है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

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

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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