बृहस्पतिवार **34 साल से देहरादून का विश्वास**

09 जुलाई 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 166
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

बारिश से बद्रीनाथ हाईवे व एनएच-35 बंद

◆गंगोत्री-यमुनोत्री सहित कई मार्गो पर आया भारी मलवा, श्रद्धालुओं को प्रशासन ने रोका

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में मानसून ने आज जोरदार दस्तक दी है। राज्य की राजधानी देहरादून सहित कई जिले इस जोरदार बारिश के चलते तरबतर हो गये है। जिसका असर अब चारधाम यात्रा मार्गो सहित कई मार्गो देखा गया है। बद्रीनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग फरासू के पास आज सुबह से मलबा आने के कारण बंद पड़ा है। वहीं गंगोत्री-यमुनोत्री सहित एनएच-34 पर बगड़धार (नरेंद्रनगर) के पास भी पहाड़ी से मलबा गिरने के चलते यातायात अस्थायी रूप से रोक दिया गया है। जिस कारण दोनो ओर वाहनों की लम्बी कतारे लग गयी है।

बद्रीनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग बंद हो जाने के कारण बद्रीनाथ धाम जा रहे श्रद्धालु और अन्य यात्री घंटों से सड़क खुलने का इंतजार कर रहे हैं। वहीं लगातार बारिश के कारण पहाड़ियों से मलबा और पत्थर गिरने का खतरा बना हुआ है, जिससे मार्ग खोलने में देरी हो रही है। पुलिस और संबंधित विभाग मार्ग खोलने के लिए संयुक्त रूप से कार्य कर रहे हैं।

प्रशासन ने यात्रियों से अपील की है कि वे फिलहाल इन मार्गों पर यात्रा करने से बचें और वैकल्पिक मार्गों का उपयोग करें। यात्रियों का कहना है कि मार्ग बंद होने की सूचना समय पर उपलब्ध नहीं होने से कई लोग बिना जानकारी के आगे बढ़ गए और जाम में फंस गए। स्थानीय लोगों ने भी प्रशासन से सड़क और मौसम की स्थिति की नियमित जानकारी जारी करने की मांग की है, ताकि अनावश्यक परेशानी से बचा जा सके। ऐसे में विशेषज्ञों ने भी सलाह दी है कि पहाड़ी क्षेत्रों में यात्रा शुरू करने से पहले मौसम और सड़क की ताजा स्थिति की जानकारी जरूर लें।

वहीं राज्य में हो रही मानसूनी बारिश की करें तो सबसे अधिक बारिश काशीपुर में 206.0 मिमी दर्ज की गई। इसके बाद जसपुर में 190.0 मिमी, लक्सर में 180.0 मिमी, कोटद्वार में 160.0 मिमी, हरिद्वार में 132.9 मिमी, रुड़की में 126.2 मिमी, बेतालघाट में 118.5 मिमी और नई टिहरी (सीडब्ल्यूसी) में 115.2 मिमी वर्षा रिकॉर्ड की गई। इसके अलावा रोशनाबाद में 115.0 मिमी, नैनीताल में 107.5 मिमी, कीर्तिनगर और नरेंद्रनगर में 105-105 मिमी, धनौल्टी में 100.0 मिमी, देवप्रयाग में 98.6 मिमी, मुक्तेश्वर में 96.2 मिमी, पौड़ी में 93.0 मिमी तथा रानीखेत में 92.3 मिमी बारिश हुई।

देहरादून मंडल में देहरादून में 70.8 मिमी, मसूरी में 70.1 मिमी, ऋषिकेश में 64.4 मिमी और जॉलीग्रांट में 76.4 मिमी वर्षा दर्ज की गई। वहीं हल्द्वानी में 60.4 मिमी, बनबसा में 56.0 मिमी, कर्णप्रयाग में 53.8 मिमी, रुद्रप्रयाग में 50.4 मिमी, चम्पावत में 49.0 मिमी, पंतनगर में 48.2 मिमी, गैरसैंण में 47.0 मिमी, रामनगर में 44.0 मिमी और खटीमा में 32.0 मिमी बारिश रिकॉर्ड की गई।

मौसम विभाग के अनुसार लगातार हो रही वर्षा के चलते नदियों और गदेरों का जलस्तर बढ़ सकता है। पर्वतीय क्षेत्रों में भूस्खलन तथा मैदानी इलाकों में जलभराव की स्थिति बनने की आशंका है। विभाग ने लोगों से अनावश्यक यात्रा से बचने, नदी-नालों से दूर रहने और प्रशासन द्वारा जारी मौसम संबंधी एडवाइजरी का पालन करने की अपील की है।

पुलिस मुठभेड़ में एक बदमाश घायल, दूसरा फरार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। महिला से दुष्कर्म व हत्या मामले में फरार चल रहे दो बदमाशों की पुलिस के साथ देर रात मुठभेड़ हो गयी। मुठभेड़ के दौरान एक बदमाश पैर में गोली लगने से घायल हो गया जबकि दूसरा बदमाश अंधेरे का फायदा उठाकर फरार होने में सफल रहा जिसकी तलाश जारी है। पुलिस ने घायल बदमाश को गिरफ्तार कर अस्पताल पहुंचाया जहां उसका उपचार जारी है। वहीं घायल बदमाश के कब्जे से पुलिस ने एक तमंचा व कारतूस बरामद किये है।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार बीती रात कोतवाली नगर पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान रायवाला देहरादून की तरफ से एक बिना नम्बर प्लेट की मोटरसाइकिल पर सवार व चेहरे पर गमछा लपेटे दो संदिग्ध व्यक्तियों को पुलिस ने रूकने का इशारा किया तो उन्होने पुलिस पार्टी पर जान से मारने की नियत से फायर झोंक दिया गया जिसमें पुलिस पार्टी बाल बाल बची। पुलिस पार्टी द्वारा बदमाशों को ललकारते हुए बचाव में फायरिंग की गई जिसमें एक बदमाश पैर में गोली लगने से घायल हो गया जबकि दूसरा बदमाश अंधेरे का फायदा उठाकर मौके से फरार होने में सफल रहा।

पुलिस को घायल बदमाश के कब्जे से एक तमंचा 315 बोर व 2 खोखा कारतूस बरामद हुये। घायल बदमाश को उपचार हेतु सिविल मेला अस्पताल हरिद्वार में भर्ती कराया गया है जबकी मौके से फरार अन्य बदमाश की तलाश के प्रयास किए जा रहे हैं। उक्त दोनों बदमाश एक मृतक महिला के साथ दुष्कर्म कर हत्या के आरोपी हैं जिस

❑महिला के साथ दुष्कर्म कर हत्या करने का आरोपी है घायल बदमाश

संबंध में कोतवाली नगर हरिद्वार में मुकदमा मुकदमा दर्ज था।

विदित हो कि बीती 28 जून को कोतवाली नगर हरिद्वार पर पोस्टमार्टम परीक्षण रिपोर्ट के आधार पर अज्ञात महिला की अज्ञात व्यक्ति के द्वारा हत्या कारित करने के सम्बन्ध में पुलिस ने स्वयं वादी बनकर मुकदमा दर्ज किया गया था। पड़ताल में तथ्य सामने आए थे कि घटना के दिन दो व्यक्ति एक महिला को चण्डी चौक के पास पैदल पैदल गंगा घाट की ओर ले जाते दिख रहे थे।

गिरफ्तार बदमाश ने पूछताछ में बताया कि बीती 28 जून की सुबह वह और उसका साथी एक महिला को हर की पैडी के पास से शारीरिक सम्बन्ध बनाने के लिए बहला फुसलाकर चण्डी चौक के पास पैदल पैदल गंगा घाट पर लेकर गये थे। जहां महिला की सहमति से झाडियो मे बारी बारी से शारीरिक सम्बन्ध बनाये। महिला ने जब पैसे मांगे तो पैसे न होने पर महिला ने झगडा करते हुए पुलिस मे शिकायत करने की धमकी दी तो दोनों ने गुस्से में आकर चुन्नी से गला घोंटकर मुहँ पर मुक्का मारकर उसकी हत्या कर दी और उसके मोबाइल फोन का सिम निकालकर नदी मे फेंक दिया तथा फोन अपने पास रख लिया। मुठभेड़ के बाद गिरफ्तार हुए बदमाश का नाम जिशान पुत्र राशिद निवासी मौहल्ला जिगर कालोनी नेहटोर थाना नेहटोर जिला बिजनौर बताया जा रहा है।

दून वैली मेल

संपादकीय

पूर्ण साक्षरता का गौरव, अब गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की चुनौती

उत्तराखण्ड ने शिक्षा के क्षेत्र में एक ऐसी उपलब्धि हासिल की है, जिसे आने वाले वर्षों में राज्य के विकास की आधारशिला माना जाएगा। नई शिक्षा नीति-2020 तथा उल्लास के तहत देश का छठा पूर्ण साक्षर राज्य बनने का गौरव प्राप्त करना निश्चित रूप से पूरे प्रदेश के लिए गर्व का विषय है। राज्यपाल की स्वीकृति के साथ उत्तराखण्ड आधिकारिक रूप से पूर्ण साक्षर राज्यों की सूची में शामिल हो गया है। इससे पहले केवल मिजोरम, गोवा, त्रिपुरा, हिमाचल प्रदेश और सिक्किम यह उपलब्धि हासिल कर सके थे। यह उपलब्धि इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि उत्तराखण्ड की भौगोलिक परिस्थितियाँ देश के अधिकांश राज्यों से कहीं अधिक चुनौतीपूर्ण हैं। दुर्गम पर्वतीय गांव, पलायन, सीमित संसाधन और बिखरी हुई आबादी के बीच साक्षरता का यह लक्ष्य हासिल करना आसान नहीं था। इसमें शिक्षकों, स्वयंसेवकों, शिक्षा विभाग और स्थानीय समुदायों की सामूहिक भूमिका रही है। लेकिन हर उपलब्धि अपने साथ एक बड़ा प्रश्न भी लेकर आती है। क्या केवल पढ़ना-लिखना सीख लेना ही शिक्षा का अंतिम लक्ष्य है? उत्तर स्पष्ट है नहीं। वास्तविक चुनौती अब शुरू होती है। पूर्ण साक्षरता के बाद राज्य को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, रोजगारपरक शिक्षा और जीवनोपयोगी कौशल आधारित शिक्षा की दिशा में तेज़ी से आगे बढ़ना होगा। आज उत्तराखण्ड के अनेक सरकारी विद्यालयों में छात्र संख्या लगातार घट रही है। कई विद्यालय शिक्षकविहीन हैं, तो कई विद्यालयों में विज्ञान, गणित और अंग्रेजी जैसे विषयों के विशेषज्ञ शिक्षकों का अभाव बना हुआ है। पहाड़ के अनेक गांवों से पलायन होने के कारण स्कूल खाली हो रहे हैं। दूसरी ओर निजी विद्यालयों की ओर बढ़ता झुकाव सरकारी शिक्षा व्यवस्था पर भी सवाल खड़े करता है। नई शिक्षा नीति-2020 का उद्देश्य केवल साक्षर नागरिक तैयार करना नहीं, बल्कि ऐसे युवा तैयार करना है जो रचनात्मक, नवाचारी, तकनीकी रूप से दक्ष और वैश्विक प्रतिस्पर्धा के लिए सक्षम हों। यदि विद्यालयों में डिजिटल संसाधन, प्रशिक्षित शिक्षक, आधुनिक प्रयोगशालाएँ और स्थानीय आवश्यकताओं के अनुरूप पाठ्यक्रम विकसित नहीं किए गए, तो पूर्ण साक्षरता का यह गौरव अधूरा रह जाएगा। उत्तराखण्ड जैसे राज्य में शिक्षा को स्थानीय अर्थव्यवस्था से जोड़ना भी समय की आवश्यकता है। पर्यटन, जैविक कृकृषि, बागवानी, औषधीय पौधों, आपदा प्रबंधन, पर्वतीय तकनीक और उद्यमिता जैसे विषयों को विद्यालय और उच्च शिक्षा से जोड़ना होगा। तभी शिक्षित युवा रोजगार की तलाश में राज्य छोड़ने के बजाय उत्तराखण्ड में ही अवसर तलाश सकेंगे। वयस्क साक्षरता अभियान की सफलता का एक बड़ा सामाजिक पक्ष भी है। जब कोई बुजुर्ग पहली बार अपना नाम लिखता है, बैंक का फार्म भरता है, मोबाइल पर संदेश पढ़ता है या सरकारी योजनाओं की जानकारी स्वयं प्राप्त करता है, तब वह केवल साक्षर नहीं बनता, बल्कि आत्मनिर्भर नागरिक भी बनता है। लोकतंत्र की मजबूती के लिए यह अत्यंत आवश्यक है। हालांकि सरकार को यह भी सुनिश्चित करना होगा कि यह उपलब्धि केवल सरकारी फाइलों तक सीमित न रह जाए। समय-समय पर स्वतंत्र मूल्यांकन, सामाजिक ऑडिट और वास्तविक सीखने की क्षमता का परीक्षण आवश्यक होगा। केवल आंकड़ों से शिक्षा का स्तर नहीं बढ़ता, उसके लिए निरंतर निगरानी और सुधार की संस्कृति विकसित करनी पड़ती है। उत्तराखण्ड ने आज एक महत्वपूर्ण मंजिल प्राप्त की है, लेकिन शिक्षा की यात्रा मंजिल नहीं, सतत प्रक्रिया है। अब लक्ष्य केवल पूर्ण साक्षर राज्य बने रहना नहीं, बल्कि देश का सर्वश्रेष्ठ शिक्षित, कौशलयुक्त और ज्ञान-आधारित राज्य बनना होना चाहिए। पूर्ण साक्षरता पर प्रदेश को बधाई अवश्य दी जानी चाहिए, परंतु यह उत्सव तभी सार्थक होगा जब हर विद्यालय में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, हर युवा के हाथ में कौशल और हर नागरिक के जीवन में ज्ञान की वास्तविक रोशनी पहुंचे। यही इस ऐतिहासिक उपलब्धि का सबसे बड़ा सम्मान होगा।

आम आदमी पार्टी ने हिमांशु पुंडीर को बनाया प्रदेश अध्यक्ष युवा मोर्चा

देहरादून (सं)। आम आदमी पार्टी के केंद्रीय नेतृत्व ने संगठन में बड़ा बदलाव करते हुए वरिष्ठ नेता हिमांशु पुंडीर को उत्तराखंड का नया युवा प्रदेश अध्यक्ष नियुक्त किया है। पार्टी के प्रभारी महेंद्र यादव और सह प्रभारी डॉ युवराज द्वारा इस महत्वपूर्ण जिम्मेदारी की घोषणा किए जाने के बाद कार्यकर्ताओं में भारी उत्साह है। नवनियुक्त प्रदेश अध्यक्ष हिमांशु पुंडीर ने शीर्ष नेतृत्व का आभार व्यक्त करते हुए कहा, पार्टी ने मुझ पर जो भरोसा जताया है, मैं उस पर पूरी तरह खरा उतरने का प्रयास करूँगा। हमारा मुख्य उद्देश्य प्रदेश के कोने-कोने तक अरविंद केजरीवाल की जनहितकारी नीतियों और दिल्ली-पंजाब के श्गवर्नेंस मॉडलश को पहुँचाना है। उन्होंने कहा कि वर्तमान सरकार की विफलताओं, बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी और बदहाल स्वास्थ्य-शिक्षा व्यवस्था के खिलाफ आम आदमी पार्टी सड़क से लेकर सदन तक मजबूती से आवाज उठाएगी। आगामी चुनावों को देखते हुए संगठन का विस्तार जल्द ही जमीनी स्तर पर किया जाएगा।

दावेदारों की 'फौज' टिकट की दौड़ में

युवाओं का मूड तय करेगा चुनाव

राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि 2027 का चुनाव युवाओं की आकांक्षाओं के इर्द-गिर्द घूम सकता है। सरकारी नौकरियां, स्वरोजगार, स्टार्टअप, पर्यटन आधारित रोजगार, डिजिटल अर्थव्यवस्था और कौशल विकास जैसे मुद्दे पहली बार निर्णायक भूमिका निभा सकते हैं। सोशल मीडिया भी इस चुनाव में पहले की तुलना में कहीं अधिक प्रभावशाली होगा। राजनीतिक दल अब केवल रैलियों पर नहीं, बल्कि डिजिटल प्रचार, वीडियो अभियान और स्थानीय कंटेंट पर भी बराबर ध्यान दे रहे हैं।

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड विधानसभा चुनाव 2027 में अभी कई महीने शेष हैं, लेकिन प्रदेश की राजनीति में चुनावी बिसात लगभग बिछ चुकी है। इस बार चुनाव से पहले सबसे अधिक चर्चा टिकट वितरण को लेकर है। भाजपा हो या कांग्रेस, दोनों दलों में कई सीटों पर दावेदारों की लंबी सूची है, जिन विधायकों के खिलाफ स्थानीय स्तर पर नाराजगी की खबरें हैं, उनकी टिकट को लेकर भी राजनीतिक अटकलें तेज हैं। दूसरी ओर कई नए चेहरे भी सक्रिय होकर जनता के बीच अपनी उपस्थिति दर्ज करा रहे हैं। कई विधानसभा क्षेत्रों में स्थानीय चेहरा बनाम बाहरी उम्मीदवार की बहस भी तेज होती दिखाई दे रही है।

राजनीतिक गलियारों में यह चर्चा भी तेज है कि चुनावी तैयारियां सामान्य समय-सीमा से पहले शुरू हो गई हैं। इसके पीछे 2027 की शुरुआत में प्रस्तावित कार्यक्रमों और प्रशासनिक व्यस्तताओं को भी एक कारण माना जा रहा है, हालांकि चुनाव कार्यक्रम का अंतिम निर्णय संवैधानिक प्रक्रिया के तहत ही होगा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में भाजपा विकास, समान नागरिक संहिता, निवेश, सड़क, रेल, चारधाम यात्रा और बुनियादी ढांचे के विस्तार को अपनी सबसे बड़ी उपलब्धियों के रूप में प्रस्तुत कर रही है। संगठन स्तर पर भी पार्टी बूथ प्रबंधन, लाभार्थी संपर्क अभियान और कार्यकर्ता सम्मेलन के जरिए चुनावी मशीनरी को सक्रिय करने में जुटी है। हाल के दिनों में संगठन की बैठकों में टिकट वितरण में प्रदर्शन और संगठनात्मक सक्रियता को महत्व देने के संकेत भी दिए गए हैं।

लेकिन भाजपा के सामने चुनौतियां भी कम नहीं हैं। पर्वतीय क्षेत्रों से पलायन, बेरोजगारी, महंगाई, सरकारी भर्तियों को लेकर असंतोष, कुछ विधायकों के खिलाफ स्थानीय नाराजगी और धार्मिक संस्थाओं से जुड़े विवाद विपक्ष को सरकार पर हमला करने का अवसर दे रहे हैं। सबसे बड़ी चुनौती सत्ता विरोधी लहर को नियंत्रित करना होगी। उत्तराखण्ड का राजनीतिक इतिहास बताता है कि यहां मतदाता सत्ता बदलने की प्रवृत्ति भी दिखाते रहे हैं, हालांकि भाजपा ने 2022 में इस परंपरा

◆उत्तराखंड की सियासत में शुरु हुआ शह और मात का खेल

◆चुनावी शंखनाद से सत्ता बचाने और सत्ता पाने की जंग तेज

◆दावेदारी, अपनों की नाराजगी और बाहरी पर होने लगी रार

को तोड़ा था।

प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल के नेतृत्व में कांग्रेस जनता के बीच लगातार सक्रिय दिखाई दे रही है। पाटरण् बेरोजगारी, पेपर लीक, पलायन, महंगाई, स्वास्थ्य सेवाओं, शिक्षा, कानून व्यवस्था और धार्मिक संस्थाओं में पारदर्शिता जैसे मुद्दों को प्रमुखता से उठा रही है। हाल के दिनों में बदरीनाथ धाम के चढ़ावा विवाद, भूमि, स्थानीय रोजगार और सरकारी निर्णयों को लेकर कांग्रेस ने सरकार पर लगातार हमले तेज किए हैं। पार्टी का मानना है कि यदि जनाक्रोश को संगठनात्मक शक्ति में बदला गया तो 2027 का चुनाव उसके लिए अवसर बन सकता है। हालांकि कांग्रेस की सबसे बड़ी चुनौती उसकी अपनी आंतरिक एकजुटता है। टिकट वितरण, स्थानीय गुटबाजी और नेतृत्व के बीच संतुलन बनाना पार्टी के लिए चुनाव से पहले सबसे कठिन परीक्षा माना जा रहा है।

उत्तराखण्ड राज्य आंदोलन की विरासत से निकला उत्तराखण्ड क्रांति दल आज भी अपनी खोई हुई राजनीतिक जमीन तलाश रहा है। स्थानीय मूल निवास, भू-कानून, जल-जंगल-जमीन, पलायन, पर्वतीय विकास और क्षेत्रीय अस्मिता जैसे मुद्दे यूकेडी की राजनीतिक पहचान रहे हैं। हालांकि संगठनात्मक कमजोरी और लगातार चुनावी पराजय ने उसके प्रभाव को सीमित किया है। यदि भाजपा और कांग्रेस दोनों के टिकट वितरण में असंतोष बढ़ता है तो उसका सीमित राजनीतिक लाभ क्षेत्रीय दलों और निर्दलीय उम्मीदवारों को मिल सकता है।

उत्तराखण्ड की राजनीति अब चुनावी मोड़ पर पहुंच चुकी है। भाजपा सत्ता की हैट्रिक का सपना देख रही है। कांग्रेस सत्ता में वापसी का अवसर तलाश रही है। क्षेत्रीय दल अपनी खोई जमीन वापस पाने की कोशिश कर रहे हैं। लेकिन अंतिम फैसला राजनीतिक दलों का नहीं, बल्कि उत्तराखण्ड की जनता का होगा। आने वाले महीनों में टिकट वितरण, चुनावी घोषणाएं, जनसभाएं और स्थानीय मुद्दे यह तय करेंगे कि 2027 की लड़ाई किस दिशा में बढ़ती है। फिलहाल इतना तय है कि देवभूमि में चुनावी शंखनाद हो चुका है और अब हर राजनीतिक कदम सीधे 2027 की सत्ता की सीढ़ियों की ओर बढ़ता दिखाई दे रहा है।

आस्था, आरोप और सियासत

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। बदरीनाथ धाम में चढ़ावे से जुड़ी कथित अनियमितताओं का मामला अब केवल एक प्रशासनिक जांच तक सीमित नहीं रह गया है। इसने धार्मिक आस्था, मंदिर प्रबंधन की पारदर्शिता और राजनीतिक जवाबदेही को लेकर व्यापक बहस छेड़ दी है, जहां विपक्ष सरकार को कठघरे में खड़ा कर रहा है, वहीं राज्य सरकार का कहना है कि मामले को गंभीरता से लेते हुए जांच शुरू कर दी गई है और दोषी पाए जाने वाले किसी भी व्यक्ति को बख्शा नहीं जाएगा। दूसरी ओर, तीर्थपुरोहितों का जोर इस बात पर है कि मंदिर की गरिमा पर कोई आंच न आए और जांच निष्पक्ष व शीघ्र पूरी हो। कांग्रेस और अन्य विपक्षी दलों का कहना है कि बदरीनाथ धाम करोड़ों श्रद्धालुओं की आस्था का केंद्र है। उनका तर्क है कि यदि चढ़ावे के प्रबंधन में कहीं भी अनियमितता हुई है, तो यह केवल वित्तीय मामला नहीं बल्कि श्रद्धालुओं के विश्वास से जुड़ा विषय है।

विपक्ष ने मांग की है कि जांच पूरी तरह स्वतंत्र, समयबद्ध और पारदर्शी हो। कई नेताओं ने यह भी कहा है कि जांच रिपोर्ट सार्वजनिक की जानी चाहिए ताकि किसी प्रकार के संदेह की गुंजाइश न रहे। विपक्ष का आरोप है कि धार्मिक संस्थाओं में वित्तीय पारदर्शिता को लेकर सख्त

◆बदरीनाथ धाम चढ़ावा विवाद पर निष्पक्ष जांच की मांग

◆आस्था, राजनीति व जवाबदेही की कसौटी पर देवभूमि

◆विपक्ष के तीखे सवाल और सरकार का जांच का भरोसा

◆तीर्थपुरोहित बोले-मंदिर की गरिमा सर्वोपरि, सच आए सामने

निगरानी तंत्र विकसित करने की आवश्यकता है। राज्य सरकार का कहना है कि जैसे ही मामला सामने आया, संबंधित अधिकारियों को जांच के निर्देश दिए गए। सरकार का दावा है कि किसी भी प्रकार की अनियमितता को छिपाने का प्रयास नहीं किया जाएगा और उपलब्ध साक्ष्यों के आधार पर कार्रवाई होगी। सत्तापक्ष का तर्क है कि जांच पूरी होने से पहले राजनीतिक निष्कर्ष निकालना उचित नहीं है। उनका कहना है कि सरकार की प्राथमिकता तथ्यों के आधार पर दोष तय करना है, न कि आरोपों के आधार पर निर्णय लेना।

बदरीनाथ धाम से जुड़े कई तीर्थपुरोहितों और स्थानीय धार्मिक प्रतिनिधियों का मानना है कि यह मामला अत्यंत संवेदनशील है। उनका कहना है कि करोड़ों श्रद्धालु मंदिर में अटूट विश्वास के साथ चढ़ावा अर्पित करते हैं। इसलिए यदि किसी स्तर पर अनियमितता की आशंका भी पैदा होती है, तो उसका निष्पक्ष परीक्षण आवश्यक है। उनका यह भी कहना है कि जांच ऐसी हो जिससे न केवल दोषी सामने आएं, बल्कि मंदिर प्रशासन की विश्वसनीयता भी और मजबूत हो। तीर्थपुरोहितों का आग्रह है कि इस मुद्दे को राजनीतिक लाभ-हानि के बजाय धार्मिक संस्था की गरिमा के दृष्टिकोण से देखा जाना चाहिए।

बदरीनाथ धाम भारत के चार धामों में से एक है और इसे सनातन परंपरा में अत्यंत पवित्र तीर्थ माना जाता है। परंपरा के अनुसार, इसका पुनरु(ार आदि शंकराचार्य ने किया था। हर वर्ष लाखों श्रद्धालु यहां दर्शन के लिए पहुंचते हैं और

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

दिल्ली में जौनसार-बावर के छात्रों के लिए निशुल्क प्रवेश मार्गदर्शन पहल शुरू

विकासनगर(आरएनएस)। जौनसार-बावर जनजातीय कल्याण समिति दिल्ली ने दिल्ली के विश्वविद्यालयों में प्रवेश लेने वाले छात्र-छात्राओं की सहायता के लिए निशुल्क प्रवेश मार्गदर्शन पहल शुरू की है। इस पहल के तहत विशेषज्ञों की टीम विद्यार्थियों को प्रवेश प्रक्रिया, कोर्स चयन और करियर संबंधी मार्गदर्शन उपलब्ध कराएगी। समिति के चेयरमैन रमेश चंद जोशी ने बताया कि इंटरमीडिएट उत्तीर्ण करने के बाद कई छात्र-छात्राएं विश्वविद्यालयों में प्रवेश और भविष्य के लिए उपयुक्त कोर्स के चयन को लेकर असमंजस में रहते हैं। इसे देखते हुए प्रो. विजयपाल सिंह रावत के नेतृत्व में पांच सदस्यीय विशेषज्ञ पैनल का गठन किया गया है।

इस पैनल में विभिन्न प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों के सहायक प्रोफेसर और विषय विशेषज्ञ शामिल हैं, जो विद्यार्थियों को उचित मार्गदर्शन देंगे। उन्होंने बताया कि विद्यार्थियों की सुविधा के लिए एक व्हाट्सएप ग्रुप भी बनाया गया है, जिसके माध्यम से छात्र-छात्राएं विशेषज्ञों से सीधे जुड़कर प्रवेश प्रक्रिया और करियर संबंधी सलाह प्राप्त कर सकेंगे। समिति का यह पैनल दिल्ली विश्वविद्यालय, जेएनयू, आईपी यूनिवर्सिटी और डॉ. भीमराव अंबेडकर विश्वविद्यालय सहित दिल्ली के प्रमुख शिक्षण संस्थानों में प्रवेश प्रक्रिया की जानकारी, कोर्स चयन, करियर काउंसलिंग तथा वहां अध्ययनरत जौनसार-बावर क्षेत्र के वरिष्ठ छात्र-छात्राओं से संवाद स्थापित कर विद्यार्थियों को हरसंभव सहयोग उपलब्ध कराएगा।

चंबा ब्लॉक का महड़ गांव भी शराबबंदी मुहिम में हुआ शामिल

नई टिहरी(आरएनएस)। चंबा ब्लॉक का महड़ गांव भी शराबबंदी आंदोलन में शामिल हो गया है। गांव में आयोजित बैठक में शादी समारोह, मुंडन, नामकरण और अन्य किसी भी सामाजिक समारोह में शराब परोसने पर प्रतिबंध लगाया गया है। पंचायत ने कहा कि फैसले का उल्लंघन करने वाले पर 21 सौ रुपये का जुर्माना लगाया जाएगा।ग्राम प्रधान लक्ष्मी देवी की अध्यक्षता में हुई बैठक में ग्रामीणों ने शादी और अन्य समारोह में शराब का प्रचलन बढ़ने पर चिंता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि मेहंदी रस्म और अन्य कार्यों में शराब परोसने की कुप्रथा का युवाओं पर सबसे बुरा असर पड़ रहा है। आने वाली पीढ़ियों के सुरक्षित भविष्य के लिए शराब बंदी का निर्णय लेना ही होगा। बैठक में शराब बंदी का प्रस्ताव सर्वसम्मत से पारित किया गया। डीजे का समय भी रात 12 बजे तक तय किया गया है। बैठक में ग्राम समाज सुधार समिति का भी गठन किया गया है। इसमें नरेंद्र भट्ट को अध्यक्ष, शकुंतला देवी उपाध्यक्ष, हर्षमणी भट्ट सचिव, आशा देवी सहसचिव, वीरेंद्र थपलियाल को कोषाध्यक्ष बनाया गया है। सुषमा देवी, आरती भट्ट, कविता भट्ट, खुशीराम भट्ट , संगीता भट्ट , कृष्णा भट्ट एवं वीरेंद्र प्रसाद को कार्यकारिणी का सदस्य बनाया गया है। समिति गांव में होने वाली गतिविधियों पर नजर रखेगी। इस मौके पर सुशील बहुगुणा, जगदीश बडोनी, लक्ष्मी आदि मौजूद रही।

सड़कों पर खड़े वाहनों से बढ़ रही जाम की समस्या

विकासनगर(आरएनएस)। विकासनगर से सहारनपुर, देहरादून, चंडीगढ़, दिल्ली, हिमाचल प्रदेश, उत्तरकाशी, टिहरी, पुरोला, जौनपुर आदि स्थानों के लिए बसों का संचालन होता है। बस अड्डा न होने से बस संचालकों ने सड़क को ही अड्डा बना रखा है। इतना ही नहीं विकासनगर में टैक्सी स्टैंड की भी कोई व्यवस्था नहीं है।

विकासनगर से साहिया, चकराता, त्यूणी समेत पूरे जौनसार, बावर और रवांई जौनपुर के लिए टैक्सियां चलती हैं। टैक्सी स्टैंड की सुविधा भी नहीं होने के कारण टैक्सी संचालकों ने भी सड़क और पेट्रोल पंपों को अपना अड्डा बना रखा है। इन्हीं जगहों से टैक्सी संचालक अपने वाहनों का संचालन कर रहे हैं। कुछ वाहन शहर की अंदरूनी सड़कों और गलियों में पार्क किए जा रहे हैं। सैयद रोड, एसबीआई रोड पर टैक्सी पार्किंग होने से लोगों को अपने वाहन घर से बाहर निकालने मुश्किल हो जाते हैं। सैयद रोड पर पहाड़ी मार्गों पर चलने वाले छोटे वाहनो की पार्किंग होने से अक्सर जाम की स्थिति पैदा हो जाती है। जिस जगह पर वाहन पार्क किए जाते हैं, उससे दस मीटर की दूरी पर अस्पताल का गेट है, जिससे कई बार मरीजों को भी अस्पताल तक पहुंचाना मुश्किल हो जाता है। जगह जगह अवैध तौर पर वाहनो के पार्क किए जाने से शहर में जाम की समस्या बढ़ने के साथ ही लोगों को भी दिक्कतें झेलनी पड़ रही हैं। कई बार टैक्सी स्टैंड की मांग उठ चुकी 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 *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

'चौलाई' है पहाड़ का 'लाल सोना'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के पर्वतीय इलाकों में जब बरसात के बाद खेत लाल और बैंगनी रंग की लंबी-लंबी बालियों से भर जाते हैं, तो किसान समझ जाते हैं कि मर्छू, यानी चौलाई की फसल तैयार है। कभी पहाड़ के लगभग हर गांव में इसकी खेती होती थी, लेकिन आधुनिक खेती, पलायन और बदलती खान-पान की आदतों ने इस पारंपरिक फसल को धीरे-धीरे खेतों से दूर कर दिया है। विडंबना यह है कि जिसे पहाड़ का किसान कभी सामान्य अनाज मानता था, आज वही चौलाई दुनिया भर में सुपरफूड के रूप में पहचानी जा रही है।

चौलाई प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और फाइबर से भरपूर होती है। ग्लूटेन-फ्री होने के कारण इसकी मांग तेजी से बढ़ रही है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ इसे संतुलित आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा मानते हैं। उत्तराखंड में मर्छू के दानों से लड्डू, चिक्की, खीर और आटा बनाया जाता है। इसकी हरी पत्तियों की स्वादिष्ट सब्जी भी तैयार की जाती है। त्योहारों और व्रत-उपवास के दिनों में भी चौलाई का विशेष महत्व रहा है। चौलाई की खेती कम पानी और सीमित संसाधनों में भी अच्छी होती है। पहाड़ी क्षेत्रों की कठिन भौगोलिक परिस्थितियों में भी

◆हमने खेतों से चौलाई को निकाला और दुनिया ने सिर आंखों पर बैठा दिया

◆पहाड़ में गांवों के खेतों से गायब होती लाल-बैंगनी चौलाई की है यह कहानी

◆दुनिया कर रही सुपरफूड की तलाश, सदियों से उगता है पहाड़ के खेतों में

यह अच्छी पैदावार देती है। यदि इसकी वैज्ञानिक खेती, प्रसंस्करण और ब्रांडिंग की जाए तो यह किसानों की आय बढ़ाने का प्रभावी माध्यम बन सकती है।

एक समय था जब हर गांव में चौलाई की लाल बालियां खेतों की शोभा बढ़ाती थीं। आज पलायन और खेती से बढ़ती दूरी के कारण इसकी खेती लगातार घट रही है। नई पीढ़ी इसके स्वाद और महत्व से भी अनजान होती जा रही है। मिलेट्स और पारंपरिक अनाजों को बढ़ावा देने की राष्ट्रीय पहल के बीच उत्तराखंड की चौलाई को भी नई पहचान मिल सकती है। यदि सरकार, कृषि विभाग और स्वयं सहायता समूह मिलकर इसके मूल्य संवर्धन पर काम करें तो ष्उत्तराखंड चौलाईष् देश-विदेश के बाजारों में एक मजबूत ब्रांड बन सकती है।

मर्छू या चौलाई केवल एक फसल नहीं, बल्कि उत्तराखंड की कृषि परंपरा, पोषण सुरक्षा और आत्मनिर्भरता का प्रतीक है, जिस फसल को कभी सामान्य समझकर भुलाया जा रहा था, वही आज आधुनिक जीवनशैली में स्वास्थ्यवर्धक भोजन के रूप में फिर से सम्मान पा रही है। अब जरूरत इस बात की है कि पहाड़ के खेतों में एक बार फिर चौलाई की लाल बालियां लहराएं और किसानों को उनकी मेहनत का उचित मूल्य मिले।

न्यायालय परिसर में किया पौधरोपण

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। वन महोत्सव सप्ताह के तहत सोमवार को न्यायालय परिसर श्रीनगर में पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। सिविल जज (जूनियर डिवीजन) एवं अध्यक्ष तहसील विधिक सेवा समिति, श्रीनगर कुमारी अलका के नेतृत्व में यह कार्यक्रम संपन्न हुआ। इस अवसर पर न्यायालय परिसर में विभिन्न प्रजातियों के पौधे रोपे गए।साथ ही लोगों से प्लास्टिक प्रदूषण को समाप्त करने, अधिक से अधिक पौधे लगाने और पर्यावरण संरक्षण में सक्रिय भागीदारी निभाने की अपील की गई। इस मौके पर बार एसोसिएशन श्रीनगर के संरक्षक अनूप श्री पांथरी, अध्यक्ष प्रमेश चंद्र जोशी, विकास पंत, विवेक जोशी, नितेश भारती, कुलदीप दानू, प्रेरणा काला, भूपेंद्र पुंडीर, अनुपम गोयल, लक्ष्मीकांत आदि मौजूद रहे।

मांगों का निराकरण नहीं होने पर 13 जुलाई को धरना देंगे शिक्षक

नई टिहरी(आरएनएस)। उत्तराखंड जूनियर हाईस्कूल (पूर्व माध्यमिक) शिक्षक संघ टिहरी के पदाधिकारियों ने बैठक कर शिक्षकों के अवशेष भुगतान, सातवें वेतनमान के एरियर का भुगतान सहित 18 सूत्री लंबित मांगों पर चर्चा की। कहा कि शीघ्र मांगों का निराकरण नहीं हुआ तो शिक्षक बेसिक शिक्षा कार्यालय में धरना देंगे।संघ के जिलाध्यक्ष शेर सिंह पंवार, महामंत्री उम्मेद नेगी ने कहा कि शिक्षकों की मांगों पर लंबे समय से सकारात्मक कार्यवाही न होने से शिक्षकों में आक्रोश बना है। शिक्षक मांगों को लेकर कई बार धरना प्रदर्शन कर चुके हैं। कहा कि बैठक में निर्णय लिया गया कि 1० जुलाई तक समस्याओं का निराकरण नहीं होता है तो शिक्षक 13 जुलाई को शिक्षक जिला शिक्षा अधिकारी (बेसिक) कार्यालय में धरना-प्रदर्शन करेंगे। साथ ही आगे की रणनीति बनाएंगे।बताया कि शिक्षकों की मांग में चयन / प्रोन्नत की अवशेष देयक भुगतान, चयन्न, प्रोन्नत,वेतमान हेतु समिति का गठन, 1714० से प्रभावित शिक्षकों को सातवें वेतनमान के एरियर का भुगतान शीघ्र किया जाए। चिकित्सा प्रति पूर्ति भुगतान, बंद होने वाले जूनियर हाईस्कूल में कार्यरत शिक्षकों को उच्चीकृत विद्यालय में समायोजित किया जाए। शिक्षक पात्रता परीक्षा (टीईटी) के स्पष्ट निर्देश न होने तक पदोन्नति हेतु अंडर टेकिंग लिया जाए। जीपीएफ प्रकरण की जिला स्तर पर समय सीमा नियत की जाए। वरिष्ठ / कनिष्ठ वेतन निर्धारण, उच्चीकृत विद्यालयों में पठन-पाठन हेतु शिक्षक व्यवस्था, सेवानिवृत शिक्षकों का अवशेष देयक भुगतान तत्काल किए जाने सहित 18 सूत्री मांगें शामिल हैं।

कीर्तिनगर ब्लॉक के इंटर कॉलेजों के बहुरेंगे दिन, जिला योजना से 84 लाख की मंजूरी

पौड़ी(आरएनएस)। विकासखंड कीर्तिनगर के राजकीय इंटर कॉलेजों और हाईस्कूलों में लंबे समय से बनी आधारभूत सुविधाओं की कमी अब काफी हद तक दूर हो जाएगी।

जिला योजना के तहत ब्लॉक के विभिन्न विद्यालयों में नए कक्षा-कक्षों के निर्माण, भवनों की मरम्मत और अन्य आवश्यक कार्यों के लिए करीब 84 लाख रुपये की धनराशि स्वीकृत की गई है।खंड शिक्षाधिकारी डॉ. यशवंत सिंह नेगी ने बताया कि राजकीय इंटर कॉलेज खोला, राड़ागाड़ और चौकी में बरामदे सहित नए कक्षा-कक्षों के निर्माण के लिए 21-21 लाख रुपये स्वीकृत किए गए हैं। इन विद्यालयों में नए कक्ष बनने से विद्यार्थियों को पर्याप्त स्थान मिलेगा और शिक्षण व्यवस्था पहले से अधिक व्यवस्थित हो सकेगी। इसके अलावा राजकीय इंटर कॉलेज कपरोली में भवन मरम्मत के लिए पांच लाख रुपये, राजकीय इंटर कॉलेज बैंजवाड़ी में कक्षा-कक्षों की मरम्मत के लिए चार लाख रुपये, राजकीय इंटर कॉलेज गोनीखाल में सुरक्षा की दृष्टि से पुश्ता निर्माण के लिए तीन लाख रुपये तथा राजकीय इंटर कॉलेज डांग में विद्यालय की जर्जर छत की मरम्मत के लिए सात लाख रुपये स्वीकृत किए गए हैं। वहीं राजकीय हाईस्कूल लक्ष्मोली में लंबे समय से अधूरे पड़े निर्माण कार्यों को पूरा करने के लिए दो लाख रुपये की मंजूरी दी गई है।

खंड शिक्षाधिकारी डॉ. यशवंत सिंह नेगी ने कहा कि जिला योजना से मिली धनराशि विद्यालयों के लिए काफी महत्वपूर्ण साबित होगी। इससे लंबे समय से लंबित निर्माण एवं मरम्मत कार्य पूरे होंगे और विद्यालयों की आधारभूत सुविधाओं में सुधार आएगा। उन्होंने बताया कि कार्यों को समयबद्ध ढंग से पूरा कराने के लिए संबंधित विद्यालयों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए जा रहे हैं।

गर्दन में दर्द से परेशान हैं तो अपनाएं ये आसान और कारगर घेरलू उपाय

आज के समय में गर्दन में दर्द होना एक आम समस्या हो गई है। गर्दन में दर्द को सर्वाइकलगिया कहा जाता है, जिसमें लोगों में गर्दन में अकड़न महसूस होती है। आम तौर से किसी खराब मुद्रा के कारण गर्दन की मांसपेशियों में तनाव पैदा हो सकता है। कई बार हमारी दिनचर्या भी गर्दन में दर्द का कारण बन जाती है तथा कोई पुरानी चोट भी इसकी वजह हो सकती है। गलत तरीके से उठना-बैठना, लेटना या फिर मोटे तकिए का इस्तेमाल करना भी आपके गर्दन को पीड़ा देने का काम करती है।

गर्दन में दर्द हो तो क्या करें

सेब का सिरका गर्दन के दर्द और जकड़न के लिए एक उत्कृष्ट घरेलू उपचार है। सेब का सिरके में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गर्दन की मांसपेशियों में तनाव से राहत देगा। इसके लिए आप सिरके में नेपकिन भिगोकर अपनी गर्दन पर रखें और इसे एक-एक घंटे के लिए छोड़ दें। गर्दन दर्द से राहत पाने के लिए आप इसे दिन में दो बार दोहराएं। सेंधा नमक में सल्फेट और मैग्नीशियम होता है, जो शरीर में कई एंजाइमों को विनियमित करने में मदद करता है। यह रक्त परिसंचरण या ब्लड सर्कुलेशन को भी बढ़ाता है और तनाव तथा मांसपेशियों के तनाव को कम करता है। इसके लिए आप बाथटब के तीन-चौथाई भाग को गर्म पानी से भरें और उसमें सेंधा नमक मिलाएं और 1० से 15 मिनट के लिए इसे करें।

कारण

गर्दन में दर्द का प्रमुख कारण गर्दन को गलत मुद्रा में रखना है। ऐसा मुख्य रूप से मोबाइल फोन, लैपटॉप, लेटने, खाने इत्यादि की स्थितियों में होता है।

यदि कोई व्यक्ति गलत तरीके में सोता है, तो उसे गर्दन में दर्द की समस्या होने की संभावना काफी ज्यादा रहती है।

अक्सर, चोट लगना भी गर्दन दर्द की वजह बन सकता है।

यदि किसी शख्स के शरीर की हड्डियाँ काफी कमज़ोर हैं, तो उसे गर्दन में दर्द जैसी समस्या हो सकती है।

गर्दन में दर्द का इलाज

-खुद की देखभाल करना

-यदि आपकी गर्दन में दर्द या अकड़न है, तो उनको राहत देने के लिए आप कुछ सरल तरीके अपना सकते हैं।

-दर्द के पहले एक दो दिन गर्दन पर जहां दर्द हो रहा है, वहां पर बर्फ लगाएं और उसके बाद कुछ दिन गर्दन की सिकाई करें।

-रोजाना गर्दन को व्यायाम करें, अपनी गर्दन को उपर से नीचे और दोनों साइड की तरफ धीरे-धीरे स्ट्रेच करें।

थेरेपी

गर्दन के व्यायाम और स्ट्रेचिंग करना- गर्दन को लाभ देने वाले व्यायाम और स्ट्रेचिंग के बारे में अच्छे से जानने के लिए आपके डॉक्टर आपको किसी फिजिकल थेरेपिस्ट की मदद लेने का सुझाव दे सकते हैं। कुछ समय के लिए गर्दन को स्थिर करना- इसमें एक नरम कॉलर को गर्दन पर लगाया जाता है, जो गर्दन के ढांचे को सहारा प्रदान करता है और उस पर वजन पड़ने से बचाता है, जिससे दर्द से राहत मिलती है।

केवल 2 मिनट एरोबिक्स करने से दिमाग होता है तेज़

एरोबिक्स वेट लॉस के लिए पॉप्युलर एक्सरसाइज़ है। जिसे, लोग हल्की-फुल्की और मज़ेदार होने की वजह से पसंद करते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि एरोबिक्स करने वालों का ना केवल वजन नियंत्रण में रहता है बल्कि, एरोबिक्स करने से उनका दिमाग भी तेज़ हो सकता है।

एक हालिया स्टडी में यह कहा गया है कि केवल एरोबिक्स करने से ही मेंटल हेल्थ से जुड़े कई प्रकार के फायदे हो सकते हैं। जर्नल ट्रांसलेशनल स्पोर्ट मेडिसिन में छपी इस रिसर्च के अनुसार, एरोबिक करने से बच्चों और नवयुवाओं की सीखने की क्षमता और मेमरी में बढ़ोतरी होती है। इससे पहले की स्टडीज़ में कहा गया है कि शारीरिक श्रम करने से मेंटल हेल्थ बेहतर बनती है और कॉग्निटिव फंक्शन में सुधार होता है।

स्वीडन के जॉन्कॉपिंग यूनिवर्सिटी में आयोजित इस स्टडी के लेखक, पीटर ब्लॉमस्ट्रैंड ने कहा एक्सरसाइज़ आपको स्मार्ट बनाती है। इस रिव्यू का मकसद यह पता लगाना था कि युवाओं में एक्सरसाइज़ करने से क्या प्रभाव पड़ते हैं। इस रिसर्च में पिछली 13 स्टडीज़ के परिणामों को शामिल किया गया। स्टडी के दौरान 18-35 आयु वर्ग के लोगों द्वारा की जानेवाली एक्सरसाइज़ और फिज़िकल एक्टिविटीज़ पर ध्यान दिया गया। जिसमें, वॉक, रनिंग और साइकिल चलाने जैसी एक्टिविटीज़ प्रमुख थीं।

रिसर्च में देखा गया कि सीखने और एक्सरसाइज़ के बीच खासा संबंध है। अगर, काम या पढ़ाई से पहले एक्सरसाइज़ की जाए, तो इससे, दिमाग ज्यादा सक्रिय रहता है और आपको बेहतर फायदा हो सकता है।

एरोबिक्स एक्सरसाइज़ से तन और मन को होते हैं ये फायदे-

*कम समय में तेज़ी से वेट लॉस के लिए एरोबिक्स एक अच्छा तरीका है। यह एक 'फन एक्सरसाइज़' मानी जाती है। इसीलिए, जिन लोगों को गुस्सा ज्यादा आता है या जब मूड अच्छा ना हो , तब ऐरोबिक्स का अभ्यास करना चाहिए।

* ब्रेन सेल्स डैमेज़ को रोकने में एरोबिक्स कारगर है। यह शरीर के अलग-अलग हिस्सों में ऑक्सीजन को अधिक मात्रा में सप्लाई में मदद करता है, जिससे, आपको सुस्ती, थकान या उदासी महसूस नहीं होती।

अंडरवेट लोगों के लिए वरदान है मक्का

मक्का न आपको केवल भारी मात्रा में कैलोरी देता है बल्कि यह विटामिन, प्रोटीन और अच्छी गुणवत्ता वाले फाइबर का भी सीधा स्त्रोत है। आप मक्के को भून कर, उबाल कर और मक्के के आटे की रोटी बनाकर कैसे भी खा सकते हैं। एक्सपर्ट कहते हैं कि दिन में 2 बार उबला हुआ माक्का खाने से वजन तेजी से बढ़ सकता है। मक्के को उबालते वक्त अगर आप इसमें थोड़ा सा नमक डालना चाहें तो डाल सकते हैं, यह स्वाद को बढ़ाता है। लेकिन इसके अलावा इसमें और कुछ न डालें। ऐसे उबले हुए मक्के का दिन में 2 बार सेवन करने से वजन जल्दी बढ़ता है साथ ही पेट भी हेल्दी रहता है।

अरे! तुम तो बहुत पतले/पतली हो, खाना नहीं खाते क्या? यार कोई इतना पतला कैसे हो सकता है? हड्डी का ढांचा और अंडरवेट! ये वो ताने हैं जो अक्सर पतले लोगों को सुनाए जाते हैं। यह सच है कि आज के समय में लोग अपने बढ़ते हुए वजन से परेशान हैं। लेकिन आधे से ज्यादा लोग ऐसे भी हैं जो अंडरवेट हैं और किसी भी कीमत पर अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं। वजन बढ़ाने का सबसे अच्छा और सफल तरीका अपनी डाइट को हेल्दी रखना है। डाइट में हेल्दी चीजें शामिल करने से सही दिशा में वजन बढ़ाया जा सकता है। अगर आप कुछ लोगों की कही बातों में आकर वजन बढ़ाने के लिए जंक फूड खा रहे हैं तो जरा संभल जाइए। क्योंकि ये वजन बढ़ाने के बजाय आपको बीमार कर सकता है। वजन बढ़ाने के लिए मक्के से बेहतर विकल्प शायद ही कुछ और होगा। अगर इसका सही तरीके से सेवन किया जाए तो वजन तेजी से बढ़ सकता है।

मक्का और वजन बढ़ना

मक्का न आपको केवल भारी मात्रा में कैलोरी देता है बल्कि यह विटामिन, प्रोटीन और अच्छी गुणवत्ता वाले फाइबर का भी सीधा स्त्रोत है। आप मक्के को भून कर, उबाल कर और मक्के के आटे की रोटी बनाकर कैसे भी खा सकते हैं। एक्सपर्ट कहते हैं कि दिन में 2 बार उबला हुआ माक्का खाने से वजन तेजी से बढ़ सकता है। मक्के को उबालते वक्त अगर आप इसमें थोड़ा सा नमक डालना चाहें तो डाल सकते हैं, यह स्वाद को बढ़ाता है। लेकिन इसके अलावा इसमें और कुछ न डालें। ऐसे उबले हुए मक्के का दिन में 2 बार सेवन करने से वजन जल्दी बढ़ता है साथ ही पेट भी हेल्दी रहता है।

मक्के के अन्य लाभ

1. एनीमिया का खतरा होता है कम

कॉर्न विटामिन बी 12, फोलिक एसिड और आयरन से भरपूर होता है जो शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में मदद करता है। कॉर्न के सेवन से शरीर में खून की कमी दूर होती है जिससे एनीमिया का जोखिम कम होता है। पोषण विशेषज्ञों के अनुसार, 1 कप मच्चे में 125 कैलोरी, 27 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 4 ग्राम प्रोटीन, 9 ग्राम चीनी, 2 ग्राम वसा और 75 मिलीग्राम आयरन होता है।

2. मिलती है भरपूर एनर्जी

यदि आप वर्कआउट करते हैं या जिम में खूब पसीना बहाने के आदि हैं तो आपको अपनी डाइट में मक्के को जरूर शामिल करना चाहिए। इसमें भरपूर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट होता है जो धीमी गति से पच जाता है, जो लंबे समय तक ऊर्जा प्रदान करता है। एक कप मक्के में लगभग 29 ग्राम कार्ब होती है जो न केवल शारीरिक ऊर्जा प्रदान करती है बल्कि मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के समुचित कार्य को सुनिश्चित भी करती है।

3. ब्लड शुगर लेवल और कोलस्ट्रॉल

कॉर्न या कॉर्न का तेल रक्त प्रवाह को बढ़ाता है और बेड कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। इसके सेवन से इंसुलिन निर्यंत्रित रहता है जिससे मधुमेह का खतरा भी कम होता है। एक्पर्ट कहते हैं कि मक्का पोषक तत्वों से लैसे होने के साथ ही विटामिन बी 1, विटामिन बी 5 और विटामिन सी से लैस होता है, जो रोगों से लड़ने और नई कोशिकाओं को उत्पन्न करने में मदद करते हैं। फाइबर में उच्च, मकई भी मधुमेह रोगियों में रक्त शर्करा के स्तर को कम करके शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है।

4. प्रेग्नेंसी में भी है लाभदायक

प्रेग्नेंसी में भी मक्के का सेवन कई मायनों में फायदेमंद साबित हो सकता है। मां और बच्चे दोनों के लिए गर्भावस्था के दौरान इसके कई फायदे हैं।

कॉर्न फोलिक एसिड में समृद्ध होता है और इसमें ज़ेक्सैन्थिन और रोगजनक एसिड भी होता है जो बच्चे में जन्म दोषों के जोखिम को कम करते हैं। यह बच्चे को मांसपेशियों को मजबूत कर शारीरिक समस्याओं से बचाता है।

शब्द सामर्थ्य -082

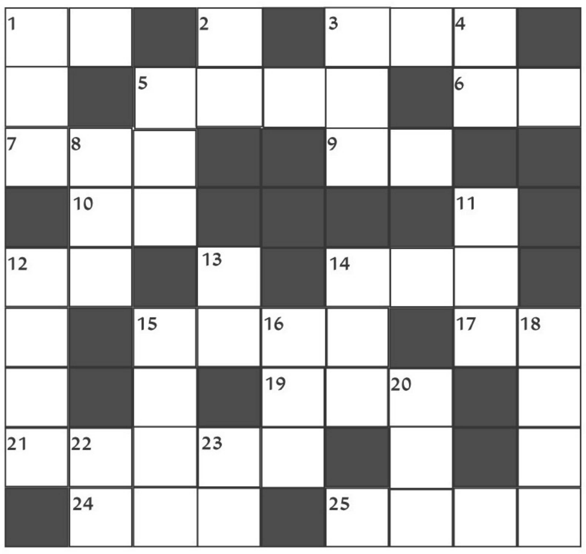
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 81 का हल

गु	मा	न			प	यो	द	
न		ह	क	दा	र		ल	य
ह	वा	ला	त		च		द	म
गा			रा	ज	म	ह	ल	
र	ई	स		ग		स		अ
	मा		प	त	वा	र		ल
ख	न	क	ना		ह	त		बे
स	दा		ह		वा		शो	ला
रा	र				ही	र	क	

घर पर बनाई जा सकती हैं बॉडी पॉलिश, शरीर की सफाई में आएंगी काम

बॉडी पॉलिश का इस्तेमाल त्वचा को साफ और मुलायम बनाने के लिए किया जाता है। यह त्वचा की गहराई तक सफाई करने के साथ ही मृत त्वचा को हटाने में मदद करती है। हालांकि, बाजार से बॉडी पॉलिश खरीदना महंगा पड़ सकता है। ऐसे में आप घर पर ही कुछ मिनटों में बॉडी पॉलिश बना सकते हैं। आइए आज हम आपको 5 तरह की बॉडी पॉलिश बनाने का आसान तरीका बताते हैं।

चायपत्ती और जैतून के तेल की बॉडी पॉलिश

सामग्री: काली चायपत्ती (एक बड़ा चम्मच), जैतून का तेल (एक बड़ा चम्मच), शहद (एक छोटा चम्मच) और नींबू के तेल की कुछ बूंदें। बॉडी पॉलिश बनाने का तरीका: सबसे पहले एक कटोरी में चायपत्ती को जैतून के तेल के साथ मिलाएं। फिर इसमें शहद और नींबू के तेल की बूंदें डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इस मिश्रण को पूरे शरीर पर लगाएं और 15 मिनट के बाद गुनगुने पानी से धो लें।

चायपत्ती और चीनी की बॉडी पॉलिश

सामग्री: काली चायपत्ती (एक बड़ा चम्मच), चीनी (एक बड़ा चम्मच), जैतून का तेल (एक बड़ा चम्मच), शहद (एक छोटा चम्मच) और गुलाब जल की कुछ बूंदें। बॉडी पॉलिश बनाने का तरीका: सबसे पहले एक कटोरी में चायपत्ती और चीनी को मिलाएं। फिर इसमें जैतून का तेल, शहद और गुलाब जल डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इस मिश्रण को पूरे शरीर पर लगाएं और 15 मिनट के बाद गुनगुने पानी से धो लें।

बादाम और नारियल के तेल की बॉडी पॉलिश

सामग्री: बादाम का पाउडर (2 बड़े चम्मच), नारियल का तेल (2 बड़े चम्मच), नींबू के तेल की कुछ बूंदें और गुलाब जल की कुछ बूंदें। बॉडी पॉलिश बनाने का तरीका: सबसे पहले बादाम के पाउडर और नारियल के तेल को एकसाथ मिलाएं, फिर इसमें नींबू के तेल की कुछ बूंदें डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण को पूरे शरीर पर लगाएं और 15 मिनट के बाद गुनगुने पानी से धो लें।

कॉफी और नारियल के तेल की बॉडी पॉलिश

सामग्री: कॉफी पाउडर (2 बड़े चम्मच), नारियल का तेल (2 बड़े चम्मच), भूरी चीनी (एक बड़ा चम्मच), शहद (एक छोटा चम्मच) और गुलाब जल की कुछ बूंदें। बॉडी पॉलिश बनाने का तरीका: सबसे पहले कॉफी पाउडर, ब्राउन शुगर और नारियल का तेल एकसाथ मिलाएं, फिर इसमें शहद और गुलाब जल की कुछ बूंदें डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण को पूरे शरीर पर लगाएं और 15 मिनट के बाद गुनगुने पानी से धो लें।

ओट्स और दूध की बॉडी पॉलिश

सामग्री: ओट्स का पाउडर (2 बड़े चम्मच), दूध (2 बड़े चम्मच), जैतून का तेल (एक बड़ा चम्मच), शहद (एक छोटा चम्मच) और गुलाब जल की कुछ बूंदें। बॉडी पॉलिश बनाने का तरीका: सबसे पहले ओट्स के पाउडर को दूध के साथ मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें, फिर इसमें जैतून का तेल और शहद डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण को पूरे शरीर पर लगाएं और 15 मिनट के बाद गुनगुने पानी से धो लें।

क्या दूध का अधिक सेवन बन सकता है ऑस्टियोपोरोसिस का कारण?

ऑस्टियोपोरोसिस एक ऐसी स्थिति है, जिसमें हड्डियां कमजोर और नाजुक हो जाती हैं। इससे हड्डियों के टूटने का खतरा बढ़ जाता है। इस समस्या में हड्डियों का घनत्व कम हो जाता है और वे तेजी से टूटने लगती हैं। ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने के लिए संतुलित डाइट, नियमित एक्सरसाइज और जीवनशैली में बदलाव जरूरी हैं। इसके अलावा डॉक्टर की सलाह पर कैल्शियम और विटामिन-डी सप्लीमेंट भी लेने चाहिए। इस स्थिति का सही समय पर इलाज करना बहुत जरूरी है।

दूध में कैल्शियम की भरपूर मात्रा होती है, जो हड्डियों के विकास और मजबूती के लिए जरूरी है। कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है और उन्हें टूटने से बचाता है। इसके अलावा दूध में विटामिन-डी भी होता है, जो कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है। इस प्रकार दूध का सेवन ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में सहायक हो सकता है, लेकिन इसका अधिक सेवन नुकसानदायक हो सकता है।

क्या दूध का अधिक सेवन ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बनता है? इस सवाल का कोई ठोस जवाब नहीं है, क्योंकि वैज्ञानिक दृष्टिकोण से इसका कोई स्पष्ट प्रमाण नहीं मिला है कि दूध का अधिक सेवन ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बन सकता है। हालांकि, कुछ अध्ययनों में यह पाया गया है कि अत्यधिक मात्रा में दूध पीने से शरीर में एसिडिक प्रभाव पड़ सकता है, जिससे हड्डियों पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। इसलिए, संतुलित मात्रा में ही दूध का सेवन करना चाहिए।

संतुलित डाइट में न केवल दूध, बल्कि अन्य पोषक तत्वों का भी ध्यान रखना जरूरी है, जैसे हरी सब्जियां, फल, अनाज और प्रोटीन स्रोत। इन सभी खाद्य पदार्थों से शरीर को सभी आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं, जो हड्डियों को मजबूती देने में मदद करते हैं। केवल दूध पर निर्भर रहना सही नहीं होता। इसलिए, हर प्रकार के पोषक तत्वों का संतुलित मिश्रण होना चाहिए, ताकि शरीर को सभी जरूरी तत्व मिल सकें।

दूध का सेवन ऑस्टियोपोरोसिस रोकने में मददगार हो सकता है, लेकिन इसका अधिक सेवन नुकसान पहुंचा सकता है। संतुलित डाइट और जीवनशैली में बदलाव करके ही इस स्थिति से बचाव संभव है। इसलिए, किसी भी खाद्य पदार्थ या पेय को अधिक मात्रा में नहीं लेना चाहिए। सही जानकारी और सावधानी बरतकर ही स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव करना संभव हो सकता है। आप अपने डॉक्टर से भी इस विषय में सलाह लेकर सही निर्णय ले सकते हैं।

समयबद्ध ढंग से पूर्ण हों सभी परियोजनाएं: जिलाधिकारी

हमारे संवाददाता

बागेश्वर। जिलाधिकारी अपूर्वा पाण्डे की अध्यक्षता में आज प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना (पीएमजीएसवाई) के अंतर्गत संचालित एवं लंबित कार्यों की समीक्षा बैठक आयोजित की गई।

बैठक में पीएमजीएसवाई अधिकारियों ने जनपद में विभिन्न चरणों के अंतर्गत स्वीकृत एवं निर्माणाधीन मोटर मार्गों की प्रगति से जिलाधिकारी को अवगत कराया। साथ ही पीएमजीएसवाई के अंतर्गत प्रस्तावित मोटर मार्गों तथा बागेश्वर एवं कपकोट खंडों में संचालित कार्यों का विस्तृत विवरण भी प्रस्तुत किया गया। जिलाधिकारी ने निर्देश दिए कि सभी निर्माण कार्य निर्धारित समयसीमा के भीतर पूर्ण किए जाएं तथा गुणवत्ता के साथ किसी भी स्तर पर समझौता न किया जाए। उन्होंने कहा कि कार्यों में किसी भी प्रकार की लापरवाही अथवा अनावश्यक विलंब स्वीकार नहीं किया जाएगा। उन्होंने निर्माणाधीन कार्यों की प्रगति की साप्ताहिक समीक्षा रिपोर्ट तथा डीपीआर की प्रगति रिपोर्ट प्रत्येक 15 दिवस में मुख्य विकास अधिकारी एवं जिलाधिकारी को अनिवार्य रूप से उपलब्ध कराने के निर्देश दिए।

बैठक में वर्तमान आपदा के कारण मोटर मार्गों को हुई क्षति की भी समीक्षा की गई। जिलाधिकारी ने प्रभावित मार्गों पर त्वरित मरम्मत कार्य सुनिश्चित करते हुए आवागमन शीघ्र सुचारु कराने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए।

पीएमजीएसवाई के अधिशासी अभियंता अंबरीश रावत ने बताया कि पीएमजीएसवाई फेज-1 एवं फेज-2 के अंतर्गत स्वीकृत कुल 241 कार्यों में से 240 कार्य पूर्ण किए जा चुके हैं, जबकि एक सेतु निर्माण कार्य प्रगति पर है। फेज-3 के अंतर्गत स्वीकृत 12 सड़क निर्माण कार्यों में से 5 पूर्ण हो चुके हैं तथा 7 कार्य प्रगति पर हैं। पीएमजीएसवाई-4 के अंतर्गत जनपद में कुल 27 मोटर मार्ग प्रस्तावित हैं, जिनमें सिंचाई खंड बागेश्वर के 12 तथा ग्रामीण निर्माण विभाग कपकोट के 15 मोटर मार्ग शामिल हैं। उन्होंने बताया कि जीएसएस ऐप के माध्यम से कुल 112 बसावटों का सर्वेक्षण किया गया है। वहीं वर्ष 2025-26 में 23 मोटर मार्ग स्वीकृत किए जा चुके हैं। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी नरेश कुमार सहित संबंधित विभागों के अभियंता उपस्थित रहे।

एसएसपी के निर्देश पर होटल एवं होम-स्टे का किया फायर सफ्टी ऑडिट, अग्नि सुरक्षा मानकों की हुई जांच

संवाददाता

टिहरी। एसएसपी श्वेता चौबे के निर्देशन पर पुलिस ने होटल, होम-स्टे का फायर सेफ्टी ऑडिट, अग्नि सुरक्षा मानकों की जांच की।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल श्रीमती श्वेता चौबे के निर्देशन व मुख्य अग्निशमन अधिकारी टिहरी के पर्यवेक्षण में में प्रभारी अग्निशमन अधिकारी शंकर चंद रमोला द्वारा तपोवन क्षेत्र स्थित होटल, होम-स्टे एवं अन्य व्यावसायिक प्रतिष्ठानों का अग्नि सुरक्षा की दृष्टि से फायर ऑडिट/निरीक्षण किया गया।

निरीक्षण के दौरान संस्थानों में उपलब्ध अग्निशमन यंत्रों की कार्यशीलता, विद्युत कनेक्शन की सुरक्षा, अग्निशमन अनापत्ति प्रमाण पत्र तथा कर्मचारियों की आपातकालीन स्थिति से निपटने की तैयारी का निरीक्षण किया गया। साथ ही आपातकालीन निकास व्यवस्था का परीक्षण कर उसे हर समय अवरोधमुक्त रखने तथा आवश्यकता पड़ने पर उसका प्रभावी उपयोग सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। अग्निकांड की स्थिति में त्वरित कार्रवाई, प्राथमिक अग्निशमन उपकरणों के सुरक्षित उपयोग एवं अन्य आवश्यक सुरक्षा उपायों के संबंध में भी होटल एवं होम-स्टे संचालकों तथा कर्मचारियों को विस्तृत जानकारी एवं आवश्यक दिशा-निर्देश प्रदान किए गए।

टिहरी पुलिस आमजन एवं पर्यटकों की सुरक्षा के दृष्टिगत जनपद में समय-समय पर ऐसे फायर सेफ्टी ऑडिट एवं जागरूकता अभियान निरंतर संचालित करती रहेगी।

स्टॉप डायरिया अभियान को लेकर जिलाधिकारी ने ली बैठक

◆1 अगस्त से 30 सितंबर तक चलेगा स्टॉप डायरिया अभियान

हमारे संवाददाता

रुद्रप्रयाग। जिलाधिकारी ने स्वास्थ्य विभाग के तत्वावधान में 1 अगस्त से शुरू होने वाले स्टॉप डायरिया अभियान के सफल आयोजन को लेकर संबंधित विभागों की बैठक ली। इस अवसर पर उन्होंने पेयजल आपूर्ति से जुड़े विभागों को जनपद में समस्त सार्वजनिक पेयजल टैंक की सफाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी विशाल मिश्रा ने बुधवार को एनआईसी सभागार में स्वास्थ्य, बाल विकास, शिक्षा, जलसंस्थान, पंचायतीराज, नगर पालिका आदि विभागों की बैठक ली व स्टॉप डायरिया अभियान को लेकर प्रत्येक विभाग के स्तर पर होने वाली कार्यवाही को लेकर निर्देश दिए। जिलाधिकारी द्वारा शिक्षा विभाग को प्रतिदिन विद्यालयों में बच्चों को हैंडवास प्रैक्टिस प्रदर्शन व अन्य डायरिया रोकथाम जागरूकता गतिविधि करने, जलापूर्ति से जुड़े विभाग जलसंस्थान, पेयजल निगम आदि को प्रत्येक सार्वजनिक पेयजल टैंक की सफाई सुनिश्चित करते हुए इन गतिविधियों की दैनिक रिपोर्टिंग करने के निर्देश दिए। इसके अलावा बाल विकास विभाग को बच्चों के अभिभावकों को डायरिया रोकथाम के बारे में जागरूक करने व बच्चों में डायरिया के लक्षण दिखाए देने पर स्वास्थ्य विभाग से समन्वय कर उनका उपचार कराने के निर्देश दिए।

मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. राम प्रकाश ने बताया कि शिशु मृत्यु दर में कमी लाने के उद्देश्य से राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तत्वावधान में 1 अगस्त से 30 सितंबर 2026 तक स्टॉप डायरिया अभियान का आयोजन किया जा रहा है। इसके तहत जनपद की सभी 127 चिकित्सा इकाईयों में जिंक ओआरएस कार्नर की स्थापना कर इन कार्नर के माध्यम से जिंक व ओआरएस पैकेट का वितरण नि:शुल्क किया जाएगा। इस अवसर पर मुख्य शिक्षा अधिकारी अजय कुमार चौधरी, सहायक अभियंता रेवत सिंह रावत, बाल विकास परियोजना अधिकारी देवेश्वरी कुंवर, सफाई निरीक्षक नगर पालिका शिवराज सिंह, डीपीएम एनएचएम हिमांशु नौडियाल सहित कई अधिकारी मौजूद रहे।

एनसीसी प्रशिक्षण शिविर के तीसरे दिन कैडेट्स को दी शुभकामनाएं

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। क्वांटम विश्वविद्यालय, मंडावर, रुड़की में 84 उत्तराखंड वाहिनी एनसीसी, रुड़की के तत्वाधान में आयोजित वार्षिक एनसीसी प्रशिक्षण शिविर तीसरे दिन आज विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. विवेक कुमार एवं कुलसचिव डॉ. अमित दीक्षित ने संयुक्त रूप से कैडेट्स को शुभकामनाएँ देते हुए कहा कि राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) युवाओं में अनुशासन, नेतृत्व क्षमता, राष्ट्रभक्ति, आत्मविश्वास एवं सेवा-भाव जैसे जीवनोपयोगी मूल्यों का विकास करने वाला देश का सर्वाधिक प्रतिष्ठित युवा संगठन है। एनसीसी का प्रशिक्षण युवाओं को केवल सैन्य दक्षता ही नहीं प्रदान करता, बल्कि उन्हें सामाजिक उत्तरदायित्व, नैतिक मूल्यों तथा राष्ट्र निर्माण के प्रति समर्पित नागरिक बनने के लिए भी प्रेरित करता है।

उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय को अपने परिसर में इस प्रशिक्षण शिविर की मेजबानी करने पर गर्व है । ऐसे शिविर युवाओं के व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास के साथ-साथ उनमें टीम भावना, समय प्रबंधन, निर्णय क्षमता तथा विपरीत परिस्थितियों में नेतृत्व करने का गुण विकसित करते हैं। शिविर में प्राप्त अनुभव कैडेट्स के जीवनभर उनकी सफलता का आधार बनते हैं ।

डॉ. विवेक कुमार एवं डॉ. अमित दीक्षित ने सभी कैडेट्स से प्रशिक्षण के प्रत्येक सत्र, अभ्यास एवं गतिविधि में पूर्ण उत्साह, अनुशासन एवं समर्पण के साथ सहभागिता करने का आह्वान करते हुए कहा कि एनसीसी का ध्येय वाक्य 'एकता और अनुशासन' केवल एक आदर्श नहीं, बल्कि जीवन जीने की प्रेरणा है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि कर्नल जगदीश अलमिया, कैम्प कमांडेंट व अन्य सैन्य प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में प्राप्त प्रशिक्षण कैडेट्स को उत्कृष्ट नेतृत्वकर्ता, जिम्मेदार नागरिक एवं राष्ट्रहित के प्रति समर्पित युवा के रूप में स्थापित करेगा। अंत में उन्होंने शिविर के सफल आयोजन के लिए एनसीसी अधिकारियों, प्रशिक्षकों, एसोसिएट एनसीसी अधिकारियों एवं आयोजन से जुड़े सभी सदस्यों को शुभकामनाएँ देते हुए सभी कैडेट्स के उज्ज्वल भविष्य तथा सफल एवं प्रेरणादायी प्रशिक्षण की कामना की ।

सू- दोकू क्र.082

	3		7				2	1
2				9		4		
	7		1				5	
		1		5		2		7
	5				4			
		4		1		8		5
					1			
1		5		3		9		
	2		6		5		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 भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.81 का हल

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

कांग्रेस ने महंगाई, बेरोजगारी और कानून व्यवस्था के मुद्दों पर सरकार को घेरा

अल्मोड़ा(आरएनएस)। उत्तराखंड कांग्रेस की परिवर्तन संकल्प यात्रा के तहत सोमेश्वर में आयोजित जनसभा में पार्टी नेताओं ने महंगाई, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार, पेपर लीक, महिलाओं की सुरक्षा और कानून व्यवस्था जैसे मुद्दों को लेकर राज्य सरकार पर निशाना साधा। नेताओं ने कहा कि यात्रा का उद्देश्य प्रदेश की जनता की समस्याओं को प्रमुखता से उठाना और जनहित के मुद्दों पर लोगों को एकजुट करना है।

पूर्व प्रदेश अध्यक्ष करण माहरा ने कहा कि प्रदेश की जनता महंगाई, बेरोजगारी और बिगड़ती कानून व्यवस्था से परेशान है, जबकि सरकार इन मुद्दों के समाधान के बजाय प्रचार-प्रसार में व्यस्त है। उन्होंने कहा कि रसोई गैस, पेट्रोल-डीजल और दैनिक उपयोग की वस्तुओं के लगातार बढ़ते दामों से आम लोगों की आर्थिक स्थिति प्रभावित हुई है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में लाखों शिक्षित युवा रोजगार की प्रतीक्षा कर रहे हैं, लेकिन रिक्त पदों पर समय से भर्ती नहीं हो रही है। भर्ती परीक्षाओं में पेपर लीक की घटनाओं को उन्होंने युवाओं के साथ अन्याय बताते हुए दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग की। करण माहरा ने अयोध्या के राम मंदिर परिसर में हुई चोरी की घटना का उल्लेख करते हुए धार्मिक स्थलों की सुरक्षा सुनिश्चित करने और मामले की निष्पक्ष जांच कराने की भी मांग की। महिलाओं की सुरक्षा का मुद्दा उठाते हुए उन्होंने कहा कि प्रदेश में महिलाओं के विरुद्ध बढ़ती घटनाएं चिंता का विषय हैं और सरकार को इस दिशा में प्रभावी कदम उठाने चाहिए।

पूर्व विधानसभा अध्यक्ष गोविंद सिंह कुंजवाल ने कहा कि परिवर्तन संकल्प यात्रा प्रदेश के गांव-गांव तक पहुंचकर जनता की आवाज को मजबूत करने का कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि यह अभियान किसानों, युवाओं, महिलाओं, कर्मचारियों, व्यापारियों और समाज के सभी वर्गों को जोड़ने का प्रयास है। कांग्रेस जिलाध्यक्ष भूपेंद्र सिंह भोज ने कहा कि कांग्रेस जनहित, पारदर्शिता और जवाबदेही के मुद्दों पर संघर्ष जारी रखेगी। उन्होंने कार्यकर्ताओं से परिवर्तन संकल्प यात्रा को सफल बनाने और जनहित के मुद्दों को मजबूती से उठाने का आह्वान किया।

सभा में पूर्व ब्लॉक प्रमुख रमेश भाकुनी, ब्लॉक अध्यक्ष शिवराज नयाल, राजू भट्ट, बहादुर मेहता, राजेंद्र बिष्ट, रमेश भंडारी, जिला पंचायत सदस्य कुंदन भंडारी, संतोष कुमार, निशा कनवाल, भुवन दोसाद, आनंद बिष्ट, नारायण दत्त पांडे, निर्मल रावत, गजेंद्र फर्त्याल, नवीन कोहली, कमल बिष्ट, रंजीत नयाल, ललित मेहता, गोपाल कनवाल, दिनेश पिलख्वाल सहित बड़ी संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

जिले में 7955 राशनकार्ड हुए निरस्त, 4 हजार को मिले नए कार्ड

पौड़ी(आरएनएस)। पूर्ति विभाग ने जिले में 7,955 अपात्र राशनकार्ड निरस्त करते हुए 4,007 पात्र परिवारों को विभिन्न खाद्य योजनाओं से जोड़ा है। विभाग की ओर से चलाए गए सत्यापन अभियान में अभी तक 31,197 यूनिट सूची से बाहर कर दी गई हैं।सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस) को अधिक पारदर्शी बनाने को लेकर विभाग की ओर से राशनकार्डों का व्यापक सत्यापन अभियान जारी है। जिला पूर्ति अधिकारी अरुण कुमार वर्मा ने बताया कि जनपद स्तर पर सत्यापन अभियान के दौरान कुल 7,955 राशनकार्ड के तहत 31,197 यूनिट निरस्त की गई हैं। इनमें अंत्योदय अन्न योजना के 610 राशनकार्ड (2,029 यूनिट), प्राथमिक परिवार योजना के 4,098 राशनकार्ड (18,005 यूनिट) और राज्य खाद्य योजना के 3,247 राशनकार्ड (11,163 यूनिट) शामिल हैं। जबकि 4,007 पात्र परिवारों को विभिन्न खाद्य योजनाओं से जोड़ा गया है। जिनमें अंत्योदय अन्न योजना के 261, प्राथमिक परिवार योजना के 2,248 और राज्य खाद्य योजना के 1,498 पात्र परिवार शामिल हैं।

सड़क बंद होने से 10 किमी पैदल चलकर परीक्षा केंद्र पहुंचे छात्र

चमोली(आरएनएस)। खेता-मानमती सड़क सुयालकोट में दो दिन से बंद है। सड़क बंद होने के कारण मुख्यमंत्री मेधावी छात्र परीक्षा के लिए छात्रों को 10 किलोमीटर पैदल चलना पड़ा। वहीं सेरा-विजयपुर-तलवाड़ी मोटर मार्ग छह दिन बाद बहाल हो पाया।मार्ग पर 50 से अधिक वाहन फंसे हैं। मुख्यमंत्री मेधावी छात्र परीक्षा का आयोजन हुआ। ब्लॉक में राजकीय इंटर कॉलेज मेलखेत सहित चार परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। सड़क बंद होने से लिंगडी, ओडर, सिलगी आदि गांवों के छात्र परीक्षा केंद्र मेलखेत पहुंचे। क्षेत्र के कलम सिंह भंडारी ने बताया कि करीब 30 से अधिक छात्र-छात्राएं परीक्षा देने पहुंचे। खंड शिक्षा अधिकारी योगेंद्र प्रसाद ने बताया कि 621 छात्र-छात्राएं परीक्षा दे रहे हैं। वहीं लोनिवि के ईई मनीष डोगरा ने बताया कि सुयालकोट में मलबा हटाने का काम जारी है।

दुधारू पशुओं के लिए बिना ब्याज मिलेगा 50 प्रतिशत ऋण

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। पर्वतीय क्षेत्रों में पशुपालन को बढ़ावा देने और ग्रामीण आर्थिकी को मजबूत करने के लिए स्थानीय बहुउद्देशीय सहकारी समिति एक अहम कदम उठाने जा रही है। समिति के निदेशक कुशलानाथ ने बताया कि किसानों को दिए जाने वाले शून्य प्रतिशत ब्याज ऋण का 50 फीसदी हिस्सा केवल दुधारू पशु (गाय-भैंस) खरीदने के लिए आरक्षित करने का प्रस्ताव आगामी बोर्ड बैठक में रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार सहकारिता के माध्यम से पशुपालन, मशरूम और मत्स्य पालन के लिए बिना ब्याज का कर्ज दे रही है। दूध की बढ़ती मांग के बीच आसान ऋण मिलने से दुग्ध उत्पादन और किसानों की आय, दोनों में भारी इजाफा होगा। इसके अलावा, पशुपालन की लागत कम करने के लिए सरकार साइलेज फेडरेशन के जरिये पशुपालकों को सब्सिडी पर पैक्ड साइलेज (पोषक चारा) भी मुहैया करा रही है।

अशासकीय विद्यालयों में पदोन्नति प्रक्रिया शुरु की जाए

विकासनगर(आरएनएस)। उत्तराखंड जूनियर हाईस्कूल, माध्यमिक शिक्षणेत्तर एसोसिएशन के प्रतिनिधिमंडल ने नव नियुक्त निदेशक से मुलाकात कर पुरानी पेंशन बहाली, पदोन्नति समेत कई समस्याओं के समाधान की मांग रखी। बताया कि प्रदेश सरकार और शिक्षा विभाग अशासकीय विद्यालयों के शिक्षकों और शिक्षणेत्तर कर्मियों की समस्याओं का समय पर समाधान नहीं कर रहा है।

प्रतिनिधिमंडल में शामिल एसोसिएशन के प्रांतीय महामंत्री पुष्कर राज बहुगुणा ने बताया कि अशासकीय विद्यालयों में तैनात मिनिस्ट्रियल कर्मियों की लंबे समय से पदोन्नति पर अघोषित रोक लगी हुई है। पदोन्नति नहीं नहीं होने से कई कर्मचारी एक ही पद पर सेवाएं देते हुए सेवानिवृत्त हो रहे हैं, जिससे कर्मियों को आर्थिक नुकसान हो रहा है। पदोन्नति नहीं होने से कर्मचारियों के मनोबल पर भी विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। लिहाजा पदोन्नति प्रक्रिया जल्द शुरु की जानी चाहिए। उन्होंने बताया कि कर्मचारियों को एसीपी का लाभ भी नहीं मिल रहा है, लंबे समय नगदीकरण की सुविधा भी नहीं दी जा रही है। सभी समस्याओं से कर्मचारियों का आर्थिक शोषण हो रहा है। उन्होंने बताया कि चतुर्थ श्रेणी कर्मियों का ग्रेड वेतन बढ़ाने की मांग भी लंबे समय से की जा रही है, लेकिन अभी तक इस मांग पर भी कोई कार्यवाही नहीं हुई। इसके साथ ही पुरानी पेंशन बहाली की मांग सभी शिक्षक, कर्मचारी कर रहे हैं। कहा कि पुरानी पेंशन सभी कर्मचारियों का अधिकार है, जिससे उन्हें वंचित रखा जा रहा है। नई पेंशन योजना के तहत कर्मियों और उनके परिवार को आर्थिक सुरक्षा नहीं मिल रही है। बताया कि एनपीएस योजना में पारिवारिक सुरक्षा का लाभ भी नहीं मिल रहा है। पुरानी पेंशन कर्मचारियों के लिए सरकार की सौगात नहीं बल्कि उनका मौलिक अधिकार है। उन्होंने निदेशक समेत अन्य सभी अधिकारियों से पुरानी पेंशन बहाली आंदोलन में सहयोग देने की मांग की। प्रतिनिधिमंडल में एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष बीडी सेमवाल, कोषाध्यक्ष दिनेश प्रसाद गैरोला, जिलाध्यक्ष प्रदीप उनियाल, जिला मंत्री आरती नौटियाल आदि शामिल रहे।

भारी बारिश के दृष्टिगत अलर्ट मोड पर दून पुलिस

संवाददाता

देहरादून। भारी बारिश के चलते दून पुलिस अलर्ट मोड पर दिखायी दी तथा नदी नालों के किनारे बसे लागों को सचेत कर वहां से जाने के निर्देश दिये।

देहरादून तथा पहाड़ी जनपदों में लगातार हो रही भारी बारिश के दृष्टिगत एसएसपी देहरादून द्वारा दून पुलिस को अलर्ट मोड पर रखा गया है, साथ ही हर परिस्थिति की स्वयं मॉनिटरिंग की जा रही हैं। भारी बारिश के दृष्टिगत सभी थाना क्षेत्रों में संवेदनशील स्थानों पर पुलिस की अलग- अलग टीमो द्वारा लगातार भ्रमणशील रहते हुए हर स्थिति पर लगातार सतर्क दृष्टि रखी जा रही है, साथ ही रात्रि से ही लगातार नदी/ नालों के किनारे तथा संवेदनशील स्थानों में भ्रमणशील रहकर लोगों को लाउड हेलर के माध्यम से सतर्क किया जा रहा है तथा लगातार बढ़ते जलस्तर के कारण नदी/ नालों के किनारे न जाने की हिदायत दी जा रही है साथ ही नदी किनारे संवेदनशील स्थानों से लोगों को हटाते हुए सुरक्षित स्थानों पर भेजा जा रहा है।

8.45 ग्राम स्मैक के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार दून पुलिस द्वारा लगातार नशा तस्करों के विरूद्ध प्रभावी कार्यवाही की जा रही है। इसी क्रम में कोतवाली प्रेमनगर पर गठित पुलिस टीम द्वारा थाना क्षेत्र में चलाए जा रहे सघन चेकिंग अभियान के दौरान एक नशा तस्कर विनीत सिंह पुत्र स्व. हरीश चंद्र निवासी ग्राम ककराला नियर मंदिर कस्बा जलालाबाद, जिला शहजानपुर को 8.45 ग्राम अवैध स्मैक के साथ गिरफ्तार किया गया, उसके विरुद्ध कोतवाली प्रेमनगर पर एनडीपीएस एक्ट के तहत अभियोग पंजीकृत किया गया। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वह मूल रूप से शाहजहांपुर उ.प्र. का रहने वाला है तथा पैसों की जरूरत के चलते उक्त स्मैक को वह शाहजहांपुर के एक युवक से खरीद कर लाया था, जिसका नाम पता वह नही जानता है। बरामद स्मैक को वह देहरादून में पढ़ने वाले छात्रो को छोटी-छोटी पुड़िया बनाकर महंगे दामों पर बेचने के लिए लाया था, पर उससे पूर्व ही पुलिस द्वारा उसे पकड़ लिया गया। पुलिस ने वाहन सीज कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आस्था, आरोप और सियासत...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

श्रद्धापूर्वक दान व चढ़ावा अर्पित करते हैं। मंदिर के संचालन और प्रबंधन की व्यवस्था समय के साथ विकसित हुई। आज मंदिर का प्रशासन निर्धारित कानूनी ढांचे और संबंधित प्रबंधन समिति के माध्यम से संचालित होता है। यही कारण है कि चढ़ावे के प्रबंधन में पारदर्शिता और जवाबदेही को लेकर समाज की अपेक्षाएं भी अत्यधिक हैं।

धार्मिक स्थलों पर श्रद्धालुओं द्वारा दिया गया चढ़ावा केवल आर्थिक संसाधन नहीं होता। वह विश्वास, आस्था और सामाजिक उत्तरदायित्व का प्रतीक होता है। यही कारण है कि जब किसी प्रसिद्ध मंदिर में वित्तीय अनियमितता का मामला सामने आता है, तो उसकी प्रतिक्रिया सामान्य प्रशासनिक मामलों की तुलना में कहीं अधिक व्यापक होती है। उत्तराखण्ड में धर्म और राजनीति का संबंध हमेशा संवेदनशील रहा है। चारधाम यात्रा राज्य की अर्थव्यवस्था, पर्यटन और सांस्कृतिक पहचान का महत्वपूर्ण आधार है। ऐसे में बदरीनाथ धाम से जुड़ा कोई भी विवाद स्वाभाविक रूप से राजनीतिक विमर्श का हिस्सा बन जाता है।

विपक्ष इसे सरकार की जवाबदेही का प्रश्न बना रहा है, जबकि सरकार जांच पूरी होने तक संयम बरतने की बात कह रही है। आने वाले दिनों में जांच की प्रगति और उसके निष्कर्ष ही तय करेंगे कि यह मामला केवल प्रशासनिक कार्रवाई तक सीमित रहेगा या फिर राज्य की राजनीति में बड़ा मुद्दा बनेगा। इस पूरे विवाद से एक बात स्पष्ट होती है कि धार्मिक संस्थाओं में पारदर्शिता, आधुनिक वित्तीय प्रबंधन और नियमित स्वतंत्र आडिट की आवश्यकता पहले से कहीं अधिक महसूस की जा रही है। इससे न केवल श्रद्धालुओं का विश्वास मजबूत होगा, बल्कि मंदिर प्रशासन पर अनावश्यक विवादों की आशंका भी कम होगी। देवभूमि की पहचान उसके मंदिरों से है, लेकिन उन मंदिरों की सबसे बड़ी शक्ति श्रद्धालुओं का विश्वास है। इसलिए इस मामले में निष्पक्ष जांच, समयबद्ध कार्रवाई और पारदर्शी निष्कर्ष ही वह रास्ता है, जो आस्था और व्यवस्था दोनों की गरिमा को सुरक्षित रख सकता है।

आपदा प्रबंधन टीम राहत एवं बचाव कार्य करे सुनिश्चितः जिलाधिकारी

◆लगातार बारिश के चलते डीएम ने किया सभी अधिकारियों अलर्ट

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। जनपद हरिद्वार में लगातार हो रही वर्षा के दृष्टिगत जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने सभी जिला स्तरीय अधिकारियों, उप जिलाधिकारियों एवं तहसीलदारों को अपने-अपने क्षेत्रों में पूर्ण सतर्कता एवं अलर्ट मोड पर रहने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि भारी वर्षा के कारण उत्पन्न होने वाली किसी भी आपात स्थिति से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ कार्य करें तथा त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित करें।

जिलाधिकारी ने निर्देशित किया कि यदि किसी क्षेत्र में जलभराव, सड़क अवरुद्ध होने, भवन क्षति, सरकारी अथवा निजी संपत्ति को नुकसान अथवा किसी अन्य प्रकार की आपदा संबंधी घटना की सूचना प्राप्त होती है तो संबंधित अधिकारी तत्काल राहत एवं बचाव कार्य प्रारंभ करते हुए इसकी सूचना बिना विलंब जिला आपदा नियंत्रण कक्ष को उपलब्ध कराएं। उन्होंने सभी उप जिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि तहसील स्तर पर स्थापित आपदा नियंत्रण कक्षों में तैनात कार्मिकों को पूरी तरह अलर्ट रखा जाए तथा प्राप्त होने वाली प्रत्येक सूचना पर तत्काल कार्रवाई सुनिश्चित की जाए। जिलाधिकारी ने जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी को निर्देशित किया कि जनपद के किसी भी क्षेत्र से जलभराव अथवा अन्य आपदा संबंधी सूचना प्राप्त होते ही संबंधित विभागों एवं अधिकारियों को तत्काल अवगत कराया जाए तथा आपदा प्रबंधन टीमों को प्रभावित क्षेत्रों में शीघ्र रवाना कर राहत एवं बचाव कार्य प्रारंभ किए जाएं। जिलाधिकारी ने बताया कि वह स्वयं जिला आपदा नियंत्रण कक्ष के माध्यम से जनपद में हो रही लगातार वर्षा की स्थिति पर पल-पल नजर बनाए हुए हैं तथा सभी संबंधित अधिकारियों से नियमित रूप से जानकारी प्राप्त कर आवश्यक दिशा-निर्देश जारी कर रहे हैं। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि किसी भी प्रकार की लापरवाही न बरती जाए तथा जनहित एवं जनसुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए प्रत्येक स्थिति पर त्वरित एवं प्रभावी कार्रवाई सुनिश्चित की जाए।

बेटे बहू ने किया सास-ससुर को परेशान, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। बेटे बहू ने सास ससुर को परेशान किया तो पुलिस ने न्यायालय के आदेश पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कांवली रोड निवासी गरीब सिंह ने न्यायालय में प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि उसका बेटा बिट्टू सिंह व उसकी पत्नी श्रीमती बबली कौर पत्नी, उसका बेटा प्रीतम सिंह उसके साथ आये दिन मारपीट करते हैं। वह एक 73 वर्षीय वृद्ध व्यक्ति (सीनियर सिटीजन) है तथा उपरोक्त पते पर अपनी पत्नी श्रीमती संतोष कौर के साथ निवास करता है। उसके पास उपरोक्त सम्पत्ति के अलावा निवास हेतु अन्य कोई स्थान उपलब्ध नहीं है। वह हृदय रोग से पीड़ित है। उसकी पत्नी श्रीमती संतोष कौर भी अत्यन्त वृद्ध है और बीमार रहती है। श्रीमती संतोष कौर हृदय रोग से पीड़ित है तथा उसका हृदय का आप्रेशन हो रखा है एवं उसके हृदय में वाल्व पड़ी हुई है। वह सड़क किनारे कंठी-माला आदि सामान विक्रय कर उससे प्राप्त होने वाली आय से अपना एवं अपनी पत्नी का भरण-पोषण करता है। उपरोक्त के अलावा उसकी आय का अन्य कोई साधन नहीं है। उसके परिवार में उसके 03 पुत्र एवं 05 पुत्रियां है कि जो सभी विवाहित हैं। उसके बेटे व बहू का व्यवहार उसके व उसकी पत्नी ें के साथ अत्यधिक क्रूर व हिंसक रहा है। जिस कारण उसके द्वारा 2013 को बेटे व बहू को अपने समस्त सम्बन्ध समाप्त कर लिये थे और उसी दिन 19-06-2013 को अभियुक्त सं0 1 व 2 को अपनी समस्त चल व अचल सम्पत्ति से बेदखल कर दिया था, उसकी गैर मौजूदगी में उसके घर का ताला तोड़ कर उसके घर पर / घर के एक भाग पर कब्जा कर लिया गया था। उसकी पत्नी श्रीमती संतोष कौर द्वारा जब बहू बेटे का विरोद्ध किया गया तो उसकी पत्नी पर चाकू से हमला कर भयभीत किया गया और धमकी दी गई कि यदि हमारे खिलाफ किसी प्रकार की कोई कार्यवाही की गई अथवा पुलिस में हमारे खिलाफ कोई शिकायत दी गई तो हम तुम बुढ़े-बुढ़िया को यहीं मार कर गाढ़ देंगे। न्यायालय के आदेश पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

तेज बारिश के बीच नगर निगम अलर्ट मोड पर

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नगर निगम क्षेत्र में आज हुई मूसलाधार वर्षा के बीच नगर निगम प्रशासन पूरी तरह अलर्ट मोड पर रहा। नगर आयुक्त, नंदन कुमार के निर्देशन में मौसम विभाग द्वारा जारी भारी वर्षा के पूर्वानुमान के दृष्टिगत एक दिन पूर्व ही समस्त अधि कारियों एवं कर्मचारियों को आवश्यक तैयारियां सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए थे।

नगर निगम द्वारा बुधवार से ही जलभराव की संभावित स्थिति से निपटने हेतु विभिन्न संवेदनशील क्षेत्रों में जल निकासी पंप, आवश्यक संसाधन तथा संबंधित टीमों को तैयार रखा गया था। साथ ही सभी संबंधित वार्डों के मुख्य सफाई निरीक्षकों एवं सफाई निरीक्षकों की ड्यूटी लगाकर उन्हें अपने-अपने क्षेत्रों में सतत निगरानी एवं त्वरित कार्रवाई के निर्देश दिए गए थे। बीती रात्रि से ही तेज वर्षा प्रारंभ होते ही नगर निगम की टीमें तत्काल सक्रिय हो गईं तथा संभावित जलभराव वाले क्षेत्रों में मोर्चा संभाल लिया। गुरुवार तड़के नगर आयुक्त, नंदन कुमार ने स्वयं शहर के विभिन्न जलभराव संवेदनशील स्थलों का स्थलीय निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया तथा आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

निरीक्षण के दौरान भगत सिंह चौक, रानीपुर मोड़, संदेश नगर, शारदा नगर, भोपतवाला स्थित निष्काम सेवा ट्रस्ट के निकट तथा पुराना आरटीओ चौक (भोपतवाला) सहित अन्य संवेदनशील क्षेत्रों का निरीक्षण किया गया। इस दौरान उप नगर आयुक्त दीपक गोस्वामी, मुख्य सफाई निरीक्षक संजय शर्मा, श्रीकांत, अर्जुन सिंह, मनोज कुमार, विकास चौधरी सहित नगर निगम के अधिकारी एवं कर्मचारी अपने-अपने क्षेत्रों में लगातार उपस्थित रहकर जल निकासी एवं राहत कार्यों की निगरानी करते रहे।

सरकारी योजनाओं का लाभ लेने में लोगों को किसी प्रकार की परेशानी न हो: मुख्यमंत्री

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ लेने में किसी भी पात्र व्यक्ति को परेशानी नहीं होनी चाहिए।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गुरुवार को सचिवालय में राज्य स्तरीय बैंकर्स समिति (एसएलबीसी) की 97वीं बैठक में बैंकिंग सेवाओं, ऋण वितरण, वित्तीय समावेशन तथा विभिन्न स्वरोजगार योजनाओं की समीक्षा की। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य के आर्थिक विकास में बैंकिंग क्षेत्र की महत्वपूर्ण भूमिका है। उन्होंने बैंकों से आम लोगों, किसानों, युवाओं, महिलाओं और उद्यमियों तक ऋण की पहुंच आसान बनाने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने राज्य में ऋण-जमा अनुपात बढ़ाने पर विशेष ध्यान देने को कहा।

उन्होंने बागेश्वर, पौड़ी, अल्मोड़ा, रुद्रप्रयाग, पिथौरागढ़ और टिहरी जनपदों में कम ऋण-जमा अनुपात पर नाराजगी व्यक्त करते हुए निर्देश दिए कि इन जिलों में नियमित रूप शिविर लगाए जाएं। जिला प्रशासन, लीड बैंक और संबंधित विभाग मिलकर पात्र लोगों की पहचान करें और उन्हें समय पर ऋण उपलब्ध कराया जाए। उन्होंने कहा कि राज्य का ऋण-जमा अनुपात आगामी राष्ट्रीय औसत तक पहुंचाने के लक्ष्य के साथ कार्य किया जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ लेने में किसी भी पात्र व्यक्ति को परेशानी नहीं होनी चाहिए। यदि किसी आवेदन में कोई कमी हो तो उसे केवल तकनीकी आधार पर निरस्त करने के बजाय संबंधित व्यक्ति का मार्गदर्शन कर कमियों को दूर कराया जाए। उन्होंने कहा कि पात्र लाभार्थियों को योजनाओं का लाभ दिलाने में बैंक सक्रिय भूमिका निभाएं। मुख्यमंत्री ने कहा कि वित्तीय वर्ष 2025-26 में वार्षिक ऋण योजना के अंतर्गत लगभग 96 प्रतिशत उपलब्धि और एमएसएमई क्षेत्र में 111 प्रतिशत उपलब्धि राज्य की बेहतर आर्थिक प्रगति का संकेत है। राज्य का ऋण-जमा अनुपात बढ़ना भी सकारात्मक है, लेकिन इसे और बेहतर बनाने के लिए सभी बैंकों को मिलकर प्रयास करने होंगे।

मुख्यमंत्री ने मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना-2.0, वीर चन्द्र सिंह गढ़वाली स्वरोजगार योजना, होम-स्टे योजना, प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना, प्रधानमंत्री मुद्रा योजना तथा किसान क्रेडिट कार्ड जैसी योजनाओं में पात्र लोगों को प्राथमिकता के आधार पर ऋण उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। उन्होंने कृषि, बागवानी, पशुपालन, मत्स्य पालन, पर्यटन और स्थानीय उत्पादों पर आधारित उद्यमों को बढ़ावा देने के लिए बैंकिंग सहयोग बढ़ाने पर भी जोर दिया। मुख्यमंत्री ने कहा कि डिजिटल बैंकिंग और डिजिटल भुगतान को गांव-गांव तक पहुंचाना जरूरी है। उन्होंने वित्तीय समावेशन को और मजबूत बनाने तथा प्रधानमंत्री जनधन योजना सहित अन्य योजनाओं का लाभ अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि विकसित उत्तराखण्ड के निर्माण में बैंकिंग क्षेत्र की महत्वपूर्ण भूमिका है। सरकार और बैंक मिलकर कार्य करेंगे तो रोजगार, स्वरोजगार और उद्यमिता को नई गति मिलेगी तथा राज्य का समग्र विकास और तेजी से होगा। बैठक में मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन ने कहा कि साइबर अपराधों पर प्रभावी नियंत्रण के लिए हेल्पलाइन नंबर 1930 से भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई), पंजाब नेशनल बैंक (पीएनबी), आईसीआईसीआई बैंक तथा एचडीएफसी बैंक के प्रतिनिधियों को भी जोड़ा जाए, ताकि साइबर ठगी से संबंधित मामलों में त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित की जा सके। मुख्य सचिव ने कहा कि राज्य स्तरीय बैंकर्स समिति की बैठक से पूर्व उप समिति (सब-कमेटी) की नियमित बैठक आयोजित की जाए, ताकि विभिन्न विषयों पर विस्तृत समीक्षा कर समस्याओं का समयबद्ध समाधान सुनिश्चित किया जा सके। इस अवसर पर प्रमुख सचिव आर. के सुधांशु , डॉ. आर. मीनाक्षी सुन्दरम, सचिव दिलीप जावलकर, नितेश झा, डॉ बी.वी. आर. सी पुरुषोत्तम, विनय शंकर पाण्डेय, एस.एन. पाण्डेय, श्रीधर बाबू अदांकी, धीराज गर्ब्याल, क्षेत्रीय निदेशक भारतीय रिजर्व बैंक अरविन्द कुमार, मुख्य महाप्रबंधक हर्ष कुमार गौतम, महा प्रबंधक नाबार्ड पंकज यादव, अध्यक्ष इन्डस्ट्रीज एसोसियेशन ऑफ उत्तराखंड पंकज गुप्ता, मुख्य महाप्रबंधक भारतीय स्टेट बैंक नई दिल्ली प्रभास बोस, महाप्रबंधक शैलेश कुमार, उप महाप्रबन्धक एसबीआई देहरादून राजीव रंजन, उप महाप्रबन्धक एसबीआई हल्द्वानी राजीव रंजन रतन, सहायक महाप्रबन्धक, एस.एल.बी.सी. उत्तराखंड शैलेन्द्र कुमार उनियाल एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

चोरी की स्कूटी सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

नैनीताल। ऑपरेशन प्रहार के तहत पुलिस को सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने चुरायी गयी स्कूटी सहित एक व्यक्ति को गिरफ्तार उसे जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली हल्द्वानी के नेतृत्व में चौकी मंगलपड़ाव पुलिस टीम द्वारा प्रभावी कार्रवाई की गई। पुलिस ने चौकी मंगलपड़ाव क्षेत्र से चोरी हुई स्कूटी को बरामद करते हुए एक व्यक्ति को चैकिंग के दौरान गिरफ्तार कर लिया है। पूछताछ में उसने अपना नाम सौरभ आर्या पुत्र योगेश आर्या, निवासी बागजाला, गोलापार, थाना काठगोदाम, जनपद नैनीताल बताया। पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

तवायफों की महफिलों पर लगाम लगाने वाले पूर्व आईएएस का निधन

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। उत्तराखण्ड के पूर्व आईएएस अधिकारी चंद्र सिंह का आज प्रात:काल निधन हो गया। वे लंबे समय से आयु-संबंधी स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे थे। चंद्र सिंह अपनी निष्कलंक ईमानदारी,कड़े लेकिन न्यायप्रिय प्रशासन,अत्यंत सादगीपूर्ण जीवनशैली, सामाजिक सुधारों के प्रति समर्पण तथा गरीबों और वंचितों के हितैषी के रूप में सदैव याद किए जाएंगे।

पूर्व आईएएस स्व. चंद्र सिह मूलत: उत्तराखंड के उत्तरकाशी जनपद अंतर्गत भटवाड़ी तहसील के केलसू भंकोली गांव के रहने वाले थे। सत्तर के दशक में उन्होंने रुड़की में ज्वाइंट मजिस्ट्रेट के रूप में अपनी सेवाएं दीं। उस दौर में

रुड़की मछली बाजार क्षेत्र में संचालित वेश्यावृत्ति के कोठों को बंद कराने तथा पिरान कलियर मेले में दशकों से चली आ रही तवायफों की गीत-संगीत की महफिलों पर स्थायी रोक लगाने जैसे उनके साहसिक और ऐतिहासिक निर्णयों के लिए उन्हें हमेशा स्मरण किया जाएगा। इसके अलावा बतौर प्रशासनिक अधिकारी उन्होंने पूरे कार्यकाल में अनेको ऐसे माइल स्टोन कार्य किए,जो अपने आप में मिसाल हैं।

रमन लाल,जो भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान रुड़की के पूर्व संयुक्त रजिस्ट्रार रहे हैं,चंद्र सिंह के छोटे भाई हैं। चंद्र सिंह पिछले कुछ समय से अस्वस्थ थे और देहरादून के मैक्स अस्पताल में उनका इलाज चल रहा था,बताया गया है कि वहीं उन्होंने अंतिम सांस ली। ईश्वर से प्रार्थना है कि वह पवित्र आत्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान एवं चिरशांति प्रदान करें।

भारी बारिश के चलते नदी नाले उफान पर

संवाददाता

देहरादून। तेज बारिश के चलते नदी नालों का जल स्तर बढ गया जिससे लोगों को काफी परेशानी का सामना करना पडा। वहीं पुलिस ने नदी नालों के किनारे बसे लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया।

❑पुलिस ने लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया

दून में पिछले 24 घंटों से तेज बारिश के चलते नदी नालों का जल स्तर बढ गया है। वहीं सडकों पर गडढों के चलते पानी भरने से दुघर्टनाओं का खतरा पैदा हो गया है। शहर से लगे मालदेवता, सहसपुर, विकासनगर, आदि क्षेत्रों पर

नदियों का जल स्तर बढ गया है। जिससे पुलिस ने मौके पर पहुंचकर नदी नालों के किनारे बसे लोगों को वहां से हटाकर सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया। वहीं शहर में भारी बारिश के चलते सडकों पर पानी आने से वहां दुघर्टनाओं का खतरा मंडराने लगा है। क्यों कि शहर की सडकों पर गडढों का बोलबाला है और पानी भरने से गडढे दिखायी देने बंद हो गये जिससे कभी भी किसी भी दुघर्टना की सम्भावनाओं को नकारा नहीं जा सकता है। अभी आज ही मौसम विभाग ने तीन दिन की भारी बारिश का अलर्ट घोषित कर दिया है। जिसके चलते नदी नालों के किनारे बसे लोगों को सुरक्षित स्थानों पर जाने के लिए पुलिस ने लाउड हेलर के माध्यम से सतर्क किया जा रहा है। बढते जलस्तर के कारण नदी, नालों के किनारे न जाने की हिदायत दी जा रही है। वहीं भारी बारिश के चलते पुलिस प्रशासन को भी अलर्ट मोड पर रखा गया है। एसएसपी प्रमेन्द्र डोबाल द्वारा हर परिस्थिति की स्वयं मॉनिटरिंग की जा रही 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।