दैनिक

डीएवीपी (सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार) एवं उत्तर रेलवे
(रेल मंत्रालय, भारत सरकार) से सूचीबद्ध / मान्यता प्राप्त

कलम का दायित्व

वर्ष: 16 अंक: 153 ,देहरादून, रविवार 04 मई 2025 (हिन्दी दैनिक) मूल्य पचास पैस मात्र पृष्ठ 8

श्रद्धालुओं और पर्यटकों की सुरक्षा को लेकर सीएम धामी सख्त, DM से तीन दिन के अंदर मांगी यह खास रिपोर्ट

देहरादून। चारधाम यात्रा समेत प्रदेश में श्रद्धालुओं और पर्यटकों की सुरक्षा को लेकर सरकार अलर्ट मोड में है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सुरक्षा में लापरवाही पर चेतावनी देते हुए किराएदारों, रेहड़ी-पटरी वालों के सत्यापन, अवैध ढंग से प्रमाणपत्र बनाने और भूमि पर कब्जा करने वालों पर कार्रवाई के निर्देश दिए। जिलाधिकारियों से इस संबंध में कार्रवाई की रिपोर्ट तीन दिन में मांगी गई है।

मुख्यमंत्री धामी ने शुक्रवार को अपने शासकीय आवास में राज्य की कानून व्यवस्था को लेकर उच्च स्तरीय बैठक की। उन्होंने राज्य में कानून व्यवस्था का उल्लंघन करने वालों पर कड़ी कार्रवाई के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सुरक्षा व्यवस्था में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

नैनीताल में नाबालिग पीड़िता के साथ हुई घटना में लिप्त अपराधियों पर कड़ी कार्रवाई की जाए। जिला प्रशासन को पीड़िता व उसके परिवार को पूरी सुरक्षा उपलब्ध कराने को कहा। उन्होंने कहा कि सरकार पीड़िता और उसके परिवार के साथ मजबूती के साथ खड़ी है।उत्तराखंड के सीएम पुष्कर सिंह धामी श्रद्धालुओं और पर्यटकों की सुरक्षा को लेकर सख्ती दिखाई है।उन्होंने प्रदेश के हर डीएम से तीन दिनों के अंदर किराएदारों रेहड़ी-पटरी वालों के सत्यापन अवैध ढंग से प्रमाणपत्र बनाने और भूमि पर कब्जा करने वालों की रिपोर्ट मांगी है। उन्होंने कार्रवाई करने का आदेश दिया है। कहा कि सुरक्षा व्यवस्था में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

शुक्रवार को शासकीय आवास पर कानून व्यवस्था को लेकर उच्च स्तरीय बैठक लेते मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी। सूवि

इसे भी पढ़ें- न्जजंतींदक छमूः कृषि-औद्यानिकी में परस्पर सहयोग से आगे बढ़ेंगे उत्तराखंड और नेपाल, प्रतिनिधि मंडल के साथ नीतियों पर हुई चर्चा मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि इंटरनेट मीडिया और अन्य माध्यमों से भ्रामक जानकारी देने और अफवाह फैलाने वालों की तत्काल पहचान कर उनके विरुद्ध कड़ी कानूनी कार्रवाई की जाए। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड की भूमि और अस्मिता के साथ छेड़छाड़ सहन नहीं की जाएगी।जो भी व्यक्ति या संगठन देवभूमि की एकता को तोड़ने का दुस्साहस करेगा, उसके विरुद्ध कड़ी कार्रवाई की जाएगी। बैठक में मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन, डीजीपी दीपम सेठ, प्रमुख सचिव आरके सुधांशु, आर मीनाक्षी सुंदरम, अपर पुलिस महानिदेशक वी मुरूगेशन, एपी अंशुमन समेत कई वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित रहे।

ईको टूरिज्म को लेकर बनेगा वार्षिक कैलेंडर, फॉरेस्ट वॉकिंग, नेचर ट्रेल जैसी गतिविधियों को बढ़ाया जाए

देहरादून। प्रदेश सरकार पर्वतारोहण और ट्रेकिंग की अनुमति के लिए सिंगल विंडो सिस्टम तैयार करने जुटी है। मुख्य सचिव ने कहा कि सभी गतिविधियों को निर्धारित समय पर शुरू किया जा सके इसके लिए वार्षिक कैलेंडर तैयार किया जाए और इसे योजनाओं के कैलेंडर के अनुसार संचालित किया जाए।

प्रदेश सरकार राज्य में पर्वतारोहण और ट्रेकिंग की अनुमति के लिए सिंगल विंडो सिस्टम तैयार करेगी। मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन ने वन विभाग को ऐसी व्यवस्था बनाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि पर्वतारोहण और ट्रेकिंग जैसी गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए सिंगल विंडो सिस्टम तैयार किया जाए, ताकि देश-विदेश से सभी प्रकार की अनुमतियां एक बार आवेदन से प्राप्त हो सकें।

वह शुक्रवार को सचिवालय में ईको टूरिज्म गतिविधियों को बढ़ावा देने के संबंध में अधिकारियों की बैठक ले रहे थे। मुख्य सचिव ने कहा कि सभी गतिविधियों को निर्धारित समय पर शुरू किया जा सके इसके लिए वार्षिक कैलेंडर तैयार किया जाए और इसे योजनाओं के कैलेंडर के अनुसार संचालित किया जाए।

पर्यटकों की संख्या एवं राजस्व के लक्ष्यों को बड़ा रखने के निर्देश

प्रकृति से बिना छेड़छाड़ किए छोटे-छोटे प्रयासों से पारिस्थितिकी पर्यटन को बढ़ावा दिया जा सकता है। उन्होंने निर्देश दिए कि फॉरेस्ट वॉकिंग, नेचर ट्रेल जैसी गतिविधियों को बढ़ाया जाए। उन्होंने वन विभाग को कैंपिंग साइट्स भी बढ़ाने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने पर्यटकों की संख्या एवं राजस्व के लक्ष्यों को बड़ा रखने के निर्देश दिए।

कहा कि आने वाले समय में योजनाएं लक्ष्यों के अनुरूप बनाई जाएं। उन्होंने यह भी निर्देश दिए कि अलग-अलग प्रभागों में अलग-अलग संचालित हो रही पर्यटन गतिविधियों अथवा योजनाओं के लिए अलग-अलग वेबसाइट्स के बजाय एक एकीकृत वेबसाइट तैयार की जाए ताकि पर्यटकों को एक ही जगह पर सभी सभी पर्यटन गतिविधियों की संपूर्ण जानकारी मिल सके।

7 दिन में जिलों का दौरा कर शासन को विस्तृत रिपोर्ट सौंपेंगे अधिकारी, लापरवाही नहीं की जाएगी कतई बर्दाश्त : डॉ आर राजेश कुमार

देहरादून। उत्तराखंड सरकार ने स्वास्थ्य और सिंचाई क्षेत्रों में पारदर्शिता, जवाबदेही और प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करने की दिशा में एक महत्त्वपूर्ण कदम उठाया है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के मार्गदर्शन एवं मुख्य सचिव की अध्यक्षता में संपन्न सचिव समिति की बैठक में लिए गए निर्णयों के क्रम में स्वास्थ्य एवं सिंचाई विभाग के सचिव डॉ. आर. राजेश कुमार के नेतृत्व में दो बड़ी पहल की गई हैं। एक ओर जहां राज्य की प्रमुख स्वास्थ्य योजनाओं की जानकारी आम जन तक पहुंचाने और निगरानी के लिए १५ वरिष्ठ अधिकारियों को जनपदवार नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है, वहीं दूसरी ओर सिंचाई योजनाओं की प्रगति, प्रभाव और जमीनी वास्तविकता की जांच के लिए १३ वरिष्ठ अधिकारियों की एक विशेष निरीक्षण टीम गठित की गई है। स्वास्थ्य योजनाओं के प्रचार-प्रसार के लिए १५ नोडल अधिकारियों की नियुक्ति

सरकार की मंशा है कि राज्य की सभी स्वास्थ्य योजनाओं जैसे अटल आयुष्मान योजना, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन एवं अन्य सेवाओं का लाभ प्रत्येक नागरिक तक पहुंचे। इसके लिए १५ वरिष्ठ अधिकारियों को विभिन्न जिलों में नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है। इन अधिकारियों को ब्लॉक स्तर तक योजनाओं का प्रचार-प्रसार करने, सुविधाओं की स्थलीय समीक्षा करने तथा एक सप्ताह के भीतर विस्तृत रिपोर्ट शासन को सौंपने के निर्देश दिए गए हैं।

नामित स्वास्थ्य नोडल अधिकारी एवं उनके जिले

१- स्वाति भदौरिया, अपर सचिवख्रचमोली

२- रीना जोशी, अपर सचिवख्र देहरादून

३- अनुराधा पाल, अपर सचिवख्र बागेश्वर

४- वरुण चौधरी, अपर सचिव ख्र पौड़ी गढ़वाल

५- डॉ. सुनीता टम्टा, महानिदेशकख्र टिहरी गढ़वाल

६- डॉ. आशुतोष सयाना, निदेशकख्र रुद्रप्रयाग

७- डॉ. शिखा जंगपांगी, निदेशक ख्र उत्तरकाशी

८- डॉ. नर्सिंग गुंजियाल, निदेशक ख्र पिथौरागढ़

९- डॉ. मनोज उप्रेती, निदेशक ख्र हरिद्वार

१०- डॉ. चन्द्र प्रकाश त्रिपाठी, निदेशकख्र चंपावत

११- ताजबर सिंह जग्गी, अपर आयुक्त (एफडीए)ख्र ऊधमसिंहनगर

१२- डॉ. राजीव पाल सिंह, अपर निदेशकख्र रुद्रप्रयाग

१३- डॉ. मनु जैन, निदेशक (एनएचएम)ख्र चंपावत

१४- डॉ. बिन्देश कुमार शुक्ला, अपर निदेशकख्र अल्मोड़ा

१५- डॉ. आर. आर. बिष्ट, अपर निदेशकख्र नैनीताल

सिंचाई योजनाओं की समीक्षा हेतु १३ अधिकारियों की निगरानी टीम

राज्य की विभिन्न सिंचाई परियोजनाओं की प्रगति, उपयोगिता और प्रभावशीलता की वास्तविक स्थिति जानने के लिए शासन ने १३ वरिष्ठ अधिकारियों की एक टीम गठित की है। इन अधिकारियों को एक सप्ताह के भीतर नामित जिलों में भ्रमण कर निरीक्षण रिपोर्ट शासन को प्रस्तुत करनी होगी, जिसमें योजनाओं की वर्तमान स्थिति, लाभार्थियों की प्रतिक्रिया एवं फोटोग्राफ्स सहित विवरण शामिल होगा।

नामित सिंचाई निरीक्षण अधिकारी एवं उनके जिले

१- गरिमा रौंकली, अपर सचिवख्र टिहरी गढ़वाल

२- सुभाष चंद्र, विभागाध्यक्ष सिंचाईख्र उत्तरकाशी

३- बृजेश तिवारी, विभागाध्यक्ष लघु सिंचाईख्र चमोली

४- प्रशांत बिश्नोई, एमडी जमरानी बांधख्र पिथौरागढ़

५- शंकर कुमार साहा, मुख्य अभियंताख्र पौड़ी गढ़वाल

६- पी.के. मल्ल, मुख्य अभियंताख्र चंपावत

७- गोकरन सिंह टोलिया, मुख्य अभियंताख्र अल्मोड़ा

८- डी.एस. कछवाहा, वरिष्ठ स्टाफ अधिकारीख्र नैनीताल

९- नवीन सिंघल, वरिष्ठ स्टाफ अधिकारीख्र हरिद्वार

१०- संजीव श्रीवास्तव, वरिष्ठ स्टाफ अधिकारीख्र बागेश्वर

११- बी.के. पांडे, अधीक्षण अभियंताख्र रुद्रप्रयाग

१२- शरद श्रीवास्तव, अधीक्षण अभियंताख्र ऊधमसिंहनगर

१३- आर.बी. सिंह, अधीक्षण अभियंताख्र चमोली

सचिव स्वास्थ्य एवं सिंचाई का बयान

स्वास्थ्य एवं सिंचाई विभाग के सचिव डॉ. आर. राजेश कुमार ने कहा:

ष्राज्य सरकार की प्राथमिकता है कि सभी योजनाएं जमीनी स्तर पर प्रभावी रूप से क्रियान्वित हों और उनका लाभ वास्तविक जरूरतमंदों तक पहुंचे। इसके लिए योजनाओं की निगरानी और मूल्यांकन अनिवार्य है। वरिष्ठ अधिकारियों को जिम्मेदारी देकर हमने पारदर्शिता और जवाबदेही का मजबूत ढांचा तैयार किया है। प्राप्त रिपोर्टों के आधार पर आगे की रणनीति तय की जाएगी और किसी भी स्तर पर लापरवाही को कतई बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।"

संपादकीय

जनता की भावना

जम्मू और कश्मीर विधानसभा ने पहलगाम हमले के खिलाफ एकजुट होकर आतंकियों को कड़ा संदेश दिया है। सदन ने आतंकवाद को कश्मीरियत पर हमला बताया। मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला ने कहा कि जनता के समर्थन से आतंकवाद खत्म होगा। सदन में राष्ट्रीय हित को प्राथमिकता दी गई। पहलगाम के दोषियों को सजा मिलनी चाहिए और देश को एकजुट रहना चाहिए। पहलगाम हमले के खिलाफ जम्मू और कश्मीर विधानसभा से आई आवाज आतंकियों को करारा जवाब है। जिस तरह से राजनीति को दरकिनार कर पूरा सदन एकजुट हुआ, उससे आतंकी को संदेश मिल गया कि एकता, अखंडता, संप्रभुता और सुरक्षा जैसे मसलों पर पूरा देश एक है। जनता की भावना: पहलगाम के जरिये आतंकवादी भारत में सांप्रदायिक तनाव पैदा करना चाहते थे। लेकिन देशभर और जम्मू-कश्मीर से आई प्रतिक्रियाओं ने ऐसा होने नहीं दिया। सुखद रूप से यह पहली बार है, जब पूरी घाटी अपने डर और आशंकाओं को पीछे छोड़कर सड़कों पर उतर आई। कश्मीरियों ने इस आतंकी हमले को कश्मीरियत पर हमला बताया और यही भावना देखने को मिली जम्मू-कश्मीर विधानसभा में। आतंकवाद का खात्मा: सदन में लाए गए प्रस्ताव में कहा गया कि ऐसे आतंकवादी कृत्य कश्मीरियत की आत्मा, संविधान में निहित मूल्यों और जम्मू-कश्मीर व देश की लंबे समय से पहचान रही एकता, शांति और सौहार्द की भावना पर सीधा हमला हैं। मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला ने बिल्कुल ठीक कहा कि लोगों के समर्थन से ही आतंकवाद का खात्मा हो सकता है और वह वक्त आ चुका है। पहलगाम की वारदात ने आतंकवादियों और उनके आकाओं को पूरी तरह बेनकाब कर दिया है। घाटी की जनता को यह बात समझ आ चुकी है कि उन्हें इतने बरसों तक केवल बरगलाया गया। यही वजह है कि घाटी में आतंकियों के खिलाफ हो रही कार्रवाई को सभी का साथ मिल रहा है। राजनीति से ऊपर देश: सदन के विशेष सत्र में उमर अब्दुल्ला का यह कहना भी महत्वपूर्ण है कि इस मौके पर वह जम्मू-कश्मीर को पूर्ण राज्य का दर्जा देने की मांग नहीं करेंगे। यह मुद्दा नैशनल कॉन्फ्रेंस के घोषणापत्र का हिस्सा है, लेकिन उन्होंने राजनीति को पीछे रखते हुए पहले राष्ट्रीय हित को देखा, इसकी प्रशंसा होनी चाहिए। केंद्र से टकराने और सियासत करने के मौके कई आएंगे, अभी मौका है कंधे से कंधा मिलाकर चलने का। पहलगाम जैसी घटनाएं किसी राष्ट्र के लिए परीक्षा जैसी होती हैं और इसमें अहम हो जाता है कि सभी पक्ष सरकार के साथ एकमत रहें। करारा जवाब: पहलगाम के दोषियों को उनके किए की सजा जरूर मिलनी चाहिए। साथ में यह भी जरूरी है कि देश उनके बिछाए जाल में न फंसे। पाकिस्तान में बैठे आतंक के आकाओं को सबसे करारा जवाब यही होगा कि पूरा भारत इस मामले को लेकर एक बना रहे, जैसा कि हुआ भी है।

कैंसर के इलाज के दौरान क्यों उड़ जाते हैं बाल? विशेषज्ञों ने खोज लिया इससे बचाव का तरीका

नई दिल्ली। कैंसर का इलाज करा रहे लोगों की शिकायत रहती है कि उनके बाल चले जाते हैं। विशेषकर कीमोथेरेपी ले रहे लोगों में बाल झड़ने की दिक्कत अधिक देखी जाती है। पर अब इसको लेकर टेंशन लेने की जरूरत नहीं है, वैज्ञानिकों की टीम ने इसका भी कारगर तरीका ढूंढ निकाला है।

कैंसर वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य के लिए गंभीर चिंता का कारण बना हुआ है। हर साल लाखों लोगों की इससे मौत हो जाती है। मेडिकल क्षेत्र में क्रांति, नवाचार और प्रभावी दवाओं ने कैंसर के इलाज को अब काफी आसान बना दिया है। कीमोथेरेपी, रेडियोथेरेपी जैसे प्रभावशाली उपचारों के माध्यम से कैंसर को शरीर में बढ़ने से रोकना आसान हो गया है।

हालांकि कैंसर का इलाज करा रहे लोगों की शिकायत रहती है कि उनके बाल चले जाते हैं। विशेषकर कीमोथेरेपी ले रहे लोगों में बाल झड़ने की दिक्कत अधिक देखी जाती है।

पर अब इसको लेकर टेंशन लेने की जरूरत नहीं है, वैज्ञानिकों की टीम ने इसका भी कारगर तरीका ढूंढ निकाला है।

पहले जान लीजिए कि इलाज के दौरान बाल क्यों झड़ते हैं?

कैंसर के उपचार, मुख्यरूप से कीमोथेरेपी के दौरान बाल झड़ना आम है। ये कीमोथेरेपी दवा के द्वारा तेजी से विभाजित होने वाली कोशिकाओं को लक्षित करने के कारण होता है, जिसमें बालों के रोम भी क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। रेडिएशन चिकित्सा भी बाल झड़ने का कारण बन सकती है। कीमोथेरेपी की सभी दवाएं बाल झड़ने का कारण नहीं बनती हैं और बालों के झड़ने की मात्रा व्यक्तियों में अलग-अलग होती है। अब इस समस्या को कम करने के लिए वैज्ञानिकों की टीम एक कारगर तरीका ढूंढा है।

स्कैल्प कूलिंग थेरेपी से बालों का झड़ना रुकेगा विशेषज्ञों की एक टीम ने

अस्पताल में कैंसर रोगियों में कीमोथेरेपी के दौरान बालों झड़ने को कम करने स्कैल्प कूलिंग थेरेपी शुरू की है। डॉक्टरों ने कहा कि इससे रोगियों के मनोवैज्ञानिक बोझ को कम करने में मदद मिलेगी। अमेरिका और यूरोप के कई केंद्रों में किए गए परीक्षणों से पता चला है कि कोल्ड कैपिंग थेरेपी के इस्तेमाल से ७० प्रतिशत तक बालों के झड़ने को रोका जा सकता है।

दिल्ली के अमेरिक्स कैंसर अस्पताल में मेडिकल ऑन्कोलॉजी के प्रमुख डॉ. आशीष गुप्ता ने कहा, बालों का झड़ना लंबे समय से कीमोथेरेपी के सबसे अधिक दिखाई देने वाले और परेशान करने वाले दुष्प्रभावों में से एक रहा है। ये अक्सर रोगी के आत्मविश्वास और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर देता है।

कोल्ड कैपिंग थेरेपी रोगियों के उपचार के दौरान बालों को होने वाले नुकसान से बचाए रखती है, जिससे कैंसर के निदान के साथ आने वाले मनोवैज्ञानिक बोझ को कम किया जा सकता है।

कैसे काम करती है ये थेरेपी? इस थेरेपी में कीमोथेरेपी सेशन से पहले, उसके दौरान और बाद में विशेष रूप से डिजाइन किए गए सिलिकॉन कैप को पहनना होता है। ये खोपड़ी में रक्त के प्रवाह को कम करती है, जिससे बालों के रोमों पर कीमोथेरेपी दवाओं का प्रभाव भी कम होता है। इस प्रकार बालों को झड़ने से रोका जा सकता है।

डॉ गुप्ता ने कहा कि हालांकि यह बालों को पूरी तरह से झड़ने से बचाने की गारंटी नहीं देता है, लेकिन नैदानिक साक्ष्य बताते हैं कि यह कई रोगियों में बालों के झड़ने को ७० प्रतिशत तक कम करता है।

डॉक्टर ने कहा कि कीमोथेरेपी से बालों का झड़ना केवल कॉस्मेटिक नहीं है, यह रोगी की पहचान और आत्मविश्वास की भावना को गहराई से प्रभावित करता है। अमेरिका और यूरोप में ६,००० से अधिक केंद्र अपने उपचार के हिस्से के रूप में स्कैल्प कूलिंग का उपयोग करते हैं।

हेल्थ एवं फिटनेस कैटेगरी में प्रकाशित सभी लेख डॉक्टर, विशेषज्ञों व अकादमिक संस्थानों से बातचीत के आधार पर तैयार किए जाते हैं। लेख में उल्लेखित तथ्यों व सूचनाओं को पेशेवर पत्रकारों द्वारा जांचा व परखा गया है। इस लेख को तैयार करते समय सभी तरह के निर्देशों का पालन किया गया है। संबंधित लेख पाठक की जानकारी व जागरूकता बढ़ाने के लिए तैयार किया गया है। प्रदत्त जानकारी व सूचना को लेकर किसी तरह का दावा नहीं करता है और न ही जिम्मेदारी लेता है। उपरोक्त लेख में उल्लेखित संबंधित बीमारी के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

हृदय को स्वस्थ रखने के लिए कौन सी डाइट सबसे अच्छी है? क्या खाने की दी जाती है सलाह

नई दिल्ली। दिल को स्वस्थ रखने के लिए क्या उपाय किए जाएं, क्या खाएं-पिएं? कौन सा डाइट प्लान आपके हृदय को नुकसान पहुंचने से बचाने वाले हो सकते हैं? आइए इस बारे में विस्तार से समझते हैं। हृदय रोगों का खतरा सभी उम्र के लोगों में देखा जा रहा है, यहां तक कि बच्चे भी इसका शिकार हो रहे हैं। कम उम्र में हार्ट अटैक और इसके कारण होने वाली मौत की खबरें हाल के दिनों में आपने भी खूब देखी और पढ़ी होंगी। हार्ट अटैक का खतरा क्यों बढ़ता जा रहा है इसको लेकर हुए अध्ययनों में कई बातें सामने आई हैं।

लाइफस्टाइल और आहार में गड़बड़ी के अलावा आपकी कई खराब आदतें भी हृदय स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाने वाली हो सकती हैं। यहां तक कि अगर आपको बहुत ज्यादा गुस्सा भी आता है तो इसके कारण भी हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ जाता है। ऐसे में सवाल है कि दिल को स्वस्थ रखने के लिए क्या उपाय किए जाएं, क्या खाएं-पिएं? कौन सा डाइट प्लान आपके हृदय को नुकसान पहुंचने से बचाने वाले हो सकते हैं? आइए इस बारे में विस्तार से समझते हैं।हृदय स्वास्थ्य को कैसे ठीक रखें?ज्यादातर विशेषज्ञ मानते हैं कि हृदय स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए खान-पान में सुधार करना जरूरी है। हृदय को स्वस्थ रखने के लिए फलों, सब्जियों और साबुत अनाज को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। संतृप्त और ट्रांस वसा, कोलेस्ट्रॉल और सोडियम वाली चीजों को आहार में कम से कम रखना चाहिए।

कई डाइट प्लान हैं जो आपके हृदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। शोध डैश (कौभ) डाइट को आपकी सेहत के लिए फायदेमंद मानते हैं, विशेषकर हृदय संबंधित बीमारियों को कम करने में।

डैश डाइट प्लान हृदय रोगों के लिए लाभकारी जर्नल सर्कुलेशन में प्रकाशित अध्ययन में शोधकर्ताओं ने हृदय स्वास्थ्य के लिए शीर्ष-१० डाइट प्लान की सूची जारी की गई। इसमें डैश डाइट को सेहत के लिए काफी लाभकारी बताया गया है। डैश (डाइटरी अप्रोचेज टू स्टॉप हाइपरटेंशन) को हृदय स्वास्थ्य को ठीक रखने वाले डाइट प्लान में १०० अंक हासिल किए। तमाम दिशा-निर्देशों के आधार पर इसे हृदय स्वास्थ्य के लिए सर्वश्रेष्ठ आहार का दर्जा दिया गया। शोधकर्ताओं का कहना है कि डैश डाइट प्लान ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में काफी कारगर हो सकती है। साथ ही वजन को नियंत्रित करने में भी इसके लाभ देखे गए हैं, ऐसे में इस डाइट प्लान से लंबे समय तक हृदय को स्वस्थ रखने में मदद मिलने की संभावना है। डैश डाइट प्लान को लेकर ५०० प्रतिभागियों पर आठ सप्ताह तक किए गए अध्ययन में पाया गया है कि यह आपके हृदय को स्वस्थ रखने में काफी लाभकारी उपाय हो सकता है। इन प्रतिभागियों पर तीन अलग-अलग प्रकार के डाइट प्लान को लेकर अध्ययन किया गया जिसमें डैश डाइट को सबसे फायदेमंद पाया गया है।केवल दो सप्ताह के बाद ही, डैश डाइट का पालन करने से रक्तचाप को काफी सुधार आया। इससे कोलेस्ट्रॉल को खतरे को कम करने में भी मदद मिली। हृदय को स्वस्थ रहने के लिए क्या खाना ठीक है?स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, हार्ट को बीमारियों से बचाए रखने के लिए आहार में स्वस्थ वसा वाली चीजें जैसे ऑलिव ऑयल, एवोकाडो, नट्स-सीड्स और वसायुक्त मछलियों का सेवन करें। दूध, दही और पनीर जैसे डेयरी उत्पाद, लो सोडियम वाली चीजें आपकी सेहत में विशेष सुधार कर सकती हैं। हेल्थ एवं फिटनेस कैटेगरी में प्रकाशित सभी लेख डॉक्टर, विशेषज्ञों व अकादमिक संस्थानों से बातचीत के आधार पर तैयार किए जाते हैं। लेख में उल्लेखित तथ्यों व सूचनाओं को पेशेवर पत्रकारों द्वारा जांचा व परखा गया है। इस लेख को तैयार करते समय सभी तरह के निर्देशों का पालन किया गया है। संबंधित लेख पाठक की जानकारी व जागरूकता बढ़ाने के लिए तैयार किया गया है। प्रदत्त जानकारी व सूचना को लेकर किसी तरह का दावा नहीं करता है और न ही जिम्मेदारी लेता है। उपरोक्त लेख में उल्लेखित संबंधित बीमारी के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

कृषि-औद्यानिकी में परस्पर सहयोग से आगे बढ़ेंगे उत्तराखंड और नेपाल, प्रतिनिधिमंडल के साथ नीतियों पर हुई चर्चा

देहरादून। उत्तराखंड और नेपाल की भौगोलिक व सांस्कृतिक पृष्ठभूमि कई मायनों में एक जैसी हैं और दोनों जगह कृषि पर व्यापक निर्भरता है। इस सबको देखते हुए कृषि व औद्यानिकी के क्षेत्र में उत्तराखंड व नेपाल परस्पर सहयोग से आगे बढ़ेंगे।नेपाल के सुदूर पश्चिम प्रांत के मुख्यमंत्री कमल बहादुर शाह के नेतृत्व में उच्च स्तरीय प्रतिनिधिमंडल के राज्य में आगमन पर शुक्रवार को कृषि एवं संबंद्ध क्षेत्रों में सहयोग की संभावना तलाशने के दृष्टिगत आयोजित बैठक में इस बात पर जोर दिया गया। इस अवसर पर राज्य के कृषि मंत्री गणेश जोशी ने कृषि एवं औद्यानिकी से जुड़ी नीतियों व कार्यक्रमों के बारे में जानकारी दी। नेपाल के प्रतिनिधि मंडल के आगमन पर कृषि विभाग की ओर से होटल ताज में आयोजित बैठक में कृषि मंत्री गणेश जोशी ने नेपाल के सुदूर पश्चिम प्रांत के मुख्यमंत्री कमल बहादुर शाह का स्वागत किया। साथ ही उन्हें केदारनाथ धाम की प्रतिकृति भेंट की और प्रतिनिधिमंडल में शामिल अन्य सदस्यों का स्वागत किया। देहरादून में आयोजित कार्यक्रम में नेपाल के सुदूर पश्चिम प्रांत के मुख्यमंत्री कमल बहादुर शाह का स्वागत करते उत्तराखंड के कृषि मंत्री गणेश जोशी। सूवि

इस अवसर पर कृषि मंत्री जोशी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मार्गदर्शन और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में राज्य में कृषि क्षेत्र का सतत विकास हो रहा है। इस क्रम में उन्होंने मिलेट मिशन, प्राकृतिक खेती, कृषि यंत्रीकरण, जीआइ टैग, सूक्ष्म सिंचाई, कृषि ड्रोन, क्लस्टर खेती समेत अन्य योजनाओं व कार्यक्रमों पर विस्तार से रोशनी डाली।

उन्होंने कहा कि राज्य का तराई व भाबर क्षेत्र खाद्यान्न उत्पादन के लिए उपयुक्त है, वहीं पहाड़ में औद्यानिकी व सगंध फसलों की व्यापक संभावनाएं हैं। उन्होंने नेपाल के प्रतिनिधिमंडल से अपील करते हुए कहा कि उत्तराखंड व नेपाल मिलकर कृषि एवं औद्यानिकी के क्षेत्र में सहयोग करें। इससे दोनों पक्षों को रोजगार और आर्थिक समृद्धि के नए अवसर मिल सकेंगे। उन्होंने विश्वास जताया कि यह बैठक नेपाल व उत्तराखंड के बीच दीर्घकालिक सहयोग की आधारशिला सिद्ध होगी और कृषि क्षेत्र में नई संभावनाओं के द्वार खोलेगी।

बैठक में नेपाल के सुदूर पश्चिम प्रांत के कृषि मंत्री वीर बहादुर थापा, मुख्य सचिव डा कमल प्रसार पोखरेल शर्मा, सहित नीति आयोग के सदस्य एवं विधानसभा के सदस्य उपस्थित रहे। बैठक में राज्य के कृषि सचिव डा एसएन पांडेय, महानिदेशक रणवीर सिंह चौहान, अपर सचिव आनंद श्रीवास्तव सहित विभिन्न विश्वविद्यालयों के कुलपति, अधिकारी और प्रगतिशील किसान उपस्थित रहे।नेपाल के विभिन्न राजनीतिक दल के प्रतिनिधि मंडल ने इंस्टीट्यूट आफ होटल मैनेजमेंट (आइएचएम) देहरादून पहुंचकर उत्तराखंड राज्य की पर्यटन नीति को बारीकी से समझा। राज्य में पर्यटन से जुड़े रोजगार को प्रोत्साहित करने के लिए चल रही विभिन्न योजनाओं और गतिविधियों की जानकारी जुटाई। नेपाल सुदूर-पश्चिम प्रांत के मुख्यमंत्री कमल बहादुर शाह ने नेपाल और भारत के बीच द्विपक्षीय संबंधों को गहरा करने के महत्व पर प्रकाश डाला।

उत्तराखंड के सरकारी कर्मचारियों व पेंशनर के खिल गए चेहरे, डीए में वृद्धि, मिलेगा 55 प्रतिशत महंगाई भत्ता

देहरादून: प्रदेश के सरकारी, सहायता प्राप्त शिक्षण संस्थानों, राजकीय विश्वविद्यालयों एवं प्राविधिक शिक्षण संस्थाओं के कर्मचारियों और पेंशनर को बड़ी राहत मिली है। सातवां वेतनमान में कार्यरत इन कार्मिकों एवं पेंशनर के महंगाई भत्ते में दो प्रतिशत की वृद्धि की गई है।

उन्हें ५३ प्रतिशत के स्थान पर अब ५५ प्रतिशत महंगाई भत्ता मिलेगा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इस संबंध में पत्रावली को स्वीकृति दी।

केंद्र सरकार ने अपने कर्मचारियों के महंगाई भत्ते में दो प्रतिशत की वृद्धि की थी। प्रदेश सरकार ने भी केंद्र की भांति इस दिशा में कदम बढ़ा दिए। राज्य के कर्मचारियों एवं शिक्षकों को एक जनवरी, २०२५ से बढ़ा हुआ महंगाई भत्ता मिलेगा। मुख्यमंत्री से प्रस्ताव को हरी झंडी मिलने के बाद अब वित्त विभाग की ओर से इस संबंध में आदेश जारी किया जाएगा। चंपावत व लमगड़ा के तहसील भवनों को १७ करोड़ मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने तहसील चंपावत के भवन निर्माण कार्य के लिए १३.८६ करोड एवं अल्मोड़ा जिले के विधानसभा क्षेत्र जागेश्वर की लमगड़ा तहसील भवन के निर्माण को ३.८८ करोड की स्वीकृति प्रदान की है। मुख्यमंत्री ने ऊधम सिंह नगर जिले में पंतनगर ग्रीन फील्ड एयरपोर्ट के पूर्व निर्मित ढांचे के ध्वस्तीकरण व अस्थायी विस्थापन कार्य एवं रनवे विस्तारीकरण को तीन करोड़ एवं जनपद पिथौरागढ़ के कनालीछीना तहसील परिसर में पार्किंग, चाहरदीवारी एवं पहुंच मार्ग निर्माण को २.६३ करोड की स्वीकृति प्रदान की है।प्रदेश के सरकारी सहायता प्राप्त शिक्षण संस्थानों राजकीय विश्वविद्यालयों एवं प्राविधिक शिक्षण संस्थाओं के कर्मचारियों और पेंशनर को बड़ी राहत मिली है। उन्हें ५३ प्रतिशत के स्थान पर अब ५५ प्रतिशत महंगाई भत्ता मिलेगा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से प्रस्ताव को हरी झंडी मिलने के बाद अब वित्त विभाग की ओर से इस संबंध में आदेश जारी किया जाएगा।

अब बच नहीं सकेंगे उत्तराखंड में भू-कानून का उल्लंघन करने वाले, निगरानी के लिए तैयार हो रहा नया पोर्टल

देहरादून। उत्तराखंड में भू-कानून का उल्लंघन करने वाले अब बच नहीं सकेंगे। सशक्त भू-कानून लागू होने के बाद भूमि की खरीद-बिक्री पर नजर रखने के लिए नया भू-पोर्टल बनाया जा रहा है। एनआइसी के सहयोग से बनने वाला यह पोर्टल राजस्व परिषद के अंतर्गत संचालित होगा। इसके माध्यम से प्रदेशभर के १६४० पटवारी-लेखपाल क्षेत्रों में भूमि की खरीद-बिक्री का आनलाइन ब्योरा नियमित रूप से अपडेट किया जाएगा। उधर, नए भू-कानून के क्रियान्वयन के लिए नियमावली बनाई जा रही है। इसमें जिलाधिकारी और शासन स्तर से भूमि खरीद की अनुमति देने की समयबद्ध प्रक्रिया होगी। जिलाधिकारी हर महीने उपजिलाधिकारी से रिपोर्ट लेंगे, जबकि प्रत्येक तिमाही अपनी रिपोर्ट राजस्व परिषद को भेजेंगे। नियमावली को कैबिनेट के समक्ष रखा जाएगा। प्रदेश सरकार ने जनभावना को केंद्र में रखकर कड़ा भू-कानून बनाया है। यद्यपि, इसमें भूमि की अनाप-शनाप बिक्री को प्रतिबंधित करने के लिए प्रविधान किए गए हैं, लेकिन यह ध्यान भी रखा गया है कि राज्य में निवेश या निवेशक हतोत्साहित न होने पाएं।यही कारण है कि नए कानून में भी औद्योगिक उपयोग, शिक्षा, अस्पताल, होटल जैसे अवस्थापना विकास और रोजगारपरक क्षेत्रों में निवेश करने वालों के लिए पहले से चली आ रही व्यवस्था से छेड़छाड़ नहीं की गई। यह अलग बात है कि जिस उद्यम के लिए भूमि ली गई है, उसका दुरुपयोग नहीं होने दिया जाएगा।

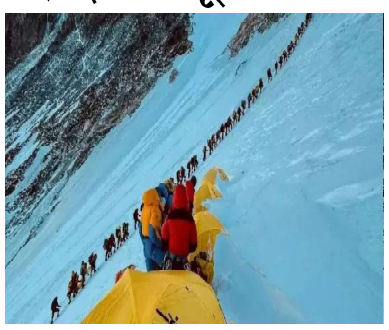
भूमि जिस प्रयोजन से ली गई है, उसी के लिए उपयोग करना होगा, अन्यथा भूमि सरकार में निहित हो जाएगी। पोर्टल से होगा नियमित अनुश्रवण नए कानून के अनुसार सरकार पोर्टल बनाकर भूमि खरीद प्रक्रिया की निगरानी करेगी।

सभी जिलाधिकारी राजस्व परिषद और शासन को नियमित रूप से भूमि खरीद से जुड़ी रिपोर्ट सौंपेंगे। अभी भू-उपयोग पोर्टल है, लेकिन यह नए कानून के अनुसार अपडेट नहीं है। ऐसे में नया भू-पोर्टल बनाया जाएगा। नए पोर्टल के माध्यम से प्रदेश के समस्त पटवारी-लेखपाल क्षेत्रों में भूमि की खरीद और बिक्री का तहसील से लेकर जिला और शासन स्तर पर नियमित अनुश्रवण किया जाएगा।

भू-कानून का उल्लंघन होने पर संबंधित स्थल या भूमि के फोटो के साथ अपडेट सूचना पोर्टल में दर्ज की जा सकेगी। समस्त पटवारी और लेखपाल आनलाइन इससे जुड़ेंगे। अब तक हुए संशोधनों के लिए भी नियमावलियां

उत्तराखंड में माउंटेनियरिंग व ट्रेकिंग पर आने वाले सैलानियों के लिए खास सुविधा, ईको टूरिज्म के तहत बना प्लान

देहरादून। उत्तराखंड का ७१.०५ प्रतिशत क्षेत्र वन भूभाग है, जो ईको टूरिज्म को बढ़ावा देने में सक्षम है। इसलिए इस क्षेत्र में और अधिक संभावनाएं तलाशी जानी चाहिए। ईको टूरिज्म की गतिविधियां सामुदायिक सहभागिता से आगे बढ़ाई जानी चाहिए।मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन ने सचिवालय में ईको टूरिज्म से संबंधित गतिविधियों की समीक्षा बैठक में यह निर्देश दिए। उन्होंने अधिकारियों को यह भी निर्देशित किया कि राज्य में पर्वतारोहण व ट्रेकिंग की अनुमति के लिए सिंगल विंडो सिस्टम तैयार किया जाए। साथ ही इन गतिविधियों के लिए वार्षिक कैलेंडर भी तैयार होना चाहिए।मुख्य सचिव ने कहा कि पर्वतारोहण व ट्रेकिंग जैसी गतिविधियों के लिए सिगल विंडो सिस्टम तैयार होने से देश-विदेश से सभी प्रकार की अनुमति एक बार आवेदन से प्राप्त हो सकेंगी। उन्होंने वन विभाग को कैंपिंग साइट बढ़ाने के निर्देश भी दिए।मुख्य सचिव आनन्द



बर्द्धन ने शुक्रवार को सचिवालय में आयोजित बैठक में ईको टूरिज्म गतिविधियों की समीक्षा की। सूवि साथ ही कहा कि प्रकृति से बिना किसी छेड़छाड़ के छोटे-छोटे प्रयासों से पारिस्थितिकी पर्यटन को बढ़ावा दिया जा सकता है। इसके लिए फारेस्ट वाकिंग, नेचर ट्रेल जैसी गतिविधियों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

एकीकृत वेबसाइट बनाने पर जोरपर्यटकों की संख्या और राजस्व के लक्ष्य को बड़ा करने के निर्देश देते हुए मुख्य सचिव ने कहा कि आने वाले समय में योजनाएं लक्ष्यों के अनुरूप बनें। उन्होंने अलग-अलग वन प्रभागों में संचालित हो रही पर्यटन गतिविधियों व योजनाओं के लिए अलग-अलग के बजाए एकीकृत वेबसाइट तैयार करने पर भी जोर दिया। बैठक में प्रमुख सचिव वन आरके सुधांशु, प्रमुख वन संरक्षक वन पंचायत बीपी गुप्ता, मुख्य वन्यजीव प्रतिपालक रंजन कुमार मिश्र, मुख्य वन संरक्षक पीके पात्रो समेत अन्य अधिकारी उपस्थित रहे उत्तराखंड में ईको टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए राज्य सरकार पर्वतारोहण और ट्रेकिंग के लिए सिंगल विंडो सिस्टम शुरू करने जा रही है। मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन ने वन विभाग को कैंपिंग साइट बढ़ाने और एकीकृत वेबसाइट बनाने के निर्देश दिए हैं। इससे उत्तराखंड में माउंटेनियरिंग व ट्रेकिंग आने वाले सैलानियों के लिए खास सुविधा मिलेगी।

उत्तर रेलवे

निविदा सूचना सं0 08/2025 दिनांक :- 02.05.2025

क्र. सं.	कार्य का नाम एवं लोकेशन	कार्य की अनुमानित लागत (रू0)	कार्यालय का पता जहाँ से निविदा प्रपत्र जारी किया गया है	बिड सिक्यूरिटी राशि (रू0)	कार्य के पूर्ण करने की समय अवधि	निविदा प्रपत्र जमा करने तथा खुलने की दिनाँक व समय	वेबसाइट एवम कार्यालय का पता
1.	**07/वरिष्ठ मं.वि.अभि./सा./मुरा./2025 दूसरी कॉल:–** मुरादाबाद मंडल के विभिन्न स्थानों पर आवासीय भवनों में सौर ऊर्जा संयंत्र की स्थापना।	66297037.00 (जीएसटी सहित)	विद्युत शाखा, मण्डल रेल प्रबन्धक कार्यालय, उत्तर रेलवे, मुरादाबाद	481500.00	12 (बारह) माह	निविदायें दिनांक **26.05.2025** को 15:00 बजे तक आमंत्रित की जाती हैं जो उसी दिन **15:00** बजे खोली जायेंगी।	वेबसाइट **www.ireps.gov.in** मण्डल रेल प्रबन्धक कार्यालय/उत्तर रेलवे, मुरादाबाद।

ग्राहकों की सेवा में मुस्कान के साथ 1317/2025

एंथनी अल्बानीज दूसरी बार चुने गए ऑस्ट्रेलियाई प्रधानमंत्री, पीएम मोदी ने दी बधाई

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने एंथनी अल्बनीज को दोबारा ऑस्ट्रेलिया के प्रधानमंत्री निर्वाचित होने पर बधाई दी। प्रधानमंत्री ने कहा कि वह ऑस्ट्रेलिया के साथ रणनीतिक साझेदारी को और गहरा करने को लेकर उत्सुक हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को एंथनी अल्बनीज को उनकी शानदार जीत और एक बार फिर ऑस्ट्रेलिया के प्रधानमंत्री चुने जाने पर बधाई दी। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि वह भारत और ऑस्ट्रेलिया की व्यापक रणनीतिक साझेदारी को और गहरा करने के लिए उनके साथ काम करने के लिए उत्सुक हैं।

लगातार दूसरी बार प्रधानमंत्री बने अल्बनीज अल्बनीज ऑस्ट्रेलिया के पहले ऐसे शख्स बन गए हैं, जिन्होंने लगातार दूसरी बार तीन साल के प्रधानंत्री के कार्यकाल के लिए जीत हासिल की है।

पीएम मोदी ने बधाई संदेश में क्या लिखा पीएम मोदी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, ऑस्ट्रेलिया के प्रधानमंत्री के रूप में दोबारा निर्वाचित होने और बड़ी जीत पर एंथनी अल्बनीज को बधाई। यह बड़ी जीत दिखाती है कि ऑस्ट्रेलिया की जनता को आपकी नेतृत्व क्षमता पर अब भी पूरा भरोसा है। उन्होंने आगे लिखा, श्मैं भारत और ऑस्ट्रेलिया की गहरी रणनीतिक साझेदारी को और मजबूत करने और हिंद प्रशांत क्षेत्र में शांति, स्थिरता और समृद्धि के हमारे साझा लक्ष्य को आगे बढ़ाने के लिए मिलकर काम करने को लेकर उत्सुक हूं।कंजर्वेटिव पार्टी के नेता पीटर डटन से था मुकाबला ऑस्ट्रेलिया में शनिवार को आम चुनाव के लिए मतदान हुआ। चुनाव में महंगाई और आवास की कमी जैसे मुद्दे छाए रहे। मतदान सुबह आठ बजे शुरू हुआ। इससे पहले डाक मतदान २२ अप्रैल को ही शुरू हो गया था। ऑस्ट्रेलिया उन गिने चुने देशों में शामिल है, जहां मतदान करना अनिवार्य है। साल २०२२ में हुए पिछले आम चुनाव में ९० फीसदी मतदान हुआ था। प्रधानमंत्री एंथनी अल्बनीज दूसरा कार्यकाल पाने की कोशिशों में जुटे थे। उनका मुकाबला कंजर्वेटिव पार्टी के नेता पीटर डटन से था। ऑस्ट्रेलिया संसद में दो सदन हैं। ऊपरी सदन को सीनेट और निचले सदन को हाउस ऑफ रिप्रेजेंटेटिव्स (प्रतिनिधि सभा) कहा जाता है। भारत की तरह ही निचले सदन में बहुमत पाने वाली पार्टी या गठबंधन का नेता ही प्रधानमंत्री बनता है। इसकी १५० सीटों के लिए आज वोटिंग हुई थी।

देश के कई राज्यों में गर्मी के साथ आंधी-तूफान-बारिश, अभी नहीं मिलेगी निजात; मौसम विभाग ने दिया अपडेट

देश। देश के कई राज्यों में मौसम लगातार बदल रहा है। कहीं तापमान बढ़ रहा है तो कहीं बारिश हो रही है। तेज हवाएं और आंधी भी कड़ा इम्तिहान ले रही हैं। जनजीवन प्रभावित हो रहा है। मौसम विभाग के मुताबिक अभी निजात मिलने के कोई आसार नहीं हैं। जानिए आपके शहर में मौसम को लेकर प्डक ने क्या अपडेट दिया

मई की शुरुआत से ही मौसम ने करवट ले जी है। देश के हिस्सों में तेज धूप के साथ साथ तूफान और बारिश का दौर भी देखने को मिल रहा है। हालांकि कुछ हिस्सों में हुई तेज बारिश से लोगों को गर्मी से राहत जरूर मिली है। इस बीच भारतीय मौसम विभाग ने अनुमान दिया है कि देश के कई हिस्सों में आगामी दिनों में बारिश बनी रहेगी। उत्तर-पश्चिम भारत में अगले २४ घंटों के दौरान अधिकतम तापमान में गिरावट दर्ज की जा सकती है। इसके साथ ही राजधानी दिल्ली और एनसीआर के लिए येलो अलर्ट जारी किया गया है।

मौसम विभाग का अनुमान है कि, बिहार, झारखंड, ओडिशा, पश्चिम बंगाल और सिक्किम में ३ मई तक हल्की से मध्यम बारिश, गरज-चमक और तेज हवाएं चलने की संभावना है। जबकि मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ और महाराष्ट्र के विदर्भ क्षेत्र में भी ५ मई तक ऐसा ही मौसम रह सकता है। ३ और ४ मई को ओडिशा, झारखंड, पश्चिम बंगाल के कुछ हिस्सों और बिहार के कुछ इलाकों में तेज आंधी और ओलावृष्टि की भी संभावना है। ३ मई को सिक्किम, ओडिशा और छत्तीसगढ़ में भी ओलावृष्टि हो सकती है।जम्मू-कश्मीर, लद्दाख, गिलगिट-बाल्टिस्तान, मुजफ्फराबाद, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड में ३ से ६ मई के बीच हल्की से मध्यम बारिश और गरज के साथ तेज हवाएं चलने की संभावना है। हिमाचल प्रदेश में ३ मई को ओलावृष्टि और उत्तराखंड तथा जम्मू-कश्मीर में ४ मई को तेज तूफान की चेतावनी है। राजधानी दिल्ली में भी शनिवार रात और रविवार को गरज के साथ बारिश, बिजली गिरने और तेज हवाओं का अनुमान है। ६ मई तक दिल्ली-एनसीआर के कुछ हिस्सों में बादल छाए रहेंगे और हल्की से मध्यम बारिश के साथ तेज हवाएं चल सकती हैं।

पंजाब हरियाणा, चंडीगढ़, उत्तर प्रदेश और राजस्थान में भी ३ से ६ मई के बीच गरज-चमक के साथ बारिश और तेज हवाएं चल सकती हैं। राजस्थान में ३ से ५ मई तक धूल भरी आंधी की संभावना भी जताई गई है। गुजरात, कोंकण, गोवा, मध्य महाराष्ट्र और मराठवाड़ा में ३ से ८ मई तक गरज के साथ बारिश और तेज हवाएं चलने की संभावना है। जबकि दक्षिण भारत के राज्य कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना, केरल, तमिलनाडु, पुडुचेरी और आसपास के क्षेत्रों में अगले सात दिनों तक गरज के साथ हल्की से मध्यम बारिश का पूर्वानुमान है।

५ और ६ मई को उत्तर आंतरिक कर्नाटक में ओलावृष्टि और ३ व ६ मई को दक्षिण आंतरिक कर्नाटक में भारी बारिश की संभावना है।वहीं, पूर्वी भारत में अगले ७ दिनों तक पूर्वोत्तर भारत में भी हल्की से मध्यम बारिश, गरज और तेज हवाएं चलने की संभावना है। ५ से ७ मई के बीच असम और मेघालय में और ५-६ मई को अरुणाचल प्रदेश में भारी बारिश हो सकती है। आईएमडी ने बताया कि उत्तर-पश्चिम भारत में अगले २४ घंटों में अधिकतम तापमान में २ से ४ डिग्री सेल्सियस की गिरावट आएगी। इसके बाद अगले तीन दिनों तक कोई विशेष परिवर्तन नहीं होगा, लेकिन उसके बाद २-३ डिग्री की बढ़ोतरी हो सकती है। वहीं, मध्य और पश्चिम भारत में भी तापमान में गिरावट देखी जा सकती है। भारतीय मौसम विभाग के अनुसार, पूर्वी राजस्थान से लेकर पश्चिमी मध्य प्रदेश, पूर्वी मध्य प्रदेश, विदर्भ, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, बिहार तक भयंकर बादल-से-जमीन बिजली गिरने की गतिविधि के साथ भयंकर तूफान आ रहा है और यह सिस्टम गंगीय पश्चिम बंगाल की ओर बढ़ रहा है। पूरे बेल्ट में ओलावृष्टि की भी संभावना है। पूर्वी राजस्थान से लेकर पश्चिमी मध्य प्रदेश, पूर्वी मध्य प्रदेश, विदर्भ, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, बिहार तक भयंकर बादल-से-जमीन बिजली गिरने की गतिविधि के साथ भयंकर तूफान आ रहा है और यह सिस्टम गंगीय पश्चिम बंगाल की ओर बढ़ रहा है। पूरे बेल्ट में ओलावृष्टि की भी संभावना है।

राज्यपाल से राजभवन में सुदूर पश्चिम प्रांत, नेपाल के मुख्यमंत्री कमल बहादुर शाह के नेतृत्व में 10 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने मुलाकात की

देहरादून ०३ मई,। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) से शनिवार को राजभवन में सुदूर पश्चिम प्रांत, नेपाल के मुख्यमंत्री श्री कमल बहादुर शाह के नेतृत्व में १० सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने मुलाकात की। इस दौरान उन्होंने उत्तराखण्ड और नेपाल के बीच वर्षों के संबंधों को और मजबूत

बनाने के लिए सीमावर्ती क्षेत्रों में आपसी समन्वय से काम करने की संभावनाओं पर भी चर्चा की।

राज्यपाल ने प्रतिनिधिमंडल का उत्तराखण्ड में स्वागत करते हुए कहा कि भारत और नेपाल के बीच कई दशकों से घनिष्ठ संबंध हैं। उन्होंने सीमावर्ती जिलों में मिल-जुलकर विकास करने, आपदा के समय एक-दूसरे की मदद करने और धार्मिक व सांस्कृतिक पर्यटन को बढ़ावा देने की बात कही। राज्यपाल ने कहा कि उत्तराखण्ड और नेपाल के बीच बेहतर कनेक्टिविटी, व्यापारिक साझेदारी और साझा परियोजनाओं से दोनों पक्षों को लाभ हो सकता है।

मुख्यमंत्री कमल बहादुर शाह ने कहा, की उत्तराखण्ड और नेपाल की जमीन और पानी एक जैसे हैं। उत्तराखण्ड के विकास से नेपाल के सीमावर्ती इलाकों को भी प्रेरणा मिलती है। उन्होंने विकास हेतु नेपाल को किए जा रहे सहयोग के लिए धन्यवाद ज्ञापित करते हुए उत्तराखण्ड और नेपाल के बीच सहयोग को और मजबूत करने पर जोर दिया।

इस अवसर पर सुदूर पश्चिम प्रांत के मंत्री श्री वीर बहादुर थापा, सदस्य श्री घनश्याम चौधरी, श्री नरेश कुमार शाही, श्री झपत बहादुर सौद, श्री शेर बहादुर भण्डारी, मुख्य सचिव सुदूर पश्चिम प्रांत डॉ. कमल प्रसाद पोखरेल शर्मा, सचिव श्री सूरत कुमार बम, राजनीतिक सलाहकार डॉ. जीतू उपाध्याय मौजूद थे।

गढ़वाल सभा समिति के पदाधिकारियों ने विधानसभा अध्यक्ष से की शिष्टाचार भेंट

संवाददाता

देहरादून ३ मई । गढ़वाल सभा देहरादून समिति के पदाधिकारियों ने उत्तराखंड विधानसभा अध्यक्ष श्रीमती ऋतु खण्डूडी भूषण से उनके शासकीय आवास में शिष्टाचार भेंट की।इस अवसर पर समिति ने विधानसभा अध्यक्ष से मार्गदर्शन प्राप्त किया तथा गढ़वाल मंडल के सामाजिक, सांस्कृतिक एवं समग्र विकास में समिति की भूमिका पर चर्चा की। बैठक में क्षेत्रीय कला, संस्कृति, लोक परंपराओं के संरक्षण एवं युवाओं की सहभागिता सुनिश्चित करने जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विचार-विमर्श किया गया।

विधानसभा अध्यक्ष श्रीमती ऋतु खण्डूड़ी भूषण ने समिति द्वारा किए जा रहे कार्यों की सराहना की और भविष्य में प्रदेश हित में सहयोग एवं सक्रिय सहभागिता की अपेक्षा जताई।इस अवसर पर समिति की तरफ से पदाधिकारियों में रोशन धस्माना ख्र अध्यक्ष, गजेंद्र भंडारी ख्र महासचिव, अजय जोशी ख्र प्रवक्ता, श्रीमती संगीता ढोंडियाल ख्र लोकगायिका, वीरेंद्र असवाल ख्र कोषाध्यक्ष, बीरेंद्र असवाल ख्र प्रबंध सचिव उपस्थित रहे।

आतंकवाद को जड़ से उखाड़ने का वक्त आ गया, अब्दुल्ला बोले- पाकिस्तान कभी नहीं जीतेगा

श्रीनगर। फारूक अब्दुल्ला ने पहलगाम आतंकी हमले की कड़ी निंदा करते हुए आतंकवाद के खिलाफ कार्रवाई की मांग की और पाकिस्तान को सख्त चेतावनी दी। उन्होंने कहा कि कश्मीर कभी पाकिस्तान के साथ नहीं था और अब वक्त आ गया है कि देश एकजुट होकर आतंकवाद का अंत करे।

शनिवार को नेशनल कॉन्फ्रेंस के प्रमुख फारूक अब्दुल्ला ने पहलगाम में हुए आतंकवादी हमले की कड़ी निंदा की, आतंकवाद के खिलाफ एकजुटता की अपील की और पीड़ितों के प्रति संवेदना व्यक्त की। एएनआई से बातचीत में अब्दुल्ला ने कहा अब घड़ा भर गया है, अब आतंकवाद को जड़ से उखाड़ फेंकना होगा। जम्मू-कश्मीर ने कभी पाकिस्तान का साथ नहीं दिया और न ही कभी देगा।

हम भी रोए, हमने भी खाना नहीं खाया जिन लोगों ने अपने प्रियजनों को खोया है, मैं उस दुल्हन से कहना चाहता हूं जिसकी शादी को सिर्फ छह दिन हुए थे, उस बच्चे से जिसने अपने पिता को खून से लथपथ देखा , हम भी रोए, हम भी खाना नहीं खाया। ऐसे राक्षस अभी भी जीवित हैं जो लोगों को मार डालते हैं। वे मनुष्य नहीं हैं। और वे खुद को मुसलमान बताते हैं, मैं नहीं मानता कि वे मुसलमान हैं। आतंकवाद के कारण अपनों को खो चुके परिवारों के साथ हम खड़े हैं। मैं उन्हें यकीन दिलाता हूं कि ये कुर्बानियां व्यर्थ नहीं जाएंगी। हर एक को दंड मिलेगा। हम इसे पिछले ३५ वर्षों से देख रहे हैं, लेकिन वे जीत नहीं पाए हैं और न कभी जीत पाएंगे।

सिंधु जल संधि पर फारूक अब्दुल्ला का सवाल

फारूक अब्दुल्ला ने सिंधु जल संधि की भी आलोचना की और सीमा पार की हिंसा को खत्म करने की मांग की। उनका कहना था कि जम्मू-कश्मीर के लोगों से कोई राय नहीं ली गई थी जब यह संधि बनाई गई थी।

पानी की एक बाल्टी के लिए भी लेनी पड़ती है इजाजत

इस संधि से जम्मू-कश्मीर सबसे अधिक प्रभावित हुआ है। हमें बिजलीघर नहीं बनाने की अनुमति है। पानी की एक बाल्टी लेने के लिए हमें पूछना पड़ता है। मैं भारत सरकार से अपील करता हूं कि उस पानी का कुछ हिस्सा जम्मू के लोगों के लिए लाया जाए।

भारत गांधी का देश है, हम क्रूर नहीं हैं

गांधी का देश भारत है। हां, आज हमने पाकिस्तान को चेतावनी दी है कि हम पानी को रोक सकते हैं, लेकिन हम उन्हें नहीं मारेंगे। हम क्रूर नहीं हैं। उन्होंने अपने ही लोगों पर अत्याचार किए हैं। बलूचिस्तान और सिंध की हालत देखें। उन्होंने कहा कि वे अपने देश को बचा नहीं पाए, हमारे देश को बर्बाद करना चाहते हैं।

हमले के बाद पहलगाम में पर्यटकों से मिलने के बाद पूर्व मुख्यमंत्री ने कहा कि उन्हें साहस मिला।

जब मैंने पर्यटकों से मुलाकात की तो बच्चों ने कहा अंकल, हम आपके साथ खड़े हैं। इससे अधिक महत्वपूर्ण क्या हो सकता है? मैं देश भर से आह्वान करता हूं कि आप यहां आकर आतंकवाद और पाकिस्तान को करारा जवाब दें। साथ ही, उन्होंने स्पष्ट किया कि कश्मीर कभी भी पाकिस्तान के साथ खड़ा नहीं हुआ था।महबूबा मुफ्ती आतंकियों के घर जाती थीं किसने कश्मीरी पंडितों को मार डाला? मुख्यमंत्री रहते हुए मैं बहुत जगह नहीं जा सका, लेकिन महबूबा मुफ्ती आतंकियों के घर जाती थीं। हम कभी आतंकवाद के साथ नहीं थे, हम कभी पाकिस्तानी नहीं थे और नहीं होंगे। कश्मीर भारत का ताज है। उन्होंने कहा कि अमरनाथ जी यहां हैं और वही हमारी रक्षा करेंगे। यह समय ऐसे बयान देने का नहीं कांग्रेस नेता चरणजीत सिंह चन्नी की हाल की टिप्पणी पर बोलते हुए अब्दुल्ला ने कहा कि ऐसा करना अभी सही नहीं है। इस समय इस तरह की बातें करना उचित नहीं है। हम ऐसा करने से अपने दुश्मन को मजबूत करेंगे। उन्होंने कहा कि पहले इस मुद्दे का समाधान करें, फिर बाकी बातें हो सकती हैं। डरने की कोई जरूरत नहीं, भोले बाबा का आशीर्वाद सब पर है अमरनाथ यात्रा को लेकर उन्होंने कहा अमरनाथ यात्रा पर आने वालों को डरने की जरूरत नहीं है, क्योंकि अमरनाथ स्वयं उनकी रक्षा करेंगे। आप सभी आइए और भोले बाबा का दर्शन कीजिए।

डॉक्टर भावना मौत मामला: आरोपी की पत्नी ने और उलझाई हत्या या आत्महत्या की गुत्थी, SIT जांच में खुल सकते हैं राज

जयपुर। बहरोड़ की डॉक्टर भावना यादव के मौत मामले में नया मोड़ आ गया है। भावना के हत्यारोपी उदेश की पत्नी ने वीडियो में कई खुलासे किए हैं, जो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। इस वजह से पुलिस हत्या या आत्महत्या की गुत्थी में उलझ गई है। राजस्थान के कोटपुतली-बहरोड़ क्षेत्र के गांव अनंतपुरा की २५ वर्षीय डॉ. भावना यादव की मौत की गुत्थी ने पुलिस और परिजनों को झकझोर कर रख दिया है। हिसार में हुई इस रहस्यमयी घटना को लेकर यह तय नहीं हो पा रहा कि यह आत्महत्या थी या सुनियोजित हत्या। भावना की मां गायत्री देवी ने केस दर्ज करवाते हुए पुलिस को ४८ घंटे का अल्टीमेटम दिया था। उन्होंने कहा था कि अगर आरोपी की गिरफ्तारी नहीं हुई, तो वह भूख हड़ताल करेंगी। इस दबाव के बाद पुलिस ने तेजी दिखाई और रेवाड़ी निवासी उदेश यादव को गिरफ्तार कर लिया, जो वर्तमान में हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय (एचएयू) हिसार की पेंशन ब्रांच में क्लर्क के पद पर कार्यरत है।

डीएसपी तनुज शर्मा के नेतृत्व में गठित एसआईटी इस मामले की गहराई से जांच कर रही है। पुलिस आरोपी उदेश यादव को अदालत में पेश कर रिमांड पर लेने की तैयारी कर रही है, ताकि पूछताछ में असलियत सामने लाई जा सके।

जांच की दिशा उस समय और उलझ गई जब आरोपी उदेश यादव की पत्नी का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ। उसमें उसने घटना से जुड़े कई अहम पहलुओं का खुलासा किया। उसके अनुसार २१ अप्रैल को उदेश ड्यूटी पर गया था और शाम को लौट आया था। उसी दिन भावना का मैसेज आया कि तुम्हारे पति कहां हैं? जब उदेश की पत्नी ने भावना को वीडियो या ऑडियो कॉल से यह साबित करने से इनकार किया कि उसका पति उसके पास ही है, तो भावना की ओर से दबाव बनाया गया। उदेश की पत्नी ने यह भी बताया कि २३ अप्रैल को उदेश ने फोन कर बताया कि उसने भावना को यूनिवर्सिटी में देखा है और वह उसके क्वार्टर की ओर आ गई थी। घटना की रात उदेश ने पत्नी को कॉल कर बताया कि भावना के क्वार्टर में अचानक आग लग गई थी और उसने आग बुझाकर उसे अस्पताल पहुंचाया। इसके बाद उसने मृतका के परिजनों को सूचना दी और २४ अप्रैल की शाम को घर लौट आया। उसके बाद से वह लापता था, जिसे अब पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है।

मेडिकल और फॉरेंसिक रिपोर्ट्स से मिले अहम सुराग

जानकारी के मुताबिक, भावना की मां खुद एक स्कूल प्रिंसिपल हैं। उनका आरोप है कि उनकी बेटी को पहले चाकू मारा गया और फिर जला दिया गया। उन्होंने सीधे तौर पर हत्या की आशंका जताई है। हिसार पुलिस ने बर्न यूनिट से कई सबूत जुटाए हैं, जिनमें सीसीटीवी फुटेज, भावना की मेडिकल रिपोर्ट और उसे अस्पताल लाने वाले व्यक्ति का आधार कार्ड शामिल है। यह भी सामने आया है कि भावना २१ अप्रैल को टेस्ट देने दिल्ली गई थी और २३ अप्रैल को उसने आखिरी बार अपनी मां से फोन पर बात की थी। इसके बाद वह लापता हो गई और फिर खबर मिली कि वह गंभीर रूप से जली हुई हालत में अस्पताल में भर्ती है।

सवालों के घेरे में पुलिस और प्रशासन इस घटना ने प्रशासनिक व्यवस्था पर भी सवाल खड़े कर दिए हैं। जहां एक ओर पुलिस प्रेम-प्रसंग की एंगल से मामले की जांच कर रही है, वहीं भावना के परिजनों का दावा है कि यह सोची-समझी हत्या है। परिजन पुलिस से निष्पक्ष जांच की मांग कर रहे हैं ताकि दोषियों को सजा मिल सके और भावना को इंसाफ मिल सके।

राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए घातक मुनीर बर्खास्त; पाकिस्तानी महिला से शादी छिपाने का आरोप

एजेंसी, नई दिल्ली। सीआरपीएफ ने जवान मुनीर अहमद को बर्खास्त कर दिया है। मुनीर पर आरोप है कि उन्होंने पाकिस्तानी महिला से अपनी शादी की बात छिपाई। वहीं कार्रवाई के संबंध में एक अधिकारी ने बताया कि मुनीर का आचरण राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए हानिकारक है।

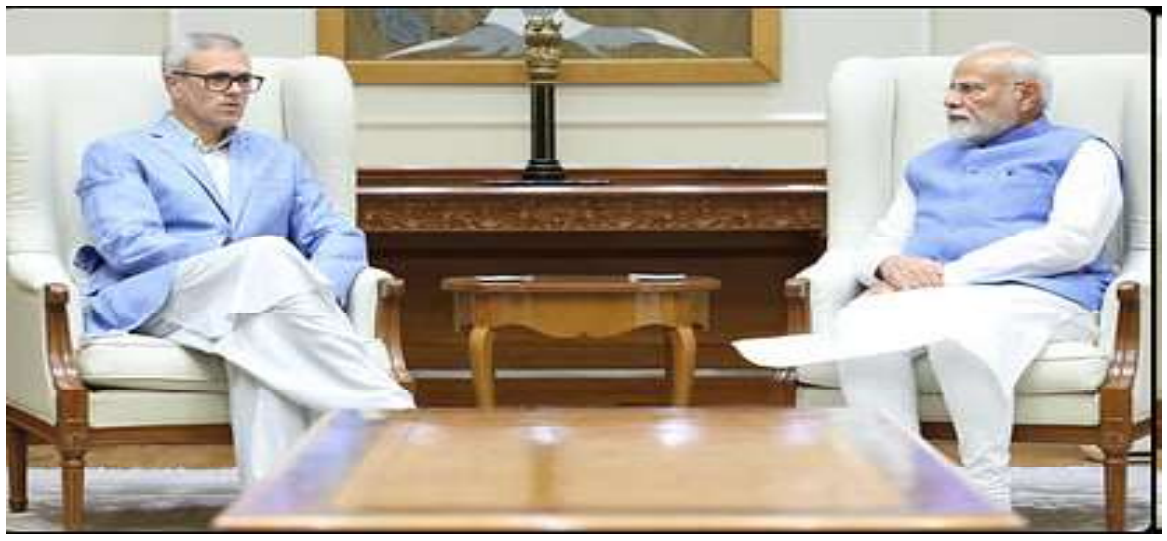
केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल यानी सीआरपीएफ ने अपने एक जवान मुनीर अहमद को पाकिस्तानी महिला से अपनी शादी की बात छिपाने के आरोप में सेवा से बर्खास्त कर दिया है, क्योंकि जवान का आचरण राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए हानिकारक पाई गई। जवान मुनीर अहमद की आखिरी तैनाती देश के प्रमुख आंतरिक सुरक्षा बल सीआरपीएफ की ४१वीं बटालियन में थी। आधिकारिक सूत्रों ने बताया कि जवान मुनीर अहमद को उन नियमों के तहत सेवा से बर्खास्त किया गया है, जिसके तहत जांच की जरूरत नहीं होती। जवान मुनीर अहमद पर क्या है आरोप? श्मुनीर अहमद को पाकिस्तानी नागरिक से अपनी शादी को छिपाने और जानबूझकर उसके वीजा की वैधता से परे उसे शरण देने के कारण तत्काल प्रभाव से सेवा से बर्खास्त कर दिया गया है। सीआरपीएफ के प्रवक्ता उप महानिरीक्षक (डीआईजी) एम दिनाकरन ने कहा, श्उनके कार्यों को सेवा आचरण का उल्लंघन और राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए हानिकारक पाया गया। ऐसे हुए सीआरपीएफ जवान के शादी का खुलासा बता दें कि, पहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद उठाए गए कूटनीतिक उपायों के तहत भारत की तरफ से पाकिस्तानी नागरिकों को देश छोड़ने के लिए कहने के बाद सीआरपीएफ जवान मुनीर अहमद की मिनल खान के साथ शादी का पता चला। दोनों ने पिछले साल २४ मई को एक वीडियो कॉल के जरिए शादी की थी। सीआरपीएफ की जांच में पाया गया कि जवान ने संबंधित अधिकारियों को अपनी शादी और उसके भारत में रहने की सूचना नहीं दी थी। पहलगाम में आतंकी हमला, २६ लोगों की मौत जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में २२ अप्रैल को हुए आतंकी हमले में २६ लोगों की मौत हो गई थी, जिसमें २५ भारतीय और एक नेपाली नागरिक शामिल था। ये सभी लोग पहलगाम के बायसरन घाटी में मौजूद घास के बड़े मैदान में छुट्टियों का लुत्फ उठा रहे थे।

अफ्रीकी बॉलर का क्रिकेट के सभी प्रारूपों से निलंबन, कगिसो रबाडा ने खुद किया खुलासा

नई दिल्ली। रबाडा ने इस मामले पर कहा- मैं हाल ही में निजी कारणों से आईपीएल में भाग लेने के बीच से दक्षिण अफ्रीका लौट आया हूं। ऐसा मेरे द्वारा प्रतिबंधित ड्रग के उपयोग के कारण हुआ है। मैं उन सभी लोगों से माफी मांगता हूं जिन्हें मैंने निराश किया है। दक्षिण अफ्रीका के तेज गेंदबाज कगिसो रबाडा को क्रिकेट के सभी प्रारूपों से अनंतिम निलंबित कर दिया गया है। उन पर यह कार्रवाई प्रतिबंधित ड्रग लेने के कारण हुई, जिसके परीक्षण में वह पॉजिटिव पाए गए। इसकी जानकारी शनिवार को स्टार खिलाड़ी ने खुद दी। निजी कारणों से स्वदेश लौटे थे रबाडा रबाडा कुछ दिनों पहले निजी कारणों का हवाला देकर स्वदेश लौट गए थे और तब से अब तक गुजरात टाइटंस से नहीं जुड़ सके हैं। तेज गेंदबाज ने मौजूदा सत्र में गुजरात के लिए पहले दो मैच खेले। पंजाब किंग्स के खिलाफ उन्होंने ४१ रन देकर सिर्फ एक विकेट हासिल किया। इसके बाद मुंबई के खिलाफ उन्होंने ४२ रन खर्च किए और महज एक ही विकेट हासिल किया।

रबाडा ने मांगी माफी रबाडा ने इस मामले पर कहा- मैं हाल ही में निजी कारणों से आईपीएल में भाग लेने के बीच से दक्षिण अफ्रीका लौट आया हूं। ऐसा मेरे द्वारा प्रतिबंधित ड्रग के उपयोग के कारण हुआ है। मैं उन सभी लोगों से माफी मांगता हूं जिन्हें मैंने निराश किया है। मैं क्रिकेट खेलने के विशेषाधिकार को कभी हल्के में नहीं लूंगा। यह विशेषाधिकार मुझसे कहीं बड़ा है। यह मेरी व्यक्तिगत आकांक्षाओं से कहीं बढ़कर है। मैं अनंतिम निलंबन की सजा काट रहा हूं और मैं उस खेल में वापसी के लिए उत्सुक हूं जिसे खेलना मुझे पसंद है। तालिका में दूसरे स्थान पर गुजरात सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ जीत के साथ गुजरात टाइटंस ने शुक्रवार को अंक तालिका में दूसरा स्थान हासिल कर लिया। गुजरात के १० मैचों में सात जीत और तीन हार के साथ १४ अंक है।

पहलगाम पर तनाव के बीच दिल्ली आए जम्मू-कश्मीर के CM आतंकी हमले के बाद के हालात पर चर्चा



एजेंसी नई दिल्ली । जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले को ११ दिन बीत चुके हैं। आतंकियों पर नकेल कसने और हमलावर दहशतगर्दों को ढेर करने के लिए सरकार और सुरक्षाबल लगातार प्रयासरत है। सुरक्षाबल और जांच एजेंसियां कार्रवाई कर रही हैं। आज ताजा घटनाक्रम में जम्मू-कश्मीर के मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला ने दिल्ली में पीएम मोदी से मुलाकात की।जम्मू-कश्मीर के सीएम उमर अब्दुल्ला ने दिल्ली में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मुलाकात की है। बता दें कि, पहलगाम पर तनाव के बीच उमर अब्दुल्ला दिल्ली पहुंचे हैं, जानकारी के मुताबिक इस मुलाकात के दौरान आतंकी हमले के बाद के हालात पर चर्चा की गई है।

कब और कहां हुई आतंकी वारदात, जम्मू-कश्मीर के मुख्यमंत्री क्या बोले

जम्मू-कश्मीर के पहलगाम शहर के निकट 'मिनी स्विटरलैंड' नाम से मशहूर पर्यटन स्थल पर मंगलवार दोपहर हुए आतंकवादी हमले में २६ लोगों की मौत हो गई, जिनमें ज्यादातर पर्यटक हैं। यह २०१९ में पुलवामा में हुए हमले के बाद घाटी में हुआ सबसे घातक हमला है। एक उच्च पदस्थ अधिकारी ने बताया कि २६ मृतकों में दो विदेशी और दो स्थानीय निवासी हैं।

जम्मू-कश्मीर के मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला ने इस आतंकी हमले को श्हाल के वर्षों में आम लोगों पर हुए किसी भी हमले से कहीं बड़ाश हमला बताया। अधिकारियों ने बताया कि यह हमला ऐसे समय हुआ है जब अमेरिकी उपराष्ट्रपति जेडी वेंस भारत की यात्रा पर हैं। इसी समय जम्मू-कश्मीर में पर्यटन और ट्रैकिंग का मौसम जोर पकड़ रहा है।

७४ महीने बाद आतंकी हमले से दहली घाटी २०१९ की फरवरी में जम्मू-कश्मीर के ही पुलवामा में हुए आतंकी हमले के बाद घाटी में सबसे घातक हमला पहलगाम में हुआ है। पहलगाम शहर से लगभग छह किलोमीटर दूर बैसरन चीड़ के पेड़ों के घने जंगलों और पहाड़ों से घिरा एक विशाल घास का मैदान है तथा देश व दुनिया के पर्यटकों के बीच पसंदीदा स्थान है।

आतंकवादी संगठन लश्कर से जुड़े ज्त्थ ने ली हमले की जिम्मेदारी पहलगाम हमले के संबंध में अधिकारियों और प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि हथियारबंद आतंकवादी मिनी स्विट्जरलैंड में घुस आए और भोजनालयों के आसपास घूम रहे, खच्चर की सवारी कर रहे, पिकनिक मना रहे पर्यटकों पर गोलीबारी शुरू कर दी। पाकिस्तान में स्थित प्रतिबंधित आतंकवादी संगठन लश्कर-ए-तैयबा (एलईटी) के छद्म संगठन 'द रेजिस्टेंस फ्रंट' (टीआरएफ) ने हमले की जिम्मेदारी ली है।

क्या सरकार जून में जारी कर सकती है 20वीं किस्त? जानें किसानों को मिलने हैं कितने पैसे

नई दिल्ली । अगर आप भी किसान हैं और पीएम किसान योजना से जुड़े हैं तो आपको २०वीं किस्त का इंतजार तो जरूर होगा? लेकिन क्या आप जानना चाहेंगे कि ये किस्त कब जारी हो सकती है?सरकार जब भी कोई योजना चलाती है या उसकी शुरुआत करती है तो ये देखा जाता है कि इसका लाभ कितने बड़े वर्ग को मिलेगा। इसके लिए सरकार हर एक वर्ग को देखती है और उसके बाद ही योजना चलाई जाती है। जैसे, बात अगर प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना की करें तो ये योजना सिर्फ किसानों के लिए चलाई जाती है यानी इसका लाभ सिर्फ किसानों को मिलता है।

भारत सरकार इस योजना को चलाती है जिसमें किसानों को आर्थिक लाभ दिए जाते हैं जो किस्त के रूप में मिलते हैं। इसी क्रम में इस बार २०वीं किस्त जारी होनी है जिसकी चर्चा है कि वो जून महीने में जारी हो सकती है। तो चलिए जानने की कोशिश करते हैं कि २०वीं किस्त कब आ सकती है...

किस्त में कितने पैसे मिलेंगे?पीएम किसान योजना के अंतर्गत साल में तीन बार किस्त के रूप में लाभार्थियों को पैसे दिए जाते हैं। पात्र लोगों को साल में तीन बार २-२ हजार रुपये की किस्त दी जाती है और इस तरह उन्हें कुल ६ हजार रुपये दिए जाते हैं। ऐसे में आप जान गए होंगे कि एक किस्त में २ हजार रुपये किसानों को मिलते हैं।

क्या जून में आ सकती है २०वीं किस्त? इस योजना के अंतर्गत पात्र किसानों को साल में तीन बार २-२ हजार रुपये की किस्त दी जाती है। जैसे, १८वीं किस्त ५ अक्तूबर २०२४ में जारी हुई थी और इसके बाद १९वीं किस्त फरवरी में २०२५ में जारी हुई थी। ये दोनों ही किस्त चार-चार महीने के अंतराल पर जारी हुई है।

यहां ये समझिए कि पीएम किसान योजना के अंतर्गत हर एक किस्त लगभग चार महीने के अंतराल पर ही जारी होती है और इस हिसाब से १९वीं किस्त के बाद २०वीं किस्त का समय जून २०२५ में ही बन रहा है। इसलिए जानकार मान रहे हैं कि जून महीने में किसानों को २०वीं किस्त मिल सकती है। हालांकि, अभी आधिकारिक जानकारी का इंतजार सभी को है।

ये काम ध्यान से करवा लें:- किस्त का लाभ लेने के लिए आप ई-केवाईसी जरूरी करवा लें। अगर ये काम नहीं हुआ तो आपकी किस्त अटक सकती है

आपको भू-सत्यापन भी करवाना अनिवार्य है, क्योंकि जो किसान ये नहीं करवाएंगे वे किस्त के लाभ से वंचित रह जाएंगे तीसरा काम आधार लिंकिंग का है जिसमें आपको अपने बैंक खाते से आधार कार्ड लिंक करवाना होता है।

एलिवेटेड रोड तथा एनजीटी प्रभावितों ने सभा कर सरकार से मांगा न्याय

देहरादून, बस्ती बचाओ आन्दोलन ने कहा है कि देहरादून के बिन्दाल नदी में बड़ी संख्या में गरीबों के मकान चिन्हित किये जा रहे हैं ,जिन्हें जून माह तक बेघरबार किया जायेगा।

सभा में वक्ताओं ने आरोप लगया कि एनजीटी के आदेश की खानापूर्ति के लिये केवल गरीबों को ही बलि का बकरा बनाया जा रहा है,बड़े रसूखदारों तथा सरकारी कब्जों को सरासर नजरअन्दाज किया जा रहा है। वक्ताओं ने कहा रिस्पना बिन्दाल के फ्लड जोन गरीब लोगों का दुखदर्द न सत्ता, न ही कोर्ट संज्ञान ले रहा है, नैसर्गिक न्याय एवं माननीय सर्वोच्च न्यायालय के पुर्नवास एवं मुआवजे के प्रावधान की खुलेआम धज्जियां उड़ रही हैं।इस अवसर पर वक्ताओं ने कहा कि अनियोजित विकास गरीब लोगों एवं पर्यावरण के लिऐ भारी खतरा बन चुका है।

वक्ताओं ने सरकार निम्नलिखित बिन्दुओं पर आवश्यक कार्यवाही की मांग कि है ।

(१) एनजीटी के आदेश के नाम पर अवैध घोषित मकानों पर सर्वोच्च न्यायालय के दिशानिर्देशों के अनुरूप मुआवजा एवं पुर्नवास की व्यवस्था हो ।

(२)एलिवेटेड रोड़ के सभी प्रभावितों को नियमानुसार मुआवजे एवं पुर्नवास की व्यवस्था हो । (३) लोगों को जोर जबरदस्ती बिस्थापित करने के बजाय पहले से तय मानकों के अनुसार बाजार रेट के हिसाब से तय मुआवजे एवं समुचित पुनर्वास की व्यवस्था सुनिश्चित हो ।(४)सरकार यह बताये कि उन्होंने प्रभावितों के लिऐ क्या व्यवस्था कर रखि है और कहाँ व्यवस्था कर रखी है । इस अवसर अनन्त आकाश ,मोहम्मद अल्ताफ, नुरैशा अन्सारि,संजय भारति ,अदनान ,अन्जु भारती,तमरेज ,रज्जो ,सलिम ,हसीन, हामिद,असगर अलि आदि ने विचार व्यक्त किये ।

पहलगाम हमले के बाद कब होगा पाकिस्तान का हिसाब, विश्लेषकों ने बताया भारत कैसे सिखाएगा सबक

देश। जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव चरम पर है। अब पूरी दुनिया इस मसले पर भारत की प्रतिक्रिया का इंतजार कर रही है। कार्रवाई के तरीके पर हर ओर चर्चाएं जारी हैं। इसी मुद्दे पर खबरों के खिलाड़ी में भी चर्चा हुई। पहलगाम आतंकवादी हमले के बाद से हर कोई पाकिस्तान को सबक सिखाने की बात कर रहा है। भारत इसे लेकर क्या करेगा इस पर सभी की निगाहें है। सरकार क्या कार्रवाई करेगी और कब ये कार्रवाई होगी हर कोई इस पर चर्चा कर रहा है। इस हफ्ते खबरों के खिलाड़ी में इन्हीं सवालों पर चर्चा हुई। चर्चा के लिए वरिष्ठ पत्रकार अवधेश कुमार, राजकिशोर, अनुराग वर्मा और रीमा शर्मा मौजूद रहे। राजकिशोर: सबको ये समझना पड़ेगा कि यह कोई वीडियो गेम नहीं चल रहा है। इस बार प्रधानमंत्री का बयान थोड़ा अलग था। इस बार चूक तो हुई है, इस पर जावबदेही तय करनी पड़ेगी। क्या करना है इसकी बात करें तो एक बात मानकर चलिए कि पाकिस्तान को अलग-थलग करने से उसे सबसे ज्यादा परेशानी हुई है। पानी रोकने वाली बात जहां तक है तो इसकी शुरुआत हो चुकी है। पाकिस्तान का खंड-खंड होना ये नियति है। भारत प्रतिशोध तक सीमित नहीं रह सकता है। आप भरोसा रखिए कि वाकई पाकिस्तान के लिए बहुत विकट स्थिति में है। उसके ऊपर दंडात्मक कार्रवाई चल रही है और बहुत अच्छे से चल रही है। ये मैं आपको बता सकता हूं।

अवधेश कुमार: सरकार ने चूक को माना है। सर्वदलीय बैठक में इसे स्वीकार किया है। ३७० की समाप्ति के बाद वहां जिस तरह से स्थितियां बदली हैं, जब हम उसके मानक से इस घटना को देखते हैं तो यह स्थिति भयावह दिखती है। पाकिस्तान की कितनी छटपटाहट है कि वो हर देश से बात कर रहा है। आतंकवादियों को केवल मारकर के आप समाधान नहीं कर सकते हैं। पाकिस्तानी सेना को लहुलुहान करना होगा। रीमा शर्मा: कांग्रेस ने सर्वदलीय बैठक में सरकार का साथ दिया है। मुझे लगता है कि नेता प्रतिपक्ष ने जो स्टैंड लिया है, हमें उसे मानना चाहिए। ये लोग पाकिस्तान के खिलाफ खुले मन से क्यों नहीं बोल रहे हैं, ये सवाल केवल सियासी है। टारगेट तो होना ही चाहिए, मुझे लगता है कि इस पूरी साजिश को रचने वाला जनरल मुनीर इस बार भारत का टारगेट है। इंटेलिजेंस फेल्योर हुआ है ये सरकार ने भी माना है। अब आतंकवाद को पालने वालों को जड़ से खत्म करने का टाइम आ गया है।

अनुराग वर्मा: चल कुछ न कुछ दोनों तरफ रहा है। जो चल रहा है उससे पहले हमें ये देखना होगा कि जो चल रहा है उससे पहले क्या चल रहा है। पाकिस्तान में पहली बार ऐसा हो रहा है जब पाकिस्तान की सेना के हाथ से देश निकल गया है। पाकिस्तानी सेना का लोगों पर से नियंत्रण खत्म हो गया है। पाकिस्तानी सेना का पिछले वक्त में बहुत नुकसान हुआ है। रेल हाइजैक ने सेना की छवि का बहुत नुकसान किया। इसी वजह से उन्होंने कश्मीर में आतंकी हमले को प्लान किया और एग्जिक्यूट किया गया। इससे पाकिस्तान सेना प्रमुख ने अपने ऊपर से ध्यान हटाया। ये करके मुनीर ने सेना प्रमुख के रूप में अपनी जिंदगी थोड़ी बढ़ा ली।

सामाजिक संगठनों ने नफरत के खिलाफ निर्णायक लड़ाई लड़ने की रणनीति तैयार की

देहरादून, उत्तराखंड में लगातार नफरत फैलाने के प्रयासों के बीच विभिन्न सामाजिक संगठनों ने इस राज्य को शांति की प्रयोगशाला बनाने और पुराना भाईचारा वापस लौटाने का संकल्प लिया है। एक दर्जने से ज्यादा सामाजिक संगठनों और कांग्रेस सहित विभिन्न विपक्षी दलों की शनिवार को हुई चार घंटे लंबी मैराथन बैठक में आने वाले दिनों के लिए कई कार्यक्रम तय किये गये। इनमें सद्भावना रैली, शांति मार्च, जन संपर्क और महापुरुषों की प्रतिमा के पास भजन सांस्कृतिक कार्यक्रमों को आयोजन शामिल है। हालांकि ये कार्यक्रम कब और किस रूप में होंगे, इस बारे में फिलहाल कोई जानकारी नहीं दी गई। शहीद स्मारक में हुई बैठक में लिये गये फैसलों की जानकारी देते हुए उत्तराखंड इंसानियत मंच के डॉ. रवि चोपड़ा ने कहा कि उत्तराखंड में शांति चाहने वाले बहुत बड़ी संख्या में हैं, लेकिन मौजूदा माहौल में वे डरे हुए हैं। ऐसे सभी लोगों को एक मंच पर लाने का प्रयास किया जाएगा। नफरत

के खिलाफ चरणबद्ध अभियान चलाया जाएगा। उत्तराखंड महिला मंच की कमला पंत ने कहा कि एसएसपी से मिलकर नफरत फैलाने और मारपीट के लिए उकसाने वाले जिस व्यक्ति के खिलाफ पिछले दिनों केस दर्ज करवाया गया था, वह इस वक्त में सोशल मीडिया पर लाइव आकर मुकदमा दर्ज करवाने वालों को धमकियां दे रहा है। उन्होंने कहा कि ऐसा सरकार की शह पर ही संभव है। सीपीआई एमएल के राज्य सचिव इंद्रेश मैखुरी ने कहा कि बैठक में आने वाले दिनों के लिए कई कार्यक्रम तय किये गये हैं। दिन तय होने के बाद इन कार्यक्रमों की विधिवत जानकारी दी जाएगी। उन्होंने कहा कि सामाजिक वैमनस्य फैलाने वालों के खिलाफ हर तरह की कार्रवाई करने का बैठक में फैसला किया गया। इसमें पुलिस में मुकदमें लिखवाने, कोर्ट में याचिकाएं दायर करने और विभिन्न आयोगों में शिकायत दर्ज करने जैसे कदम शामिल हैं। सीपीआई के समर भंडारी ने कहा कि राज्य में नफरत फैलाने वालों की संख्या अंगुलियों में गिनी जाने लायक है। इन लोगों की सूची और नफरत फैलाने की गतिविधियों को संकलित किया जाएगा, ताकि कोर्ट में मजबूती के साथ याचिका दायर की जा सके। सीपीआई एम के सुरेन्द्र सिंह सजवाण ने कहा कि उत्तराखंड में जो नफरत फैलाई जा रही है, वह सरकार की शह पर है। इससे निपटने के लिए जनता के बीच जाएंगे। कांग्रेस प्रवक्ता गरिमा दसौनी ने सर्वदलीय बैठक बुलाने की बात कही। मसीह समाज के एसएस चौहान ने कहा कि ईसाई समुदाय के लोगों को भी निशाने पर लिया जा रहा है। चकराता में चर्च का रास्ता तक बंद कर दिया गया है। सपा के डॉ. एसएन सचान और जनता दल एस के हरजिन्दर सिंह ने नफरत के खिलाफ मुहिम में पूरी ताकत के साथ जुटने की बात कही। बैठक में अनंत आकाश, नन्दनंदन पांडेय, स्मृति नेगी, त्रिलोचन भट्ट, विमला कोहली, निर्मला बिष्ट, इंद्रजीत कौर, लताफत हुसैन, हिमांशु चौहान, कविता कृष्णपल्लवी, आरिफ खान, आशीष विश्वकर्मा, भोपाल सिंह, राघवेन्द्र सिंह, अलमासुद्दीन सिद्धिकी, विजय भट्ट, रिजवान अली, यशवीर आर्य, विजयपाल सिंह रावत, चंद्रकला, रजिया बेग आदि ने नफरत के खिलाफ अभियान को लेकर सुझाव दिये। नैनीताल में नफरती हिंसा के बीच अमन की बात कहने वाली शैला नेगी को दी जा रही धमकियों पर गंभीर चिन्ता व्यक्त करते हुए धमकी देने वालों को तुरंत गिरफ्तार करने की मांग की गई। सोशल मीडिया पर लगातार नफरती पोस्ट करने वाले भूपेश जोशी के खिलाफ मुकदमा दर्ज होने के बावजूद उसे गिरफ्तार न किये जाने पर भी नाराजगी जताई गई।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक राज कमल गोयल ने दीप प्रिंटिंग प्रेस, 61, कांवली रोड देहरादून से मुद्रित कराकर 5, सरनीमल बाजार, देहरादून से प्रकाशित।

:सम्पादकः

राज कमल गोयल

मोबाइल नं. 9358442200

rajddn@yahoo. com

R.N.I. No. UTTHIN/2009/0509

समस्त विवादों के लिए न्यायक्षेत्रा देहरादून होगा।

सेवा भी, सुरक्षा भी उत्तरकाशी पुलिस

उत्तरकाशी/ बड़कोट आंध्र प्रदेश से चारधाम यात्रा पर आयी महिला श्रद्धालु राजेश्वरी का शुक्रवार को यमुनोत्री धाम यात्रा के दौरान यमुनोत्री , हनुमान मंदिर के नीचे गर्म कुंड पुल के पास ऑक्सीजन की कमी होने के कारण आचानक तबीयत खराब हो गई थी, मौके पर प्लाटून कमाण्डर भास्कर दत्त, मुख्य आरक्षी(अभिसूचना) संदीप कवि एवं मुख्य आरक्षी हेमचन्द्र गैरोला द्वारा बिना देरी किये महिला श्रद्धालु को डंडी कड़ी में बैठाकर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, यमुनोत्री पहुंचाया गया प्राथमिक उपचार के उपरान्त महिला को सुरक्षित जानकीचट्टी भेजा गया ।

मानवता ही उद्देश्य है संत निरंकारी मिशन का आज को होगा रक्तदान शिविर का आयोजन

एजेंसी, अल्मोड़ा ३ मई : संत निरंकारी मिशन धर्म अथवा सांप्रदायिक संस्था नहीं यह स्वतंत्र आध्यात्मिक मिशन है। प्राणी मात्र की सेवा करना ही मिशन के स्वयं सेवकों का लक्ष्य है। संस्था ने जनता की सेवा के लिए दिल्ली में ५०० बेड का अस्पताल तैयार किया है। जल्द ही इसका संचालन होगा।

प्रेस क्लब में पत्रकारों को संबोधित करते हुए मिशन के खीम सिंह रैकूनी ने कहा बाबा गुरु वचन सिंह के शहादत दिवस पर स्मृति में मिशन वर्ष १९८६ से रक्तदान शिविर आयोजित कर रहा है। साल २०२३ तक २३ भर में ८००० से अधिक शिविरों के माध्यम से १६ लाख से अधिक यूनिट रक्त एकत्रित कर अस्पतालों के माध्यम से जरूरतमंदों को उपलब्ध कराया गया है। उन्होंने कहा जाति, धर्म और संप्रदाय का भेद किए बगैर मिशन के स्वयं सेवक सेवा भाव में जुड़े रहते हैं। सुरेंद्र रावत ने कहा संस्था विश्व के २० देश में चौरिटी का काम कर रही है। भारत में एक करोड़ से अधिक स्वयंसेवक समय-समय पर सेवा देते हैं। रक्तदान, सफाई, आपदा राहत, सामाजिक सद्भाव आदि कार्यों में बढ़ चढ़कर भागीदारी करना मिशन का लक्ष्य है। कोविड के दौरान मिशन ने दिल्ली में ५०० बेड का अस्थाई अस्पताल बनाया था। यहां प्रतिदिन सैकड़ों जरूरतमंदों को भोजन भी उपलब्ध कराया गया था। संयोजक राम प्रकाश निरंकारी ने बताया बाबा गुरदेव सिंह के शहादत दिवस २४ अप्रैल से पूरे देश में रक्तदान शिविर चल रहे हैं। समय-समय पर सत्संग शिविरों का आयोजन कर मिशन समाज में आध्यात्मिक चेतना जगाने और सामाजिक कुरीतियों को दूर करने का प्रयास करता है। इस मौके पर गोविंद गुरुंग, माया गुरुंग, रमेश चंद्र पलड़िया, मोहन सिंह बिष्ट नितिन बावा आदि मौजूद थे।

रक्तदान शिविर आज संत निरंकारी मिशन के तत्वाधान में आज रक्तदान शिविर लगेगा। राम प्रकाश निरंकारी ने बताया सुबह १० बजे से निरंकारी सत्संग भवन नरसिंह बाड़ी में शिविर शुरू होगा। बेस और जिला अस्पताल की टीम रक्तदाताओं से खून जमा कर दोनों अस्पतालों के ब्लड बैंक में जमा करेगी। वहां से जरूरतमंदों को उपलब्ध कराया जाएगा । करीब ७० यूनिट रक्त जमा करने का लक्ष्य है। रक्तदान के लिए कई लोगों ने स्वैच्छिक तौर पर पंजीकरण कराया है। उन्होंने रक्तदान के इच्छुक लोगों से शिविर में पहुंचने का आग्रह किया है।

देश में अपना स्वयं का मोबाइल नेटवर्क स्थापित करने वाला पहला जिला बना रुद्रप्रयाग

रुद्रप्रयाग- जिला प्रशासन ओर राज्य सरकार के प्रयासों से केदारपुरी में दर्शन को पहुंचने वाले श्रद्धालुओं को अब फ्री वाईफाई की सुविधा उपलब्ध होगी। शनिवार को इसका सफल ट्रायल होने के बाद यह सुविधा श्रद्धालुओं को समर्पित कर दी गई है। अपना मोबाईल नेटवर्क स्थापित करने वाला रुद्रप्रयाग देश में पहला जिला बन गया। बाबा के दर्शनों को पहुंचे श्रद्धालुओं ने इस पर खुशी जाहिर करते हुए सरकार और जिला प्रशासन को इसके लिए आभार जताया है।

चारधाम यात्रा पर देश-विदेश से पहुंचने वाले श्रद्धालुओं की यात्रा सुखद और सुगम हो इसके लिए राज्य सरकार एवं प्रशासन लगातार नए प्रयास कर रहा है। देश की सबसे कठिन पैदल यात्राओं में से एक श्री केदारनाथ धाम यात्रा ने इस दिशा में नई कीर्तिमान स्थापित किया है।

मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी के मार्गदर्शन और जिलाधिकारी डॉ. सौरभ गहरवार की पहल पर आपदा की दृष्टि से अति संवेदनशील रुद्रप्रयाग जनपद ने एक ऐतिहासिक पहल करते हुए अपना स्वयं का मोबाइल नेटवर्क स्थापित किया है। इस नेटवर्क को षडिस्ट्रिक्ट डिजास्टर रिसोर्स नेटवर्कष नाम दिया गया है।

यह नेटवर्क न केवल आपदा या किसी भी विकट परिस्थिति में लगातार संचालित रहेगा, बल्कि इसमें मोबाइल डाटा, वॉयस कॉलिंग और हाई क्वालिटी सीसीटीवी विजुअल्स की भी सुविधा उपलब्ध है।

इसी रिसोर्स नेटवर्क के तहत श्रद्धालुओं को अब फ्री वाईफाई की सुविधा मिलने जा रही है। मुख्य विकास अधिकारी डॉ जीएस खाती ने बताया कि वाईफाई का फायदा उठाने के लिए वाईफाई सेटिंग पर जाकर अपना मोबाईल नंबर पंजीकृत करना होगा जिसके बाद एक ओटीपी मोबाईल नंबर पर आएगा जिसे भरने के बाद आध ` घंटे तक हाय स्पीड वाईफाई का लाभ उठाया जा सकता है। इस तरह रुद्रप्रयाग देश का पहला जनपद बन गया है, जिसके पास अपना अलग और संपूर्ण मोबाइल नेटवर्क है। जुलाई २०२४ में केदारनाथ पैदल मार्ग पर आई आपदा के दौरान जब अन्य मोबाइल नेटवर्क पूरी तरह ठप हो गए थे, तब यही नेटवर्क यात्रियों, मजदूरों और रेस्क्यू टीमों के लिए जीवन रेखा बना। इससे रास्ते में फंसे लोगों ने अपने घरों से संपर्क किया और राहत एवं बचाव कार्यों में भी अत्यंत मदद मिली।

सी ओ उत्तरकाशी द्वारा NEET परीक्षा केंद्र का किया गया भौतिक निरीक्षण

उत्तरकाशी NEET परीक्षा को सकुशल एवं पारदर्शी तरीके से सम्पन्न करवाने हेतु पुलिस अधीक्षक के निर्देशन में शनिवार को उत्तरकाशी पुलिस की टीम द्वारा परीक्षा केंद्र का निरीक्षण कर सुरक्षा एवं पुलिस व्यवस्था का जायजा लिया गया। पुलिस उपाधीक्षक जनक सिंह पंवार व प्रभारी निरीक्षक कोतवाली उत्तरकाशी श्रीमती भावना कैन्थोला द्वारा पुलिस टीम के साथ परीक्षा केंन्द्र पी०एम० श्री केंद्रीय विद्यालय मनेरा उत्तरकाशी में जाकर केंद्र प्रभारी/प्रधानाचार्य के साथ समन्वय स्थापित कर व्यवस्थाओं का भौतिक निरीक्षण किया गया।अभ्यर्थियों को निर्धारित समय पर ही परीक्षा कक्ष में प्रवेश करने संबंधी जरूरी हिदायत दी गई। सुरक्षा के दृष्टिगत परीक्षा केंद्र के आस-पास के क्षेत्र को भी चेक किया गया।परीक्षा को पारदर्शी एवं सकुशल सम्पन्न करवाने के लिए परीक्षा केन्द्र पर पर्याप्त मात्रा में पुलिस बल नियुक्त किया गया है।

यूसीसी लागू होने से न केवल सभी नागरिको के न्यायिक अधिकार समान हुए है बल्कि प्रदेश में महिला सशक्तिकरण के एक युग की शुरूवात: सीएम धामी

हरिद्वार ०३ मई, - मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने शनिवार को देवसंस्कृति विश्व विद्यालय में आयोजित ''समान नागरिक संहिता,'' कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में प्रतिभाग किया। तथा कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्जवलित कर किया।

इस अवसर कार्यशाला को सम्बोधित करते हुए कहा कि उच्च शिक्षा विभाग और देव संस्कृति विश्वविद्यालय के द्वारा आयोजित की गई है इस कार्यक्रम में सभी का हृदय से स्वागत करते हुए कहा कि श्रीराम आचार्य शर्मा जी के द्वारा जो हमको मार्ग दिखाया गया था और जो उन्होंने बहुत पहले भविष्य की जो कल्पना की थी, आज सारा विश्व इस दिशा में अग्रसरित हो रहा है इस दिशा में आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि शांतिकुंज गायत्री परिवार एक अच्छा संस्थान है जहां सदैव आध्यात्मिक चेतना के साथ राष्ट्र निर्माण की चेतना भी प्रभावी होती रही है मुझे प्रसन्नता है कि राष्ट्र निर्माण की इसी भावना के साथ आज यहां पर अखंड भारत समान नागरिक संहिता के प्रत्यक्ष में नागरिक कर्तव्य विषय पर महत्वपूर्ण कार्यशाला आज देव संस्कृति विश्वविद्यालय में आयोजित की जा रही है ।

उन्होंने कहा कि यह एक ऐसा विषय जो निश्चित रूप से लोगों के बीच में जाना चाहिए और जो तमाम प्रकार की भ्रांतियां हैं वह भ्रांतियां दूर होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि आधुनिक प्रध ानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के कुशल नेतृत्व में हमारा राष्ट्र २०४७ तक एक विकसित राष्ट्र बनने की दिशा में अग्रसर है प्रध ानमंत्री जी का संकल्प आगे बढ़ रहा है पूरा देश उसी दिशा में आगे बढ़ रहा है और अगले २२ वर्षों में जब हमारा देश एक विकसित राष्ट्र के रूप में स्थापित होगा उस समय देश के सभी नागरिकों के न्यायिक अधिकारों में समानता होगी इसकी शुरुआत देवभूमि उत्तराखंड में यूसीसी लागू करके हमने आजादी के बाद भारत में सबसे पहले शुरू कर दिया है उन्होने कहा कि समान नागरिक संहिता जाति ध र्म लिंग भेद आदि में अंतर के आधार पर कानूनी मामलों में होने वाले भेदभाव को खत्म करने का भी एक संवैधानिक उपाय है और यूसीसी लागू होने से न केवल राज्य से सभी नागरिकों के न्यायिक अधिकार सम्मान हुए बल्कि प्रदेश में महिला सशक्तिकरण की एक युग की शुरुआत हुई है। उन्होने कहा कि हमारे देश की मातृशक्ति हमारी बहने और हमारी माताएं है उनके लिए यह संपूर्ण कानून यानी की ५० प्रतिशत आबादी का १०० प्रतिशत का कानून यूसीसी कानून है। इसके साथ ही अब कोई महिला उत्तराधिकारी या संपत्ति के अधिकार में भेदभाव का शिकार भी नहीं होगी इतना ही नहीं समान नागरिक संहिता से जो तमाम मामले जो हाल नहीं हो पा रहे थे जिन पर न्याय नहीं मिल रहा था और न्यायिक प्रक्रिया में भी तेजी होगी जिससे अनावश्यक मुकदमे उनमें भी कमी आएगी और न्यायपालिका पर भी इसका बोझ कम होगा । उन्होने कहा कि आज के समय में कुछ बड़े शहरों में लिविंग का कलर बढ़ता जा रहा है में व्यक्तिगत रूप से और बेचारिक रूप से इसे ठीक नहीं मानता हूं यह हमारी संस्कृति में नहीं रहा है परंतु यह आज के समय का सच है और अभी तक लिविंग के संबंध में कोई कानून भी नहीं था जिस कारण लिव-इन के दौरान विशेष कर लड़कियों पर अत्याचार के अनेक मामले सामने आ रहे थे। इसलिए सब की सुरक्षा का प्रावधान हमने किया है और ऐसी घटनाओं को रोक लगाने के लिए हमने यह प्रावधान किया है, इसके साथ ही यदि लड़के या लड़की की उम्र २१ वर्ष से कम है तो उनके माता-पिता को भी सहमति को भी उनका अनिवार्य किया गया है इसमें और लिविंग का रजिस्ट्रेशन होने के बाद रिश्ते में कोई विवाद होता है महिला साथी को कानूनी तौर पर गुजारा भत्ता प्राप्त करने का भी अधिकार मिलेगा इसके साथ ही इन संबंध ों में जन्मे बच्चों को भी उनको भी वैध ानिकता मिलेगी उनके भविष्य का भी प्रावधान किया गया है कि उसे वह संपत्ति में उत्तराधिकार के पात्र होगा। उन्होने कहा कि हमने एक बार पुन: सिद्ध किया है यदि नियत साफ है और जन भावना साथ हो तो कोई भी बदलाव असंभव नहीं है कोई भी काम किया जा सकता है उन्होने कहा कि मुझे गर्व है कि देवभूमि उत्तराखंड में समान नागरिक संहिता को लागू करके देश के सामने एक उदाहरण प्रस्तुत किया है। उन्होने कहा कि समान नागरिक संहिता किसी धर्म में पंथ के खिलाफ नहीं है कई लोग इसको दुष्प्रचारित भी कर रहे हैं लोगों में एक तरफ से भ्रम डालने का भी प्रयास कर रहे हैं यह किसी भी किसी के खिलाफ नहीं है किसी को टारगेट करके नहीं किया गया है बल्कि समाज की कुप्रथाओं को हटाकर सभी नागरिकों में समानता में समरसता स्थापित करने का एक कानूनी प्रयास है एक ऐसा ऐतिहासिक अवसर है एक ऐसा आवश्यक सुधार है जो पूरे समाज को लाभ देने वाला है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड देवभूमि है उत्तराखंड हमारा चार धामों का प्रदेश उत्तराखंड हमारा दो-दो अंतर्राष्ट्रीय सीमाओं से लगा हुआ प्रदेश हैउत्तराखंड ७० प्रतिशत वनों से अच्छादित है पूरा उत्तराखंड देवों से अच्छादति हैं यहां से गंगा निकलती है यहां से यहां से यमुना निकलती है यहां प्रत्येक परिवार से कोई देश सेवा में है कोई सेना, अर्धसैनिक बलों में इसलिए जैसे उत्तराखंड से देवभूमि से मां गंगा निकालकर पूरे देश को जल और जीवन देने का काम करती है उसी प्रकार इस समान नागरिक संहिता कानून पूरे देश के अन्य राज्यों को भी लाभ देने का काम करेगा ।

उन्होंने छात्र-छात्राओं का आवह्न करते हुए कहा कि समान नागरिक संहिता का व्यापक स्तर से प्रचारित-प्रसारित किया जाना है तथा इसमें युवाओं का सहयोग जरूरी है। इस अवसर पर उच्च शिक्षामंत्री धन सिंह रावत ने कहा कि यूसीसी लागू करने वाला उत्तराखण्ड देश में पहला राज्य है, उन्होंने की कहा कि यूसीसी को व्यापक ढ़ग से प्रचारित प्रसारित करने के लिए विश्व विद्यालय में कार्यशाला का आयोजन किया गया है उन्होंने कहा कि प्रदेश के सभी विश्वविद्यालय में कार्यशाला आयोजित की जाएगी जिसमें लगभग ०५ लाख छात्रों की संख्या है जिसमें ६२ प्रतिशत छात्राएं अध्ययनरत हैं तथा ०३ माह में सभी विश्वविद्यालय में कार्यशाला आयोजन करने का लक्ष्य रखा गया है जिसमें यूसीसी बारे में पूरी जानकारी दी जाएगी। दर्जाधारी राज्यमंत्री विनय रोहिला, प्रति कुलपति डॉ चिन्मय पंड्या, कुलपति डॉ. सुरेखा डंगवाल, उच्च शिक्षा सचिव रणजीत सिन्हा, समाजिक कार्यकर्त्ता/ यूसीसी सदस्य मन्नू गौड़, कुलसचिव योगेंद्र गिरी, जिलाधिकारी हरिद्वार कर्मेन्द्र सिंह, जिलाधि कारी देहरादून सविन बंसल, एसएसपी हरिद्वार प्रमेन्द्र सिंह डोभाल, उपाध्यक्ष एचआरडीए अंशुल सिंह, मुख्य विकास अधिकारी अकांक्षा कोण्डे, नगर मजिस्ट्रेट कुश्म चौहान सहित जनप्रतिनिधि एवं छात्र छात्राएं उपस्थित थे।

जिला प्रशासन ने दिलाया स्कूल में दखिला, किताब व ड्रेस भी नि:शुल्क

देहरादून । (सू.वि) जिलाधिकारी सविन बसंल द्वारा कृष्णा की स्कूल में दाखिले के लिए मुख्य शिक्षा अधिकारी तथा उनके कानों के आपरेशन के लिए मुख्य चिकित्साधि कारी को निर्देशित किया। जिसके क्रम कृष्णा को उकने घर नजदीक श्री गुरूरामराय स्कूल में दाखिला मिल गया तथा उनका कान के उपचार के लिए स्वास्थ्य परीक्षण दून मेडिकल कालेज तथा कोरोनेशन चिकित्सालय में किया गया है। अभी कृष्णा की एक ओर स्वास्थ्य

जांच होनी है जिससे पता चल पाएगा की उनको आपरेशन जरूरत है या वे दवाईयों से ही ठीक हो जाएंगे। ०६ नम्बर पुलिया निवासी विधवा फरियादी मॉ शांति देवी अपने बच्चें कृष्णा को लेकर डीएम से मिली थी कृष्णा कानों से कम सुनते हैं उनके पिता की ४ वर्ष पहले हो गई थी। कृष्णा की मॉ घरो में काम कर बच्चें का लालन-पालन करती है। उन्होंने अपनी फरियाद डीएम को सुनाई की उनका १४ वर्षीय पुत्र कृष्णा जो काम से बहुत कम सुनता है, जिस कारण स्कूल वाले उसको स्कूल में दाखिला नही दे रहे हैं, चिकित्सक को दिखाने पर कान का आपरेशन बताया है जिसका बहुत अधिक खर्चा लग रहा है उसे वहन नही कर सकती है। जिस पर डीएम ने कार्यवाही के निर्देश मुख्य शिक्षा अधिकारी एवं मुख्य चिकित्साधिकारी को दिए थे। डीएम के निर्देश पर कृष्णा को उनके नजदीकी श्री गुरूराम स्कूल में स्कूल में दाखिला मिल गया है था उनकी स्वास्थ्य जाचं चल रही है। तथा समाज कल्याण विभाग से कृष्णा को हेयरिंग मशीन उपलब्ध कराने को निर्देशित किया। डीएम ने कृष्णा के उपचार के लिए एनएचएम की आरबीएसके स्कीम से उपचार करने के निर्देश मुख्य चिकित्साधिकारी को दिए। जिला प्रोबेशन अधि कारी को समन्वय करने को निर्देशित किया ।