शनिवार

04 जुलाई 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 161
- 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

## सीएम धामी के पांच साल बना देशभर में नंबर-1 पॉलिटिकल ट्रेंड

# धाकड़ से धुरंधर बने धामी

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में उत्तराखंड सरकार के पाँच वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर सोशल मीडिया पर धामी के पांच साल देश का नंबर-1 पॉलिटिकल ट्रेंड बन गया। एक्स पर यह हैशटैग राष्ट्रीय स्तर पर शीर्ष स्थान पर पहुंचा, जो मुख्यमंत्री धामी के नेतृत्व, सरकार के कार्यों और जनता के व्यापक समर्थन को दर्शाता है।

पिछले पाँच वर्षों में उत्तराखंड ने कई ऐसे ऐतिहासिक निर्णय देखे, जिन्होंने राष्ट्रीय स्तर पर भी नई पहचान बनाई। समान नागरिक संहिता लागू करने वाला देश का पहला राज्य बनने से लेकर सख्त नकल विरोधी कानून, धर्मांतरण विरोधी कानून, सशक्त भू-कानून, मदरसा बोर्ड की समाप्ति तथा पारदर्शी भर्ती व्यवस्था जैसे निर्णयों ने उत्तराखंड को सुशासन का मॉडल बनाने की दिशा में नई मिसाल पेश की।

इसी अवधि में प्रदेश में चारधाम यात्रा, पर्यटन, सड़क, रेल और हवाई कनेक्टिविटी, निवेश, रोजगार, महिला सशक्तिकरण, सीमांत विकास तथा बुनियादी ढांचे के क्षेत्र में भी उल्लेखनीय प्रगति हुई। पारदर्शी भर्ती प्रक्रिया के माध्यम से हजारों युवाओं को सरकारी सेवाओं में अवसर मिले, जबकि मातृशक्ति, किसानों, सैनिकों और गरीब कल्याण से जुड़ी अनेक योजनाओं को प्रभावी ढंग से लागू किया गया।

सोशल मीडिया पर 'धामी के पांच साल, के नंबर-1 ट्रेंड बनने को राजनीतिक विश्लेषक केवल डिजिटल अभियान नहीं, बल्कि जनता के विश्वास और सहभागिता का प्रतीक मान रहे हैं। हजारों लोगों ने पोस्ट, वीडियो, ग्राफिक्स और संदेशों के माध्यम से मुख्यमंत्री धामी के नेतृत्व में हुए विकास कार्यों को साझा किया।

धामी के पांच साल का राष्ट्रीय स्तर पर शीर्ष ट्रेंड बनना इस बात का संकेत है कि उत्तराखंड की विकास यात्रा और सुशासन की चर्चा अब केवल प्रदेश तक सीमित नहीं, बल्कि पूरे देश में एक सकारात्मक उदाहरण के रूप में देखी जा रही है।

# गौ तस्कर पुलिस मुठभेड़ में घायल, साथी फरार

## ◆गौकशी और पुलिस पार्टी पर फायरिंग की घटना में चल रहा था फरार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। गौकशी व पुलिस पार्टी पर फायरिंग मामले में फरार चल रहे आरोपी को एसओजी व पुलिस टीम ने मुठभेड़ के बाद गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी के पैर में गोली लगी है जिसे अस्पताल में भर्ती कराया गया है। आरोपी के कब्जे से पुलिस ने तमंचा, कारतूस, गौमांस व बाइक बरामद की है। हालांकि मुठभेड़ के दौरान गौ तस्कर का एक साथी फरार होने में सफल रहा जिसकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार बीती रात एसओजी व थाना गदरपुर पुलिस को सूचना मिली कि गदरपुर क्षेत्र में पूर्व में गोकशी कर पुलिस टीम पर फायरिंग करने वाला फरार आरोपी मोईन पुत्र यामीन निवासी चक्कर की मिलक, मुरादाबाद, उ.प्र. अपने किसी अन्य साथी के साथ स्वार (रामपुर) के रास्ते बाजपुर में गोमांस की तस्करी करने की फिराक में है। सूचना पर त्वरित कार्यवाही करते हुए एसओजी व थाना गदरपुर पुलिस ने बाजपुर क्षेत्र के कनौरा तिराहे (राष्ट्रीय राजमार्ग 74) पर चेकिंग शुरू की। इस दौरान स्वार की ओर से आ रही एक संदिग्ध मोटरसाइकिल को जब

**❑गौकशी मामले में पहले भी जा चुका है जेल**
**❑तमंचा, कारतूस, नगदी, गौ मांस व बाइक बरामद**

पुलिस ने रोकने का इशारा किया, तो चालक ने पुलिस टीम को देखकर मोटरसाइकिल तेज गति से बाजपुर की ओर भगा ली।

पुलिस टीम द्वारा पीछा करने पर आरोपियों की मोटरसाइकिल अनियंत्रित होकर आम के बाग की तरफ गिर गई। अपने आप को घिरा देख आरोपियों ने जान से मारने की नीयत से पुलिस टीम पर सीधे फायरिंग झोंक दी। पुलिस टीम ने अदम्य साहस का परिचय देते हुए आत्मरक्षार्थ जवाबी फायरिंग की, जिसमें मुख्य आरोपी मोईन के बाएं पैर में गोली लगी और वह वहीं गिर गया, जबकि उसका साथी अंधेरे का फायदा उठाकर मौके से फरार हो गया। घायल आरोपी मोईन को तत्काल प्राथमिक उपचार के बाद अस्पताल भेजा गया। जिसके कब्जे से एक तमंचा, तीन जिन्दा व दो खोखा कारतूस, करीब 17 किलो गौमांस व घटना में प्रयुक्त बाइक बरामद की गयी है। पुलिस अब फरार आरोपी की तलाश में दबिश देने में जुट गयी है।

दून वैली मेल

## संपादकीय

# आस्था के प्रहरी कौन?

जब कोई श्रद्धालु मंदिर की दानपेटी में एक रुपया डालता है, तो वह केवल एक सिक्का नहीं चढ़ाता, बल्कि अपने विश्वास, अपनी उम्मीद और अपने ईश्वर के प्रति समर्पण को अर्पित करता है। मंदिरों में चढ़ने वाला चढ़ावा धन का विषय कम और आस्था का विषय अधिक होता है। इसलिए जब किसी मंदिर का दानपात्र तोड़ा जाता है, चढ़ावे की चोरी होती है या धार्मिक संपत्तियों पर हाथ साफ किया जाता है, तब केवल रुपये-पैसे की चोरी नहीं होती, बल्कि समाज की सामूहिक आस्था भी घायल होती है। अयोध्या में भगवान श्रीराम का भव्य मंदिर बनना देश की सांस्कृतिक चेतना के पुनर्जागरण का प्रतीक है। करोड़ों लोगों ने इसे अपनी सदियों पुरानी आस्था की जीत माना। लेकिन इस ऐतिहासिक क्षण के साथ एक बड़ी जिम्मेदारी भी जुड़ी है क्या हम अपने मंदिरों की पवित्रता, संपदा और सुरक्षा को लेकर भी उतने ही सजग हैं, जितने उनके निर्माण को लेकर रहे हैं? देवभूमि उत्तराखंड इस प्रश्न के केंद्र में खड़ा दिखाई देता है। यहां के चारधाम बद्रीनाथ, केदारनाथ, गंगोत्री और यमुनोत्री केवल मंदिर नहीं, बल्कि सनातन आस्था के जीवंत तीर्थ हैं। हर वर्ष लाखों श्रद्धालु हजारों किलोमीटर की यात्रा तय कर इन धामों में पहुंचते हैं। कोई अपनी मनोकामना लेकर आता है, कोई कृकृतज्ञता व्यक्त करने और कोई आत्मिक शांति की तलाश में। उनके द्वारा चढ़ाया गया दान उस अटूट विश्वास का प्रतीक है, जो पीढ़ियों से भारतीय समाज को जोड़ता आया है। विडंबना यह है कि इसी आस्था पर समय-समय पर अपराधियों की नजर पड़ती रही है। मंदिरों में चढ़ावे की चोरी की घटनाएं यह बताती हैं कि हमारी धार्मिक संस्थाओं की सुरक्षा व्यवस्था अभी भी कई स्थानों पर कमजोर है। यह प्रश्न केवल कानून-व्यवस्था का नहीं, बल्कि सामाजिक संवेदनशीलता का भी है। आखिर ऐसा क्यों हो कि जिन स्थलों को लोग ईश्वर का धाम मानते हैं, वह अपराधियों के लिए आसान निशाना बन जाएं? आज आवश्यकता केवल मंदिरों की भव्यता बढ़ाने की नहीं, बल्कि उनकी सुरक्षा को भी उतनी ही प्राथमिकता देने की है। दानपात्रों की निगरानी, सीसीटीवी व्यवस्था, डिजिटल लेखा-जोखा, पारदर्शी प्रबंधन और स्थानीय समुदाय की भागीदारी को मजबूत करना समय की मांग है। मंदिरों की सुरक्षा को एक व्यापक सांस्कृतिक दायित्व के रूप में देखना होगा। आस्था की रक्षा केवल कानून नहीं कर सकता। इसके लिए समाज को भी प्रहरी बनना होगा। मंदिरों की घंटियां तभी तक पवित्रता का संदेश देंगी, जब तक उनमें समर्पित विश्वास सुरक्षित रहेगा। यदि श्रद्धालु यह महसूस करने लगें कि उनका अर्पण भी सुरक्षित नहीं है, तो यह केवल मंदिरों की नहीं, समाज के नैतिक ताने-बाने की भी क्षति होगी। राम मंदिर का निर्माण हमें यह संदेश देता है कि आस्था केवल पूजा का विषय नहीं, बल्कि राष्ट्रीय चेतना का आधार है। इसलिए देश के हर मंदिर, हर तीर्थ और हर दानपात्र की सुरक्षा भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। क्योंकि जहां विश्वास सुरक्षित रहता है, वहीं संस्कृति जीवित रहती है और जहां आस्था पर चोट होती है, वहां समाज की आत्मा भी कहीं न कहीं आहत हो जाती है।

# अब मोतियाबिंद की सर्जरी होगी और अधिक सुरक्षित व सटीक

संवाददाता

देहरादून। हाउसिंग एंड अर्बन डेवलपमेंट कॉरपोरेशन के सीएसआर सहयोग से स्थापित अत्याधुनिक एल्कॉन सेंटयूरियन एवं जाइस ल्यूमेरा-आई का उद्घाटन हडको के क्षेत्रीय प्रमुख संजय भार्गव के करकमलों द्वारा सम्पन्न हुआ।

इन विश्वस्तरीय उपकरणों से मोतियाबिंद एवं जटिल नेत्र शल्य चिकित्सा अब और अधिक सुरक्षित, सटीक एवं सफल होगी। विवेकानन्द नेत्रालय प्रतिवर्ष लगभग 18,000 मोतियाबिंद ऑपरेशन तथा 1 लाख से अधिक मरीजों को नेत्र सेवाएँ प्रदान करता है। यह तकनीक उत्तराखण्ड एवं हिमालयी क्षेत्रों के हजारों निर्धन एवं वंचित मरीजों को विश्वस्तरीय, नि:शुल्क एवं किफायती नेत्र चिकित्सा उपलब्ध कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

इस अवसर पर स्वामी असीमत्मानन्द जी महाराज, डॉ. मानसी गुसाईं, डॉ. गौरव शाह, डॉ. अलंकृता मुरलीधर, हडको मुख्यालय, नई दिल्ली से सुश्री जयन्ती महाबले, श्री अभिजीत सरकार, अस्पताल के वरिष्ठ चिकित्सकगण, प्रशासनिक अधिकारी, कर्मचारी एवं गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे।

सभी ने हडको के इस अमूल्य सीएसआर सहयोग के लिए हार्दिक आभार व्यक्त करते हुए इसे उत्तराखण्ड के जरूरतमंद नेत्र रोगियों के लिए एक ऐतिहासिक उपलब्धि बताया।

# इतिहास रचने की हैट्रिक बनाम एंटी-इन्कबेंसी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। प्रदेश की राजनीति एक नए मोड़ पर खड़ी है। सत्ता की राह दिल्ली से नहीं, बल्कि गांवों, बूथों और कार्यकर्ताओं के मन से होकर गुजरती है। 2027 की चुनावी शतरंज में मोहरे सजने शुरू हो गए हैं, लेकिन बाजी कौन जीतेगा, इसका फैसला आने वाले महीनों में कार्यकर्ताओं के मूड और जनता के मन से तय होगा। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव-2027 अभी समय है, लेकिन प्रदेश की राजनीति पूरी तरह चुनावी मोड में आ चुकी है। सत्तारूढ़ भाजपा तीसरी बार लगातार सत्ता में लौटने का इतिहास रचने की तैयारी में है, तो कांग्रेस एक बार फिर सत्ता विरोधी माहौल को भुनाने की रणनीति बना रही है। वहीं, क्षेत्रीय दल और नए राजनीतिक विकल्प भी अपने लिए जमीन तलाश रहे हैं। इन सबके बीच सबसे बड़ा सवाल यह है कि प्रदेश का राजनीतिक समीकरण किस करवट बैठेगा और कार्यकर्ताओं का मूड क्या कह रहा है?

प्रदेश में भाजपा की सबसे बड़ी ताकत उसका मजबूत संगठन और बूथ स्तर तक फैला नेटवर्क है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में सरकार विकास, समान नागरिक संहिता, निवेश और बुनियादी ढांचे के मुद्दों को चुनावी नैरेटिव बनाने की तैयारी में है। लेकिन पार्टी के सामने चुनौतियां भी कम नहीं हैं। कई विधायकों की सार्वजनिक नाराजगी, नौकरशाही के बढ़ते प्रभाव को लेकर असंतोष और टिकट कटने की आशंकाओं ने संगठन के भीतर बेचौनी पैदा कर दी है। भाजपा के कार्यकर्ताओं का एक वर्ग यह मानता है कि सरकार की योजनाएं जनता तक पहुंची हैं, लेकिन जमीनी स्तर पर कार्यकर्ताओं को अपेक्षित महत्व नहीं मिल पाया है। पार्टी के अंदर यह चर्चा भी तेज है कि 2027 में बड़े पैमाने पर टिकट परिवर्तन हो सकता है। ऐसे में कई मौजूदा विधायक और दावेदार अपने-अपने क्षेत्रों में राजनीतिक ताकत दिखाने में जुट गए हैं।

कांग्रेस के लिए 2027 सत्ता में वापसी का बड़ा अवसर माना जा रहा है। पार्टी सत्ता विरोधी रुझान, बेरोजगारी, महंगाई,

**◆भाजपा और कांग्रेस में शह-मात का खेल अभी से हुआ शुरु**
**◆तीसरे विकल्प की तलाश में छटपटाती देवभूमि की राजनीति**
**◆दिल्ली दूर, गांवों व बूथों से तय होगा उत्तराखंड का महासमर**

पलायन और स्थानीय मुद्दों को लेकर सरकार को घेरने की तैयारी में है। लेकिन कांग्रेस की सबसे बड़ी चुनौती उसकी आंतरिक गुटबाजी और नेतृत्व का सवाल है। पार्टी के कार्यकर्ता यह मानते हैं कि यदि समय रहते संगठनात्मक एकजुटता नहीं दिखाई गई तो भाजपा के खिलाफ माहौल बनने के बावजूद चुनावी लाभ उठाना मुश्किल होगा। कांग्रेस के कार्यकर्ताओं में उत्साह जरूर है, लेकिन वह स्पष्ट रणनीति और मजबूत नेतृत्व का इंतजार भी कर रहे हैं। पार्टी की चुनावी संभावनाएं काफी हद तक इस बात पर निर्भर करेंगी कि वह अपने भीतर के मतभेदों को कितना नियंत्रित कर पाती है।

उत्तराखंड क्रांति दल एक बार फिर क्षेत्रीय अस्मिता, मूल निवास, भू-कानून और पलायन जैसे मुद्दों को लेकर अपनी राजनीतिक जमीन मजबूत करने की कोशिश कर रहा है। हालांकि संगठनात्मक कमजोरी और सीमित जनाधार उसके सामने बड़ी चुनौती हैं। फिर भी यदि राज्य में त्रिकोणीय मुकाबले की स्थिति बनती है, तो कुछ सीटों पर क्षेत्रीय दलों की भूमिका निर्णायक हो सकती है। राजनीतिक दलों की रणनीति का केंद्र इस बार युवा मतदाता हैं। रोजगार, स्वरोजगार, शिक्षा और तकनीकी अवसरों के मुद्दे युवाओं के बीच सबसे अधिक चर्चा में हैं। महिला मतदाताओं के बीच सरकारी योजनाओं और सामाजिक सुरक्षा से जुड़े मुद्दों का असर देखने को मिल सकता है, जबकि पहाड़ से पलायन कर चुके मतदाताओं को भी चुनावी विमर्श में शामिल करने की कोशिशें शुरू हो गई हैं।

जमीनी स्तर पर भाजपा कार्यकर्ताओं में सरकार की उपलब्धियों को लेकर आत्मविश्वास है, लेकिन स्थानीय नेतृत्व और संगठनात्मक समन्वय को लेकर कुछ असंतोष भी दिखाई देता है। दूसरी ओर कांग्रेस कार्यकर्ता भाजपा विरोधी माहौल की उम्मीद में हैं, लेकिन वह यह भी मानते हैं कि केवल सरकार विरोधी भावनाओं के भरोसे चुनाव नहीं जीता जा सकता। राजनीतिक विश्लेषकों का कहना है कि 2027 का चुनाव केवल नेताओं का नहीं, बल्कि कार्यकर्ताओं की ऊर्जा और संगठनात्मक प्रबंधन का चुनाव होगा। जिस दल का कार्यकर्ता सबसे अधिक सक्रिय और संतुष्ट होगा, वही चुनावी बढ़त हासिल कर सकता है।

# 'तूफान' से पहले 'शांति'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव-2027 से पहले राजनीति का पारा अभी से चढ़ने लगा है। फिलहाल राजनैतिक तपिश तो है मगर वह शांत है और आने वाले दिनों में यह तूफान का रूप ले लेग। भाजपा हो या कांग्रेस, लगभग सभी दलों के भीतर टिकट की दावेदारी, क्षेत्रीय समीकरण और गुटीय खींचतान ने राजनीतिक गतिविधियों को तेज कर दिया है मगर शांति से। नेताओं की सक्रियता बढ़ गई है और कार्यकर्ता भी अपने-अपने दावेदारों के पक्ष में लामबंद होने लगे हैं। इस बार का चुनाव केवल सत्ता परिवर्तन या सत्ता की वापसी की लड़ाई नहीं होगा, बल्कि दलों के भीतर नेतृत्व और संगठनात्मक संतुलन की भी बड़ी परीक्षा साबित होगा। प्रदेश में फिलहाल तो शांति छाया है, लेकिन आने वाले समय में प्रदेश की राजनीति में तूफान आने वाला है।

सत्तारूढ़ भाजपा लगातार तीसरी बार सरकार बनाने का लक्ष्य लेकर मैदान में उतर रही है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में पार्टी विकास और सुशासन के एजेंडे को आगे बढ़ाने की तैयारी कर रही है। लेकिन पार्टी के भीतर कई सीटों पर टिकट को लेकर दावेदारों की संख्या बढ़ रही है। कई मौजूदा विधायक अपने क्षेत्रों में विरोध और नाराजगी का सामना कर रहे हैं, जबकि नए चेहरे भी संगठन में अपनी दावेदारी मजबूत करने में जुट गए हैं। कुछ विधायकों की सरकार के कामकाज और नौकरशाही को लेकर सार्वजनिक नाराजगी ने भी पार्टी के भीतर बेचौनी बढ़ाई है। संगठन की चिंता यह है कि यदि असंतोष को समय रहते नहीं संभाला गया तो इसका असर बूथ स्तर तक दिखाई दे सकता है।

मुख्य विपक्षी दल कांग्रेस चुनाव को बड़े अवसर के रूप में देख रही है। पार्टी को उम्मीद है कि सत्ता विरोधी रुझान और

**●जनता तो बाद में फैसला करेगी, भीतरघात और बागी बिगाड़ेंगे दलों का खेल**
**●जब-जब रुठे 'अपने' तब-तब बड़े-बड़े सूरमाओं के ढह गए सियासी किले**
**●राजनीतिक दल बदलने और निर्दलीय ताल ठोकने की स्क्रिप्ट अभी से तैयार**

स्थानीय मुद्दों के सहारे वह मजबूत वापसी कर सकती है। लेकिन कांग्रेस की सबसे बड़ी चुनौती उसकी पुरानी बीमारीकृगुटबाजीकृबनी हुई है। प्रदेश नेतृत्व, पूर्व नेताओं के समर्थक और क्षेत्रीय क्षत्रप अपने-अपने प्रभाव क्षेत्र को मजबूत करने में जुटे हैं। कई सीटों पर एक ही टिकट के लिए कई दावेदार सक्रिय हैं, जिससे संगठनात्मक एकजुटता पर सवाल खड़े हो रहे हैं। पार्टी के कार्यकर्ताओं का मानना है कि यदि टिकट वितरण में देरी हुई या स्थानीय समीकरणों की अनदेखी हुई, तो चुनाव से पहले असंतोष खुलकर सामने आ सकता है।

राजनीतिक पर्यवेक्षकों का कहना है कि इस बार टिकट वितरण केवल जीतने की क्षमता पर नहीं, बल्कि जातीय समीकरण, क्षेत्रीय संतुलन, संगठन में सक्रियता और केंद्रीय नेतृत्व के भरोसे पर भी निर्भर करेगा। किसी भी राजनीतिक दल की सबसे बड़ी ताकत उसका कार्यकर्ता होता है। यदि टिकट वितरण में असंतोष बढ़ता है तो इसका सीधा असर चुनावी प्रबंधन पर पड़ सकता है। भाजपा में कई कार्यकर्ता संगठन और सरकार के बीच बेहतर समन्वय की अपेक्षा कर रहे हैं, जबकि कांग्रेस के कार्यकर्ता स्पष्ट नेतृत्व और समय पर निर्णय चाहते हैं। दोनों दलों के सामने चुनौती यह है कि वे अपने कार्यकर्ताओं को संतुष्ट रखते हुए चुनावी एकजुटता बनाए रखें।

उत्तराखंड की राजनीति में बगावत और निर्दलीय उम्मीदवारों का इतिहास रहा है। कई चुनावों में टिकट न मिलने से नाराज नेताओं ने दलों के समीकरण बिगाड़े हैं। ऐसे में 2027 से पहले असंतोष, टिकट विवाद और गुटबाजी किसी भी दल के लिए बड़ा राजनीतिक जोखिम बन सकते हैं। फिलहाल, उत्तराखंड की चुनावी बिसात बिछ चुकी है। नेता अपनी-अपनी चाल चल रहे हैं, कार्यकर्ता माहौल भांप रहे हैं और दल भीतर की खामोशियों को संभालने में जुटे हैं। क्योंकि चुनाव केवल जनता के बीच नहीं जीते जाते, कई बार उनकी दिशा पार्टी के भीतर उठने वाली नाराज आवाजें भी तय कर देती हैं।

## जसपाल राणा के नाम होगा नैनबाग महाविद्यालय

नई टिहरी(आरएनएस)। शिक्षा मंत्री डॉ. धन सिंह रावत ने नैनबाग के चिलामू गांव पहुंचकर पूर्व खेल मंत्री नारायण सिंह राणा और परिजनों को सांत्वना दी। उन्होंने निशानेबाज जसपाल राणा और उनकी मां श्यामा देवी के निधन पर गहरा दुख जताया। कहा कि स्व. जसपाल राण ने देश-दुनिया में भारत का नाम रोशन किया था।इस दौरान स्थानीय लोगों ने शिक्षा मंत्री डॉ. रावत से नैनबाग महाविद्यालय का नामकरण स्व. जसपाल राणा के नाम से करने की अपील की जिस पर मंत्री डॉ. रावत ने कहा कि यह यह उच्च शिक्षा और नैनबाग महाविद्यालय के लिए गर्व की बात होगी। क्योंकि जसपाल राणा अंतर्राष्टीय खिलाड़ी और कोच थे। यह उनको सच्ची श्रद्धांजलि भी होगी। मंत्री ने उच्च शिक्षा निदेशक से दूरभाष पर वार्ता कर इसका प्रस्ताव तैयार कर जल्द उपलब्ध कराने के कहा। कहा कि जल्द ही कैबिनेट बैठक में इस प्रकरण को लाकर नैनबाग महाविद्यालय का नामकरण स्व. जसपाल राणा के नाम से किया जाएगा। इस मौके पर डीसीबी के पूर्व अध्यक्ष सुभाष चंद रमोला, नरेश पंवार, जिला पंचायत सदस्य रामदयाल शाह, महामंत्री सुनील सेमवाल, मुन्ना पंवार आदि मौजूद रहे।

## चमोली जिले के दूरस्थ गांवों में सितंबर तक का राशन पहुंचाया

चमोली(आरएनएस)। चमोली जिले में वर्षाकाल के दौरान खाद्यान्न आपूर्ति प्रभावित न हो, इसके लिए जिला पूर्ति विभाग ने दूरस्थ और संवेदनशील क्षेत्रों में सितंबर माह तक का राशन पहुंचा दिया है। राज्य खाद्य योजना, राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा योजना और अंत्योदय योजना के तहत गेहूं एवं चावल का अग्रिम भंडारण कर सस्ता गल्ला दुकानों तक आपूर्ति सुनिश्चित की गई है। जिला पूर्ति अधिकारी अंकित पांडेय ने बताया कि बदरीनाथ, ज्योतिर्मठ, देवाल, थराली, निजमुला (सैंजी), मलारी और नंदानगर क्षेत्र के दूरस्थ गांवों में खाद्यान्न पहुंचा दिया गया है। जिले में राज्य खाद्य योजना के 36,381, राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा योजना के 45,276 और अंत्योदय योजना के 7,18० राशन कार्डों में कुल 3,39,925 यूनिट दर्ज हैं। उन्होंने बताया कि वर्षाकाल को देखते हुए सितंबर तक का खाद्यान्न बेस गोदाम सिमली, श्रीनगर और हल्द्वानी से जिले के आंतरिक गोदामों में पहले ही पहुंचा दिया गया था। इसके बाद राज्य खाद्य योजना के तहत 5,457.15 क्विंटल गेहूं और 2,728.59 क्विंटल चावल, राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा योजना के तहत 1०,896.3० क्विंटल गेहूं और 17,778.15 क्विंटल चावल तथा अंत्योदय योजना में 2,864.82 क्विंटल गेहूं और 4,674.18 क्विंटल चावल सस्ता गल्ला दुकानों को उपलब्ध कराया गया है।

## एक माह से बंद है कपकोट अस्पताल की अल्ट्रासाउंड सेवा

बागेश्वर(आरएनएस)। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) कपकोट में पिछले लगभग एक माह से अल्ट्रासाउंड सेवा बंद होने के कारण मरीजों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। सबसे अधिक दिक्कत गर्भवती महिलाओं, बुजुर्गों और गंभीर मरीजों को हो रही है, जिन्हें जांच के लिए जिला अस्पताल बागेश्वर का रुख करना पड़ रहा है। इससे मरीजों का समय और आर्थिक बोझ दोनों बढ़ रहे हैं। कपकोट क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले बदियाकोट, पोथिंग, लोहारखेत, खाती, फरसाली, शामा सहित कई दूरस्थ गांवों के लोग इस समस्या से प्रभावित हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि पहाड़ी क्षेत्र होने के कारण बागेश्वर तक पहुंचना आसान नहीं है।

## सोरना डोभरी में कृषि डिग्री कॉलेज खोलने को कैबिनेट मंत्री को सौंपा ज्ञापन

विकासनगर(आरएनएस)। विकासखंड विकासनगर के अंतर्गत ग्राम सोरना डोभरी में राजकीय कृषि डिग्री कॉलेज की स्थापना की मांग एक बार फिर जोर पकड़ने लगी है। क्षेत्रवासियों ने इस संबंध में उत्तराखंड सरकार के कैबिनेट मंत्री भरत सिंह चौधरी को ज्ञापन सौंपकर क्षेत्र में कृषि शिक्षा के लिए उच्च संस्थान स्थापित करने की मांग उठाई। ज्ञापन में कहा गया कि ग्राम सभा सोरना स्थित राजकीय इंटर कॉलेज सोरना डोभरी में हाईस्कूल और इंटरमीडिएट स्तर तक कृषि विषय की पढ़ाई होती है, लेकिन इसके बाद छात्रों के लिए उच्च कृषि शिक्षा की कोई व्यवस्था नहीं है। जबकि कॉलेज परिसर के पास पर्याप्त कृषि फार्म भी उपलब्ध है, जिसका उपयोग डिग्री कॉलेज की स्थापना के लिए किया जा सकता है।क्षेत्र मुख्य रूप से कृषि और बागवानी पर आधारित है तथा अधिकांश परिवार खेती-किसानी पर निर्भर हैं। युवाओं में कृषि शिक्षा के प्रति गहरी रुचि होने के बावजूद स्थानीय स्तर पर डिग्री कॉलेज न होने के कारण उन्हें देहरादून और अन्य राज्यों का रुख करना पड़ता है। आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों के लिए यह स्थिति काफी चुनौतीपूर्ण है, खासकर छात्राओं के लिए।


### 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


# 'च्याऊ' है प्रकृति का 'जादुई' तोहफा

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। बारिश की पहली बूंदें जैसे ही उत्तराखंड के पहाड़ों की मिट्टी को भिगोती हैं, जंगलों में एक अनमोल खजाना जन्म लेने लगता है। यह खजाना न सोना है, न चांदी, बल्कि प्रकृति की गोद में उगने वाला पहाड़ी च्याऊं है, जिसे मैदानी भाषा में जंगली मशरूम कहा जाता है। पहाड़ के लोगों के लिए च्याऊं केवल एक खाद्य पदार्थ नहीं, बल्कि परंपरा, स्वाद, संस्कृति और आजीविका का हिस्सा है। उत्तराखंड के गढ़वाल और कुमाऊं के जंगलों में जून से सितंबर के बीच कई प्रकार के जंगली च्याऊं उगते हैं। स्थानीय लोग इन्हें अलग-अलग नामों से जानते हैं। कहीं इसे च्याऊं कहा जाता है तो कहीं छत्रक या खुंभ।

बारिश के बाद गांवों की महिलाएं और बच्चे सुबह-सुबह जंगलों की ओर निकल पड़ते हैं। उनके हाथों में टोकरियां होती हैं और नजरें जंगल की जमीन पर। सूखी पत्तियों और पेड़ों की जड़ों के आसपास उगे च्याऊं को ढूंढना किसी खजाने की तलाश से कम नहीं होता। पहाड़ी च्याऊं अपने अनोखे स्वाद और सुगंध के लिए प्रसि( है। इसे सरसों के तेल, जख्या और स्थानीय मसालों के साथ पकाया जाता है। इसकी सब्जी पहाड़ के पारंपरिक भोजन का विशेष हिस्सा मानी जाती है। ग्रामीण कहते हैं कि एक बार जिसने पहाड़ी च्याऊं का स्वाद चख लिया, वह इसे कभी नहीं भूलता। कई परिवार तो बरसात के पूरे मौसम का इंतजार केवल च्याऊं खाने के लिए करते हैं।

विशेषज्ञों के अनुसार जंगली मशरूम प्रोटीन, फाइबर, विटामिन बी, आयरन और एंटीआक्सीडेंट का अच्छा स्रोत हैं। इनमें वसा कम होती है और पोषण भरपूर होता है। यही कारण है कि पहाड़ के लोग इसे प्रकृति का पौष्टिक उपहार मानते हैं। पहाड़ी च्याऊं की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसे पहचानना हर किसी के बस की बात नहीं है। गांवों के बुजुर्गों और महिलाओं के पास पीढ़ियों से चली आ रही ऐसी पारंपरिक जानकारी होती है, जिससे वे खाद्य और विषैले च्याऊं में अंतर कर लेते हैं। ग्रामीणों का कहना है कि हर जंगली मशरूम खाने योग्य नहीं होता। गलत पहचान जानलेवा भी साबित हो सकती है। इसलिए केवल अनुभवी लोगों की सलाह पर ही च्याऊं का संग्रह किया जाता है।

अब पहाड़ी च्याऊं केवल घरेलू भोजन तक सीमित नहीं रह गया है। कई ग्रामीण क्षेत्रों में लोग इसे स्थानीय बाजारों में बेचकर अच्छी आमदनी भी अर्जित कर रहे हैं। बरसात के मौसम में इसकी कीमत कई बार सैकड़ों रुपये प्रति किलो तक पहुंच जाती है। पर्यटन के बढ़ते प्रभाव के कारण भी इसकी मांग बढ़ी है। शहरों से आने वाले पर्यटक पहाड़ी च्याऊं के स्वाद का अनुभव करने के लिए विशेष रूप से स्थानीय व्यंजनों की तलाश करते हैं।

**◆सिर्फ मशरूम नहीं, यह है पहाड़ की परंपरा, सेहत और आजीविका का तगड़ा काम्बिनेशन**

**◆न बाजार में मिलेगा, न मॉल में, बारिश की पहली बूंदें और प्रकृति देती है अनमोल तोहफा**

**◆पहाड़ में जुलाई से सितंबर तक जंगलों में मिलता है स्वाद का यह अनमोल खजाना**

बदलते मौसम, जंगलों में घटती नमी और अनियंत्रित दोहन का असर अब च्याऊं पर भी दिखाई देने लगा है। ग्रामीण बताते हैं कि पहले जितनी मात्रा में च्याऊं मिलता था, अब उतना नहीं मिलता। जलवायु परिवर्तन ने इसकी प्राकृतिक वृ( को प्रभावित किया है। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि इस जैविक संपदा का संरक्षण नहीं किया गया तो आने वाली पीढ़ियां पहाड़ी च्याऊं को केवल कहानियों में ही जान पाएंगी। पहाड़ में च्याऊं केवल भोजन नहीं, बल्कि सामुदायिक जीवन का हिस्सा है। बरसात में जब किसी के घर च्याऊं बनता है तो उसकी खुशबू पड़ोस तक पहुंच जाती है और अक्सर यह स्वाद रिश्तों की मिठास भी बढ़ा देता है। गांवों में आज भी बुजुर्ग मुस्कुराते हुए कहते हैंकृबरसात आई है, जंगल में च्याऊं जरूर निकला होगा।

पहाड़ी च्याऊं उत्तराखंड की जैव विविधता, पारंपरिक ज्ञान और प्राकृतिक संपदा का अनमोल हिस्सा है। यह जंगल का ऐसा उपहार है, जो स्वाद, पोषण और आजीविकाकृतीनों को एक साथ समेटे हुए है। जरूरत इस बात की है कि इसके संरक्षण, वैज्ञानिक अध्ययन और सुरक्षित उपयोग को बढ़ावा दिया जाए, ताकि आने वाली पीढ़ियां भी बारिश के मौसम में जंगल की इस अनमोल सौगात का आनंद उठा सकें।

## खेतलसंडा खाम में बनेगा पुल, 2.72 करोड़ रुपये स्वीकृत

रुद्रपुर(आरएनएस)। नगर के वार्ड-18 खेतलसंडा खाम में खकरा नाले के रपटे पर पुल का निर्माण कराया जाएगा। इसके लिए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 2.72 करोड़ रुपये की प्रशासनिक एवं वित्तीय स्वीकृति प्रदान की है। पुल बनने से क्षेत्र के लोगों को सुरक्षित, सुगम और निर्बाध आवागमन की सुविधा मिलेगी। बरसात के दौरान होने वाली परेशानियों से स्थायी राहत मिलने की उम्मीद है। बरसात के दिनों में खकरा नाले का पानी रपटे के ऊपर से बहने लगता है, जिससे पानी खटीमा नगर क्षेत्र में प्रवेश कर जाता है और आवागमन पूरी तरह बाधित हो जाता है। इसके कारण विद्यार्थियों, महिलाओं, बुजुर्गों और अन्य लोगों को हर वर्ष भारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है।नगरपालिका अध्यक्ष रमेश चंद्र जोशी ने इस समस्या के समाधान के लिए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से पुल निर्माण की मांग की थी। मुख्यमंत्री ने मांग को गंभीरता से लेते हुए 272.48 लाख रुपये की स्वीकृति प्रदान कर दी है। पालिकाध्यक्ष ने बताया कि क्षेत्रवासी लंबे समय से पुल निर्माण की मांग कर रहे थे। धनराशि स्वीकृत होने के बाद अब जल्द ही निर्माण कार्य शुरू कराया जाएगा।

## वीबी जीरामजी योजना का शुभारंभ, ग्राम पंचायतों की भागीदारी को मजबूत बनाना लक्ष्य

अल्मोड़ा(आरएनएस)। विकासखंड हवालबाग सभागार में गुरुवार को विकसित भारत गारंटी रोजगार एवं आजीविका मिशन ग्रामीण का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता ब्लॉक प्रमुख हिमानी कुंडू ने की।

मिशन का उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार, स्वरोजगार और आजीविका के अवसरों को सुदृढ़ करना तथा विकसित भारत-2०47 के लक्ष्य में ग्राम पंचायतों की भागीदारी को मजबूत बनाना है। ब्लॉक प्रमुख हिमानी कुंडू ने कहा कि विकसित भारत के संकल्प को साकार करने में ग्रामीण भारत की महत्वपूर्ण भूमिका है। उन्होंने कहा कि यह मिशन ग्रामीण युवाओं, महिलाओं, किसानों और स्वयं सहायता समूहों को रोजगार एवं आजीविका के नए अवसर उपलब्ध कराएगा तथा ग्रामीण अर्थव्यवस्था को नई गति देगा। कार्यक्रम में मौजूद वक्ताओं ने मिशन के उद्देश्यों पर प्रकाश डालते हुए ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार के अवसर बढ़ाने, स्वयं सहायता समूहों को सशक्त बनाने, युवाओं को कौशल विकास से जोड़ने तथा कृषि एवं उससे जुड़े व्यवसायों को बढ़ावा देकर ग्राम पंचायतों को आत्मनिर्भर बनाने पर बल दिया। मुख्य विकास अधिकारी रामजी शरण शर्मा ने योजना का व्यापक प्रचार-प्रसार कर पात्र ग्रामीण परिवारों को इससे जोड़ने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि मिशन के प्रभावी संचालन में जनप्रतिनिधियों की भूमिका महत्वपूर्ण होगी।

कार्यक्रम के बाद ग्राम पंचायत कनालबूंगा में ग्रामीण आजीविका संवर्द्धन के तहत मौन पालन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से बॉटल ब्रश और सदाबहार के पौधे रोपे गए। इसके साथ ही जल संरक्षण कार्य का शुभारंभ कर मिशन के प्रथम कार्य की आधारशिला रखी गई। कार्यक्रम में उपाध्यक्ष हथकरघा एवं हस्तशिल्प विकास परिषद गोविंद पिलख्वाल, उपाध्यक्ष राज्य महिला उद्यमिता विकास परिषद गंगा बिष्ट, सदस्य समाज कल्याण योजनाएं एवं अनुश्रवण समिति गोपाल सिंह मेहरा, जिला विकास अधिकारी संतोष पंत, कनिष्ठ उप प्रमुख जानकी नयाल, खंड विकास अधिकारी संतोष जेठी, सहायक खंड विकास अधिकारी रमेश कनवाल, ग्राम प्रधान संगठन अध्यक्ष देवेंद्र नयाल सहित अनेक जनप्रतिनिधि, अधिकारी और कर्मचारी मौजूद रहे।

# कपड़ों की उम्र बढ़ाने में मदद कर सकती हैं ये आदतें, आज से ही अपनाएं

कपड़े रोजाना पहनने और धोने से खराब हो सकते हैं। ऐसे में कपड़ों को लंबे समय तक ठीक रखने के लिए कुछ अच्छी आदतें अपनानी जरूरी हैं। कपड़ों को धोने से लेकर उन्हें स्टोर करने तक के तरीके में थोड़ी-सी सावधानी बरतने से कपड़ों की उम्र बढ़ाई जा सकती है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी आदतों के बारे में बताते हैं, जो आपके कपड़ों की उम्र को बढ़ाने में मदद कर सकती हैं।

ठंडे पानी का करें इस्तेमाल

गर्म पानी का इस्तेमाल करके कपड़े धोने से उनमें लगे दाग-धब्बे अच्छे से साफ हो जाते हैं, लेकिन इससे कपड़े जल्दी खराब भी हो सकते हैं। गर्म पानी के कारण कपड़े जल्दी ढीले हो जाते हैं और उनका रंग भी फीका पड़ सकता है। इसलिए, कपड़े धोते समय ठंडे पानी का इस्तेमाल करें। इससे कपड़ों में लगे दाग-धब्बे भी अच्छे से साफ हो जाएंगे और कपड़े भी लंबे समय तक ठीक रहेंगे।

ज्यादा साबुन का न करें इस्तेमाल

कपड़े धोने के लिए ज्यादा साबुन का इस्तेमाल करना भी गलत है। इससे कपड़ों की गुणवत्ता पर बुरा असर पड़ता है। दरअसल, ज्यादा साबुन के कारण कपड़े रूखे हो जाते हैं और उनकी चमक भी चली जाती है। इसके अलावा ज्यादा साबुन से कपड़ों की नाजुकता पर भी असर पड़ता है। इसलिए, हमेशा साबुन का इस्तेमाल करते समय उसकी मात्रा का ध्यान रखें और और अच्छी गुणवत्ता वाला विकल्प ही अपनाएं।

ज्यादा गर्मी से बचाएं

कपड़ों को सुखाने के लिए तेज हवा या तेज धूप का इस्तेमाल करने से बचें, क्योंकि इससे कपड़ों का रंग फीका पड़ सकता है और वे सिकुड़ भी सकते हैं। बेहतर होगा कि कपड़ों को प्राकृतिक तरीके से सुखाने पर जोर दें। इसके लिए आप उन्हें छांव में लटका सकते हैं या फिर किसी कोठरी में रख सकते हैं। इससे कपड़े न सिर्फ अच्छे से सूखेंगे, बल्कि उनका रंग भी बरकरार रहेगा।

इस्त्री करते समय नमी रखें

इस्त्री करते समय कपड़ों में थोड़ी नमी बरकरार रखें। इसके लिए आप स्प्रे बोतल का इस्तेमाल कर सकते हैं या फिर गीले कपड़ों को थोड़ी देर हवा में सुखाने के बाद इस्त्री करें। इससे कपड़े आसानी से इस्त्री होंगे और उनकी चमक भी बनी रहेगी। इसके अलावा नमी से कपड़ों के धागे भी मजबूत रहते हैं, जिससे वे लंबे समय तक ठीक रहते हैं। इस तरह आप अपने कपड़ों को नए जैसा बना सकते हैं।

# रसोई के लिए दोबारा लोकप्रिय हो रहे हैं लकड़ी के उपकरण, जानिए कारण

लकड़ी के रसोई उपकरण लंबे समय से हमारे घरों का हिस्सा रहे हैं। हालांकि, पिछले कुछ वर्षों में प्लास्टिक और स्टेनलेस स्टील जैसी नई सामग्रियों ने बाजार में जगह बना ली। अब एक बार फिर से लकड़ी के उपकरणों की मांग बढ़ रही है। इसके पीछे कई कारण हैं, जैसे पर्यावरण के प्रति जागरूकता और सेहत से जुड़ी चिंताएं। आइए जानते हैं कि लकड़ी के रसोई उपकरण क्यों और कैसे फिर से लोकप्रिय हो रहे हैं।

आजकल लोग पर्यावरण के प्रति ज्यादा जागरूक हो गए हैं और वे ऐसे उत्पादों को प्राथमिकता दे रहे हैं, जो पर्यावरण के अनुकूल हों। लकड़ी के रसोई उपकरण पर्यावरण के लिए बेहतर होते हैं, क्योंकि ये नवीकरणीय संसाधनों से बनते हैं और इनका कचरा कम होता है। इसके विपरीत प्लास्टिक और स्टेनलेस स्टील के उपकरण पर्यावरण के लिए नुकसानदायक होते हैं और इनका कचरा लंबे समय तक धरती पर बना रहता है।

लकड़ी के रसोई उपकरण सेहत के लिए भी सुरक्षित माने जाते हैं। प्लास्टिक उपकरणों में अक्सर हानिकारक रसायन होते हैं, जो खाने-पीने की चीजों में मिल सकते हैं। स्टेनलेस स्टील के उपकरणों में भी कभी-कभी धातु के कण मिल सकते हैं, जो सेहत के लिए खराब हो सकते हैं। लकड़ी के उपकरण प्राकृतिक होते हैं और इनमें किसी प्रकार के रसायन का उपयोग नहीं किया जाता, जिससे ये सेहत के लिए सुरक्षित होते हैं।

लकड़ी के रसोई उपकरण टिकाऊ और मजबूत होते हैं। सही देखभाल करने पर ये कई वर्षों तक चलते रहते हैं। लकड़ी की बनावट इसे मजबूत बनाती है, जिससे ये टूटते-फूटते नहीं हैं। इनके रखरखाव में भी कोई खास परेशानी नहीं होती। इन्हें साबुन और पानी से साफ किया जा सकता है और समय-समय पर तेल लगाने से इनकी चमक बनी रहती है। लकड़ी के उपकरणों की मजबूती और टिकाऊपन इन्हें एक बेहतरीन विकल्प बनाती है।

लकड़ी के रसोई उपकरण पारंपरिक एहसास प्रदान करते हैं, जो कई लोगों को पसंद आता है। इनकी बनावट और डिजाइन साधारण होते हुए भी आकर्षक लगते हैं। ये आपके रसोईघर को एक गर्माहट और आरामदायक अहसास देते हैं। इसके अलावा लकड़ी के उपकरणों का उपयोग करने से खाना बनाते समय हाथों पर अच्छा अनुभव होता है। लकड़ी की गर्मी और स्थिरता खाना बनाने की प्रक्रिया को सुखद बनाती है।

आजकल बाजार में कई प्रकार के लकड़ी के रसोई उपकरण उपलब्ध हैं, जिनमें चमच, चाकू और कटोरे आदि शामिल हैं। आप अपनी जरूरत के अनुसार इनकी खरीदारी कर सकते हैं। इसके अलावा आप इन्हें अपनी पसंद के अनुसार डिजाइन करवाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इस प्रकार लकड़ी के रसोई उपकरण न केवल पर्यावरण के अनुकूल होते हैं, बल्कि सेहत के लिए भी सुरक्षित होते हैं। इनकी मजबूती और पारंपरिक एहसास इन्हें एक बेहतरीन विकल्प बनाते हैं।

# बार-बार मीठा खाने का करता है मन तो समझ जाएं शरीर के अंदर हो रही है ये गड़बड़ी

शुगर क्रेविंग किसी को भी कभी भी हो सकती है। लेकिन जब आपकी क्रेविंग तलब की तरह हो जाए तो फिर सोचने वाली बात है। कई रिसर्च में यह बात सामने आ चुकी है कि कभी-कभी चीनी की क्रेविंग हो सकती है। लेकिन अगर यह आपके साथ बार-बार हो रहा है तो फिर आपको डॉक्टर से एक बार जरूर मिलना चाहिए। जैसा कि आपको पता चीनी की तुलना सफेद जहर से की गई है। वहीं गुड़ को शरीर के लिए फायदेमंद बताया गया है। ज्यादा चीनी खाने से स्ट्रेस, नींद की कमी, खराब लाइफस्टाइल बढ़ते हैं। दिन पर दिन चीनी की खपत बढ़ रही है। ज्यादा चीनी खाने से दांत खराब होने लगते हैं।

चीनी की तुलना स्ट्रीट ड्रग्स से की गई है - बार-बार अगर चीनी खाने का मन कर रहा है तो यह अच्छी बात नहीं है। रिसर्च के मुताबिक चीनी को कुछ स्ट्रीट ड्रग्स की तरह ही नशे की लत की तरह माना जाता है। ज्यादा चीनी खाने का दिमाग के लिए काफी ज्यादा नुकसानदायक है। साथ ही दांत की केविटी, टाइप-2 डायबिटीज, दिल की बीमारी सहित कई शरीर से जुड़ी बीमारी घेर लेती है।

मैग्नीशियम की कमी

सबसे पहली बात आपको जानना होगा कि आपको किस टाइप की मीठे की क्रेविंग हैं? यदि आपको चॉकलेट खाने का मन कर रहा है। तो इसका मतलब यह हो सकता है कि आपके शरीर में मैग्नीशियम की कमी है, जो इन दिनों वास्तव में एक आम कमी है। चॉकलेट की लालसा का एक प्लस साइड भी है। रिसर्च के मुताबिक डार्क चॉकलेट वास्तव में एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होती है जो आपके स्वास्थ्य में सुधार कर सकती है और हृदय रोग के खतरे को कम कर सकती है। यह आपके हेल्थ को नुकसान पहुंचाने के बगैर फायदे जरूर पहुंचा सकती है।

अन्य पोषक तत्व या विटामिन की कमी

यदि आपको फल खाने के मन कर रहा है तो इसका साफ अर्थ है कि आपके शरीर में आयरन विटामिन, और एंटीऑक्सीडेंट की कमी है। इसलिए आपको बार-बार फल खाने का मन कर रहा है।

बीपी में उतार-चढ़ाव

यदि आपको अचानक से मिठाई खाने का मन कर रहा है तो इसका साफ अर्थ है कि आपका बीपी ऊपर- नीचे हो रहा है। जब आपका बीपी लो होता है तो आपको मीठे खाने का मन करता है। ऐसे में डॉक्टर हमेशा यह सलाह देते हैं कि अगर आपको ऐसी लालसा होती है तो खाने में प्रोटीन और फाइबर खूब खाएं। ज्यादा से ज्यादा फलियां और सेम खाएं।

ज्यादा चीनी हमारे शरीर की प्रोटीन को खराब कर देती है

ज्यादा चीनी खाने से यह हमारी खून में घुलने लगती है और शरीर के प्रोटीन के साथ मिल जाती है। जिसके कारण स्किन पर एजिंग दिखने लगती है। चीनी प्रोटीन को खराब करके कोलेजन और इलास्टिन को खराब कर देती है। जिसके कारण स्किन में ड्राइनेस और स्किन पर झुर्रियां दिखाई देने लगती है।

## शब्द सामर्थ्य -078

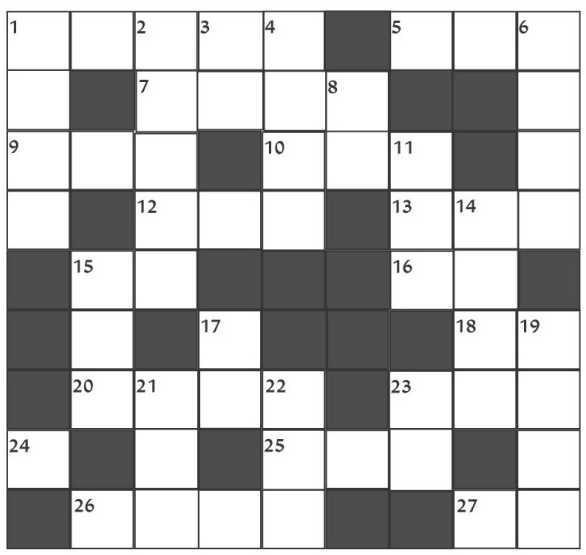
( भागवत साहू )

**बाएं से दाएं**

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

**ऊपर से नीचे**

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 77 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| पी | चि | दं | ब | र | म | ■ | ■ | स |
| ट | ■ | भ | ला | ई | ■ | अ | स | म |
| ना | म | ■ | ■ | स | मा | धि | ■ | झ |
| ■ | ज | ■ | बे | ■ | न | का | र | ना |
| बा | बू | ■ | आ | य | क | र | ■ | ■ |
| ■ | र | की | ब | ■ | ■ | ■ | प्र | था |
| ज | ■ | ■ | रू | प | क | ■ | ज | न |
| हा | ■ | पा | ■ | ना | म | ची | न | ■ |
| ज | हां | प | ना | ह | ■ | ता | न | ना |

# पर्वतारोही एनसीसी कैडेट नैना देवी का हुआ भव्य स्वागत

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। 84 उत्तराखंड बटालियन एनसीसी, रुड़की के कमान अधिकारी कर्नल जगदीश अलमिया द्वारा आज माउंट 'जगतसुख' हिमाचल प्रदेश की दुर्गम पर्वतश्रृंखला पर तिरंगा व एनसीसी ध्वज फहराने वाली पर्वतारोही कैडेट नैना देवी का बटालियन परिसर में जोरदार स्वागत किया गया व उनकी इस उपलब्धि पर उन्हें बहुत-बहुत शुभकामनाएं दी गई।

हर्ष विद्या मंदिर पीजी कॉलेज, राईसी, लक्सर की इस दृढ़ संकल्पित एसडब्ल्यू एनसीसी कैडेट नैना देवी ने चुनौतीपूर्ण पर्वत शिखर 'माउंट जगतसुख' को सफलतापूर्वक आरोहित कर अदम्य साहस, धैर्य, उत्कृष्ट शारीरिक क्षमता तथा टीम भावना का प्रेरणादायक परिचय दिया। माउंट जगतसुख की समुंद्र तल से ऊँचाई 6001 मीटर है। उनकी यह उल्लेखनीय उपलब्धि एनसीसी प्रशिक्षण द्वारा विकसित साहसिक भावना, विपरीत परिस्थितियों में दृढ़ता तथा नेतृत्व क्षमता का उत्कृष्ट उदाहरण है।

वाहिनी परिसर में आज आयोजित सम्मान समारोह में हर्ष विद्या मंदिर (पीजी) कॉलेज, राईसी के प्राचार्य डॉ आदित्य गौतम व एनसीसी केयरटेकर अक्षय गौतम द्वारा कमान अधिकारी को उनके महाविद्यालय के एनसीसी कैडेटस् को इस प्रकार के साहसिक कार्य हेतु चयनित करने पर बहुत-बहुत धन्यवाद प्रेषित किया गया। कार्यक्रम में बटालियन के प्रशासनिक अधिकारी लेफ्टिनेंट कर्नल अमन कुमार सिंह, सूबेदार सुनील कुमार, सूबेदार सुभाष चंद्रा, बीएचएम केशवानंद, हवलदार राजेंद्र, हवलदार पूरन सिंह, हवलदार जगत भंडारी, हवलदार सुरजीत सिंह, हवलदार अजयबीर सिंह, कैडेट्स को इन महत्वपूर्ण कैंपों में प्रतिभाग करने के लिए प्रेरित करने वाले सीनियर ट्रेनिंग को-ऑर्डिनेटर रवि कपूर, संदीप बूडाकोटी, धर्म सिंह, सुनील भाई, राजवीर, विमल पँवार, रोहित डिमरी, सुभाष, अनुज गिरी आदि उपस्थित रहे ।

# आईजी कुमाऊं ने निर्माणाधीन थाने का किया निरीक्षण

हमारे संवाददाता

नैनीताल। पुलिस महानिरीक्षक कुमाऊँ परिक्षेत्र निवेदिता कुकरेती द्वारा आज एसएएससीआई 2024-25 पार्ट -1 के अंतर्गत निर्माणाधीन पुलिस थाना बेतालघाट के प्रशासनिक भवन का भौतिक निरीक्षण किया गया।

निरीक्षण के दौरान निर्माण कार्य की प्रगति, गुणवत्ता एवं निर्धारित मानकों का गहनता से अवलोकन किया गया। इस अवसर पर निर्माणदायी संस्था के अधिकारियों को निर्माण कार्य निर्धारित समय-सीमा के भीतर उच्च गुणवत्ता एवं स्वीकृत मानकों के अनुरूप पूर्ण करने, कार्य में किसी प्रकार की शिथिलता न बरतने तथा आवश्यक अभिलेखों का समुचित संधारण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। इसी दौरान पुलिस महानिरीक्षक द्वारा थाना बेतालघाट का औचक निरीक्षण भी किया गया तथा थाना परिसर की व्यवस्थाओं एवं अभिलेखों का अवलोकन करते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए।

# चुनावी टाइमलाइन पर 'सस्पेंस'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की औपचारिक घोषणा में अभी समय है, लेकिन राजनीतिक गलियारों में चुनावी टाइमलाइन को लेकर अटकलों का बाजार गर्म हो गया है। चुनाव आयोग की संभावित तैयारियों, राजनीतिक दलों की बढ़ती सक्रियता और संगठनात्मक बैठकों ने प्रदेश में चुनावी माहौल को अचानक गरमा दिया है। सत्ता पक्ष से लेकर विपक्ष तक, हर दल अपने-अपने स्तर पर चुनावी रणनीति को अंतिम रूप देने में जुट गया है। चुनाव की तारीखों को लेकर भले ही आधिकारिक स्थिति स्पष्ट न हो, लेकिन जिस तरह प्रदेश में राजनीतिक गतिविधियां बढ़ी हैं, उससे यह साफ है कि सभी दल चुनावी मोड में आ चुके हैं।

सत्तारूढ़ भाजपा लगातार बूथ स्तर तक बैठकों का दौर चला रही है। पार्टी संगठन अपने जनप्रतिनिधियों के रिपोर्ट कार्ड, कमजोर सीटों के फीडबैक और संभावित चुनावी रणनीति पर काम कर रहा है। सरकार की योजनाओं और उपलब्धियों को घर-घर पहुंचाने के लिए विशेष अभियान भी तैयार किए जा रहे हैं। भाजपा का फोकस लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी के लक्ष्य पर है। यही कारण है कि पार्टी चुनावी घोषणा से पहले ही संगठन को पूरी तरह सक्रिय करने में जुटी हुई है। मुख्य विपक्षी दल कांग्रेस भी पीछे नहीं है। पार्टी प्रदेशभर में बैठकों, जनसभाओं और संगठन विस्तार कार्यक्रमों के जरिए कार्यकर्ताओं में नई

**●उत्तराखंड के राजनीतिक गलियारों में अटकलों का दौर हुआ तेज**
**●पिक्चर अभी बाकी है, पर पार्टियां मेन कैरेक्टर बनने की रेस में**
**●तारीखें जब आएंगी तब आएंगी, माहौल तो अभी से है पीक पर**
**●बिना घोषणा के ही हर पार्टी अपनी अलग ही स्क्रिप्ट लिख रही है**

ऊर्जा भरने का प्रयास कर रही है। कांग्रेस का मानना है कि जनता के बीच सरकार के खिलाफ नाराजगी बढ़ रही है और वह इस माहौल को अपने पक्ष में भुनाने की कोशिश कर रही है। कांग्रेस के भीतर टिकट दावेदारों की सक्रियता भी बढ़ गई है। कई नेता अपने-अपने क्षेत्रों में जनसंपर्क अभियान तेज कर चुके हैं, जिससे यह संकेत मिल रहे हैं कि पार्टी चुनावी बिगुल बजने से पहले ही अपनी तैयारियों को अंतिम रूप देना चाहती है।

चुनावी टाइमलाइन को लेकर चल रही चर्चाओं के बीच सबसे ज्यादा बेचैनी टिकट के दावेदारों में दिखाई दे रही है। संभावित उम्मीदवार अपने क्षेत्रों में सक्रिय हो गए हैं। उद्घाटन, जनसंपर्क, सामाजिक कार्यक्रमों में भागीदारी और जनता के बीच उपस्थिति अचानक बढ़ गई है। राजनीतिक जानकारों का कहना है कि जैसे-जैसे चुनाव नजदीक आएंगे, दावेदारों की सक्रियता और गुटबाजी भी बढ़ेगी। दोनों प्रमुख दलों के सामने टिकट वितरण सबसे बड़ी चुनौती बनकर उभर सकता है। भाजपा और कांग्रेस के बीच सीधी लड़ाई के बीच क्षेत्रीय दल और अन्य राजनीतिक संगठन भी अपने लिए राजनीतिक जमीन तैयार करने में जुटे हैं। मूल निवास, भू-कानून, पलायन और पहाड़ की अस्मिता जैसे मुद्दों को लेकर छोटे दल जनता के बीच अपनी मौजूदगी दर्ज कराने की कोशिश कर रहे हैं।

राजनीतिक विशेषज्ञों का मानना है कि चुनावी टाइमलाइन को लेकर भले ही अभी केवल अटकलें हों, लेकिन प्रदेश की सियासत में चुनावी सुगबुगाहट साफ दिखाई देने लगी है। नेताओं की सक्रियता, राजनीतिक बयानबाजी और संगठनात्मक गतिविधियों ने यह संकेत दे दिया है कि उत्तराखंड अब चुनावी दौर में प्रवेश कर चुका है। प्रदेश की जनता के बीच भी अब चर्चा का विषय यही है कि चुनावी शंखनाद कब होगा और राजनीतिक दल अपने पत्ते कब खोलेंगे। हालांकि अंतिम निर्णय चुनाव आयोग के हाथ में है, लेकिन राजनीतिक गलियारों में चल रही चर्चाओं ने चुनावी माहौल को पूरी तरह जीवंत कर दिया है। फिलहाल तारीखों पर सस्पेंस बरकरार है, लेकिन इतना तय है कि उत्तराखंड की राजनीति अब चुनावी मोड़ पर पहुंच चुकी है और आने वाले दिनों में सियासी गतिविधियां और तेज होने वाली हैं।

# गोर्खाली सुधार सभा की बंजारावाला शाखा का वार्षिक अधिवेशन सम्पन्न

हमारे संवाददाता

देहरादून। गोर्खाली सुधार सभा की बंजारावाला शाखा का आज वार्षिक अधिवेशन शाखा अध्यक्ष किशन थापा की अध्यक्षता में सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ।

इस अवसरर पर सर्वप्रथम शाखा अध्यक्ष ने मुख्य अतिथि केंद्रीय अध्यक्ष पदम सिंह थापा, महामंत्री गोपाल क्षेत्री एवं मीडिया प्रभारी श्रीमती प्रभा शाह का स्वागत-अभिनंदन किया। तत्पश्चात् उन्होंने शाखा के विगत वर्ष के कार्य एवं आय-व्यय का सम्पूर्ण लेखा जोखा का ब्यौरा दिया। इस अवसर श्रीमती उनियारा ठकुरी, श्रीमती कमला थापा, एवं सी. बी.थापा ने अपने विचार एवं सुझाव रखे।

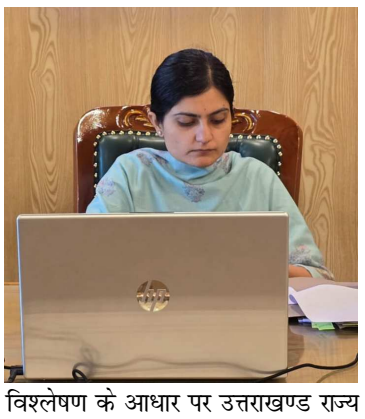
केंद्रीय पदाधिकारियों ने गोर्खाली सुधार सभा के कार्य, उपलब्धियों एवं आगामी योजनाओं के विषय में विस्तार से अवगत कराया। इस मौके पर केंद्रीय अध्यक्ष ने शाखा के मेघावी छात्र छात्राओं को छात्रवृत्ति प्रदान की। जिनमें आगमन भूषाल, अथर्व थापा व श्रीजल ठकुरी शामिल रहे। केंद्रीय अध्यक्ष पदम सिंह थापा ने शाखा अध्यक्ष किशन थापा एवं शाखा के कार्यों एवं सहयोग की सराहना की एवं भविष्य में भी इसी प्रकार सहयोग की आशा व्यक्त की। इस अवसर पर गीता गुरूंग, सीता क्षेत्री, प्रेम बहादुर, चिंतामणी भूषाल, माया उपाध्याय,पूर्व बहादुर, कृष्णा थापा एवं शाखाके वरिष्ठ महानुभाव , मातृशक्तियाँ एवं युवाजन उपस्थित रहे।

# पुलिस अधीक्षक ने की साइबर सेल के कार्यों की समीक्षा

हमारे संवाददाता

रुद्रप्रयाग। पुलिस मुख्यालय से प्राप्त निर्देशों पर पुलिस अधीक्षक, नीहारिका तोमर के निर्देशन में पूरे जनपद में 1 जुलाई 2026 से 31 जुलाई 2026 तक 'ऑपरेशन साइबर सुरक्षा' नाम से एक विशेष राज्यव्यापी अभियान गतिमान है। इस अभियान को धरातल पर सही ढंग से लागू करने और साइबर अपराधियों के खिलाफ रणनीतिक कार्यवाही सुनिश्चित करने हेतु आज पुलिस अधीक्षक द्वारा वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग (वीसी) के माध्यम से जनपद के समस्त पुलिस उपाधीक्षकों, प्रभारी साइबर सेल तथा समस्त कोतवाली प्रभारियों के साथ एक विस्तृत समीक्षा बैठक आयोजित की गई।

समीक्षा बैठक में पुलिस अधीक्षक ने स्पष्ट किया गया कि भारतीय साइबर अपराध समन्वय केन्द्र, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा प्रकाशित रिपोर्ट के



विश्लेषण के आधार पर उत्तराखण्ड राज्य ने ई-जीरो एफ.आई.आर. और 1930 हेल्पलाइन के माध्यम से वित्तीय साइबर धोखाधड़ी में उल्लेखनीय प्रगति की है। तथापि, राष्ट्रीय रैंकिंग में और गुणात्मक सुधार लाने के उद्देश्य से जनपद स्तर पर लम्बित शिकायतों के समयबद्ध निस्तारण और तकनीकी डेटा अपडेशन को और अधिक प्रभावी बनाने की आवश्यकता है। बैठक के दौरान पुलिस अधीक्षक रुद्रप्रयाग द्वारा समस्त प्रभारियों को निर्देशित किया गया कि वे अपने-अपने क्षेत्रों में निम्नलिखित प्रमुख विषयों पर व्यक्तिगत रुचि लेकर दैनिक आधार पर मॉनिटरिंग व प्रभावी कार्यवाही सुनिश्चित करेंगे। राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल एवं 1930 पोर्टल - 1930 साइबर हेल्पलाइन से प्राप्त होने वाली शिकायतों का तत्काल परीक्षण किया जाए। शिकायतों के निस्तारण और उन्हें एफआईआर में बदलने की दर को हर हाल में बढ़ाया जाए तथा गुणवत्तापूर्ण निष्पादन सुनिश्चित हो। लम्बित विवेचनाओं पर त्वरित वैधानिक कार्यवाही - साइबर अपराधों से सम्बन्धित पुराने मामलों का गुणवत्तापूर्ण निस्तारण करते हुए अभियुक्तों की गिरफ्तारी, वारंट, कुर्की, आरोप पत्र अथवा अंतिम रिपोर्ट समयबद्ध रूप से दाखिल की जाए। वर्ष 2025 से पूर्व की विवेचनाओं का तत्काल गुणवत्तापरक निस्तारण करने के निर्देश दिए गए।

# रोडवेज की आय पर ब्रेक, रोज डेढ़ से दो लाख रुपये की गिरावट

रुड़की(आरएनएस)। स्कूलों की गर्मी की छुट्टियां समाप्त होने और मानसून की दस्तक के साथ ही रुड़की रोडवेज डिपो की आय में गिरावट दर्ज की जाने लगी है। पिछले कुछ दिनों तक चारधाम यात्रा, अवकाश और विभिन्न धार्मिक आयोजनों के कारण यात्रियों की संख्या अधिक रहने से डिपो की आय लगातार बढ़ रही थी, लेकिन अब यात्रियों की संख्या घटने से निगम को प्रतिदिन करीब डेढ़ से दो लाख रुपये तक का राजस्व नुकसान उठाना पड़ रहा है। रुड़की रोडवेज डिपो में वर्तमान में एजेंसी और नियमित कर्मचारियों के माध्यम से करीब 43 बसों का संचालन किया जा रहा है। हालांकि, चालकों की कमी के कारण प्रतिदिन तीन से चार बसों का संचालन नहीं हो पाता, जबकि शेष बसें विभिन्न मार्गों पर नियमित रूप से दौड़ रही हैं। डिपो की औसत दैनिक आय सामान्य दिनों में करीब 7.5० लाख रुपये रहती है। वहीं पर्यटन और यात्रा सीजन में यह बढ़कर 9 लाख रुपये तक पहुंच जाती है। जून में स्कूलों की छुट्टियां, चारधाम यात्रा और अन्य धार्मिक आयोजनों के चलते यात्रियों की संख्या में लगातार बढ़ोतरी हुई थी, जिससे डिपो की आय प्रतिदिन 7 से 8 लाख रुपये के बीच बनी हुई थी। वर्तमान में डिपो की दैनिक आय घटकर करीब 5.5० लाख रुपये रह गई है।

# बारिश से शहर की खुदी सड़कों पर बढ़ा जान का जोखिम

ऋषिकेश(आरएनएस)। मानसून की पहली बारिश ने ऋषिकेश में न सिर्फ स्थानीय लोगों, बल्कि देश-दुनिया के सैलानियों की मुसीबत भी बढ़ा दी है। सीवर लाइन की खुदाई के बाद यात्रा रूट हरिद्वार बाईपास मार्ग पर डाली गई मिट्टी धंस रही है, जिसमें वाहन फंस रहे हैं। इससे व्यस्ततम मार्ग पर दुर्घटना का खतरा भी बढ़ गया है। वहीं, बापूग्राम व आसपास के कई क्षेत्रों में सीवर लाइन की खुदाई के बाद सड़कों की मरम्मत नहीं होने से स्थानीय लोगों को मार्गों पर दलदल जैसे हालातों में आवागमन को मजबूर होना पड़ रहा है। हरिद्वार बाईपास मार्ग पर गौरा देवी चौक से लेकर रेलव विकास निगम कार्यालय तक सीवर लाइन के लिए जल निगम ने तीन माह पहले सड़क की खुदाई की।लाइन डालने के बाद सड़क पर मिट्टी डाल दी गई। यात्रा शुरू होने के बाद जर्जर सड़क को लेकर तत्कालीन डीएम सविन बसंल ने कड़ी नाराजगी जाहिर की, तो सड़क को रेत-बजरी डालकर मरम्मत कर दी गई, मगर मानसून की पहली ही बारिश में यह मरम्मत नहीं टिक सकी। बीते बुधवार की रात गौरा देवी चौक के पास सड़क धंस गई, जिसमें एक ट्रक भी फंस गया। किसी तरह से यह ट्रक निकलना, लेकिन अभी भी मार्ग पर हादसों का खतरा बना हुआ है। बावजूद, न तो पीडब्ल्यूडी और न ही जल निगम जोखिम को खत्म करने के लिए प्रभावी कदम उठाते दिख रहे हैं।

## सू- दोकू क्र.078

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

**नियम**

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

**सू-दोकू क्र.77 का हल**

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

# कांवड़ मेला को देखते हुए रोड़ी बेलवाला क्षेत्र में निर्माण कार्य शीघ्र पूर्ण करने के निर्देश

हरिद्वार (आरएनएस)। आगामी कांवड़ मेल को देखते हुए मेला प्रशासन ने रोड़ी बेलवाला क्षेत्र में चल रहे निर्माण कार्यों को तेजी से पूरा करने तथा कांवड़ियों की सुरक्षा और निर्बाध आवागमन की बेहतर व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए संबंधित विभागों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए हैं।

मेला अधिकारी श्रीमती सोनिका के निर्देश पर पुलिस अधीक्षक सुश्री निशा यादव एवं अपर मेलाधिकारी श्री दयानंद सरस्वती के नेतृत्व में पुलिस, मेला प्रशासन तथा संबंधित विभागों के अधिकारियों की संयुक्त टीम ने गुरुवार को रोड़ी बेलवाला क्षेत्र का स्थलीय निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान निर्माणाधीन एडमिन रोड, बॉक्स कल्वर्ट पुल तथा आसपास के क्षेत्रों में चल रहे निर्माण कार्यों एवं प्रस्तावित यातायात व्यवस्थाओं का विस्तृत जायजा लिया गया।

निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने निर्माण एजेंसियों को एडमिन रोड पर पड़ी निर्माण सामग्री एवं मलबे को तत्काल हटाने, सड़क के गड्ढों को भरकर समतलीकरण करने तथा मार्ग पर मौजूद सभी अवरोधों को दूर कर आवागमन को सुरक्षित एवं सुचारु बनाने के निर्देश दिए। साथ ही पूरे रोड़ी बेलवाला क्षेत्र का शीघ्र समतलीकरण करने की भी हिदायत दी गई।

अधिकारियों ने निर्माणाधीन बॉक्स कल्वर्ट पुल की एक लेन की बुनियाद के निर्माण कार्य को प्राथमिकता के आधार पर शीघ्र पूरा करने तथा उस पर कांवड़ियों के आवागमन के लिए रैंप तैयार करने के निर्देश दिए। इसके अतिरिक्त अलकनंदा होटल को जोड़ने वाले संपर्क मार्ग को भी सुरक्षित एवं सुचारु बनाने का निर्णय लिया गया, ताकि कांवड़ यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े।

इस अवसर पर पुलिस अधिकारियों ने बताया कि कांवड़ मेले के दौरान रोड़ी बेलवाला क्षेत्र में केवल पैदल कांवड़ियों एवं दोपहिया वाहनों से आने वाले कांवड़ियों के आवागमन की अनुमति होगी। इसके लिए क्षेत्र में दोपहिया वाहनों की पार्किंग की व्यवस्था की जाएगी तथा आगमन एवं निकास हेतु अलग-अलग मार्ग तैयार किए जाएंगे।

निरीक्षण के दौरान हाईवे से पार्किंग क्षेत्र तक सुरक्षित पहुंच सुनिश्चित करने के लिए रैंप निर्माण, आवश्यक बैरिकेडिंग, यातायात प्रबंधन, सुरक्षा व्यवस्था तथा भीड़ नियंत्रण से जुड़े विभिन्न बिंदुओं पर विस्तार से विचार-विमर्श किया गया। संबंधित विभागों एवं निर्माण एजेंसियों को निर्देशित किया गया कि कांवड़ मेला प्रारंभ होने से पूर्व सभी निर्माण कार्यों को पूर्ण करते हुए मार्गों के गड्ढों, ऊबड़-खाबड़ हिस्सों एवं संभावित जोखिम वाले स्थलों का तत्काल सुधार सुनिश्चित किया जाए, जिससे कांवड़ियों का आवागमन पूरी तरह सुरक्षित, सुचारु एवं व्यवस्थित बना रहे।

निरीक्षण के दौरान पीआईयू के अधिशासी अभियंता श्री प्रवीण कुश, क्षेत्राधिकारी श्री शिशुपाल नेगी, सीपीयू प्रभारी श्री हितेश कुमार सहित पुलिस, मेला प्रशासन एवं संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

# जौलीग्रांट-ऋषिकेश फोरलेन को पेड़ कटान पर कांग्रेस खफा

ऋषिकेश(आरएनएस)। जौलीग्रांट एयरपोर्ट से ऋषिकेश मार्ग के फोरलेन चौड़ीकरण के लिए वन क्षेत्र में 27०० से अधिक पेड़ों का कटान शुरू हो गया है, जिसे पर्यावरण के लिए गंभीर चिंता का विषय माना जा रहा है। इससे न केवल उत्तराखंड की हरियाली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा, बल्कि पर्यावरणीय संतुलन और आने वाली पीढ़ियों के सुरक्षित भविष्य को लेकर भी सवाल खड़े हो रहे हैं। परवादून कांग्रेस जिलाध्यक्ष मोहित उनियाल ने कटान स्थल का निरीक्षण कर सरकार की कार्यशैली पर सवाल उठाए। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड की पहचान उसके जंगल और प्राकृतिक धरोहर हैं, लेकिन भाजपा सरकार विकास के नाम पर अंधाधुंध पेड़ों की कटाई कर पर्यावरणीय संतुलन बिगाड़ रही हैउन्होंने कहा कि एक ओर सरकार हरित विकास और पर्यावरण संरक्षण की बात करती है, वहीं दूसरी ओर वर्षों में विकसित हुए वन क्षेत्र को कुछ ही दिनों में नष्ट किया जा रहा है। यह केवल पेड़ों का नहीं, बल्कि स्वच्छ हवा, जल और जीवन के अधिकार का भी कटान है। उन्होंने सड़क चौड़ीकरण के विकल्पों और पर्यावरणीय प्रभावों के आकलन पर सवाल उठाते हुए कहा कि यदि वृक्ष कटान अपरिहार्य था, तो उसकी भरपाई के लिए ठोस और समयबद्ध योजना पहले से लागू होनी चाहिए थी। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि सरकार ने पर्यावरण संरक्षण को प्राथमिकता नहीं दी, तो कांग्रेस जनमानस और पर्यावरण प्रेमियों के साथ मिलकर व्यापक जनआंदोलन शुरू करेगी। उत्तराखंड की हरियाली और प्राकृतिक विरासत को किसी भी कीमत पर उजड़ने नहीं दिया जाएगा।

# बिना पंजीकरण घोड़ा-खच्चर संचालन पर होगी कार्रवाई

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। केदारनाथ यात्रा के दौरान बिना पंजीकरण घोड़ा-खच्चर संचालन करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। जिलाधिकारी विशाल मिश्रा ने सभी संचालकों और हॉकरों से तीर्थयात्रियों के साथ सम्मानजनक व्यवहार करने और सभी हॉकरों का अनिवार्य पंजीकरण कराने के निर्देश दिए हैं। जिलाधिकारी ने कहा कि प्रशासन के संज्ञान में यात्रियों के साथ कुछ संचालकों और हॉकरों की ओर सेअभद्र व्यवहार की शिकायतें आई हैं। ऐसे मामलों में संबंधित लोगों के खिलाफ कार्रवाई की गई है। भविष्य में भी शिकायत मिलने पर नियमानुसार कठोर कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने स्पष्ट किया कि जिला पंचायत की निर्धारित प्रक्रिया के अनुसार सभी हॉकरों का पंजीकरण कराना अनिवार्य है। वहीं बिना पंजीकरण संचालन करते पाए जाने पर संबंधित संचालक और हॉकर के खिलाफ ब्लैकलिस्टिंग, आर्थिकदंड सहित अन्य कार्रवाई की जाएगी।

# बिजली कटौती और बढ़ी दरों पर भड़के वरिष्ठ नागरिक, राहत देने की मांग

हरिद्वार(आरएनएस)। वरिष्ठ नागरिक सामाजिक संगठन ने प्रदेश में जारी बिजली कटौती और बढ़ी हुई बिजली दरों को लेकर सरकार और ऊर्जा निगम पर नाराजगी जताई।

संगठन ने अघोषित कटौती तत्काल बंद करने और बढ़ी हुई दरें वापस लेने की मांग की। वरिष्ठ नागरिक सामाजिक संगठन की बैठक में प्रदेश में लगातार हो रही बिजली कटौती और बढ़ी हुई बिजली दरों पर कड़ा रोष व्यक्त किया गया।

संगठन के पदाधिकारियों ने कहा कि पर्याप्त जल उपलब्ध होने और विभिन्न जलविद्युत परियोजनाओं से बिजली उत्पादन होने के बावजूद उपभोक्ताओं को महंगी बिजली और अघोषित कटौती का सामना करना पड़ रहा है। इससे आम जनता के साथ-साथ औद्योगिक इकाइयां भी प्रभावित हो रही हैं। गुरुवार को आयोजित बैठक में वक्ताओं ने कहा कि भीषण गर्मी के बीच सुबह, दोपहर और शाम के समय होने वाली बिजली कटौती से जनजीवन अस्त-व्यस्त हो गया है।

उद्योगों में उत्पादन प्रभावित होने से आर्थिक नुकसान हो रहा है, जबकि आम उपभोक्ता पहले से ही बढ़ी हुई बिजली दरों का बोझ झेल रहे हैं। इसे जनता पर दोहरी मार बताते हुए संगठन ने तत्काल अघोषित बिजली कटौती बंद करने और बढ़ी हुई बिजली दरें वापस लेने की मांग की। बैठक में विद्यासागर गुप्ता, बाबूलाल सुमन और हरदयाल अरोड़ा ने कहा कि बिजली विभाग को निर्बाध विद्युत आपूर्ति सुनिश्चित करनी चाहिए, ताकि आम जनता और औद्योगिक संस्थानों को राहत मिल सके। बैठक की अध्यक्षता संगठन के अध्यक्ष चौधरी चरण सिंह ने की।

इस दौरान अशोक पाल, आरके. शर्मा, गुलाब राय, अरुण सिंह राणा, जेएल. आहूजा, वीएस. गुप्ता, गिरधारी लाल, उमेश्वर प्रसाद, एससी. भास्कर, हरगुलाल, किशोरी लाल, महेंद्र शर्मा, बदन सिंह, सीताराम, सुभाष ग्रोवर, शिव चरण, हरीश चंद, एपी. गौड़, राम सागर सिंह, शिवचंद्र, विनीत, राधेश्याम, ताराचंद, मोतीलाल, चौपाल सिंह और हरीनाथ धीमान सहित अन्य सदस्य मौजूद रहे।

# रायपुर गोलीकाण्डः 17 घंटे बाद भी पुलिस के हाथ खाली

**◆ठेका हटाने की मांग को लेकर लोगों ने आबकारी अधिकारी को सौंपा ज्ञापन**

संवाददाता

देहरादून। रायपुर गोलीकाण्ड में पुलिस के हाथ 17 घंटे बाद भी खाली हैं। जबकि पुलिस अधिकारियों के दावे हैं कि पुलिस जगह-जगह सीसीटीवी कैमरों से शहर में नजर रखे हुए है और कोई अपराध करके पुलिस से बच नहीं सकता है। वहीं स्थानीय लोगों ने आबकारी अधिकारी के माध्यम से जिलाधिकारी को ज्ञापन प्रेषित किया।

उल्लेखनीय है कि गत दिवस रायपुर क्षेत्रान्तर्गत छह नम्बर पुलिया स्थित शराब के ठेके के बाहर कुछ लोगों के बीच किसी बात को लेकर विवाद हो गया देखते ही देखते एक पक्ष ने फायरिंग कर दी। गोलिया चलने से मौके पर अफरा तफरी मच गयी और आसपास मौजूद लोग जान बचाने के लिए इधर-उधर भागने लगे। फायरिंग में नीवन राणा व कविन्द्र शर्मा गोली लगने से घायल हो गये। नवीन राणा के कंधे में गोली लगी और कविन्द्र शर्मा के बाएं पैर में घुटने के नीचे गोली लगी। नवीन राणा का इलाज कैलाश अस्पताल में चल रहा है जबकि कविन्द्र शर्मा को तत्काल दून मेडिकल कॉलेज अस्पताल में भर्ती कराया गया दोनों की हालत सामान्य है। वहीं घटना के बाद स्थानीय लोगों में भारी रोष देखने को मिला। कई लोग शराब के ठेके के बाहर धरने पर बैठ गये और ठेका हटाने की मांग करने लगे। लोगों का कहना था कि वह पहले भी इस ठेके का विरोध कर चुके हैं। उनका आरोप है कि ठेके के कारण आए दिन झगडे, मारपीट और कानून व्यवस्था की समस्या बनी रहती है। आज स्थानीय लोगों ने ठेका हटाने की मांग को लेकर जिला आबकारी अधिकारी के माध्यम से जिलाधिकारी को ज्ञापन प्रेषित किया। घटना के 17 घंटे बाद भी पुलिस के हाथ खाली हैं। पुलिस अधिकारियों का दावा कि सभी चौराहों पर सीसीटीवी कैमरों से नजर रखी जा रही है। लेकिन इस घटना के बाद पुलिस के सीसीटीवी कैमरे भी पुलिस की कोई मदद नहीं कर सके हैं।

# एमडीडीए अध्यक्ष से की मास्टर प्लान को हिन्दी में प्रकाशित करने की मांग

संवाददाता

देहरादून। संयुक्त नागरिक संगठन ने एमडीडीए अध्यक्ष से की मास्टर प्लान को हिन्दी में प्रकाशित करने की मांग की।

आज यहां संयुक्त नागरिक संगठन का शिष्टमंडल पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के आधार पर आयुक्त गढ़वाल एवं एमडीडीए के अध्यक्ष आनंद स्वरूप से एमडीडीए के मास्टर प्लान 2041 को राजभाषा हिंदी में प्रकाशित किए जाने की मांग तथा शहर की सड़कों पर लगते ट्रैफिक जाम, अतिक्रमण,पार्किंग की सुविधाओं के अभाव, प्रदूषण व उनसे जुड़े विषयों कों लेकर सुझावों के साथ गढ़वाल आयुक्त के कार्यालय में पहुंचा। इनकी अनुपस्थिति अपर आयुक्त उदय सिंह चौहान से मुलाकात कर सभागार में विस्तृत वार्ता की गई और शहर की बिगड़ती व्यवस्थाओं पर सुधार हेतु सुझाव दिये गए। यहां उच्च न्यायालय के आदेश 2018 के क्रम में प्राधिकरण के नेतृत्व में पुनः टास्क फोर्स गठित कर अतिक्रमण हटाने आदि विषयों को लेकर गम्भीर चर्चा हुई।

सेवानिवृत प्रधानाचार्य आशा डोभाल के साथ सुशील त्यागी ने कहा कि आम जनमानस की सुविधा हेतु मास्टर प्लान कों सर्वप्रथम हिन्दी में छापा जाये क्योंकि उत्तराखंड राजभाषा अधिनियम 2009 के प्राविधानों के अंतर्गत मसूरी देहरादून विकास प्राधिकरण द्वारा मास्टर प्लान को हिंदी में भी प्रकाशित कराना शासन के आदेशों के अंतर्गत बाध्यकारी है। इसलिए आयुक्त को निर्देश जारी करने चाहिए। इसके तहत राज्य के सभी प्रशासनिक कार्य, शासनादेश और आम जनता से जुड़े सूचनापट्ट अनिवार्य रूप से देवनागरी लिपि में हिंदी में होने चाहिए।

उत्तराखंड राजभाषा अधिनियम, 2009 इस अधिनियम के अनुसार राज्य सरकार के सभी अध्यादेश कानून,अधिसूचनाएं, और जनता से संबंधित कोई भी आधिकारिक दस्तावेज केवल देवनागरी लिपि में हिंदी में जारी किए जाएंगे। शिष्टमण्डल में मुख्यतः कर्नल बीव एमव थापा, सुशील त्यागी, देवेन्द्र पाल सिंह मौंटी, एसवपीव चौहान, विनोद नौटियाल, दिनेश भण्डारी, आशा डोभाल, उमेश्वर सिंह रावत, अतुल कुमार गुप्ता, ठाकुर शैर सिंह, मोहन सिंह खत्री, पदमेन्द्र सिंह बर्त्वाल, मुकेश नारायण शर्मा, अवधेश शर्मा, प्रदीप कुकरेती आदि थे।

# किस बात का जश्न मनाया जा रही भाजपा जवाब देः धस्माना

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस प्रदेश कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि प्रदेश भर में महिलाओं के साथ बलात्कार , हत्या उत्पीड़न लगातार जारी है तो भाजपा व उनकी सरकार किस बात का जश्न मना रही है।

आज यहां कांग्रेस मुख्यालय में पत्रकारों से वार्ता करते हुए एआईसीसी सदस्य व उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि देश और दुनिया के सनातनियों के आस्था के केंद्र बद्रीनाथ धाम व केदारनाथ धाम के मंदिरों में अयोध्या के राम मंदिर की तर्ज पर चढ़ावा चोरी के आरोप बहुत गंभीर हैं और इस मामले में स्थानीय पुलिस या कोई केंद्रीय जांच एजेंसी की उच्च स्त्रीय जांच संयुक्त संसदीय समिति की देख रेख में होनी चाहिए। धस्माना ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी की डबल इंजिन की सरकारें चाहे वो यूपी की हो या उत्तराखंड की इन चोरियों के लिए पूरी तरह से जिम्मेदार हैं क्योंकि राम मंदिर ट्रस्ट व बद्री केदार में बीकेटीसी ये दोनों ही भाजपा की सरकारों द्वारा गठित संस्थाएं हैं जो मंदिर के क्रियाकलापों निर्माण प्रबंधन सभी

विषय देखते हैं। धस्माना ने कहा कि पहले श्री केदारनाथ मंदिर में 223 किलोग्राम सोना चोरी हुआ और इस मामले को भाजपा सरकार व बीकेटीसी ने रफा दफा कर दिया और अब वहां चढ़ावे की हेराफेरी और श्री बद्रीनाथ मंदिर में चढ़ावे की चोरी के आरोप लग रहे हैं जो बहुत चिंताजनक व गंभीर हैं।

धस्माना ने भारतीय जनता पार्टी व प्रदेश सरकार पर जोरदार हमला बोलते हुए पूछा कि आज जब प्रदेश महिला अपराधों के मामले में हिमालयी राज्यों में पहले पायदान पर खड़ा है। प्रदेश भर में महिलाओं के साथ बलात्कार , हत्या उत्पीड़न लगातार जारी है तो भाजपा व उनकी सरकार किस बात का जश्न मना रही है।

धस्माना ने कहा कि प्रदेश में अवैध खनन के बारे में विपक्ष के साथ साथ सत्ता धारी दल के संसद व विधायक खुल कर आरोप लगा रहे हैं और उसके बाद भी अगर सरकार व सत्ताधारी भाजपा जश्न के मूड में हैं तो अब इसका फैसला आने वाले दिनों में प्रदेश की जनता करेगी। धस्माना ने कहा कि भाजपा की जन विरोधी नीतियों व क्रियाकलापों के खिलाफ प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल व पार्टी के अन्य वरिष्ठ नेताओं के नेतृत्व में प्रदेश भर में कांग्रेस की परिवर्तन संकल्प यात्रा चल रही है जिसे जनता का भारी समर्थन मिल रहा है। पत्रकार वार्ता में प्रदेश कांग्रेस श्रम प्रकोष्ठ के अध्यक्ष दिनेश कौशल व टिहरी जिले के वरिष्ठ नेता सुशील डोभाल व आनंद सिंह पुंडीर उपस्थित रहे।

# बिना लाइसेंस शराब पिलाने पर होटल मालिक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। बिना लाइसेंस शराब पिलाने पर पुलिस ने होटल मालिक को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके खिलाफ अग्रिम कार्यवाही जारी है। जानकारी के अनुसार बीती रात पटेलनगर पुलिस द्वारा होटल/ढाबों की चेकिंग के दौरान ट्रांसपोर्टनगर स्थित होटल तंदूर नाईट में बिना परमिट के लोगो को बैठाकर शराब पिलाते हुए होटल संचालक मकान सिंह पुत्र सदर सिंह को गिरफ्तार कर लिया गया है। मौके से पुलिस को शराब की खुली बोतल व डिस्पोजल गिलास बरामद हुए। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ कोतवाली पटेलनगर पर धारा 60/68 आबकारी अधिनियम के अंतर्गत मुकदमा दर्ज किया गया है।

# समिति ने मुजफ्फरनगर कांड के दोषियों को मिली सजा इंसाफकी जीत बताया

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समित ने न्यायालय द्वारा 1994 के मुजफ्फरनगर कांड दोषियों को सजा मिलने को इंसाफ की जीत कहा।

आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के उपाध्यक्ष राज्य प्राप्ति आंदोलनकारी प्रभात डंडरियाल और समिति के प्रमुख महासचिव व आंदोलनकारी आरिफ वारसी ने एक संयुक्त प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए गत दिवस न्यायालय द्वारा 1994 के मुजफ्फरनगर कांड दोषियों को सजा मिलने को इंसाफ की जीत कहा। उन्होंने कहा कि आंदोलनकारियो की उम्मीद थी की सजा ज्यादा होगी लेकिन सजा कम हुई लेकिन जो दोषी बचे हैं उनको ज्यादा सजा मिले जो इस अपराध में सम्मिलित होकर इस काम को करने ओर करवाने व आदेश देने वाले बड़े अधिकारी थे उनके खिलाफ भी करवाई हो और सजा मिले। समिति आंदोलन में सक्रिय रही है और समिति चाहती है के बचे हुए अपराधियों को ज्यादा से ज्यादा सजा मिले जिससे आंदोलनकारी को इंसाफ मिल सके।

# रोशनी जन सेवा संस्था ने 20 महिलाओं को कराया ब्यूटीशियन का कोर्स

संवाददाता

देहरादून। रोशनी जन सेवा संस्था ने 20 महिलाओं को ब्यूटीशियन का कोर्स करा उनको सर्टिफिकेट दिये।

आज यहां रोशनी जन सेवा संस्था के संस्थापक एवं राष्ट्रीय अध्यक्ष गीता राम जायसवाल ने एक प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए बताया कि रोशनी जन सेवा संस्था द्वारा दीपनगर बस्ती में अनुसूचित जाति की महिला 20 महिलाओं को ब्यूटीशियन का कोर्स कराया जा रहा था जो की 3 जुलाई 2026 को पूर्ण हो चुका है और इसका समापन किया जा चुका है। सभी बच्चों को सर्टिफिकेट वितरण किए गए हैं। बच्चे सर्टिफिकेट लेकर खुशी से झूम उठे और रोशनी जन सेवा संस्था के संस्थापक एवं राष्ट्रीय अध्यक्ष गीता राम जायसवाल ने अपनी उपस्थिति में मुख्य अतिथि के रूप में अनिल धीमान के कर कमल द्वारा सर्टिफिकेट वितरण करने में विशेष रूप

से ब्यूटीशियन टीचर्स ज्योति प्रजापति एवं एडवोकेट जयपाल सिंह भी उपस्थित रहे। सर्टिफिकेट लेने वालों बच्चों में एवं महिलाओं में उपस्थिति रही सपना, पूजा देवी, महिमा, माही, अंजू देवी, पारुल, निशा, मनीषा, शिवानी, रुचि, नेहा, गुनगुन, रेनू, सुमन एवं आदि महिलाओं ने उपस्थित होकर अपने सर्टिफिकेट प्राप्त किया। यह बहुउद्देशीय कार्यक्रम समाज कल्याण विभाग की ओर से चलाया जा रहा था जो की पूरी तरीके से निशुल्क सिखाया जा रहा था। समाज कल्याण के सहायक अधिकारी अब्दुल ने बताया कि सिखने वाले सभी बच्चों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए यह कोर्स चलाया जाता है और जो बच्चे सीखने के बाद में अपना रोजगार चलाना चाहते हैं उन बच्चों को सरकार की ओर से अनुदान राशि के रूप में 50000 की आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है। जिससे बच्चे अपना रोजगार शुरू कर सके और आत्मनिर्भर बने और अपना और अपने परिवार का पालन पोषण अच्छी तरीके से कर सकें।

# जन-जन की सरकार, जन-जन के द्वार' सेवा पखवाड़े का शुभारम्भ

हमारे संवाददाता

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) एवं मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज आईडीपीएल ग्राउंड, ऋषिकेश में आयोजित 'सेवा, सुशासन एवं समर्पण: जन-जन की सरकार, जन-जन के द्वार' सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम में प्रतिभाग करते हुए प्रदेशवासियों को संबोधित किया।

इस अवसर पर राज्यपाल एवं मुख्यमंत्री ने देहरादून जनपद की 219 करोड़ रूपये से अधिक लागत की 51 विकास परियोजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) ने कहा कि यह अभियान लोकसेवा, सुशासन और जनकल्याण के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता का सशक्त प्रतीक है। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र की वास्तविक सफलता तभी है, जब शासन की योजनाओं का लाभ समाज के अंतिम छोर पर खड़े प्रत्येक नागरिक तक सम्मान, संवेदनशीलता, पारदर्शिता और समयबद्धता के साथ पहुँचे। राज्यपाल ने इस अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को मुख्यमंत्री के रूप में पांच वर्ष से अधिक समय तक दायित्व निभाने की उपलब्धि पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ दीं।

राज्यपाल ने कहा कि समान नागरिक संहिता (यूसीसी) लागू करने वाला उत्तराखण्ड देश का पहला राज्य बना, जिसने समानता, न्याय और सामाजिक समरसता की भावना को सुदृढ़ किया है। उन्होंने कहा कि युवाओं के हितों की रक्षा के लिए सशक्त नकल विरोधी कानून, जबरन धर्मांतरण और सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान पहुँचाने वालों के विरुद्ध कठोर कानूनी प्रावधान तथा प्रभावी भू-कानून जैसे निर्णय जनहित और सुशासन के प्रति राज्य की प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं। उन्होंने महिलाओं को सरकारी सेवाओं में 30 प्रतिशत क्षैतिज आरक्षण, स्वयं सहायता समूहों के सशक्तीकरण तथा 'लखपति दीदी' जैसी योजनाओं को महिला सशक्तीकरण की दिशा में महत्वपूर्ण कदम बताया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि आज से पांच वर्ष पूर्व उन्हें देवभूमि उत्तराखण्ड की सेवा का अवसर प्राप्त हुआ था और यह यात्रा जनसेवा, सुशासन एवं समर्पण की भावना के साथ निरंतर आगे बढ़ रही है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार का लक्ष्य वर्ष 2035 तक उत्तराखण्ड को विकसित एवं श्रेष्ठ राज्य बनाना है। इसी उद्देश्य से प्रदेश में आधारभूत संरचना, शिक्षा, स्वास्थ्य, पेयजल, सड़क, कृषि, पर्यटन, उद्योग, निवेश, स्वरोजगार एवं सीमांत क्षेत्रों के विकास पर विशेष बल दिया जा रहा है।

## बीएलए के 'फिदायीन' हमले में 30 से अधिक पाकिस्तानी जवानों की मौत

कार्यालय संवाददाता

कराची। पाकिस्तान कोस्ट गार्ड के सैन्य कैंप पर बलोच लिबरेशन आर्मी (बीएलए) ने भीषण 'फिदायीन' हमला किया है। इस अलगाववादी संगठन का दावा है कि इस सुनियोजित और घातक मिलिट्री ऑपरेशन में पाकिस्तान के 30 से अधिक सुरक्षाकर्मी मारे गए हैं और दर्जनों गंभीर रूप से घायल हैं। स्थानीय मीडिया संगठन 'द बलोचिस्तान पोस्ट' ने इस घटना की विस्तृत रिपोर्ट जारी की है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, यह हमला शुक्रवार शाम करीब 6:32 बजे (स्थानीय समयानुसार) अंजाम दिया गया। इसे बीएलए की सबसे खतरनाक और कुख्यात आत्मघाती विंग 'मजीद ब्रिगेड' ने अंजाम दिया है। हमले के लिए अताउल्लाह बलोच उर्फ अजमल नाम के एक सुसाइड बॉम्बर का इस्तेमाल किया गया, जिसने विस्फोटकों से पूरी तरह लदे एक ट्रक को कोस्ट गार्ड के किलेनुमा सैन्य कैंप के मुख्य हिस्से से टकरा दिया। जैसे ही आत्मघाती धमाके ने सैन्य कैंप की सुरक्षा को ध्वस्त किया, बीएलए की विंग 'फतेह स्क्वाड' के लड़ाकों ने तबाह हो चुके कैंप को चारों तरफ से घेर लिया और जीवित बचे कोस्ट गार्ड के जवानों पर हमला करने लगे। बीएलए की मीडिया विंग 'हक्काल' ने इस हमले का एक 43 सेकंड का वीडियो क्लिप भी जारी किया है। बीएलए के प्रवक्ता जीयंद बलोच के अनुसार, हमले में 30 से अधिक सुरक्षाकर्मी मौके पर ही मारे गए हैं जिनकी संख्या और बढ़ सकती है। बीएलए ने चेतावनी दी है कि बलोचिस्तान की 'पूर्ण स्वतंत्रता' के अंतिम लक्ष्य को प्राप्त करने तक पाकिस्तानी सुरक्षा बलों को निशाना बनाकर चलाया जा रहा उनका यह अभियान आगे भी जारी रहेगा।

## हेरोइन के साथ तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 7.3 ग्राम हेरोइन बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली पिथौरागढ़ पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान जब पुलिस पुराना बाजार क्षेत्र में पहुंची तो उसे वहां एक संदिग्ध व्यक्ति घूमता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 7.3 ग्राम हेरोईन (स्मैक) बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम सक्षम कुमार निवासी कोथ का नौला पिथौरागढ़ बताया। बताया कि वह हेरोइन (स्मैक) पीने का आदी है । पैसों की जरूरत होने पर अन्य लोगों को स्मैक बेच भी देता हूं। बहरहाल पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

## कांवड़ यात्रा से पहले एक्शन मोड में एसएसपी

### ❑मुनि की रेती क्षेत्रा में यात्रा मार्ग का स्थलीय निरीक्षण कर सुरक्षा व्यवस्थाओं को परखा

संवाददाता

टिहरी। कांवड यात्रा से पूर्व एसएसपी श्रीमती श्वेता चौबे एक्शन मोड में आ गयी और उन्होंने मुनि की रेती क्षेत्र में यात्रा मार्ग का स्थलीय निरीक्षण कर अधिकारियों को जरूरी दिशा निर्देश दिये।

आज यहां आगामी कांवड़ यात्रा-2026 को सकुशल, सुरक्षित एवं सुव्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने के उद्देश्य से वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल श्रीमती श्वेता चौबे द्वारा आज थाना मुनि की रेती क्षेत्रांतर्गत कांवड़ यात्रा मार्ग का व्यापक स्थलीय निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान एसएसपी ने ऋषिकेश बॉर्डर, कैलाश गेट, शिवानंद गेट, मुख्य कांवड़ यात्रा मार्ग, नीलकंठ मार्ग, प्रमुख पार्किंग स्थलों, बैरिकेडिंग प्वाइंट, ट्रैफिक डायवर्जन स्थलों, घाटों, संवेदनशील एवं भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों तथा पुलिस सहायता केंद्रों का भ्रमण कर सुरक्षा एवं यातायात व्यवस्थाओं का गहन जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने प्रत्येक प्वाइंट पर उपलब्ध संसाधनों, पुलिस बल की तैनाती, भीड़ नियंत्रण व्यवस्था तथा आपातकालीन प्रतिक्रिया तंत्र की समीक्षा की। एसएसपी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि कांवड़ यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं की सुरक्षा, सुविधा एवं निर्बाध आवागमन सर्वोच्च प्राथमिकता रहे। सभी ड्यूटी प्वाइंट पर पर्याप्त पुलिस बल की तैनाती सुनिश्चित की जाए तथा प्रत्येक अधिकारी अपने क्षेत्र में लगातार भ्रमणशील रहकर व्यवस्थाओं की प्रभावी निगरानी करे। उन्होंने यात्रा मार्ग पर सीसीटीवी कैमरों, ड्रोन निगरानी, पब्लिक एड्रेस सिस्टम, कंट्रोल प्वाइंट, पुलिस सहायता केंद्र, पार्किंग प्रबंधन एवं बैरिकेडिंग की व्यवस्थाओं का निरीक्षण करते हुए निर्देश दिए कि यात्रा प्रारंभ होने से पूर्व सभी व्यवस्थाएं पूर्ण रूप से क्रियाशील एवं व्यवस्थित होनी चाहिए। संवेदनशील स्थानों पर अतिरिक्त सतर्कता बरतते हुए संदिग्ध व्यक्तियों एवं गतिविधियों पर निरंतर निगरानी रखने के निर्देश भी दिए गए। एसएसपी ने यातायात व्यवस्था की समीक्षा करते हुए निर्देशित किया कि कांवड़ यात्रा के दौरान किसी भी स्थिति में अनावश्यक जाम न लगने पाए। इसके लिए पूर्व निर्धारित ट्रैफिक प्लान का प्रभावी अनुपालन सुनिश्चित किया जाए तथा आवश्यकता पड़ने पर तत्काल वैकल्पिक यातायात व्यवस्था लागू की जाए।

# विपक्ष ही नहीं 'अपनों' से भी घिरी 'सरकार'

**◆अपने ही सवालों के घेरे में सरकार, नाराज विधायकों ने बढ़ाई भाजपा की चिंता**

**◆अधिकारियों की रफ्तार बेलगाम, माननीयों की ही नहीं सुन रही ब्यूरोक्रेसी**

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में इन दिनों सबसे बड़ा सवाल विपक्ष नहीं, बल्कि सत्ता पक्ष के भीतर उठ रहे असंतोष के स्वर हैं। सरकार के कामकाज को लेकर भाजपा के कई विधायक जिस तरह सार्वजनिक मंचों से अपनी नाराजगी जाहिर कर रहे हैं, उसने यह संकेत दे दिया है कि सब कुछ उतना सहज नहीं है, जितना सत्ता के गलियारों से दिखाने की कोशिश की जा रही है। सत्ता में दूसरी बार वापसी के बाद भाजपा के सामने सबसे बड़ी चुनौती विपक्ष नहीं, बल्कि अपनी ही अपेक्षाओं का बोझ है। विधायक अपने-अपने क्षेत्रों में जनता के बीच हैं, जहां उन्हें विकास कार्यों, सड़कों, पेयजल, स्वास्थ्य और रोजगार जैसे मुद्दों पर जवाब देना पड़ रहा है। लेकिन जब जनप्रतिनिधि स्वयं यह कहने लगें कि उनकी सुनवाई नहीं हो रही, अधिकारी उनकी बातों को गंभीरता से नहीं ले रहे और योजनाएं फाइलों में अटक रही हैं, तो यह केवल व्यक्तिगत नाराजगी नहीं, बल्कि व्यवस्था के भीतर बढ़ती दूरी का संकेत है।

राज्य गठन के बाद लगभग हर सरकार को नौकरशाही और जनप्रतिनिधियों के बीच तालमेल के संकट का सामना करना पड़ा है। फर्क सिर्फ इतना है कि इस बार यह असंतोष ऐसे समय सामने आ रहा है, जब विधानसभा चुनाव-2027 की तैयारियां शुरू हो चुकी हैं। भाजपा की राजनीतिक ताकत हमेशा उसके मजबूत संगठन और अनुशासित कार्यशैली को माना जाता रहा है। लेकिन यदि विधायक लगातार सार्वजनिक रूप से असंतोष जताते रहे, तो विपक्ष को सरकार की कार्यशैली पर सवाल उठाने का मजबूत आधार मिल जाएगा। कांग्रेस पहले ही यह कह रही है कि जब सत्ता पक्ष के विधायक ही संतुष्ट नहीं हैं, तो आम जनता की परेशानियों का अंदाजा सहज ही लगाया जा सकता है।

वास्तविक चिंता इस बात की है कि क्या सरकार और संगठन के बीच संवाद की कमी बढ़ रही है? क्या नौकरशाही जनप्रतिनिधियों पर हावी होती जा रही है? और क्या चुनाव से पहले विधायकों की अपेक्षाओं और सरकार की प्राथमिकताओं के बीच दूरी बढ़ती जा रही है? राजनीति में असंतोष तब तक सामान्य माना जाता है, जब तक वह बंद कमरों तक सीमित रहे। लेकिन जब नाराजगी सार्वजनिक मंचों से व्यक्त होने लगे, तो वह एक राजनीतिक संदेश बन जाती है। उत्तराखंड में आज यही संदेश सुनाई दे रहा है। भाजपा के लिए यह समय आत्ममंथन का है। विपक्ष की आलोचना से अधिक चिंता उन आवाजों की होनी चाहिए, जो पार्टी के भीतर से उठ रही हैं। क्योंकि लोकतंत्र में विपक्ष के हमले चुनाव नहीं हराते, लेकिन अपने ही लोगों की नाराजगी सत्ता की राह को कठिन जरूर बना देती है।

**आर.एन.आई.-** 59626/94

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

*प्रधान संपादक*
**कांति कुमार**

*संपादक*
**पुष्पा कांति कुमार**

*समाचार संपादक*
**आनंद कांति कुमार**

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

**कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।**
**मो. 9358134808**

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