रविवार

02 अगस्त 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 190
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

आर.एन.आई. : 59626/94

34 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

रुड़की में कांवड़ियों का कार पर हमला

कांवड़ खंडित, हंगामा

संवाददाता

रुड़की। हरिद्वार जिले के मंगलौर कस्बे में कांवड़ यात्रा के दौरान अचानक माहौल तनावपूर्ण हो गया। बताया गया है कि हरिद्वार से गंगाजल लेकर लौट रहे शिवभक्तों की कांवड़ एक कार की टक्कर से खंडित हो गई, जिसके बाद गुस्साए कांवड़ियों ने कार पर हमला बोल दिया और कार में जमकर तोड़फोड़ कर दी। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और हालात को काबू में लिया, फिलहाल स्थिति नियंत्रण में है। एसपी देहात शेखर चंद्र सुयाल ने बताया कि घटना की जांच जारी है, जांच के बाद सख्त एक्शन लिया जाएगा।

जानकारी के मुताबिक, मंगलौर कोतवाली क्षेत्र में एक ढाबे के पास उस समय अफरा–तफरी मच गई, जब हरिद्वार से गंगाजल लेकर लौट रहे एक कांवड़िए की कांवड़ को पीछे से आ रही एक कार ने टक्कर मार दी। बताया गया है कि टक्कर लगने से कांवड़ खंडित हो गई, कांवड़ खंडित होने की सूचना जैसे ही आसपास मौजूद श्रद्धालुओं लगी तो वह भड़क उठे और देखते ही देखते मौके पर भारी भीड़ जमा हो गई। इसके बाद गुस्साए कांवड़ियों ने कार को घेर लिया और उसमें जमकर तोड़फोड़ कर दी गई, कुछ ही देर में मौके पर तनावपूर्ण स्थिति बन गई। सूचना मिलते ही तत्काल मंगलौर पुलिस मौके पर पहुंची और कांवड़ियों को बमुश्किल समझा–बुझाकर शांत किया गया, इसके बाद पुलिस ने क्षतिग्रस्त कार को अपने कब्जे में लेकर थाने भिजवा दिया। हालांकि कांवड़ यात्रा के बीच हुई इस घटना के बाद प्रशासन सतर्क हो गया है। उत्तराखंड में कांवड़ यात्रा जोर–शोर से चल रही है, कांवड़ यात्रा में तरह–तरह के थीम के कांवड़ लोगों के आकर्षण का केंद्र बन रहे हैं। कांवड़ यात्रा को लेकर प्रशासनिक तैयारियां भी मुस्तैद हैं। पुलिस प्रशासन हर गतिविधि पर पैनी नजर बनाए हुए है। वहीं यात्रा मार्गों और भीड़ वाले स्थानों पर कैमरों से निगरानी की जा रही है।

कांवड़ यात्रा

- मंगलौर कस्बे में कांवड़ यात्रा के दौरान माहौल हुआ तनावपूर्ण
- गुस्साए कांवड़ियों ने कार को घेर लिया और जमकर तोड़फोड़ की
- पुलिस ने क्षतिग्रस्त कार को अपने कब्जे में लेकर थाने भिजवाया

कॉमनवेल्थ में पहाड़ की बेटी जलवा

ग्लास्गो राष्ट्रमंडल खेलों में कांस्य पदक जीतकर बढ़ाया मान

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के लिए खेल जगत से एक और गर्व की खबर सामने आई है. देहरादून की युवा जूडो खिलाड़ी उन्नति शर्मा ने कॉमनवेल्थ गेम्स में शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक अपने नाम किया है। अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता में पदक जीतकर उन्नति ने न केवल भारत की झोली में एक और मेडल डाला, बल्कि उत्तराखंड का नाम भी वैश्विक मंच पर रोशन किया। उन्नति की इस उपलब्धि के बाद प्रदेश के खेल जगत में खुशी की लहर है और उन्हें लगातार बधाइयां मिल रही हैं। वहीं राष्ट्रमंडल खेलों में महिलाओं के 63 किलो भार वर्ग में उन्नति शर्मा ने ये सफलता हासिल की है।

ग्लास्गो कॉमनवेल्थ गेम्स में उन्नति शर्मा ने दमदार प्रदर्शन रहा है. सेमीफाइनल मुकाबले में उनका सामना ऑस्ट्रेलिया की साया मिडलटन से हुआ. यह मुकाबला बेहद चुनौतीपूर्ण रहा, जिसमें उन्नति को इप्पोन के आधार पर हार का सामना करना पड़ा। हालांकि सेमीफाइनल में हार के बाद भी उन्होंने अपना आत्मविश्वास नहीं खोया। कांस्य पदक के मुकाबले में उन्होंने शानदार वापसी करते हुए जीत दर्ज की और भारत के लिए पदक सुनिश्चित किया। उन्नति शर्मा ने दक्षिण अफ्रीका की स्काई नोएस्टर को इप्पोन के जरिए हराकर कांस्य पदक जीत लिया। उन्नति शर्मा ने महज एक मिनट सात सेकेंड में खत्म कर दिया। वहीं कठिन परिस्थितियों में वापसी कर पदक जीतने की उनकी क्षमता ने सभी का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया है।

कोच सतीश शर्मा के मार्गदर्शन में सीखी बारीकियांरू उन्नति शर्मा की सफलता किसी एक प्रतियोगिता का परिणाम नहीं है, बल्कि वर्षों की कड़ी मेहनत, अनुशासित प्रशिक्षण और बेहतर प्रदर्शन का नतीजा है। जूडो सफर देहरादून के परेड ग्राउंड स्थित जूडो हॉल से शुरू हुआ, जहां उन्होंने राष्ट्रीय जूडो कोच सतीश शर्मा के मार्गदर्शन में खेल की बारीकियां सीखी।

पेरू में टूरिस्ट प्लेन क्रैश

13 लोगों की मौत, हेरिटेज जगहों को देखने जा रहे थे पर्यटक

लीमा। दक्षिण अमेरिका के महाद्वीप पेरू में एक छोटे एयरक्राफ्ट के क्रैश होने से कम से कम 13 लोगों की मौत हो गई।

न्यूज एजेंसी अल जजीरा की रिपोर्ट के मुताबिक जब एयरक्राफ्ट यात्रियों को ले जा रहा था। इनकी पहचान अधिकारियों ने ज्यादातर टूरिस्ट के तौर पर की है, जो मशहूर नाज्का लाइन्स देखने जा रहे थे। नाज्का लाइन्स ऐतिहासिक आर्कियोलॉजिकल जगहों का एक कलेक्शन है जिसमें जमीन पर बड़े–बड़े जियोग्लिफ खुदे हुए हैं।

पुलिस मेजर जॉर्ज एंड्रेड ने देश के दक्षिणी इलाके में क्रैश साइट पर रिपोर्टर्स को बताया हमारे पास जानकारी है कि 11 पैसेंजर और दो क्रू मेंबर की मौत हो गई है। अल जजीरा के मुताबिक लोकल मीडिया आउटलेट्स ने बताया कि क्रैश साइट पर तेजी से आग लग गई थी। एयरक्राफ्ट ने इका डिपार्टमेंट के पिस्को से उड़ान भरी थी, जबकि वजह के बारे में और जानकारी तुरंत नहीं मिली। पेरू एक प्रमुख इंटरनेशनल ट्रैवल डेस्टिनेशन बना हुआ है, जो दुनिया भर से विजिटर्स को देश की हेरिटेज जगहों को देखने के लिए अट्रैक्ट करता है, जिसमें माचू पिच्चू का इंका किला और कुस्को की बड़ी–बड़ी देसी पत्थर की इमारतें शामिल हैं।

अल जजीरा ने बताया कि पेरू के विदेश व्यापार और पर्यटन मंत्रालय के जारी आंकड़ों के आधार पर, 2025 में लगभग 35 मिलियन लोगों वाले दक्षिण अमेरिकी देश में 4.1 मिलियन से ज़्यादा इंटरनेशनल टूरिस्ट आए। प्रसिद्ध नाज्का लाइन्स देश के दक्षिणी तट से सटे रेगिस्तानी क्षेत्र में स्थित हैं, जो एंडियन पर्वत श्रृंखला के साथ चलती है। 500 ईसा पूर्व और 500 ईस्वी के बीच की इस साइट को इसके गहन सांस्कृतिक मूल्य के कारण औपचारिक रूप से संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक संगठन (यूनेस्को) द्वारा विश्व विरासत स्थल के रूप में नामित किया गया है।

दून वैली मेल

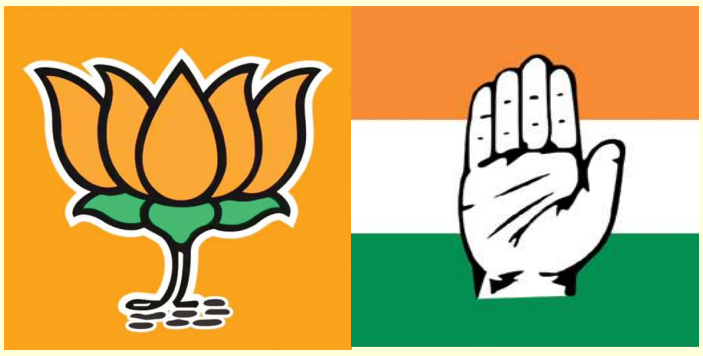
संपादकीय

कामनवेल्थ में स्वर्णिम उड़ान

कामनवेल्थ गेम्स के मैदान से इस बार जो तस्वीर उभरकर सामने आई है, वह केवल पदकों की संख्या का उत्सव नहीं है, बल्कि बदलते भारत की कहानी भी कहती है। भारतीय खिलाड़ियों ने स्वर्ण और रजत पदकों की ऐसी झड़ी लगाई कि पूरे देश में गर्व और उत्साह का माहौल बन गया। हर पदक के साथ तिरंगा ऊंचा हुआ, राष्ट्रगान गूंजा और करोड़ों भारतीयों का सिर गर्व से ऊंचा हो गया। यह सफलता बताती है कि भारत अब केवल प्रतिभाओं का देश नहीं, बल्कि उन्हें निखारने और विश्व मंच तक पहुंचाने की क्षमता भी विकसित कर रहा है। एक समय था जब अंतरराष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं में भारत की उम्मीदें कुछ चुनिंदा खेलों तक सीमित रहती थीं। हाकी, कुश्ती या निशानेबाजी जैसे खेलों से ही पदकों की आस लगाई जाती थी। लेकिन अब तस्वीर बदल चुकी है। एथलेटिक्स, भारोत्तोलन, बैडमिंटन, मुक्केबाजी, टेबल टेनिस, पैरा स्पोर्ट्स और कई अन्य स्पर्धाओं में भारतीय खिलाड़ी लगातार नए इतिहास रच रहे हैं। यह बदलाव अचानक नहीं आया है। इसके पीछे वर्षों की मेहनत, वैज्ञानिक प्रशिक्षण, बेहतर खेल सुविधाएं और खिलाड़ियों के प्रति बढ़ते सामाजिक सम्मान की बड़ी भूमिका है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि भारत की यह सफलता अब किसी एक राज्य या एक खेल तक सीमित नहीं रही। छोटे शहरों, कस्बों और गांवों से निकलने वाले खिलाड़ी आज दुनिया के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों को चुनौती दे रहे हैं। जिन युवाओं के पास कभी अभ्यास के लिए पर्याप्त संसाधन नहीं थे, वे आज अंतरराष्ट्रीय मंच पर भारत का नाम रोशन कर रहे हैं। यह बदलाव बताता है कि प्रतिभा किसी महानगर की मोहताज नहीं होती, अवसर मिलने पर वह हर जगह से निकलकर सामने आती है। हालांकि, इन उपलब्धियों के बीच कुछ ऐसे प्रश्न भी हैं जिन्हें नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। क्या भारत की यह सफलता केवल कामनवेल्थ गेम्स तक सीमित रहेगी, या फिर यही प्रदर्शन ओलंपिक जैसे सबसे बड़े मंच पर भी दिखाई देगा? यह सवाल इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि कॉमनवेल्थ गेम्स में उत्कृष्ट प्रदर्शन के बावजूद ओलंपिक में भारत की पदक संख्या अभी भी उसकी क्षमता के अनुरूप नहीं है। इसका अर्थ है कि हमें केवल जश्न मनाने के बजाय अपनी खेल व्यवस्था की कमजोरियों को भी पहचानना होगा। खेलों में निरंतर सफलता के लिए मजबूत आधारभूत ढांचे की आवश्यकता होती है। आज भी देश के अनेक जिलों में आधुनिक स्टेडियम, प्रशिक्षित कोच, खेल विज्ञान विशेषज्ञ और गुणवत्तापूर्ण प्रशिक्षण सुविधाओं का अभाव है। ग्रामीण क्षेत्रों के हजारों प्रतिभाशाली खिलाड़ी आर्थिक कठिनाइयों के कारण बीच रास्ते में अपने सपनों को छोड़ देते हैं। यदि भारत वास्तव में खेल महाशक्ति बनना चाहता है तो खेल नीति का केंद्र केवल पदक जीतने वाले खिलाड़ियों तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि उन लाखों बच्चों तक पहुंचना चाहिए जिनमें भविष्य का चौंपियन छिपा है। महिलाओं की शानदार भागीदारी इस सफलता का सबसे प्रेरक पक्ष है। भारतीय महिला खिलाड़ियों ने यह साबित कर दिया है कि अवसर और विश्वास मिलने पर वह किसी भी मंच पर देश का गौरव बढ़ा सकती हैं। उनकी उपलब्धियां समाज की उन रूढ़ियों को भी चुनौती देती हैं जो लंबे समय तक खेलों को केवल पुरुषों का क्षेत्र मानती रही हैं। यह बदलाव सामाजिक परिवर्तन का भी संकेत है। इसके साथ ही पैरा खिलाड़ियों की उपलब्धियां भी उतनी ही प्रेरणादायक हैं। उन्होंने यह संदेश दिया है कि शारीरिक सीमाएं सफलता के रास्ते की बाधा नहीं, बल्कि इच्छाशक्ति के सामने छोटी पड़ जाती हैं। ऐसे खिलाड़ियों को केवल सम्मान ही नहीं, बल्कि समान संसाधन और बेहतर प्रशिक्षण भी उपलब्ध कराना समय की मांग है। भारत की बढ़ती खेल सफलता का एक आर्थिक पहलू भी है। खेल उद्योग, खेल पर्यटन, खेल उपकरण निर्माण और खेल विज्ञान जैसे क्षेत्रों में नए अवसर पैदा हो रहे हैं। यदि सरकार, निजी क्षेत्र और खेल संस्थाएं मिलकर दीर्घकालिक रणनीति बनाएं तो खेल देश की अर्थव्यवस्था का भी एक महत्वपूर्ण स्तंभ बन सकते हैं। विकसित देशों ने खेलों को केवल प्रतियोगिता नहीं, बल्कि रोजगार, नवाचार और राष्ट्रीय पहचान का माध्यम बनाया है। भारत भी इस दिशा में तेजी से आगे बढ़ सकता है। यह भी ध्यान रखना होगा कि हर पदक के पीछे वर्षों का संघर्ष, अनुशासन और त्याग छिपा होता है। इसलिए खिलाड़ियों का सम्मान केवल जीत के समय नहीं, बल्कि कठिन दौर में भी होना चाहिए। कई बार खिलाड़ी एक प्रतियोगिता में असफल होने पर आलोचना के केंद्र में आ जाते हैं। खेलों की वास्तविक संस्कृति यही है कि सफलता और असफलता दोनों को समान परिपक्वता के साथ स्वीकार किया जाए। कामनवेल्थ गेम्स में स्वर्ण और रजत पदकों की यह चमक निश्चित रूप से नए भारत की पहचान है। लेकिन यह मंजिल नहीं, बल्कि एक महत्वपूर्ण पड़ाव है। यदि इस सफलता को मजबूत खेल नीति, बेहतर बुनियादी ढांचे, पारदर्शी चयन प्रणाली, वैज्ञानिक प्रशिक्षण और जमीनी स्तर पर प्रतिभा खोज कार्यक्रमों से जोड़ा जाए, तो वह दिन दूर नहीं जब भारत केवल कामनवेल्थ ही नहीं, बल्कि ओलंपिक और अन्य वैश्विक प्रतियोगिताओं में भी शीर्ष देशों की कतार में खड़ा होगा। आज जश्न मनाने का समय है, लेकिन साथ ही भविष्य की तैयारी का भी। क्योंकि स्वर्ण पदकों की यह बरसात तभी सार्थक होगी, जब यह आने वाली पीढ़ियों के लिए खेलों का एक स्थायी स्वर्णिम युग बन सके।

नैरेटिव का 'जहर' वोट की 'जंग'

हैट्रिक की जिद और बदलाव की जंग



- भाजपा का नैरेटिव सेट करने पर जोर
- कांग्रेस को दिख रही वापसी की राह
- राजनीतिक मोहरों से बिगड़ेगा समीकरण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 अभी दूर है, लेकिन राजनीतिक तापमान लगातार बढ़ रहा है। सत्ता पक्ष और विपक्ष दोनों ने चुनावी शतरंज बिछानी शुरू कर दी है। पिछले चुनावों में जहां मुकाबला विकास बनाम वादों तक सीमित था, वहीं इस बार लड़ाई केवल सीटों की नहीं, बल्कि जनता के मन में नैरेटिव स्थापित करने की है। राजनीतिक गलियारों में यह चर्चा तेज है कि 2027 का चुनाव उत्तराखंड की राजनीति का सबसे अलग और सबसे आक्रामक चुनाव साबित हो सकता है। भाजपा लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी का इतिहास रचने की तैयारी में है, जबकि कांग्रेस इसे सत्ता परिवर्तन का सबसे बड़ा अवसर मान रही है। दूसरी ओर क्षेत्रीय दल और नए राजनीतिक समूह भी युवाओं और स्थानीय मुद्दों के सहारे अपनी जगह बनाने की कोशिश में हैं।

भाजपा का पूरा चुनावी अभियान अब तक के विकास कार्यों, सड़क, रेल, चारधाम आल वेदर रोड, रोपवे, निवेश, पर्यटन, समान नागरिक संहिता और डबल इंजन सरकार की अवधारणा के इर्द–गिर्द रहने की संभावना है। पार्टी यह संदेश देना चाहती है कि उत्तराखंड को राजनीतिक स्थिरता और तेज विकास केवल भाजपा ही दे सकती है। हालांकि भाजपा के सामने चुनौतियां भी कम नहीं हैं। स्थानीय स्तर पर जनप्रतिनिधियों के प्रति नाराजगी, बेरोजगारी, पलायन, भर्ती परीक्षाओं में अनियमितताओं पर उठे सवाल, महंगाई और ग्रामीण क्षेत्रों की समस्याएं विपक्ष को लगातार मुद्दे दे रही हैं। ऐसे में पार्टी संगठन और सरकार दोनों को एंटी–इनकंबेंसी की धार को कुंद करना होगा।कांग्रेस बेरोजगारी, भर्ती परीक्षाओं में कथित अनियमितताओं, महंगाई, स्वास्थ्य सेवाओं, शिक्षा और किसानों के मुद्दों को लेकर सरकार को घेरने की रणनीति पर काम कर रही है। पार्टी का प्रयास है कि सत्ता विरोधी भावना को संगठित जनसमर्थन में बदला जाए। लेकिन कांग्रेस की सबसे बड़ी परीक्षा उसके अपने संगठन की मजबूती होगी। यदि गुटबाजी और नेतृत्व के सवाल हावी रहे, तो जनता के मुद्दे भी चुनावी लाभ में नहीं बदल पाएंगे। चुनाव से पहले संगठनात्मक एकजुटता कांग्रेस की सबसे बड़ी राजनीतिक आवश्यकता होगी। उत्तराखंड में बड़ी संख्या में युवा मतदाता पहली बार मतदान करेंगे। रोजगार, प्रतियोगी परीक्षाओं की पारदर्शिता, स्टार्टअप, स्वरोजगार, डिजिटल अवसर और शिक्षा उनके प्रमुख मुद्दे हैं। पिछले कुछ वर्षों में भर्ती परीक्षाओं और पेपर लीक जैसे मामलों ने युवाओं के बीच व्यवस्था को लेकर सवाल खड़े किए। अब सभी दल युवाओं को अपने पक्ष में करने के लिए अलग–अलग रणनीति बना रहे हैं। सोशल मीडिया इस बार चुनाव प्रचार का सबसे प्रभावी हथियार बन सकता है। महिला सुरक्षा, स्वास्थ्य, शिक्षा, स्वरोजगार, स्वयं सहायता समूह, गैस, पानी और सामाजिक सुरक्षा जैसे मुद्दे चुनाव में निर्णायक भूमिका निभा सकते हैं। भाजपा और कांग्रेस दोनों महिलाओं के बीच अपनी पैठ मजबूत करने की तैयारी में हैं।

उत्तराखंड की राजनीति में क्षेत्रीय संतुलन हमेशा महत्वपूर्ण रहा है। पलायन, खाली होते गांव, सड़क, स्वास्थ्य सुविधाएं और शिक्षा जैसे मुद्दे पर्वतीय क्षेत्रों में लगातार चर्चा का विषय हैं, जबकि मैदानी क्षेत्रों में शहरीकरण, रोजगार, उद्योग और बुनियादी सुविधाएं प्रमुख चुनावी मुद्दे हैं। जो दल इन दोनों क्षेत्रों की अपेक्षाओं में संतुलन स्थापित करेगा, उसे चुनावी लाभ मिल सकता है। 2027 का चुनाव केवल जनसभाओं का नहीं होगा। फेसबुक, एक्स, इंस्टाग्राम, यूट्यूब और व्हाट्सऐप पर नैरेटिव बनाने की प्रतिस्पर्धा पहले ही शुरू हो चुकी है। वीडियो, फैक्ट–चेक, आरोप–प्रत्यारोप और त्वरित राजनीतिक प्रतिक्रियाएं चुनाव प्रचार की दिशा तय करेंगी। डिजिटल अभियान अब किसी भी दल की चुनावी रणनीति का केंद्रीय हिस्सा बन चुका है।

क्षेत्रीय दल, निर्दलीय उम्मीदवार और नए राजनीतिक मंच भले सत्ता की सीधी दौड़ में न दिखें, लेकिन कई सीटों पर वे परिणामों को प्रभावित कर सकते हैं। त्रिकोणीय या बहुकोणीय मुकाबले का लाभ किसे मिलेगा, यह स्थानीय समीकरण तय करेंगे। 2027 का चुनाव केवल सरकार बदलने या बचाने का चुनाव नहीं होगा। यह तय करेगा कि उत्तराखंड का राजनीतिक विमर्श विकास, रोजगार, पलायन, शिक्षा और स्वास्थ्य जैसे मुद्दों पर केंद्रित रहता है या फिर पहचान, भावनात्मक मुद्दों और चुनावी नैरेटिव के इर्द–गिर्द घूमता है।

उत्तराखंड की चुनावी बिसात बिछ चुकी है। भाजपा अपने शासन और विकास माडल पर भरोसा जता रही है, जबकि कांग्रेस जनसरोकारों और सत्ता विरोधी माहौल को राजनीतिक ऊर्जा में बदलने की कोशिश कर रही है। लेकिन अंतिम फैसला जनता करेगी और वह केवल नारों से नहीं, बल्कि यह देखकर कि किस दल के पास आने वाले पांच वर्षों के लिए सबसे विश्वसनीय दृष्टि, मजबूत संगठन और व्यवहारिक रोडमैप है।

ब्राह्मण महासभा ने घंटाघर में किए पौध वितरित

संवाददाता

देहरादून। पंचायती मंदिर दर्शन लाल चौक पर अखिल भारत वर्षीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड और गौ रक्षा सेवा सेवा संगठन उत्तराखंड के पदाधिकारियों ने पौध वितरित किए।

ब्राह्मण महासभा के प्रदेश अध्यक्ष मनमोहन शर्मा ने जानकारी देते हुए बताया कि भगवान परशुराम जी और गौ माता के चित्र चित्र पर पूजन किया पूजन करने में हमारे पूज्य मंदिर के पुजारी पंडित शशि वल्लभ शास्त्री पूर्व अध्यक्ष विजय प्रसाद मंगाई ने मंत्रों द्वारा पूजा कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया;। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि अखिल भारतवर्षित ब्राह्मण महासभा के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष महेश पारीक गौ रक्षा सेवा सेना राष्ट्रीय उपाध्यक्ष पंडित रवि शर्मा

भगवान परशुराम जी और गौ माता के चित्र चित्र पर पूजन किया

बार एसोसिएशन देहरादून के अध्यक्ष अनिल शर्मा का सभी अतिथियों को अखिल भारतवर्षीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड के सम्मानित पदाधिकारियों नेअंग वस्त्र फूल माला और प्रतीक चिन्ह देकर स्वागत किया।

मनमोहन शर्मा ने बताया कि कई वर्षों से अखिल भारत वर्षीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड जनमानस के हित के लिए और पर पर्यावरण को बचाने के लिए कई हजाररो पौधों को वितरित एवं रोपण का कार्य करती है, जिससे जनमानस को लाभ मिल सके और जन्म मानस का स्वास्थ्य भी ठीक रह सके। कार्यक्रम में मुख्य रूप से पंडित मनमोहन शर्मा, उमाशंकर शर्मा, मंदिर के पुजारी पंडित शशि वल्लभ शास्त्री, सीताराम नौटियाल, गीता राम नौटियाल, योगेश खंडूजा, सुमन, रिया निठानी, मोनिका दोवाल अरुण बाला शर्मा, संजय शर्मा, शिवा, गिरीश चंद उप्रेती, कल्याण चक्रवर्ती विपिन रतूड़ी हजारों पौधों को वितरण किया;

महिला आजीविका योजनाओं के प्रस्तावों पर बैठक आयोजित

मुख्य विकास अधिकारी ने सात प्रस्तावों पर समयबद्ध कार्रवाई के दिए निर्देश

हमारे संवाददाता

पौड़ी। मुख्य विकास अधिकारी अशोक जोशी की अध्यक्षता में विकास भवन में मुख्यमंत्री महिला समेकित सतत् आजीविका योजना एवं उत्तराखंड महिला समेकित विकास योजना की जिला स्तरीय समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में दोनों योजनाओं के अंतर्गत प्राप्त प्रस्तावों की विस्तार से समीक्षा करते हुए उनकी पात्रता एवं निर्धारित मानकों के अनुरूप परीक्षण किया गया।

बैठक के दौरान मुख्य विकास अधिकारी ने प्रस्तावकों से उनके प्रस्तावों, प्रस्तावित गतिविधियों, वित्तीय आवश्यकताओं तथा स्वरोजगार की संभावनाओं के संबंध में विस्तृत जानकारी प्राप्त की। उन्होंने प्रस्तावों को व्यवहारिक एवं प्रभावी बनाने के लिए आवश्यक सुझाव भी दिए। बैठक में उत्तराखंड महिला समेकित विकास योजना के अंतर्गत पांच तथा मुख्यमंत्री महिला समेकित सतत् आजीविका योजना के तहत दो, कुल सात प्रस्ताव समिति के समक्ष प्रस्तुत किए गए। समिति के सदस्यों ने सभी प्रस्तावों का विस्तृत परीक्षण करते हुए उन्हें शासन द्वारा निधारित मानकों एवं दिशा-निर्देशों के अनुरूप परखा। परीक्षण में पात्र पाए गए प्रस्तावों को अग्रिम कार्रवाई एवं स्वीकृति हेतु महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास विभाग, उत्तराखंड के निदेशालय को प्रेषित किए जाने का निर्णय लिया गया। मुख्य विकास अधिकारी ने कहा कि राज्य सरकार की इन योजनाओं का उद्देश्य महिलाओं को स्वरोजगार के अवसर उपलब्ध कराकर उन्हें आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर एवं सशक्त बनाना है। बैठक में जिला कार्यक्रम अधिकारी देवेंद्र थपलियाल, जिला परिवीक्षा अधिकारी अरविंद कुमार, राजकीय पॉलिटेक्निक पौड़ी के प्रधानाचार्य अभिनव थपलियाल, जिला उद्योग केंद्र के सहायक प्रबंधक बिजेंद्र सिंह सहित समिति के सदस्य एवं संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

कांवड़ यात्राः सार्वजनिक शौचालयों में यूरिनल का उपयोग निःशुल्क

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कांवड़ मेला-2026 के दौरान श्रद्धालुओं एवं कांवड़ यात्रियों को बेहतर नागरिक सुविधाएं उपलब्ध कराने के उद्देश्य से नगर निगम हरिद्वार द्वारा व्यापक स्तर पर सार्वजनिक शौचालयों की व्यवस्था सुनिश्चित की गई है।

नगर निगम द्वारा मेला क्षेत्र में 180 अस्थायी शौचालयों तथा 120 एफआरपी शौचालयों की स्थापना कराई गई है। इसके अतिरिक्त बैरागी कैंप, पंतद्वीप, जटवाड़ा पुल सहित कांवड़ मार्ग के विभिन्न प्रमुख स्थलों पर श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए पर्याप्त संख्या में शौचालय स्थापित किए गए हैं, ताकि किसी भी श्रद्धालु को स्वच्छता संबंधी असुविधा का सामना न करना पड़े। साथ ही नगर निगम हरिद्वार द्वारा नगर क्षेत्र के सभी सार्वजनिक शौचालयों में यूरिनल (मूत्रालय) का उपयोग पूर्णतः निःशुल्क सुनिश्चित कराया गया है।

इस संबंध में सभी सार्वजनिक शौचालयों पर स्पष्ट सूचना वाले स्टिकर संबंधित क्षेत्र के मुख्य सफाई निरीक्षकों के माध्यम से लगवा दिए गए हैं, ताकि प्रत्येक श्रद्धालु को यह जानकारी उपलब्ध हो सके कि यूरिनल के उपयोग हेतु किसी प्रकार का शुल्क देय नहीं है। संबंधित एजेंसियों को भी इस व्यवस्था का कड़ाई से पालन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं।

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 संतुट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविय 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

पास आउट होने वाले युवा अधिकारी 2047 में विकसित भारत का नेतृत्व करेंगेः यादव

संवाददाता

देहरादून। आईजीएनएफए के दीक्षांत समारोह मे केंद्रीय पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्री भूपेंद्र यादव ने कहा कि पास आउट होने वाले युवा अधिकारी 2047 में विकसित भारत का नेतृत्व करेंगे।

इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय वन अकादमी (आईजीएनएफए), देहरादून में प्रशिक्षणरत 2024 बैच के भारतीय वन सेवा (आईएफएस) परिवीक्षार्थियों का दीक्षांत समारोह शनिवार को वन अनुसंधान संस्थान (एफआरआई) के दीक्षांत गृह में सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर केंद्रीय पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्री भूपेंद्र यादव मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे तथा उन्होंने सफल परिवीक्षार्थियों को प्रमाणपत्र एवं पदक प्रदान किए। दीक्षांत समरोह में बतौर मुख्य अतिथि केंद्रीय मंत्री भूपेंद्र यादव ने अपने संबोधन में प्रशिक्षण पूर्ण करने वाले अधिकारियों को बधाई देते हुए कहा कि उन्हें देश की एक प्रतिष्ठित अकादमी से तकनीकी एवं नेतृत्व संबधी उत्कृष्ट प्रशिक्षण प्राप्त करने का अवसर मिला है।

उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि जब ये अधिकारी अपने सेवा जीवन के सर्वश्रेष्ठ दौर में होंगे, तब भारत स्वतंत्रता के 100 वर्ष पूर्ण कर रहा होगा और विकसित भारत-2047 के लक्ष्य को साकार करने में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका होगी। उन्होंने कहा कि आने वाले वर्षों में अधिकारियों के समक्ष जलवायु परिवर्तन, जैव विविधता के क्षरण तथा मरुस्थलीकरण जैसी गंभीर चुनौतियाँ होंगी। इन चुनौतियों के समाधान के लिए नवाचार, आधुनिक प्रौद्योगिकी तथा जनभागीदारी को समान महत्व देना होगा।

उन्होंने कहा कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता एवं अन्य आधुनिक तकनीकों का उपयोग केवल आँकड़ों के संग्रह एवं विश्लेषण तक सीमित न रहकर मानवीय संवेदनाओं के साथ व्यावहारिक समाधान विकसित करने में होना चाहिए। इससे पहले इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय वन अकादमी के निदेशक डॉ. राजेन्द्र प्रसाद खजूरिया ने निदेशक प्रतिवेदन प्रस्तुत करते हुए बताया कि पूर्व में इंडियन फॉरेस्ट कॉलेज और वर्तमान में इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय वन अकादमी के रूप में यह संस्थान वर्ष 1938 से देश की सेवा कर रहा है। स्वतंत्र भारत के सभी भारतीय वन सेवा अधिकारियों तथा 14 मित्र देशों के 369 वन अधिकारियों ने अब तक इस संस्थान से प्रशिक्षण प्राप्त किया है।

उन्होंने बताया कि विकसित भारत-2047 की परिकल्पना के अनुरूप संशोधित पाठ्यक्रम पर आधारित 20 माह के प्रशिक्षण कार्यक्रम में भारतीय वन सेवा के 2024 बैच के 109 परिवीक्षाधीन अधिकारियों तथा भूटान के दो अधिकारी प्रशिक्षुओं सहित कुल 111 अधिकारियों ने भाग लिया। इनमें से 75 अधिकारियों ने 75 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त कर ऑनर्स डिप्लोमा अर्जित किया। समारोह में उत्कृष्ट उपलब्धियाँ प्राप्त करने वाले परिवीक्षार्थियों को विभिन्न पुरस्कार एवं पदक प्रदान किए गए। राजस्थान संवर्ग की सुश्री प्रतीक्षा नानासाहेब काले बैच की टॉपर रहीं। अन्य पुरस्कार एवं पदक विजेताओं की सूची पृथक रूप से संलग्न की गई है। दीक्षांत समारोह में पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय के सचिव तन्मय कुमार, वन महानिदेशक एवं विशेष सचिव सुशील कुमार अवस्थी, चेयरमैन-सीईसी सी.पी. गोयल, अपर वन महानिदेशक संतोष तिवारी, अपर वन महानिदेशक रमेश कुमार पाण्डेय, अपर सचिव अमनदीप गर्ग, महानिदेशक, आईसीएफआरई श्रीमती कंचन देवी, निदेशक, आईजीएनएफए डॉ. राजेन्द्र प्रसाद खजूरिया, अपर निदेशक, आईजीएनएफए एन.सी. सरवणन, वन महानिरीक्षक डॉ. वी. क्लेमेंट बेन, निदेशक, भारतीय वन्यजीव संस्थान डॉ. जी.एस. भारद्वाज, निदेशक, एफआरआई सहित अनेक वरिष्ठ अधिकारी, देहरादून स्थित वानिकी एवं अन्य संस्थानों के प्रमुख, आईजीएनएफए एवं केंद्रीय अकादमी राज्य वन सेवा के संकाय सदस्य एवं कर्मचारी, सेवानिवृत्त भारतीय वन सेवा अधिकारी, केंद्र एवं राज्य सरकारों के वरिष्ठ अधिकारी, 2025 बैच के प्रशिक्षु अधिकारी तथा 2024 बैच के पास आउट अधिकारियों के परिजन बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

विशेष गहन पुनरीक्षण कार्यक्रमः नोटिस वितरण में तेजी लायी जायेः डीएम

हमारे संवाददाता

चमोली। विशेष गहन पुनरीक्षण कार्यक्रम के तहत प्रकाशित निर्वाचक नामावली से संबंधित नोटिसों के वितरण एवं आगामी सुनवाई की तैयारियों को लेकर जिलाधिकारी गौरव कुमार ने आज समीक्षा बैठक की। उन्होंने अधिकारियों से नोटिस वितरण की प्रगति, सुनवाई की कार्ययोजना तथा कार्मिकों की तैनाती की जानकारी लेते हुए निर्देश दिए कि पूरी प्रक्रिया निर्धारित समय-सीमा के भीतर पारदर्शी एवं प्रभावी ढंग से पूरी की जाए।

बैठक में अवगत कराया गया कि जनपद में कुल 63,347 नोटिस जारी किए गए हैं। इनमें बद्रीनाथ विधानसभा क्षेत्र के 21,900, थराली के 19,935 तथा कर्णप्रयाग के 21,512 नोटिस शामिल हैं। अब तक तीनों विधानसभा क्षेत्रों में 49,072 नोटिसों का वितरण किया जा चुका है। जिलाधिकारी ने शेष नोटिसों का वितरण अभियान और तेज करने के निर्देश देते हुए कहा कि प्रत्येक पात्र मतदाता तक समय पर नोटिस पहुंचना सुनिश्चित किया जाए।

सुनवाई व्यवस्था की समीक्षा के दौरान बताया गया कि प्रत्येक मतदेय स्थल के लिए सहायक एवं अतिरिक्त सहायक निर्वाचक रजिस्ट्रीकरण अधिकारियों की तैनाती की गई है। वहीं जनपद में कार्यरत 633 बीएलओ के सहयोग के लिए 633 अतिरिक्त कार्मिकों को भी नामित किया गया है, ताकि दावे एवं आपत्तियों की सुनवाई, अभिलेखों का परीक्षण तथा अन्य निर्वाचन संबंधी कार्य सुचारु रूप से संपन्न हो सकें।

❑3 अगस्त से प्रारंभ होगी सुनवाई

बैठक में बताया गया कि बद्रीनाथ विधानसभा क्षेत्र में 3 से 28 अगस्त, थराली विधानसभा क्षेत्र में 3 से 31 अगस्त तथा कर्णप्रयाग विधानसभा क्षेत्र में 3 से 22 अगस्त तक सुनवाई आयोजित की जाएगी। जिलाधिकारी ने निर्देश दिए कि सभी सुनवाई स्थलों पर आवश्यक व्यवस्थाएं समय रहते पूरी कर ली जाएं, जिससे प्रक्रिया बिना किसी व्यवधान के संचालित हो सके। बैठक में अपर जिलाधिकारी विवेक प्रकाश, सहायक जिला निर्वाचन अधिकारी धीरेन्द्र सती सहित संबंधित अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

डेंगू के आतंक के कैसे बचा सकती हैं अपने घर को

हर साल देश के कई ऐसे हिस्से है जो पूरे तरीके से डेंगू का आतंक के चपेट में आ जाते हैं। मानसून के दौरान तो कई बार ऐसा देखा गया है कि डेंगू का आतंक काफी ज्यादा बढ़ जाता है। डेंगू के कारण हर साल कई लोगों की जान भी चली जाती हैं। ऐसे में इस साल भी डेंगू का आतंक बढ़ा हुआ है। आज के इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे कि कैसे आप अपने घर को डेंगू के आतंक से बचा सकती हैं।

घर को साफ रखें : अगर आप चाहती है कि आपके घर के आसपास भी मच्छर ना दिखें तो आपको घर को सही तरीके से साफ रखना होगा। अगर आप अपने घर की सफाई सही तरीके से करती हैं तो आपके घर के आसपास मच्छर का आतंक नहीं दिखेगा।

मच्छर भगाने के उपाय : मच्छर से छुटकारा पाने के लिए आजकल कई सारे चीजें बाजार में मिलती हैं। ऐसे में आप इन चीजों का सहारा ले सकती हैं। फर्श को पोंछने वाला लिक्विड की मदद से आप अपने घर की सफाई करेंगी तो आपका घर मिनटों में चमकने लगेगा।

पानी का जमाव न होने दें: घर के अंदर के सफाई के साथ ही आपको घर के बाहर भी सफाई रखना होगा। अगर आपके घर के बाहर भी पानी जमा हुआ है तो आपको अपने घर के बाहर सफाई करवानी चाहिए। इससे भी डेंगू का आतंक बढ़ सकता है। कोशिश करें की घर के बाहर जमा हुआ सारा पानी साफ करवा दें।

पाएं मन चाहा फिगर

हैल्दी भोजन का यह बिल्कुल मतलब नहीं है कि आप खाना कम खाएं या सिर्फ न्यूट्रिशियस फूड ही खाएं। जिससे आप अपना मनचाहे फिगर को ही पा सकें। सीधा-साधे का खाना का मतलब यह होता है कि ऐसा खाना, जिससे आप फिट एण्ड फाइन बनें रहें। लेकिन यह सब कुछ तभी हो सकता है, जब आप न्यूट्रिशन के कुछ बेसिक्स पॉइन्टों को समझे और उन्हें फॉलो करें। इन्हें जानकर आप अपना ऐसा डाइट प्लान कर सकते हैं, जो हेल्दी भी हो और टेस्टी भी। साथ ही आपको उसमें ढेर सारी वेरायटी भी मिल सके।

सिम्पल डायट लें- कैलोरीज का ख्याल रखने से बेहतर होगा कि आप खाने में वेरायटीज, फ्रेश और रंगों को पर ध्यान दें। खाने में जितने ज्यादा रंगों होंगे, उतना ही वो हेल्दी और पोषक होगा, जैसे- हरी सब्जियां, ताजा फल, दही, छाछ आदि, कुछ ऐसी हेल्दी रेसिपीज भी आप सीख सकते हैं, जो ईजी हों और आपको पसंद भी हों।

ईटिंग हैबिट्स बदलाव लाएं- डायट को रातोंरात बदल देना तो बहुत मुश्किल है। धीरे-धीरे अनहैल्दी चीजों को हैल्दी चीजों से रिप्लेस करें, जैसे- अपने खाने में सलाद को नियमित रूप से शामिल करना, कुकिंग के लिए बटर की जगह ऑलिव ऑयल का यूज करना। धीरे-धीरे आप इसे एंजॉय करने लगेंगे। कुछ बेस्ट हेल्दी रेसिपी बुक्सें पढ़ें, ताकि न्यूट्रिशन के बारे में ठीक से जान सकें।

पानी तो खूब पिएं- पानी से पूरा सिस्टम क्लीन हो जाता है। बॉडी के विशैले तत्व भी निकल जाते हैं। हम में से अधिकतर लोग अंजाने में ही पानी कम पीने के कारण डिहाइड्रेटेड रहते हैं। जिसके कारण से बॉडी में एनर्जी लेवल कम होना और थकान महसूस करते हैं।

देर रात खाना अवॉइड करें- डिनर जितना जल्दी हो सके, कर लें, क्योंकि जिस समय हमारा पाचनतंत्र बेहतर काम करता है, तभी खाना करना अच्छा होता है। डिनर और नाश्ते के बीच पाचनतंत्र को लगभग 15 घण्टे का आराम मिलना चाहिए। अध्ययन बताते हैं कि आपकी डायट हैबिट्स आपको फिट और स्लिम रखने में मददगार हो सकती है, जैसे-जब आप सबसे ज्यादा एक्टिव हों, तभी खाएं और अपने पाचनतंत्र को रोजाना लम्बा ब्रेक दें। आफ्टर डिनर स्नैक्स हमेशा फैट्स बढाते हैं, इन्हें अवॉइड करें।

बिना वजह बार-बार अल्ट्रासाउंड कराना गर्भस्थ शिशु के लिए ठीक नहीं

गर्भावस्था एक संवेदनशील अवस्था होती है जिसमें मां और बच्चे का स्वास्थ्य बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है। गर्भावस्था के दौरान अल्ट्रासाउंड टेस्ट मां और बच्चे की स्थिति को ट्रेक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अल्ट्रासाउंड किरणें शरीर के भीतर भेजकर गर्भाशय और गर्भस्थ शिशु की तस्वीरें लेता है। यह गर्भनाल की स्थिति, गर्भस्थ शिशु का विकास, दिल की धडकन आदि को देखने में मदद करता है। गर्भावस्था में कम से कम 3-4 अल्ट्रासाउंड करवाना जरूरी होता है। लेकिन इससे ज्यादा अल्ट्रासाउंड करवाना ठीक नहीं माना जाता है। बिना वजह बार-बार अल्ट्रासाउंड करवाने से बच्चे को नुकसान हो सकता है। उसकी हड्डियों और दिमाग पर असर पड़ सकता है। जानें कब करवाना चाहिए।

पहला अल्ट्रासाउंड- गर्भावस्था के दौरान करवाया जाने वाला पहला अल्ट्रासाउंड बेहद महत्वपूर्ण होता है। आमतौर पर डॉक्टर गर्भाधान के 6 से 8 हफ्ते बाद पहला अल्ट्रासाउंड करवाने की सलाह देते हैंइस अल्ट्रासाउंड का मुख्य उद्देश्य गर्भ नलिका और गर्भस्थ शिशु की स्थिति की जांच करना होता है। यह जांच करता है कि गर्भ नलिका सही जगह पर है या नहीं, गर्भस्थ शिशु का विकास सही हो रहा है या नहीं, गर्भस्थ शिशु की धडकन सामान्य है या नहीं आदि। यदि कोई समस्या हो तो इस अल्ट्रासाउंड से पहले ही पता लगाकर उचित इलाज किया जा सकता है। इसलिए गर्भावस्था के पहले तिमाही में अल्ट्रासाउंड करवाना बेहद ज़रूरी होता है।

दूसरा अल्ट्रासाउंड- गर्भावस्था के 18 से 20 हफ्ते के बीच दूसरा अल्ट्रासाउंड करवाना बहुत जरूरी होता है। इस अवधि में गर्भस्थ शिशु का शारीरिक विकास तेज़ी से होता है और अंग-प्रत्यंग स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगते हैं। दूसरे अल्ट्रासाउंड से गर्भस्थ शिशु के मुख्य अंगों जैसे दिल, दिमाग, किडनी आदि की जांच की जाती है। इससे एनेटल एनोमली यानि जन्मजात विकारों का भी पता लगाया जा सकता है।

तीसरा अल्ट्रासाउंड- गर्भावस्था के 28 से 32 हफ्ते के बीच तीसरा अल्ट्रासाउंड बहुत जरूरी हो जाता है। यह गर्भावस्था का तीसरा त्रैमास होता है जब गर्भस्थ शिशु का विकास तेजी से होने लगता है। तीसरे अल्ट्रासाउंड से गर्भस्थ शिशु के शारीरिक विकास और वजन की निगरानी की जा सकती है। यह जांचा जाता है कि शिशु का वजन उम्र के हिसाब से सही है या नहीं। शिशु के मुख्य अंगों जैसे दिमाग, ह्रदय, किडनी आदि का विकास सही दिशा में हो रहा है या नहीं। चौथा अल्ट्रासाउंड- गर्भावस्था के 34 से 36 हफ्ते के दौरान चौथा अल्ट्रासाउंड किया जाता है। यह गर्भावस्था का अंतिम चरण होता है जब डिलीवरी का समय नजदीक आ जाता हैचौथे अल्ट्रासाउंड से गर्भस्थ शिशु की स्थिति और प्लेसेंटा की स्थिति की जांच की जाती है। यह देखा जाता है कि बच्चा सही स्थिति में है या नहीं। प्लेसेंटा किस स्थिति में है और पर्याप्त रक्त संचार हो रहा है या नहीं। इससे डिलीवरी से पहले किसी भी जटिलता का पता लगाकर उसका समय रहते इलाज किया जा सकता है। इस प्रकार अंतिम अल्ट्रासाउंड बेहद महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

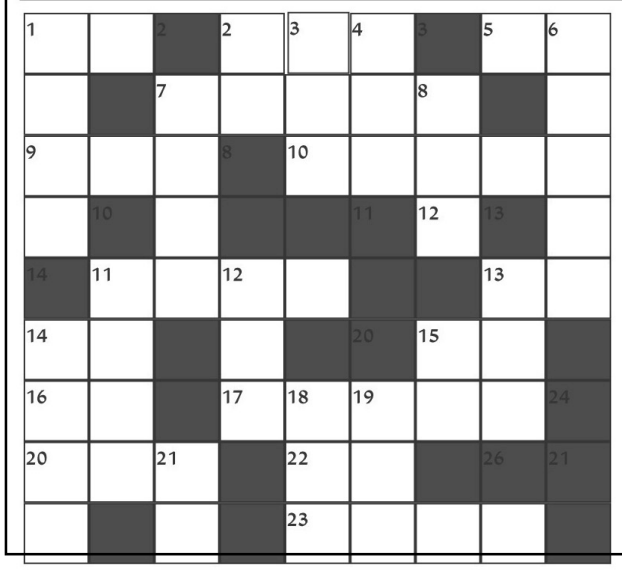
शब्द सामर्थ्य -007

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :
1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा)11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे
1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 06 का हल

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

टॉक्सिक- कियारा और यश के बीच दिखी जबरदस्त केमिस्ट्री

सिनेप्रेमियों को अगर किसी फिल्म का बेसब्री से इंतजार है तो वह साउथ सुपरस्टार यश की मोस्ट अवेटेड मूवी टॉक्सिक- ए फेयरी टेल फॉर ग्रोन-अप्स है। जैसे-जैसे इस बहुचर्चित फिल्म की रिलीज का समय करीब आ रहा है, ठीक वैसे-वैसे मेकर्स की तरफ से इससे जुड़े लेटेस्ट अपडेट दिए जा रहे हैं।

अब टॉक्सिक का पहला गाना तबाही रिलीज किया कर दिया गया है, जिसमें यश और बॉलीवुड एक्ट्रेस कियारा आडवाणी के बीच जबरदस्त रोमांटिक केमिस्ट्री देखने को मिल रही है।

टॉक्सिक का सॉन्ग तबाही पहले मेकर्स की तरफ से अनाउंस कर दिया गया था। इसके फर्स्ट लुक पोस्टर को लेकर भी काफी बवाल मचा था। लेकिन फिल्म की रिलीज डेट बदलने के चलते इसको रिलीज नहीं किया गया था। अब टॉक्सिक का तबाही गाना रिलीज कर दिया गया है, जिसकों हिंदी सहित, तमिल, तेलुगु, कन्नड़ और मलयालम भाषाओं में पेश किया गया है।

फिल्म के इस गीत में अभिनेता यश और अभिनेत्री कियारा आडवाणी इंटीमेट रोमांटिक केमिस्ट्री देखने को मिल रही है, जिसने सभी का ध्यान अपनी तरफ खींचा है। गीत को रिलीज करने की जानकारी टॉक्सिक फिल्म के ऑफिशियल एक्स हैंडल पर दी गई है। जिसमें लिखा गया है- सही और गलत के विचारों से परे, एक मैदान है। मैं आपसे वहीं मिलूंगा- रूमी।

इस तरह से मेकर्स की तरफ से टॉक्सिक का ये फर्स्ट सॉन्ग रिलीज किया गया है। कियारा और यश के अलावा इसमें साउथ की लेडी सुपरस्टार नयनतारा की झलक भी देखने को मिल रही है। अनुमान लगाया जा रहा है कि वह इस मूवी में किसी गैंगस्टर की ग्रुप का हिस्सा बनीं हैं।

तमाम रिलीज डेट बदलने के बाद टॉक्सिक की फाइनल रिलीज डेट सामने आ चुकी है। 26 अगस्त 2026 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा। इस फिल्म का डायरेक्शन गीतू मोहनदास ने किया है और इसमें यश, कियारा के अलावा हुम कुरैशी, नयनतारा, रुक्मिणी वसंत और तारा सुतारिया जैसे कई कलाकार अहम भूमिकाओं में नजर आएंगी।

रणवीर सिंह प्रलय से तबाही लाने को तैयार, होगी उनके करियर की सबसे महंगी फिल्म

रणवीर सिंह की पिछली रिलीज फिल्म धुरंधर फ्रैंचाइजी को दर्शकों ने बेशुमार प्यार दिया। अब अभिनेता अपनी अगली परियोजना में तन और मन से जुटने के लिए तैयार हैं, जिसकी चर्चा पिछले साल से है। आने वाले दिनों में उन्हें फिल्म निर्माता जय मेहता की महत्वाकांक्षी जॉम्बी थ्रिलर फिल्म प्रलय में देखा जाएगा। इस परियोजना को एक बड़े पैमाने पर सर्वाइवल ड्रामा के रूप में तैयार किया जा रहा है। अब फिल्म से जुड़ी रोमांचक जानकारी सामने आई है।

रिपोर्ट के मुताबिक, प्रलय की शूटिंग सितंबर, 2026 से शुरू कर दी जाएगी। फिल्म का एक बड़ा हिस्सा ऑस्ट्रेलिया में शूट किया जाएगा। एक सूत्र ने कहा, रणवीर ने फिल्म की तैयारियां शुरू कर दी हैं और पूरी तरह से इसकी दुनिया को बनाने में जुटे हैं।

वह 2026 की दूसरे छमाही से इस परियोजना की शूटिंग शुरू करेंगे। फिल्म के पैमाने और शैली को देखते हुए, इसके लिए उन्हें गहन शारीरिक और भावनात्मक तैयारी की जरूरत है। सूत्र ने कहा, प्रलय में विजुअल इफेक्ट्स का भरपूर इस्तेमाल होगा। जय और उनकी टीम पटकथा, विजुअल डिटेलिंग और जॉम्बी की दुनिया पर सक्रिय रूप से काम कर रही है।

रणवीर भी रोजाना रचनात्मक चर्चाओं में शामिल हैं। लगभग 300 करोड़ रुपये के बजट में बन रही प्रलय को रणवीर के करियर की अब तक की सबसे महंगी एकल फिल्म बताया जा रहा है, जिसके लिए फैंस भी काफी उत्साहित हैं। कल्याणी प्रियदर्शन इस फिल्म से बॉलीवुड में डेब्यू करेंगी।

लाल सेब से बेहतर हैं हरे रंग के सेब

बाजार में लाल और हरे दोनो प्रकार के सेब पाए जाते हैं, लेकिन ज्यादातर लोग लाल सेब को ही खरिदना पसंद करते हैं, क्योकि उन्हें हरे सेब के बारे में कोई ज्ञान नही होता है। हरा सेब खाने में थोड़ा खट्टा होता है इसलिए इन्हें महिलाएं खाना ज्यादा पसंद करती है। लाल सेब के मुकाबले हरे सेब में ज्यादा पोशाक गुण पाए जाते हैं। ग्रीन एप्पल में विटामिन, प्रोटीन, मिनरल्स और फाइबर की भरपूर मात्रा में पाया जाता है। यह कई प्रकार के रोग में काफी ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। आज हम आपको इसके फायदे के बारे में विस्तार में बताने वाले हैं।

हरे सेब खाने के फायदें

हरा सेब खाने से कई प्रकार के रोग में आराम मिलता है, और इसके वजह से आप स्ट्रांग दिखाई देते हैं जैसे कि

चेहरे पर चमक, बालों की जड़ों को मजबूती और लम्बी उम्र तक आप युवा दिखेंगे।

त्वचा कैंसर से बचाव

ग्रीन एप्पल में विटामिन सी पाया जाता है जो कि फ्री रेडिकल्स सेल्स से होने वाले नुक्सान को रोकने में मदत करता हैं। इसके अलावा स्किन कैंसर का ख़तरा भी कम हो जाता है।

अल्जाइमर से बचाव

हर दिन हरा सेब खाने से बुढ़ापे में न्यूरोलॉजिकल बीमारियाँ जैसे अल्जाइमर का ख़तरा कम हो जाता है।

अल्जाइमर एक ऐसा रोग होता है जिसकी वजह से इंसान को भूलने की बीमारी हो जाती है। उदहारण के लिए जैसे ब्रश किया और भूल गया, किसी से मिला और भूल गया।

अस्थमा से बचाव

हरा सेब खाने से अस्थमा की बीमारी पर ब्रेक लग जाता है। आपको बता दें कि अस्थमा एक हाइपरसेंसिटिव एलर्जी विकार है। यह एक बुरी बीमारी है।

बालों को झड़ने से रोकना

हरे सेब को खाने से बालों के झड़ने की समस्या कम हो जाती है और बाल जड़ो से मजबूत हो जाते हैं।

त्वचा के लिए लाभदायक

हरे सेब में विटामिन ए, बी और सी सब कुछ पाया जाता है जो कि चेहरे की चमक बनाये रखने में मदद करता है। त्वचा लंबे समय तक जवान रहती है और आँखों के नीचे डार्क सर्कल भी नही होते हैं।

एंटी-एजिंग का काम करता है

एंटीऑक्सिडेंट, जैसे विटामिन ए, विटामिन सी, और हरे सेब के रस में मौजूद फिनोल, समय से पहले बूढ़ा होने में देरी करते हैं

पैरों का दर्द चुटकी में हो जाएगा गायब ट्राई करें ये घरेलू नुस्खे

पैरों में बार-बार होनेवाले दर्द से निजात पाने के लिए आमतौर पर लोग डॉक्टर की मदद लेते हैं लेकिन अगर आप कुछ घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल करके अपने पैरों की देखभाल करेंगे तो भी आपको इस समस्या से काफी हद तक राहत मिल सकती है।

पैरों का दर्द चुटकी में गायब:

सिरका: सूजन मोच या ऐंठन की वजह से अगर आपके पैरों में दर्द हो रहा है तो फिर इससे राहत पाने के लिए आप सिरके का इस्तेमाल कर सकते हैं। सिरका पैरों में होनेवाले दर्द का कारगर इलाज है।

सेंधा नमक: सेंधा नमक पैरों के दर्द से निजात दिलाने का एक असरदार घरेलू नुस्खा है। इस नुस्खे को आज़माने के लिए एक टब में गर्म पानी डालें फिर उसमें 2-3 चम्मच सेंधा नमक मिलाएं। इसके बाद टब में अपने पैरों को 10 से 15 मिनट के लिए डालकर रखें।

आइस थेरेपी: पैरों के सूजन और असहनीय दर्द को कम करने के लिए आइस थेरेपी एक कारगर नुस्खा माना जाता है। इस नुस्खे को आज़माने के लिए एक छोटे से प्लास्टिक की थैली में कुचले हुए बर्फ के कुछ टुकड़े डालें और दर्द को दूर करने

खूबसूरती के चक्कर में कहीं पड़ न जाए लेने के देने, जानें आपको कैसे बीमार बना सकती है नेल पॉलिश

कलरफुल नेल पॉलिश हर लड?ी की पहली चाहत मानी जाती है। अपने नाखूनों को खूबसूरत बनाने के लिए वे नेल पॉलिश लगाती हैं। लेकिन शायद वे इस बात से अनजान हैं कि इसमें इस्तेमाल होने वाले केमिकल बेहद खतरनाक होते हैं और उन्हें बीमार बना सकते हैं। दरअसल, पूरी बॉडी में एंडोक्राइन ग्लैंड्स होते हैं, जो हार्मोन का उत्पादन करते हैं। एंडोक्राइन ग्लैंड्स के हार्मोन से ही हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। इसी से बनने वाला एंडोक्राइन डिसरप्टर एक तरह का केमिकल है, जो डेली लाइफ में यूज होने वाले ब्यूटी प्रोडक्ट्स, फूड और ड्रिंक पैकेजिंग, खिलौने, कालीन और कीटनाशक में इस्तेमाल होता है। कुछ केमिकल फ्लेम रिटारडेंट की तरह भी काम करते हैं जो एंडोक्राइन-डिसरप्टर भी हो सकते हैं। जब ये हवा, पानी, आहार और त्वचा के संपर्क में आते हैं तो इन्हें पूरी तरह हटाया नहीं जा सकता और ये नुकसानदायक बन जाते हैं।

क्या होते हैं एंडोक्राइन-डिसरप्टिंग केमिकल

एंडोक्राइन-डिसरप्टिंग केमिकल प्राकृतिक या मानव निर्मित दोनों तरह के हो सकते हैं। ये हमारी बॉडी के हार्मोन की नकल कर उन्हें ब्लॉक कर सकते हैं। ये हॉर्मोन के साथ इंटरफेयर कर सेहत को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकते हैं।

एंडोक्राइन डिसरप्टर का कारण बन सकते हैं ये केमिकल

रिपोर्ट्स के मुताबिक, पूरी दुनिया में करीब 85,000 केमिकल ऐसे हैं, जिन्हें इंसानों ने बनाया है। इनमें से 1,000 से ज्यादा अपने गुणों के कारण एंडोक्राइन डिसरप्टर हो सकते हैं। इनमें कुछ एट्राजिन जो दुनिया में सबसे ज्यादा इस्तेमाल किए जाने वाले हर्बिसाइड में से एक है। इसके अलावा बिस्फेनॉल ए, डाइऑक्सिन, परक्लोरेट, फथलेट्स भी शामिल है। फथलेट्स फ्लूइड प्लास्टिसाइजर के तौर पर उपयोग किया जाता है। यह कुछ फूड पैकेजिंग, ब्यूटी प्रोडक्ट्स, सुगंध वाले प्रोडक्ट, बच्चों के खिलौने और मेडिकल इक्विपमेंट में पाए जाते हैं। खासकर नेल पॉलिश, हेयर स्प्रे, आफ्टरशेव लोशन, क्लींजर और शैम्पू में ज्यादा मिलते हैं। इनके अलावा फाइटोएस्ट्रोजेन, पॉलीक्लोराइनेटेड बाइफिनाइल्स भी खतरनाक केमिकल हैं।

एंडोक्राइन डिसरप्टर से कैसे बच सकते हैं

एक्सपर्ट्स के मुताबिक,एंडोक्राइन डिसरप्टर केमिकल अगर बहुत कम मात्रा में है तो भी सेहत को नुकसान पहुंचाने के लिए काफी हो सकता है। शरीर की सामान्य एंडोक्राइन सिस्टम में हार्मोन लेवल में छोटे-छोटे परिवर्तन होते हैं। ये छोटे परिवर्तन ही कई तरह की बायोलोजिकल इफेक्ट्स छोड़ सकते हैं। जिससे कई स्वास्थ्य समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इनसे बचना है तो केमिकल के संपर्क में आने के बाद हाथ को अच्छी तरह धोएं। केमिकल के सुगंध से भी दूरी बनाएं। धूल और वैक्यूम से भी बचें। प्लास्टिक का इस्तेमाल करने से बचें। प्रोसेस्ड फूड से परहेज करें और पानी को फिल्टर कर पीने की कोशिश करें। इतना ही नहीं बच्चों को अपने ब्यूटी प्रोड्क्टस से दूर रखें।

बच्चों की इन आदतों को नजरअंदाज न करें

कई बार देखा गया है कि बच्चों को जाने-अनजाने नाखून चबाना, दांत पीसना या बेवजह पैर हिलाने की आदत पड़ जाती है। अभिभावक इसे मामूली समझ नजरअंदाज कर देते हैं, जोकि सही नहीं है। मगर, लंबे समय तक ऐसा करने से सेहत को नुकसान होता है। बच्चों की इन आदतों पर ऐसे नियंत्रण करें।

बच्चों में नाखून चबाना, बालों को घुमाना, पैर-हाथ हिलाने की आदतों को इन आदतों को ऑटिज्म से जुड़ा माना जाता है। हालांकि अगर समय रहते अभिभावक कुछ उपाये करें तो उनकी ये आदतें छुड़वाई भी जा सकती है।

इसने कई प्रकार के नुकसान होते हैं।

1 गंदगी से भरे नाखून जब मुंह में जाते हैं तो इससे बच्चों को इंफेक्शन, दांत कमजोर, मसूड़ों की बीमारियां, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल इंफेक्शन्स , डायरिया और पेट दर्द की समस्या हो सकती है।

2 पैर हिलाने की आदत से लगातार पैरों में दर्द व सनसनी, खिंचाव, भारीपन, , कमजोर मांसपेशियां और पैरों में चुभन महसूस होने लगती है। वहीं, इससे जोड़ कमजोर और ब्लड सर्कुलेशन बिगड़ने का डर भी रहता है।

3 लंबे समय तक उंगलियां चटकाने से गठिया रोग की समस्या भी हो सकती है। दरअसल, ये हड्डियां एक दूसरे से जुड़ी होती है और उंगलियां चटकाने से इनके बीच मौजूद द्रव कम होता जाता है, जिससे बच्चे इस बीमारी की चपेट में आ सकते हैं।

नाखून चबाने की आदत

बच्चों की उंगलियों में नीम या लौंग का तेल लगा दें। इसका स्वाद कड़वा होता है, जिससे बच्चे की नाखून चबाने की आदत छोड़ देती है।

बच्चों को व्यस्त रखें। उनसे ड्रांइग करवाएं या हाथों की कोई भी एक्टिविटी करवाएं। अगर बच्चे पढ़ते या टीवी देखते समय ऐसा करते हैं तो उन्हें खानपान में व्यस्त रखें ।

पैर हिलाने पर तुरंत टोकें

जैसे ही बच्चे पैर हिलाने लगे तो उन्हें तुरंत टोक दें। आपके बार-बार ऐसा करने से उनकी आदत दूर हो जाएगी। हो सकता है बच्चा ऐसा स्ट्रेस की वजह से कर रहे हों। ऐसे में उन्हें तनावमुक्त रखने के लिए फिजिकल एक्टिवीटी ज्यादा करवाएं और उन्हें व्यस्त रखें।

योग से दूर होगा स्ट्रेस

आपका बार-बार बालों से खेलता है तो उन्हें टोक दें और समझाएं कि ये गलत है। शुरु से ही बच्चे को तनाव मुक्त और रखने के लिए योगा करवाएं।

सू- दोकू क्र.007

	7				1		3	
1		9				5		
			3				1	
		5						3
3					2		5	
				3				2
	4						7	
7		8		1		6		
	6		7		9			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.06 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

दुनिया में साढ़े सात हजार से अधिक किस्म के सेब पाए जाते हैं

सबसे अधिक सेहतमंद फलों की जब भी बात आती है तो सेब का नाम पहली पंक्ति में होता है। तभी तो स्वस्थ जीवन जीने के लिए हर दिन एक सेब खाने की सलाह दी जाती है। हममें से ज्यादातर लोग सेब की 3 से 4 वरायटीज के बारे में ही जानते हैं। लेकिन दुनियाभर में मुख्य रूप से 8 प्रकार के सेब सबसे अधिक खाए जाते हैं। जबकि दुनिया में साढ़े सात हजार से अधिक किस्म के सेब पाए जाते हैं। इनके रंग अलग होने के साथ ही गुणों में भी हल्का अंतर होता है लेकिन ये सभी स्वास्थ्य के लिए अमृत समान होते हैं...

क्लासिक रेड सेब

-कश्मीरी सेब लगभग पूरी दुनिया में पसंद किए जाते हैं। इन सेब को इनकी खूबसूरत रंगत के आधार पर क्लासिक रेड कैटिगरी में रखा गया है। ये सेब खाने में बहुत अधिक रसीले होते हैं।

मैकिन्टोश ऐपल

-मैंकिटोश ऐपल गहरा गुलाबी शेड लिए हुए सुर्ख लाल सेब होता है। यह सेब अपने गूदे के कारण एक अलग पहचान रखता है। क्योंकि इसका गूदा बहुत मुलायम और दानेदार होता है। यही वजह है कि इसका उपयोग कैंडी, जैम और जेली जैसी चीजें बनाने में अधिक किया जाता है।

फूजी ऐपल

-फूजी ऐपल लाल-पीला और गुलाबी रंग के मिक्स शेड के साथ बहुत ही खूबसूरत दिखने वाला सेब होता है। इसे देखते ही मुंह में पानी आ जाता है। खास बात यह है कि जितना दिखने में आकर्षक होता है, यह सेब खाने में भी उतना ही क्रंची होता है।

ग्रीन ऐपल

-क्लासिक रेड के बाद सबसे अधिक पसंद किया जानेवाला सेब है हरा सेब इसको ग्रेनी स्मिथ के नाम से भी जाना जाता है। आमतौर पर ऐपल जूस बनाने में इसी सेब का उपयोग किया जाता है क्योंकि यह अन्य सेब की तुलना में बहुत अधिक रसीला होता है।

पीला सेब

-जैसा कि ना से ही साफ है कि इस सेब का छिलका पीला होता है और इसकी रंगत कहीं-कही से सुनहरी होती है। इस कारण इसे गोल्डन ऐपल और येलो ऐपल के नाम से भी जाना जाता है। इस सेब का उपयोग मुख्य रूप से ऐपल ड्रिंक्स और वेब्रेज बनाने में किया जाता है।

हनीक्रिस्प ऐपल

-हनी क्रिस्प ऐपल बाहर से हल्का हरा होता और इस पर लाल सुर्खी होती है (यानी इसके छिलके का बेस हल्के हरे रंग का और ऊपर से सुर्ख लाल रंग के शेड्स होते हैं।) इस सेब का स्वाद खाने में शहद जैसी मिठास लिए हुए होता है। साथ ही यह बहुत क्रिस्पी भी होता है। आमतौर पर इस सेब का उपयोग फ्रूट सैलेड बनाने में किया जाता है।

बाल्डविन ऐपल

-बाल्डविन सेब चटख लाल रंग का होता है और अन्य किस्म के सेबों की तुलना में दिखने में अधिक आकर्षक भी होता है। इस सेब की फसल सर्दियों के मौसम में अधिक होती है, इस कारण इसे विंटर ऐपल भी कहा जाता है।

-इस सेब को रेड डिलिशियस ऐपल के नाम से भी जाना जाता है। लेकिन सेब की अन्य किस्मों की अपेक्षा यह फल मार्केट में कम उपलब्ध होता है। स्वाद में यह रसीला और क्रंची होता है।

गाला ऐपल

-गाला का अर्थ होता है, जिसमें बहुत सारी चीजों का संगम हो। अगर सेब के बारे में इस शब्द का उपयोग किया जाता है तो इसका अर्थ है कि अलग-अलग तरह के सभी सेबों की खूबियां अपने आप में समेटे हुए, सभी खूबियों से भरपूर सेब।

-गाला सेब अन्य प्रकार के सेबों की तुलना में काफी बड़े होते हैं। इस सेब की खास बात यह होती है कि इसका छिलका सेब के अंदरूनी हिस्से की तुलना में अधिक मीठा होता है। यही कारण है कि इसको छिलके सहित खाया जाता है।

-गाला ऐपल बाहर से दिखने में फूजी ऐपल की तरह ही होता है लेकिन आकार में उससे बड़ा होता है। तो अब आप जान चुके हैं कि सेब की सबसे अधिक पसंद की जानेवाली प्रजातियों की खूबियां क्या हैं। ऐसे में आप अपनी जरूरत और मूड के हिसाब से सेब के स्वाद का लुत्फ उठाएं।

अगर आप भी चाहते हैं कि आपका दिमाग तेज हो तो आज से खाना शुरु कर दे ये चीजें

हम सभी जानते हैं कि एक तेज और सक्रिय दिमाग हमारे जीवन की सफलता का आधार है। चाहे वो पढ़ाई हो या नौकरी, हर जगह एक मजबूत दिमाग की आवश्यकता होती है।आज हम उन चीजों के बारे में बात करेंगे जो हमारे दिमाग को तेज और निरोगी बनाती हैं।आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हमारा दिमाग काफी दबाव में रहता है। इसलिए जरूरी है कि हम अपने दिमाग का विशेष ध्यान रखें और उसे स्वस्थ बनाए रखने के लिए कुछ जरूरी कदम उठाएं।

आज हम उन सभी उपायों और आहारों के बारे में बात करेंगे जो हमारे दिमाग को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। एक स्वस्थ दिमाग न केवल हमारे काम को बेहतर बनाता है बल्कि हमारे जीवन की क्वालिटी भी सुधारता है। आइए जानते हैं एक तेज और स्वस्थ दिमाग के लिए क्या खाना जरूरी है।।।

अखरोट

अखरोट में ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन ई और एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे तत्व होते हैं जो दिमाग के स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। अखरोट खाने से ध्यान देने और समझने की क्षमता बढ़ती है। लेकिन इसे नियमित रूप से और सीमित मात्रा में खाना चाहिए। अधिक मात्रा में अखरोट खाने से वजन बढ़ सकता है।

अंडा

अंडे में प्रोटीन, विटामिन बी12 और कोलीन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो दिमाग के विकास और कार्य के लिए बहुत लाभदायक होते हैं। अंडे सर्दी में पाए जाने वाला कोलीन न्यूरोट्रांसमीटर के रूप में कार्य करता है जो मस्तिष्क की कोशिकाओं के बीच संवाद को बेहतर बनाता है। प्रोटीन दिमाग कोशिकाओं के विकास और मरम्मत के लिए जरूरी होता है। ऐसे अंडा दिमाग के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है।

विटामिन बी12 स्मृति और ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है। इसलिए नियमित रूप से अंडा खाने से दिमाग तेज और फोकस करने में मदद मिल सकती है। लेकिन अत्यधिक मात्रा में अंडे खाने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है, इसलिए संतुलन बनाए रखना चाहिए।

मछली

मछली में ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है जो दिमाग के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। यह मस्तिष्क की कोशिकाओं के विकास और कार्यक्षमता में सुधार करता हैमछली में विटामिन बी12, आयोडीन और जिंक जैसे पोषक तत्व भी पाए जाते हैं जो दिमाग के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होते हैं मछली में प्रोटीन और अमीनो एसिड की अच्छी मात्रा होती है जो मस्तिष्क के कार्यों के लिए आवश्यक होते हैं। मछली खाने से मेमोरी और फोकस करने की क्षमता बेहतर होती है। इसलिए सप्ताह में 2-3 बार मछली खाना दिमाग के स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद है।

हल्दी

हल्दी में पाए जाने वाले एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुणों के कारण दिमाग में सूजन कम करता है। हल्दी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट मस्तिष्क की कोशिकाओं को नुकसान से बचाते हैं। यह ब्लड फ्लो और ऑक्सीजन सप्लाई बढ़ाकर मस्तिष्क को ऊर्जा देता है। हल्दी से मेमोरी पावर और फोकसिंग अबिलिटी भी बेहतर होती है। इसलिए खाने में हल्दी शामिल करना दिमाग के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

पहाड़ की 'खामोश' क्रांति पर सिस्टम की 'चोट'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पहाड़ों में यदि किसी संस्था ने बिना किसी बड़े प्रचार, राजनीतिक मंच या सरकारी पद के समाज को सबसे अधिक जोड़ा है, तो वह है महिला मंगल दल। गांव की चौपाल से लेकर जंगलों की रक्षा, जल स्रोतों के संरक्षण, सामाजिक जागरूकता, नशामुक्ति अभियान, स्वच्छता, लोक संस्कृति और आपदा के समय राहत कार्य तक महिला मंगल दल दशकों से पहाड़ की सामाजिक धड़कन बने हुए हैं। आज जब पलायन, जल संकट, जंगलों में आग, बदलते सामाजिक ताने–बाने और ग्रामीण अर्थव्यवस्था की चुनौतियों से जूझ रहा है, तब महिला मंगल दलों की भूमिका पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो गई है। लेकिन विडंबना यह है कि जिन महिलाओं ने गांवों को जीवंत बनाए रखा, वह स्वयं अक्सर सरकारी योजनाओं और नीति–निर्माण के केंद्र से दूर दिखाई देती हैं।

पहाड़ के इतिहास में महिलाओं ने केवल परिवार नहीं संभाला, बल्कि जंगल, जल और जमीन की रक्षा के लिए भी संघर्ष किया। चिपको आंदोलन ने दुनिया को यह संदेश दिया कि पहाड़ की महिलाएं पर्यावरण संरक्षण की सबसे बड़ी प्रहरी हैं। उसी सामाजिक चेतना की निरंतरता आज भी महिला मंगल दलों में दिखाई देती है। ग्रामीण क्षेत्रों में यह दल केवल औपचारिक संगठन नहीं हैं, बल्कि सामुदायिक नेतृत्व का जीवंत उदाहरण हैं। गांव में कोई धार्मिक आयोजन हो, स्कूल का कार्यक्रम, स्वच्छता अभियान, जल स्रोत की सफाई, पौधारोपण या किसी जरूरतमंद परिवार की सहायता सबसे पहले महिला मंगल दल ही सक्रिय दिखाई देता है।

महिला मंगल दल

- गांवों की पहरेदार महिला मंगल दल को वादों का है मात्र सहारा
- बिना पद के संभाली गांव के जल–जंगल और जमीन पर लड़ा युद्ध
- गांव की सरकार आज भी है समाज की संस्कारशाला

पहाड़ की महिलाएं खेती, पशुपालन, दुग्ध उत्पादन, स्वयं सहायता समूह, स्थानीय उत्पादों और पारंपरिक हस्तशिल्प से जुड़ी हुई हैं। महिला मंगल दल इन गतिविधियों को संगठित करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यदि सरकार इन दलों को स्थानीय उत्पादों की ब्रांडिंग, विपणन, प्रशिक्षण और डिजिटल प्लेटफार्म से जोड़ दे, तो पहाड़ की अर्थव्यवस्था को नई दिशा मिल सकती है। मंडुवा, झंगोरा, गहत, भट्ट, लाल चावल, जड़ी–बूटियां और स्थानीय हस्तशिल्प जैसे उत्पाद राष्ट्रीय बाजार तक पहुंच सकते हैं। आज पहाड़ के हजारों गांव पलायन की मार झेल रहे हैं। पुरुष रोजगार के लिए शहरों की ओर जा रहे हैं, जबकि गांवों की जिम्मेदारी महिलाओं पर बढ़ती जा रही है। ऐसे में महिला मंगल दल केवल सामाजिक संस्था नहीं, बल्कि गांवों को जीवित रखने वाली ताकत बन चुके हैं। कई गांवों में यह संगठन खाली पड़े खेतों को सामूहिक खेती से जोड़ने, वर्षा जल संरक्षण, जैविक खेती और सामुदायिक श्रमदान जैसे कार्यों में भी योगदान दे रहे हैं।

महिला मतदाताओं की भूमिका पर सभी राजनीतिक दलों की नजर रहती है। महिला मंगल दल सीधे तौर पर गैर–राजनीतिक संगठन माने जाते हैं, लेकिन उनके माध्यम से गांवों की वास्तविक समस्याएं सामने आती हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में पानी, सड़क, स्वास्थ्य, शिक्षा, राशन, गैस, वन अधिकार और आजीविका जैसे मुद्दों पर सबसे स्पष्ट आवाज इन्हीं समूहों से निकलती है। यही कारण है कि चुनावी मौसम में जनप्रतिनिधि और राजनीतिक दल महिला समूहों से संवाद बढ़ाने का प्रयास करते हैं। हालांकि यह भी उतना ही आवश्यक है कि महिला मंगल दलों को केवल चुनावी मंच का हिस्सा न बनाया जाए, बल्कि उनके सुझावों को ग्राम विकास योजनाओं और स्थानीय नीति निर्माण में भी महत्व मिले।

एक चिंता यह भी है कि आधुनिक जीवनशैली, पलायन और बदलती सामाजिक परिस्थितियों के कारण नई पीढ़ी की महिलाओं का महिला मंगल दलों से जुड़ाव पहले जैसा नहीं रहा। यदि समय रहते इन संगठनों को डिजिटल प्रशिक्षण, नेतृत्व विकास और स्वरोजगार से नहीं जोड़ा गया, तो उनकी सामाजिक ऊर्जा कमजोर पड़ सकती है। विशेषज्ञ मानते हैं कि यदि महिला मंगल दलों को पंचायतों, स्वयं सहायता समूहों, पर्यटन, जैविक खेती, वन प्रबंधन और आपदा प्रबंधन से व्यवस्थित रूप से जोड़ा जाए, तो वह ग्रामीण विकास के सबसे प्रभावी मॉडल बन सकते हैं।

उत्तराखंड की पहचान केवल हिमालय, चारधाम और प्राकृतिक सौंदर्य नहीं है। उसकी सबसे बड़ी ताकत उसके गांव और उन गांवों की महिलाएं हैं। महिला मंगल दलों ने वर्षों से बिना किसी बड़े संसाधन के सामाजिक एकता, पर्यावरण संरक्षण और ग्रामीण विकास की मशाल जलाए रखी है। आज आवश्यकता इस बात की है कि सरकारें उन्हें केवल सांस्कृतिक आयोजनों तक सीमित न रखें, बल्कि ग्रामीण विकास, महिला सशक्तिकरण, जल संरक्षण, जैविक कृषि, स्थानीय अर्थव्यवस्था और आपदा प्रबंधन की नीतियों में साझेदार बनाएं। यदि उत्तराखंड के गांवों को आत्मनिर्भर बनाना है, तो महिला मंगल दलों को केवल सम्मान नहीं, बल्कि निर्णय प्रक्रिया में भी सशक्त स्थान देना होगा। क्योंकि पहाड़ की असली रीढ़ सड़कें नहीं, बल्कि यह महिलाएं हैं जो हर कठिन परिस्थिति में गांव को जीवित रखे हुए हैं।

जन नायकन की बाक्स आफिस पर धमक

संवाददाता

नई दिल्ली। तमिल सुपरस्टार थलपति विजय की बहुप्रतीक्षित फिल्म जन नायकन' ने बॉक्स ऑफिस पर शानदार प्रदर्शन करते हुए नया कीर्तिमान स्थापित कर दिया है। रिलीज के बाद से ही फिल्म ने कमाई के मामले में लगातार नए रिकॉर्ड बनाए हैं और अब यह 2026 की तीसरी सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म बन गई है। फिल्म ने भारत के साथ–साथ विदेशों में भी जबरदस्त कारोबार किया है, जिससे यह वर्ष की सबसे बड़ी ब्लॉकबस्टर फिल्मों की सूची में शामिल हो गई है।

एच. विनोद के निर्देशन में बनी इस राजनीतिक एक्शन ड्रामा फिल्म को थलपति विजय के फिल्मी करियर की विदाई फिल्म माना जा रहा है। यही वजह है कि दर्शकों में इसे लेकर जबरदस्त उत्साह देखने को मिला। रिलीज से पहले ही फिल्म ने एडवांस बुकिंग में करोड़ों रुपये का कारोबार कर संकेत दे दिया था कि यह बॉक्स ऑफिस पर बड़ा धमाका करने वाली है। रिलीज के शुरुआती चार दिनों में ही जन नायकन ने भारत में 100 करोड़ रुपये के नेट कलेक्शन का आंकड़ा पार कर लिया था। वहीं, वर्ल्डवाइड बॉक्स ऑफिस पर फिल्म तेजी से 200 करोड़ क्लब की ओर बढ़ी और बाद के दिनों में भी इसकी कमाई मजबूत बनी रही। हालांकि सप्ताह के शुरुआती कार्यदिवसों में फिल्म की कमाई में सामान्य गिरावट दर्ज की गई, लेकिन इसके बावजूद इसका कुल कारोबार इसे 2026 की सबसे सफल फिल्मों में शामिल कराने के लिए पर्याप्त रहा।

2026 की तीसरी सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म बनी

- थलपति विजय की विदाई फिल्म ने रचा नया इतिहास, घरेलू और वैश्विक बाक्स आफिस पर लगातार शानदार प्रदर्शन

ट्रेड विश्लेषकों का मानना है कि फिल्म की सबसे बड़ी ताकत थलपति विजय की लोकप्रियता और उनके राजनीतिक सफर से पहले की अंतिम फिल्म होने का भावनात्मक जुड़ाव रहा। दक्षिण भारत के अलावा हिंदी, तेलुगु और विदेशी बाजारों में भी फिल्म को अच्छा प्रतिसाद मिला। फिल्म में थलपति विजय के साथ बॉबी देओल, पूजा हेगड़े और प्रकाश राज जैसे कलाकारों ने अहम भूमिकाएं निभाई हैं। दमदार एक्शन, राजनीतिक पृष्ठभूमि और बड़े पैमाने पर बनाए गए दृश्यों ने दर्शकों को सिनेमाघरों तक खींचने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। बॉक्स ऑफिस की इस सफलता ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि दक्षिण भारतीय सिनेमा का प्रभाव लगातार बढ़ रहा है। जन नायकन' न केवल 2026 की सबसे चर्चित फिल्मों में शामिल हो गई है, बल्कि यह थलपति विजय के करियर की सबसे यादगार फिल्मों में भी गिनी जाएगी।

हरिद्वार कांवड़ यात्रा का आंकड़ा 50 लाख पार !

संवाददाता

हरिद्वार। हरिद्वार में कांवड़ मेला चरम पर है। अभी तक करीब 50 लाख कांवड़िए गंगाजल लेकर अपने गंतव्यों को रवाना हो चुके हैं। पुलिस प्रशासन और जिला प्रशासन ड्यूटी के साथ–साथ कांवड़ियों की सेवा में जुटे हैं।

रविवार को हरिद्वार के डीएम मयूर दीक्षित और एसएसपी नवनीत सिंह भुल्लर ने कांवड़ियों की सेवा की और फूल बरसाकर उनका भव्य स्वागत किया। डीएम और एसएसपी समेत सभी अधिकारियों ने शंकराचार्य चौक से कांवड़ पटरी पर जाने वाले कांवड़ियों को फुलमाला पहनाई और फूल बरसाए। इतना ही नहीं उन्हें जूस, फल और अन्य खाद्य सामग्री भी बांटी।डीएम मयूर दीक्षित ने बताया कि कांवड़ मेला सभी का मेला है। इसमें पुलिस, प्रशासन, व्यापार संगठन और सभी समाजसेवी संस्थाएं मिलकर कांवड़ियों की सेवा कर रही हैं। कांवड़ मेले में आने वाले कांवड़ियों की सुविधा की व्यवस्थाएं की गई हैं। उनसे फीडबैक भी लिया जा रहा है। डीएम मयूर दीक्षित ने बताया शुक्रवार शाम तक 45 लाख कांवड़िए गंगाजल लेकर हरिद्वार से रवाना हो चुके हैं। आज यह आंकड़ा 50 लाख को पार कर जाएगा। आने वाले समय में कांवड़ियों की संख्या बढ़ेगी बढ़ेगी, इसलिए उसी के अनुसार सभी व्यवस्थाएं की गई हैं।एसएसपी नवनीत सिंह भुल्लर ने बताया कांवड़ यात्रा एक कठिन धार्मिक यात्रा है। इसमें बड़ी संख्या में कांवड़िए सैकड़ों किलोमीटर की दूरी पैदल तय करते हैं। कांवड़ियों के उत्साहवर्धन के लिए सभी प्रयास किए जा रहे हैं। उन्हें किसी प्रकार की दिक्कत का सामना न करना पड़े, इसलिए प्रशासन और पुलिस ने उनकी सेवा की है। आने वाले समय में कांवड़ियों की संख्या बढ़ेगी। डाक कांवड़ का भी आगमन होगा। उसी को लेकर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए हैं।

'नारी' अस्मिता पर सियासी 'तमाशा'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। महिलाओं की सुरक्षा को लेकर देश की राजनीति एक बार फिर गरमा गई है। भाजपा ने कांग्रेस पर तीखा हमला बोलते हुए आरोप लगाया है कि महिलाओं की सुरक्षा जैसे अत्यंत संवेदनशील और गंभीर विषय पर राजनीति करना कांग्रेस की पुरानी आदत रही है। भाजपा नेताओं का कहना है कि कांग्रेस हर आपराधिक घटना को राजनीतिक अवसर में बदलने की कोशिश करती है, जबकि ऐसे मामलों में सभी दलों को मिलकर पीड़ितों के साथ खड़ा होना चाहिए। यह बयान ऐसे समय आया है जब हाल के दिनों में महिलाओं के खिलाफ अपराधों के कई मामलों को लेकर राजनीतिक दल आमने–सामने हैं। कांग्रेस लगातार सरकार की कानून–व्यवस्था और महिला सुरक्षा के मुद्दे पर आलोचना कर रही है, जबकि भाजपा का कहना है कि कांग्रेस का उद्देश्य न्याय सुनिश्चित करना नहीं, बल्कि राजनीतिक लाभ हासिल करना है। भाजपा के प्रदेश और राष्ट्रीय स्तर के नेताओं ने संयुक्त रूप से कांग्रेस की रणनीति पर सवाल उठाए हैं। पार्टी का आरोप है कि कांग्रेस चुनिंदा घटनाओं को उठाकर राजनीतिक माहौल बनाने की कोशिश करती है और कई बार तथ्यों की पूरी जांच से पहले ही सरकार को कठघरे में खड़ा कर देती है। भाजपा नेताओं का कहना है कि महिलाओं की सुरक्षा पर गंभीर बहस होनी चाहिए, लेकिन इसे राजनीतिक हथियार नहीं बनाया जाना चाहिए। भाजपा का तर्क है कि केंद्र और राज्य सरकारों ने महिला सुरक्षा के लिए कानूनों को सख्त करने, फास्ट ट्रैक कोर्ट, महिला हेल्पलाइन, वन–स्टाप सेंटर और पुलिस तंत्र को मजबूत करने जैसे कई कदम उठाए हैं। पार्टी नेताओं का कहना है कि किसी भी अपराधी को बख्शा नहीं जाएगा, चाहे उसका राजनीतिक संबंध किसी भी दल से क्यों न हो। भाजपा के आरोपों पर कांग्रेस ने भी पलटवार किया है। कांग्रेस नेताओं का कहना है कि महिलाओं की सुरक्षा का मुद्दा राजनीति का नहीं, बल्कि जनसुरक्षा और शासन की जवाबदेही का विषय है। उनका कहना है कि यदि अपराध बढ़ रहे हैं या कानून–व्यवस्था पर सवाल उठ रहे हैं तो विपक्ष का दायित्व है कि वह सरकार से जवाब मांगे। कांग्रेस का आरोप है कि भाजपा आलोचना से बचने के लिए हर सवाल को राजनीतिक साजिश बताने की कोशिश करती है। कांग्रेस का कहना है कि महिलाओं की सुरक्षा पर सरकार की नीतियों और उनके क्रियान्वयन की समीक्षा लोकतांत्रिक व्यवस्था का हिस्सा है। पार्टी नेताओं ने यह भी कहा कि पीड़ित परिवारों को न्याय दिलाने की मांग करना राजनीति नहीं, बल्कि संवैधानिक जिम्मेदारी है।

दलों के आरोप और प्रत्यारोप

- सहानुभूति का मुखौटा पहन राजनीतिक मोहरे बिछाने का आरोप
- गंभीर मामलों पर एकजुटता के बजाय आर–पार के मूड में हैं राजनैतिक दल
- महिला सुरक्षा पर भाजपा ने किया कांग्रेस पार्टी पर तीखा हमला

राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि यह विवाद केवल महिला सुरक्षा तक सीमित नहीं है, बल्कि आगामी चुनावी रणनीति का भी हिस्सा बन चुका है। विधानसभा चुनावों की तैयारी शुरू हो चुकी है और कानून–व्यवस्था, महिला सुरक्षा, बेरोजगारी और शिक्षा जैसे मुद्दे प्रमुख चुनावी एजेंडा बनते जा रहे हैं। ऐसे में दोनों दल इन मुद्दों पर अपनी राजनीतिक धार तेज करने में जुटे हैं। भाजपा महिला सुरक्षा के सवाल पर अपनी सरकारी योजनाओं और कानूनी सुधारों को सामने रख रही है, जबकि कांग्रेस सरकार की जवाबदेही, पुलिस व्यवस्था और अपराध नियंत्रण के मुद्दे को प्रमुखता से उठा रही है। दोनों दलों की रणनीति स्पष्ट है महिला मतदाताओं के बीच अपनी विश्वसनीयता मजबूत करना।

महिलाओं की सुरक्षा राजनीति का ऐसा मुद्दा है जिस पर जनता की भावनाएं गहराई से जुड़ी होती हैं। इसलिए किसी भी घटना के बाद राजनीतिक प्रतिक्रियाएं तेजी से सामने आती हैं। लेकिन विशेषज्ञों का मानना है कि लगातार बढ़ते आरोप–प्रत्यारोप के बीच सबसे महत्वपूर्ण सवाल यह है कि क्या इस राजनीतिक संघर्ष से महिलाओं की सुरक्षा व्यवस्था वास्तव में मजबूत होगी? महिलाओं की सुरक्षा पर राजनीतिक बहस लोकतंत्र में स्वाभाविक है, लेकिन यह बहस तब सार्थक होगी जब उसका केंद्र चुनावी लाभ नहीं, बल्कि सुरक्षा व्यवस्था में वास्तविक सुधार होगा। यदि राजनीतिक दल इस मुद्दे को केवल आरोप–प्रत्यारोप का माध्यम बनाएंगे तो सबसे बड़ा नुकसान उस विश्वास का होगा, जिसकी सबसे अधिक आवश्यकता देश की महिलाओं को है। जनता अब केवल बयान नहीं, बल्कि ठोस परिणाम देखना चाहती है।

'जन जन की सरकार–जन जन के द्वार'

1.34 लाख लोगों को मिला लाभ

संवाददाता

देहरादून। जन समस्या निराकरण और आम आदमी तक सरकारी योजनाओं का लाभ पहुंचाने के लिए चलाए जा रहे 'जन जन की सरकार–जन जन के द्वार' कार्यक्रम के दूसरे चरण में अब तक 1.34 लाख से अधिक लोगों ने भागीदारी हो चुकी है। इसी के साथ अभियान के प्रथम और दूसरे चरण को मिलाकर, कुल जनभागीदारी साढ़े 6 लाख के पार पहुंच गई है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर प्रदेशभर में 'जन जन की सरकार–जन जन के द्वार' अभियान संचालित किया जा रहा है। इस विशेष अभियान के तहत लोगों को जहां जन समस्याओं का त्वरित समाधान मिल रहा है, वहीं समाज कल्याण पेंशन, आयुष्मान कार्ड, चिकित्सा उपकरण, कृषि उपकरणों सहित अन्य सेवाएं भी निशुल्क प्रदान की जा रही हैं।

चार जुलाई से शुरु इस विशेष अभियान के दौरान अब तक कुल 198 शिविरों का आयोजन किया जा चुका है, जिसमें मानसूनी सीजन के बावजूद 1 लाख 34 हजार 740 लोगों ने प्रतिभाग किया है। इस दौरान प्राप्त 23 हजार 219 जन शिकायतों में से 20 हजार 808 का मौके पर निस्तारण किया जा चुका है। जबकि 81 हजार 753 प्रतिभागियों को विभिन्न योजनाओं से लाभांवित किया गया।

सीएम धामी लगातार इस बात पर जोर दे रहे हैं कि लोगों को जन समस्याओं के समाधान के लिए सरकारी दफ्तरों के चक्कर न काटने पड़े, बल्कि विभाग अधिकारी कर्मचारी खुद लोगों के पास पहुंच शिकायतों का निस्तारण करें। मुख्यमंत्री की इसी सोच को केंद्र में रखते हुए प्रदेश सरकार ने गत दिसंबर माह से 45 दिन का 'जन–जन की सरकार, जन–जन के द्वार' अभियान शुरु किया था। दिसंबर माह में शुरु किए गए 45 दिन के 'जन–जन की सरकार, जन–जन के द्वार' अभियान के तहत 681 शिविरों का आयोजन किया गया, जिसमें 5,33,452 नागरिकों ने प्रत्यक्ष तौर पर भागीदारी निभाई, यही नहीं इस दौरान करीब 33 हजार जन शिकायतों का त्वरित समाधान किया गया।

जन–जन की सरकार, जन–जन के द्वार अभियान के तहत प्रशासन स्वयं लोगों के बीच पहुंचकर उनकी शिकायतों का शीघ्र निस्तारण कर रहा है। साथ ही पात्र लाभार्थियों को विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ भी एक ही स्थान पर उपलब्ध कराया जा रहा है। हमारी सरकार सरलीकरण, समाधान और जनसंतुष्टि के संकल्प के साथ निरंतर जनता की सेवा में समर्पित है।

पुष्कर सिंह धामी, मुख्यमंत्री, उत्तराखंड

पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया

संवाददाता

देहरादून। क्लीन एंड ग्रीन एनवायरनमेंट समिति द्वारा इस मानसून सत्र का चौथा वृक्षारोपण अभियान सेलाकुई के जमनपुर मे संपन्न कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया। अभियान के दौरान छायादार, फलदार एवं फूलो के वृक्षों का रोपण कर पर्यावरण संरक्षण एवं हरित विकास का संदेश दिया गया।

समिति के अध्यक्ष राम कपूर ने कहा कि बढ़ते प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन की चुनौती से निपटने के लिए अधिक से अधिक वृक्ष लगाना समय की आवश्यकता है। उन्होंने सभी नागरिकों से पौधे लगाने के साथ–साथ उनकी नियमित देखभाल करने का भी आग्रह किया।समिति के सदस्यों एवं स्थानीय नागरिकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और भविष्य में भी ऐसे अभियान निरंतर चलाने का संकल्प लिया। इस वृक्षारोपण कार्यक्रम में समिति ने सहसपुर के कांग्रेस के वरिष्ठ नेता आर्यद्र शर्मा को मुख्य अतिथि के लिए आमंत्रित किया। शर्मा ने समिति के सदस्यों के साथ मिलकर वृक्ष लगाएं और समिति को उनके लगातार वृक्षारोपण अभियानों को किए जाने की अत्यधिक प्रशंसा की। जमनपुर के पार्षद अरशद अली द्वारा वृक्षारोपण में पूर्ण सहयोग किया गया। उनके द्वारा ग्राम समाज की भूमि को पूरा साफ करवा कर पेड़ लगाने के लिए गड्ढे बनवाए गए। वृक्षारोपण अभियान में जमनपुर गांव के निवासियों द्वारा एक–एक पेड़ लगाकर अपना सहयोग दिया गया और सभी ने लगाए गए वृक्षों की रक्षा करने का संकल्प भी लिया गया।

इस वृक्षारोपण अभियान में समिति के अध्यक्ष एवं संस्थापक राम कपूर, सचिव जेपी किमोठी, कोषाध्यक्ष शंभू शुक्ला, संयोजक नितिन कुमार, दीपक वासुदेव, अमरनाथ कुमार, राजेश बाली, दून टीवीएस एजेंसी प्रेम नगर के मालिक राजेश भाटिया, कुलज़िन्दर सिंह, नमित चौधरी, संतन रावत, गौरव सोनकर, मंजुला रावत, पियूष निगम, जीवन झा, मनोज श्रीवास्तव, छोटे बच्चों मे हृदय, सार्थक, प्रखर इत्यादि सदस्य उपस्थित रहे।

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।