शुक्रवार
12 जून 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 139
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

'अलविदा गोल्डन बॉय'

❑निशानेबाज जसपाल राणा के निधन से उत्तराखंड में शोक की लहर

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। कभी जिस हाथ ने लक्ष्य पर निशाना साधकर देश के लिए गौरव हासिल किया था, वही हाथ आज हमेशा के लिए थम गया। उत्तराखंड की धरती ने अपना वह बेटा खो दिया, जिसने छोटे से पहाड़ी परिवेश से निकलकर दुनिया के खेल मंच पर भारत का नाम रोशन किया था। जसपाल राणा के निधन की खबर ने न केवल खेल जगत बल्कि पूरे उत्तराखंड को गहरे शोक में डुबो दिया है।

जसपाल राणा सिर्फ एक निशानेबाज नहीं थे वह पहाड़ के उन सपनों की कहानी थे जो सीमित

●पहाड़ों की पगडंडियों से वैश्विक मंच तक हर कदम पर देश का मान बढ़ाया
●दुनिया को अपनी उंगलियों के इशारे पर झुकाया आज यादों का तमगा छोड़ गया
●नई पीढ़ी को निशानेबाजी की राह दिखाने वाला ही चला गया

संसाधनों के बावजूद आसमान छूने का हौसला रखते हैं। उनके जाने से प्रदेश ने एक ऐसा खिलाड़ी खो दिया, जिसने खेल को पहचान दी और आने वाली पीढ़ियों के लिए एक रास्ता तैयार किया। उत्तराखंड के पहाड़ी परिवेश से निकलकर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान बनाना आसान नहीं था। लेकिन जसपाल राणा ने अपनी मेहनत, अनुशासन और दृढ़ इच्छाशक्ति के दम पर वह मुकाम हासिल किया, जहां पहुंचना हर खिलाड़ी का सपना होता है।

कम उम्र में ही उन्होंने निशानेबाजी की दुनिया में अपनी अलग पहचान बनाई। अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में उनके शानदार प्रदर्शन ने भारत को गर्व के कई मौके दिए।

एशियन गेम्स और कामनवेल्थ गेम्स जैसे बड़े मंचों पर उन्होंने देश के लिए पदक जीते। उत्तराखंड अक्सर अपनी प्राकृतिक सुंदरता, संस्कृति और वीरता के लिए जाना जाता रहा है, लेकिन खेलों की दुनिया में जसपाल राणा ने प्रदेश का नाम एक नई ऊंचाई दी थी। उन्होंने यह साबित किया कि पहाड़ों के गांवों में पलने वाले सपने भी अंतरराष्ट्रीय मंच तक पहुंच सकते हैं। उनके प्रदर्शन ने उत्तराखंड के युवाओं को यह विश्वास दिया कि खेल भी भविष्य बनाने का रास्ता हो सकता है।

जसपाल राणा का योगदान केवल उनके अपने पदकों तक सीमित नहीं रहा। खिलाड़ी के रूप में सफलता हासिल करने के बाद उन्होंने कोच की भूमिका निभाई और नई प्रतिभाओं को तराशने का

❑18 साल की उम्र में अर्जुन पुरस्कार

काम किया। युवा निशानेबाजों को तैयार करने में उनका योगदान याद किया जाएगा। उनके मार्गदर्शन में कई खिलाड़ियों ने राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बनाई। वह मानते थे कि एक खिलाड़ी की असली सफलता केवल खुद जीतने में नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ी को जीतने के लिए तैयार करने में है। जसपाल राणा की खेल यात्रा के पीछे परिवार का बड़ा योगदान रहा। उनके पिता नारायण सिंह राणा भी निशानेबाजी से जुड़े रहे और उन्होंने बेटे को इस खेल की शुरुआती सीख दी। पिता से मिली प्रेरणा और खुद की मेहनत ने जसपाल को देश के शीर्ष निशानेबाजों में शामिल किया।

यह सफर केवल एक खिलाड़ी का सफर नहीं था, बल्कि एक परिवार की उस तपस्या की कहानी थी, जिसने उत्तराखंड को गर्व करने का मौका दिया। खेल की दुनिया में कुछ नाम केवल रिकार्ड और पदकों से नहीं पहचाने जाते, बल्कि उनके व्यक्तित्व और योगदान से याद किए जाते हैं। जसपाल राणा भी ऐसे ही नामों में शामिल हैं। उनका जाना उत्तराखंड के खेल जगत के लिए एक बड़ी कमी है। आने वाले वर्षों में जब भी प्रदेश में निशानेबाजी और खेल प्रतिभाओं की बात होगी, जसपाल राणा का नाम सम्मान के साथ लिया जाएगा।

पहाड़ की शांत वादियों से निकलकर दुनिया के मंच तक पहुंचने वाले जसपाल राणा अब हमारे बीच नहीं हैं, लेकिन उनकी मेहनत, उपलब्धियां और खिलाड़ियों के प्रति उनका समर्पण हमेशा प्रेरणा देता रहेगा। उत्तराखंड ने अपना एक अनमोल रत्न खो दिया है।

शूटिंग में उत्कृष्ट योगदान के लिए उन्हें भारत का चौथा सर्वोच्च नागरिक सम्मान पद्मश्री से सम्मानित किया गया। मदर टेरेसा द्वारा विशेष सम्मान राष्ट्रीय नागरिक सम्मान उन्हें प्रदान किया गया था। उनकी कोचिंग में भारतीय शूटिंग ने नई ऊंचाइयों को छुआ। विशेष रूप से भारतीय स्टार शूटर मनु भाकर की सफलता में उनका बड़ा योगदान माना जाता है। पेरिस ओलंपिक में मनु भाकर के ऐतिहासिक प्रदर्शन के पीछे जसपाल राणा की मेहनत और मार्गदर्शन को व्यापक रूप से सराहा गया।

दून वैली मेल

संपादकीय

मोदी के निशाने पर सिर्फ राहुल

राहुल गांधी और कांग्रेस को नाकाम करने और कमजोर करने की भाजपा की कोशिशे लगातार जारी है। भाजपा नेताओं और सरकार के निशाने पर अगर हमेशा राहुल गांधी और कांग्रेस ही रहती है तो इसकी खास वजह यही है कि वह जानते हैं कि उनके सामने अगर कोई चुनौती है तो वह राहुल गांधी और कांग्रेस ही है बाकी किसी में भी इतना दम है ही नहीं। राहुल गांधी को पप्पू साबित करने और भारत को कांग्रेस मुक्त करने की भाजपा की एक दशक की कोशिशें नाकाम हो चुकी है। जितनी मुखरता से भाजपा ने इस मुद्दे पर काम किया है और राहुल गांध ी ने जितनी दृढ़ता और धैर्य से भाजपा के हमलों का जवाब दिया है उसका नतीजा हमारे सामने है राहुल गांधी को नेता विपक्ष पद पर पहुंचने तथा कांग्रेस का फिर से 44 से 100 सांसदों की संख्या तक पहुंचाना उनके लिए आसान सफर नहीं था। 2019 के चुनाव के दौरान मोदी कांग्रेस का यह कहकर मजाक बनाते थे कि कौन राहुल तथा कांग्रेस तो मुख्य विपक्षी दल बनने के लायक नहीं रही। यही नहीं विपक्ष को दर्शक दीर्घा में नजर आने की बात करने वाले मोदी आज किसी से डरते हैं तो वह केवल राहुल गांधी ही है। बाकी अन्य किसी नेता की मजाल नहीं जो उनकी आंखों में आंखें डालकर बात भी कर सके। राहुल गांधी को जितना डराया गया वह उतनी ही मजबूती से खड़े रहे और वह तब भी नहीं डरे जब उनकी संसद सदस्यता छीनने और जेल जाने की नौबत आ गई। लेकिन अभी भी भाजपा ने उनके खिलाफ यह अभियान बंद नहीं किया है। बीते दिन एनडीए की बैठक से पहले दिल्ली में लगे वह पोस्टर इसकी तस्दीक करते हैं। जिनके जरिए उन्हें अक्षम और गैर जिम्मेवार ठहराए जाने की कोशिश की गई। लेकिन अब इस तरह की कोशिशो का कोई असर किसी पर नहीं पढ़ने वाला है। दिल्ली में जिस इंडिया ब्लॉक की यह बैठक हुई है उसमें आप और डीएमके को छोड़कर सभी प्रमुख दलों की उपस्थिति ही भाजपा को बेचैन करने के लिए काफी है। क्योंकि इंडिया ब्लॉक अब तक सही मायने में कभी गठित और संगठित हुआ ही नहीं था भाजपा को भी पता है ऐसे माहौल में जब हवा का रुख उसके खिलाफ है तथा देश का यूथ वह चाहे एनएसयूआई के छात्रों के रूप में रहे या यूथ कांग्रेस के कार्यकर्ताओं के रूप में हो अथवा अभी-अभी चर्चाओं के केंद्र में आई सीजेपी जिसके सदस्य स्वयं को कॉकरोच कहते हुए नहीं झिझक रहे हैं कि हां मैं भी कॉकरोच हूं। इस देश की युवा शक्ति जिसे वर्तमान दौर में जेन जे के नाम से जाना जाता है और कई पड़ोसी देशों में सत्ता को अपनी शक्ति का एहसास करा चुके हैं आज देश भर में सड़कों पर उतर आया है। मोदी की वर्तमान सरकार को इस बात का बखूबी एहसास हो चुका है उसने बीते 12 सालों में भले ही कितनी शक्तियां संवैधानिक व्यवस्था के खिलाफ जाकर अपने पक्ष में कर लिया हो लेकिन उनकी सत्ता जाने में कोई देर नहीं लगेगी सत्ता में बैठे नेताओं को अब इसका डर भी कम नहीं सता रहा है कि अगर कॉकरोच कांग्रेस का हाथ और साथ पकड़ लेते हैं या इंडिया गठबंधन वास्तव में धरातल पर अस्तित्व में आ गया तो उसकी हार सुनिश्चित है। सीजेपी को सरकार कतई भी हल्के में नहीं ले रही है अभिजीत की अमेरिका से वापसी के बाद जिस तरह का उनको वीआईपी ट्रीटमेंट दिया गया इसका कारण युवाओं के आक्रोश का भय ही था। इसमें कोई संदेह नहीं है कि सत्ता में बैठे लोग अब समझ चुके हैं कि हालात चौतरफा बिगड़ चुके हैं। भले ही सरकार जोड़-तोड़ के जरिए अपना कार्यकाल पूरा करने की कोशिशें कर रही हो लेकिन 2029 के बाद उसकी विदाई तय हो चुकी है।

हैट्रिक' की राह में अपनों की 'बेरुखी'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 की उलटी गिनती भले ही अभी बाकी हो, लेकिन सियासी दलों ने चुनावी बिसात बिछानी शुरू कर दी है। सत्ता में लगातार तीसरी बार वापसी के लक्ष्य के साथ मैदान में उतरने की तैयारी कर रही भाजपा अब उन मोर्चों को मजबूत करने में जुट गई है, जहां उसे आने वाले चुनाव में नुकसान की आशंका दिखाई दे रही है। पार्टी के भीतर यह मंथन तेज है कि चुनावी रण में उतरने से पहले जनता की नाराजगी, कार्यकर्ताओं की दूरी और विपक्ष के हमलों से पैदा हो रहे राजनीतिक नुकसान को कैसे कम किया जाए।

भाजपा के लिए 2027 का चुनाव केवल सरकार के कामकाज का मूल्यांकन नहीं होगा, बल्कि यह भी परीक्षा होगी कि पार्टी जनता के बीच अपनी पकड़ कितनी मजबूत बनाए रख पाती है। यही वजह है कि संगठन से लेकर सरकार तक अब डैमेज कंट्रोल की रणनीति पर काम होता दिखाई दे रहा है।

उत्तराखंड की राजनीति में हर चुनाव सत्ता के प्रति जनता के मूड को बदलने वाला साबित हुआ है। राज्य गठन के बाद लंबे समय तक यहां सरकारों के बदलने का ट्रेंड रहा है। हालांकि भाजपा ने 2022 में इस मिथक को तोड़ते हुए लगातार दूसरी बार सत्ता हासिल की थी, लेकिन 2027 में उसके सामने चुनौती इस रिकॉर्ड को आगे बढ़ाने की है। पार्टी नेतृत्व जानता है कि पांच साल के कार्यकाल के अंतिम दौर में सरकार के खिलाफ स्थानीय स्तर पर छोटी-छोटी नाराजगियां भी चुनाव में बड़ा असर डाल सकती हैं। इसलिए अब फोकस उन मुद्दों पर है, जिन पर जनता सीधे सवाल उठा रही है।

उत्तराखंड में रोजगार और पलायन लंबे समय से चुनावी मुद्दे रहे हैं। पहाड़ के गांवों से युवाओं का लगातार बाहर जाना, खाली होते गांव, स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी और स्थानीय स्तर पर रोजगार के सीमित अवसर विपक्ष के

❑न जनता की नाराजगी झेलेंगे, न कार्यकर्ताओं की दूरी, अपनों को मनाने में जुटी भाजपा

❑सियासी बिसात पर शह-मात का खेल शुरू, हमलों से पहले ढाल तैयार करने की होड़

❑तीसरी बार सत्ता का ख्वाब, लेकिन पहले मोर्चे दुरुस्त करने का अग्निपरीक्षा का प्लान

लिए बड़े हथियार बन सकते हैं। भाजपा सरकार विकास योजनाओं और निवेश के दावों के जरिए इन सवालों का जवाब देने की तैयारी में है, लेकिन पार्टी के रणनीतिकारों को यह भी अहसास है कि केवल योजनाओं की घोषणा से काम नहीं चलेगा, बल्कि उसका असर जमीन पर दिखाई देना जरूरी है।

2027 के चुनाव में टिकट वितरण भाजपा के लिए सबसे अहम रणनीतिक फैसलों में से एक होगा। पार्टी अपने विधायकों और संभावित उम्मीदवारों की जमीनी पकड़ को परखने में जुटी है। सूत्रों के मुताबिक जिन क्षेत्रों में विधायकों के प्रति नाराजगी या जनता से दूरी की शिकायतें सामने आ रही हैं, वहां संगठन स्तर पर फीडबैक लिया जा रहा है। पार्टी यह आकलन कर रही है कि कौन से चेहरे चुनावी माहौल में मजबूत साबित हो सकते हैं और किन सीटों पर नए चेहरों की जरूरत पड़ सकती है।

यह रणनीति इसलिए भी महत्वपूर्ण मानी जा रही है क्योंकि उत्तराखंड में कई विधानसभा सीटों पर मुकाबला बेहद करीबी रहता है और उम्मीदवार की व्यक्तिगत छवि चुनाव परिणाम को प्रभावित करती है। भाजपा की चुनावी ताकत उसका मजबूत संगठन माना जाता है, लेकिन समय के साथ कई क्षेत्रों में पुराने कार्यकर्ताओं की नाराजगी और गुटबाजी भी चुनौती बन सकती है।

पार्टी अब सक्रिय कार्यकर्ताओं के साथ संवाद बढ़ाने, पुराने नेताओं को साथ जोड़ने और बूथ स्तर पर संगठन को मजबूत करने की दिशा में काम कर रही है। भाजपा का प्रयास है कि चुनाव के समय तक हर बूथ पर सक्रिय टीम तैयार हो और कार्यकर्ताओं में उत्साह बना रहे। कांग्रेस समेत विपक्षी दल भाजपा सरकार को बेरोजगारी, महंगाई, कानून व्यवस्था, भू-कानून, मूल निवास और पहाड़ की पहचान जैसे मुद्दों पर घेरने की तैयारी कर रहे हैं। भाजपा की रणनीति इन मुद्दों पर विपक्ष को आक्रामक होने से पहले ही जवाब तैयार करने की है। पार्टी सरकार की उपलब्धियों को जनता तक पहुंचाने के साथ-साथ भावनात्मक और क्षेत्रीय मुद्दों पर भी अपनी पकड़ मजबूत करने की कोशिश कर रही है।

उत्तराखंड छोटा राज्य होने के बावजूद राजनीतिक रूप से बेहद संवेदनशील माना जाता है। यहां कुछ हजार वोटों का अंतर कई सीटों का समीकरण बदल सकता है। इसलिए भाजपा का केंद्रीय नेतृत्व भी राज्य की चुनावी तैयारियों पर नजर बनाए हुए है। संगठन, सरकार और जनप्रतिनिधियों के बीच बेहतर तालमेल बनाना भाजपा की प्राथमिकताओं में शामिल है। पार्टी नहीं चाहती कि चुनाव के समय कोई ऐसा मुद्दा सामने आए, जिसे समय रहते संभाला जा सकता था। भाजपा के सामने सबसे बड़ी चुनौती यही है कि वह अपने विकास के एजेंडे को जनता के भरोसे में बदल पाए। सत्ता में रहने के कारण सरकार को उपलब्धियों के साथ-साथ असंतोष का जवाब भी देना होगा।

2027 का चुनाव भाजपा के लिए केवल सत्ता बचाने की लड़ाई नहीं, बल्कि उत्तराखंड में लगातार तीसरी बार सरकार बनाने की ऐतिहासिक कोशिश होगी। इसलिए चुनावी रण में उतरने से पहले पार्टी हर उस कमजोरी को दूर करना चाहती है, जो भविष्य में नुकसान का कारण बन सकती है। डैमेज कंट्रोल की यह कवायद आने वाले महीनों में और तेज होने के संकेत हैं। अब नजर इस बात पर होगी कि भाजपा की रणनीति जमीन पर कितना असर दिखाती है और जनता का मूड 2027 में किस दिशा में जाता है।

फरार वारंटी गाजियाबाद से गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। धोखाधड़ी मामले में फरार चल रहे एक आरोपी को पुलिस ने गाजियाबाद से गिरफ्तार कर लिया है। जिसके खिलाफ अग्रिम कार्यवाही जारी है।

जानकारी के अनुसार न्यायालय न्यायिक मजिस्ट्रेट रुद्रप्रयाग के वाद संख्या 33/2025 (मुकदमा अपराध संख्या 46/25), धारा 420 (धोखाधड़ी) व (आपराधिक साजिश) से संबंधित एक गैर-जमानती वारंट तामीली हेतु प्राप्त हुआ। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस अधीक्षक रुद्रप्रयाग द्वारा वारंटी की त्वरित गिरफ्तारी हेतु एक विशेष पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित पुलिस टीम द्वारा सुरागरसी-पतारसी कर कड़ी से कड़ी जोड़ते हुए अथक प्रयासों के बाद आरोपी को गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश से सफलतापूर्वक गिरफ्तार किया गया। जिसके खिलाफ अग्रिम कार्यवाही जारी है। आरोपी का नाम सचिन गुप्ता पुत्र रामबाबू गुप्ता निवासी गली नंबर 12, वंदना एन्क्लेव, खोड़ा कॉलोनी, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश बताया जा रहा है।

मंदिर में चोरी का खुलासा, सामान के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने मंदिर में चोरी का खुलासा करते हुए एक को चोरी के सामान के साथ 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 गुरुप्रसाद ममगाई पुत्र लेखराज शास्त्री निवासी शुगर मिल डोईवाला देहरादून द्वारा कोतवाली डोईवाला पर प्रार्थना पत्र देकर अवगत कराया कि चोरो द्वारा मिल रोड डोईवाला स्थित शिव मन्दिर से 01 पंचमुखी दीपक (पीतल), 01 प्रधान दीपक (पीतल), 01 कलश, 01 जलेरी (तांबा), 01 नाग (तांबा), 01 आचमनी गिलास (तांबा), 01 घंटी (पीतल) व 01 विष्णु-लक्ष्मी की मूर्ति (अष्टधातु) चोरी कर लिए है, प्रार्थना पत्र के आधार पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। वर्तमान मे प्रचलित "ऑपरेशन प्रहार" के अन्तर्गत एसएसपी प्रमेन्द्र डोबाल द्वारा सभी थाना

प्रभारियों को आपराधिक गतिविधियों में लिप्त लोगों के विरूद्ध प्रभावी कार्यवाही करने हेतु निर्देशित किया गया है। निर्गत निर्देशो के अनुपालन मे प्रभारी निरीक्षक डोईवाला द्वारा घटना के अनावरण हेतू कोतवाली डोईवाला पर पुलिस टीम का गठन कर घटना का शीघ्र खुलासे करने हेतु निर्देशित किया गया। गठित टीम द्वारा उच्च स्तरीय सुरागरसी/पतारसी करते हुए मुखबिर तन्त्र के सक्रिय किया गया तथा मुखबिर से प्राप्त सूचना के आधार पर सौंग नदी पुराना पुल, डोईवाला से घटना में शामिल छोटू उर्फ ढापली पुत्र श्री धनपाल सिंह को मन्दिर से चोरी किये गए शत-प्रतिशत सामान के साथ गिरफ्तार किया गया। उससे पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वह नशे का आदी है तथा अपने नशे की लत के चलते उसके द्वारा उक्त चोरी की घटना को अंजाम दिया गया था। घटना में चोरी किए गए सामान को बेचकर अपने नशे की लत को पूरा करने की फिराक मे था पर उससे पूर्व ही पुलिस द्वारा उसे गिरफ्तार कर लिया।

एसआईआर : बीएलओ घर-घर जाकर मतदाताओं का करेंगे सत्यापन

नई टिहरी(आरएनएस)। जिले में विशेष गहन पुनरीक्षण-2026 (एसआईआर) के सफल क्रियान्वयन के लिए जिला कार्यालय में डीएम व जिला निर्वाचन अधिकारी नितिका खंडेलवाल की अध्यक्षता में बैठक की गई जिसमें सभी निर्वाचक रजिस्ट्रीकरण अधिकारी (ईआरओ) और सहायक निर्वाचक रजिस्ट्रीकरण अधिकारी (एईआरओ) शामिल हुए। डीएम ने सभी नोडल अधिकारियों, ईआरओ और एईआरओ को मतदाता सूची का गहन परीक्षण तेजी और शुद्धता से सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि बीएलओ के माध्यम से प्रत्येक मतदेय स्थल का भौतिक सत्यापन कराने और घर-घर जाकर मतदाताओं का विवरण एकत्रित करें। उन्होंने कहा आठ जून से सात जुलाई 2026 तक बीएलओ घर-घर जाकर मतदाताओं का सत्यापन करते हुए गणना प्रपत्र का वितरण और संग्रह करेंगे।जिला निर्वाचन अधिकारी ने बताया कि प्रारूप निर्वाचक नामावली का प्रकाशन 14 जुलाई 2026 को किया जाएगा। उसके बाद 14 जुलाई से 13 अगस्त 2026 तक दावे एवं आपत्तियां प्राप्त की जाएंगी। दावे और आपत्तियां ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों माध्यमों से दर्ज की जा सकेंगी। प्राप्त दावों एवं आपत्तियों का नियमानुसार निस्तारण 11 सितंबर 2026 तक किया जाएगा।अंतिम निर्वाचक नामावली का प्रकाशन 15 सितंबर 2026 को किया जाएगा। डीएम ने सभी अधिकारियों को चुनाव आयोग के मानक के तहत कार्य करने के साथ ही निर्धारित समयसारिणी का कड़ाई से पालन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। बैठक में एडीएम शैलेंद्र नेगी, एडीईओ निर्वाचन विजय तिवारी, एसडीएम कमलेश मेहता, प्रशासनिक अधिकारी जवाहर सिंह, डीएचओ अरविंद शर्मा, अरुण कुमार और राजेंद्र गुनसोला आदि मौजूद थे।

ईएनटी डॉक्टर को दिखाने के लिए मरीजों को लगानी पड़ रही 52 किमी दौड़

नई टिहरी(आरएनएस)। जिला अस्पताल बौराड़ी में ईएनटी चिकित्सक नहीं होने से लोगों को दिक्कतें झेलनी पड़ रही है। ईएनटी चिकित्सक का पद करीब एक वर्ष से रिक्त चल रहा है। चिकित्सक के अभाव में कान, नाक और गले से जुड़ी सामान्य बीमारियों के उपचार के लिए मरीजों को 52 किलोमीटर दूर नरेंद्रनगर उप जिला अस्पताल या ऋषिकेश का रुख करना पड़ रहा है।जिला अस्पताल बौराड़ी में तैनात ईएनटी विशेषज्ञ डॉ. दीप्ति रानी चौहान के इस्तीफा देने के बाद से यह पद रिक्त चल रहा है। एक साल बाद भी पद नहीं भरने के कारण अस्पताल आने वाले मरीजों को उपचार के लिए रेफर किया जा रहा है। सबसे अधिक परेशानी दूरस्थ क्षेत्रों से आने वाले मरीजों, बुजुर्गों, बच्चों और संक्रमण से जूझ रहे रोगियों को उठानी पड़ रही है। ईएनटी चिकित्सक कान, नाक और गले से जुड़ी बीमारियों का परीक्षण, उपचार और आवश्यकता पड़ने पर शल्य चिकित्सा भी करते हैं। लेकिन जिला अस्पताल में आने वाले लोगों को उक्त बीमारियों के उपचार के लिए नरेंद्रनगर जाना पड़ा पड़ रहा है। कांग्रेस के शहर अध्यक्ष कुलदीप पंवार का कहना है कि जिला अस्पताल में ईएनटी चिकित्सक की तैनाती करने की मांग लंबे समय से की जा रही है। लेकिन डॉक्टर की तैनाती न होने के कारण कान, नाक और गला रोग से पीड़ित लोगों को मेडिकल प्रमाणपत्र बनाने के लिए अनावश्यक रूप से नरेंद्रनगर या ऋषिकेश जाना पड़ रहा है।

सार्वजनिक शौचालय न होने से गांववासियों को हो रही परेशानी

हरिद्वार(आरएनएस)। श्यामपुर क्षेत्र में सार्वजनिक शौचालय की सुविधा नहीं होने से लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। बैंक, विद्यालय, कोतवाली परिसर और साप्ताहिक पीठ बाजार जैसे प्रमुख स्थानों पर बड़ी संख्या में लोगों की आवाजाही रहती है, लेकिन कहीं भी सार्वजनिक शौचालय की सुविधा उपलब्ध नहीं है। इससे यहां आने वाले लोगों को लंबे समय तक रुकने पर असुविधा झेलनी पड़ती है। श्यामपुर आसपास के गांवों के लोगों के लिए एक प्रमुख आवागमन और कामकाज का केंद्र है, जहां लोग बैंक कार्य, शिक्षा, सरकारी कामकाज और बाजार जैसी जरूरतों के लिए पहुंचते हैं। यहां कांगड़ी और श्यामपुर में साप्ताहिक पीठ बाजार लगते हैं, जहां बड़ी भीड़ एकत्र होती है, लेकिन वहां भी यह सुविधा नहीं है। ग्राम पंचायत कांगड़ी, आर्यनगर उर्फ गाजीवाली और सजनपुर पीली सहित आसपास के गांवों में भी सार्वजनिक शौचालय की सुविधा का अभाव समान स्थिति में देखा जा रहा है। क्षेत्र की आबादी लगातार बढ़ रही है, जिससे सार्वजनिक स्थानों पर आवाजाही भी बढ़ी है, लेकिन उसके अनुरूप बुनियादी सुविधाओं का विकास नहीं हो सका है। स्वच्छता को लेकर समय-समय पर अभियान चलाए जाते हैं, लेकिन स्थानीय लोगों का कहना है कि सार्वजनिक स्थानों पर बुनियादी सुविधाओं की कमी अब भी बनी हुई 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

किसानों को दी उन्नत खेती की जानकारी

अल्मोड़ा(आरएनएस)। विवेकानन्द पर्वतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, अल्मोड़ा द्वारा संचालित राष्ट्रव्यापी %खेत बचाओ अभियान% के तहत हवालबाग विकासखंड के बिमोला और भिकियासैण विकासखंड के चौरा गांव में कृषक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए।

कार्यक्रमों में किसानों को मृदा स्वास्थ्य, संतुलित उर्वरक उपयोग, कृषि भूमि संरक्षण तथा टिकाऊ खेती की आधुनिक तकनीकों की जानकारी दी गई। संस्थान के निदेशक डॉ. लक्ष्मी कान्त के मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्रमों का उद्देश्य किसानों को मृदा स्वास्थ्य प्रबंधन, प्राकृतिक संसाधनों के दक्ष उपयोग तथा कृषि विकास योजनाओं के प्रति जागरूक करना था। बिमोला गांव में 17 किसानों, जिनमें आठ महिलाएं शामिल थीं, जबकि चौरा गांव में 54 किसानों, जिनमें 22 महिलाएं शामिल थीं, ने भागीदारी की। वैज्ञानिकों ने किसानों को मृदा परीक्षण के महत्व, उर्वरकों के संतुलित उपयोग तथा समन्वित पोषक तत्व प्रबंधन की जानकारी दी। इसके साथ ही जल एवं मृदा संरक्षण, जलवायु अनुकूल कृषि पद्धतियों, दलहनी एवं तिलहनी फसलों को फसल चक्र में शामिल करने तथा टिकाऊ कृषि उत्पादन की आवश्यकता पर विस्तार से चर्चा की गई।

कार्यक्रमों में जैविक एवं प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देते हुए गोबर की खाद, कम्पोस्ट, वर्मीकम्पोस्ट और जैव उर्वरकों के उपयोग के लाभ बताए गए। बिमोला गांव में दलहन, तिलहन, सब्जियों, हल्दी और अदरक जैसी फसलों के माध्यम से फसल विविधीकरण को प्रोत्साहित किया गया। साथ ही कुरमुला प्रबंधन, उसके लक्षणों, फसल पर प्रभाव और नियंत्रण उपायों की जानकारी भी दी गई। चौरा गांव में किसानों ने जंगली एवं आवारा पशुओं से फसलों को होने वाले नुकसान की समस्या प्रमुखता से उठाई, जिस पर वैज्ञानिकों ने तकनीकी सुझाव दिए। किसानों को नियमित मृदा परीक्षण कराने तथा सॉयल हेल्थ कार्ड की सिफारिशों के अनुरूप पोषक तत्व प्रबंधन अपनाने की सलाह भी दी गई। इसके अलावा कृषि ऋण, अनुदान और कृषि मशीनीकरण से जुड़ी विभिन्न सरकारी योजनाओं की जानकारी भी साझा की गई। कार्यक्रमों के दौरान किसानों ने कृषि संबंधी समस्याओं और जिज्ञासाओं को वैज्ञानिकों के समक्ष रखा, जिनका समाधान विशेषज्ञों द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ. आर.के. खुल्बे, डॉ. जे.पी. आदित्य, पुष्कर फर्त्याल, आशीष रेखाड़ी और डॉ. बी.एम. पांडेय सहित अन्य वैज्ञानिकों एवं अधिकारियों ने किसानों से संवाद किया।

नशे और अपराध पर अंकुश लगाए सरकार

ऋषिकेश(आरएनएस)। पूर्व मंत्री शूरवीर सिंह सजवाण ने ऋषिकेश में नशे के कारोबार को लेकर कड़ी नाराजगी जाहिर की है। उन्होंने नशे की वजह से अपराधों में भी वृद्धि को लेकर सरकार को घेरा है। उन्होंने कहा कि यह सिर्फ ऋषिकेश ही नहीं, बल्कि हर जिले और प्रदेश की स्थिति है। कहा कि बिगड़ती कानून व्यवस्था के बीच ऐसा महसूस ही नहीं हो रहा है कि राज्य में कोई सरकार है भी नहीं। दूनमार्ग स्थित होटल में प्रेसवार्ता कर उन्होंने कहा कि इस तरह की गतिविधियों से हर वर्ग भयभीत है। कहा कि शीघ्र इस तरह नशे और अपराधों पर अंकुश के लिए ठोस कदम नहीं उठे, तो स्थानीय लोगों के साथ कांग्रेस कार्यकर्ता आंदोलन को बाध्य होंगे। उन्होंने ऋषिकेश में विकराल हो रही जाम की समस्या पर भी सरकार की नीयत पर सवाल उठाए कहा कि दो दशकों से नया बाइपास मार्ग की बात हो रही है, मगर इसका कहीं अता-पता नहीं है। यह भी कहा कि बाइपास बनने से ऋषिकेश के व्यापार का क्या होगा। उन्होंने सरकार से जाम की समस्या का स्थायी समाधान तलाशने के साथ ही यहां के व्यापारियों के हितों को भी ध्यान रखने के लिए कहा। पूर्व मंत्री केंद्र व राज्य सरकार को बढ़ती महंगाई को लेकर भी कोसा।

नगर की आंतरिक सड़कें दुर्घटनाओं को दे रही न्योता

उत्तरकाशी(आरएनएस)। नगर क्षेत्र की आंतरिक सड़कें बदहाल स्थिति में है। जगह-जगह गड्ढे, मलबे, जलभराव और निर्माण सामग्री के अतिक्रमण ने लोगों की आवाजाही को मुश्किल और जोखिमभरा बना दिया है। वर्षों से मरम्मत और रखरखाव के अभाव में कई सड़कें दुर्घटनाओं को न्योता दे रही हैं।लदाड़ी और जोशियाड़ा क्षेत्र की कई सड़कें गड्ढों में तब्दील हो चुकी है। नालियों पर निर्माण सामग्री, घास और कूड़ा जमा होने से जल निकासी बाधित पड़ी है। बारिश के दौरान सड़कों पर जलभराव होने से राहगीरों और वाहन चालकों को भारी परेशानी उठानी पड़ रही है। नगर क्षेत्र से गुजरने वाले गंगोत्री हाईवे की स्थिति भी चिंताजनक बनी हुई है।ज्ञानसू, बस अड्डा, भटवाड़ी रोड, उजेली और गंगोरी समेत कई स्थानों पर सड़कें क्षतिग्रस्त हैं। गंगोरी पुलिस चौकी के समीप जलभराव और गड्ढों के कारण पुलिसकर्मियों को ड्यूटी के दौरान दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। स्थानीय लोगों का कहना है कि कई बार शिकायतों के बावजूद समस्या का स्थायी समाधान नहीं किया गया। कोटबंगला मार्ग की हालत भी वर्षों से नहीं सुधर सकी है। सड़क पर बड़े-बड़े गड्ढों के कारण कई लोग गिरकर चोटिल हो चुके हैं। बावजूद इसके संबंधित विभागों की ओर से कोई ठोस कार्रवाई नहीं दिखाई दे रही है।

डीएम के निर्देशों पर पांच क्षेत्रों की सड़कों को गड्ढा मुक्त किया

हरिद्वार(आरएनएस)। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित के निर्देशों पर परियोजना प्रबंधक निर्माण एवं अनुरक्षण इकाई गंगा उत्तराखंड पेयजल निगम के कर्मचारियों ने शहर में 225 मीटर टूटी सड़कों को गड्ढा मुक्त किया। इस दौरान शहर में पांच क्षेत्रों की सड़कों पर पैच वर्क किया गया। परियोजना प्रबंधक मिनाक्षी मित्तल ने बताया कि केएफडब्लयू वित्त पोषित हरिद्वार जलोत्सारण योजना पैकेज एक और पैकेज दो की सड़कों का पुनर्निर्माण काम गतिमान है। मंगलवार को ऋषिकुल कॉलोनी, द्वारिका विहार, गणपति धाम फेस दो, राज विहार फेज एक और शिवानीपुरम की सड़कों की मरम्मत का काम किया गया। शहर की अन्य टूटी सड़कों का पैच वर्क भी जल्द पूर्ण किया जाएगा।

नवजात वेंटिलेशन की सही समझ और समय पर प्रबंधन जरूरी

ऋषिकेश (आरएनएस)। हिमालयन हॉस्पिटल में नवजात वेंटिलेशन विषय पर कार्यशाला आयोजित हुई। जिसमें देश के विभिन्न राज्यों से आए विशेषज्ञों ने नवजात शिशुओं की उन्नत वेंटिलेशन तकनीकों, नवीन उपचार पद्धतियों एवं गंभीर रूप से बीमार नवजातों की देखभाल संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां दी। जौलीग्रांट स्थित एसएचआरयू में आयोजित कार्यशाला का शुभारंभ प्रति कुलपति डॉ. एके देवरारी ने किया। उन्होंन कहा कि नवजात शिशुओं में श्वसन संबंधी समस्याएं मृत्यु और गंभीर जटिलताओं का एक प्रमुख कारण हैं। ऐसे में नवजात वेंटिलेशन की सही समझ और समय पर उचित प्रबंधन अत्यंत महत्वपूर्ण है।

उन्होंने कहा कि इस प्रकार की कार्यशालाएं चिकित्सकों को नवीनतम वैज्ञानिक ज्ञान और व्यावहारिक कौशल से सशक्त बनाती हैं, जिससे नवजात शिशुओं की देखभाल की गुणवत्ता में सुधार होता है और बेहतर स्वास्थ्य परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं।

कार्यशाला के दौरान चिकित्सक डॉ. प्रवीन कुमार, डॉ. श्रीनिवास मुर्की एवं डॉ. नवीन जैन ने नवजात शिशुओं में श्वसन क्रिया विज्ञान की मूलभूत अवधारणाओं पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने ऑक्सीजन आपूर्ति, कार्बन डाइऑक्साइड निष्कासन, श्वसन यांत्रिकी, फेफड़ों की कंप्लायंस एवं रेजिस्टेंस तथा वेंटिलेटर सेटिंग्स जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर जानकारी दी। वहीं, डॉ. दीपक चावला, डॉ. आशीष जैन एवं डॉ. रमेश अग्रवाल ने प्रतिभागियों को उन्नत वेंटिलेशन तकनीकों, विभिन्न वेंटिलेशन मोड्स तथा आधुनिक उपचार रणनीतियों से अवगत कराया। डॉ. सैकत पात्रा एवं डॉ. चिन्मय चेतन ने पल्मोनरी ग्राफिक्स, संक्रमण नियंत्रण उपायों तथा नवजात वेंटिलेशन में गुणवत्ता सुधार संबंधी पहलों पर व्याख्यान दिए। कार्यशाला में नवजात वेंटिलेशन सेवाओं की स्थापना, सुदृढ़ीकरण तथा वेंटिलेशन से जुड़ी व्यावहारिक चुनौतियों पर भी विशेषज्ञों ने विचार-विमर्श किया। कार्यशाला में अरुणाचल प्रदेश, हिमाचल प्रदेश, राजस्थान, महाराष्ट्र, पंजाब, उत्तर प्रदेश, दिल्ली, तेलंगाना, बिहार एवं उत्तराखंड सहित देश के विभिन्न राज्यों से 60 नवजात रोग विशेषज्ञों, बाल रोग विशेषज्ञों, फेलोज एवं रेजिडेंट चिकित्सकों ने भाग लिया।

खाली पेट लौकी का जूस क्यों पीते हैं लोग ? एक नहीं कई हैं फायदे

लौकी का जूस पीना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है. खासकर जब इसे खाली पेट पिया जाए. यह आदत आपको कई तरह से लाभ पहुंचा सकती है. लौकी का जूस इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है, जिससे बीमारियों से बचाव होता है. इसे रोज सुबह पीकर आप कई तरह के फायदे पा सकते हैं. आइए जानते हैं यहां...

लौकी का जूस वजन कम करने में मदद करता है. इसमें बहुत कम कैलोरी और ज्यादा फाइबर होता है, जिससे पेट भरा हुआ महसूस होता है और भूख कम लगती है. इसे रोज सुबह खाली पेट पीने से वजन कम करने में आसानी होती है. यह एक सस्ता और असरदार तरीका है हेल्दी रहने का.

खाली पेट लौकी का जूस पीने से पाचन तंत्र बेहतर होता है. यह कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है. रोज सुबह इसे पीने से पेट की सफाई होती है और पाचन ठीक रहता है. यह एक सस्ता और आसान तरीका है पेट की समस्याओं से बचने का. लौकी का जूस पाचन को हेल्दी रखता है और आपको दिनभर ताजगी महसूस होती है.

लौकी में ९०प्रति. पानी होता है, जो शरीर को हाइड्रेट रखता है. खासकर गर्मियों में यह बहुत फायदेमंद होता है. लौकी का जूस पीने से शरीर में पानी की कमी नहीं होती और आप तरोताजा महसूस करते हैं. यह हेल्थ के लिए भी अच्छा है.

लौकी का जूस त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद है. इसमें विटामिन्स और मिनरल्स होते हैं, जो त्वचा को चमकदार और हेल्दी रहते है. रोज सुबह इसे पीने से त्वचा में निखार आता है और आप ताजगी महसूस करते हैं. यह आपकी खूबसूरती बढ़ाता है.

लौकी का जूस कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है, जिससे दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है. इसे रोज सुबह पीने से दिल हेल्दी रहता है और आप फिट महसूस करते हैं. यह एक सरल और नेचुरल तरीका है दिल की देखभाल का.

लौकी का जूस मूत्र संबंधी समस्याओं से राहत देता है. यह किडनी को हेल्दी रखता है और संक्रमण से बचाता है. इसे रोज सुबह पीने से मूत्र प्रणाली सही रहती है और आप तंदुरुस्त महसूस करते हैं.

लौकी का जूस पीने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है. यह शरीर को बीमारियों से लड़ने की क्षमता देता है. रोज सुबह इसे पीने से आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और आप कम बीमार पड़ते हैं. यह स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है.

कैसे करें लौकी का जूस तैयार

एक ताजा और हरी लौकी लें. उसे अच्छी तरह से धोकर छील लें. छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें. मिक्सर में डालकर थोड़ा पानी मिलाएं और पीस लें. जूस को छानकर पियें.

जींस की सफाई करते समय न करें ये 5 गलतियां, रंग हो सकता है फीका

जींस एक ऐसा कपड़ा है, जो आरामदायक होने के साथ-साथ स्टाइलिश भी दिखाता है। हालांकि, अगर जींस की देखभाल सही तरीके से न की जाए तो उसका रंग फीका पड़ सकता है। अक्सर हम बिना सोचे-समझे कुछ ऐसी गलतियां कर देते हैं, जिनसे हमारी पसंदीदा जींस का लुक बिगड़ सकता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी ही गलतियों के बारे में बताते हैं, जिनसे जींस का रंग फीका पड़ सकता है।

गर्म पानी में जींस धोने से उसके रंग पर बुरा असर पड़ सकता है। गर्म पानी से कपड़े की बुनावट ढीली पड़ सकती है, जिससे जींस का रंग भी फीका पड़ सकता है। हमेशा ठंडे पानी का इस्तेमाल करें। ठंडे पानी से धोने से रंग बरकरार रहता है और कपड़े की मजबूती भी बनी रहती है। यह तरीका न केवल रंग को सुरक्षित रखता है, बल्कि कपड़े को भी लंबे समय तक नया बनाए रखता है।

जींस धोते समय ज्यादा साबुन का इस्तेमाल करने से भी उसका रंग फीका पड़ सकता है। ज्यादा साबुन से रंग निकल सकता है और कपड़े की मजबूती भी खराब हो सकती है। इसलिए, हमेशा थोड़ी मात्रा में ही साबुन का उपयोग करें। इससे न केवल आपकी जींस का रंग बरकरार रहेगा, बल्कि उसकी मजबूती भी बनी रहेगी। सही मात्रा में साबुन का उपयोग करने से आपकी पसंदीदा जींस लंबे समय तक नई जैसी दिखेगी और आरामदायक भी बनी रहेगी।

जींस को धोते समय उसे उल्टा कर लेना एक अच्छा तरीका हो सकता है। इससे बाहरी सतह पर लगे धब्बे आसानी से निकल जाते हैं और रंग भी फीका नहीं पड़ता। इसके अलावा उल्टी तरफ से धोने से कपड़े की बनावट पर कम असर पड़ता है, जिससे उसकी मजबूती बनी रहती है। यह तरीका न केवल जींस की सफाई में मदद करता है, बल्कि उसके रंग को भी सुरक्षित रखता है।

अधिक समय तक मशीन में रखने से जींस की बनावट कमजोर हो सकती है और उसका रंग भी फीका पड़ सकता है। इसलिए, जब आपकी जींस धो ली जाए तो उसे तुरंत बाहर निकालें और हवा में सुखाएं। इससे न केवल उसकी मजबूती बनी रहती है, बल्कि उसका रंग भी बरकरार रहता है। इस तरह आपकी पसंदीदा जींस लंबे समय तक नई जैसी दिखेगी और आरामदायक भी बनी ही रहेगी।

ड्रायर का इस्तेमाल करने से जींस का रंग भी फीका पड़ सकता है और उसकी फिटिंग भी बिगड़ सकती है। ड्रायर की गर्म हवा से कपड़े की बनावट कमजोर हो सकती है, जिससे उसकी मजबूती प्रभावित होती है। इसलिए, हमेशा प्राकृतिक तरीके, जैसे हवा में सुखाने का सहारा लें। इन बातों का ध्यान रखकर आप अपनी पसंदीदा जींस को लंबे समय तक नई जैसी दिखा सकते हैं और उसकी मजबूती भी बनी रहती है।

दिन भर आती है उबासी तो ये थकान नहीं, इन बीमारियों का है संकेत!

उबासी लेना थके हुए शरीर की एक सामान्य प्रक्रिया है। जब हम थक जाते हैं या फिर किसी चीज से ऊब होने लगती है तो हम उबासी लेने लगते हैं। आमतौर पर लोग जब थक जाते हैं तो उनके हार्मोन्स शरीर को अलर्ट करने के लिए उबासी को ट्रिगर करते हैं। ये एक सामान्य मेडिकल प्रोसेस है लेकिन अगर आपको बार बार उबासी आ रही है तो इसे नॉर्मल कहना गलत हो सकता है। दरअसल बार बार उबासी लेना या फिर दिन भर उबासी आना कई हेल्थ प्रॉबलम्स की तरह संकेत देता है। चलिए आज जानते हैं कि अगर आपको बार बार उबासी आ रही है तो ये किस तरह से शरीर के लिए खतरनाक हो सकता है।

पांच मिनट में तीन से ज्यादा उबासी है असामान्य

हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि अगर कोई दिन में तीन चार बार उबासी लेता है तो वो सामान्य हो सकता है लेकिन अगर आपको पांच मिनट में तीन से ज्यादा बार उबासी आ रही है तो ये असामान्य प्रोसेस है। इसके पीछे का पहला संकेत ये है कि आपके शरीर को भरपूर नींद की जरूरत है जो पूरी नहीं हो रही है। ये स्लीप एपनिया का संकेत हो सकता है।कई बार कामकाज के प्रेशर, इन्सोम्निया, खर्राटे या थकान के चलते लोग पूरी और बेहतर नींद नहीं ले पाते और उनको स्लीपिंग डिसऑर्डर हो जाता है। ऐसे में बार बार उबासी आती है।

ज्यादा दवाई खाने से भी आ सकती है उबासी

हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि अगर आप लंबे समय से कुछ दवाइयों का सेवन कर रहे हैं तो इसकी वजह से भी आपको लगातार उबासी आ सकती हैं। दरअसल ऐसी दवाओं में एंटीसाइकोटिक्स या एंटीडिप्रेसेंट के गुण होते हैं जिनकी वजह उबासी ज्यादा आती है। कई बार ब्रेन के डिसऑर्डर के चलते भी बार बार उबासी आती हैं। दिमाग संबंधी बीमारियों जैसे पर्किंसंस, माइग्रेन, मल्टीपल स्केलेरोसिस के चलते भी व्यक्ति को बार बार उबासी आती है। अगर किसी को एंजाइटी या स्ट्रेस की दिक्कत है तो भी बार बार उबासी आती है।

ऑक्सीजन की कमी के चलते भी आती है उबासी

बार बार उबासी आना आपके दिल के खतरे में होने का संकेत हो सकता है। दरअसल जब शरीर को ऑक्सीजन की कमी होती है तो बार बार उबासी आती है। ऑक्सीजन की कमी के चलते दिल के दौरे का सबसे ज्यादा खतरा होता है। हालांकि ज्यादा उबासी आना दिल के दौरे का डायरेक्ट संकेत नहीं है लेकिन ये शरीर को ऑक्सीजन की कम सप्लाई का संकेत दे सकती है।

विटामिन डी की कमी से बार-बार होता है सिर में दर्द

कुछ लोगों को अक्सर सिर में दर्द की शिकायत रहती है। कुछ लोगों को शाम के वक्त सिर में दर्द होने लगता है तो कुछ को सुबह उठते ही सिर में दर्द रहता है। कई बार यह सिर का दर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि यह बीमारी का रूप ले लेता है जिसे हम माग्रेन का नाम देते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि कई बार यह सिरदर्द विटामिन डी की कमी के कारण होते हैं। दरअसल, विटामिन डी ब्रेन एक्टिविटी और न्यूरल फंक्शन को काफी हद तक प्रभावित करती है। जिसकी वजह से रह-रहकर हमारे सिर में दर्द होने लगता है। आइए इस आर्टिकल के जरिए आपको बताते हैं। किस विटामिन की कमी से सिर में दर्द होने लगता है

विटामिन डी की कमी से सिरदर्द और शरीर में सूजन और आपको न्यूरॉन्स की दिक्कत होने लगती है। इतना ही नहीं विटामिन डी की कमी की वजह से माइग्रेन और दूसरे सिरदर्द होने लगते हैं। यह पहले तो ब्रेन के अंदर सूजन करती है और फिर आपके न्यूरॉन्स को प्रभावित करती है। विटामिन डी की कमी नाइट्रिक ऑक्साइड को बढ़ाकर नर्व इंपल्स को बढ़ाती और सिर में दर्द का कारण बनती है। यह मैग्नीशियम के लेवल को कम करके और मेलाटोनिन का लेवल बढाती है। जिसके कारण सिर में दर्द होने लगता है।

डाइट में ज्यादा से ज्यादा विटामिन डी फूड्स शामिल करें

पनीर

अंडे

सैल्मन, ट्यूना, मैकेरल मछली

दूध

मोटे अनाज जैसे सोया सीड्स

संतरे का जूस

मशरूम

भारत में हर 4 में से एक एडल्ट को हाइपरटेंशन है। इसलिए इससे बचने के लिए अपने डाइट में जितना सुधार कर सकते हैं। उतना सुधार कीजिए। अगर खाने से आपके शरीर को विटामिन डी की पूर्ती नहीं हो रही है तो आप सप्लीमेंट्स भी ले सकते हैं। साथ ही सुबह की धूप लें और हेल्दी खाने और लाइफस्टाइल को ठीक करने की कोशिश करें।

शब्द सामर्थ्य -064

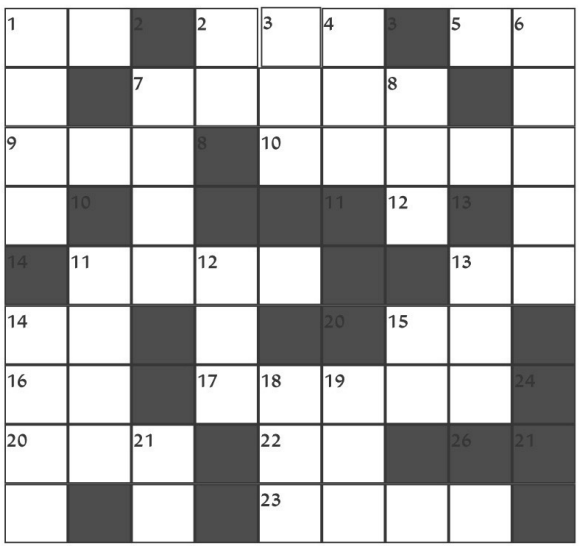
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा)11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे

1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 63 का हल

ग	ल	त	ज्ञ	■	■	खा	म	खाँ
णे	■	ल	■	झ	प	की	■	■
श	र	ब	त	■	रं	■	■	मि
■	ज	गा	ना	■	प	रा	का	ष्ठा
■	नी	र	■	वि	रा	ज	मा	न
ना	च	■	■	प	■	■	य	■
म	र	णा	स	न्न	■	पा	नी	■
ची	■	■	प	■	पा	■	■	भो
न	ज	रा	ना	■	स	मा	चा	र

वेलकम 3 में भोजपुरी तड़का, अक्षय कुमार और अक्षरा सिंह ने धमाकेदार गाने घिस-घिस-घिस से उड़ाया गर्दा

वेलकम टू गद जंगल सिनेमाघरों में धमाल मचाने के लिए तैयार है। यह फिल्म अगले महीने रिलीज हो रही है। रिलीज से पहले यह अपने ट्रेलर और गाने को लेकर सुर्खियों में बना हुआ, जिसकी वजह से दर्शक फिल्म की रिलीज को लेकर काफी उत्साहित है। इसी वजह उत्साह को बरकरार रखने के लिए मेकर्स ने आज फिल्म का एक और नया गाना लॉन्च किया है, जिसका नाम घिस-घिस-घिस है। यह एक भोजपुरी गाना है। इस गाने की रिलीज होते ही लोगों को दीवाना कर दिया है।

अक्षय कुमार ने अपने इंस्टाग्राम पर घिस-घिस-घिस प्रोमो अपलोड किया है और फैंस को बताया कि उनकी आगामी फिल्म वेलकम 3 का नया ट्रैक घिस-घिस-घिस रिलीज हो गया है। इस क्लिप को साझा करते हुए खिलाड़ी कुमार ने कैप्शन में लिखा है, अगर आपकी जिंदगी थोड़ी ज्यादा ही घिस रही है तो घिस घिस घिस के साथ माहौल बदलने का समय आ गया है। गाना अब रिलीज हो गया है। वेलकम टू गद जंगल सिनेमाघरों में 26 जून 2026 से शुरू होगा हंगामा।

घिस घिस घिस अब वेलकम टू द जंगल के साउंडट्रैक का हिस्सा है। यह एक भोजपुरी गाना है, जो आइटम गानों में से एक है। इसके बोल साबुन पर केंद्रित हैं। इस गाने में अक्षय के साथ अक्षरा सिंह भी हैं, जो खुद भी भोजपुरी कलाकार हैं।

ऐसा लगता है कि फैंस इस गाने को लेकर थोड़े सरप्राइज जरूर हुए हैं। हालांकि, यह गाना उस बात को बहुत अच्छी तरह से पकड़ता है जिसकी वजह से भोजपुरी गाने वायरल होते हैं, चूंकि यह एक बॉलीवुड फिल्म का गाना है इसलिए यह हर तरह के दर्शकों तक पहुंचेगी।

इस गाने को आवाजें विक्रम मॉन्ट्रोज और सुप्रिया पाठक ने दी हैं। जबकि सॉन्ग कंपोजर भी विक्रम मॉन्ट्रोज ही है। गीतकार अभिनव शेखर, हुक आइडिया-इश्तेयाक मुस्ताक और संगीत निर्माता आकाश यादव, विक्रम मॉन्ट्रोज हैं।

ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श के अनुसार, वेलकम टू द जंगल का सबसे जबरदस्त गाना रिलीज हो गया है। वेलकम टू द जंगल के मेकर्स ने अपना नया गाना घिस घिस घिस रिलीज कर दिया है, जो बॉलीवुड और भोजपुरी का एक जबरदस्त डांस धमाका है। इस हाई-एनर्जी गाने में अक्षय कुमार और भोजपुरी सुपरस्टार अक्षरा सिंह एक ऐसे अंदाज में नजर आ रहे हैं, जैसा पहले कभी नहीं देखा गया।

जंगली म्यूजिक द्वारा प्रस्तुत घिस घिस घिस अब सभी बड़े ऑडियो प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध है। सुनील शेट्टी, दिशा पटानी, जैकलीन, अरशद वारसी, जैकी श्रॉफ, परेश रावल और राजपाल यादव के साथ-साथ कई और बड़े कलाकारों से सजी यह फ़िल्म 26 जून 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए पूरी तरह तैयार है।

अहमद खान की निर्देशित वेलकम 3 को ए।ए। नाडियाडवाला, केप ऑफ गुड फिल्म्स और स्टार स्टूडियो 18 ने सीता फिल्म्स और राकेश डांग के सहयोग से प्रस्तुत किया है। बेस इंडस्ट्रीज ग्रुप का प्रोडक्शन वेलकम 3 को फिरोज ए। नाडियाडवाला, राकेश डांग और वेदांत विकास बाली ने प्रोड्यूस किया है।

कॉकटेल 2 से दूसरा गाना माशूका जारी, शाहिद-कृति की केमिस्ट्री जीत लेगी दिल

तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया (2024) के बाद, शाहिद कपूर और कृति सैनन की जोड़ी फिर लौट रही है। दोनों आगामी फिल्म कॉकटेल 2 में नजर आएंगे, जिसमें रश्मिका मंदाना भी मुख्य किरदार में हैं। मैडॉक फिल्म्स द्वारा निर्मित यह फिल्म 19 जून को सिनेमाघरों में रिलीज के लिए तैयार है। पिछले महीने अरिजीत सिंह की आवाज में पहला गाना जब तलक जारी हुआ था, जिसे जनता का बेहद प्यार मिला। अब दूसरा गाना माशूका जारी किया गया है।

गाने को महमूद, राघव चैतन्य और रुआ काय ने मिलकर आवाज दी है, जबकि अमिताभ भट्टाचार्या ने संगीत दिया है।संगीत का काम प्रीतम चक्रवर्ती ने संभाला है। गाने के दृश्य शाहिद और कृति के ऊपर फिल्माए गए हैं, और दोनों की रोमांटिक केमिस्ट्री देखने लायक है। जोशीले संगीत और फुल वाइब्स वाला यह गाना लोगों को बेहद पसंद आ रहा है। बता दें, फिल्म का निर्देशन होमी अदजानिया ने किया है। डिंपल कपाड़िया भी फिल्म में नजर आ सकती हैं।

कॉकटेल 2 की कहानी पिछली फिल्म का विस्तार नहीं है, बल्कि यह नए किरदारों के साथ आधुनिक समय के रिश्तों, दोस्ती और भावनाओं के उतार-चढ़ाव को दिखाएगी। फिल्म एक रोमांचक रोड ट्रिप पर आधारित है, जिसकी शूटिंग इटली के सिसिली के अलावा दिल्ली और गुरुग्राम जैसे शहरों में की गई है। मडॉक फिल्म्स द्वारा निर्मित इस फिल्म को लव रंजन ने लिखा है और निर्देशन की कमान होमी अदजानिया ने संभाली है।

कॉकटेल 2 सिनेमाघरों में 19 जून, 2026 को दस्तक देने वाली है। हालांकि, इसकी राह आसान नहीं होगी क्योंकि इसी दौरान कई बड़ी फिल्में रिलीज़ हो रही हैं। यह फिल्म यश की टॉक्सिक के 15 दिन बाद और दिलजीत दोसांझ की फिल्म के ठीक एक हफ्ते बाद आएगी। साथ ही, वरुण धवन की हाय जवानी तो इश्क होना है से भी इसका कड़ा मुकाबला होने की उम्मीद है। दिलचस्प बात यह भी है कि रश्मिका मंदाना के लिए यह विजय देवरकोंडा के साथ उनकी शादी के बाद का पहला बड़ा प्रोजेक्ट होगा। अब देखना यह है कि क्या यह नई कॉकटेल पुरानी फिल्म जैसा जादू दोबारा बिखेर पाती है या नहीं।

ग्रैंड पेरेंट्स के रिटायर होने की सोच को गलत मानती हैं रुबीना दिलैक

अभिनेत्री रुबीना दिलैक ने अपनी जुड़वां बेटियों जीवा और ईधा की परवरिश को लेकर उठ रही आलोचनाओं का जवाब दिया है। रुबीना ने कहा कि समाज में यह धारणा फैली हुई है कि दादा-दादी को रिटायर होकर अपनी जिंदगी जीनी चाहिए, लेकिन उनके माता-पिता इस सोच से पूरी तरह असहमत हैं और मेरा भी मानना है कि बच्चों कि परवरिश में उनका योगदान महत्वपूर्ण है।

रुबीना ने बताया कि उनकी बेटियां फिलहाल शिमला में उनके माता-पिता के पास रह रही हैं, जबकि वह मुंबई में अपनी पेशेवर जिम्मेदारियों को निभा रही हैं। कई लोग सोशल मीडिया पर यह सवाल उठा रहे थे कि सीनियर सिटीजन माता-पिता को पोतियों की देखभाल की बजाय अपनी जिंदगी पर ध्यान देना चाहिए।

रुबीना ने इस आलोचना का जवाब देते हुए कहा, समाज कहता है कि दादा-दादी या नाना -नानी को अब रिटायर होकर अलग से अपनी जिंदगी का आनंद चाहिए, लेकिन मेरे माता-पिता या सास-ससुर इस सोच से सहमत नहीं हैं। वे अपनी मर्जी से हमें सपोर्ट करना चाहते हैं और बच्चों के साथ रहना चाहते हैं। जब वे खुद इसमें खुश हैं, तो बाहरी लोगों की इन बातों से फर्क नहीं पड़ता, उन्हें जो भी कहना है, कहने दो।

अभिनेत्री ने अपनी मां के बारे में बताते हुए कहा कि सीनियर सिटीजन होने के बाद भी उनकी मां को नई जिंदगी और नया मकसद मिला है। उन्होंने बताया, मेरी मां कहती हैं कि जब वह जीवा और ईधा की आंखों में देखती हैं, तो उन्हें लगता है कि उन्हें दूसरी जिंदगी मिल गई है। वे इस समय को अपनी पोतियों को पालने-पोसने में लगाना चाहती हैं।

रुबीना ने पति अभिनव शुक्ला के माता-पिता की भी तारीफ की। उन्होंने कहा कि उनके ससुराल वाले जब भी जरूरत पड़ती है, लुधियाना से मुंबई आकर बच्चों की देखभाल में मदद करते हैं। रुबीना ने परिवार के समर्थन पर कहा, मुझे अपने परिवार खासकर अभिनव से बहुत सपोर्ट मिलता है। मेरी जो भी उपलब्धियां हैं, वे उनकी वजह से हैं। अभिनव मुझसे ज्यादा बेटियों का ख्याल रखते हैं, मेरी मां उनका ध्यान रखती हैं और ससुराल वाले भी बच्चों के लिए हमेशा तैयार रहते हैं। मैं बहुत शुक्रगुजार हूं।

कृति सेनन ने सिनेमा की दुनिया में पूरे किए 12 साल!

बॉलीवुड की मशहूर अभिनेत्री कृति सेनन ने अभिनय की दुनिया में 12 साल पूरे कर लिए हैं। इस खास मौके पर कृति ने सोशल मीडिया के जरिए अपनी खुशी जाहिर की। कृति ने इंस्टाग्राम स्टोरीज पर एक तस्वीर पोस्ट की, जिसमें उनके अब तक के करियर के सभी यादगार और मशहूर किरदारों का कोलाज शामिल है। अभिनेत्री ने खुशी जाहिर करते हुए लिखा, वाह! फिल्मों की इस जादुई दुनिया में कदम रखे हुए मुझे 12 साल हो गए हैं। कृति ने साल 2014 में आई फिल्म हीरोपंती से बॉलीवुड में कदम रखा था। इस फिल्म में उनके साथ अभिनेता टाइगर श्रॉफ ने भी अपने करियर की शुरुआत की थी। पहली ही फिल्म से कृति ने अपनी एक्टिंग से दर्शकों का दिल जीत लिया था। इसके बाद उन्होंने बरेली की बर्फी, लुका छुपी, दिलवाले, मिमी और क्रू जैसी कई सुपरहिट और बेहतरीन फिल्मों में काम किया।

फिल्म मिमी में सरोगेट मां के किरदार ने उनके करियर को नई ऊंचाई दी। इस भूमिका के लिए उन्हें सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री के राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार से भी नवाजा जा चुका है। अभिनेत्री ने अपने करियर में हर तरह के किरदार निभाए हैं।

अभिनेत्री जल्द ही बहुचर्चित रोमांटिक-कॉमेडी फिल्म कॉकटेल 2 में नजर आएंगी। होमी अदजानिया के निर्देशन में बन रही इस फिल्म में कृति के साथ शाहिद कपूर और रश्मिका मंदाना भी मुख्य भूमिकाओं में हैं। फिल्म में कृति सेनन अपने अब तक के सबसे बोल्ड और ग्लैमरस अवतार में नजर आएंगी। ऐसी भी चर्चा है कि कृति और रश्मिका इस फिल्म में ग्रे शेड्स वाले किरदार निभाती दिख सकती हैं।

फिल्म की कहानी प्यार, दोस्ती और उलझे हुए रिश्तों के इर्द-गिर्द घूमती है। फिल्म का नया गाना माशूका पहले ही रिलीज हो चुका है, जिसमें शाहिद कपूर और कृति सेनन के बीच की शानदार केमिस्ट्री दर्शकों को काफी पसंद आ रही है। यह फिल्म 19 जून 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

सभी चिकित्सालयों में गोल्डन कार्ड की अनिवार्यता करे सरकार

ऋषिकेश(आरएनएस)। प्रदेश के कई अस्पतालों में गोल्डन कार्ड की सुविधा बंद होने पर सेवानिवृत्त राजकीय पेंशनर्स संगठन ने नाराजगी जताई है। उन्होंने सरकार से सभी चिकित्सालयों में गोल्डन कार्ड की सुविधा शुरू करने,कार्ड में ओपीडी की व्यवस्था निशुल्क करने आदि मांगें की। चौदहबीघा में सेवानिवृत्त राजकीय पेंशनर्स संगठन की बैठक हुई। संगठन के ढालवाला मुनिकीरेती के अध्यक्ष शूरवीर सिंह चौहान ने कहा कि हिमालयन अस्पताल सहित प्रदेश के कई अस्पतालों में गोल्डन कार्ड योजना बंद कर दी गई है, जिससे पेंशनर्स इलाज के लिए भटक रहे हैं। उन्होंने कहा कि अस्पतालों का बकाया भुगतान शीघ्र किया जाए तथा गोल्डन कार्ड योजना पुनः चालू कराये जाने के आदेश अविलंब निर्गत किए जाएं। सचिव भगवती प्रसाद उनियाल ने कहा कि गोल्डन कार्ड में ओपीडी की व्यवस्था निःशुल्क की जाए। प्रदेश में सभी छोटे-बड़े अस्पतालों को गोल्डन कार्ड की सूची में शामिल किया जाए और इसकी अनिवार्यता लागू की जाए। मौके पर कोषाध्यक्ष जबर सिंह पंवार, शीला रतूड़ी, उमा ड्यूडी, प्रेमवती पांडेय, महालक्ष्मी बिजल्वाण, बबीता सोवंसी, खुशहाल सिंह राणा, गोपाल दत्त खंडूड़ी, भोला सिंह बिष्ट, शिव दयाल उनियाल, गुरु प्रसाद बिजल्वाण, हृदय राम सेमवाल, धनसिंह रांगड़, दिगम्बर प्रसाद बेदवाल, जयपाल सिंह नेगी, शंकर दत्त पैन्यूली, जनार्दन उनियाल, कन्हैयालाल पन्त, प्रेम बहादुर थापा, कैलाशचन्द्र पैन्यूली, विशालमणि पैन्यूली, जगमोहन सिंह थलवाल, प्रेमदत्त डिमरी, सत्येन्द्र सिंह रावत, दरमियान सिंह रावत, राम कृष्ण पोखरियाल, बलवीर पंवार, कृष्ण कुमार वर्मा, मोहन सिंह रावत, अरविन्द सिंह तोमर, प्रेमसिंह चौहान आदि उपस्थित रहे।

स्याल्दे के दुर्गम क्षेत्र में लगा निःशुल्क स्वास्थ्य एवं नेत्र जांच शिविर

अल्मोड़ा(आरएनएस)। जी.आर. चैरिटेबल हेल्थ ट्रस्ट द्वारा विकासखंड स्याल्दे के दुर्गम क्षेत्र शेरू भनेरिया में निःशुल्क स्वास्थ्य एवं नेत्र जांच शिविर आयोजित किया गया। शिविर में करीब ४० ग्रामीणों का स्वास्थ्य परीक्षण कर उन्हें आवश्यक चिकित्सकीय सेवाएं उपलब्ध कराई गईं। शिविर के दौरान ग्रामीणों को निःशुल्क चिकित्सकीय परामर्श, रक्तचाप और शुगर की जांच के साथ दवाइयां एवं हेल्थ सप्लीमेंट वितरित किए गए। इसके अलावा थायराइड, गठिया, लीवर और किडनी सहित विभिन्न आवश्यक रक्त जांचों की सुविधा भी उपलब्ध कराई गई। नेत्र परीक्षण के लिए आधुनिक उपकरणों का उपयोग किया गया तथा जरूरतमंद लोगों को निःशुल्क रीडिंग चश्मे वितरित किए गए। शिविर में आई ऑप्टोमेट्रिस्ट खलील अहमद और डॉ. रवि शंकर बलोदी ने स्वास्थ्य एवं नेत्र परीक्षण कर ग्रामीणों को आवश्यक चिकित्सकीय परामर्श दिया। ग्रामीणों ने ट्रस्ट की इस पहल की सराहना करते हुए चिकित्सकीय टीम और पदाधिकारियों का आभार जताया।

सू- दोकू क्र.064

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.63 का हल

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

सड़क के डामरीकरण और मुआवजे के लिए तहसील पर प्रदर्शन

पौड़ी। मुनेठ-कर्णा देवी-बदरगांव मोटर मार्ग का डामरीकरण और उचित मुआवजा न मिलने के विरोध में ग्रामीणों ने तहसील मुख्यालय पर प्रदर्शन किया। प्रदर्शन में विभिन्न राजनैतिक दलों के नेता संयुक्त रूप से ग्रामीणों के समर्थन में शामिल हुए। प्रदर्शनकारियों ने शासन-प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी की और मांगों के संबंध में ज्ञापन भी सौंपा।

प्रदर्शन में शामिल पूर्व मंत्री मंत्री प्रसाद नैथानी ने सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि लंबे समय से ग्रामीण इस सड़क के डामरीकरण और अपने हक के मुआवजे की मांग कर रहे हैं लेकिन प्रशासन की उदासीनता के कारण जनता को आज भी बुनियादी सुविधाओं के लिए संघर्ष करना पड़ रहा है। उन्होंने चेतावनी दी यदि एक माह में सभी काश्तकारों को मुआवजा नहीं दिया गया और डामरीकरण शुरू नहीं किया तो 10 जुलाई को तहसील पर अनिश्चितकालीन धरना दिया जाएगा। वहीं उत्तराखंड आंदोलनकारी विनोद टोडरिया ने कहा कि कई बार शिकायत के बाद लोनिवि ने मौके का निरीक्षण किया लेकिन डामरीकरण नहीं किया गया। यूकेडी नेता दिनेश मास्टर ने कहा कि सड़क की खस्ताहाल स्थिति के कारण आए दिन दुर्घटनाओं का खतरा बना रहता है। जिन लोगों की जमीनें इस मार्ग निर्माण के लिए ली गई हैं उन्हें आज तक मुआवजा नहीं मिला है। समाजसेवी भगत सिंह ने भी प्रशासन व विभाग की कार्यप्रणाली पर रोष जताया। इस मौके पर कांग्रेस जिला अध्यक्ष उत्तम सिंह असवाल, सभासद राहुल कोटियाल, प्रमोद टोडरिया, सामाजिक कार्यकर्ता राजेन्द्र पंवार, लब्बू, जगदीश आर्य, गम्भीर सिंह, उमेद लाल आदि मौजूद रहे। तहसीलदार बीरम सिहं पंवार व लोनिवि ईई धीरेंद्र कुमार ने ग्रामीणों को मांगों पर जल्द कार्रवाई का आश्वासन दिया।

प्रदर्शन के दौरान प्रभावित काश्तकार बलवंत सिंह अधिकारियों के सामने फूट-फूटकर रो पड़े। लोनिवि और तहसीलदार के आगे अपनी व्यथा सुनाते हुए बुजुर्ग काश्तकार ने बताया कि लोनिवि की ओर से की गई रोड कटिंग के मलबे ने उनके हरे-भरे खेतों को बरबाद कर दिया है। गूल भी टूट चुकी है। पानी न आने से सारी सब्जियां सूख गई हैं। काश्तकार ने कहा कि गूल ठीक करवाने के लिए विभाग के चक्कर काट रहे हैं लेकिन अधिकारी उनकी सुध लेने को तैयार नहीं हैं। ईई धीरेंद्र कुमार ने उन्हें जल्द ही मलबा हटाने का आश्वासन दिया।

डीएम से मिले व्यापारी, अतिक्रमण कार्रवाई को लेकर बनी सहमति

हरिद्वार(आरएनएस)। नगर निगम और व्यापारियों के बीच हाल ही में हुए विवाद के बाद व्यापारियों के एक प्रतिनिधिमंडल ने जिलाधिकारी मयूर दीक्षित से मुलाकात कर अपनी बात रखी। प्रतिनिधिमंडल के साथ राज्य मंत्री ओमप्रकाश जमदग्नि भी मौजूद रहे। गौरतलब है कि अतिक्रमण हटाओ अभियान के दौरान नगर निगम कर्मचारियों और व्यापारी नेता संजीव नैय्यर के बीच विवाद हो गया था, जिसके बाद मामला चर्चा का विषय बन गया था। प्रतिनिधिमंडल ने जिलाधिकारी को व्यापारियों की समस्याओं और अभियान के दौरान सामने आए मुद्दों से अवगत कराया। बैठक के बाद व्यापारी नेता संजीव नैय्यर ने बताया कि जिलाधिकारी के साथ सकारात्मक वार्ता हुई। उन्होंने कहा कि भविष्य में अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई का नेतृत्व मजिस्ट्रेट स्तर के अधिकारी की निगरानी में कराया जाएगा। साथ ही प्रशासन द्वारा जल्द ही संबंधित क्षेत्रों में मार्किंग कर अतिक्रमण की सीमा रेखा भी निर्धारित की जाएगी। प्रतिनिधिमंडल में अमन शर्मा, विजय शर्मा, राहुल कांडपाल, विपिन गुप्ता सहित अन्य व्यापारी भी शामिल रहे।

ग्रामीण क्षेत्रों में जबरन स्मार्ट मीटर लगाए जाने का विरोध

ऋषिकेश(आरएनएस)। ग्रामीण इलाकों में जबरन स्मार्ट मीटर लगाए जाने को लेकर किसानों ने नाराजगी जताई है। उन्होंने अधीक्षण अभियंता देहरादून को ज्ञापन सौंप स्मार्ट मीटर नहीं लगाने की मांग की।

अखिल भारतीय किसान सभा देहरादून के सदस्यों ने देहरादून स्थित ईसी रोड पर विद्युत विभाग के कार्यालय पहुंचकर अधीक्षण अभियंता विजय कुमार सिंह को ज्ञापन सौंपा। किसान सभा के प्रदेश अध्यक्ष शिवप्रसाद देवली ने कहा कि डोईवाला क्षेत्र के ग्रामीण इलाकों में उपभोक्ताओं की सहमति के बिना स्मार्ट मीटर लगाए जाने का प्रयास किया जा रहा है, जिसका संगठन कड़ा विरोध करता है। कहा कि देश के कई राज्यों में स्मार्ट मीटरों से जुड़ी शिकायतें सामने आई हैं, जिसके चलते कुछ राज्य सरकारों ने इस योजना से दूरी भी बनाई है।

उन्होंने आरोप लगाया कि यह योजना आम उपभोक्ताओं के बजाय पूंजीपतियों को लाभ पहुंचाने के उद्देश्य से लाई गई है। जिला सचिव पुरुषोत्तम बडोनी और संयुक्त मंत्री याकूब अली ने कहा कि स्मार्ट मीटर योजना भविष्य में ग्रामीण क्षेत्रों के गरीब उपभोक्ताओं के लिए परेशानी का कारण बन सकती है। सरकार आगे चलकर इन मीटरों को प्रीपेड करने की योजना बना रही है, जिससे आम जनता पर आर्थिक बोझ बढ़ेगा।

उन्होंने सवाल उठाया कि जब मौजूदा डिजिटल मीटर सही ढंग से कार्य कर रहे हैं और उपभोक्ता समय पर बिल का भुगतान कर रहे हैं, तो उन्हें बदलने की आवश्यकता क्यों है। किसान सभा ने चेतावनी दी कि यदि किसी भी उपभोक्ता की मर्जी के खिलाफ जबरन स्मार्ट मीटर लगाए गए, तो संगठन आंदोलन के लिए बाध्य होगा। अधीक्षण अभियंता विजय कुमार सिंह ने प्रतिनिधि मंडल को आश्वस्त किया कि किसी भी विद्युत उपभोक्ता की इच्छा के विरुद्ध कहीं भी जबरन स्मार्ट मीटर नहीं लगाया जाएगा। ज्ञापन सौंपने वालों में डोईवाला मंडल अध्यक्ष बलबीर सिंह, मंडल उपाध्यक्ष जाहिद अंजुम, मंडल सचिव अनूप कुमार पाल, जिला कमेटी सदस्य उद्धव बलूनी आदि शामिल रहे।

आईपी 2026 मानकों पर फार्मा उद्योग को किया गया प्रशिक्षित, 1 जुलाई से लागू होंगे नए नियम

हरिद्वार(आरएनएस)। आईपीसी और एसोसिएशन ऑफ देवभूमि फार्मा इंडस्ट्रीज की ओर से सिडकुल में फार्मा उद्योगों के प्रतिनिधियों को प्रशिक्षण दिया गया। इस दौरान विभिन्न जिलों से पहुंचे ड्रग विभाग के अधिकारियों को सम्मानित भी किया गया। सम्मेलन में दवाओं के उत्पादन की गुणवत्ता, शुद्धता और सुरक्षा को बेहतर बनाने पर चर्चा की गई।

मुख्य अतिथि आईपीसी के वैज्ञानिक निदेशक डॉ. वी.कलेसेल्वन ने कहा कि केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा द्वारा लॉन्च किए गए आईपी 2026 के नए मानक आगामी एक जुलाई से देशभर में लागू कर दिए जाएंगे। उन्होंने बताया कि नए नियम लागू होने के बाद सभी दवा निर्माता कंपनियों के लिए अपग्रेड किए गए मानकों और मोनोग्राफ का पालन करना अनिवार्य होगा। उन्होंने कहा कि इन मानकों से भारतीय दवाओं की गुणवत्ता और विश्वसनीयता को और मजबूती मिलेगी।

उत्तराखंड के ड्रग कंट्रोलर ताजबर सिंह ने कहा कि देश में निर्मित प्रत्येक प्रकार की दवा के लिए निर्धारित मानक लागू होते हैं, जिनका नियंत्रण इंडियन फार्माकोपिया द्वारा किया जाता है। उन्होंने कहा कि प्रशिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से राज्यभर के दवा निर्माताओं को एक मंच पर लाकर नए मानकों की विस्तृत जानकारी दी जा रही है।

बताया कि भारत का कुल दवा निर्यात में उत्तराखंड की 20 प्रतिशत भागीदारी है, इसलिए हरिद्वार में इस कार्यक्रम का आरोजन किया गया है। एसोसिएशन ऑफ देवभूमि फार्मा इंडस्ट्रीज के अध्यक्ष संदीप जैन ने कहा कि उद्योग जगत को नए नियमों और मानकों को समझाने के उद्देश्य से इस संवादात्मक सत्र का आयोजन किया गया है। उन्होंने कहा कि फार्मा कंपनियों को नई व्यवस्थाओं के संबंध में आने वाली व्यावहारिक समस्याओं और संशयों का समाधान कर उन्हें प्रशिक्षित किया जा रहा है, जिससे भारतीय दवा उद्योग की वैश्विक बाजार में प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता और मजबूत हो सके।

राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मु के देवभूमि उत्तराखण्ड आगमन पर जौलीग्रांट एयरपोर्ट में राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि), मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी, कैबिनेट मंत्री मदन कौशिक, मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन, पुलिस महानिदेशक दीपम सेठ सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारियों ने उनका स्वागत किया।

दो दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दो स्थानों से दो दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार मुस्लिम कालोनी रीठा मंडी निवासी कलीम खान ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से दून हास्पिटल गया था। उसने अपनी स्कूटी अस्पताल पार्किंग के पास खडी की थी लेकिन जब वह वापस आया तो उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। वहीं टर्नर रोड निवासी धनपाल ने क्लेमनटाउन थाने में अपने घर के बाहर से अपनी मोटरसाईकिल चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

तीन वाहन चोर गिरफ्तार, 12 बाइक बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। दुपहिया वाहन चोरी मामलों का खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन शातिरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनकी निशानदेही पर चुरायी गयी 12 बाइक बरामद की गयी है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक नवनीत सिंह ने बताया कि बीती 12 मई को मतलूब पुत्र छोटा निवासी ग्राम करौंदी द्वारा अपनी बाइक चोरी की सूचना कोतवाली भगवानपुर में दी गयी थी। जिसमें पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। इसके अतिरिक्त बीती 10 जून को अहसान पुत्र कुर्बान निवासी सिकंदरपुर भैंसवाल द्वारा अपनी मोटरसाइकिल यूपी 11 बीक्यू -7714 चोरी होने की तहरीर दी गई। इस संबंध में भी मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान पुलिस ने एक सूचना के बाद खेलपुर रोड से खानपुर जाने वाले मार्ग पर चैकिंग अभियान चलाया। जिसमें बाइक सवार तीन लोगों को हिरासत में लिया गया। पूछताछ में उनकी निशानदेही पर भगवानपुर क्षेत्र से चोरी हुई दोनों मोटरसाइकिलों सहित कुल 12 चोरी की दोपहिया वाहन बरामद किए गए।

बरामद वाहनों में थाना कलियर क्षेत्र से चोरी हुई मोटरसाइकिल तथा हिमाचल प्रदेश के बद्दी जनपद से चोरी हुई बुलेट मोटरसाइकिल भी शामिल है। अन्य वाहनों के संबंध में जानकारी जुटाई जा रही है। गिरफ्तार आरोपियों के नाम कुलदीप सैनी पुत्र सतपाल निवासी अम्बेहटी, थाना नकुड़, जनपद सहारनपुर (उ.प्र.), कुलदीप कुमार पुत्र भूल्लन निवासी दादनौर, थाना नकुड़, जनपद सहारनपुर (उ.प्र.) व मुनव्वर पुत्र बसीर निवासी कुण्डाकला, थाना गंगोह, जनपद सहारनपुर (उ.प्र.) बताये जा रहे है।

बच्ची चोरी मामले में पति-पत्नी सहित तीन गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बच्ची चोरी मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने पति-पत्नी सहित तीन लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से चुरायी गयी बच्ची भी बरामद की गयी है। आरोपियो ने लड़का बेचने की फिराक में गलती से बच्ची चोरी की घटना को अंजाम दिया था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक नवनीत सिंह ने बताया कि बीती 28 मई को पुष्पेन्द्र निवासी सम्भल उत्तर प्रदेश द्वारा चौकी रोडिबेलवाल में आकर सूचना दी गई कि 27 माई को गंगा स्नान के लिए हरिद्वार आने के बाद उनका परिवार रात को हाथी पूल के निकट विष्णु घाट में एक पेड़ के नीचे सो गया। सुबह उठने पर उन्हे अपनी 4 महीने की बेटी गायब मिली। आसपास काफी तलाशने के बाद भी बच्ची का कोई पता नही चल पाया। बच्ची चोरी से जुड़े इस प्रकरण को गंभीरता से लेते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। बच्ची के चोरी होने का सही समय पता न होने के चलते पुलिस टीम ने अनुमानित समय सीमा के बीच की गतिविधियों से जुड़ी जानकारी जुटाते हुए एक संदिग्ध जोड़े की पड़ताल शुरु की। संदिग्ध जोड़ा पहले दिनाँक 27 मई को एक बच्चे को साथ लेकर विष्णु घाट पर घूमते हुए और फिर दिनांक 28 मई की सुबह 2 बच्चों के साथ उ0प्र0 परिवहन निगम की बस में बैठेते हुए दिखे। बस के चालक/परिचालक से पूछताछ व अन्य पड़ताल से सामने आया कि ये जोड़ा धामपुर में बस से उतरा और फिर हावड़ा जाने वाली ट्रेन में बैठ गए। धामपुर से हावड़ा(प0बंगाल) के मध्य ट्रेन के 65 स्टेशन होने के कारण सभी स्टेशनों से जानकारी जुटाई गई लेकिन कोई भी लाभप्रद सूचना नहीं मिल पायी।

तलाश का एंगल बदलते हुए पुलिस ने उक्त संदिग्ध जोड़े के विष्णु घाट तक आने के रूट की जांच की, जिसमें ये जोड़ा 27 मई को शिवालिक नगर क्षेत्र के ब्रह्मपुरी से आते हुये दिखाई दिये। उक्त संदिग्ध महिला-पुरुष की फोटो दिखाकर आस पास पूछताछ की गयी तो प्रकाश में आया कि वह दोनों अपने बच्चे सहित झाड फूंक का काम कर रहे एक बाबा की ब्रह्मपुरी क्षेत्र में बनी हुई झोपडी में रह रहे थे। लीड मिलते ही पुलिस टीम ने तुरंत झोपडी में दबिश देकर संदिग्ध बाबा सत्यपाल और तलाशे जा रहे महिला और पुरुष को बच्ची सहित पकड़ लिया। मिलान करने पर उक्त बच्ची वहीं 4 माह की बच्ची निकली जिसका अपहरण किया गया था। संदिग्ध जोड़े ने पूछताछ करने पर बताया कि वह आपस में पति-पत्नी हैं और चार बच्चों के माता-पिता हैं जिनमें तीन लड़के और एक लड़की शामिल है। कुछ समय पहले महिला के चचेरे भाई ने उसे बताया था कि 5 लड़कियां पैदा होने के बाद एक दंपत्ति को बेटे की जरुरत है। अगर वह अपना एक बेटा दे दे तो बदले में तीन लाख रुपये मिलेंगे। महिला ने अपना बच्चा देने से मना कर दिया लेकिन बड़ी रकम के लालच में उसने यह बात अपने परिचित सत्यपाल (बाबा) को बतायी। हरिद्वार में लाखों लोगों की भीड़ में घाटों से बच्चे चुराने की सत्यपाल की सलाह पर ही दंपत्ति अपनी छोटी बच्ची को साथ लेकर 26 मई को इटावा व लखनऊ से होते हुये ट्रेन से हरिद्वार पहुंचे थे। एक दिन व रात सत्यापाल की झोपड़ी में रुकने के बाद दिनांक 27 मई को छोटी बेटी को साथ लेकर हरिद्वार घाट मे गये और बच्चे चोरी करने का मौका तलाशने लगे। अगली सुबह 4 बजे के लगभग उन्होंने गहरी नींद मे सो रहे एक परिवार के बीच से उस बच्ची को गलती से लडका समझकर चोरी कर लिया था। चुराए गए बच्चे की लड़की होने की बात पता चलने पर दंपत्ति सत्यपाल के कहने पर अपने घर जाने के लिए रेलवे स्टेशन पहुंचे लेकिन ट्रेन न मिलने पर बस मे धामपुर गये और वहां से ट्रेन में बैठकर लखनऊ तथा उसके बाद अपने गांव नगरिया चले गये। अपनी बच्ची को घर छोड़कर दंपत्ति सत्यपाल के कहने पर चुराई गई बच्ची को किसी और को बेचने के इरादे से हरिद्वार सत्यपाल की झोपड़ी पर पहुंचे और पकड़े गए।

जसपाल राणा के आकस्मिक निधन का समाचार अत्यंत दुखदः गोदियाल

देहरादून (हसं)। प्रदेश कांग्रेस कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने निशानेबाजी के लिए देश का गौरव रहे जसपाल राणा के आकस्मिक निधन पर गहरा शोक व्यक्त करते हुए शोक संतप्त परिजनों के प्रति सांत्वना प्रकट की है। अपने शोक संदेश में प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने कहा कि निशानेबाजी में देश का गौरव रहे जसपाल राणा का आकस्मिक निधन प्रदेश एवं देश की अपूर्णीय क्षति है। निशानेबाजी में देश का मान-सम्मान बढ़ाने तथा देश एवं प्रदेश के प्रतिभावान खिलाडियों के लिए प्रेरणास्रोत के रूप में किये गये उनके प्रयासों कों कभी भुलाया नहीं जा सकता है, उनका असमय चले जाना खेल जगत ही नहीं हम सबके लिए असीमित दुःख का विषय है। हम सभी भगवान से प्रार्थना करते हैं कि वे स्व0 जसपाल राणा जी की आत्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान दें और उनके परिजनों, शुभचिंतकों को इस असहनीय दुःख को सहन करने की शक्ति प्रदान करें।

गांधी पार्क में विशेष योग शिविर का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। दून योगपीठ द्वारा गांधी पार्क में विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया।

आज यहां दून योगपीठ देहरादून द्वारा गांधी पार्क में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 के पावन अवसर पर आयोजित विशेष योग शिविर में दून योगपीठ के संस्थापक योगाचार्य डा. बिपिन जोशी ने योग साधकों को योग और ध्यान का अभ्यास कराया। उन्होंने योग को जीवन जीने की राह बताते हुऐ नियमित रूप से योगाभ्यास पर जोर दिया। समाजसेवी लाल चंद शर्मा ने योगाचार्य डा. बिपिन जोशी जी की अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 के पावन अवसर पर कल से 25 जून तक आयोजित छठे विश्व शांति अभियान की शुभ कामनाएं और बधाई दी। विदित रहे डा जोशी 14 जून से 25 जून तक वियतनाम और कंबोडिया में विभिन्न योग संस्थानों में मुख्य अतिथि रहेंगे और योग और ध्यान पर आधारित कार्यक्रमों में प्रतिभाग करेंगे। वह अपने साथ पवित्र गंगाजल, रुद्राक्ष मालाएं, देवभूमि उत्तराखंड का प्रसाद,उत्तराखंड की टोपियां आदि भी योग गुरुओं और साधकों को भेंट करने ले जा रहे हैं। योग साधकों द्वारा डा जोशी की यात्रा की सफलता के लिए उन्हें पुष्प गुच्छ, मालाएं आदि भेंट का शुभ आशीर्वाद प्राप्त किया। आज बच्चों ने एक से बढ़कर एक आसनों की प्रस्तुति दी, गांधी पार्क में विगत 21 अप्रैल से ही प्रातः 5 बजे से निःशुल्क योग शिविर आयोजित हो रहा है जो 21 जून तक लगातार चलेगा। इस अवसर पर डा. कृष्ण मोहन उनियाल, समाजसेवी लाल चंद शर्मा, योग शिक्षिका गीता जोशी, योगाचार्य अंबिका उनियाल, योग शिक्षक विनय प्रकाश, योगाचार्य नीरज चौधरी, योगाचार्य आयुष पोखरियाल आदि उपस्थित रहे।

'गंभीर बीमारियों से जूझ रहे बच्चों को मिलेगा नि:शुल्क उपचार'

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी डॉ0 आशीष चौहान ने जनपद में गंभीर एवं जन्मजात बीमारियों से ग्रसित ऐसे बच्चों के चिन्हीकरण एवं उपचार की प्रक्रिया को प्राथमिकता के आधार पर संचालित करने के निर्देश दिए हैं, जिनके परिजन आर्थिक रूप से उपचार का व्यय वहन करने में सक्षम नहीं हैं। जिलाधिकारी ने जिला कार्यक्रम अधिकारी, बाल विकास विभाग को 06 वर्ष तक की आयु के बच्चों तथा मुख्य शिक्षा अधिकारी, देहरादून को 06 वर्ष से 18 वर्ष तक की आयु के बच्चों एवं किशोरों के चिन्हीकरण हेतु विशेष अभियान चलाने के निर्देश दिए हैं।

जिलाधिकारी ने कहा कि जनपद में कोई भी बच्चा केवल आर्थिक अभाव के कारण उपचार से वंचित नहीं रहना चाहिए। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि जन्मजात अथवा अन्य गंभीर बीमारियों से ग्रसित बच्चों की पहचान कर उनकी जानकारी शीघ्र उपलब्ध कराई जाए, ताकि उन्हें समयबद्ध उपचार प्रदान किया जा सके।

डीएम ने बताया कि चिन्हित बच्चों का उपचार भारत सरकार के राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके) के अंतर्गत नि:शुल्क कराया जाएगा। इसके अतिरिक्त जिन गंभीर बीमारियों का उपचार आरबीएसके के तहत संभव नहीं होगा, उनके उपचार के लिए अन्य उपलब्ध वित्तीय संसाधनों एवं राइफल फंड का उपयोग किया जाएगा, जिससे बच्चों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराई जा सकें।

जिलाधिकारी के निर्देशों के अनुपालन में बाल विकास विभाग द्वारा जनपद में अब तक 06 वर्ष तक की आयु के 12 गंभीर रूप से बीमार बच्चों का चिन्हीकरण किया जा चुका है। इन बच्चों के उपचार एवं आवश्यक चिकित्सकीय सहायता उपलब्ध कराने की प्रक्रिया भी प्रारंभ की जा रही है।

डॉ0 चौहान ने कहा कि बच्चों का स्वास्थ्य एवं भविष्य सुरक्षित करना प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल है। उन्होंने जिला कार्यक्रम अधिकारी एवं मुख्य शिक्षा अधिकारी को निर्देश दिए कि विद्यालयों, आंगनबाड़ी केन्द्रों तथा क्षेत्रीय स्तर पर कार्यरत कर्मचारियों के माध्यम से व्यापक सर्वेक्षण कर ऐसे बच्चों की पहचान में तेजी लाई जाए। साथ ही चिन्हित बच्चों के मामलों को प्राथमिकता के आधार पर स्वास्थ्य विभाग के साथ समन्वय स्थापित कर उपचार हेतु अग्रसारित किया जाए।

जिला प्रशासन का यह अभियान केवल एक प्रशासनिक कार्यवाही नहीं, बल्कि समाज के सबसे संवेदनशील वर्ग के प्रति मानवीय दायित्व का निर्वहन है। जिला प्रशासन प्रत्येक जरूरतमंद बच्चे तक उपचार की सुविधा पहुंचाने के लिए प्रतिबद्ध है तथा यह सुनिश्चित किया जाएगा कि आर्थिक कठिनाइयों के कारण किसी भी बच्चे का जीवन प्रभावित न हो।

जनपदवासियों से भी अपील की गई है कि यदि उनके संज्ञान में कोई ऐसा बच्चा है जो किसी गंभीर अथवा जन्मजात बीमारी से ग्रसित है और जिसका परिवार उपचार कराने में असमर्थ है, तो उसकी जानकारी निकटतम आंगनबाड़ी केन्द्र, विद्यालय, स्वास्थ्य केन्द्र अथवा संबंधित विभाग को उपलब्ध कराएं, ताकि उसे समय पर उपचार एवं सहायता प्रदान की जा सके।

मुख्यमंत्री ने जसपाल राणा के आकस्मिक निधन पर शोक व्यक्त किया

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पद्मश्री से सम्मानित एवं अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त निशानेबाज जसपाल राणा के आकस्मिक निधन पर गहरा शोक व्यक्त किया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि जसपाल राणा ने अपनी अद्वितीय प्रतिभा, कठिन परिश्रम और उल्लेखनीय उपलब्धियों से न केवल उत्तराखंड, बल्कि पूरे देश का नाम विश्व पटल पर गौरवान्वित किया। निशानेबाजी के क्षेत्र में उनका योगदान अविस्मरणीय रहेगा। उन्होंने अनेक युवा खिलाड़ियों को प्रेरित कर खेलों में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए मार्गदर्शन प्रदान किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि श्री जसपाल राणा का निधन खेल जगत, उत्तराखंड तथा राष्ट्र के लिए एक अपूरणीय क्षति है। मुख्यमंत्री ने दिवंगत आत्मा की शांति और शोक संतप्त परिजनों एवं उनके प्रशंसकों को इस दु:ख की घड़ी में धैर्य एवं संबल प्रदान करने की ईश्वर से कामना है।

वीवीआईपी भ्रमण कार्यक्रम के दृष्टिगत शहर का ट्रैफिक डायवर्ट रहेगा

देहरादून (सं)। राष्ट्रपति के दून भ्रमण कार्यक्रम के तहत शहर का यातायात डायवर्ट किया जायेगा जिसके तहत जनता को यातायात प्लान देखने के बाद ही शहर में भ्रमण करने के लिए निकलना चाहिए। ऋषिकेश तथा भानियावाला की ओर से देहरादून शहर की ओर आने वाले वाहनों को रानीपोखरी भोगपुर से थानों होते हुए 06 नम्बर पुलिया से सहस्रधारा क्रासिंग से सर्वे चौक से शहर में प्रवेश कराया जायेगा। ऋषिकेश की ओर से मसूरी जाने वाले वाहनों हेतु ऋषिकेश से मसूरी की ओर जाने वाले वाहनों को रानीपोखरी भोगपुर से थानों होते हुए 06 नम्बर पुलिया से सहस्रधारा क्रासिंग से आईटी पार्क से साई मन्दिर होते हए मसूरी की ओर भेजा जायेगा। 13 जून को आईएमए पासिंग आउट परेड कार्यक्रम के दौरान यातायात डाइवर्ट प्लॉन तैयार किया गया है। बल्लूपुर से प्रेमनगर की ओर जाने वाले यातायात को रांघडवाला तिराहा से मिठी बेरी होते हुए प्रेमनगर की ओर भेजा जायेगा। प्रेमनगर से शहर की ओर आने वाले छोटे वाहनों को प्रेमनगर चौक से एमटी गेट से अन्दर मीठी बेरी गेट से रांघडवाला से शहर की ओर भेजा किया जायेगा। सेलाकुई/भाऊवाला से आने वाले समस्त भारी वाहनों को धूलकोट तिराहे से सिंघनीवाला होते हुये नया गांव से शहर की ओर भेजा जायेगा। देहरादून से विकासनगर की ओर जाने वाले भारी वाहनों को शिमला बाईपास से डाइवर्ट कर विकासनगर धर्मावाला की तरफ भेजा जायेगा। उक्त डायर्वजन समय को यातायात के दबाव के अनुसार घटाया/बढाया जा सकता हैं।

चोरी के मोटरसाईकिल के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी के वाहन के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार सचिन राज पुत्र राजेंद्र सिंह निवासी ग्राम सईया बाजार, कोतवाली कालसी, देहरादून द्वारा कोतवाली कालसी पर एक लिखित तहरीर दी कि चोरों द्वारा कालसी क्षेत्र से उनकी स्प्लेंडर मोटर साइकिल को चोरी कर लिया है। तहरीर के आधार पर कोतवाली कालसी पर तत्काल मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना के खुलासे तथा गिरफ्तारी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा कोतवाली कालसी पर गठित पुलिस टीम को आवश्यक निर्देश दिये गये, जिसके अनुपालन में पुलिस टीम द्वारा घटना स्थल तथा उसके आस-पास तथा आने जाने वाले रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की सहायता से संदिग्धों के सम्बन्ध में आवश्यक जानकारिंया एकत्रित करते हुए स्थानीय तंत्र को सक्रिय किया गया तथा मिली सूचना पर लाल ढांग किलोड पुल के पास से चैकिंग के दौरान घटना को अंजाम देने वाले 02 लोगो- कपिल पुत्र प्यारेलाल तथा सतपाल पुत्र सारू सिंह को उक्त घटना में चोरी की गई स्प्लेंडर मोटर साइकिल के साथ गिरफ्तार किया गया। उनके द्वारा पूछताछ में बताया गया कि वे दोनो नशे के आदी हैं तथा अपने नशे की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये उनके द्वारा उक्त वाहन चोरी की घटना को अंजाम दिया गया था। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

स्पा सेंटर की आड़ में चल रहे सेक्स रैकेट का खुलासा, चार गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। स्पा सेंटर की आड़ में चल रहे सैक्स रैकेट का खुलासा करते हुए पुलिस ने चार लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने मौके से 6 युवतियों को भी रेस्क्यू कर अग्रिम कार्यवाही

❑6 युवतियों का किया गया रेस्क्यू

शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट (एएचटीयू) और स्थानीय पुलिस को सूचना मिली कि हल्द्वानी के मुखानी/तिकोनिया क्षेत्र स्थित एक स्पा सेंटर में सैक्स रैकेट चलाया जा रहा है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एएचटीयू व पुलिस ने बताये गये स्थान नैनीताल रोड पर स्थित गुरु हरिकिशन कॉम्प्लेक्स (निकट तिकोनिया, हल्द्वानी) में छापेमारी कर दी गयी। जहां संयुक्त टीम को परिसर के अंदर अनैतिक व आपत्तिजनक गतिविधियां संचालित होती पाई गईं। संयुक्त टीम ने वहां से एक महिला सहित चार लोगों को गिरफ्तार कर कुछ अश्लील सामग्री बरामद की है। साथ ही 6 युवतियों को रेस्क्यू किया गया है। हालांकि मौके से स्पा मालिक फरार होने मे कामयाब रहा जिसकी तलाश जारी है। गिरफ्तार आरोपियों के नाम नीरज सिंह पुत्र दलवीर सिंह, निवासी ग्राम चिरखून, थाना कर्णप्रयाग, जिला चमोली (हाल निवासी- बद्रीश कॉलोनी, शिमला बाईपास रोड, देहरादून), कार्तिकेय गुप्ता पुत्र अजय गुप्ता (उम्र- 26 वर्ष), निवासी 5/174, महावीर गंज प्प, कोतवाली घूमना, फर्रुखाबाद, उ.प्र. (हाल निवासी- 207, द्वितीय तल, थाना वसुंधरा, गाजियाबाद, उ.प्र. (ग्राहक), पूनम पत्नी बल्लू (उम्र- 42 वर्ष), निवासी म.नं. 3634, गली लल्लू मिस्टर, कटरा करी गारन, सारय, खलील कुचा, चांदनी चौक, उत्तर दिल्ली (हाल निवासी- निकट शिवा बेकरी, दमुआढूंगा, कोतवाली काठगोदाम, जिला नैनीताल)(मैनेजर), व अतुल ठाकुर पुत्र संजय सिंह (उम्र- 22 वर्ष), निवासी राजेन्द्र नगर, वार्ड नं. 4, राजपुरा, थाना हल्द्वानी, जिला नैनीताल (वॉचर/लुकआउट) जबकि फरार आरोपी का नाम राहुल जायसवाल पुत्र संजय जायसवाल, निवासी सरस्वती कॉटेज, भट्ट कॉलोनी, कोतवाली हल्द्वानी, जिला नैनीताल (स्पा संचालक) बताये जा रहे 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।