

बच्चों की प्रस्तुति ने
मोहा दर्शकों का मन

सड़क पर रेहड़ी-ठेली, बिगड़ रही शहर की व्यवस्थाएं

शहर की सड़कों पर जगह-जगह खड़ी रहती हैं रेहड़ी-ठेली

खानापूर्ति है अभियान

जयवन्त प्रतानीधा
कोटद्वारा: शहर में शायद ही
 कोई ऐसी सड़क या मार्ग हो जहाँ
 आपको बेरतरीब तरीके से खड़ी
 रेहड़ी-ठेली न दिखाई दें। मुख्य
 मार्गों के साथ ही राष्ट्रीय राजमार्ग
 पर खड़ी इन रेहड़ी-ठेलियों के
 कारण शहर की यातायात
 व्यवस्था बदहाल होती जा रही है।
 जाम के कारण आमजन का
 सड़क पर पैदल चलना भी
 मुश्किल हो गया है। सबसे
 अधिक परेशान स्टेशन रोड व
 देवी रोड में बनी हुई है।
 पिछले कई दशकों से गोखले
 पार्क एवं डेवलपमेंट का

शुरू कर दिया। चाँकाने वाली बात तो यह है कि पुलिस का पूरा ध्यान केवल गोखले मार्ग के रेहड़ी-ठेली व फड़ वालों से मुक्त करना है। जबकि, राष्ट्रीय राजमार्ग व अन्य मुख्य सड़कों पर हालात लगातार बिगड़ते जा

ਫਰ्मਚਾਰਿਯੋਂ ਕੀ ਅਨਦੇਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋਗੀ ਬਦਾਇਤ

जयन्त प्रतिनिधि ।

कोटद्वारा: उत्तराखण्ड विद्युत संविदा कर्मचारी संगठन की बैठक में कर्मचारियों ने प्रदेश सरकार पर उनके हितों की अनदेखी करने का आरोप लगाया। कहा कि कर्मचारियों की अनदेखी किसी भी हालम में बर्दाश्ट नहीं की जाएगी।

नजीवाबाद रोड़ स्थित एक बारातघर के सभागार में आयोजित बैठक में मुख्य अतिथ पूर्व मंत्री हीरा सिंह बिष्ट ने कहा कि राज्य सरकार जानबूझकर संविदा कर्मचारियों के पक्ष में आए कोर्ट के निर्णय को लागू नहीं कर रही है। माननीय न्यायालय ने संविदा कर्मियों के पक्ष में अपना निर्णय सुनाया है। इसके बाद भी प्रदेश सरकार निर्णय को लागू करने में हिचक रही है। प्रदेश अध्यक्ष विनोद

जीवन को बेंच
जयन्त प्रतिनिधि।
कोटद्वारः स्वामी ज्ञानानंद
महाराज ने कहा कि भगतवत्
गीता मनुष्य के जीवन को बेहतर
बनाती है। हमें गीता का अध्ययन
अवश्य करना चाहिए।

गोविंदनगर में आयोजित गीता
ज्ञान यज्ञ में स्वामी ज्ञानानंद
महाराज ने यह बात कही। उन्होंने
कहा कि गीता हमें जीवन जीने
का मार्ग बताती है। हमें गीता में
भगवान् कृष्ण द्वारा दिए गए
संदेश को अपने जीवन में
अपनाना चाहिए। इस दौरान मुख्य
अतिथि के रूप में पहुंची
विधानसभा अध्यक्ष ऋषु खंडुडी
भूषण को महाराज ने भगवत्
गीता भेट की। स्वामी ज्ञानानंद ने
कहा कि दुयीधन को अभिमान
था और इसी अभिमान के कारण
उसका किसी का भी आशीर्वाद
नहीं पिल पाया। उसके अपनी

गरीब व असहाय परिवारों को बांटे कंबल

A group of approximately ten women are standing outdoors in a garden-like setting. They are all wearing traditional Indian saris of various colors, including purple, yellow, red, blue, and pink. Some women have headscarves or dupattas. They are holding various items, possibly laundry or household goods, wrapped in cloths. The background features a large tree and some buildings, suggesting a residential area.

महिलाओं को कंतल देने संपर्क के प्रति

जयन्त प्रतिनिधि
कोटद्वार: वरिष्ठ नागरिक संगठन के गरीब व असहाय परिवारों को कंगन गए। कार्यक्रम के दौरान 90 परिवार गए। परिवार को देवी रोड स्थित चंद्रमा कल्याण ट्रस्ट परिसर में कार्यक्रम कर्तव्याणि लाया गया। संगठन के अध्यक्ष पीएल खुर्बतामान में ठंड का प्रकोप लगातार ऐसे से में गरीब व असहाय परिवारों को

सकें इसके लिए संस्थाओं के साथ ही समाज के संपन्न लोगों को आगे आना चाहिए। कहा कि संस्था की ओर से प्रति वर्ष गरीब व असहाय परिवारों को कंबल वितरित किए जाते हैं। इस मौके पर डा.नंदिकशोर ढाँड़ियाल, जयेंद्र नेगी, अजय ख्यंतवाल, सत्य प्रकाश थपलियाल, सुरेंद्र आर्य, रघुवीर सिंह रावत, राजेंद्र सिंह बिष्ट, विनोद नेगी, महरबान सिंह चौहान, जनार्दन ध्यानी, आरपी पंत, वीएस गुर्साई, केशर सिंह चौहान आदि मौजूद रहे।

सासद वा प्रदेश के पदाधिकारी सभी अपने-अपने बूथों पर जाकर मन की बात कायोंत्रम् के सुनते हैं।

इस अवसर पर भाजपा मंडल अध्यक्ष पंकज अद्वृती, पूर्व जिला उपाध्यक्ष बालम सिंह मेहरा, जिला मंत्री प्रकाश आर्या, भावना मेहरा शिवांशु जोशी, नरेश पाण्डे हिमांशु बिष्ट, नीरज गोस्वामी आदि मौजूद रहे।

धर्मधार से मनाया विस अध्यक्ष का जन्म दिवस

जयन्त प्रतिनिधि।
कोटद्वारः भाजपा पदाधिकारियों
 और कार्यकर्ताओं की ओर से
 कोटद्वार विधान सभा विधायक और
 उत्तराखण्ड विधान सभा की प्रथम
 महिला अध्यक्ष ऋतु खंडडी भूषण
 का जन्मदिवस धूमधाम से मनाया
 गया। इस दैशन कार्यकर्ताओं ने

उनकी लंबी उम्र की कामना की। सर्वप्रथम विधान सभा अध्यक्ष ने नींबूचौड़ी स्थित अपने निजी आवास पर जन्मदिन पूजन किया। तत्पश्चात् उन्होंने सिद्ध पीठ बाबा सिद्धबली मंदिर में पूजा अर्चना कर प्रदेशवासियों के सुख समृद्धि की कामना की। झण्डाचौक स्थित अपने कैप कार्यालय में विधानसभा अध्यक्ष ने अपने समर्थकों और कार्यकर्ताओं के साथ प्रधानमंत्री नंद्रेंद्र मोदी के मन की बात कार्यक्रम के 97 वे संस्करण को सुना। मन की बात कार्यक्रम के पश्चात कैप कार्यालय में ही उनका जन्मदिवस केक काट कर धूमधाम से मनाया

A photograph showing a group of people gathered around a small fire on a terrace. A woman in a pink headwrap and orange shirt is on the left, partially visible. In the center, a woman in a blue sari with a red bindi is performing a ritual, holding a wooden stick over a small flame. To her right, two men are seated cross-legged; one in a dark jacket and the other in a red jacket with his hands clasped. The terrace has a black metal railing and some greenery in the background.

जन दिवस पर हवन करती विस अध्याथ ।

न विद्यार्थी का जन्मदिवस के उत्तम समर्थकों और कार्यकर्ताओं के साथ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मन की बात कार्यक्रम के 97 वें संस्करण को सुना। मन की बात कार्यक्रम के पश्चात कैप कार्यालय में ही उनका जन्मदिवस केक काट कर धूमधाम से मनाया

गया। बड़ी संख्या पहुंचे समर्थकों ने उन्हें जन्मदिवस की शुभकामनाएं दी। विधानसभा अध्यक्ष ने बड़ी संख्या में पहुंची मातृशक्ति का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि कोटद्वारा के विकास के लिए वे निरंतर प्रयास कर रही हैं, इसमें कई कमी नहीं आने दी जायेगी। कार्यव्रतमें विधिपन कैंथोला, राजेंद्र अंथवाल, संग्राम सिंह भंडारी, पंकज भाटिया, कुलदीप अग्रवाल, उमेश त्रिपाठी, गणेशी भट्ट, लक्ष्मी डोबेरियाल, रानी नेगी, कमल नेगी और मनीष भट्ट सहित कई कार्यकर्ता मौजूद रहे।

आभार व्यक्त करते हुए कहा कि कोट्ड्वार के विकास के लिए वे निरंतर प्रयास कर रही हैं, इसमें कोई कमी नहीं आने दी जायेगी। कार्यव्रतम में विधिपन कैंथोला, राजेंद्र अंथवाल,

संग्राम सिंह भंडारी, पंकज भाटिया, कुलदीप अग्रवाल, उमेश त्रिपाठी, गायत्री भट्ट, लक्ष्मी डोबियाल, रानी नेगी, कमल नेगी और मनीष भट्ट सहित कई कार्यकर्ता मौजूद रहे।

सम्पादकीय

स्वास्थ्य सेवाओं पर सवाल

उत्तराखण्ड में निशुल्क एवं हाईटेक स्वास्थ्य सेवाओं को सुचारू रूप से चलाने के लिए सरकार व्यापक तौर पर चिकित्सकों को तैनात करती है लेकिन जनसंख्या का एक बड़ा वर्ग निजी चिकित्सकों की सेवाओं पर निर्भर है। यहीं कारण है कि पूरे प्रदेश में ना केवल बड़े-बड़े क्लीनिक और अस्पताल फल-फूल रहे हैं, बल्कि व्यापक तौर पर गली मोहल्लों में छोटे-छोटे क्लीनिक भी खुल गए हैं। अभी तक ऐसे छोटे-छोटे क्लीनिक को चलाने वाले चिकित्सकों की जांच को लेकर कोई बड़ी कार्रवाई नजर नहीं आई थी लेकिन पिछले कुछ दिनों में उत्तराखण्ड की एसटीएफ टीम ने जिस प्रकार से एक पूरे प्रकरण का खुलासा किया उसके बाद पूरे स्वास्थ्य त्रिपंथ पर सवाल खड़े हुए हैं। ना केवल उत्तराखण्ड की राजधानी देहरादून बल्कि प्रदेश के कोने कोने में ऐसे चिकित्सक क्लीनिक खोले बैठे हैं जिनके दस्तावेजों को लेकर कोई पृष्ठ जानकारी स्वास्थ्य विभाग के पास नहीं है। इधर एसटीएफ ने मुफज्जरनार के दो लोगों को बेनकाब किया तो पता चला कि इनके द्वारा फर्जी डिग्रियां खरीद कर सेकड़ों लोग चिकित्सक बन कर लोगों के स्वास्थ्य से खिलवाड़ कर रहे हैं। इस प्रकरण के सामने आने के बाद उत्तराखण्ड का स्वास्थ्य विभाग भी निशान पर है व्यापक जिस प्रकार से इनमें से कुछ चिकित्सकों के रजिस्ट्रीकरण की प्रक्रिया पूरी हुई है वह संदेहास्पद है। पुलिस ने प्रकरण की तह में जाने का प्रयास किया है एवं इसके बाद सामने आ रहा है कि 10 साल पहले इस तरह के रोजस्ट्रेशन की शुरुआत की गई थी। इसमें मिलीभगत के काफी साक्ष्य भी पुलिस को मिल चुके हैं। जाहिर है बिना विभागीय कम्युनिटीजों के पंजीकरण होना आसान नहीं था लिहाजा अब ऐसे में जल्द ही इन अधिकारियों और कर्मचारियों से पूछताछ की जाएगी। झोलालाप डक्टरों की जांच को लेकर पहले भी सवाल उत्तर आए हैं लेकिन विभाग की ओर से कभी कोई बड़ी मुहिम शुरू की गई हो ऐसा नजर नहीं आया। हो सकता है एस्टीएफ ने यहां सक्रियता ना दिखाई होती तो शायद विभाग की नींद कभी खुलती ही नहीं। निश्चय तौर पर गली मोहल्लों के क्लीनिक सर्सी स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराते हैं लेकिन इसके मायने यह नहीं है कि फर्जी डिग्री धारकों को कार्य करने की टूट दे दी जाए। इस प्रकार के प्रकरण सामने आने के बाद स्वास्थ्य एवं पुलिस विभाग को व्यापक तौर पर क्षेत्र में सभी निजी चिकित्सकों के दस्तावेजों की जांच करनी चाहिए बाकी लोगों के जीवन के साथ खिलवाड़ ना होने पाए।

अंडरआर्म्स का कालापन कम करने के लिए अपनाएं ये 5 घरेलू नुस्खे

आजकल के फैशन के दौर



में हाँ कोई कपड़ों के नए-एन्ड्रेड फलों करना चाहता है, जिसमें स्लीवलेस सबवसे आम है। हालांकि, कुछ महिलाएं अंडरआर्म्स के कालेपन की वजह से स्लीवलेस कपड़े नहीं पहन पाती हैं। इसे कम करने के लिए आप अपनी त्वचा को बार-बार स्क्रब कर सकते, शेरिंग करना छोड़ सकते और चमकदार त्वचा के लिए घरेलू उपचार कर सकते हैं। आइए आज अंडरआर्म्स के कालेपन को हल्का करने के लिए पांच घरेलू पैक बताना जानें हैं।

बेसन और हल्दी का पैक

बेसन मृत त्वचा कोशिकाओं को खत्म करने में और त्वचा को निखारने में मदद करता है।

वहां हल्दी जीवाणुरोधी गुणों से भरपूर एक प्रतिक ब्लीचिंग एंजेट की तरह काम करती है।

लाभ के लिए बेसन, हल्दी

पाउडर, चाउल का आदा, दूध

और शहद को एक साथ

मिलाकर चिकना पेस्ट बना लें।

अब इस पेस्ट को 10-15 मिनट

तक अपने अंडरआर्म्स पर

लगाएं। इसके बाद गरम पानी से

धो लो।

नारियल तेल और बेंकिंग

सोडा का पैक

नारियल तेल और बेंकिंग

सोडा का पैक

नारियल के तेल और ब्राउन

शुगर का पैक

जैतून का तेल एंटी-

ऑक्सीडेट, पौष्टिक और

हाइड्रेटिंग गुणों से भरपूर होता

है। वह आके अंडरआर्म्स की

त्वचा को मुलायम बनाता है,

जबकि ब्राउन शुगर त्वचा को

स्क्रब करने और मृत त्वचा को

कोशिकाओं को खत्म करने में

मदद करता है।

नारियल के लिए मुलायम बालों का स

मिलाकर एक मूलायम पेस्ट बना लें।

अब इसे अपने अंडरआर्म्स पर

लगाएं। इसके बाद गरम

पानी से धो लो।

लैंबेंडर टी

लैंबेंडर टी की तरह की जड़ी-बूटी है,

जिसका इस्तेमाल आयुर्वेद में औषधियों के

स्वरूप में किया जाता है।

इसकी कलियां को

उड़ाकर बनी त्वचा युक्त सुकून भरी और गहरी

नींद लाने में मदद करती है।

साथ के लिए मुलायम मिट्टी

पाउडर, पानी और नींदी त्वचा को

मिलाकर एक मूलायम पेस्ट बना लें।

अब इसे अपने अंडरआर्म्स पर

लगाएं। 10-15 मिनट के बाद

पानी से धो लो।

आलू के स

कम करके त्वचा को

मिलाकर एक मूलायम पेस्ट बना लें।

अब इसे अपने अंडरआर्म्स पर

लगाएं।

लैंबेंडर टी

लैंबेंडर टी की तरह की जड़ी-बूटी है,

जिसका इस्तेमाल आयुर्वेद में औषधियों के

स्वरूप में किया जाता है।

इसकी कलियां को

उड़ाकर बनी त्वचा युक्त सुकून भरी और गहरी

नींद लाने में मदद करती है।

साथ के लिए मुलायम मिट्टी

पाउडर, पानी और नींदी त्वचा को

मिलाकर एक मूलायम पेस्ट बना लें।

अब इसे अपने अंडरआर्म्स पर

लगाएं।

लैंबेंडर टी

लैंबेंडर टी की तरह की जड़ी-बूटी है,

जिसका इस्तेमाल आयुर्वेद में औषधियों के

स्वरूप में किया जाता है।

इसकी कलियां को

उड़ाकर बनी त्वचा युक्त सुकून भरी और गहरी

नींद लाने में मदद करती है।

साथ के लिए मुलायम मिट्टी

पाउडर, पानी और नींदी त्वचा को

मिलाकर एक मूलायम पेस्ट बना लें।

अब इसे अपने अंडरआर्म्स पर

लगाएं।

लैंबेंडर टी

लैंबेंडर टी की तरह की जड़ी-बूटी है,

जिसका इस्तेमाल आयुर्वेद में औषधियों के

स्वरूप में किया जाता है।

इसकी कलियां को

उड़ाकर बनी त्वचा युक्त सुकून भरी और गहरी

नींद लाने में मदद करती है।

साथ के लिए मुलायम मिट्टी

पाउडर, पानी और नींदी त्वचा को

मिलाकर एक मूलायम पेस्ट बना लें।

अब इसे अपने अंडरआर्म्स पर

लगाएं।

लैंबेंडर टी

लैंबेंडर टी की तरह की जड़ी-बूटी है,

ज

खेल महाकुंभ : वालीबॉल और बास्केटबॉल में देहरादून बना चैपियन



देहरादून। राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ की बालक वॉलीबॉल प्रतियोगियों में देहरादून ने अंडर-14 और अंडर-14 दोनों का खिताब जीता, जबकि अंडर-21 वर्ग में हरिद्वार ने जीत दर्ज की। परंड ग्राउंड में रविवार को वॉलीबॉल बालक अंडर-14 वर्ग में उम्मीदवाल नगर को 25-23 और प्रतियोगियों में देहरादून ने अंडर-14 वर्ग में नैनीताल उम्मीदवाल नगर को 25-21, 25-22 और देहरादून पौड़ी को 25-12, 25-15 से हराकर प्राइवेट को 25-18, 25-21 वर्ग में देहरादून ने हरिद्वार को 55-47 से हराकर खिताब जीता। इस दैशन वित्त नियंत्रक युवा कल्याण भारतगर्नद पॉड, उप नियेशक शक्ति सिंह ने किया। फाइनल में देहरादून ने उम्मीदवाल की प्रतियोगियों में देहरादून ने अंडर-14 वर्ग में शिक्षक दी। बालक अंडर-17 वर्ग में नैनीताल उम्मीदवाल नगर को 25-21, 25-22 और देहरादून पौड़ी को 25-12, 25-15 से हराकर प्राइवेट को 25-18, 25-21 से हराया। बालक अंडर-21 वर्ग में देहरादून ने जीत दर्ज की। परंड ग्राउंड में रविवार को वॉलीबॉल बालक अंडर-14 वर्ग में उम्मीदवाल नगर ने चमोली, देहरादून ने नैनीताल को हराकर प्राइवेट में विजेता थे।

भाजपाइयों ने किया आगामी लोस और निकाय चुनावों पर मंथन

त्रिपुराक्ष। भाजपा प्रदेश कार्यसमिति की योगाला में शुरू हुई गैरम ने कहा कि आगामी लोकसभा चुनाव, निकाय चुनावों और सरकार दो दिवसीय बैठक में भाजपा लोकसभा प्रतियोगियों ने अग्रामी लोकसभा चुनाव और निकाय चुनावों को लेकर जीत की उम्मीदवाल निकायों को नकद धनराशि, डेल, ट्रॉफी, प्रमाणपत्र प्रदान किए। मौके पर जिला युवा कल्याण अधिकारी हरिद्वार मुकेश भट्ट, क्षेत्रीय युवा कल्याण अधिकारी मोजाज कापड़ी, जयनीश नेगी, चतर लाल शाह, प्रदीप सिंह, अनूप चौधरी, संजय शर्मा, सोनी नौजाल, सुरेश बिजल्लाला, संजय यैसेला, किशन डेशाल आदि मौजूद थे।

सफाई व्यवस्था बेहतर बनाने को सबका साथ जस्ती: गामा

देहरादून। शहर की सफाई व्यवस्था को आगे आना होगा। स्वच्छ वार्ड सुंदर दून अभियान के माध्यम से नियम लोगों को सफाई के प्रति जागरूक करने के प्रयास कर रहा है। लोगों से अपील है कि वर्क कूड़ा सफाई वालों में डालें, पॉलीथिंग का कम से कम इस्तेमाल करें। यह बात रविवार को में भरने, सुनाइल उनियाल गामा ने इंद्रानगर वार्ड में सफाई अभियान के दैशन कही। उन्होंने कहा कि बीते कुछ सालों में नगर नियम ने स्वच्छता सर्वेक्षण की रैंकिंग में लगातार सुधार किया है। उस बार नियम ने टैप 50 शरों के सूची में देहरादून को नाम शामिल करने का लक्ष्य रखा है। उन्होंने कहा कि नगर नियम जल्द वार्डों के लिए स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट के तहत नए व आगुन्तकीय सुविधाओं से लैस सफाई वाला उपलब्ध करवाया जा रहा है। सफाई व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए और शिक्षियों की संख्या बढ़ाने और शिक्षियों के लिए स्थानीय विद्याक, प्रधान, पार्श्व और अन्य जनप्रतिनिधियों की भागीदारी भी सुनिश्चित करना चाहिए। इसके साथ शिक्षियों की संख्या बढ़ाने की भी आगी बात होगा। इसके साथ शिक्षियों की भी आगी बात होगा। इसके साथ शिक्षियों की संख्या बढ़ाने की भी आगी बात होगा।

देहरादून। युवा कांग्रेस का दो दिवसीय प्रशिक्षण शिविर दो फरवरी से हरिद्वार ने देहरादून ने नैनीताल को नियंत्रित किया। युवा कांग्रेस के मीडिया प्रभारी शिवाय वर्षीय राष्ट्रीय अधिकारी मोजाज कापड़ी, जयनीश नेगी, चतर लाल शाह, प्रदीप सिंह, अनूप चौधरी, संजय शर्मा, सोनी नौजाल, सुरेश बिजल्लाला, संजय यैसेला, किशन डेशाल आदि मौजूद थे।

भारत को जोड़ो का संदेश हर वार्ड तक पहुंचाएगी कांग्रेस



देहरादून। देशव्यापी हाथ से हाथ जोड़ो अभियान के तहत रविवार को महानगर कांग्रेस की ओर से कैट विद्यानसभा के पडितवाड़ी, वसंत विहार क्षेत्र में विद्यार्थी निकाली गई। इस दैशन भारत जोड़ो यात्रा का संदेश हर वार्ड तक पहुंचाए का संकलन लगाया। महानगर अध्यक्ष और देशव्यापी विद्यार्थी निकाली गई। मौके पर सूची सात भारत योग्यों को सम्मान किया जाएगा। युवा कांग्रेस के मीडिया प्रभारी शिवाय वर्षीय राष्ट्रीय प्रशिक्षण शिविर दो फरवरी को सुबह नौ बजे शुरू होगा, जो अमले दिन शाम तीन बजे समाप्त होगा। प्रशिक्षण शिविर में संगठन सार्टी प्रभारी कृष्णा अल्लवर, राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीनिवास बीवी, कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष करन माहारा, युवा कांग्रेस सह प्रभारी अभव्या चौहान सहित संगठन के सभी पदाधिकारी शमिल होंगे।

पर्वतीय क्षेत्र की योग्या हो रही है। जोशीमठ का अस्तित्व संकेत में है, सरकार को जनता की नीही है। राहुल गांधी की भागीदारी द्वारा देश में निर्मित हुआ है, उसको अब हर बार्ड हर घर तक

एमडी यूपीसीएल ने सभी फील्ड इंजीनियरों को दिए निर्देश मौके पर ही हो समस्याओं का निस्तारण

देहरादून। ऊर्ध्व नियम के विद्युत समाधार शिविरों में उपभोक्ताओं की समस्याओं के तत्काल निस्तारण पर एमडी यूपीसीएल ने अभियान के प्रयास कर रखा है। लोगों से अपील है कि वर्क कूड़ा सफाई वालों में डालें, पॉलीथिंग का कम से कम इस्तेमाल करें। यह बात रविवार को में भरने, सुनाइल उनियाल गामा ने इंद्रानगर वार्ड में सफाई अभियान के दैशन कही। उन्होंने कहा कि बीते कुछ सालों में नगर नियम ने टैप 50 शरों के सूची में देहरादून को नाम शामिल करने का लक्ष्य रखा है। उन्होंने कहा कि नगर नियम जल्द वार्डों के लिए स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट के तहत नए व आगुन्तकीय सुविधाओं से लैस सफाई वाला उपलब्ध करवाया जा रहा है। एमडी यूपीसीएल के अधिकारी भी आगी बात होगी। इसके साथ शिविरों की संख्या बढ़ाने और शिक्षियों के लिए स्थानीय विद्याक, प्रधान, पार्श्व और अन्य जनप्रतिनिधियों की भागीदारी के साथ निस्तारण किया जा रहा है।

एफसर अपनी मौजूदगी सुनिश्चित करें। आगीये के अद्वितीयों का पूरी तरह पालन किया जाए। सुनवाई के दौशन पूरी तैयारी के साथ भाग लिया जाए। जरूरत पड़े पर पैनल के बीचों की भी मदद ली जाए। बिजली उपभोक्ताओं की समस्याओं का तेजी के साथ निस्तारण किया जा रहा है।

अवतार बने सेवा भारती बड़कोट के नगर अध्यक्ष

उत्तरकाशी। नगर पालिका के सस्तवी शिशु मंदिर बड़कोट में जिलाकाशी शिविर में जिलाकाशी शिक्षियों की वैटक आगुन्तकीय सामाजिक कार्यकारी भी आगी बात होगी। इसके साथ शिक्षियों की संख्या बढ़ाने और शिक्षियों के लिए स्थानीय विद्याक, प्रधान, पार्श्व और अन्य जनप्रतिनिधियों की भागीदारी भी सुनिश्चित की जाए। कहा कि उत्तरकाशी के अधिकारी भी आगी बात होगी। इसके साथ शिक्षियों की संख्या बढ़ाने और शिक्षियों के लिए स्थानीय विद्याक, प्रधान, पार्श्व और अन्य जनप्रतिनिधियों की भागीदारी भी सुनिश्चित की जाए।

उपभोक्ताओं की आगी बात होगी।

</

खेलो इंडिया युथ गेम्स में हिस्सा लेंगे एथलीट



नवी दिल्ली, 1 मध्य प्रदेश से 30 जनवरी से शुरू हो रहे खेलो इंडिया युथ गेम्स में भारत सरकार की 'टारेट अंतर्राष्ट्रीय पोर्टफोलियो योजना' (यॉप्स) के 15 एथलीट मैदान पर उत्तर करने वाले एथलीटों को प्रोत्साहित करेंगे।

भारतीय खेल अधिकारण (साई) ने एक

विश्विति जारी कर बताया कि यॉप्स के तहत यूरोप में खेलो इंडिया युथ गेम्स में भारत सरकार की 'टारेट अंतर्राष्ट्रीय पोर्टफोलियो योजना' (यॉप्स) के 15 एथलीट मैदान पर उत्तर करने वाले एथलीटों को प्रोत्साहित करेंगे।

इन खिलाड़ियों में महाराष्ट्र के विश्वाल चंगमई, मंजिरी अलोन, अपेक्षा फर्नांडीस,

आकांक्षा व्यावरो, हरियाणा की पिंडि, उत्तर प्रदेश के खेलो इंडिया युथ गेम्स में भारत कर्नाटक की विश्वाल वारिंग्कुमर एवं यशस्विनी घोरपडे सहित अन्य एथलीटों के नाम शामिल हैं।

विश्विति में बताया गया कि मध्य प्रदेश के खेलो इंडिया युथ गेम्स में भारत चुके एथलीट वहाँ जमीनी स्तर के एथलीटों को आगे बढ़ाने के लिये प्रेरित करेंगे।

यॉप्स का मुख्य उद्देश एथलीटों

को आलंपिक और अन्य अंतर्राष्ट्रीय खेलो इंडियों के तहत यूरोप में पदक जीतने के लिए विश्विति सहायता और अन्य सहायता प्रदान करने वाली स्पॉर्ट्स को शिखित किया जा रहा है। इसके अलावा कैनो स्लैलम, कायाकिंग, कैमोइंग और रोइंग जैसे पार्टी के खेल भी साथ होंगे।

यॉप्स का शुरुआत की तैयार करने के लिये यांत्रों ने एक

एथलीटों को आलंपिक और अन्य अंतर्राष्ट्रीय

खेलो इंडियों में खेलो इंडिया युथ गेम्स में भारत सरकार की 'टारेट अंतर्राष्ट्रीय पोर्टफोलियो योजना' (यॉप्स) के 15 एथलीट मैदान पर उत्तर करने वाले एथलीटों को प्रोत्साहित करेंगे।



फल चौथे मिनट में तब मिला जब अधिकारी ने दक्षिण अफ्रीकी अर्द्ध में गेंद को पाकर उसे नेट में दाग दिया। इस चर्टर में भारत विश्वी टीम के लिए बहुत तेज साक्षित हुआ और उसने कई प्रयासों के बीच 11वें मिनट में पेनल्टी कर्नर अंजित कर लिया। हरियाणा प्रदान के 33वें मिनट में येलो कार्ड देते हुए भारत की बढ़त देखनी कर दी।

दो गोल की बढ़त लेने के बाद भारत ने दूसरे चर्टर में आक्रमकता

के साथ तीन पेनल्टी कर्नर अंजित किये, हालांकि वह हाफ टाइम से फल चौथे मिनट में और कोई बदलाव नहीं कर सका।

हाफ टाइम के बाद दक्षिण अफ्रीका ने बेहतर खेल दिखाते हुए पहले ही मिनट में पेनल्टी कर्नर अंजित कर लिया। अंजित रोहिदार को 33वें मिनट में येलो कार्ड देते हुए भारत की बढ़त देखनी कर दी।

दो गोल की बढ़त लेने के बाद

भारत ने दूसरे चर्टर में आक्रमकता

एरिना सबालोंका ने जीता करियर का पहला ग्रैंड स्लैम, फाइनल में एलिना रिखाकिना को दी मात्र

मेलबर्न, ऑस्ट्रेलिया की एरिना सबालोंका ने शनिवार को ऑस्ट्रेलियाई ओपन के सांस रेक देने वाले फाइनल मुकाबले में कज़ाकस्तान की एरिना रिखाकिना को हारकर करियर का पहला ग्रैंड स्लैम दिखाता जीत लिया।

रॉड लैवर एरिना पर ढाई घंटे से ज्यादा चले महिला एकल मुकाबले में सबालोंका ने गत विबल्डन चैम्पियन रिखाकिना को 4-6, 6-3, 6-4 से मात दी।

फलांग दृष्टि द्वारा जीत लिये गए वालाएं ने मुकाबले में सबालोंका की ओर खेला वापसी की ओर खेल दृष्टि द्वारा जीत लिया।

जादरान ने रविवार को डिजर्ट वाइस्ट्रेस के

खिलाफ होने वाले महत्वपूर्ण मैच की पूर्व संघर्ष पर कहा, मैं धोनी को अपना आदर्श मानता हूं। कोई भी पारी का अंत उस तरह नहीं कर सकता जैसा वह करते थे। मैंने उसे सीखा। मैंने 2015 के विश्व कप में धोनी से बात की थी, जहाँ उन्होंने मुझे शांत रहने और दबाव की स्थिति में भी खुद पर विश्वास रखने के लिये कहा था। मैं अब भी उस सलाह पर विश्वास करता हूं और उपराना पालन करता हूं।

अदूर धार्दी की शेख जादर रेस्टेंडिंग में इससे

फल चौथे मिनट में तब मिला जब अधिकारी ने दक्षिण अफ्रीकी अर्द्ध में गेंद को पाकर उसे नेट में दाग दिया। इस चर्टर में भारत विश्वी टीम के लिए बहुत तेज साक्षित हुआ और उसने कई प्रयासों के बीच 11वें मिनट में पेनल्टी कर्नर अंजित कर लिया। हरियाणा प्रदान के 33वें मिनट में येलो कार्ड देते हुए भारत की बढ़त देखनी कर दी।

दो गोल की बढ़त लेने के बाद

भारत ने दूसरे चर्टर में आक्रमकता

के साथ तीन पेनल्टी कर्नर अंजित किये, हालांकि वह हाफ टाइम से फल चौथे मिनट में और कोई बदलाव नहीं कर सका।

हाफ टाइम के बाद दक्षिण अफ्रीका ने बेहतर खेल दिखाते हुए पहले ही मिनट में पेनल्टी कर्नर अंजित कर लिया। अंजित रोहिदार को 33वें मिनट में येलो कार्ड देते हुए भारत की बढ़त देखनी कर दी।

दो गोल की बढ़त लेने के बाद भारत ने दूसरे चर्टर में आक्रमकता

के साथ तीन पेनल्टी कर्नर अंजित किये, हालांकि वह हाफ टाइम से फल चौथे मिनट में और कोई बदलाव नहीं कर सका।

हाफ टाइम के बाद दक्षिण अफ्रीका ने बेहतर खेल दिखाते हुए पहले ही मिनट में पेनल्टी कर्नर अंजित कर लिया। अंजित रोहिदार को 33वें मिनट में येलो कार्ड देते हुए भारत की बढ़त देखनी कर दी।

दो गोल की बढ़त लेने के बाद भारत ने दूसरे चर्टर में आक्रमकता

के साथ तीन पेनल्टी कर्नर अंजित किये, हालांकि वह हाफ टाइम से फल चौथे मिनट में और कोई बदलाव नहीं कर सका।

हाफ टाइम के बाद दक्षिण अफ्रीका ने बेहतर खेल दिखाते हुए पहले ही मिनट में पेनल्टी कर्नर अंजित कर लिया। अंजित रोहिदार को 33वें मिनट में येलो कार्ड देते हुए भारत की बढ़त देखनी कर दी।

दो गोल की बढ़त लेने के बाद भारत ने दूसरे चर्टर में आक्रमकता

के साथ तीन पेनल्टी कर्नर अंजित किये, हालांकि वह हाफ टाइम से फल चौथे मिनट में और कोई बदलाव नहीं कर सका।

हाफ टाइम के बाद दक्षिण अफ्रीका ने बेहतर खेल दिखाते हुए पहले ही मिनट में पेनल्टी कर्नर अंजित कर लिया। अंजित रोहिदार को 33वें मिनट में येलो कार्ड देते हुए भारत की बढ़त देखनी कर दी।

दो गोल की बढ़त लेने के बाद भारत ने दूसरे चर्टर में आक्रमकता

के साथ तीन पेनल्टी कर्नर अंजित किये, हालांकि वह हाफ टाइम से फल चौथे मिनट में और कोई बदलाव नहीं कर सका।

हाफ टाइम के बाद दक्षिण अफ्रीका ने बेहतर खेल दिखाते हुए पहले ही मिनट में पेनल्टी कर्नर अंजित कर लिया। अंजित रोहिदार को 33वें मिनट में येलो कार्ड देते हुए भारत की बढ़त देखनी कर दी।

दो गोल की बढ़त लेने के बाद भारत ने दूसरे चर्टर में आक्रमकता

के साथ तीन पेनल्टी कर्नर अंजित किये, हालांकि वह हाफ टाइम से फल चौथे मिनट में और कोई बदलाव नहीं कर सका।

हाफ टाइम के बाद दक्षिण अफ्रीका ने बेहतर खेल दिखाते हुए पहले ही मिनट में पेनल्टी कर्नर अंजित कर लिया। अंजित रोहिदार को 33वें मिनट में येलो कार्ड देते हुए भारत की बढ़त देखनी कर दी।

दो गोल की बढ़त लेने के बाद भारत ने दूसरे चर्टर में आक्रमकता

के साथ तीन पेनल्टी कर्नर अंजित किये, हालांकि वह हाफ टाइम से फल चौथे मिनट में और कोई बदलाव नहीं कर सका।

हाफ टाइम के बाद दक्षिण अफ्रीका ने बेहतर खेल दिखाते हुए पहले ही मिनट में पेनल्टी कर्नर अंजित कर लिया। अंजित रोहिदार को 33वें मिनट में येलो कार्ड देते हुए भारत की बढ़त देखनी कर दी।

दो गोल की बढ़त लेने के बाद भारत ने दूसरे चर्टर में आक्रमकता

के साथ तीन पेनल्टी कर्नर अंजित किये, हालांकि वह हाफ टाइम से फल चौथे मिनट में और कोई बदलाव नहीं कर सका।

हाफ टाइम के बाद दक्षिण अफ्रीका ने बेहतर खेल दिखाते हुए पहले ही मिनट में पेनल्टी कर्नर अंजित कर लिया। अंजित रोहिदार को 33वें मिनट में येलो कार्ड देते हुए भारत की बढ़त देखनी कर दी।

दो गोल की बढ़त लेने के बाद भारत ने दूसरे चर्टर में आक्रमकता