



दून वैली मेल

नारों में देश प्रथम, गंगोलीहाट में टपकती छत के नीचे बेटियाँ लाचार बेटी बचाओ का 'पाखंड'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ का नारा देशभर में बेटियों की शिक्षा और सुरक्षा को लेकर सरकार की प्राथमिकता बताता है। लेकिन उत्तराखंड के पिथौरागढ़ जिले के गंगोलीहाट में राजकीय बालिका इंटर कालेज की तस्वीर इस दावे के सामने एक बड़ा सवाल खड़ा करती है। यहां स्कूल भवन की हालत इतनी खराब बताई जा रही है कि बारिश के दौरान पानी कक्षाओं के भीतर तक पहुंच रहा है और छात्राओं को खस्ताहाल भवन में पढ़ाई करनी पड़ रही है। पर्वतीय क्षेत्र में शिक्षा की यह तस्वीर सिर्फ एक भवन की बदहाली नहीं, बल्कि उस व्यवस्था पर सवाल है जो सरकारी योजनाओं और बड़े नारों के बीच स्कूल की बुनियादी जरूरतों को पूरा करने में पीछे छूटती दिखाई देती है। गंगोलीहाट के बालिका विद्यालय में बारिश के दौरान छत से पानी टपकने की समस्या छात्राओं और शिक्षकों के लिए परेशानी का कारण बनी हुई है। कक्षाओं में पानी आने से पढ़ाई प्रभावित होने के साथ ही विद्यालय भवन की सुरक्षा को लेकर भी सवाल खड़े होते हैं।

पर्वतीय इलाकों में लगातार बारिश और भूस्खलन के बीच पुराने भवनों की स्थिति पहले से ही चिंता का विषय रहती है। ऐसे में किसी बालिका विद्यालय का भवन जर्जर हालत में होना केवल प्रशासनिक लापरवाही का मामला नहीं, बल्कि छात्राओं की सुरक्षा से जुड़ा गंभीर

उत्तराखंड में शिक्षा व्यवस्था का हाल

बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ का नारे को लग रहा पलीता

शिक्षा महकमा नींद में,
शासन-प्रशासन ने मूंदी आंखें



► गंगोलीहाट में सिस्टम का जनाजा, टपकती छत के नीचे घुटती शिक्षा
► खंडहर में पढ़ने को मजबूर बेटियाँ, बारिश में कक्षाओं में टपकता पानी

प्रश्न है। देश में बेटियों की शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए सरकार की ओर से लगातार अभियान चलाए जाते हैं। बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ इसी सोच का प्रमुख हिस्सा रहा है। लेकिन सवाल यह है कि बेटी को पढ़ाने के लिए सबसे पहले उसे सुरक्षित और सम्मानजनक स्कूल का वातावरण कौन देगा? गंगोलीहाट की तस्वीर इसी बुनियादी सवाल को सामने लाती है। अगर स्कूल की छत बारिश में पानी रोकने में सक्षम नहीं है, भवन की हालत खराब है और छात्राओं को

असुरक्षित माहौल में पढ़ना पड़ रहा है, तो योजनाओं के प्रचार और जमीनी हकीकत के बीच की दूरी साफ दिखाई देती है। उत्तराखंड में भाजपा की डबल इंजन सरकार शिक्षा व्यवस्था को बेहतर बनाने और सरकारी स्कूलों की स्थिति सुधारने के दावे करती रही है। लेकिन गंगोलीहाट का यह विद्यालय उन दावों की जमीनी परीक्षा ले रहा है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व वाली सरकार के सामने सवाल यह है कि पर्वतीय जिलों के सरकारी विद्यालयों की वास्तविक स्थिति की नियमित निगरानी

क्यों नहीं हो रही? पुराने और जर्जर भवनों की मरम्मत तथा पुनर्निर्माण के लिए समयबद्ध व्यवस्था क्यों नहीं बनाई जा रही? शिक्षा व्यवस्था केवल स्मार्ट क्लास, डिजिटल बोर्ड या नई योजनाओं से मजबूत नहीं होती। उसकी पहली शर्त एक सुरक्षित भवन, पर्याप्त शिक्षक, पीने का पानी, शौचालय और ऐसा वातावरण है जिसमें बच्चे बिना डर के पढ़ सकें। सरकारें अपने कामकाज को जनता तक पहुंचाने के लिए प्रचार और जनसंपर्क पर खर्च करती हैं। राजनीतिक दल भी उपलब्धियों को

लेकर बड़े-बड़े दावे करते हैं। लेकिन एक सरकारी स्कूल की छत अगर बारिश में टपक रही हो तो वहां पढ़ने वाली छात्रा के लिए सरकारी विज्ञापन का कोई अर्थ नहीं रह जाता। गंगोलीहाट की छात्राओं को भाषण नहीं, सुरक्षित कक्षा चाहिए। उन्हें नारे नहीं, ऐसी छत चाहिए जो बारिश में टपके नहीं। उन्हें योजनाओं की सूची नहीं, ऐसा स्कूल चाहिए जिसमें वह अपने भविष्य की नींव रख सकें।

शिक्षा और सरकारी स्कूलों की स्थिति भी राजनीतिक बहस का हिस्सा बन सकती है। खासकर पहाड़ी क्षेत्रों में जहां सरकारी स्कूलों पर ही बड़ी संख्या में परिवार निर्भर हैं। कांग्रेस और अन्य विपक्षी दल भाजपा सरकार को शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार और पलायन जैसे मुद्दों पर घेरने की कोशिश करेंगे। भाजपा के सामने चुनौती होगी कि वह अपने विकास के दावों को पहाड़ के गांवों और कस्बों में मौजूद सरकारी स्कूलों की वास्तविक स्थिति से साबित करे। गंगोलीहाट का बालिका विद्यालय इसलिए एक स्थानीय खबर भर नहीं है। यह उस बड़े सवाल का प्रतीक है कि क्या पहाड़ की बेटियों को उनके गांव-कस्बे में सुरक्षित और बेहतर शिक्षा का अधिकार मिल पा रहा है? बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ का नारा तभी सार्थक होगा, जब बेटी को पढ़ने के लिए एक ऐसी छत मिले जो उसके सिर पर भरोसे से टिकी हो। गंगोलीहाट में टपकती छत उस भरोसे पर ही सवाल खड़ा कर रही है।

शातिर गैंगस्टर चंदन सागर से मुठभेड़, बदमाश के पैर पर लगी गोली

संवाददाता

रामनगर। नैनीताल जिले के रामनगर क्षेत्र में देर रात पुलिस और एक वांटेड बदमाश के बीच जबरदस्त मुठभेड़ हो गई। मालधन के 64 नंबर गेट के जंगल में पुलिस दबिश के दौरान छिपे बदमाश चंदन सागर ने पुलिस टीम पर कई राउंड फायरिंग कर दी।

पुलिस की जवाबी कार्रवाई में उसके पैर में गोली लगी, जिसके बाद उसे गिरफ्तार कर उपचार के लिए रामदत्त जोशी संयुक्त चिकित्सालय रामनगर

लाया गया। रामनगर के शिवलालपुर निवासी चंदन सागर लंबे समय से पुलिस के लिए वांटेड था। पुलिस दबिश के दौरान वह हाथीडंगर वन विभाग चेक पोस्ट से आगे जंगल की ओर भागकर छिप गया।

पुलिस टीम ने जंगल में उसकी घेराबंदी की तो आरोपी ने पुलिसकर्मियों और वाहनों को निशाना बनाते हुए फायरिंग शुरू कर दी। आरोपी ने करीब तीन राउंड फायर किए, फायरिंग में पुलिस का एक वाहन भी क्षतिग्रस्त

हुआ। घटना की सूचना तत्काल पुलिस कंट्रोल रूम को दी गई, जिसके बाद अतिरिक्त पुलिस बल मौके पर पहुंचा, पुलिस ने पूरे जंगल की घेराबंदी कर आरोपी को चारों ओर से घेर लिया। इसके बाद पुलिस ने जवाबी कार्रवाई की, जिसमें चंदन सागर के सीधे पैर में गोली लगी। घायल होने के बाद पुलिस टीम ने उसे मौके से दबोच लिया और उपचार के लिए रामनगर के रामदत्त जोशी संयुक्त चिकित्सालय पहुंचाया। अस्पताल के चिकित्सक डॉ. तौहीद ने

बताया कि एक युवक को पैर में गोली लगने के बाद अस्पताल लाया गया था। गोली पैर के आर-पार निकल गई थी। चिकित्सकीय टीम ने उसका उपचार किया, जिसके बाद पुलिस उसे अपनी हिरासत में लेकर आगे की कार्रवाई में जुट गई।

चंदन सागर के खिलाफ हत्या, हत्या के प्रयास समेत करीब 15 मुकदमे दर्ज हैं। उसके खिलाफ गैंगस्टर एक्ट के तहत भी कार्रवाई की जा चुकी है। रामनगर कोतवाल सुशील कुमार ने

बताया कि वह हाल में रामनगर में हुई एक घटना का भी आरोपी था और लंबे समय से उसकी तलाश की जा रही थी। मुठभेड़ के बाद पूरे क्षेत्र में हड़कंप मच गया, वहीं पुलिस अधिकारियों ने स्पष्ट किया है कि कानून-व्यवस्था से खिलवाड़ करने वाले अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई जारी रहेगी। एसएसपी नैनीताल मंजुनाथ टीसी ने भी अपराधियों के खिलाफ पुलिस की जीरो टॉलरेंस नीति का संदेश दिया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

भाषण में 52 बार युवाओं का जिक्र

प्रधानमंत्री के भाषण में युवाओं का 52 बार जिक्र होना पहली नजर में एक बड़ी राजनीतिक प्राथमिकता का संकेत देता है, जिस देश की आबादी का बड़ा हिस्सा युवा है, वहां प्रधानमंत्री के भाषण में बार-बार युवाओं का उल्लेख स्वाभाविक भी है और जरूरी भी। लेकिन लोकतंत्र में असली सवाल गिनती का नहीं, उस गिनती के बाद होने वाले काम का होता है। युवा शब्द भाषण में 52 बार आया, लेकिन देश के युवा के सामने सवाल 52 नहीं, शायद उससे कहीं ज्यादा हैं। नौकरी कहाँ है? भर्ती कब होगी? परीक्षा समय पर होगी या नहीं? प्रतियोगी परीक्षाओं में पारदर्शिता कैसे सुनिश्चित होगी? डिग्री लेने के बाद रोजगार की गारंटी क्यों नहीं? और सबसे बड़ा सवाल क्या युवा अपने भविष्य को लेकर आश्वस्त है? युवा किसी भाषण का सबसे आकर्षक शब्द हो सकता है, लेकिन उसकी जिंदगी में वह तभी अर्थ रखता है जब उसके हाथ में अवसर हो। आज का युवा केवल नौकरी मांगने वाला वर्ग नहीं है। वह अपने भविष्य को लेकर सवाल पूछने वाला नागरिक है। वह डेटा देखता है, सरकारी दावों और जमीन की हकीकत की तुलना करता है और सोशल मीडिया पर राजनीतिक विमर्श को प्रभावित करता है। इसलिए युवाओं का बार-बार जिक्र राजनीतिक रूप से महत्वपूर्ण है, लेकिन युवाओं को केवल चुनावी नैरेटिव का हिस्सा बना देना उतना ही खतरनाक है। देश के युवाओं की सबसे बड़ी चिंता रोजगार है। सरकारी नौकरी की तैयारी करने वाला युवा वर्षों प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करता है। परीक्षा होती है तो कभी पेपर लीक, कभी परिणाम में देरी, कभी भर्ती प्रक्रिया पर सवाल और कभी न्यायालय में मामला पहुंच जाता है। यह सिर्फ एक परीक्षा का संकट नहीं है। यह उस युवा के जीवन के वर्षों का सवाल है, जो उम्र की एक सीमा के भीतर अपना भविष्य तलाश रहा है। इसलिए जब किसी भाषण में युवा का जिक्र होता है तो उसके साथ भर्ती कैलेंडर, पारदर्शी परीक्षा प्रणाली और समयबद्ध नियुक्ति की बात भी होनी चाहिए। युवा को भाषण में सम्मान से ज्यादा व्यवस्था में भरोसा चाहिए। भारत ने उच्च शिक्षा का विस्तार किया है। लाखों युवा हर साल कालेज और विश्वविद्यालयों से निकलते हैं। लेकिन शिक्षा और रोजगार के बीच की दूरी अभी भी बड़ी चुनौती है। सवाल यह नहीं कि कितने युवाओं को डिग्री मिली। सवाल यह है कि कितनों को ऐसा कौशल मिला जिससे वह सम्मानजनक रोजगार पा सकें। सरकार यदि युवाओं को देश की ताकत बताती है तो उसे शिक्षा, कौशल, स्टार्टअप, उद्योग और रोजगार के बीच एक मजबूत पुल भी बनाना होगा। केवल युवा शक्ति कह देने से युवा शक्ति अर्थव्यवस्था की शक्ति नहीं बनती। उत्तराखंड के संदर्भ में युवाओं का सवाल और गंभीर है। पहाड़ का युवा रोजगार के लिए देहरादून, हल्द्वानी, दिल्ली, चंडीगढ़ और दूसरे शहरों की ओर जाता है। गांव खाली होते हैं और शहरों पर दबाव बढ़ता है। उत्तराखंड में 2027 का विधानसभा चुनाव सामने है। ऐसे में युवा इस बार केवल यह नहीं पूछेगा कि सरकार किसकी बनेगी। वह यह भी पूछेगा कि उसके गांव में रोजगार कब आएगा? पहाड़ में शिक्षा और स्वास्थ्य की बेहतर व्यवस्था कब होगी? सरकारी भर्ती की प्रक्रिया कब भरोसेमंद बनेगी? पलायन रोकने के दावे जमीन पर कब दिखाई देंगे? युवा वोटर अब राजनीतिक भाषण सुनता जरूर है, लेकिन उसके बाद अपने मोबाइल पर आंकड़े भी खोजता है। प्रधानमंत्री के भाषण में युवाओं का 52 बार जिक्र एक राजनीतिक संदेश है। लेकिन इसकी असली परीक्षा भाषण खत्म होने के बाद शुरू होती है। अगर 52 बार युवा कहा गया है तो कम से कम कुछ सवालों के जवाब भी साफ होने चाहिए कितनी नई नौकरियां? कितनी नियमित भर्तियां? कितनी नियुक्तियां? कितने युवाओं को कौशल प्रशिक्षण के बाद स्थायी रोजगार? कितने छोटे शहरों और पहाड़ी क्षेत्रों में नए अवसर? राजनीति में शब्द जरूरी हैं, लेकिन आंकड़े उनसे ज्यादा जरूरी हैं। घोषणा जरूरी है, लेकिन परिणाम उससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण है। युवाओं को अब नारे नहीं, भरोसेमंद व्यवस्था चाहिए। उन्हें यह भरोसा चाहिए कि मेहनत का परिणाम परीक्षा में मिलेगा, परीक्षा का परिणाम नौकरी तक पहुंचेगा और नौकरी केवल संपर्क या किस्मत का खेल नहीं होगी। भाषण में युवा का 52 बार जिक्र अच्छी बात है। लेकिन लोकतंत्र का सवाल यह रहेगा कि सत्ता की नीतियों और युवाओं की जिंदगी में उसका असर कितनी बार दिखाई दिया। आखिर युवा को भाषण में कितनी बार पुकारा गया, यह इतिहास का एक आंकड़ा होगा, लेकिन उसके भविष्य को कितनी बार बदला गया, यही राजनीति का असली मूल्यांकन होगा।

तराई से पहाड़ तक 'घेराबंदी'

विस चुनाव 2027 की तैयारियां



- » कमजोर सीटों पर विशेष नजर, भाजपा ने तय की 2027 की पटकथा
- » कार्यकर्ताओं से संवाद, जमीनी हकीकत से तय होगा टिकट का फार्मूला
- » सीएम धामी और संगठन के दिग्गजों की हुंकार, कस ली चुनावी लगाम

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। कुमाऊं मंडल में विधानसभा चुनाव 2027 की तैयारियों को लेकर भाजपा ने अपनी सक्रियता तेज कर दी है। नैनीताल में पार्टी की महत्वपूर्ण बैठक में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के साथ सांसदों, विधायकों और संगठन के प्रमुख पदाधिकारियों ने चुनावी रणनीति पर चर्चा करेंगे।

बैठक में कार्यकर्ताओं से सीधे संवाद कर जमीनी स्तर पर पार्टी की स्थिति, सरकार की योजनाओं और जनता के बीच बने माहौल का फीडबैक भी लिया गया। बैठक को केवल संगठनात्मक कार्यक्रम के बजाय आगामी विधानसभा चुनाव की तैयारियों की दृष्टि से महत्वपूर्ण माना जा रहा है। कुमाऊं की राजनीति में नैनीताल समेत तराई और पर्वतीय क्षेत्रों की सीटों को लेकर भाजपा ने अभी से अपनी रणनीति पर काम शुरू कर दिया है। पार्टी का जोर उन विधानसभा क्षेत्रों पर विशेष रूप से है, जहां पिछले चुनाव में अपेक्षित परिणाम नहीं मिले थे।

मुख्यमंत्री धामी ने कार्यकर्ताओं से संवाद करते हुए सरकार की उपलब्धियों को जनता तक पहुंचाने और स्थानीय समस्याओं के समाधान के लिए सक्रिय भूमिका निभाने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि संगठन की ताकत बूथ स्तर के कार्यकर्ता हैं और चुनाव में जीत का आधार भी यही कार्यकर्ता तैयार करते हैं। बैठक में सांसदों और विधायकों से

उनके क्षेत्रों की राजनीतिक और सामाजिक स्थिति पर भी फीडबैक लिया गया। स्थानीय स्तर पर सड़क, रोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य, पेयजल, पलायन और विकास से जुड़े मुद्दों को लेकर जनता की अपेक्षाओं पर चर्चा हुई। कार्यकर्ताओं ने भी अपने क्षेत्रों की समस्याएं और राजनीतिक परिस्थितियां नेतृत्व के सामने रखीं।

भाजपा के लिए कुमाऊं मंडल इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यहां पर्वतीय और मैदानी क्षेत्रों की राजनीति अलग-अलग मुद्दों के इर्द-गिर्द घूमती है। नैनीताल, अल्मोड़ा, पिथौरागढ़, बागेश्वर, चंपावत और ऊधमसिंह नगर की विधानसभा सीटों पर स्थानीय समीकरण लगातार बदल रहे हैं। पार्टी नेतृत्व की कोशिश है कि सरकार की योजनाओं और संगठन की गतिविधियों को बूथ स्तर तक मजबूत किया जाए। इसके लिए सांसदों और विधायकों को भी कार्यकर्ताओं के साथ लगातार संवाद बनाए रखने का संदेश दिया गया है। बैठक का एक अहम पहलू कार्यकर्ताओं के साथ सीधा संवाद रहा। भाजपा नेतृत्व अब केवल ऊपर से चुनावी रणनीति तय करने के बजाय बूथ और विधानसभा स्तर से फीडबैक जुटाने पर जोर दे रहा है। कार्यकर्ताओं से पूछा जा रहा है कि जनता के बीच सरकार को लेकर क्या धारणा है, किन मुद्दों पर नाराजगी है और किन योजनाओं का प्रभाव दिखाई दे रहा है।

राजनीतिक जानकारों की नजर में यह कवायद 2027 के विधानसभा चुनाव से पहले भाजपा के संगठनात्मक रोडमैप का हिस्सा है। कांग्रेस जहां सत्ता विरोधी माहौल और बेरोजगारी, महंगाई, पलायन तथा स्थानीय मुद्दों को चुनावी हथियार बनाने की तैयारी कर रही है, वहीं भाजपा सरकार के कामकाज और संगठन की मजबूती को चुनावी आधार बनाने की कोशिश में है। बैठक में मुख्यमंत्री धामी की मौजूदगी को भी राजनीतिक रूप से अहम माना जा रहा है। मुख्यमंत्री लगातार अलग-अलग क्षेत्रों में संगठन और कार्यकर्ताओं के साथ संवाद कर रहे हैं। इससे यह संकेत मिल रहा है कि चुनावी साल नजदीक आने से पहले भाजपा सरकार और संगठन के बीच बेहतर तालमेल बनाने पर विशेष ध्यान दे रही है।

बैठक से निकला सबसे बड़ा संदेश यही है कि भाजपा ने कुमाऊं में चुनावी तैयारियों को अब केवल चर्चा तक सीमित नहीं रखा है। संगठन को बूथ स्तर पर सक्रिय करने, विधायकों और सांसदों की जवाबदेही बढ़ाने तथा कार्यकर्ताओं से लगातार फीडबैक लेने की रणनीति पर काम शुरू हो चुका है। अब देखना यह होगा कि नैनीताल की बैठक में बनी रणनीति जमीन पर कितनी तेजी से उतरती है और कुमाऊं की जनता के बीच भाजपा के लिए यह राजनीतिक संवाद कितना असरदार साबित होता है।

भारत रत्न अटल बिहारी वाजपेयी को दी सीएम ने श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पूर्व प्रधानमंत्री एवं भारत रत्न अटल बिहारी वाजपेयी की पुण्यतिथि पर मुख्यमंत्री आवास में उनके चित्र पर श्रद्धासुमन अर्पित कर उन्हें भावपूर्ण श्रद्धांजलि दी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि अटल बिहारी वाजपेयी जी माँ भारती के उपासक, राष्ट्रवादी चिंतक, प्रखर वक्ता, प्रख्यात कवि और लोकतांत्रिक मूल्यों के सजग प्रहरी थे। उन्होंने अपने सार्वजनिक जीवन में राष्ट्रसेवा, सुशासन, राष्ट्रीय एकता और लोकतांत्रिक आदर्शों को सर्वोच्च प्राथमिकता दी। उनका व्यक्तित्व एवं कृतित्व देशवासियों के लिए सदैव प्रेरणास्रोत रहेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि अटल जी ने राजनीति में उच्च आदर्शों और मूल्यों की स्थापना की। उन्होंने देश की लोकतांत्रिक परंपराओं



को सशक्त बनाने के साथ ही भारत को विश्व पटल पर एक सशक्त राष्ट्र के रूप में स्थापित करने में महत्वपूर्ण

योगदान दिया। उनकी दूरदर्शी सोच, सरल एवं सहज व्यक्तित्व तथा राष्ट्रहित के प्रति समर्पण सदैव स्मरणीय रहेगा।

आयुक्त आनंद स्वरूप ने किया कैप कार्यालय में ध्वजारोहण

संवाददाता

देहरादून। गढ़वाल मंडल आयुक्त आनंद स्वरूप ने प्रातः 9 बजे आयुक्त कैप कार्यालय में ध्वजारोहण किया। 80वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर गढ़वाल मंडल के आयुक्त आनंद स्वरूप ने शनिवार को प्रातः 9 बजे आयुक्त कैप कार्यालय, 26 ई.सी. रोड, देहरादून में ध्वजारोहण किया। इस अवसर पर उपस्थित अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने राष्ट्रगान के साथ देश की स्वतंत्रता और लोकतांत्रिक मूल्यों के प्रति अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की। आयुक्त ने देश को स्वतंत्रता दिलाने वाले महान क्रांतिकारियों, स्वतंत्रता सेनानियों एवं देशभक्तों को श्रद्धापूर्वक नमन करते हुए उनके अमूल्य त्याग और बलिदान को याद किया। उन्होंने कहा कि स्वतंत्रता हमें असंख्य वीरों के संघर्ष और बलिदान के बाद प्राप्त हुई है। राष्ट्र के प्रति सम्मान और कर्तव्यबोध के साथ कार्य करना ही स्वतंत्रता सेनानियों के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि है। उन्होंने उपस्थित अधिकारियों एवं कर्मचारियों से आह्वान किया कि लोकतांत्रिक व्यवस्था में प्रत्येक व्यक्ति की अपनी महत्वपूर्ण भूमिका और जिम्मेदारी है। अतः सभी अपने दायित्वों का निर्वहन पूर्ण ईमानदारी, निष्ठा, कर्तव्यपरायणता एवं देशभक्ति की भावना से करें। उन्होंने कहा कि राष्ट्र की प्रगति में प्रत्येक नागरिक का योगदान महत्वपूर्ण है और सामूहिक प्रयासों से ही देश को विकास एवं समृद्धि के पथ पर आगे बढ़ाया जा सकता है। इस अवसर पर गंगा प्रसाद पंत, सुनील गुप्ता, ओम प्रकाश बिष्ट, विजय नैथानी, मुकेश ढोंडियाल, अनूप कुमार, प्रमोद किशोर, विनोद रावत, अनिल सिंह कुमाई, राजू राणा, धर्मेन्द्र प्रसाद गैरोला, लव राणा, अनुज बरमोला, राजेंद्र नेगी, आशीष नेगी, प्रेम हिंदवाल, कुमारी संगीता, सुभाष, मनोज नैनवाल, प्रदीप मुखर्जी, चरण दास, अरविंद उनियाल, टीकाराम सहित अन्य अधिकारी-कर्मचारी एवं पुलिस गार्ड के जवान उपस्थित रहे।



पुलिस प्रशिक्षण महाविद्यालय में 80वें स्वतंत्रता दिवस का आयोजन

हमारे संवाददाता

देहरादून। पुलिस प्रशिक्षण महाविद्यालय, नरेन्द्र नगर, टिहरी गढ़वाल में आज 15 अगस्त 2026 को 80वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर गरिमामय समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें यशवन्त सिंह, पुलिस उपमहानिरीक्षक/निदेशक, पुलिस प्रशिक्षण महाविद्यालय, नरेन्द्र नगर द्वारा प्रातः राष्ट्रीय ध्वज फहराया गया। ध्वजारोहण के उपरान्त उपस्थित अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा राष्ट्र की एकता, अखण्डता एवं संप्रभुता के प्रति सम्मान व्यक्त करते हुए राष्ट्रगीत “वन्दे मातरम” एवं “राष्ट्रगान” का सामूहिक गायन किया गया। इसके पश्चात उपस्थित अधि कारियों एवं कर्मचारियों द्वारा राष्ट्रीय एकता की शपथ ली गई। इस अवसर पर पुलिस प्रशिक्षण महाविद्यालय, नरेन्द्र नगर में उत्कृष्ट एवं सराहनीय सेवाओं के लिए पुलिस महानिदेशक प्रशस्ति डिस्क सिल्वर प्रदान किए गए। विशिष्ट कार्य हेतु पुलिस महानिदेशक प्रशस्ति डिस्क सिल्वर से निम्नलिखित अधि कारियों/कर्मचारियों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर पुलिस उपमहानिरीक्षक/निदेशक द्वारा स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं प्रेषित करते हुए देश की स्वतंत्रता के लिए अपना सर्वस्व न्योछावर करने वाले स्वतंत्रता सेनानियों एवं वीर शहीदों को श्रद्धापूर्वक स्मरण किया गया।

उन्होंने पुलिस बल के प्रत्येक सदस्य से कर्तव्यनिष्ठा, अनुशासन, ईमानदारी, संवेदनशीलता एवं जनसेवा की भावना के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करने का आह्वान किया। समारोह के दौरान राष्ट्र की एकता एवं अखण्डता, लोकतांत्रिक मूल्यों तथा संविधान की गरिमा को बनाए रखने का संकल्प लिया गया। कार्यक्रम का समापन देश की समृद्धि, शांति एवं सुरक्षा की कामना के साथ हुआ।



कुंभ मेला कार्यालय में मनाया गया हर्षोल्लास के साथ स्वतंत्रता दिवस

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कुंभ मेला अधिष्ठान द्वारा सीसीआर परिसर में स्वतंत्रता दिवस समारोह हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। समारोह में मेलाधिकारी कुंभ मेला, सोनिका ने राष्ट्रीय ध्वज फहराया। इस अवसर पर पुलिस गार्ड की टुकड़ी ने राष्ट्रीय ध्वज को सलामी दी। राष्ट्रगान एवं राष्ट्रीय गीत के गायन के साथ ही उपस्थित अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने देश की एकता, अखंडता और संप्रभुता को अक्षुण्ण बनाए रखने, राष्ट्र की प्रगति में अपनी सक्रिय भूमिका निभाने तथा आगामी कुंभ मेले को सुरक्षित एवं सुव्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने का संकल्प लिया।

इस अवसर पर देश की स्वतंत्रता के लिए अपना सर्वस्व न्योछावर करने वाले अमर शहीदों, स्वतंत्रता सेनानियों और राष्ट्रनायकों का भावपूर्ण स्मरण करते हुए उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की गई। वक्ताओं ने कहा कि स्वतंत्रता हमें अनेक महान सेनानियों के संघर्ष, त्याग और बलिदान के बाद प्राप्त हुई है। आजादी के इस अमूल्य उपहार को सुरक्षित रखना प्रत्येक नागरिक का दायित्व है।



मेलाधिकारी, सोनिका ने सभी अधिकारियों, कर्मचारियों एवं मेला कार्यों से जुड़े कार्मिकों को स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यह दिन हमें अपने कर्तव्यों और जिम्मेदारियों के प्रति नए संकल्प के साथ आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।

उन्होंने सभी कार्मिकों का आह्वान किया कि वे अपने-अपने दायित्वों का पूरी निष्ठा, ईमानदारी और जिम्मेदारी के साथ निर्वहन करें तथा आमजन की

सुविधा, सुरक्षा और बेहतरी के साथ-साथ राष्ट्र की प्रगति में अपना योगदान सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि कुंभ मेला केवल एक धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि हरिद्वार और उत्तराखंड की संस्कृति, परंपरा, आतिथ्य और व्यवस्थागत क्षमता को देश-दुनिया के सामने प्रस्तुत करने का भी अवसर है। इसलिए मेला प्रशासन से जुड़े प्रत्येक व्यक्ति की भूमिका महत्वपूर्ण है। उन्होंने अधिकारियों एवं कर्मचारियों से टीम भावना के साथ कार्य करते हुए श्रद्धालुओं को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराने और हरिद्वार की गरिमा के अनुरूप कुंभ मेले को सफल बनाने का आह्वान किया।

समारोह में अपर मेलाधिकारी दयानंद सरस्वती, उप मेलाधिकारी आकाश जोशी एवं मनजीत सिंह, अपर पुलिस अधीक्षक संचार विपिन कुमार, क्षेत्राधिकारी अरुण पाल, टेक्निकल सेल के अधिशासी अभियंता प्रवीण कुमार सहित मेला प्रशासन के अधिकारी एवं कर्मचारी तथा कुंभ मेला से जुड़ी विभिन्न परियोजनाओं में कार्यरत श्रमिक उपस्थित रहे। समारोह का संचालन अपर सहायक अभियंता धर्मेन्द्र सिंह ने किया।

एसएसपी श्वेता चौबे ने पुलिस लाइन चंबा में शान से लहराया तिरंगा

हमारे संवाददाता

टिहरी। 80वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर एसएसपी श्वेता चौबे के नेतृत्व में जनपद टिहरी गढ़वाल में स्वतंत्रता दिवस समारोह हर्षोल्लास एवं गरिमापूर्ण वातावरण में मनाया गया। पुलिस लाइन चंबा, पुलिस कार्यालय नई टिहरी सहित सभी थाना-चौकी परिसरों में राष्ट्रीय ध्वज फहराकर वीर स्वतंत्रता सेनानियों एवं शहीदों को नमन किया गया।

पुलिस लाइन चंबा में एसएसपी श्वेता चौबे ने सलामी लेते हुए राष्ट्रीय ध्वज फहराया। राष्ट्रगीत एवं राष्ट्रगान के

साथ पूरा परिसर देशभक्ति की भावना से ओत-प्रोत हो उठा। इस अवसर पर एसएसपी श्वेता चौबे सहित उपस्थित



पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों को देश की एकता, अखंडता, संप्रभुता एवं

संविधान के प्रति निष्ठा की शपथ दिलाई गई। स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर 25 पुलिस कार्मिकों को “रजत जयंती पदक” से अलंकृत किया गया। एसएसपी श्वेता चौबे ने स्वयं पदक प्रदान कर उनके उत्कृष्ट सेवाभाव एवं कर्तव्यनिष्ठा की सराहना की तथा सभी को बधाई दी। एसएसपी श्वेता चौबे ने पुलिस कार्मिकों को स्वयं मिठाई वितरित कर स्वतंत्रता दिवस की खुशियां साझा कीं तथा सभी को शुभकामनाएं दीं।

हर्षोल्लास के साथ मनाया आजादी का पर्व

हमारे संवाददाता

बागेश्वर। 80 वें स्वतन्त्रता दिवस के अवसर पर आज 15 अगस्त 2026 को जितेन्द्र मेहरा, पुलिस अधीक्षक बागेश्वर द्वारा रिजर्व पुलिस लाईन बागेश्वर में निर्धारित समयानुसार सम्मान पूर्वक ध्वजारोहण किया गया तथा समस्त पुलिस अधिकारी/कर्मचारियों द्वारा राष्ट्रगान के साथ राष्ट्रीय ध्वज को सलामी दी गयी।

इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक द्वारा समस्त पुलिस अधिकारी/कर्मचारियों को स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं देते हुए देश की स्वतंत्रता के लिए अपने प्राण न्योछावर करने वाले वीर शहीदों को याद कर देश की एकता, अखंडता की शपथ दिलाई गई तथा सभी को अपने कर्तव्य का निर्वहन पूरी निष्ठा व ईमानदारी के साथ करने हेतु प्रेरित किया गया। इस दौरान पुलिस अधीक्षक द्वारा सेवा के आधार पर एवं विशिष्ट कार्य के पदक /सम्मान चिन्ह पाने वाले उत्तराखण्ड पुलिस के अधिकारी/कर्मचारियों के नाम पढ़कर सुनाये गये और सभी पदक



विजेताओं को बधाई दी गयी। जिसमें जनपद बागेश्वर पुलिस के निरीक्षक सल्लाउद्दीन खान को पुलिस महानिदेशक प्रशस्ति डिस्क गोल्ड (सेवा के आधार पर), अपर उप निरीक्षक गुमान सिंह, महिला हेड कांस्टेबल शकुंतला को पुलिस महानिदेशक प्रशस्ति डिस्क सिल्वर (सेवा के आधार पर) तथा कांस्टेबल सुरेश खाती को पुलिस महानिदेशक प्रशस्ति डिस्क सिल्वर (विशिष्ट कार्य हेतु) पदक से सम्मानित किया जायेगा। साथ ही वर्ष 2026 में उत्कृष्ट कार्य करने वाले जनपद

के अधिकारी/कर्मचारी गणों को प्रशस्ति पत्र दिये गए। पुलिस अधीक्षक द्वारा स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर विभिन्न विद्यालयों से आये 40 छात्र / छात्राओं को पुरस्कृत किया गया। पुलिस अधीक्षक द्वारा पुलिस लाइन में वृक्षारोपण किया गया एवं उपस्थित को अधिक से अधिक वृक्षारोपण करने व अपने आस पास स्वच्छता रखने को निर्देशित किया गया। इस अवसर पर प्रतिसार निरीक्षक नरेन्द्र कुमार आर्य एवं अन्य अधिकारी कर्मचारी उपस्थित रहे।

शादी की हर रस्म में ऐसे लगेंगी खास

शादी में दुल्हन ही सबके आर्काण का केंद्र होती है और ऐसे में उसका खास नजर आना बहुत जरूरी होता है। शादी के दिन के लिए तो हर लड़की कुछ खास तैयारी करती है लेकिन शादी के दौरान कई ऐसी रस्में निभाई जाती हैं जिन पर दुल्हन को कुछ खास, कुछ अलग नजर आना चाहिए। अगर आप भी दुल्हन बनने वाली हैं और शादी के अलग-अलग मौकों पर अपने लुक को लेकर अब भी कुछ तय नहीं कर पाई हैं तो अपनायें ये टिप्स।

हल्दी का रंग हो खास

हल्दी की रस्म शादी की सबसे जरूरी और रंगीन रस्मों में से एक है। इस मौके पर आप चाहें तो हल्के मिरर वर्क वाली साड़ी पहन सकती हैं। साड़ी का रंग हल्का पीला या गुलाबी हो तो ज्यादा बेहतर होगा। ऐसी साड़ी के साथ मल्टी-कलर ब्लाउज कैरी करें। बालों को कर्ली लुक या स्ट्रेट लुक दे सकती हैं।

मेहंदी की रस्म

अनारकली कुर्ते और सूट अभी फैशन में हैं और आप चाहें तो मेहंदी की रस्म के मौके पर स्लीवलेस अनारकली कुर्ते के साथ एथनिक लॉन्ग स्कर्ट पहन सकती हैं। इसके अलावा पटियाला और शेरवानी पैटर्न के साथ प्लाजो या शरारा भी चलन में है।मेकअप हल्का ही रखें।

संगीत

संगीत के अवसर पर आप साड़ी, गाउन या फिर कुछ फ्यूजन ड्रेस चुन सकती हैं। यह दिन खुलकर एंजॉय करने का है ऐसे में आप इस दिन फैशन के साथ ही कंपर्ट का भी पूरा ध्यान रखें।

शादी की रात है सबसे खास

आज के दिन किसी भी प्रयोग और नए लुक को ट्राई करने से बचें। लहंगे की बात करें तो ए लाइन और फ़िफ़ा कट लहंगा फिर से चलन में है। आप चाहें तो पारंपरिक घेरदार लहंगा भी पहन सकती हैं। यह कभी आउट ऑफ़फैशन नहीं होता। मेकअप अगर वॉटरप्रूफ़हो तो ज्यादा अच्छा रहेगा क्योंकि यह बहुत हल्का होता है और इससे चेहरे का ग्लो बढ़ जाता है।

रिसेप्शन पार्टी

शादी के बाद रिसेप्शन पार्टी में भी खास नजर आना जरूरी है। इस दिन के लिए एथनिक इवनिंग गाउन या फिर पार्टी-वियर फुल लेंथ ड्रेस भी पहनी जा सकती है। आप लहंगा साड़ी और सूट गॉउन का चुनाव भी कर सकती हैं। मेकअप में आप अरेबिक मेकअप ट्राई कर सकती हैं।

बच्चों की रोल मॉडल बनें

महिलाओं को घर के कामकाज के साथ ही बच्चों को भी संभालना होता है। कामकाजी महिलाओं के लिए यह काम और भी कठिन हो जाता है। बच्चों का पालन पोषण करना कोई आसान काम नहीं है। सही समय पर उनकी गलतियों को पहचान कर सुधारना आपका फर्ज होता है। कभी-कभार डांट से बचने या किसी ओर कारण से बच्चे झूठ बोल देते है। शुरू-शुरू में छोटी-मोटी बात पर झूठ बोलना बाद में बच्चों की आदत बन जाता है। इसलिए आपका फर्ज है कि उन्हें सही तरीके से समझा कर उनकी इस आदत को दूर करें। जरूरी नहीं कि इसके लिए आप डांट या मार का सहारा लें। आप कई ओर तरीके अपना बच्चे को झूठ बोलने से रोक सकती है।

बनें रोल मॉडल

बच्चे ज्यादातर आदतें अपने अभिभावकों से ही सीखते है। ऐसे में अगर आप उनके सामने छोटी-मोटी बातों को लेकर झूठ बोलेंगे तो वो भी ऐसा ही सीखेंगे। इसलिए बच्चों के सामने झूठ बालने की बजाए उनके लिए रोल मॉडल बनें।

प्यार से समझाएं

अक्सर बच्चों के कुछ गलत करने पर आप उन्हें डांटने लग जाते है। इससे बच्चे डर कर आप से झूठ बोलने लग जाते है। इसलिए बच्चे अगर कोई गलती करें तो उन्हें डांटने या मारने की बजाए प्यार से समझाएं। इससे बच्चे का आप पर विश्वास बढ़ेगा और वो आपके खुद आकर अपनी गलती बता देगा।

हल निकालें

बच्चे की किसी गलती पर उसके साथ बैठकर उसका सही हल निकालें। इससे उसका आपके प्रति भरोसा बढ़ेगा और वो आपसे झूठ बोलने की बजाए सारी बातें आपको बताएगा, फिर चाहें वो स्कूल या दोस्तों से जुड़ी क्यों न हो।

तारीफ करना

अगर बच्चा आकर आपके सामने अपनी गलती मानते है तो उन्हें डांटे नहीं। इसकी बजाए उसके सच बोलने की तारीफ करें और उन्हें गलती का अहसास करवाएं। इससे वो आगे से झूठ नहीं बोलेंगे।

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। 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

ज्यादा पानी पीने से हो सकती है यह गंभीर बीमारी!

पानी पीना शरीर के लिए बेहद जरूरी है लेकिन हद से ज्यादा पानी पीना नुकसानदायक भी हो सकता है। सबसे हैरानी की बात यह है कि ज्यादा पानी पीना इतना ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है कि आपकी जान भी जा सकती है। ज्यादा पानी पीने से वॉटर टॉक्सिसिटी की बीमारी हो सकती है। इस आर्टिकल में जानेंगे वॉटर टॉक्सिसिटी क्या है? इसके लक्षण क्या होते हैं? साथ ही साथ यह भी जानेंगे कि कैसे इससे बच सकते हैं। वॉटर टॉक्सिसिटी काफी ज्यादा पानी पीने के कारण होता है। इस बीमारी में किडनी में पानी जमा होने लगता है। जिसके कारण ब्लड में सोडियम जमने लगता है। जिसके कारण शरीर को पानी पचाने में दिक्कत होने लगती है। जो आगे जाकर कई परेशानियां खड़ी करती है।

वॉटर टॉक्सिसिटी के शुरुआती लक्षण वॉटर टॉक्सिसिटी को ऐसे समझे जैसे शरीर को काफी ज्यादा पानी मिल जाता है। जिसके कारण ओवर हाइड्रेशन हो जाता है। ऐसे में क्या होता है कि शरीर एक टाइम के बाद पानी ऑब्स्वर्व नहीं कर पाता। जिसकी वजह से पानी बाहर निकलने की कोशिश करता है।

ओवर हाइड्रेशन के कारण शरीर में थकावट, सुस्ती और कम एनर्जी महसूस



होने लगती है।

सिरदर्द के साथ-साथ शरीर दर्द की परेशानी भी होती है।

जी मिचलाना के साथ-साथ उल्टी महसूस होना

टॉयलेट के लिए बार-बार जाना इस बीमारी से बचना है तो इन टिप्स को करना होगा फॉलो

वॉटर टॉक्सिसिटी से बचना है तो आपको करना होगा ये काम

आपने एक्सरसाइज के दौरान ज्यादा पानी पी लिया है तो आपको इलेक्ट्रोलाइट्स पीना चाहिए।

इलेक्ट्रोलाइट्स के साथ-साथ आपको फलों का जूस और नारियल पानी पीना चाहिए।

सुबह-शाम करते हैं वॉकिंग लेकिन नहीं हो रहा फायदा!

चुस्त-दुरुस्त और फिट रहने के लिए आजकल बड़ी संख्या में लोग एक्सरसाइज और वर्कआउट कर रहे हैं। बहुत से लोग ऐसे भी हैं, जो हैवी वर्कआउट की वजह सुबह-शॉम वॉक पर निकल जाते हैं। वॉकिंग भी फिटनेस के लिए बेहतरीन मानी जाती है। हालांकि, वॉकिंग का फायदा तभी मिल पाता है, जब उसे सही तरीके से किया जाए। इसलिए जब भी वॉक पर निकलें तो कुछ बातों का ध्यान रखें।

वॉक करने का पूरा फायदा उठाना चाहते हैं तो सबसे पहले बॉडी पॉश्चर में सुधार करें। बॉडी पॉश्चर सही रहने से सही तरह से सांस ले पाते हैं। पैदल चलते समय

कभी भी शरीर को नीचे की तरफ न झुकाएं। इससे पीठ में तनाव आता है और संतुलन बिगड़ता है। बहुत से लोगों की आदत होती है कि पैदल चलते समय वे अपने हाथों को स्विंग नहीं करते हैं। इससे चलने का पूरा फायदा उन्हें नहीं मिल पाता है। दरअसल, वॉक करने के दौरान हाथों को स्विंग करना अच्छा माना जाता है। इससे चलने की क्षमता में सुधार होती है और शरीर का संतुलन भी बना रहता है।

वॉक करने लिए लिए सही फुटवियर भी जरूरी होता है। अगर सही फुटवियर पहनकर वॉक नहीं करते तो इससे परेशानियां बढ़ सकती हैं। इसकी जह से पेट से जुड़ी

प्यास लगने पर एक साथ ढेर सारा पानी पीना भी सही नहीं होता है

शरीर के हिसाब से ही पानी पिएं एक दिन में कितना पानी शरीर के लिए है जरूरी

एक्सपर्ट के मुताबिक एक दिन में तीन लीटर पानी ठीक है। लेकिन आपको अपने शरीर को भी देखना है। अगर आपका शरीर ऐसा है कि आप 3 लीटर पी सकते हैं तो तभी पिएं। अगर इतना पानी पीना संभव नहीं है तो इससे जबरदस्ती न करें। एक साथ पानी पीने के बजाय आराम-आराम से पानी पीना ज्यादा सही होता है। यह आपकी सेहत को नुकसान भी नहीं पहुंचाएगा।

समस्याएं भी पैदा हो सकती हैं। पैरों में छाले तक पड़ सकते हैं। वॉक करते समय शरीर को हमेशा हाइड्रेट रखना चाहिए। इससे थकान और कमजोरी नहीं होती है। शरीर को हाइड्रेट नहीं रखने की वजह से मांसपेशियों में थकान और ऐंठन हो सकती है। इसलिए दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। कुछ लोग चलते समय नीचे की तरफ देखते हैं। वहीं, कुछ मोबाइल चलाते रहते हैं। ऐसे में वॉक की वजह से होने वाला फायदा नुकसान में बदल सकता है। इससे पीठ और शरीर में दर्द के साथ अकड़न की समस्या हो सकती है। इसलिए वॉक करते समय पूरा फोकस उसी पर रखें।

शब्द सामर्थ्य -037

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. ‘खन’ ध्वनि उत्पन्न होना,

पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13.

संसार, दुनिया, जग 14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनुठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 36 का हल

स्मृ	ति		पा	व	क		बे	ल
	र	ज	नी	च	र			दू
मु	स्का	न		न	म	की	न	
सा	र		स			ट	ख	ना
फि		अ	जा	य	ब		रा	जा
र	च	ना		था	ल			य
		धि		र्थ		स	मा	ज
उ	प	कृ	त		आ	वा	ज	
ल्लू		त			ब	ल	रा	म

सिजेरियन ऑपरेशन के बाद क्यों होता है सिरदर्द, कैसे कर सकते हैं इसका इलाज

नॉर्मल डिलीवरी न हो पाने की स्थिति में सिजेरियन डिलीवरी करवाई जाती है। इस ऑपरेशन में कई घंटे लगते हैं और गर्भवती महिला को एनेस्थीसिया देकर सर्जरी की जाती है। कई महिलाओं को ऑपरेशन के बाद सिरदर्द होता है। आमतौर पर एनेस्थीसिया और डिलीवरी के स्ट्रेस के कारण यह सिरदर्द होता है।

एनेस्थीसिया की वजह से सिरदर्द

ऑपरेशन से पहले स्पाइनल एपिड्यूरल और स्पाइनल ब्लॉक, दो तरह से एनेस्थीसिया दिया जा सकता है। स्पाइनल एपिड्यूरल के साइड इन्जेक्शन में बहुत तेज सिरदर्द शामिल है। जब स्पाइनल फ्लूइड स्पाइनल कॉर्ड के आसपास की झिल्लियों से रिसने लगे तो सिरदर्द होता है और इसमें मस्तिष्क पर दबाव कम हो जाता है।

आमतौर पर ऑपरेशन के 48 घंटे के बाद सिरदर्द शुरू हो जाता है। इलाज के बिना ही स्पाइन की झिल्लियां कुछ हफ्तों में ठीक हो जाती हैं।

एनेस्थीसिया की वजह से सिरदर्द, उल्टी और मतली, लो ब्लड प्रेशर, सनसनाहट महसूस होना और कमर दर्द जैसे लक्षण महसूस होते हैं।

सी सेक्शन केबाद सिरदर्द के अन्य कारण

*एनेस्थीसिया के अलावा ब्लड प्रेशर में उतार चढ़ाव, आयरन की कमी, मांसपेशियों में तनाव, नींद की कमी और हार्मोनल असंतुलन के कारण भी सिरदर्द हो सकता है।

*कुछ स्थितियों में डिलीवरी के बाद प्रीक्लैंप्सिया के कारण भी सिरदर्द हो सकता है। हाई ब्लड प्रेशर और डिलीवरी के बाद पेशाब में अधिक प्रोटीन के कारण ऐसा होता है।

*इसकी वजह से तेज सिरदर्द, आंखों में धुंधलापन, पेट दर्द, पेशाब कम आने की दिक्कत हो सकती है।

*अगर आपको डिलीवरी के तुरंत बाद ये लक्षण दिख रहे हैं तो बिना देरी किए डॉक्टर को दिखाएं।

ऑपरेशन के बाद सिरदर्द का इलाज

डिलीवरी के बाद महिलाओं को सिर और आंखों के पीछे तेज दर्द महसूस हो सकता है। इसके अलावा कंधों और गर्दन में भी चुभने वाला दर्द होता है।

दर्द निवारक दवा, कैफीन और आराम करने से सिरदर्द कम हो सकता है। अगर आपको स्पाइनल एपिड्यूरल दिया गया है और इलाज से आराम नहीं मिल पा रहा है तो डॉक्टर दर्द को कम करने के लिए एपिड्यूरल ब्लड पैच दे सकते हैं।

सर्जरी या डिलीवरी के बाद सिरदर्द होना बहुत ही आम बात है। अगर आपको ऑपरेशन के बाद सिरदर्द हो रहा है तो यह एनेस्थीसिया या डिलीवरी के स्ट्रेस की वजह से हो सकता है। ऐसे में आराम करें और पानी पिएं। दर्द निवारक दवा से भी काफी आराम मिलता है। अगर आपका दर्द बढ़ रहा है और इलाज से भी आराम नहीं मिल पा रहा है तो आपको डॉक्टर से बात करनी चाहिए। अब अगर आपका सिजेरियन ऑपरेशन हुआ है और आपको सिर में दर्द महसूस हो रहा है तो ज्यादा घबराव की जरूरत नहीं है, क्योंकि कई महिलाओं को ऑपरेशन के बाद सिरदर्द की शिकायत होती है और आप इसमें अकेले नहीं हैं। हालांकि, आपको थोड़ी समझदारी दिखानी है और समय पर दवा एवं इलाज लेना है ताकि परेशानी को बढ़ने से पहले ही समय पर रोका जा सके।

हर लड़की और लड़के की पहली पसंद जींस

कॉफर्टेबल और स्टाइलिश डिजाइन के कपड़ों को अपना साथी बनाना फैशन की नहीं पर आपकी मांग जरूर बन सकती है। अक्सर पहनने में कॉफर्टेबल और लुक में कूल होने के कारण जींस हर लड़की और लड़के की पहली पसंद होती है। इसे आप टी-शर्ट से लेकर शर्ट, टॉप यहां तक की कुर्ती के साथ भी आसानी से टीमअप कर सकते हैं। वैसे तो जींस हर किसी की वार्डरोब में आसानी से मिल जाती है, लेकिन अगर आप अपने वार्डरोब को और भी अधिक स्टाइलिश बनाना चाहते हैं तो इन जींस को अपने वार्डरोब का हिस्सा बनाएं। तो चलिए जानते हैं लेटेस्ट जींस स्टाइल के बारे में.... आपको जींस पसंद है लेकिन आप उसे स्टाइलिश और ग्लैमरस तरीके से पहनना पसंद करती हैं। तो डेनिम ऑन डेनिम का फैशन आपके लिए परफेक्ट है। यह डेनिम का सबसे नया और जबरदस्त डिजाइन है। इस जींस में कई शेड्स होते हैं। अगर आप अपने लुक को एक्सपेरिमेंटल बनाना चाहती हैं तो यह जींस आपके लिए ही है। क्रॉड जींस अपने आप में ही बहुत क्लासी और कूल जींस होती है। इस जींस की खासियत यह है कि हर उम्र की महिला पर यह जींस फबती है। इस जींस की लेंथ आपके एंकर तक नहीं होती, बल्कि यह घुटनों से नीचे और एंकर से थोड़ा उपर होती है। अपनी लेंथ के कारण ही यह एक कूल लुक देती है। यह जींस सिंपल होने के बावजूद भी काफी स्टाइलिश लगती हैं। इस तरह की जींस वैसे तो सिंपल होती हैं, लेकिन जींस के हेम को स्टाइलिश बनाया जाता है। जींस के एंड पर बो लुक, कट्स या फेदर आदि का इस्तेमाल किया जाता है, जिसके कारण पूरी जींस का ही लुक बदल जाता है। हाई वेस्ट जींस कभी भी टेंड से आउट नहीं होती और अगर आप इस जींस में इनवेस्ट करती हैं तो आपको कभी भी निराश नहीं होना पड़ेगा। इस तरह की जींस हर तरह के बॉडी टाइप व शेप पर जंचती है। आप इस जींस को और भी अधिक टेंडी बनाने के लिए प्लेन हाई वेस्ट जींस खरीदने के स्थान पर पैचवर्क, स्टड्स, क्रॉप्स या प्रिंटेड हाई वेस्ट जींस खरीदें।

डायबिटीज़ के खतरे को दूर भगाए घर का खाना



बदलता खान-पान और लाइफस्टाइल लोगों को बीमारियों की चपेट में ला रहा है। इनमें से एक डायबिटीज़ की समस्या है। आप देखेंगे कि हर घर-परिवार में कम से कम एक सदस्य इससे जूझ रहा है। जहां कुछ लोग अनुवांशिक रूप से इसका शिकार हैं, वहीं बहुत से लोग बाहर के खाने और अनहेल्दी लाइफस्टाइल के कारण इसकी चपेट में आ गए हैं। डायबिटीज़ एक ऐसी बीमारी है जिसका कोई स्थायी इलाज नहीं है, लेकिन अपनी आदतों और लाइफ

स्टाइल में बदलाव लाकर इसे कंट्रोल किया जा सकता है।

बड़ों से लेकर बच्चे तक इसकी चपेट में आते जा रहे हैं। घर का खाना छोड़ बाहर के खाने की ओर आकर्षित होना इसका सबसे बड़ा कारण है। किंग साइज बर्गर और फ्रेंच फ्राइ जैसे फास्ट फूड, चाइनीज़ आदि खाने से सिर्फ पेट के आसपास चर्बी ही नहीं बढ़ती, बल्कि डायबिटीज़ का खतरा भी बढ़ जाता है। एक शोध में यह चेतावनी दी गई है। शोधकर्ताओं का कहना

इन लोगों के लिए धीमे जहर की तरह काम करता है दूध

हम सभी जानते हैं कि दूध पीना सेहत के लिए बहुत जरूरी होता है। क्योंकि यह शरीर में सभी जरूरी पोषक तत्वों की कमी को दूर करता है और हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हर जरूरी दिशा में काम करता है। जैसे, हमारे बाल, हमारी त्वचा और हमारी बोन्स यानी हमारी हड्डियों को मजबूत रखने का काम। लेकिन कुछ लोग ऐसे भी हैं, जिनके शरीर के लिए दूध धीमे जहर की तरह काम करता है।

आयुर्वेद के अनुसार, उन लोगों को दूध का सेवन करने से बचना चाहिए, जिन्हें फैटी लिवर की समस्या है। क्योंकि फैटी लिवर के कारण इन लोगों को दूध पचाने में दिक्कत आती है। साथ ही दूध के कारण इनके लिवर में सूजन और फैट दोनों में

वृद्धि हो सकती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि दूध प्रोटीन से भरपूर होता है और फैटी लिवर के लोगों के लिए प्रोटीन का सेवन करना, उनके लिवर की सेहत को और अधिक खराब करता है। फैटी लिवर वाले लोगों को लिवर पर फैट जमा होना, सूजन बढ़ना या फाइब्रोइड्स होने की समस्याएं हो सकती हैं। ये सभी समस्याएं उस स्थिति में और अधिक गंभीर रूप ले लेती हैं, यदि पीड़ित व्यक्ति प्रोटीन युक्त डायट का सेवन करता रहे। और दूध तो प्रोटीन का महत्वपूर्ण स्रोत होता है। इसलिए फैटी लिवर की समस्या से जूझ रहे लोगों को दूध और दूध से बनी ज्यादातर चीजों के सेवन से बचना चाहिए। फैटी लिवर की समस्या एक तरह का डिसऑर्डर है। इसमें व्यक्ति के लिवर

है कि जो लोग अक्सर बाहर का खाना खाते हैं, खासतौर से फास्ट फूड, उनमें टाइप 2 डायबिटीज़ विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है।

हॉवर्ड टी. एच. चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के की सून का कहना है कि चिंता की बात यह है कि बाहर का खाना खाने पर ऊर्जा तो भरपूर मिलती है, लेकिन पोषण नहीं मिलता है, जिससे वजन बढ़ जाता है। धीरे-धीरे इसका नतीजा यह होता है कि टाइप 2 मधुमेह होने की संभावना बढ़ने लगती है।

इस शोध के निष्कर्षों से पता चलता है कि जो लोग सप्ताह में पांच से सात बार घर का बना रात का खाना खाते हैं, उनमें सप्ताह में दो या उससे कम बार खाना खानेवालों के मुकाबले टाइप 2 मधुमेह का खतरा 15 फीसदी कम होता है। शोधकर्ताओं ने मधुमेह से बचने के लिए व्यवहार में बदलाव, खानपान सुधारने और व्यायाम करने की सलाह दी है। लेकिन इस शोध के बाद अब इसमें घर का बना खाना खाने की सलाह भी जुड़ गया है। ताकि डायबिटीज़ को पनपने से रोका जा सके।

वजन कम करने लिए पीते हैं नींबू-पानी, हो सकते हैं ये नुकसान

नींबू को विभिन्न विटामिन्स और मिनरल्स का खजाना माना जाता है और रोज सुबह नींबू-पानी पीने से कई तरह के लाभ होते हैं। पानी में नींबू निचोड़ कर पीने से शरीर को विटामिन सी, पोटैशियम और फाइबर मिलता है। ज्यादातर लोग इसको वजन घटाने के लिए गुनगुने पानी में नींबू और शहद मिलाकर पीते हैं। हालांकि बहुत कम लोगों को पता है कि इसका ज्यादा सेवन करने से कुछ साइड इफेक्ट भी हो सकते हैं। ज्यादा नींबू पानी पीने से शरीर में पानी की कमी हो जाती

है और डीहाइड्रेशन की समस्या बढ़ सकती है। इसके अलावा अन्य कई समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए अगर आप भी नींबू-पानी का सेवन करते हैं तो जा संभल जाएं। ज्यादा नींबू-पानी पीने से हो सकते हैं ये नुकसान -

डीहाइड्रेशन: नींबू पानी अधिक पीने से पेशाब अधिक आती है और इस कारण

डीहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है। इसलिए नींबू पानी की जगह ज्यादा से ज्यादा सादा पानी पिएं।



बन सकता है। ये क्रिस्टलाइज्ड ऑक्सलेट किडनी स्टोन और गॉलस्टोन का रूप ले सकता है।

पेट हो सकता है खराब: कई बार लोग खाना पचाने के लिए नींबू पानी पीते हैं, क्योंकि इसका एसिड पाचन में मदद करता है। लेकिन पेट में ज्यादा एसिड हो जाने की वजह से पेट खराब हो सकता है।

दांतों में सेंसिटिविटी की प्रॉब्लम: नींबू में सिट्रस एसिड होता है, जिसको पीने से दांतों में सेंसिटिविटी की समस्या हो सकती है।

कुछ नुकसान हो तो तुरंत नींबू-पानी पीना बंद कर दें

अगर आप भी मोटापे के अलावा किसी अन्य समस्या का दूर करने के लिए नींबू-पानी पी रहे हैं या पीने का मन बना रहे हैं तो इस बात को ख्याल रखें कि इसे पीने के बाद कोई साइड इफेक्ट लगे, तो इसका सेवन तुरंत ही बंद कर दें।

जनसभा के बाद मैदान के शुद्धीकरण करने पर भड़के कांग्रेसी

नई टिहरी(आरएनएस)। कांग्रेस की जनसभा के बाद भाजपा कार्यकर्ताओं द्वारा मैदान का कथित शुद्धीकरण किए जाने पर कांग्रेसियों ने कड़ा रोष जताते हुए भाजपा सरकार के खिलाफ प्रदर्शन और पुतला दहन किया। कांग्रेस नेताओं ने घटना की निंदा करते हुए कहा कि दलित समाज का अपमान और उत्पीड़न बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। कांग्रेस नेताओं ने आरोप लगाया कि भाजपा सरकार संविधान की मूल भावना के विपरीत काम कर मनुस्मृति की विचारधारा को बढ़ावा देने का प्रयास कर रही है। उन्होंने कहा कि देश में संविधान सर्वोपरि है और कांग्रेस मनुस्मृति की विचारधारा स्वीकार नहीं करेगी। साथ ही देश की एकता, अखंडता और भाईचारा बनाए रखने की बात कही। कांग्रेस ने अनुसूचित जाति एवं जनजाति अत्याचार निवारण कानून के तहत कार्रवाई, निष्पक्ष जांच और दोषियों को जेल भेजने की मांग की। नेताओं ने आरोप लगाया कि भाजपा शासन में दलित समाज स्वयं को असुरक्षित और अपमानित महसूस कर रहा है। नगर अनुसूचित जाति मोर्चा कांग्रेस के शहर अध्यक्ष दिनेश कुमार ने कहा कि उत्तराखंड में अनुसूचित जाति के लोग तभी सुरक्षित रहेंगे, जब प्रदेश में कांग्रेस की सरकार आएगी। पुतला दहन करने वालों में नगर अध्यक्ष सूरत सिंह आर्य, पालिका के पूर्व अध्यक्ष राजेंद्र सिंह राणा, मनवीर नेगी, श्यामलाल सैलानी, मानवेंद्र रांगड़, राजेंद्र गुसाईं, जयपाल नेगी, कोमल दास, दिनेश कुमार और सोनू आदि शामिल थे।

20 साल से मुआवजे के लिए भटक रहे काशतकार

नई टिहरी(आरएनएस)। रत्वाड़ी-स्यांसू-नकोटखोली सड़क निर्माण के लिए अपनी कृषि भूमि देने वाले रत्वाड़ी, मंजोली, ल्वाखा और चोपड़ा के काशतकार करीब 2० साल से मुआवजे के लिए भटक रहे हैं। ग्रामीणों का आरोप है कि वर्ष 2००6-०7 में लोनिवि चंबा की ओर से करीब आठ किमी सड़क का निर्माण कराया गया, लेकिन सड़क कटिंग और दबान में गई दर्जनों नाली सिंचित व अर्सिंचित कृषि भूमि का आज तक मुआवजा नहीं मिला। इससे ग्रामीणों में विभाग के प्रति नाराजगी है। ग्राम पंचायत रत्वाड़ी-मंजोली के प्रधान मुकेश जड़धारी ने बताया कि सड़क निर्माण के दौरान कई काशतकारों की जमीन प्रभावित हुई थी। शुरुआती वर्षों में ग्रामीण मुआवजे के लिए लोनिवि कार्यालय चंबा के चक्कर काटते रहे, लेकिन वर्षों बाद भी सुनवाई नहीं होने पर उन्होंने कार्यालय जाना तक छोड़ दिया। काशतकारों का कहना है कि 2० वर्षों में चंबा आने-जाने में जितना खर्च हो चुका है, उतना मुआवजा मिलना भी मुश्किल लग रहा है। उन्होंने सवाल उठाया कि जब सरकार सड़क कटिंग के लिए जमीन का मुआवजा देती है तो अब तक भुगतान क्यों नहीं हुआ और मुआवजे की धनराशि कहाँ खर्च हुई। प्रधान मुकेश जड़धारी ने चेतावनी दी कि यदि एक माह के भीतर सभी काशतकारों को मुआवजा नहीं दिया गया, तो लोनिवि कार्यालय चंबा में बेमियादी धरना-प्रदर्शन शुरू किया जाएगा।

सू- दोकू क्र.037

	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 9वर्गों 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.36का 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

लाल मिर्च का सेवन हार्ट अटैक की संभावना को कम करता है

लाल मिर्च सिर्फ आपके भोजन में तीखा स्वाद ही नहीं लाती बल्कि यह सेहत से जुड़ी कुछ आपातकालीन स्थितियों में भी बेहद प्रभावकारी है। लाल मिर्च के यह बेमिसाल फायदे, आपके कभी भी काम आ सकते हैं, जरूर जानिए....

1. लाल मिर्च का एक बड़ा फायदा यह है कि त्वचा पर कोई चोट, घाव या फिर अन्य कारण से खून का बहना नहीं रुक रहा हो, तो बस एक चुटकी लाल मिर्च लगाने से खून बहना बंद हो जाता है। लाल मिर्च के हीलिंग पावर के कारण ऐसा होता है। हालांकि ऐसा करने पर आपको जलन या तकलीफ हो सकती है, लेकिन बहते खून को रोकने के लिए यह एक अच्छा विकल्प है।
2. शरीर के अंदरूनी हिस्से में चोट, आघात या रक्त का बहाव होने पर लाल मिर्च का प्रयोग किया जा सकता है। जरा-सी लाल मिर्च को पानी में घोलकर पीने पर यह काफी फायदेमंद साबित होगा। गर्दन



की अकड़न में भी यह फायदेमंद है।

3. मांसपेशियों में सूजन, किसी प्रकार की जलन, कमर या पीठ दर्द या फिर शरीर के किसी भी भाग में होने वाला दर्द लाल मिर्च के प्रयोग से ठीक किया जा सकता है। इसमें मौजूद विटामिन सी, फ्लेवेनॉइड्स, पोटेशियम और मैंगनीज लाभदायक है।
4. अगर आपकी नाक बंद हो गई है या फिर सर्दी के कारण नाक अधिक बह रही है, तो लाल मिर्च आपके लिए

फायदेमंद हो सकती है। जरा सी लाल मिर्च पानी के साथ घोलकर पीने से आपकी बंद नाक खुल सकती है और बहती नाक भी बंद हो सकती है।

5. पिंसी हुई लाल मिर्च का रक्तवाहियों में रक्त के थक्के बनने से रोकता है और सेवन हार्ट अटैक की संभावना को कम करता है। इसके अलावा अवांछित तत्वों को बाहर निकालने के साथ ही आंतों की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाता है।

बगैर तकिये के सोने से कई तरह के शारीरिक और मानसिक लाभ हो सकते हैं

अक्सर आपको अपने तकिया के बिना नींद नहीं आती होगी है ना, आप यह सोचते है की इससे आराम मिलता है। अगर आप सोचते हैं कि बगैर तकिये के सोने से गर्दन में दर्द हो सकता है, तो आप गलत हैं। बल्कि बगैर तकिये के सोने से आपको कई तरह के शारीरिक और मानसिक लाभ हो सकते हैं। यदि आप अब तक अनजान हैं, तो जानिए बगैर तकिये के सोने से होते हैं कौन कौन से फायदे....

की तरफ मोड़कर या तकिये में मुंह डालकर सोते हैं तो यह आदत आपके चेहरे पर झुर्रियां पैदा कर सकती है। इसके अलावा



के कारण होता है। बगैर तकिये के सोने पर इन अंगों में रक्त संचार बेहतर होगा और आप दर्द से निजात पा सकेंगे।

–कई बार गलत तकिये का इस्तेमाल आपको मानसिक समस्या भी दे सकता है। यदि तकिया कड़क है तो यह आपके मस्तिष्क पर बेवजह दबाव बना सकता है जिससे मानसिक विकार की संभावना बढ़ जाती है।

–अगर आप पीठ, कमर या आसपास की मांसपेशियों में दर्द महसूस करते हैं, तो बगैर तकिये के सोना शुरू कीजिए।

–कई अध्ययनों से पता लगा है कि तकिया लगा कर सोने की जगह बिना तकिए पर सोने पर नींद ज्यादा बेहतर आती है और आप बेहतर गुणवत्ता के साथ आरामदायक नींद ले पाते हैं, जिसका असर आपके मूड और स्वास्थ्य पर पड़ता है।

–अगर आप नींद में अपना चेहरे तकिये

यह तरीका आपके चेहरे पर घंटों तक दबाव बनाए रखता है जिससे रक्त संचार प्रभावित होता है, और चेहरे की समस्याएं उभरती हैं। सामान्य तौर पर गर्दन और गंधों के अलावा पिछले हिस्से में दर्द आपके तकिये

–बिना तकिया के सोने से हमारी रीढ़ की हड्डी को आराम मिलना। अक्सर जब आप सुबह उठते होंगे तो पीठ में अकड़न महसूस करते होंगे। अगर आप बिना तकिया लगाए सोएंगे तो आपको पीठ में दर्द महसूस नहीं होगा।

रोज-रोज दही खाने से शरीर पर क्या इफेक्ट्स होते हैं

दही कई विटामिंस और मिनरल्स से भरपूर हेल्दी फूड है। बहुत से लोग इसे बड़े ही चाव से खाते हैं। दही खाकर शरीर के लिए जरूरी कई पोषक तत्वों को पूरा किया जा सकता है। लेकिन क्या रोज-रोज दही खाना सही है या फिर इसके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। इसे लेकर एक्सपर्ट्स का कहना है कि अगर आपका शरीर स्वस्थ है और आप सीमित मात्रा में दही खा रहे हैं तो इसका कोई साइड इफेक्ट्स नहीं होगा लेकिन अगर रात में दही खाते हैं और इसकी वजह से कफ बन रहा है तो डॉक्टर इसे खाने से मना कर सकते हैं। ऐसे में जानें रोज-रोज दही खाने से शरीर पर क्या इफेक्ट्स होते हैं।



हमारे शरीर की हड्डियों के लिए कैल्शियम बेहद ही जरूरी है। इसकी कमी से हड्डियां कम और कमजोर होने लगती हैं। ऐसे में दही खाकर कैल्शियम की पूर्ति की जा सकती है। दही में अच्छी-खासी मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है।

दही से मिलता है प्रोटीन

शरीर के सेल्स को बढ़ने के लिए अमिनो एसिड की आवश्यकता होती है, जो प्रोटीन से मिलता है। मसल्स, स्किन, बाल, नाखून सब प्रोटीन से ही बनी होती है। ऐसे में अगर प्रतिदिन प्रोटीन शरीर तक

पहुंचाना है तो दही सबसे अच्छा माध्यम है।

रिपोर्ट के अनुसार, 1०० ग्राम दही खाकर 11.1 ग्राम प्रोटीन की पूर्ति की जा सकती है।

प्रोबायोटिक्स

आंतों में बहुत सारे बैक्टीरिया होते हैं, जो खाना पचाने से लेकर पोषण तक में मदद करते हैं। इनकी संख्या बनाए रखने में दही मददगार होती है। इसे खाने से कब्ज, ब्लोटिंग, गैस, पेट में गर्मी जैसी समस्याओं को दूर किया जा सकता है।

कैल्शियम

विटामिन बी2

शरीर में नसों, दिमाग और खून के लिए विटामिन बी 12 जरूरी होता है। यह विटामिन बहुत कम फूड्स में पाया जाता है। इसकी कमी आजकल लोगों में ज्यादा देखने को मिल रही है। चूंकि दही दूध से बनी होती है, इसलिए इससे विटामिन बी12 की थोड़ी मात्रा प्राप्त हो जाती है।

एनर्जी

अगर आपको बहुत ज्यादा थकान और कमजोरी होती है तो दही खाना चाहिए। इसे खाने से एनर्जी और ताजगी मिलती है और थकावट दूर होती है। हर दिन सीमित मात्रा में दही खाकर शरीर को कई फायदा पहुंचा सकते हैं।

‘जंदरू’ मशीनों के शोर से ‘खामोश’

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। जंदरू सिर्फ अनाज पीसने की मशीन नहीं था। यह पहाड़ के घर-आंगन की वह आवाज थी, जिसमें मेहनत भी थी, अपनापन भी और सामूहिक जीवन की धड़कन भी। आज मशीनों ने काम आसान कर दिया है, लेकिन जंदरू की घरघराहट के साथ पहाड़ की एक पूरी जीवन-शैली भी धीरे-धीरे खामोश हो रही है। पहाड़ की सुबह कभी सिर्फ सूरज की पहली किरण से नहीं होती थी। वह शुरू होती थी आंगन में बंधी गाय की घंटी से, चूल्हे में जलती लकड़ी की महक से और कहीं दूर से आती जंदरू की घर-घर आवाज से। किसी घर में गेहूं पिस रहा है, कहीं मंडुवा, कहीं झंगोरा। महिलाएं अपने रोजमर्रा के काम में जुटी हैं और जंदरू अपनी लय में घूमता जा रहा है। यह दृश्य आज भले ही पहाड़ के गांवों में कम दिखाई देता हो, लेकिन बुजुर्गों की स्मृतियों में जंदरू आज भी उसी तरह जिंदा है।

जंदरू यानी हाथ से या पारंपरिक तरीके से अनाज पीसने का वह साधन, जिसने पहाड़ के परिवारों को पीढ़ियों तक आत्मनिर्भर बनाए रखा। इसमें सिर्फ अनाज नहीं पिसता था, रिश्ते भी जुड़ते थे। पहाड़ के पुराने गांवों में जीवन सामूहिक था। किसी के घर जंदरू चल रहा है तो पड़ोस की



आधुनिकता की भेंट चढ़ी पर्वतीय जीवन-शैली

► पहाड़ में सूरज से पहले जागता था पहाड़ का स्वाभिमान और श्रम
► चक्की के पत्थरों के साथ पिस गई गाँव की सदियों पुरानी परंपराएँ
► पहाड़ के बुजुर्गों के दिलों में आज भी जीवंत है जंदरू का वह संगीत

महिलाएं भी वहां पहुंच जाती थीं। काम के साथ बातचीत होती, सुख-दुख बांटे जाते और गांव की छोटी-बड़ी खबरें भी वहीं मिल जाती थीं। किसी के घर शादी है तो चर्चा जंदरू के पास। किसी के घर बच्चा हुआ तो खबर जंदरू तक। खेत में फसल कैसी हुई, किसके बेटे की नौकरी लगी, किसकी बेटी की शादी तय हुई गांव की अपनी छोटी-सी न्यूज एजेंसी भी जैसे यही हुआ करती थी। आज सोशल मीडिया पर सेकंडों में खबर फैल जाती है, लेकिन उस दौर की खबरों में एक चीज ज्यादा थी अपनापन।

जंदरू का रिश्ता पहाड़ के पारंपरिक खान-पान से भी गहरा था। मंडुवा, झंगोरा, गेहूं और दूसरे स्थानीय अनाजों को पीसने में इसका इस्तेमाल होता था। आज जब मिलेट्स को लेकर

देश-दुनिया में चर्चा हो रही है और पहाड़ी अनाजों को स्वास्थ्यवर्धक भोजन के रूप में फिर पहचान मिल रही है, तब जंदरू की याद भी लौटती है। कभी यही अनाज पहाड़ के गरीब परिवार की मजबूरी नहीं, बल्कि उसकी खाद्य-सुरक्षा का आधार थे। घर का अनाज घर में ही तैयार होता था। खेत से खलिहान और खलिहान से जंदरू तक की यह यात्रा पहाड़ की आत्मनिर्भर अर्थव्यवस्था का हिस्सा थी।

जंदरू चलाना आसान काम नहीं था। इसमें श्रम लगता था। समय लगता था। शरीर की ताकत लगती थी। लेकिन उस मेहनत का अपना संतोष था। आज बटन दबाते ही आटा तैयार हो जाता है। सुविधा बढ़ी है, इसमें कोई संदेह नहीं। पहाड़ की महिलाओं के लिए मशीनों ने कठिन

श्रम को कम किया है। यह बदलाव जरूरी भी था। लेकिन सुविधा की इस दौड़ में हमने कुछ चीजें खो भी दीं। जंदरू की आवाज चली गई और उसके साथ सामूहिक श्रम की संस्कृति भी कमजोर होती चली गई।

पहाड़ के कई गांवों में पुराने जंदरू अब घरों के कोनों में पड़े मिल जाते हैं। कहीं उन्हें लकड़ी के सामान की तरह संभालकर रखा गया है तो कहीं वह धीरे-धीरे टूट रहे हैं। नई पीढ़ी के बच्चों के लिए यह सवाल स्वाभाविक है यह क्या है? यही सवाल बताता है कि बदलाव कितना बड़ा है, जिस वस्तु के बिना कभी घर का भोजन पूरा नहीं होता था, वह आज नई पीढ़ी के लिए पहचान से बाहर होती जा रही है। जरूरत इस बात की है कि जंदरू को केवल संग्रहालय की वस्तु बनाकर न रखा जाए। इसे

पहाड़ की लोक-संस्कृति और पारंपरिक ज्ञान के हिस्से के रूप में दर्ज किया जाए।

गांवों में पुराने जंदरू, ओखली, सिलबट्टे, हल और दूसरे पारंपरिक उपकरण सिर्फ लकड़ी-पत्थर के सामान नहीं हैं। इनके साथ कृषि, भोजन, श्रम और सामाजिक जीवन की पूरी कहानी जुड़ी हुई है। अगर आज इन्हें दर्ज नहीं किया गया तो कल इतिहास की किताबों में इनके नाम तो मिल जाएंगे, लेकिन इनके पीछे की जिंदगी नहीं मिलेगी। शायद जंदरू पहले की तरह हर घर में वापस न आए। आधुनिक जीवन में इसकी जरूरत भी पहले जैसी नहीं है। लेकिन पहाड़ के किसी गांव में अगर किसी दिन फिर जंदरू की घर-घर सुनाई दे, तो समझिए सिर्फ अनाज नहीं पिस रहा है। उस आवाज में पहाड़ अपनी स्मृति पीसकर आटा नहीं बना रहा होगा, बल्कि अपनी जड़ों को अगली पीढ़ी तक पहुंचा रहा होगा। क्योंकि पहाड़ की पहचान सिर्फ उसके पहाड़ों, नदियों और देवस्थलों में नहीं है।

उसकी पहचान उन आवाजों में भी है जो कभी गांव की सुबह को जीवंत करती थीं। जंदरू की घरघराहट ऐसी ही एक आवाज है जो अब कम सुनाई देती है, लेकिन पहाड़ की यादों में आज भी लगातार घूम रही है।

पहाड़ से मैदान तक छाए बादल देहरादून समेत कई जिलों में भारी बारिश का ऑरेंज अलर्ट



संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में आज भी मौसम का मिजाज बदला हुआ है। पहाड़ से मैदान तक सुबह से बादल छाए हैं। मौसम विज्ञान केंद्र की ओर से जारी पूर्वानुमान के अनुसार आज देहरादून, चंपावत, बागेश्वर, ऊधमसिंह नगर और नैनीताल में बहुत भारी बारिश की आशंका है। विभाग ने बारिश का ऑरेंज अलर्ट जारी किया है।

वहीं, बिजली चमकने की संभावना भी जताई गई है। 17 अगस्त को देहरादून

और टिहरी जनपदों में ऑरेंज अलर्ट रहेगा, जबकि शेष जिलों में येलो अलर्ट जारी किया गया है। आने वाले दिनों की बात करें तो 20 अगस्त तक प्रदेश भर में मौसम का मिजाज कुछ ऐसा ही रहेगा। वहीं, राज्य आपातकालीन परिचालन केंद्र (एसईओसी) ने सभी जिला प्रशासनों को सतर्क रहने के निर्देश दिए हैं। संवेदनशील क्षेत्रों में विशेष सतर्कता बरतने और आपात स्थिति में त्वरित कार्यवाही सुनिश्चित करने को कहा गया है।

धारदार हथियार लहराते निकला युवकों का जुलूस

रुद्रपुर। स्वतंत्रता दिवस के दिन शहर में निकाले गए एक जुलूस का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल होने के बाद पुलिस की सुरक्षा व्यवस्था और सतर्कता पर सवाल उठने लगे हैं। मामला ट्रॉजिट कैप थाना क्षेत्र के श्याम टॉकीज इलाके का बताया जा रहा है, जहां डीजे की धुन पर जुलूस निकाला गया। इस दौरान जुलूस में शामिल कुछ युवक कथित तौर पर खुलेआम तलवार और अन्य धारदार हथियार लहराते हुए दिखाई दिए।

वायरल वीडियो में सड़क पर आगे डीजे चलता नजर आ रहा है, जबकि उसके पीछे कई युवक जुलूस के रूप

में आगे बढ़ते दिखाई दे रहे हैं। इनमें कुछ युवकों के हाथों में धारदार हथियार नजर आ रहे हैं। वीडियो सामने आने के बाद स्थानीय लोगों के बीच भी इस घटना को लेकर चर्चा शुरू हो गई। सवाल यह उठ रहा है कि यदि सार्वजनिक स्थान पर हथियार लेकर जुलूस निकाला जा रहा था तो पुलिस की गश्त और निगरानी के बावजूद यह गतिविधि काफी देर तक कैसे चलती रही। जुलूस करीब एक घंटे तक क्षेत्र में चलता रहा।

इसके बाद सोशल मीडिया पर वीडियो वायरल हुआ और मामला पुलिस के संज्ञान में आया। वीडियो का संज्ञान

लेते हुए क्षेत्राधिकारी विभव सेनी ने पुलिस टीम को तत्काल अलर्ट किया। इसके बाद क्षेत्र में चेकिंग अभियान चलाया गया और संदिग्ध युवकों की तलाश शुरू की गई।

सोशल मीडिया पर वीडियो सामने आते ही पुलिस ने मामले को गंभीरता से लेते हुए कार्रवाई शुरू कर दी। पुलिस टीमों को सक्रिय कर चेकिंग अभियान चलाया गया, जिसमें कुछ संदिग्ध युवकों को हिरासत में लिया गया है। उनसे पूछताछ की जा रही है और वायरल वीडियो के आधार पर अन्य युवकों की भी पहचान करने का प्रयास किया जा रहा है।

सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधि सम्मानित



संवाददाता

देहरादून। भारत के देशभक्त सम्मान समारोह में दून की सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधियों को संयुक्त नागरिक संगठन ने प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।

राज्य अतिथि गृह में संपन्न इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि डा.एस फारूख,पद्मश्री कल्याणसिंह तथा डा.बीके संजय,ब्री केजी बहल,लै.कर्नल आर के बख्शी थे। भारत के देशभक्त सम्मान से सुशोभित होने वाले समाज सेवियों में रघुनाथ सिंह नेगी, रमा गोयल, रवि सिंह नेगी, आशा जोमाल, अनीता नेगी, डॉ बृजमोहन शर्मा,नरेश चंद्र कुलाश्री, स्वामी एस चंद्रा, पद्मश्री कल्याण सिंह रावत, गजेंद्र सिंह रमोला, नवीन सदाना, प्रगति सदाना, देवेंद्र पाल मोंटी, अश्विनी अरोड़ा,मिलीकौर,जगमोहन मेंदीरत्ता, संजय गर्ग,मनोज ध्यानी,गुलशन बाहरी,गजेंद्र सिंह रमोला,नवीन

सदाना,प्रगति सदाना,सिटीजन फॉर क्लीन दून,भारती भंडारी,ममता भंडारी,मीनू देवी संजू देवी,सृष्टि फाउंडेशन, डा.महावीर बर्थवाल, मैड, मोहन सिंह खत्री,क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट सोसाइटी, आरिफ खान,रविंद्र जुगरान,पदम सिंह थापा,जगदीश बावला,सुलोचना भट्ट, दिनेश भंडारी, प्रदीप कुकरेती, विनोद नौटियाल, शेरिंग लुडिंग, मुकेश नारायण शर्मा,गिरीश चंद्र भट्ट,मेजर एमएस रावत,राजीव खनसाली,एसपी चौहान,अवधेश शर्मा,उमेश्वर सिंह रावत,एस एस गोसाई,पद्मेंद्र बर्वाल,खुशवीर सिंह, डॉ.राकेश डंगवाल, प्रतिभा पाठक,शांति प्रसाद नौटियाल आदि थे।समारोह के बाद यहां तेज बारिश में हर घर तिरंगा रैली निकालकर स्वतंत्रता सेनानी मास्टर करतारसिंह को भी श्रद्धासुमन अर्पित किए गए।

अंकिता भंडारी मुद्दे पर कांग्रेस का बड़ा दांव, दिल्ली से देहरादून तक हड़कंप ‘खामोशी’ टूटी और ‘सियासत’ गर्माई

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। दिल्ली में कांग्रेस नेता राहुल गांधी की अंकिता भंडारी के माता-पिता से मुलाकात ने उत्तराखंड की राजनीति में एक बार फिर उस दर्द को चुनावी बहस के केंद्र में ला दिया है, जो 2022 के विधानसभा चुनाव के बाद भी पूरी तरह शांत नहीं हुआ। राहुल गांधी ने अंकिता के माता-पिता से करीब 45 मिनट तक अकेले में बातचीत की और उनकी पीड़ा सुनी। मुलाकात के बाद कांग्रेस ने इसे केवल एक परिवार से मुलाकात नहीं, बल्कि उत्तराखंड की बेटियों की सुरक्षा, न्याय और सरकार की जवाबदेही से जुड़ा सवाल बताया। अंकिता भंडारी हत्याकांड उत्तराखंड की राजनीति में पहले से ही संवेदनशील मुद्दा रहा है। ऐसे में विधानसभा चुनाव 2027 की तैयारियों के बीच राहुल गांधी का अंकिता के माता-पिता से सीधे मिलना कांग्रेस के लिए राजनीतिक रूप से महत्वपूर्ण कदम माना जा रहा है। पार्टी इस मुद्दे को पहाड़ की बेटों, महिला सुरक्षा और न्याय के सवाल से जोड़कर भाजपा सरकार को घेरने की कोशिश कर सकती है।

राहुल गांधी ने माता-पिता से अकेले में करीब 45 मिनट बातचीत की। इस मुलाकात का राजनीतिक संदेश इसलिए भी बड़ा है क्योंकि अंकिता भंडारी का मामला उत्तराखंड में सिर्फ एक आपराधिक घटना नहीं रह गया है। यह महिला सुरक्षा, सत्ता और प्रभावशाली

» अंकिता के माता-पिता का दर्द थाम कांग्रेस ने खोला सरकार के खिलाफ मोर्चा
» 2022 से जल रही आग अब 2027 के विधानसभा चुनाव में गरमाएगा यह मुद्दा
» अंकिता भंडारी के माता-पिता की नेता प्रतिपक्ष राहुल संग 45 मिनट मुलाकात



लोगों के दबाव तथा न्याय व्यवस्था को लेकर जनता के बीच उठते सवालों का प्रतीक बन चुका है। कांग्रेस इस मुलाकात को भावनात्मक और राजनीतिक दोनों स्तरों पर आगे बढ़ाने की तैयारी में दिखाई दे रही है। पार्टी का प्रयास होगा कि अंकिता के माता-पिता की आवाज को विधानसभा चुनाव की बहस में प्रमुख स्थान मिले और इसे उत्तराखंड की महिलाओं और युवाओं के सवालों से जोड़ा जाए।

अंकिता प्रकरण भाजपा के लिए

इसलिए भी संवेदनशील है क्योंकि मामले से जुड़े आरोपों और राजनीतिक विवादों ने सरकार को लंबे समय तक विपक्ष के निशाने पर रखा। कांग्रेस अब एक बार फिर सवाल उठा रही है कि क्या अंकिता के परिवार को वह न्याय मिला, जिसकी उम्मीद उसने की थी? राहुल गांधी की मुलाकात के बाद यह मुद्दा सोशल मीडिया से लेकर राजनीतिक मंचों तक तेजी से उभर सकता है। कांग्रेस के लिए यह भाजपा सरकार के खिलाफ केवल एक आरोप का विषय

नहीं, बल्कि महिला सम्मान और न्याय की लड़ाई का राजनीतिक नैरेटिव बनाने का अवसर है। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 में बेरोजगारी, पलायन, महंगाई, सड़क, शिक्षा और स्वास्थ्य जैसे मुद्दे पहले से ही महत्वपूर्ण रहने वाले हैं। लेकिन अंकिता भंडारी प्रकरण इन सभी मुद्दों के बीच भावनात्मक और राजनीतिक रूप से अलग प्रभाव रखता है।

कांग्रेस की कोशिश हो सकती है कि वह इस मामले को उत्तराखंड की

बेटों के सवाल के रूप में पेश करे। राहुल गांधी की मुलाकात इसी रणनीति की शुरुआत मानी जा रही है। पार्टी यदि इस मुद्दे को महिला सुरक्षा, रोजगार और पहाड़ की बेटियों के भविष्य से जोड़ने में सफल रहती है तो भाजपा के लिए जवाब देना आसान नहीं होगा। हालांकि भाजपा के सामने भी इसका राजनीतिक जवाब मौजूद है। सरकार लगातार यह कहती रही है कि अंकिता मामले में जांच और न्यायिक प्रक्रिया के तहत कार्रवाई हुई है। इसलिए चुनावी मंच पर कांग्रेस के आरोपों का जवाब भाजपा कानूनी कार्रवाई और सरकार की ओर से उठाए गए कदमों के आधार पर देने की कोशिश करेगी।

इस मुलाकात के बाद सवाल कांग्रेस से भी होगा। क्या पार्टी अंकिता के परिवार की पीड़ा को केवल चुनावी मुद्दा बनाएगी या इसे न्याय और महिला सुरक्षा के व्यापक अभियान में बदलेगी? उत्तराखंड की जनता इस फर्क को समझती है। राहुल गांधी की मुलाकात ने फिलहाल भाजपा के सामने एक पुराना लेकिन संवेदनशील सवाल फिर खड़ा कर दिया है। 2027 में मुकाबला सिर्फ सरकार बनाने का नहीं होगा, बल्कि जनता की स्मृतियों और भावनाओं पर भी होगा। अंकिता का नाम उत्तराखंड की राजनीति में फिर सामने है। सवाल यह है कि 2027 के चुनाव में यह नाम सिर्फ भाषणों में गूँजेगा या महिला सुरक्षा और न्याय की राजनीति का स्थायी मुद्दा बनेगा?

चमोली में भूधंसाव, दहशत में लोग

संवाददाता

चमोली। गोपेश्वर जिला मुख्यालय गोपेश्वर से धिंधराण को जोड़ने वाले मोटर मार्ग पर स्थित ब्रह्मसैण क्षेत्र में भू-धंसाव ने चिंता बढ़ा दी है। सड़क के लगातार नीचे खिसकने से जहां आवागमन प्रभावित हुआ है, वहीं सड़क के आसपास बने आवासीय और व्यावसायिक भवनों पर भी खतरा मंडराने लगा है। हालात बिगड़ने के कारण अब छोटे वाहनों की आवाजाही भी प्रभावित हो गई है।

ब्रह्मसैण में भू-धंसाव की समस्या नई नहीं है, पिछले वर्ष से ही यहां सड़क के निचले हिस्से में जमीन खिसकने का सिलसिला शुरू हुआ था। समस्या को देखते हुए क्षेत्र के ट्रैटमेंट के लिए कार्ययोजना भी तैयार की गई थी, लेकिन अभी तक इसका धरातल पर असर दिखाई नहीं दिया है। इसी बीच लगातार हो रही बारिश ने हालात और बिगाड़ दिए हैं।

सड़क से करीब 50 मीटर नीचे भू-धंसाव लगातार बढ़ रहा है। इसका असर ऊपर सड़क तक पहुंचने लगा है। लोक निर्माण विभाग की ओर से सड़क को दुरुस्त करने की कोशिश



जारी है। भू-धंसाव बढ़ने के साथ ही खतरे की जद में आए भवन स्वामियों की चिंता बढ़ गई है। लोगों को आशंका है कि यदि जमीन खिसकने का सिलसिला इसी तरह जारी रहा तो आने वाले समय में सड़क के साथ-साथ बस्ती के लिए भी बड़ा खतरा पैदा हो सकता है।

उत्तराखंड में मौसम का मिजाज लगातार बदल रहा है और रुक-रुक कर बारिश का दौर जारी है। मौसम विभाग ने आज फिर कई जिलों में बारिश का पूर्वानुमान जताया है। साथ ही अलर्ट जारी कर लोगों को सतर्क

रहने की अपील की है। देहरादून मौसम विभाग के मुताबिक आज देहरादून, नैनीताल, बागेश्वर, चंपावत और उधमसिंह नगर में भारी से बहुत भारी बारिश और बिजली चमकने को लेकर ऑरेंज अलर्ट जारी किया है। इसके साथ ही इन जिलों में गरज व चमक के साथ तेज बारिश का दौर शुरू हो सकता है। वहीं मौसम विभाग के अनुसार राज्य के शेष जनपदों में कहीं-कहीं भारी बारिश होने की संभावना है। प्रदेश के शेष जिलों में कहीं-कहीं गरज व आकाशीय बिजली चमकने को लेकर येलो अलर्ट जारी किया गया है।

खाई में गिरा पिकअप, एक की मौत

संवाददाता, विकासनगर। देहरादून जिले के विकासनगर-त्यूणी क्षेत्र में एक सड़क हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई, जबकि एक व्यक्ति गंभीर घायल है। देहरादून जिले के त्यूणी क्षेत्र में एक पिकअप वाहन टियूटाड की ओर से त्यूणी की ओर जा रहा था, तभी टियूटाड के समीप सुबह पिकअप वाहन चालक गाड़ी से नियंत्रण खो बैठा और वाहन अनियंत्रित होकर खाई में जा गिरा। बताया जा रहा है कि वाहन में तीन लोग सवार थे, लेकिन घटना के बाद मौके पर पहुंचे वाहन स्वामी का कहना है कि हादसे में मृतक व घायल वाहन चालक नहीं है। थानाध्यक्ष कुलदीप शाह की टीम और एसडीआरएफ के जवानों ने मौके पर पहुंच कर रेस्क्यू अभियान चलाया, जिसके बाद घायल को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र त्यूणी उपचार के लिए लाया गया, जबकि एक की मौके पर मौत हो गई। एक पिकअप वाहन टियूटाड से त्यूणी की ओर आ रहा था। वाहन दुर्घटना में एक गंभीर घायल का सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र त्यूणी में इलाज चल रहा है। मृतक की पहचान खजान लाल (उम्र 40 साल) पुत्र दुर्भी लाल ग्राम सुनकड़ी पो सांकरी थाना मोरी और घायल की पहचान रविन लाल पुत्र रकमू लाल ग्राम सुचाणू पो नेटवाड तहसील मोरी के रूप में हुई 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।

फोन: 9358134808

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