शुक्रवार

03 जुलाई 2026

● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 160
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

इंस्टाग्राम ने पहुंचाया जेल

सोशल मीडिया पोस्ट बनी सबूत, चोरी के आरोप में नौकरानी गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। इंस्टाग्राम आईडी पर चोरी के हीरे के हार का प्रशर्दन करना नौकरानी को महंगा पड गया। पुलिस ने उसको गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेन्द्र डोबाल ने बताया कि एक जुलाई 2026 को श्रीमती नितिशा वत्स निवासी सिक्का किमाया ग्रीन आईटी पार्क द्वारा थाना राजपुर पर एक लिखित तहरीर दी गई कि करीब 01 वर्ष पूर्व उनके द्वारा अपने घर में रखे हीरे व अन्य आभूषणों को ढूंढने का प्रयास किया गया तो वे उन्हें घर पर कहीं नहीं मिले, जिस पर उन्हें लगा कि उनके द्वारा उक्त आभूषणों को या तो अपने किसी रिश्तेदार को दे दिया है या कहीं ऐसे जगह रख दिया है जो उन्हें याद नहीं आ रहा है। किन्तु तब उन्हें बिल्कुल भी शक नहीं था कि उनके आभूषण किसी ने चुरा लिए हैं।

कुछ दिन पूर्व उनके किसी परिचित द्वारा उन्हें बताया गया कि एक महिला ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट में हीरे का हार के साथ अपनी एक फोटो लगाई है जो उनके खोये/चोरी गए हीरे के हार से मिलता जुलता है, जिस पर उनके द्वारा उक्त फोटो को चैक किया गया तो उक्त फोटो उनकी पूर्व घरेलू सहायिका विमला की थी तथा उसके द्वारा फोटो में पहने गये आभूषण उनके पूर्व में खोये हुए आभूषणों से हूबहू मिलते जुलते थे। उन्हें शक है कि उनकी

पूर्व घरेलू सहायिका द्वारा ही उक्त आभूषणों को घर से चोरी किया गया है। पुलिस ने तहरीर के आधार पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

घटना के खुलासे तथा आरोपी की गिरफ्तारी हेतु उनके द्वारा दिये गये निर्देशों पर तत्काल थाना राजपुर पर पुलिस टीम का गठन किया गया, गठित पुलिस टीम द्वारा घटना में संलिप्त आरोपी के सम्बन्ध में जानकारी हेतु सुरागरसी पतारसी करते हुए स्थानीय तंत्र को सक्रिय किया गया तथा मिली सूचना पर आज घटना में शामिल महिला विमला पत्नी रंजीत निवासी ग्राम चकगामा, थाना पसीगमा, जनपद लखीमपुर खीरी, उत्तर प्रदेश, हाल निवासी बापू नगर, जाखन, देहरादून को जोहड़ी रोड से गिरफ्तार किया गया। जिसकी निशानदेही पर पुलिस टीम द्वारा घटना में चोरी किये गये हीरे व सोने के आभूषण बरामद किये गये। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वह श्रीमती नितिशा के आईटी पार्क स्थित घर में घरेलू सहायिका का कार्य करती थी। उनके घर के एक कमरे के लॉकर में काफी महंगे आभूषण रखे हुए थे, जिन्हें वह अक्सर देखा करती थी, जिस कारण उसके मन में उन गहनो को चोरी कर लेने का लालच आ गया तथा करीब 01 वर्ष पूर्व उसके द्वारा मौका देखकर लॉकर से हीरे व सोने के कीमती आभूषण चुरा लिये। घर की मालकिन उस पर काफी भरोसा करती थीं, जिस कारण उन्हें उस पर शक नहीं हुआ तथा उसके द्वारा भी घर की मालकिन को अपने भरोसे में लेकर यकीन दिलाया कि उनके द्वारा उक्त गहनों को शायद कहीं अन्यत्र रख दिया है अथवा अपने किसी परिचित को दिया गया है।

घटना को अंजाम देने के बाद वह उक्त चोरी किए गए आभूषणों में से कुछ आभूषणों को बेचना चाहती थी लेकिन हीरे व सोने के महंगे आभूषण होने के कारण वह बिक नहीं पाए। वह अब भी लगातार उन्हें बेचने का प्रयास कर रही थी पर अचानक इतने समय बाद वह पुलिस की गिरफ्त में कैसे आई यह उसे नहीं पता। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

कार-बाइक की टक्कर में दो युवकों की मौत

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। सड़क दुर्घटना में आज सुबह कार और बाइक की आमने-सामने टक्कर हो जाने से बाइक सवार दो युवकों की मौत हो गयी। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि दोनो वाहनों में आग लग गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने दोनो लोगों को अस्पताल पहुंचाया। जहां चिकित्सकों ने उन्हे मृत घोषित कर दिया है। वही हादसे के बाद कार चालक फरार है जिसकी तलाश जारी है।

सड़क हादसे का यह मामला सितारगंज-टनकपुर राष्ट्रीय राजमार्ग पर आज सुबह घटित हुआ है। यहां बिडोरा मझोला बाजार स्थित हनुमान मंदिर के पास टैक्सी कार और बाइक की आमने-सामने की भीषण टक्कर के बाद

दोनों वाहनों में आग लग गई। हादसे में बाइक सवार दो युवकों की मौत हो गयी। जबकि कार चालक मौके से फरार हो गया। पुलिस पूरे मामले की जांच में जुटी है। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार आज सुबह करीब 8.30 बजे तेज रफ्तार टैक्सी कार और बाइक की जोरदार भिड़ंत हुई। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि दोनों वाहनों में तुरंत आग लग गई। हादसे के बाद घटनास्थल पर अफरा-तफरी मच गई।

स्थानीय लोगों ने बिना देर किए दोनों घायल युवकों को सड़क से हटाकर सुरक्षित स्थान पर पहुंचाया और पुलिस व 108 एंबुलेंस को सूचना दी। घायलों को उपजिला चिकित्सालय सितारगंज ले

◆दोनों वाहनों में लगी भीषण आग, कार चालक फरार

जाया गया, जहां डॉक्टरों ने एक युवक को मृत घोषित कर दिया। वहीं दूसरे युवक ने इलाज के दौरान दम तोड़ दिया।

घटना की सूचना मिलते ही पुलिस टीम अस्पताल और घटनास्थल पर पहुंची। पुलिस फिलहाल मृतकों की शिनाख्त के प्रयास में जुटी है और आसपास के लोगों से पूछताछ कर परिजनों का पता लगाया जा रहा है। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार, हादसे के बाद टैक्सी कार चालक मौके से फरार हो गया। पुलिस उसकी तलाश में जुटी हुई है। पुलिस के मुताबिक, दुर्घटनाग्रस्त टैक्सी कार सीएनजी से संचालित थी। प्रारंभिक जांच में आग लगने का कारण सीएनजी सिस्टम माना जा रहा है। हालांकि, दुर्घटना और आग लगने के वास्तविक कारणों का पता जांच पूरी होने के बाद ही चल सकेगा।

सूचना मिलने पर फायर ब्रिगेड की टीम भी मौके पर पहुंची और काफी मशक्कत के बाद कार और बाइक में लगी आग पर काबू पाया। पुलिस ने मामला दर्ज कर दुर्घटना के सभी पहलुओं की जांच शुरू कर दी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

माक ड्रिल की तैयारी और हकीकत

उत्तराखंड आपदाओं का प्रदेश है। यहां भूकंप, भूस्खलन, बादल फटना, अतिवृष्टि और जंगल की आग जैसी प्राकृतिक आपदाएं हर वर्ष किसी न किसी रूप में दस्तक देती हैं। ऐसे में आपदा प्रबंधन की तैयारियों को परखने के लिए समय-समय पर माक ड्रिल आयोजित की जाती हैं। सरकारी दावों के अनुसार इन अभ्यासों का उद्देश्य आपात स्थिति में प्रशासन, बचाव एजेंसियों और आम जनता की तैयारियों का परीक्षण करना होता है। लेकिन सवाल यह है कि क्या माक ड्रिल वास्तव में आपदा प्रबंधन की तैयारियों को मजबूत कर रही हैं या फिर यह केवल औपचारिकता बनकर रह गई हैं? बीते वर्षों में उत्तराखंड ने कई बड़ी त्रासदियां देखी हैं। 2013 की केदारनाथ आपदा हो या फिर चमोली का)षिगंगा हादसा, इन घटनाओं ने यह साबित किया कि पहाड़ में आपदा कभी भी और किसी भी रूप में आ सकती है। इसके बावजूद जमीनी स्तर पर तैयारियों की स्थिति आज भी संतोषजनक नहीं कही जा सकती। प्रदेश में आयोजित होने वाली अधिकांश माक ड्रिलें जिला मुख्यालयों या चुनिंदा संस्थानों तक सीमित रह जाती हैं, जिन दूरस्थ गांवों में आपदा का खतरा सबसे अधिक है, वहां न तो लोगों को पर्याप्त प्रशिक्षण मिलता है और न ही आपातकालीन बचाव की जानकारी। कई स्थानों पर माक ड्रिल केवल अधिकारियों की मौजूदगी, तस्वीरों और प्रेस विज्ञप्तियों तक सीमित दिखाई देती हैं। सबसे बड़ा सवाल संसाधनों का है। यदि वास्तविक आपदा आ जाए तो क्या सभी जिलों के पास पर्याप्त बचाव उपकरण, प्रशिक्षित मानव संसाधन और त्वरित राहत व्यवस्था उपलब्ध है? क्या पहाड़ी क्षेत्रों में संचार व्यवस्था इतनी मजबूत है कि संकट की घड़ी में सूचना तुरंत पहुंच सके? क्या गांवों में लोगों को यह पता है कि भूकंप या भूस्खलन के दौरान क्या करना चाहिए? इन सवालों के जवाब अक्सर निराश करने वाले मिलते हैं। माक ड्रिल का उद्देश्य केवल अभ्यास करना नहीं, बल्कि कमियों को पहचानकर उन्हें दूर करना होना चाहिए। यदि किसी अभ्यास में यह सामने आता है कि किसी क्षेत्र तक राहत दल पहुंचने में अत्यधिक समय लग रहा है या संचार व्यवस्था कमजोर है, तो उस कमी को दूर करने के लिए ठोस कदम उठाए जाने चाहिए। लेकिन अक्सर ऐसा नहीं होता और अगले वर्ष फिर वही अभ्यास, वही दावे और वही कमियां दोहराई जाती हैं। उत्तराखंड जैसे संवेदनशील राज्य में आपदा प्रबंधन को केवल सरकारी कार्यक्रम नहीं, बल्कि जन आंदोलन का रूप देने की आवश्यकता है। स्कूलों, कालेजों, ग्राम सभाओं और स्थानीय स्वयंसेवी समूहों को आपदा प्रशिक्षण से जोड़ना होगा। प्रत्येक गांव में स्थानीय आपदा प्रतिक्रिया दल तैयार करने होंगे और लोगों को प्राथमिक उपचार तथा बचाव के बुनियादी प्रशिक्षण से लैस करना होगा। यह भी समझना होगा कि माक ड्रिल की सफलता उसकी तस्वीरों या आंकड़ों से नहीं, बल्कि वास्तविक आपदा के समय उसकी उपयोगिता से तय होती है। यदि आपदा आने पर लोग घबरा जाएं, प्रशासन समन्वय न बना पाए और राहत कार्यों में देरी हो, तो इसका अर्थ यही है कि हमारी तैयारियां अभी भी अधूरी हैं। उत्तराखंड के लिए माक ड्रिल एक औपचारिक आयोजन नहीं, बल्कि जीवन और मृत्यु के बीच का अंतर साबित हो सकती है। इसलिए अब समय आ गया है कि सरकार, प्रशासन और समाज मिलकर इस अभ्यास को कागजी प्रक्रिया से निकालकर जमीनी तैयारी का प्रभावी माध्यम बनाएं। क्योंकि पहाड़ में आपदाएं पूर्व सूचना देकर नहीं आतीं, लेकिन उनसे निपटने की तैयारी पहले से की जा सकती है।

कठपुतली नाटक से दिया 'स्वच्छता' का संदेश

प्रतिनिधि

देहरादून। स्वच्छता पखवाड़ा-2026 के अंतर्गत मुम्किन है डेवलपमेंट फाउंडेशन द्वारा गांधी पार्क में स्वच्छता जागरूकता पर आधारित कठपुतली नाटक का आयोजन किया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में बच्चों, युवाओं, महिलाओं, वरिष्ठ नागरिकों, मॉर्निंग वॉकर्स तथा पर्यटकों ने भाग लेकर स्वच्छता का संदेश ग्रहण किया।कार्यक्रम का उद्देश्य लोगों में कचरा पृथक्करण, प्लास्टिक प्रदूषण की रोकथाम, स्वच्छ सार्वजनिक स्थानों के महत्व तथा पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाना था।

कठपुतली कलाकारों ने गीत, संगीत, हास्य और संवाद के माध्यम से गीले एवं सूखे कचरे के पृथक्करण, सिंगल यूज प्लास्टिक से होने वाले नुकसान तथा त्मकनबम, त्मनेम और त्मबलबसम के महत्व को सरल और रोचक ढंग से प्रस्तुत किया। फाउंडेशन की निदेशिका श्रीमती प्रगति सडाना ने कहा कि स्वच्छता को जन-आंदोलन बनाने के लिए केवल अभियान चलाना पर्याप्त नहीं है, बल्कि लोगों के व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि कठपुतली नाटक जैसी पारंपरिक लोक कला सामाजिक संदेशों को सरल, प्रभावी और मनोरंजक तरीके से लोगों तक पहुँचाने का सशक्त माध्यम है। इस अवसर पर संयुक्त नागरिक संगठन के सुशील त्यागी, आई बी सिंह, अवधेश शर्मा, मुकेश राणा, उमेश सिंह रावत सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

उत्तराखंड में भाजपा-कांग्रेस के बीच जुबानी जंग तेज

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव की औपचारिक घोषणा भले ही अभी बाकी हो, लेकिन प्रदेश की राजनीति पूरी तरह चुनावी रंग में रंग चुकी है। सत्तारूढ़ भाजपा और मुख्य विपक्षी कांग्रेस के बीच आरोप-प्रत्यारोप का दौर तेज हो गया है। दोनों दल जनता के मुद्दों को लेकर एक-दूसरे पर हमलावर हैं और सियासी बयानबाजी से चुनावी माहौल गरमाने लगा है। भाजपा जहां मुख्यमंत्री के नेतृत्व में विकास, समान नागरिक संहिता, निवेश, सड़क और धार्मिक पर्यटन को अपनी उपलब्धियों के रूप में जनता के सामने रख रही है, वहीं कांग्रेस बेरोजगारी, पलायन, महंगाई, स्वास्थ्य सेवाओं की बदहाली और स्थानीय मुद्दों को लेकर सरकार को घेरने में जुटी है।

भाजपा का कहना है कि प्रदेश में डबल इंजन सरकार ने विकास की नई इबारत लिखी है। पार्टी नेताओं का दावा है कि उत्तराखंड में बुनियादी ढांचे, कनेक्टिविटी, पर्यटन और निवेश के क्षेत्र में अभूतपूर्व काम हुआ है। भाजपा का पूरा फोकस लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी के लक्ष्य पर है। पार्टी संगठन बूथ स्तर तक अपनी तैयारियों में जुट गया है और विकास पखवाड़ा, जनसंपर्क अभियान तथा विभिन्न कार्यक्रमों के जरिए जनता के बीच अपनी उपलब्धियां पहुंचाने की रणनीति पर काम कर रहा है। दूसरी ओर कांग्रेस सरकार पर वादाखिलाफी और जन समस्याओं की अनदेखी का आरोप लगा रही है। कांग्रेस नेताओं का कहना है कि प्रदेश में बेरोजगारी, पलायन और महंगाई जैसे मुद्दे लगातार बढ़े हैं और जनता अब जवाब मांग रही है।

कांग्रेस यह भी दावा कर रही है कि कई विधानसभा क्षेत्रों में सत्तापक्ष के विधायकों का जनता द्वारा घेराव इस बात का संकेत है कि लोगों में सरकार के प्रति नाराजगी बढ़ रही है। पार्टी इसे आगामी चुनाव में परिवर्तन की लहर की शुरुआत मान रही है। चुनाव नजदीक

◆दावों और नाकामियों की जंग से गरमाया सियासी पारा
◆चुनावी महासंग्राम का बिगुल बजने से पहले चुनावी रंग

आते ही राजनीतिक बयानबाजी भी तीखी होती जा रही है। भाजपा कांग्रेस पर परिवारवाद, गुटबाजी और नेतृत्व संकट का आरोप लगा रही है, जबकि कांग्रेस भाजपा पर सत्ता के दुरुपयोग, जनभावनाओं की उपेक्षा और केवल प्रचार की राजनीति करने का आरोप मढ़ रही है।

प्रदेश की सियासत में अब मुद्दों के साथ-साथ व्यक्तिगत और वैचारिक हमले भी तेज होने लगे हैं। राजनीतिक पर्यवेक्षकों का मानना है कि आने वाले महीनों में यह जुबानी जंग और अधिक तीखी हो सकती है। भाजपा और कांग्रेस की सीध ी लड़ाई के बीच क्षेत्रीय दल भी अपने लिए राजनीतिक जमीन तलाशने में जुटे हैं। मूल निवास, भू-कानून और क्षेत्रीय अस्मिता जैसे मुद्दों पर कुछ दल जनता के बीच सक्रियता बढ़ा रहे हैं। हालांकि प्रदेश की मुख्य लड़ाई फिलहाल भाजपा और कांग्रेस के बीच ही दिखाई दे रही है।

राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि चुनावी बयानबाजी अपनी जगह है, लेकिन अंतिम फैसला जनता के मुद्दों पर ही होगा। रोजगार, पलायन, शिक्षा, स्वास्थ्य, सड़क और पहाड़ के विकास जैसे विषय इस चुनाव के केंद्र में रहने वाले हैं। विधानसभा चुनाव की घोषणा से पहले शुरू हुई भाजपा और कांग्रेस की यह जुबानी जंग दरअसल आगामी चुनावी महासंग्राम का ट्रेलर है। आने वाले दिनों में आरोपों और प्रत्यारोपों की यह लड़ाई और तेज होगी, लेकिन जनता की नजर इस बात पर रहेगी कि कौन-सी पार्टी उसके मुद्दों का ठोस समाधान प्रस्तुत करती है। उत्तराखंड की सियासत अब चुनावी मोड़ पर पहुंच चुकी है। चुनाव की तारीखों का ऐलान भले ही बाकी हो, लेकिन राजनीतिक दलों ने अपने-अपने मोर्चे खोल दिए हैं और प्रदेश में चुनावी रण का शंखनाद लगभग हो चुका है।

'वोट' से पहले जनता 'प्रोटेस्ट' मोड में

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 में अभी समय शेष हैं, लेकिन प्रदेश की राजनीति में चुनावी तापमान अभी से बढ़ने लगा है। सत्तारूढ़ भाजपा के कई विधायकों को अपने-अपने विध ानसभा क्षेत्रों में जनता के विरोध, सवालों और घेराव का सामना करना पड़ रहा है। कहीं सड़क, पानी और स्वास्थ्य सुविध ाओं की बदहाली पर लोग नाराज हैं, तो कहीं बेरोजगारी, पलायन और स्थानीय समस्याओं को लेकर जनता खुलकर अपनी नाराजगी जता रही है। ऐसे में भाजपा के लिए लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी की राह आसान नहीं दिख रही है।

पिछले कुछ महीनों में कई विध ानसभा क्षेत्रों में विधायकों के कार्यक्रमों के दौरान जनता ने तीखे सवाल पूछे हैं। कई स्थानों पर ग्रामीणों ने विकास कार्यों में देरी, पेयजल संकट, खराब सड़कों और स्वास्थ्य सेवाओं को लेकर विरोध जताया। पंचायत स्तर से लेकर जिला मुख्यालयों तक जनता का असंतोष सामने आने लगा है। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि 2022 में भाजपा को मिले प्रचंड जनादेश के बाद लोगों की अपेक्षाएं काफी बढ़ गई थीं। अब जब चुनाव नजदीक आ रहे हैं तो जनता अपने जनप्रतिनिधियों से पांच साल का हिसाब

◆प्रदेश में विस चुनाव 2027 की घोषणा से पहले विधायकों की बढ़ी चुनौती
◆भाजपा के लिए खतरे की घंटी, अपनों की ही परफारमेंस पर उठने लगे सवाल

मांग रही है।

उत्तराखंड की राजनीति का इतिहास बताता है कि राज्य गठन के बाद सत्ता परिवर्तन का क्रम लगातार चलता रहा है। हालांकि 2022 में भाजपा ने इस मिथक को तोड़ते हुए दोबारा सरकार बनाई, लेकिन तीसरी बार सत्ता में वापसी के लिए उसे एंटी-इंकम्बेंसी की चुनौती से जूझना पड़ रहा है। राजनीतिक जानकारों का कहना है कि सत्ता विरोधी लहर अभी व्यापक नहीं है, लेकिन स्थानीय स्तर पर विधायकों के प्रति असंतोष बढ़ रहा है। कई सीटों पर भाजपा संगठन ने भी फीडबैक लेना शुरू कर दिया है और कमजोर सीटों पर विशेष रणनीति बनाई जा रही है। कांग्रेस इस बढ़ती नाराजगी को बड़ा चुनावी मुद्दा बनाने की तैयारी में है। पार्टी बेरोजगारी, पलायन, पेपर लीक, स्वास्थ्य सेवाओं की स्थिति और स्थानीय विकास कार्यों को लेकर सरकार को लगातार घेर रही है। कांग्रेस का दावा है कि जनता अब बदलाव चाहती है और विधायकों के घेराव इसी जनभावना का संकेत हैं।

वहीं, उत्तराखंड क्रांति दल भी मूल निवास, भू-कानून और स्थायी राजधानी जैसे मुद्दों को लेकर जनता के बीच अपनी जमीन मजबूत करने की कोशिश कर रहा है। विधायकों के खिलाफ बढ़ता असंतोष भाजपा नेतृत्व के लिए चिंता का विषय बन गया है। पार्टी संगठन ने बूथ स्तर तक समीक्षा शुरू कर दी है। सूत्रों की मानें तो कई सीटों पर विधायकों की कार्यशैली और जनसंपर्क को लेकर रिपोर्ट तैयार की जा रही है। पार्टी उन सीटों पर विशेष ध्यान दे रही है जहां जनता की नाराजगी अधिक दिखाई दे रही है। राजनीतिक गलियारों में यह चर्चा भी है कि चुनाव से पहले भाजपा कुछ सीटों पर नए चेहरों को मौका देने की रणनीति पर विचार कर सकती है, ताकि स्थानीय असंतोष को कम किया जा सके।

ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों का कहना है कि विकास के बड़े दावे किए गए, लेकिन कई बुनियादी समस्याएं अभी भी जस की तस हैं। युवाओं में रोजगार को लेकर चिंता है, जबकि पहाड़ी क्षेत्रों में पलायन और स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी बड़े मुद्दे बने हुए हैं। हालांकि, दूसरी ओर भाजपा सरकार अपनी उपलब्धि योंकृसड़क, धार्मिक पर्यटन, समान नागरिक संहिता, निवेश और बुनियादी ढांचे के विकासकृको लेकर जनता के बीच जाने की तैयारी में है। पार्टी का

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

विकास और सुशासन के दम पर फिर सरकार बनाएगी भाजपा - भट्ट

नई टिहरी(आरएनएस)। भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष व राज्यसभा सांसद महेंद्र भट्ट ने कहा कि राज्य में सुशासन कायम कर भ्रष्टाचार मुक्त सरकार जनहित के लिए निरंतर काम कर रही है। 2027 के चुनाव में विकास और सुशासन के बल पर प्रदेश की जनता भाजपा को तीसरी बार आशीर्वाद देगी।उन्होंने लामणीधार में बंद पड़े आयुष अस्पताल का निरीक्षण किया। कहा कि इस बारे में वह मुख्यमंत्री से वार्ता करेंगे। बुधवार प्रदेश अध्यक्ष भट्ट का चंबा, जाखणीधार व अंजनीसैण पहुंचने पर कार्यकर्ताओं ने स्वागत किया। अंजनीसैण में आयोजित कार्यकर्ता सम्मेलन में प्रदेश अध्यक्ष भट्ट ने आयुष विभाग से सेवानिवृत्त हुए डॉ. धीरेंद्र कैंतुरा, मो.साबिर, मो.आसिफ, हसीब को भाजपा की सदस्यता दिलाई। आयुष विभाग में लंबे समय सेवा देने के डॉ. कैंतुरा समेत अन्य लोगों के शामिल होने से 2027 के चुनाव में पार्टी को और अधिक मजबूती मिलेगी। भाजपा संगठन आधारित पार्टी है। कार्यकर्ता सरकार की उपलब्धियों को जन-जन के बीच ले जाकर जनता से आशीर्वाद मांगे। इस मौके पर बीस सूत्री कार्यक्रम क्रियान्वयन समिति के उपाध्यक्ष ज्योति प्रसाद गैरोला, युवा कल्याण परिषद के उपाध्यक्ष विनोद सुयाल, जिलाध्यक्ष उदय रावत, ब्लॉक प्रमुख राजेश नौटियाल, पूर्व मंत्री लाखीराम जोशी, पूर्व विधायक डॉ. धन सिंह नेगी, विनोद रतूड़ी, मंडल अध्यक्ष संदीप सिंह, जिला महामंत्री बलवंत रावत, पूर्व ब्लॉक प्रमुख बेबी असवाल, अनीता कंडियाल आदि मौजूद रहे।

एक ही समय आ रहा पानी, नहीं भर पा रही टंकियां

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। शहर में पेयजल आपूर्ति पटरी पर नहीं लौट पा रही है। पिछले कई दिनों से अनियमित जलापूर्ति बनी हुई है। कहीं एक समय ही पानी मिल रहा है तो कहीं केवल 10 से 15 मिनट तक ही सप्लाई हो रही है। इससे घरों की पानी की टंकियां भी नहीं भर पा रही हैं और लोगों की रोजमर्रा की दिनचर्या प्रभावित हो रही है। शहर के बाह्मण मोहल्ला, एजेंसी मोहल्ला, नर्सरी रोड सहित कई क्षेत्रों में लोग नियमित पानी की मांग कर रहे हैं। स्थानीय निवासी दिनेश और ममता ने बताया कि पहले सुबह और शाम दोनों समय पानी मिलता था लेकिन अब कई जगह केवल एक समय ही पानी आ रहा है। रचना ने बताया कि सुबह बच्चों को स्कूल भेजने से पहले खाना और नाश्ता तैयार करना होता है लेकिन समय पर पानी नहीं मिलने से सभी काम प्रभावित हो जाते हैं। घर की पानी की टंकियां भी कई दिनों से पूरी नहीं भर पा रही हैं। एजेंसी मोहल्ला निवासी विजय रावल ने बताया कि पानी तो आ रहा है लेकिन बहुत कम मात्रा में। इससे जरूरत के अनुसार पानी नहीं मिल पा रहा है। लोगों ने जल संस्थान से नियमित और पर्याप्त पेयजल आपूर्ति सुनिश्चित करने की मांग की। वहीं जल संस्थान के सहायक अभियंता अर्पित मित्तल ने बताया कि जिन क्षेत्रों से पानी की कम आपूर्ति हो रही है वहां कर्मचारियों को भेजकर समस्या का समाधान कराया जाएगा।

पयाल गांव, सौड़ उप्पू और उप्पू तल्ला में गुलदार की दहशत

नई टिहरी(आरएनएस)। चंबा ब्लॉक के पयाल गांव, थौलधार के सौड़ उप्पू और उप्पू तल्ला क्षेत्र में गुलदार की दहशत है। बीती रात को पयाल गांव में गुलदार ने प्रकाशी लाल के आंगन में बंधी भेड़-बकरियों पर हमला कर दिया। परिवार के लोगों के शोर मचाने पर गुलदार एक भेड़ को मारकर झाड़ियों की ओर भाग गया। प्रधान फ्योंला देवी ने बताया कि इससे पहले भी गुलदार गांव में एक कुत्ते को अपना शिकार बना चुका है। कई बार गांव के आसपास गुलदार दिखाई दे रहा। सूचना पर वन बीट अधिकारी बलवीर पंवार, भीम सिंह व पूरण सिंह ने घटनास्थल का निरीक्षण किया। उन्होंने गुलदार की गतिविधियों पर नजर रखने के लिए ट्रैप कैमरा और फॉक्स लाइट लगाई। ग्रामीणों से सतर्क रहने की अपील की। दूसरी ओर, थौलधार ब्लॉक के सौड़ उप्पू और उप्पू तल्ला क्षेत्र में गुलदार की लगातार मौजूदगी से ग्रामीणों में दहशत बनी है। उत्तराखंड किसान सभा के संयुक्त सचिव भगवान सिंह राणा ने डीएफओ को ज्ञापन भेजकर गुलदार को शीघ्र पकड़ने की मांग की है। बताया कि बीते 22 जून की रात सौड़ उप्पू और उप्पू तल्ला में गुलदार के हमले में एक बालिका और एक महिला पर हमला कर घायल कर दिया था। बुधवार सुबह करीब 7.30 बजे उप्पू तल्ला स्थित देवी मंदिर के पास ग्रामीणों ने गुलदार को देखा जिससे क्षेत्र में दहशत और बढ़ गई 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

धिंगारूः हरी चादर पर सजे 'लाल मोती'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पहाड़ के बच्चों का बचपन कभी बाजारों में नहीं बिकता था। वह जंगलों की पगडंडियों, सीढ़ीनुमा खेतों, गाड़-गधेरों और पेड़ों की डालियों पर पलता था। जेब में पैसे कम होते थे, लेकिन प्रकृति की दौलत इतनी थी कि हर मौसम अपने साथ कोई न कोई मिठास लेकर आता था। उन्हीं मिठासों में एक नाम है दृधिंगारू। गर्मियों की तपती दोपहर में जब पहाड़ की ढलानों पर हवा धीरे-धीरे बहती है, तब गांवों के आसपास और जंगलों के किनारों पर खड़े धिंगारू के पेड़ लाल-लाल फलों से भर उठते हैं। दूर से देखने पर लगता है, मानो किसी ने हरी चादर पर लाल मोती टांक दिए हों। शायद यही वजह है कि पहाड़ के निचले इलाकों में इसे प्यार से पहाड़ी सेब कहा जाता है।

एक समय था जब स्कूल से लौटते बच्चों के कदम सीधे घर की ओर नहीं, बल्कि धिंगारू के पेड़ों की ओर मुड़ जाते थे। कोई पेड़ की शाखा पकड़कर ऊपर चढ़ जाता, कोई नीचे खड़ा होकर गिरते फलों को अपनी कमीज में समेट लेता। फिर शुरू होता खट्टे-मीठे स्वाद का उत्सव। एक फल मुंह में जाता, दूसरा जेब में और तीसरा किसी दोस्त के हिस्से में। उस समय न किसी को विटामिन का पता था और न एंटीआक्सीडेंट का। बच्चों के लिए धिंगारू सिर्फ एक फल नहीं था, बल्कि गर्मियों की छुट्टियों का साथी, दोस्ती का स्वाद और बचपन की सबसे मीठी यादों में से एक था।

आज जब पहाड़ के अनेक गांव सूने हो रहे हैं और बच्चों की दुनिया मोबाइल की स्क्रीन तक सिमट गई है, तब धिगारू के पेड़ भी जैसे किसी का इंतजार कर रहे हैं। वह अब भी हर साल लाल फलों से लद जाते हैं, लेकिन उन्हें तोड़ने वाले छोटे-छोटे हाथ कम होते जा रहे हैं। उनकी शाखाओं पर अब भी हवा गुनगुनाती है, लेकिन बच्चों की खिलखिलाहट पहले जैसी नहीं सुनाई देती। धिंगारू को स्वास्थ्य का वरदान माना गया है। कहा जाता है कि यह फल हृदय को स्वस्थ रखने, पाचन को बेहतर बनाने और शरीर को प्राकृतिक ऊर्जा देने में सहायक होता है। इसमें पाए जाने वाले प्राकृतिक एंटीआक्सीडेंट शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में मददगार माने जाते हैं। शायद इसी कारण पहाड़ के बुजुर्ग इसे केवल फल नहीं, बल्कि प्रकृति की दवा भी कहते हैं।

◆धिंगारू को कहते हैं पहाड़ के गांवों में बचपन की मीठी याद
◆धिंगारू डालियों पर टंगी होती थी बचपन की लाल मुस्कान
◆बचपन में धिंगारू के लाल फल बन जाते थे सबसे बड़ी दौलत

लेकिन धिंगारू की सबसे बड़ी विशेषता उसके औषधीय गुण नहीं, बल्कि उसकी भावनात्मक विरासत है। यह फल उस दौर की याद दिलाता है, जब जीवन सरल था, खुशियां छोटी थीं और प्रकृति ही सबसे बड़ा खिलौना और सबसे बड़ा बाजार हुआ करती थी। धिंगारू का स्वाद आज भी उन लोगों की स्मृतियों में बसा है, जो रोजगार की तलाश में पहाड़ छोड़कर शहरों में बस गए। जब कभी गांव की याद आती है, तो आंखों के सामने सबसे पहले किसी पहाड़ी ढलान पर खड़ा वह पेड़ उभरता है, जिसकी शाखाओं पर लाल-लाल धिंगारू चमक रहे होते हैं।

दरअसल, धिंगारू केवल एक फल नहीं है। वह पहाड़ के बचपन की लाल मुस्कान है, जो हर गर्मी में चुपचाप खिल उठती है और हमें याद दिलाती है कि प्रकृति ने हमारी स्मृतियों में कितनी मिठास घोल रखी है। शायद इसलिए पहाड़ के लोग कहते हैंकृजिसने धिंगारू का स्वाद चखा है, उसने पहाड़ के बचपन का एक टुकड़ा अपने भीतर हमेशा के लिए संजो लिया है।

छत का पानी सड़क पर आया तो होगी कार्रवाई

चमोली(आरएनएस)। नगर में छतों का पानी सीधे सड़कों पर गिराने पर अब पालिका कार्रवाई करेगी। इसके लिए एनाउंसमेंट कर लोगों को डाउन पाइप लगाकर पानी को नालियों में डालने की बात कही है। हालांकि कई लोगों ने बरसात से पहले नालियों की सफाई करने की मांग भी की।

नगर के बाजारों से बदरीनाथ, नैनीताल हाईवे सहित लोनिवि की लिंक सड़कें भी गुजरती हैं। बाजार में बनी दुकानों और मकानों की छतों पर एकत्र होने वाला बारिश का पानी सीधे सड़कों पर आता है। ऐसे में पालिका ने एनाउंसमेंट करते हुए सभी लोगों को डाउन पाइप लगाकर छतों के पानी को नालियों में डालने की बात कही।

वहीं लोगों ने पेट्रोल पंप से लेकर लोनिवि कार्यालय के प्रवेश द्वार सहित सुभाषनगर में बंद नालियों और स्कपर को खोलने की मांग भी की। सुभाषनगर निवासी अजय खंडूड़ी ने बताया कि नाली मलबे से पटी है। लखपत सगोई ने कहा कि अपर बाजार पैदल मार्ग की नालियां बदहाल हैं। वहीं पालिका के ईओ नरेंद्र सिंह ने कहा कि जल्द नालियों की सफाई करा ली जाएगी। डाउनपाइप नहीं लगाने पर भी कार्रवाई की जाएगी।

ग्राम पंचायत ढलानी में विकास कार्यों की जांच के लिए समिति गठित

विकासनगर(आरएनएस)। ग्राम पंचायत दलानी में वित्तीय वर्ष 2025-26 के अंतर्गत कराए गए विकास कार्यों में अनियमितताओं और सरकारी धन के दुरुपयोग की शिकायतों पर प्रशासन ने जांच शुरू कर दी है। शिकायतकर्ता सुनील सिंह निवासी दलानी की ओर से सीएम हेल्पलाइन पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराए जाने के बाद खंड विकास अधिकारी विकासनगर ने चार सदस्यीय जांच समिति का गठन किया है।खंड विकास अधिकारी विकासनगर शक्ति प्रसाद की ओर से जारी कार्यालय आदेश के अनुसार गांव में कराए गए चार विकास कार्यों की जांच की जाएगी। इनमें मुख्य सड़क से सेठा तक सीसी रोड निर्माण, बलवीर के घर के पास सुरक्षा दीवार (पुस्ता), जगवीर के घर के पीछे सुरक्षा कार्य तथा ढलानी में मिथलेश एवं कमलेश के खेतों में सुरक्षा कार्य शामिल हैं।जांच के लिए गठित समिति में सहायक खंड विकास अधिकारी विजय प्रकाश कंगाली, सहायक सांख्यिकी अधिकारी सुशील भट्ट, ग्रामीण निर्माण विभाग के अपर अभियंता चरण सिंह नेगी और कनिष्ठ अभियंता कविता चौहान को शामिल किया गया है। खंड विकास अधिकारी शक्ति प्रसाद ने समिति के सभी सदस्यों को निर्देश दिए हैं कि संबंधित प्रकरण की जांच एक सप्ताह के भीतर पूरी कर रिपोर्ट प्रस्तुत की जाए।

मंदिर में चढ़ावे की चोरी के आरोपियों की पैरवी न हो

हरिद्वार(आरएनएस)। अयोध्या स्थित श्रीराम मंदिर में चढ़ावे की चोरी के आरोपियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग उठी है। वरिष्ठ समाजसेवी एवं आम आदमी पार्टी नेता और अधिवक्ता सचिन कुमार बेदी ने बार काउंसिल ऑफ इंडिया के अध्यक्ष को पत्र भेजकर अपील की है कि ऐसे मामलों में आरोपियों की पैरवी न करने के संबंध में देशभर की बार एसोसिएशनों को दिशा-निर्देश जारी किए जाएं। अधिवक्ता सचिन बेदी ने कहा कि श्रीराम मंदिर देश-विदेश के करोड़ों श्रद्धालुओं की आस्था का केंद्र है और वहां हुई चोरी की घटनाएं धार्मिक भावनाओं को गहरी ठेस पहुंचाने वाली हैं। उन्होंने अपने पत्र में बार काउंसिल ऑफ इंडिया से आग्रह किया है कि सभी राज्य बार काउंसिल और बार एसोसिएशनों को यह निर्देश जारी किए जाएं कि कोई भी अधिवक्ता ऐसे मामलों में आरोपियों की पैरवी न करे, ताकि दोषियों को उचित दंड मिल सके और भविष्य में इस प्रकार की घटनाओं पर रोक लग सके।

ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकता है चावल का यह घरेलू उपाय

आज के समय में साफ और चमकदार त्वचा हर कोई चाहता है, लेकिन धूल, मिट्टी, पसीना और बढ़ते प्रदूषण की वजह से चेहरे पर कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। इनमें ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स सबसे आम परेशानी हैं। ये छोटे-छोटे दाने अक्सर नाक, ठुड्डी और माथे के आसपास दिखाई देते हैं। इनकी वजह से चेहरा साफ दिखने के बजाय बेजान नजर आने लगता है। कई लोग इन्हें हटाने के लिए महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट खरीदते हैं, लेकिन कुछ आसान घरेलू तरीके भी त्वचा की सफाई में मदद कर सकते हैं। ऐसा ही एक तरीका चावल से तैयार किया गया स्क्रब है, जो चेहरे पर जमा गंदगी को साफ करने में सहायक माना जाता है। त्वचा के रोमछिद्रों में जब प्राकृतिक तेल (सीबम), धूल-मिट्टी और मृत कोशिकाएं जमा हो जाती हैं, तब ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स की समस्या उत्पन्न होती है। जब रोमछिद्र खुले होते हैं और यह जमा गंदगी हवा के संपर्क में आती है, तो ऑक्सीकरण के कारण इसका ऊपरी हिस्सा काला पड़ जाता है, जिसे ब्लैकहेड्स कहते हैं। इसके विपरीत, जब यह गंदगी त्वचा के भीतर ही बंद रह जाती है, तो वह सफेद दाने के रूप में उभरती है, जिसे व्हाइटहेड्स कहा जाता है। इसलिए इनसे बचने के लिए चेहरे की नियमित सफाई बहुत जरूरी होती है।

चावल को त्वचा के लिए फायदेमंद माना जाता है क्योंकि इसके दाने त्वचा पर जमा गंदगी को धीरे-धीरे हटाने में मदद करते हैं। जब चावल को हल्का दरदरा पीसा जाता है, तो उसके छोटे-छोटे कण चेहरे की ऊपरी परत पर जमी मृत त्वचा को साफ करने का काम करते हैं। इससे त्वचा पहले से ज्यादा साफ और ताजा महसूस होती है।

इस स्क्रब को बनाने के लिए सबसे पहले थोड़ा चावल लेकर उसे मिक्सर में हल्का पीस लें। ध्यान रखें कि चावल पूरी तरह पाउडर न बन जाए। इसके बाद इसमें थोड़ा कच्चा दूध मिलाएं। दूध त्वचा को मुलायम रखने में मदद करता है और चेहरे पर जमी गंदगी की पकड़ ढीली करता है। फिर इसमें थोड़ा गुलाब जल मिला लें। गुलाब जल त्वचा को ठंडक और ताजगी देने के लिए जाना जाता है। इन तीनों चीजों को मिलाकर गाढ़ा पेस्ट तैयार कर लें।

जब यह पेस्ट तैयार हो जाए तो इसे चेहरे पर लगाएं। इसके बाद हल्के हाथों से गोल-गोल घुमाते हुए कुछ मिनट तक मसाज करें। नाक के आसपास के हिस्से पर थोड़ा ज्यादा ध्यान दें, क्योंकि ब्लैकहेड्स सबसे ज्यादा वहीं दिखाई देते हैं। चावल के छोटे कण त्वचा की ऊपरी परत पर जमी गंदगी और अतिरिक्त तेल को हटाने में मदद करते हैं। मसाज करने के बाद चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। इसके बाद मॉइस्चराइजर लगाना न भूलें। स्क्रब करने के बाद त्वचा को नमी की जरूरत होती है, इसलिए मॉइस्चराइजर लगाने से त्वचा मुलायम बनी रहती है।

ऑनलाइन हैंडबैग खरीदने जा रही हैं? इन बातों का रखें खास ध्यान

हैंडबैग एक ऐसा फैशन का सामान है, जो न केवल महिलाओं की रोजमर्रा की जरूरतों को पूरा करता है, बल्कि उनके लुक को भी खास बनाता है। जब आप ऑनलाइन हैंडबैग खरीदने जा रही हैं तो कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना जरूरी है ताकि आपका चयन सही हो और आपको संतुष्टि मिले। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे जरूरी सुझाव देते हैं, जिन्हें अपनाकर आप ऑनलाइन हैंडबैग का सही चयन कर सकती हैं।

जब आप ऑनलाइन हैंडबैग खरीदें तो सबसे पहले उसके आकार पर ध्यान दें। यह तय करें कि आपको छोटे, मध्यम या बड़े आकार का बैग चाहिए। छोटे आकार के बैग रोजमर्रा के उपयोग के लिए बेहतर होते हैं, जबकि बड़े आकार के बैग यात्रा या शॉपिंग के लिए उपयुक्त होते हैं। मध्यम आकार के बैग्स ऑफिस या कॉलेज जाने के लिए अच्छे होते हैं। इस तरह आप अपनी जरूरत के हिसाब से सही आकार चुन सकती हैं।

हैंडबैग की सामग्री भी बहुत अहम होती है। चमड़ा, कैनवास, नायलॉन आदि अलग-अलग सामग्रियों में उपलब्ध होते हैं। चमड़े के बैग्स लंबे समय तक चलते हैं और स्टाइलिश दिखते हैं, लेकिन इनकी देखभाल ज्यादा करनी पड़ती है। कैनवास बैग्स हल्के होते हैं और आसानी से साफ किए जा सकते हैं, जबकि नायलॉन पानी से बचाने वाले होते हैं और बारिश में भी सुरक्षित रहते हैं। अपनी जरूरतों और पसंद के अनुसार सही सामग्री का चयन करें।

आपका हैंडबैग आपके कपड़ों के साथ मेल खाना चाहिए ताकि आपका लुक पूरा लगे। अगर आप रोजमर्रा की पोशाक पहनती हैं तो काले, भूरे या बेज रंग के बैग्स अच्छे रहते हैं क्योंकि ये लगभग सभी रंगों के साथ जाते हैं, वहीं अगर आप पार्टी के लिए तैयार होती हैं तो चमकीले रंग जैसे लाल, नीला या हरा रंग का बैग चुन सकती हैं जो आपके लुक को और भी खास बनाएंगे।

स्टाइल भी बहुत जरूरी होता है जब बात फैशन की आती है। फ्लैप बंद, जिपर बंद या मैग्नेटिक बंद जैसे अलग-अलग स्टाइल उपलब्ध होते हैं। फ्लैप बंद बैग्स क्लासिक लुक देते हैं जबकि जिपर बंद बैग्स आधुनिक दिखते हैं। मैग्नेटिक बंद बैग्स जल्दी खोलने बंद करने में आसान होते हैं। अपने स्टाइल और सुविधा के अनुसार सही बंद स्टाइल चुनें ताकि आपका हैंड बैग न केवल उपयोगी हो बल्कि आपकी व्यक्तिगत शैली को भी दर्शाए। ऑनलाइन खरीदारी करते समय ग्राहक समीक्षा पढ़ना बहुत जरूरी है ताकि आपको उत्पाद की गुणवत्ता और प्रदर्शन का सही अंदाजा हो सके। अच्छी रेटिंग वाले उत्पादों को प्राथमिकता दें और नकारात्मक समीक्षाओं पर ध्यान दें ताकि किसी भी तरह की निराशा से बचा जा सके। इन सभी बातों का ध्यान रखते हुए आप आसानी से अपने लिए सबसे अच्छा हैंड बैग चुन सकती हैं जो आपकी जरूरतों और पसंद के हिसाब से फिट बैठेगा।

खुद को आराम देने के लिए कहीं आप भी तो नहीं कर रहे बेड रोटिंग!

सोशल मीडिया पर आए दिन कोई न कोई ट्रेंड चलता रहता है और युवा इन ट्रेंड को फॉलो भी करने लगते हैं। ऐसा ही एक नया ट्रेंड सोशल मीडिया पर चल रहा है जिसे बेड रोटिंग कहा जाता है।बेड रोटिंग एक ऐसा कॉनसेप्ट है जिसमें जिंदगी के प्रेशर को कम करने और काम से हटकर खुद को आराम देने के बारे में है। कई बार हमारा कुछ भी काम करने का दिल नहीं करता है। मन ऐसा करता है कि बस पलंग पर लेटे रहें। इसे ही बेड रोटिंग कहा गया है।लेकिन फायदा पहुंचाने वाला ये बेड रोटिंग कई मायने में आपके सेहत को नुकसान भी पहुंचा सकता है।आइए जानते हैं कैसे?

किस तरह से बेड रोटिंग आपको नुकसान पहुंचा सकता है?

जैसा कि अब तक आप समझ ही गए हैं कि बेड रोटिंग एक सोची-समझी एक्टिविटी होती है। इसका सीधा मतलब है दुनिया से अंजान बनकर लेटे पड़े रहना। इसमें व्यक्ति देर तक लेट कर गाने सुनता है या फिर किसी से बात करता है या मूवी देखता है। ये 2 से 3 दिन तक भी हो सकता है। इससे मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंच सकता है। एक रिसर्च में बताया गया है कि बिस्तर पर देर तक सोना या लेटना मूड स्विंग का कारण बन जाता है। इसके चलते आप तनाव में डूब सकते हैं। 2 से 3 घंटे और ज्यादा से ज्यादा एक दिन तक ऐसे करना ठीक है लेकिन ये वक्त बढ़ता है एक या 2 दिन से ज्यादा बेड रोटिंग कर रहे हैं तो यह आपके मेंटल हेल्थ को लेकर समस्याएं बढ़ा सकता है।

बेड रोटिंग से हो सकती है ये समस्या

दिनभर बेड पर लेटने से आपकी कमर और बैकबोन पर भी इसका प्रभाव नजर आने लगता है। शरीर की मांसपेशियों में ऐंठन और दर्द होने लगता है और इस तरह से आप खुद को कमजोर और बीमार महसूस करने लगते हैं।

दिनभर बेड पर लेटने से शरीर में सुस्ती आने लगती है। आप फिजिकल एक्टिविटी नहीं करते हैं। ये मोटापे का कारण भी बन सकता है।

मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है और आपको काफी अनहेल्दी फील कराता है।इसके अलावा जो लोग सुबह उठते हैं उनका स्वास्थ्य अच्छा रहता है लेकिन यह आदत इसके उलट है।इस तरह के ट्रेंड हाइजीन के लिए भी अच्छा नहीं है। तो कुल मिलाकर इससे आपको नुकसान भी पहुंच सकता है।

ज्यादा देर तक फोन चलाना छीन सकता है आंखों की रोशनी!

ज्यादा फोन चलाने से सेहत से जुड़ी कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, फोन की स्क्रीन के संपर्क में ज्यादा रहना खतरों से भरा हुआ है। बच्चों में इसकी वजह से ग्लूकोमा की बीमारी तेजी से बढ़ रही है।जानें ज्यादा फोन चलाना क्यों खतरनाक है।।।

ज्यादा देर तक मोबाइल फोन चलाने से आंखों की रोशनी पर निगेटिव असर पड़ता है। इसकी वजह से ड्राई आइज की समस्या हो सकती है। आपकी यह आदत ग्लूकोमा के खतरे को भी बढ़ा सकता है, जो अंधेपन का कारण भी बन सकता है। स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट्स आंखों के लिए खतरनाक होती हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, स्मार्टफोन की आभासी दुनिया दिमाग को विचलित कर सकती है। यह दिमाग पर बुरा असर छोड़ सकती है। यह भ्रम की स्थिति भी पैदा कर सकता है। ऐसे बच्चे तो ज्यादा देर तक मोबाइल पर समय बिताते हैं, उनका फोकस पढ़ाई पर सही तरह नहीं बन पाता है।

मेंटल हेल्थ पर असर

स्मार्टफोन पर वीडियो गेम और दूसरे ऐप का ज्यादा इस्तेमाल बच्चों में स्ट्रेस और डिप्रेशन बढ़ाने वाला हो सकता है। यह मेंटल हेल्थ को बुरी तरह प्रभावित कर सकता है। लगातार फोन के इस्तेमाल से सिरदर्द और माइग्रेन का खतरा बढ़ा सकता है। इसलिए दिमाग को बेहतर रखने के लिए स्क्रीन टाइम को कम करना चाहिए।

स्मार्टफोन को लेकर अलर्ट

एक्सपर्ट्स मोबाइल फोन के खतरों से अलर्ट करते हैं। उनका कहा है कि इसका लंबे समय तक बुरा असर देखने को मिल सकता है। इसलिए रात में सोने जाने के करीब एक घंटे पहले स्क्रीन से बचना चाहिए। नोटिफिकेशन मैनेज करें, ताकि बार-बार फोन का इस्तेमाल न करना पड़े। इसके अलावा मोबाइल पर आई प्रोटेक्शन भी लगाएं, जिससे आंखों को इसके नुकसान से बचाया जा सके।

शब्द सामर्थ्य -076

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।

1		2	■	3		4	■	5
	■	6			■	7		
8	9		■	10	11		■	
■		■	■	■		■	■	■
12		13	■	14		15	■	16
	■	17			■	18		
19	20		■	21	22		■	
■		■	■	■		■	23	
24		■	■	25				■

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 75 का हल

दा	ढ़ी	■	की	■	खा	सो	आ	म
वा	■	त	म	न्ना	■	■	जा	■
न	जा	क	त	■	बा	अ	द	ब
ल	■	ली	■	वि	ला	प	■	हा
■	अ	फ	सा	ना	■	मा	हि	र
दा	ब	■	■	श	गु	न	■	■
न	■	उ	प	का	र	■	शि	■
व	■	त्स	■	र	■	त	क	ला
■	सा	व	न	■	गु	रु	वा	र

कामकाजी दिन को खुशहाल बनाने के लिए अपनाएं ये आदतें, जीवन होगा बेहतर

कामकाजी दिन में कई बार तनाव और थकान का सामना करना पड़ता है। ऐसे में खुद को खुश और ऊर्जावान बनाए रखना जरूरी है। इसके लिए कुछ सरल, लेकिन असरदार आदतें अपनाई जा सकती हैं। इन आदतों से न केवल आपका मूड अच्छा रहेगा, बल्कि आपकी काम करने की क्षमता भी बढ़ेगी। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी आदतों के बारे में बताएंगे, जिन्हें अपनाकर आप अपने कामकाजी दिन को खुशहाल बना सकते हैं।

सुबह की सही शुरुआत दिन को खुशहाल बनाने में अहम भूमिका निभाती है। इसके लिए उठते ही सबसे पहले एक ग्लास पानी पिएं और थोड़े खिंचाव वाले व्यायाम करें। इससे आपका शरीर ताजगी महसूस करेगा और आपको ऊर्जा मिलेगी। इसके बाद हल्का नाश्ता करें, जिसमें फल या जई शामिल हों। इससे आपका पेट भी ठीक रहेगा और आप पूरे दिन ऊर्जावान महसूस करेंगे। इस तरह की शुरुआत से आपका मनोबल भी बढ़ेगा और आप दिनभर सकारात्मक रहेंगे।

लगातार काम करते रहने से थकान होती है और मनोबल भी कम होता जाता है। काम के बीच-बीच में छोटे-छोटे ब्रेक लेना जरूरी है। इन ब्रेक्स में थोड़ा टहलें, गहरी सांस लें या हल्का संगीत सुनें। इससे आपका मन ताजा रहेगा और आप फिर से ऊर्जा के साथ काम कर पाएंगे। आराम करने से आपकी काम करने की क्षमता भी बढ़ेगी और आप अधिक प्रभावी ढंग से काम कर सकेंगे। यह आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है।

सकारात्मक सोच रखना किसी भी स्थिति में मददगार होता है। अपने विचारों को सकारात्मक बनाए रखने की कोशिश करें। अगर कोई समस्या आए तो उसे एक चुनौती के रूप में लें और उसका हल निकालने की सोचें। नकारात्मक विचारों को दूर रखें और खुद को प्रेरित करें। सकारात्मक नजरिया रखने से आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और आप मुश्किल हालातों का सामना आसानी से कर पाएंगे। यह आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है।

संगीत सुनना एक अच्छा तरीका हो सकता है, जिससे आपका मूड बेहतर हो सकता है। अगर संभव हो तो अपने काम के दौरान हल्का संगीत सुनें या फिर लंच ब्रेक में अपनी पसंदीदा गाने सुनें। इससे आपका मनोबल बढ़ेगा और आप अधिक प्रेरित महसूस करेंगे। संगीत सुनने से तनाव कम होता है और मानसिक शांति मिलती है। यह आदत आपके दिन को खुशहाल बनाने में मदद करेगी और आपको ऊर्जावान बनाए रखेगी।

सेहतमंद भोजन लेना न केवल आपके शरीर, बल्कि आपके मनोबल के लिए भी फायदेमंद होता है। ज्यादा तले-भुने खाने से बचें और फल-सब्जियों को अपनी रोजाना की डाइट का हिस्सा बनाएं। इसके अलावा हाइड्रेटेड रहें और समय-समय पर छोटे-छोटे नाश्ते लेते रहें। इन सरल, लेकिन असरदार आदतों को अपनाकर आप अपने कामकाजी दिन को खुशहाल बना सकते हैं और जीवन में संतुलन बनाए रख सकते हैं। इन्हें अपनाने से आप हर वक्त चिड़चिड़े नहीं रहेंगे।

हाथ-पैरों को मजबूत कर सकती है ग्लूट-हैम रेज एक्सरसाइज!

ग्लूट-हैम रेज एक बेहतरीन एक्सरसाइज है, जो आपके निचले शरीर और हैमस्ट्रिंग को मजबूत बना सकती है। यह एक्सरसाइज न केवल पैरों को टोन करती है, बल्कि पीठ के निचले हिस्से को भी मजबूत करती है। इसे सही तरीके से करने के लिए कुछ खास बातें जानना जरूरी है। आइए आज हम आपको ग्लूट-हैम रेज से जुड़ी 5 अहम बातें बताते हैं, जिनसे आप इस एक्सरसाइज का अधिकतम लाभ उठा सकते हैं।

ग्लूट-हैम रेज करते समय सही मुद्रा का चयन करना बहुत जरूरी है। आपको अपने पैरों को स्थिर प्लेटफॉर्म पर रखना होगा और ध्यान रखना होगा कि आपके घुटने सीधे रहें। इससे आपकी पीठ के निचले हिस्से पर सही दबाव पड़ेगा और आप इस एक्सरसाइज को बेहतर तरीके से कर पाएंगे। इसके अलावा आपको अपने हाथों को छाती पर क्रॉस करना चाहिए या सिर के पीछे रखना चाहिए, ताकि आप संतुलन बना सकें।

अगर आप पहली बार ग्लूट-हैम रेज कर रहे हैं तो शुरुआत में हल्के वजन का ही चुनाव करें। धीरे-धीरे वजन बढ़ाएं, ताकि आपकी मांसपेशियां इसे सहन कर सकें और चोट का खतरा कम हो। इससे न केवल आपकी ताकत बढ़ेगी, बल्कि आपकी तकनीक भी सुधरेगी। ध्यान रखें कि वजन बढ़ाने की प्रक्रिया धीरे-धीरे हो, ताकि शरीर को उसे अपनाने का समय मिल सके और आप सुरक्षित तरीके से अधिकतम लाभ उठा सकें।

ग्लूट-हैम रेज करते समय अपनी सांसों पर ध्यान देना नहीं भूलना चाहिए। ऊपर की ओर उठते समय सांस लें और नीचे की ओर लौटते समय सांस छोड़ें। इससे आपकी एक्सरसाइज ज्यादा प्रभावी होगी और आपको ज्यादा ऊर्जा मिलेगी। सही तरीके से सांस लेने से आपकी मांसपेशियों पर बेहतर प्रभाव पड़ेगा और आप ज्यादा समय तक इस एक्सरसाइज को कर पाएंगे। इसके अलावा यह आपकी सहनशक्ति को भी बढ़ाएगी और आपको बेहतर परिणाम देगी।

ग्लूट-हैम रेज करते समय आपका फॉर्म बहुत अहम होता है। आपकी पीठ सीधी होनी चाहिए और कोई भी मोड़ या खिंचाव नहीं होना चाहिए। इसे सही तरीके से करने से न केवल चोट लगने का खतरा कम होता है, बल्कि इससे आपके ग्लूट्स और हैमस्ट्रिंग पर अधिक प्रभाव पड़ता है। सही फॉर्म से आप इस एक्सरसाइज का पूरा लाभ उठा सकते हैं और अपनी मांसपेशियों को मजबूत बना सकते हैं।

खुद को चुनने में कभी देर नहीं होती: मनीषा कोइराला

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में कई महिलाएं परिवार, बच्चों और जिम्मेदारियों के बीच अपने सपनों को कहीं पीछे छोड़ देती हैं। समय के साथ उन्हें लगने लगता है कि अब उनकी उम्र निकल चुकी है और कुछ नया करने का समय नहीं बचा है। ऐसी सभी महिलाओं को बॉलीवुड की मशहूर अभिनेत्री मनीषा कोइराला ने अपने सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए खास संदेश दिया। उन्होंने कहा कि जिंदगी में खुद को चुनने और अपने सपनों को पूरा करने के लिए कभी भी देर नहीं होती। मनीषा कोइराला ने इंस्टाग्राम अकाउंट पर थाईलैंड ट्रिप की कुछ खूबसूरत तस्वीरें साझा कीं। इन तस्वीरों में वह बेहद खुश नजर आ रही हैं। कहीं वह प्राकृतिक सुंदरता के बीच समय बिताती दिख रही हैं, तो कहीं शांत माहौल का आनंद लेती दिखाई दे रही हैं। तस्वीरों में वह जीवन के छोटे-छोटे पलों का आनंद नजर आ रही रही हैं। इन तस्वीरों के साथ मनीषा ने कैप्शन में लिखा, जो महिलाएं यह सोचती हैं कि अब उनके लिए बहुत देर हो चुकी है, उन्हें इस सोच को छोड़ देना चाहिए। ट्रिप करें, नई शुरुआत करें और सबसे जरूरी बात, खुद को चुनें। मैं दुनिया को एक्सप्लोर कर रही हूं और साथ ही अपने स्वास्थ्य और मानसिक शांति का भी ध्यान रख रही हूं।

मनीषा कोइराला के इस पोस्ट पर कई लोगों ने कमेंट्स किए। एक यूजर ने लिखा, मनीषा जी, आपकी यह पोस्ट हर महिला के लिए प्रेरणा है। दूसरे यूजर ने लिखा, सच कहा आपने जिंदगी उम्र से नहीं, सोच से चलती है। अन्य यूजर्स ने कमेंट्स में इमोजी शेयर किए।

बता दें कि मनीषा कोइराला हिंदी सिनेमा की उन चुनिंदा अभिनेत्रियों में गिनी जाती हैं जिन्होंने अपने अभिनय से दर्शकों के दिलों पर गहरी छाप छोड़ी है। उन्होंने 1991 में सौदागर से बॉलीवुड में कदम रखा और पहली ही फिल्म से पहचान बना ली। इसके बाद उन्होंने 1942-ए लव स्टोरी, बॉम्बे, खामोशी- द म्यूजिकल, दिल से, मन, लज्जा और कंपनी जैसी कई यादगार फिल्मों में काम किया। उनकी फिल्मों के गाने भी बेहद लोकप्रिय रहे, जिनमें एक लड़की को देखा तो ऐसा लगा, रिम झिम रिम झिम, तू ही रे, जिया जले और नशा यह प्यार का नशा है आज भी लोगों की पसंद बने हुए हैं। अपने शानदार अभिनय के लिए मनीषा को कई बड़े सम्मान भी मिले हैं। उन्हें बेस्ट परफॉर्मेंस के लिए फिल्मफेयर क्रिटिक्स पुरस्कार, सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री के लिए फिल्मफेयर पुरस्कार (क्रिटिक्स कैटेगिरी) सहित कई राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मंचों पर सराहना मिली।

सामने आया बंटवारा 1947 से स्टार कास्ट का दमदार लुक

सनी देओल और राजकुमार संतोषी का बॉक्स ऑफ़िस पर 1००त्न सक्सेस रेट रहा है। एक्टर और डायरेक्टर की जोड़ी ने साथ में तीन फ़िल्में की हैं। अब ये बंटवारा 1947 (जिसका पहले नाम लाहौर 1947 था) के साथ एक बार फिर बड़े पर्दे पर गर्दा उड़ाने की तैयारी कर रहे हैं। इस फिल्म को लेकर फैंस में जबरदस्त एक्साइटमेंट हैं। इसे आमिर खान प्रोडक्शंस ने प्रोड्यूस किया है। वहीं मेकर्स ने पावरफुल मोशन पोस्टर्स के बाद आज फिल्म की स्टार कास्ट के किरदारो का लुक रिवील किया है।

देश के बंटवारे की त्रासदी को बयां करती सनी देओल की इस फिल्म से मेकर्स ने इसके सभी किरदारों के लुक से पर्दा उठा दिया है। फिल्म में शबाना आजमी दुर्गावती देवी जिन्हें माई कहा जाता है के किरदार में दिखेंगी। पोस्टर में शबाना सफेद संग की साड़ी में नो मेकअप लुक में दिख रही हैं। उनके चेहरे पर दर्द भी नजर आ रहा है।

सनी देओल बंटवारा 1947 के लीड हीरो हैं। यह फ़िल्म एक ऐसे व्यक्ति की कहानी बताती है जिसने नफ़रत, हिंसा और डर के माहौल में हिम्मत और इंसानियत का साथ दिया बंटवारा 1947 में सनी देओल एक बार फिर दमदार किरदार में नजर आ रहे हैं। नए पोस्टर में एक्टर किसी का हाथ थामे हुए काफी इमोशनल दिख रहे हैं। फिल्म में सनी देओल सिंकदर मिर्जा का रोल प्ले करते नजर आएंगे। एक्टर के इस नए पोस्टर ने फिल्म को लेकर एक्साइटमेंट पीक पर पहुंचा दी है।

फिल्म से प्रीति जिंटा का भी लुक रिवील कर दिया गया है। प्रीति सिर पर पल्लू लिए आंखों में दर्द छिपाए काफी परेशान सिर दिख रही हैं। बंटवारा 1947 में प्रीति हमीदा बेगम के किरदार में नजर आएंगीं।

नए पोस्टर में करण देओल काफी इंटेंस लुक में नजर आ रहे हैं। सनी देओल के रियल लाइफ बेटे करण इस फिल्म में दमदार किरदार निभाते दिखेंगे। फिल्म में वे जावेद मिर्जा की भूमिका निभाएंगे।

बंटवारा 1947 के नए पोस्टर्स में अली फजल का लुक भी रिवील किया गया है। अली फजल बढ़े हुए बालों के साथ कुछ अलग अंदाज में दिख रहे हैं। वे फिल्म में हबीब अनवर के किरदार में दिखेंगे। वे बंटवारे के टकरावों के बीच फंसे हुए शख्स नजर आते हैं

फिल्म से अभिमन्यु सिंह का लुक भी सामने आ गया है। वे फिल्म में मेन विलेन का किरदार निभा सकते हैं।

कंडोलिया-कालेश्वर मार्ग पर सुरक्षा कार्य नहीं होने से उठे सवाल

पौड़ी। विकासखंड के कंडोलिया- तमलाग-ल्वाली-कालेश्वर मोटर मार्ग की बदहाल स्थिति लगातार हादसों का कारण बन रही है। सड़क की जर्जर हालत को लेकर अब जांच की मांग तेज हो गई है।ग्राम प्रधान धनाऊ कमल रावत ने बताया कि पटवारी चौकी के समीप छह अगस्त 2025 को आपदा के चलते करीब 35 मीटर सड़क बह गई थी। इसके बाद से मार्ग लगातार जोखिम भरा बना हुआ है। स्थानीय लोग समय-समय पर सड़क की मरम्मत और सुरक्षा कार्यों की मांग उठाते रहे लेकिन स्थिति में कोई सुधार नहीं हुआ।उन्होंने कहा कि क्षेत्र पंचायत, प्रशासनिक बैठकों और अन्य माध्यमों से संबंधित विभाग को सड़क की खराब स्थिति से कई बार अवगत कराया गया। इसके अलावा सात जनवरी 2026 को आयोजित सरकार जनता के द्वार कार्यक्रम एवं बहुउद्देशीय शिविर, न्याय पंचायत ल्वाली में भी लिखित प्रार्थना पत्र दिया गया था लेकिन कोई प्रभावी कार्रवाई नहीं हुई। कमल रावत का कहना है कि यदि समय रहते सड़क की मरम्मत, सुरक्षा दीवार, पैराफिट, क्रैश बैरियर और रेलिंग जैसे सुरक्षा कार्य किए गए होते तो दुर्घटनाओं को रोका जा सकता था। उन्होंने जिलाधिकारी से मामले की उच्चस्तरीय जांच कराने की मांग की है।वहीं लोक निर्माण विभाग प्रांतीय खंड के अधिशासी अभियंता विवेक सेमवाल ने बताया कि मोटर मार्ग की मरम्मत के लिए जिला योजना से करीब 8 लाख रुपये की स्वीकृति मिल चुकी है। टेंडर प्रक्रिया भी पूरी कर ली गई है और जल्द ही मरम्मत कार्य शुरू कर दिया जाएगा।

अवसर पहचानकर करें व्यवसाय की शुरुआत

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। देवभूमि उद्यमिता योजना के तहत तीन दिवसीय आवासीय उद्यमिता विकास कार्यशाला की शुरुआत बुधवार से महाविद्यालय अगस्त्यमुनि में हुई। कार्यशाला में आठ महाविद्यालयों के 46 छात्र-छात्राएं प्रतिभाग कर रहे हैं। उद्यमिता विशेषज्ञ डॉ. रजत शर्मा ने कहा कि सफल उद्यम की शुरुआत सकारात्मक सोच और बाजार की सही समझ से होती है। उन्होंने छात्रों को बाजार की मांग, अवसरों की पहचान और उपभोक्ताओं की जरूरतों के अनुरूप व्यवसाय विकसित करने की जानकारी दी।वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. अखिलेश्वर कुमार द्विवेदी ने कहा कि चारधाम यात्रा सीजन उत्तराखंड के युवाओं के लिए स्वरोजगार का बड़ा अवसर है। यदि युवा स्थानीय उत्पादों, पर्यटन, सेवा क्षेत्र और डिजिटल माध्यमों से जुड़े उद्यम अपनाएं तो वे खुद आत्मनिर्भर बनने के साथ अन्य लोगों को भी रोजगार दे सकते हैं। कार्यशाला में राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय अगस्त्यमुनि, कर्णप्रयाग, गोपेश्वर लॉ कॉलेज, नागनाथ पोखरी, नंदासैंण, देवप्रयाग, जखोली और गुप्तकाशी महाविद्यालयों के 46 छात्र-छात्राएं शामिल हुए। इस अवसर पर प्रभारी प्राचार्य डॉ. सुधीर पेटवाल, उद्यमिता नोडल अधिकारी डॉ. सुखपाल सिंह रौतेला, प्रशासनिक अधिकारी महावीर सिंह रावत, चमोली प्रोजेक्ट अधिकारी विनोद नेगी, टिहरी प्रोजेक्ट अधिकारी दिग्विजय सिंह सहित शिक्षक और कर्मचारी मौजूद रहे।

सू- दोकू क्र.076

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.75 का हल

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

सर्पदंश के बाद गंभीर बच्ची को मिला नया जीवन!

श्रीनगर गढ़वाल। जहरीले सांप के डंसने से गंभीर रूप से बीमार हुई 12 वर्षीय बालिका को नया जीवन मिला है। सर्पदंश के बाद पूरे शरीर में जहर फैलने से बच्ची की स्थिति अत्यंत नाजुक हो गई थी। उसे डिसेमिनेटेड इंट्रावस्कुलर कोएग्यूलेशन (डीआईसी) जैसी गंभीर अवस्था हो गई थी, जिसमें शरीर की रक्त के थक्के बनने की प्रणाली प्रभावित हो जाती है और अनियंत्रित रक्तस्राव का खतरा बढ़ जाता है। लेकिन डॉक्टरों की सतर्कता, लगातार निगरानी और समय पर दिए गए उपचार से बालिका को मौत के मुंह से बाहर निकाल लिया गया।

रुद्रप्रयाग जिले की बच्छणस्यूं पट्टी के एक दूरस्थ गांव 12 वर्षीय बच्ची अपने घर के पास घास काट रही थी। इसी दौरान दीवार पर छिपे एक जहरीले सांप ने उसके हाथ पर डंस लिया। सांप के काटते ही बालिका चीख पड़ी। परिजन तत्काल उसे लेकर बेस अस्पताल, श्रीनगर पहुंचे, जहां उसकी गंभीर हालत को देखते हुए तत्काल बाल रोग विभाग में भर्ती कर उपचार शुरू किया गया।

बाल रोग विभागाध्यक्ष डॉ. सी.एम. शर्मा के नेतृत्व में उपचार की पूरी जिम्मेदारी संभाली गई। उनके मार्गदर्शन में एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. अंकिता गिरी तथा विभाग के चिकित्सकों ने लगातार बालिका की निगरानी करते हुए इलाज किया। जांच में सामने आया कि सांप का जहर तेजी से पूरे शरीर में फैल चुका था और रक्त जमने की प्रक्रिया गंभीर रूप से प्रभावित हो गई थी। हालत इतनी गंभीर थी कि बालिका के नाक सहित शरीर के अन्य हिस्सों से भी रक्तस्राव होने लगा था।

12 दिनों तक चला उपचारः बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. अंकिता गिरी ने बताया कि बच्ची को बचाने के लिए 40 एंटी स्नेक वेनम (स्त्रऋ) इंजेक्शन, 17 यूनिट फ्रेश फ्रोजन प्लाज्मा (स्नस्नक्क) और चार यूनिट क्रायोप्रेसिपिटेट चढ़ाए गए। यह उपचार ब्लड सेंटर के सहयोग से संभव हो पाया। समय पर इतनी बड़ी मात्रा में रक्त अवयव उपलब्ध होने और विशेषज्ञ चिकित्सकों के समन्वित प्रयासों से बच्ची की जान बचाई जा सकी।

इस दौरान जिस हाथ पर सांप ने काटा था, वहां तेजी से सूजन बढ़ गई थी। स्थिति को देखते हुए सर्जरी विभाग के विशेषज्ञ डॉ. लक्ष्मण यादव ने प्रभावित हिस्से पर आवश्यक शल्य प्रक्रिया (चीरा) की, जिससे सूजन कम हुई और मरीज को काफी राहत मिली। 12 दिनों तक चले उपचार, गहन निगरानी और चिकित्सकीय प्रयासों के बाद बालिका की स्थिति में धीरे-धीरे सुधार हुआ।

धारी देवी मंदिर की सुरक्षा के लिए दो करोड़ से बनेगी सुरक्षा दीवार

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। कलियासौड़ मां धारी देवी मंदिर को भूस्खलन और नदी के जलस्तर से सुरक्षित रखने के लिए लगभग दो करोड़ रुपये की लागत से सुरक्षा दीवार (आरसीसी वॉल) का निर्माण कराया जाएगा। यह कार्य श्रद्धालुओं और दानदाताओं के सहयोग से किया जाएगा। मंदिर समिति पिछले एक साल से इस योजना की विभागीय कागजी प्रक्रियाओं को पूरा करने में जुटी थी जिसे अब संबंधित विभागों से हरी झंडी मिल गई है।मंदिर के पुजारी लक्ष्मी प्रसाद पांडे ने बताया कि मंदिर समिति लंबे समय से इस सुरक्षा दीवार के लिए प्रयासरत थी। हालांकि अब अनुमति मिलने के साथ ही मानसून ने दस्तक दे दी है जिस कारण फिलहाल कार्य शुरू नहीं किया जा सकता। बरसात का मौसम खत्म होने के बाद आगामी अक्तूबर महीने से दीवार का निर्माण कार्य शुरू कर दिया जाएगा जिसे मार्च 2027 तक पूरा करने का लक्ष्य है। यह सुरक्षा दीवार 613 मीटर के लेवल पर बेहद मजबूती के साथ आरसीसी तकनीक से तैयार की जाएगी। इसमें सरकारी धन का उपयोग नहीं किया जा रहा है। निर्माण कार्य पर आने वाला पूरा खर्च मां धारी देवी के भक्तों और दानदाताओं के सहयोग से वहन किया जाएगा।

कोसी बैराज पहुंचकर डीएम ने परखी जलापूर्ति व्यवस्था, दिए निर्देश

अल्मोड़ा(आरएनएस)। जिलाधिकारी अंशुल ने कोसी बैराज का निरीक्षण कर जलापूर्ति व्यवस्था का जायजा लिया। उन्होंने बैराज की कार्यप्रणाली की जानकारी लेते हुए अधिकारियों को पेयजल आपूर्ति में आ रही बाधाओं का त्वरित समाधान कर शत-प्रतिशत जलापूर्ति सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने कहा कि बरसात के दौरान नदी में सिल्टयुक्त पानी आने से जलापूर्ति प्रभावित होती है, इसलिए इस समस्या के समाधान के लिए तत्परता से कार्य किया जाए। उन्होंने कहा कि अल्मोड़ा की पेयजल व्यवस्था के लिए कोसी बैराज अत्यंत महत्वपूर्ण है और इसके रखरखाव व संचालन में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। अधिशासी अभियंता जल संस्थान नीरज तिवारी ने बताया कि पहली बारिश के बाद नदी में अवसाद की मात्रा बढ़ने से जलापूर्ति में व्यवधान उत्पन्न हो जाता है। इसके समाधान के लिए विभाग लगातार कार्य कर रहा है। पंप संचालन में दिक्कत आने पर रोस्टर के अनुसार जलापूर्ति की जाती है तथा पंपों की मरम्मत और उन्हें शीघ्र चालू करने के प्रयास किए जाते हैं।

महिला और बाल सुरक्षा को अधिक प्रभावी बनाने के लिए टीम गौर गठित

नई टिहरी(आरएनएस)। महिला सुरक्षा और बाल संरक्षण को अधिक प्रभावी बनाने के लिए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्वेता चौबे ने टीम गौरा का गठन कर नई पहल शुरू की है। महिला पुलिस की यह विशेष टीम महिलाओं और बाल अपराधों के प्रकरण में त्वरित, संवेदनशील, प्रभावी और विधि सम्मत पुलिस कार्रवाई सुनिश्चित करेगी।पुलिस लाइन चंबा में आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में एसएसपी श्वेता चौबे ने कहा कि टीम गौरा एक विशेष पुलिस टीम ही नहीं बल्कि जिले की प्रत्येक महिला और बच्चों के लिए संवेदनशील पुलिसिंग का सशक्त माध्यम बनेगी। उन्होंने कहा कि महिला बीट व्यवस्था और सक्रिय की जाएगी। यह टीम स्कूल, कॉलेज, कोचिंग संस्थान और ग्राम स्तर पर जन जागरूकता अभियान भी चलाएगी।टीम गौरा का गठन करने के बाद एक जुलाई को पुलिस लाइन में जिले के सभी थानों से चयनित महिला उप निरीक्षकों, महिला मुख्य आरक्षियों और महिला आरक्षियों के लिए एक दिवसीय ट्रेनिंग ऑफ ट्रेनर्स प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया।

महाविद्यालय के लिए काफलीगैर में आक्रोश रैली

बागेश्वर(आरएनएस)। काफलीगैर क्षेत्र में प्रस्तावित राजकीय महाविद्यालय का शासनादेश शीघ्र जारी करने की मांग को लेकर क्षेत्रवासियों, जनप्रतिनिधियों और छात्र-छात्राओं ने आक्रोश रैली निकाली। इसके बाद शिक्षा मंत्री के नाम तहसीलदार काफलीगैर के माध्यम से ज्ञापन भेजकर सरकार से जल्द सकारात्मक निर्णय लेने की मांग की गई। रैली में बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएं, अभिभावक, जनप्रतिनिधि और स्थानीय लोग शामिल हुए। प्रदर्शनकारियों ने कहा कि काफलीगैर में राजकीय महाविद्यालय की स्थापना क्षेत्र की वर्षो पुरानी और जनभावनाओं से जुड़ी मांग है। महाविद्यालय के लिए भूमि उपलब्ध कराने के बावजूद अब तक शासनादेश जारी नहीं होने से लोगों में निराशा और आक्रोश है।

क्षेत्रवासियों का कहना था कि काफलीगैर और आसपास के दूरस्थ गांवों के विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा के लिए बागेश्वर, अल्मोड़ा और अन्य शहरों का रुख करना पड़ता है। इससे आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों पर अतिरिक्त बोझ पड़ता है और कई छात्र-छात्राएं संसाधनों के अभाव में पढ़ाई बीच में छोड़ने को विवश हो जाते हैं। उनका कहना है कि महाविद्यालय की स्थापना से हजारों विद्यार्थियों को अपने क्षेत्र में ही उच्च शिक्षा का लाभ मिल सकेगा। रैली के बाद प्रतिनिधिमंडल ने शिक्षा मंत्री के नाम तहसीलदार को ज्ञापन सौंपकर तत्काल शासनादेश जारी करने की मांग की। साथ ही चेतावनी दी कि यदि जल्द सकारात्मक निर्णय नहीं लिया गया तो क्षेत्रवासी आंदोलन को और तेज करेंगे, जिसकी जिम्मेदारी शासन-प्रशासन की होगी।

आंदोलन में जिला पंचायत सदस्य करासीबुंगा राजेंद्र सिंह, क्षेत्र पंचायत सदस्य औलानीसिरौद रेनू, ग्राम प्रधान औलानीसिरौद संजय कुमार, ग्राम प्रधान मटेला पूजा रौतेला, ग्राम प्रधान बिलौरी हंसा रौतेला, सामाजिक कार्यकर्ता ठाकुर सिंह रौतेला, पूर्व जिला पंचायत सदस्य चंदन रावत सहित अनेक जनप्रतिनिधि और क्षेत्रवासी मौजूद रहे।

शारीरिक प्रशिक्षित बेरोजगारों ने सीएम से की मुलाकात, सौंपा ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड शारीरिक प्रशिक्षित बेरोजगारों ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात का ज्ञापन सौंपा। आज यहां उत्तराखण्ड शारीरिक प्रशिक्षित बेरोजगारों ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात का ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में उन्होंने कहा किउत्तराखंड शारीरिक प्रशिक्षित बेरोजगारों ने राज्य के प्रत्येक प्राथमिक विद्यालयों में नई शिक्षा नीति 2020 के तहत एक एक शारीरिक शिक्षक रखने की मांग की, साथ ही शारीरिक शिक्षक प्रशिक्षितों ने आयु सीमा में छूट एवं शासन में गतिमान फाइल 77006 को त्वरित वित्त विभाग से पास करवाने की मांग की है कि नई शिक्षा नीति 2020 के तहत शारीरिक शिक्षा विषय को अनिवार्य बनाया गया है जिसके तहत प्रत्येक प्राथमिक विद्यालय से लेकर इटरमीडिएट स्कूलों में एक एक शारीरिक शिक्षक अनिवार्य रूप से नियुक्त किया जाए। उच्च प्राथमिक विद्यालय में शारीरिक शिक्षक (व्यायाम)शिक्षक) फाईल सख्या 77006 को वित्त विभाग से मन्जूरी दिलाकर कैबिनेट में पास किया जाये। उत्तराखंड के बीपीएड/एमपीएड प्रशिक्षित बेरोजगारों को आयु सीमा में शिथिलता प्रदान की जाए। शारीरिक शिक्षा शिक्षक का व्यायाम का प्रवक्ता पद सृजित कर नियुक्ति प्रक्रिया शुरू की जाए। मिलने वालों में प्रदेश अध्यक्ष जगदीश चंद्र पांडे, गिरीश मिश्रा, दीपक खेतवाल, भुवन जोशी आदि लोग मौजूद थे।

जनसंवाद से जनसमर्थन अभियान को मिल रहा जनता का भरपूर सहयोगः जोशी

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस प्रदेश महामंत्री नवीन जोशी ने कहा कि जनसंवाद से जनसमर्थन अभियान को जनता का भरपूर सहयोग मिल रहा है।

आज यहां मिशन 2027 के अंतर्गत चलाए जा रहे "जनसंवाद से जनसमर्थन" कार्यक्रम के तहत आज देहरादून कैंट विधानसभा के सीमाद्वार क्षेत्र में कांग्रेस के प्रदेश महामंत्री एवं पूर्व राज्यमंत्री नवीन जोशी ने जनसंपर्क अभियान चलाकर स्थानीय नागरिकों से संवाद किया और उनकी समस्याओं को सुना। इस अवसर पर नवीन जोशी ने कहा कि "कांग्रेस हमेशा जनता की आवाज बनकर काम करती रही है। आज प्रदेश की जनता

महंगाई, बेरोजगारी, बदहाल स्वास्थ्य व्यवस्था और विकास कार्यों की धीमी गति से परेशान है। कैंट विधानसभा की जनता बदलाव चाहती है और कांग्रेस ही एक ऐसा विकल्प है जो जनहित, विकास और पारदर्शी शासन के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि मिशन 2027 के तहत उनका उद्देश्य घर-घर जाकर लोगों से संवाद स्थापित करना, उनकी समस्याओं को समझना और कांग्रेस की जनकल्याणकारी नीतियों को प्रत्येक परिवार तक पहुँचाना है। जोशी ने भरोसा दिलाया कि जनता के सहयोग और आशीर्वाद से कैंट विधानसभा के समग्र विकास के लिए पूरी प्रतिबद्धता के साथ कार्य किया जाएगा। इस अवसर पर संजय कुमार, विनय शर्मा, घनश्याम चक्रधर वर्मा, रामचरण, हरेंद्र सिंह, मनोज रावत, परमिंदर सिंह आदि मुख्य रूप से उपस्थित थे।

'वोट' से पहले जनता 'प्रोटेस्ट' मोड...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

मानना है कि मुख्यमंत्री के नेतृत्व और संगठन की मजबूती के दम पर वह तीसरी बार सत्ता में लौट सकती है।

राजनीतिक विशेषज्ञों का मानना है कि विधायकों का बढ़ता घेराव केवल स्थानीय नाराजगी नहीं, बल्कि आगामी विधानसभा चुनाव की शुरुआती चेतावनी भी है। यदि भाजपा समय रहते जनता की शिकायतों का समाधान नहीं करती, तो कई सीटों पर उसे नुकसान उठाना पड़ सकता है। फिलहाल इतना तय है कि उत्तराखंड की सियासत में 2027 का चुनाव केवल विकास बनाम आरोप-प्रत्यारोप की लड़ाई नहीं होगा, बल्कि यह जनता की अपेक्षाओं, स्थानीय मुद्दों और जनप्रतिनिधियों की जवाबदेही की भी परीक्षा बनेगा। जनता अब केवल वादे नहीं, बल्कि पांच वर्षों का रिपोर्ट कार्ड मांग रही है, और यही रिपोर्ट कार्ड आने वाले चुनाव में कई राजनीतिक समीकरण बदल सकता है।

उत्तरखण्ड में कौशल विकास एवं रोजगार पर विशेष फोकस किए जाने की आवश्यकताः मुख्य सचिव

प्रतिनिधि

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन से शुक्रवार को सचिवालय में संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम (यूएनडीपी) की भारत में डिप्टी रेजिडेंट रिप्रेजेंटेटिव सुश्री ईजाबेल ने शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर उत्तराखण्ड सरकार एवं यूएनडीपी के मध्य चल रहे विभिन्न कार्यक्रमों पर चर्चा हुयी।

मुख्य सचिव ने उत्तराखण्ड में सुश्री ईजाबेल एवं उनकी टीम का स्वागत किया। कुछ विशेष क्षेत्रों की ओर ध्यान आकर्षित करते हुए मुख्य सचिव ने कहा कि स्किल एवं रोजगार, कार्बन क्रेडिट, डिजीटाईजेशन एवं ऑनलाईन सिस्टम का विकास एवं बच्चे के जन्म से ट्रेकिंग सिस्टम लागू करने के लिए यूएनडीपी द्वारा उनकी विशेषज्ञता का लाभ प्रदेश को हो सकता है। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड की साक्षरता दर बहुत अच्छी है, यहां युवाओं को कौशल विकास पर कार्य करने की आवश्यकता है। उन्होंने यूएनडीपी से प्रदेश में कौशल विकास के साथ आजीविका के क्षेत्र में कार्य किए जाने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड में कौशल विकास एवं रोजगार पर विशेष फोकस किए जाने की आवश्यकता है।

मुख्य सचिव ने यूएनडीपी से कार्बन क्रेडिट के क्षेत्र में भी सहयोग किए जाने का अनुरोध किया। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड एक हिमालयी राज्य है, जिसमें 70 प्रतिशत फॉरेस्ट लैण्ड है। यह पर्यावरण की दृष्टि से काफी महत्त्वपूर्ण है। उन्होंने प्रदेश में डिजिटल और ऑनलाइन सिस्टम को बढ़ाने एवं बच्चे के जन्म से ही ट्रैकिंग सिस्टम लागू करने की दिशा में कार्य किया जा रहा है। उन्होंने इन दोनों क्षेत्रों में यूएनडीपी से सहयोग की बात कही।

यूएनडीपी से सुश्री ईजाबेल ने बताया कि यूएनडीपी प्रदेश में सार्वजनिक नीति और सुशासन (सीपीपीजीजी) के साथ ही सतत् विकास लक्ष्य को तेजी से बढ़ाने की दिशा में कार्य कर रहा है। यूएनडीपी प्रदेश में सतत विकास लक्ष्य का स्थानीयकरण और एकीकरण, निगरानी और मूल्यांकन, सार्वजनिक नीति, उत्पादक अर्थव्यवस्था और उद्यमिता, आईटी और एमआईएस, संचार और क्षमता निर्माण के साथ ही सीएसआर और निजी क्षेत्र में तकनीकी सहयोग उपलब्ध करा रहा है। राज्य सरकार एवं यूएनडीपी के मध्य एक व्यापक समझौता ज्ञापन हुआ है, जो जलवायु परिवर्तन, प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन, ऊर्जा, जैव विविधता संरक्षण, आपदा जोखिम में कमी और लचीलापन, आजीविका, कौशल विकास (जिसमें सर्कुलर इकोनॉमी भी शामिल है), सिस्टम को मजबूत करना एवं ज्ञान प्रबंधन के क्षेत्र में तकनीकी सहायता उपलब्ध कराएगा।

इस अवसर पर प्रमुख सचिव आर. मीनाक्षी सुन्दरम, अपर सचिव नरेन्द्र सिंह भण्डारी, यूएनडीपी से सत्यन चौहान एवं प्रदीप मेहता भी उपस्थित थे।

चोरी के आठ दुपहिया वाहनों के साथ तीन गिरफ्तार

संवाददाता

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

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए एसपी सिटी ने बताया कि थाना नेहरू कॉलोनी पर अलग-अलग तिथियां में वाहन स्वामियों द्वारा अपने वाहनों को नेहरुकोलोनी क्षेत्रान्तर्गत अलग अलग स्थानों से चोरी किये जाने के सम्बन्ध में

दी गई तहरीर के आधार पर थाना नेहरू कॉलोनी पर वाहन चोरी के अलग-अलग मुकदमें दर्ज किये गए।

पुलिस टीमों द्वारा लगातार किये जा रहे अथक प्रयासों के परिणाम स्वरूप पुलिस टीम द्वारा चैकिंग के दौरान मिली सूचना पर वाहन चोरी की घटनाओं में शामिल मोहन क्षेत्री उर्फ मांचा पुत्र दिल बहादुर हरिपुर नवादा निकट शिव मंदिर जंगल रोड, वीरपाल उर्फ भेड़ पुत्र सरफराज मिनी मसूरी नवादा नेहरू कॉलोनी, तथा अरसल पुत्र असलम निवासी रफीक का मकान भगत सिंह कॉलोनी, नियर जैन प्लॉट रायपुर को नेहरू कॉलोनी क्षेत्र से गिरफ्तार किया गया, जिनकी निशानदेही पर पुलिस टीम द्वारा अलग-अलग स्थानों से चुराई गई 02 मोटर साइकिल, 06 एक्टिवा तथा 02 एक्टिवा के इंजन व अन्य पार्टस बरामद किये गये।

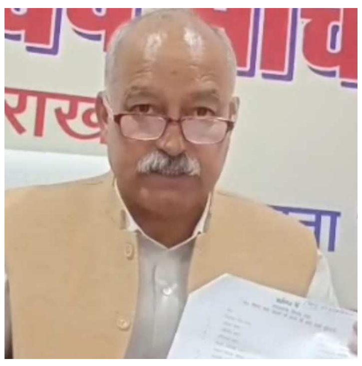
विधायकों को किस एवज में दे रही सरकार वेतन-भत्ते-पेंशनः मोर्चा

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि विधायकों को किसे एवज में सरकार वेतन-भत्ते-पेंशन दे रही है।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि दुनिया का यह अजूबा मामला है कि एक विधायक को 50,000 प्रतिमाह वेतन, तथा रिटायर होने पर/कार्यकाल समाप्त होने पर 60,000 पेंशन का प्रावधान है। वेतन कम और पेंशन ज्यादा वाली स्कीम कर्मचारियों के मामले में भी लागू होनी चाहिए थी।

वर्तमान में विधायक को 50000 वेतन, 1,50,000 रुपये निर्वाचन क्षेत्र भत्ता, जन सेवा कार्य हेतु भत्ता 1,35,000, डीजल/पेट्रोल खर्च 30,000 तथा 57,000 रुपए स्टाफ आदि का खर्च मिलता है तथा इसी प्रकार पूर्व विधायक को 60,000 हजार रुपए प्रति माह पेंशन प्रथम वर्ष



के लिए तथा प्रत्येक वर्ष पूर्ण होने पर 3,000 अतिरिक्त एवं आयु स्लैब पर अतिरिक्त पेंशन मिलती है इसके अतिरिक्त 26000 प्रतिमाह डीजल/ पेट्रोल खर्च मिलता है। वर्तमान व पूर्व विधायकों एवं उनके परिवार का स्वास्थ्य संबंधित ठेका भी सरकार ने आजीवन ले रखा है। ऐसे में सवाल यह उठता है कि जो प्रदेश दिवालिया होने के कगार पर हो,उस प्रदेश में इन गैर जिम्मेदार विधायकों को किस बात का वेतन- भत्ते- पेंशन आदि दी जा रही है। क्या ये विधायक सरकारी सेवक हैं। क्या पैरामिलिट्री के जवानों से ज्यादा लड़ाकू हैं। जो कर्मचारी 30-35 साल अपना जीवन नौकरी में खपा देता है, क्या उनसे ज्यादा काबिल हैं ये। आखिर ये विधायक जनता को दे क्या रहे हैं। नेगी ने कहा कि बड़े दुख की बात है कि 30-35 साल सरकारी नौकरी करने के बाद भी कर्मचारियों को पेंशन की सुविधा नहीं तो इन विधायकों को क्यों।

प्रदेश का कर्मचारी व आमजन कराह रहा है, लेकिन इन निकम्में विधायकों को उनकी आवाज सुनाई नहीं दे रही। मोर्चा ने सरकार पर तंज कसते हुए कहा कि इन गैर लाइसेंसी ठेकेदार रूपी विधायकों की तर्ज पर वेतन कम और पेंशन ज्यादा वाला फार्मूला कर्मचारियों के मामले में भी लागू करें। पत्रकार वार्ता में दिलबाग सिंह व ठाकुर भाग सिंह मौजूद थे।

नियुक्ति पत्र जनसेवा का संकल्प और सवा करोड़ उत्तराखंडवासियों के विश्वास का प्रतीकः धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री कैंप कार्यालय स्थित मुख्य सेवक सदन में आयोजित कार्यक्रम में उत्तराखंड लोक सेवा आयोग द्वारा आयोजित पीसीएस मुख्य परीक्षा-2024 में चयनित 182 अभ्यर्थियों तथा कृषि एवं कृषक कल्याण विभाग में वैयक्तिक सहायक के पद पर चयनित 5 अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र प्रदान किए। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने सभी नवचयनित अभ्यर्थियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यह नियुक्ति पत्र केवल सरकारी सेवा में प्रवेश का दस्तावेज नहीं, बल्कि सवा करोड़ उत्तराखंडवासियों के विश्वास, अपेक्षाओं और जनसेवा के संकल्प का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि अब प्रत्येक अधिकारी की पहचान उसके पद से नहीं, बल्कि उसकी कार्यशैली, संवेदनशीलता और जनसेवा के प्रति समर्पण से होगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड पीसीएस मुख्य परीक्षा-2024 के लिए लगभग डेढ़ लाख अभ्यर्थियों ने आवेदन किया था तथा 71 हजार से अधिक अभ्यर्थी परीक्षा में सम्मिलित हुए, जिनमें से केवल 182 अभ्यर्थियों का चयन हुआ। उन्होंने कहा कि यह सफलता चयनित अभ्यर्थियों की प्रतिभा,

कठिन परिश्रम, अनुशासन और दृढ़ संकल्प का परिणाम है। मुख्यमंत्री ने कहा कि लोकतंत्र में पद का अर्थ शासन करना नहीं, बल्कि जनता की सेवा करना है। राज्य सरकार सरलीकरण, समाधान, निस्तारीकरण एवं संतुष्टि के मंत्र के साथ कार्य कर रही है।

उन्होंने नवचयनित अधिकारियों का आह्वान किया कि वे समाज के अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति तक शासन की योजनाओं और सेवाओं का लाभ संवेदनशीलता एवं पारदर्शिता के साथ पहुंचाना सुनिश्चित करें। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार का लक्ष्य उत्तराखंड के प्रत्येक युवा को उसकी प्रतिभा और योग्यता के अनुरूप अवसर उपलब्ध कराना है, ताकि रोजगार की तलाश में युवाओं को राज्य से बाहर जाने के लिए विवश न होना पड़े। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार पहाड़ के पानी और पहाड़ की जवानी, दोनों को उत्तराखंड के विकास की सबसे बड़ी शक्ति बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है।

उन्होंने अधिकारियों से आह्वान किया कि वे किसी भी प्रकार के दबाव से मुक्त होकर संविधान, कानून और जनहित को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए अपने दायित्वों का निर्वहन करें।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी, डॉ. धन सिंह रावत, रामसिंह कैड़ा, विधायक श्रीमती सविता कपूर, गोरखा कल्याण परिषद की अध्यक्ष श्रीमती ज्योति कोटिया, प्रमुख सचिव आर.के. सुधांशु, सचिव शैलेश बगौली, दिलीप जावलकर, रविनाथ रमन, चंद्रेश कुमार, बृजेश कुमार संत, विनय शंकर पांडेय, एस.एन. पाण्डेय, डीजी होमगार्ड डॉ. पी. वी. के प्रसाद, डीजी अभिसूचना एवं सुरक्षा अभिनव कुमार, एडीजी डॉ. वी. मुरुगेशन, अपर सचिव नवनीत पाण्डेय एवं संबंधित विभागीय अधिकारी उपस्थित थे।

फडणवीस सरकार ने आरटीआई के नए नियमों पर लगाई रोक!

◆अन्ना हजारे की अनशन की चेतावनी के बाद झुके सीएम देवेंद्र फडणवीस

प्रतिनिधि

मुंबई। महाराष्ट्र सरकार के नए सूचना का अधिकार (आरटीआई) नियमों को लेकर उठे विवाद के बीच मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने बड़ा फैसला लिया है। सामाजिक कार्यकर्ता अन्ना हजारे की भूख हड़ताल की चेतावनी के बाद सरकार ने इन नियमों को तत्काल प्रभाव से स्थगित करने का आदेश दिया है। नए नियमों में आरटीआई आवेदन शुल्क बढ़ाने, आवेदक से पहचान पत्र अनिवार्य करने और एक आवेदन में केवल एक ही विषय रखने जैसी शर्तें शामिल थीं। इन बदलावों को लेकर विपक्ष और सामाजिक संगठनों ने सरकार पर पारदर्शिता कमजोर करने का आरोप लगाया था।

मुख्यमंत्री देवेंद्र फड़ावीस द्वारा राज्य सूचना आयोग को भेजे गए पत्र पर संज्ञान लेते हुए मुख्य सूचना आयुक्त ने इन बदलावों को स्थगित करने का निर्णय लिया है। इस फैसले को सूचना के अधिकार के क्षेत्र में कार्यरत कार्यकर्ताओं और अन्ना हजारे के आंदोलन की बड़ी सफलता माना जा रहा है। राज्य सरकार ने 12 जून को सूचना का अधिकार अधिनियम, 2005 के संबंध में संशोधित अधिसूचना जारी की थी, जिसका सामाजिक संगठनों ने विरोध किया था। अब तक सूचना का अधिकार अधिनियम के तहत सूचना मांगने के लिए आवेदन शुल्क 10 रुपये था, जिसे बढ़ाकर 30 रुपये कर दिया गया था। इसके साथ ही प्रथम अपील के लिए 50 रुपये तथा द्वितीय अपील के लिए 100 रुपये शुल्क निर्धारित किया गया था। वरिष्ठ समाजसेवी अन्ना हजारे ने भी फडणवीस सरकार को अनशन की चेतावनी दी थी। सूचना प्राप्त जानकारी की प्रति के लिए शुल्क भी 2 रुपये प्रति पृष्ठ से बढ़ाकर 5 रुपये प्रति पृष्ठ कर दिया गया था। इन बदलावों सहित कुल 12 नए नियम लागू किए गए थे।

सात पेटी शराब सहित कार चालक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। तीर्थनगरी में शराब तस्करी कर रहे एक व्यक्ति को आबकारी टीम ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 7 पेटी शराब व तस्करी में प्रयुक्त कार बरामद हुई है। वहीं आबकारी टीम ने एक अन्य कार्यवाई में एक व्यक्ति को 47 पाउच देशी शराब के साथ गिरफ्तार कर लिया है। जानकारी के अनुसार आबकारी टीम ऋषिकेश द्वारा आज एक सूचना के आधार पर हरिद्वार जनपद से एक चारपहिया वाहन से तस्करी कर लाई जा रही 7 पेटी शराब जिसमें 5 पेटी अंग्रेजी शराब एवं 2 पेटी बियर रेलवे स्टेशन के समीप घेराबंदी कर बरामद की गई है,

वाहन चालक आरोपी अनिल कुमार पुत्र रमेश चंद निवासी जगजीतपुर हरिद्वार को मौके से गिरफ्तार कर मुकदमा पंजीकृत किया गया है।

वहीं दूसरी कार्यवाही में शांति नगर बनखंडी से आशीष गुप्ता पुत्र रामपाल गुप्ता को 47 पाउच माल्टा देसी शराब के साथ गिरफ्तार किया गया। टीम में आबकारी निरीक्षक प्रेरणा बिष्ट, उप आबकारी निरीक्षक आशीष प्रकाश, अर्जुन सिंह हेड कांस्टेबल अंकित कुमार, दीपा, रीना, सिपाही सोनम, रेशमा मौजूद रहे।

धोखाधडी का आरोपी बेंगलुरु से गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने धोखाधडी के मामले में वांछित चल रहे आरोपी को बेंगलुरु से गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल श्रीमती श्वेता चौबे के निर्देशन में जनपद में संचालित 'ऑपरेशन प्रहार' के अंतर्गत वांछित आरोपियों एवं वारंटियों की गिरफ्तारी हेतु चलाए जा रहे अभियान के क्रम में टिहरी पुलिस को महत्वपूर्ण सफलता प्राप्त हुई है। अपर पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल एवं क्षेत्राधिकारी नरेंद्रनगर के पर्यवेक्षण तथा प्रभारी निरीक्षक कोतवाली देवप्रयाग के नेतृत्व

में गठित पुलिस टीम द्वारा मुकदमा में वांछित जगबीर नाथ पुत्र बलवीर नाथ, निवासी ग्राम कैन्थौगी बनचौरा, थाना धरासू, जनपद उत्तरकाशी, की तलाश की जा रही थी।

आरोपी अपनी पहचान छुपाने के लिए लगातार पते बदल रहा था। पुलिस टीम ने सर्विलांस एवं तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर उसकी लोकेशन कर्नाटक के बेंगलुरु में प्राप्त की। इसके बाद देवप्रयाग पुलिस की टीम लगातार एक सप्ताह तक बेंगलुरु में रहकर आरोपी की गतिविधियों पर नजर रखती रही। कड़ी मशक्कत एवं सटीक सूचना संकलन के उपरांत थाना कोरमंगला क्षेत्र स्थित बीडीए कॉम्प्लेक्स के पास दबिश देकर आरोपी को विधिक प्रक्रिया का पालन करते हुए गिरफ्तार कर लिया गया।

गिरफ्तार आरोपी को नियमानुसार ट्रांजिट प्रक्रिया पूर्ण कर टिहरी गढ़वाल लाया गया तथा न्यायालय के समक्ष प्रस्तुत किया गया, जहां से उसे न्यायिक अभिरक्षा में भेज दिया गया।

उत्तराखंड की पॉलिटिक्स में 'नया क्लेश'

◆भाजपा विधायक दिलीप रावत की वीर चंद्र सिंह गढ़वाली पर टिप्पणी से आया राजनीति में भूचाल

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। लैंसडाउन से भाजपा विधायक दिलीप रावत के एक सार्वजनिक कार्यक्रम में दिए गए विवादित बयान ने उत्तराखंड की राजनीति में नया बवंडर खड़ा कर दिया है। पेशावर कांड के नायक और स्वतंत्रता संग्राम सेनानी वीर चंद्र सिंह गढ़वाली को लेकर की गई टिप्पणी के बाद विपक्ष ने भाजपा पर जोरदार हमला बोल दिया है। कांग्रेस और विभिन्न सामाजिक संगठनों ने इसे उत्तराखंड की अस्मिता और स्वतंत्रता आंदोलन के इतिहास का अपमान बताते हुए कड़ी प्रतिक्रिया दी है।

बता दें कि वीर चंद्र सिंह गढ़वाली ने 23 अप्रैल 1930 को पेशावर में निहत्थे प्रदर्शनकारियों पर गोली चलाने के ब्रिटिश आदेश को मानने से इनकार कर दिया था। उनके इस ऐतिहासिक निर्णय ने उन्हें भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन के अमर नायकों की श्रेणी में खड़ा कर दिया। विधानसभा चुनाव की आहट के बीच सामने आया यह विवाद भाजपा के लिए असहज स्थिति पैदा कर सकता है। पार्टी जहां विकास और सुशासन के मुद्दों पर जनता के बीच जाने की तैयारी कर रही है, वहीं विधायक के बयान ने विपक्ष को नया राजनीतिक हथियार दे दिया है। कांग्रेस ने आरोप लगाया है कि भाजपा के नेता लगातार उन महापुरुषों के सम्मान को ठेस पहुंचा रहे हैं, जिन पर उत्तराखंड को गर्व है। पार्टी नेताओं ने कहा कि वीर चंद्र सिंह गढ़वाली किसी एक दल या विचारधारा के नहीं, बल्कि पूरे देश की धरोहर हैं।

गढ़वाल क्षेत्र के कई सामाजिक संगठनों और बुद्धिजीवियों ने भी बयान पर नाराजगी जताई है। सोशल मीडिया पर भी मामला तेजी से तूल पकड़ रहा है। लोगों का कहना है कि जिस व्यक्ति ने अंग्रेजी हुकूमत के आदेश को ठुकराकर मानवता और देशभक्ति की मिसाल पेश की, उसके योगदान पर सवाल खड़े करना या उसके प्रति असम्मानजनक टिप्पणी करना जनभावनाओं को आहत करने वाला है। राजनीतिक जानकारों का मानना है कि उत्तराखंड में स्वतंत्रता सेनानियों और राज्य के गौरव पुरुषों को लेकर जनता बेहद संवेदनशील रही है। ऐसे में यह विवाद केवल एक बयान तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि आने वाले दिनों में राजनीतिक बहस का बड़ा विषय बन सकता है। भाजपा के सामने अब दोहरी चुनौती है एक ओर विपक्ष के हमलों का जवाब देना और दूसरी ओर जनता के बीच पैदा हुई नाराजगी को शांत करना।

उत्तराखंड की राजनीति में इतिहास और क्षेत्रीय गौरव से जुड़े मुद्दे हमेशा भावनात्मक रहे हैं। ऐसे में दिलीप रावत के विवादित बयान ने चुनावी मौसम में नई राजनीतिक बहस छेड़ दी है। आने वाले दिनों में यह मामला और तूल पकड़ सकता है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।

मो. 9358134808

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