सोमवार
14 सितम्बर 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 233
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com
Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

युवक ने चाकू से काटी अपनी गर्दन!

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गणेश चतुर्थी के दिन आज सुबह उस समय अफरा-तफरी मच गई, जब एक युवक ने कथित तौर पर चाकू से अपनी गर्दन पर वार कर खुद को गम्भीर रूप से घायल कर लिया। दिनदहाड़े हुई घटना के बाद मौके पर लोगों की भीड़ जमा हो गई। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार युवक ने स्वयं ही चाकू से अपनी गर्दन पर वार किया है।

सूचना मिलते ही गंगनहर कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंची। युवक की गंभीर हालत को देखते हुए पुलिस ने एंबुलेंस का इंतजार नहीं किया और तत्काल अपनी गाड़ी से उसे अस्पताल पहुंचाया। गंगनहर कोतवाली के एसएसआई दीप कुमार और कांस्टेबल प्रभाकर थपलियाल ने घायल युवक को समय रहते अस्पताल पहुंचाने में अहम भूमिका निभाई।

अस्पताल में चिकित्सकों ने युवक को प्राथमिक उपचार दिया। प्रारंभिक जांच में गर्दन की सांस की नली और नस कटने की बात सामने नहीं आई। हालांकि युवक की हालत को देखते हुए चिकित्सकों ने उसे निगरानी में रखा। बताया गया कि युवक काफी हरकत कर रहा था, जिसके बाद चिकित्सकों ने बेहतर उपचार के लिए उसे एम्स रेफर कर दिया। फिलहाल युवक ने यह कदम क्यों उठाया, इसका कारण स्पष्ट नहीं हो सका है। घटना को लेकर पुलिस की ओर से अभी कोई आधिकारिक बयान सामने नहीं आया है। पुलिस मामले की जानकारी जुटाने के साथ ही घटना के कारणों की जांच कर रही है।

नाम पर 'बवाल' और काम पर 'सवाल'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में राजनीतिक बयानबाजी के बीच भाजपा ने कांग्रेस की ओर से राहुल मियां संबोधन पर जताई जा रही आपत्ति को लेकर पलटवार किया है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष एवं राज्यसभा सांसद महेंद्र भट्ट ने कांग्रेस पर तुष्टिकरण की राजनीति करने का आरोप लगाते हुए कहा कि जो पार्टी लंबे समय से एक वर्ग को खुश करने की राजनीति करती रही है, उसे अब मियां शब्द से परेशानी होने लगी है। उन्होंने कांग्रेस के इस रुख को राजनीतिक दोगलापन करार दिया।

भट्ट ने कहा कि कांग्रेस को अवैध धर्मांतरण, मदरसों, धार्मिक अतिक्रमण, लव जिहाद और लैंड जिहाद जैसे मुद्दों पर भाजपा की ओर से उठाए जाने वाले सवालों से परेशानी होती है, लेकिन अब संबोधन में इस्तेमाल किए जा रहे मियां शब्द पर आपत्ति जताई जा रही है। उनका आरोप था कि कांग्रेस की राजनीति में मुद्दों से ज्यादा राजनीतिक सुविधा महत्वपूर्ण हो गई है।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए कहा कि यदि मियां शब्द पर आपत्ति है तो कांग्रेस को पहले यह स्पष्ट करना चाहिए कि वह वर्षों से जिस कथित तुष्टिकरण की राजनीति करती रही है, उसका आधार क्या है। उन्होंने कहा कि भाजपा ने हमेशा राष्ट्रवाद, समान

◆राहुल मियां पर भाजपा ने कर दिया है अब सीधा पालिटिकल अटैक
◆भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट का कांग्रेस पर हमला मियां पर आपत्ति
◆अवैध धर्मांतरण, मदरसों व धार्मिक अतिक्रमणों पर कथित नरमी क्यों

नागरिक अधिकार और सभी वर्गों के विकास की बात की है, जबकि कांग्रेस पर वोट बैंक की राजनीति के आरोप लगातार लगते रहे हैं। भट्ट ने कांग्रेस पर कटाक्ष करते हुए कहा कि कांग्रेस को 'मियां कहलाना पसंद नहीं है, लेकिन तुष्टिकरण की राजनीति से उसे कोई परेशानी नहीं है। उन्होंने आरोप लगाया कि कांग्रेस भाजपा के बयानों के एक शब्द को मुद्दा बनाकर मूल राजनीतिक सवालों से ध्यान भटकाने का प्रयास कर रही है।

भट्ट ने अपने बयान को और धार देते हुए कहा कि कांग्रेस के इस कथित दोहरे रवैये को हिंदू समाज पहले से समझ चुका है और अब मुस्लिम समाज को भी कांग्रेस की राजनीति को समझना चाहिए। उन्होंने आरोप लगाया कि कांग्रेस चुनावी राजनीति के दौरान अलग-अलग वर्गों के बीच भ्रम पैदा कर अपना राजनीतिक आधार मजबूत करने का प्रयास करती रही है। भाजपा नेता ने कहा कि उत्तराखंड की राजनीति अब केवल नारों और भावनात्मक मुद्दों से तय नहीं होगी। जनता विकास, कानून-व्यवस्था, रोजगार, पलायन, भ्रष्टाचार और राज्य की पहचान से जुड़े सवालों पर राजनीतिक दलों का हिसाब लेगी।

राहुल मियां संबोधन को लेकर कांग्रेस की आपत्ति ने भाजपा को कांग्रेस पर हमला करने का नया राजनीतिक हथियार दे दिया है। भाजपा अब इसे कांग्रेस के कथित तुष्टिकरण के बड़े नैरेटिव से जोड़ रही है। पार्टी का प्रयास है कि 2027 के चुनावी विमर्श में कांग्रेस को वोट बैंक की राजनीति बनाम सबका विकास के सवाल पर घेरा जाए। हालांकि, कांग्रेस की ओर से इस

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

सड़क दुर्घटना में बाइक सवार की मौत, दूसरा गंभीर घायल

हमारे संवाददाता

नैनीताल। कालाढूंगी क्षेत्र में आज सुबह एक दर्दनाक सड़क हादसा हो गया। चकलुवा के चौधरी गेट के समीप हुए हादसे में बाइक सवार एक युवक की मौत हो गई, जबकि बाइक पर सवार दूसरा युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। दुर्घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और घायलों को उपचार के लिए कालाढूंगी सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पहुंचाया।

हादसे में मृतक की पहचान धर्मपाल पुत्र जगदीश, निवासी भाखड़ा पुल के पास लामाचौड़ के रूप में हुई है। उसकी उम्र करीब 45 वर्ष बताई गई है। वहीं दुर्घटना में गंभीर रूप से घायल युवक की पहचान अमर सिंह पुत्र धर्मवीर, निवासी लामाचौड़, उम्र करीब 40 वर्ष के रूप में हुई है। बताया गया कि हादसे के बाद अमर सिंह की हालत गंभीर बनी हुई थी। कालाढूंगी सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में प्राथमिक उपचार दिए जाने के बाद चिकित्सकों ने उसकी स्थिति को देखते हुए बेहतर उपचार के लिए हल्द्वानी रेफर कर दिया। दुर्घटना की सूचना मिलने के बाद कालाढूंगी पुलिस टीम घटनास्थल पर पहुंची। पुलिस ने हादसे से संबंधित जानकारी जुटाने के साथ ही दुर्घटना के कारणों की जांच शुरू कर दी है। हादसा किस वाहन से हुआ और दुर्घटना की वास्तविक वजह क्या रही, इसका पता लगाने के लिए पुलिस पड़ताल कर रही है।

दून वैली मेल

संपादकीय

अपनी भाषा पर करें गर्व

हिंदी दिवस महज कैलेंडर की एक तारीख नहीं है। यह अपनी भाषा, अपनी सांस्कृतिक चेतना और अपनी अभिव्यक्ति के प्रति आत्मसम्मान को पुनर्जीवित करने का अवसर है। विडंबना यह है कि हिंदी दिवस पर हिंदी के गौरव की बातें खूब होती हैं, लेकिन रोजमर्रा के व्यवहार में हम अपनी ही भाषा को लेकर अक्सर हीनभावना से घिरे दिखाई देते हैं। अंग्रेजी बोलना आधुनिकता की पहचान और हिंदी बोलना पिछड़ेपन का प्रतीक मानने की मानसिकता आज भी हमारे समाज में कहीं न कहीं मौजूद है। ऐसे समय में कृत्रिम बुद्धिमत्ता यानी एआई का तेजी से विस्तार भाषा के लिए नई चुनौती भी लेकर आया है और अभूतपूर्व अवसर भी। एआई ने भाषाओं की दुनिया को एक नए मोड़ पर ला खड़ा किया है। आज मशीनें हिंदी में संवाद कर सकती हैं, हिंदी लिख सकती हैं, अनुवाद कर सकती हैं, आवाज को शब्दों में बदल सकती हैं और सामान्य पाठक के लिए जटिल विषयों को हिंदी में समझा सकती हैं। यह बदलाव हिंदी के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। लेकिन सवाल यह है कि हम इस अवसर का उपयोग अपनी भाषा को मजबूत करने के लिए करेंगे या फिर एआई के सहारे भाषा की मौलिकता और संवेदना को ही कमजोर कर देंगे? भाषा केवल शब्दों का समूह नहीं होती। वह किसी समाज की स्मृति, संस्कृति, लोकज्ञान, इतिहास और संवेदनाओं की वाहक होती है। हिंदी की ताकत उसकी व्यापकता में है। उसके भीतर संस्कृत, प्राकृत, अपभ्रंश, फारसी, अरबी, उर्दू और देश की अनेक लोकभाषाओं-बोलियों के शब्दों और संस्कारों का समावेश है। यही विविधता हिंदी को जीवंत बनाती है। उत्तराखंड की गढ़वाली-कुमाऊंनी से लेकर राजस्थान की राजस्थानी, बिहार की भोजपुरी, मध्य प्रदेश की बुंदेली और छत्तीसगढ़ी तक, हिंदी का संसार भारतीय भाषाई विविधता से ऊर्जा ग्रहण करता है। एआई के दौर में हिंदी के सामने सबसे बड़ी चुनौती तकनीक नहीं, बल्कि हमारी अपनी मानसिकता है। यदि हम यह मानते रहे कि ज्ञान, विज्ञान, रोजगार और आधुनिक तकनीक की भाषा केवल अंग्रेजी हो सकती है, तो दुनिया की सबसे बड़ी भाषाई आबादियों में से एक होने के बावजूद हिंदी पीछे छूट सकती है। दूसरी ओर यदि हम विज्ञान, चिकित्सा, कानून, प्रशासन, तकनीक और शिक्षा के क्षेत्र में हिंदी की शब्दावली और सामग्री को लगातार समृद्ध करते हैं, तो एआई हिंदी को दुनिया की प्रमुख डिजिटल भाषाओं में स्थापित करने का बड़ा माध्यम बन सकता है। लेकिन यहां सावधानी भी जरूरी है। एआई से तैयार सामग्री को अंतिम सत्य मान लेना भाषा और ज्ञान दोनों के लिए खतरनाक हो सकता है। मशीन भाषा बना सकती है, लेकिन भाषा की आत्मा समाज से आती है। एआई किसी तथ्य को व्यवस्थित कर सकता है, लेकिन उसकी विश्वसनीयता की जिम्मेदारी मनुष्य की ही रहेगी। वह शब्दों को जोड़ सकता है, लेकिन स्थानीय बोली के उस भाव को हमेशा नहीं पकड़ सकता, जिसे एक मां, किसान, पहाड़ या लोकगायक सहजता से व्यक्त करता है। हिंदी को बचाने के नाम पर दूसरी भारतीय भाषाओं से दूरी बनाना भी उचित नहीं होगा। हिंदी की शक्ति वर्चस्व में नहीं, संवाद में है। भारत की भाषाई विविधता हमारी कमजोरी नहीं, हमारी सभ्यतागत शक्ति है। हिंदी तभी मजबूत होगी जब वह दूसरी भारतीय भाषाओं के साथ सम्मान और सह-अस्तित्व का रिश्ता बनाएगी। हिंदी दिवस पर इसलिए केवल यह संकल्प पर्याप्त नहीं कि हम हिंदी बोलेंगे। संकल्प यह होना चाहिए कि हम हिंदी में ज्ञान पैदा करेंगे, हिंदी में विज्ञान समझाएंगे, हिंदी में तकनीक विकसित करेंगे और हिंदी को रोजगार तथा शोध की भाषा बनाने की दिशा में काम करेंगे। विद्यालयों से लेकर विश्वविद्यालयों तक और सरकारी कार्यालयों से लेकर डिजिटल मंचों तक हिंदी को केवल औपचारिक भाषा के बजाय व्यवहार और ज्ञान की भाषा बनाना होगा। आज का युवा मोबाइल और एआई की दुनिया में जी रहा है। यदि हिंदी को उसके डिजिटल जीवन का हिस्सा बनाना है तो हिंदी को केवल किताबों और सरकारी आदेशों तक सीमित नहीं रखा जा सकता। उसे इंटरनेट, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, सामाजिक माध्यम, फिल्मों, खेल, विज्ञान, स्टार्टअप और नए रोजगारों की भाषा बनना होगा। हिंदी का भविष्य हिंदी दिवस के मंचों पर दिए जाने वाले भाषणों से नहीं, बल्कि डिजिटल दुनिया में उसके वास्तविक इस्तेमाल से तय होगा। इसलिए हिंदी दिवस आत्ममुग्ध होने का नहीं, आत्ममंथन का अवसर है। हमें यह पूछना होगा कि क्या हम अपनी भाषा पर सचमुच गर्व करते हैं? यदि करते हैं तो क्या अपने बच्चों से हिंदी में विज्ञान और तकनीक पर चर्चा करते हैं? क्या हिंदी में गुणवत्तापूर्ण सामग्री तैयार करते हैं? क्या अपनी स्थानीय बोलियों और लोकज्ञान को डिजिटल रूप दे रहे हैं? एआई का दौर हिंदी के लिए खतरा नहीं, अवसर है बशर्ते हम अपनी भाषा को केवल भावनाओं में नहीं, ज्ञान और तकनीक में भी प्रतिष्ठित करें। हिंदी को किसी दूसरी भाषा से लड़ने की जरूरत नहीं है। उसे अपने सामर्थ्य पर खड़ा होने की जरूरत है। अंग्रेजी सीखना गलत नहीं, लेकिन हिंदी बोलने में झिझकना निश्चित रूप से चिंता का विषय है। दुनिया की भाषाएं सीखिए, लेकिन अपनी भाषा में सोचने और अभिव्यक्त होने का आत्मविश्वास मत खोइए। हिंदी दिवस पर यही सबसे बड़ा संदेश होना चाहिए, दूसरी भाषाओं का सम्मान करें, लेकिन अपनी भाषा पर गर्व करना न भूलें। क्योंकि जिस समाज को अपनी भाषा पर विश्वास नहीं रहता, वह धीरे-धीरे अपनी स्मृतियों, अपनी संस्कृति और अपनी पहचान से भी दूर होने लगता है।

कांग्रेस का 'यूथ स्ट्रैटेजी' प्लान

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव से पहले कांग्रेस ने बेरोजगारी और ग्रामीण क्षेत्रों से युवाओं के पलायन को राजनीतिक मुद्दा बनाने की तैयारी तेज कर दी है। प्रदेश कांग्रेस राजीव गांधी पंचायती राज संगठन की महत्वपूर्ण बैठक में प्रदेशभर में काम मांगो अभियान शुरू करने का निर्णय लिया गया। अभियान के जरिये कांग्रेस गांव-गांव पहुंचकर रोजगार के सवाल पर युवाओं और ग्रामीणों के बीच सरकार को घेरने की रणनीति पर आगे बढ़ेगी।

प्रदेश कांग्रेस कमेटी कार्यालय देहरादून में आयोजित बैठक में कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव एवं उत्तराखंड प्रभारी दीपक राठौर की मौजूदगी रही। बैठक की अध्यक्षता राजीव गांधी पंचायती राज संगठन के प्रदेश अध्यक्ष ललित फर्स्वाण ने की। इस दौरान प्रदेश में बढ़ती बेरोजगारी, ग्रामीण क्षेत्रों से युवाओं के पलायन तथा स्थानीय स्तर पर रोजगार के पर्याप्त अवसर नहीं होने को लेकर गंभीर चर्चा की गई।

कांग्रेस ने काम मांगो अभियान के जरिये रोजगार के मुद्दे को केवल देहरादून जैसे शहरी राजनीतिक केंद्रों तक सीमित रखने के बजाय गांवों तक ले जाने का संकेत दिया है। पार्टी का फोकस उन ग्रामीण परिवारों और युवाओं पर रहेगा, जिनके सामने स्थानीय स्तर पर रोजगार के सीमित विकल्पों के कारण दूसरे शहरों या राज्यों की ओर जाने की मजबूरी बनी हुई है। कांग्रेस नेताओं का कहना है कि उत्तराखंड के गांवों में रोजगार के पर्याप्त अवसर उपलब्ध नहीं होने के कारण युवाओं का पलायन गंभीर चुनौती बना हुआ है। पार्टी इसी सवाल को लेकर सरकार से जवाब मांगने की तैयारी में है।

राजीव गांधी पंचायती राज संगठन के माध्यम से अभियान चलाने का निर्णय राजनीतिक रूप से भी महत्वपूर्ण है। पंचायत स्तर तक संगठन की मौजूदगी का लाभ उठाते हुए कांग्रेस रोजगार के सवाल को स्थानीय समस्याओं से जोड़ना चाहती है।

◆गांवों से युवाओं के पलायन को बनाएगी चुनावी मुद्दा
◆राजीव गांधी पंचायती राज संगठन की बैठक में फैसला
◆रोजगार के अवसर बढ़ाने पर सरकार को घेरने की तैयारी

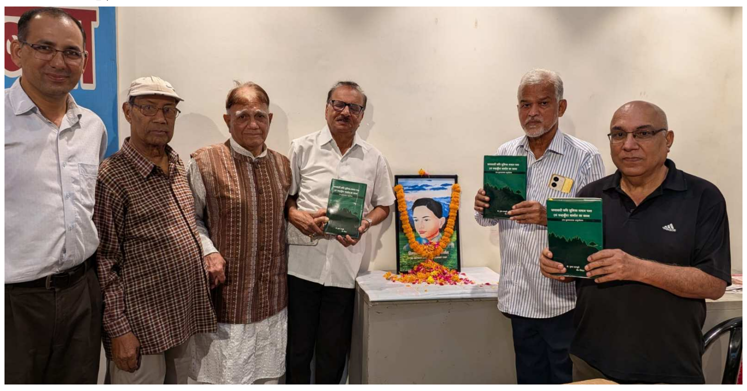
गांव में रोजगार, स्वरोजगार, कृषि आधारित आजीविका, पर्यटन और स्थानीय संसाधनों से जुड़े अवसरों को अभियान के प्रमुख मुद्दों में शामिल किए जाने की संभावना है। कांग्रेस का यह अभियान केवल सरकार के खिलाफ मुद्दा खड़ा करने तक सीमित रहेगा या गांवों में पार्टी के संगठन को भी मजबूत करेगा, यह आने वाले समय में स्पष्ट होगा। हालांकि 2027 के चुनाव से पहले कांग्रेस ने ग्रामीण मतदाताओं और युवाओं के बीच अपनी सक्रियता बढ़ाने का संकेत जरूर दे दिया है।

भाजपा जहां विकास और रोजगार के क्षेत्र में सरकार की उपलब्धियों को सामने रख सकती है, वहीं कांग्रेस बेरोजगारी और पलायन के आंकड़ों तथा जमीनी समस्याओं को लेकर सरकार को घेरने की कोशिश करेगी। ऐसे में काम मांगो अभियान आने वाले महीनों में उत्तराखंड की सियासत में रोजगार बनाम सरकारी दावों की नई बहस को जन्म दे सकता है। सियासी तौर पर कांग्रेस का दांव साफ है पंचायत के रास्ते गांव तक पहुंचो, युवाओं के रोजगार का सवाल उठाओ और पलायन को चुनावी बहस के केंद्र में लाओ। अब निगाह इस बात पर होगी कि काम मांगो अभियान धरातल पर कितना व्यापक होता है और क्या कांग्रेस रोजगार के सवाल के साथ अपना ठोस वैकल्पिक रोजगार माडल भी जनता के सामने रख पाती है।

हिमवंत कवि की पुण्य तिथि हिन्दी दिवस के साथ मनाई गई

❑उनका हिन्दी साहित्य मे अपूर्व योगदान व कविता का पाठ किया गया

हमारे संवाददाता



देहरादून। हिमवंत कवि चन्द्रकुंवर बर्त्वाल के 79वीं पुण्य तिथि चौपाल कार्यालय देहरादून में श्रद्धांजलि अर्पित की गई।

इस अवसर पर मुख्य अथिति साहित्यकार राजेश सकलानी ने हिमवंत कवि चन्द्र कुंवर बर्त्वाल के काव्य यात्रा पर उनकी कई रचनाओं का उल्लेख करते हुए कहा कि उस पर अभी और शोध कार्य करना अभी भी शेष है साथ-साथ उन्होने यह भी कहा कि हमारे उत्तराखण्ड के कई ऐसे साहित्यकार व इतिहासकार है संस्थान को उन साहित्यकारों का भी शोध कार्य करने के लिए शोधार्थीयों को प्रेरित करना चाहिए मुख्य रुप से साहित्यकार सूर्य प्रकाश त्रिपाठी निराला, सुमित्रा नंद पंत सहित शिवप्रसाद डबराल, गोविन्द चातक, कमल अलंकार व शिवानंद नौटियाल के साहित्य पर भी शोध करना चाहिए। हिमवंत कवि चन्द्रकुंवर बर्त्वाल का हिन्दी साहित्य मे अपूर्व योगदान को जनज न पहुँचाया जाना चाहिए।

हिमवंत कवि चन्द्रकुंवर बर्त्वाल ने सुरेन्द्र कुमार ने भी हिमवंत कवि चन्द्र कुंवर के साहित्य के बारे मे बताते हुए उन्होने कहा कि कवि के अल्पआयु मे असंख्य कविताओ का भण्डार हिन्दी जगत को सौपा गया। मुख्य वक्ताओं मे विवेकानन्द खण्डूरी, समर भण्डारी, डा रानू बिष्ट, लोकेन्द्र कैन्तूरा ने हिमवंत कवि के काव्य पर प्रकाश डालते हुए स्रोताओं को विलक्षण कविताओ का गायन करके सुनाया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान के अध्यक्ष मनोहर सिंह रावत ने की व संचालन संस्थान के उपाध्यक्ष मोहन सिंह नेगी ने की। कार्यक्रम मे उपस्थित अथितियो के द्वारा चौपाल के संयोजक सुरेन्द्र कुमार का विशेष आभार प्रकट करते हुए उन्होने कहा कि सुरेन्द्र कुमार के द्वारा शहर के केन्द्र बिन्दु मे इस प्रकार की जगह की उपलब्धता संस्थान को कार्यक्रम कराने के लिए उपलब्ध करवाया। इस अवसर पर सुरेन्द्र सिंह सजवाण, जगदीश कुकरेती, सोहन सिंह रजवार, ललित बिष्ट, संजय कोठियाल, सतीश धौलाखण्डी, विनोद खण्डूरी, नरेन्द्र बिष्ट, आदि उपस्थित रहे।

मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। राइसी लक्सर निवासी अक्षय ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह यहां किसी काम से कस्तूरी नगर आईटी पार्क आया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल एक स्थान पर खडी की लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

हरिपुर में 17 सितंबर को होगा मां यमुना की प्रतिमा का अनावरण

विकासनगर(आरएनएस)। जौनसार-बावर के प्रवेश द्वार हरिपुर में 17 सितंबर को भव्य कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। विश्वकर्मा जयंती और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन के अवसर पर होने वाले कार्यक्रम में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी मां यमुना की 21 फीट ऊंची प्रतिमा का अनावरण करेंगे। इसके साथ ही प्रथम चरण में निर्मित घाटों का लोकार्पण और यमुना कृष्ण मंदिर का भूमि पूजन भी किया जाएगा। लोक पंचायत जमुना तीर्थ समिति के सचिव सतपाल चौहान ने बताया कि यमुना नदी के तट पर प्रथम चरण के घाटों का निर्माण पूरा हो चुका है। यमुना कृष्ण धाम परिसर में स्थापित मां यमुना की भव्य प्रतिमा के अनावरण की तैयारियां भी चल रही हैं।कार्यक्रम के लिए मुख्यमंत्री को विधिवत निमंत्रण दिया गया है। समिति के वरिष्ठ सदस्य श्रीचंद शर्मा ने बताया कि मुख्यमंत्री से मुलाकात के दौरान धाम के दूसरे चरण के विकास कार्यों पर भी चर्चा हुई। इसमें यमुना कृष्ण धाम के समीप बहने वाले गंदे नाले को अन्यत्र स्थानांतरित करने, श्रद्धालुओं के लिए पार्किंग की व्यवस्था करने और मुख्य मोटर मार्ग से प्रतिमा स्थल तक पैदल मार्ग बनाने के प्रस्ताव शामिल हैं। उन्होंने कहा कि यमुना कृष्ण धाम के विकसित होने से क्षेत्र में धार्मिक पर्यटन को बढ़ावा मिलने के साथ जौनसार-बावर की सांस्कृतिक और आध्यात्मिक पहचान मजबूत होगी। साथ ही स्थानीय लोगों के लिए रोजगार के अवसर भी बढ़ेंगे। इस दौरान लोक पंचायत के सदस्य प्रीतम चौहान और भारत चौहान मौजूद रहे।

अतिक्रमण के विरोध में लघु व्यापारियों का निगम पर धरना

हरिद्वार(आरएनएस)। अतिक्रमण अभियान के नाम पर लघु व्यापारियों के उत्पीड़न और शोषण के विरोध में लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में व्यापारियों ने नगर निगम में धरना-प्रदर्शन किया। पुराने सभागार से जुलूस निकालते हुए व्यापारी नारेबाजी करते हुए निगम परिसर पहुंचे और एक सूत्रीय मांग को लेकर धरने पर बैठ गए। संजय चोपड़ा ने कहा कि नगर निगम ने पूर्व में 15 वेंडिंग जोन चिन्हित किए थे, लेकिन केवल तीन ही विकसित किए गए हैं। उन्होंने बताया कि निगम में 2545 पंजीकृत स्ट्रीट वेंडर्स हैं, जिन्हें शेष 12 वेंडिंग जोन में व्यवस्थित करने के लिए फेरी समिति की बैठक शीघ्र बुलाई जाए। साथ ही पीएम स्वनिधि योजना से जुड़े व्यापारियों के लिए सार्वजनिक स्थलों के निकट नए वेंडिंग बाजार विकसित करने की मांग भी उठाई। संजय चोपड़ा ने बताया कि मेयर प्रतिनिधि सुभाष चंद ने 14 सितंबर को नगर आयुक्त की अध्यक्षता में बैठक आयोजित कर समस्याओं के समाधान का आश्वासन दिया, जिसके बाद व्यापारियों ने धरना स्थगित कर दिया। प्रदर्शन में नीतीश अग्रवाल, कपिल सिंह, नंदकिशोर गोस्वामी, नीरज कश्यप, लालचंद गुप्ता, भोला यादव, विजय कुमार, कपिल कुमार, रवि चौधरी, विक्की, किशोर दास, बिराजपाल, विकास कुमार, राजेंद्र कुमार, कन्हैया, उमेश कुमार, आजम अंसारी, नईम सलमानी और रोशन सहित अनेक लघु व्यापारी शामिल रहे।

डोईवाला कॉलेज को जल्द मिलेगा खेल मैदान

ऋषिकेश(आरएनएस)। शहीद दुर्गा मल्ल राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय डोईवाला के विद्यार्थियों को जल्द अपना खेल मैदान मिलने की उम्मीद जगी है। जिसके लिए लगभग एक हेक्टेयर जमीन उपलब्ध कराने के संबंध में प्रभागीय वन विभाग देहरादून कार्यालय से सैद्धांतिक स्वीकृति मिल चुकी है। इसके लिए करीब 35 लाख रुपये की धनराशि भी जमा कर दी गई है। अब केंद्र के वन एवं पर्यावरण कार्यालय से अंतिम स्वीकृति मिलने का इंतजार है। खेल मैदान के अभाव में महाविद्यालय के विद्यार्थियों को खेलकूद गतिविधियों के लिए सीमित सुविधाओं पर निर्भर रहना पड़ता है। ऐसे में मैदान के लिए जमीन मिलने की प्रक्रिया आगे बढ़ना महाविद्यालय के लिए महत्वपूर्ण उपलब्धि मानी जा रही है।मैदान बनने के बाद विद्यार्थियों को नियमित अभ्यास, खेल प्रतियोगिताओं की तैयारी और अपनी प्रतिभा निखारने के बेहतर अवसर मिल सकेंगे। महाविद्यालय के प्राचार्य डीपी भट्ट ने बताया कि खेल मैदान के लिए एक हेक्टेयर जमीन के संबंध में वन विभाग से सैद्धांतिक स्वीकृति मिल चुकी है। इसके लिए करीब 35 लाख रुपये जमा किए जा चुके हैं। अब केंद्र के वन एवं पर्यावरण कार्यालय से अंतिम स्वीकृति मिलना बाकी है। केंद्र से मंजूरी मिलने के बाद खेल मैदान विकसित करने की प्रक्रिया आगे बढ़ाई जाएगी। उन्होंने कहा कि महाविद्यालय में खेल सुविधाओं का विस्तार विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक है। खेल मैदान बनने से विद्यार्थियों को अपनी खेल प्रतिभा निखारने का अवसर मिलेगा और महाविद्यालय में खेल गतिविधियों को बढ़ावा मिलेगा।

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

न्याय पंचायत स्तरीय खेल महाकुंभ का शुभारंभ, खिलाड़ियों ने दिखाया दमखम

अल्मोड़ा(आरएनएस)। राजकीय इंटर कॉलेज चौरा, हवालबाग के खेल मैदान में पातलीबगड़ न्याय पंचायत के न्याय पंचायत स्तरीय खेल महाकुंभ 2026-27 का उत्साहपूर्ण आगाज हुआ। मां सरस्वती की वंदना के साथ शुरू हुए खेल महाकुंभ में अंडर-17 और अंडर-19 वर्ग के खिलाड़ियों ने विभिन्न स्पर्धाओं में उत्साह के साथ प्रतिभाग कर अपनी खेल प्रतिभा का प्रदर्शन किया। मुख्य अतिथि ग्राम प्रधान उस्कोना देवेंद्र सिंह महरा, विनोद जोशी ने फीता काटकर प्रतियोगिताओं का शुभारंभ किया। इस दौरान अतिथियों का बैज अलंकरण और स्मृति चिह्न भेंट कर स्वागत किया गया। क्षेत्र की विभिन्न ग्राम पंचायतों के प्रधानों, विद्यालय प्रबंधन समिति, अभिभावक-शिक्षक संघ के पदाधिकारियों और विद्यालय परिवार की मौजूदगी में प्रतियोगिताओं का आगाज हुआ। मुख्य अतिथि देवेंद्र सिंह महरा ने कहा कि खेल महाकुंभ ग्रामीण क्षेत्रों की खेल प्रतिभाओं को आगे बढ़ने के लिए बेहतर मंच उपलब्ध करा रहा है। उन्होंने खिलाड़ियों से खेल भावना के साथ प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग करने और नियमित अभ्यास के जरिए अपनी प्रतिभा को निखारने का आह्वान किया। ग्राम प्रधान अथरबनी विनोद जोशी ने कहा कि विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ खेलों में भी रुचि लेनी चाहिए। खेल आज केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं, बल्कि इसमें बेहतर करियर बनाने की भी व्यापक संभावनाएं हैं। उन्होंने खिलाड़ियों से खेल के क्षेत्र में उपलब्ध अवसरों का लाभ उठाने की अपील की। ग्राम प्रधान स्यूरा प्रमोद जोशी ने कहा कि खेलों का सीधा संबंध स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन से है। नियमित रूप से खेलों में प्रतिभाग करने से बच्चों में अनुशासन, आत्मविश्वास और प्रतिस्पर्धा की भावना विकसित होती है। प्रधानाचार्य एवं नोडल अधिकारी नवनीत कुमार पाण्डेय ने कहा कि खेल विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विद्यालय स्तर पर आयोजित होने वाली ऐसी प्रतियोगिताएं बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ाने के साथ ही उन्हें उच्च स्तर की प्रतियोगिताओं के लिए तैयार करती हैं। प्रतियोगिता के पहले दिन अंडर-19 वर्ग की लंबी कूद स्पर्धा में बालक वर्ग में रोहित आर्या ने प्रथम, कृष्ण गंगोला ने द्वितीय और हर्षित बिष्ट ने तृतीय स्थान हासिल किया। बालिका वर्ग में हर्षिता बिष्ट ने प्रथम, ममता बिष्ट ने द्वितीय और हिमानी बिष्ट ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम में ग्राम प्रधान वल्सा पूरन सिंह बिष्ट, ग्राम प्रधान भनरगांव नंदन सिंह नेगी, ग्राम प्रधान कनालबूंगा अजय मेहरा, ग्राम प्रधान नाकोट के प्रतिनिधि संतोष कुमार, ग्राम प्रधान बड़सीमी अनिल कुमार टम्टा, एसएमसी अध्यक्ष भगवती पांडे, पीटीए अध्यक्ष दीपा बिष्ट तथा विद्यालय के प्रधानाचार्य एवं नोडल अधिकारी नवनीत कुमार पाण्डेय सहित अन्य लोग मौजूद रहे। कार्यक्रम का संचालन डॉ. मनोज चंद्र जोशी ने किया। आयोजन को सफल बनाने में विद्यालय के शिक्षकों, कर्मचारियों और क्षेत्रीय जनप्रतिनिधियों ने सहयोग प्रदान किया।

आज भी शिल्पकार समाज झेल रहा कई कुरीतियां

बागेश्वर(आरएनएस)। देवभूमि शिल्पकार संगठन के ब्लॉक इकाई के तत्वावधान में यहां एक गोष्ठी आयोजित की गई। जिसमें 2027 विधानसभा चुनाव को लेकर एक नई रणनीति तैयार की गई। वक्ताओं ने कहा कि आज भी शिल्पकार समाज में कई बड़े कुरीतियों का शिकार है। जिसका दंश समाज को झेलना पड़ता है। हर राजनीतिक पार्टी सिर्फ अपने वोट बैंक के लिए समाज का उपयोग करतीं है। चुने समाज के सदस्य भी समाज की बात के लिए सदनों में मौन रहने का काम करते हैं। एक ओर सरकार भेदभाव को दूर रखने वह समाज को एक रूपता लाने की बात करते हैं तो वहीं मंदिरों में भेद-भाव पर सब मौन रहते हैं।

संगठन से जुड़े लोगों ने कहा कि इस बार 2027 का चुनाव एक यादगार रहेगा। बैठक की अध्यक्षता महेंद्र राम ओझा तथा संचालन महेश आगरी व चंचल राम ने किया। इस मौके पर पूर्व ब्लाक प्रमुख मनोहर राम, जिला पंचायत सदस्य बलवंत राम, क्षेत्र पंचायत सदस्य नीलू पहरी, क्षेत्र पंचायत सदस्य जशोद राम, नरेश राम, राजेंद्र प्रसाद, पूर्व ग्राम प्रधान प्रवीण राम, पूर्व सुबेदार भजन राम, दिनेश बेरी आदि मौजूद रहे।

14 बाल वैज्ञानिकों का जिला स्तर के लिए चयनित

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। द्वितीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी प्रीमियर लीग-2026 की ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिता पीएमश्री अटल उत्कृष्ट राजकीय इंटर कॉलेज गुप्तकाशी में हुई। प्रतियोगिता में 25 विद्यालयों के करीब 90 बाल वैज्ञानिकों ने प्रतिभाग किया। लिखित एवं मौखिक विज्ञान प्रश्नोत्तरी के आधार पर सात जूनियर और सात सीनियर वर्ग के प्रतिभागियों का जिला स्तर के लिए चयन हुआ।सीनियर वर्ग में पीएमश्री अटल उत्कृष्ट राइंका गुप्तकाशी के आदित्य और अभिषेक, राइंका नारायणकोटी के आरव और प्रियम्वत, जेवीएनएस गुप्तकाशी के ईशान्त सेमवाल, राइंका ऊखीमठ के दीक्षान्त तथा एसवीएम गुप्तकाशी के निकेश चयनित हुए। जूनियर वर्ग में राइंका ऊखीमठ की आइशा और सौम्या, एनएसीए गुप्तकाशी के अविरल, जेवीएनएस गुप्तकाशी की तृषा, राइंका लमगौंडी की अनुष्का तथा एसवीएम गुप्तकाशी की जिज्ञासा ने जिला स्तर के लिए जगह बनाई। अब जिला स्तरीय प्रतियोगिता 18 सितंबर को राजकीय बालिका इंटर कॉलेज अगस्त्यमुनि में आयोजित होगी।

छिद्दरवाला में फ्लाईओवर का काम रुका, जाम से लोग बेहाल

ऋषिकेश(आरएनएस)। हरिद्वार-देहरादून राष्ट्रीय राजमार्ग पर छिद्दरवाला में प्रस्तावित फ्लाईओवर का निर्माण कार्य अचानक रुक जाने से स्थानीय निवासियों और राहगीरों की मुश्किलें बढ़ गई हैं। निर्माण कार्य ठप होने के कारण हाईवे का पूरा यातायात अब संकरी सर्विस रोड की ओर मोड़ दिया गया है। हरिद्वार देहरादून राष्ट्रीय राजमार्ग पर छिद्दरवाला में दिन-रात भारी वाहनों और छोटी गाड़ियों के सर्विस रोड से गुजरने के कारण आए दिन भीषण जाम की स्थिति बनी रहती है। सड़क पर उड़ती धूल और शोर से स्थानीय दुकानदारों और ग्रामीणों का जीना मुहाल हो गया है। सबसे गंभीर चिंता सुरक्षा को लेकर है; अधर में लटके निर्माण स्थल पर न तो उचित संकेत बोर्ड लगाए गए हैं और ना ही पर्याप्त रोशनी की व्यवस्था है, जिससे दुर्घटनाओं का खतरा बना रहता है। कुछ स्थानीय व्यापारियों के कोर्ट से स्टे लेने के बाद काम बीच में ही रुका पड़ा है। स्थानीय निवासी केडी जोशी का कहना है कि संकरी सर्विस रोड से बच्चों और बुजुर्गों का पैदल निकलना भी जोखिम भरा हो गया है।

किसानों को दी मशरूम उत्पादन में मूल्य संवर्धन और रोग प्रबंधन की जानकारी

अल्मोड़ा(आरएनएस)। विवेकानंद पर्वतीय कृषि अनुसंधान संस्थान के प्रयोगात्मक प्रक्षेत्र हवालबाग में तीन दिवसीय प्रशिक्षण के दौरान घनेली गांव के 36 किसानों ने मशरूम उत्पादन की आधुनिक तकनीक सीखी। अनुसूचित जाति उपयोजना के तहत आयोजित प्रशिक्षण में किसानों को बटन और ढींगरी मशरूम उत्पादन के साथ मशरूम का बीज तैयार करने, प्रसंस्करण और मूल्य संवर्धन की जानकारी दी गई। संस्थान के निदेशक डॉ. लक्ष्मी कान्त के मार्गदर्शन में आयोजित प्रशिक्षण में हवालबाग विकासखंड के ग्राम घनेली के 36 किसानों ने प्रतिभाग किया। इनमें 14 पुरुष और 22 महिलाएं शामिल रहीं। प्रशिक्षण का उद्देश्य किसानों को मशरूम उत्पादन की तकनीकों से परिचित कर इसे आय के अतिरिक्त साधन के रूप में अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना रहा। प्रशिक्षण के दौरान किसानों को बटन एवं ढींगरी मशरूम उत्पादन की तकनीक, मशरूम बीज तैयार करने, आवरण मृदा बनाने, मशरूम प्रसंस्करण एवं मूल्य संवर्धित उत्पाद तैयार करने की जानकारी दी गई। इसके अलावा मशरूम में लगने वाले विभिन्न रोगों और उनके प्रबंधन के बारे में भी विस्तार से बताया गया। किसानों को केवल सैद्धांतिक जानकारी तक सीमित न रखते हुए व्यावहारिक प्रशिक्षण भी दिया गया। ढींगरी मशरूम उत्पादन के लिए माध्यम तैयार करने और उसमें बीज की बुआई करने की प्रक्रिया का व्यक्तिगत प्रशिक्षण दिया गया। साथ ही मशरूम बीज तैयार करने की विधि भी किसानों को समझाई गई। प्रशिक्षण कार्यक्रम का समन्वय डॉ. के.के. मिश्रा, डॉ. पंकज कुमार मिश्रा और डॉ. गौरव वर्मा ने किया। भारत सरकार द्वारा वित्त पोषित अनुसूचित जाति उपयोजना के तहत आयोजित इस प्रशिक्षण से किसानों को मशरूम उत्पादन को वैज्ञानिक तरीके से अपनाने और इससे आय बढ़ाने की तकनीकी जानकारी मिली।

तनाव महसूस हो रहा है? जिगसॉ पजल बनाना हो सकता है फायदेमंद, जानें कैसे

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव एक आम समस्या बन गई है। चाहे काम का दबाव हो या व्यक्तिगत जीवन की चुनौतियां, हम सभी कभी न कभी तनाव का सामना करते हैं। इस स्थिति में जिगसॉ पजल एक अनोखा और असरदार उपाय हो सकता है। यह न केवल आपके दिमाग को व्यस्त रखता है, बल्कि आपको मानसिक शांति भी देता है। आइए जानते हैं कि जिगसॉ पजल्स कैसे तनाव को कम करने में मदद कर सकते हैं।

ध्यान केंद्रित करने का अच्छा तरीका : जिगसॉ पजल्स को बनाते समय आपका पूरा ध्यान उस पर केंद्रित होता है। इससे आपका मन अन्य चिंताओं से हटकर सिर्फ एक ही काम पर केंद्रित हो जाता है। यह प्रक्रिया आपके दिमाग को शांत करने में मदद करती है और आपको मानसिक शांति देती है। जब आप किसी जिगसॉ को पूरा करते हैं तो आपको एक संतोषजनक अनुभव मिलता है, जो आपके मूड को बेहतर बनाता है और तनाव को कम करता है।

समस्या समाधान की बढ़ती है क्षमता : जिगसॉ पजल को हल करने के लिए समस्या समाधान की क्षमता की जरूरत होती है। जब आप अलग-अलग टुकड़ों को जोड़ते-गोड़ते हुए एक तस्वीर बनाते हैं तो आपकी सोचने की क्षमता तेज होती जाती है। इससे आपका दिमाग नई चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहता है और आप अपने रोजमर्रा के जीवन की समस्याओं का समाधान बेहतर तरीके से कर पाते हैं। इस प्रक्रिया से आपका मानसिक संतुलन भी बना रहता है।

सिखाता है धैर्य और समर्पण : जिगसॉ पजल बनाने में समय लगता है और इसमें धैर्य की जरूरत होती है। जब आप किसी जिगसॉ को पूरा करने में लगे होते हैं तो आपको धीरे-धीरे काम करने की आदत पड़ती है। इससे आपका धैर्य बढ़ता है और आप अन्य कामों में भी जल्दबाजी किए बिना ध्यान केंद्रित कर पाते हैं। इसके अलावा यह समर्पण की भावना भी सिखाता है, जो आपके जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी मददगार साबित होती है।

रचनात्मकता को मिलता है बढ़ावा : जिगसॉ पजल बनाने में रचनात्मकता की जरूरत होती है। जब आप अलग-अलग आकार के टुकड़ों को जोड़ते-गोड़ते हुए एक तस्वीर बनाते हैं तो आपकी रचनात्मक सोच विकसित होती जाती है। इससे आपका दिमाग नई-नई सोचने की क्षमता विकसित करता है और आप अधिक रचनात्मक बनते जाते हैं। यह प्रक्रिया आपके मानसिक संतुलन को भी बेहतर बनाती है और आपको मानसिक शांति देती है। इस तरह जिगसॉ पजल आपके दिमागी विकास में अहम भूमिका निभाते हैं।

सामाजिक संबंध मजबूत करने में करता है मदद : जिगसॉ पजल को परिवार या दोस्तों के साथ मिलकर बनाने से सामाजिक संबंध मजबूत होते हैं। जब आप किसी जिगसॉ को मिलकर बनाते हैं तो आपसी समझ बढ़ती है और रिश्ते मजबूत होते हैं। इससे न केवल आपका तनाव कम होता है, बल्कि आपके जीवन में खुशी भी बढ़ती है। इस प्रकार जिगसॉ पजल एक सरल, लेकिन असरदार तरीका हो सकता है तनाव कम करने का। इसे अपने दैनिक जीवन में शामिल करें और मानसिक शांति पाएं।

गर्दन से जुड़ी इन समस्याओं को नजरअंदाज करना है नुकसानदायक, इन संकेतों को न करें नजरअंदाज

गर्दन की समस्याएं आम हो गई हैं, खासकर उन लोगों में, जो लंबे समय तक कंप्यूटर या मोबाइल स्क्रीन के सामने बैठकर काम करते हैं। इन समस्याओं का सीधा असर रीढ़ की हड्डी पर पड़ता है, जिससे कई अन्य स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं। आइए आज हम आपको गर्दन से जुड़ी उन समस्याओं के बारे में बताते हैं, जिनके बारे में आपको हर दिन कुछ संकेत मिलते हैं और इन्हें नजरअंदाज करना नुकसानदायक हो सकता है।

गर्दन में अकड़न या दर्द होना : अगर आपको गर्दन में अकड़न या दर्द महसूस होता है तो इसे नजरअंदाज न करें। यह संकेत हो सकता है कि आपकी गर्दन की मांसपेशियां कमजोर हो रही हैं या फिर किसी चोट के कारण आपको यह समस्या हो रही है। अगर समय रहते इस पर ध्यान नहीं दिया गया तो यह रीढ़ की हड्डी को भी प्रभावित कर सकता है। नियमित खिंचाव और गर्दन की हल्की एक्सरसाइज करने से इस समस्या में सुधार हो सकता है।

सिरदर्द होना : अगर आपको बार-बार सिरदर्द हो रहा है तो यह भी एक संकेत हो सकता है कि आपकी गर्दन में कुछ गड़बड़ी है, खासकर कंप्यूटर या मोबाइल का अधिक उपयोग करने से यह समस्या बढ़ सकती है। इसके लिए जरूरी है कि आप अपनी स्क्रीन के सामने बैठने की मुद्रा सही रखें और हर 30 मिनट बाद आराम करें। इसके अलावा सिरदर्द को कम करने के लिए पानी पिएं और आरामदायक कुर्सी पर बैठकर काम करें।

हाथों में सुन्नपन या झनझनाहट होना : अगर आपको हाथों में सुन्नपन या झनझनाहट महसूस हो रही है तो यह भी एक महत्वपूर्ण संकेत हो सकता है कि आपकी गर्दन में दबाव बढ़ रहा है। यह समस्या अक्सर लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठने या सोते समय गलत मुद्रा अपनाने से हो सकती है। इसे नजरअंदाज करना खतरनाक हो सकता है क्योंकि इससे हाथों की नसें दब सकती हैं, जिससे हाथों की संवेदनशीलता प्रभावित हो सकती है।

नींद में परेशानी होना : अगर आपको सोते समय गर्दन में दर्द या अकड़न होती है तो यह भी एक संकेत हो सकता है कि आपकी गर्दन में कुछ गड़बड़ी है। गलत तकिए का उपयोग या फिर सोते समय गलत मुद्रा अपनाने से यह समस्या बढ़ सकती है।

मोटापा घटाना है तो जान लें पानी पीने का यह सही तरीका

खराब लाइफस्टाइल और खानपान के कारण लोग तेजी से मोटापे का शिकार हो रहे हैं। वजन घटाने के लिए लोग एक्सरसाइज और डाइटिंग सहित कई तरीके आजमाते तो हैं लेकिन तब भी वजन कम नहीं हो पाता है। आपको जानकर हैरानी होगी कि पानी पीकर भी बहुत आसान से वजन घटाया जा सकता है। हालांकि इसके लिए आपके पानी पीने का तरीका थोड़ा अलग होना चाहिए।

स्टडी में पाया गया है कि बॉडी पर पानी का पॉजिटिव असर पड़ता है। पानी में कैलोरी की मात्रा नहीं पायी जाती है। यह बॉडी को एक्टिव रखता है और विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालता है। इसके साथ ही फैट बर्न करने में मदद करता है। आइए जानते हैं आसानी से वजन घटाने में पानी किस तरह मदद करता है।

क्या कहता है रिसर्च

अधिक वजन वाले अमेरिकी बच्चों पर किए गए रिसर्च में पाया गया कि ठंडा पानी पीने से 25 प्रतिशत तेजी से कैलोरी बर्न होती है। हर 10 मिनट बाद एक कप पानी पीने से बॉडी एक्टिव रहती है और भूख भी कम लगती है।

दरअसल, पानी पीने के बाद बॉडी के सभी सिस्टम तेजी से काम करते हैं। इस दौरान फैट बर्न करने के लिए शरीर को अधिक मेहनत करनी पड़ती है। इससे वजन कंट्रोल रहता है और अतिरिक्त चर्बी खत्म हो जाती है।

भोजन से पहले पिएं पानी

आमतौर पर भोजन से पहले पानी पीने से भूख कम लगती है। कई प्रतिभागियों पर किए गए रिसर्च में पाया गया कि खाना खाने से पहले अधिक पानी पीने वालों का 44 प्रतिशत अधिक वजन कम हुआ। जबकि भोजन के तुरंत बाद पानी पीने वालों का वजन बढ़ गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि वजन घटाने के लिए भोजन से पहले पानी पीना फायदेमंद है।

बार-बार भूख लगने से पाएं छुटकारा

तेजी से वजन घटाने के लिए भोजन से पहले एक कप पानी पीना फायदेमंद होता है। यह भूख को कम करता है जिससे आपको बार-बार भोजन करने की इच्छा नहीं होती है। हालांकि आप धीरे-धीरे पानी की मात्रा बढ़ा सकते हैं। यह एक ऐसा फॉर्मूला है जो बच्चे, वयस्क और बुजुर्ग सभी में मोटापे की समस्या को कम करने में मदद करता है।

नाश्ते से पहले पिएं खूब सारा पानी

स्टडी में पाया गया है कि यदि आप ब्रेकफास्ट से पहले पानी पीते हैं, तो पेट भरा होने के कारण भोजन के दौरान कैलोरी की मात्रा 13 प्रतिशत घट जाती है। पानी में कैलोरी नहीं होती है और यह तेजी से फैट बर्न करता है। वजन घटाने के लिए हैवी नाश्ता करने के बजाय खूब सारा पानी पीना चाहिए। इससे न सिर्फ वजन कंट्रोल होता है बल्कि आपके चेहरे पर भी चमक आती है। पानी पीकर वजन घटाना बेहद आसान है। अगर आप एक्सरसाइज और डाइटिंग से ऊब चुके हैं तो यह फॉर्मूला जरूर अपनाएं।

शब्द सामर्थ्य -070

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

1	2		3	■	4	5	■	■
6		■	7				8	■
9		10		■		■	11	
12			■	13		14		■
■	15				■		■	16
17	■		■	18			■	
19		■	■	■	■	20	21	
	■	22		23		■	24	
25			■	26				■

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 69 का हल

दि	क्क	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

अक्षय कुमार की सामुक के लिए अभिनेत्री की तलाश खत्म, रुक्मिणी मैत्र पर लगेगा दांव

अक्षय कुमार की साइंस-फिक्शन एक्शन थ्रिलर सामुक का ऐलान कुछ दिन पहले हुआ था। विपुल अमृतलाल शाह द्वारा निर्मित यह भारत की पहली एलियन थ्रिलर होगी, जिसकी शूटिंग इस वक्त ब्रिटेन में चल रही है। इसकी पुष्टि खुद अक्षय ने की थी। ताजा अपडेट है कि सामुक के लिए अभिनेत्री की तलाश खत्म हो चुकी है। फिल्म में अक्षय के अपोजिट महिला किरदार निभाने के लिए बंगाली सिनेमा की जानी-मानी अभिनेत्री रुक्मिणी मैत्र से बातचीत चल रही है।

रिपोर्ट के मुताबिक, बंगाली फिल्मों से सफलता का स्वाद चखने के बाद, रुक्मिणी का बॉलीवुड में यह पहला कदम साबित होगा। परियोजना से जुड़े सूत्र ने कहा, कनिष्क वर्मा के निर्देशन में बन रही इस फिल्म में एक अहम भूमिका के लिए मैत्र से बातचीत चल रही है। रुक्मिणी की भूमिका दिलचस्प है जो कुमार के साथ अच्छी तरह मेल खाएगी। फिल्म निर्माता एक ऐसी अभिनेत्री चाहते थे जिसमें दमदार अभिनय और प्रभावशाली स्क्रीन प्रेजेंस हो। आशीन ए शाह द्वारा सह-निर्मित, सामुक का निर्माण बड़े पैमाने पर किया जा रहा है, जो 2027 में अखिल भारतीय सिनेमाघरों में रिलीज होने का लक्ष्य रखती है। यह फिल्म अक्षय और विपुल के पुनर्मिलन का प्रतीक होगी, जो आखिरी बार हॉलिडे-ए सोल्जर इज नेवर ऑफ ड्यूटी (2014) के लिए साथ जुड़े थे। फिल्म में हॉलीवुड का तड़का लगाने के लिए अकादमी पुरस्कार के लिए नामांकित क्रिएचर इफेक्ट्स डिजाइनर एलेक गिलिस को शामिल किया गया है।

कुणाल खेमू की वाइब' का ट्रेलर जारी, हंसी और रोमांच से भरपूर है जासूसी कहानी

अभिनेता कुणाल खेमू की बहुप्रतीक्षित फिल्म वाइब' का आधिकारिक ट्रेलर जारी कर दिया गया है। ड्रोंगो फिल्म्स के बैनर तले बनी इस फिल्म का निर्देशन खुद कुणाल खेमू ने किया है। फिल्म हास्य और रोमांच से भरपूर एक जासूसी कहानी है, जिसमें कुणाल के साथ प्रीति जिंटा, स्पर्श श्रीवास्तव और वंशिका धीर प्रमुख भूमिकाओं में नजर आएंगे। भोजपुरी अभिनेता दिनेश लाल यादव निरहुआ' भी फिल्म में अहम किरदार निभा रहे हैं। फिल्म की कहानी दो पक्के दोस्तों हार्दिक और बग्स के इर्द-गिर्द घूमती है। दोनों सामान्य जिंदगी जीने वाले कुछ लापरवाह और भोले-भाले युवक हैं, जो अनजाने में एक बड़ी मुसीबत में फंस जाते हैं। परिस्थितियां उन्हें जासूसी मिशन का हिस्सा बनने के लिए मजबूर कर देती हैं। ट्रेलर की शुरुआत हार्दिक के किरदार में कुणाल खेमू और बग्स की भूमिका में स्पर्श श्रीवास्तव से होती है। दोनों की बचकानी हरकतें और नौसिखिए अंदाज कहानी में हास्य का तड़का लगाते हैं। दोनों को जासूसी की कोई खास समझ नहीं है, लेकिन देश को बचाने के मिशन में उन्हें महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंप दी जाती है। फिल्म में प्रीति जिंटा एक कड़क और प्रभावशाली कमांडिंग अधिकारी के किरदार में दिखाई देंगी। वह देश पर मंडरा रहे संकट को टालने के लिए हार्दिक और बग्स को अपने मिशन में शामिल करती हैं। इसके बाद दोनों अनाड़ी जासूसों की मुश्किलों और उनकी हास्यास्पद हरकतों का सिलसिला शुरू होता है। वाइब' में दिग्गज अभिनेत्री शर्मिला टैगोर भी विशेष जासूसी भूमिका में नजर आएंगी। उनके कैमियो को लेकर भी दर्शकों में उत्सुकता बनी हुई है। फिल्म में हास्य, जासूसी, रोमांच और दोस्ती का मिश्रण देखने को मिलेगा।

कुणाल खेमू के निर्देशन में बनी वाइब' 18 सितंबर, 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

किच्चा सुदीप की बिल्ला रंगा बाशा: फर्स्ट ब्लड' का पहला पोस्टर जारी!

कन्नड़ फिल्मों के लोकप्रिय अभिनेता किच्चा सुदीप की बहुप्रतीक्षित फिल्म बिल्ला रंगा बाशा – फर्स्ट ब्लड' का पहला लुक पोस्टर जारी कर दिया गया है। पोस्टर में सुदीप का बेहद दमदार और रफ-टफ अंदाज देखने को मिल रहा है। उनके इस नए रूप ने प्रशंसकों के बीच फिल्म को लेकर उत्सुकता बढ़ा दी है।

पोस्टर में सुदीप बर्फ से ढके विशाल मैदान के बीच फर वाली जैकेट पहने मोटरसाइकिल चलाते नजर आ रहे हैं। उनका अंदाज बेहद आक्रामक और प्रभावशाली दिखाई देता है। पोस्टर की पृष्ठभूमि फिल्म की अनोखी और विशाल दुनिया की ओर संकेत करती है। अनूप भंडारी के निर्देशन में बन रही बिल्ला रंगा बाशा – फर्स्ट ब्लड' एक दमदार कार्रवाई और रोमांच से भरपूर भविष्यवादी कहानी पर आधारित बताई जा रही है। पोस्टर में एक विशाल यांत्रिक युद्ध मशीन और आसमान में उड़ते जहाज दिखाई दे रहे हैं। इन दृश्यों से अंदाजा लगाया जा सकता है कि फिल्म में अत्याधुनिक तकनीक और भव्य दृश्य प्रभावों का बड़े स्तर पर इस्तेमाल किया गया है। फिल्म का निर्माण के. निरंजन रेड्डी और चैतन्य रेड्डी कर रहे हैं। इसे दक्षिण भारत की प्रमुख भाषाओं के साथ हिंदी में भी प्रदर्शित किया जाएगा। बहुभाषी स्तर पर रिलीज होने के कारण फिल्म को व्यापक दर्शक वर्ग तक पहुंचाने की तैयारी की जा रही है। किच्चा सुदीप और निर्देशक अनूप भंडारी इससे पहले भी साथ काम कर चुके हैं। दोनों की जोड़ी एक बार फिर बड़े पर्दे पर लौट रही है, जिससे प्रशंसकों की उत्सुकता बढ़ गई है। फिल्म के पहले पोस्टर के बाद अब दर्शकों को इसके टीजर का इंतजार है। माना जा रहा है कि निर्माताओं की ओर से जल्द ही टीजर जारी किए जाने की घोषणा की जा सकती है।

बिल्ला रंगा बाशा – फर्स्ट ब्लड' के पहले पोस्टर ने फिल्म की भव्यता, रहस्य और भविष्यवादी संसार की झलक देकर दर्शकों के बीच इसकी चर्चा तेज कर दी है।

मोहनलाल की बेटी विस्मया की पहली फिल्म थुडक्कम' 18 सितंबर से जियो हॉटस्टार पर देख सकेंगे दर्शक

मलयालम सिनेमा के दिग्गज अभिनेता मोहनलाल की बेटी विस्मया मोहनलाल ने फिल्म थुडक्कम' से बड़े पर्दे पर अभिनय की शुरुआत की है। जूड एंथनी जोसेफ के निर्देशन में बनी यह मलयालम एक्शन-थ्रिलर फिल्म सिनेमाघरों में दर्शकों का ध्यान खींचने में सफल रही। फिल्म में विस्मया ने मुख्य भूमिका निभाई है, जबकि मोहनलाल भी एक महत्वपूर्ण भूमिका में नजर आए हैं। अब सिनेमाघरों के बाद यह फिल्म ओटीटी मंच पर दस्तक देने जा रही है।

थुडक्कम' 7 अगस्त 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। फिल्म के निर्माताओं ने अब इसके डिजिटल प्रदर्शन की तारीख की आधिकारिक घोषणा कर दी है। फिल्म 18 सितंबर 2026 से जियो हॉटस्टार पर प्रसारित होगी।

ओटीटी मंच ने अपने आधिकारिक सामाजिक माध्यम खाते के जरिए फिल्म की रिलीज की जानकारी साझा की है। ऐसे दर्शक जो थुडक्कम' को सिनेमाघरों में नहीं देख पाए थे, वे अब घर बैठे फिल्म का आनंद ले सकेंगे।

फिल्म में विस्मया मोहनलाल ने मीनू नाम की युवती का किरदार निभाया है, जो मार्शल आर्ट्स में प्रशिक्षित है। कहानी मीनू के इर्द-गिर्द घूमती है। उसकी जिंदगी में उस समय अप्रत्याशित मोड़ आता है, जब वह स्कूल की दो लड़कियों को सुरक्षित उनके घर पहुंचाने में मदद करती है।

शुरुआत में यह एक सामान्य और मददगार काम दिखाई देता है, लेकिन यही घटना मीनू को एक खतरनाक पीछा करने वाले व्यक्ति की नजर में ला देती है। इसके बाद उसकी जिंदगी में खतरे और तनाव बढ़ने लगते हैं। फिल्म में इसी घटनाक्रम के साथ रोमांच और कार्रवाई को आगे बढ़ाया गया है। थुडक्कम' में आशीष जो एंटनी ने खलनायक की भूमिका निभाई है। फिल्म में नाटकीय घटनाओं के साथ कई प्रभावशाली कार्रवाई दृश्यों को भी शामिल किया गया है। विस्मया ने अपने किरदार के लिए मार्शल आर्ट्स से जुड़े दृश्यों को निभाया है, जो फिल्म का प्रमुख आकर्षण हैं।

मोहनलाल भी इस फिल्म में एक छोटी लेकिन महत्वपूर्ण भूमिका में नजर आए हैं। उनकी मौजूदगी ने फिल्म को लेकर दर्शकों की दिलचस्पी और बढ़ाई।

फिल्म का निर्देशन जूड एंथनी जोसेफ ने किया है, जबकि इसकी कहानी लिनीश नेलिकल ने लिखी है। सिनेमाघरों में प्रदर्शन के बाद अब फिल्म के ओटीटी मंच पर आने से इसकी पहुंच और अधिक दर्शकों तक होने की उम्मीद है।

थुडक्कम' की डिजिटल रिलीज 18 सितंबर 2026 को होगी। इसके साथ ही विस्मया मोहनलाल की पहली फिल्म को घर बैठे देखने का मौका दर्शकों को मिलने जा रहा है।

तृषा कृष्णन ने पैनोरमा स्टूडियो से मिलाया हाथ, मनोवैज्ञानिक हॉरर की बनीं अभिनेत्री

तृषा कृष्णन को आखिरी बार सूर्या अभिनीत फिल्म करुप्पू में देखा गया था। अब उनकी अगली फिल्म पर अपडेट आया है, जो पैनोरमा स्टूडियोज की तमिल मनोवैज्ञानिक हॉरर होगी। यह स्टूडियो की पहली तमिल भाषा वाली फिल्म है, जिसमें अभिनेत्री को मुख्य किरदार निभाने के लिए चुना गया। इसे पैनोरमा स्टूडियोज द्वारा लोकोमोटिव ग्लोबल के सहयोग से प्रस्तुत किया गया है, जिसमें निर्माता के रूप में कुमार मंगत पाठक, अभिषेक पाठक, सुंदर आरोन, विकास शर्मा और अमित डालमिया शामिल हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म में राधिका सरथकुमार और अपर्णा बालमुरली भी सह-कलाकार के रूप में नजर आएंगी। इसका शीर्षक तय होना अभी बाकी है, लेकिन शूटिंग लंदन में शुरू हो चुकी है।

निर्माता मंगत ने कहा, तमिल सिनेमा हमेशा से साहसिक, मौलिक और सांस्कृतिक रूप से समृद्ध कहानियों का मंच रहा है, और हम चाहते थे कि हमारी पहली तमिल फिल्म भी ठीक इसी भावना को प्रतिबिंबित करे।

उन्होंने विश्वास जताया कि फिल्म दर्शकों को नया सिनेमाई अनुभव देगी।

तृषा ने हॉरर-कॉमेडी जॉनर में काम किया है, लेकिन यह पहला मौका होगा जब उन्हें बिना नाम वाली इस मनोवैज्ञानिक हॉरर में देखा जाएगा।

इसके निर्देशन की कमान राजा कृष्ण मेनन ने संभाली है, जिन्हें अक्षय कुमार की एयरलिफ्ट और ईशान खट्टर की पिप्पा जैसी फिल्मों के लिए जाता जाता है।

निर्माताओं के अनुसार, फिल्म की कहानी रहस्य, मानवीय भावनाओं और मनोवैज्ञानिक तनाव से भरपूर होगी। इसकी रिलीज तारीख को लेकर अभी जानकारी सामने नहीं आई है।

चम्पावत में शुरू हुआ राष्ट्रीय पोषण माह

चम्पावत(आरएनएस)। चम्पावत में राष्ट्रीय पोषण माह शुरू हुआ। इस दौरान महिलाओं की गोद भराई के साथ ही पोषण किट भी बांटे। डीएम मनीष कुमार ने अभियान को चरणबद्ध तरीके से चलाने के निर्देश दिए। चम्पावत कलक्ट्रेट में राष्ट्रीय पोषण माह का शुभारंभ किया गया। डीएम ने बताया कि पोषण अभियान मेरी आंगनवाड़ी, मेरी जिम्मेदारी थीम पर चलाया जाएगा। उन्होंने बताया कि आंगनवाड़ी केंद्रों में उपलब्ध सुविधाओं एवं पोषण सेवाओं का लाभ प्रत्येक पात्र लाभार्थी तक पहुंचाया जाएगा। सुपालिकाध्यक्ष प्रेमा पांडेय ने कहा कि महिलाओं एवं बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक एवं संतुलित खानपान बेहद जरूरी है।इस दौरान गर्भवती पुष्पा बिष्ट, रेनू पांडेय, रंजना जोशी एवं कविता बडोला की गोद भराई के साथ पोषण किट दिए। अनिता चौधरी और दीपा चौधरी को महालक्ष्मी किट दी गई। यहां प्रभारी सीडीओ अजय सिंह, डीपीओ पीएस बृजवाल, एसीएमओ डॉ. इंद्रजीत पांडेय, डीएसओ चंदन बिष्ट, डीओ जसवंत खड़ायत, जिला उद्योग प्रबंधक सुमेधा पंत, सीडीपीओ राजेंद्र प्रसाद बिष्ट, विधायक प्रतिनिधि प्रकाश तिवारी मौजूद रहे।

दूरस्थ गांव में पोषण को लेकर ग्रामीणों को किया जागरुक

बागेश्वर (आरएनएस)। महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से पोषण माह के तहत दूरस्थ गांव भनारतोली में जागरूकता शिविर आयोजित किया गया। शिविर का शुभारंभ ग्राम प्रधान कमला देवी और क्षेत्र पंचायत सदस्य कमल सिंह ने किया। महिलाओं, छात्र-छात्राओं और ग्रामीणों को संतुलित एवं पौष्टिक आहार के महत्व की जानकारी दी गई। छात्र-छात्राओं ने विभिन्न पौष्टिक व्यंजनों का प्रदर्शन भी किया। नुक्कड़ नाटक के माध्यम से लोगों को पोषण और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया गया। छात्र-छात्राओं और महिलाओं के बीच विभिन्न प्रतियोगिताएं भी कराई गईं। पोषण मिशन समन्वयक लता भंडारी और सुपरवाइजर सीता धामी ने बताया कि सितंबर में पोषण माह मनाया जाता है। इसके तहत ग्रामीण और दूरस्थ क्षेत्रों में शिविर लगाकर लोगों को पौष्टिक आहार के प्रति जागरूक किया जा रहा है। स्थानीय स्तर पर उपलब्ध पौष्टिक खाद्य पदार्थों को आहार में शामिल करने के लिए महिलाओं और बच्चों को प्रेरित किया जा रहा है। वन स्टॉप सेंटर की प्रबंधक षष्ठी कांडपाल ने कहा कि गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक आहार का विशेष महत्व है। संतुलित आहार मां और बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने महिलाओं से पौष्टिक भोजन लेने और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को गंभीरता से अपनाने की अपील की। शिविर में शिखा जोशी, दीपा टंगड़िया, पुष्पा मिश्रा, विमला मिश्रा, देवकी देवी, अंजू देवी आदि मौजूद रहे। ग्रामीण महिलाओं और बच्चों ने उत्साहपूर्वक प्रतिभाग किया।

क्षेत्राधिकारी नरेन्द्र नगर ने किया कोतवाली देवप्रयाग का अर्द्धवार्षिक निरीक्षण

संवाददाता

देवप्रयाग। क्षेत्राधिकारी नरेन्द्र नगर सुरेन्द्र भण्डारी ने कोतवाली देवप्रयाग का अर्द्धवार्षिक निरीक्षण कर लंबित प्रकरणों की विस्तृत समीक्षा की।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक जनपद टिहरी गढ़वाल के निर्देशन में टिहरी पुलिस द्वारा पुलिस व्यवस्थाओं को और अधिक प्रभावी, अनुशासित एवं जनोन्मुखी बनाने के उद्देश्य से थाना/कोतवाली स्तर पर नियमित निरीक्षण एवं समीक्षा की जा रही है। इसी क्रम में क्षेत्राधिकारी नरेन्द्रनगर सुरेन्द्र भण्डारी द्वारा कोतवाली देवप्रयाग का अर्धवार्षिक निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान थाना परिसर की व्यवस्थाओं, अभिलेखों, पुलिस कर्मियों की कार्यप्रणाली एवं लंबित प्रकरणों की विस्तृत समीक्षा की गई। क्षेत्राधिकारी नरेन्द्रनगर द्वारा कोतवाली परिसर में संतरी ड्यूटी, हवालात, मालखाना, शस्त्रागार, मैस, बैरक, महिला हेल्प डेस्क, सीसीटीएनएस कार्यालय सहित विभिन्न शाखाओं एवं कार्यालयों का निरीक्षण किया गया। इसके साथ ही कार्यालय में रखे गए अभिलेखों, कंप्यूटर उपकरणों तथा थाना परिसर की साफ-सफाई एवं अन्य व्यवस्थाओं का भी जायजा लिया गया। निरीक्षण के दौरान थाना स्तर पर व्यवस्थाओं को व्यवस्थित एवं दुरुस्त बनाए रखने तथा अभिलेखों का नियमित रूप से अद्यावधिक रख-रखाव करने के निर्देश दिए गए। शस्त्रागार में मौजूद समस्त सरकारी शस्त्रों का निरीक्षण करते हुए उनकी साफ-सफाई, रख-रखाव एवं संचालन व्यवस्था का जायजा लिया गया। ड्यूटी पर नियुक्त पुलिस कर्मियों से शस्त्र खुलवाकर उनकी हैंडलिंग एवं संचालन संबंधी जानकारी भी परखी गई। सभी कर्मचारियों को सरकारी शस्त्रों की नियमित साफ-सफाई एवं उचित रख-रखाव सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। निरीक्षण के दौरान कोतवाली में लंबित विवेचनाओं, शिकायती प्रार्थना पत्रों, सम्मन/वारंट, गुंडा एक्ट, गैंगस्टर एक्ट, हिस्ट्रीशीट सहित अन्य महत्वपूर्ण अभिलेखों एवं प्रकरणों की समीक्षा की गई। संबंधित विवेचकों को लंबित प्रकरणों का समयबद्ध, निष्पक्ष एवं गुणवत्तापूर्ण निस्तारण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। साथ ही न्यायालय से संबंधित सम्मन एवं वारंटों की तामील में तेजी लाने तथा वांछित आरोपियों/वारंटियों के विरुद्ध प्रभावी कार्रवाई करने के निर्देश भी दिए गए। निरीक्षण के दौरान कोतवाली क्षेत्र के ग्राम प्रहरियों के साथ गोष्ठी आयोजित की गई। ग्राम प्रहरियों को अपने-अपने क्षेत्रों में सतर्क दृष्टि बनाए रखने तथा गांवों में होने वाली गतिविधियों की जानकारी पुलिस तक पहुंचाने के निर्देश दिए गए। विशेष रूप से संदिग्ध व्यक्तियों, बाहरी फेरी वालों एवं अन्य संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखने तथा आवश्यकतानुसार उनका सत्यापन कराने के लिए निर्देशित किया गया। किसी भी अप्रिय घटना अथवा संदिग्ध गतिविधि की जानकारी तत्काल पुलिस को उपलब्ध कराने हेतु भी कहा गया। क्षेत्राधिकारी नरेन्द्रनगर द्वारा सभी अधिकारी/कर्मचारियों को ड्यूटी के दौरान उच्च सतर्कता, अनुशासन एवं कर्तव्यनिष्ठा के साथ कार्य करने के निर्देश दिए गए। साथ ही वर्दी का सही रख-रखाव सुनिश्चित करने एवं आमजन के साथ शालीन, विनम्र एवं मधुर व्यवहार बनाए रखने पर विशेष जोर दिया गया। निरीक्षण के दौरान प्रभारी निरीक्षक कोतवाली देवप्रयाग मय समस्त थाना स्टाफ मौजूद रहे।

ऋषिकेश कैंपस में बढ़ी चुनावी सरगर्मी

ऋषिकेश(आरएनएस)। श्रीदेव सुमन विश्वविद्यालय के ऋषिकेश कैंपस में छात्रसंघ चुनाव का बिगुल बज गया है। 29 सितंबर को चुनाव के लिए मतदान की घोषणा के बाद कैंपस में छात्र-छात्राओं के बीच राजनीतिक सरगर्मियां भी बढ़ गई है। चुनावी मैदान में उतरने को तैयार छात्र-छात्राएं अभी से अपने पक्ष में माहौल बनाने के लिए जनसंपर्क करने में जुट गए हैं। कैंपस में चुनावी हलचल दिखी। छात्र-छात्राएं विश्वविद्यालय की ओर से 29 सितंबर को चुनाव कराने के फैसले को लेकर चर्चा करते दिखे। पहली बार छात्रसंघ चुनाव में मतदान को लेकर कई छात्र-छात्राएं उत्सुक भी नजर आए। छात्र राजनीतिक को करीब से देखने और उसका हिस्सा बनने को लेकर उनमें उत्साह भी दिखा।अध्यक्ष समेत विभिन्न पदों पर चुनाव लड़ने वाले छात्र-छात्राएं अपने पक्ष में मतदान के लिए जनसंपर्क में जुटे भी दिखे। वहीं, कैंपस प्रशासन ने भी छात्रसंघ चुनाव में नामांकन समेत तमाम प्रक्रियाओं को पूरा करने के लिए तैयारियां भी शुरू कर दी।

वन भूमि हस्तांतरण के मामले सुलझाएं:डीएम

चम्पावत(आरएनएस)। डीएम मनीष कुमार ने वन भूमि हस्तांतरण के मामले जल्द सुलझाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने आपत्तियों का शीघ्र समाधान कर विकास योजनाओं को पूरा करने को कहा है।

चम्पावत कलक्ट्रेट में वन भूमि हस्तांतरण को लेकर बैठक हुई। बैठक में सड़क, पेयजल, पार्किंग सहित विभिन्न विकास योजनाओं से जुड़े वन भूमि हस्तांतरण के प्रकरणों की विभागवार समीक्षा की गई। डीएम ने कहा कि वन भूमि हस्तांतरण के कारण जनहित से जुड़े विकास कार्यों में अनावश्यक देरी नहीं होनी चाहिए। आपत्ति वाले प्रस्तावों का शीघ्र समाधान करने को कहा।

उन्होंने परिवेश पोर्टल पर लंबित कार्यवाही समय से पूरा करने के निर्देश दिए।वन विभाग और संबंधित कार्यदायी संस्था को आपसी समंवय बनाने पर जोर दिया। सड़क और पेयजल से जुड़ी योजनाओं के वन भूमि हस्तांतरण प्रकरणों को प्राथमिकता देने को कहा। बैठक में डीएफओ धिनो पुरुषोत्तमन, प्रभारी सीडीओ अजय सिंह, एसडीओ सुनील कुमार, लोनिवि के ईई हितेश कांडपाल, पीएमजीएसवाई के ईई बीसी नैनवाल आदि मौजूद रहे।

सू- दोकू क्र.070

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			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.69 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

शहीद ऊधम सिंह की याद में नवाबगंज में लगेगा विशाल किसान मेला

रुद्रपुर(आरएनएस)। शहीद-ए-आजम सरदार ऊधम सिंह की याद में नवाबगंज में 27 और 28 सितंबर को विशाल किसान मेले का आयोजन किया जाएगा। मेला दोनों दिन सुबह नौ बजे से रात नौ बजे तक चलेगा। आयोजन को लेकर आयोजकों ने तैयारियां शुरू कर दी हैं।

किसान मेले की जानकारी देने के लिए पीली खालसा अकादमी में बाबा अनूप सिंह की अगुवाई में पत्रकार वार्ता हुई। इस दौरान मेले की रूपरेखा, किसान हित से जुड़े मुद्दों और आयोजन के उद्देश्य पर चर्चा की गई। आयोजकों ने बताया कि मेले का उद्देश्य किसानों को एक मंच उपलब्ध कराने के साथ ही शहीद ऊधम सिंह के त्याग, संघर्ष और देश के प्रति योगदान को याद करना है।

पत्रकार वार्ता में जसवीर सिंह उप्पल ने किसान एकता और किसानों की समस्याओं को प्रमुखता से उठाने की आवश्यकता बताई। इकबाल सिंह चीमा ने किसानों को जागरूक और संगठित करने पर जोर दिया।

सुरेश कंबोज ने किसान हितों की रक्षा के लिए सामूहिक प्रयासों की जरूरत बताई। सद्दाम मियां ने किसान मेले को आपसी भाईचारे और एकजुटता का मंच बताया। मलकीत सिंह बाजवा ने किसानों की आवाज मजबूत करने की बात कही। जगजीत सिंह जोगी ने युवाओं की भागीदारी को महत्वपूर्ण बताया, जबकि जगजीत सिंह ने किसान हितों के लिए जागरूकता को जरूरी बताया।

भारतीय किसान यूनियन के नवाब सिंह बहैड़ी ने किसानों की समस्याओं को लेकर संगठनात्मक एकजुटता पर जोर दिया। आयोजकों ने बताया कि मेले में किसानों और क्षेत्रवासियों के लिए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने अधिक से अधिक संख्या में पहुंचकर मेले को सफल बनाने की अपील की।

हिन्दी दिवस पर समिति ने किया गोष्ठी का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। हिन्दी दिवस पर नेताजी संघर्ष समिति ने गोष्ठी का आयोजन किया।

आज यहां हिंदी दिवस के अवसर पर कावली रोड स्थित नेताजी संघर्ष समिति के कार्यालय पर एक गोष्ठी का आयोजन किया गया।

गोष्ठी के अध्यक्षता समिति के वरिष्ठ उपाध्याय प्रभात डंडरियाल ने की तथा संचालन प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी ने किया बैठक में वक्ताओं ने हिंदी भाषा के उत्थान हेतु प्रयासरत रहने का आह्वान किया बैठक में प्रभात डंडरियाल और आरिफ वारसी ने कहा कि बड़े दुख का विषय है कि हमारी राष्ट्रीय भाषा हिंदी है लेकिन जनमानस हिंदी भाषा की खुलेआम अपेक्षा कर रहे हैं जो की एक सोचनी है और विचारणीय विषय है हमें हिंदी भाषा के उत्थान हेतु प्रयासरत रहना होगा तथा हिंदी भाषा का प्रचार प्रसार करते रहना होगा तभी हिंदी भाषा को लोग पूरी तरहां से समझ पाएंगे आज हिंदी की गिनती भी युवा पीढ़ी को देखते हैं कि उन्हें नहीं आती है कि किस संख्या को हिंदी में क्या कहते हैं कुछ नहीं पता होता ये बड़ा गंभीर विषय है। इस विचार गोष्ठी में आरिफ वारसी, प्रभात डंडरियाल प्रदीप कुकरेती,जय बिष्ट,गुलाम मुस्तफा, दानिश नूर, अतुल शर्मा,विपुल नौटियाल पारस यादव आदि उपस्थित रहे।

मंदिर से दानपात्र चोरी करते दो दबोचे

संवाददाता

देहरादून। मंदिर से दानपात्र चोरी कर भाग रहे दो लोगों को क्षेत्रवासियों ने पकड पुलिस के हवाले किया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कारबारी ग्रांट निवासी जसपाल सिंह चौधरी ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनके गांव में स्थित मानक सिद्ध मंदिर में वह पूजा करने गये तो उन्होंने देखा कि दो युवक मंदिर से दानपात्र चोरी करके भाग रहे थे। उन्होंने आसपास के लोगों की मदद से दोनों को पकड लिया। पुलिस ने दोनों को हिरासत में ले लिया।

पूछताछ में उन्होंने अपने नाम सौरभ सिंह पुत्र श्रवण सिंह निवासी बनियावाला व राहुल पुत्र विजेन्द्र सिंह निवासी गोरखपुर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

गांजे व स्मैक के साथ महिला सहित तीन गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने गांजे व स्मैक के साथ महिला सहित तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रायवाला थाना पुलिस ने चैकिंग के दौरान एक मोटरसाईकिल सवार दो युवकों को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देख भाग खडे हुए। पुलिस ने पीछा कर उनको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उनके कब्जे से 5.315 ग्राम गांजा बरामद कर लिया।

पूछताछ में उन्होंने अपना नाम अंकित कश्यप पुत्र सूरजभान कश्यप निवासी अशोक नगर दिल्ली व निशा जाटव पत्नी हिमांशु जाटव निवासी रोहेटा रोड मेरठ बताया। वहीं विकासनगर कोतवाली पुलिस ने कुंजा ग्रांट के पास से एक व्यक्ति को 6 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया जिसने अपना नाम आशिक अल पुत्र तहसीन 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।

स्मैक के साथ महिला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ महिला 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 सहसपुर थाना पुलिस ने कुरैशी मौहल्ला से एक महिला को 10.79 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया जिसने अपना नाम जैतून पत्नी इस्लाम निवासी कुरैशी मौहल्ला बडा रामपुर सहसपुर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

नाम पर 'बवाल' और काम पर..

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

तरह के संबोधनों पर आपत्ति को राजनीतिक शुचिता और भाषा की मर्यादा से जोड़कर देखा जा सकता है। ऐसे में आने वाले दिनों में यह विवाद केवल एक शब्द तक सीमित रहने के बजाय तुष्टिकरण बनाम सामाजिक समरसता की बहस में बदल सकता है।

कुल मिलाकर भाजपा ने मियां विवाद को महज संबोधन का विवाद मानने के बजाय इसे कांग्रेस की कथित वोट बैंक राजनीति से जोड़ दिया है। चुनावी साल से पहले यह हमला बताता है कि उत्तराखंड में अब शब्द भी सियासी हथियार बन रहे हैं और हर बयान को 2027 के बड़े राजनीतिक नैरेटिव में फिट करने की कोशिश तेज हो गई है।

गुटबाजी पर कांग्रेस का 'सर्जिकल स्ट्राइक'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड कांग्रेस में लगातार सामने आ रहे अंतर्विरोधों और संगठनात्मक चुनौतियों के बीच प्रदेश कांग्रेस की नव नियुक्त अनुशासन समिति ने अपनी पहली महत्वपूर्ण बैठक में संगठन को अनुशासन की कसौटी पर कसने के संकेत दिए हैं। प्रदेश कांग्रेस कमेटी कार्यालय में समिति के अध्यक्ष विक्रम सिंह नेगी की अध्यक्षता में हुई बैठक में पार्टी की नीतियों, सिद्धांतों और संगठनात्मक निर्णयों के अनुरूप काम करने पर विस्तार से चर्चा हुई। मुख्य एजेंडा प्रदेश कांग्रेस संगठन में अनुशासन को और प्रभावी एवं मजबूत बनाना रहा। समिति ने स्पष्ट किया कि लोकतांत्रिक संगठन होने के नाते कांग्रेस में कार्यकर्ताओं को अपनी बात रखने का अधिकार है, लेकिन संगठनात्मक मर्यादा और पार्टी के निर्णयों की सीमा का उल्लंघन स्वीकार नहीं किया जा सकता।

समिति के सदस्यों ने कहा कि कांग्रेस में हर कार्यकर्ता को अपनी बात रखने और अपनी राय व्यक्त करने की स्वतंत्रता है। लेकिन संगठन के भीतर असहमति व्यक्त करने और सार्वजनिक रूप से पार्टी की छवि को नुकसान पहुंचाने के बीच अंतर है। पदाधिकारी और कार्यकर्ता दोनों के लिए संगठन की गरिमा, अनुशासन और मर्यादा का पालन जरूरी है।

बैठक के संदेश को ऐसे समय में

◆उत्तराखंड कांग्रेस पार्टी में चलेगा अनुशासन का चाबुक

◆कांग्रेस अनुशासन समिति की दो टूक संगठन सबसे ऊपर

◆उत्तराखंड कांग्रेस में नियम तोड़ने वालों की अब खैर नहीं

◆कांग्रेस अनुशासन समिति ने खींच दी मर्यादा की लंबी रेखा

महत्वपूर्ण माना जा रहा है, जब प्रदेश कांग्रेस में समय-समय पर नेताओं और कार्यकर्ताओं के बीच मतभेद तथा सार्वजनिक बयानबाजी सामने आती रही है। ऐसे में नई अनुशासन समिति की सक्रियता को संगठन के भीतर बेलगाम बयानबाजी पर लगाम लगाने की कवायद के रूप में देखा जा रहा है। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव की तैयारियां तेज होने के साथ कांग्रेस के सामने सबसे बड़ी चुनौती संगठन को एकजुट रखने की है। टिकट, नेतृत्व, चुनावी रणनीति और स्थानीय स्तर पर गुटबाजी जैसे सवाल चुनाव नजदीक आने के साथ और संवेदनशील हो सकते हैं। ऐसे में अनुशासन समिति की भूमिका केवल शिकायतों के निस्तारण तक सीमित नहीं रहने वाली, बल्कि संगठन में सामूहिक निर्णयों के पालन को सुनिश्चित करने की भी होगी।

पार्टी की ओर से दिया गया संदेश साफ है कि असहमति लोकतंत्र का हिस्सा है, लेकिन अनुशासन संगठन की मजबूती की शर्त है। समिति की बैठक में इसी संतुलन को लेकर जोर दिया गया। नई अनुशासन समिति के गठन के बाद अब पार्टी कार्यकर्ताओं की निगाह इस बात पर रहेगी कि संगठनात्मक अनुशासन के उल्लंघन की शिकायतों पर समिति किस तरह की कार्रवाई करती है। यदि समिति सार्वजनिक बयानबाजी, पार्टी विरोधी गतिविधियों और संगठनात्मक निर्णयों की अवहेलना के मामलों में सख्ती दिखाती है तो इसका सीधा असर कांग्रेस की आंतरिक राजनीति पर पड़ सकता है।

बैठक ने कम से कम इतना संकेत जरूर दे दिया है कि चुनावी तैयारियों के बीच प्रदेश कांग्रेस अब संगठन के भीतर अनुशासन को महज अपील के रूप में नहीं, बल्कि राजनीतिक रणनीति के अहम हिस्से के रूप में देख रही है। चुनौती यह है कि अनुशासन की इस कवायद को गुटबाजी से ऊपर उठाकर पूरे संगठन पर समान रूप से लागू किया जाए।

फर्जी स्वतंत्रता संग्राम सेनानी प्रमाण का आवेदन करने पर तीन युवतियों पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। फर्जी स्वतंत्रता संग्राम सेनानी प्रमाण पत्र बनाने का आवेदन करने पर पुलिस ने तीन युवतियों पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार राजस्व उपनिरीक्षक कण्डोली ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि राजीव नगर निवासी कुमारी खुशी, कुमारी परी व कुमारी स्वाति के द्वारा कूटरचित दस्तावेज के माध्यम से सरकारी पोर्टल पर स्वतंत्रता संग्राम सेनानी प्रमाण पत्र बनाने हेतु आवेदन किया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

भारत में आत्महत्या के केस बढ़ रहे हैं, यह चिंतन का विषयः लोहनी

संवाददाता

रुद्रपुर। सरदार भगत सिंह राजकीय स्नात्तकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर में विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रो. नवीन चन्द्र लोहनी कुलपति उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय ने की। उन्होंने कहा कि अब भारत में भी आत्महत्या के केस बढ़ रहे हैं। यह चिंतन का विषय है।

कार्यक्रम की संयोजक प्रो. दीपा वर्मा ने अपने उद्बोधन में कहा जागरूकता कार्यक्रम की शुरुआत कैसे हुई और इसके वैज के विषय मे विस्तृत जानकारी दी। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता डॉ. ईश डल्ला, मनोचिकित्सक विभाग जिला अस्पताल रूद्रपुर ने अपने उद्बोधन में कहा आत्महत्या करने वाले अपनी जीवन में आई समस्याओं से दूर भागना चाहता है। आजकल बच्चे अपने मन की बातें चेटजीपी से करते हैं पर बच्चों को यह नहीं पता कि यह हमारे भावनाओं को नहीं समझ सकते। आजकल रिलेशनशिप भी बहुत बड़ा कारण है। डॉ डल्ला ने आत्महत्या रोकथाम से सम्बंधित विस्तृत जानकारी दी।छात्र छात्राओं से कहा कि जब कभी आपको कोई परेशानी हो तो आप सभी मनोचिकित्सक से अवश्य सलाह लें। सीनियर एसआई नीलम मेहरा ने कहा कि इस तरह के केस आजकल बहुत अधिक हो रहे हैं।आत्महत्या करना समस्या का समाधान नहीं होता।समस्या तो फिरभी रहती ही है। हमे अपने मातापिता बहन भाई एवं मित्रों से बात करनी चाहिए।महाविद्यालय प्राचार्य डॉ अवधेश नारायण सिंह जी ने कहा कि स्वास्थ्य के साथ हमे मानसिक रूप से भी प्रसन्न रहना चाहिए। उन्होंने कहा कि किसी भी तरह की समस्या से हमे छुटकारा पाना है तो हमे नित्य गीता को पढ़ना चाहिए क्योंकि पठन पाठन से हम मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं। उन्होंने कहा कि जिंदगी दोबारा नहीं मिलती इस भाव के साथ हमे प्रत्येक समस्या का सामना करना चाहिए।कार्यक्रम का संचालन प्रो0दीपा वर्मा ने किया।

आज के इस कार्यक्रम में रोवर्स रेंजर के छात्र छात्राओं ने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से बच्चों को जागरूक किया।अंग्रेजी विभाग के छात्र छात्राओं ने भी नाटक के माध्यम से आत्महत्या अंतिम समाधान नहीं होता विषय पर नाटक प्रस्तुत किया।पोस्टर, स्लोगन ,एवं भाषण प्रतियोगिता के द्वारा विद्यार्थियों ने अपना विचार प्रस्तुत किये। कार्यक्रम में प्रो0अमिता चौरसिया, प्रो0सरबजीत,प्रो0 प्रेम प्रकाश,प्रो0सिद्ध,प्रो0चारुचंद्र,डॉ बसुन्धरा उपाध्याय,डॉ विकार,डॉ अनीता, डॉ दुर्गेश ,डॉ अर्पणा डॉ दिशा एवं छात्र छात्राओं में संगीता अरबाब,अजय सुशीला,समरीन, अर्जुन,गणेश भट्ट आदि उपस्थित थे।

धर्मस्व मंत्री सतपाल महाराज पहुंचे सिरमौर के शिलाई, पश्मी गांव

छत्रधारी चालदा महासू महाराज के दर्शन कर पूजा अर्चना की

हमारे संवाददाता

देहरादून। प्रदेश के पर्यटन, धर्मस्व एवं संस्कृति मंत्री सतपाल महाराज ने हिमाचल प्रदेश के जिला सिरमौर के शिलाई अंतर्गत पश्मी गांव में पहुंचकर न्याय के देवता छत्रधारी चालदा महासू महाराज के दर्शन और पूजन कर प्रदेश की सुख शांति और समृद्धि की कामना की।

हनोल मंदिर (महासू देवता मंदिर) में रविवार को पूजा-अर्चना कर दो दिवसीय पारंपरिक और धार्मिक जांगड़ा (देवनायणी) राजकीय मेला पर्व का शुभारंभ करने के पश्चात आज दूसरे दिन हिमाचल प्रदेश के जिला सिरमौर के शिलाई अंतर्गत पश्मी गांव में पहुंचकर न्याय के देवता छत्रधारी चालदा महासू महाराज के दर्शन और पूजन कर प्रार्थना करते हुए कहा कि हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड प्रदेश और हमारा देश आगे बढ़े और जो संकट हमारे सामने हैं इन चुनौतियों का सामना करते हुए देश में सुख शांति और समृद्धि की आये।

पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज ने कहा कि छत्रधारी चालदा महासू महाराज उत्तराखंड के जौनसार-बावर और हिमाचल के ट्रांस-गिरी क्षेत्र के लाखों लोगों के आराध्य और कुल देवता हैं। इन्हें न्याय का देवता माना जाता है और सदियों से हिमाचल, उत्तराखंड और उत्तर प्रदेश के परिवार इनकी पूजा करते आ रहे हैं। उन्होंने कहा कि यहां बहुत अच्छी व्यवस्थाएं हैं उन्होंने हिमाचल प्रदेश के परिवहन मंत्री को बधाई देते हुए कहा कि हमने स्पेशल बस चलाने के लिए उनसे आग्रह किया था जिसे उन्होंने स्वीकार किया और हनोल के लिए बसों व्यवस्था की। उल्लेखनीय है कि छत्रधारी चालदा महासू महाराज की यह ऐतिहासिक प्रवास यात्रा उत्तराखंड के दसऊ गांव से शुरू होकर टौंस नदी पार कर लगभग 70 किलोमीटर की 6 दिवसीय पैदल यात्रा के बाद पश्मी पहुंची है। पश्मी गांव में लगभग 2 करोड़ रुपये की लागत से नवनिर्मित भव्य मंदिर में महाराज विधि वत रूप से विराजमान हुए हैं, जहां वे परंपरा के अनुसार एक वर्ष तक प्रवास करेंगे। इस अवसर पर धर्मस्व मंत्री महाराज ने कहा कि महासू महाराज का पश्मी आगमन पूरे क्षेत्र के लिए सौभाग्य की बात है। उनकी कृपा से क्षेत्र में सुख-समृद्धि और खुशहाली बनी रहेगी। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार ऐसे पौराणिक और सांस्कृतिक स्थलों को पर्यटन मानचित्र पर प्रमुखता से विकसित कर रही है, जिससे स्थानीय आस्था के साथ-साथ पर्यटन को भी बढ़ावा मिलेगा।

पश्मी मंदिर पहुंचने पर मंदिर समिति एवं स्थानीय श्रद्धालुओं ने ढोल-दमाऊं और फूल-मालाओं के साथ पर्यटन मंत्री का स्वागत किया। उन्होंने मंदिर परिसर में आयोजित भंडारे और व्यवस्थाओं का भी अवलोकन किया। इस अवसर पर महासू मंदिर समिति के पदाधिकारी, स्थानीय जनप्रतिनिधि, प्रशासन के अधिकारी एवं बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

गणेश चतुर्थी पर जगह-जगह भगवान गणपति की स्थापना की तैयारियां

संवाददाता

देहरादून। गणेश चतुर्थी पर जगह-जगह भगवान गणपति की स्थापना की तैयारियां धूमधाम के साथ की गयी। इस दौरान लोगों ने जमकर रंग गुलाल उडाये और गणपति भगवान को धूमध ाम से स्थापित जायेंगे।

आज यहां शहर भर में गणेश चतुर्थी की धूम दिखायी दी। जगह जगह पंडाल लगाये गये और गणपति भगवान की स्थापना की तैयारियां की गयी। सुबह से ही जगह-जगह पंडाल सजाये गये और गणेश भगवान को लाने की तैयारियां शुरू हो गयी थी।

मोती बाजार युवा गणपति सेवा समिति के पदाधिकारियों व सदस्यों ने सुबह से ही गणपति भगवान के आगमन की तैयारियां शुरू कर दी थी।

वही गणपति सेवा समिति डांडीपुर मन्नूगंज के पदाधिकारियों ने भी भगवान गणपति को लाने की तैयारियां सुबह से ही शुरू कर दी थी। इसके साथ ही पटेलनगर, धामावाला बाजार, करनपुर, रायपुर व अन्य स्थानों पर भी गणपति भगवान के आगमन की तैयारियां जोर शोर से की गयी। सभी स्थानों पर शुभ मुहरत के समय अनुसार गणपति भगवान को लाने की तैयारियां की जा रही है। समाचार लिखे जाने तक तैयारियां जोर शोर से जारी थी।

सड़क से नीचे गिरकर युवक हुआ घायल

हमारे संवाददाता

टिहरी। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक युवक के खाई में गिर जाने से वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। सूचना मिलने पर पुलिस व आपदा प्रबन्धन टीम ने मौके पर पहुंच कर घायल का अस्पताल पहुंचाया जहां उसका उपचार जारी है। मामला आगरा खाल क्षेत्र में सुबह 5.30 बजे का है। यहां एक युवक के सड़क से नीचे खाई में गिरने की सूचना आगराखाल पुलिस को मिली। बताया जा रहा है कि रामखिलावन पुत्र शालिकराम, निवासी धोबी घाट, कोलाघाट, जनपद हरदोई, उत्तर प्रदेश,अपने साथी विकास पुत्र सुरेश कुमार, निवासी अजबपुर कलां, दीपनगर, देहरादून, के साथ मोटरसाइकिल से हरिद्वार से कनाताल, चंबा की ओर मोबिऑयल की बाल्टी लेकर जा रहे थे। आगरा खाल क्षेत्र में वाहन रोककर रामखिलावन सड़क किनारे बाथरूम करने के लिए गया। इसी दौरान वह अचानक सड़क से नीचे खाई में गिरकर घायल हो गया। घटना की सूचना मिलते ही आगराखाल चौकी पुलिस एवं आपदा कर्मी तत्काल मौके पर पहुंचे तथा संयुक्त रूप से रेस्क्यू अभियान चलाकर घायल युवक को खाई से सुरक्षित बाहर निकाला गया। इसके पश्चात घायल रामखिलावन को 108 एम्बुलेंस के माध्यम से राजकीय अस्पताल नरेंद्रनगर पहुंचाया गया, जहां चिकित्सकों द्वारा उसका प्राथमिक उपचार किया गया। सिर पर चोट एवं स्थिति की गंभीरता को देखते हुए चिकित्सकों द्वारा उसे उच्च उपचार हेतु हायर सेंटर रेफर किया गया है।

चीन ने एलएसी पर सेना की तैनाती में कमी की लेकिन खतरा बरकरार

संवाददाता

File Photo

नई दिल्ली। वास्तविक नियंत्रण रेखा (एलएसी) पर चीन की पीपुल्स लिबरेशन आर्मी (पीएलए) की तैनाती में कमी आई है, लेकिन सीमा पर खतरा अभी पूरी तरह टला नहीं है। रक्षा मंत्रालय की 2025-26 की वार्षिक रिपोर्ट में यह जानकारी सामने आई है।

रिपोर्ट के मुताबिक, वर्ष 2025 में उत्तरी सीमाओं पर चीनी सेना की तैनाती में उल्लेखनीय कमी आई। अब एलएसी के सामने और चीन के पारंपरिक प्रशिक्षण क्षेत्रों में करीब 10 कंबाइंड आर्म्स ब्रिगेड के बराबर बल तैनात है। हालांकि, भारतीय सेना की तैनाती सभी एलएसी सेक्टरों में मजबूत बनी हुई है और वह किसी भी उभरती चुनौती से निपटने के लिए तैयार है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत और चीन के बीच राजनीतिक, कूटनीतिक और सैन्य स्तर पर बातचीत से सीमा पर हालात में कुछ स्थिरता आई है। दोनों देशों के सैन्य अधिकारियों के बीच वार्ता फिर शुरू हुई है। अक्टूबर 2025 में पूर्वी लद्दाख में कोर कमांडर स्तर की 23वीं बैठक भी हुई थी।

इसके अलावा सीमा पर बॉर्डर पर्सनल मीटिंग भी सभी सेक्टरों में जारी हैं। रक्षा मंत्रालय के अनुसार, इन बैठकों का माहौल सौहार्दपूर्ण रहा है और इनके जरिए सीमा से जुड़े मुद्दों को उठाकर समाधान की दिशा में आगे बढ़ा जा रहा है। रिपोर्ट में ऑपरेशन सिंदूर का भी उल्लेख है। इसके बाद भारतीय सेना ने अपनी सैन्य क्षमताओं और कमियों की समीक्षा की है। सेना ने फोर्स रिस्ट्रक्चरिंग, तीनों सेनाओं के बीच बेहतर तालमेल और नई तकनीकों पर अपना फोकस बढ़ाया है।

विकास की 'राह' में कांग्रेस का 'ब्रेक'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की सियासत में आगामी विधानसभा चुनाव को लेकर आरोप-प्रत्यारोप का दौर तेज होता जा रहा है। भाजपा ने प्रदेश कांग्रेस पर तीखा हमला बोलते हुए आरोप लगाया है कि कांग्रेस ने राज्य के विकास को रोकने की सुपारी अपने आलाकमान से ले रखी है। भाजपा का कहना है कि कांग्रेस के पास न तो विकास का कोई वैकल्पिक रोडमैप है और न ही जनहित से जुड़े मुद्दों पर कोई सकारात्मक दृष्टिकोण। उसका पूरा राजनीतिक अभियान केवल सरकार के विरोध और जनता को भ्रमित करने तक सीमित रह गया है।

भाजपा नेताओं का आरोप है कि प्रदेश में सड़क, स्वास्थ्य, शिक्षा, पेयजल, चारधाम यात्रा, पर्यटन, रोजगार और बुनियादी ढांचे से जुड़े लगातार काम हो रहे हैं, लेकिन कांग्रेस को इनमें उपलब्धियां नहीं, बल्कि राजनीति के अवसर दिखाई देते हैं। भाजपा का कहना है कि विपक्ष सरकार की कमियां उठाए, सवाल पूछे और जवाबदेही तय करे, यह लोकतंत्र का हिस्सा है, लेकिन हर विकास परियोजना का विरोध करना और हर सरकारी फैसले पर सवाल खड़ा करना जिम्मेदार विपक्ष की भूमिका नहीं हो सकती।

भाजपा के अनुसार कांग्रेस ने प्रदेश में ऐसी राजनीति खड़ी करने की कोशिश की है, जिसमें सरकार की प्रत्येक पहल को संदेह की नजर से देखा जाए। पार्टी का आरोप है कि कांग्रेस जनता के बीच यह भ्रम पैदा करना चाहती है कि राज्य में कुछ हो ही नहीं रहा, जबकि धरातल पर विकास कार्यों की गति लगातार बढ़ी है। भाजपा नेताओं ने कांग्रेस से सवाल किया कि यदि

◆भाजपा का आरोप-जनता के मुद्दों पर कांग्रेस का फोकस नहीं
◆सरकार के हर काम का विरोध ही बना है राजनीति का एजेंडा

सरकार की नीतियां गलत हैं तो कांग्रेस अपना वैकल्पिक माडल सामने क्यों नहीं रखती? बेरोजगारी, पलायन, पहाड़ी क्षेत्रों की अर्थव्यवस्था, पर्यटन, औद्योगिक निवेश और बुनियादी सुविधाओं को लेकर कांग्रेस के पास ठोस कार्ययोजना क्या है?

भाजपा का मानना है कि 2027 के विधानसभा चुनाव को देखते हुए कांग्रेस सरकार के खिलाफ माहौल बनाने में जुटी है। पार्टी का आरोप है कि कांग्रेस के राष्ट्रीय नेतृत्व की राजनीतिक रणनीति का असर उत्तराखंड की राजनीति में भी दिखाई दे रहा है और प्रदेश कांग्रेस स्थानीय विकास के मुद्दों से ज्यादा राष्ट्रीय राजनीति के नारों को प्राथमिकता दे रही है। भाजपा नेताओं ने कहा कि उत्तराखंड की जनता ने राज्य को आंदोलन, संघर्ष और अस्थिरता के लंबे दौर से निकालकर विकास की राह पर आगे बढ़ाने का जनादेश दिया है। ऐसे में राजनीतिक दलों को विकास के मुद्दों पर प्रतिस्पर्धा करनी चाहिए, न कि विकास परियोजनाओं को राजनीतिक हथियार बनाना चाहिए।

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।