सोमवार
29 जून 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 156
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

‘थानों को उड़ाऊंगा’

●पोस्ट करने वाला गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। सोशल मीडिया के माध्यम से उत्तराखण्ड के सभी थानों को बम विस्फोट से उड़ा देने की धमकी देने वाले आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से मामले में प्रयुक्त मोबाइल बरामद हुआ है।

जानकारी के अनुसार बीती 21 जून को एक अज्ञात व्यक्ति द्वारा ईलैक्ट्रानिक डीवाईस का उपयोग करते हुए उत्तराखण्ड में स्थित सभी पुलिस थानो को बम के धमाके से उड़ा देने से सम्बन्धित धमकीपूर्ण पोस्ट वायरल किया गया था। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी थी।

जांच के दौरान पुलिस टीम द्वारा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, डिजिटल फुटप्रिंट, तकनीकी सर्विलांस, साइबर विश्लेषण एवं इलेक्ट्रॉनिक साक्ष्यों का गहन परीक्षण करते हुए आरोपी की पहचान सुनिश्चित करने के लिये जानकारियां एकत्रित की गई। विभिन्न तकनीकी माध्यमों एवं सूचनाओं के विश्लेषण के आधार पर आरोपी की लोकेशन चिन्हित करते हुए बीती रात आरोपी जसप्रीत सिंह पुत्र स्व. जोगिन्द्र सिंह को भूसा स्टोर के पास वाली गली, कोतवाली नगर क्षेत्र से गिरफ्तार किया गया।

पूछताछ में आरोपी ने बताया कि कुछ दिन पूर्व जनपद चमोली के कर्णप्रयाग क्षेत्र में स्थानीय युवकों एवं निहंग सिखों के मध्य हुए विवाद तथा उसके उपरांत हुई पुलिस कार्रवाई से वह आक्रोशित था। उक्त घटनाओं से संबंधित सोशल मीडिया रील देखने के बाद उसने लोगों में आतंक एवं भय का वातावरण उत्पन्न करने तथा उत्तराखण्ड पुलिस को चुनौती देने के उद्देश्य से अपनी इंस्टाग्राम आईडी से टिप्पणी करते हुए 25 जून 2026 को उत्तराखण्ड के सभी थानों में बम विस्फोट करने की धमकी दी थी। पुलिस द्वारा आरोपी के कब्जे से धमकीपूर्ण टिप्पणी पोस्ट करने वाले मोबाइल फोन को बरामद किया गया है, उक्त बरामद मोबाइल सहित अन्य डिजिटल साक्ष्यों का विधिक परीक्षण कराया जा रहा है।

रोडवेज बस व पिकअप की टक्कर, तीन की मौत, चार घायल

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। हरिद्वार के श्यामपुर थाना क्षेत्र में फ्लाईओवर के पास बीती देर रात एक दर्दनाक सड़क हादसे में तीन लोगों की मौत हो गई, जबकि चार अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए। टनकपुर डिपो की रोडवेज बस और एक पिकअप वाहन की आमने-सामने हुई भीषण भिड़ंत से घटनास्थल पर अफरा-तफरी मच गई। हादसा इतना भयावह था कि पिकअप वाहन के परखच्चे उड़ गए और उसमें सवार दो लोग फ्लाईओवर से नीचे जा गिरे।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार टनकपुर डिपो की रोडवेज बस नजीबाबाद से हरिद्वार की ओर आ रही थी, जबकि पिकअप वाहन हरिद्वार से बिजनौर की ओर जा रहा था। पिकअप में करीब 10 लोग सवार थे। आमने-सामने की जोरदार टक्कर के बाद चीख-पुकार मच गई और राहगीरों

ने तुरंत पुलिस को सूचना दी। सूचना मिलते ही श्यामपुर थाना पुलिस, यातायात पुलिस और 108 एंबुलेंस की टीमें मौके पर पहुंचीं। सभी घायलों को तत्काल जिला चिकित्सालय हरिद्वार पहुंचाया गया। हादसे में 18 वर्षीय अहान पुत्र शराफत निवासी बड़ापुर बिजनौर,35 वर्षीय शबाना तथा एक अज्ञात लगभग 35 वर्षीय व्यक्ति की मौत हो गई। वहीं शराफत, अन्नू सोनी लाल,शमीम घायल हुए हैं चिकित्सकों के अनुसार कुछ घायलों की हालत गंभीर बनी हुई है।

दुर्घटना के कारण हाईवे पर लंबा जाम लग गया और यातायात पूरी तरह बाधित हो गया। सूचना पर सीओ ट्रैफिक, प्रभारी थाना श्यामपुर (प्रशिक्षु सीओ), निरीक्षक यातायात, चंडी चौकी प्रभारी तथा थाना पुलिस मौके पर पहुंची। हाइड्रा मशीन बुलाकर क्षतिग्रस्त रोडवेज बस और पिकअप वाहन को सड़क से हटवाया गया, जिसके बाद यातायात को सुचारु कराया गया।

पुलिस ने तीनों मृतकों के शव कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिए हैं। हादसे के कारणों की जांच की जा रही है। प्रारंभिक तौर पर तेज रफ्तार और आमने-सामने की टक्कर को दुर्घटना का कारण माना जा रहा है। पुलिस पूरे मामले की जांच में जुटी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

नफरत, टकराव और तकरार

बीते 12 सालों में भाजपा केंद्रीय सत्ता पर काबिज रही वही उत्तराखंड और उत्तर प्रदेश सहित 20 राज्यों में उसकी सरकारें हैं जिसमें से कुछ राज्यों में तो लंबे समय से भाजपा ही सत्ता में बनी हुई है खास बात यह है कि भाजपा का शीर्ष नेतृत्व दिल्ली में बैठकर ही भाजपा शासित राज्यों का शासन भी चलाता है। मुख्यमंत्री की कुर्सी पर किसे बैठना है और कब किसे हराकर किसी दूसरे को बैठाना है से लेकर उनके मंत्रिमंडल तक सब कुछ हाई कमान से ही होता है। हाई कमान की नजरे इनायत बनी रहे इसके लिए सबसे जरूरी है पार्टी के उस हार्डकोर पर काम करना और हाई कमान के दिशा निर्देशों का अनुपालन करना। यह सभी जानते हैं कि भाजपा के केंद्रीय नेतृत्व का एजेंडा क्या है हिंदुत्व सनातन और राष्ट्रवाद को अपने अनुकूल गड़कर पार्टी स्वयं को मजबूत बना सकती है। सबका साथ सबका विकास और सबका विश्वास जैसे लोक लुभावन नारों से उसका कुछ लेना-देना नहीं है। समाज में कहां क्या हो रहा है और देश के नौजवानों और आम आदमी की समस्याएं क्या है इससे भी उसका कोई सरोकार नहीं है। पेपर लीक को लेकर युवाओं का जीवन तबाह हो रहा है। वह जंतर मंतर पर धरना प्रदर्शन कर रहे हैं करते रहे। किसान अपनी एमएसपी की मांग को लेकर आंदोलन करते हैं करते रहे। आत्महत्या करते हैं तो करते रहें। मणिपुर की हिंसा में बहन बेटियों के साथ कुछ भी होता रहे महंगाई से आम आदमी का जीवन तबाह हो रहा है तो होता रहे। देश में भ्रष्टाचार की गंगा बह रही है तो बहती रहे। देश में लव जिहाद लैंड जिहाद और थूक जिहाद चलते रहना चाहिए और हिंदू मुस्लिम की राजनीति होती रहनी चाहिए। दलित और ओबीसी की राजनीति भी बरकरार रहनी चाहिए। धर्म व संप्रदायों के बीच तकरार भी बनी रहनी चाहिए। सत्ता पर आसीन भाजपा के कार्यकाल में देश में राजनीति का एक नया रूप भी सामने आया है जिसे बुलडोजर वाली राजनीति के नाम से लोग अब जानते हैं। बीते एक दशक से इस राजनीति ने समाज में अलगाव नफरत का एक जहर घोल दिया है कि अलग-अलग धर्म और संप्रदाय के लोग आए दिन सड़कों पर आमने-सामने आ जाते हैं। अभी बीते दिनों उत्तराखंड में कई ऐसी घटनाएं सामने आई जब यह जंग एक समुदाय विशेष का घेरा तोड़कर दो राज्यों के बीच विवाद तक पहुंच गई। हरिद्वार में हरियाणा के पर्यटकों के साथ एक मामूली विवाद में युवको को बुरी तरह पीटा गया और यह विवाद उसे हद तक जा पहुंचा कि हरियाणा व उत्तराखंड राज्य के बीच विवाद तक पहुंच गया। अभी हाल ही में कर्णप्रयाग में पार्किंग को लेकर पंजाब के निहंग समुदाय के लोगों के साथ हुए संघर्ष में तलवारे खिंच गई जिसमें पांच लोग घायल हो गए। तलवारबाजी के आरोपियों के खिलाफ जब पुलिस कार्रवाई की गई तो पंजाब से बड़ी संख्या में निहंगों के जत्थों ने उत्तराखंड की ओर कूच कर दिया जिन्हें रोकने में शासन प्रशासन के पसीने छूट गए। उधर एक गुरुद्वारे पर निहंगों के कब्जे की खबर भी कई दिनों तक सुर्खियों में बनी रही। आज हरिद्वार में केतन लाल हत्याकांड को लेकर पीड़ित परिवार से मिलने जा रहे सांसद व भीम आर्मी के संयोजक चंद्रशेखर को हरिद्वार पुलिस द्वारा रोक दिया गया जहां भारी बखेड़ा खड़ा हो गया। पुलिस के साथ भिंड़त के बाद भी चंद्रशेखर नहीं रुके। सीएम धामी भले ही यह दावे करते रहे कि उनके शासनकाल में कानून व्यवस्था और सामाजिक व्यवस्था में भारी सुधार हुआ है लेकिन राज्य में डेमोग्राफी और देव संस्कृति को बचाने के शोर के पीछे का सच यही है कि सिर्फ नफरत और टकराव तकरार ही बढ़ा है। चुनावी दौर में अब इस हवा दिया भी जाना स्वाभाविक है और नेता अपने-अपने काम में जुट चुके हैं।

राष्ट्रीय सांख्यिकी दिवस पर देहरादून साइक्लिंग क्लब ने निकाली श्रद्धांजलि साइकिल राइड

हमारे प्रतिनिधि

देहरादून। राष्ट्रीय सांख्यिकी दिवस तथा भारतीय सांख्यिकी के जनक प्रोफेसर पी. सी. महालनोबिस की जयंती के अवसर पर देहरादून साइक्लिंग क्लब द्वारा एक विशेष श्रद्धांजलि साइकिल राइड का आयोजन किया गया। यह राइड बल्लूपुर चौक से प्रारंभ होकर यूपीईएस विश्वविद्यालय तक आयोजित की गई।

प्रात:काल क्लब के सदस्य बल्लूपुर चौक पर एकत्रित हुए, जहां से राइड की शुरुआत हुई। साइकिल चालकों ने बल्लूपुर चौक से प्रेमनगर, नंदा की चौकी, पौंधा होते हुए यूपीईएस विश्वविद्यालय तक साइकिलिंग की तथा इसके पश्चात उसी मार्ग से वापस लौटे।

इस अवसर पर क्लब के अध्यक्ष हरिसिमरन सिंह ने उपस्थित साइकिल चालकों को राष्ट्रीय सांख्यिकी दिवस के महत्व तथा प्रोफेसर प्रशांत चंद्र महालनोबिस के शेष पृष्ठ 7 पर

धामी-भट्ट का चुनावी फार्मूला

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव-2027 भले ही अभी दूर हों, लेकिन भाजपा ने अभी से चुनावी तैयारियों का बिगुल फूंक दिया है। पार्टी नेतृत्व का पूरा भरोसा एक बार फिर अपने जमीनी कार्यकर्ताओं पर दिखाई दे रहा है। मुख्यमंत्री धामी और भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने कार्यकर्ताओं से गांव-गांव और घर-घर पहुंचकर सरकार की योजनाओं और संगठन की नीतियों को जनता तक ले जाने का आह्वान किया है।

भाजपा नेतृत्व का मानना है कि पार्टी की सबसे बड़ी पूंजी उसके समर्पित कार्यकर्ता हैं, जिन्होंने हर चुनाव में बूथ स्तर तक संगठन को मजबूत किया है। मुख्यमंत्री धामी ने कार्यकर्ताओं से कहा कि वे जनता के बीच जाकर सरकार की उपलब्धियों, विकास कार्यों और जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दें और लोगों की समस्याओं को भी सुनें। धामी ने कहा कि भाजपा की राजनीति केवल चुनाव जीतने तक सीमित नहीं है, बल्कि जनता की सेवा और अंतिम व्यक्ति तक विकास पहुंचाना उसका मूल उद्देश्य है।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने स्पष्ट किया कि भाजपा आगामी चुनाव को लेकर किसी तरह की ढिलाई नहीं बरतना चाहती। पार्टी का फोकस बूथ सशक्तिकरण, पन्ना प्रमुखों की सक्रियता और प्रत्येक गांव तक संगठन के विस्तार पर है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वह प्रत्येक परिवार तक पहुंचें, सरकार की योजनाओं का फीडबैक लें और जनता से सीधा संवाद स्थापित करें। भाजपा की रणनीति स्पष्ट हैकृचुनाव से पहले जनता के बीच अपनी मजबूत उपस्थिति दर्ज कराना और संगठन को जमीनी स्तर पर और अधिक सशक्त बनाना।

●उत्तराखंड में भाजपा की चुनावी बिसात में जमीनी कार्यकर्ताओं पर अधिक है भरोसा
●उत्तराखंड भाजपा अध्यक्ष महेंद्र भट्ट व सीएम धामी का आह्वान- हर घर दस्तक दें कार्यकर्ता
●चुनावी मोड में आई भाजपा, जमीनी कार्यकर्ताओं के भरोसे चुनावी मैदान में उतरेगी भाजपा

भाजपा नेतृत्व लगातार यह संदेश देने की कोशिश कर रहा है कि संगठन और सरकार मिलकर काम कर रहे हैं। मुख्यमंत्री धामी और प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट दोनों ने कार्यकर्ताओं से संवाद के दौरान इस बात पर जोर दिया कि पार्टी की ताकत उसकी एकजुटता और अनुशासन है।

राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि भाजपा 2027 के चुनाव को केवल सरकार के कामकाज के आधार पर नहीं, बल्कि मजबूत संगठनात्मक ढांचे के दम पर भी लड़ना चाहती है। भाजपा की यह सक्रियता विपक्षी दलों के लिए भी एक राजनीतिक संदेश है। जहां अन्य दल अभी टिकट और नेतृत्व की चर्चाओं में उलझे दिखाई दे रहे हैं, वहीं भाजपा ने बूथ स्तर तक अपनी तैयारियां शुरू कर दी हैं।

विधानसभा चुनाव-2027 को लेकर भाजपा का संदेश साफ हैकृकार्यकर्ता ही पार्टी की असली ताकत हैं और जनता के बीच निरंतर संवाद ही जीत की कुंजी है। मुख्यमंत्री धामी और महेंद्र भट्ट के आह्वान ने यह संकेत दे दिया है कि भाजपा आने वाले चुनाव में एक बार फिर अपने मजबूत संगठन और जमीनी कार्यकर्ताओं के दम पर जीत की रणनीति तैयार कर रही है।

भाजपा का नया 'हैट्रिक' का प्लान

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी का इतिहास रचने के लक्ष्य के साथ भाजपा ने अपनी चुनावी रणनीति में बड़ा बदलाव किया है। पार्टी अब केवल सरकार की उपलब्धियों के सहारे चुनावी मैदान में उतरने के बजाय संगठन, बूथ प्रबंधन, जनसंपर्क और नए सामाजिक समीकरणों पर विशेष फोकस कर रही है। भाजपा नेतृत्व का मानना है कि लगातार दो चुनावों में मिली सफलता के बाद तीसरी जीत सबसे कठिन चुनौती होगी। यही कारण है कि पार्टी ने अभी से चुनावी तैयारियां शुरू कर दी हैं और संगठन को गांव-गांव तथा घर-घर तक सक्रिय करने की रणनीति बनाई है।

भाजपा इस बार अपनी पूरी ताकत बूथ स्तर पर झोंकने जा रही है। पार्टी का मानना है कि मजबूत बूथ प्रबंधन ही चुनावी जीत की सबसे बड़ी कुंजी है। इसके लिए पन्ना प्रमुखों, शक्ति केंद्रों और बूथ समितियों को फिर से सक्रिय किया जा रहा है। पार्टी पदाधिकारियों को स्पष्ट संदेश दिया गया है कि प्रत्येक गांव और प्रत्येक मतदान केंद्र तक पहुंच बनानी होगी। सरकार की योजनाओं का लाभ लेने वाले लोगों से सीधे संपर्क स्थापित करने पर भी जोर दिया जा रहा है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट लगातार कार्यकर्ताओं से संवाद कर रहे हैं। पार्टी का मानना है कि जमीनी कार्यकर्ता ही भाजपा की सबसे बड़ी ताकत हैं और उन्हीं के दम पर तीसरी बार सत्ता की राह आसान होगी। इसी के तहत कार्यकर्ताओं को गांव-गांव और घर-घर दस्तक देकर सरकार की उपलब्धियां और संगठन की नीतियां जनता तक पहुंचाने की जिम्मेदारी दी गई है।

भाजपा इस बार युवाओं, महिलाओं और पहली बार मतदान करने वाले मतदाताओं पर विशेष ध्यान दे रही है। पार्टी की रणनीति में इन वर्गों तक सीधे पहुंचने और उन्हें संगठन से जोड़ने की योजना शामिल है। इसके साथ ही उन क्षेत्रों पर भी विशेष नजर रखी जा रही है, जहां पिछले चुनाव में पार्टी को अपेक्षित सफलता नहीं मिली थी। इन सीटों के लिए अलग चुनावी रणनीति तैयार की जा रही है। भाजपा नेतृत्व इस बार सरकार और संगठन के बीच बेहतर समन्वय पर विशेष जोर दे रहा है। मंत्रियों, विधायकों और संगठन पदाधिकारियों को जनता के बीच लगातार सक्रिय रहने के निर्देश दिए गए हैं।

●केवल उपलब्धियों के भरोसे नहीं भाजपा, सत्ता में तीसरी बार वापसी के लिए बदला चुनावी फार्मूला
●उत्तराखंड भाजपा ने बदली रणनीति, घर-घर दस्तक के साथ संगठन को किया री-बूट
●भाजपा का रणनीति बदलाव, अब सिर्फ काम नहीं, बूथ और समीकरण जिताएंगे चुनाव

पार्टी का मानना है कि केवल चुनाव के समय जनता के बीच पहुंचने के बजाय पूरे कार्यकाल में सक्रिय रहना ही तीसरी बार सत्ता में वापसी का मजबूत आधार बनेगा। भाजपा की रणनीति केवल अपनी उपलब्धियों को गिनाने तक सीमित नहीं है। पार्टी विपक्ष की कथित विफलताओं और अंतर्विरोधों को भी चुनावी मुद्दा बनाने की तैयारी में है। इसके लिए अलग-अलग स्तर पर अभियान चलाने की योजना बनाई जा रही है।

राजनीतिक जानकारों का मानना है कि भाजपा ने विधानसभा चुनाव-2027 को लेकर पारंपरिक चुनावी रणनीति से आगे बढ़ते हुए एक नया माडल तैयार किया है, जिसमें बूथ प्रबंधन, कार्यकर्ता आधारित जनसंपर्क, सामाजिक समीकरण और निरंतर राजनीतिक सक्रियता को केंद्र में रखा गया है। स्पष्ट है कि भाजपा तीसरी बार सत्ता में वापसी को लेकर कोई जोखिम नहीं लेना चाहती। पार्टी ने अभी से चुनावी शंखनाद कर दिया है और उसकी नई रणनीति यह संकेत दे रही है कि 2027 का चुनाव केवल सरकार की उपलब्धियों पर नहीं, बल्कि मजबूत संगठनात्मक ढांचे और जमीनी सक्रियता के दम पर लड़ा जाएगा।

कंडीसौड़ में एक ट्रेड के साथ 12 साल बाद फिर शुरू हुआ आईटीआई

नई टिहरी(आरएनएस)। थौलधार ब्लॉक मुख्यालय कंडीसौड़ में स्थित राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई) 12 साल बाद फिर से शुरू हो गया है। अभी वहां राज्य व्यावसायिक प्रशिक्षण परिषद (एससीवीटी) में इलेक्ट्रिशियन ट्रेड में प्रवेश प्रक्रिया शुरू की गई है। करीब ढ़ाई करोड़ रुपये की लागत से बने भवन में नए ट्रेड खोलकर राष्ट्रीय व्यावसायिक प्रशिक्षण परिषद (एनसीवीटी) से संबद्ध करने की मांग की जा रही है। कंडीसौड़ में आईटीआई वर्ष 2006 में ब्लॉक कार्यालय के एक कमरे में सिलाई-बुनाई और कंप्यूटर ट्रेड के साथ शुरू किया गया था। वर्ष 2014 में वह भवन क्षतिग्रस्त होने से आईटीआई का संचालन बंद करना पड़ा। जिससे क्षेत्र के युवाओं सामने व्यावसायिक शिक्षा के लिए चंबा, जिला मुख्यालय और मैदानी क्षेत्र में जाने की मजबूरी बन गई थी। स्थानीय लोगों के प्रयास से कंडी गांव के लोगों ने आईटीआई के लिए अपनी 10 नाली जमीन दी। उसके बाद क्षेत्र के लोगों ने आईटीआई भवन बनाने की मांग शुरू की। लगातार मांग उठाने पर वर्ष 2018 में भवन निर्माण के लिए दो करोड़ रुपये की स्वीकृति मिली। जिससे लोगों को वहां पर विभिन्न ट्रेडों में जल्द ही व्यावसायिक शिक्षा मिलने की उम्मीद जगी। भवन निर्माण कार्य पूरा होने के बाद अब एक इलेक्ट्रिशियन ट्रेड के साथ प्रवेश शुरू प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। आईटीआई के फोरमैन विकास चंद्र ने बताया कि इलेक्ट्रिशियन ट्रेड में 20 सीटों पर अभी तक नौ प्रवेश हो गए हैं। जुलाई में और प्रवेश होने की उम्मीद है। ब्लॉक प्रमुख सुरेंद्र सिंह भंडारी ने कहा कि संस्थान में और ट्रेड खोलकर एनसीवीटी की मान्यता के लिए आवेदन करना चाहिए। जिससे अधिक से अधिक युवाओं को संस्थान का फायदा मिल सके।

कई गांवों में पानी की सप्लाई ठप, पांच हजार की आबादी बेहाल

चमोली(आरएनएस)। देवाल बाजार और आसपास के गांवों में बृहस्पतिवार शाम से पेयजल आपूर्ति ठप है। जल निगम की लापरवाही के कारण करीब पांच हजार लोग पानी की किल्लत से जूझ रहे हैं। देवाल बाजार, आसपास की कॉलोनी, सेलखोला की करीब पांच हजार आबादी के लिए बेराधार पेयजल योजना, हनीगाड़ व गमलीगाड़ पेयजल योजना से पानी की आपूर्ति की जाती है। पहले तीनों पेयजल योजना जल संस्थान के पास थीं लेकिन कुछ माह पहले तीनों पेयजल योजना जल निगम को ट्रांसफर कर दी गईं। तब से देवाल में पेयजल की समस्या बनी है। आए दिन पेयजल आपूर्ति बंद हो जाती है। महाबीर बिष्ट, जानकी देवी, हेम चंद्र आदि उपभोक्ताओं ने जल निगम पर लापरवाही का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि बृहस्पतिवार शाम से क्षेत्र में पेयजल आपूर्ति ठप है। लोग हैंडपंप और वाहनों से पानी ढोने के लिए मजबूर हैं। उपभोक्ताओं ने जिलाधिकारी से इस मामले में आवश्यक कार्रवाई की मांग की। वहीं जल निगम के अधिशासी अभियंता अरुण प्रताप सिंह ने बताया कि जेई और एई को तत्काल आपूर्ति बहाल करने के निर्देश दिए गए हैं।

मानपुर चौराहा-बेलाडाट मार्ग बदहाल, मरम्मत नहीं होने से रोष

कोटद्वार(आरएनएस)। उत्तराखंड शहरी क्षेत्र विकास एजेंसी (यूयूएसडीए) की ओर से एडीबी पोषित पेयजल परियोजना के तहत पाइपलाइन बिछाने के लिए खोदी गई मानपुर चौराहा-बेलाडाट सड़क छह माह बाद भी पूरी तरह दुरुस्त नहीं हो सकी है। सड़क की मरम्मत अधूरी छोड़ दिए जाने से स्थानीय लोगों और राहगीरों को रोजाना काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। बारिश के दौरान सड़क पर गड्ढे और उबड़-खाबड़ सतह दुर्घटना का कारण बन रही है।क्षेत्रवासियों का कहना है कि पेयजल लाइन बिछाने के बाद कार्यदायी संस्था सड़क को समतल किए बिना ही कार्यस्थल छोड़ गई। इसके बाद लोक निर्माण विभाग दुगड्डा ने घिल्डियाल की दुकान से खंतवाल मोहल्ला तक सड़क के मध्य भाग में इंटरलॉकिंग टाइल्स बिछाकर निर्माण कराया लेकिन जगदीशपुर कॉलोनी गेट से घिल्डियाल की दुकान तक और खंतवाल मोहल्ले से मानपुर चौराहे तक का हिस्सा अब भी बदहाल स्थिति में पड़ा है।

सड़क पर डामर उखड़ चुका है और कई स्थानों पर गहरे गड्ढे बन गए हैं। वहीं, खोदान के बाद समतलीकरण नहीं होने से पैदल चलना भी मुश्किल हो गया है। दोपहिया वाहन चालकों के लिए दुर्घटना का खतरा बना हुआ है। इस मार्ग से मानपुर, शिवपुर, लालपुर, ध्रुवपुर और सतीचौड़ समेत आसपास के कई क्षेत्रों के लोग प्रतिदिन आवागमन करते हैं। सुबह-शाम टहलने आने वाले लोगों को भी खराब सड़क के कारण परेशानी झेलनी पड़ रही 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

'करोंजा' पहाड़ के जंगलों का 'काला मोती'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पहाड़ की संस्कृति केवल उसके मंदिरों, लोकगीतों और पर्व-त्योहारों में ही नहीं बसती, बल्कि उन जंगली फलों में भी जीवित है, जिन्होंने यहां की कई पीढ़ियों के बचपन को स्वाद और यादों से भर दिया। इन्हीं अनमोल प्राकृतिक उपहारों में एक नाम है करोंजा का। छोटा-सा, काले रंग का यह मीठा जंगली फल आज भी उत्तराखंड के जंगलों, खेत-खलिहानों और पहाड़ी ढलानों में कहीं-कहीं दिखाई दे जाता है, लेकिन इसकी पहचान अब धीरे-धीरे नई पीढ़ी की स्मृतियों से मिटती जा रही है।

एक समय था जब गर्मियों के दिनों में गांव के बच्चे सुबह से ही करोंजा के पेड़ों की तलाश में निकल पड़ते थे। स्कूल की छुट्टी होते ही बस्ता घर के किसी कोने में फेंका जाता और फिर दोस्तों की टोली जंगलों और पगडंडियों की ओर दौड़ पड़ती थी। किस पेड़ पर करोंजा सबसे ज्यादा लगा है, किसकी डालियां फलों से झुकी हुई हैं और किस रास्ते पर सबसे मीठे करोंजा मिलेंगे, इसकी जानकारी बच्चों को किसी नक्शे से नहीं, बल्कि अपने अनुभव और दोस्तों से मिलती थी।

कई बार बच्चे घंटों जंगलों में भटकते, पेड़ों पर चढ़ते और अपनी कमीज या जेबों को करोंजा से भर लेते थे। घर लौटने तक आधे फल रास्ते में ही खा लिए जाते और बाकी घर पर भाई-बहनों के साथ बांटकर खाए जाते थे। करोंजा का स्वाद केवल उसकी मिठास में नहीं था, बल्कि उस आनंद में था जो उसे खोजने और दोस्तों के साथ बांटने में मिलता था। आज की पीढ़ी के लिए चाकलेट, चिप्स और बाजार के रंग-बिरंगे स्नैक्स बचपन का हिस्सा हैं, लेकिन पहाड़ के बच्चों के लिए कभी करोंजा, हिसालू, काफल, किनगोड़ और बेडू ही सबसे बड़े स्वाद थे। इन फलों को खरीदने के लिए पैसे नहीं लगते थे। प्रकृति ही इनकी सबसे बड़ी दुकान थी और जंगल उसका खुला खजाना।

❑इसकी मिठास में बसी है पहाड़ के बचपन की पूरी एक अनोखी दुनिया
❑गुमनामी के अंधेरे में खो गया पीढ़ियों को मिठास बांटने वाला करोंजा
❑आधुनिकता की चकाचौंध में पहाड़ की विरासत जंगलों में पड़ी है लावारिस

गांवों के बुजुर्ग बताते हैं कि करोंजा खाने का आनंद किसी मेले से कम नहीं होता था। बच्चे सुबह से शाम तक जंगलों में घूमते, पेड़ों की छांव में बैठकर फल खाते और फिर शाम को हंसी-खुशी घर लौट आते थे। यही पहाड़ का असली बचपन था, जो प्रकृति के साथ सांस लेता था।

स्थानीय लोगों के अनुसार करोंजा केवल स्वादिष्ट फल ही नहीं, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी माना जाता है। इसमें प्राकृतिक मिठास, विटामिन और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। पहाड़ के लोग इसे शरीर को ऊर्जा देने वाला फल मानते रहे हैं। जंगलों में बिना किसी रासायनिक खाद या कीटनाशक के उगने वाला यह फल पूरी तरह प्राकृतिक और शु(होता है।

पलायन, बदलती जीवनशैली और जंगलों से बढ़ती दूरी ने करोंजा जैसे जंगली फलों को भी प्रभावित किया है। गांव खाली हो रहे हैं, बच्चों का प्रकृति से रिश्ता कमजोर पड़ रहा है और मोबाइल की दुनिया ने जंगलों की उन पगडंडियों को पीछे छोड़ दिया है, जहां कभी करोंजा की तलाश में बच्चों की टोलियां घूमती थीं। आज स्थिति यह है कि शहरों में रहने वाले कई पहाड़ी परिवारों के बच्चे करोंजा का नाम तक नहीं जानते। वह यह भी नहीं जानते कि उनके माता-पिता और दादा-दादी का बचपन किन जंगली फलों की मिठास से भरा हुआ था।

करोंजा सिर्फ एक जंगली फल नहीं है, बल्कि उत्तराखंड की लोक संस्कृति, पारंपरिक ज्ञान और प्रकृति से गहरे जुड़ाव का प्रतीक है। यह हमें उस दौर की याद दिलाता है जब पहाड़ के लोग प्रकृति के साथ जीते थे और जंगल उनके जीवन का अभिन्न हिस्सा हुआ करते थे। आज जरूरत इस बात की है कि करोंजा जैसे जंगली फलों का संरक्षण किया जाए, इनके पौधों को बचाया जाए और नई पीढ़ी को इनके बारे में बताया जाए। स्कूलों और सामाजिक कार्यक्रमों के माध्यम से बच्चों को अपनी प्राकृतिक धरोहर से जोड़ने की पहल होनी चाहिए।

क्योंकि जिस दिन पहाड़ के जंगलों से करोंजा की मिठास पूरी तरह खत्म हो जाएगी, उस दिन केवल एक फल नहीं खोएगा, बल्कि पहाड़ के बचपन की हंसी, जंगलों की खुशबू और हमारी सांस्कृतिक स्मृतियों का एक अनमोल अध्याय भी हमेशा के लिए खो जाएगा। करोंजा की मिठास दरअसल पहाड़ की आत्मा की मिठास है, जिसे बचाए रखना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है।

भविष्य में देश की दिशा और दशा तय करेगा एसआईआर

रुड़की (आरएनएस)। सुभाषगंज मंडल के शक्तिकेंद्रों और बूथ अध्यक्ष की बैठक में मुख्य वक्ता गोरखा कल्याण परिषद के उपाध्यक्ष अभिषेक शाही ने कहा कि सभी बीएलए अपने बीएलओ के साथ एसआईआर को लेकर सीधे जनता से जुड़ें और परेशानियों का समाधान करने में सहयोग करें। उन्होंने कहा कि एसआईआर आने वाले समय में देश की दिशा और दशा तय करेगा। भविष्य के निर्माण के लिए यह एक महत्वपूर्ण कदम होगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल अध्यक्ष अवनीश शर्मा तथा मंडल प्रभारी सतीश सैनी ने की।

जिला कारागार का संयुक्त निरीक्षण, बंदी परिजन मुलाकात क्षेत्र का उद्घाटन

अल्मोड़ा (आरएनएस)। जिला जज श्रीकांत पांडेय, जिलाधिकारी अंशुल सिंह और वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक चंद्रशेखर आर. घोड़के ने जिला कारागार का संयुक्त निरीक्षण किया।

इस दौरान अधिकारियों ने कारागार की विभिन्न व्यवस्थाओं का जायजा लेने के साथ सुरक्षा व्यवस्था का गहन निरीक्षण किया। निरीक्षण में सुरक्षा व्यवस्था संतोषजनक पाई गई। अधिकारियों ने बंदियों से बातचीत कर उनकी समस्याओं और आवश्यकताओं की जानकारी ली। साथ ही बंदियों के परिजनों की सुविधा के लिए स्थापित बंदी परिजन मुलाकात क्षेत्र का उद्घाटन किया।

निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने कारागार प्रशासन को व्यवस्थाओं को और अधिक बेहतर बनाए रखने तथा बंदियों के कल्याण और सुरक्षा संबंधी सभी आवश्यक प्रबंध सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। इस दौरान जेल अधीक्षक जयंत पांगती सहित अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी मौजूद रहे।

रात में अतिक्रमण हटाओ अभियान से भड़के लघु व्यापारी!

हरिद्वार(आरएनएस)। रोड़ी बेलवाला क्षेत्र में नगर निगम की ओर से देर रात चलाए गए अतिक्रमण हटाओ अभियान के विरोध में लघु व्यापारियों ने नगर निगम में प्रदर्शन किया। व्यापारियों ने बिना पूर्व सूचना कार्रवाई करने और सामान को नुकसान पहुंचाने का आरोप लगाया।

व्यापारियों ने प्रदर्शन के दौरान कहा कि इस कार्रवाई के दौरान उनके सामान और दुकानों को नुकसान पहुंचा, जिससे उनकी रोजी-रोटी पर गंभीर संकट खड़ा हो गया है। व्यापारियों ने कहा कि वे लंबे समय से इस क्षेत्र में छोटे स्तर पर व्यवसाय कर अपने परिवार का भरण-पोषण कर रहे हैं। ऐसे में अचानक और देर रात की गई कार्रवाई ने उन्हें आर्थिक रूप से बुरी तरह प्रभावित किया है।

उनका कहना था कि यदि प्रशासन को अतिक्रमण हटाना ही था तो पहले नोटिस जारी किया जाना चाहिए था, ताकि वे स्वयं अपना सामान हटा लेते। प्रदर्शन के दौरान लघु व्यापारियों के अध्यक्ष शिव कुमार गुप्ता ने कहा कि नगर निगम को कार्रवाई करते समय मानवीय दृष्टिकोण अपनाना चाहिए था। उन्होंने आरोप लगाया कि नियमानुसार चालान या सामान जब्त करने की प्रक्रिया अपनाई जा सकती थी, लेकिन दुकानों और सामान को क्षति पहुंचाना उचित नहीं है। व्यापारियों ने प्रशासन से मांग की कि भविष्य में किसी भी प्रकार की कार्रवाई से पहले उन्हें पर्याप्त समय और पूर्व सूचना दी जाए, ताकि वे अपना सामान सुरक्षित स्थान पर हटा सकें और नुकसान से बच सकें। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि उनकी समस्याओं का समाधान नहीं किया गया तो वे लोकतांत्रिक तरीके से अपना विरोध जारी रखेंगे। प्रदर्शन में नरेश कुमार, शिव कुमार ठाकुर, सतपाल सैनी, गौरव मित्तल, अजीत प्रसाद, अवधेश प्रसाद, अजय, मनोज, अमित, गुड्डू, हरद्वारी और विपिन सहित बड़ी संख्या में लघु व्यापारी शामिल रहे।

आयरन तवे का इस्तेमाल करते समय न करें ये गलतियां, बिगड़ सकता है खाने का स्वाद

आयरन तवा एक खास रसोई का सामान है, जिसका सही इस्तेमाल करना जरूरी है। अक्सर लोग इसे इस्तेमाल करते समय कुछ छोटी-छोटी गलतियां कर देते हैं, जो उनके खाने के स्वाद और सेहत पर असर डाल सकती हैं। इस लेख में हम ऐसी ही कुछ सामान्य गलतियों पर चर्चा करेंगे, जिन्हें सुधारकर आप अपने खाने का अनुभव बेहतर बना सकते हैं और अपने परिवार को स्वस्थ रख सकते हैं।

गर्म तवे पर सीधे तेल न डालें- आयरन तवे पर सीधे तेल डालना एक आम गलती है, जिसे कई लोग अनजाने में करते हैं। इससे तवे पर खाना बनाते समय तेल जल्दी जल जाता है और खाने का स्वाद बिगड़ जाता है। इसके बजाय पहले तवे को अच्छी तरह गर्म करें और फिर उसमें थोड़ा-सा तेल डालें। इससे खाना अच्छे से पकेगा और उसका स्वाद भी बेहतरीन रहेगा। इस तरीके से आप अपने खाने का अनुभव सुधार सकते हैं।

डिटर्जेंट का उपयोग न करें- आयरन तवे की सफाई करते समय डिटर्जेंट का उपयोग करना ठीक नहीं है क्योंकि इससे तवे की सतह खराब हो सकती है और खाने का स्वाद भी बिगड़ सकता है। तवे को साफ करने के लिए हमेशा गर्म पानी और हल्के साबुन का इस्तेमाल करें। अगर तवे पर जिद्दी दाग लगे हों तो उसे नरम कपड़े से रगड़ें और सूखे कपड़े से पोंछ दें। इससे तवे की सतह सुरक्षित रहती है और खाने का स्वाद भी बेहतरीन बना रहता है।

तुरंत पानी डालने से बचें- कुछ लोग तवे पर खाना बनाने के बाद तुरंत उसे ठंडा करने के लिए उस पर पानी डाल देते हैं, जो कि सही नहीं है। ऐसा करने से तवे जल्दी खराब हो सकता है और उसमें जंग लग सकता है। सही तरीका यह है कि तवे को पहले हल्का ठंडा होने दें और फिर उसे साफ करें। इस तरीके से तवे की उम्र बढ़ती है और आपके खाने का अनुभव बेहतर बना रहता है।

तेज आंच पर न पकाएं- आयरन तवे पर खाना बनाते समय तेज आंच का इस्तेमाल करने से बचें क्योंकि इससे खाना जल सकता है और उसका स्वाद बिगड़ जाता है। हमेशा मध्यम आंच पर ही खाना पकाएं ताकि वह अच्छे से पके और स्वादिष्ट बने। इससे न केवल आपका खाना स्वादिष्ट बनेगा, बल्कि तवे की उम्र भी बढ़ेगी और उसमें जंग लगने की संभावना कम होगी। इस तरीके से आप अपने खाने का अनुभव बेहतर बना सकते हैं।

धातु की चम्मच का उपयोग न करें- आयरन तवे पर खाना बनाते समय धातु की चम्मच का उपयोग करना ठीक नहीं है क्योंकि इससे तवे पर खरोंचें पड़ सकती हैं और उसकी सतह खराब हो सकती है। इसके बजाय लकड़ी या सिलिकॉन की चम्मच का इस्तेमाल करें, जो तवे को सुरक्षित रखेंगी। इन सरल सुझावों को अपनाकर आप अपने आयरन तवे का सही तरीके से इस्तेमाल कर सकते हैं और अपने खाने के अनुभव को बेहतर बना सकते हैं।

गर्भावस्था के दौरान योग अपनाने से मिल सकते हैं ये फायदे

गर्भावस्था के दौरान योग करना एक सुरक्षित और लाभकारी विकल्प हो सकता है। यह न केवल मां के लिए बल्कि गर्भ में पल रहे शिशु के लिए भी फायदेमंद है। योग से मां को शारीरिक और मानसिक आराम मिलता है और शिशु का विकास भी सही तरीके से होता है। इस लेख में हम आपको गर्भावस्था के दौरान योग करने के 5 मुख्य फायदे बताएंगे, जिनसे आपकी गर्भावस्था का अनुभव सुखद हो सकता है।

बढ़ सकती है शारीरिक सक्रियता- गर्भावस्था के दौरान योग करने से मां की शारीरिक सक्रियता बढ़ती है। यह न केवल वजन नियंत्रित रखने में मदद करता है, बल्कि शरीर में लचीलापन भी लाता है। नियमित योग करने से पीठ दर्द, पैरों में सूजन और अन्य शारीरिक समस्याओं से राहत मिलती है। इसके अलावा योग से मां के शरीर की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है, जिससे बच्चे के जन्म के समय सहूलियत होती है।

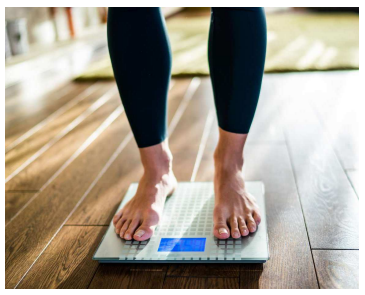
मिल सकती है मानसिक शांति- गर्भावस्था के दौरान मानसिक तनाव सामान्य है, लेकिन योग करने से मानसिक शांति मिलती है। योगाभ्यास जैसे सांस लेने के अभ्यास और ध्यान करने से मन शांत होता है और चिंता कम होती है। इससे मां को बेहतर नींद भी मिलती है, जो उसके स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। नियमित ध्यान और सांस के अभ्यास से मानसिक स्थिरता बढ़ती है और सकारात्मक सोच विकसित होती है, जिससे गर्भावस्था का अनुभव सुखद हो सकता है।

सांस लेने की तकनीक में हो सकता है सुधार- योग करने से सांस लेने की तकनीक में सुधार होता है। गर्भवती महिलाओं के लिए सही तरीके से सांस लेना बहुत जरूरी है क्योंकि इससे ऑक्सीजन की आपूर्ति बेहतर होती है और थकान कम होती है। सांस के अभ्यास जैसे अनुलोम-विलोम आदि से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और ऊर्जा स्तर में सुधार होता है। सही तरीके से सांस लेने से मां और शिशु दोनों को अधिक ऑक्सीजन मिलती है, जिससे उनका स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

पाचन में हो सकता है सुधार- गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को अक्सर पाचन संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है जैसे कब्ज, गैस आदि। योग करने से पाचन में सुधार होता है और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। हल्के-फुल्के योगासन जैसे वृक्षासन, ताड़ासन आदि पाचन के लिए फायदेमंद होते हैं। इनसे पेट की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रक्त का बहाव बेहतर होता है। इसके अलावा योग से पेट की चर्बी भी कम होती है, जिससे पाचन और भी मजबूत होता है।

पुरुषों की तुलना में महिलाओं को क्यों करनी पड़ती है वजन घटाने में ज्यादा मशक्कत

वजन घटाना आसान नहीं होता है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं को इसके लिए ज्यादा मशक्कत करनी पड़ती है। दरअसल, महिलाओं का वजन काफी तेजी और जल्दी बढ़ता है। उन्हें इसे कम करने के लिए भी ज्यादा मेहनत की जरूरत होती है। आइए जानते हैं इसका क्या है कारण और एक्सपर्ट क्या कहते हैं।।।



वेट लूज करने में महिलाओं को क्यों होती है ज्यादा परेशानी

तेजी से बढ़ता है महिलाओं का वजन

महिलाओं का वजन पुरुषों के मुकाबले तेजी से बढ़ता है। प्यूबर्टी के वक्त से ही फैट बढना़ शुरू हो जाता है। जब प्यूबर्टी आता है, तब ज्यादातर लड़कियों का वजन बढ़ जाता है। हालांकि, एडल्टहुड तक लड? और लड?ी दोनों की बॉडी में फैट की मात्रा 35 से 40 प्रतिशत तक होती है। अब चूंकि महिलाएं में आसानी से वेट गेन हो जाता है, इसलिए वेट लॉस के लिए उन्हें ज्यादा और कड़ी मेहनत करनी पड़ती है।

महिलाओं में धीमा होता है मेटाबॉलिज्म

महिलाओं में मेटाबॉलिज्म स्लो होने के कारण एक नॉर्मल फिजिकल एक्टिविटीज को करने के बाद भी पुरुषों की तुलना में महिलाएं कम कैलोरी ही बर्न कर पाती है। इस वजह से महिलाओं के लिए वेट लूज करना काफी चैलेंजिंग हो जाता है।

फैट स्टोरेज कैपेसिटी का अलग होना

पुरुष और महिला दोनों की बॉडी में फैट डिस्ट्रीब्यूशन और स्टोरेज कैपेसिटी अलग-अलग होती है। पुरुष के पेट के आसपास के हिस्सों में फैट जमा होता है, जबकि महिलाओं में हिप और थाइज के एरिया में फैट स्टोर होता है। इसके लिए हार्मोनल पैटर्न जिम्मेदार माने जाते हैं। हिप और थाइज में जो फैट जमता है, वो काफी जिद्दी होता है। जिसकी वजह से महिलाओं को वजन कम करने के लिए काफी मशक्त करनी पड़ती है।

फैट बर्न करना महिलाएं को लिए चैलेंजिंग

महिलाओं की तुलना में पुरुषों के शरीर में ज्यादा मांसपेशियां होती हैं। जिसकी वजह से महिलाओं की फैट बर्निंग कैपेसिटी काफी कम होती है। फैट बर्न करने में मांसपेशियां महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इसलिए महिलाओं को वजन कम करने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है।

क्या आपको भी फोन कॉल उठाने में होती है झिझक?

आज के दौर में जहां कम्युनिकेशन तकनीक तेजी से विकसित हो रहा है, हर किसी की दुनिया फोन के इर्द-गिर्द घूम रही है।हर काम आप एक फोन कॉल करके आराम से कर सकते हैं। ऐसे में कुछ लोग ऐसे भी हैं जिनके लिए फोन कॉल चिंता का कारण भी बन जाता है। जी हां जब उनके फोन की बेल बजती है तो उन्हें घबराहट और चिंता होने लगती है। फोन उठाने से पहले वो 100 दफा सोचते हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो ये एक तरह की समस्या है। इसे फोन कॉल एंग्जाइटी के नाम से जाना जाता है। आइए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से।।।

फोन कॉल एंग्जाइटी क्या है?

फ़ोन कॉल एंग्जाइटी, जिसे टेलीफ़ोबिया या टेलीफ़ोनिक चिंता के रूप में भी जाना जाता है। एक अजीब तरह की चिंता होती है जिसे व्यक्ति फ़ोन कॉल करते या उठाते समय अनुभव करता हैं।इसमें फोन बजने पर हम सोचने लगते हैं कि फोन उठाना चाहिए या नहीं। ये फ़ोन कॉल एंग्जाइटी नॉर्मल, स्ट्रेस और तनाव का ही एक रूप है। इसमें व्यक्ति को फोन पर किसी से बात करने का मन नहीं करता है। व्यक्ति ये सोचने लगता है कि सामने वाला व्यक्ति फोन पर उससे किस तरह से बात करेगा। फोन पर बात करते वक्त किसी तरह की असुविधा तो नहीं होगी वगैरा-वगैरा।

फ़ोन कॉल एंग्जाइटी कई स्थितियों में पैदा हो सकती है-

जॉब रिलेटेड फोन कॉल या फिर बिजनेस को लेकर क्लाइंट से इंपॉर्टेंट डिस्कशन को लेकर चिंतित महसूस करना दोस्तों या परिवार के सदस्यों को मिलने या प्लान बनाने के लिए बुलाने के बारे में चिंतित महसूस करना।

फ़ोन पर अपॉइंटमेंट लेते समय या सामान ऑर्डर करते समय अत्यधिक घबराहट होना।

फ़ोन कॉल एंग्जाइटी के लक्षण

फ़ोन कॉल की एंग्जाइटी से ग्रस्त व्यक्ति अक्सर कॉल करते या उठाते समय तेज़ दिल की धड़कन या सीने में तेज़ सनसनी का अनुभव करते हैं।

अत्यधिक पसीना आना और हाथ या आवाज कांपना फोन कॉल चिंता से जुड़े सामान्य शारीरिक लक्षण हैं।

जिन लोगों को फोन कॉल एंजाइटी होती है उन्हें इस बात का डर लगा रहता है कि सामने वाला आपको नेगेटिव जज तो नहीं करेगा। फोन कॉल एंग्जाइटी के शिकार लोगों को बातें शुरू करने और खत्म करने में हिचकिचाहट होना भी शमिल है।

कई बार फोन उठाने के कुछ देर बाद हम खामोश रहते हैं और कुछ भी बोल नहीं पाते हैं। ऐसे में हमें फोन उठाने से पहले इस खामोशी से गुजरने का डर लगा रहता है।

शब्द सामर्थ्य -086

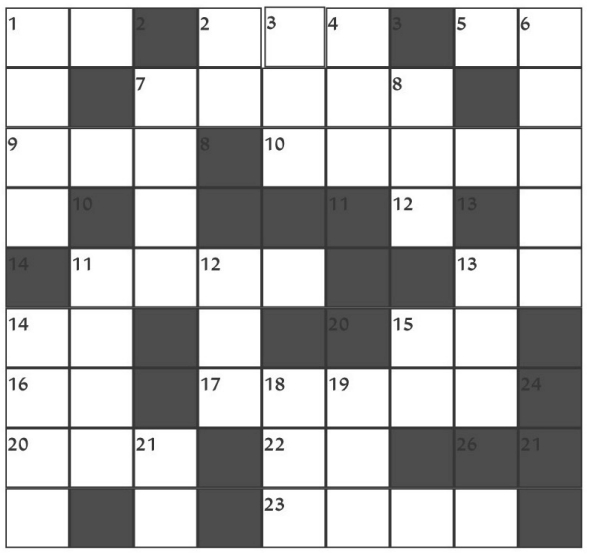
(भागवत साहू)

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 85 का हल

ग	ल	त	ज्ञ	■	■	खा	म	खाँ
णे	■	ल	■	झ	प	की	■	■
श	र	ब	त	10 रं	■	■	मि	
■	ज	गा	ना	■	प	रा	का	ष्ठा
14	नी	र	■	वि	रा	ज	मा	न
ना	च	■	18	प	20	■	य	■
म	र	णा	स	न्न	■	पा	नी	24
ची	25	■	प	■	पा	■	26	भो
न	ज	रा	ना	■	स	मा	चा	र

ओवरसाइज टी-शर्ट के साथ पहनें ये बॉटम वियर, मिलेगा कूल लुक

ओवरसाइज टी-शर्ट गर्मियों में सभी की पसंदीदा बन जाती हैं और हमेशा ट्रेंड में रहती हैं। ये ढीली होने के कारन आराम देती हैं और एक फैशनेबल लुक भी प्रदान करती हैं। सही बॉटम वियर चुनकर आप अपने लुक को और भी खास बना सकती हैं। आज के फैशन टिप्स में हम आपको कुछ ऐसे बॉटम वियर के बारे में बताएंगे, जो ओवरसाइज टी-शर्ट के साथ बहुत अच्छे लगते हैं और आपको एक कूल अंदाज दे सकते हैं।

जींस- जींस हमेशा से पसंदीदा बॉटम वियर रही है, जो सदाबहार है। चाहे आप डेनिम जींस चुनें या काली जींस, दोनों ही ओवरसाइज टी-शर्ट के साथ अच्छी लगती हैं। डेनिम जींस जहां रोजमर्रा के लुक के लिए सही है, वहीं काली जींस एक स्मार्ट और पेशेवर लुक दे सकती हैं। आप इन दोनों प्रकार की जींस को किसी भी अवसर पर पहन सकती हैं, क्योंकि ये हमेशा ही स्टाइलिश दिखती हैं। अगर जींस वाइड लेग हो तो आप और सुंदर लगेंगी।

लेगिंग- लेगिंग एक बहुत ही आरामदायक और फैशनेबल विकल्प हैं। इन्हें आप किसी भी रंग या डिजाइन में चुन सकती हैं, लेकिन काली लेगिंग का अपना ही एक अलग आकर्षण होता है। काली लेगिंग के साथ एक ओवरसाइज टी-शर्ट पहनने से आपका लुक न केवल स्टाइलिश दिखेगा, बल्कि इसमें आराम भी महसूस होगा। यह संयोजन हर उम्र की महिलाओं के लिए उपयुक्त है और इसे किसी भी अवसर पर पहना जा सकता है।

स्कर्ट- अगर आप कुछ अलग आजमाना चाहती हैं तो स्कर्ट आपके लिए बेहतरीन विकल्प हो सकता है। लंबी या मैक्सी स्कर्ट के साथ एक ओवरसाइज टी-शर्ट पहनकर आप एक अलग और आकर्षक लुक पा सकती हैं। यह संयोजन न केवल आपको स्टाइलिश दिखाएगा, बल्कि इसमें आराम भी महसूस होगा। आप इसे किसी भी मौके पर पहन सकती हैं और यह हमेशा खास दिखेगा। इसके अलावा आप मिनी या माइक्रो स्कर्ट के साथ ओवरसाइज टी-शर्ट पहनकर कूल दिख सकती हैं।

शॉर्ट्स- गर्मियों में शॉर्ट्स एक बेहतरीन विकल्प हो सकते हैं। सूती या लिनेन शॉर्ट्स के साथ एक ओवरसाइज टी-शर्ट पहनकर आप एक साधारण और आरामदायक लुक पा सकती हैं। यह संयोजन न केवल आपको ठंडक देगा, बल्कि इसमें आप स्टाइलिश भी दिखेंगी। आप इसे पार्क या दोस्तों के साथ घूमने के लिए पहन सकती हैं और हर किसी को प्रभावित कर सकती हैं। इसके अलावा आप इसे अपनी खुद की पसंद के अनुसार ढाल सकती हैं।

ट्रैक पैंट- ट्रैक पैंट भी ओवरसाइज टी-शर्ट के साथ बहुत अच्छी लगती हैं। यह न केवल आरामदायक होती है, बल्कि आपको एक स्पोर्टी लुक भी देती है। आप इसे व्यायाम या सुबह की सैर के लिए पहन सकती हैं। इस तरह ओवरसाइज टी-शर्ट कई तरह के बॉटम वियर के साथ जच सकती है। इन सुझावों को अपनाकर आप अपने अलमारी को नया अंदाज दे सकती हैं और हर मौके पर स्टाइलिश दिख सकती हैं।

हड्डियों को मजबूती प्रदान करने में सहायक हैं ये टिप्स, जरूर आजमाएं

हड्डियां हमारे शरीर का आधार होती हैं और इनकी मजबूती हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ हड्डियों की मजबूती पर खास ध्यान देना चाहिए। इस लेख में हम आपको कुछ सरल और प्रभावी सुझाव देंगे, जिनसे आप अपनी हड्डियों को प्राकृतिक तरीके से मजबूत बना सकते हैं। इन सुझावों को अपनाकर आप अपनी हड्डियों को स्वस्थ रख सकते हैं और कमजोर हड्डियों की समस्याओं से बच सकते हैं।

कैल्शियम युक्त आहार अपनाएं- कैल्शियम हड्डियों की मजबूती के लिए सबसे जरूरी पोषक तत्व है। दूध, दही, पनीर, हरी पत्तेदार सब्जियां और बादाम जैसे खाद्य पदार्थों में कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है। रोजाना इन खाद्य पदार्थों का सेवन करने से आपकी हड्डियों को जरूरी पोषण मिलता है। इसके अलावा सोया उत्पादों और संतरे के रस में भी कैल्शियम होता है, जो आपके आहार में शामिल किए जा सकते हैं।

विटामिन-ष्ठ के महत्व को समझें- विटामिन-डी हड्डियों के लिए एक जरूरी तत्व है क्योंकि यह शरीर में कैल्शियम को सोखने में मदद करता है। सूरज की रोशनी आपकी त्वचा पर सीधा असर करती है, जिससे आपका शरीर स्वाभाविक रूप से विटामिन-डी बनाता है। इसलिए रोजाना कम से कम 15 मिनट धूप में बैठना चाहिए। इसके अलावा दूध जैसे खाद्य पदार्थों में भी विटामिन-डी पाया जाता है, जिन्हें आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

नियमित व्यायाम करें- नियमित व्यायाम न केवल आपके शरीर को फिट रखता है बल्कि आपकी हड्डियों को भी मजबूत बनाता है। वजन उठाने वाले व्यायाम जैसे कि स्क्वाट्स, लंजेस आदि हड्डियों पर दबाव डालकर उन्हें मजबूत बनाते हैं। इसके अलावा दौड़ना, साइकिल चलाना या तैराकी जैसी गतिविधियाँ भी फायदेमंद होती हैं। इनसे आपके शरीर में रक्त का बहाव बढ़ता है और हड्डियों को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है, जिससे वे स्वस्थ रहती हैं।

धूम्रपान और शराब से बचें- धूम्रपान और शराब का सेवन हड्डियों पर बुरा असर डालता है। धूम्रपान से शरीर में रक्त का बहाव रुकता है, जिससे हड्डियों को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता। शराब का ज्यादा सेवन भी हड्डियों के विकास को प्रभावित करता है। इसलिए इन आदतों से दूरी बनाना जरूरी है ताकि आपकी हड्डियां स्वस्थ रहें। इसके अलावा तनाव से बचने के लिए ध्यान या योग का अभ्यास करें, जिससे आपकी मानसिक स्थिति बेहतर होगी और हड्डियों पर सकारात्मक असर पड़ेगा।

खुद को एक कलाकार के रूप में नए तरीके से साबित करने पर बोलीं हेली शाह

टेलीविजन से दूसरे माध्यमों की ओर कदम बढ़ाने वाले कलाकारों के लिए पहले से बनी धारणाओं को तोडऩा अक्सर सबसे बड़ी चुनौती होती है। हाल ही में हेली शाह ने टीवी के बाद टाइपकास्टिंग का सामना करने और किस तरह वह अब लोकप्रियता से ज्यादा सार्थक काम पर ध्यान दे रही हैं, इस बारे में खुलकर बात की। टेलीविजन के जरिए मजबूत फैन फॉलोइंग बनाने वाली हेली मानती हैं कि नए फॉर्मेट्स में काम करने के बाद भी टीवी एक्ट्रेस का टैग कई कलाकारों का पीछा नहीं छोड़ता, लेकिन एक सच यह भी है कि सही मौके और लगातार अच्छे प्रदर्शन से, धीरे-धीरे आप लोगों की सोच बदल सकते हैं। अपने सफर के बारे में बात करते हुए हेली कहती हैं, मैं कई सालों तक टेलीविजन का हिस्सा रही हूं और इसके लिए हमेशा आभारी रहूंगी। यह मेरा कम्फर्ट ज़ोन रहा है। लेकिन मैं नए अवसरों को भी तलाशना चाहती हूं, क्योंकि अक्सर मुझे सिर्फ एक टीवी एक्ट्रेस के रूप में देखा गया है।

गुल्लक' जैसी शानदार कास्ट के साथ काम करना मेरे लिए बेहद खास अनुभव रहा। मैं हमेशा से टीवीएफ के साथ काम करना चाहती थी और गुल्लक' के जरिए मेरा ओटीटी डेब्यू होना इसे और भी खास बनाता है। सबसे अच्छी बात यह है कि शो की सादगी और वास्तविकता आज भी बरकरार है, और दर्शक हर सीजन से उसी तरह जुड़ाव महसूस करते हैं।

उन्होंने आगे कहा, फिलहाल मेरा फोकस सिर्फ अच्छा काम करने पर है। मैं ऐसी जगह नहीं रहना चाहती, जहां बिना किसी वजह के सिर्फ दिखने के लिए मैं इवेंट्स में जाऊं। मैं चाहती हूं कि लोग मुझे मेरे काम की वजह से जानें और पसंद करें।

गौरतलब है कि गुल्लक' हेली शाह के करियर में एक महत्वपूर्ण पड़ाव साबित हो रहा है। वह इसे अपने रचनात्मक दायरे को बढ़ाने और एक कलाकार के रूप में अपनी बहुमुखी प्रतिभा दिखाने की दिशा में अहम कदम मानती हैं। दर्शकों का लगातार मिल रहा प्यार इस बात का संकेत है कि इंडस्ट्री में अब कलाकारों की पहचान सिर्फ टैग्स से नहीं, बल्कि उनके काम और प्रतिभा से तय होने लगी है।

कृति खरबंदा बोलीं- खुद को बेहतर दिखाने की होड़ में फंसे युवा

अभिनेत्री कृति खरबंदा ने सोशल मीडिया के कारण युवाओं पर बढ़ रहे मानसिक और भावनात्मक दबाव को लेकर चिंता जाहिर की। अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक नोट शेयर करते हुए बताया कि हाल ही में एक कार्यक्रम के दौरान उनकी मुलाकात कुछ ऐसे युवाओं से हुई, जो इस डिजिटल दुनिया के दबाव में बुरी तरह फंसे हुए हैं। अभिनेत्री ने लिखा, आज मैं कुछ लोगों से मिली। वे सभी भावनात्मक, शारीरिक और मानसिक रूप से बुरी तरह थके हुए थे। काम बहुत मुश्किल और अनिश्चित भरा था। वे सभी सोशल मीडिया पर मौजूद रहने और उसे बनाए रखने के दबाव के बारे में शिकायत कर रहे थे। उन सभी लोगों के मन में बड़े-बड़े सपने हैं और उन्हें पूरा करने का जज्बा भी, लेकिन सोशल मीडिया इसमें रुकावट बनता रहता है। इस बीच, मैंने एक बात महसूस की कि उन सभी में एक बात समान थी कि वे इंटरनेट पर लगातार एक्टिव रहने और खुद को बेहतर दिखाने की होड़ में फंसे हुए थे। अभिनेत्री ने आगे लिखा, युवा लगातार दूसरों से अपनी तुलना कर रहे हैं। वे न चाहते हुए भी बस कुछ न कुछ पोस्ट करने के दबाव में जी रहे हैं। इनमें से कई लोग अपनी निजी जिंदगी को सोशल मीडिया से दूर रखना चाहते थे, लेकिन उन्हें डर था कि ऐसा करने से वे दूसरों की नजरों से कम आकर्षक लगने लगेंगे।

इस बात पर दुख जताते हुए कृति ने लिखा, यह देखकर मेरा दिल बैठ गया। काश लोग समझ पाते कि सोशल मीडिया जिंदगी का सिर्फ एक छोटा सा हिस्सा है, पूरी जिंदगी नहीं। अगर सोशल मीडिया न भी हो, तब भी एक खूबसूरत और सुकूनभरी जिंदगी जी जा सकती है।

कृति ने युवाओं से अपनी मानसिक शांति बनाए रखने की अपील की। उन्होंने लिखा, हमें अपनी निजी बातें शेयर न करने और लोगों को अपनी जिंदगी में शामिल न करने को पूरी तरह नॉर्मल मानना चाहिए। किसी भी इंसान की कीमत उसके सोशल मीडिया एकाउंट से तय नहीं होनी चाहिए। मुझे पता है कि यह शायद शिकायत जैसा लग रहा है, लेकिन मुझे पूरा यकीन है कि बहुत से लोग ऐसा ही सोच रहे हैं।

रानीखेत और द्वाराहाट विधानसभा में एसआईआर का डिजिटाइजेशन कार्य पूरा

अल्मोड़ा(आरएनएस)। जिलाधिकारी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी अंशुल सिंह ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार चल रहे विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर)-2026 के तहत रानीखेत और द्वाराहाट विधानसभा क्षेत्रों में प्राप्त सभी गणना प्रपत्रों का डिजिटाइजेशन कार्य शत-प्रतिशत पूरा कर लिया गया है। जिला निर्वाचन अधिकारी ने इस उपलब्धि पर दोनों विधानसभा क्षेत्रों के निर्वाचक रजिस्ट्रीकरण अधिकारियों, सहायक निर्वाचक रजिस्ट्रीकरण अधिकारियों, सुपरवाइजरों, बीएलओ तथा संबंधित अधिकारियों और कर्मचारियों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि सभी ने समयबद्ध और जिम्मेदारीपूर्ण ढंग से कार्य करते हुए निर्धारित समय-सीमा के भीतर डिजिटाइजेशन का कार्य पूरा किया है। इससे निर्वाचन प्रक्रिया को अधिक पारदर्शी, त्रुटिरहित और प्रभावी बनाने में मदद मिलेगी। उन्होंने कहा कि विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर)-2026 का उद्देश्य निर्वाचक नामावली को अद्यतन और शुद्ध बनाना है, ताकि प्रत्येक पात्र नागरिक अपने मताधिकार का प्रभावी ढंग से प्रयोग कर सके। उन्होंने इस कार्य में सभी अधिकारियों और कर्मचारियों की प्रतिबद्धता तथा टीम भावना की सराहना की। जिला निर्वाचन अधिकारी ने जनपदवासियों से अपील की कि यदि किसी मतदाता को निर्वाचन नामावली में नाम जोड़ने, हटाने, संशोधन अथवा अन्य किसी जानकारी की आवश्यकता हो तो वह अपने संबंधित बीएलओ से संपर्क कर समय पर आवश्यक कार्रवाई सुनिश्चित करें।

बागी गांव के कई ग्रामीणों ने थामा कांग्रेस का हाथ

विकासनगर(आरएनएस)। उत्तराखंड में 2027 के आगामी विधानसभा चुनावों की आहट के साथ राजनीतिक सरगर्मियां तेज हो गई हैं। इसी कड़ी में चकराता विधानसभा क्षेत्र में कांग्रेस लगातार अपना जनाधार मजबूत करती नजर आ रही है। विकासखंड कालसी की ग्राम पंचायत ऊभरेऊ के बागी गांव के दर्जनों ग्रामीणों ने चकराता विधायक प्रीतम सिंह के देहरादून स्थित आवास पर पहुंचकर कांग्रेस पार्टी की सदस्यता ग्रहण की।ग्राम प्रधान ऊभरेऊ सुरेंद्र सिंह चौहान के नेतृत्व में कांग्रेस में शामिल होने वालों में भोला राम, कचलू, नारायण सिंह, खजान सिंह, जयपाल, चैतूराम, डोडू, किशनू, प्रभुदयाल, घोटनू, घेमू और सुंदर सिंह प्रमुख रहे। कांग्रेस की सदस्यता ग्रहण करते हुए ग्रामीणों ने प्रदेश की भाजपा सरकार की नीतियों पर सवाल उठाए। ग्रामीणों का कहना था कि वे भाजपा की जनविरोधी नीतियों से निराश और परेशान हैं। उनका आरोप है कि प्रदेश में भ्रष्टाचार लगातार बढ़ रहा है और महंगाई ने आम आदमी की कमर तोड़ दी है। ग्रामीणों ने कहा कि राज्य सरकार बुनियादी सुविधाओं की अनदेखी कर जनता को केवल आश्वासनों के सहारे गुमराह कर रही है। उन्होंने क्षेत्र की बदहाल स्थिति पर चिंता जताते हुए कहा कि स्वास्थ्य सेवाएं, शिक्षा और सड़क जैसी मूलभूत सुविधाओं का हाल बेहद खराब है। चुनाव के दौरान बड़े-बड़े वादे किए जाते हैं, लेकिन चुनाव जीतने के बाद जनता की सुध नहीं ली जाती।

सू- दोकू क्र.086

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

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 85 का हल

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

छावनी क्षेत्रों के पुनर्गठन की कवायद तेज, नीति आयोग ने शुरू किया अध्ययन

कोटद्वार(आरएनएस)। देश की ब्रिटिशकालीन छावनी व्यवस्था में व्यापक बदलाव की दिशा में केंद्र सरकार ने एक बार फिर पहल तेज कर दी है। नीति आयोग ने देश के प्रमुख शहरी छावनी क्षेत्रों के वर्तमान स्वरूप, उनकी उपयोगिता और आवश्यक सुधारों को लेकर अध्ययन शुरू किया है। इस पहल से छावनी क्षेत्रों में रहने वाले नागरिकों को लंबे समय से चली आ रही प्रशासनिक और कानूनी जटिलताओं से राहत मिलने की उम्मीद बढ़ गई है।अखिल भारतीय कैंट सिटीजन वेलफेयर एसोसिएशन से जुड़े हितेश शर्मा ने बताया कि नीति आयोग शहरी क्षेत्रों की बड़ी सैन्य छावनियों में सुधार की संभावनाओं का विस्तृत अध्ययन कर रहा है। इसका उद्देश्य सैन्य परिसरों को आधुनिक सैन्य स्टेशनों के रूप में विकसित करना और छावनी के सिविल क्षेत्रों को संबंधित नगर निकायों या नगर पालिकाओं में शामिल करने की संभावनाओं का मूल्यांकन करना है। अध्ययन के दौरान छावनी अधिनियम और उससे जुड़े कानूनों में आवश्यक संशोधनों की भी सिफारिश की जाएगी।इसके साथ ही सिविल क्षेत्रों के सुरक्षित और व्यवस्थित विलय के लिए कार्ययोजना तैयार की जाएगी। वर्तमान में छावनी क्षेत्रों के नागरिक इलाकों में पेयजल, सड़क, चिकित्सा, शिक्षा, भवन निर्माण और विभिन्न प्रकार के अनुमति संबंधी कार्य छावनी प्रशासन के अधीन होते हैं। इन कार्यों में नागरिकों को सैन्य नियमों का पालन करना पड़ता है जिससे कई बार विकास कार्य प्रभावित होते हैं।

रक्षा मंत्रालय ने वर्ष 2022 में छावनी क्षेत्रों के सिविल हिस्सों को स्थानीय निकायों को हस्तांतरित करने की प्रक्रिया शुरू की थी। इस दिशा में हिमाचल प्रदेश की योल छावनी देश की पहली छावनी बनी जहां सिविल क्षेत्र का स्थानीय निकाय में विलय किया गया। हालांकि भूमि स्वामित्व, राजस्व और वित्तीय संसाधनों के बंटवारे जैसे मुद्दों पर रक्षा मंत्रालय और राज्य सरकारों के बीच सहमति नहीं बनने से अन्य 61 छावनियों में यह प्रक्रिया आगे नहीं बढ़ सकी। उन्होंने कहा कि सबसे बड़ी चुनौती छावनी क्षेत्रों की जटिल भूमि व्यवस्था है। ब्रिटिशकाल में ओल्ड ग्रांट और पट्टा प्रणाली के तहत दी गई भूमि का स्वामित्व केंद्र सरकार के पास है जबकि कई परिवार पीढ़ियों से इन भूखंडों पर रह रहे हैं। ऐसे में सिविल क्षेत्रों के स्थानीय निकायों में विलय के दौरान भूमि अधिकारों का स्पष्ट निर्धारण सबसे अहम मुद्दा होगा।

कोसी नदी में नहीं उतरने की सोमेश्वर पुलिस ने की अपील

अल्मोड़ा(आरएनएस)। कोसी नदी में नहाने के दौरान हाल ही में हुई दो युवकों की मौत की घटना के बाद अल्मोड़ा पुलिस ने नदी तटों पर निगरानी और जनजागरूकता अभियान तेज कर दिया है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक चंद्रशेखर आर. घोड़के के निर्देश पर सभी थाना और कोतवाली प्रभारियों को नदी किनारे लगातार गश्त कर लोगों को जागरूक करने के निर्देश दिए गए हैं। इसी क्रम में सोमेश्वर पुलिस ने कोसी नदी क्षेत्र में भ्रमण कर लाउडहेलर के माध्यम से लोगों को नदी में न उतरने और सुरक्षा बरतने के लिए जागरूक किया। प्रभारी निरीक्षक मदन मोहन जोशी ने नदी के आसपास निरीक्षण के दौरान कुछ युवकों को नदी में नहाते हुए पाया। पुलिस ने उन्हें तत्काल नदी से बाहर निकलवाकर समझाइश दी और नदी में नहाने के संभावित खतरों के बारे में जानकारी दी। पुलिस ने युवाओं को हाल की दुर्घटना का हवाला देते हुए भविष्य में नदी से सुरक्षित दूरी बनाए रखने की अपील की। साथ ही आमजन, विशेषकर अभिभावकों से अनुरोध किया कि बरसात के मौसम में नदी-नालों का जलस्तर और बहाव अचानक बढ़ सकता है।

कालागढ़ पावर हाउस ने जून में किया रिकॉर्ड बिजली उत्पादन

कोटद्वार(आरएनएस)। कालागढ़ के पावर हाउस ने बिजली उत्पादन के क्षेत्र में नया रिकार्ड बनाया है। जून का महीना खत्म होने में अभी पांच दिन शेष हैं और पावर हाउस ने लक्ष्य से 23.27 लाख यूनिट अधिक बिजली का उत्पादन कर लिया है। कालागढ़ की रामगंगा बांध परियोजना का विद्युत गृह बिजली उत्पादन के मामले में तेजी से आगे बढ़ रहा है। पावर हाउस को जून में साढ़े तीन करोड़ यूनिट बिजली उत्पादन का लक्ष्य मिला था। 1960 के दशक में बनी रामगंगा बांध परियोजना का जलविद्युत गृह प्रथम बार 1974 में बिजली उत्पादन के लिए तैयार किया गया था। 52 वर्ष से कालागढ़ से बनी बिजली को राष्ट्रीय ग्रिड में दिया जा रहा है। मानसून के दौरान 15 जून से 15 अक्तूबर तक पानी का भंडारण कालागढ़ के जलाशय में किया जाता है। इस दौरान बांध व जल विद्युत गृह के अनुरक्षण कार्य किए जाते हैं। उत्तर प्रदेश की रामगंगा बांध परियोजना जहां मैदानी इलाकों में सिंचाई के लिए पानी देती है वहीं विद्युत गृह बिजली का उत्पादन करता है।

निर्माण कार्यों में देरी पर डीएम ने जताई नाराजगी

चम्पावत(आरएनएस)। निर्माण कार्यों में देरी होने पर डीएम मनीष कुमार ने नाराजगी जताई। निर्माणाधीन सर्किट हाउस और साइंस सेंटर के निरीक्षण के दौरान काम में देरी होने पर अधिकारियों का फटकार लगाई। चम्पावत में निर्माणाधीन साइंस सेंटर का डीएम ने निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने साइंस सेंटर में प्रस्तावित फन साइंस गैलरी, विज्ञान व कृषि गैलरी, एस्ट्रोनॉमी गैलरी, प्रशिक्षण हॉल, साइंस कैंप फैसिलिटी सहित विभिन्न निर्माणाधीन संरचनाओं की प्रगति का जायजा लिया। निर्माण कार्यों की वास्तविक स्थिति अपेक्षा के अनुरूप न पाए जाने पर डीएम ने नाराजगी जताई। उन्होंने कार्यदायी संस्था लोनिवि के ईई एमसी पलड़िया से निर्माण की धीमी गति पर कड़ी नाराजगी व्यक्त करते हुए काम में तेजी लाने के निर्देश दिए।उन्होंने निर्माण स्थल पर उपलब्ध संसाधनों एवं श्रमिकों की संख्या की भी जानकारी ली। एसडीएम को पटवारी और कानूनगो के माध्यम से निर्माण कार्यों की नियमित निगरानी कराने के निर्देश दिए। बाद में उन्होंने निर्माणाधीन सर्किट हाउस का भी निरीक्षण किया।

हरिद्वार में पिछड़ा वर्ग संयुक्त मोर्चा का गठन

हरिद्वार(आरएनएस)। जिले के विभिन्न पिछड़ा वर्ग संगठनों ने एकजुट होकर राजनीतिक भागीदारी, आरक्षण और सामाजिक प्रतिनिधित्व से जुड़ी मांगों को लेकर पिछड़ा वर्ग संयुक्त मोर्चा हरिद्वार का गठन किया है। मोर्चा के नेतृत्व में आगामी पांच जुलाई को ज्वालापुर में विशाल ओबीसी महापंचायत एवं जनसभा का आयोजन किया जाएगा, जिसमें जिले भर से हजारों लोगों के शामिल होने की संभावना जताई जा रही है।

देवपुरा स्थित प्रेस क्लब में आयोजित प्रेस वार्ता में मोर्चा के पदाधिकारियों ने इसकी औपचारिक घोषणा की। इस दौरान नेताओं ने कहा कि पिछड़ा वर्ग समाज को उसकी जनसंख्या के अनुपात में राजनीतिक और प्रशासनिक भागीदारी नहीं मिल पा रही है, जिसे लेकर समाज में असंतोष बढ़ रहा है। मोर्चा से जुड़े धर्मपाल सिंह ठेकेदार ने कहा कि हरिद्वार जिले में पिछड़ा वर्ग की आबादी बड़ी संख्या में होने के बावजूद उसे राजनीतिक, सामाजिक और प्रशासनिक स्तर पर अपेक्षित प्रतिनिधित्व नहीं मिला है।

उन्होंने कहा कि हरिद्वार और रानीपुर विधानसभा क्षेत्र ओबीसी बहुल हैं, ऐसे में इन सीटों से पिछड़ा वर्ग के उम्मीदवारों को टिकट दिए जाने की मांग की जा रही है। वहीं विजयपाल सिंह ने कहा कि उत्तराखंड गठन के समय ओबीसी समाज को 14 प्रतिशत आरक्षण मिला था, लेकिन 2014 के बाद कई समुदायों को ओबीसी श्रेणी में शामिल किए जाने से मूल पिछड़े वर्ग के हित प्रभावित हुए हैं। उन्होंने कहा कि मंडल आयोग की सिफारिशों और उत्तर प्रदेश की व्यवस्था के अनुरूप राज्य में 21 प्रतिशत आरक्षण लागू किया जाना चाहिए। संजय सैनी ने कहा कि उत्तराखंड में ओबीसी समाज की आबादी 20 प्रतिशत से अधिक है और हरिद्वार में बड़ी संख्या में हैं। ऐसे में समाज को जनसंख्या के अनुपात में राजनीतिक प्रतिनिधित्व और आरक्षण मिलना चाहिए। नेताओं ने कहा कि 5 जुलाई को होने वाली महापंचायत के माध्यम से समाज की आवाज को संगठित रूप से सरकार और राजनीतिक दलों तक पहुंचाया जाएगा तथा पिछड़ा वर्ग की लंबित मांगों को मजबूती से उठाया जाएगा।

वकीलों ने कहा: चंपत राय, अनिल मिश्रा और गोपाल राव तीन दिन के भीतर अयोध्या छोड़ दें

हमारे प्रतिनिधि

लखनऊ। अयोध्या के राम मंदिर में कथित चढ़ावा गबन मामले को लेकर विवाद तेजी से गंभीर होता नजर आ रहा है। इस बीच फैजाबाद बार एसोसिएशन की एक अहम बैठक में कई बड़े फैसले लिए गए हैं। अधिवक्ता संघ ने ऐलान किया है कि राम मंदिर चढ़ावा गबन मामले के आरोपियों की पैरवी संघ का कोई भी वकील नहीं करेगा। इसके साथ ही चंपत राय, गोपाल राव और अनिल मिश्रा को लेकर भी बेहद सख्त रुख अपनाते हुए 3 दिनों के अंदर अयोध्या छोड़ने की बड़ी चेतावनी दी गई है।

बार एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने कहा कि अगर निर्धारित समय के अंदर उनकी मांगों पर कार्रवाई नहीं हुई तो बड़े स्तर पर आंदोलन किया जाएगा। उन्होंने चेतावनी दी कि आवश्यकता पड़ने पर पूरे अयोध्या शहर को जाम कर दिया जाएगा और बाहरी लोगों के प्रवेश का विरोध किया जाएगा।

बैठक में यह भी फैसला लिया गया कि अगर कोई अधिवक्ता इस मामले के किसी आरोपी की ओर से पैरवी करना चाहता है, तो उसे पहले बार एसोसिएशन से अनुमति लेनी होगी। साथ ही प्रति आरोपी 5 लाख रुपये सहयोग राशि जमा करनी होगी। बार एसोसिएशन के मुताबिक, इस राशि का प्रयोग अभियोजन पक्ष की कानूनी मदद के लिए किया जाएगा। संघ ने यह भी साफ कर दिया है कि यह फैसला सरकारी, नामित और निजी सभी अधिवक्ताओं पर समान रूप से लागू होगा। नियमों का उल्लंघन करने वाले अधिवक्ताओं के खिलाफ संगठनात्मक कार्रवाई भी की जा सकती है।

स्मैक के साथ हिस्ट्रीशीटर गिरफ्तार

संवाददाता

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

मिली जानकारी के अनुसार वर्तमान में प्रचलित आपरेशन प्रहार के तहत कोतवाली विकासनगर पर गठित टीम द्वारा कोतवाली क्षेत्रान्तर्गत चलाये जा रहे सघन चैकिंग अभियान के दौरान रात्रि पीठ ग्राउण्ड डाकपत्थर के पास से मिली सूचना पर बुरहान पुत्र स्व. इमरान को लगभग 03 लाख रूपयते से अधिक मूल्य की 10.67 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया गया। जिसके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वह स्वयं भी नशे का आदी है। वह कोतवाली विकासनगर का हिस्ट्रीशीटर है तथा पूर्व में भी कई बार जेल जा चुका है। उसके विरूद्ध पूर्व में भी आपराधिक मामलों के 02 दर्जन अभियोग पंजीकृत हैं।

राष्ट्रीय सांख्यिकी दिवस पर देहरादून... ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

निर्माण में दिए गए योगदान के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि प्रो. महालनोबिस भारत के प्रथम योजना आयोग के सदस्य रहे तथा देश में सांख्यिकी विज्ञान को नई दिशा देने में उनका महत्वपूर्ण योगदान रहा। उनके द्वारा विकसित महालनोबिस दूरी एवं नमूना सर्वेक्षण की अवधारणाओं का आज भी व्यापक उपयोग किया जाता है। उन्होंने कहा कि सांख्यिकी का महत्व केवल शोध और शिक्षा तक सीमित नहीं है, बल्कि हमारे दैनिक जीवन, जनमत सर्वेक्षण, सरकारी योजनाओं, आर्थिक नीतियों तथा पीएचडी अनुसंधान में सैंपलिंग तकनीकों के माध्यम से भी इसका व्यापक उपयोग होता है। उन्होंने युवाओं को सांख्यिकी विषय में उपलब्ध रोजगार एवं शोध के अवसरों के बारे में भी जानकारी दी। इस राइड में सुरेन्द्र कुमार, ध्रुव अग्रवाल, प्रांजल कपूर, प्रणय पंत, अर्नब पॉल, चौतन्य जोशी, बलदेव डोगरा, हरिसिमरन सिंह, चित्रांग, हैरिस, अमन तथा रुद्र सहित अनेक साइकिल चालकों ने सहभागिता की। देहरादून साइक्लिंग क्लब ने भविष्य में भी सामाजिक जागरूकता, स्वास्थ्य, पर्यावरण संरक्षण तथा राष्ट्रीय महत्व के विषयों पर इसी प्रकार के कार्यक्रम आयोजित करने का संकल्प व्यक्त किया।

चम्पावत को उत्तराखण्ड का मॉडल जनपद बनाना संकल्पः धामी

संवाददाता

चम्पावत। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को चम्पावत में आयोजित भव्य कार्यक्रम में कुल रू 123.79 करोड़ की लागत से तैयार एवं प्रस्तावित 17 विकास योजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया। इनमें रू 27.79 करोड़ की लागत से पूर्ण हुई 8 योजनाओं का लोकार्पण तथा रू 96 करोड़ की लागत से 9 नई विकास योजनाओं का शिलान्यास किया गया।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने रू 349.98 लाख की लागत से निर्मित जिम कॉर्बेट ट्रेल का उद्घाटन किया। इस प्रोजेक्ट के तहत जनपद के विभिन्न स्थानों में जिम कॉर्बेट से संबंधित विभिन्न निर्माण कार्य, सुधारीकरण कार्य किये जा रहे है। इसके साथ ही मुख्यमंत्री द्वारा बस स्टेशन रोडवेज में निर्मित किये जा रहे सिटी सेन्टर के भूमि पूजन कार्यक्रम में भी प्रतिभाग किया।

कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री द्वारा विभिन्न मंदिरों के पुजारीगण, अर्धसैनिक बल, युवा वर्ग, जनप्रतिनिधि गण, व्यापार मंडल/ढाबा संचालकों, स्वच्छाग्रही, शिक्षकगण, उद्यमियों, स्वयं सहायता समूह की महिलाओं, टैक्सी यूनियन, बैंक कर्मी तथा बार एसोसिएशन, प्रबुद्धजनों, मीडियाकर्मियों समेत विभिन्न समूहों तथा लोगों से संवाद किया गया।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि चम्पावत को उत्तराखण्ड का मॉडल जनपद बनाना उनका संकल्प है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार सीमांत क्षेत्रों को विकास की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए निरंतर कार्य कर रही है और चम्पावत आज शिक्षा, पर्यटन, आधारभूत संरचना, महिला सशक्तिकरण, कृषि, व्यापार तथा रोजगार के क्षेत्र में नई पहचान बना रहा है।

❑मुख्यमंत्री ने 123.79 करोड़ की 17 विकास योजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया

मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार का उद्देश्य केवल भवन और सड़कें बनाना नहीं, बल्कि ऐसा चम्पावत विकसित करना है जहाँ युवाओं को अवसर, महिलाओं को आत्मनिर्भरता, किसानों को समृद्धि, व्यापारियों को नए अवसर तथा प्रत्येक नागरिक को विकास का समान लाभ मिले।

उन्होंने कहा कि चम्पावत नगर में लगभग रू62.33 करोड़ की लागत से आधुनिक बहुमंजिला पार्किंग एवं शॉपिंग कॉम्प्लेक्स (सिटी सेंटर) का निर्माण किया जाएगा, जिससे पार्किंग की समस्या का समाधान होने के साथ स्थानीय व्यापार को भी नई गति मिलेगी। साथ ही व्यापारिक भवनों के निर्माण, महिला प्रौद्योगिकी पार्क, आधुनिक पुस्तकालय, ज्ञान केन्द्र, ओपन जिम तथा युवाओं के लिए विभिन्न सुविधाओं का भी विकास किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश की बेटियों को राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर की खेल सुविधाएँ उपलब्ध कराने के लिए लगभग रू 257 करोड़ की लागत से महिला स्पोर्ट्स कॉलेज तथा लगभग रू 58.52 करोड़ की लागत से आधुनिक साइंस सेंटर की स्थापना की जा रही है। इसके अतिरिक्त कृषि महाविद्यालय, गौशालाओं का विकास तथा आधुनिक कृषि तकनीकों के माध्यम से किसानों की आय बढ़ाने की दिशा में भी कार्य किए जा रहे हैं।

आगामी वर्षा ऋतु की तैयारियों को लेकर महापौर की समीक्षा बैठक

संवाददाता

देहरादून। नगर निगम के महापौर सौरभ थपलियाल ने नगर निगम कार्यालय में वरिष्ठ अधिकारियों के साथ महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक की।

आज यहां नगर निगम के महापौर सौरभ थपलियाल ने नगर निगम कार्यालय में वरिष्ठ अधिकारियों के साथ महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक की। बैठक में शहर की स्वच्छता व्यवस्था, कूड़ा निस्तारण, गौशाला संचालन, आगामी वर्षा ऋतु की तैयारियों सहित विभिन्न जनहित के विषयों पर विस्तार से चर्चा की गई। महापौर ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि शहर में कूड़ा संग्रहण एवं निस्तारण व्यवस्था को और अधिक प्रभावी बनाया जाए, ताकि नागरिकों को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। उन्होंने गौशालाओं के बेहतर संचालन, पशुओं के समुचित रखरखाव तथा उनसे संबंधित व्यवस्थाओं को सुदृढ़ करने के भी निर्देश दिए। आगामी वर्षा ऋतु को देखते हुए महापौर ने जलभराव की संभावित समस्याओं, नालों की सफाई, संवेदनशील क्षेत्रों की निगरानी तथा आपातकालीन व्यवस्थाओं को समय रहते पूर्ण करने पर विशेष जोर दिया। उन्होंने कहा कि सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ कार्य करें, ताकि बरसात के दौरान शहरवासियों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। बैठक में नगर आयुक्त आलोक पांडेय, मुख्य स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. आनंद शुक्ला तथा मुख्य पशु चिकित्साधिकारी डॉ. वरुण अग्रवाल मौजूद रहे। महापौर ने सभी अधिकारियों को जनहित से जुड़े कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर समयबद्ध ढंग से पूर्ण करने के निर्देश दिए।

उप जिला चिकित्सालय मसूरी को मिले मेडिकल उपकरण

संवाददाता

देहरादून। उप जिला चिकित्सालय मसूरी को कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने मेडिकल उपकरण समर्पित किये।

आज यहां ओएनजीसी द्वारा वित्त पोषित एवं सरस्वती जनकल्याण व स्वरोजगार संस्थान, देहरादून के सहयोग से सिविल अस्पताल मेडिकल उपकरण वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी रहे। इस अवसर पर मंत्री जोशी ने सिविल अस्पताल का निरीक्षण किया तथा अस्पताल को विभिन्न आधुनिक चिकित्सा उपकरण समर्पित किए। उन्होंने कहा कि सरकार का उद्देश्य प्रदेश के प्रत्येक नागरिक को बेहतर एवं सुलभ स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराना है। ओएनजीसी के सहयोग से उपलब्ध कराए

गए ये उपकरण अस्पताल की स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक सशक्त बनाएंगे तथा स्थानीय लोगों के साथ-साथ मसूरी आने वाले पर्यटकों को भी इसका लाभ मिलेगा।

सिविल अस्पताल, मसूरी में प्रतिदिन लगभग 400 मरीजों की ओपीडी संचालित होती है। इसके अतिरिक्त प्रतिमाह लगभग 35 से 40 सुरक्षित प्रसव कराए जाते हैं। अस्पताल में एक्स-रे, सीटी स्कैन, अल्ट्रासाउंड सहित अन्य आवश्यक स्वास्थ्य सुविधाएं भी नियमित रूप से उपलब्ध हैं, जिससे क्षेत्र की बड़ी आबादी को गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा सेवाएं मिल रही हैं। कार्यक्रम में उपस्थित अतिथियों ने ओएनजीसी एवं सरस्वती जनकल्याण स्वरोजगार संस्थान के इस जनहितकारी प्रयास की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे सहयोग से सरकारी स्वास्थ्य सेवाएं और अधिक प्रभावी एवं जनोपयोगी बनेंगी। कार्यक्रम में मण्डल अध्यक्ष रजत अग्रवाल, पूर्व मण्डल अध्यक्ष मोहन पेटवाल, अरविन्द सेमवाल, विजय बिंदवाल, विजय बुटोला, अभिलाष, सचिन, महिला मोर्चा अध्यक्ष जसोदा शर्मा, अनिता धनाई, कमला थपलियाल, सपना शर्मा, सीता पँवार, गुड्डी देवी चिकित्सक, अस्पताल प्रशासन, सामाजिक कार्यकर्ता एवं नागरिक बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

स्वस्थ उत्तराखंड से ही बनेगा समर्थ और विकसित उत्तराखंडः धामी

संवाददाता

चंपावत। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को चंपावत में आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग करते हुए स्वास्थ्य सेवाओं के क्षेत्र मेंअभूतपूर्व और ऐतिहासिक सौगात दी। मुख्यमंत्री ने कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी के अंतर्गत आई.सी.आई.सी.आई फाउंडेशन फॉर

❑मुख्यमंत्री ने किया चंपावत में अत्याधुनिक एमआरआई मशीन का लोकार्पण

इन्क्लूसिव ग्रोथ के सहयोग से लगभग 6 करोड़ रुपये की लागत से स्थापित अत्याधुनिक एम.आर.आई मशीन का लोकार्पण किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वस्थ उत्तराखंड ही समर्थ, आत्मनिर्भर और विकसित उत्तराखंड का मुख्य आधार है। राज्य सरकार की प्राथमिकता है कि राज्य में अस्पतालों के निर्माण के साथ उन्हें आधुनिक चिकित्सा उपकरणों, गुणवत्तापूर्ण सेवाओं और प्रशिक्षित मानव संसाधन से सशक्त बनाना है।

मुख्यमंत्री ने कहा एम.आर.आई मशीन के उद्घाटन से सीमांत क्षेत्र के लाखों लोगों के लिए बेहतर स्वास्थ्य

सेवाओं, समय पर सटीक जांच और उच्च स्तरीय उपचार की सुविधा का लाभ मिलेगा। उन्होंने विश्वास जताया कि इस अनुपम सुविधा का लाभ न केवल चंपावत, बल्कि पिथौरागढ़, अल्मोड़ा, नैनीताल तथा इसके आसपास के सभी सीमांत क्षेत्रों के नागरिकों को प्राप्त होगा।

मुख्यमंत्री ने पुरानी कठिनाइयों को याद करते हुए कहा कि अब तक चंपावत सहित आसपास के क्षेत्रों के गंभीर मरीजों को एमआरआई जैसी जटिल जांचों के लिए हल्द्वानी अथवा अन्य बड़े शहरों की ओर जाना पड़ता था, जो गंभीर रोगियों और उनके परिजनों के लिए भारी समय, धन और मानसिक कष्ट का कारण बनता था। अब मस्तिष्क, रीढ़, नसों, जोड़ों, कैंसर और स्ट्रोक जैसी गंभीर बीमारियों की उच्च स्तरीय जांच स्थानीय स्तर पर ही सुलभ होगी, जिससे समय पर जांच और समय पर उपचार सुनिश्चित होने के साथ-साथ अनेक बहुमूल्य जीवनों को बचाया जा सकेगा।

मुख्यमंत्री ने कहा हमारी सोच केवल वर्तमान आवश्यकताओं तक सीमित नहीं है, बल्कि हम भविष्य की उभरती जरूरतों को ध्यान में रखते हुए एक अत्यंत सुदृढ़ स्वास्थ्य व्यवस्था का निर्माण कर रहे हैं। उन्होंने कहा चंपावत विधानसभा क्षेत्र में स्वास्थ्य अवसंरचना को निरंतर सुदृढ़ किया जा रहा है। जिला चिकित्सालय चंपावत में लगभग 20 करोड़ रुपये की लागत से 50 बेड वाले आधुनिक क्रिटिकल केयर ब्लॉक का निर्माण कार्य किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री ने बताया कि जिला चिकित्सालय में ही लगभग 11.71 करोड़ रुपये की लागत से लोअर ग्राउंड फ्लोर में पार्किंग, प्रथम एवं द्वितीय तल पर अत्याधुनिक डायग्नोस्टिक विंग तथा आधुनिक ऑपरेशन थिएटर का निर्माण कार्य तीव्र गति से प्रगति पर है, जिसके पूर्ण होने के बाद जनपद की स्वास्थ्य सेवाएं और अधिक मजबूत व आधुनिक बनेंगी।अमोड़ी में 2.18 करोड़ रुपये की लागत से प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (च्भ्ब्) के निर्माण कार्य से स्थानीय लोगों को अपने ही क्षेत्र में गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा सेवाएं प्राप्त हो रही हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मियों की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए इंटीग्रेटेड नर्सिंग संस्थान में 470.05 लाख रुपये की लागत से 129 बेड वाले विशाल व आधुनिक छात्रावास का निर्माण पूर्ण किया जा चुका है, जो प्रदेश में नर्सिंग शिक्षा को एक नई मजबूती प्रदान करेगा। जनपद चंपावत में एक नए पैरामेडिकल कॉलेज की स्थापना की आवश्यक कार्यवाही भी तेजी से बढ़ाई जा रही है, जिससे स्थानीय युवाओं को चिकित्सा शिक्षा के नए अवसर मिलेंगे और राज्य को दक्ष पैरामेडिकल मानव संसाधन प्राप्त होगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार का प्रयास है कि आर्थिक अभाव, कभी भी किसी भी परिवार के उपचार में बाधा नहीं बनेगी। आज आयुष्मान भारत योजना और अटल आयुष्मान उत्तराखंड योजना के माध्यम से प्रदेश के लाखों परिवारों को पूरी तरह से निःशुल्क और कैशलेस उपचार की सुविधा प्रदान की जा रही है। चंपावत में स्वास्थ्य सुविधाओं के क्षेत्र में दिख रहा यह युगांतकारी परिवर्तन हमारी उस अंत्योदय सोच का परिणाम है जिसके केंद्र में आम नागरिक का जीवन, उसका स्वास्थ्य और हमारी सरकार पर उसका अटूट विश्वास है।

इस अवसर पर अध्यक्ष जिला पंचायत श्री आनंद सिंह अधिकारी, नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती प्रेमा पांडे, ब्लॉक प्रमुख चंपावत श्रीमती अंचला बोहरा, भाजपा जिला अध्यक्ष श्री गोविंद सिंह सामंत, विधायक प्रतिनिधि चंपावत श्री प्रकाश तिवारी, टनकपुर श्री दीपक रजवार, प्रदेश मंत्री भाजपा अध्यक्ष श्री निर्मल महारा एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

एसआईआरः 92 प्रतिशत से अधिक डिजिटाईजेशन का कार्य पूर्ण

संवाददाता

देहरादून। मुख्य निर्वाचन अधिकारी डॉ. बीवीआरसी पुरुषोत्तम ने सोमवार को सभी जनपदों के जिलाधिकारियों के साथ वीडियो कांन्फ्रेंस कर विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान (एसआईआर) की समीक्षा की। बैठक में मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने निर्देश दिए कि सभी जनपद फार्म डिजिटाइज करने की प्रक्रिया को यथा शीघ्र पूर्ण करें। जिन मतदाताओं को "अन कलेक्टेबल" श्रेणी में मार्क किया गया है उनको एक और बार सत्यापन किया जाए। उन्होंने निर्देश दिए कि जिन जनपदों में डिजिटाइजेशन का कार्य लगभग पूर्ण हो चुका है वे जनपद मतदान केंद्रों के पुर्नगठन की तैयारी शुरु कर दें। बैठक में मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने निर्देश दिए कि डीईओ/ईआरओ एएसडी सूची की स्वयं बूथवार समीक्षा करें। बैठक में बताया गया कि प्रदेश में 99 प्रतिशत से अधिक गणना फार्म वितरित किए गए, जबकि पूरे प्रदेश में डिजिटाईजेशन का कार्य 92 प्रतिशत से अधिक हो गया है। जनपद अल्मोड़ा और चम्पावत ने एसआईआर के गणना फार्म के डिजिटाईजेशन का कार्य पूर्ण हो चुका है। बागेश्वर और पिथौरागढ़ में 97 प्रतिशत,टिहरी गढ़वाल 96 प्रतिशत,उत्तरकाशी 95 प्रतिशत, चमोली और पौड़ी गढ़वाल में 94 प्रतिशत,रुद्रप्रयाग 93 प्रतिशत, नैनीताल और ऊधमसिंह नगर 91 प्रतिशत, देहरादून और हरिद्वार में 88 प्रतिशत डिजिटाइजेशन का कार्य पूरा हो चुका है। मुख्य निर्वाचन अधिकारी डॉ. बीवीआरसी पुरुषोत्तम ने सभी जनपदों की अबतक की प्रगति पर संतोष जताते हुए सभी जनपदों को बधाई दी।

देवभूमि में नफरत की राजनीति बर्दाश्त नहीं: महेंद्र

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र ने निहंग प्रकरण को विधानसभा चुनाव-2027 से पहले उत्तराखंड का माहौल बिगाड़ने की एक सुनियोजित साजिश करार देते हुए कहा कि कुछ स्वार्थी तत्व देवभूमि की शांति, सामाजिक सौहार्द और सांस्कृतिक एकता को चोट पहुंचाने का प्रयास कर रहे थे, लेकिन उनकी यह मंशा पूरी तरह नाकाम साबित हुई। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड की महान संस्कृति, मेहमाननवाजी और आपसी भाईचारे की भावना ने एक बार फिर यह साबित कर दिया है कि देवभूमि में नफरत और वैमनस्य की राजनीति के लिए कोई जगह नहीं है। उन्होंने इस पूरे घटनाक्रम में स्थानीय निवासियों, सिख समाज और प्रशासन के सहयोग की

●निहंग मामले में सिख समाज, स्थानीय जनता और धामी सरकार की पीठ थपथपाई ●बोले-सांस्कृतिक एकता को चोट पहुंचाने वाले स्वार्थी तत्व हो गए हैं अब बेनकाब

सराहना करते हुए मुख्यमंत्री सीएम धामी के नेतृत्व वाली सरकार की सूझबूझ और संवेदनशील कार्यशैली की प्रशंसा की।

भट्ट ने कहा कि सरकार ने पूरे मामले में धैर्य और गंभीरता से काम किया तथा किसी भी प्रकार की अफवाह या तनाव को फैलने नहीं दिया। समय रहते उठाए गए कदमों के कारण स्थिति नियंत्रण में रही और प्रदेश की शांति एवं सौहार्द को बनाए रखने में सफलता मिली। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने विपक्षी दलों पर तीखा हमला बोलते हुए कहा कि जब पूरा प्रदेश शांति बनाए रखने और स्थिति को सामान्य करने में जुटा था, तब कुछ विपक्षी नेता इस संवेदनशील मुद्दे पर भी राजनीतिक लाभ लेने का प्रयास कर रहे थे। उन्होंने आरोप लगाया कि कुछ दलों ने तथ्यों को समझने के बजाय बयानबाजी कर माहौल को और भड़काने की कोशिश की। उन्होंने कहा कि संकट की घड़ी में विपक्ष की भूमिका रचनात्मक और जिम्मेदार होनी चाहिए थी, लेकिन कुछ नेताओं ने गैरजिम्मेदार रवैया अपनाते हुए समाज को बांटने वाली राजनीति करने का प्रयास किया।

'सिफारिश' नहीं प्राथमिकता है 'जनाधर'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में आगामी विधानसभा चुनाव को लेकर राजनीतिक दलों ने अपनी-अपनी तैयारियां तेज कर दी हैं। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने पाटी टिकट वितरण को लेकर बड़ा बयान दिया है। गोदियाल ने स्पष्ट कर दिया है कि कांग्रेस में टिकट किसी व्यक्ति विशेष की पसंद या सिफारिश के आधार पर नहीं, बल्कि कार्यकर्ताओं की मेहनत, जनाधार और जीतने की क्षमता के आधार पर दिया जाएगा।

गणेश गोदियाल ने कहा कि कांग्रेस एक लोकतांत्रिक पार्टी है और विधानसभा चुनाव के लिए प्रत्याशियों का चयन पूरी पारदर्शिता के साथ किया जाएगा। उन्होंने

●विवि चुनाव को लेकर कांग्रेस अध्यक्ष का बड़ा बयान ●कांग्रेस पार्टी किसे देगी विधानसभा चुनाव का टिकट ●प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने साफ की तस्वीर

कहा कि जो नेता और कार्यकर्ता पिछले कई से जनता के बीच रहकर संघर्ष कर रहे हैं, पार्टी की नीतियों को गांव-गांव तक पहुंचा रहे हैं और जनता की समस्याओं को उठा रहे हैं, उन्हें प्राथमिकता मिलेगी। गोदियाल का यह बयान उन नेताओं के लिए भी एक संकेत माना जा रहा है जो चुनाव से ठीक पहले टिकट की दौड़ में शामिल होने की कोशिश कर रहे हैं।

कांग्रेस नेतृत्व इस बार टिकट वितरण में कई स्तरों पर सर्वे कराने की तैयारी में है। पार्टी उन चेहरों पर दांव लगाने की रणनीति बना रही है, जिनकी अपने क्षेत्र में मजबूत पकड़ है और जो भाजपा को कड़ी चुनौती देने की क्षमता रखते हैं। गोदियाल ने कहा कि जनता की राय और संगठन की रिपोर्ट को भी टिकट वितरण में महत्व दिया जाएगा। उत्तराखंड कांग्रेस में कई सीटों पर टिकट के दावेदारों की लंबी सूची है। ऐसे में गोदियाल के बयान के बाद यह संदेश साफ हो गया है कि केवल वरिष्ठता या राजनीतिक रसूख के आधार पर टिकट मिलना आसान नहीं होगा। पार्टी ऐसे प्रत्याशियों को आगे लाना चाहती है जो संगठन को मजबूत करने के साथ-साथ चुनावी जीत भी सुनिश्चित कर सकें। गोदियाल ने भाजपा पर निशाना साधते हुए कहा कि प्रदेश की जनता महंगाई, बेरोजगारी और पलायन जैसे मुद्दों से परेशान है। उन्होंने दावा किया कि आगामी विधानसभा चुनाव में जनता परिवर्तन चाहती है और कांग्रेस जनता की अपेक्षाओं पर खरा उतरने के लिए मजबूत उम्मीदवारों को मैदान में उतारेगी।

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।