बृहस्पतिवार **34 साल से देहरादून का विश्वास**

19 मार्च 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 54
- 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

हत्यारा पति गिरफ्तार !

संवाददाता

देहरादून। मांडूवाला में सफेद कट्टे में मिले महिला के शव के मामले में पुलिस ने महिला के पति को गिरफ्तार कर घटना का खुलासा कर दिया है। मृतका के पति ने ही उसकी गला घोंटकर हत्या की थी।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेन्द्र डोबाल ने बताया कि 11 मार्च को प्रेमनगर क्षेत्रान्तर्गत मॉडूवाला रोड, बालासुदरी मंदिर परिसर में एक अज्ञात महिला का शव एक कटटे मे बरामद होने की सूचना प्रेमनगर पुलिस को प्राप्त हुई। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी गयी। मौके पर फारेन्सिक टीम द्वारा घटनास्थल की फोटोग्राफी वीडियोग्राफी करते हुए आवश्यक साक्ष्य संकलन की कार्यवाही की गई। मौके पर मृतक महिला की शिनाख्त हेतु आस-पास के लोगों से पूछताछ की गई पर महिला का शव 4 से 5 दिन पुराना होने तथा शव का चेहरा पूरी तरह खराब हो जाने के कारण उसकी शिनाख्त नहीं हो पाई।

पोस्टमार्टम रिपोर्ट में मृत्यु का कारण गला दबाकर हत्या किया जाना पाया गया। हत्या के खुलासे में लगी पुलिस टीमों द्वारा लगातार किये जा रहे प्रयासों के दौरान के दौरान 19 मार्च को पुलिस अज्ञात महिला की शिनाख्त हेतु कॉसवाली कोठरी पहुंची तो पुलिस को जानकारी मिली कि कॉसवाली कोठरी मे एक नव निर्मित मकान मे काम करने वाला बिहार का एक मजदूर अपनी बीवी व छोटे बच्चे के साथ उसी साईट पर रहकर मजदूरी कर रहा था। पर होली के आस-पास से उसके साथ रहने वाली महिला दिखाई नहीं दे रही है। पर उसका बच्चा किसी अन्य महिला के साथ उक्त मजदूर के साथ दिखाई दे रहा है। जिस पर पुलिस टीम द्वारा उक्त मकान के ठेकेदार शिवजी, जो भाऊवाला मे रहता है,से गहनता से पूछताछ की गई तो उसके द्वारा बताया गया कि उसके पास काम करने वाले रंजीत शर्मा नाम के मजदूर की दो पत्नियां हैं, जिनमें से उसकी पहली पत्नी रूपा अपनी बच्ची के साथ माह फरवरी में उसके पास आई थी तथा निर्माणाधीन साइट पर ही उसके साथ रह रही थी। 8 मार्च 2026 को रंजीत शर्मा द्वारा अपनी पत्नी व बच्ची को बिहार वापस भेजने की बात कहते हुए उससे मोटर साइकिल व 1500 रूपये मांगे तथा 9 मार्च 26 को उसकी मोटर साइकिल वापस करते हुए उसे बताया कि उसकी पहली पत्नी रूपा बिहार चली गई है तथा दूसरी पत्नी सुशीला बिहार से उसके पास आ गई है। उसके बाद रंजीत अपनी दूसरी पत्नी व पहली पत्नी की बच्ची के साथ कुछ दिन उक्त साइट पर ही रहा तथा वर्तमान में भाटोवाला में रह रहा है। उक्त सूचना पर पुलिस टीम तत्काल भाटोवाला पहुंची जहां पुलिस टीम को देखकर उक्त संदिग्ध व्यक्ति रजींत भागने का प्रयास करने लगा, पर पुलिस टीम द्वारा उसे मौके पर दबोच लिया। जिससे सख्ती से पूछताछ करने पर उसके द्वारा उक्त अज्ञात महिला की पहचान अपनी पहली पत्नी रूपा के रूप में करते हुए उसका गला दबाकर उसकी हत्या करना तथा शव को कट्टे में डालकर शीतला माता मन्दिर के पास जंगल में फेंकने की बात स्वीकार की गयी जिस पर पर पुलिस टीम द्वारा अभियुक्त को मौके से गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वर्ष 2009 में उसका विवाह रूपा नाम की महिला से हुआ था तथा 04 वर्ष पूर्व उसकी पत्नी रूपा ने किसी अन्य पुरूष के साथ भागकर उससे शादी कर ली थी, जिसके बाद उसके द्वारा भी अपने बगल के गांव में रहने वाली सुशीला नाम की महिला से विवाह कर लिया, जो पूर्व से ही शादी शुदा थी। पिछले 12 वर्षों से देहरादून में अलग-अलग स्थानो पर रहकर मजदूरी कर रहा था तथा पिछले 1 साल से उसकी दूसरी पत्नी सुशीला गांव में ही रह रही थी। एक वर्ष पूर्व उसकी पहली पत्नी रूपा अपने दूसरे पति को छोडकर वापस गांव आ गई तथा उसके सम्पर्क में आकर उससे बातें करने लगी। 23 फरवरी को उसकी पहली पत्नी रूपा अपनी 11 माह की पुत्री के साथ उसके पास आ गई तथा उसके साथ उक्त निर्माणाधीन साइट पर ही रहने लगी। इस दौरान उसके द्वारा लगातार उस पर अपनी दूसरी पत्नी को छोडने का दबाव बनाया जा रहा था, जिसे लेकर उनके मध्य अक्सर विवाद हुआ करता था। 5 मार्च 2026 की रात्रि में उसकी अपनी दूसरी पत्नी से फोन पर बात करने के दौरान मृतका रूपा द्वारा उससे फोन छीन लिया तथा उस पर अपनी दूसरी पत्नी से बात न करने का दबाव बनाने लगी। जिसे लेकर दोनो के बीच विवाद हो गया तथा

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

भाजपा-कांग्रेस में 'सब कुछ ठीक नही'

❑पार्टी कार्यकर्ता नाराज, दलों को छोड़ने का सिलसिला शुरू

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। प्रदेश में 2027 में विधानसभा चुनाव होने हैं और चुनावी साल में राजनैतिक दलों में सब कुछ ठीक नहीं है। एक ओर जहां पार्टियों खासकर भाजपा और कांग्रेस में दलों के जमीनी कार्यकर्ता नाराज हैं, वहीं पार्टी छोड़ने का सिलसिला शुरू हो गया है। चुनावी साल में दलों में हलचल से पार्टियों के लिए बड़ी समस्या है।

बता दें कि राज्य गठन के बाद से सूबे में बारी-बारी से भाजपा और कांग्रेस ने राज किया है। राज्य गठन को लेकर आमजन की भावना के अनुरूप राज्य आज दिन तक नहीं बना, लेकिन दोनों दलों ने आमजन में अपनी पकड़ मजबूत की। इसी के चलते दलों को सत्ता का सुख भोगने को मिला। सबसे बड़ी बात यह है कि आमजन को पता है कि राज्य उनकी भावनाओं के अनुरूप नहीं बना और विकास भी राजनैतिक दलों के हिसाब से हो रहा है। उसके बाद भी लोग दलों के साथ जुडे़ हैं और हर चुनाव में भाजपा और कांग्रेस को सपोट करते आ रहे है।

प्रदेश में जहां भाजपा ने राज्य बनने के बाद अपनी मजबूत पकड़ बनायी वही कांग्रेस के पुराने कार्यकताओं के चलते सूबे में खुद को मजबूत रखने में आज दिनतक कायम है। भाजपा के केंद्रीय नेतृत्व का प्रभाव राज्य की जनता पर पड़ा और भाजपा का परिवार बढ़ता गया। आज भाजपा की प्रदेश में सरकार है, लेकिन सरकार के कामकाज को लेकर आमजन नाराज तो है ही भाजपा के अपने जमीनी कार्यकर्ता भी नाराज चल रहे हैं। इसके कई उदाहरण पिछले कुछ समय से सामने आ रहे है। भाजपा में सिर्फ जमीनी कार्यकर्ता ही नहीं पदाधिकारी से लेकर पूर्व मंत्री से लेकर आम कार्यकर्ता भी नाराज चल रहे हैं।

यही हाल कांग्रेस का भी है। कांग्रेस में सब कुछ ठीक नहीं है यह हमारा दावा नहीं बल्कि कांग्रेस के जमीनी कार्यकर्ताओं का है। एक तो सत्ता से लंबे समय से दूरी कांग्रेस हाईकमान की नीतियां जमीनी कार्यकर्ता बताते है। वही दूसरी और प्रदेश नेतृत्व को भी इसके लिए जमीनी कार्यकर्ता जिम्मेदार मानते हैं। कांग्रेस जहां अपनी रणनीति नहीं बना पा रही है वहीं नेतृत्व और अनावश्यक बयानबाजी भी दल के लिए खतरा बनता जा रहा है। इससे भी कार्यकर्ता नाराज नजर आ रहे हैं।

●सूबे में 2027 में विधानसभा चुनाव से पहले राजनैतिक दलों में हलचल शुरू
●भाजपा के असंतुष्ठ बने भाजपा के लिए मुसीबत, कांग्रेस के कार्यकर्ता भी है नाराज
●कांग्रेस में प्रदेश की टीम का अता-पता नहीं, भाजपा से भी जमीनी कार्यकर्ता हैं नाखुश

चुनावी साल में भाजपा और कांग्रेस में जमीनी कार्यकर्ताओं की नाराजगी दलों को भारी पड़ सकती है। क्योंकि एक ओर जहां भाजपा लगातार दो बार विधानसभा चुनाव में विजय हासिल कर सरकार में है और उसके जमीनी कार्यकर्ता नाराज चल रहे हैं उससे भाजपा को विधानसभा चुनाव में इसका असर देखने को मिल सकता है। दूसरी और कांग्रेस ने प्रदेश हाईकमान तो बदला, लेकिन लंबे समय बाद भी टीम को तैयार नहीं कर पाना यह दर्शाता है कि दल में सब कुछ ठीक-ठाक नहीं है और आने वाले विधानसभा चुनाव में इसका खामियाजा भुगतना पड़ सकता है।

दून वैली मेल

संपादकीय

देश व समाज से ऊपर राजनीति

जब सत्ता देश और समाज से ऊपर हो जाए तथा मुख्य धारा का मीडिया उसका गुलाम हो जाए तब ऐसी स्थिति में न तो कोई संवैधानिक संस्था मायने रखती है और न वह न्यायपालिका जिसे लोकतंत्र में सर्वोच्च माना जाता है। देश की राजनीति बीते कुछ सालों से जिस दिशा में जा रही है उसके सैकड़ो प्रमाण ऐसे हैं जो इस बात की तस्दीक करते हैं कि देश का लोकतंत्र और वह संविध ान जिसके नियम कानूनों के तहत देश का राजकाज संचालित होता था अब उसके कोई मायने नहीं रह गए हैं। सिर्फ सत्ता बल ही सर्वोच्च है अब, उसके सामने कोई राष्ट्र हित है न समाज हित है। बीते समय में हमने चंडीगढ़ के मेयर पद के चुनाव में धांधली के प्रत्यक्ष प्रमाण देखे थे जिसके परिणाम को न्यायालय ने असवैधानिक करार देते हुए पलट दिया था। लेकिन वह बात अब बीते समय की बात हो चुकी है। शायद भविष्य में आप ऐसा कोई फैसला न देख पाए। आजकल सिर्फ सोशल मीडिया पर राज्यसभा चुनाव में विधायकों की खरीद फरोख्त की वायरल वीडियो आप देख सकते हैं। जिसमें 10 और 20 करोड़ तक में एक विधायक की खरीद फरोख्त हो रही है। हरियाणा के पांच विधायकों ने क्रॉस वोटिंग और चार विधायकों ने अपने वोट रद्द करा कर भाजपा प्रत्याशियों को जीत दिला दी गई। देश में विपक्षी दलों के नेताओं का सत्ताधारी दल के साथ जाने का सिलसिला अविराम जारी है। यह नेता यूं ही नहीं सत्ताधारी दल के साथ जा रहे हैं इनमें से कुछ को उनके काले कारनामों के कारण जेल जाने का भय है। तो कुछ को धन का लालच देकर अपने साथ खड़ा किया जा रहा है। चुनाव जीतने के लिए साम दाम, दंड, भेद की तमाम नीतियों को अपनाया जा रहा है तथा संवैधानिक संस्थाओं के नियम कानूनों में बड़े बदलाव कर सत्ता पक्ष में काम करने पर कैसे विवश किया जा रहा है इसका उदाहरण निर्वाचन आयुक्तों के चुनावों में किये बदलाव से अच्छा कोई अन्य उदाहरण क्या होगा। विपक्ष के खिलाफ आवाज बुलंद करने के लिए सर से पैर तक भ्रष्टाचार में डूबे ब्यूरोक्रेट्स का कैसे इस्तेमाल किया जा सकता है इसका उदाहरण है 204 अधिकारियों के वह खत जो सिर्फ राहुल गांधी के चाय पीने व बिस्किट खाने को लेकर लिखे गए हैं क्योंकि उन्होंने संसद भवन की सीढ़ियों पर बैठकर ऐसा किया इन सेवानिवृत अधिकारियों को इस शर्मनाक काम करने के लिए देश से माफी मांगने की बात की जा रही है। देश में चुनावी धांधली को लेकर एक तरफ महासंग्राम छिड़ा है तो दूसरी ओर मीडिया की भूमिका सवालों के घेरे में है। बीते दिनों एक टीवी चैनल पर चर्चा में किसी ने कहा कि देश की जनता की कमी के कारण भाजपा को तीसरी बार सत्ता में आने का मौका नहीं मिला है बल्कि नीतीश और नायडू जैसे सत्ता स्वार्थी नेताओं के कारण आज भाजपा सत्ता पर काबिज है। अब सोशल मीडिया पर तो इनकी भी इंडियन स्टीन फाइल की बात कही जा रही है लेकिन हम इसकी पुष्टि नहीं कर सकते हैं। कुल मिलाकर देश और समाज के सामने लोकतंत्र और संविधान बचाने की लड़ाई का एक ऐसा एपिसोड चल रहा है जहां सब कुछ स्याह ही स्याह दिखाई दे रहा है। वैश्विक स्तर पर एक और विश्व युद्ध की दस्तक के बीच देश की राजनीति और समाज दोनों ही जिस तरह से चक्रव्यूह में फंसे हुए हैं उससे बाहर कैसे आया जा सकता है इस सवाल का जवाब किसी के पास फिलहाल तो नहीं है।

गैस की किल्लत को लेकर कांग्रेस उपाध्यक्ष ने की मुख्यमंत्री से मुलाकात

❑मुख्यमंत्री ने राज्य में एलपीजी कोटा बढ़ाए जाने का दिया आश्वासन

संवाददाता

देहरादून। आज यहां प्रदेश कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात कर उनको विक्रमी नवसंवत्सर 2083 व चैत्र नवरात्र की बधाई व शुभकामनाएं देते हुए प्रदेश की जनता की रसोई गैस की परेशानी से अवगत करवाते हुए उसे दूर करने की मांग की। धस्माना ने कहा कि अमरीका इजरायल का ईरान पर हमला और उसके पलटवार से खाड़ी संकट से पैदा हुई रसोई गैस की भारी कमी का असर उत्तराखंड व राजध ानी में लगातार बढ़ता जा रहा है और त्योहारी सीजन चौत्र नवरात्र व ईदुलफितर के कारण आम उपभोक्ता परेशान हैं इस परेशानी को न्यूनतम करवाने के लिए उनसे मांग करी कि वे केंद्रीय पेट्रोलियम मंत्री व केंद्रीय खाद्य आपूर्ति मंत्री से बातचीत कर प्रदेश को मिलने वाली एलपीजी सिलेंडरों के आवंटन कोटे को बढ़ाने की मांग कर जनता को राहत पहुंचाने का कार्य करें। धस्माना ने कहा

कि आज नव संवत्सर और चैत्र नवरात्र शुरू हो गए हैं और रमजान शरीफ का महीना भी चल रहा है और दो दिन बाद ईदुलफितर भी है ऐसे में सनातन धर्मावलंबियों व मुस्लिम दोनों समुदायों के त्यौहारों पर व उनकी रसोई पर गैस की किल्लत त्यौहारों को फीका कर रही है और लोग रसोई गैस के लिए दर दर भटक रहे हैं। धस्माना ने मुख्यमंत्री को बताया कि अकेले राजधानी देहरादून में लगभग पौने आठ लाख रसोई गैस उपभोक्ता हैं और देहरादून के लिए आवंटित कोटा साढ़े पांच लाख सिलेंडर है जो पहले ही सवा दो लाख कम है और आजकल कमी के कारण सप्लाई प्रभावित होने के कारण और कम आ रहे हैं जिससे अफरा तफरी का माहौल बन रहा है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने धस्माना को आश्वासन दिया कि वे आज ही इस संबंध में केंद्रीय मंत्रियों व केंद्रीय सचिव व केंद्रीय अधिकारियों से बातचीत कर एलपीजी कोटा बढ़ाने की मांग करेंगे।

महाकाल सेवा समिति के पदाधिकारियों ने की महंत देवेन्द्र दास से भेंट

संवाददाता

देहरादून। महाकाल सेवा समिति ने श्री गुरू राम राय दरबार के महंत देवेन्द्र दास से शिष्टाचार भेंट की।

आज श्री गुरु राम राय दरबार साहिब में दर्शन करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ, जहां महंत देवेंद्र दास से शिष्टाचार भेंट कर उनका आशीर्वाद लिया। इस दौरान विभिन्न जनहित से जुड़े महत्वपूर्ण मुद्दों पर विस्तार से चर्चा हुई। महंत देवेंद्र दास ने एक अत्यंत गंभीर विषय साझा करते हुए बताया कि एक व्यक्ति उनके पास सहायता के लिए आया था, जो एक निजी कार्यालय में कार्यरत है, लेकिन उसे न तो भविष्य निधि की सुविधा मिल रही है और न ही कोई चिकित्सा सुविध ा उपलब्ध कराई जा रही है। यह स्थिति न केवल चिंताजनक है, बल्कि श्रमिकों के मूल अधिकारों का भी हनन है। इस पर उन्होंने ने गहरी चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि यह विषय बेहद गंभीर है और इसे किसी भी स्तर पर नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। उन्होंने कहा कि निजी संस्थानों में कार्यरत कर्मचारियों को सरकार द्वारा निर्धारित सभी सुविधाएं, चिकित्सा सुविधा, बीमा तथा अन्य श्रम कानूनों के तहत मिलने वाले अधिकार निश्चित रूप से प्रदान किए जाने चाहिए। संजय कुमार ने स्पष्ट रूप से कहा कि यदि कोई भी व्यक्ति या संस्था किसी कर्मचारी को कार्य पर रखती है, तो उसे कानून के अनुसार सभी अनिवार्य सुविध ाएं देना उसकी जिम्मेदारी है। जो संस्थाएं इन नियमों का पालन नहीं करती हैं, उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई सुनिश्चित की जानी चाहिए, ताकि भविष्य में किसी भी श्रमिक के साथ अन्याय न हो। उन्होंने कहा कि श्रमिकों के हितों की रक्षा के लिए वे पहले भी आवाज उठाते रहे हैं और आगे भी मजबूती के साथ इस मुद्दे को उठाते रहेंगे। यदि आवश्यकता पड़ी, तो इस विषय को लेकर व्यापक स्तर पर जन आंदोलन भी किया जाएगा, ताकि प्रत्येक श्रमिक को उसका हक मिल सके और व्यवस्था में पारदर्शिता बनी रहे। इस अवसर पर अन्य सामाजिक एवं जनसरोकार से जुड़े विषयों पर भी सकारात्मक एवं सार्थक चर्चा हुई।

ललित शर्मा को मिला अंतर्राष्ट्रीय हिंदी गौरव सम्मान

हमारे प्रतिनिधि

देहरादून। मथुरा जिले के गांव भंकरपुर बेसला के लेखक एवं युवा साहित्यकार ललित शर्मा को उनके साहित्य और शिक्षा में विशेष योगदान के लिए अंतर्राष्ट्रीय अर्पण संस्था, दुबई द्वारा हिंदी गौरव सम्मान से सम्मानित किया गया।

ललित शर्मा लगातार सामाजिक, आर्थिक, वैश्विक और खेल संबंधी मुद्दों पर लेखन कर रहे हैं। उनके लगभग 60 लेख देश के 15 से अधिक प्रतिष्ठित समाचार पत्रों और पत्रिकाओं में प्रकाशित हो चुके हैं। उनकी प्रकाशित किताब "रुस्तम ए हिंद फूली पहलवान" पाठकों के बीच बहुत लोकप्रिय रही है। इसके अलावा, वे अपनी आने वाली पुस्तकें जैसे "1857 स्वतंत्रता आंदोलन के गुमनाम नायक", "द रियल हीरो" और "उड़ान अपना करियर स्वयं चुने" पर भी काम कर रहे हैं।

ललित शर्मा ब्रज की संस्कृति पर भी लगातार लेखन करते रहते हैं। सम्मान प्राप्त करने पर ललित शर्मा ने अंतर्राष्ट्रीय अर्पण संस्था की सीईओ, नेहा शर्मा का धन्यवाद किया और इसे अपने जीवन के लिए एक गौरवपूर्ण क्षण बताया।

एनएसएस निःस्वार्थ समाजसेवा का मंच हैः प्रो. सुनयना रावत

हमारे प्रतिनिधि

देहरादून। राष्ट्रीय सेवा योजना युवा छात्र- छात्राओं को निःस्वार्थ समाज सेवा करने की प्रेरणा देता है। यह वह मंच है जहाँ युवा स्वयंसेवी इसके आदर्श वाक्य नॉट मी - बट यू के अनुरूप अपने सुख और आराम को त्यागकर दूसरों का दुःख-दर्द दूर करने में आनंद की अनुभूति करते हैं।

●डॉ. अनिल वर्मा 155 बार रक्तदान हेतु एनएसएस महा रक्तदानी अवार्ड से सम्मानित

उक्त विचार राज्य अधिकारी राष्ट्रीय सेवा योजना अधिकारी प्रोफेसर (डॉ.) सुनयना रावत ने डीबीएस कॉलेज के छात्रों के बाल भवन में आयोजित एनएसएस शिविर के समापन एवं सम्मान समारोह के अवसर पर बतौर मुख्य अतिथि छात्रों को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किये। उन्होंने छात्रों को रक्तदान करके दूसरों का जीवन बचाने को समाजसेवा

का सरलतम माध्यम बताते हुए अनिल वर्मा द्वारा 155 बार रक्तदान करने की सराहना करते हुए छात्रों को उनसे प्रेरणा लेने की अपील की।

अति विशिष्ट अतिथि हेनब केंद्रीय विश्वविद्यालय समन्वयक प्रोफेसर (डॉ) आर एस नेगी ने कहा कि एनएसएस के स्वयंसेवी स्वच्छता अभियान, श्रमदान ही नहीं बल्कि स्वास्थ्य, शिक्षा और स्व-रोजगार से सम्बंधित सरकारी योजनाओं की जानकारी भी जरूरतमंद लोगों को पहुंचा रहे हैं।

विशिष्ट अतिथि एनएसएस के यूनिवर्सिटी को-आर्डिनेटर प्रोफेसर (डॉ) राकेश नेगी ने कहा कि मानवता की सेवा ही ईश्वर की पूजा है, समाज सेवा के विभिन्न रूप हैं। यदि शिक्षा ग्रहण कर रहे युवा अपना कुछ समय निकालकर अशिक्षित, गरीब, असहाय, जरूरमंद या भटके हुए लोगों की सहायता अथवा उनका उचित मार्गदर्शन करके उनकी

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

'जन-जन की सरकार, जन-जन के द्वार' शिविर में 43 शिकायतों का हुआ मौके पर निस्तारण

अल्मोड़ा(आरएनएस)। उत्तराखंड सरकार के कार्यक्रम जन-जन की सरकार, जन-जन के द्वार के तहत विकासखंड हवालबाग की न्याय पंचायत सल्ला रौतेला में शीतलाखेत के रामलीला मैदान में बहुउद्देशीय शिविर आयोजित किया गया। शिविर में क्षेत्र के लोगों ने बड़ी संख्या में भाग लेकर विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ उठाया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कैबिनेट मंत्री रेखा आर्य ने की। इस दौरान उन्होंने आमजन से सीधा संवाद कर उनकी समस्याएं सुनीं। शिविर में कुल 54 शिकायतें प्राप्त हुईं, जिनमें से 43 का मौके पर ही निस्तारण कर दिया गया, जबकि शेष मामलों के लिए संबंधित विभागों को आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिए गए। शिविर के माध्यम से 739 लोगों को विभिन्न सरकारी योजनाओं से लाभान्वित किया गया और लाभार्थियों को संबंधित सामग्री भी वितरित की गई। इसके अलावा 349 आवेदन विभिन्न योजनाओं के अंतर्गत मौके पर ही भरवाए गए, जिससे लोगों को त्वरित सुविधा मिली। कैबिनेट मंत्री रेखा आर्य ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जनसमस्याओं का समाधान प्राथमिकता के आधार पर किया जाए और कार्यों में संवेदनशीलता व तत्परता बनाए रखी जाए। उन्होंने स्पष्ट किया कि यदि किसी अधिकारी की लापरवाही सामने आती है तो उसके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि इस तरह के शिविर शासन और प्रशासन को जनता के और अधिक निकट लाने का प्रभावी माध्यम हैं, जिससे दूरस्थ क्षेत्रों के लोगों को भी योजनाओं का लाभ उनके द्वार तक मिल रहा है। शिविर में सूचना एवं लोक संपर्क विभाग अल्मोड़ा द्वारा जनोपयोगी प्रचार सामग्री का वितरण भी किया गया, जिससे लोगों को विभिन्न सरकारी योजनाओं की जानकारी मिल सके।

जनगणना से पहले नगर निगम क्षेत्र में भवनों की होगी गणना

हल्द्वानी(आरएनएस)। जनगणना से पहले हल्द्वानी नगर निगम क्षेत्र के भवनों की गणना की जाएगी। इसके लिए नगर निगम सभागार में फिल्ड ट्रेनरों को प्रशिक्षण दिया गया है। बताया गया कि निगम क्षेत्र में 24 अप्रैल से 25 मई तक भवनों की गणना का काम किया जाएगा। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों की वास्तविक जनसंख्या को जानने के लिए जनगणना का काम शुरू किया जा रहा है। इसके लिए मास्टर ट्रेनर ने फिल्ड ट्रेनरों को प्रशिक्षित किया। इस दौरान नोडल अधिकारी नगर आयुक्त परितोष वर्मा ने बताया कि निगम क्षेत्र में लोगों से पहले भवनों की गणना की जाएगी। इसके लिए 24 अप्रैल से 25 मई तक टीम काम करेगी। इस दौरान घरेलू के साथ व्यवसायिक भवनों की गणना की जाएगी। बताया कि लोग पोर्टल के माध्यम से अपनी जानकारी भी दर्ज कर सकते हैं। वहीं प्रशिक्षित फिल्ड ट्रेनर इसके लिए जल्द ही सुपरवाइजर को प्रशिक्षित करेंगे। इस मौके पर जिला सांख्यिकी अधिकारी मुकेश नेगी, शुभम वर्मा, हिमांशु जंतवाल मौजूद रहे।

इयरफोन से बच्चों की सुनने की क्षमता प्रभावित

हल्द्वानी(आरएनएस)। राजकीय मेडिकल कॉलेज के कम्युनिटी मेडिसिन विभाग की टीम ने राउप्रा वि?द्यालय तुलसीनगर में छात्रों की स्वास्थ्य जांच के लिए शिविर आयोजित किया। विभागाध्यक्ष प्रो. साधना अवस्थी के निर्देशन में आयोजित शिविर में मशीनों द्वारा हुई जांच में कुछ बच्चों की सुनने की क्षमता कम पाई गई। डॉक्टरों के अनुसार, मोबाइल पर इयरफोन का अधिक प्रयोग इसका मुख्य कारण है। शिविर में डॉ. रुद्रकेश ने कानों की स्वच्छता और मेडिकल वेलफेयर अधिकारी विजय वर्मा ने स्वास्थ्य पर जानकारी दी। प्रधानाध्यापिका बबीता रानी, डॉ. श्रुति, डॉ. उमेर, डॉ. अदिति, पार्वती जोशी, भावना कांडापाल, फिरोज बानू आदि मौजूद रहे।

गरीब रथ ट्रेन बहाली की मांग, रेल अधिकारियों को सौंपा ज्ञापन

रुद्रपुर(आरएनएस)। यात्रियों की सुविधा और आगामी धार्मिक यात्राओं को देखते हुए गरीब रथ ट्रेन के पुन: संचालन की मांग तेज हो गई है। इस संबंध में मेयर विकास शर्मा के नेतृत्व में एक प्रतिनिधिमंडल ने रुद्रपुर रेलवे स्टेशन पहुंचकर रेल अधिकारियों से मुलाकात की और मंडल रेल प्रबंधक, इज्जतनगर (बरेली) को संबोधित ज्ञापन सौंपा। मेयर ने बताया कि रुद्रपुर और आसपास के क्षेत्रों से बड़ी संख्या में श्रद्धालु माता वैष्णो देवी सहित अन्य धार्मिक स्थलों की यात्रा करते हैं। पिछले चार वर्षों तक संचालित गरीब रथ ट्रेन यात्रियों के लिए किफायती और सुविधाजनक साधन रही है, लेकिन करीब चार माह से इसका संचालन बंद होने से लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि पंजाब और जम्मू जाने वाले यात्रियों के लिए यह ट्रेन जीवनरेखा के समान है। गर्मी की छुट्टियों और श्री अमरनाथ यात्रा के नजदीक आने के चलते यात्रियों की संख्या में और बढ़ोतरी होगी। ऐसे में ट्रेन सेवा बहाल करना अत्यंत आवश्यक है। मेयर ने रेल प्रशासन से जनहित में शीघ्र निर्णय लेने की मांग की। इस दौरान श्री अमरनाथ जी सेवा मंडल के अध्यक्ष अजय चड्ढा, संरक्षक सुनील ठुकराल, राजन राठौर, अमित अरोड़ा (बॉबी) समेत कई पदाधिकारी और सदस्य मौजूद रहे।

कामना सागर में हजारों श्रद्धालुओं ने लगाई आस्था की डुबकी

रुद्रपुर(आरएनएस)। हरिचांद गुरुचांद मतुआ मिशन के संस्थापक हरिचांद ठाकुर के 215वें जन्मोत्सव पर आयोजित तीन दिवसीय मतुआ मेले के दूसरे दिन देश के विभिन्न राज्यों के साथ ही पड़ोसी राष्ट्र नेपाल से भी बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंचे। मधुकृष्ण त्रयोदशी महायोग के अवसर पर हजारों श्रद्धालुओं ने कामना सागर में आस्था की डुबकी लगाकर अपने आराध्य का नमन किया। मंदिर परिसर में आचार्य विवेकानंद महाराज ने सामूहिक दीक्षा देकर हजारों लोगों को मतुआ संप्रदाय में शामिल कराया। सुबह मतुआ अनुयायियों ने ढोल-नगाड़ों के साथ हरिचांद ठाकुर के चित्र और आचार्य विवेकानंद ब्रह्मचारी को रथ में विराजमान कर नगर में भव्य शोभायात्रा निकाली।

हरि मंदिर प्रांगण से शुरू हुई यह शोभायात्रा विभिन्न मार्गों से होते हुए पुन: मंदिर पहुंचकर संपन्न हुई। शोभायात्रा में शामिल श्रद्धालु ढोल-नगाड़ों और शंख ध्वनि के बीच जय हरिबोल के उद्घोष करते रहे। आचार्य विवेकानंद महाराज ने बांग्लादेश के ओढ़ाकांदी धाम के मुख्य सरोवर, सात समुद्रों और देश की प्रमुख तेरह नदियों से लाए गए जल को कामना सागर में मिलाकर उसे पवित्र किया। इस दौरान श्रद्धालुओं ने फलदान भी किया। स्नान कार्यक्रम सुबह ८ः०९ बजे से देर शाम तक चलता रहा। दिल्ली, गुजरात, महाराष्ट्र, राजस्थान और नेपाल से भी श्रद्धालु पहुंचे। मंदिर परिसर में देशभर से आई टीमों द्वारा अखंड हरिनाम संकीर्तन और लंगर का आयोजन निरंतर जारी रहा।

कार्यक्रम में रुद्रपुर विधायक शिव अरोरा, पूर्व विधायक प्रेमानंद महाजन, चेयरमैन मनजीत कौर, भाजपा प्रदेश मंत्री गुंजन सुखीजा, पूर्व चेयरमैन सीमा सरकार, कांग्रेस प्रदेश महामंत्री ममता हालदार, ब्लॉक प्रमुख प्रतिनिधि प्रीत ग्रोवर, भाजपा जिला उपाध्यक्ष अमित नारंग, युवा कांग्रेस प्रदेश महासचिव किशोर हालदार सहित कई जनप्रतिनिधि मौजूद रहेदलितों और शोषितों के उत्थान के लिए समर्पित रहे हरिचांद ठाकुरदिनेशपुर। महावारुणी स्नान मतुआ संप्रदाय का प्रमुख पर्व है। वर्ष 1812 में पूर्वी बंगाल के ओढ़ाकांदी गांव में हरिचांद ठाकुर का जन्म हुआ था। उन्होंने दलितों और शोषितों के उत्थान के लिए मतुआ मिशन की स्थापना की। उनके निधन के बाद वर्ष १८८० से ओढ़ाकांदी में महावारुणी स्नान की परंपरा शुरू हुई।

हरिचांद ठाकुर ने जीवनभर शोषित, पीड़ित और वंचित वर्ग के अधिकारों के लिए संघर्ष किया। उनके प्रभाव से एक अंग्रेज अधिकारी ने ईसाई धर्म त्यागकर उनके अनुयायी बनते हुए ब्रिटिश संसद में दलितों पर हो रहे अत्याचार का मुद्दा उठाया। हरिचांद ठाकुर के प्रयासों से दलितों को 'चंडाल' संबोधन से मुक्ति मिली और उन्हें 'नमशूद्र' कहा जाने लगा। उनके बाद गुरुचांद ठाकुर ने इस परंपरा को आगे बढ़ाया। दिनेशपुर में वर्ष 1983 में आचार्य गोपाल महाराज द्वारा हरि मंदिर की स्थापना की गई, तभी से यहां महावारुणी स्नान आयोजित होता आ रहा है। मान्यता है कि मधुकृष्ण त्रयोदशी महायोग में कामना सागर में स्नान करने से श्रद्धालुओं की मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं।

पेयजल संकट को लेकर ग्रामीणों ने एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

अल्मोड़ा(आरएनएस)। विकासखंड द्वाराहाट के अंतर्गत ग्राम सभा कफड़ा की अजनो बस्ती में पिछले दो वर्षों से जारी पेयजल संकट के समाधान की मांग को लेकर ब्लॉक प्रमुख डॉ. आरती किरौला के नेतृत्व में ग्रामीणों ने उपजिलाधिकारी द्वाराहाट को ज्ञापन सौंपा। डॉ. आरती किरौला ने प्रशासन को अवगत कराया कि अजनो बस्ती के निवासी लंबे समय से पानी की समस्या से जूझ रहे हैं और उन्हें पेयजल के लिए काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि पूर्व में आयोजित बहुउद्देशीय शिविर में भी इस समस्या को उठाया गया था, लेकिन अब तक इसका स्थायी समाधान नहीं हो पाया है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि जल्द ही पेयजल आपूर्ति सुचारू नहीं की गई, तो क्षेत्र की जनता के साथ मिलकर आंदोलन किया जाएगा। इस दौरान ग्राम प्रधान कफड़ा बीना देवी, सामाजिक कार्यकर्ता प्रताप रावत, पूर्व ग्राम प्रधान तथा बड़ी संख्या में ग्रामीण महिलाएं मौजूद रहीं।

धरासू में बिजली कर्मियों ने गेट मीटिंग कर किया प्रदर्शन

उत्तरकाशी (आरएनएस)। उत्तराखंड विद्युत अधिकारी कर्मचारी संयुक्त संघर्ष मोर्चा के आह्वान पर धरासू विद्युत गृह में अधिकारियों, कर्मचारियों और उपनल कर्मियों ने गेट मीटिंग कर विरोध प्रदर्शन किया।

इस दौरान ऊर्जा निगम प्रबंधन को दिए गए 19 सूत्री मांगपत्र पर कार्रवाई न होने पर उन्होंने गहरी नाराजगी जताई। संघर्ष मोर्चा ने सरकार को चेतावनी दी कि यदि उनकी मांगें पूरी न हुई तो आंदोलन को और व्यापक किया जाएगा। विद्युत अधिकारी कर्मचारी संयुक्त संघर्ष मोर्चा भागीरथी घाटी के बैनर तले प्रदर्शनकारियों ने जल विद्युत परियोजनाओं की भूमि को अन्य व्यावसायिक कार्यों के लिए दिए जाने और विद्युत वितरण कंपनियों के निजीकरण संबंधी शासनादेश का कड़ा विरोध किया। उन्होंने निगम प्रबंधन पर कर्मचारियों की समस्याओं के प्रति उदासीन रवैया अपनाने का आरोप भी लगाया। गेट मीटिंग में वक्ताओं ने कहा कि यदि जल्द ही मांगों का समाधान नहीं किया गया तो पूरे प्रदेश में चरणबद्ध आंदोलन किया जाएगा।

सभा का संचालन जगदीश नौटियाल और अध्यक्षता संदीप नेगी ने की। इस दौरान अमित चौधरी, प्रदीप बागड़ी, इकमल सिंह, कामेश, सावन सिंह, अरशद अली खान, हेमंत, भुवन चंद्र, अनुज तिवारी, जसवीर सिंह, ज्योति, कमला राणा, दीक्षा चौहान, किशोर, नितिन कुमार, विनोद चौहान और कुलवीर राणा ने विचार रखे।

पुलिस ने डायट में जागरुकता अभियान चलाया

पिथौरागढ़ (आरएनएस)। डीडीहाट पुलिस ने शिक्षा व प्रशिक्षण संस्थान डीडीहाट में जागरूकता शिविर का आयोजन किया। इस दौरान थानाध्यक्ष संजय जोशी, उपनिरीक्षक प्रियंका मौनी ने संस्थान में उपस्थित लोगों को महत्वपूर्ण कानूनों व सुरक्षा से जुड़ी जानकारियां दीं। साथ ही महिला सुरक्षा से संबंधित कानूनों व हेल्पलाइन नम्बर, साइबर अपराध से बचाव के उपाय सहित सड़क सुरक्षा नियमों की भी जानकारी दी।

पंचकोसी वारुणी यात्रा में उमड़ा श्रद्धालुओं का सैलाब

उत्तरकाशी(आरएनएस)। पंचकोसी वारुणी यात्रा में श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ पड़ा। वरुणा नदी में स्नान के साथ शुरू होने वाली यात्रा वरुणावत पर्वत के ऊपर से गुजरते हुए गंगा और भागीरथी के संगम पर पूजा-अर्चना के साथ संपन्न हुई। वरुणावत पर्वत की पैदल 15 किमी परिक्रमा वाली यात्रा में हजारों श्रद्धालुओं शामिल हुए। पंचकोसी वारुणी नाम से हर वर्ष होने वाली इस यात्रा का बड़ा धार्मिक महत्व माना जाता है।

कहा जाता है कियात्रा को पूर्ण करने वाले व्यक्ति को 33 कोटी देवी-देवताओं की पूजा-अर्चना का पुण्य लाभ मिलता है। मंगलवार सुबह ब्रह्ममुहूर्त से ही श्रद्धालुओं के जत्थे वारुणी यात्रा पर निकलने शुरू हो गए थे। करीब 15 किमी लंबी पैदल यात्रा की शुरुआत श्रद्धालुओं ने बड़ेथी संगम के निकट स्थित वरुणेश्वर महादेव मंदिर में पूजा-अर्चना की। इसके बाद बसुंगा गांव में अखंडेश्वर, साल्ड में जगरनाथ व अष्टभुजा दुर्गा माता, ज्ञाणजा में ज्ञानेश्वर एवं व्यास कुंड, वरुणावत शीर्ष पर शिखरेश्वर व विमलेश्वर महादेव, संग्राली में कंडार देवता, पाटा में नर्वदेश्वर मंदिर में जलाभिषेक एवं पूजा-अर्चना की। वरुणावत पर्वत से उतरकर श्रद्धालुओं ने गंगोरी में असी गंगा व भागीरथी के संगम पर स्नान के बाद नगर के विभिन्न मंदिरों में पूजा-अर्चना एवं जलाभिषेक किया।

ग्रामीणों ने की विशेष आवभागत- वारुणी यात्रा पथ पड़ने वाले बसूंगा, साल्ड, ज्ञाणजा, संग्राली, पाटा, गंगोरी एवं लक्षेश्वर में ग्रामीणों ने श्रद्धालुओं की खूब आवभाग की।

श्रद्धालुओं को चौलाई के लड्डू आलू के गुटके, चाय, बरांश का जूस आदि जलपान कराया। साथ ही ग्रामीणों ने इस यात्रा को शासन व प्रशसन से राजकीय धार्मिक यात्रा घोषित करने की मांग की। ताकी आने वाले समय में यहा यात्रा और भव्य रूप ले सके। आचार्य दिवाकर नैथानी ने बताया कि स्कंद पुराण के केदारखंड के अनुसार वरुणावत पर्वत की पैदल परिक्रमा वाली वारुणी यात्रा सच्चे मन से करने पर श्रद्धालुओं की सभी मनोकामनाएं पूरी होती है। तथा हजारों तीर्थों की यात्रा का पुण्य लाभ मिलता है।

बाथरूम-किचन के नलों से पानी के दाग हटाने के लिए अपनाएं ये 5 टिप्स

घर के साथ-साथ बाथरूम और किचन की सफाई करना भी जरूरी होता है। खासतौर पर वहां लगे नलों की सफाई जरूरी है। ऐसा नहीं करने पर नलों पर पानी के दाग सख्त हो जाते हैं, जिससे उन्हें हटाना मुश्किल हो जाता है। ऐसे में नलों की रोजाना सफाई करने के अलावा कुछ हैक्स अपनाकर भी आप इन्हें साफ और चमकदार बना सकते हैं। आइए आज नलों से पानी के दाग हटाने के लिए 5 साफ-सफाई के टिप्स जानते हैं।

सफेद सिरका

नलों से पानी के सख्त निशानों से छुटकारा पाने के सबसे आसान तरीकों में से एक सिरका और पानी का मिश्रण तैयार करना है। इस मिश्रण को प्रभावित जगह पर स्प्रे करें और कम से कम 15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद अंत में एक पुराने टूथब्रश से नलों की सतह को स्क्रब करके साफ करें। सफेद सिरके की मदद से बाथरूम की ये चीजें भी साफ की जा सकती हैं।

बेकिंग सोडा

बाथरूम-किचन के नलों को बेदाग बनाने के लिए बेकिंग सोडा असरदार है। यह मार्बल की टाइल्स को भी साफ कर सकता है। लाभ के लिए एक चौथाई कप बेकिंग सोडा और पानी मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। अब इस पेस्ट को पानी के दाग से प्रभावित हिस्से पर लगाकर लगभग 12 घंटे तक छोड़ दें। इसके बाद नल की सफाई करते हुए इसे धो लें। इससे सारे दाग गायब हो जाते हैं और नल वापस से चमकने लगता है।

फ्लोराइड-बेस्ड टूथपेस्ट

ज्यादातर टूथपेस्ट में फ्लोराइड मौजूद होता है, जो एक प्राकृतिक खनिज है। यह मुंह की सफाई करने में मदद करता है। इसके अलावा यह नल और कांच की सतह को साफ करने के लिए एक एजेंट के रूप में भी काम करता है। लाभ के लिए अच्छी मात्रा में टूथपेस्ट लें और फिर इसे प्रभावित हिस्से पर लगाएं। इसके बाद एक कपड़े का उपयोग करके सतह को साफ करके पानी से धो लें।

एप्सम सॉल्ट

एप्सम सॉल्ट की मदद से आप नल की सफाई भी कर सकते हैं। लाभ के लिए एक कप एप्सम सॉल्ट में आधा कप बेकिंग सोडा और कुछ लिक्विड डिश सोप मिलाएं। अब इस मिश्रण को नल पर लगाकर धीरे से स्क्रब करें। कुछ देर बाद पानी से नल को धो लें। ऐसा करने से नल पर लगा जंग और दाग काफी हद तक गायब हो जाते हैं। एप्सम सॉल्ट को गुनगुने पानी में मिलाकर नहाने से ये फायदे मिलते हैं।

टैटार की क्रीम

टैटार की क्रीम एक बेकिंग सामग्री है। इसका उपयोग कई सतहों को साफ करने के लिए किया जा सकता है। लाभ के लिए पानी और टैटार की क्रीम का पेस्ट तैयार करें और फिर इसे उस सतह पर लगाएं, जिसे आप साफ करना चाहते हैं। इस पेस्ट को नलों पर 30 मिनट तक लगा रहने दें और फिर एक गीले कपड़े से साफ कर लें।

ऑफिस में आती है नींद, तो डाइट से करें ये चीजें डिलीट

जब काम के बीच में हमें उबासी आती है तो पूरा काम तहस-नहस हो जाता है। आपकों ऑफिस में बॉस की डांट खानी पड़ती हैं, लेकिन इसका इलाज है। क्योंकि कुछ चुनिंदा फ्लों और खाद्य पदार्थों को न खाने से आप अपने आलस को दूर भगा सकते हैं। कई बार हमें काम करते-करते जब नींद आती है या आलस आता है तो उबासियां आने लगती हैं। अगर आप कहीं किसी सार्वजनिक जगह पर हैं और वहां आपको उबासी आ जाए तो काफी अजीब लगता है। ऐसा कई कारणों से हो सकता है,जैसे नींद पूरी न होना, बॉडी में थकान रहना, स्ट्रेस लेना आदि। जब काम के बीच में हमें उबासी आती है तो पूरा काम तहस-नहस हो जाता है। लेकिन घबराइए मत, क्योंकि कुछ चुनिंदा फ्लों और खाद्य पदार्थों को न खाने से आप अपने आलस को दूर भगा सकते हैं और फ्र उबासी जो आपके पास आने से भी डरेगी। डार्क चॉकलेट एक ऐसा खाद्य पदार्थ है, जिसमें कैफीन काफी मात्रा में होता है। केला एक ऐसा खाद्य पदार्थ होता है,जिसमें पोटैशियम और मैग्नीशियम पाया जाता है। ये आपकी मांसपेशियों को रिलेक्स करते हुए नींद को आपके पास लाता है। कहते हैं चेरी एक ऐसा फ्रूट है, जिसमें भारी मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। अगर आपको आसल आ रहा है तो इसका मतलब चेरी में मौजूद मेलाटोनिन की वजह से ऐसा हो रहा है।

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 *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

सुबह दौड़ने से पहले रखें इन बातों का ख्याल, शरीर को नहीं होगा नुकसान

प्रतिदिन व्यायाम करना स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। यह न केवल शरीर को तंदरुस्त बनाये रखता है बल्कि मानसिक रूप से भी आपको क्रियाशील बनाता है। सेहत को अच्छा रखने के लिए कई लोग सुबह दौड़ना पसंद करते हैं। दौड़ने से कई तरह की शारीरिक समस्याओं से हम बचे रह सकते हैं। सुबह दौड़ना हमारी सेहत के लिए बहुत लाभदायक होता है। लेकिन दौड़ते समय हमें कुछ बातों का ध्यान जरूर रखना चाहिए। क्योंकि कई बार हम दौड़ने तो निकल जाते हैं, लेकिन इससे कुछ समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। दौड़ने से सर्वाधिक कैलोरी बर्न होती है जो हमारे शरीर की कई सारी बीमारियों को बहा देती है। अक्सर हम दौड़ते से पहले कुछ गलतियाँ कर बैठते हैं, जो हमें नुकसान पहुँचाती हैं।

वॉर्मअप से करें शुरुआत : सुबह अगर आपको भी दौड़ना पसंद है, तो सबसे पहले वार्म अप करें। इसको करने से हमारा शरीर एक्सरसाइज के लिए तैयार हो जाता है। वॉर्मअप करने से हमारी मांसपेशियां खिचती है, जिससे क्रैंप होने से आप खुद को बचा सकते हैं। इतना ही नहीं हड्डियों के लिए भी वॉर्मअप बेहद ही जरूरी होता है। इससे हड्डियों में फ्रैक्चर होने से बचा जा सकता है।

बॉडी को हाइड्रेट रखें : अक्सर लोगों का मानना होता है कि दौड़ते समय पानी का सेवन नहीं करना चाहिए। लेकिन आपको बता दें कि, इस दौरान ये बहुत जरूरी होता है कि हम अपनी बॉडी को पूरी तरह से हाइड्रेटेड रखें। ऐसा करने से शरीर डिहाइड्रेशन का शिकार नहीं होता और आप अच्छे से एक्सरसाइज कर सकते हैं।

दौड़ते समय रखें बॉडी पोस्चर का ध्यान: कई बार लोग दौड़ते जरूर हैं लेकिन सही तरीके से नहीं दौड़ते। यदि आप गलत तरीके से दौड़ेंगे, तो आपको बहुत सी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए इस बात का ध्यान जरूर रखें की दौड़ने के साथ साथ सही पोस्चर होना भी जरूरी होता है।

रनिंग जूते पहने: दौड़ने से पहले इस बात का ध्यान भी जरूर रखें कि आप रनिंग जूते पहनकर ही दौड़ रहे हैं। यदि आप किसी भी तरह के जूते या चप्पल पहनकर दौड़ेंगे, तो आप खुद के घुटनों को डैमेज कर सकते हैं। इसलिए ये भी जरूरी होता है कि आप सही जूतों का चयन करें।

समय को ध्यान में रखते हुए दौड़े: अगर आपको भी सुबह दौड़ना पसंद है, तो इस बात का ध्यान रखें कि सुबह सूरज उगने के पहले अपनी दौड़ को खत्म कर लें। वो इसलिए क्योंकि जब सूरज निकलने लगता है, तो उसके कारण हमें बहुत ज्यादा पसीना आना शुरू हो जाता है, जिससे शरीर का पानी बहुत जल्दी खत्म होने लगता है। इसलिए सूरज उगने के पहले दौड़ने की सलाह दी जाती है।

सही नहीं है खाने के बाद दौड़ना: ज्यादा खाने के बाद दौड़ना आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। खाने के तुरन्त बाद किसी भी प्रकार की एक्सरसाइज न करें और ना ही एक्सरसाइज के तुरन्त बाद खाना खाएं।

नजरअंदाज न करें लघुशंका: एक्सरसाइज करते समय अगर आपको यूरीनेशन (लघुशंका)की आवश्यकता महसूस होती है तो इसे नजरअंदाज न करें। नजरअंदाज करने पर आपको चक्कर आने, पेट सम्बन्धी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

पानी जरूर पीयें : रनिंग करते समय अगर आपका गला सूख जाता है तो पानी अवश्य पीएं ऐसा न करने पर डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है। आपको बहुत अधिक थकान भी महसूस होगी।

शब्द सामर्थ्य -084

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।

1		2	■	3	4		5	■
	■	6				■	7	8
9			■		■	10		
	■	11		■	12		■	
■	13	■	■	14			■	■
15		16		■		■	■	17
	■		■	18		19	■	
	■	20			■	21		
■	22		■	23			■	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 83 का हल

ज	ल	■	आ	वा	जा	ही	■	■
मा	■	खू	ब	■	दू	र	स्थ	■
ना	दा	न	■	सा	ग	■	ल	क्ष्य
■	न	ख	■	त	र	ल	■	■
■	वी	रा	न	■	■	च	ट	क
■	र	ब	■	आ	ज	क	ल	■
■	■	■	आ	ग	■	दा	ना	■
■	अ	ग	र	म	ग	र	■	क्रो
भा	भी	■	ती	न	■	■	व	ध

दृश्यम 3 की शूटिंग के दौरान शिवालिका ओबेरॉय ने प्रेग्नेंसी का एक्सपीरिएंस किया शेयर

शिवालिका ओबेरॉय ने अपनी प्रेग्नेंसी को अभिषेक पाठक के साथ को-प्रोडक्शन बताया है। एक्ट्रेस ने आगे बताया कि उनके फिल्ममेकर पति अजय देवगन स्टारर दृश्यम के तीसरे पार्ट में बिज़ी हैं, जबकि वह मदरहुड की तैयारी पर फोकस कर रही हैं।

शिवालिका ने इंस्टाग्राम पर अपने पति अभिषेक के साथ हाल ही में हुए मैटरनिटी शूट की कुछ तस्वीरें शेयर कीं। इसे जॉइंट वेंचर बताते हुए एक्ट्रेस ने मज़ाक में कहा कि दोनों के बीच डील हो गई थी।

उन्होंने कैप्शन में लिखा, इसे को-प्रोडक्शन कहो। वह थ्रिलर बनाने में बिज़ी हैं। मैं एक इंसान बनाने में बिज़ी हूँ। डील हो गई थी।

क्योंकि अभिषेक प्रेग्नेंसी के दौरान दृश्यम 3 की शूटिंग कर रहे हैं, शिवालिका ने पक्का किया कि वे इस सफ़र को जितनी चाहें उतनी मैटरनिटी फ़ोटो के साथ डॉक्यूमेंट करें।

एक्ट्रेस ने कहा, वह प्रेग्नेंसी के दौरान दृश्यम 3 की शूटिंग करते हैं, हम जितनी चाहें उतनी मातृत्व फ़ोटो शूट करते हैं। दोनों प्रोडक्शन सक्सेसफुली चल रहे हैं!

शिवालिका और अभिषेक पहली बार 2020 में विद्युत जामवाल की फिल्म खुदा हाफिज में काम करते हुए मिले थे। यह कहानी समीर नाम के एक लड़के की है, जो अपनी पत्नी नरगिस के साथ खुशियों भरी ज़िंदगी जी रहा है। लेकिन, जब नरगिस को ह्यूमन ट्रैफिकर्स किडनैप कर लेते हैं, तो उसे उसे बचाना पड़ता है।

दोनों ने जुलाई 2022 में एक-दूसरे को अंगूठी पहनाई और आखिरकार फरवरी 2023 में शादी कर ली।

शिवालिका ने 2019 में रिलीज़ हुई ये साली आशिकी से एक्टिंग में डेब्यू किया और बाद में 2020 में खुदा हाफिज़ से मशहूर हुईं। उन्हें आखिरी बार 2022 में खुदा हाफिज़- चैप्टर 2 - अग्नि परीक्षा में देखा गया था, जहाँ उन्होंने और विद्युत दोनों ने ओरिजिनल ड्रामा से अपने किरदार नरगिस और समीर को दोहराया था।

दूसरी ओर, अभिषेक ने दृश्यम 2 डायरेक्ट की, जिसमें अजय देवगन, श्रिया सरन, तब्बू और अक्षय खन्ना थे। उन्होंने उड़ता चमन भी डायरेक्ट की है। अभिषेक ने प्यार का पंचनामा, प्यार का पंचनामा 2, सेक्शन 375 और खुदा हाफिज़ जैसी फ़िल्में भी प्रोड्यूस की हैं।

दृश्यम 3 की बात करें तो, आने वाली फिल्म के मेकर्स ने दिसंबर में गोवा शेड्यूल शुरू कर दिया था। एक्टर जयदीप अहलावत भी इस फ्रेंचाइजी में शामिल हो गए हैं।

दृश्यम एक ऐसे परिवार की दिलचस्प कहानी है जो एक चौंकाने वाले गायब होने के साये में फंसा हुआ है, एक पुलिसवाली का बेटा लापता हो जाता है, और वह विजय के परिवार को खत्म करने की धमकी देती है। अपने प्रियजनों की रक्षा करने का पक्का इरादा करके, विजय उन्हें सुरक्षित रखने में कोई कसर नहीं छोड़ता।

सात साल बाद, सीक्वल में, सलगांवकर परिवार ने अपने अतीत की दर्दनाक घटनाओं से आगे बढ़ने की कोशिश की है। लेकिन जब ज़िंदगी अपनी लय में आने लगती है, तो अचानक हालात पैदा हो जाते हैं, जो लंबे समय से दबे हुए काले सच को सामने लाने का खतरा पैदा करते हैं।

यह फिल्म इसी नाम की मलयालम फिल्म का हिंदी रीमेक है।

पति पत्नी और वो दो पोस्टपोन, अब 15 मई को थिएटर्स में आ रही फिल्म

अली खान-आयुष्मान खुराना की आगामी फिल्म पति पत्नी और वो दो अब होली के मौके पर रिलीज नहीं होगी. पति पत्नी और वो दो के मेकर्स ने फिल्म की रिलीज डेट को आगे बढ़ाने का फैसला किया है. ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श ने इसकी पुष्टि की है. तरण आदर्श ने सोशल मीडिया के जरिए पति पत्नी और वो दो के बारे में अपडेट दिया.

ट्रेड एनालिस्ट ने बताया कि फिल्म अपने पहली डेट पर रिलीज नहीं होगी. उन्होंने अपने पोस्ट में लिखा है, पति पत्नी और वो दो को नई रिलीज डेट मिल गई है. प्रजापति पांडे की दुनिया में आपका स्वागत है. आयुष्मान खुराना, सारा अली खान, वामिका गब्बी और रकुल प्रीत सिंह पति पत्नी और वो दो के लिए टीम में शामिल हुए हैं. पति पत्नी और वो दो को नई रिलीज डेट मिल गई है. अब 15 मई 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए शेड्यूल की गई है. प्रजापति पांडे की दुनिया में आपका स्वागत है. आयुष्मान खुराना, सारा अली खान, वामिका गब्बी और रकुल प्रीत सिंह पति पत्नी और वो दो के लिए टीम में शामिल हुए हैं. हाल ही में, एक मीडिया रिपोर्ट में बताया गया था कि यह फिल्म 4 मार्च को रिलीज नहीं होगी क्योंकि इसका पोस्ट-प्रोडक्शन अभी पूरा नहीं हुआ है और एक गाना भी शूट होना बाकी है. रिपोर्ट में कहा गया है कि मेकर्स इस प्रोसेस में जल्दबाजी नहीं करना चाहते थे और यह पक्का करने के लिए समय और मेहनत देना चाहते थे कि फाइनल प्रोडक्ट दर्शकों के लिए मनोरंजक और आकर्षक हो. यह फिल्म डायरेक्टर मुदस्सर अजीज की पहली किस्त के बाद इस फ्रैंचाइजी में वापसी है, जिसमें कार्तिक आर्यन, भूमि पेडनेकर और अनन्या पांडे थे. इस बार, कहानी में एक नई कास्ट और ज्यादा मजेदार कॉमेडी सिचुएशन के साथ एक नया ट्विस्ट होने का वादा किया गया है.

विजय-रश्मिका की राणाबली का गाना ओ मेरे साजन हुआ रिलीज, रोमांस करता नजर आया न्यूली वेड कपल

विजय देवरकोंडा और रश्मिका मंदाना के प्रशंसकों के लिए दोहरी खुशी का मौका है। इस जोड़ी ने असल जिंदगी में शादी के बंधन में बंधकर अपने नए सफर की शुरुआत कर दी है। अब इस मौके पर उनकी आगामी फिल्म राणाबाली के निर्माताओं ने एक बड़ा सरप्राइज देते हुए फिल्म का रोमांटिक गाना ओ मेरे साजन रिलीज कर दिया है। वीडियो न केवल फिल्म का हिस्सा है, बल्कि विजय-रश्मिका के नए वैवाहिक जीवन के लिए एक खूबसूरत तोहफा भी है।

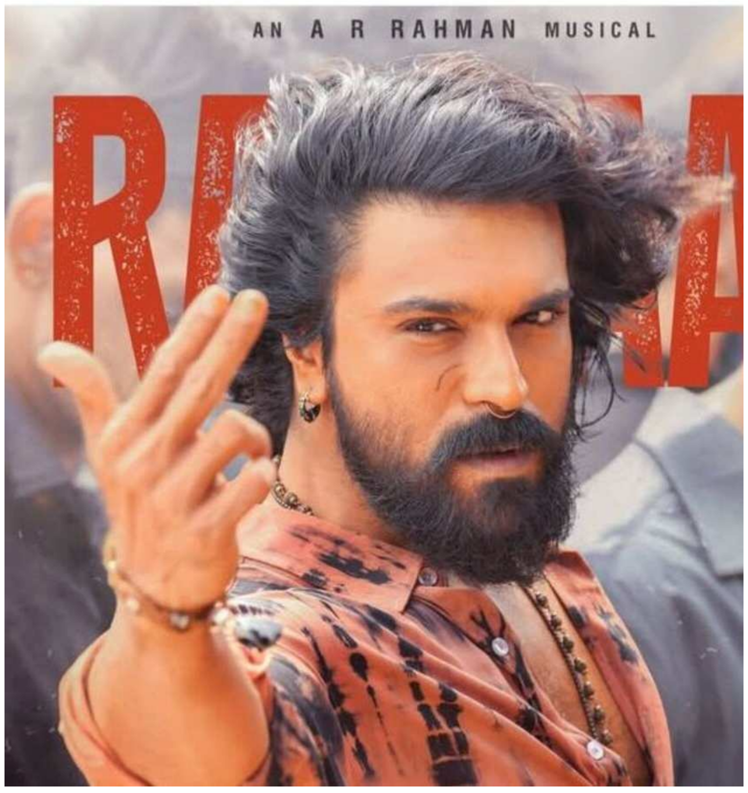
ओ मेरे साजन रश्मिका (जायम्मा) और विजय (राणाबाली) के किरदारों की शादी की तैयारियों से शुरू होता है। पारंपरिक शादी के लिबास में सजे विजय और रश्मिका की घर में भव्य एंट्री दिखाई गई है, जो बेहद राजसी लगती है। वीडियो में उनके वैवाहिक जीवन की छोटी-छोटी झलकियां और प्यार भरे पलों को खूबसूरती से पिरोया गया है। अंत में मैत्री मूवी मेकर्स ने रश्मिका और विजय को खुशहाल शादीशुदा जीवन की बधाई दी है।

7 साल के लंबे इंतजार के बाद रश्मिका और विजय की पसंदीदा जोड़ी बड़े पर्दे पर वापसी कर रही है। दोनों ने आखिरी बार साल 2019 में आई ब्लॉकबस्टर फिल्म डियर कॉमरेड में एक साथ स्क्रीन शेयर की थी। इससे पहले 2018 में उनकी फिल्म गीता गोविंदम ने बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचाया था। राणाबाली सितंबर 2026 में रिलीज होने वाली है, जिससे सामने आई रश्मिका और विजय की पहली झलक ने फैंस का उत्साह और बढ़ा दिया है।

इस फिल्म का निर्देशन राहुल सांकृत्यान ने किया है. इसकी कहानी 19वीं सदी के भारत में घटी है और यह 1854 से 1878 के बीच हुई वास्तविक ऐतिहासिक घटनाओं से प्रेरित है. विजय ने शक्तिशाली राणाबली का किरदार निभाया है, जबकि रश्मिका ने जयम्मा की भूमिका निभाई है. हॉलीवुड अभिनेता अर्नोल्ड वोस्लू खलनायक सर थियोडोर हेक्टर के रूप में नजर आते हैं. विजय ने इससे पहले फिल्म का फर्स्ट लुक साझा करते हुए लिखा था, अंग्रेजों ने उन्हें जंगली कहा था, मैं इससे असहमत नहीं हूं, वह हमारा जंगली था! यह फिल्म ब्रिटिश शासन के अधीन लोगों के संघर्षों को दर्शाती है और इसमें सशक्त भावनाएं और एक्शन देखने को मिलते हैं.

दिलचस्प बात यह है कि विजय और रश्मिका पहले भी गीता गोविंदम और डियर कॉमरेड जैसी हिट फिल्मों में साथ काम कर चुके हैं. लेकिन इस बार उत्साह और भी अधिक है क्योंकि वे अब वास्तविक जीवन में पति-पत्नी हैं.

पेड्डी का दूसरा गाना रई रई रा रा गाना हुआ रिलीज, राम चरण के हाई-एनर्जी स्वैग ने मचाया धमाल



सुपरस्टार राम चरण अपनी बहुप्रतीक्षित फिल्म पेड्डी को लेकर खूब चर्चा बटोर रहे हैं। इस बीच निर्माताओं ने फिल्म का दूसरा एकल गाना राई राई रा रा जारी कर दिया है। चिकरी चिकिरी की जबरदस्त सफलता के बाद आए इस दूसरे गाने को लोग काफी पसंद कर रहे हैं। एआर रहमान ने अपने संगीत से गाने को जोशीले और लयबद्ध धुन के साथ प्रस्तुत किया है। आवाज गायक नकाश अजीज ने दी है, जबकि बोल रकीब आलम ने लिखे हैं।

रई रई रा रा रिलीज होते ही इंटरनेट पर तूफान ला दिया। पहले गाने चिकिरी चिकिरी के 200 मिलियन से ज्यादा व्यूज के बाद यह हाई-एनर्जी ट्रैक फैन्स को झूमने पर मजबूर कर रहा है।

राम चरण के धमाकेदार डांस मूव्स ने इसे साल का सबसे बड़ा पार्टी एंथम बना दिया। दर्शक राम चरण को चिरुथा स्टाइल में थिरकते देख भूल ही नहीं पा रहे।

निर्देशक बुची बाबू सना ने राई राई रा रा गाने को भव्य पैमाने पर तैयार किया है, जिसमें राम का जोशीला और देहाती डांस लोगों को झूमने पर मजबूर करेगा। जानी मास्टर ने अपनी रोंगटे खड़े करने वाली कोरियोग्राफी से इस जोश को बढ़ाने का काम किया है। बता दें, वेंकट सतीश किलारू द्वारा भव्य पैमाने पर निर्मित, पेड्डी 30 अप्रैल को कई भाषाओं में रिलीज हो रही है। फिल्म में राम के साथ जाह्नवी कपूर मुख्य किरदार में हैं।

फिल्म पेड्डी वृद्धि सिनेमास और माइथ्री मूवी मेकर्स का प्रोडक्शन है, जो 30 अप्रैल 2026 को रिलीज होगी। रत्नावेलु के कैमरा, नवीन नूलि के एडिटिंग और अविनाश कोल्ला के प्रोडक्शन डिजाइन से सजी यह ग्रैंड एक्शन ड्रामा राम चरण को नए लेवल पर ले जाएगी। दिव्येंदु शर्मा भी अहम रोल में हैं। पहले ग्लिम्प्स में दिखा क्रिकेट शॉट इसी गाने का हिस्सा है। राम चरण-जनह्वी की जोड़ी और रहमान का संगीत इसे ग्लोबल हिट बनाने को तैयार। फैन्स बाकी साउंडट्रैक का इंतजार कर रहे, जो बॉक्स ऑफिस पर धमाल की गारंटी दे रहा।

उक्रांद के जन संवाद कार्यक्रम में गैरसैंण राजधानी और पलायन के मुद्दे पर हुई चर्चा

अल्मोड़ा(आरएनएस)। उत्तराखंड क्रांति दल की ओर से नगर के एक होटल में जन संवाद कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में गैरसैंण को स्थायी राजधानी बनाने, भू-कानून, जल-जंगल पर स्थानीय लोगों के अधिकार और युवाओं के पलायन जैसे मुद्दों पर चर्चा की गई। कार्यक्रम में युवा मोर्चा के केंद्रीय अध्यक्ष आशीष नेगी ने कहा कि उत्तराखंड से युवाओं का पलायन गंभीर चिंता का विषय है। उन्होंने कहा कि यदि प्रदेश का युवा अपने ही राज्य में नहीं रुक पा रहा है तो यह सरकारों की कमजोरी है। उन्होंने कहा कि गैरसैंण को राजधानी बनाने से पहाड़ के विकास का एक नया मॉडल तैयार होगा और नए शहरों के विकास को भी गति मिलेगी। पूर्व केंद्रीय अध्यक्ष पूरन सिंह कथायत ने कहा कि प्रदेश में संसाधनों की कमी नहीं है, फिर भी उत्तराखंड पिछड़ रहा है। उन्होंने भूमि की चकबंदी को रोजगार से जोड़ने की बात कही और गांवों के खाली होने पर चिंता जताई। कार्यक्रम के दौरान कई लोगों ने उत्तराखंड क्रांति दल की सदस्यता भी ग्रहण की। त्रिलोक सिंह लटवाल ने अपने समर्थकों के साथ, जबकि सोमेश्वर क्षेत्र से पूर्व सैनिक पूरन सिंह ने भी अपने साथियों के साथ पार्टी में शामिल हुए। इसके अलावा गोविंद दुर्गापाल, मनोज लटवाल, चंदन लटवाल, धीरज खोलिया, कृष्ण नेगी सहित कई लोगों ने सदस्यता ली। कार्यक्रम में केंद्रीय पदाधिकारियों में शिवराज बिनोला, गोपाल मेहता, मुमताज कश्मीरी, जिला कार्यकारी अध्यक्ष पान सिंह लटवाल, महानगर अध्यक्ष मोहित शाह, महिला जिला अध्यक्ष दीपा जोशी, युवा जिला अध्यक्ष रघुवर सिंह भाकुनी, आनंद बोरा, विनोद बोरा, पंकज सिंह, देवेश जोशी, किरण मेहरा तथा युवा प्रकोष्ठ से राजा बिष्ट, अमित रावत, नरेंद्र रावत, अवतार सिंह नेगी, रोशन नेगी सहित अन्य कार्यकर्ता मौजूद रहे।

बढ़ते नशे और महिला अपराध के मामलों पर चिंता जताई

उत्तरकाशी(आरएनएस)। उत्तराखंड क्रांति दल के नेताओं ने जिले में बढ़ते नशे और महिला अपराध के मामलों पर चिंता जताई है। केंद्रीय कार्यकारी अध्यक्ष जयप्रकाश उपाध्याय ने कहा कि उत्तरकाशी एक धार्मिक नगरी है लेकिन यहां अब शराब और नशे का असर बढ़ता जा रहा है। लोनिवि विश्राम गृह उत्तरकाशी में प्रेस वार्ता कर यूकेडी नेताओं ने जनपद के विभिन्न मुद्दों पर खुलकर बातचीत की। इस दौरान केंद्रीय कार्यकारी अध्यक्ष जयप्रकाश ने कहा कि नशे को रोकने के लिए समाज और अभिभावकों को भी आगे आना होगा नहीं तो युवा पीढ़ी गलत दिशा में जा सकती है। पार्टी में अनुशासन समिति के अध्यक्ष राकेश सेमवाल ने कहा कि जिले में आई आपदाओं के बाद भी सरकार ठीक से काम नहीं कर रही है। केंद्रीय महामंत्री किरन रावत ने कहा कि जिले में महिला अपराध के मामले बढ़ रहे हैं और यह चिंता की बात है। संगठन को मजबूत करने के लिए गांव-गांव जाकर लोगों को जागरूक किया जाएगा। प्रेस वार्ता में जिला अध्यक्ष बिहारी लाल जगूड़ी, कुलदीप कलूड़ा, कृष्णानंद बडोनी, प्रदीप रावत, विक्रम नेगी, लक्ष्मण राणा, प्रताप रमोला, उपेंद्र राणा आदि मौजूद रहे।

सू- दोकू क्र.084

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

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 भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.83 का हल

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

कमर्शियल गैस सिलेंडरों की किल्लत से व्यवसाई परेशान

अल्मोड़ा(आरएनएस)। जिले में कमर्शियल एलपीजी सिलेंडरों की किल्लत से व्यापारियों और होटल व्यवसायियों की परेशानी बढ़ गई है। इस समस्या को लेकर प्रांतीय उद्योग व्यापार मंडल और नगर व्यापार मंडल के पदाधिकारियों ने होटल व्यवसायियों के साथ जिलाधिकारी से मुलाकात कर ज्ञापन सौंपते हुए जल्द समाधान की मांग की।

व्यापारियों ने बताया कि सिलेंडरों की आपूर्ति बाधित होने से रेस्टोरेंट और होटल व्यवसाय प्रभावित हो रहे हैं और कई छोटे प्रतिष्ठान बंद होने की कगार पर पहुंच गए हैं। उन्होंने यह भी कहा कि आपूर्ति न होने के बीच खाद्य पूर्ति विभाग की छापेमारी से व्यापारियों में भय और असमंजस की स्थिति बनी हुई है। व्यापारियों ने मांग की कि जब तक सिलेंडरों की किल्लत दूर नहीं होती, तब तक छापेमारी पर रोक लगाई जाए और आपूर्ति सामान्य होने तक घरेलू सिलेंडरों के सीमित उपयोग की अनुमति दी जाए।

उनका कहना था कि समस्या का शीघ्र समाधान नहीं होने पर व्यापारियों के सामने रोजी-रोटी का संकट खड़ा हो सकता है। जिलाधिकारी ने व्यापारियों की समस्याओं को गंभीरता से सुनते हुए आश्वासन दिया कि अगले तीन से चार दिनों में कमर्शियल सिलेंडरों की आपूर्ति में सुधार किया जाएगा और स्थिति को सामान्य करने का प्रयास किया जाएगा।

उन्होंने व्यापारियों से संयम बनाए रखने की अपील की। इस दौरान व्यापार मंडल के जिलाध्यक्ष सुशील साह, जिला महामंत्री भैरव गोस्वामी, संयुक्त महामंत्री दिनेश मठपाल, जिला संरक्षक संजीव गुप्ता सहित अन्य पदाधिकारी मौजूद रहे। वहीं होटल व्यवसाय से जुड़े राकेश तिवारी, अशोक गोस्वामी, वकुल साह, अश्विन नेगी, अजीत कार्की, हरविंदर सिंह, मंजुल मित्तल, गोविंद बिष्ट सहित कई व्यापारी भी उपस्थित रहे।

घरेलू पानी का व्यावसायिक उपयोग करने वालों पर होगी कार्रवाई

उत्तरकाशी(आरएनएस)। गर्मियों से पहले पानी की समस्या को लेकर प्रशासन अलर्ट हो गया है। जिलाधिकारी प्रशांत आर्य ने साफ कहा है कि अब पानी के गलत इस्तेमाल पर सख्ती की जाएगी। कहा कि कि कई लोग घर के पानी के कनेक्शन का इस्तेमाल दुकानों या दूसरे कामों में कर रहे हैं जो नियम के खिलाफ है। ऐसे लोगों के खिलाफ अब चालान काटे जाएंगे। इसके अलावा जो लोग पाइपलाइन से सीधे मोटर लगाकर पानी खींच रहे हैं उन पर भी कार्रवाई होगी।

जिलाधिकारी प्रशांत आर्य ने जल संस्थान व पेयजल निगम की पेयजल व्यवस्थाओं की समीक्षा करते हुए गर्मियों में जल स्रोतों के सूखने और घरेलू जल कनेक्शनों के व्यावसायिक उपयोग से संभावित जल संकट के मुद्दों पर गंभीरता से चर्चा की। बैठक में यह भी सामने आया कि कई बड़े उपभोक्ताओं ने अभी तक पानी का बिल नहीं भरा है।

जिलाधिकारी ने नाराजगी जताते हुए कहा कि ऐसे लोगों से जल्द पैसा वसूला जाए और जरूरत पड़े तो कानूनी कार्रवाई भी की जाए। साथ ही बिल भरने की प्रक्रिया को आसान बनाने के निर्देश दिए गए। इनमें ज्ञानसू, गंगोरी, मोरी और पुरोला शामिल हैं। रवाड़ा क्षेत्र में आपदा से खराब हुई पानी की लाइन को ठीक करने के लिए पैसा मिल चुका है और जल्द काम शुरू होगा।

व्यवसायिक उपभोक्ताओं को नहीं मिला सिलेंडर

ऋषिकेश(आरएनएस)। उत्तराखंड में भले ही कॉमर्शियल सिलेंडर के वितरण पर लगी रोक शर्त के साथ हटा दी गई है, लेकिन फिलहाल यह सिलेंडर ऋषिकेश क्षेत्र की एजेंसियों के स्टॉक से गायब हैं। नगर और आसपास के कॉमर्शियल उपभोक्ता गैस की किल्लत से जूझ रहे हैं। मिली राहत से उनके चेहरों पर मुस्कान जरूर दिखी, लेकिन एजेंसियों के कार्यालय में बुकिंग के साथ सिलेंडर लेने के दौरान उन्हें बैरंग लौट दिया गया। ऑयल कंपनी को डिमांड भेज दी गई है। गुरुवार तक कॉमर्शियल सिलेंडर उपलब्ध होने की बात एजेंसी संचालक कह रहे हैं। राज्य सरकार की ओर से जैसे ही कॉमर्शियल सिलेंडर के वितरण पर लगी रोक हटाने की जानकारी खाद्य प्रतिष्ठान संचालकों मिली, तो उन्होंने फौरन एजेंसियों की दौड़ लगा दी। यहां पहले से ही गोदाम में खत्म हो चुके कॉमर्शियल सिलेंडरों की जानकारी मिलने पर संचालक परेशान होते दिखे। एजेंसियों के प्रबंधकों ने बताया कि फिलहाल गोदाम में कॉमर्शियल सिलेंडर उपलब्ध नहीं हैं। ऑयल कंपनी को ऑर्डर भेजा गया है, जो कि एक से दो दिन के भीतर गोदाम तक पहुंच जाएगा। ऋषि गैस एजेंसी के संचालक नीरज सेमवाल ने बताया कि सरकार की ओर से निर्धारित नियम के तहत कॉमर्शियल गैस सिलेंडरों का वितरण किया जाएगा। एजेंसी में पंजीकृत व्यवसायिक उपभोक्ताओं का पूरा डाटा पूरा है, जिसके चलते इसकी जांच कर उन्हें तय मानक पर गैस सिलेंडर उपलब्ध होगा। बताया कि फिलहाल कॉमर्शियल सिलेंडर नहीं है, लेकिन ऑर्डर कर दिया गया है। वहीं, पूर्ति निरीक्षक सुनील देवली ने क्षेत्र की एजेंसियों में कॉमर्शियल गैस सिलेंडर नहीं होने की पुष्टि की। बताया कि अभीतक मेडिकल संस्थान और छात्रावास की मेस के लिए कॉमर्शियल सिलेंडर दिए जा रहे थे।

यमुनोत्री में घोड़े-खच्चरों की जांच और पंजीकरण शुरु

उत्तरकाशी(आरएनएस)। आगामी अप्रैल से शुरू होने जा रही यमुनोत्री धाम यात्रा को सुरक्षित और बेहतर बनाने के लिए जिला प्रशासन की ओर से तैयारियों का दौर जारी है। जिलाधिकारी प्रशांत आर्य के निर्देश पर यात्रा में चलने वाले घोड़े और खच्चरों की स्वास्थ्य जांच, खुर जांच, बीमा और पंजीकरण किया जा रहा है। मुख्य पशु चिकित्सा अधिकारी एचएस बिष्ट ने बताया कि 16 से 31 मार्च तक रोज दो कैंप लगाए जा रहे हैं। कैंपों में अश्वपालक अपने घोड़े-खच्चरों की जांच और पंजीकरण करा सकते हैं। बीते सोमवार को खरसाली गांव में लगे पहले कैंप में ५० से ज्यादा घोड़े-खच्चरों की जांच, बीमा और पंजीकरण किया गया। उन्होंने कहा कि इससे यात्रा के दौरान पशु स्वस्थ रहेंगे और यात्रियों को भी कोई परेशानी नहीं होगी। पशु क्रूरता पर इस बार धाम में पैनी नजर रखी जाएगा। पशु पालन विभाग की ओर से इसके लिए अश्वपालकों को पशुओं के साथ सही व्यवहार करने के लिए भी जागरूक किया जा रहा है। डीएम प्रशांत आर्य ने सभी अश्वपालकों से कहा है कि वे कैंप में पहुंचकर अपने पशुओं की जांच और पंजीकरण जरूर कराएं, ताकि यात्रा शुरू होने पर किसी प्रकार की परेशानी का सामना ना करनी पड़े।

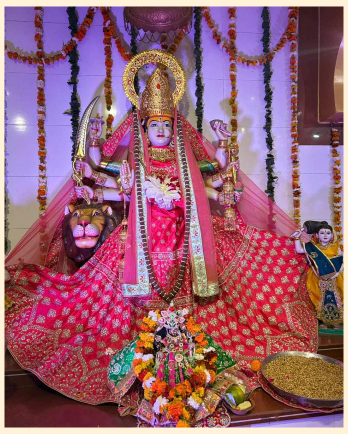
योग और भारतीय ज्ञान प्रणाली पर वैश्विक मंथन शुरु

ऋषिकेश(आरएनएस)। एसआरएचयू के स्कूल ऑफ योगा साइंसेज की ओर से दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस का शुभारंभ हुआ। इसमें देश विदेश के विशेषज्ञ और शोधकर्ता सर्वांगीण स्वास्थ्य के लिए भारतीय ज्ञान प्रणाली और योग का वैज्ञानिक दृष्टिकोण विषय पर मंथन करेंगे। जौलीग्रांट स्थित एसआरएचयू के आदि कैलाश सभागार में आयोजित सम्मेलन का शुभारंभ संस्थान के अध्यक्ष डॉ. विजय धस्माना ने किया। उन्होंने कहा कि लगभग ७० प्रतिशत शारीरिक बीमारियां मानसिक विकारों से उत्पन्न होती हैं। ऐसे में मन को संयमित करने के लिए ध्यान अत्यंत आवश्यक है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी अब योग और ध्यान के महत्व को स्वीकार कर रहा है, जो मानसिक अवसाद, भय और तनाव जैसी स्थितियों से निपटने में सहायक है।

कहा कि शरीर और मन के बीच की कड़ी है श्वास। स्वस्थ शरीर के लिए जरूरी है मन का शांत होना। मन को शांत करने के लिए जरूरी है ध्यान। मन के शांत होने से सकारात्मक ऊर्जा हमारे भीतर रहेगी। ध्यान करने में समय जरूर लगता है, लेकिन बेहद आसान है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल अमेरिका के डॉ. सतबीर सिंह खालसा ने कहा कि योग को अब वैश्विक स्तर पर एक प्रभावी पूरक चिकित्सा पद्धति के रूप में मान्यता मिल रही है। एम्स दिल्ली के कार्डियोलॉजी विभागाध्यक्ष डॉ. गौतम शर्मा ने हृदय रोगों के यौगिक प्रबंधन पर विस्तार से जानकारी साझा की। सम्मेलन के दौरान 'टेक्नो-स्ट्रेस' और मानव स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव जैसे समसामयिक और महत्वपूर्ण विषयों पर गहन चर्चा की गई। सम्मेलन में कुलपति डॉ. राजेंद्र डोभाल, प्रति कुलपति डॉ. अशोक कुमार देवराड़ी, डॉ. रमेश बिजलानी, डॉ. रीमा दादा आदि उपस्थित रहे।शोध पत्र और तकनीकी सत्रों की भरमारस्कूल ऑफ योगा साइंसेज के प्रिंसिपल डॉ. रुद्र भंडारी ने अतिथियों का स्वागत किया, जबकि डॉ. सुबोध सौरभ सिंह ने सम्मेलन की रूपरेखा प्रस्तुत की। उन्होंने बताया कि सम्मेलन में लगभग ७० शोध पत्र प्रस्तुत किए जाएंगे और करीब ५०० प्रतिभागी भाग ले रहे हैं। कुल 7 तकनीकी सत्र आयोजित किए जाएंगे।

चैत्र नवरात्र का भव्य शुभारंभः वैदिक मंत्रोच्चार के साथ कलश स्थापना, भक्तिमय हुआ वातावरण

संवाददाता



ऋषिकेश। श्री दुर्गा शक्ति मंदिर, मनीराम मार्ग में मंदिर समिति के तत्वावधान में आज चैत्र नवरात्र उत्सव का शुभारंभ वैदिक मंत्रोच्चार के साथ पवित्र कलश स्थापना कर किया गया।

आज यहां श्री दुर्गा शक्ति मंदिर, मनीराम मार्ग में मंदिर समिति के तत्वावधान में आज चैत्र नवरात्र उत्सव का शुभारंभ वैदिक मंत्रोच्चार के साथ पवित्र कलश स्थापना कर किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत हरियाली बीजकर देवी के बीज मंत्र के सामूहिक जप से हुई, जिससे पूरा वातावरण आध्यात्मिक ऊर्जा से सराबोर हो उठा। माता के गगनभेदी जयकारों के बीच नगर क्षेत्र के सैकड़ों श्रद्धालुओं ने उत्साहपूर्वक माता की चौकी में भाग लिया। इस अवसर पर पंडित ज्योति शर्मा द्वारा पारंपरिक नवरात्र पाठ किया गया, जिसके पश्चात उन्होंने अपनी भक्ति भरी प्रस्तुतियों से श्रद्धालुओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। "गुफा से बाहर आजा तेरे नवराते आए", "अंगना पधारो मैया", "आयो आयो री नवरात्रि त्योहार", "तू भीख ना देगी तो मैं शोर मचा दूंगा" तथा "मैये मैं खाली नई जाना" जैसी भेंटों पर भक्त झूम उठे। इस अवसर पर मंदिर समिति अध्यक्ष संदीप मल्होत्रा, महामंत्री पंडित ज्योति शर्मा सहित मनोहर चड्ढा, सतीश कक्कड़, प्रदीप कोहली, मीनू अरोड़ा, सुमन बहल, संतोष शर्मा, नीतू जुनेजा, अनिल मेहरा, राजेश रावल, चंद्र बजाज, मोनिका खट्टर, रूबी गाबा, मीनू मल्होत्रा, सीमा चिचड़ा, आशा खुराना, गोल्डी ब्रेजा, मनोज ढीगरा, चंद्र भाटिया, पंकज चावला, चंद्र विरमानी आदि गणमान्य उपस्थित रहे।

सैनिक क्षेत्र में तार चोरी करते दबोचा

देहरादून (सं)। सैनिक क्षेत्र में तार चोरी करने का प्रयास करने वाले को पकडकर पुलिस के हवाले किया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऑफिसिंग कमांडिग सबएरिया शशिकांत सिंहि यादव ने कैण्ट कोतवाली को सूचना दी कि उनके यहां से तार चोरी कर रहे व्यक्ति को उन्होंने पकड लिया है। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने उक्त व्यक्ति को हिरासत में ले लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम रवि मौर्य पुत्र बाबूराम निवासी इन्दिरा कालोनी चुक्खुवाला बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

हत्यारा पति गिरफ्तार !..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

उसके द्वारा उसका गला दबाकर उसकी हत्या कर दी और शव को एक सफेद कट्टे में डालकर मकान के एक अलग कमरे रख दिया तथा उसे छिपाने की नीयत से उस पर रजाई डाल दी। इस दौरान शव को ठिकाने लगाने का मौका न मिलने तथा 11 माह की बच्ची के साथ होने के कारण उसके द्वारा उक्त शव को 4 दिनों तक उक्त मकान के एक अलग कमरे में रजाई से छिपाकर रखा तथा अपनी दूसरी पत्नी के देहरादून आने पर उसके द्वारा उक्त बच्ची को उसके पास छोडकर अपने ठेकेदार की मोटर साइकिल के पीछे उक्त शव के कट्टे को बांधकर उसे रजाई से ढक दिया तथा शव को शीतला देवी मन्दिर के पास जंगल में फेंक कर वापस आ गया। आईजी ने पुलिस टीम को पांच हजार रूपये व एसएसपी ने ढाई हजार रूपये ईनाम की घोषणा की।

एनएसएस निःस्वार्थ समाजसेवा का मंच...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

समस्याओं से उन्हें निजात दिलाने में सक्षम साबित होते हैं तो यह एक श्रेष्ठ नागरिक के रूप में उनकी वास्तविक सनाज सेवा है।

विशेष सम्मान समारोह के तहत एनएसएस राज्य अधिकारी डॉ. सुनयना रावत, विव विव समन्वयक डॉ. राकेश नेगी, डीबीएस प्राचार्य डॉ. अनिल पाल तथा एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉव बिद्युत बोस शिविर में कुशल प्रशिक्षण देने विशेषकर 155 बार रक्तदान हेतु डॉ. अनिल वर्मा को एनएसएस महा रक्तदानी अवार्ड से सम्मानित किया, साथ ही रेडक्रॉस द्वारा कार्यक्रम अधिकारी डॉ. बिद्युत बोस को सफल शिविर संचालन हेतु रेडक्रॉस बैज ऑफ ऑनर से सम्मानित किया गया। तत्पश्चात कमांडर अथर्व थपलियाल के नेतृत्व में आयोजित भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम में सिद्धार्थ नेगी, तेजपाल सिंह, राहुल बिष्ट, श्रीयांश बडोला, सूरज वर्मा, वैभव भारद्वाज तथा सिद्धार्थ नेगी, कृष रावत, आयुष, तेज पाल सिंह रावत, मयंक, गौरव सेमवाल आदि ने महाभारत पर आधारित एकांकी नाटक दानवीर कर्ण में कृष्ण - अर्जुन व कर्ण के वार्तालाप का मार्मिक दृश्य प्रस्तुत करके सबका मन मोह लिया। नंदा देवी राज जात यात्रा के साथ ही गढ़वाली, कुमाऊनी तथा जौनसारी लोकगीतों व लोकनृत्यों की श्रृंखला ने दर्शकों को बार बार तालियां बजाने को मजबूर कर दिया। इस अवसर पर डॉव अटल बिहारी बाजपेयी, डॉ. केपी सिंह, डॉ. पारितोष सिंह, डॉ. अरविन्द चौधरी, डॉ. दिलीप शर्मा, डॉव अभिषेक गुप्ता , डॉ. देवेश सिंह, पूर्व कमांडर हर्षल दीप सिंह, अभय चौहान, अमित चौधरी सहित बड़ी संख्या में छात्र -छात्राएं उपस्थित थे।

सचिव लोक निर्माण विभाग ने किया रेस्टोरेशन कार्यो का व्यापक निरीक्षण

संवाददाता

देहरादून। सचिव लोक निर्माण विभाग पंकज पाण्डेय ने रोड कटिंग उपरांत मार्गो के रेस्टोरेशन कार्यो का व्यापक निरीक्षण किया।

आज यहां सचिव, लोक निर्माण विभाग पंकज पाण्डेय ने जिलाधिकारी सविन बंसल एवं जिला प्रशासन के अधिकारियों के संग शहर में रोड कटिंग उपरांत मार्गों के रेस्टोरेशन कार्यो का व्यापक निरीक्षण किया। सचिव लोनिवि द्वारा प्रातः 06 बजे से विभिन्न प्रमुख स्थलों का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के अंतर्गत दिलाराम चौक, हाथी बड़कला, साई मंदिर, नागल रोड, कैनाल रोड, धोरण, आईटी पार्क, लक्ष्मी रोड, कृषाली चौक, सहस्त्रधारा रोड, कर्जन रोड, मोहिनी रोड, धर्मपुर चौक, चंचल डेरी, फुव्वारा चौक, रिस्पना पुल, दून विश्वविद्यालय क्षेत्र, सपेरा बस्ती, बंगाली कोठी, एनएच हरिद्वार बाईपास, आईएसबीटी, शिमला बाईपास चौक, निरंजनपुर सब्जी मंडी, कमला पैलेस, बल्लीवाला चौक, बल्लूपुर चौक, किशननगर चौक, यमुना कॉलोनी, बिंदाल पुल सहित विभिन्न क्षेत्रों का स्थलीय निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान सचिव लोनिवि ने कहा कि मुख्यमंत्री के स्पष्ट निर्देश हैं कि निर्माण कार्यों के कारण आमजन को किसी प्रकार की असुविधा नहीं होनी चाहिए तथा सभी कार्य निर्धारित समयसीमा में पूर्ण किए जाएं। निरीक्षण में अधिकांश स्थानों पर सड़क रेस्टोरेशन कार्य संतोषजनक पाया गया, किन्तु कुछ स्थानों पर सड़क का समुचित पुनर्स्थापन नहीं किया गया था तथा मलबा सड़क पर पाया गया, जिससे आवागमन में बाधा उत्पन्न होने की संभावना है। इस पर उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि रोड कटिंग की अनुमति देते समय जिला प्रशासन द्वारा निर्धारित शर्तों का शत-प्रतिशत अनुपालन सुनिश्चित किया जाए। साथ ही, कार्य पूर्ण होने के उपरांत मार्गों का तत्काल एवं गुणवत्तापूर्ण रेस्टोरेशन किया जाए तथा मलबे का शीघ्र निस्तारण सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने स्पष्ट रूप से निर्देश दिए कि रोड कटिंग के दौरान निर्धारित समयसीमा एवं शर्तों का अनुपालन न करने वाले संबंधित कार्यदायी संस्थाओं/एजेंसियों के विरुद्ध नियमानुसार सख्त कार्रवाई की जाएगी। जिला प्रशासन की क्यूआरटी को निर्देश दिए कि ऐसे कार्यों की सत्त निगरानी रखी जाए तथा जनहित को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए कार्यों का निष्पादन सुनिश्चित किया जाए। जिलाधिकारी सविन बंसल ने कहा कि जनहित एवं विकास कार्यों के लिए रोड़ कटिंग की अनुमतियां प्रदान की जाती है। उनके बजट, समयसीमा, मानक निर्धारित होतें है जिनके परिपालन की जिम्मेदारी प्रशासन की है इसके लिए रोड़ कटिंग समिति का गठन किया गया है। मुख्यमंत्री के निर्देश पर सभी एजेंसियों के अधिकारियों के साथ प्रभारी मंत्री की अध्यक्षता में आयोजित बैठक निर्णय लिया गया है कि कार्यदायी संस्थाओं/एजेंसियों को 02 या 3 स्थानों पर ही निर्माण कार्यों हेतु रोड कटिंग की अनुमति दी जाएगी तथा 15-21 दिन की समयसीमा के भीतर कार्य पूर्ण करने के उपरान्त ही नए कार्यों की अनुमति दी जाएगी। इसके लिए सम्बन्धित एजेंसियों से शपथ पत्र लिया गया है कि शर्तों का उल्लंघन पाए जाने पर सम्बन्धित के विरूद्ध एक्शन लिया जा सकता है। निरीक्षण के दौरान नगर मजिस्ट्रेट प्रत्युष सिंह, उप जिलाधिकारी हरिगिरि, उप जिलाधिकारी कुमकुम जोशी, अधीक्षण अभियंता लोनिवि मुकेश परमार, अधि.अ. लोनिवि ओपी सिंह सहित सम्बन्धित विभागों एजेंसियों के अधिकारी उपस्थित रहे।

नवरात्रों में उमड़ी आस्था, मंदिरों के दरबारों में भक्तों की लंबी कतारें

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। चैत्र नवरात्र के पावन अवसर पर मनसा देवी मंदिर एवं चंडी देवी मंदिर एवं अन्य मंदिरों में श्रद्धालुओं की काफी संख्या दर्शन हेतु मंदिर आ रही है। हर कोई माँ के दर्शन कर आशीर्वाद प्राप्त करने को उत्साहित नजर आ रहा है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के निर्देशानुसार नवरात्रों के दृष्टिगत अतिरिक्त पुलिस बल की ड्यूटी लगाई गई है, जिससे सुरक्षा एवं व्यवस्था दोनों सुनिश्चित की जा सके। भक्तों की संख्या को देखते हुए कतारों को व्यवस्थित एवं सुचारु बनाए रखने हेतु पुलिस पूरी मुस्तैदी के साथ तैनात है। पुलिसकर्मी श्रद्धालुओं को सुगम दर्शन कराने के लिए लगातार मार्गदर्शन कर रहे हैं। हरिद्वार पुलिस सभी श्रद्धालुओं से अपील करती है कि प्रशासन का सहयोग करें, निर्धारित मार्गों का पालन करें एवं धैर्य बनाए रखें, ताकि सभी को सुरक्षित एवं सुगम दर्शन का लाभ मिल सके।

ब्राह्मण महासभा ने कराया पंचाग पूजन

संवाददाता

देहरादून। पंडित शशि वल्लभ शास्त्री ने चिरंजीव भगवान परशुराम जी के पहले तिलक और उनके चरणों में बंधन करते हुए पुष्प अर्पित करवाई और उसके उपरांत पंचांग पूजन कराया गया पंचांग पूजन के उपरांत हवन यज्ञ हुआ।

आज यहां ब्रहामण महासभा के अध्यक्ष मनमोहन शर्मा ने बताया कि नव संवत के शुभ अवसर पर महासभा द्वारा पंचांग पूजन एवं हवन यज्ञ आज महासभा के समस्त पदाधिकारी एवं ब्राह्मण जन पंचायती मंदिर घंटाघर दर्शन लाल चौक पर एकत्र हुए और पंडित शशि वल्लभ शास्त्री ने चिरंजीव भगवान परशुराम जी के पहले तिलक और उनके चरणों में बंधन करते हुए पुष्प अर्पित करवाई और उसके उपरांत पंचांग पूजन कराया गया पंचांग पूजन के उपरांत हवन यज्ञ हुआ। हवन यज्ञ में पंडित जी ने विस्तार से जानकारी दी और पंचांग के बारे में भी पूर्ण जानकारी दी कि आज से नव संवत शुरू हो चुका है और हिंदुओं को और जनमानस का सनातन संस्कृति के सभी भक्तों को आज से नव संवत को प्राथमिकता देनी चाहिए। मनमोहन शर्मा ने इस अवसर पर कहा कि नव संवत के शुभ अवसर पर सभी को बधाई और शुभकामनाएं दी और पंचांग पूजन से बताया कि हिंदू संस्कृति और ब्राह्मणों ने जागृति लाने के लिए पंचांग पूजन कर हमें नव संवत् को सर्वश्रेष्ठ मानना चाहिए। इसी दिन से हमारा संस्कृति जागृत होती है।

लालचंद शर्मा ने कहा कि नव संवत हमें मनाना चाहिए और अंग्रेजी कैलेंडर का बहिष्कार करना चाहिए हमारे संस्कृति को जागृत करता है और ब्राह्मण महासभा ने जिस प्रकार से पंचांग पूजन और हवन यज्ञ किया है वह अपने आप में अति प्रसंसनीय है और जनमानस को जागृति पैदा करता है। इस अवसर पर मनमोहन शर्मा, उमाशंकर शर्मा, पंडित शशि बल्लभ शास्त्री, लालचंद शर्मा ,सुरेंद्र अग्रवाल, सीताराम नौटियाल, मनोज शर्मा, पीयूष गोड, महेश कोठारी, जी आर नौटियाल, कल्याण चक्रवर्ती, अतुल शर्मा ,दिनेश शर्मा, विजय मंगाई, डॉ शैलेंद्र कौशिक, सुनील अग्रवाल, शंकर मनी सेमवाल आदि कहीं ब्राह्मण उपस्थित रहे।

मुख्य सचिव ने दी नीलकंठ महादेव व रामनगर में पार्किंग निर्माण की मंजूरी

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन ने शहरी विकास विभाग को नीलकंठ महादेव व रामनगर में पार्किंग निर्माण कार्य करने की मंजूरी दी।

आज यहां मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन की अध्यक्षता में सचिवालय में व्यय वित्त समिति की बैठक संपन्न हुई। बैठक के दौरान शहरी विकास विभाग, पेयजल विभाग एवं लोक निर्माण विभाग के विभिन्न प्रस्तावों को संस्तुति प्रदान की गई। मुख्य सचिव ने शहरी विकास विभाग की नीलकंठ महादेव (पौड़ी गढ़वाल) एवं रामनगर (नैनीताल) में मल्टीस्टोरी पार्किंग निर्माण कार्य को मंजूरी प्रदान करते हुए पार्किंग निर्माण गाइडलाइंस का अनुपालन अनिवार्य रूप से सुनिश्चित किए जाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने नीलकंठ महादेव मल्टीस्टोरी पार्किंग (कुल लागत 5183.65 लाख) एवं रामनगर, नैनीताल मल्टीस्टोरी पार्किंग (कुल लागत 3857.64 लाख) में प्रवेश एवं निकासी के लिए टर्निंग रेडियस सहित अन्य तकनीकी पहलुओं का विशेष ख्याल रखे जाने के निर्देश दिए हैं।

उन्होंने नीलकंठ महादेव में पार्किंग भूमि का जियोटेक्निकल सर्वे भी अनिवार्य रूप से कराए जाने की बात भी कही। साथ ही बिल्डिंग के फसाड के सौंदर्यीकरण का विशेष ध्यान रखे जाने के निर्देश भी दिए। मुख्य सचिव ने पेयजल विभाग के कुल 4 प्रस्तावों (3 पेयजल परियोजनाओं - पीपलकोटी नगर पंचायत पेयजल योजना कुल लागत 2438.32 लाख, तिलवाड़ा नगर पंचायत पेयजल योजना कुल लागत 3986.24 लाख एवं ऊखीमठ नगर पंचायत पेयजल योजना कुल लागत 2578.52 लाख) एवं लालकुआं नगर पंचायत सीवरलाइन परियोजना (कुल लागत 37.95 लाख) को भी संस्तुति प्रदान की। उन्होंने ग्रेविटी आधारित पेयजल परियोजनाओं में मीटर लगाए जाने के भी निर्देश दिए। उन्होंने सीवर लाइन परियोजना को पूर्ण किए जाने हेतु समयसीमा भी निर्धारित करते हुए लगातार मॉनिटरिंग किए जाने के निर्देश दिए।

समिति द्वारा लोक निर्माण विभाग की काठगोदाम बाईपास मार्ग राष्ट्रीय राजमार्ग के अंतर्गत 3.500 किमी0 मार्ग एवं इसमें 75 मी0 स्पान का सेतु निर्माण (कुल लागत 1177.93 लाख) को भी मंजूरी प्रदान की गई। इस अवसर पर सचिव डॉ. आर. राजेश कुमार, डॉ. पंकज कुमार पाण्डेय, दिलीप जावलकर एवं रणवीर सिंह चौहान सहित अन्य विभागीय वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

चैत्र नवरात्रि पर मंदिरों में उमड़े श्रद्धालु

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। चैत्र नवरात्रि की शुरुआत से मंदिरों में श्रद्धालुओं का हुजूम उमड़ गया है। द्रोणनगरी में नवरात्रि पर मंदिरों को विशेष रूप से सजाया गया है। सुबह से ही मंदिरों में श्रद्धालुओं का तांता लगा हुआ है। इसके साथ ही घरों में भी लोगों ने मां दुर्गा का दरबार सजाया है।

मंदिर परिसर जय माता दी के जयकारों से गूंज रहे हैं। नवरात्रि के पहले दिन मां शैलपुत्री की उपासना की जा रही है, जो मां भगवती दुर्गा का पहला स्वरूप हैं। दूनघाटी के मंदिरों में नवरात्रि के दिनों में यहां विशेष पूजा-अर्चना, दुर्गा सप्तशती पाठ, हवन और माता को

❑मंदिर मां के जयकारे से गूंजे, सजा मां दुर्गा का दरबार

❑मंदिरों में भक्तिमय वातावरण, लगी लंबी-लंबी लाइनें

❑नवरात्रों को लेकर मंदिरों में की गई है विशेष सजावट

विभिन्न प्रकार के भोग अर्पित किए जा रह हैं। श्रद्धालु पूरे विधि-विधान से पूजा कर मां का आशीर्वाद प्राप्त कर रहे हैं और अपने जीवन में सुख-शांति व समृद्ध की कामना कर रहे हैं। बता दें कि चैत्र महीने की शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा तिथि से प्रारंभ होगी और 20 मार्च को सुबह 04 बजकर 52 मिनट पर यह तिथि समाप्त हो रही है। नवरात्रि के पहले दिन देवी की पूजा के साथ-साथ कलश स्थापित भी किया जाता है। यह बेहद शुभ और सुख-सौभाग्य लेकर आता है।

नौ दिनों की होगी नवरात्रि:19 मार्च 2026- नवरात्रि दिन 1- मां शैलपुत्री पूजा और घटस्थापना। 20 मार्च 2026- नवरात्रि दिन 2- मां ब्रह्मचारिणी पूजा। 21 मार्च 2026- नवरात्रि दिन 3- मां चंद्रघंटा पूजा। 22 मार्च 2026- नवरात्रि दिन 4- मां कुष्मांडा पूजा। 23 मार्च 2026- नवरात्रि दिन 5- मां स्कंदमाता पूजा। 24 मार्च 2026- नवरात्रि दिन 6- मां कात्यायनी पूजा। 25 मार्च 2026- नवरात्रि दिन 7- मां कालरात्रि पूजा। 26 मार्च 2026- नवरात्रि दिन 8- मां महागौरी पूजा। 27 मार्च 2026- नवरात्रि दिन 9- मां सिद्धदात्री पूजा।

अक्षय तृतीया पर खुलेंगे गंगोत्री धाम के कपाट

हमारे संवाददाता

देहरादून। नवरात्र के अवसर पर गंगोत्री मंदिर समिति की ओर से गंगोत्री धाम के कपाट श्रद्धालुओं के लिए खोलने की तिथि घोषित की गई है। समिति के अध्यक्ष धर्मानंद सेमवाल ने बताया कि अक्षया तृतीया पर 19 अप्रैल को शुभ लाभ बेला पर गंगोत्री धाम के कपाट दोपहर 12

❑गैर सनातनियों के प्रवेश पर रहेगी रोक

बजकर 15 मिनट पर श्रद्धालुओं के लिए खोल दिए जाएंगे। 18 अप्रैल को गंगा के शीतकालीन प्रवास मुखबा से गंगा जी भोगमूर्ति विग्रह डोली में सेना बैंड और ढोल दमाऊ के साथ दोपहर 12 बजकर 15 मिनिट पर गंगोत्री धाम के लिए रवाना होगी। रात्रि विश्राम भैरव घाटी के भैरव मंदिर में करेंगी। फिर 19 अप्रैल सुबह सात बजे गंगोत्री धाम के लिए पैदल रवाना होगी। उसके बाद अक्षय तृतीया पर विधि विधान के साथ धाम के कपाट छह माह के लिए खोल दिए जाएंगे। समिति के उपाध्यक्ष अरुण सेमवाल ने बताया कि चारधाम यात्रा के दौरान इस वर्ष मंदिर परिसर में गैर सनातनी लोगों के प्रवेश पर रोक लगाई जाएगी।

नाबालिग से सामूहिक दुष्कर्म के चार आरोपी दबोचे

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नाबालिग छात्रा से सामूहिक दुष्कर्म के मामले में पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए चार आरोपियों को 48 घंटे के भीतर गिरफ्तार कर लिया है। जिन्हे न्यायालय मे पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार कोतवाली मंगलौर निवासी एक व्यक्ति ने 16 मार्च को भगवानपुर थाने में तहरीर देकर बताया गया था कि उसकी नाबालिग पुत्री, जो एक निजी संस्थान में पढ़ाई कर रही है, को आरोपियों द्वारा नशीला पदार्थ पिलाकर उसके साथ सामूहिक दुष्कर्म किया गया। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। अथक

प्रयासों के बाद बीती शाम एक सूचना के बाद पुलिस ने भगवानपुर हाईवे स्थित राणा कैफे के पास से चारों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया गया। गिरफ्तार आरोपियों के नाम दानिश पुत्र फरमान निवासी-छिदबना थाना रामपुर मनिहारन जिला सहारनपुर, आजम पुत्र तहसीन निवासी- मौहल्ला टोली कोतवाली मंगलौर जिला हरिद्वार, शोयब पुत्र मुर्तजा निवासी-ग्राम शाहपुर भगवानपुर जिला हरिद्वार व उमर उर्फ अमन पुत्र मुर्तजा निवासी- ग्राम शाहपुर कोतवाली भगवानपुर जिला हरिद्वार बताये जा रहे है। पुलिस ने उन्हे न्यायालय मे पेश कर जेल भेज दिया है।

केमिकल कंपनी के मैनेजर को मारी गोली

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी में बदमाशों के हौसले कितने बुलंद है इसकी बानगी बीते रोज सामने आयी है। यहां एक केमिकल कंपनी के मैनेजर पर अज्ञात हमलावर ने गोली चला दी। गोली लगने से मैनेजर गंभीर रूप से घायल हो गया। स्थानीय लोगों की मदद से उसे तुरंत रुड़की के सरकारी अस्पताल पहुंचाया गया, जहां प्राथमिक उपचार के बाद उसकी गंभीर हालत को देखते हुए ऋषिकेश स्थित एम्स अस्पताल के लिए रेफर कर दिया गया है। वही सूचना मिलने पर पुलिस ने जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार गंगनहर कोतवाली क्षेत्र के अंबर तालाब मोहल्ला स्थित रघुनाथ प्लॉट इलाके में यह घटना उस समय हुई जब केमिकल कंपनी के मैनेजर दीपेंद्र बीती देर शाम अपनी ड्यूटी समाप्त कर घर लौट रहे थे। इसी दौरान पहले से घात लगाए बैठे अज्ञात हमलावर ने अचानक उन पर फायरिंग कर दी। गोली लगते ही दीपेंद्र गंभीर रूप से घायल होकर जमीन पर गिर पड़े, जबकि हमलावर मौके से फरार हो गया।

गोली चलने की आवाज सुनकर आसपास के लोगों में अफरा-तफरी मच गई और देखते ही देखते घटनास्थल पर लोगों की भीड़ जुट गई। स्थानीय लोगों ने तुरंत घायल दीपेंद्र को उपचार के लिए रुड़की के सरकारी अस्पताल पहुंचाया। अस्पताल में डॉक्टरों ने प्राथमिक उपचार देने के बाद उनकी हालत नाजुक देखते हुए उन्हें बेहतर इलाज के लिए एम्स ऋषिकेश रेफर कर दिया। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस भी मौके पर पहुंच गई और पूरे क्षेत्र में जांच पड़ताल शुरू कर दी। पुलिस ने घटनास्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालनी शुरू कर दी है, ताकि हमलावर की पहचान की जा सके। पुलिस इस हमले को पुरानी रंजिश के एंगल से भी जोड़कर जांच कर रही है। वहीं फरार आरोपी की तलाश के लिए पुलिस की टीमों को लगाया गया है। एसपी देहात शेखर चंद्र सुयाल ने बताया कि घटना की सभी पहलुओं से जांच की जा रही है। उन्होंने कहा कि आरोपी की पहचान और गिरफ्तारी के लिए पुलिस लगातार प्रयास कर रही है और जल्द ही आरोपी को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

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।