बृहस्पतिवार
34 साल से देहरादून का विश्वास
18 जून 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 145
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com
Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

अंधा कानून, बहरा महकमा, गूंगे अफसर

●642 पेड़ों की लाशों पर बैठकर सालों से पिकनिक मना रहे वन विभाग की रायपुर रेंज के अफसर

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। राजधानी देहरादून से सटे रायपुर रेंज, मसूरी वन प्रभाग के जंगलों में पिछले 22 वर्षों के दौरान बड़े पैमाने पर अवैध पातन हुआ, लेकिन वन विभाग की कार्रवाई सवालों के घेरे में है। सूचना का अधिकार अधिनियम के तहत प्राप्त जानकारी के अनुसार वर्ष 2004 से जून 2026 तक रायपुर रेंज, मसूरी वन प्रभाग

❑वन विभाग की रायपुर रेंज में सालों से चल रहा हरा-सोना लूटो अभियान

❑642 पेड़ों का अवैध पातन, 79 पर ही कार्रवाई, आरटीआई में हुआ बड़ा खुलासा

के विभिन्न वन क्षेत्रों में 642 पेड़ों और कांपिस का अवैध पातन दर्ज किया गया। इसके बावजूद केवल 79 के खिलाफ मुकदमे दर्ज किए गए, जबकि कई मामलों का निस्तारण आज तक नहीं हो पाया है।

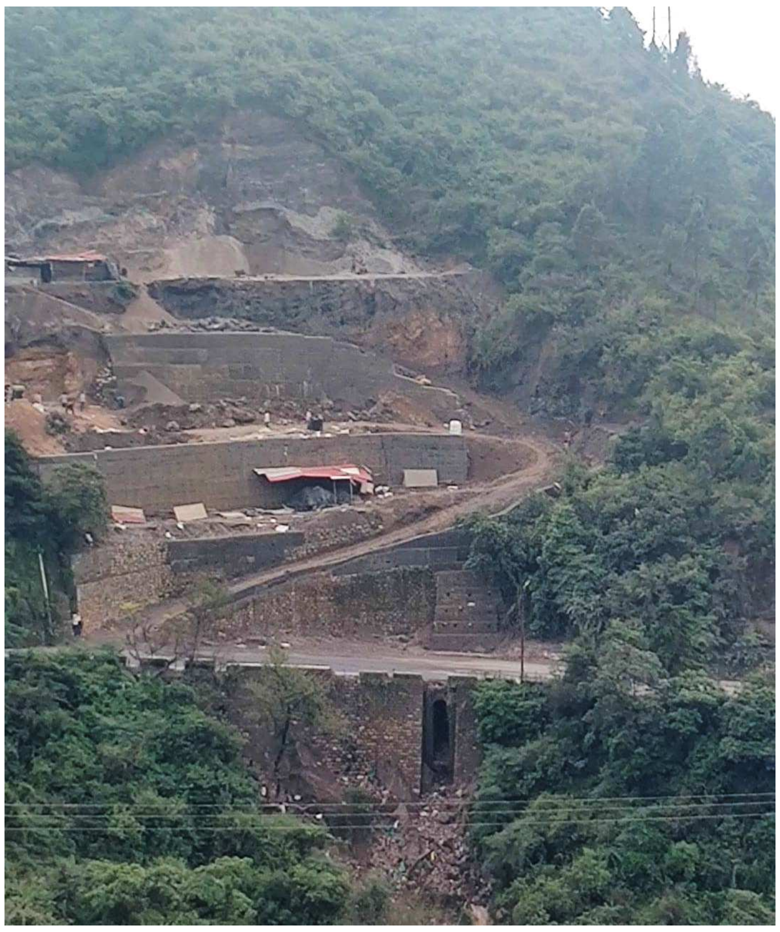
यह जानकारी रायपुर रेंज, मसूरी वन प्रभाग के लोक सूचना अधिकारी द्वारा आरटीआई आवेदन के जवाब में उपलब्ध कराई गई है। आरटीआई कार्यकर्ता मनीष कुमार सहगल द्वारा मांगी गई जानकारी में वन अपराधों और उन पर हुई कार्रवाई का विस्तृत ब्यौरा सामने आया है।

वन विभाग के रिकार्ड के अनुसार रायपुर रेंज, मसूरी वन प्रभाग के जौहड़ी, सिनोला, मालदेवता, चन्द्रोटी, बिष्टगांव, फुफलकोट, गुनियाल गांव और किमाड़ी सहित कई क्षेत्रों में अवैध रूप से पेड़ों की कटाई की गई। इन सभी क्षेत्रों को मिलाकर कुल 642 पेड़ों का अवैध पातन दर्ज किया गया है। यह इलाका देहरादून की पर्यावरणीय दृष्टि से सबसे संवेदनशील वन पट्टियों में शामिल माना जाता है। यहां के जंगल न केवल शहर के जल स्रोतों को संरक्षित करते हैं बल्कि वन्यजीवों के प्राकृतिक आवास भी हैं।

आरटीआई के जवाब में वन विभाग ने बताया कि अवैध पातन के मामलों में 79 के खिलाफ वाद पंजीकृत किए गए हैं। हालांकि सबसे चौंकाने वाली बात यह है कि विभाग ने यह भी स्वीकार किया है कि चालानी रिपोर्टों की प्रतिलिपियां उसके कार्यालय में उपलब्ध नहीं हैं। यानी जिन मामलों में कार्रवाई हुई, उनके महत्वपूर्ण दस्तावेज भी सुरक्षित नहीं रखे गए हैं। इससे विभागीय रिकार्ड प्रबंधन और कार्रवाई की पारदर्शिता पर गंभीर सवाल खड़े हो गए हैं।

इसके साथ ही वन विभाग के अनुसार अवैध पातन से जुड़े कुल 53 वन अपराध दर्ज किए गए। इनमें से 30 मामलों का न्यायालय में निस्तारण हो चुका है और 23 मामले अभी भी विभिन्न स्तरों पर लंबित हैं। यानी लगभग आधे मामले वर्षों बाद भी अंतिम निष्कर्ष तक नहीं पहुंच सके हैं।

आरटीआई से सामने आए आंकड़े कई गंभीर सवाल खड़े करते हैं। यदि 22 वर्षों में 642 पेड़ों का अवैध पातन हुआ तो क्या वन विभाग समय रहते इन घटनाओं को रोकने में विफल रहा? क्या अवैध कटान करने वाले सभी लोगों तक कार्रवाई पहुंची? यदि नहीं तो बाकी जिम्मेदार लोगों का क्या हुआ? और जिन मामलों के चालान तक सुरक्षित



नहीं हैं, उनकी जवाबदेही कौन तय करेगा? वन विभाग की ओर से उपलब्ध कराई गई जानकारी इन सवालों का जवाब नहीं देती।

बता दें कि रायपुर रेंज, मसूरी वन प्रभाग के जंगल देहरादून की हरित पट्टी का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। विशेषज्ञों के अनुसार लगातार पेड़ों की अवैध कटाई से भूजल स्तर, जैव विविधता और वन्यजीवों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसके साथ ही भूस्खलन और मृदा कटाव जैसी समस्याएं भी बढ़ सकती हैं। सरकार एक ओर वन संरक्षण और हरित विकास के दावे करती है, वहीं दूसरी ओर आरटीआई से सामने आए आंकड़े बताते हैं कि दो दशकों में सैकड़ों पेड़ों का अवैध पातन हुआ और अनेक मामलों में कार्रवाई आज भी अधूरी है। यह स्थिति वन विभाग की निगरानी व्यवस्था, रिकार्ड प्रबंधन और कानून के प्रभावी क्रियान्वयन पर गंभीर प्रश्नचिह्न लगाती है। ये खुलासा तो आरटीआई में हुआ है। पर इससे चार गुना ज्यादा पेड़ काटे गए हैं जिनका विभाग के पास कोई हिसाब किताब नहीं है।

दून वैली मेल

संपादकीय

युवाओं के भविष्य की बात

नेता विपक्ष राहुल गांधी बीते कल राजस्थान के कोटा में जिसे प्रतियोगी शिक्षा की तैयारियों के संदर्भ में सबसे बड़ा हब माना जाता है छात्र-छात्राओं के बीच पहुंचे और अपने अंदाज में उनसे रूबरू हुए। अब तक देश के यह युवा पीएम मोदी से परीक्षा पर संवाद और उनके मन की बात सुनते रहे हैं। लेकिन देश की इस युवा पीढ़ी को जिनकी तादाद आधी आबादी के बराबर है उन्हें रोजगार और बेहतर भविष्य दिलाने में कितनी कामयाब रही है इस सवाल का जवाब गृहमंत्री शाह के उस बयान से समझा जा सकता है जिसमें उन्होंने कहा था कि पकोड़े तलना भी रोजगार है। अथवा उन 80 से अधिक प्रतियोगी परीक्षाओं के पेपर लीक होने से जाना जा सकता है जिन्हें लेकर कॉकरोच जनता पार्टी का उदय हुआ है। इस युवा देश के युवाओं की प्रतिभा का जिस तरह से दुरुपयोग हुआ है उससे सिर्फ देश के युवाओं का भविष्य ही नहीं देश का भविष्य भी चौपट हो रहा है। इस सत्य से इनकार नहीं किया जा सकता है। जेन जे की रोजगार और शिक्षा से जुड़ी तमाम समस्याओं को जानने और अपने विचारों से युवाओं को अवगत कराने कोटा में जब राहुल गांधी पहुंचे तो युवाओं की उस स्वस्फूर्ती संख्या को देखकर उनके मुंह से बरबस ही निकल पड़ा ओ माय गॉड। यह विस्मय स्वाभाविक इसलिए भी था क्योंकि उन्होंने इतनी बड़ी संख्या में भीड़ वह भी युवाओं की इससे पहले कभी नहीं देखी थी। यह कोई रैली नहीं थी संवाद कार्यक्रम था। इस भीड़ को किराए पर कोई लालच देकर भी नहीं जुटाया गया था। राहुल गांधी ने भी किसी कंपनी के सीईओ के अंदाज में युवाओं से वार्ता की और उनके सामने अपनी सोच को साझा किया। उन्होंने मंच पर जाते ही साफ कर दिया था कि इस शाम में न कोई राजनीतिक बातें होगी न कांग्रेस न बीजेपी न किसी नेता की बात करेंगे सिर्फ युवाओं की शैक्षिक समस्याओं और रोजगार के मुद्दे पर ही बात करेंगे। उन्होंने सभी पांच प्रमुख प्रतियोगिताओं का जिक्र करते हुए कहा कि इनमें सिर्फ 100 में 16 को ही रोजगार पाने का मौका मिल पाता है यानी यहां जमा युवाओं की कुल संख्या में से सिर्फ 36 को ही बाकी सभी का भविष्य अनिश्चितता के अंधेरे में गुम हो रहा है साथ ही वह यह भी बताते हैं कि इन पांच परीक्षाओं को आयोजित कराने के लिए सरकार कितनी फीस वसूलते हैं जितनी फीस वसूली जाती है वह रकम इतनी बड़ी है कि उससे सरकार के तीन मंत्रालयों का साल भर का खर्च चलाया जा सकता है। राहुल गांधी इन परीक्षाओं की तैयारियों पर होने वाले खर्च की जानकारी इन छात्रों से ही लेते हैं तथा उनका परिवार इसके लिए धन कैसे जुटाता है? वह इन छात्रों से ही पूछते हैं कि जब किसी प्रतियोगिता का पेपर लीक हो जाता है या वह परीक्षा में पास नहीं हो पाते हैं तो किस तरह के मानसिक दबाव का सामना करते हैं वह उन अभ्यार्थियों का मुद्दा उठाते हैं जिन्होंने नीट का पेपर लीक होने के बाद अपने मां-बाप के नाम भावुक पत्र लिखकर अपनी जीवन लीला को समाप्त कर दिया। न सिर्फ राहुल गांधी ने बल्कि तमाम छात्र-छात्राएं इस बात पर सहमत दिखे कि यह सब कुछ इसलिए हो रहा है क्योंकि देश की शिक्षा प्रणाली और सिस्टम खराब है जिसे बदलने की जरूरत है। कैसे इसे बदला जा सकता है इसके लिए क्या-क्या सुधार किए जाने जरूरी है इस मुद्दे पर राहुल ने अपने विचार भी रखे और युवाओं से सुझाव भी मांगे। उनके इस अद्‌भुत तरीके और अंदाज से छात्र भी खुश दिखे। लेकिन यह चुनौती बहुत आसान भी नहीं है राहुल गांधी इस समस्या का समाधान किस तरह और किस हद तक कर पाते हैं? भविष्य के गर्भ में छिपा है लेकिन राहुल इन युवाओं की कितनी बड़ी उम्मीद है इस संवाद में जुटे छात्र-छात्राओं की भीड़ इसकी गवाही जरूर दे रही है।

'पूर्व सीएम भुवन चंद्र खंडूड़ी व जसपाल राणा के निधन पर शोक व्यक्त किया'

देहरादून (सं)। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में गुरवार को सचिवालय में आयोजित मंत्रिमंडल की बैठक में उत्तराखण्ड के पूर्व मुख्यमंत्री मेजर जनरल भुवन चंद्र खंडूड़ी एवं प्रसिद्ध निशानेबाज, पद्मश्री श्री जसपाल राणा के निधन पर शोक व्यक्त किया गया।

बैठक के प्रारंभ में मंत्रिमंडल के सदस्यों एवं अधिकारियों ने दिवंगत आत्माओं की शांति के लिए दो मिनट का मौन रखकर उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की।

मुख्यमंत्री ने कहा कि मेजर जनरल भुवन चंद्र खंडूड़ी ने प्रदेश के विकास, सुशासन एवं जनसेवा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया। वहीं श्री जसपाल राणा ने अपनी उत्कृष्ट खेल प्रतिभा से देश एवं प्रदेश का नाम राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर गौरवान्वित किया। उनका योगदान सदैव स्मरणीय रहेगा।

कांग्रेस नेताओं के 'जमीनी टेस्ट' की तैयारी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 की तैयारियों में जुटी कांग्रेस ने अब संगठन को चुनावी मोड में लाना शुरू कर दिया है। प्रदेश प्रभारी कुमारी सैलजा के उत्तराखंड दौरे ने साफ संकेत दे दिया है कि इस बार पार्टी केवल दावेदारी के आधार पर टिकट नहीं बांटेगी, बल्कि जमीनी सक्रियता, संगठन के प्रति समर्पण और जनता के बीच लगातार काम करने वाले नेताओं को ही प्राथमिकता मिलेगी।

प्रदेश प्रभारी ने प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में जिला अध्यक्षों, महानगर अध्यक्षों, फ्रंटल संगठनों, प्रकोष्ठों और विधानसभा स्तर के पदाधिकारियों के साथ मैराथन बैठकें कीं। इस दौरान उन्होंने संगठन की मजबूती, बूथ प्रबंधन, कार्यकर्ताओं की सक्रियता और चुनावी रणनीति पर विस्तार से चर्चा की। बैठक का सबसे बड़ा संदेश यही रहा कि जो नेता आज से जनता के बीच दिखाई देगा, टिकट की दौड़ में वही आगे रहेगा। प्रदेश प्रभारी ने साफ शब्दों में कहा कि केवल दिल्ली या देहरादून में बैठकर टिकट की पैरवी करने से कुछ नहीं होगा। चुनाव लड़ने की इच्छा रखने वाले नेताओं को अभी से अपने विधानसभा क्षेत्रों में सक्रिय होना होगा।

उन्होंने स्पष्ट किया कि टिकट का आधार केवल वरिष्ठता नहीं बल्कि विजयी होने की क्षमता और जनता के बीच स्वीकार्यता होगी। प्रदेश प्रभारी ने संगठन की कमजोर कड़ियों पर भी खुलकर चर्चा की। उन्होंने कहा कि कांग्रेस को केवल सरकार की आलोचना करने वाली पार्टी नहीं बल्कि जनता के बीच संघर्ष करने वाले संगठन के रूप में पहचान बनानी होगी।

बैठक के दौरान प्रदेश प्रभारी ने नेताओं को स्पष्ट संदेश दिया कि व्यक्तिगत मतभेद पार्टी के भीतर रह सकते हैं, लेकिन सार्वजनिक रूप से संगठन को

●उत्तराखंड में सैलजा का साफ संदेश- जो जनता के बीच पसीना बहाएगा, टिकट पाएगा
●कांग्रेस में परफॉर्मेंस रिपोर्ट कार्ड तय करेगा टिकट, सिटिंग विधायकों की भी बढ़ी धड़कनें

नुकसान पहुंचाने वाली गतिविधियां स्वीकार नहीं की जाएंगी। उन्होंने कहा कि कांग्रेस की सबसे बड़ी ताकत उसका कार्यकर्ता है और यदि सभी नेता एकजुट होकर काम करेंगे तो 2027 में सत्ता परिवर्तन संभव है। प्रदेश प्रभारी ने कार्यकर्ताओं से कहा कि वह केवल राजनीतिक बयानबाजी तक सीमित न रहें बल्कि जनता से जुड़े मुद्दों को गांव-गांव तक पहुंचाएं।

प्रदेश प्रभारी ने स्पष्ट किया कि विधानसभा चुनाव से पहले पार्टी का पूरा फोकस संगठन को बूथ स्तर तक मजबूत करने पर रहेगा। प्रदेश प्रभारी का यह दौरा केवल संगठनात्मक बैठक भर नहीं माना जा रहा, बल्कि इसे कांग्रेस के चुनावी अभियान की औपचारिक शुरुआत के रूप में देखा जा रहा है। पार्टी नेतृत्व यह संदेश देना चाहता है कि 2027 का चुनाव केवल नेताओं के भरोसे नहीं बल्कि मजबूत संगठन और सक्रिय कार्यकर्ताओं के दम पर लड़ा जाएगा। भाजपा जहां सत्ता बचाने की रणनीति पर काम कर रही है, वहीं कांग्रेस अब संगठनात्मक अनुशासन, बूथ प्रबंधन और जमीनी सक्रियता के जरिए सत्ता में वापसी का रास्ता तलाश रही है।

प्रदेश प्रभारी के दौरे से कांग्रेस ने दो स्पष्ट संदेश दिए हैंकृपहला, टिकट उसी को मिलेगा जो जनता के बीच रहेगा और जीतने की क्षमता साबित करेगा। दूसरा, संगठन सर्वोपरि है और अनुशासन से कोई समझौता नहीं होगा। विधानसभा चुनाव 2027 से पहले कांग्रेस अब दावेदारों की भी परीक्षा ले रही है और संगठन की भी।

उत्तराखण्ड से राष्ट्र विरोधी गतिविधियों में लिप्त एक व्यक्ति गिरफ्तार

❑नेटवर्क से जुड़े अन्य लोगों की तलाश में यूपी में दी जा रही है दबिश

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड से राष्ट्र विरोधी गतिविधियों में लिप्त एक व्यक्ति को एसटीएफ ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके मोबाइल फोन की जांच में सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर कट्टरपंथी एवं जिहादी विचारधारा से संबंधित समूह, चैट एवं अन्य सामग्री मिली है। साथ ही आरोपी के पास से एक पिस्तौल 5 कारतूस, 4 डेटोनेटर व 2 एके-47 के कारतूस भी बरामद किये है। एसटीएफ अब इस नेटवर्क से जुड़े लोगों की तलाश में यूपी में भी दबिश दे रही है।

पुलिस महानिदेशक उत्तराखण्ड दीपम सेठ के निर्देशन में स्पेशल टास्क फोर्स (एसटीएफ) उत्तराखण्ड द्वारा राज्य में सामाजिक सौहार्द बिगाड़ने, देश की एकता,अखंडता, सम्प्रभुता व सुरक्षा को प्रभावित करने वालो पर कड़ी नजर रखी जा रही है। इसी क्रम में एसटीएफ उत्तराखण्ड को प्राप्त गोपनीय सूचना के आधार पर थाना गदरपुर, जनपद उधमसिंहनगर निवासी मो. सलाउद्दीन पुत्र अब्दुल मालिक को पूछताछ के लिए हिरासत में लिया गया।

आरोप है कि वह विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म (इंस्टाग्राम, टेलीग्राम एवं सिग्नल) के माध्यम से युवाओं को प्रभावित कर कट्टरपंथी एवं जिहादी विचारधारा से जोड़ने तथा सामाजिक सौहार्द, राष्ट्रीय एकता, अखंडता एवं सुरक्षा के विरुद्ध गतिविधियों को बढ़ावा देने का प्रयास कर रहा था।

एसटीएफ द्वारा उसके मोबाइल फोन की जांच के दौरान सिग्नल एवं टेलीग्राम एप पर कई समूहों और चैट्स में कथित रूप से जिहाद, शहादत तथा राष्ट्रविरोधी विचारों से संबंधित सामग्री और संदेश पाए गए। प्रारंभिक जांच में युवाओं को भ्रमित कर उग्र विचारधारा की ओर प्रेरित करने संबंधी गतिविधियों के संकेत मिले हैं। जांच में आरोपी के सोशल मीडिया नेटवर्क के माध्यम से अंतरराष्ट्रीय/ट्रांस-बॉर्डर कट्टरपंथी तत्वों से संभावित संपर्कों के संकेत मिले हैं। इन कनेक्शनों की सत्यता एवं दायरे की विस्तृत जांच की जा रही है। जांच के दौरान चैट्स में हथियार, विस्फोटक सामग्री के सुरक्षित भंडारण एवं उनकी आवाजाही से संबंधित संदिग्ध बातचीत भी सामने आई है, जिसकी तकनीकी एवं फॉरेंसिक जांच की जा रही है। आरोपी द्वारा पूछताछ के दौरान बताया गया कि उसने कुछ चैट एवं संपर्कों को डिलीट कर दिया था। साथ ही उत्तर प्रदेश के रामपुर निवासी एक व्यक्ति से उसके संपर्क होने की जानकारी भी सामने आई है, जिसकी भूमिका की जांच जारी है। पूछताछ में संवेदनशील जानकारी मिली है। पूछताछ और गोपनीय सोर्स से जानकारी में आया है की देश विरोधी गतिविधियों में पाकिस्तान द्वारा मलेशिया से एक व्यक्ति द्वारा इसको संचालित किया जा रहा था और किसी घटना को अंजाम देने के लिए तैयारी हो रही थी।

तीन सूत्रीय मांगों को लेकर ग्रामीणों की अनिश्चितकालीन भूख हड़ताल शुरू

नैनीताल(आरएनएस)। सीएचसी बेतालघाट में अल्ट्रासाउंड की सुविधा शुरू करने, कोटाधरिया तोक को सड़क से जोड़ने और राजमार्ग-71 मार्ग पर हॉटमिक्स कराने की मांग को लेकर बेतालघाट के लोगों ने मंगलवार से आंदोलन शुरू कर दिया है। जिला पंचायत सदस्य संजय बोहरा, मनीष पंत, भूपेंद्र बिष्ट और पना बिष्ट ने अनिश्चितकालीन भूख हड़ताल शुरू कर दी है।सिमलखा से जिला पंचायत सदस्य संजय बोहरा के नेतृत्व में ग्रामीणों ने बेतालघाट सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के समीप अनिश्चितकालीन भूख हड़ताल शुरू कर दी है। आंदोलनकारियों का कहना है कि मांगों के समाधान तक उनका संघर्ष जारी रहेगा। संजय बोहरा ने बताया, कि एक जून को उन्होंने कैंची धाम तहसील में एसडीएम को ज्ञापन सौंपकर 15 दिन के भीतर क्षेत्र की तीन प्रमुख समस्याओं के समाधान की मांग की थी। चेतावनी दी थी कि तय समय में कार्रवाई नहीं होने पर भूख हड़ताल शुरू की जाएगी। आरोप लगाया कि सरकार और प्रशासन की ओर से कोई ठोस पहल नहीं किए जाने के बाद अब क्षेत्रवासियों को आंदोलन का रास्ता अपनाना पड़ा। ग्रामीणों की मांग है कि सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में तत्काल अल्ट्रासाउंड मशीन उपलब्ध कराई जाए और स्थायी तकनीशियन की नियुक्ति की जाए। सुविधा के अभाव में गर्भवती महिलाओं को जांच के लिए हल्द्वानी जाना पड़ता है, जिससे समय और आर्थिक बोझ दोनों बढ़ रहे हैं। सेटी धारकोट के तोक कोटाधरिया तक सड़क सुविधा उपलब्ध कराने की मांग उठाई। कहा कि सड़क न होने से शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार प्रभावित हो रहे हैं। कई परिवार पलायन के लिए मजबूर हैं। आपात स्थिति में मरीजों को आज भी डोली के सहारे सड़क तक पहुंचाना पड़ता है।

केतन प्रकरण की निष्पक्ष जांच और दोषियों पर कार्रवाई की मांग

बागेश्वर(आरएनएस)। टिहरी जिले के प्रतापनगर क्षेत्र में केतन की कथित हत्या के मामले को लेकर विभिन्न संगठनों ने कलेक्ट्रेट परिसर में प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने जिलाधिकारी के माध्यम से राज्यपाल को ज्ञापन भेजकर मामले की निष्पक्ष जांच कराने, दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने तथा पीड़ित परिवार को न्याय दिलाने की मांग की। कलेक्ट्रेट में आयोजित सभा में वक्ताओं ने कहा कि प्रतापनगर के देवल गांव में हुई घटना बेहद दुखद और चिंताजनक है। उनका आरोप है कि एक अनुसूचित जाति समुदाय के युवक की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हुई है, जिसकी निष्पक्ष जांच आवश्यक है। उन्होंने कहा कि मामले में सामने आए तथ्यों और सोशल मीडिया पर प्रसारित वीडियो की भी जांच की जानी चाहिए, ताकि सत्य सामने आ सके। प्रदर्शनकारियों ने मांग की कि मामले की उच्चस्तरीय और निष्पक्ष जांच कर दोषियों को कड़ी सजा दिलाई जाए। साथ ही पीड़ित परिवार को आर्थिक सहायता प्रदान करने तथा परिवार के एक सदस्य को सरकारी नौकरी देने पर भी विचार किया जाए। इस दौरान भीम कुमार, चंद्र प्रकाश, सागर कुमार, अनिल कुमार, संजय कुमार, मनीष धोनी, बलवंत राम सहित विभिन्न संगठनों के पदाधिकारी और कार्यकर्ता मौजूद रहे।

आधार अपडेट पर प्रशासन सख्त, स्कूलों में लगेंगे विशेष शिविर

उत्तरकाशी(आरएनएस)। जिलाधिकारी प्रशांत आर्य की अध्यक्षता में आयोजित जिला स्तरीय आधार मॉनिटरिंग समिति की बैठक में 5 से 7 वर्ष तथा 15 से 17 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों के बायोमेट्रिक अपडेट को प्राथमिकता के आधार पर पूर्ण करने के निर्देश दिए गए। इसके लिए स्कूलों में विशेष आधार शिविर आयोजित किए जाएंगे। बैठक में यूआईडीएआई देहरादून के प्रोजेक्ट मैनेजर मनु त्रिपाठी ने बताया कि जिले में वर्तमान में 38 आधार सेवा केंद्र संचालित हैं। ० से 5 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों के आधार नामांकन के लिए आंगनबाड़ी केंद्रों, अस्पतालों एवं विशेष शिविरों के माध्यम से अभियान चलाया जा रहा है। जिलाधिकारी ने बताया कि नया आधार नामांकन पूर्णत: निशुल्क है, जबकि 5 से 7 वर्ष एवं 15 से 17 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों का अनिवार्य बायोमेट्रिक अपडेट भी बिना शुल्क किया जा रहा है। नाम, पता व जन्मतिथि आदि संशोधन के लिए 75 रुपये तथा बायोमेट्रिक अपडेट के लिए 125 रुपये शुल्क निर्धारित है। डीएम ने आधार सेवा केंद्रों का नियमित निरीक्षण सुनिश्चित करने के निर्देश देते हुए कहा कि आधार सेवाओं की गुणवत्ता व पारदर्शिता से कोई समझौता नहीं किया जाएगा। साथ ही मोबाइल नंबर, ई-मेल अपडेट, दस्तावेज अद्यतन एवं जन-जागरूकता बढ़ाने पर भी जोर दिया गया। बैठक में कोतवाली प्रभारी दिनेश कुमार, ई-डिस्ट्रिक्ट मैनेजर अनिल रावत, गिरिजा शंकर नौटियाल सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

ओखलः पहाड़ के गांवों का धड़कता दिल अब 'खामोश'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पहाड़ की संस्कृति केवल लोकगीतों, मेलों और मंदिरों में ही नहीं बसती, बल्कि वह उन छोटी-छोटी चीजों में भी सांस लेती है जो सदियों से लोगों के जीवन का हिस्सा रही हैं। ऐसी ही एक विरासत है पत्थरों की बनी ओखल जो कभी पहाड़ के हर गांव, हर आंगन और हर रसोई की पहचान हुआ करती थी। आज भले ही उसकी जगह मिक्सर और ग्राइंडर ने ले ली हो, लेकिन ओखल की खट-खट की आवाज आज भी पहाड़ के बुजुर्गों के कानों में गूंजती है।

एक समय था जब सुबह की पहली किरण के साथ गांव के घरों से ओखल में मसाले कूटने की आवाज सुनाई देती थी। यह केवल रसोई का काम नहीं होता था, बल्कि पूरे परिवार के जीवन की लय का हिस्सा होता था। पत्थर की ओखल में लहसुन, अदरक, भांग, जीरा, जख्या और लाल मिर्च कूटते हुए महिलाएं लोकगीत गाती थीं। उस खट-खट की आवाज में पहाड़ की जिंदगी की सरलता और आत्मीयता बसती थी।

पहाड़ के लोग कहते हैं कि ओखल में कूटा मसाला केवल मसाला नहीं होता था, उसमें मेहनत, धैर्य और अपनापन भी घुला होता था। पत्थर पर कूटने से मसालों का स्वाद और सुगंध वैसी निकलती थी, जैसी मशीनों में पिसने से नहीं आती। भांग की चटनी हो, सिलबट्टे पर पिसा नमक हो या ओखल में कूटी गई हरी मिर्च, इन सबका स्वाद आज भी लोगों की यादों में ताजा है। पहाड़ के गांवों में ओखल केवल रसोई का उपकरण नहीं थी। यह घर की समृ(और परंपरा का प्रतीक भी मानी जाती थी। कई घरों में बड़ी-बड़ी पत्थर की ओखलें वर्षों तक एक ही स्थान पर रहती थीं। एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक उनका उपयोग होता रहता था।

बुजुर्ग बताते हैं कि शादी-ब्याह, त्योहार और विशेष अवसरों पर बड़ी मात्रा में मसाले और अनाज कूटने के लिए ओखल का उपयोग किया जाता था। गांव की महिलाएं एक-दूसरे के घर जाकर

> ●कभी हर आंगन की शान होती थी पत्थर की ओखल
> ●मसालों की खुशबू के साथ जुड़ी हैं पीढ़ियों की यादें
> ●आधुनिक मशीनों ने छीनी परंपरागत रसोई की पहचान
> ●ओखल में कूटा मसाला आज भी देता है असली स्वाद

सामूहिक रूप से काम करती थीं। काम के साथ हंसी-मजाक और लोकगीतों का ऐसा संगम होता था जो आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में कहीं खो गया है। समय बदला, तकनीक आई और पहाड़ की रसोई भी बदल गई। बिजली से चलने वाले मिक्सर और ग्राइंडर ने काम को आसान बना दिया। कुछ ही मिनटों में मसाले तैयार होने लगे। सुविधा बढ़ी, लेकिन कहीं न कहीं स्वाद और आत्मीयता का एक हिस्सा पीछे छूट गया।

आज कई गांवों में पत्थर की ओखल आंगन के किसी कोने में उपेक्षित पड़ी दिखाई देती है। कुछ घरों में वह अब फूलों के गमले का आधार बन गई है तो कहीं केवल पुरानी यादों की निशानी भर रह गई है। ओखल केवल एक वस्तु नहीं, बल्कि पहाड़ की लोक संस्कृति का जीवंत दस्तावेज है। इसमें पहाड़ की महिलाओं का श्रम, पारिवारिक जीवन की आत्मीयता और पारंपरिक खान-पान की पूरी कहानी छिपी है।

जब भी कोई बुजुर्ग ओखल को देखता है तो उसे अपने बचपन का गांव, मां के हाथों का स्वाद और परिवार के साथ बिताए वह दिन याद आ जाते हैं जब जीवन में सुविधाएं कम थीं, लेकिन अपनापन बहुत अधिक था। आज जब दुनिया अपनी जड़ों की ओर लौटने की बात कर रही है, तब पत्थर की ओखल जैसी पारंपरिक धरोहरों को भी सहेजने की जरूरत है। यह केवल एक पत्थर नहीं, बल्कि पहाड़ की स्मृतियों, स्वाद और संस्कृति का हिस्सा है। शायद आने वाली पीढ़ियां कभी यह न जान सकें कि सुबह-सुबह ओखल की खट-खट की आवाज कैसी लगती थी। लेकिन पहाड़ के बुजुर्गों के लिए वह आवाज आज भी किसी लोकगीत की तरह दिल में गूंजती है।

पत्थरों की वह ओखल आज भी गांव के किसी पुराने आंगन में चुपचाप खड़ी है। वह बोलती नहीं, लेकिन उसकी खामोशी कहती है कि उसने पीढ़ियों को पाला है, रिश्तों को जोड़ा है और पहाड़ की रसोई को स्वाद दिया है। समय बदल गया, लोग बदल गए, लेकिन ओखल में बसी यादें आज भी पहाड़ के दिल में जिंदा हैं।

सफाई कर्मियों के कल्याण को सर्वोच्च प्राथमिकता दें: मकवाना

हमारे संवाददाता

पौड़ी। उत्तराखंड सफाई कर्मचारी आयोग के उपाध्यक्ष एवं राज्य मंत्री भगवत प्रसाद मकवाना ने आज नगर निगम श्रीनगर सभागार में आयोजित समीक्षा बैठक में सफाई कर्मियों के कल्याण, सामाजिक सुरक्षा एवं उनकी विभिन्न

> ❑उत्तराखंड सफाई कर्मचारी आयोग के उपाध्यक्ष ने की समीक्षा बैठक

समस्याओं के समाधान को लेकर संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ विस्तृत चर्चा की। उन्होंने कहा कि सफाई कर्मचारी समाज की एक महत्वपूर्ण कड़ी हैं और उनके हितों की रक्षा करना सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल है।

बैठक के दौरान उपाध्यक्ष ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि केंद्र एवं राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ प्रत्येक पात्र सफाई कर्मी तक प्रभावी रूप से पहुंचाया जाए। उन्होंने लंबे समय से कार्यरत संविदा सफाई कर्मियों के नियमितीकरण संबंधी शासनादेशों के अनुरूप आवश्यक कार्रवाई सुनिश्चित करने पर जोर दिया। साथ ही विभिन्न संस्थानों में कार्यरत सफाई कर्मियों को निर्धारित मानकों के अनुसार वेतन, सुरक्षा उपकरण एवं अन्य सुविधाएं उपलब्ध कराने के निर्देश भी दिए।

उन्होंने समाज कल्याण विभाग को विशेष शिविर आयोजित कर सफाई कर्मियों को ऋण, पेंशन तथा अन्य कल्याणकारी योजनाओं से जोड़ने के लिए अभियान चलाने को कहा। इसके अतिरिक्त महर्षि वाल्मीकि चौक के निर्माण कार्य में तेजी लाने तथा भगवान वाल्मीकि मंदिर क्षेत्र के सौंदर्यीकरण एवं आवश्यक मूलभूत सुविधाओं के विकास को प्राथमिकता देने के निर्देश दिए। बैठक में उपजिलाधिकारी श्रीनगर नूपुर वर्मा, तहसीलदार दीपक भंडारी, सहायक नगर आयुक्त रविराज बंगारी सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

टमाटर से बनाए जा सकते हैं ये 5 स्वादिष्ट व्यंजन, जानिए रेसिपी

टमाटर एक ऐसी सब्जी है, जो न केवल सलाद में बल्कि कई स्वादिष्ट व्यंजनों में भी इस्तेमाल की जा सकती है। टमाटर में विटामिन-सी, पोटेशियम और एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद हैं। आइए आज हम आपको टमाटर से बनाए जाने वाले कुछ ऐसे व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं, जो खाने में बेहद स्वादिष्ट और पौष्टिक हैं। इन व्यंजनों को बनाना भी आसान है और ये आपके खाने का मजा बढ़ा सकते हैं।

टमाटर का हलवा- टमाटर का हलवा एक खास और स्वादिष्ट मिठाई है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले टमाटर को उबालकर उसका पेस्ट बना लें, फिर घी में सूजी भूनें और उसमें टमाटर का पेस्ट मिलाएं। इसके बाद इसमें चीनी, इलायची पाउडर और सूखे मेवे डालकर पकाएं। यह हलवा न केवल स्वादिष्ट है बल्कि पोषण से भरपूर भी है। इसे आप किसी खास मौके पर बना सकते हैं या किसी भी समय मिठाई के रूप में परोस सकते हैं।

टमाटर का पुलाव- टमाटर का पुलाव एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है जब आप कुछ नया आजमाना चाहते हैं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले बासमती चावल को धोकर भिगो दें, फिर तेल या घी में जीरा, तेजपत्ता, दालचीनी डालकर भूनें। अब कटे हुए प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें, फिर कटे हुए टमाटर डालकर पकाएं जब तक वे नरम हो जाएं। इसके बाद भिगोए हुए चावल डालकर पानी मिलाएं और धीमी आंच पर पकने दें।

टमाटर का रायता- गर्मियों में ठंडा-ठंडा रायता कौन नहीं पसंद करता? टमाटर का रायता बनाने के लिए सबसे पहले दही को अच्छे से फेंट लें, फिर इसमें कदूकस किया हुआ टमाटर, काला नमक, भुना जीरा पाउडर और हरी मिर्च डालकर मिलाएं। इसे ठंडा-ठंडा परोसें। यह रायता खाने में बहुत ही स्वादिष्ट और पौष्टिक है। इसे आप किसी भी मुख्य भोजन के साथ परोस सकते हैं। यह रायता न केवल आपके खाने को ताजगी देता है बल्कि आपके पेट को भी शांत रखता है।

टमाटर की चटनी- दाल-चावल या पराठे किसी भी व्यंजन के साथ परोसने लायक यह चटनी बहुत ही आसान तरीके से बनाई जा सकती है। इसके लिए सबसे पहले टमाटर, प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, धनिया पत्तियां और नींबू रस मिलाकर पीस लें। अब इस मिश्रण को कटोरे में निकालकर उसमें नमक, जीरा पाउडर और थोड़ा-सा तेल डालें। आपका स्वादिष्ट टमाटर की चटनी तैयार है। इसे आप अपने खाने में शामिल कर सकते हैं।

बालों के झड़ने का कारण बन सकती हैं ये 5 गलतियां, इनसे बचें

बालों के झड़ने की समस्या से हर कोई परेशान है। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं, जिनमें बालों की देखभाल से जुड़ी गलतियां शामिल हैं। अक्सर लोग अपने बालों की देखभाल करते समय कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जिनसे बालों की जड़ें कमजोर हो जाती हैं और बाल झड़ने लगते हैं। आइए आज हम आपको बालों की देखभाल से जुड़ी ऐसी गलतियों के बारे में बताते हैं, जो बालों के झड़ने का कारण बन सकती हैं।

रोजाना शैंपू करने की गलती- अगर आप उन लोगों में से हैं, जो रोजाना अपने सिर पर शैंपू करते हैं तो यह बालों की देखभाल से जुड़ी सबसे बड़ी गलती है। रोजाना शैंपू करने से सिर का प्राकृतिक तेल खत्म हो जाता है, जिससे बालों की जड़ें कमजोर होने लगती हैं और बाल टूटने लगते हैं। बेहतर होगा कि आप हफ्ते में 2-3 बार ही अपने सिर पर शैंपू करें। इससे बालों की सेहत बनी रहती है और वे मजबूत बनते हैं।

गीले बालों पर कंघी करने की आदत- गीले बालों पर कंघी करना भी बालों के झड़ने का एक कारण हो सकता है। दरअसल, गीले बाल कमजोर होते हैं और उन पर ज्यादा दबाव पड़ने से वे टूट सकते हैं। इसलिए गीले बालों पर कंघी करने से बचना चाहिए। इसके बजाय आप गीले बालों को सूखे तौलिये से हल्के हाथों से थपथपा सकते हैं। इसके बाद जब बाल थोड़े सूख जाएं तब ही कंघी करें, इससे बाल टूटने की संभावना कम हो जाएगी।

कंडीशनर का गलत तरीके से इस्तेमाल करना- बालों की देखभाल के लिए कंडीशनर का इस्तेमाल करना जरूरी है, लेकिन इसे गलत तरीके से इस्तेमाल करने पर बालों को नुकसान भी पहुंच सकता है। कई लोग पूरे सिर पर कंडीशनर लगा लेते हैं, जबकि इसे सिर्फ बालों की लंबाई पर लगाना चाहिए। इसके अलावा सिर की जड़ों पर कंडीशनर लगाने से सिर की त्वचा चिपचिपी हो जाती है, जिससे बाल झड़ने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसी गलतियों से बचकर बालों को स्वस्थ रखा जा सकता है।

गर्म पानी से सिर धोना- गर्म पानी से सिर धोना भी एक बड़ी गलती है। गर्म पानी बालों की नमी को छीन लेता है और उन्हें रूखा बना देता है, जिससे बाल टूटने लगते हैं। इसलिए हमेशा अपने सिर को धोने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। इसके अलावा ठंडे पानी से अंतिम धोने से बालों में चमक आती है और वे स्वस्थ दिखते हैं। इस तरह आप अपने बालों को स्वस्थ रख सकते हैं और उनकी चमक बरकरार रह सकती है।

गर्म पानी से सिर धोना -गर्म पानी से सिर धोना भी एक बड़ी गलती है। गर्म पानी बालों की नमी को छीन लेता है और उन्हें रूखा बना देता है, जिससे बाल टूटने लगते हैं। इसलिए हमेशा अपने सिर को धोने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। इसके अलावा ठंडे पानी से अंतिम धोने से बालों में चमक आती है और वे स्वस्थ दिखते हैं। इस तरह आप अपने बालों को स्वस्थ रख सकते हैं और उनकी चमक बरकरार रह सकती है।

जानिए बाल झड़ने से रोकने के आयुर्वेदिक उपाय

प्रेग्नेंसी और डिलीवरी के बाद किसी महिला के शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। एक तरफ मां बनने की खुशियां और दूसरी तरफ कई सारी चुनौतियों से निपटना पड़ता है। ये चुनौतियां मेंटल और फिजिकल दोनों तरह की हेल्थ से जुड़ी होती हैं। इसी में से एक है हेयर फॉल की समस्याएं। प्रेगनेंसी के बाद ज्यादातर महिलाएं इस समस्या से दो चार होती हैं। एक अनुमान है कि नई मां एक दिन में करीब ४०० बाल झड़ जाते हैं। जबकि एक आम महिला में एक दिन में ८०-१०० बाल झड़ते हैं। आइए जानते हैं प्रेग्नेंसी के बाद क्यों हेयरफॉल ज्यादा होते हैं और इससे बचने के क्या उपाय हैं।।।

प्रेगनेंसी के बाद हेयरफॉल का कारण

आयुर्वेद एक्सपर्ट्स के मुताबिक, मेडिकल में इस प्रॉब्लम को पोस्टपार्टम टेलोजेन एफ्लूवियम कहा जाता है। यह उन समस्याओं में आता है जो प्रेग्नेंसी को दौरान होने वाले हार्मोनल चेंजेस के कारण महिलाओं में होती हैइसमें महिलाओं के बाल काफी झड़ते हैं। दरअसल, गर्भावस्था की शुरुआत में एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन के लेवल में लगातार बढ़ोतरी के कारण हेयर ग्रोथ या बाल बढने का सिलसिला चलता रहता है। जिससे महिलाओं के बाल घने और पहले से ज्यादा चमकदार बन जाते हैं। लेकिन जब बच्चे का जन्म हो जाता है तब बाद में एस्ट्रोजन का लेवल गिर जाता है और बाल झडने लगता है। हालांकि, धीरे-धीरे ये समस्या ठीक भी हो जाती है। कुछ आयुर्वेदिक उपाय से इस समस्या से राहत पा सकती हैं।

हेयर फॉल रोकने का आयुर्वेदिक उपाय

हर्बल ऑयल और सीरम से हेड मसाज

ऑर्गेनिक चीजों के जरिए ट्रीटमेंट्स के साइड इफ़ेक्ट्स कम ही देखने को मिलते हैं। इनसे बालों की ग्रोथ अच्छी होती है। अगर नियमित तौर पर भृंगराज, ब्राह्मी या आंवला जैसे आयुर्वेदिक तेलों से सिर की मालिश करने से बालों का झड़ना कम हो जाता है।

आयुर्वेदिक सप्लीमेंट का इस्तेमाल

कुछ आयुर्वेदिक सप्लीमेंट्स जैसे-अश्वगंधा, शतावरी या त्रिफला हार्मोन के कारण होने वाले हेयर फॉल को काफी हद तक रोक देता है। इससे बालों की सेहत सुधरती है। हालांकि, इन चीजों के इस्तेमाल से पहले एक्सपर्ट्स की राय जरूर लें।

हर्बल शैम्पू से रुकेंगे हेयर फॉल

बालों की ग्रोथ और कंडीशनिंग के लिए हल्के और हर्बल शैंपू के साथ ऐसे कंडीनशर का चुनाव करना चाहिए जो सल्फेट्स और पैराबीन से मुक्त होते हैं। प्रोडक्ट्स की पूरी जानकारी के बाद इसका इस्तेमाल करें। बालों में किसी भी केमिकल बेस्ड प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने से बचें।

बालों की केयर करें

हर्बल हेयर मास्क सिर और बालों को अच्छी तरह पोषण देते हैं। इससे कई तरह की प्रॉब्लम्स दूर हो जाती हैं। हर्बल हेयर मास्क बालों के लिए फायदेमंद होता है। इसमें आंवला, शिकाकाई, ब्राह्मी या मेथी जैसी जड़ी-बूटियां मिलाकर इस्तेमाल करने से बालों का गिरना कम हो सकता है।

बालों का केयर करते समय इन बातों का रखें ध्यान

बच्चे के जन्म के बाद महिलाओं में बाल गिरने की समस्या कुछ दिन बाद ठीक हो जाती है। इसलिए पौष्टिक आहार, स्ट्रेस लेवल को कंट्रोल करके और सही आयुर्वेदिक उपाय से आप बालों का गिरना कम कर सकते हैं। ऐसे में किसी भी प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल में जल्दबाजी न करें। इससे बाल मजबूत और सुंदर बनते हैं।

शब्द सामर्थ्य -211

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे

1. गणपतिजी, [illegible] मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।

1		2	■	■	■	3		
	■		■	4	5		■	■
6	7		8	■		■	■	9
■	10			■	11	12	13	
■	14		■	15				
16		■	■		■	■		■
17			18		■	19		■
	■	■		■	20	■	■	21
22				■	23			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 210 का हल

अ	भि	षे	क	■	प	स	■	■
जा	त	■	थ	प	थ	पा	ना	■
य	र	का	नी	■	भ्र	■	र	श्मि
ब	घा	र	■	क	ष्ट	प्र	द	■
■	त	ना	त	नी	■	र्व	■	ब
अ	■	मा	■	ज	मा	त	■	ल
स	जा	■	■	■	■	क	ज	रा
बा	■	बे	स	हा	रा	■	ग	म
ब	गु	ला	■	रा	ज	दू	त	■

क्या गर्मियों में कोल्ड ड्रिंक पीने से पेट की समस्याएं हो सकती हैं? जानें सच्चाई

गर्मियों के दौरान ठंडे पेय पदार्थ का सेवन करना कई लोगों को पसंद होता है, खास तौर पर कोल्ड ड्रिंक का। हालांकि, कुछ लोग मानते हैं कि गर्मी के दौरान कोल्ड ड्रिंक पीने से पेट की समस्याएं हो सकती हैं। क्या वाकई ऐसा होता है? इस लेख में हम इसी भ्रम की सच्चाई जानेंगे और समझेंगे कि क्या वास्तव में कोल्ड ड्रिंक का सेवन करने से पेट की समस्याएं होती हैं या यह सिर्फ एक गलत धारणा है।

कोल्ड ड्रिंक में मौजूद तत्व- कोल्ड ड्रिंक में ज्यादा मात्रा में चीनी और नकली फ्लेवर होते हैं, जो सेहत के लिए हानिकारक हो सकते हैं। इन तत्वों के कारण वजन बढ़ना, शुगर यानि मधुमेह की बीमारी का खतरा और दांतों की समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि, ये समस्याएं सीधे तौर पर पेट की समस्याओं से जुड़ी नहीं होतीं। अगर आप सीमित मात्रा में कोल्ड ड्रिंक का सेवन करते हैं तो इससे पेट की समस्याएं नहीं होतीं।

ठंडा पानी बनाम कोल्ड ड्रिंक- कुछ लोग मानते हैं कि ठंडा पानी भी पेट की समस्याओं का कारण बन सकता है। हालांकि, ठंडा पानी पीने से पाचन पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। ठंडा पानी पीने से पेट में कोई खास फर्क नहीं पड़ता। अगर आप ठंडा पानी पीते हैं तो इससे आपके शरीर को हाइड्रेशन मिलेगा और गर्मी का असर भी काफी हद तक कम हो जाएगा। हालांकि, कोल्ड ड्रिंक से डिहाइड्रेशन होने का डर होता है।

पाचन पर असर- कोल्ड ड्रिंक का सेवन करने से पाचन पर असर पड़ सकता है। कोल्ड ड्रिंक पीने से पेट की दीवारों पर असुविधा हो सकती है, जिससे गैस या अपच की समस्या खड़ी हो सकती है। कुछ मामलों में यह समस्या थोड़ी देर बाद सामान्य हो जाती है। हालांकि, अगर जलन और असुविधा बनी रहे तो आपको तुरंत डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। ज्यादा मात्रा में कोल्ड ड्रिंक पीने से ही ऐसा होता है।

सेहत पर प्रभाव- अगर आप नियमित रूप से ज्यादा मात्रा में कोल्ड ड्रिंक का सेवन करते हैं तो इससे सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। ज्यादा मात्रा में चीनी और नकली फ्लेवर होने के कारण यह पेय नुकसानदायक बन जाता है, जो वजन बढ़ने और पेट की समस्याओं का कारण बन सकता है। इसके अलावा इनमें कैफीन होने की वजह से ये कई अन्य समस्याएं भी खड़ी कर सकते हैं। कोल्ड ड्रिंक पीने से नींद उड़ती है और दांत खराब होते हैं।

क्या आपकी सनस्क्रीन सही से काम नहीं कर रही? जानिए इसके 5 संकेत

सनस्क्रीन का इस्तेमाल त्वचा को सूरज की हानिकारक किरणों से बचाने के लिए किया जाता है। हालांकि, कभी-कभी सनस्क्रीन सही से काम नहीं करती, जिसका अंदाजा ज्यादातर लोगों को नहीं होता। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे संकेतों के बारे में बताते हैं, जिनसे पता चलता है कि आपकी सनस्क्रीन त्वचा की सुरक्षा नहीं कर रही। इन संकेतों को पहचानकर आप अपनी सनस्क्रीन को बेहतर बना सकते हैं और अपनी त्वचा को सूरज की किरणों से सुरक्षित रख सकते हैं।

त्वचा का रंग गहरा होना- अगर आपकी त्वचा धूप में रहने से सनस्क्रीन लगाने के बाद भी गहरी होती जा रही है तो समझ जाइए कि आपकी सनस्क्रीन सही से काम नहीं कर रही। इसका मतलब होता है कि आपकी त्वचा को सूरज की हानिकारक किरणों से सुरक्षा नहीं मिल रही। ऐसे में हमेशा एक अच्छी गुणवत्ता वाली और ज्यादा सुरक्षा देने वाली सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें और इसे हर कुछ घंटों बाद दोबारा लगाएं।

जलन या लालिमा महसूस होना- अगर आपको अपनी त्वचा पर जलन या लालिमा महसूस होती है तो यह भी एक संकेत हो सकता है कि आपकी सनस्क्रीन सही से काम नहीं कर रही। अगर आप धूप में रहने के बाद जलन या लालिमा महसूस करते हैं तो तुरंत छाया में जाएं और अपनी सनस्क्रीन को फिर से लगाएं। इस तरह आप अपनी त्वचा को सूरज की हानिकारक किरणों से बचा सकते हैं और स्वस्थ रख सकते हैं।

त्वचा का रंग असमान होना- अगर आपकी त्वचा का रंग असमान लग रहा हो, जैसे कि धब्बे या कालापन दिखाई दे रहे हों तो इसका मतलब हो सकता है कि आपकी सनस्क्रीन सही से काम नहीं कर रही। ऐसी स्थिति में अपनी सनस्क्रीन को बदलें और यह सुनिश्चित करें कि वह आपकी त्वचा के प्रकार के अनुसार हो। अपनी सनस्क्रीन को सही तरीके से लगाएं, ताकि वह पूरी तरह से आपकी त्वचा को ढक सके और उसे सूरज की हानिकारक किरणों से बचा सके।

समय से पहले झुर्रियां आना- अगर आप समय से पहले झुर्रियों का अनुभव कर रहे हैं तो यह भी एक संकेत हो सकता है कि आपकी सनस्क्रीन सही से काम नहीं कर रही। सूरज की हानिकारक किरणें हमारी त्वचा को नुकसान पहुंचाती हैं, जिससे झुर्रियां जल्दी आती हैं। इसलिए, जरूरी है कि आप अपनी सनस्क्रीन को सही तरीके से लगाएं और नियमित रूप से इसका इस्तेमाल करें, ताकि आपकी त्वचा युवा और स्वस्थ बनी रहे।

त्वचा का जल जाना- अगर आपको त्वचा का जलना महसूस होता है तो तुरंत अपनी सनस्क्रीन को बदलें। त्वचा पर जलन होने होने का मतलब है कि आपकी पुरानी सनस्क्रीन आपकी त्वचा को सही तरीके से सुरक्षा नहीं दे पा रही थी। हमेशा ज्यादा सुरक्षा देने वाली सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें और इसे हर कुछ घंटों बाद दोबारा लगाएं। इन संकेतों को पहचानकर आप अपनी त्वचा की देखभाल बेहतर तरीके से कर सकेंगे और सूरज की हानिकारक किरणों से सुरक्षित रख सकते हैं।

अल्फा किलर बनकर दुश्मनों का सफाया करेंगी आलिया भट्ट!

यशराज फिल्म्स की आगामी स्पाई यूनिवर्स फिल्म अल्फा को लेकर सोशल मीडिया पर फैंस के बीच जबरदस्त उत्साह बना हुआ है। फिल्म में अभिनेत्री आलिया भट्ट एक स्पाई की भूमिका निभाती नजर आएंगी। प्रोडक्शन टीम के करीबी सूत्रों ने बताया कि अभिनेत्री आलिया भट्ट एक दमदार और घातक किरदार में नजर आएंगी। उन्होंने कहा, वह वाईआरएफ स्पाई यूनिवर्स में अल्फा किलर की भूमिका में दिखाई देंगी, जिसे केवल दुश्मनों का सफाया करने के लिए तैयार किया गया है और विशेष प्रशिक्षण दिया गया है। सूत्रों के मुताबिक, वाईआरएफ के प्रमुख आदित्य चोपड़ा इस बार दर्शकों के सामने एक बिल्कुल नया और आकर्षक नायक प्रस्तुत करना चाहते हैं, जिसे लोग उसके सही या गलत कार्यों के आधार पर न आंकें, बल्कि उसे ऐसे व्यक्ति के रूप में देखें जो अपनी शर्तों पर जीवन जीता है और वही करता है जो उसे सही लगता है।

सूत्रों ने बताया, आज के समय में नायक-नायिका को देखने का यह एक बिल्कुल नया नजरिया है, क्योंकि दर्शक पर्दे पर रोमांचक और मनोरंजक किरदार देखना चाहते हैं। अल्फा में आलिया का किरदार भी कुछ ऐसा ही होगा।

उन्होंने आगे कहा, इस फिल्म के जरिए आदित्य चोपड़ा अपने स्पाई यूनिवर्स में एक बड़ा रचनात्मक बदलाव करने जा रहे हैं, जिसकी इस फ्रेंचाइजी को काफी समय से जरूरत थी। यह पहली बार होगा जब इस यूनिवर्स की कोई फिल्म पूरी तरह एक महिला प्रमुख किरदार के दमदार एक्शन और उसकी कहानी पर आधारित होगी।

वाईआरएफ के प्रवक्ता ने आईएएनएस से कहा, हम फिलहाल केवल इतना ही कह सकते हैं कि सभी को अल्फा के पहले टीजर या झलक का इंतजार करना चाहिए। इस समय हम इन चर्चाओं की न तो पुष्टि कर सकते हैं और न ही इनसे इनकार कर सकते हैं।

यश राज फिल्म्स की बहुचर्चित स्पाई यूनिवर्स की पहली महिला-प्रधान फिल्म अल्फा में आलिया भट्ट के साथ शरवरी वाघ भी मुख्य भूमिका में हैं, जबकि बॉबी देओल इसमें मुख्य खलनायक की भूमिका में नजर आएंगे।

मैं खुद को बहुत सीरियसली नहीं लेता : सैफ अली खान

अभिनेता सैफ अली खान इन दिनों अपनी नेटफ्लिक्स की फिल्म %कर्तव्य' को लेकर चर्चा में हैं। इस बीच प्रमोशन में व्यस्त अभिनेता ने बताया कि मैं खुद को बहुत ज्यादा सीरियसली नहीं लेता। से बातचीत में सैफ अपनी 25 साल पुरानी वायरल लाइन मैं गिटार खेलता हूं पर न केवल प्रतिक्रिया दी बल्कि क्लिप को बेहद मजेदार भी बताया। इंटरव्यू के दौरान जब उनके को-स्टार रसिका दुग्गल और मनीष चौधरी से पूछा गया कि सैफ सेट पर भी वन-लाइनर्स देते हैं या नहीं तो रसिका ने उनकी कॉमिक टाइमिंग की तारीफ करते हुए कहा, हर समय! वह हर समय खूब मस्ती करने वाले एक्टर्स में से हैं।

इस पर सैफ ने कहा, मैं खुद को बहुत ज्यादा सीरियसली नहीं लेता। एक बार जब सीन ठीक से कर लेते हैं, उसके बाद थोड़ी मस्ती भी कर सकते हैं।

बातचीत के दौरान उन्हें दूरदर्शन पर दिए गए लगभग 25 साल पुराने इंटरव्यू की याद दिलाई गई, जिसमें वह कहते सुनाई देते हैं- मैं गिटार खेलता हूं। यह क्लिप आज भी सोशल मीडिया पर बार-बार वायरल होती रहती है।

इस पर सैफ ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया, मैंने वह क्लिप देखी है। वह मजेदार है, बहुत ही ज्यादा मजेदार। उस क्लिप में हर तरह की चीजें हैं। उन्होंने आगे कहा कि उस इंटरव्यू में कई ऐसी बातें हैं जो अब गैरकानूनी मानी जाएंगी और शायद उस समय भी गैरकानूनी रही होंगी।

उसी पुराने इंटरव्यू में सैफ ने अपनी पसंदीदा अभिनेत्रियों मधुबाला और जीनत अमान की तुलना भी की थी। इस पर सैफ ने कहा, उनके बीच के अंतर के साथ... मुझे नहीं पता कि वह अंतर क्या था। यह बहुत ही अजीब बात है।

%कर्तव्य' फिल्म के प्रमोशन में सैफ ने अपने काम के बारे में भी बात की। उन्होंने कहा कि आजकल क्राइम ड्रामा बहुत ज्यादा हैं, लेकिन एक अभिनेता के रूप में वह हर बार किरदार में कुछ नया लाने की कोशिश करते हैं। सैफ ने बताया, मेरे लिए असली बात यह है कि आप उस इंसान का किरदार निभाएं, न कि सिर्फ पुलिसवाले का। हर इंसान अलग होता है।

उन्होंने यह भी कहा कि अगर वही काम दोबारा करना पड़े तो निर्देशक और निर्माता मिलकर अलग माहौल तैयार करते हैं। सैफ का मानना है कि अगर अभिनेता अपने प्रति सच्चा रहे तो उसकी अपनी झलक किरदार में जरूर आएगी।

पुलिस ने नागरिकों व युवाओं को दिलाई नशा मुक्ति की शपथ

संवाददाता

टिहरी। नशा मुक्त भारत पखवाडे के तहत पुलिस ने नागरिकों व युवाओं को नशा मुक्ति की शपथ दिलायी। आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल श्रीमती श्वेता चौबे के निर्देशन में संचालित 'नशा मुक्त भारत पखवाड़ा' के अंतर्गत जनपद टिहरी गढ़वाल में नशे के विरुद्ध व्यापक जन-जागरूकता अभियान निरंतर चलाया जा रहा है। इसी क्रम में कोतवाली कीर्तिनगर की चौकी दुगड्डा तथा थाना मुनि की रेती की चौकी शिवपुरी क्षेत्र में विशेष जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रमों के दौरान स्थानीय नागरिकों, युवाओं, छात्र-छात्राओं, दुकानदारों एवं पर्यटकों को एकत्रित कर नशे के दुष्प्रभावों के संबंध में विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई। पुलिस अधिकारियों द्वारा बताया गया कि शराब, मादक पदार्थों एवं अन्य नशीले पदार्थों का सेवन व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आर्थिक जीवन पर गंभीर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। उपस्थित लोगों को नशे से दूर रहकर स्वस्थ, सकारात्मक एवं अनुशासित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित नागरिकों एवं युवाओं को नशा मुक्ति की शपथ दिलाई गई तथा अपने परिवार, मित्रों एवं समाज को भी नशे के प्रति जागरूक करने का संकल्प कराया गया। साथ ही पुलिस द्वारा अपील की गई कि यदि किसी क्षेत्र में मादक पदार्थों की तस्करी, बिक्री अथवा अन्य अवैध गतिविधियों की जानकारी प्राप्त होती है तो उसकी सूचना तत्काल पुलिस को दें, जिससे संबंधित व्यक्तियों के विरुद्ध प्रभावी वैधानिक कार्रवाई सुनिश्चित की जा सके। स्थानीय नागरिकों, छात्र-छात्राओं, दुकानदारों एवं पर्यटकों ने पुलिस द्वारा चलाए जा रहे इस अभियान की सराहना करते हुए नशा मुक्त समाज एवं नशा मुक्त उत्तराखण्ड के निर्माण में पूर्ण सहयोग का आश्वासन दिया। टिहरी पुलिस द्वारा नशा मुक्त भारत पखवाड़ा के अंतर्गत जनपद के विभिन्न क्षेत्रों में ऐसे जन-जागरूकता कार्यक्रम निरंतर संचालित किए जा रहे हैं, ताकि युवाओं को नशे की गिरफ्त से बचाकर एक स्वस्थ एवं सुरक्षित समाज का निर्माण किया जा सके।

उत्तराखंड-हिमाचल बार्डर पर किशाऊ बांध महापरियोजना की सुगबुगाहट

विकास की 'बिजली' चमकेगी और दर्द देगा 'विस्थापन'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। यमुना नदी पर प्रस्तावित किशाऊ बांध परियोजना को उत्तराखंड की सबसे महत्वाकांक्षी जलविद्युत और बहुउद्देशीय परियोजनाओं में गिना जाता है। वर्षों से फाइलों और बैठकों में उलझी यह परियोजना अब धरातल पर उतरने की दिशा में आगे बढ़ रही है। नई दिल्ली में छह राज्यों के मुख्यमंत्री और गृह मंत्री अमित शाह की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में इस परियोजना को हरी झंडी मिलने के साथ छह राज्यों के बीच एमओयू पर हस्ताक्षर हुए। केंद्र सरकार का दावा है कि किशाऊ बांध न केवल उत्तराखंड बल्कि पूरे उत्तर भारत की ऊर्जा, सिंचाई और पेयजल जरूरतों को पूरा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। वहीं स्थानीय स्तर पर इसे विकास और चुनौतियों के दोहरे पहलू के रूप में देखा जा रहा है। उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश की सीमा पर यमुना नदी पर बनने वाली यह परियोजना लंबे समय से चर्चा में रही है। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि परियोजना तय समय पर पूरी होती है तो यह प्रदेश के आर्थिक और सामाजिक विकास की तस्वीर बदल सकती है।

उत्तराखंड को ऊर्जा प्रदेश कहा जाता है। राज्य की नदियां बिजली उत्पादन की अपार संभावनाएं रखती हैं। किशाऊ बांध परियोजना से बड़ी मात्रा में बिजली उत्पादन होने की संभावना है, जिससे उत्तराखंड की ऊर्जा क्षमता में उल्लेखनीय वृ(होगी। ऊर्जा क्षेत्र के जानकारों का कहना है कि इससे न केवल प्रदेश की जरूरतें पूरी होंगी बल्कि अतिरिक्त बिजली अन्य राज्यों को भी उपलब्ध कराई जा सकेगी। इससे राज्य की आय में भी वृ(होने की उम्मीद है। किशाऊ परियोजना का महत्व केवल बिजली उत्पादन तक सीमित नहीं है। इसका सबसे बड़ा लाभ यमुना बेसिन से जुड़े क्षेत्रों को मिलेगा। दिल्ली, उत्तर प्रदेश, हरियाणा और राजस्थान जैसे राज्यों

●बरसों की कागजी दौड़ व बैठकों के दौर के बाद आखिरकार जमीन पर उतरेगी महापरियोजना

●उत्तराखंड-हिमाचल ही नहीं पूरे उत्तर भारत की बिजली, पानी और सिंचाई का संकट होगा कम

●हजारों को रोजगार, क्षेत्र के विकास की जगी उम्मीद, पर्यावरण की चिंता व विस्थापन का दर्द

में पेयजल और सिंचाई के लिए अतिरिक्त जल उपलब्ध कराने में यह परियोजना महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

विशेषज्ञों के अनुसार जल संरक्षण और जल प्रबंधन की दृष्टि से भी यह परियोजना भविष्य की आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर तैयार की गई है। जलवायु परिवर्तन और घटते जल स्रोतों के दौर में बड़े जलाशयों का महत्व और बढ़ गया है। किसी भी बड़ी परियोजना की तरह किशाऊ बांध से भी हजारों लोगों को प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रोजगार मिलने की संभावना है। निर्माण कार्यों में स्थानीय युवाओं को रोजगार के अवसर मिल सकते हैं। साथ ही सड़क, पुल, संचार और अन्य आधारभूत सुविधाओं का विस्तार भी होगा। परियोजना क्षेत्र में बाजार, परिवहन और अन्य आर्थिक गतिविधियों के बढ़ने की उम्मीद है। इससे स्थानीय अर्थव्यवस्था को नई गति मिल सकती है। जहां एक ओर परियोजना विकास के नए अवसर लेकर आ रही है, वहीं दूसरी ओर प्रभावित गांवों के लोगों की चिंताएं भी कम नहीं हैं। बांध बनने से कई गांवों और कृषि भूमि के जलमग्न होने की आशंका जताई जाती रही है।

स्थानीय लोग मांग कर रहे हैं कि पुनर्वास और मुआवजा नीति को पूरी पारदर्शिता के साथ लागू किया जाए। उनका कहना है कि विकास जरूरी है, लेकिन प्रभावित परिवारों के अधिकारों और भविष्य की सुरक्षा भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। हिमालयी क्षेत्र पहले से ही भूस्खलन, भू-धंसाव और प्राकृतिक आपदाओं के प्रति संवेदनशील माना जाता है। ऐसे में बड़ी जलविद्युत परियोजनाओं को लेकर पर्यावरणविदों की चिंताएं भी सामने आती रही हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि परियोजना के निर्माण और संचालन के दौरान पर्यावरणीय मानकों का कड़ाई से पालन करना होगा। नदी पारिस्थितिकी, वन क्षेत्र और जैव विविधता पर पड़ने वाले प्रभावों का लगातार अध्ययन आवश्यक होगा।

उत्तराखंड की अर्थव्यवस्था मुख्य रूप से पर्यटन, कृकृषि और जलविद्युत पर आधारित है। किशाऊ परियोजना राज्य के राजस्व और औद्योगिक विकास को नई दिशा दे सकती है। यदि परियोजना के लाभ स्थानीय लोगों तक पहुंचते हैं तो यह सीमांत क्षेत्रों में विकास का नया अध्याय लिख सकती है। किशाऊ बांध परियोजना को लेकर उम्मीदें भी बड़ी हैं और आशंकाएं भी। सरकार इसे विकास का इंजन मान रही है, जबकि प्रभावित क्षेत्र के लोग अपने भविष्य को लेकर आश्वस्त होना चाहते हैं। आने वाले वर्षों में यह परियोजना केवल एक बांध नहीं होगी, बल्कि यह तय करेगी कि उत्तराखंड विकास और पर्यावरण संरक्षण के बीच संतुलन बनाने में कितना सफल होता है। यदि पुनर्वास, पर्यावरण और स्थानीय हितों का ध्यान रखते हुए परियोजना को आगे बढ़ाया गया तो किशाऊ बांध वास्तव में उत्तराखंड की तस्वीर बदलने वाला साबित हो सकता है।

उत्तराखंड के विकास के इतिहास में कई परियोजनाएं आई और गईं, लेकिन किशाऊ बांध को लेकर जो उम्मीदें हैं, वह इसे एक साधारण परियोजना से कहीं अधिक महत्वपूर्ण बनाती हैं। अब निगाहें इस बात पर हैं कि यह सपना धरातल पर कब और किस रूप में साकार होता है।

सू- दोकू क्र.211

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

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.210 का हल

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

जन प्रतिनिधियों और अधिकारियों ने किया श्रमदान

हमारे संवाददाता

चम्पावत। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के 'आदर्श चंपावत' स्वच्छ और स्वस्थ जनपद के विजन को धरातल पर उतारने के लिए जिला प्रशासन पूरी तरह सक्रिय है। इसी क्रम में जिलाधिकारी मनीष कुमार के दिशा-निर्देशानुसार और मुख्य विकास अधिकारी डॉ. जीएस खाती की देखरेख में बनबसा क्षेत्र के अंतर्गत एक विशेष 'प्री योग स्वच्छता अभियान एवं जल संरक्षण जागरूकता महाभियान' का आयोजन किया गया।

इस वृहद अभियान का मुख्य उद्देश्य आगामी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजनों से पहले पूरे क्षेत्र को स्वच्छ, सुंदर और पर्यावरण के अनुकूल बनाना है, जिससे आम जनमानस एक पवित्र, शुद्ध और ऊर्जावान वातावरण में योग का पूर्ण लाभ उठा सके। इस महाभियान को और अधिक व्यापक, प्रभावी तथा दूरगामी बनाने के लिए जिला प्रशासन

द्वारा इसमें सारा (स्प्रिंग एंड रिवर रिजुवनेशन अथॉरिटी) के तहत जल संरक्षण गतिविधि को भी विशेष रूप से जोड़ा गया। अभियान के दौरान उपस्थित जनसमुदाय को भविष्य में आने वाले जल संकट के प्रति सचेत किया गया। साथ ही, गिरते भूजल स्तर को सुधारने के लिए वर्षा जल संग्रहण (रेन वॉटर हार्वेस्टिंग) और प्राकृतिक जल स्रोतों के संरक्षण के प्रति लोगों को जागरूक करते हुए इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करने की अपील की गई। इस जन-जागरूकता और स्वच्छता कार्यक्रम को सफल बनाने में सभी वर्गों का अभूतपूर्व सहयोग देखने को मिला। कार्यक्रम में स्थानीय जनप्रतिनिधियों ने अपनी गरिमामयी उपस्थिति दर्ज की। इसके साथ ही, अधिशासी अधिकारी नगर पंचायत बनबसा दीपक बुदलाकोटी सहित विभिन्न जिला स्तरीय अधिकारियों, कर्मचारियों, सारा की विशेषज्ञ टीम, एसएसबी के जवाज स्थानीय ग्रामीणों और बनबसा नगर पालिका के पर्यावरण मित्रों ने भी इस महाभियान में बढ़-चढ़कर अपनी भागीदारी निभाई।

गंभीर प्रदूषण व गंदगी की समस्या से जूझ रही है 'रिस्पना'

देहरादून (प्र)। रिस्पना यानी ऋषिअर्पणा नदी जो देहरादून की पहचान है और राजधानी क्षेत्र की एक महत्वपूर्ण जलधारा है, आज गंभीर प्रदूषण और गंदगी की समस्या से जूझ रही है। नदी के किनारों और जलधारा में बड़ी मात्रा में प्लास्टिक, घरेलू कचरा और अन्य अपशिष्ट पदार्थ फेंके जा रहे हैं। जिससे न केवल नदी का प्राकृतिक स्वरूप नष्ट हो रहा है, बल्कि पर्यावरण और आम जन के स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव भी पड़ रहा है।

यह अत्यंत चिंताजनक स्थिति है क्योंकि रिस्पना नदी और उससे लगे स्थान उत्तराखंड की राजधानी देहरादून के मुख्य क्षेत्रों में से एक है और यहां प्रतिदिन हजारों लोगों का आवागमन बना रहता है। हालात इतने विकट हैं कि रिस्पना नदी, नदी कम और प्रदूषण की बहता गंदा नाला ज्यादा नजर आता है। नदी की ऐसी स्थिति में प्रशासन द्वारा इस क्षेत्र में जगह जगह सीसीटीवी कैमरों की कड़ी निगरानी व्यवस्था स्थापित करना समय की आवश्यकता बन चुकी है। सीसीटीवी कैमरों की सहायता से नदी में कचरा फेंकने वाले लोगों और असामाजिक तत्वों की पहचान की जा सकेगी तथा उनके विरुद्ध उचित कानूनी कार्रवाई की जा सकेगी। इससे लोगों में जागरूकता और जिम्मेदारी की भावना भी विकसित होगी तथा नदी को स्वच्छ और सुरक्षित बनाए रखने में मदद मिलेगी। इसके साथ ही नगर निगम, प्रशासन और आम नागरिकों को मिलकर इस महत्वपूर्ण प्राकृतिक धरोहर के संरक्षण के लिए ठोस कदम उठाने चाहिए, ताकि आने वाली पीढ़ियों को एक स्वच्छ और निर्मल रिस्पना नदी का उपहार दिया जा सके। देहरादून जैसे सुंदर शहर की पहचान उसकी स्वच्छता और प्राकृतिक संपदा है, इसलिए रिस्पना नदी को प्रदूषण मुक्त बनाना हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। इधर हाल ही में देहरादून के जिला अधिकारी आशीष चौहान ने रिस्पना नदी को प्रदूषण से मुक्त करनेबका बीड़ा तो उठाया है लेकिन ये पहल अनवरत जारी रखने की आवश्यकता है।

पुरुषोत्तम मास अखंड संकीर्तन का समापन

❑हवन-यज्ञ व विशाल भंडारे में उमड़े हजारों श्रद्धालु

संवाददाता

देहरादून। पुरुषोत्तम मास के अवसर पर आयोजित एक माह तक चले अखंड संकीर्तन का समापन श्रद्धा और भक्ति के वातावरण में संपन्न हुआ।

आज यहां श्री गोपाल मंदिर के तत्वावधान में पुरुषोत्तम मास के अवसर पर आयोजित एक माह तक चले अखंड संकीर्तन का समापन श्रद्धा और भक्ति के वातावरण में संपन्न हुआ। अधिकमास पूर्ण होने पर मंदिर में विशेष आरती, प्रसाद वितरण, हवन-यज्ञ एवं विशाल भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें नगर एवं आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों से हजारों श्रद्धालुओं ने भाग लिया।

समापन दिवस पर मंदिर परिसर ठाकुर जी के जयघोष से गूंज उठा। मंदिर के पुजारी बद्री नारायण मिश्र ने श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए भगवान के नाम-स्मरण एवं मंत्र जाप की महत्ता बताई। उन्होंने कहा कि नियमित रूप से मंत्र जाप करने से भगवान प्रसन्न होकर अपने भक्तों पर विशेष कृपा बरसाते हैं। मंदिर के छोटे महाराज जगमोहन मिश्र 'भानु' ने एक माह तक चले अखंड संकीर्तन की सफलता पर समस्त भक्त समाज का आभार व्यक्त किया। उन्होंने श्री राधा-कृष्ण की आरती कर विश्व कल्याण एवं मंगल की कामना की। इसके पश्चात विद्वान आचार्यों द्वारा वैदिक मंत्रोच्चार के साथ हवन-यज्ञ संपन्न कराया गया। कार्यक्रम के अंत में विशाल भंडारे का आयोजन हुआ, जिसमें हजारों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। कार्यक्रम को सफल बनाने में बद्री नारायण मिश्र, जगमोहन मिश्र, केशव असूजा, संजय नागपाल, अखिलेश दीवान, संजय शर्मा, गौरव यादव, प्रभाकर शर्मा (पार्षद), दीपक आहूजा, हरिओम थरेजा, अभिषेक यादव, सचिन आहूजा, विनीत जैन, रुपेश कपूर, यश अरोड़ा, ध्रुव नागपाल, अरिहंत पल, आदित्य मल्होत्रा, अमित जायसवाल, हरिमोहन गुप्ता, जय किशन कौशिक, अजीत गुप्ता, जुगल सहगल, ललित मोहन मिश्रा, दिनेश अरोड़ा, राहुल शास्त्री, मोहित सचदेवा, राघव सचदेवा, प्रवीण गुरेजा, अनिल किंगर सहित अनेक श्रद्धालुओं एवं महिला मंडल के सदस्यों का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

70 सीटें, चार कोने और एक गद्दी

उत्तराखंड की सियासत में तीसरे-चौथे मोर्चे का खौफ, बदलेगी राष्ट्रीय दलों की रणनीति

❑राष्ट्रीय दलों के वोट बैंक में सेंध लगाने को तैयार क्षेत्रीय और बाहरी सूरमा
❑उत्तराखंड की 70 सीटों पर आप व यूकेडी की एंट्री से उड़े दिग्गजों के तोते

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 की आहट अभी से सुनाई देने लगी है। अब तक मुकाबला भाजपा और कांग्रेस के बीच सीधा माना जा रहा था, लेकिन आम आदमी पार्टी और उत्तराखंड क्रांति दल की सक्रियता ने चुनावी रण को त्रिकोणीय ही नहीं बल्कि कई सीटों पर चतुष्कोणीय बनाने के संकेत दे दिए हैं। आप ने प्रदेश की सभी 70 विध नसभा सीटों पर अकेले चुनाव लड़ने की घोषणा कर दी है, जबकि यूकेडी पहले ही स्पष्ट कर चुकी है कि वह उत्तराखंडियत, भू-कानून, मूल निवास और क्षेत्रीय अस्मिता के मुद्दों पर पूरे दमखम के साथ चुनाव मैदान में उतरेगी। भले ही आप और यूकेडी सरकार बनाने की स्थिति में न दिखें, लेकिन दोनों दल भाजपा और कांग्रेस के पारंपरिक वोट बैंक में सेंध लगाने की क्षमता रखते हैं। यही कारण है कि दोनों राष्ट्रीय दलों ने अपनी चुनावी रणनीति को नए सिरे से तैयार करना शुरू कर दिया है।

भाजपा को चिंता इस बात की है कि शहरी क्षेत्रों में आम आदमी पार्टी बिजली, पानी, शिक्षा और स्वास्थ्य को मुद्दा बनाकर मध्यम वर्ग और युवाओं को आकर्षित करने की कोशिश करेगी। दूसरी ओर कांग्रेस को डर है कि सत्ता विरोधी मतों का बिखराव सीधे भाजपा को फायदा पहुंचा सकता है। यूकेडी की सक्रियता भी दोनों दलों के लिए चुनौती है। उत्तराखंड आंदोलन की विरासत रखने वाला यह दल पर्वतीय क्षेत्रों में भू-कानून, मूल निवास, पलायन और स्थानीय रोजगार जैसे भावनात्मक मुद्दों को फिर से चुनावी विमर्श के केंद्र में लाने की तैयारी में है।

दिल्ली और पंजाब के बाद उत्तराखंड में संगठन को नए सिरे से खड़ा करने में जुटी आम आदमी पार्टी ने नई प्रदेश इकाई के गठन के साथ बड़ा संदेश दिया है कि वह केवल औपचारिक उपस्थिति नहीं बल्कि हर विधानसभा क्षेत्र में मजबूत लड़ाई लड़ेगी। पार्टी का दावा है कि वह शिक्षा, स्वास्थ्य, भ्रष्टाचार और रोजगार को चुनाव का मुख्य एजेंडा बनाएगी और सभी 70 सीटों पर उम्मीदवार उतारेगी।

यूकेडी लंबे समय से कह रही है कि राष्ट्रीय दल उत्तराखंड के मूल मुद्दों को भूल चुके हैं। पार्टी का फोकस सशक्त भू-कानून, मूल निवास 1950 आधारित नीति की मांग, पलायन रोकने की ठोस योजना, पर्वतीय जिलों में रोजगार, राज्य आंदोलन की मूल भावना पर रहेगा। यदि यूकेडी कुछ क्षेत्रों में प्रभावी प्रदर्शन करती है तो वह कई सीटों पर भाजपा और कांग्रेस दोनों का गणित बिगाड़ सकती है। राजनीतिक जानकारों के अनुसार देहरादून, हरिद्वार,)षिकेश, रुड़की, काशीपुर, हल्द्वानी, रुद्रपुर और कोटद्वार जैसे शहरी क्षेत्रों में आप अपनी पकड़ मजबूत करने का प्रयास करेगी, जबकि यूकेडी का प्रभाव टिहरी, उत्तरकाशी, चमोली, रुद्रप्रयाग, पिथौरागढ़, बागेश्वर और अल्मोड़ा जैसे पर्वतीय क्षेत्रों में देखने को मिल सकता है। दोनों बड़े दल अब केवल एक-दूसरे पर हमला करने तक सीमित नहीं रह सकते। उन्हें छोटे दलों के प्रभाव को भी ध्यान में रखकर उम्मीदवार चयन, संगठन विस्तार और स्थानीय मुद्दों पर अधिक फोकस करना होगा। भाजपा बूथ स्तर पर संगठन मजबूत कर रही है, जबकि कांग्रेस भी जिलों और ब्लाकों में संगठनात्मक बैठकों के जरिए चुनावी तैयारी तेज कर चुकी है।

उत्तराखंड की राजनीति में अब केवल भाजपा बनाम कांग्रेस का सीधा मुकाबला नहीं दिख रहा। आम आदमी पार्टी की 70 सीटों पर चुनाव लड़ने की घोषणा और यूकेडी की आक्रामक तैयारी ने चुनावी समीकरणों को नया मोड़ दे दिया है। सरकार कौन बनाएगा, इसका उत्तर अभी भविष्य के गर्भ में है, लेकिन इतना तय है कि तीसरे और चौथे मोर्चे की सक्रियता भाजपा और कांग्रेस दोनों की चुनावी रणनीति को प्रभावित करेगी। यदि आप और यूकेडी अपने-अपने क्षेत्रों में प्रभावी वोट हासिल करते हैं, तो 2027 का चुनाव उत्तराखंड के इतिहास के सबसे दिलचस्प और बहुकोणीय चुनावों में से एक साबित हो सकता है।

'मार्च' की जंग उत्तराखंड में 'नवंबर' में

❑राज्य में प्री-मैच्योर इलेक्शन की सुगबुगाहट से राजनीतिक दलों की थमी सांसें

●समय से पहले बजेगा चुनावी बिगुल, जनगणना, अर्द्धकुंभ और सियासी गणित ने बढ़ाई हलचल
●राजनीतिक दलों की गतिविधियां, संगठनात्मक बैठकों की बढ़ती रफ्तार ने संभावना को दी हवा

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। समय से पहले विधानसभा चुनाव की चर्चा ने उत्तराखंड की राजनीति को गर्मा दिया है। भाजपा और कांग्रेस दोनों ने अपनी चुनावी तैयारियां तेज कर दी हैं। उत्तराखंड की राजनीति में इन दिनों एक ही सवाल सबसे ज्यादा चर्चा में हैकृक्या विधानसभा चुनाव तय समय से पहले हो सकते हैं? अभी विधानसभा का कार्यकाल मार्च 2027 तक है, लेकिन राजनीतिक दलों की गतिविधियां, संगठनात्मक बैठकों की बढ़ती रफ्तार और चुनावी तैयारियों ने इस संभावना को हवा दे दी है कि प्रदेश में नवंबर-दिसंबर 2026 में ही चुनाव कराए जा सकते हैं। हालांकि इस पर अभी कोई आधिकारिक फैसला नहीं हुआ है। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि यदि ऐसा होता है तो यह उत्तराखंड के चुनावी इतिहास की सबसे बड़ी रणनीतिक कवायद होगी। इसकी वजह केवल राजनीति नहीं, बल्कि प्रशासनिक मजबूरियां भी बताई जा रही हैं।

केंद्र सरकार ने वर्ष 2027 में देशव्यापी जनगणना का कार्यक्रम तय किया है। दूसरी ओर उत्तराखंड सहित उत्तर प्रदेश, पंजाब और गोवा के विधानसभा चुनाव भी इसी अवधि में प्रस्तावित हैं। चुनाव और जनगणना दोनों में बड़ी संख्या में शिक्षक, प्रशासनिक अधिकारी तथा सरकारी कर्मचारी लगाए जाते हैं। यदि दोनों प्रक्रियाएं एक साथ होती हैं तो सरकारी मशीनरी पर भारी दबाव पड़ सकता है। इसी कारण समय से पहले चुनाव कराने की चर्चा राजनीतिक और प्रशासनिक हलकों में चल रही है। आंकड़ों बताते है कि पिछले दो चुनावों में भाजपा का वर्चस्व रहा है, जबकि कांग्रेस लगातार अपनी खोई जमीन वापस पाने की कोशिश कर रही है। भाजपा ने प्रदेश की सभी 70 विधानसभा सीटों पर संगठन को सक्रिय करना शुरू कर दिया है। बूथ समितियों की समीक्षा, शक्ति केंद्रों की बैठकों और वरिष्ठ नेताओं के लगातार दौरों ने संकेत दिए हैं कि पार्टी किसी भी स्थिति के लिए तैयार रहना चाहती है। हाल के दिनों में राष्ट्रीय नेतृत्व के उत्तराखंड दौरे, कार्यकर्ताओं के साथ बैठकों और बूथ स्तर तक संगठन मजबूत करने के निर्देशों ने चुनावी चर्चाओं को और तेज किया है।

मुख्य विपक्ष कांग्रेस भी संगठन को धार देने में जुट गई है। प्रदेश प्रभारी के लगातार दौरे, जिलाध्यक्षों की बैठकों, फ्रंटल संगठनों की समीक्षा और कार्यकर्ताओं को सक्रिय करने की रणनीति इस बात का संकेत है कि पार्टी भी संभावित समयपूर्व चुनाव की संभावना को नजरअंदाज नहीं कर रही। हरिद्वार में प्रस्तावित धार्मिक आयोजनों तथा प्रशासनिक व्यवस्थाओं को देखते हुए भी चुनावी कैलेंडर को लेकर चर्चाएं हो रही हैं। यदि चुनाव, धार्मिक आयोजन और जनगणना एक साथ आते हैं तो प्रशासनिक संसाधनों पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है। यही वजह है कि समयपूर्व चुनाव की संभावना पर राजनीतिक बहस जारी है। यदि चुनाव समय से पहले होते हैं तो सभी दलों को उम्मीदवार चयन, टिकट वितरण, चुनावी घोषणापत्र और संसाधनों की तैयारी अपेक्षा से कई महीने पहले पूरी करनी होगी। छोटे दलों और निर्दलीय उम्मीदवारों के लिए यह और बड़ी चुनौती साबित हो सकती है।

बता दें कि उत्तराखंड में लगभग 85 लाख मतदाता हैं। इनमें युवाओं और महिलाओं की संख्या लगातार बढ़ रही है। 2022 के विधानसभा चुनाव में मतदान प्रतिशत लगभग 65 प्रतिशत रहा था। इस बार युवाओं, पहली बार मतदान करने वाले मतदाताओं और महिलाओं की भूमिका निर्णायक मानी जा रही है।

धामी कैबिनेटः उपनल कर्मचारियों सहित कई प्रस्तावों पर लगी मुहर

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में आज सचिवालय में आयोजित कैबिनेट बैठक में कई महत्वपूर्ण प्रस्तावों को मंजूरी दी गई। बैठक की शुरुआत शोक प्रस्ताव के साथ हुई, जिसमें पूर्व मुख्यमंत्री मेजर जनरल बीसी. खंडूरी और मशहूर शूटर और पद्मश्री सम्मानित निशानेबाज जसपाल राणा को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। कैबिनेट ने उत्तराखंड को पूर्ण साक्षर राज्य घोषित करने को मंजूरी प्रदान की। वहीं उपनल कर्मचारियों की लंबे समय से चली आ रही मांग पर मुहर लगाते हुए "समान कार्य-समान वेतन" के प्रस्ताव को भी स्वीकृति दे दी गई, जिससे हजारों कर्मचारियों को बड़ी राहत मिलेगी।

बैठक में आबकारी नियमावली में संशोधन कर वेट और सेस पर लगने वाले दोहरे कर को समाप्त करने का निर्णय लिया गया। इसके अलावा कृषि विभाग के सेलाकुई स्थित सगंध पौधा केंद्र में परफ्यूम परीक्षण प्रयोगशाला स्थापित करने को मंजूरी दी गई। पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए हिमालय कार रैली आयोजन को भी स्वीकृति दी गई, जिसमें 25 देशों के प्रतिभागियों के शामिल होने की संभावना है। वहीं चारधाम यात्रा में उपयोग होने वाले पशुओं के बीमा प्रीमियम का 20 प्रतिशत हिस्सा सरकार वहन करेगी, जिस पर लगभग एक करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे।

कैबिनेट ने राज्य आंदोलनकारियों को 10 प्रतिशत क्षैतिज आरक्षण को हाल की भर्तियों में लागू करने तथा कारागार नियमावली एवं सेवा नियमावली में संशोधन को भी मंजूरी दी। इसके अलावा पशुपालन विभाग की कृत्रिम गर्भाधान योजना को पायलट प्रोजेक्ट के रूप में हरी झंडी दी गई।

जुआरियों पर पुलिस की सर्जिकल स्ट्राइक

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजपुर क्षेत्र के एक मकान में चल रहे जुए का भंडाफोड़ करते हुए पुलिस ने एक विदेशी नागरिक सहित 13 लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से ताश की गड्डी, डेढ़ लाख से ऊपर की नगदी व 41 अमेरिकी डालर बरामद हुए है।

जानकारी के अनुसार बीती रात थाना राजपुर पुलिस को सूचना मिली कि हैलीपेड के पास एक घर में बडे स्तर पर जुआ संचालित किया जा रहा है। सूचना के आधार पर तत्काल क्षेत्राधिकारी डालनवाला के नेतृत्व में थाना राजपुर तथा एसओजी की सयुक्त टीम का गठन किया गया।

गठित टीम द्वारा राजपुर क्षेत्र में हैलीपेड के पीछे क्रिस ज्योति स्कूल को जाने वाली रोड के बांयी ओर एक निजी मकान में औचक छापेमारी की कार्यवाही की गयी, मौके पर पुलिस टीम द्वारा उक्त मकान के कमरे में 4 टेबलो में जुआ खेल रहे 1 अमेरिकन नागरिक सहित 13 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया, जिनके कब्जे से 167 ताश की गड्डियां, 625 डाइस, जुए में इस्तेमाल 118 चिप्स तथा 1,52,870 रुपये नगद व 41 अमेरिकी डॉलर बरामद हुये। पूछताछ में उन्होने अपना नाम तेनजिंग निमा पुत्र छोटे निमा निवासी ग्रुप नंबर 5, हाउस नंबर 82, तिब्बतन कॉलोनी, सहस्त्रधारा रोड, थाना राजपुर, देहरादून, तेनजिन छोगे पुत्र स्व. दोरर्जी निवासी हाउस नंबर 86, सेक्टर शाक्य, तिब्बतन कॉलोनी, जनपद सिरमौर, हिमाचल प्रदेश,

❑मकान में चल रहे जुए का भड़ाफोड, 1 विदेशी सहित 13 गिरफ्तार
❑1,52,870 रुपये की नगदी व 41 अमेरिकी डॉलर हुए बरामद

पेमा वन्सु पुत्र गोम्पो वन्सु निवासी हाउस नंबर 85, ग्रुप नंबर .6, तिब्बतन कॉलोनी, सहस्त्रधारा रोड, थाना राजपुर, फूखु सिरिगं पुत्र स्वर्गीय नीरजु दोर्जे निवासी कुल्हान, सहस्त्रधारा रोड, थाना राजपुर, देहरादून, सिरीगं फुसंको पुत्र स्वर्गीय सिडु तेनजिन निवासी गैम्बलिंग, तिब्बतन कॉलोनी, सहस्त्रधारा रोड, थाना राजपुर, देहरादून, तेनजिगं पुत्र वाण्डा निवासी गैम्बलिंग, तिब्बतन कॉलोनी, सहस्त्रधारा रोड, थाना राजपुर, देहरादून, तासी दाण्डो पुत्र गुरसे निवासी वाले, ओरेगन, यूएसए ,हाल तिब्बतन कॉलोनी, सहस्त्रधारा रोड, थाना राजपुर, देहरादून, ढिले फुर्सत पुत्र स्वर्गीय सोनम निवासी हाउस नंबर 18, ग्रुप नंबर 2, तिब्बतन कॉलोनी, सहस्त्रधारा रोड, थाना राजपुर, देहरादून, श्रृंग धुन्धो पुत्र स्वर्गीय ताम्डिगं निवासी तिब्बतन कॉलोनी, नालापानी, थाना रायपुर, देहरादून, योटीन जासू पुत्र छुडुप निवासी हाउस नंबर 20, ग्रुप नंबर 2, तिब्बतन कॉलोनी, सहस्त्रधारा रोड, थाना राजपुर, देहरादून,धारगिल पुत्र सोनम निवासी हाउस नंबर 92, ग्रुप नंबर 1, तिब्बतन कॉलोनी, सहस्त्रधारा रोड, थाना राजपुर, देहरादून,धुन्डुप पुत्र लोपसगं चोपेल निवासी हाउस नंबर 54, ग्रुप नंबर 4, तिब्बतन कॉलोनी, सहस्त्रधारा रोड, थाना राजपुर, देहरादून व गैलसिगं पुत्र यूंडू निवासी तरला नागल, निकट हेलीपैड, सहस्त्रधारा रोड, थाना राजपुर, देहरादून बताया।

मुख्यमंत्री ने आवास पर अधिकारियों एवं कर्मचारियों के साथ किया योगाभ्यास

संवाददाता

देहरादून। 21 जून को आयोजित होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मुख्यमंत्री ने गुरुवार को आवास पर अधिकारियों एवं कर्मचारियों के साथ योगाभ्यास किया। इस अवसर पर उन्होंने नियमित योग को स्वस्थ एवं संतुलित जीवन का महत्वपूर्ण आधार बताते हुए सभी से इसे दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के कुशल नेतृत्व में भारत की प्राचीन योग परंपरा को वैश्विक स्तर पर नई पहचान एवं सम्मान प्राप्त हुआ है। आज योग विश्वभर में स्वास्थ्य, मानसिक शांति एवं समग्र कल्याण के प्रभावी माध्यम के रूप में स्वीकार किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक शांति, आत्मानुशासन, सकारात्मक जीवनशैली तथा जीवन में संतुलन स्थापित करने का सशक्त माध्यम है। योग व्यक्ति को तनावमुक्त, ऊर्जावान एवं स्वस्थ जीवन जीने की प्रेरणा प्रदान करता है। मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर अधिकाधिक संख्या में योग कार्यक्रमों में प्रतिभाग करने तथा योग को जन-जन तक पहुंचाने में योगदान देने का आग्रह किया।

हत्या के प्रयास के मुकदमें में फरार चल रहे दो शातिर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। हत्या के प्रयास के मुकदमें में फरार चल रहे दो शातिरों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती 11 जून को अफजाल पुत्र जमील निवासी ग्राम रामपुर द्वारा कोतवाली गंगनहर में तहरीर देकर बताया गया था कि 5-6 युवकों द्वारा घातक हथियारों से लैस होकर उनके पुत्र के मित्र एवं अन्य साथियों पर जान से मारने की नीयत से फायरिंग की गयी थी साथ ही उन्हे जान से मारने की धमकी भी दी गयी। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा आज सुबह एक सूचना के आधार पर रसूलपुर तिराहे के पास से मुकदमे में फरार चल रहे दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया गया है। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। गिरफ्तार आरोपियों के नाम नदीम पुत्र शमीम निवासी पुहाना, थाना भगवानपुर, जनपद हरिद्वार व शमशेर पुत्र मुर्तजा निवासी खाताखेड़ी, थाना झबरेड़ा, जनपद हरिद्वार बताये जा रहे है।

यात्रियों से भरा टेंपो ट्रेवलर खाई में गिरा, 2 महिलाओं की मौत

हमारे संवाददाता

नैनीताल। नैनीताल-कालाढूंगी मार्ग पर बीती देर शाम एक दिल दहला देने वाला हादसा सामने आया है। यहां मेरठ (उत्तर प्रदेश) के एक परिवार के 28 पर्यटकों से भरा टेंपो ट्रैवलर अनियंत्रित होकर करीब 30 मीटर गहरी खाई में जा गिरा। हादसे में दो महिलाओं की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि बच्चों सहित 20 से अधिक पर्यटक घायल हो गए। सूचना मिलने पर पुलिस, एसडीआरएफ व स्थानीय लोगों ने दोनो मृतक महिलाओं व घायलों को अस्पताल पहुंचाया जहां उनका उपचार जारी है।

जानकारी के अनुसार नैनीताल घूमकर वापस लौट रहे यूपी के पर्यटक शहर से लगभग एक किलोमीटर पहले बैंड पर पहुंचे थे। शाम करीब 8 बजे टेंपो ट्रैवलर अचानक अनियंत्रित हो गया और खाई में गिर पड़ा। वाहन में सवार पर्यटकों की चीख-पुकार सुनकर आसपास के लोग और राहगीर मदद को दौड़े। पुलिस, एसडीआरएफ व स्थानीय लोगों और राहगीरों ने मिलकर पौन घंटे की मशक्कत के बाद सभी घायलों को खाई से निकाला।

घायलों को तुरंत नजदीकी सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पहुंचाया गया। यहां गंभीर रूप से घायलों को हल्द्वानी रेफर कर दिया गया। सीएचसी में बेड की कमी और संसाधनों की कमी के कारण पर्यटकों और स्थानीय लोगों में आक्रोश फैल

❑एक ही परिवार के कई लोग घायल, उपचार जारी

गया। घायलों को बैठने के लिए बेंच तक नहीं मिली और एंबुलेंस का इंतजार करना पड़ा। वहीं यह हादसा कई सवाल खड़े करता है। टेंपो ट्रैवलर में 28-29 लोग सवार थे, जिसमें 10 बच्चे भी शामिल थे। नैनीताल से वापसी के दौरान कालाढूंगी-नैनीताल मार्ग पर दो पुलिस चेक पोस्ट पार करने के बावजूद वाहन को रोका नहीं गया।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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