बृहस्पतिवार

34 साल से देहरादून का विश्वास

26 नवम्बर 2026

● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 305
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

भ्रष्टाचार के खिलाफ कांग्रेस का जनसैलाब सड़कों पर, लोकभवन कूच





संवाददाता

देहरादून। भ्रष्टाचार के खिलाफ कांग्रेस का जनसैलाब सडकों पर उतरकर लोकभवन कूच किया। जहां पर राज्यपाल को हस्ताक्षर युक्त बैनर व पोस्टरों की पोटी राज्यपाल को सौंपेंगे।

आज यहां भ्रष्टाचार के खिलाफ कांग्रेस कार्यकर्ता राजपुर रोड पर स्थित मुख्यालय में एकत्रित हुए। जहां से प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल के नेतृत्व में पार्टी के वरिष्ठ नेता व कार्यकर्ताओं का जन सैलाब लोकभवन के लिए कूच किया।

कांग्रेस भवन से राजपुर रोड, दिलाराम बाजार, सालावाला होते हुए हाथीबडकला चौकी के पास पहुंचे जहां पर पुलिस ने बैरकेडिंग लगाकर उनको रोक दिया। कांग्रेस द्वारा भ्रष्टाचार के खिलाफ 10 से 23 नवम्बर तक प्रदेश के सभी जिला, ब्लाक व महानगर मुख्यालयों में हस्ताक्षर अभियान चलाया था। हस्ताक्षर युक्त दस्तावेज कांग्रेस मुख्यालय पहुंच गये थे। कांग्रेस जन सैलाब को जब हाथीबडकला बैरकेडिंग पर रोका गया तो वहां पर पुलिस व कांग्रेस कार्यकर्ताओं में तीखी नोंक झोंक हुई और कांग्रेस कार्यकर्ता बैरकेडिंग के ऊपर चढकर राजभवन जाने का प्रयास करने लगे। समाचार लिखे जाने तक कांग्रेस कार्यकर्ताओं व पुलिस के बीच संघर्ष जारी रहा।

संविधान के आदर्शों को अपने व्यवहार एवं कार्यशैली में उतारें: मुख्यमंत्री

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज पुलिस लाइन, देहरादून में संविधान एवं विधि दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री ने सभी को संविधान एवं विधि दिवस की शुभकामनाएं देते हुए भारतीय संविधान के शिल्पकार भारत रत्न बाबा साहेब डॉ. भीमराव आंबेडकर एवं संविधान सभा के सभी सदस्यों के योगदान का स्मरण किया। उन्होंने कहा कि संविधान दिवस हमें संविधान के आदर्शों एवं मूल्यों को अपने व्यवहार और कार्यशैली में उतारने की प्रेरणा देता है।

मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर अभियोजन विभाग के लिए तीन महत्वपूर्ण घोषणाएं कीं। उन्होंने कहा कि नए आपराधिक कानूनों के संबंध में अभियोजन विभाग, पुलिस विभाग एवं अन्य संबंधित विभागों के अधिकारियों और कर्मचारियों को प्रशिक्षण देने तथा आमजन को जागरूक करने के लिए अभियोजन विभाग को 25 लाख रुपये की अतिरिक्त धनराशि स्वीकृत की जाएगी। अभियोजन विभाग के



कार्यालयों के आधुनिकीकरण के लिए कंप्यूटर एवं अन्य आवश्यक सुविधाओं हेतु अतिरिक्त धनराशि उपलब्ध कराई जाएगी। प्रदेश के सभी जनपदों में अभियोजन कार्यालयों की बुनियादी सुविधाओं को और बेहतर बनाया जाएगा। उन्होंने कहा कि इन पहलों से अभियोजन विभाग की कार्यक्षमता बढ़ेगी और प्रदेश की अभियोजन व्यवस्था और अधिक सुदृढ़ होगी। मुख्यमंत्री ने कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोगों को संविधान की शपथ भी दिलाई।उन्होंने विधि रथ को हरी झंडी दिखाकर रवाना भी किया।

◆संविधान एवं विधि दिवस के अवसर पर मुख्यमंत्री ने अभियोजन विभाग के लिए की तीन महत्वपूर्ण घोषणाएं

मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर विधि, समाजसेवा, चिकित्सा, शिक्षा एवं अभियोजन के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान देने वाली 12 विभूतियों को सम्मानित किया। इनमें वरिष्ठ अधिवक्ता सीताराम नागलिया, एस.सी. बिरमानी एवं गोविन्द राम नौटियाल, समाजसेवी श्रीमती कुसुम कण्डवाल, चिकित्सक डॉ. गीता खन्ना एवं डॉ. महेश कुड़ियाल, समाजसेवी एवं शिक्षाविद् ललित जोशी तथा सेवानिवृत्त अभियोजक राम सिंह शर्मा, मनोहर लाल सडाना, सुभाष चन्द्र गुप्ता, त्रेपन सिंह बिष्ट एवं सुन्दर सिंह गुसाईं शामिल रहे।

मुख्यमंत्री ने 'उत्तराखण्ड अभियोजन पत्रिका' एवं 'हमारा राज्य, हमारा कानून' का विमोचन भी किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि 26 नवंबर 1949 का दिन भारत के इतिहास में अत्यंत गौरवपूर्ण है। इसी दिन संविधान सभा ने दो वर्ष, 11 माह और 18 दिन के अथक परिश्रम के बाद भारतीय संविधान को अंगीकृत किया था। वर्ष 1979 में प्रख्यात विधिवेत्ता डॉ. लक्ष्मीमल्ल सिंघवी एवं सुप्रीम कोर्ट बार एसोसिएशन की पहल पर 26 नवंबर को विधि दिवस के रूप में मनाने की शुरुआत हुई। वर्ष 2015 में बाबा साहेब डॉ. भीमराव आंबेडकर की 125वीं जयंती के उपलक्ष्य में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार ने 26 नवंबर को संविधान दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया। इस अवसर पर विधायक विनोद चमोली, राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष श्रीमती कुसुम कण्डवाल, सचिव गृह शैलेश बगौली, निदेशक अभियोजन ए. पी. अंशुमान सहित अभियोजन एवं पुलिस विभाग के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

व्यापारिक दबाव की राजनीति

अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की व्यापार नीति ने एक बार फिर वैश्विक अर्थव्यवस्था को असमंजस में डाल दिया है। भारत, चीन, जापान, दक्षिण कोरिया, यूरोपीय संघ और दक्षिण-पूर्व एशिया के कई देशों समेत 14 व्यापारिक साझेदारों पर नए टैरिफ लगाने का प्रस्ताव इसी नीति का नया अध्याय है। अमेरिकी प्रशासन का तर्क है कि ये देश सरकारी सब्सिडी, औद्योगिक नीतियों और उत्पादन क्षमता के जरिए वैश्विक बाजार में जरूरत से ज्यादा सस्ता माल उतार रहे हैं, जिससे अमेरिकी उद्योगों को नुकसान पहुंच रहा है। लेकिन इस तर्क के पीछे छिपे आर्थिक और रणनीतिक हितों को भी समझना जरूरी है।भारत के लिए यह प्रस्ताव विशेष रूप से चिंता का विषय है। अमेरिकी व्यापार प्रतिनिधि कार्यालय ने भारतीय उत्पादों पर 25 प्रतिशत तक अतिरिक्त शुल्क लगाने का प्रस्ताव रखा है। हालांकि, दोनों देशों के बीच व्यापार समझौता होने की स्थिति में इसे 17 प्रतिशत तक सीमित रखने की बात कही गई है। यह महज व्यापारिक रियायत नहीं, बल्कि बातचीत की मेज पर दबाव बनाने की रणनीति भी दिखाई देती है। दूसरे शब्दों में कहें तो अमेरिका व्यापार समझौते को अपनी शर्तों के अनुरूप आगे बढ़ाने के लिए टैरिफ को हथियार की तरह इस्तेमाल कर रहा है।विडंबना देखिए कि अमेरिका एक ओर मुक्त बाजार, प्रतिस्पर्धा और वैश्वीकरण का समर्थक होने का दावा करता रहा है, वहीं दूसरी ओर अपने घरेलू उद्योगों को बचाने के नाम पर आयात पर शुल्क बढ़ाने की राह पर चल रहा है। जब विकासशील देश अपने उद्योगों को संरक्षण देने के लिए सब्सिडी और प्रोत्साहन योजनाएं लाते हैं तो उन्हें बाजार की व्यवस्था के विरुद्ध बताया जाता है, लेकिन यही काम अमेरिका अपने हितों के लिए करता है तो उसे आर्थिक सुरक्षा का नाम दिया जाता है। क्या वैश्विक व्यापार के नियम शक्तिशाली देशों की सुविधा के अनुसार बदलते रहेंगे?अमेरिका भारत का सबसे बड़ा निर्यात बाजार है। वित्त वर्ष 2025-26 में मार्च तक भारतीय वस्तुओं का अमेरिका को निर्यात 87 अरब डॉलर से अधिक रहा। ऐसे में अमेरिकी बाजार में शुल्क बढ़ने का सीधा असर भारतीय निर्यातकों की प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता पर पड़ सकता है। कपड़ा, परिधान, रत्न एवं आभूषण, इंजीनियरिंग उत्पाद, रसायन और अन्य विनिर्माण क्षेत्रों के सामने नई चुनौतियां खड़ी हो सकती हैं। इसका असर अंततः उत्पादन, रोजगार और छोटे-मझोले उद्योगों पर भी पड़ सकता है। जिन क्षेत्रों में भारतीय उत्पादक पहले ही चीन, वियतनाम और बांग्लादेश जैसे देशों से प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं, वहां अतिरिक्त शुल्क उनकी मुश्किलें बढ़ा सकता है।यह भी ध्यान रखना होगा कि फिलहाल अमेरिका का यह कदम अंतिम निर्णय नहीं, बल्कि प्रस्ताव है। इस पर सार्वजनिक परामर्श और सुनवाई की प्रक्रिया होनी है। इसके बाद ही अंतिम तस्वीर स्पष्ट होगी। अमेरिकी अधिकारियों के संकेतों के मुताबिक इन शुल्कों का प्रभाव जनवरी 2027 से पहले शुरू होने की संभावना नहीं है। इसलिए भारत के पास कूटनीतिक और व्यापारिक स्तर पर अपनी बात मजबूती से रखने का अवसर है।लेकिन भारत को केवल अमेरिकी फैसले पर प्रतिक्रिया देने तक सीमित नहीं रहना चाहिए। यह समय अपनी आर्थिक निर्भरता और निर्यात रणनीति की समीक्षा करने का है। भारत को अपने निर्यात बाजारों का विस्तार करना होगा। यूरोप, अफ्रीका, लैटिन अमेरिका और दक्षिण-पूर्व एशिया में नए व्यापारिक अवसर तलाशने होंगे। घरेलू विनिर्माण को प्रतिस्पर्धी बनाने के साथ उत्पादन की लागत घटाने, गुणवत्ता सुधारने और तकनीकी क्षमता बढ़ाने पर भी ध्यान देना होगा।अमेरिका के साथ व्यापारिक रिश्ते भारत के लिए महत्वपूर्ण हैं, लेकिन महत्वपूर्ण होने का अर्थ यह नहीं कि हर शर्त स्वीकार कर ली जाए। भारत को अपने कृषि हितों, डेयरी क्षेत्र, छोटे उद्योगों और घरेलू बाजार की सुरक्षा को ध्यान में रखकर ही किसी समझौते पर आगे बढ़ना चाहिए। व्यापार समझौता दो बराबर साझेदारों के बीच आर्थिक लाभ और पारस्परिक सम्मान के आधार पर होना चाहिए, न कि एक देश की शर्तों और दूसरे की मजबूरी के आधार पर।आज दुनिया एक ऐसे दौर में पहुंच रही है जहां व्यापार भी भू-राजनीतिक शक्ति प्रदर्शन का माध्यम बनता जा रहा है। टैरिफ अब केवल आयात पर लगने वाला कर नहीं रह गया, बल्कि कूटनीतिक दबाव और आर्थिक वर्चस्व का औजार बनता जा रहा है। अमेरिका की नई पहल इसी बदलती प्रवृत्ति का उदाहरण है। भारत को इस चुनौती का जवाब भावनात्मक बयानबाजी से नहीं, बल्कि ठोस आर्थिक तैयारी, मजबूत कूटनीति और आत्मनिर्भर औद्योगिक क्षमता से देना होगा।आखिरकार सवाल यह है कि क्या वैश्विक व्यापार के नियम सभी देशों के लिए समान होंगे या ताकतवर देश अपनी सुविधा के मुताबिक नियम बनाएंगे? यदि मुक्त व्यापार का अर्थ केवल अमेरिकी उत्पादों के लिए दूसरे देशों के बाजार खोलना और अमेरिकी बाजार में दूसरों के प्रवेश पर शुल्क की दीवार खड़ी करना है तो यह मुक्त व्यापार नहीं, आर्थिक वर्चस्ववाद है। भारत को अमेरिका से रिश्ते भी बनाए रखने हैं और अपने आर्थिक हितों की रक्षा भी करनी है। यही इस समय की सबसे बड़ी कूटनीतिक और आर्थिक परीक्षा है।

संविधान दिवस पर बाबा साहेब को अर्पित की पुष्पांजलि

हमारे संवाददाता

देहरादून। संविधान दिवस के अवसर पर सहसपुर विधानसभा क्षेत्र के सेलाकुई स्थित जिलाध्यक्ष कैंप कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में विधायक सहदेव सिंह पुंडीर ने भारतीय संविधान के शिल्पकार, भारत रत्न बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर जी के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें श्रद्धापूर्वक नमन किया।



इस अवसर पर विधायक पुण्डीर ने बाबा साहेब के अतुलनीय योगदान को स्मरण करते हुए कहा कि भारतीय संविधान देश की लोकतांत्रिक व्यवस्था की मजबूत आधारशिला है। संविधान में निहित न्याय, स्वतंत्रता, समानता एवं बंधुता के आदर्श हमें एक सशक्त और समरस समाज के निर्माण की दिशा में प्रेरित करते हैं। बाबा साहेब के विचार और उनका दूरदर्शी नेतृत्व सदैव देशवासियों के लिए प्रेरणास्रोत रहेंगे।

उन्होंने कहा कि संविधान हमें अधिकारों के साथ-साथ अपने कर्तव्यों का भी बोध कराता है। हम सभी को संवैधानिक मूल्यों को अपने जीवन में आत्मसात करते हुए राष्ट्र की एकता, अखंडता एवं विकास में अपना योगदान देना चाहिए। इस अवसर पर सभी ने संविधान के मूल आदर्शों एवं लोकतांत्रिक मूल्यों के प्रति अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की।

कार्यक्रम के दौरान महिला मोर्चा से श्रीमती सुनीता गुलेरिया, दायित्वधारी राज्य मंत्री ओमवीर राघव, जिला महामंत्री यशपाल, जिलाध्यक्ष मीता सिंह, प्रदेश प्रवक्ता नवीन ठाकुर, मंडल अध्यक्ष सुखदेव एवं अमित डबराल सहित अनेक पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

पांच महिलाओं से 16 किलो गांजा व 14.58 ग्राम स्मैक बरामद !

हमारे संवाददाता

नैनीताल। नशे के अवैध कारोबार का खुलासा करते हुए पुलिस ने पांच महिलाओं को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से 16 किलो गांजा व 14.58 ग्राम स्मैक बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज रामनगर पुलिस ने पीरूमदारा क्षेत्र के ग्राम थारी में बड़ी कार्रवाई करते हुए पांच महिलाओं के कब्जे से भारी मात्रा में गांजा, स्मैक और लाखों रुपये की नकदी बरामद की है। पुलिस के अनुसार, कार्रवाई के दौरान पासो कौर पत्नी मुख्तियार सिंह निवासी थारी के घर से 2.020 ग्राम अवैध गांजा बरामद किया गया। वहीं सीमा कौर पत्नी कुलदीप सिंह उर्फ कालू और प्रकाश कौर पत्नी स्वर्गीय स्वर्ण सिंह, दोनों निवासी थारी गांव के कब्जे से कुल 16.120 किलोग्राम गांजा बरामद किया गया। इसके अलावा पुलिस ने मनप्रीत कौर पुत्री दीवान सिंह निवासी थारी के कब्जे से 12.25 ग्राम अवैध स्मैक बरामद की। साथ ही स्मैक की बिक्री से प्राप्त बताए गए 3 लाख 35 हजार रुपये भी बरामद किए। वहीं राधा पत्नी जसवंत सिंह निवासी थारी के पास से 2.33 ग्राम स्मैक और बिक्री से प्राप्त 19,200 रुपये की नकदी बरामद हुई है।

28 को गांधी पार्क में एकत्रित होगी आंगनबाडी कार्यकत्रियां



संवाददाता

देहरादून। 27 को विधानसभा सत्र में मानदेय नही बढाया गया तो 28 को आंगनबाडी कार्यकत्रियां गांधी पार्क में एकत्रित होकर विरोध प्रदर्शन करेंगे।

आज धरना स्थल. दीनदयाल पार्क में आंगनबाड़ी कार्यकर्ती/ सेविका/ मिनी कर्मचारी संगठन उत्तराखंड एवं 'उत्तराखंड राज्य आंगनबाड़ी कर्मचारी संघ की प्रदेश, जिला, और ब्लॉक की सभी पदाधिकारी द्वारा यह निर्णय लिया गया कि एक महीना धरने पर बैठने के बाद मीडिया के माध्यम से यह सुनने मे आ रहा है कि सरकार हमारा मानदेय उचित बढ़ा रही है जिस पर सभी बहनों के अंदर खुशी का माहौल है। दूसरी तरफ सुनने में यह आ रहा है कि आंगनबाड़ी का मानदेय एक या 2000 बढ़ाया जाएगा। असमंजस्य की स्थिति में संगठन ने यह निर्णय लिया है कि अगर आंगनबाड़ी का मानदेय 2000 बढ़ाया जाएगा तो इसका आंगनवाड़ी कार्यकर्ता भारी विरोध करेंगे जिसका खामियाजा सरकार को 2027 मे भुगतना पडेगा। इसलिए संगठन ने सभी पदाधिकारी को और सभी बहनों को 28 तारीख को देहरादून बुलाने का फैसला कर लिया है कि 27 की कैबिनेट के निर्णय के बाद आगे की रणनीति के लिए आप सभी लोग 28 तारीख को सुबह 10:00 गांधी पार्क में इकट्ठा होंगे। उसके बाद ही आगे की रणनीति तय की जाएगी। संगठन दोनों स्थितियों में डटकर मुकाबला करेगा। खुशी मिलने पर विजय जुलूस, कम मानदेय बढ़ाने पर विरोध प्रदर्शन करेंग जिसकी जिम्मेदारी सरकार और शासन प्रशासन की होगी।

दस सूत्रीय मांगों को लेकर किसान सभा ने दिया धरना

संवाददाता

देहरादून। अपनी दस सूत्रीय मांगों को लेकर उत्तराखण्ड किसान सभा ने गांधी पार्क में धरना देकर जिला प्रशासन के माध्यम से प्रधानमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां उत्तराखण्ड किसान सभा व संयुक्त किसान मोर्चा के कार्यकर्ता अध्यक्ष शिव प्रसाद देवली के नेतृत्व में गांधी पार्क में एकत्रित हुए जहां पर उन्होंने धरना दिया। उनका कहना था कि सभी फसलों के एमएसपी की कानूनी गारंटी दी जाये तथा स्वामीनाथ आयोग के सी2 पर 50 प्रतिशत फार्मूले से मूल्य निर्धारित कर कानून बनाओ तथा किसानों से किए समझौतो को लागू किया जाये। गन्ने का न्यूनतम समर्थन मूल्य 600 रूपये प्रति क्वंटल घोषित किया जाये।

उन्होंने मांग की है कि धान का सरकारी खरीद मूल्य 3, 200 रूपये प्रति क्विटल करें तथा किसानों का पूरा धान खरीदने की गारंटी दी जाये। उन्होंने मांग की है कि जंगली जानवरों एवं आवारा पशुओं से फसलों तथा आम जनता की जान-माल की सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किया जाये तथा किसान सम्मान निधि बढाकर 20,000 रूपये वार्षिक की जाये। किसानों के सभी प्रकार के कर्ज एक मुश्त माफ किये जायें। उन्होंने मांग की है कि 60 वर्ष की आयु पूरी करने वाले प्रत्येक किसान को 8 हजार रूपये मासिक पेंशन दी जाये तथा जबरन स्मार्ट मीटर लगाने की प्रक्रिया तत्काल बंद करें इसके साथ ही किसानों की आवश्यकता के अनुसार डीएपी, यूरिया एवं अन्य खादों की पर्याप्त उपलब्धता सुनिश्चित करे तथ कालाबाजारी पर रोक लगाओं। उन्होंने सरकार से मांग की है कि उपर्युक्त मांगों को तत्काल निर्णय लेकर इनके समाधान हेतु समयबद्ध कार्रवाई सुनिश्चित की जाये।

धरना देने वालों में पुरूषोत्तम बडोनी, दमयंती नेगी, नामिती, नुरेशा अंसारी बिन्दा आदि लोग शामिल रहे।

शौर्य महोत्सव में जीवंत हुई पहाड़ की लोकसंस्कृति

चमोली(आरएनएस)। विक्टोरिया क्रॉस विजेता वीर शिरोमणि वीसी दरवानसिंह नेगी की स्मृति में खैतौलीखाल में आयोजित छठे राजकीय शौर्य महोत्सव का बुधवार को समापन हो गया। इस अवसर पर सैनिकों की बैंड धुनों, सांस्कृतिक कार्यक्रमों और पुरस्कार वितरण ने समारोह को यादगार बना दिया।

मुख्य अतिथि सामाजिक कार्यकर्ता बलवीर सिंह नेगी ने अतिथियों के साथ वीर शिरोमणि वीसी दरवानसिंह नेगी को श्रद्धांजलि अर्पित की। वक्ताओं ने कहा कि उनकी वीरगाथा आने वाली पीढ़ियों को देशसेवा की प्रेरणा देती रहेगी। समारोह का मुख्य आकर्षण सैनिकों की बैंड प्रस्तुति रही। मधुर व जोशीली धुनों ने पूरे परिसर को देशभक्ति के रंग में रंग दिया और उपस्थित जनसमूह में नया जोश भर दिया। वहीं विभिन्न विद्यालयों के छात्र-छात्राओं ने लोकसंस्कृति व देशभक्ति से ओतप्रोत कार्यक्रम पेश किए। चोपता, रैंस, कफरतीर, चिरखुन, तुनेडा, जाखपाटियो, बेथरा और लोदला समेत अन्य महिला मंगल दलों ने पारंपरिक लोकगीतों व लोकनृत्यों से पहाड़ की सांस्कृतिक विरासत को जीवंत कर दिया। महोत्सव में सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के साथ पुस्तक विमोचन, विभागीय प्रदर्शनियों और स्वास्थ्य शिविर के जरिये क्षेत्र की ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक व सामाजिक विरासत को मंच मिला। इस मौके पर ज्येष्ठ प्रमुख देवेंद्र सिंह रावत, कनिष्ठ प्रमुख भूपेंद्र सिंह मेहरा, भूपेंद्र सिंह नेगी, रिपुदमन सिंह रावत, लक्ष्मण सिंह रावत, पुरुषोत्तम शास्त्री व संदीप आदि मौजूद रहे।

पतंजलि में 37 शिक्षा बोर्डों का महामंथन

हरिद्वार(आरएनएस)। बच्चों के सामाजिक, भावनात्मक और सर्वांगीण विकास को लेकर पतंजलि योगपीठ में तीन दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन शुरू हुआ। इसमें देश के 37 केंद्रीय एवं राज्य स्तरीय शिक्षा बोर्डों के प्रतिनिधि शिक्षा व्यवस्था को मूल्यपरक और विद्यार्थी केंद्रित बनाने पर मंथन कर रहे हैं। बुधवार को सम्मेलन का शुभारंभ शिक्षा मंत्री डॉ. धन सिंह रावत ने किया। उन्होंने कहा कि भारतीय शिक्षा बोर्ड आदर्श बोर्ड के रूप में उभरा है। सभी शिक्षा बोर्डों को अपनी कार्यप्रणाली में पारदर्शिता और जवाबदेही सुनिश्चित करनी चाहिए।योगगुरु स्वामी रामदेव ने कहा कि शिक्षा का उद्देश्य केवल डिग्रीधारी और रोजगार पाने वाले युवा तैयार करना नहीं होना चाहिए। शिक्षा के माध्यम से चरित्रवान, अनुशासित और सामाजिक जिम्मेदारी निभाने वाले नागरिक तैयार किए जाने चाहिए। आचार्य बालकृष्ण ने संयुक्त परिवार को बच्चों के संस्कार और व्यक्तित्व विकास की मजबूत पाठशाला बताया। उन्होंने कहा कि बदलती जीवनशैली और सोशल मीडिया के प्रभाव के बीच बच्चों को सही दिशा देना जरूरी है। भारतीय शिक्षा बोर्ड के कार्यकारी चेयरमैन एनपी सिंह ने कहा कि बच्चों के शुरुआती 14 से 15 वर्ष व्यक्तित्व निर्माण के लिहाज से निर्णायक होते हैं। इस दौरान विकसित संस्कार और व्यवहार का प्रभाव जीवनभर रहता है। 27 नवंबर तक चलने वाले सम्मेलन में शिक्षा व्यवस्था को अधिक संवेदनशील, मूल्यपरक और विद्यार्थी केंद्रित बनाने के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा होगी। इसमें नेपाल, भूटान और अमेरिका के प्रतिनिधि भी शामिल हुए। उद्घाटन सत्र में कोब्से अध्यक्ष डॉ. जी. इम्मानुएल, सचिव एमसी शर्मा सहित कई शिक्षाविद मौजूद रहे।

ऋण मेले में किसानों को बांटे एक करोड़ रुपये

चमोली(आरएनएस)। विकासखंड पोखरी के सभागार में जिला सहकारी बैंक की ओर से कृषि ऋण वितरण मेले का आयोजन किया गया। इसमें काश्तकारों को करीब एक करोड़ रुपये का ऋण वितरित किया गया। बुधवार को आयोजित मेले का शुभारंभ ब्लॉक प्रमुख राजी देवी और जिला पंचायत उपाध्यक्ष लक्ष्मण खत्री ने संयुक्त रूप से किया। इस दौरान जिला सहकारी बैंक के अध्यक्ष गजेंद्र रावत ने किसानों को सरकार की विभिन्न योजनाओं की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि सरकार किसानों को कृषि और स्वरोजगार के लिए ऋण उपलब्ध करा रही है जिससे वे खेतीबाड़ी को बेहतर बनाने के साथ ही स्वरोजगार भी अपना सकें। उन्होंने घस्यारी योजना, सौर ऊर्जा योजना सहित अन्य योजनाओं की जानकारी दी और किसानों से इनका लाभ उठाने की अपील की। बैंक के महाप्रबंधक सूर्य प्रकाश सिंह ने कहा कि सहकारी बैंक के माध्यम से किसान आसानी से स्वरोजगार के लिए ऋण प्राप्त कर सकते हैं। बैंक अध्यक्ष ने बताया कि मेले में करीब एक करोड़ रुपये का ऋण वितरित किया गया। इस अवसर पर खंड विकास अधिकारी दिनेश सिंह नेगी, भाजपा मंडल अध्यक्ष अमर सिंह रावत, जिला पंचायत सदस्य वीरेंद्र राणा, वीर सिंह कंडारी, सहायक निबंधक रणजीत सिंह सहित विभिन्न समितियों के सदस्य और ग्रामीण मौजूद रहे।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

—प्रबंधक विज्ञापन

लोक सूचना अधिकारियों को सूचना प्रार्थना पत्र हस्तांतरित नहीं किया जा सकता: आयोग

संवाददाता

काशीपुर। लोक प्राधिकारी/विभाग के अन्य लोक सूचना अधिकारियों को सूचना प्रार्थना पत्र हस्तांतरित नहीं किया जा सकता है।

आज यहां उत्तराखंड सूचना आयोग ने स्पष्ट किया है कि एक ही लोक प्राधिकारी/विभाग के अन्य लोक सूचना अधिकारियों को सूचना प्रार्थना पत्र हस्तांतरित नहीं किया जा सकता है। विभाग के लोक सूचना अधिकारी को सूचना प्रार्थना पत्र प्राप्त होता है तो उसका दायित्व हैं कि अन्य अधिकारियों का सहयोग प्राप्त करके सूचना संकलित कर आवेदक को उपलब्ध कराये। सूचना आयुक्त दलीप सिंह कुंवर ने अवैध हस्तांतरणपर कड़ा रूख अपनाते हुये जिला पूर्ति अधिकारी कार्यालय उधमसिंह नगर की तत्कालीन व वर्तमान लोक सूचना अधिकारी/पूर्ति निरीक्षकों के विरूद्ध 25 हजार रूपये तक की पैनल्टी तथा विभागीय कार्यवाही का नोटिस भी जारी किया। काशीपुर निवासी सूचना अधिकार कार्यकर्ता नदीम उद्दीन ने जिलाधिकारी कार्यालय से राशन कार्डों की पात्रता, इन पर मिलने वाले सामान, राशन कार्डों के बनवाने, निरस्त करने, श्रेणी बदलने सम्बन्धी नियम प्रावधानों तथा इनसे सम्बन्धित आंकड़ों के सम्बन्ध में 17 बिन्दुओं पर सूचना चाही थी। जिलाधिकारी कार्यालय के लोक सूचना अधिकारी ने इसे जिला पूर्ति अधिकारी कार्यालय के लोक सूचना अधिकारी को धारा 6(3) के अन्तर्गत हस्तांतरित कर दिया। जिला पूर्ति अधिकारी कार्यालय की तत्कालीन लोक सूचना अधिकारी/पूर्ति निरीक्षक ने इसे अपने ही विभाग के जिले के अन्य क्षेत्रीय खाद्य अधिकारियों तथा पूर्ति निरीक्षकों के कार्यालयों के लोक सूचना अधिकारियों को हस्तांरित कर दिया। उन्होंने भी जब वांछित सूचना नहीं उपलब्ध करायी गयी तथा अत्याधिक शुल्क की मांग की गयी तो नदीम ने जिला पूर्ति अधिकारी को प्रथम अपील की। जिला पूर्ति अधिकारी द्वारा अपीलार्थी की अनुपस्थिति के आधार पर अपील खारिज करने पर नदीम ने उत्तराखंड सूचना आयोग की शरण ली। उत्तराखंड सूचना आयोग की सूचना आयुक्त दलीप सिंह कुंवर की पीठ के समक्ष इस द्वितीय अपील की सुनवाई हुई जिसमें अपीलार्थी तथा पूर्ति विभाग के लोक सूचना अधिकारियों ने भाग लिया। इस अपील में जिला पूर्ति अधिकारी तथा 3 क्षेत्रीय खाद्य अधिकारियों तथा 7 पूर्ति निरीक्षकों को पक्षकार बनाया गया है। इस अपील में सूचना आयोग ने अंतरित आदेश 06-11-2026 पारित किया। अगली सुनवाई तिथि 04 जनवरी 2027 नियत की गयी है।

आदेश के अनुसार सुनवाई के दौरान पत्रावली पर उपलब्ध अभिलेखों का सम्यक, अवलोकन करने के उपरांत आयोग द्वारा पाया गया कि अपीलार्थी नदीम द्वारा अपना मूल सूचना अनुरोध पत्र लोक सूचना अधिकारी/वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी, जिलाधिकारी कार्यालय, उधमसिंह नगर को सम्बोधित कर प्रेषित किया गया था। उक्त लोक सूचनाधिकारी द्वारा अपीलार्थी का अनुरोध पत्र संबंधित तत्कालीन लोक सूचना अधिकारी/पूर्ति निरीक्षक मुख्यालय, जिला पूर्ति कार्यालय, उधमसिंह नगर को अन्तरित किया गया। तत्पश्चात तत्कालीन लोक सूचना अधिकारी/पूर्ति निरीक्षक मुख्यालय, जिला पूर्ति कार्यालय, उधमसिंह नगर द्वारा उक्त अनुरोध पत्र को पुनः संबंधित लोक सूचना अधिकारियों को अन्तरित कर दिया गया।

तत्कालीन लोक सूचना अधिकारी पूर्ति निरीक्षक मुख्यालय, जिला पूर्ति कार्यालय, उधमसिंह नगर द्वारा अपनाई गई उक्त कार्यवाही अधिनियम की मंशा एवं लोक सूचना अधिकारी के वैधानिक दायित्वों के अनुरूप नहीं प्रतीत होती है। उन्हें अपेक्षित था कि अपीलार्थी के मूल सूचना अनुरोध पत्र में उल्लेखित विभिन्न बिन्दुओं के सम्बन्ध में संबंधित लोक सूचना अधिकारियों एवं पटल सहायकों से आवश्यक सूचनाएं प्राप्त करने हेतु परस्पर समन्वय स्थापित करते हुए अधिनियम की धारा 5(4) के प्रावधानों के अन्तर्गत उनका सहयोग प्राप्त करके तथा समस्त सूचनाओं को संकलित कराकर अपीलार्थी को एकीकृत रूप में निर्धारित समयावधि के भीतर उपलब्ध कराना सुनिश्चित करते। किन्तु उनके द्वारा दायित्व का समुचित निर्वहन न करते हुए अनुरोध पत्र को विभिन्न लोक सूचना अधिकारियों को अन्तरित कर दिया गया। जिसके परिणामस्वरूप अपीलार्थी को वांछित सूचनाएं निर्धारित समयावधि में प्राप्त नहीं हो सकी। इसके अतिरिक्त, पत्रावली के अवलोकन से यह भी परिलक्षित होता हैं कि वर्तमान लोक सूचना अधिकारी द्वारा भी प्रकरण के निस्तारण के प्रति अपेक्षित गंभीरता एव तत्परता नहीं दिखाई गई। उनके द्वारा न तो अपीलार्थी को वांछित सूचना उपलब्ध कराने के संबंध में प्रभावी कार्यवाही की गई और न ही सूचना उपलब्ध न कराए जाने के कारणों से अपीलार्थी को नियमानुसार अवगत कराया गया। इस प्रकार, वर्तमान लोक सूचना अधिकारी द्वारा भी अपने वैधानिक दायित्वों के निवर्हन में अपेक्षित तत्परता एवं उत्तरदायित्व का परिचय नहीं दिया गया है। उपरोक्त वर्णित स्थिति के आधार पर तत्कालीन लोक सूचना अधिकारी/सुश्री मीनाक्षी रावत पूर्ति निरीक्षक मुख्यालय, जिला पूर्ति कार्यालय उधमसिंह नगर तथा वर्तमान लोक सूचना अधिकारी/श्री तन्मय मैठाणी, पूर्ति निरीक्षक मुख्यालय, जिला पूर्ति कार्यालय उधमसिंह नगर को सूचना का अधिकार अधिनियम 2005 की धारा 20(1) के अन्तर्गत कारण बताओ नोटिस निर्गत किया जाता हैं कि अपीलार्थी को निर्धारित समयवाधि में पूर्ण एवं वांछित सूचना उपलब्ध न कराए जाने तथा परिणामस्वरूप उनके सूचना प्राप्त करने के अधिकार के प्रभावी क्रियान्वयन में बाधा उत्पन्न करने हेतु क्यों न उनके विरूद्ध अधिनियम की धारा 20(1) के अन्तर्गत 250 रू. प्रतिदिन की दर से अधिकतम 25000/- तक की शास्ति अधिरोपित किए जाने तथा अधिनियम की धारा 20(2) के अन्तर्गत उनके विरूद्ध अनुशासनात्मक कार्यवाही हेतु सम्बन्धित विभागाध्यक्ष को संस्तुति प्रेषित की जाए। वे अपना लिखित स्पष्टीकरण आगामी सुनवाई की तिथि से पूर्व प्रेषित कर सकते हैं तथा समर्थन में यदि कोई साक्ष्य है तो उसकी भी आयोग के समक्ष प्रस्तुत कर सकते है।

शिक्षा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में ब्रह्मानंद सरस्वती का उल्लेखनीय योगदान : मंकाल एस वैद्य

हरिद्वार(आरएनएस)। भूपतवाला स्थित श्यामलोक कॉलोनी में साधना कुटीर का दसवां वार्षिकोत्सव धूमधाम से मनाया गया। महामंडलेश्वर स्वामी ब्रह्मानंद सरस्वती के सानिध्य में आयोजित समारोह में संतों ने श्रद्धालुओं को सेवा, त्याग और लोककल्याण का संदेश दिया। कार्यक्रम में कर्नाटक सहित विभिन्न क्षेत्रों से पहुंचे जनप्रतिनिधियों और गणमान्य लोगों ने भी भाग लिया।

श्रीराम क्षेत्र महासंस्थान, नित्यानंद नगर, धर्मस्थल, कर्नाटक की ओर से आयोजित समारोह में संकीर्तन के बाद संतों ने श्रद्धालुओं को आशीर्वचन दिए। कर्नाटक विधानसभा के उपाध्यक्ष मंकाल एस वैद्य ने शिक्षा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में महामंडलेश्वर स्वामी ब्रह्मानंद सरस्वती की ओर से किए जा रहे कार्यों की सराहना की। उन्होंने कहा कि संतों के मार्गदर्शन में समाजसेवा के कार्यों को नई दिशा और गति मिलती है।

महामंडलेश्वर स्वामी ब्रह्मानंद सरस्वती ने कहा कि संतों का उद्देश्य धन-संपत्ति जुटाना नहीं, बल्कि समाज के प्रत्येक व्यक्ति को सुख, शांति और सद्भाव का मार्ग दिखाना है। सनातन धर्म परोपकार, सेवा, त्याग और मानव कल्याण की शिक्षा देता है। संत का जीवन लोककल्याण के लिए समर्पित होता है। मां भगवती लक्ष्मी की उपासना के साथ जनकल्याण के कार्यों में जीवन समर्पित करना ही महत्वपूर्ण है। श्रीमहंत प्रेमानंद गिरि महाराज ने कहा कि संत समाज मानव सेवा, संस्कार और सनातन संस्कृति के संरक्षण के लिए समर्पित रहा है। साधना केवल पूजा-पाठ तक सीमित नहीं है, बल्कि जरूरतमंदों की सेवा करना भी सच्ची साधना है।

उन्होंने कहा कि महामंडलेश्वर स्वामी ब्रह्मानंद सरस्वती कर्नाटक में कई वर्षों से शिक्षा, स्वास्थ्य और समाजसेवा के क्षेत्र में कार्य कर रहे हैं। साधना कुटीर के माध्यम से आध्यात्मिक गतिविधियों के साथ सेवा कार्यों को भी आगे बढ़ाया जा रहा है। उन्होंने युवाओं से संस्कारों और सनातन संस्कृति से जुड़ने का आह्वान किया। पूर्व सांसद एवं भाजपा कर्नाटक के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष नलिन कुमार कटील ने कहा कि संतों के सानिध्य से समाज को नई दिशा और सकारात्मक ऊर्जा मिलती है। कर्नाटक से आए अतिथियों ने हरिद्वार की आध्यात्मिक परंपरा की सराहना की।

ज्यादा गाजर खाने के नुकसान भी हैं



सर्दियों में लोग गाजर खूब खाते हैं। कई लोग गाजर के पराठे के साथ-साथ गाजर का हलवा भी खाते हैं। कई लोग गाजर का आचार भी खाते हैं। लेकिन आपकी जानकारी के लिए बता दें कि हद से ज्यादा गाजर खाना काफी ज्यादा नुकसानदायक होता है। ज्यादा गाजर खाने से पेट से जुड़ी दिक्कत हो सकती है। सर्दियों में लोग खूब गाजर खाते हैं। कई लोग पराठा, हलवा, सलाद, आचार, सब्जी, अचार, पराठे और कई तरह के चीजें में मिलाकर बनाते हैं। लेकिन क्या आपको पता है गाजर आपकी सेहत के लिए फायदेमंद है तो वहीं इसे ज्यादा खाने के नुकसान भी हैं। आइए जानें गाजर खाने से कौन सी बीमारी हो सकती है।

जिन लोगों को बीपी और ब्लड शुगर की दिक्कत है तो उन्हें ज्यादा गाजर नहीं खाना चाहिए। यह खाने से ब्लड में शुगर का लेवल बढ़ सकता है। ऐसे लोगों को गाजर खाने से पहले एक बार डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए। जिन लोगों को नींद की समस्या होती है। उन्हें गाजर से दूरी बनानी चाहिए। एक्सपर्ट की मानें तो गाजर का पीला हिस्सा गर्म होता है। इसे ज्यादा खाने से पेट में गर्मी गले में जलन की दिक्कत हो सकती है। ज्यादा गाजर खाने से दांत में दर्द भी पैदा हो सकती है। गाजर का पीला हिस्सा आपके दांतों में काफी हद तक कमजोर कर सकती है। इसलिए जिन लोगों को दांत से जुड़ी समस्या है उन्हें ज्यादा गाजर नहीं खाना चाहिए। गाजर फाइबर से भरपूर होता है। ऐसे में अगर आप रोजाना गाजर खाते हैं तो शरीर पर फाइबर का लेवल बढ़ सकता है। जिसकी वजह से आपको पेट में दर्द और पेट से जुड़ी समस्या हो सकती है। गाजर में फाइबर के साथ कैरोटिन भी काफी मात्रा में होती है। इसे ज्यादा खाने से त्वचा के कलर में भी बदलाव हो सकते हैं। शरीर में कैरोटिन की मात्रा बढ़ने से त्वचा का पीलापन भी बढ़ सकता है। सबसे जरूरी बात जो महिलाएं ब्रेस्टफीडिंग करवाती हैं उन्हें ज्यादा गाजर तो एकदम नहीं खाना चाहिए। क्योंकि गाजर ज्यादा खाने से दूध का स्वाद बदल सकता है।

लिपस्टिक का कौन सा कलर आपके लिए बेस्ट है?

ऐसा अक्सर महिलाओं के साथ होता है कि जब भी वे बाजार में लिपस्टिक खरीदने जाती हैं तो ढेर सारे शेड्स देखकर कन्फ्यूज हो जाती हैं। सारे शेड्स एक से बढ़कर एक नजर आते हैं और ये समझ में नहीं आता कि कौन सा शेड खुद के लिए परफेक्ट रहेगा। इसी उलझन में कई बार महिलाएं अंदाज से कोई भी शेड खरीद लेती हैं, लेकिन उस शेड को होठों पर अप्लाई करने के बाद चेहरा डल नजर आने लगता है या कॉम्प्लेक्शन डार्क सा दिखता है।

ऐसा खुद के स्किन टोन की जानकारी न होने की वजह से होता है। ये जरूरी नहीं कि लिपस्टिक का हर कलर हर किसी को सूट करे। इसके लिए स्किन कॉम्प्लेक्शन पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। यहां जानिए स्किन टोन के हिसाब से कैसे किया जाए परफेक्ट लिपस्टिक का चुनाव....

गोरी रंगत

अगर आपका रंग काफी साफ है तो आपके लिए लिपस्टिक के ढेरों शेड्स काम के हो सकते हैं। गोरी रंगत वाली महिलाओं पर लाइट पिंक, वाइन रेड, लाइट पर्पल, कोरल, पीच, न्यूड पिंक और चेरी रेड कलर खूब जंचता है। लेकिन उन्हें डार्क पिंक, ब्लड रेड और बहुत ज्यादा अधिक शिमर या ग्लॉसी लुक वाले शेड्स से बचना चाहिए।

गेहूंआ रंग

अगर आपका रंग गेहूंआ है, यानी न डार्क और न ही बहुत फेयर तो आपको न्यूड शेड्स से बचना चाहिए क्योंकि ये आपके चेहरे की रंगत को फीका कर सकता है। ऐसी महिलाओं पर ब्राउन कलर के शेड्स परफेक्ट लगते हैं। इसके अलावा डार्क पिंक, ब्लड रेड, ब्रोज, राइप ऑरेंज, सिनामन कलर भी चुन सकती हैं। लेकिन महरून, नारंगी और डार्क कॉफी कलर से परहेज करें।

सांवला और डार्क

अगर आपका रंग सांवला है तो आपको लिपस्टिक के ब्रिक रेड, ब्राउनिश रेड और केरेमल कलर, कॉफी और बरगंडी कलर ट्राई करने चाहिए। लेकिन मैट लिपस्टिक के शेड्स ही चुनें, ग्लॉसी नहीं। ग्लॉसी कलर आपके रंग को ज्यादा डार्क दिखाते हैं। वहीं अगर आपका रंग ज्यादा डार्क है तो आप अपने लिए ब्राउन, रेड, पर्पल कलर का चुनाव कर सकती हैं। इसके अलावा पेस्टल शेड्स जैसे लाइट पर्पल, लाइट लाइट पिंक, लैवेंडर और आइवरी कलर्स का चुनाव भी कर सकती हैं।

सर्दियों में वर्कआउट के दौरान ठंडा या गर्म, कौन सा पानी पीना चाहिए?



वर्कआउट या वॉक करने के बाद कौन सा पानी पीना पिए? सर्दियों में शरीर बहुत जल्दी डिहाइड्रेटेड हो जाते हैं। जिसके कारण शरीर में एनर्जी की कमी होने लगती है। वॉक करने से शरीर का मेटाबोलिक तेज होता है। साथ ही ब्लड में शुगर लेवल भी कम होता है। यह ब्लड सर्कुलेशन अच्छा करने के लिए सबसे बेस्ट ऑप्शन माना जाता है। सेहत से जुड़ी समस्याओं से निजात चाहिए तो आपको हर रोज वॉक या वर्कआउट करना चाहिए। अब सवाल यह उठता है कि वॉक या वर्कआउट करने के बाद कौन सा पानी पीना चाहिए। यानि ठंडा या गर्मी? सर्दियों में आप जिस तरह के पानी पीते हैं उसका सीधा असर शरीर पर पड़ता है। क्योंकि सर्दियों में आप जिस तरह के पानी को पी रहे हैं उसका असर शरीर पर पड़ता है। बहुत डिपेंड करता है कि आप वॉक के दौरान कैसा पानी पीते हैं क्योंकि इसका सीधा असर शरीर पर पड़ता है।

सर्दियों में वर्कआउट के बाद कुछ ऐसा पानी पिएं

वॉक करने के बाद शरीर का बीपी बढ़ जाता है। ऐसे में ठंडा पानी पीना अच्छा होता है। लेकिन अगर सर्दियों का मौसम है ऐसे में अगर आप वर्कआउट के दौरान या वॉक के बाद ठंडा पानी पिएंगे पिएंगे तो शरीर का टेंपरेचर में अचानक से बदलाव होगा। इससे सर्दी-जुकाम की समस्या भी हो सकती है। ऐसे में एक बात का ख्याल रखें कि ज्यादा ठंडा पानी न पिएं इससे नसें सख्त हो सकती है। जिससे हार्ट का फंक्शन प्रभावित हो सकता है। और प्रेशर भी बढ़ सकता है। ठंडा और गर्म पानी को मिक्स करके पी लें। सर्दियों में वॉक करने के बाद गुनगुना पानी पीना सेहत के लिए बहुत ज्यादा फायदेमंद होता है।

वॉक करने के बाद गुनगुना पानी पिएं

वर्कआउट, वॉक या एक्सरसाइज करने के बाद गुनगुना पानी पीने के बाद ब्लड सर्कुलेशन ठीक हो जाता है। यह आपके ब्लड में मिलकर ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करने का काम करता है। साथ ही बीपी को भी बैलेंस बनाने का काम करता है। वॉक करने के बाद गुनगुना पानी दिल के लिए बहुत ज्यादा फायदेमंद होता है।

पेट के लिए फायदेमंद

वॉक करने के बाद गुनगुना पानी पीने से पेट भी बहुत अच्छा रहता है। यह पेट के मेटाबोलिक रेट को भी बढ़ावा देता है। साथ ही फैट पचाने में मदद करता है। इसके अलावा जब आप गुनगुना पानी पीते हैं तो पाचन तंत्र भी अच्छा होता है। सर्दियों में गुनगुना पानी पीने से पेट, पेटा का दर्द, दस्त और वोमिटिंग से बचाव होता है।

दूर भगाएं अंडरआर्म्स के कालेपन को

आजकल फैशन में स्लीवलैस ड्रेस और ऑफ शोल्डर ड्रेसेस का खूब फैशन है, हर इवेंट और पब्लिक प्लेस में आराम से गर्ल्स को ऐसी ड्रेसेज पहने देखा जा सकता है। लड़कियों के अलावा आजकल उम्र दराज महिलाएं भी वेस्टर्न ड्रेसेज पहनने से नहीं कतराती है। लेकिन स्लीवलैस और ऑफ शॉल्डर ड्रेसेज पहनते समय सबसे पहले आर्मपिट का ख्याल आता है। हाथ उठाते वक्त उन्हें अंडरआर्मस का ध्यान रखना पड़ता है। डार्क आर्मपिट की वजह से कई बार शर्मिंदगी उठानी पड़ती है। इस समस्या से निजात पाने के लिए लोग तरह-तरह के कास्मेटिक प्रॉडक्ट्स को इस्तेमाल करते हैं। जिनसे कई बार हमारी स्किन पर रिएक्शन हो जाते हैं।

आज हम आपको एक ऐसा घरेलू नुस्खा बता रहे हैं जिसके सिर्फ एक बार के प्रयोग से ही अंडरआर्मस का कालापन कम हो जाएगा।

चीनी से भगाएं कालापान अंडरआर्मस

का कालापन कई वजहों से हो सकता है। कुछ लोग वहां ठीक से सफाई नहीं करते हैं तो कुछ लोग अंडरआर्मस के बाल हटाने के लिए घटिया कंपनी के प्रॉडक्ट्स इस्तेमाल करते हैं। आज हम यहां जिस घरेलू नुस्खे के बारे में बता रहे हैं वो हर किचन में पाई जाने वाली चीनी है। जी हां, चीनी सिर्फ चाय में मिठास ही नहीं बल्कि अंडरआर्मस का कालापन दूर करने के लिए चीनी वरदान साबित हुई है।

चीनी और शहद इस घरेलू उपाय को लगाने के लिए आपके पास चीनी के साथ अगर शहद भी है तो बहुत फायदा होगा। इसे लगाने के लिए एक बॉउल में इतनी चीनी और शहद रखें जितना आपको काले एरिये में लगाना है। अब इन्हें आपस में अच्छी तरह मिक्स करें और प्रभावित एरिये पर पहले हल्के हाथों से मसाज करें फिर इसे लगभग 15 मिनट तक छोड़ दें। अब गुनगुने पानी से धो लें।

चारकोल के साथ मिलाकर लगाएं

इसके बाद आपको एक लेप और लगाना है। आपको बाजार में कहीं भी सस्ती कीमत पर चारकोल (कोयला) मिल जाएगा। चारकोल और शहद का मिश्रण बनाएं। अब इस मिश्रण को अंडरआर्मस पर लगाएं। इसे 15 मिनट तक छोड़ दें। अब गुनगुने पानी से धोएं। इस घरेलू नुस्खे को एक बार ट्राई करके के बाद फर्क आप खुद देखेंगे।

शब्द सामर्थ्य - 79

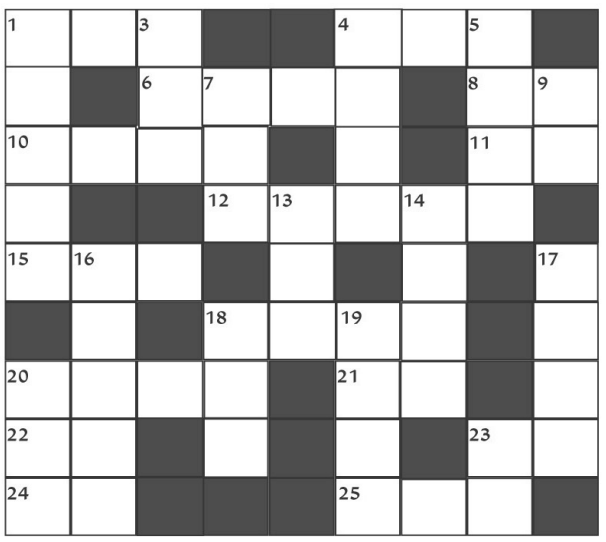
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना, पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13. संसार, दुनिया, जग 14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनूठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।

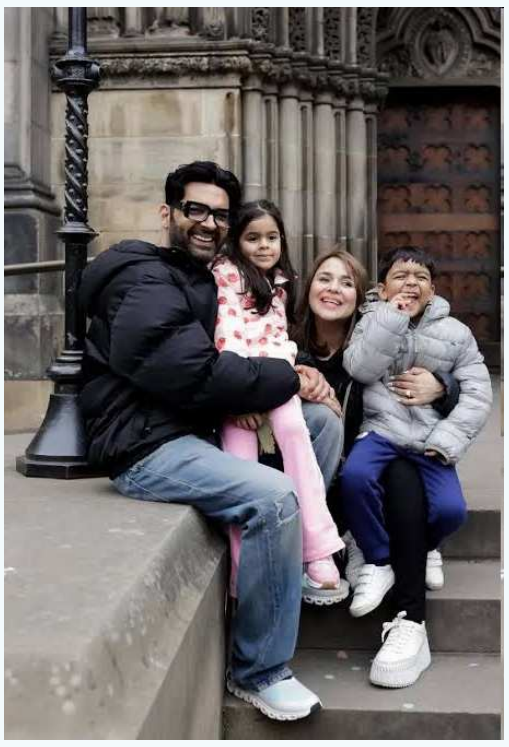


शब्द सामर्थ्य क्रमांक 78 का हल

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

मेरी जिंदगी का सफर मुश्किल बनाने के लिए शुक्रिया..., कपिल शर्मा के पोस्ट ने खींचा ध्यान

कॉमेडियन और अभिनेता कपिल शर्मा इन दिनों परिवार के साथ विदेश में छुट्टियां मना रहे हैं। उन्होंने सोशल मीडिया पर इस ट्रिप की कुछ खूबसूरत तस्वीरें शेयर की हैं। इनमें पत्नी गिन्नी चतरथ के साथ उनकी सेल्फी और बच्चों के साथ तस्वीरें भी शामिल हैं। इसमें कपिल ने मजाकिया अंदाज में पत्नी गिन्नी का शुक्रिया अदा किया और लिखा कि उन्होंने उनका सफर और भी मुश्किल बना दिया है। हालांकि, तुरंत ही उन्होंने अपनी बात सुधारते हुए इसे और भी खूबसूरत बनाने वाला सफर बताया। कपिल ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट इंस्टाग्राम पर तस्वीरों की एक सीरीज शेयर की।



पहली तस्वीर में वह और गिन्नी बाहर खड़े होकर सेल्फी लेते नजर आ रहे हैं। कपिल ने काले रंग का स्वेटर और सनग्लासेस पहने हुए हैं, वहीं गिन्नी भी काले रंग की आउटफिट और सनग्लासेस में दिखाई दे रही हैं। एक दूसरी तस्वीर में कपिल और गिन्नी अपने दोनों बच्चों अनायरा और त्रिशान के साथ एक पुरानी इमारत के बाहर पोज देते नजर आ रहे हैं। इन तस्वीरों के साथ कपिल ने लिखा, साथ अच्छा हो तो सफर और भी खूबसूरत हो जाता है। मेरी जिंदगी के सफर को और मुश्किल बनाने के लिए शुक्रिया... सॉरी, और भी खूबसूरत बनाने के लिए शुक्रिया, माय लव गिन्नी। कपिल और गिन्नी, दोनों की मुलाकात कॉलेज के दिनों में हुई थी। उस समय वे थिएटर से भी जुड़े हुए थे। कपिल ने साल 2017 में पहली बार गिन्नी के साथ अपने रिश्ते को पब्लिक किया था।

उन्होंने गिन्नी के साथ एक तस्वीर शेयर करते हुए लिखा था, मैं यह नहीं कहूंगा कि वह मेरा बेहतर आधा हिस्सा हैं, बल्कि वह मुझे पूरा करती हैं। गिन्नी, तुमसे प्यार करता हूं। इसके बाद 12 दिसंबर 2018 को कपिल और गिन्नी ने पंजाब के जालंधर में पारंपरिक पंजाबी रीति-रिवाजों से शादी की थी। शादी में दोनों के परिवार और करीबी दोस्त शामिल हुए थे। इसके बाद मुंबई में भी एक रिसेप्शन रखा गया था। शादी के करीब एक साल बाद दिसंबर 2019 में कपिल और गिन्नी बेटी अनायरा के माता-पिता बने। साल 2021 में उनके घर बेटे त्रिशान का जन्म हुआ।

कुमार सानू ने बताया क्यों हैं वे मेलोडी किंग, बोले- गाना गाते वक्त खुद को समझता हूं हीरो

मशहूर प्लेबैक सिंगर कुमार सानू अपनी रोमांटिक आवाज और मधुर गीतों के लिए विशेष रूप से जाने जाते हैं। उन्होंने आईएएनएस के साथ हालिया बातचीत में अपनी गायकी के पीछे की तकनीक शेयर की। बातचीत के दौरान आईएएनएस ने गायक से कहा कि उन्होंने लगभग हर सुपरस्टार के लिए गाना गाया है और उनकी आवाज़ सब पर जंचती है, तो कुमार सानू ने कहा, इसका मतलब है कि मैं ही हीरो हूं। दरअसल, जब मैं कोई गाना गाता हूं, तो मैं खुद को हीरो समझता हूं। मेरी गायकी में एक स्टाइल है, जिसे विजुअल सिंगिंग कहते हैं।

ये बात शायद किसी ने नहीं कही होगी, लेकिन मैं पहली बार कह रहा हूं कि जब भी मैं कोई गाना गाता हूं, तो मैं सोचने लगता हूं कि मैं हीरोइन के साथ बगीचे में क्या कर रहा हूं? गाने के बोल लिखते वक्त भी मेरे दिमाग में विजुअल इमेज बन जाती है और यही कारण है कि आपको गाने में जान महसूस होती है। उन्होंने आगे बताया कि अक्सर लोग मुझसे कहते हैं कि आप मेलोडी किंग हैं, तो उसके पीछे यही राज है। उन्होंने कहा, तो कोई भी गाना गाने से पहले, मैं अपने आपको उस गाने का हीरो मान लेता हूं और उसी का तरह एक्सप्रेशन देता हूं। अब, बाद में कौन-सा हीरो उस पर लिप-सिंक करेगा या उसे और बेहतर बनाएगा, ये उसकी काबिलियत पर निर्भर करता है।

उन्होंने आगे कहा, हम पर्दे के पीछे हैं, गाना गाते हैं, इसलिए हम प्लेबैक सिंगर हैं और हीरो पर्दे के सामने होते हैं। वो जो भी करेंगे, दिखेगा। हमने कैसे गाया, वो बाद में आएगा। पहले लोग देखेंगे कि स्क्रीन पर गाना कैसा लग रहा है। अब, जो कुछ भी कह लो, मैं ऐसे ही गाता था। लोग इसे इंटेलिजेंट, क्लासिकल बेस सिंगिंग और कई तरह के नामों से बताते हैं, लेकिन मेरे दिमाग में जो होता है, वही मेरी सिंगिंग में आता है, जिसे विजुअल सिंगिंग कहते हैं।

कुमार सानू 90 के दशक के लोकप्रिय प्लेबैक सिंगर्स में गिने जाते हैं। उन्होंने 1991 से 1995 तक लगातार पांच बार फिल्मफेयर सर्वश्रेष्ठ पार्श्व गायक का पुरस्कार जीता और 2009 में उन्हें पद्म श्री से सम्मानित किया जा चुका है।

बचपन में ऋतिक के सामने तीन बार धूम मचाले पर किया था डांस:अनन्या पांडे



अभिनेत्री अनन्या पांडे ने हाल ही में भारतीय उद्यमी अनन्या बिड़ला के साथ करण जौहर के चैट शो कॉफी विद करण में मेहमान के तौर पर शिरकत की थी। इस दौरान उन्होंने बताया कि बचपन में उन्होंने एक बार अपने दोस्तों के साथ मिलकर अभिनेता ऋतिक रोशन के सामने डांस परफॉर्म किया था। अनन्या पांडे ने चैट शो कॉफी विद करण पर अपने बचपन का एक मजेदार किस्सा सुनाते हुए कहा कि कैसे उन्होंने और उनके दोस्तों ने एक बर्थडे पार्टी में ऋतिक रोशन को रोककर उनके सामने डांस किया था। इस दौरान उन्होंने ऋतिक रोशन को अपना पहला प्यार भी बताया। अनन्या पांडे कहती हैं, बचपन में एक बर्थडे पार्टी के दौरान जब ऋतिक रोशन वहां से जाने वाले थे, तब मैं और मेरी सभी दोस्त भागकर ऋतिक रोशन के पास गईं और कहा, अंकल, प्लीज, प्लीज हम आपको धूम मचाले दिखाना चाहते हैं। फिर वो वहां बैठ गए, और हमने उनके सामने तीन बार धूम मचाले, क्रेजी किया रे जैसे गानों पर डांस किया था।

अनन्या ने हंसते हुए बताया कि लगातार कई बार परफॉर्मेंस देखने के बाद ऋतिक काफी थके हुए लग रहे थे और ऐसा लग रहा था मानो वे कह रहे हों कि अब वे इसे और नहीं देख सकते। उन्होंने कहा, मुझे लगता है कि आखिर में वो बस यही सोच रहे थे कि मैं इसे और नहीं देख सकता, तो हमें परफॉर्म करते हुए बहुत मजा आया था।

वहीं, करण ने हंसते हुए कहा कि वह ऋतिक को अंकल कहते हुए कल्पना कर सकते हैं, तो अनन्या ने कहा कि ऋतिक उनका पहला प्यार थे और मजाक में बोलीं कि उनका पहला शब्द ऋतिक था, हालांकि तुरंत साफ किया कि वह बस नाटकीय अंदाज में कह रही हैं।

एक्ट्रेस को तुरंत एहसास हुआ कि उन्होंने कुछ ज्यादा ही बढ़ा-चढ़ाकर बोल दिया है और उन्होंने कहा, ये मेरा पहला शब्द नहीं था, मैं थोड़ा ड्रामा कर रही हूं, लेकिन एक बर्थडे पार्टियों में मैं गई थी और उस समय ज्यादातर बर्थडे पार्टी में ऋतिक रोशन होते थे, तो मैंने जब वहां पर सुपरस्टार को देखा, तो मैं बोली, ऋतिक।

अनन्या ने यह भी माना कि वह आज भी ऋतिक को देखकर अचंभित हो जाती हैं।

अनन्या पांडे की बात करें, तो वह जल्द ही ओटीटी शो कॉल मी बे के दूसरे सीजन में नजर आएंगी। इस शो में श्रुति हासन, वीर दास, गुरफतेह पीरजादा, वरुण सूद, विहान समत, मुस्कान जाफरी, निहारिका लायरा दत्त, लिसा मिश्रा और मिनी माथुर भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे।

बिग बॉस 20 में आम्रपाली के गेम की निरहुआ ने की तारीफ, बोले- लोगों को बना दिया दीवाना



भोजपुरी सिनेमा के सुपरस्टार दिनेश लाल यादव उर्फ निरहुआ ने अपनी को-स्टार आम्रपाली दुबे के लिए खुलकर समर्थन जताया है। आम्रपाली दुबे इस समय टीवी के सबसे बड़े रियलिटी शो में से एक बिग बॉस 20 में हैं। निरहुआ ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर करके आम्रपाली की जमकर तारीफ की और फैंस से उनके लिए वोट करने की अपील भी की। निरहुआ ने वीडियो में कहा, बिग बॉस में आम्रपाली क्या धुआंधार खेल रही हैं। उनका बेबाक अंदाज, उनकी बुद्धिमत्ता, उनकी सूझ-बूझ, उनका स्टाइल, सबकुछ ने लोगों को दीवाना बना दिया है। इतना बढ़िया खेल रही हैं कि हर कोई तारीफ कर रहा है। उन्होंने कहा कि उन्हें पूरा भरोसा है कि आम्रपाली इस बार बिग बॉस की ट्रॉफी जीतकर ही आएंगी।

निरहुआ बोले, हम सबको उम्मीद है कि वो बिग बॉस की ट्रॉफी जीत के आएं। वो पक्का जीतेंगी। सब लोग ये मान रहे हैं कि जितना बढ़िया खेल रही हैं, जितना धुआंधार खेल रही हैं, आम्रपाली एकदम से इस बार ट्रॉफी लेके ही आएंगी।

जो लोग नहीं जानते, उन्हें बता दें कि निरहुआ और आम्रपाली भोजपुरी सिनेमा की सबसे हिट ऑन-स्क्रीन जोड़ियों में से एक मानी जाती है। आम्रपाली ने साल 2014 में फिल्म निरहुआ हिंदुस्तानी से भोजपुरी सिनेमा में डेब्यू किया था। इस फिल्म में उनके हीरो निरहुआ ही थे। पहली ही फिल्म से दोनों की केमिस्ट्री दर्शकों को इतनी पसंद आई कि उसके बाद दोनों ने एक के बाद एक कई सुपरहिट फिल्में दीं।

दोनों ने अब तक करीब 35 फिल्मों में एक साथ काम किया है। निरहुआ हिंदुस्तानी के अलावा पटना से पाकिस्तान, बम बम बोल रहा है काशी, निरहुआ चलल लंदन जैसी फिल्मों ने बॉक्स ऑफिस पर जबरदस्त सफलता हासिल की।

ऑन-स्क्रीन केमिस्ट्री की वजह से अक्सर दोनों के रिश्ते को लेकर भी अटकलें लगती रही हैं। कई बार अफवाह उड़ी कि दोनों एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं। हालांकि, निरहुआ और आम्रपाली दोनों ने ही इन अफवाहों को हमेशा खारिज किया है। आम्रपाली हमेशा निरहुआ को अपना सबसे अच्छा दोस्त बताती हैं।

निरहुआ शादीशुदा हैं। उनकी पत्नी का नाम मनसा यादव है। एक पुराने इंटरव्यू में निरहुआ ने इन अफवाहों पर कहा था कि यह सब फैंस ने ही बना दिया है। उन्होंने साफ कहा था कि वह शादीशुदा हैं और उनके बच्चे हैं। उन्होंने यह भी कहा था कि आम्रपाली उनकी बहुत अच्छी दोस्त हैं और दोनों के बीच सिर्फ दोस्ती और प्रोफेशनल रिश्ता है।

इधर, बिग बॉस 20 के घर में भी आम्रपाली अपने दोस्त निरहुआ का जिक्र करती नजर आती हैं। हाल ही में उन्होंने साथी कंटेस्टेंट माही विज से बातचीत के दौरान निरहुआ की शादीशुदा जिंदगी पर बात की।



संविधान दिवस पर पुलिस ने ली लोकतांत्रिक मूल्यों की रक्षा की शपथ

हमारे संवाददाता

पौड़ी। संविधान दिवस के अवसर पर 26 नवंबर को आज पौड़ी पुलिस के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने भारतीय संविधान की उद्देशिका का सामूहिक पाठ कर संविधान के प्रति सम्मान, निष्ठा और समर्पण व्यक्त किया।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक पौड़ी सर्वेश पंवार के निर्देश पर पुलिस लाइन पौड़ी एवं पुलिस कार्यालय में अधिकारियों और कर्मचारियों ने संविधान की उद्देशिका का पाठ कर लोकतांत्रिक मूल्यों की रक्षा का संकल्प लिया। इस दौरान जनपद के सभी थाना प्रभारियों ने अपने-अपने थानों एवं चौकियों में पुलिस कर्मियों को संविधान के प्रति निष्ठा और संवैधानिक मूल्यों के अनुरूप कर्तव्यों का निर्वहन करने की शपथ दिलाई। पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने राष्ट्रीय एकता और अखंडता बनाए रखने, आमजन के अधिकारों की रक्षा करने तथा निष्पक्ष, पारदर्शी एवं जनहितकारी पुलिसिंग सुनिश्चित करने की प्रतिबद्धता दोहराई।

गांजे के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने गांजे के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू कालोनी थाना पुलिस ने अजबपुर फ्लाईओवर के नीचे एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 510 ग्राम गांजा बरामद कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम अजय नाथ पुत्र चरन नाथ निवासी रिस्पना पुल सपेरा बस्ती बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

सू- दोकू क्र. 79

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.78 का हल

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

गुलदार के हमलों से गुस्साए ग्रामीणों ने डीएफओ आवास घेरा

कोटद्वार(आरएनएस)। सनेह क्षेत्र में गुलदार और बाघ के बढ़ते हमलों से आक्रोशित रामपुर, कोटड़ीढांग और सनेह के ग्रामीणों ने बुधवार को डीएफओ आवास का घेराव किया।

ग्रामीणों ने वन विभाग पर वन्यजीवों के हमले रोकने में लापरवाही बरतने का आरोप लगाते हुए सुरक्षा के ठोस इंतजाम करने की मांग की। डीएफओ तरुण एस ने एक सप्ताह के भीतर आबादी क्षेत्र में चार एआई कैमरे लगाने समेत अन्य सुरक्षा उपाय करने का आश्वासन दिया। इसके बाद ग्रामीण शांत हुए।

पार्षद अनिल रावत और संजय भंडारी के नेतृत्व में डीएफओ आवास पहुंचे ग्रामीणों ने कहा कि लालपानी, सनेह और कोटड़ीढांग क्षेत्र में लंबे समय से गुलदार और बाघ की सक्रियता बनी हुई है। वन्यजीव आए दिन लोगों पर हमला कर रहे हैं। हाल ही में गुलदार के हमले में महिला कविता की मौत हो गई थी। इससे पहले भी कई लोग हमलों में घायल हो चुके हैं। ग्रामीणों ने कहा कि सनेह मल्ली में आठ वर्षीय बच्ची सान्वी पर गुलदार के हमले के बाद वन विभाग ने प्रभावी कदम उठाए होते तो शायद कविता की जान बच सकती थी।

उन्होंने हमलावर गुलदार को मारने के आदेश के बावजूद ट्रैंकुलाइज करने पर भी सवाल उठाए। बताया कि मंगलवार रात भी क्षेत्र में गुलदार दिखाई दिया। ग्रामीणों ने प्रमुख रास्तों और चौराहों पर सीसीटीवी कैमरे लगाने, जंगल से सटे संपर्क मार्गों पर स्ट्रीट लाइटें लगाने और आबादी व जंगल के बीच उगी झाड़ियों का कटान कराने की मांग की।

डीएफओ ने एक सप्ताह में चार एआई कैमरे लगाने और ग्रामीणों को व्हाट्सएप के माध्यम से उनसे जोड़ने का भरोसा दिया। उन्होंने कहा कि फरवरी तक ग्रामीण सुबह नौ से 11 बजे और शाम तीन से पांच बजे तक वनकर्मियों की टीम के साथ जंगल में चारा-पत्ती लेने जा सकेंगे। झाड़ियों का कटान कराने के लिए लोनिवि को पत्र भेजने के निर्देश रेंजर विपिन चंद्र जोशी को दिए। गांव में पिकेट स्थापित करने और वनकर्मियों की गश्त बढ़ाने का भी आश्वासन दिया। इस दौरान कोतवाल प्रदीप नेगी पुलिस बल के साथ मौजूद रहे।

डीएफओ आवास का घेराव करने वालों में विजय रावत, ममता देवी, सुनीता देवी, सोनम, समा, बबीता नेगी, रश्मि, धनेश्वरी देवी, सुषमा देवी, लक्ष्मी, कमल, रिंकी, पूनम, शानू, रुचि, सीता देवी, देवेश्वरी देवी, मधु देवी, मीना देवी, सरोजनी देवी, गोदांबरी देवी, बिमला देवी और बीना देवी आदि शामिल रहे।

राज्य आंदोलन को धार देने में दिवाकर भट्ट की रही अहम भूमिका

कोटद्वार(आरएनएस)। उत्तराखंड क्रांति दल के संस्थापक सदस्य एवं संरक्षक स्वर्गीय दिवाकर भट्ट की पहली पुण्यतिथि पर बुधवार को पदमपुर सुखरो स्थित कार्यालय में श्रद्धांजलि सभा आयोजित की गई। कार्यकर्ताओं ने उनके चित्र पर दीप प्रज्ज्वलित व माल्यार्पण कर उन्हें नमन किया। वक्ताओं ने कहा कि राज्य निर्माण आंदोलन में दिवाकर भट्ट का योगदान अविस्मरणीय है। वर्ष 1994 में पौड़ी में आंदोलन को जन आंदोलन बनाने के साथ ही 1995 के श्रीयंत्र टापू कांड और जनवरी 1996 के खेट पर्वत आंदोलन को उन्होंने नई ऊर्जा दी। 42 आंदोलनकारियों की शहादत के बाद केंद्र सरकार वार्ता के लिए तैयार हुई। साथ ही 2007 में मंत्री बनने के बाद उन्होंने भू-कानून लागू करने, बाहरी लोगों के लिए 250 वर्ग मीटर भूमि खरीद के प्रावधानों में बदलाव, संविदा कर्मियों के नियमितीकरण और आंदोलनकारियों के चिह्नीकरण में शिथिलीकरण जैसे महत्वपूर्ण जनहित कार्य किए। महानगर अध्यक्ष भारत मोहन काला की अध्यक्षता में हुई इस सभा में महेंद्र सिंह रावत, भगवती प्रसाद कंडवाल, जगमोहन सिंह बिष्ट, कुलदीप रावत, मुकेश कुमार बड़थ्वाल, देवेंद्र सिंह रावत सहित कई कार्यकर्ता मौजूद रहे।

छात्राओं को उच्च शिक्षा और करियर के विकल्पों की दी जानकारी

विकासनगर(आरएनएस)। राजकीय बालिका इंटर कॉलेज हरिपुर, कालसी में बुधवार को करियर एवं गाइडेंस कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में छात्राओं को उच्च शिक्षा के विभिन्न विकल्पों, शैक्षणिक एवं व्यावसायिक अवसरों और भविष्य में करियर की संभावनाओं के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई।कार्यशाला में अंग्रेजी विषय की सहायक प्राध्यापिका रेखा ने छात्राओं को उच्च शिक्षा के महत्व और अपनी रुचि, योग्यता एवं क्षमता के अनुरूप विषय तथा करियर का चयन करने के संबंध में मार्गदर्शन दिया। उन्होंने राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के तहत उच्च शिक्षा में हुए बदलावों, नई शैक्षणिक व्यवस्था और छात्राओं के लिए उपलब्ध अवसरों की जानकारी साझा की।उन्होंने छात्राओं को विभिन्न क्षेत्रों में आगे बढ़ने, उच्च शिक्षा प्राप्त करने और जीवन में लक्ष्य निर्धारित कर उन्हें हासिल करने के लिए प्रेरित किया।

दो सवार, दो हेलमेट अभियान की एसएसपी ने संभाली कमान

कोटद्वार(आरएनएस)। सड़क दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाने और दोपहिया वाहन सवारों की सुरक्षा तय करने के लिए बुधवार को कोटद्वार में 'दो सवार, दो हेलमेट' अभियान चलाया गया। एसएसपी पौड़ी सर्वेश पंवार स्वयं सड़क पर उतरे और वाहन चालकों को यातायात नियमों का पालन करने के लिए जागरूक किया। एसएसपी ने झंडाचौक, तीलू रौतेली चौक सहित शहर के प्रमुख चौराहों पर पहुंचकर वाहन चालकों और आमजन से सीधा संवाद किया। उन्होंने दोपहिया वाहन चालकों को स्वयं के साथ पीछे बैठने वाली सवारी की सुरक्षा का भी ध्यान रखने की अपील की। इस दौरान बिना हेलमेट पीछे बैठकर यात्रा कर रहे लोगों को हेलमेट की उपयोगिता बताते हुए सड़क दुर्घटनाओं में सिर पर चोट लगने से होने वाले गंभीर परिणामों की जानकारी दी गई। एसएसपी ने ऐसे लोगों को हेलमेट वितरित कर सुरक्षित सफर का संदेश भी दिया। एसएसपी ने ओवर-स्पीड वाहन न चलाने, शराब पीकर भी वाहन न चलाने, चार पहिया वाहन चलाते समय सीट बेल्ट का अनिवार्य रूप से प्रयोग करने और वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का इस्तेमाल नहीं करने की अपील की।

भूस्थानिक तकनीकी कार्यशाला में शिक्षकों ने सीखे जीआईएस सॉफ्टवेयर के उपयोग

अल्मोड़ा(आरएनएस)। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान अल्मोड़ा में वार्षिक कार्ययोजना एवं बजट 2026-27 के अंतर्गत जनपद के माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत भूगोल प्रवक्ताओं के लिए पांच दिवसीय भूस्थानिक तकनीकी (जीआईएस, जीपीएस एवं सुदूर संवेदन) आधारित अधिगम निर्माण कार्यशाला आयोजित की जा रही है। कार्यशाला के तीसरे दिन विभिन्न सत्रों में भूस्थानिक तकनीकी, मानचित्र निर्माण और जीआईएस सॉफ्टवेयर के उपयोग की जानकारी देने के साथ प्रतिभागियों से अधिगम सामग्री तैयार कराई गई। प्रथम सत्र में यूकॉस्ट देहरादून के सलाहकार एवं एसएसजे विश्वविद्यालय अल्मोड़ा के रिमोट सेंसिंग एवं जीआईएस विभाग के विजिटिंग प्रोफेसर प्रो. जीवन सिंह रावत ने भूस्थानिक तकनीकी, भौगोलिक सूचना तंत्र (जीआईएस) और उसके विभिन्न घटकों का परिचय दिया। उन्होंने जीआईएस के इतिहास एवं शिक्षा में इसके अनुप्रयोग, स्थानिक एवं गैर-स्थानिक आंकड़ों सहित कक्षा 12 की पाठ्यचर्या से संबंधित विषयों पर जानकारी दी। द्वितीय सत्र में ई. वरुण रावत ने भौगोलिक सूचना तंत्र आधारित मानचित्र निर्माण एवं आंकड़ों के प्रदर्शन की जानकारी दी।

उन्होंने बिंदु, रेखा एवं बहुभुज के माध्यम से मानचित्र तैयार करने की प्रक्रिया समझाई और डिजिटल मानचित्र निर्माण से संबंधित अभ्यास कराया। तृतीय सत्र में कार्यशाला समन्वयक रमेश सिंह रावत ने विभिन्न जीआईएस सॉफ्टवेयर की जानकारी दी। इसके बाद प्रतिभागियों को कक्षा 12 के भूगोल विषय के प्रायोगिक कार्य के अध्याय छह स्थानिक सूचना प्रौद्योगिकी से संबंधित जटिल एवं कठिन विषयवस्तु को सरल, रोचक और स्थानीय उदाहरणों के माध्यम से समझाने के लिए मानचित्र आधारित अधिगम सामग्री तैयार करने का निर्देश दिया गया। प्रतिभागियों ने समूहवार चर्चा-परिचर्चा के बाद अधिगम सामग्री तैयार की और उसका प्रस्तुतिकरण किया। कार्यशाला का संचालन समन्वयक रमेश सिंह रावत ने किया, जबकि संस्थान के शैक्षिक तकनीकी विभागाध्यक्ष प्रकाश चंद्र आर्या ने तकनीकी सहयोग प्रदान किया। कार्यशाला में नारायण सिंह, घनश्याम पांडे, डॉ. अनिल कुमार भारती, पंकज कुमार, मीता वर्मा, यशोदा रमा मेहता, रैना अधिकारी, इंद्र सिंह बिष्ट, कामिल हुसैन और महिपाल सिंह सहित भूगोल प्रवक्ता उपस्थित रहे।

तीन दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने तीन स्थानों से तीन दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने तीनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार शिवालिक लालतप्पड निवासी विजय भारती सलवान ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह मान ढाबा में खाना खाने गया था। उसने अपनी स्कूटी ढाबे के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। वहीं मोहनपुर प्रेमनगर निवासी सुन्दर कुमार ने पटेलनगर कोतवाली में आईएसबीटी फ्लाईओवर के नीचे से अपनी मोटरसाईकिल चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया। इसके सथ ही मेहबूब कालोनी निवासी मौहम्मद शहजाद ने पटेलनगर कोतवाली में अपने घर के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने तीनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्मैक के साथ तीन गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार क्लेमनटाउन थाना पुलिस ने आशारोहडी बैरियर के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 10.87 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम आशीष अग्रवाल उर्फ चाईनीज पुत्र सर्वेश कुमार निवासी मोहब्बेवाला बताया। वहीं पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने पुराना टयूबवेल चंदाताल के पास से एक स्कूटी सवार को रोकर उसकी तलाशी ली तो उसके कब्जे से 11.41 ग्राम स्मैक बरामद कर ली।

पूछताछ में उसने अपना नाम मोहसिन पुत्र अनवर राव निवासी बडी मस्जिद के पास बडोवाला बताया। इसके साथ ही विकासनगर कोतवाली पुलिस ने आसन बैराज के पास से एक युवक को 9.32 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम बिलाल पुत्र इस्लाम निवासी कुंजा ग्रांट बताया। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। वाहन को सीज कर दिया गया।

युवती से छेडछाड में तीन नामजद

संवाददाता

देहरादून। युवती से छेडछाड के मामले में पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मेहूंवाला निवासी महिला ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि मौहल्ले के ही आबिद, अदनान व जैद उसके घर में आये और उसकी बेटी के साथ छेडछाड करने लगे। जब उसकी बेटी ने शोर मचाया तो वह वहां से भाग गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शराब के साथ महिला सहित दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ महिला सहित दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने डक रोड बस अडडे के पास एक महिला व पुरूष को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उनको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडे हुए। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दोनों को पकड लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके थैले से 76 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम कृष्णा पत्नी राजे निवासी जाटव बस्ती व राजू थापा पुत्र लाल सिंह निवासी जाटव बस्ती बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मारपीट में एक की मौत, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मारपीट में एक की मौत हो जाने पर पुलिस ने तीन के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार न्यू गढवाली कालोनी बालावाला निवासी आनंद सिंह बिष्ट ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका पुत्र आशीष मॉल ऑफ दून मोहकमपुर में गया था। जहां पर किसी बात को लेकर उसका विवाद रविन्द्र धनई, अंशुल, गोल्डी व कण्डारी के साथ हो गया।

उन्होंने अपने अन्य साथियों के साथ उसके पुत्र पर हमला कर दिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। हमलावर वहां से फरार हो गये। आसपास के लोगों ने उसके घायल पुत्र को अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर उपचार के दौरान उसकी मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

एसबीएस महाविद्यालय में कौशल संवर्धन कार्यशाला का आयोजन

नगर संवाददाता

रुद्रपुर। सरदार भगतसिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर में उत्तराखंड राज्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद(नबवेज) के तत्वावधान में कौशल संवर्धन कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों को धूपबत्ती एवं अगरबत्ती निर्माण का व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में स्वरोजगार की भावना विकसित करना तथा उन्हें आत्मनिर्भर बनने के लिए आवश्यक व्यावहारिक कौशल से परिचित कराना था। यह प्रशिक्षण स्टार्टप उद्यमी राधा पांडेय ने दिया।



प्रशिक्षण के दौरान विद्यार्थियों को धूपबत्ती एवं अगरबत्ती बनाने में प्रयुक्त होने वाली विभिन्न सामग्रियों जैसे औषधीय फूलों से निर्माण की प्रक्रिया तथा तैयार उत्पादों की पैकेजिंग के संबंध में विस्तार से जानकारी दी गई। विद्यार्थियों ने स्वयं निर्माण प्रक्रिया में प्रतिभाग करते हुए धूपबत्ती एवं अगरबत्ती बनाना सीखा।

कार्यक्रम के संयोजक डॉ. बिपिन चन्द्र जोशी ने कहा कि वर्तमान समय में शिक्षा के साथ-साथ व्यावहारिक कौशल का विकास भी अत्यंत आवश्यक है। कौशल संवर्धन से संबंधित ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों को स्वरोजगार के नए अवसरों से परिचित कराते हैं तथा उनमें उद्यमिता और आत्मनिर्भरता की भावना विकसित करने में सहायक हैं।

उन्होंने कहा कि छोटे-छोटे औषधीय पादप और फूलों के माध्यम से भी स्वरोजगार की संभावनाएँ विकसित की जा सकती हैं। इस प्रकार के प्रशिक्षण विद्यार्थियों को भविष्य में अपने कौशल के आधार पर स्वरोजगार सृजन के लिए प्रेरित करते हैं।

कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को शिक्षा के साथ कौशल विकास एवं आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना रहा।महाविद्यालय प्राचार्य डॉ अवधेश नारायण सिंह ने कहा कि इस कार्यशाला के माध्यम से बच्चों में स्वरोजगार को बढ़ावा मिलेगा। उन्होंने कहा कि हम घर से भी इस कार्य को कर सकते हैं।

कार्यशाला में प्रो0दीपा वर्मा,प्रो0सर्वजीत,प्रो एस एस मौर्या, प्रो प्रेमप्रकाश, प्रो0चारुचंद्र,प्रो0दीपा गोबाड़ी,डॉ बसुन्धरा उपाध्याय,डॉ झा, डॉ वामेश्वर,डॉ अनूप,डॉ भूपाल,डॉ प्रदीप,डॉ मोनुबाला, डॉ मीनाक्षी,नीलम, कांडपाल जी एवं राष्ट्रीय सेवा योजना ,रॉवर्स रेंजर्स एवं महाविद्यालय के विभिन्न छात्र छात्राएं उपस्थित थे।

'हमारी कहानी, डाक की जुबानी' थीम पर प्रतियोगिता का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। स्थानीय सहभागिता के माध्यम से 'हमारी कहानी, डाक की जुबानी' थीम पर फीचर वॉल के डिजाइन एवं स्थापना के लिए प्रतियोगिता आयोजित की जा रही है।

आज यहां पोस्ट मास्टर यू एस रावत ने जानकारी देते हुए बताया कि डाक विभाग की ओर से डाकघरों के नवीनीकरण के साथ-साथ स्थानीय कला, संस्कृति एवं विरासत को बढ़ावा देने के उद्देश्य से एक विशेष पहल की जा रही है। इसी क्रम में मुख्य डाकघर ऋषिकेश में स्थानीय सहभागिता के माध्यम से 'हमारी कहानी, डाक की जुबानी' थीम पर फीचर वॉल के डिजाइन एवं स्थापना के लिए प्रतियोगिता आयोजित की जा रही है।

मुख्य डाकघर ऋषिकेश के नवीनीकरण का कार्य वर्तमान में प्रगति पर है। इसके तहत डाकघर की एक दीवार पर स्थानीय संस्कृति, कला एवं विरासत को दर्शाती आकर्षक पेंटिंग बनाई जानी है। इसके लिए स्थानीय कलाकारों एवं इच्छुक नागरिकों से पेंटिंग के प्रारूप आमंत्रित किए गए हैं। प्रतियोगिता में भाग लेने के इच्छुक व्यक्ति अपनी पेंटिंग का प्रारूप पूर्ण बायोडाटा के साथ 30 नवंबर 2026 तक जमा कर सकते हैं। चयनित डिजाइन को मुख्य डाकघर की दीवार पर प्रदर्शित किया जाएगा। साथ ही चयनित कलाकार को उसकी कलाकृति के लिए उचित प्रोत्साहन राशि दिए जाने का भी प्रावधान है।

डाक विभाग की इस पहल का उद्देश्य स्थानीय प्रतिभाओं को मंच प्रदान करने के साथ ही डाकघर के माध्यम से क्षेत्र की सांस्कृतिक पहचान एवं विरासत को प्रदर्शित करना है। इस संबंध में अधिक जानकारी के लिए इच्छुक व्यक्ति पोस्टमास्टर मुख्य डाकघर ऋषिकेश से संपर्क कर सकते हैं।

शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षित बेरोजगारों का धरना 176 दिनों से जारी

हमारे संवाददाता

देहरादून। प्रदेश अध्यक्ष जगदीश चन्द्र पाण्डेय शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षित बेरोजगार, का अपनी मांगों को लेकर आंदोलन लगातार जारी है। संगठन के अनुसार, 4 जून से शिक्षा निदेशालय, ननूरखेड़ा, देहरादून में प्रशिक्षित बेरोजगार अनिश्चितकालीन धरने पर बैठे हैं। आंदोलन के 176दिन पूरे हो चुके हैं, जबकि 161वें दिन भी क्रमिक अनशन जारी है। वर्ष 2006 से नियुक्ति की प्रतीक्षा कर रहे शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षित बेरोजगारों का कहना है कि लंबे संघर्ष के बावजूद उनकी मांगों पर अब तक कोई ठोस निर्णय नहीं लिया गया है।

पाण्डेय का कहना है कि यह संघर्ष केवल बेरोजगार युवाओं की रोजी-रोटी का सवाल नहीं है, बल्कि उत्तराखंड के सरकारी विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा की स्थिति और बच्चों के सर्वांगीण विकास से भी जुड़ा हुआ है। उन्होंने कहा कि एक ओर सरकार खेल महोत्सवों के माध्यम से प्रदेश के नौनिहालों की खेल प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करने और उनकी



उपलब्धियों का प्रचार-प्रसार करने का प्रयास कर रही है, वहीं दूसरी ओर प्रदेश के अनेक सरकारी विद्यालयों में शारीरिक शिक्षकों के पदों की कमी बनी हुई है।

उन्होंने कहा कि खेल प्रतिभाओं को निखारने, विद्यार्थियों को स्वस्थ रखने, अनुशासन विकसित करने तथा शारीरिक एवं मानसिक विकास सुनिश्चित करने के लिए विद्यालयों में योग्य शारीरिक शिक्षकों की नियुक्ति अत्यंत आवश्यक है। केवल खेल आयोजन कराना पर्याप्त नहीं है, बल्कि विद्यालय स्तर पर नियमित प्रशिक्षण देने के लिए प्रशिक्षित शिक्षकों की नियुक्ति भी सुनिश्चित की जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अनुरूप शारीरिक शिक्षा को उचित स्थान देते हुए प्रदेश के प्राथमिक से लेकर इंटरमीडिएट स्तर तक के विद्यालयों में शारीरिक शिक्षकों की नियुक्ति की दिशा में ठोस कदम उठाए जाने चाहिए।

संगठन ने प्रदेश सरकार से मांग की है कि शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षित बेरोजगार युवाओं की समस्याओं का शीघ्र समाधान किया जाए, लंबित प्रस्तावों पर निर्णय लिया जाए और विद्यालयों में शारीरिक शिक्षकों की नियुक्ति के लिए ठोस कार्ययोजना बनाई जाए।

अंकिता के निजी व्हाट्सएप चैट विवाद में मुकदमा दर्ज



हमारे संवाददाता

देहरादून। अंकिता भंडारी से जुड़ी निजी व्हाट्सएप चैट सार्वजनिक किए जाने के विवाद में जीरो एफआईआर दर्ज होने के बाद विनोद आर्य गुरुवार को देहरादून के थाना राजपुर पहुंचे। आरोपी पुलकित आर्य के पिता विनोद आर्य ने पुलिस के सामने अपना पक्ष रखते हुए कहा कि यदि उनके खिलाफ मामला बनता है तो पुलिस उन्हें गिरफ्तार कर सकती है। उन्होंने खुद का नार्को टेस्ट कराने की इच्छा जताते हुए अंकिता भंडारी के माता-पिता और मामले में आरोप लगाने वाले अन्य लोगों का भी नार्को टेस्ट कराने की मांग की।

दरअसल, अंकिता भंडारी के माता-पिता ने 25 नवंबर को देहरादून स्थित पुलिस मुख्यालय पहुंचकर अपर पुलिस महानिदेशक (अपराध एवं कानून व्यवस्था) से मुलाकात की थी। इस दौरान उन्होंने विनोद आर्य और उनके वकील अनुज पुंडीर के खिलाफ कार्रवाई की मांग उठाई। शिकायत में आरोप लगाया गया कि अंकिता भंडारी की निजी व्हाट्सएप चौट सार्वजनिक की गई है। शिकायत के आधार पर थाना राजपुर में विनोद आर्य और उनके वकील के खिलाफ जीरो एफआईआर दर्ज की गई। इसके बाद मामले को जांच और आवश्यक कार्रवाई के लिए हरिद्वार नगर कोतवाली स्थानांतरित कर दिया गया।

अंकिता भंडारी के माता-पिता पिछले कई दिनों से इस मामले में मुकदमा दर्ज कराने की मांग को लेकर अधिकारियों से संपर्क कर रहे थे। उन्होंने थाना राजपुर में भी शिकायत दी थी, लेकिन मामला हरिद्वार से संबंधित होने के चलते वहां मुकदमा दर्ज किए जाने की बात कही गई थी। इसके बाद बुधवार को अंकिता के माता-पिता गांधी पार्क में धरने पर बैठ गए। शाम को पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत, कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल समेत अन्य कांग्रेस नेताओं के साथ वे पुलिस मुख्यालय पहुंचे और शिकायत पर एफआईआर दर्ज करने की मांग की।

एफआईआर दर्ज होने की जानकारी मिलने के बाद गुरुवार को विनोद आर्य खुद थाना राजपुर पहुंचे। उन्होंने पुलिस को बताया कि उन्हें भी अपने खिलाफ एफआईआर दर्ज होने की जानकारी मिली है और इसी वजह से वह थाने आए हैं। उन्होंने कहा कि यदि उनके खिलाफ आरोपों के आधार पर मामला बनता है तो पुलिस कार्रवाई करे।

थाने पहुंचकर विनोद आर्य ने निष्पक्ष जांच की मांग करते हुए नार्को टेस्ट कराने की बात भी कही। उनका कहना था कि अंकिता को न्याय मिलना चाहिए और मामले में किसी के साथ पक्षपात नहीं होना चाहिए। उन्होंने अंकिता के माता-पिता समेत आरोप लगाने वाले अन्य लोगों का भी नार्को टेस्ट कराने की मांग की।

खाई में गिरी कार, 2 लोगों की मौत

हमारे संवाददाता

देहरादून। कालसी क्षेत्र में हरिपुर-कोटी-मीनस मोटर मार्ग पर एक दर्दनाक सड़क हादसा हो गया। हिमाचल प्रदेश की ओर से विकासनगर आ रही बोलेरो गाड़ी धमोग मंदिर से पहले अनियंत्रित होकर गहरी खाई में जा गिरी। वाहन में चालक समेत कुल 7 लोग सवार थे। हादसे में 2 लोगों की मौत हो गई, जबकि 5 लोग घायल हो गए। हादसे की सूचना मिलते ही कालसी थाना पुलिस और एसडीआरएफ की टीम रेस्क्यू उपकरणों के साथ मौके पर पहुंची। टीम ने खाई में उतरकर राहत एवं बचाव अभियान चलाया। कड़ी मशक्कत के बाद वाहन में सवार लोगों को खाई से बाहर निकालकर अस्पताल पहुंचाया गया, जहां चिकित्सकों ने दो लोगों को मृत घोषित कर दिया। हादसे में घायल पांच लोगों का उपचार कराया गया।



कालसी थाना के एसएसआई नीरज कठैत के मुताबिक, बोलेरो वाहन हिमाचल प्रदेश की ओर से विकासनगर आते समय दुर्घटनाग्रस्त हुआ। घटना की जानकारी मिलते ही पुलिस और रेस्क्यू टीमों ने तत्काल बचाव अभियान शुरू कर घायलों को अस्पताल पहुंचाया। हादसे के कारणों की जांच की जा रही है। हादसे में जान गंवाने वालों की पहचान राधिका (2 वर्ष), पुत्री डमर, और नरबहादुर (56 वर्ष), पुत्र गंगा बहादुर, निवासी अछाम कटारी, नेपाल के रूप में हुई है।

वहीं, घायलों में वाहन चालक चमन लाल (45 वर्ष), पुत्र हर्सू, निवासी चडगांव, शिमला (हिमाचल प्रदेश), डमर (32 वर्ष), पुत्र नरबहादुर, निवासी ठकारी, जिला अछाम (नेपाल), निशा (14 वर्ष), पुत्री दिनेश, निवासी कंचनपुर, जिला अछाम (नेपाल), उर्मिला (30 वर्ष), पत्नी डमर और प्रदीप (5 वर्ष), पुत्र डमर शामिल हैं। बताया जा रहा है कि वाहन में सवार सभी लोग नेपाली मजदूर थे और हिमाचल प्रदेश में काम पूरा करने के बाद अपने घर नेपाल लौट रहे थे। इसी दौरान रास्ते में बोलेरो हादसे का शिकार हो गई।

दो मोटरसाईकिलों की भिडंत में एक की मौत

संवाददाता

देहरादून। दो मोटरसाईकिलों की भिडंत में एक की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ढाकी सहसपुर निवासी नरेश कुमार ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका भाई विजय कुमार अपनी मोटरसाईकिल से घर की तरफ आ रहा था। जब वह एसबीआई मैन ब्रांच के पास पहुंचा तभी तेज गति से आ रही मोटरसाईकिल सवार ने उसके भाई की मोटरसाईकिल को टक्कर मार दी। जिससे उसका भाई गम्भीर रूप से घायल हो गया। जिसको स्थानीय चिकित्सालय में भर्ती कराया जहां पर उपचार के दौरान उसकी मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।



सुशीला तिवारी अस्पताल में डीएम का छापा

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सरकारी अस्पताल सुशीला तिवारी राजकीय मेडिकल कॉलेज में लगातार मिल रही अव्यवस्थाओं की शिकायतों के बाद जिलाधिकारी नैनीताल ललित मोहन रयाल ने औचक छापा मारा। डीएम के अचानक अस्पताल पहुंचने से अस्पताल प्रशासन में हड़कंप मच गया। निरीक्षण के दौरान रैन बसेरे की खराब व्यवस्था और अस्पताल परिसर में गंदगी देखकर जिलाधिकारी ने कड़ी नाराजगी जाहिर की।



इस दौरान डीएम ने अस्पताल के विभिन्न वार्डों में पहुंचकर मरीजों का हाल जाना और उन्हें मिल रही स्वास्थ्य सुविधाओं की जानकारी ली। सर्जरी वार्ड में निरीक्षण के दौरान मरीजों के लिए लगाए गए बेड पूरी तरह फटे हुए मिले। इस पर जिलाधिकारी ने नाराजगी जताते

◆स्वास्थ्य व्यवस्थाओं की खुली पोल, दिए सख्त निर्देश

हुए अस्पताल प्रशासन को तत्काल बेड दुरुस्त कराने के निर्देश दिए। वहीं, मरीजों को अस्पताल से बाहर की दवाइयां लिखे जाने की शिकायत पर भी डीएम ने कड़ा रुख अपनाया। उन्होंने अस्पताल प्रशासन को निर्देश दिए कि मरीजों को अस्पताल में उपलब्ध सुविधाओं और दवाइयों का समुचित लाभ मिलना चाहिए। इसके साथ ही रैन बसेरे की व्यवस्था सुधारने, साफ-सफाई सुनिश्चित करने और अस्पताल की अन्य व्यवस्थाओं को तत्काल दुरुस्त करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान सिटी मजिस्ट्रेट और सुशीला तिवारी अस्पताल के मेडिकल सुपरिटेंडेंट (एमएस) भी मौजूद रहे। डीएम ने स्पष्ट निर्देश दिए कि अस्पताल में इलाज के लिए आने वाले मरीजों को किसी भी तरह की परेशानी नहीं होनी चाहिए और व्यवस्थाओं में लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

रोहतक में चार युवकों की गोली मारकर हत्या!

नगर संवाददाता

रोहतक। हरियाणा के रोहतक में देर रात गोलीबारी की बड़ी वारदात सामने आई है। खरावड़ पुलिस चौकी से महज 50 कदम की दूरी पर स्थित मिलन ढाबे पर पांच हथियारबंद बदमाशों ने अंधाधुंध फायरिंग कर दी। बताया जा रहा है कि हमलावर स्विफ्ट कार में सवार होकर आए थे। उस समय ढाबे पर कुछ युवक खाना खा रहे थे, जिन्हें बदमाशों ने निशाना बनाया। अचानक हुई गोलीबारी से ढाबे पर अफरा-तफरी मच गई और लोग अपनी जान बचाने के लिए इधर-उधर भागने लगे। इस हमले में तीन युवकों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि चौथे युवक को हमलावरों ने दौड़ाकर गोली मार दी। इस घटना में कुल चार युवकों की जान चली गई। पुलिस मामले की जांच में जुटी है और हमलावरों की तलाश की जा रही है।



हमलावरों ने अचानक गोलीबारी शुरू कर दी, जिसमें तीन युवकों की मौके पर ही खाने की टेबल पर मौत हो गई। वहीं, चौथा युवक जान बचाकर भागने लगा, लेकिन हमलावरों ने उसका पीछा किया और उसे भी गोली मार दी। शुरुआती जानकारी के मुताबिक, मृतकों की पहचान झज्जर के डीघल गांव निवासी रिंकू, विनित और गंजू और बेरी निवासी हिमांशु के रूप में हुई है। वारदात के बाद आरोपी कुछ देर तक हथियार लहराते हुए मौके पर घूमते रहे और फिर फरार हो गए। पुलिस इस घटना को भाऊ रिटोलिया और सन्नी रिटोलिया के बीच चल रही गैंगवार से जोड़कर जांच कर रही है। इसके अलावा, डीघल गांव में हाल ही में हुए एक युवक के मर्डर से भी इस वारदात के तार जुड़ने की आशंका है। पुलिस पुरानी रंजिश समेत सभी पहलुओं से मामले की जांच कर रही है।

घटना की सूचना मिलते ही रोहतक पुलिस रेंज के आईजी हामिद अख्तर और एसपी गौरव राजपुरोहित समेत कई वरिष्ठ अधिकारी आधी रात को मौके पर पहुंचे।

सीआईए, स्पेशल सेल और एफएसएल की टीमों ने घटनास्थल से सबूत जुटाए हैं। पुलिस ने मामले की जांच तेज कर दी है और आरोपियों की तलाश की जा रही है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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