





# केदारनाथ आपदा के दस साल: मुख्यमंत्री धामी पहुंचे धाम, बाबा की पूजा-अर्चना की

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया

मुख्यमंत्री उपकृति सिंह धामी केदारनाथ आपदा के 10 वर्ष पूरे होने पर शुक्रवार को केदार धाम पहुंचे। इस दौरान उन्होंने बाबा के दर्शन कर देश-प्रदेश की खुशहाली की कामना की। इस दौरान उन्होंने यहां से रहे रिकाप कार्यों का भी जायजा लिया। मुख्यमंत्री ने कहा कि केदारनाथ की दिव्यता और भव्यता आकर्षक का केन्द्र है। यहां आगे भी कार्य जार रहेगे।

मुख्यमंत्री ने धाम में चल रहे पुनर्निर्माण कार्यों को अंत तक पूरा करने में मिलेंगे।

इस दौरान मुख्यमंत्री धामी ने केदारनाथ की त्रासदी में हताहत हुए लोगों की शांति और उनकी



मुक्ति के लिए हवन कर प्रार्थना की। मुख्यमंत्री ने नवनिर्माण की।

मुख्यमंत्री ने हेलीपैड से लेकर मंदिर परिसर तक सभी निर्माण कार्यों का निरीक्षण किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि आज से 10 वर्ष पहले केदारनाथ में आई त्रासदी ने सब कुछ बर्बाद कर दिया था। प्रधानमंत्री नेरन्द मोदी बाबा केदार के अनन्द भक्त हैं, बाबा केदार के सच्चे भक्त हैं।

आज बाबा केदार की कृपा और प्रधानमंत्री मोदी की इच्छाशक्ति के कारण ही समस्त केदारपुरी क्षेत्र दिव्य और भव्य रूप ले चुका है।

मुख्यमंत्री को प्रधानमंत्री का धन्यवाद करते हुए बाबा केदार से उनके स्वरूप, दीयारुंहोंने की कामना की।

मुख्यमंत्री ने इस दौरान केदारनाथ

धाम में पुनर्निर्माण का कार्य कर रहे श्रमिकों से मुलाकात कर उनका हालचाल जाना। उन्होंने प्रशासनिक अधिकारियों को निरीक्षण करते हुए कहा कि हमरे श्रमिक विभिन्न विषय परिस्थितियों में यह कार्य रहे हैं। इस दौरान प्रशासन ने सौंदर्यकरण कार्य के चलते कुछ मर्मियों को तोड़ा है।

गुरुवार आधी रात को त्रिवेणी धाट पर प्रशासन द्वारा किए जा रहे विकास कार्यों के दौरान भागवान गणेश और शीतला माता की मूर्तियों को तोड़ा है। इससे पूर्व बोति

## त्रिवेणी धाट पर किए जा रहे सौंदर्यकरण कार्य के दौरान मूर्तियों को तोड़ा



► गणेश और शीतला माता की मूर्तियों को प्रशासन ने तोड़ा है। इसके चलते संत-महातों में रोष उत्पन्न हो गया है।

शनिवार को साई बाबा के साथ गंगा, जमुना और सरस्वती की मूर्तियों को प्रशासन के विश्वद्वा न्यायालय का दरवाजे पर भी कहा कि वह शीर्षी ही प्रशासन के विश्वद्वा न्यायालय का दरवाजे पर भी दिलाने और मूर्तियों को पुनर्स्थापित किए जाने के लिए।

कहना है कि इन मूर्तियों के लिए उनके पास कोर्ट का आदेश भी है। मूर्ति द्वारा, जाने की लेकर संतों का एक प्रतिनिधिमंडल प्रदेश के मुख्यमंत्री से भी मिलेगा। उन्होंने वह भी कहा कि वह शीर्षी ही प्रशासन के विश्वद्वा न्यायालय का दरवाजे पर भी दिलाने और मूर्तियों को पुनर्स्थापित किए जाने के लिए।

## संक्षिप्त खबरें

### पेयजल संकट को लेकर महिलाओं ने किया प्रदर्शन

हल्द्वानी/टीम एक्शन इंडिया हल्द्वानी के राजेंद्र नगर बाड़ नंबर 12 में पेयजल संकट को लेकर महिलाओं ने यूथ कृषिप्रैस प्रदेश उपायक्ष परिवहन द्वारा नहाने से भारतीय घरों में कीटाणुओं और रोगजनकों की उपरियति का विश्लेषण करने के लिए एक अध्ययन किया है। अध्ययन में भारतीय घरों के कर्फ्फे पर कई तरह के कीटाणु पाए गए। रिसर्च टीम ने भारतीय घरों में कीटाणुओं की उपरियति का अध्ययन किया है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की उपरियति का अध्ययन किया है।

इसमें पाया गया है कि अलग-अलग कर्मों ने कर्फ्फे बीमारी पैदा करने वाले कीटाणुओं और रोगजनकों एसपीपी, ब्रूटिंगोंस एसपीपी, एसिनेटोबैकर एसपीपी के लिए घर होते हैं। शोध से यह भी पता चला कि हमारे घरों की सतह पर 1000 से अधिक प्रकार के बैक्टीरिया और 200 प्रकार के वायरस घूमते हैं। हमारे घरों में कीटाणु और रोगजनकों की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। भारतीय घरों में कीटाणु पाए गए। रिसर्च टीम ने भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है। अध्ययन में भारतीय घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।

हमारे घरों में कीटाणुओं की प्रयासित की गयी है।





# हल्दी 'स्वास्थ्य में सोना' बरसाए

- हल्दी का मुख्य घटक 'करब्यूमिन' न केवल कैंसर की कोशिकाओं को मारने और उनकी वृद्धि रोकने में सक्षम है
- करब्यूमिन हमारे शरीर में पहुंच कर धमनियों के भीतर 'प्लाक' नहीं जमने देता है जिससे खून में क्लॉट नहीं बन पाता है
- करब्यूमिन ने 24 घंटों के भीतर कैंसर की कोशिकाओं को मारना शुरू कर दिया



नई दिल्ली। आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा में चमत्कारी औषधि के 'खिलाफ' से नवाज़ों जो हल्दी वैज्ञानिकों की भी पसंद बन गई है और उन्हें अपने शोध में कैंसर, दिल की बीमारी, डिमेशिया, गठिया एवं स्वास्थ्यसिस्त समेत कई बीमारियों की रोकथाम में भारीय मसालों की इस 'सरताज' को कारगर पाया है।

**कैंसर व दिल की बीमारी में भी कारगर:** रोडपाति के निजी चिकित्सक पथरी प्रोफेसर (डॉ.) मोहसिन वली ने बुझायी विवादों को कहा कि हल्दी का लोहा अब वैज्ञानिक भी मान रहे हैं। रंग में ही नहीं गुणों में भी 'सोना' हल्दी को सौंदर्य-जुकाम से लेकर कैंसर और दिल से जुड़ी बीमारियों से लड़ने में सक्षम पाया गया है।

हल्दी "प्लाक" नहीं जमने देती है; हृदय रोग विशेषज्ञ प्रो. मोहसिन वली ने कहा वैज्ञानिक इस नियम पर पहुंचे हैं कि हल्दी का मुख्य घटक 'करब्यूमिन' न केवल कैंसर की कोशिकाओं को मारने और उनके वृद्धि रोकने में सक्षम है बल्कि वह हमारे दिल का सबसे अच्छा दोस्त भी है। करब्यूमिन हमारे शरीर में पहुंच कर धमनियों के भीतर "प्लाक" नहीं जमने देता है जिससे खून में क्लॉट नहीं बन पाता है। क्लॉट बनने से हृदयात का गंभीर खतरा हो जाता है। इसके अलावा प्लाक नसों को संकरा बना देता है जिससे खून का प्रवाह बाधित होने लगता है।

लेने से इसका बेहतर नहीं जिलता है। कच्ची हल्दी का रस त्वचा पर लागने और उसका सेवन करने से सोरायसिस की बीमारी में भी बहुत लाभ मिलता है। यह ऊर्जा देने के साथ खून को साफ रखती है।

**गठिया में कारगर:** हर बीमारी की शुरुआत इन्स्टीमेशन से हो होती है और कई तरह के "धाराधार हृथियाँ से लैसे" हल्दी ऐसे दुश्मनों को हो गहरे ही घटकी दे देती है। यह हमारे शरीर से पी रैंडिकल्स जो निकाल बाहर करती है। पी रैंडिकल्स शरीर के जोड़ों पर सूजन पैदा करते हैं जिससे हमें असहनीय दर्द होता है और कालांतर में जोड़ों को बेहद नुकसान भी पहुंचता है। यह गठिया की बीमारी में भी कारगर है।

**दो एंटी कैंसर मॉलिक्यूल दूँड़े:** भोजन में राजीव गांधी प्रौद्योगिकी विविध के कूलपति पीपूष द्विवेदी बताया कि हमने अपने पिछले शोध में हल्दी से दो एंटी कैंसर मॉलिक्यूल दूँड़े हैं जो बिना किसी दुष्प्रभाव के कैंसर की कोशिकाओं को तो जोड़ों से मारने में सक्षम होंगे। सीटीआर-17 और सीटीआर-20 मॉलिक्यूल विभिन्न प्रकार के कैंसर के उपचार में कारगर साधित हो सकते हैं। हल्दी एंटीसेटिक और हीलिंग प्रोटीन जप-12 से अधिक सालों के शोध के बाद इन दो मॉलिक्यूल की खोज हो पाई है। शोध एडवांस स्टेज में ही और पूरा होने पर कैंसर के खिलाफ बेहद कारगर हशियार साधित हो सकता है।

# अवसाद पीड़ित अधिकतर लोगों का नहीं हो पाता है बेहतर इलाज

विकसित देशों में भी अवसाद से ग्रस्त 20 फीसद लोगों का ही इलाज बेहतर तरीके से हो पाता है, गरीब देशों में तो यह स्थिति काफी भयावह है।

गरीब देशों में अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है।

लंदन। दुनिया भर में अवसाद से ग्रस्त लगभग 35 करोड़ लोगों को न्यूनतम उपचार भी प्राप्त नहीं हो पाता है। "विश्व स्वास्थ्य संगठन" द्वारा 21 देशों के 50,000 लोगों पर करवाए गए एक अंतर्राष्ट्रीय अध्ययन के अनुसार अच्छी स्वास्थ्य सुविधाएँ वाले विकसित देशों में भी अवसाद से ग्रस्त 20 फीसद लोगों का ही इलाज बेहतर तरीके से हो पाता है। गरीब देशों में तो यह स्थिति काफी भयावह है। अध्ययन के अनुसार गरीब देशों में अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा में बहुतीरी अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा में बहुतीरी अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा में बहुतीरी अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा में बहुतीरी अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा में बहुतीरी अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा में बहुतीरी अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा में बहुतीरी अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा में बहुतीरी अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा में बहुतीरी अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा में बहुतीरी अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा में बहुतीरी अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा में बहुतीरी अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा में बहुतीरी अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा में बहुतीरी अवसाद से ग्रस्त 27 लोगों में से केवल एक को ही बेहतर उपचार मिल पाता है। शोध की अगुवाई कर रहे "फिंक्स कालेज", लंदन के प्रोफेसर ग्राहम थेर्नीकोफ ने बताया, अवसाद से ग्रस्त अधिकतर लोगों का इलाज बहुत कम हो पाता है। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से आझान किया कि मानस



आदर्श रसोई  
साल दूसरा -  
सप्ताह 12वां

## 'राकेश भारद्वाज चौक' पर मनाया उप प्रधान तरसेम सिंह का जन्मदिन

राकेश भारद्वाज चौक पर आदर्श रसोई ने उपप्रधान तरसेम सिंह का जन्मदिन किया सेलिब्रेट, माला पहनाकर किया अभिनंदन



टीम एवशन इंडिया/नई दिल्ली  
आदर्श नगर विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले "राकेश भारद्वाज चौक" पर धूमधार से आदर्श रसोई के संरक्षक तरसेम सिंह का जन्मदिन मनाया गया।

### आदर्श रसोई का एक साल रहा बेमियाल

आदर्श नगर विधानसभा क्षेत्र के सबसे मशहूर और व्यस्ततम चौक "राकेश भारद्वाज चौक" पर क्षेत्र की सुप्रसिद्ध सामाजिक संस्था "आदर्श रसोई" ने सापाहिक रविवारी कार्यक्रम को बढ़ा हुआ उत्साह, हैल्लालास और उमंग के साथ मनाया। आदर्श रसोई अपने पदाधिकारियों की सेवा, समर्पण और निस्वार्थ भावना से आज सामाजिक कार्यों में नए आयाम स्थापित कर रहा है।

### तरसेम सिंह ने विधिवत रूप रिवन काटकर की आदर्श रसोई की थर्स्यात

अपनी नई और नायाच पहल के लिए मशहूर, आदर्श रसोई में इस बार भी कुछ अलग ही देखने को मिला। इस बार "राकेश भारद्वाज चौक" पर आदर्श रसोई के उपप्रधान तरसेम सिंह ने रिबन काटकर आदर्श रसोई की विधिवत शुरूआत की। इस मैके पर तरसेम सिंह का परिवार मौजूद रहा। तरसेम सिंह ने श्रद्धेय राकेश भारद्वाज जी के लिए लिचिन्त्र पर पुष्पांजलि अर्पित की और उन्हें श्रद्धेय राकेश भारद्वाज जी के लिए लिचिन्त्र पर पुष्पांजलि अर्पित की। इस मैके पर तरसेम परिवार का सभी पदाधिकारियों ने भव्य स्वागत किया। वहाँ, माला पहनाकर उनका अभिनंदन किया गया। हर रविवार को राकेश भारद्वाज चौक पर लोगों का हुजूम देखने लायक होता है।

### क्या बोले आदर्श रसोई के तरसेम सिंह

इस विशेष मैके पर तरसेम सिंह ने कहा कि "राकेश भारद्वाज चौक" पर आदर्श रसोई ने सफलतापूर्वक एक बर्षे पूरा किया है। आदर्श रसोई का सालाना कार्यक्रम अपने अपने में सफलता का परम्परा लहरा चुका है। श्री सिंह ने कहा कि आदर्श रसोई निरंतर और निवार्त रूप से राकेश भारद्वाज चौक पर निस्वार्थ रूप से विशेष रविवारी कार्यक्रम का बढ़ा ही नायाच ढंग

से आयोजन करती है, जिसके सभी मुरीद हैं। सभी पदाधिकारियों का दिल की गहराईयों से अभिनंदन करता हूं। श्री सिंह ने कहा कि मैं शुरू से ही आदर्श रसोई से जुड़ा हूं और आदर्श रसोई की कार्यगाली से परिचत हूं और मुझे आदर्श रसोई के पदाधिकारी हर गवर्वारिया कार्यक्रम के लिए पूरी शिद्दत से कार्यक्रम को भव्य बनाने के लिए मेहनत करते हैं। आज हमारे समाज में आदर्श रसोई जैसी सामाजिक संस्था की जरूरत है जो निःस्वार्थ भाव से समाजेवा के कार्यों को आगे बढ़ाए। इस सामाजिक कार्य के लिए आदर्श रसोई की पूरी टीम को दिल की गहराईयों से अभिनंदन और शुभकामना।

### पुण्यात्मा थे श्रद्धेय राकेश भारद्वाज जी: तरसेम सिंह

श्री सिंह ने अपने सबोधन के दैर्घ्यन कहा कि राकेश भारद्वाज जी हम सबके पिता थे। उनके दिखाया मारा पर अब उनके सुपुत्र रवि भारद्वाज चल रहे हैं। श्री सिंह ने कहा कि राकेश भारद्वाज जी आज हमारे बीच न होना बहुत दुखद है। सच्चे दोस्त, जिवादली इंसान और समाज के प्रति कुछ कर गुजारे की सोच उनके हम सबसे अलग बनाती थी। जो कुछ राकेश भारद्वाज जी ठान लेते थे उनको अमलीजामा पहनाकर ही दम लेते थे। आदर्श रसोई की नीचे भी उन्हीं के साच का नीजा जा रहा है। राकेश भारद्वाज जी आज हमारे बीच नहीं हैं लेकिन उनको सोचे और समाज के प्रति दायित्व को आदर्श रसोई के पदाधिकारी और उनके सुपुत्र रवि भारद्वाज मिलकर सिरंटर रूप से आगे बढ़ा रहे हैं और दिन-प्रतिदिन आदर्श रसोई नित नए आयाम स्थापित कर रही हैं जो कविलतारीफ है।

### लजीज व्यंजनों से सजी थी आदर्श रसोई की थाली

आदर्श रसोई अपने नेक कार्यों के साथ-साथ व्यापार, विशेष थाली के लिए भी मशहूर है। इस रविवार विशेष रसोई का आयोजन किया गया। थाली में तंदूरी रोटी, छोले-कढ़ी, आलूमटर, अचार, सलाद, रायता उपलब्ध करवाया गया था। साथ ही सभी को आइसक्रीम भी परोसी गई।



## आत्मनिर्भर बनाने की ओर हिमाचल प्रदेश के बढ़ते कदम...



### 22 करोड़ से बुझेगी लाहूल की प्यास, जल जीवन मिशन योजना के तहत बजट स्वीकृत

टीम एवशन इंडिया/केलांग/अंगारिया  
अब सर्वियों में केलांग व असापास के क्षेत्रों में पानी नहीं जमेगा, विभाग नई तकनीक की मदद से पानी की सप्लाई करेगा। लोगों को पानी की किलत से दो चांडी नहीं होना पड़ेगा। अदेश सरकार के समक्ष लाहूल स्पीति में पानी की समस्या को प्राथमिकता के अधार पर रखने वाले स्थानीय विधायक रवि ठाकुर आधिकारक जल शक्ति विभाग को भारी भरकर बजट दिलवाने में कामयाब हो गए। भले ही यह बजट जल जीवन के तहत लाहूल की विधायक रवि ठाकुर ने प्रदेश सरकार के समक्ष लाहूल स्पीति की पानी की समस्या को रखते हुए बताया था कि सर्वियों में लाहूल में तापमान माहान्स 25 से 30 होने के कारण पानी की पानी की पानी जारी हो जाती है या यह कहें कि पानी में ही पानी जम जाता है, तो वहाँ लोगों को पानी की बुंद बुंद के लिए तरसाना पड़ता है। उठानी सरकार से ये मांग भी की थी विधायक रवि ठाकुर की मदद लेते हुए लाहूल स्पीति के लोगों को सर्वियों में बिना जमे पानी उपलब्ध करवाया जाए। ऐसे में जहाँ सरकार ने विधायक रवि ठाकुर की उक्त मांग को मानी हुए जहाँ हाल ही में जल शक्ति विभाग की नई तकनीकी की मदद से यह नियंत्रित अधिकारियों को लालूखा अपने अच्युत कार्यों के दल के साथ भेजा थाए। वहाँ लालूखा में अपनाइ जाने वाली नई तकनीकी को करीब से जांच परखने के बाद अब लाहूल स्पीति में भी इसे इस्तेमाल किया जाएगा।



**MARUTI**  
nandan printers

**8 COLOUR  
WEB OFFSET  
MACHINE**

**Capacity : 36000 Copies per Hour  
16 Broad Sheet Pages in One Go**

**THE  
PRINTING HUB  
COMPLETE  
C T P UNIT  
BASYS PRINT**



**Corporate Office : A-15, G. T. Kamal Road, Industrial Area, Delhi-110033  
Phone : +91-9999889104, +91-9250706656, +91-11-47502546**

## पंचायत चुनाव में हिंसा के झूठे आरोप न फैलाए कांग्रेस: ममता



कांग्रेस पर भड़की ममता कांग्रेस को भाजपा के खिलाफ लड़ाने की ओर चुनाव में हिंसा के आरोप न फैलाए कांग्रेस: ममता ने कहा कि विपक्षी दल जानबूझकर छिपाए हैं, लेकिन विपक्षी दल जानबूझकर छिपाए हैं कोशिश कर रहे हैं। बता दें कि राज्यपाल सीधी अनन्द बोस ने भी भागीरथ को लैंगर करने के बाद कहा था कि राज्य में राजनीतिक हिंसा समाप्त होनी चाहिए, जहाँ एक दिन पहले दो

दलों के समर्थक आपस में भिड़ गए थे, जिसमें तीन की मौत हो गई थी। मुख्यमंत्री ममता ने राज्यपाल के बयान पर जवाब देते हुए कहा-बंगाल के अलावा कोई अच्युत राज्य नहीं है जहाँ पर चुनाव नामांकन करे कांग्रेस: ममता दो महीने लंबे चले 'तृणमूल' एह नबोजोवर'

कांग्रेस पर भड़की ममता कांग्रेस के खिलाफ लड़ाने की ओर चुनाव में हिंसा के आरोप न फैलाए कांग्रेस: ममता ने कहा कि विपक्षी दल जानबूझकर छिपाए हैं, लेकिन विपक्षी दल जानबूझकर छिपाए हैं कोशिश कर रहे हैं। बता दें कि राज्यपाल सीधी अनन्द बोस ने भी भागीरथ को लैंगर करने के बाद कहा था कि राज्य में राजनीतिक हिंसा समाप्त होनी चाहिए, जहाँ एक दिन पहले दो