बृहस्पतिवार
34 साल से देहरादून का विश्वास
17 सितम्बर 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 236
● 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

कांग्रेस नेता पर हमला!

कार में की गयी तोड़-फोड़, आरोपी फरार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। युवा कांग्रेस के पूर्व नगर अध्यक्ष गोपाल सिंह अधिकारी की कार को रोककर कुछ लोगों ने हमला कर दिया और कार में तोड़फोड़ के साथ उनके साथ मारपीट की, जिससे वह घायल हो गए। घटना के दौरान फायरिंग की भी चर्चा सामने आई है, जिसकी पुलिस जांच कर रही है और आसपास के सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है। पुलिस ने घायल गोपाल अधिकारी को काशीपुर के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया है, जबकि घटना के बाद आरोपी मौके से फरार हो गए।

जानकारी के अनुसार, रामनगर निवासी गोपाल सिंह अधिकारी अपनी कार से ट्रांसपोर्ट नगर स्थित अपने कार्यालय से कोसी बैराज की ओर जा रहे थे। इसी दौरान कुछ लोगों ने कथित तौर पर उनका पीछा किया और रास्ते में उनकी कार को रोक लिया। कार रुकने के बाद आरोपियों ने हमला शुरू कर दिया। आरोप है कि ईंट से कार का शीशा तोड़ा गया और इसके बाद गोपाल अधिकारी पर पत्थर से हमला किया गया। हमले में वह घायल हो गए। घटना के दौरान आसपास मौजूद लोगों को जब इसकी जानकारी हुई तो मौके पर भीड़ जुटने लगी। लोगों की भीड़ बढ़ती देख आरोपी वहां से फरार हो गए। घटना के बाद आसपास के क्षेत्र में हड़कंप की स्थिति बन गई। स्थानीय लोगों की सूचना और घटना की जानकारी मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने घायल गोपाल अधिकारी को उपचार के लिए काशीपुर के निजी अस्पताल में भर्ती कराया।

हमले के दौरान फायरिंग किए जाने की भी चर्चा सामने आई है। हालांकि इस संबंध में पुलिस की ओर से अभी पुष्टि नहीं की गई है। रामनगर कोतवाल सुशील कुमार के अनुसार, पुलिस फायरिंग की घटना के पहलू की भी जांच कर रही है। पुलिस यह पता लगाने का प्रयास कर रही है कि घटनास्थल पर वास्तव में फायरिंग हुई थी या नहीं। इसके लिए मौके से संबंधित जानकारी जुटाने के साथ अन्य साक्ष्यों की भी जांच की जा रही है।

पुलिस ने घटनास्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालनी शुरू कर दी है। पुलिस के अनुसार, कैमरों में कैद फुटेज के आधार पर हमले में शामिल लोगों की पहचान करने का प्रयास किया जा रहा है। घटना के बाद फरार हुए आरोपियों की तलाश में पुलिस उपलब्ध साक्ष्यों को जुटा रही है। हमले में घायल गोपाल सिंह अधिकारी को पुलिस ने काशीपुर के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया है। वहां उनका उपचार किया जा रहा है। घटना की सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौका मुआयना भी किया और मामले की जांच शुरू कर दी।

18 सितंबर को 140 चयनित विद्यार्थियों से सीधे रुबरु होंगे सीएम

संवाददाता

देहरादून। प्रदेशभर के विद्यार्थियों से विचार और सुझाव आमंत्रित करने के बाद अब मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी आगामी 18 सितंबर को चयनित 140 छात्र-छात्राओं के साथ सीधे संवाद करेंगे।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की युवा शक्ति को प्रदेश के विकास की दिशा तय करने में सहभागी बनाने की पहल के तहत 'मुख्यमंत्री युवा विद्यार्थी मंथन' अभियान का समापन चरण बेहद खास होने जा रहा है। 'कैसा हो मेरे सपनों का उत्तराखण्ड?' विषय पर प्रदेशभर के विद्यार्थियों से विचार और सुझाव आमंत्रित करने के बाद अब मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी आगामी 18 सितंबर को चयनित 140 छात्र-छात्राओं के साथ सीधे संवाद करेंगे। मुख्यमंत्री धामी ने इस संवाद को और अधिक व्यापक एवं सार्थक बनाने के लिए शासन के वरिष्ठ आईएएस अधिकारियों एवं विभिन्न विभागों के विभागाध्यक्षों को भी जेन-जी के इन युवाओं के साथ संवाद करने के निर्देश दिए हैं। मुख्यमंत्री के

साथ संवाद से पहले वरिष्ठ अधिकारी विद्यार्थियों के साथ बैठकर उनके विचार, सुझाव और प्रदेश के भविष्य को लेकर उनके विजन को समझेंगे। शिक्षा, स्वास्थ्य, वन एवं पर्यावरण, स्वरोजगार, पलायन, लोक निर्माण, आईटी, पर्यटन, महिला एवं बाल विकास सहित विभिन्न क्षेत्रों से जुड़े विभागों के प्रमुख युवाओं के सुझाव सुनेंगे और उनके महत्वपूर्ण विचारों से मुख्यमंत्री को अवगत कराएंगे। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी लगातार यह कहते रहे हैं कि युवा केवल उत्तराखण्ड का भविष्य नहीं, बल्कि वर्तमान में नीति-निर्माण के महत्वपूर्ण सहभागी भी हैं। इसी सोच के साथ 'मुख्यमंत्री युवा विद्यार्थी मंथन' को केवल एक प्रतियोगिता न बनाकर युवाओं और सरकार के बीच व्यापक वैचारिक संवाद का मंच बनाया गया है। मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर शुरू किए गए इस अभियान में प्रदेश के करीब 3 लाख कक्षा 11वीं और 12वीं के विद्यार्थियों को जोड़ा गया। इनमें से 2,67,744 विद्यार्थियों ने ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से 'कैसा हो मेरे सपनों का उत्तराखण्ड?' विषय पर अपने विचार और सुझाव सरकार तक पहुंचाए। विद्यार्थियों की इस व्यापक भागीदारी ने अभियान को एक बड़े युवा संवाद का स्वरूप दिया है। प्राप्त विचारों में से 140 श्रेष्ठ एवं सार्थक विचारों वाले छात्र-छात्राओं का चयन विशेषज्ञ टीम द्वारा किया गया है। मुख्यमंत्री श्री धामी ने कहा, "हम इस पीढ़ी को इंडियन जेनरेशन मानते हैं। इनके साथ वैचारिक मंथन करने से हमें बहुत से नए विचारों को जानने और समझने का अवसर मिला है। यह पीढ़ी उत्तराखण्ड का भविष्य है। 'कैसा हो मेरे सपनों का उत्तराखण्ड?' विषय पर विद्यार्थियों के साथ सार्थक और सकारात्मक संवाद हुआ है। अब इस अभियान के अंतिम चरण में हमने शासन के वरिष्ठ आईएएस अधिकारियों को भी शामिल किया है, ताकि वे युवाओं के साथ बैठकर उनके विजन और विचारों को सुनें। अच्छे और उपयोगी विचारों को हम अपनी नीतियों में शामिल करेंगे।"

'मुख्यमंत्री युवा विद्यार्थी मंथन' अभियान की शुरुआत 10 अगस्त को मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विद्यार्थियों के साथ संवाद के साथ की थी। इस अवसर पर उन्होंने प्रदेश के युवाओं से 'कैसा हो मेरे सपनों का उत्तराखण्ड?' विषय पर अपने विचार साझा करने और राज्य के विकास के लिए रचनात्मक सुझाव देने का आह्वान किया था। मुख्यमंत्री ने यह भी घोषणा की थी कि श्रेष्ठ विचार देने वाले विद्यार्थियों को 12वीं कक्षा के बाद उनके करियर की तैयारी एवं कोचिंग के लिए 2 लाख रुपये तक की स्कॉलरशिप प्रदान की जाएगी। अभियान के तहत चयनित 140 छात्र-छात्राओं को इस योजना का लाभ मिलेगा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का मानना है कि युवा शक्ति के विचारों को केवल सुना ही नहीं जाना चाहिए, बल्कि उन्हें विकास की नीति और योजनाओं से जोड़ने का भी प्रयास होना चाहिए। इसी उद्देश्य से 18 सितंबर को मुख्यमंत्री और 140 चयनित विद्यार्थियों के बीच होने वाला संवाद अभियान के अंतिम चरण में एक महत्वपूर्ण पड़ाव होगा।

दून वैली मेल

संपादकीय

सामाजिक सुरक्षा का बढ़ा दायरा

केंद्रीय मंत्रिमंडल का कर्मचारी भविष्य निधि संगठन के अंतर्गत अनिवार्य कवरेज के लिए मासिक वेतन सीमा बढ़ाकर 25 हजार रुपये करने का निर्णय देश के करोड़ों कामगारों के लिए सामाजिक सुरक्षा के दायरे को विस्तार देने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। यह फैसला केवल वेतन सीमा में बदलाव नहीं है, बल्कि बदलती अर्थव्यवस्था और रोजगार बाजार के बीच संगठित क्षेत्र के कर्मचारियों को भविष्य की आर्थिक सुरक्षा से जोड़ने का प्रयास भी है। भारत में बड़ी संख्या में कर्मचारी ऐसी नौकरियों में काम करते हैं जहां नियमित आय तो है, लेकिन भविष्य के लिए पर्याप्त वित्तीय सुरक्षा नहीं। महंगाई, बीमारी, रोजगार में अस्थिरता और सेवानिवृत्ति के बाद आय का संकट ऐसे परिवारों के सामने लगातार बना रहता है। ईपीएफओ जैसी व्यवस्था इन परिस्थितियों में कर्मचारी के लिए बचत, नियोक्ता के योगदान और दीर्घकालिक सामाजिक सुरक्षा का आधार तैयार करती है। वेतन सीमा बढ़ने से ऐसे कर्मचारियों का एक बड़ा वर्ग इसके दायरे में आ सकता है, जो पहले सीमा से बाहर रह जाता था। इस फैसले का एक महत्वपूर्ण पहलू यह भी है कि सामाजिक सुरक्षा को केवल सरकारी कर्मचारियों या उच्च आय वाले वर्ग तक सीमित रखने के बजाय निजी क्षेत्र के अपेक्षाकृत कम आय वाले कर्मचारियों तक पहुंचाया जाए। खासकर युवा कर्मचारियों के लिए यह व्यवस्था इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि नौकरी के शुरुआती वर्षों में भविष्य की बचत अक्सर प्राथमिकता नहीं बन पाती। ईपीएफ में नियमित अंशदान उनकी दीर्घकालिक वित्तीय सुरक्षा का आधार बन सकता है। लेकिन किसी भी नीति की सफलता केवल घोषणा से नहीं, बल्कि उसके ईमानदार और प्रभावी क्रियान्वयन से तय होती है। असंगठित क्षेत्र के बड़े हिस्से को अभी भी सामाजिक सुरक्षा के पर्याप्त दायरे में लाना बाकी है। कई छोटे प्रतिष्ठानों में कर्मचारियों की वास्तविक संख्या और वेतन का रिकार्ड रखने की व्यवस्था कमजोर है। कुछ मामलों में कर्मचारियों को औपचारिक रोजगार से बाहर रखने की प्रवृत्ति भी सामने आती रही है। ऐसे में सरकार को यह सुनिश्चित करना होगा कि बढ़ी हुई सीमा का लाभ कागजों पर नहीं, बल्कि वास्तविक कर्मचारियों तक पहुंचे। इसके साथ ही कर्मचारियों में ईपीएफओ की योजनाओं को लेकर जागरूकता बढ़ाना भी जरूरी है। कर्मचारी को यह पता होना चाहिए कि उसके वेतन से कितना अंशदान हो रहा है, नियोक्ता का योगदान कितना है और भविष्य में वह किन परिस्थितियों में अपनी बचत का उपयोग कर सकता है। डिजिटल व्यवस्था ने इस दिशा में पारदर्शिता बढ़ाई है, लेकिन ग्रामीण और छोटे शहरों के कर्मचारियों तक इसकी सरल जानकारी पहुंचाना अभी भी चुनौती है। उत्तराखंड जैसे राज्यों के लिए इसका महत्व और बढ़ जाता है। यहां बड़ी संख्या में युवा रोजगार के लिए महानगरों और औद्योगिक क्षेत्रों की ओर जाते हैं। यदि उन्हें औपचारिक रोजगार के साथ मजबूत सामाजिक सुरक्षा मिलती है तो पलायन के दौरान पैदा होने वाली आर्थिक असुरक्षा कुछ हद तक कम हो सकती है। हालांकि इसका स्थायी समाधान केवल सामाजिक सुरक्षा नहीं, बल्कि राज्य में गुणवत्तापूर्ण और स्थिर रोजगार का विस्तार है। सरकार के इस निर्णय को इसलिए कल्याणकारी अर्थव्यवस्था और श्रम सुधार के बीच संतुलन के रूप में देखा जाना चाहिए। कर्मचारी को सामाजिक सुरक्षा मिले और उद्योग पर अनावश्यक बोझ भी न पड़े। नीति की असली कसौटी यही होगी। यदि इसका क्रियान्वयन पारदर्शी रहा, छोटे नियोक्ताओं को आवश्यक मार्गदर्शन मिला और कर्मचारियों को उनके अधिकारों की जानकारी दी गई तो 25 हजार रुपये की नई सीमा लाखों परिवारों के भविष्य को अधिक सुरक्षित बनाने में उपयोगी साबित हो सकती है। आखिरकार, किसी भी अर्थव्यवस्था की मजबूती केवल जीडीपी की वृद्धि से नहीं मापी जाती। यह भी देखना पड़ता है कि उस वृद्धि में काम करने वाले व्यक्ति का भविष्य कितना सुरक्षित है। ईपीएफओ की बढ़ी हुई वेतन सीमा इसी सवाल का एक महत्वपूर्ण उत्तर है कि अब जरूरत है कि यह सुरक्षा हर पात्र कर्मचारी तक पूरी ईमानदारी से पहुंचे।

अमेरिका व भारतीय सेना ने औली में किया युद्धाभ्यास

हमारे संवाददाता

देहरादून। औली में 'युद्ध अभ्यास 2026' के दौरान अमरीका और भारतीय सेना के जवानों ने आतंकवाद-विरोधी अभियानों के लिए साथ मिलकर ट्रेनिंग की। उन्होंने बिल्डिंग-क्लियरेंस और रूम-इंटरवेन्शन ड्रिल की, जिसे आमने-सामने की लड़ाई वाले हालात को ध्यान में रखकर तैयार किया गया था। इस ड्रिल में ड्रोन, रोबोटिक डॉग, डॉग स्क्वाड और स्नाइपर की मदद से हमला करने वाली टीमें शामिल थीं। इससे आतंकवाद-विरोधी अभियानों के दौरान खास तौर पर प्रशिक्षित जवानों और टेक्नोलॉजी के तालमेल से किए जाने वाले काम को दिखाया गया। अमेरिकी सेना के जवानों ने भी अभ्यास में शामिल सैनिकों से संवाद किया और उपकरणों का अवलोकन करते हुए अभ्यास के दौरान प्रदर्शित की गई क्षमताओं एवं तकनीकों को बेहतर ढंग से समझा। इस ट्रेनिंग से दोनों सेनाओं के बीच प्रोफेशनल जानकारी के आदान-प्रदान, रणनीतिक समझ और एक-दूसरे के साथ मिलकर काम करने की क्षमता को और मजबूती मिली।

परिवार की प्रताड़ना से शिक्षा से वंचित रुद्रप्रताप का सहारा बना जिला प्रशासन

संवाददाता

देहरादूना। परिवार की प्रताड़ना और विषम परिस्थितियों के चलते शिक्षा से वंचित हुए रुद्र प्रताप नेगी के लिए जिला प्रशासन सहारा बना है।

आज यहां परिवार की प्रताड़ना और विषम परिस्थितियों के चलते शिक्षा से वंचित हुए रुद्र प्रताप नेगी के लिए जिला प्रशासन सहारा बना है। जिलाधिकारी डॉ. आशीष चौहान के निर्देश पर बाल कल्याण समिति द्वारा प्रकरण की समुचित जांच कर प्रस्तुत की गई रिपोर्ट के आधार पर जिला प्रशासन ने रुद्र प्रताप की सुरक्षा, पुनर्वास एवं शिक्षा की व्यवस्था सुनिश्चित की है। प्रशासन के हस्तक्षेप से जहां रुद्र प्रताप को बाल गृह में शिफ्ट कराया गया है, वहीं उसकी शिक्षा को पुनः सुचारू करने के लिए विद्यालय से टीसी जारी करवाकर गुरु राम राय स्कूल में दाखिला भी दिलाया गया है। प्रकरण के अनुसार रुद्र प्रताप नेगी की माता की मृत्यु के बाद उसके पिता नशे की गिरफ्त में चले गए, जिसके चलते परिवार में बालक के लिए परिस्थितियां लगातार कठिन होती चली गईं। पारिवारिक प्रताड़ना एवं आर्थिक संकट के कारण रुद्र प्रताप की पढ़ाई प्रभावित हुई और वह विद्यालय की फीस जमा न कर पाने के कारण दसवीं की परीक्षा भी नहीं दे पाया। फीस संबंधी स्थिति के चलते पूर्व विद्यालय द्वारा टीसी जारी किए जाने में भी कठिनाई आ रही थी। बताया गया कि रुद्र प्रताप के पिता एवं उनके भाई द्वारा पुश्तैनी मकान बेच दिए जाने के बाद बालक के समक्ष रहने की भी गंभीर समस्या उत्पन्न हो गई और वह दर-दर भटकने को मजबूर हो गया।

ऐसी परिस्थितियों में रुद्र प्रताप ने जिला प्रशासन से सहायता की गुहार लगाई। मामले की संवेदनशीलता को देखते हुए जिलाधिकारी डॉ. आशीष चौहान ने तत्काल प्रकरण का संज्ञान लेते हुए बाल कल्याण समिति को पूरे मामले की समुचित स्टडी एवं जांच कर रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने स्पष्ट किया कि बालक की सुरक्षा, शिक्षा एवं पुनर्वास को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए नियमानुसार आवश्यक कार्रवाई सुनिश्चित की जाए। बाल कल्याण समिति द्वारा प्रकरण की जांच कर अपनी रिपोर्ट जिलाधिकारी के समक्ष प्रस्तुत की गई। समिति की रिपोर्ट एवं उपलब्ध तथ्यों के आधार पर जिलाधिकारी ने रुद्र प्रताप के हित में आवश्यक कदम उठाते हुए उसे बाल गृह में शिफ्ट कराने के निर्देश दिए, ताकि उसे सुरक्षित वातावरण, संरक्षण एवं आवश्यक देखभाल उपलब्ध हो सके। इसके साथ ही रुद्र प्रताप की शिक्षा बाधित न हो, इसके लिए जिला प्रशासन के स्तर से पूर्व विद्यालय से टीसी जारी करवाने की प्रक्रिया पूर्ण कराई गई। प्रशासन के प्रयासों से रुद्र प्रताप का गुरु राम राय स्कूल में दाखिला कराया गया है। इससे उसकी शिक्षा को पुनः गति मिलने के साथ ही उसके भविष्य को बेहतर दिशा देने का मार्ग प्रशस्त हुआ है। जिलाधिकारी डॉ. आशीष चौहान ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि रुद्र प्रताप की शिक्षा, सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं पुनर्वास की निरंतर मॉनिटरिंग की जाए तथा उसे किसी प्रकार की कठिनाई न हो, यह सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि विषम पारिवारिक परिस्थितियों में रह रहे बच्चों की पहचान कर उन्हें आवश्यक संरक्षण एवं सहायता उपलब्ध कराना प्रशासन की प्राथमिकता है। जिला प्रशासन की इस पहल से लंबे समय से पारिवारिक एवं आर्थिक संकट से जूझ रहे रुद्र प्रताप को सुरक्षित आश्रय के साथ ही शिक्षा से दोबारा जुड़ने का अवसर मिला है। प्रशासन द्वारा यह सुनिश्चित किया जा रहा है कि प्रतिकूल परिस्थितियों के कारण किसी भी बच्चे की शिक्षा और भविष्य प्रभावित न हो।

पीएम मोदी को जन्मदिन पर फिल्मी सितारों ने दी बधाई, शुभकामनाएं

संवाददाता

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आज 17 सितंबर को अपना 76वां जन्मदिन मना रहे हैं। इस अवसर पर देशभर से उन्हें शुभकामनाएं मिल रही हैं। सोशल मीडिया पर भी प्रधानमंत्री को बधाई देने वालों का सिलसिला जारी है। राजनीति और विभिन्न क्षेत्रों की हस्तियों के साथ फिल्म जगत के कई सितारों ने भी उन्हें जन्मदिन की शुभकामनाएं दीं।

अक्षय कुमार, चिरंजीवी, शत्रुघ्न सिन्हा, कंगना रनौत, अनुपम खेर, शिल्पा शेट्टी, जैकी श्रॉफ, परेश रावल और रणदीप हुड्डा समेत कई कलाकारों ने सोशल मीडिया के जरिए प्रधानमंत्री को बधाई दी। अधिकांश कलाकारों ने उनके अच्छे स्वास्थ्य, दीर्घायु और देशसेवा के लिए शुभकामनाएं व्यक्त कीं।

अभिनेता अक्षय कुमार ने प्रधानमंत्री को बधाई देते हुए लोगों से सेवा भावना के साथ उनका जन्मदिन मनाने की अपील की। उन्होंने जरूरतमंदों की मदद करने और किसी के चेहरे पर मुस्कान लाने को इस अवसर को मनाने का बेहतर तरीका बताया।

दक्षिण भारतीय सिनेमा के अभिनेता चिरंजीवी ने प्रधानमंत्री के सफर को दृढ़ संकल्प, अनुशासन और राष्ट्रसेवा से जोड़ते हुए उन्हें शुभकामनाएं दीं। उन्होंने प्रधानमंत्री के अच्छे स्वास्थ्य, खुशी और आने वाले वर्षों के लिए शक्ति की कामना की।

अभिनेता एवं सांसद शत्रुघ्न सिन्हा ने प्रधानमंत्री को एक दिन पहले ही जन्मदिन की बधाई दे दी थी। उन्होंने पीएम मोदी के साथ अपनी तस्वीरें साझा करते हुए कहा कि उन्होंने पहले शुभकामना इसलिए दी, ताकि जन्मदिन के दिन आने वाले संदेशों के बीच उनकी बधाई दब न जाए।

अभिनेत्री एवं सांसद कंगना रनौत ने संस्कृत श्लोक के साथ प्रधानमंत्री को शुभकामनाएं दीं। उन्होंने प्रधानमंत्री के स्वस्थ एवं दीर्घायु जीवन की कामना करते हुए देशसेवा के लिए उन्हें शक्ति मिलने की प्रार्थना की।

अभिनेता अनुपम खेर ने प्रधानमंत्री से हुई अपनी पहली मुलाकात को याद करते हुए उन्हें जन्मदिन की बधाई दी। उन्होंने प्रधानमंत्री के अनुशासन, मेहनत और देश के प्रति समर्पण का उल्लेख किया तथा उनके स्वस्थ और लंबे जीवन की कामना की।

अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी ने इंस्टाग्राम स्टोरी पर प्रधानमंत्री की तस्वीर साझा कर उन्हें शुभकामनाएं दीं। अभिनेता जैकी श्रॉफ ने भी पीएम मोदी के साथ अपनी तस्वीर साझा करते हुए जन्मदिन की बधाई दी। अभिनेता परेश रावल ने एक्स पर प्रधानमंत्री की लंबी और स्वस्थ उम्र की कामना की। वहीं, रणदीप हुड्डा ने भी प्रधानमंत्री के साथ तस्वीर साझा कर उन्हें शुभकामनाएं दीं।

अल्मोड़ा नराकास को मिला प्रशंसनीय श्रेणी का राष्ट्रीय पुरस्कार

अल्मोड़ा(आरएनएस)। अल्मोड़ा नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) को राजभाषा के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य के लिए राष्ट्रीय स्तर पर प्रशंसनीय श्रेणी के पुरस्कार से सम्मानित किया गया। मुंबई में आयोजित छठें अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन के दौरान यह सम्मान प्रदान किया गया। पुरस्कार अल्मोड़ा नराकास के अध्यक्ष एवं भाकृअनुप-विवेकानंद पर्वतीय कृषि अनुसंधान संस्थान के निदेशक डॉ. लक्ष्मी कांत तथा सदस्य सचिव, मुख्य तकनीकी अधिकारी एवं प्रभारी राजभाषा अधिकारी रेनू सनवाल ने प्राप्त किया। उन्हें यह पुरस्कार सचिव, राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार अंशुली आर्या (आईएएस) एवं अन्य गणमान्य लोगों ने प्रदान किया। अल्मोड़ा नराकास के अंतर्गत जिले के 32 केंद्रीय कार्यालय, उपक्रम, बैंक और सशस्त्र सीमा बल सहित विभिन्न संस्थान आते हैं। दूरस्थ क्षेत्र में स्थित होने के बावजूद समिति को राष्ट्रीय स्तर पर यह सम्मान मिलना क्षेत्र के लिए गौरव की उपलब्धि बताई गई है। समिति से जुड़े केंद्रीय सरकारी कार्यालयों, बैंकों और संस्थानों के विभागाध्यक्षों एवं राजभाषा अधिकारियों के सामूहिक प्रयासों को इस उपलब्धि का आधार बताया गया। राजभाषा अधिनियम के प्रावधानों के अनुरूप दैनिक कार्य-व्यवहार में हिंदी के सहज और प्रभावी कार्यान्वयन के लिए सदस्यों की निष्ठा और सतत प्रयासों की भी सराहना की गई।

शहर के पॉश इलाके में सुबह के समय पानी की किल्लत बनी

हरिद्वार(आरएनएस)। शहर के पॉश इलाके रानीपुर मोड़ क्षेत्र में सुबह के समय लोगो को पानी की किल्लत से जूझना पड़ा। सप्लाई बाधित होने के बाद लोगों को पानी की वैकल्पिक व्यवस्था अपने स्तर से करनी पड़ी। मरम्मत काम के लिए जल संस्थान ने पानी की सप्लाई को बंद किया था। वहीं दोपहर के समय पानी की सप्लाई चालू होने के बाद लोगों को राहत मिली। सुबह के समय रानीपुर मोड़ क्षेत्र में पानी की सप्लाई बाधित होने के बाद क्षेत्र की करीब 15 हजार की आबादी परेशान हो गई। सोमवार रात से मंगलवार दोपहर तक न्यू हरिद्वार क्षेत्र में लीकेज पानी की पाइप लाइन की मरम्मत के लिए जल संस्थान ने पानी की सप्लाई को बंद किया था। देर रात से दोपहर तक मरम्मत काम जारी रहा। लीकेज बंद करने के लिए जल संस्थान को पानी की मुख्य पाइप लाइन में वेल्डिंग का काम करना पड़ा। इसके लिए आसपास के पांच पंपिंग स्टेशन न्यू हरिद्वार, गोविंदपुरी, देवपुरा, ललतारौ और टिबड़ी को बंद कर दिया गया। लाइन की मरम्मत का काम पूरा होने के बाद मंगलवार दोपहर 12 बजे तक पांचों पंपिंग स्टेशनों से पानी की सप्लाई सुचारू हो सकी। सुबह के समय पानी की सप्लाई बाधित होने से ललतारौ, शिवमूर्ति, देवपुरा, मायापुर, पुराना औद्योगिक क्षेत्र, टिबड़ी, शिवलोक कॉलोनी, रानीपुर मोड़, मॉडल कॉलोनी, विवेक विहार, पुराना रानीपुर मोड़, न्यू हरिद्वार, गोविंदपुरी कॉलोनी, खन्ना नगर, ऋषिकुल, देवपुरा, मायापुर, विकास कॉलोनी, मीना एनक्लेव, शंकर आश्रम आदि क्षेत्र में लोगों को बड़ी दिक्कतें उठानी पड़ी। घरों में महिलाओं के काम प्रभावित रहे।

गदरपुर बाईपास की खामियां दूर करने की मांग

रुद्रपुर(आरएनएस)। गदरपुर बाईपास की सड़क सुरक्षा संबंधी खामियों को लेकर वरिष्ठ कांग्रेसी राजेंद्र पाल सिंह के नेतृत्व में क्षेत्रवासियों ने धरना-प्रदर्शन किया। इसके बाद एनएचएआई अध्यक्ष के नाम तहसीलदार लीना चंद्रा धामी के माध्यम से ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में बाईपास का उच्चस्तरीय तकनीकी एवं सुरक्षा ऑडिट कराने और दुर्घटना संभावित स्थानों और ब्लैक स्पॉट चिह्नित कर सुधार की मांग की गई। क्षेत्रवासियों ने महतोष चौकी, बलराम नगर-गोपाल नगर मोड़ और मसीत कट पर अंडरपास बनाने की मांग की। इसके अलावा केलाखेड़ा बाईपास पर दो स्थानों पर अंडरपास निर्माण की मांग भी उठाई गई। दिनेशपुर रोड, सरदारनगर रोड और गुलरभोज रोड अंडरपास पर दोनों ओर सर्विस रोड का समुचित संचालन करने की मांग की गई। सर्विस रोड की चौड़ाई और संरचना की तकनीकी जांच कर मानकों के अनुरूप सुधार एवं चौड़ीकरण कराने को कहा गया। ज्ञापन में पर्याप्त रोड साइन, दिशा-सूचक, चेतावनी संकेतक, रिफ्लेक्टर और प्रकाश व्यवस्था दुरुस्त करने की मांग भी की गई। राजेंद्र पाल सिंह ने कहा कि क्षेत्रवासी विवाद नहीं, बल्कि सुरक्षित आवागमन और हादसों की रोकथाम के लिए ठोस समाधान चाहते हैं। धरने में कांग्रेस जिलाध्यक्ष हिमांशु गावा, राजेंद्र पाल सिंह, नारायण हलदार, ममता हलदार, विपुल मंडल, रवीश वधवा, राजकुमार हंस समेत कई लोग मौजूद रहे।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

विरासत की वैशाखी पर 70 सीटों का सपना

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में क्षेत्रीय अस्मिता का सबसे पुराना झंडा उठाने वाला उत्तराखंड क्रांति दल एक बार फिर 2027 की विधानसभा जंग में बड़े दावे के साथ उतरने की तैयारी कर रहा है। यूकेडी ने प्रदेश की सभी 70 विधानसभा सीटों पर अकेले चुनाव लड़ने का ऐलान किया है। पार्टी नेतृत्व का दावा है कि उसके पक्ष में माहौल बन रहा है और वह राष्ट्रीय दलों के सामने मजबूत क्षेत्रीय विकल्प के रूप में उभर सकती है। लेकिन यूकेडी की इस हुंकार के सामने सबसे बड़ा सवाल यही हैकृक्या राज्य आंदोलन की विरासत को चुनावी ताकत में बदलने के लिए उसके पास पर्याप्त संगठन और जमीनी विस्तार है? यूकेडी का 70 सीटों पर प्रत्याशी उतारने का फैसला नया नहीं है।

2027 का महासंग्राम
◆यूकेडी की चुनावी जंग में बड़े दावे के साथ उतरने की तैयारी
◆क्षेत्रीय अस्मिता का अंतिम दांव या फिर यह है चुनावी हुंकार
◆उत्तराखंड में वोट बैंक में तब्दील हो पाएगा यूकेडी का वजूद

पार्टी वर्ष 2026 की शुरुआत से ही इस रणनीति को सार्वजनिक करती रही है। केंद्रीय बैठकों में प्रत्येक विधानसभा क्षेत्र से संभावित प्रत्याशियों के नाम तलाशने की बात भी सामने आई है। अर्थात पार्टी की राजनीतिक महत्वाकांक्षा पूरे प्रदेश में फैलने की है। मगर विधानसभा चुनाव केवल प्रत्याशी घोषित करने से नहीं जीते जाते। बूथ कमेटियां, मतदान केंद्रवार नेटवर्क, संसाधन, लगातार जनसंपर्क और चुनाव के अंतिम चरण तक कार्यकर्ताओं को सक्रिय रखने की क्षमता किसी भी दल की वास्तविक ताकत तय करती है। यहीं यूकेडी के दावे की असली परीक्षा होगी। यूकेडी की सबसे बड़ी राजनीतिक पूंजी उत्तराखंड राज्य आंदोलन से उसका ऐतिहासिक जुड़ाव है। पार्टी आज भी क्षेत्रीय अस्मिता, पहाड़ के अधिकार, पलायन, बेरोजगारी, भू-कानून और मूल निवास जैसे सवालों को अपनी राजनीति के केंद्र में रख रही है। अगस्त 2026 में यूकेडी ने संकल्प नए उत्तराखंड का नाम से नीति दस्तावेज जारी किया। इसमें अनुच्छेद 371 के तहत विशेष संवैधानिक सुरक्षा, मूल निवास व्यवस्था को कानूनी मान्यता, सशक्त भू-कानून और पलायन के समाधान जैसे मुद्दों को प्राथमिकता दी गई है। यानी यूकेडी ने अपना राजनीतिक नैरेटिव स्पष्ट करने की कोशिश की है कि राष्ट्रीय दलों के मुकाबले क्षेत्रीय मुद्दों को केंद्र में लाना।

राजनीतिक दावों और चुनावी परिणामों के बीच अंतर को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। 70 सीटों पर लड़ने का ऐलान अपने आप में व्यापक राजनीतिक महत्वाकांक्षा दिखाता है, लेकिन इसके साथ सवाल यह भी है कि पार्टी कितनी सीटों पर प्रभावी मुकाबला खड़ा करने की स्थिति में पहुंच पाती है। मई 2026 में प्रकाशित एक राजनीतिक विश्लेषण में यूकेडी की सक्रियता को राष्ट्रीय दलों के वोट बैंक में संभावित सेंध के संदर्भ में देखा गया था। वहीं पार्टी नेताओं ने संगठन विस्तार और 70 सीटों पर तैयारी की बात कही थी। इसलिए यूकेडी के सामने चुनौती केवल भाजपा और कांग्रेस को चुनौती देने की नहीं है। पहले उसे अपने राजनीतिक दावे को बूथ स्तर की संगठनात्मक ताकत में बदलना होगा।

यूकेडी स्वयं को भाजपा और कांग्रेस के बीच एक क्षेत्रीय विकल्प के रूप में प्रस्तुत कर रही है। पार्टी नेताओं का कहना है कि पिछले वर्षों में राष्ट्रीय दल राज्य के मूल सवालों का समाधान नहीं कर पाए और अब क्षेत्रीय राजनीति को मजबूत करने का समय है। यह नैरेटिव उत्तराखंड के उन मतदाताओं के बीच जगह बना सकता है जो भू-कानून, मूल निवास, रोजगार, पलायन और पहाड़ की सांस्कृतिक पहचान जैसे सवालों को प्राथमिकता देते हैं। लेकिन राजनीतिक प्रभाव के लिए केवल मुद्दों की मौजूदगी पर्याप्त नहीं होती। संगठन और उम्मीदवारों की स्थानीय स्वीकार्यता भी महत्वपूर्ण होती है।

यूकेडी ने जमीनी संपर्क बढ़ाने के लिए हर घर चर्चा और हर घर पर्चा जैसे अभियान शुरू किए हैं। पार्टी नेताओं का कहना है कि इनके जरिए संगठन को घर-घर तक पहुंचाया जाएगा। हालिया गतिविधियों में विधानसभा स्तर पर संगठन मजबूत करने की कोशिशें भी दिखाई दे रही हैं। सितंबर में रानीखेत क्षेत्र में पार्टी की बैठक में संगठन विस्तार और विधानसभा चुनाव की रणनीति पर चर्चा की गई। यह सक्रियता बताती है कि यूकेडी केवल घोषणा तक सीमित नहीं रहना चाहती। लेकिन अब असली सवाल इसकी निरंतरता और व्यापकता का है।

यूकेडी के सामने 2027 का चुनाव अपने राजनीतिक अस्तित्व और प्रभाव को पुनर्परिभाषित करने का अवसर भी है। उसके पास क्षेत्रीय अस्मिता का मुद्दा है, राज्य आंदोलन की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि है और भाजपा-कांग्रेस से अलग राजनीतिक पहचान बनाने का प्रयास है। लेकिन दूसरी तरफ राष्ट्रीय दलों के पास कहीं बड़ा संगठनात्मक ढांचा और चुनावी संसाधन हैं। ऐसे में 70 सीटों पर उतरने की घोषणा को वास्तविक राजनीतिक चुनौती में बदलना आसान नहीं होगा। यूकेडी की हुंकार बड़ी है, एजेंडा स्पष्ट है और महत्वाकांक्षा पूरे प्रदेश की है। अब सवाल सिर्फ इतना है कि यह दंभ कितनी दूर तक धरातल पर दिखाई देता है। 2027 की चुनावी बिसात पर यूकेडी को अपने लिए जगह बनाने के लिए राज्य आंदोलन की भावनात्मक विरासत को ठोस संगठन, विश्वसनीय उम्मीदवार और बूथ स्तर की ताकत में बदलना होगा। यही उसके दावे और उसकी वास्तविक राजनीतिक क्षमता के बीच की दूरी तय करेगा।

महिला समूहों से मजबूत होगी नारी शक्ति, तभी सशक्त होगा देश

कोटद्वार(आरएनएस)। ग्रामीण संस्था विकास विज्ञान समिति की ओर से बाल भारती पब्लिक स्कूल मोटाढाक में महिला सशक्तीकरण विषय पर गोष्ठी आयोजित की गई। कृषि एवं बागवानी क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य के लिए उत्तराखंड सम्मान से सम्मानित प्रो. चंद्रमोहन कीर्ति को सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथि पूर्व क्षेत्र पंचायत सदस्य सुनीता कोटनाला ने महिलाओं को स्वयं सहायता समूहों से जोड़कर आत्मनिर्भर बनाने पर जोर दिया। समाजसेवी डॉ. गौरव जोशी ने कहा कि नारी सशक्त होगी तभी देश सशक्त होगा। इस दौरान महिला समूहों से जुड़ी करीब 50 महिलाओं को नारी शक्ति किट वितरित की गईं। अंतरराष्ट्रीय संस्था ग्रविस के समन्वयक रोशन लाल कुकरेती ने संस्था की गतिविधियों की जानकारी दी।बाल भारती स्कूल के प्रधानाचार्य गिरिराज सिंह रावत की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में कृषि समन्वय अधिकारी दुगड्डा शशि बिंजोला, पार्षद सुखपाल शाह मौजूद रहे। संचालन नीलम आर्य ने किया।

18 साल से डामरीकरण के लिए तरस रहा डांग-ओल्या मोटर मार्ग

उत्तरकाशी(आरएनएस)। डांग से ओल्या होते हुए मसोन तक करीब 3.5 किलोमीटर मोटर मार्ग पिछले 18 वर्षों से डामरीकरण की बाट जोह रहा है। सड़क की बदहाल स्थिति से परेशान ग्रामीण लंबे समय से मार्ग के सुधारीकरण, डामरीकरण और जरूरी सुविधाएं उपलब्ध कराने की मांग कर रहे हैं। समस्या का समाधान न होने पर क्षेत्र की छह ग्राम पंचायतों में आगामी विधानसभा चुनाव में मतदान न करने का प्रस्ताव भी पारित किया है। ग्राम पंचायत ओल्या एवं क्षेत्र के ग्रामीणों ने लंबित मोटर मार्ग संबंधी समस्याओं के समाधान की मांग को लेकर दर्जाधारी रामसुंदर नौटियाल के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेजा है। ज्ञापन में स्यालना-कल्याणी मोटर मार्ग के सुधारीकरण एवं डामरीकरण के साथ डांग-ओल्या-मसून मोटरमार्ग पर आवश्यक सुधार कार्य कराने की मांग की गई है। ग्रामीणों ने बताया कि करीब 3.5 किलोमीटर लंबे इस हिस्से पर लंबे समय से डामरीकरण नहीं हुआ है। सड़क की स्थिति सुधारने के लिए नालियों, पैरापिट और अन्य जरूरी कार्य कराए जाने की भी आवश्यकता है। इसके अलावा डांग-ओल्या-मसून मोटरमार्ग के सुधारीकरण तथा जखारी-बल्ला मोटरमार्ग के नव निर्माण और शीघ्र स्वीकृति की मांग भी ज्ञापन में प्रमुखता से रखी गई है।

ग्रामीणों ने बताया कि सड़क की समस्याओं को लेकर ओल्या, पैंथर, पुजारगांव, मालना, पटारा और जखारी ग्राम पंचायतों में आगामी विधानसभा चुनाव में मतदान न करने का प्रस्ताव पारित किए गए हैं। ग्राम प्रधान ओल्या एवं जिला उपाध्यक्ष प्रधान संगठन उत्तरकाशी रेखा भट्ट ने कहा कि क्षेत्रवासी लंबे समय से सड़क जैसी बुनियादी सुविधा के लिए संघर्ष कर रहे हैं।

दोपहर के बाद सुस्ती महसूस हो रही है? इन 5 तरीकों से बने रहें ऊर्जावान

सुस्ती एक आम समस्या है, खासकर जब आप पूरे दिन काम कर रहे हों। अगर आप दोपहर के बाद सुस्ती महसूस करते हैं तो इसका मतलब है कि आपका शरीर थकान महसूस कर रहा है और ऊर्जा कम हो रही है। यह समस्या ज्यादातर ऑफिस में काम करने वाले लोगों को होती है। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और असरदार तरीके बताएंगे, जिनसे आप अपनी सुस्ती को दूर कर सकते हैं और पूरे दिन तरोताजा रह सकते हैं।

पानी ज्यादा पिएं : पानी का ज्यादा सेवन करना आपके शरीर को तरोताजा रखता है और सुस्ती को दूर करता है। दिनभर में कम से कम 8-1० गिलास पानी पीना चाहिए। अगर आपको सादा पानी पीना अच्छा नहीं लगता तो उसमें नींबू या पुदीना डाल सकते हैं। इसके अलावा नारियल पानी या ताजे फलों का रस भी एक अच्छा विकल्प हो सकता है। इससे न केवल आपकी प्यास बुझती है, बल्कि शरीर में ताजगी भी बनी रहती है और थकान महसूस नहीं होती।

हल्का व्यायाम करें : हल्का व्यायाम आपके शरीर में खून के बहाव को बेहतर करता है, जिससे आप तरोताजा महसूस करते हैं। ऑफिस में ही कुछ मिनट टहलें या हल्के स्ट्रेचिंग व्यायाम करें। इसके अलावा ब्रेक के समय कुछ योगासन, जैसे ताड़ासन या वृक्षासन कर सकते हैं। इससे न केवल आपकी शारीरिक हालत सुधरती है, बल्कि मानसिक थकान भी कम होती है। हल्का व्यायाम आपके शरीर को सक्रिय रखता है और सुस्ती को दूर करने में मदद करता है।

पौष्टिक नाश्ता करें : सुबह का नाश्ता जरूरी होता है, क्योंकि यह आपके दिन की शुरुआत करता है। नाश्ते में ओट्स, फल या दही जैसी चीजें शामिल करें, ताकि आपको पूरे दिन ऊर्जा मिलती रहे। इसके अलावा मूंगफली का मक्खन भी ले सकते हैं, क्योंकि ये प्रोटीन से भरपूर होता है। ये आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराते हैं और सुस्ती से बचने में मदद करते हैं। सही नाश्ता आपके शरीर को जरूरी ताकत देता है।

छोटे-छोटे ब्रेक लें : काम के दौरान छोटे ब्रेक लेना आपके शरीर और दिमाग के लिए बहुत जरूरी होता है। हर घंटे के बाद 5-1० मिनट का ब्रेक लेकर गहरी सांस लें। इससे आपका मन शांत रहेगा और आप फिर से तरोताजा महसूस करेंगे। गहरी सांस लेने से शरीर में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है, जिससे थकान कम होती है और दिमाग भी बेहतर तरीके से काम करता है। यह तरीका आपके काम की गुणवत्ता को भी बढ़ाता है।

सही रोशनी में काम करें : अगर आप ऐसी जगह काम कर रहे हैं, जहां रोशनी कम है तो आंखें जल्दी थक सकती हैं और सुस्ती महसूस होने लगती है। हमेशा अच्छी रोशनी वाली जगह पर काम करें। प्राकृतिक रोशनी सबसे अच्छी होती है, लेकिन अगर संभव न हो तो ऐसी लाइट का उपयोग करें, जो आंखों पर ज्यादा जोर न डालें। इसके अलावा ब्रेक के समय आंखों को आराम देने के लिए कुछ मिनट उन्हें बंद रखें। ऐसा करने से आंखों की थकान कम होगी।

महंगी क्रॉकरी को लंबे समय तक नए जैसा बनाए रखने के आसान तरीके, आप भी अपनाएं

महंगी क्रॉकरी हर किसी को पसंद होती है, क्योंकि यह खाने के अनुभव को और भी खास बना देती है। हालांकि, इसे लंबे समय तक नया बनाए रखना थोड़ा मुश्किल काम हो सकता है। अगर सही तरीके से देखभाल न की जाए तो यह जल्दी खराब हो सकती है। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और उपयोगी तरीके बताएंगे, जिनसे आप अपनी महंगी क्रॉकरी को लंबे समय तक सुरक्षित और चमकदार रख सकते हैं।

बहुत गर्म पानी से धोने से बचें : महंगी क्रॉकरी को बहुत गर्म पानी से धोने से बचें, क्योंकि यह उसकी चमक और गुणवत्ता को खराब कर सकता है। गर्म पानी के कारण क्रॉकरी कमजोर हो सकती है या उसमें दरारें आ सकती हैं। इसके बजाय हल्के गुनगुने पानी और हल्के साबुन का इस्तेमाल करें। इससे आपकी क्रॉकरी साफ भी रहेगी और उसकी चमक भी बनी रहेगी। इसे धोने के बाद सूती कपड़े से हल्के हाथों से पोंछकर सुखाना न भूलें।

बर्तन धोने की मशीन का इस्तेमाल न करें : महंगी क्रॉकरी को बर्तन धोने की मशीन में धोने से बचें, जिसे डिश वॉशर भी कहा जाता है। मशीन के तेज घूमने वाली सुविधा और गर्म पानी के कारण क्रॉकरी टूट सकती है या उसकी डिजाइन खराब हो सकती है। हमेशा अपनी क्रॉकरी को हाथ से धोएं और इसे धोने के बाद सूती कपड़े से पोंछकर साफ करें। इसे सुखाने के लिए ऐसी जगह रखें, जहां धूप या तेज गर्मी न हो।

खुरदरे ब्रश या तेज चीजों का इस्तेमाल न करें : महंगी क्रॉकरी को साफ करने के लिए खुरदरे ब्रश, लोहे की जाली या किसी भी तेज चीज का इस्तेमाल न करें। इससे क्रॉकरी पर खरोंच आ सकती है और उसकी सुंदरता खराब हो सकती है। इसके बजाय मुलायम स्पंज या सूती कपड़े का इस्तेमाल करें। अगर दाग हटाने में दिक्कत हो रही हो तो हल्के गर्म पानी में साबुन डालकर क्रॉकरी को कुछ देर भिगोकर रखें। इससे दाग आसानी से हट जाएंगे और आपकी क्रॉकरी सुरक्षित रहेगी।

तेज गर्मी से बचाएं : महंगी क्रॉकरी को तेज गर्मी में रखने से बचें। माइक्रोवेव में या सीधे तेज आग के संपर्क में आने से क्रॉकरी का रंग खराब हो सकता है या उसमें दरारें आ सकती हैं। खाना गर्म करने के लिए अलग बर्तन का इस्तेमाल करें और फिर उसे क्रॉकरी में परोसें। इससे आपकी क्रॉकरी की गुणवत्ता बनी रहेगी और उसका उपयोग लंबे समय तक किया जा सकेगा।

पिम्पल्स की प्रोब्लम से छुटकारा दिला सकते हैं ये टिप्स

रोमछिद्र के बंद हो जाने से अक्सर चेहरे पर दाग-धब्बे पड़ जाते हैं या पिंपल हो जाते हैं, लेकिन दालचीनी और शहद के इस्तेमाल से इन समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। स्किनडॉर इंडिया की प्रमुख प्रशिक्षक प्रियंका त्यागी ने चेहरे के दाग-धब्बों को खत्म करने के लिए ये सुझाव दिए हैं :

बेकिंग सोडा सिर्फ बेकिंग करने या फ्रिज की बदबू को दूर करने के ही काम नहीं आता, बल्कि यह स्किन का कलर साफ करने का कारगर उपाय है। यह त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाकर त्वचा को सौम्य व मुलायम बनाता है। यह पीएच बैलेंस भी बनाए रखता है। इसके इस्तेमाल से त्वचा से कम तेल निकलता है, जिससे दाग-धब्बे हमेशा के लिए दूर हो जाते हैं।

-दालचीनी जीवाणुरोधी मसाला है। इसका खूशबूदार फेसमास्क के रूप में इस्तेमाल कर मुंहासों व दाग-धब्बों से छुटकारा पाया जा सकता है। स्क्रब के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है, जिससे त्वचा का रंग साफ होता है।

-शहद जीवाणुरोधी और एंटीसेप्टिक दोनों होता है। इसमें मौजूद गुण रोमछिद्रों को बंद करने वाले अशुद्धियों को हटाकर और जीवाणुओं को नष्ट कर दाग-धब्बों से छुटकारा दिलाने में सहायक होते हैं। मुंहासों से पड़े दाग-धब्बों को दूर करने में यह कारगर है। यह त्वचा का रंग साफ कर नमी बनाए रखने के साथ ही त्वचा में कसाव भी लाता है।

-एप्सोम साल्ट्स (मैग्नीशियम सल्फेट) दाग-धब्बों को आसानी से दूर करते हैं। यह मृत कोशिकाओं को हटाकर रोमछिद्रों को खोल देता है।

-अंडे के प्रोटीन से भरपूर एग व्हाइट (लिच्चिड) त्वचा के लिए काफी फायदेमंद है। इसे चेहरे पर लगाने से झुर्रियां मिट जाती हैं और त्वचा में कसाव आ जाता है। यह खासकर तैलीय त्वचा के लिए फायदेमंद है। यह दाग-धब्बों को हटाता है और सीबम को गहराई से निकालकर रोमछिद्रों को खोलता है।

किचन की होने वाली चिक-चिक से हैं परेशान? अपनाएं ये टिप्स एंड ट्रिक्स

किचन में काम करने के दौरान हमें कई सारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। लेकिन आज हम आपको कुछ टिप्स बताएंगे, जिसे अपनाकर आप चिक-चिक से छूटकारा पा सकते हैं।आइए जानते हैं कैसें?

जला हुआ खाना

कई बार ऐसा होता है कि हम खाने बना रहे हैं और वो नीचे से जल जाता है। तो अगर खाना बनाते समय बर्तन जलने लगे तो खाना दूसरे बर्तन में डाल देना चाहिए। ऐसा करने से जलने की बदबू खाने में नहीं आएंगी और बर्तन भी नहीं जलेगा।

नमक ज्यादा हुआ तो करें ये काम

कभी-कभी आप से भी सब्जी और किसी और चींज में नमक ज्यादा हो जाता होगा। अगर अब किसी चींज में नमक ज्यादा हो जाएं तो उसमें दही, नारियल पेस्ट या

फिर ब्रेड डालकर पानी मिला दें। अगर आप दही नहीं खाते हैं तो आप इसमें नींबू का रस या घी भी मिला सकते हैं ऐसा करने से सब्जी का नमक कम हो जाएगा और स्वाद भी और अच्छा हो जाएगा।

मिर्च ज्यादा हो जाएं तो क्या करें

नमक के साथ-साथ कई बार खाने में मिर्च में ज्यादा हो जाती है। अगर अब कभी मिर्ची ज्यादा हो जाएं तो उसमें क्रीम या मावा का पेस्ट मिला दें ऐसा करने से सब्जी से मिर्ची कम हो जाती है। ऐसा करने में आपको समय भी कम लगेगा।

मिर्च खराब होने से बचाएं

कभी कभी आपने देखा होगा कि मिर्च जल्दी खराब हो जाती है। अगर आपको भी मिर्च को सूखने से बचाना है तो आप उसका डंठल को हटाकर सूखी जगह पर रख दो।

चुकंदर छीलने की ट्रिक्स

किचन में चुकंदर छीलना भी एक बड़ा काम है। इसके लिए सबसे पहले चुकंदर को धोकर साफ कर लें। फिर छोटे चम्मच की मदद से चुकंदर को खुरचें। आप देखेंगे कि चुकंदर बिल्कुल साफ हो जाएगा। ऐसा करने में आपको ज्यादा समय भी नहीं लगेगा।

शब्द सामर्थ्य -075

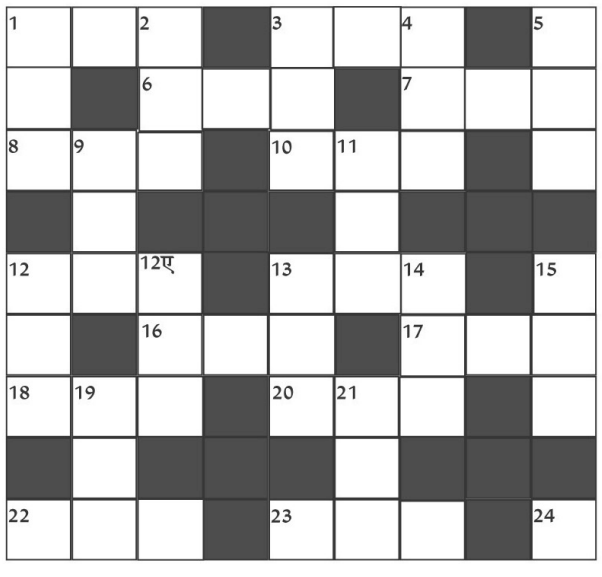
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 74 का हल

प	सं	द		सिं	हा	स	न	
ख		म	ज	दू	र		का	म
वा	द	क		र		सं	ब	ल
ड़		ल	ज्जा		म	स्का		य
	बा			बि	हा	र		
सु	धा	क	र		न			औ
रं		म		कि	ता	ब		स
ग		अ	र	सा		हु	ज्ज	त
	श	क्ल		न	मि	त		न

आवारापन 2 की सफलता खोलेगी तीसरी किस्त की राह? बिलाल सिद्दीकी ने बताया

आवारापन 2 ने इमरान हाशमी को न सिर्फ 100 करोड़ रुपये की सफलता का स्वाद चखाया, बल्कि यह उनके करियर की सबसे ज्यादा कमाऊ फिल्म बनकर उभरी है। फिल्म में अभिनेता अपने यादगार किरदार शिवम पंडित के रूप में वापस लौटे, जिस पर दर्शक भी प्यार लुटा रहे हैं। हालांकि, फिल्म के अधूरे क्लाइमैक्स को देखकर लोगों के बीच अगली कड़ी को लेकर अटकलें शुरू हो चुकी हैं। इन्हीं कयासों पर अब फिल्म के लेखक बिलाल सिद्दीकी ने प्रतिक्रिया दी।

लेखक बिलाल ने आवारापन के भविष्य को लेकर उम्मीद जताई है।

उन्होंने कहा, तीसरे भाग की बात करें तो, फिल्म रिलीज होने के बाद से विशेष भट्ट (निर्माता) और मुझे कुछ संदेशों के अलावा बात करने का समय नहीं मिला है। मुझे उनसे उनकी योजनाओं के बारे में कोई जानकारी नहीं मिली। मुझे उम्मीद है कि वे जल्द इस बारे में सोचेंगे, इसे आगे बढ़ाएंगे, और फिर हम देखेंगे कि क्या होता है। मैं बहुत उत्साहित हूं।

उन्होंने फिल्म की सफलता पर खुशी जताई और कहा, मैं बहुत खुश हूं कि विशेष इस फिल्म के जरिए अपने सपने को साकार करने में कामयाब रहे, क्योंकि वह आवारापन को वापस लाने के लिए बहुत उत्सुक थे, और अब जब यह फिल्म वापस आ गई है, तो इसने अच्छा प्रदर्शन भी किया है।

नितिन कक्कड़ के निर्देशन में बनी आवारापन 2 में इमरान के साथ मुख्य किरदार में दिशा पाटनी हैं और शबाना आजमी ने नकारात्मक किरदार निभाया है।

आदित्य रॉय कपूर के साथ फिल्म बनाएंगे निर्देशक मिलाप जावेरी, साउथ से बुलाएंगे ये अभिनेत्री

बॉलीवुड अभिनेता आदित्य रॉय कपूर अपनी अगली फिल्म के लिए कमर कस रहे हैं। टी-सीरीज द्वारा निर्मित इस अनाम फिल्म को एक तीव्र, हिंसक और संगीतमय प्रेम कहानी के रूप में दर्शाया जाएगा, जिसका निर्देशन मिलाप जावेरी करेंगे। चूकि मिलाप एक दीवाने की दीवानियत और तेरा यार हूं मैं जैसी रोमांटिक कहानियां बनाने में माहिर हैं, इसलिए यह उनकी शैली के अनुरूप बैठती है। ताजा अपडेट है कि फिल्म में आदित्य के साथ साउथ अभिनेत्री भाग्यश्री बोरसे नजर आएंगी।

रिपोर्ट के मुताबिक, भाग्यश्री के लिए यह फिल्म बॉलीवुड में उनका बड़ा ब्रेक साबित हो सकती है।

जाहिर है कि उन्होंने रवि तेजा के साथ फिल्म मिस्टर बच्चन से तेलुगु सिनेमा में कदम रखा था। इसके बाद विजय देवरकोंडा की फिल्म किंगडम और दुलकर सलमान के साथ कांथा में प्रशंसित भूमिका निभाई।

हिंदी फिल्म यारियां 2 में सहायक किरदार और चंदू चैंपियन में संक्षिप्त किरदार निभाने के बाद, टी-सीरीज की फिल्म भाग्यश्री के करियर को नई ऊंचाइयां दिला सकती है।

रिपोर्ट के अनुसार, बिना नाम वाली इस फिल्म की शूटिंग इस साल के आखिर में शुरू करने की योजना है। इसे 2027 में रिलीज करने का लक्ष्य रखा जा रहा है।

निर्माताओं की तरफ से आने वाले हफ्तों में आधिकारिक घोषणा की जा सकती है। काम के मोर्चे पर, आदित्य को आखिरी बार अनुराग बसु की निर्देशित फिल्म मेट्रो... इन दिनों (2025) में देखा गया था। इसमें उनके साथ सारा अली खान, अली फजल, फातिमा सना शेख जैसे कलाकार थे।

बिग बॉस 20 में छाई उदिति सिंह, कई विज्ञापनों और म्यूजिक वीडियो में आ चुकी हैं नजर

सलमान खान के रियलिटी शो बिग बॉस 20 में उदिति सिंह ने बतौर प्रतियोगी हिस्सा लिया है। वह अब तक कई विज्ञापनों और म्यूजिक वीडियो में नजर आ चुकी हैं। हालांकि, लोगों के बीच उनकी पहचान मुख्य रूप से एक अभिनेत्री के तौर पर है, लेकिन उनके करियर और निजी सफर में कई ऐसी दिलचस्प बातें भी हैं, जिनसे बहुत कम लोग वाकिफ हैं। ऐसे में आइए जानते हैं कौन हैं उदिति।

उदिति चंडीगढ़ से ताल्लुक रखती हैं और उन्होंने अपनी पढ़ाई लंदन में पूरी की। पढ़ाई के बाद उन्होंने मॉडलिंग से करियर की शुरुआत की। साल 2021 में हिमेश रेशमिया के म्यूजिक वीडियो सुरूर से उन्होंने अभिनय की दुनिया में कदम रखा।

इसके बाद वह करीना कपूर और जयदीप अहलावत की फिल्म जाने जान में नजर आईं, जहां उनके अभिनय को काफी पसंद किया गया। वह कई बड़े ब्रांड्स के साथ भी काम कर चुकी हैं।

उदिति के इंस्टाग्राम पर 10 लाख से ज्यादा फॉलोअर्स हैं। अब वह बिग बॉस 20 में नजर आ रही हैं और शो की मजबूत दावेदारों में शामिल मानी जा रही हैं।

उन्हें फैंस का अच्छा समर्थन भी मिल रहा है। उनकी निजी जिंदगी की बात करें तो उदिति का नाम करण वाही के साथ जुड़ चुका है।

हालांकि, दोनों ने कभी अपने रिश्ते या ब्रेकअप की वजह पर सार्वजनिक रूप से बात नहीं की।

तान्या शर्मा ने छोड़ा ओ हमनवा तुम देना साथ मेरा सीरियल, सामने आई ये वजह

स्टार प्लस के चर्चित शो ओ हमनवा तुम देना साथ मेरा से एक बड़ी खबर सामने आ रही है। रिपोर्ट के अनुसार शो से एक्ट्रेस तान्या शर्मा ने खुद को दूर कर लिया है। उन्होंने इस शो को अलविदा कह दिया है। एक्ट्रेस ने ये शो क्यों छोड़ा है। इसकी वजह भी सामने आ चुकी है।

30 वर्षीय तान्या शर्मा ओ हमनवा तुम देना साथ मेरा में सपोर्टिंग रोल निभाते हुए नजर आई हैं। हालांकि अब वो इस शो का हिस्सा नहीं हैं। बता दें कि तान्या इस पॉपुलर सीरियल में इरा के किरदार में नजर आती थीं। वहीं सीरयल में लीड रोल में शब्बीर अहलूवालिया और श्रीति झा की जोड़ी नजर आती है, जिसे दर्शक काफी पसंद करते हैं। इसे स्टूडियो एलएसडी द्वारा प्रोड्यूस किया गया है। स्टार प्लस पर आने वाले ओ हमनवा तुम देना साथ मेरा की शुरुआत अप्रैल 2026 में हुई थी।

तान्या शर्मा के शो से दूर होने की वजह का भी खुलासा हो गया है। शो में एक्ट्रेस को ज्यादा स्क्रीन टाइम नहीं मिल रहा था और इस वजह से उन्होंने शो छोड़ दिया। इसके अलावा एक वजह ये भी है कि शो की टाइम लाइन में भी बदलाव कर दिया गया था। शो छोड़ने के बाद तान्या ने कहा, हां, मैंने शो छोड़ दिया है। यह आपसी सहमति से लिया गया फैसला था।

मेकर्स को तान्या का रिप्लेसमेंट भी मिल गया है। रिपोर्ट के मुताबिक शो में तान्या की जगह एक्ट्रेस ऐश्वर्या राज भकुनी ने ले ली है। वो शो में निगेटिव रोल प्ले करती हुई नजर आएंगी। क्योंकि तान्या भी इसमें निगेटिव रोल में ही थीं।

30 वर्षीय तान्या शर्मा टीवी इंडस्ट्री का एक जाना-माना नाम है। दिल्ली में जन्मीं तान्या ससुराल सिमर का 2 और साथ निभाना साथिया जैसे पॉपुलर सीरिल्स में अहम किरदार निभा चुकी हैं। तान्या शर्मा की सोशल मीडिया पर भी अच्छी खासी फैन फॉलोइंग है। इंस्टाग्राम पर इस टीवी हसीना को 34 लाख लोग फॉलो करते हैं।

राहुल विजय की 'एएच' का रहस्यमयी टीजर जारी!

अभिनेता राहुल विजय की आगामी तेलुगु रोमांचक फिल्म 'एएच' का दिलचस्प टीजर जारी कर दिया गया है। टीजर सामने आते ही फिल्म को लेकर दर्शकों की उत्सुकता बढ़ गई है। रहस्य, अपराध और डरावने दृश्यों से भरपूर यह झलक शुरुआत से ही एक बेचैन कर देने वाला माहौल तैयार करती है और आगे बढ़ने के साथ कहानी को लेकर कई सवाल खड़े करती है।

टीजर की शुरुआत कुछ परेशान करने वाले दृश्यों से होती है। इसके बाद एक जांच के इर्द-गिर्द कहानी का तनाव धीरे-धीरे बढ़ता दिखाई देता है। खून के निशान, अंधेरी रातें, परछाइयां, सुनसान स्थान और गंभीर भाव-भंगिमा वाले किरदार फिल्म की रहस्यमयी दुनिया की झलक देते हैं। हालांकि टीजर में कहानी की महत्वपूर्ण घटनाओं और संभावित मोड़ों को उजागर नहीं किया गया है।

टीजर में राहुल विजय को बेहद गंभीर और प्रभावशाली अंदाज में पेश किया गया है। उनकी भूमिका किसी परेशान करने वाले मामले में उलझी हुई नजर आती है। कई दृश्यों में उनका सामना ऐसे हालात से होता दिखता है, जिनमें अपराध और रहस्य की परतें जुड़ी हुई हैं।

खून से जुड़े दृश्य, रात का भयावह वातावरण और किरदारों के बीच आमने-सामने के टकराव कहानी में बढ़ते तनाव का संकेत देते हैं। टीजर का संपादन भी इस तरह किया गया है कि दर्शकों की जिज्ञासा बनी रहे और कहानी के चौंकाने वाले रहस्यों का खुलासा न हो।

फिल्म के शीर्षक %एएच' ने पहले ही दर्शकों का ध्यान खींचा है। शीर्षक को %अम्मयी' यानी लड़की, %अदृश्यम' यानी गायब होना और %अन्वेषण' यानी जांच जैसे शब्दों से जोड़कर देखा जा रहा है। इससे संकेत मिलता है कि कहानी एक लड़की के लापता होने और उसके पीछे छिपे रहस्य की जांच के इर्द-गिर्द घूम सकती है। हालांकि टीजर कहानी के बारे में बहुत ज्यादा जानकारी नहीं देता, लेकिन इसमें संदेह, अपराध और अमानवीयता के गहरे संकेत नजर आते हैं। इससे यह अंदाजा लगाया जा रहा है कि फिल्म सामान्य गुमशुदगी की कहानी से आगे बढ़कर किसी गंभीर और पेचीदा रहस्य को सामने ला सकती है। साई बाली के निर्देशन में बनी एएच' में राहुल विजय और अर्चना अय्यर प्रमुख भूमिकाओं में हैं। इनके अलावा जॉन विजय, सुदर्शन, मिर्ची किरण, बिथिरी साथी और दयानंद रेड्डी भी महत्वपूर्ण किरदारों में नजर आएंगे।

ई-केवाईसी नहीं कराई तो एक अक्तूबर से बंद हो जाएगा राशन कार्ड

नई टिहरी(आरएनएस)। राशन कार्ड यूनिटों का जल्द ई-केवाईसी न करने वाले उपभोक्ताओं की मुसीबतें बढ़ सकती है। लगातार छह माह तक राशन नहीं लेने पर राशन कार्ड निष्क्रिय हो जाएगा। जिले में एक अक्तूबर से राशन कार्ड और दोहरे लाभार्थियों को स्वत: निष्क्रिय करने की प्रक्रिया शुरू होगी। ऐसे में राशन कार्डधारकों के लिए नियमित रूप से राशन लेना और कार्ड में दर्ज सभी सदस्यों की ई-केवाईसी कराना जरूरी होगा।टिहरी जिले में 5,77,612 राशन कार्ड यूनिट उपभोक्ता है। इसके सापेक्ष वर्तमान तक 3,76,971 यूनिटों की ही ई-केवाईसी हो पाई है। 2,००,641 यूनिट का सत्यापन होना शेष है। डेढ़ साल से अधिक समय से ई-केवाईसी प्रक्रिया चलने के बावजूद बड़ी संख्या में यूनिटों का सत्यापन नहीं हो पाया है। जिले में कुल 1,4०,681 राशन कार्ड हैं। इनमें राज्य खाद्य योजना के 56,88०, राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा योजना के 61,11० और अंत्योदय योजना के 22,691 कार्ड शामिल हैं। प्रभारी जिला पूर्ति अधिकारी मनोज डोभाल ने बताया कि प्रत्येक माह की 21 तारीख को ऐसे राशन कार्ड चिह्नित किए जाएंगे। जिन पर लगातार छह माह तक राशन वितरण का कोई लेन-देन दर्ज नहीं हुआ है। ऐसे कार्ड एक अक्तूबर से स्वत: निष्क्रिय कर दिए जाएंगे। राशन कार्ड को स्थायी रूप से हटाने से पहले 9० दिन की अवधि में ई-केवाईसी और क्षेत्रीय सत्यापन की कार्रवाई की जाएगी।

मौसम बदलते ही बढ़े वायरल के मरीज

उत्तरकाशी(आरएनएस)। मौसम में हो रहे बदलाव और बारिश के कारण सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र नौगांव में वायरल बुखार और खांसी के मरीजों की संख्या बढ़ गई है। इन दिनों प्रतिदिन करीब 1० से 15 मरीज बुखार और खांसी की शिकायत लेकर अस्पताल पहुंच रहे हैं। जांच के बाद इनमें से अधिकांश मरीजों में टाइफाइड की पुष्टि हो रही है। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार गंभीर स्थिति वाले मरीजों को पांच से सात दिन तक अस्पताल में भर्ती कर उपचार दिया जा रहा है। पिछले करीब डेढ़ माह में टाइफाइड से पीड़ित लगभग 15० से 2०० मरीज सीएचसी में भर्ती हुए। जिनका उपचार करने के बाद उन्हें स्वस्थ होने पर घर भेज दिया गया। कुछ मरीज अभी भी अस्पताल में भर्ती हैं और उनका उपचार जारी है।चिकित्सकों का कहना है कि बरसात के मौसम में दूषित पानी और खानपान के कारण वायरल बुखार, टाइफाइड समेत अन्य जल जनित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। हालांकि अब बारिश का दौर धीरे-धीरे कम होने के साथ बुखार और खांसी के मरीजों की संख्या में भी कमी आने लगी है। सीएचसी नौगांव के स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. हरदेव सिंह पंवार ने बताया कि बरसात के दौरान लोगों को विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है। उन्होंने लोगों से जगह-जगह का पानी पीने से बचने और पानी को अच्छी तरह उबालकर ही पीने की अपील की। उन्होंने कहा कि चिकित्सकीय परामर्श के बिना कोई दवा न लें।

सू- दोकू क्र.075

		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.74 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

बच्चों की सुरक्षा और अधिकारों से समझौता स्वीकार्य नहीं : रजवार

अल्मोड़ा(आरएनएस)। उत्तराखंड बाल अधिकार संरक्षण आयोग के सदस्य योगेश सिंह रजवार ने बाल संरक्षण से जुड़े मामलों की समीक्षा करते हुए संबंधित विभागों को बच्चों की सुरक्षा, सम्मान और अधिकारों की रक्षा के लिए संवेदनशीलता एवं आपसी समन्वय के साथ कार्य करने के निर्देश दिए।

महिला कल्याण विभाग की ओर से राजकीय बाल गृह (किशोरी), बख में आयोजित बैठक में बाल अधिकारों और बाल संरक्षण से जुड़े विभिन्न विषयों पर चर्चा की गई। बैठक में राजकीय इंटर कॉलेज पुभाऊ, लमगड़ा में शिक्षिका द्वारा छात्रा के साथ कथित मारपीट के मामले को गंभीरता से लेते हुए योगेश सिंह रजवार ने संबंधित विभागों को प्रकरण की विस्तृत रिपोर्ट उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि बच्चों की सुरक्षा, सम्मान और अधिकारों से किसी भी प्रकार का समझौता स्वीकार्य नहीं है। उन्होंने प्रभावी कार्रवाई सुनिश्चित करने के साथ ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति रोकने के निर्देश दिए। उन्होंने शिक्षा विभाग को अक्टूबर के अंतिम सप्ताह से विद्यालयों में रोस्टर के अनुसार व्यापक जागरूकता कार्यशालाएं आयोजित करने के निर्देश दिए। अभियान के लिए शिक्षा विभाग को नोडल विभाग बनाया गया है और इसमें संबंधित विभागों की सहभागिता सुनिश्चित करने को कहा गया है। योगेश सिंह रजवार ने बाल कल्याण समिति को पॉक्सो से संबंधित मामलों में बच्चों की आवश्यक काउंसलिंग कराने और प्रत्येक प्रकरण में संवेदनशीलता के साथ कार्रवाई सुनिश्चित करने के निर्देश भी दिए। बैठक के बाद आयोग के सदस्य ने राजकीय बाल गृह (किशोरी), बख का निरीक्षण किया। उन्होंने बाल गृह में रह रही बालिकाओं से संवाद कर उनकी समस्याओं और आवश्यकताओं की जानकारी ली। बालिकाओं ने किसी प्रकार की समस्या नहीं बताई। उन्होंने बाल गृह में खान-पान, रहन-सहन, स्वच्छता समेत अन्य व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया और संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक में जिला प्रोबेशन अधिकारी कल्पना मनराल, मुख्य शिक्षा अधिकारी सीएस बिष्ट, जिला कार्यक्रम अधिकारी पीताम्बर प्रसाद, सहायक मुख्य चिकित्सा अधिकारी कमल जोशी, महिला कोतवाली अल्मोड़ा से जानकी भंडारी समेत समाज कल्याण, परिवहन, बाल कल्याण समिति, चाइल्ड हेल्पलाइन और श्रम विभाग के अधिकारी एवं प्रतिनिधि मौजूद रहे।

राज्य आंदोलनकारियों ने की मूल निवास 1950 लागू करने की मांग

उत्तरकाशी(आरएनएस)। चिह्नित राज्य आंदोलनकारी संयुक्त समिति की बैठक में राज्य आंदोलनकारियों की विभिन्न मांगों को लेकर चर्चा हुई। बैठक में उत्तराखंड में सरकारी नौकरियों और राज्य के संसाधनों पर पहला अधिकार सुनिश्चित करने के लिए मूल निवास 195० की व्यवस्था अनिवार्य रूप से लागू करने की मांग उठाई गई। वहीं, सर्वसम्मति से विजय बहादुर रावत को समिति का जिलाध्यक्ष चुना गया। समिति के अध्यक्ष विजय बहादुर सिंह रावत ने कहा कि पृथक उत्तराखंड राज्य के निर्माण के लिए उन्होंने अपना जीवन और सर्वस्व न्योछावर किया। इसके बावजूद वर्षों से लंबित न्यायसंगत मांगों को लेकर शासन-प्रशासन को लगातार ज्ञापन दिए जा रहे हैं। लेकिन अब तक समस्याओं का समाधान नहीं हुआ है। उन्होंने हिमाचल प्रदेश की तर्ज पर सशक्त भू-कानून लागू करने, राज्य आंदोलनकारियों की सम्मान पेंशन बढ़ाकर 3० हजार रुपये प्रतिमाह करने और स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों की तर्ज पर आंदोलनकारियों को 'राज्य सेनानी' का दर्जा देने की मांग की गई। वहीं, 31 दिसंबर 2०21 से पहले तहसील और जिला स्तर पर जमा लंबित आवेदनों की जल्द स्क्रूटनी कर पात्र आंदोलनकारियों का चिन्हीकरण करने की भी मांग की गई। उन्होंने इस संबंध में डीएम के माध्यम से सीएम को ज्ञापन प्रेषित किया।

द्वाराहाट और सल्ट में पुलिस ने चलाया जागरूकता अभियान

अल्मोड़ा (आरएनएस)। जनपद में चलाए जा रहे जनजागरूकता अभियान के तहत द्वाराहाट पुलिस ने दूरस्थ ग्राम नायल में ग्रामीणों और सीनियर सिटीजन को साइबर अपराध, नशे के दुष्प्रभाव, महिला एवं बाल अपराध सहित विभिन्न विषयों की जानकारी दी। वहीं सल्ट पुलिस ने राजकीय इंटर कॉलेज हिनौला झीमार में छात्र-छात्राओं को साइबर अपराध, पॉक्सो अधिनियम, यातायात नियमों और महिला एवं बाल सुरक्षा के प्रति जागरूक किया।

प्रभारी निरीक्षक कोतवाली द्वाराहाट विनोद जोशी के नेतृत्व में वरिष्ठ उपनिरीक्षक मीना आर्या पुलिस टीम के साथ दूनागिरी क्षेत्र के दूरस्थ ग्राम नायल पहुंचीं। यहां सीनियर सिटीजन और ग्रामवासियों से मुलाकात कर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया।

पुलिस ने ग्रामीणों को साइबर ठगी से बचाव के लिए अनजान कॉल और लिंक से सावधान रहने तथा ओटीपी, पिन, पासवर्ड और बैंक संबंधी गोपनीय जानकारी किसी से साझा नहीं करने की अपील की।

वहीं थानाध्यक्ष सल्ट कश्मीर सिंह के नेतृत्व में पुलिस टीम ने राजकीय इंटर कॉलेज हिनौला झीमार में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। छात्र-छात्राओं को साइबर अपराध, पॉक्सो अधिनियम, नशे के दुष्प्रभाव, यातायात नियमों तथा महिला एवं बाल सुरक्षा के संबंध में जानकारी दी गई।

पुलिस टीम ने साइबर ठगी से बचाव के लिए ओटीपी, पिन, पासवर्ड और बैंक संबंधी गोपनीय जानकारी साझा नहीं करने तथा ठगी होने पर 193० पर शिकायत करने के लिए जागरूक किया। साथ ही महिला हेल्पलाइन 1०9०, आपातकालीन हेल्पलाइन 112, चाइल्ड हेल्पलाइन 1०98 और साइबर हेल्पलाइन 193० सहित महत्वपूर्ण हेल्पलाइन नंबरों तथा उत्तराखंड पुलिस एप की जानकारी देकर जरूरत पड़ने पर इनका उपयोग करने के लिए प्रेरित किया गया।

वरिष्ठ नागरिकों व पेंशनरों को जागरूक किया

पिथौरागढ़ (आरएनएस)। डीडीहाट पुलिस ने थाना क्षेत्र के वरिष्ठ नागरिकों व पेंशनरों को जागरूक किया। एसएचओ संजय जोशी के नेतृत्व में पुलिस ने बैठक का आयोजन किया।

इस दौरान पुलिस ने वरिष्ठ नागरिकों व पेंशनरों को साइबर ठगी के बदलते तरीकों, बैंक खातों के दुरुपयोग व म्यूल अकाउंट के माध्यम से होने वाले साइबर अपराधों के बारे में जानकारी दी। साथ ही उन्हें जीआरएम व एमआरएम पोर्टलों की उपयोगिता के बारे में जानकारी दी।

पुलिस ने किसी भी प्रकार की साइबर धोखाधड़ी होने पर उसकी शिकायत हेल्पलाइन नम्बर में करने को कहा।

सतपुली-मैंदोली-जयहरीखाल मार्ग के सुधारीकरण की उठी मांग

कोटद्वार(आरएनएस)। सतपुली-मैंदोली-जयहरीखाल मोटर मार्ग की बदहाल स्थिति से परेशान ग्रामीणों और जनप्रतिनिधियों ने लोनिवि मंत्री सतपाल महाराज से मार्ग के सुधारीकरण और मरम्मत की मांग की है।

ग्रामीणों का कहना है कि सतपुली-गुमखाल के बीच पौड़ी हाईवे के बाधित होने की स्थिति में यह मार्ग वैकल्पिक रास्ते के रूप में महत्वपूर्ण साबित हो सकता है लेकिन रखरखाव के अभाव में इसकी हालत भी खराब हो गई है।

ग्रामीणों ने ज्ञापन में बताया कि पौड़ी हाईवे से सतपुली होते हुए जयहरीखाल की दूरी करीब 25 किमी है, जबकि सतपुली से मैंदोली होते हुए जयहरीखाल की दूरी महज 16 किमी है। इसके बावजूद लोनिवि लैंसडौन के अधीन इस मार्ग पर कई जगह मलबा और बोल्डर पड़े हैं। बरसात में स्थिति और खराब हो गई है।

ग्रामीणों के अनुसार मार्ग खराब होने से क्षेत्रवासियों को जयहरीखाल, लैंसडौन और कोटद्वार जाने के लिए पौड़ी हाईवे से लंबा रास्ता तय करना पड़ता है। इससे समय और धन दोनों की बर्बादी होती है। उन्होंने मार्ग का डामरीकरण और सुधारीकरण कराने की मांग की है। इससे गुमखाल-सतपुली मार्ग बाधित होने पर बड़ी आबादी को वैकल्पिक यातायात सुविधा मिल सकेगी।ज्ञापन पर पूर्व ग्राम प्रधान गढ़कोट नरेंद्र रावत, पूर्व प्रधान मदन पंवार, पूर्व क्षेत्र पंचायत सदस्य किरन रौतेला, मनीष रौतेला, जगदीश रौतेला और महावीर सिंह रावत आदि के हस्ताक्षर हैं।

उधर, लोनिवि मंत्री सतपाल महाराज ने बताया कि संबंधित अधिकारियों को दो सप्ताह के भीतर मार्ग की मरम्मत का आंगणन तैयार कर शासन को भेजने के निर्देश दिए गए हैं।

श्रीराम मंदिर में श्रद्धा और भक्ति के साथ मनाया गया गणपति उत्सव

हमारे संवाददाता

देहरादून। कैंट विधानसभा क्षेत्र के दीपलोक स्थित प्रसिद्ध श्रीराम मंदिर में आयोजित गणपति उत्सव में उत्तराखंड कांग्रेस सोशल मीडिया विभाग के प्रदेश अध्यक्ष अभिनव थापर एवं कैंट विधायक सविता कपूर ने उपस्थित होकर भगवान श्री गणेश जी के दर्शन एवं पूजा-अर्चना की तथा उनका आशीर्वाद प्राप्त किया।

इस अवसर पर उत्तराखंड कांग्रेस सोशल मीडिया विभाग के प्रदेश अध्यक्ष अभिनव थापर ने कहा कि गणपति उत्सव श्रद्धा, भक्ति और सामाजिक एकता का पर्व है। उन्होंने भगवान श्री गणेश जी से क्षेत्रवासियों एवं समस्त परिवारों के सुख-समृद्धि, शांति और मंगलमय जीवन की कामना की। उन्होंने उपस्थित क्षेत्रवासियों से आत्मीय संवाद भी किया।

अभिनव थापर ने समस्त क्षेत्रवासियों को आगामी शारदीय नवरात्रि के अवसर पर 11 अक्टूबर से 21 अक्टूबर तक रेसकोर्स स्थित श्री गुरुनानक मैदान में आयोजित होने वाली उत्तराखंड की सबसे भव्य रामलीला में सपरिवार शामिल होने का निमंत्रण दिया। उन्होंने कहा कि श्रीरामलीला हमारी समृद्ध धार्मिक एवं सांस्कृतिक विरासत का महत्वपूर्ण हिस्सा है और इस भव्य आयोजन में सभी क्षेत्रवासियों की सहभागिता इसे और अधिक विशेष बनाएगी।

इस अवसर पर कैंट विधायक सविता कपूर ने क्षेत्रवासियों को गणपति उत्सव की शुभकामनाएं देते हुए भगवान श्री गणेश से सभी के जीवन में सुख, शांति एवं समृद्धि की कामना की। इस मौके पर मंदिर समिति के सदस्यों के साथ श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरण भी किया।

कार्यक्रम में श्रीराम मंदिर समिति के अध्यक्ष प्रमोद गुप्ता, सुशील बग्गा , अनिल बांगा, जे. एस. चुग, सुरेंद्र गांधी, सुनील शर्मा, तरुण सक्सेना सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु, क्षेत्रवासी एवं मातृशक्ति उपस्थित रहे।

सड़क निर्माण कार्य पूर्ण, देवभूमि सर्व समाज संगठन ने जताया आभार

हमारे संवाददाता

देहरादून/विकासनगर। सहसपुर विधानसभा क्षेत्र के आर्केडिया क्षेत्र में सड़क निर्माण कार्य पूर्ण होने पर देवभूमि सर्व समाज संगठन के पदाधिकारियों ने विधायक सहदेव सिंह पुण्डीर से भेंट कर पुष्पगुच्छ भेंट किए तथा कार्य पूर्ण होने पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए उनका आभार जताया।

इस दौरान विधायक सहदेव सिंह पुण्डीर ने कहा कि क्षेत्रवासियों को बेहतर सड़क, सुगम आवागमन और आवश्यक मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराना उनकी प्राथमिकताओं में शामिल है। सड़क निर्माण कार्य पूर्ण होने से आमजन को आवागमन में सुविधा मिलेगी तथा क्षेत्र की यातायात व्यवस्था को भी बेहतर बनाने में सहायता मिलेगी।

उन्होंने देवभूमि सर्व समाज संगठन के पदाधिकारियों एवं क्षेत्रवासियों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि जनता का सहयोग और विश्वास विकास कार्यों को गति देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने आश्वस्त किया कि सहसपुर विधानसभा क्षेत्र के विकास और जनसुविधाओं के विस्तार के लिए निरंतर प्रयास जारी रहेंगे। इस दौरान देवभूमि सर्व समाज संगठन महामंत्री राजेश कुमार, सह-संस्थापक हरिओम यादव, अध्यक्ष वीरेन्द्र राजपूत, उपाध्यक्ष अमित राजपूत, महिला मोर्चा सचिव मंजू कश्यप एवं वरिष्ठ सलाहकार नरेंद्र राजपूत सहित अन्य पदाधिकारी एवं स्थानीय लोग उपस्थित रहे।

बाल संरक्षण एवं पुनर्वास कार्यों में तेजी लाएं अधिकारी:डॉ. चौहान

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी डॉ. आशीष चौहान ने निर्देश दिए कि प्रत्येक प्रकरण में बच्चे के सर्वोत्तम हित, सुरक्षा, शिक्षा, स्वास्थ्य एवं पुनर्वास को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाए।

आज यहां जिलाधिकारी/अध्यक्ष जिला बाल संरक्षण इकाई, देहरादून डॉ. आशीष चौहान की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में देर शाम बाल कल्याण एवं संरक्षण समिति, बाल कल्याण समिति, चाइल्ड हेल्पलाइन-1098 तथा बाल भिक्षावृत्ति निवारण प्रयास/इंटेंसिव केयर सेंटर, साध राम इंटर कॉलेज की त्रैमासिक समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में बाल संरक्षण, पुनर्वास, दत्तक ग्रहण, शिक्षा, स्वास्थ्य, बालश्रम, बाल विवाह एवं बाल भिक्षावृत्ति उन्मूलन से संबंधित कार्यों की समीक्षा की गई। जिलाधिकारी ने निर्देश दिए कि प्रत्येक प्रकरण में बच्चे के सर्वोत्तम हित, सुरक्षा, शिक्षा, स्वास्थ्य एवं पुनर्वास को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाए। बाल संरक्षण से जुड़े सभी विभाग एवं संस्थाएं आपसी समन्वय से प्रकरणों का समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित करें तथा लापरवाही पाए जाने पर जवाबदेही तय की जाए। बैठक में बताया गया कि विगत तीन माह में बाल कल्याण समिति के समक्ष 236 प्रकरण प्रस्तुत हुए, जिनमें 120 का निस्तारण किया जा चुका है। संस्थागत बालगृहों में निवासरत 06 बच्चों को दत्तक ग्रहण हेतु विधिक रूप से मुक्त किया गया। वित्तीय वर्ष 2026 में अब तक 05 बच्चों को दत्तक ग्रहण में दिया गया है। वर्ष 2016 से अब तक जनपद से कुल 109 बच्चों को देश एवं विदेश में दत्तक ग्रहण में दिए जाने की जानकारी दी गई। चाइल्ड हेल्पलाइन-1098 की समीक्षा में अप्रैल-जून के दौरान 200 तथा जुलाई से अब तक 174 प्रकरण प्राप्त होने की जानकारी दी गई। बाल विवाह के 02 मामले तथा बालश्रम के 46 प्रकरण प्राप्त हुए हैं। जिलाधिकारी ने पारिवारिक समस्याओं एवं अन्य संवेदनशील प्रकरणों

में काउंसलिंग और नियमित फॉलोअप के निर्देश दिए। जनपद में संचालित 19 राजकीय एवं स्वैच्छिक बालगृहों की व्यवस्थाओं की समीक्षा करते हुए जिलाधिकारी ने आवास, भोजन, स्वास्थ्य, शिक्षा एवं सुरक्षा व्यवस्थाओं को मानकों के अनुरूप बनाए रखने तथा कमियों का समयबद्ध समाधान कराने के निर्देश दिए। समीक्षा अवधि में बालगृहों के 16 निरीक्षण किए गए। संस्थाओं में कार्यरत 156 कार्मिकों में से 138 का पुलिस सत्यापन हो चुका है तथा शेष का सत्यापन शीघ्र कराने को कहा गया। बालगृहों में निवासरत 302 बच्चों की दस्तावेजी स्थिति की समीक्षा में बताया गया कि 236 के आधार कार्ड, 95 के आयुष्मान कार्ड एवं 116 के राशन कार्ड बनाए जा चुके हैं तथा 219 बच्चे विद्यालयों में अध्ययनरत हैं। शेष बच्चों के दस्तावेज प्राथमिकता से तैयार कराने के निर्देश दिए गए। बैठक में बाल भिक्षावृत्ति एवं बालश्रम उन्मूलन अभियान की समीक्षा में बताया गया कि दिसंबर 2024 से अब तक 744 बच्चों को चिन्हित/रेस्क्यू किया गया, जिनमें 111 बाल भिक्षावृत्ति, 173 कूड़ा बीनने वाले, 101 बालश्रम, 307 ड्रॉपआउट एवं 52 अन्य श्रेणी के बच्चे शामिल हैं। इनमें से 216 बच्चों का विद्यालयों में प्रवेश कराया गया है। जिलाधिकारी ने रेस्क्यू के बाद शिक्षा, स्वास्थ्य, काउंसलिंग एवं पुनर्वास के लिए प्रभावी फॉलोअप सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने मिशन वात्सल्य के तहत ब्लॉक, ग्राम, नगर निकाय एवं वार्ड स्तर पर बाल संरक्षण समितियों को सक्रिय करने तथा उपलब्ध अनटाइड अनुदान की 5 प्रतिशत धनराशि बच्चों के कल्याण एवं सुरक्षा पर नियमानुसार व्यय करने के निर्देश दिए। साथ ही अनाथ एवं परित्यक्त बच्चों के प्रमाण पत्र, जन्म प्रमाण पत्र, दत्तक ग्रहण, अन्य राज्यों के बच्चों को गृह राज्य भेजने तथा बच्चों के अभिलेख अद्यतन रखने की कार्रवाई समयबद्ध रूप से करने को कहा। बैठक में संयुक्त मजिस्ट्रेट हर्षिता सिंह, अध्यक्ष जिला बाल कल्याण समिति नमिता ममगाई, जिला प्रोबेशन अधिकारी मीना बिष्ट, जिला शिक्षा अधिकारी प्रेमलाल भारती, पुलिस क्षेत्राधिकारी वंदना वर्मा, जिला समाज कल्याण अधिकारी दीपांकर हीपसकपलंस , जिला कार्यक्रम अधिकारी बाल विकास जितेंद्र कुमार सहित संबंधित विभागों के अधिकारी एवं स्वयंसेवी संस्थाओं के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

एम्स में नौकरी दिलाने के नाम पर ठगे दो लाख, महिला सहित पांच नामजद

संवाददाता

देहरादून। एम्स में नौकरी दिलाने के नाम पर दो लाख रूपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने महिला सहित पांच लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार एम्स ऋषिकेश के प्रशासनिक अधिकारी विक्रम सिंह ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि सितारगंज निवासी सुप्रत बछाड, मीरानगर ऋषिकेश निवासी दीपक, नानकमत्ता उधम सिंह नगर निवासी गणेश, शक्ति फार्म निवासी दिपांशु व सितारगंज निवासी दीपना ने लोगों को एम्स में नौकरी दिलाने के नाम पर बेरोजगार युवाओं से पैसों की मांग की। एम्स के सुरक्षा विभाग की गोपनीय जांच में सभी आरोपियों के द्वारा दो लाख रूपये लेकन फर्जी नियुक्ति पत्र बांटे गये जो उनके कब्जे से बरामद हुए। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

उपभोक्ता आयोगों की शरण लेने वाले उपभोक्ता की संख्या में कमी

हमारे संवाददाता

काशीपुर/देहरादून। नये उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम में उपभोक्ताओं को शीघ्र न्याय दिलाने के प्रावधान होने के बावजूद उपभोक्ताओं को समय से शीघ्र न्याय नहीं मिल रहा हैं। इसका परिणाम यह हो रहा हैं कि उत्तराखंड में उपभोक्ता आयोगों की शरण लेने वाले उपभोक्ताओं की संख्या में कमी आ रही हैं। उपभोक्ता मामले के निपटारे के लिये 3 माह (प्रयोग शाला वाले मामले में 5 माह) का प्रावधान होने के बावजूद भी विभिन्न केस दस वर्षों से अधिक से उपभोक्ता आयोगों में फैसले के इंतजार में हैं।

काशीपुर निवासी सूचना अधिकार कार्यकर्ता नदीम उद्दीन ने उत्तराखंड राज्य उपभोक्ता आयोग से राज्य व जिला आयोगों में केसों के निपटारें व लंबित होने सम्बन्धी विवरणों की सूचना चाही थी। इसके उत्तर में राज्य आयोग की लोक सूचना अधिकारी/प्रशासनिक अधिकारी वंदना शर्मा ने अपने पत्रांक 724 से सम्बन्धित विवरणों की सत्यापित फोटो प्रतिया उपलब्ध करायी थी। उपलब्ध सूचना के अनुसार अप्रैल 2016 के प्रारम्भ में राज्य

◆राज्य आयोग तथा जिला आयोगों में नहीं मिल रहा शीघ्र न्याय
◆3 से 5 माह में निपटाने का नियम, लंबित है 10 वर्ष से अधिक तक के पुराने केस

उपभोक्ता परिवाद था 701 प्रथम अपील लंबित थी जबकि राज्य के 13 उपभोक्ता आयोगों में 3127 परिवाद केस लंबित थे।

लम्बित रहने की अवधि के अनुसार राज्य आयोग में लम्बित प्रथम अपील केसों में से 27 केस दस वर्ष से अधिक पुराने हैं जबकि 125 केस दस वर्ष, 148 केस सात वर्ष, 201 केस 5 वर्ष, 36 केस तीन वर्ष, 32 केस दो वर्ष तथा 68 केस छः माह से एक वर्ष तथा 65 केस छः माह से कम पुराने लंबित हैं। राज्य आयोग में मूल परिवाद केसों में 9 केस दस वर्ष से अधिक, 22 केस दस वर्ष, 5 केस 7 वर्ष, 3 केस 3 वर्ष, 1 केस 2 वर्ष, 3 केस छः माह से एक वर्ष तथा केवल 3 केस छः माह से फैसले के इंतजार में है।

उत्तराखंड के 13 जिलों में लंबित कुल उपभोक्ता केसों में से 26 केस दस वर्ष से अधिक, 62 केस दस वर्ष, 217 केस सात वर्ष, 647 केस पांच वर्ष, 718 केस तीन वर्ष, 675 केस दो वर्ष, 409 केस छः माह से एक वर्ष तथा 362 केस छः माह से कम समय से फैसले के इंतजार में है। उत्तराखंड में जनसंख्या बढ़ने के साथ-साथ उपभोक्ता में तो वृद्धि हो रही हैं लेकिन उपभोक्ता आयोगों की शरण लेने वाले उपभोक्ताओं में कमी आ रही है। इसका सबसे प्रमुख कारण शीघ्र न्याय का प्रावधान उपभोक्ता कानून में होने के बावजूद भी अधिकतर उपभोक्ताओं को शीघ्र न्याय व राहत न प्राप्त होना हैं।

मेहनत का कोई विकल्प नहीं, सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं: मुख्य सचिव

देवप्रयाग विधानसभा क्षेत्र के टॉपर विद्यार्थियों ने मुख्य सचिव से की मुलाकात

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने सचिवालय में विधायक विनोद कंडारी के नेतृत्व में भारत भ्रमण पर निकले देवप्रयाग विधानसभा क्षेत्र के मेधावी एवं टॉपर विद्यार्थियों से मुलाकात की।

आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने सचिवालय में विधायक विनोद कंडारी के नेतृत्व में भारत भ्रमण पर निकले देवप्रयाग विधानसभा क्षेत्र के मेधावी एवं टॉपर विद्यार्थियों से मुलाकात की। इस दौरान मुख्य सचिव ने विद्यार्थियों के साथ विभिन्न विषयों पर संवाद किया एवं अपने अनुभव साझा किए। मुख्य सचिव ने विद्यार्थियों से संवाद करते हुए विधायक विनोद कंडारी को अपने क्षेत्र के मेधावी विद्यार्थियों के लिए इस प्रकार की पहल शुरू करने पर बधाई दी। उन्होंने कहा कि प्रत्येक अभिभावक की इच्छा होती है कि उनके बच्चे जीवन में अच्छा करें और आगे बढ़ें। विद्यार्थियों ने पढ़ाई के क्षेत्र में अच्छा प्रदर्शन किया है, जो उनकी मेहनत का परिणाम है। मुख्य सचिव ने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि जीवन में सफलता प्राप्त करने का कोई शॉर्टकट नहीं है। किसी भी क्षेत्र में कुछ हासिल करने के लिए मेहनत का कोई विकल्प नहीं है। कड़ी मेहनत के बाद ही व्यक्ति अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है। उन्होंने कहा कि आज तकनीक तेजी से बदल रही है। ऐसे में स्वयं को अपडेट और तकनीकी रूप से सक्षम बनाना भी आवश्यक है। उन्होंने कहा कि आज प्रतिस्पर्धा केवल अपने गांव, क्षेत्र या विधानसभा क्षेत्र तक सीमित नहीं है, बल्कि देशभर के विद्यार्थियों के साथ है। इसलिए विद्यार्थियों को अपनी क्षमताओं को पहचानते हुए निरंतर सीखने और स्वयं को बेहतर बनाने पर ध्यान देना चाहिए। मुख्य सचिव ने मोबाइल फोन के उपयोग को लेकर भी विद्यार्थियों को जागरूक किया। उन्होंने कहा कि मोबाइल और तकनीक के जितने फायदे हैं, उतने ही नुकसान भी हो सकते हैं। इसका उपयोग किस प्रकार करना है, यह व्यक्ति स्वयं तय करता है। विद्यार्थियों को तकनीक का सदुपयोग करते हुए इसके दुष्प्रभावों से बचना चाहिए। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि जीवन में यदि उनसे कोई गलती हो जाए अथवा उन्हें किसी प्रकार की परेशानी का सामना करना पड़े तो उसे अपने माता-पिता और गुरुजनों से जरूर साझा करना चाहिए। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में बच्चों में तनाव और अवसाद जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। कई बार बच्चे सही और गलत के बीच अंतर को पूरी तरह समझ नहीं पाते और किसी गलत निर्णय की ओर बढ़ जाते हैं। ऐसे में अपने माता-पिता, शिक्षकों और भरोसेमंद लोगों से बातचीत करना बेहद जरूरी है। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि अपने माता-पिता से कोई महत्वपूर्ण बात न छिपाएं। मुख्य सचिव ने नशे के बढ़ते प्रकोप पर चिंता व्यक्त करते हुए विद्यार्थियों को इससे दूर रहने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि कई बार बच्चे दोस्तों के दबाव में आकर गलत आदतों को अपना लेते हैं। नशा हमारी युवा पीढ़ी के भविष्य को प्रभावित कर रहा है। विद्यार्थियों को अपने मित्रों का चयन भी सोच-समझकर करना चाहिए तथा किसी भी प्रकार के गलत दबाव में नहीं आना चाहिए। उन्होंने विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ अपनी रुचि के किसी क्षेत्र में हॉबी विकसित करने की भी सलाह दी। उन्होंने कहा कि म्यूजिक, सिंगिंग, स्पोर्ट्स अथवा अपनी पसंद की किसी अन्य गतिविधि से जुड़ना मानसिक तनाव को कम करने में सहायक होता है। पढ़ाई के साथ जीवन में संतुलन बनाए रखना भी आवश्यक है। मुख्य सचिव ने विद्यार्थियों से कहा कि वे हमेशा अपने आप पर भरोसा रखें। जीवन में कोई भी लक्ष्य निर्धारित करें तो उस पर पूरा ध्यान और फोकस रखें। उन्होंने कहा कि व्यक्ति अपनी मेहनत और लगन से अपने भाग्य को बदल सकता है। उन्होंने कहा कि भारत भ्रमण के दौरान विद्यार्थियों को नई जगहों पर जाने, नई संस्कृति को समझने और नए लोगों से मिलने का अवसर मिलेगा। इस उम्र में इस प्रकार का अनुभव बहुत कम बच्चों को मिल पाता है। उन्होंने विद्यार्थियों से इस यात्रा के दौरान नई चीजें सीखने और अपने अनुभवों को संजोकर रखने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि जीवन में आगे बढ़ने के बाद जब वे इन पलों को याद करेंगे तो निश्चित रूप से उन्हें खुशी महसूस होगी। मुख्य सचिव ने विधायक विनोद कंडारी की इस पहल का स्वागत करते हुए इसे अन्य क्षेत्रों में भी शुरू किए जाने की बात कही। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार भी प्रयास कर रही है कि अपने विद्यालयी एवं उच्च शिक्षा के छात्र-छात्राओं को भारत भ्रमण कराया जाए। इस अवसर पर विधायक विनोद कंडारी, सचिव डॉ. बी. वी.आर.सी. पुरुषोत्तम, सुश्री ज्योति यादव, उपाध्यक्ष ग्रामीण अभियंत्रण सेवा सलाहकार समिति जोत सिंह बिष्ट, अपर सचिव श्रीमती नमामि बंसल सहित शिक्षा विभाग से उच्चाधिकारी एवं देवप्रयाग विधानसभा क्षेत्र के मेधावी छात्र-छात्राएं उपस्थित थे।

गणेश जी की मूर्ति विसर्जन के दौरान युवती गंगा में बही

संवाददाता

देहरादून। गणेश जी की मूर्ति विसर्जन करने गये परिवार की नाबालिग बेटी गंगा के तेज बहाव में बह गयी। परिवार वालों व अन्य लोगों ने युवती की गंगा में तलाश शुरू की लेकिन समय लिखे जाने तक उसका कुछ पता नहीं चल सका।

आज यहां डोईवाला के केशवपुरी बस्ती में राकेश साहनी का परिवार मूर्ति विसर्जन करने के लिए हरिद्वार पहुंचा। इस दौरान महिलाएं व बच्चे डीजे की धुन में नाच रहे थे। क्षेत्रवासियों ने ट्रेक्टर ट्राली से मूर्ति उतारकर उसको विसर्जन के लिए लेकर चले इसी दौरान क्षेत्र की महिलाएं व बच्चे गंगा में नहाने के लिए चले गये। नहाते हुए ही प्रीति गंगा के तेज बहाव में बह गयी। प्रीति के गंगा में बहने से वहां पर कोहराम मच गया और आनन फानन में क्षेत्र के लोगों ने अपने आपको रस्सियों से बांध कर युवती की तलाश शुरू की लेकिन उसका कुछ पता नहीं चल सका है। परिवार वालों ने घटना की सूचना स्थानीय पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंच जल पुलिस की मदद से युवती की तलाश शुरू कर दी। समाचार लिखे जाने तक युवती का कुछ पता नहीं चल सका है।

सुरक्षाबलों के साथ मुठभेड़ में दो आतंकी ढेर

संवाददाता

उधमपुर। जम्मू-कश्मीर के उधमपुर जिले में सुरक्षाबलों को बड़ी कामयाबी मिली है। मजालता इलाके में बुधवार देर रात शुरू हुए घेराबंदी एवं तलाशी अभियान के दौरान हुई मुठभेड़ में सुरक्षाबलों ने दो आतंकवादियों को मार गिराया। दोनों आतंकियों की पहचान अभी नहीं हो सकी है।

अधिकारियों के अनुसार, सुरक्षाबलों को मजालता के सुदूर ब्रातेल सोआन और खुब्बन इलाकों में दो-तीन संदिग्ध आतंकवादियों की गतिविधियों की सूचना मिली थी। इसके बाद बुधवार रात करीब नौ बजे सेना, केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल (सीआरपीएफ) और जम्मू-कश्मीर पुलिस के स्पेशल ऑपरेशन्स ग्रुप (एसओजी) ने संयुक्त रूप से घेराबंदी कर तलाशी अभियान शुरू किया।

अभियान के दौरान जंगल में गोलीबारी और धमाकों की आवाजें सुनाई दीं। सुरक्षाबलों ने संदिग्ध ठिकाने को निशाना बनाकर कार्रवाई की। रातभर इलाके में स्थिति काफी हद तक शांत रही। हालांकि, बृहस्पतिवार सुबह आतंकवादियों ने घेराबंदी तोड़कर भागने की कोशिश में सुरक्षाबलों पर भारी गोलीबारी शुरू कर दी।

सुरक्षाबलों ने जवाबी कार्रवाई करते हुए दो आतंकवादियों को मार गिराया। अभियान के दौरान बड़ी मात्रा में हथियार और गोला-बारूद भी बरामद किए गए हैं। अधिकारियों के मुताबिक, इलाके में अतिरिक्त सुरक्षाबल भेजे गए हैं और तलाशी अभियान जारी है। मारे गए आतंकियों की पहचान तथा उनके नेटवर्क से जुड़ी अन्य जानकारी जुटाई जा रही है।

अंकिता की पुण्यतिथि पर परेड ग्राउंड में जुटेंगे सामाजिक-राजनीतिक संगठन

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। अंकिता भंडारी हत्याकांड को चार साल पूरे होने जा रहे हैं, लेकिन यह मामला उत्तराखंड की सामूहिक चेतना से अभी बाहर नहीं हुआ है। अंकिता की चौथी पुण्यतिथि से पहले राजनीतिक और सामाजिक संगठनों ने एक बार फिर आवाज बुलंद करनी शुरू कर दी है। 18 सितंबर को देहरादून के परेड ग्राउंड में श्रद्धांजलि सभा आयोजित की जा रही है, जिसमें उत्तराखंड महिला मंच, इंसानियत मंच और अंकिता भंडारी न्याय समूह सहित विभिन्न संगठनों से जुड़े लोगों के पहुंचने की बात कही गई है।

अंकिता प्रकरण में सबसे बड़ा सवाल लंबे समय से कथित वीआईपी एंगल को लेकर उठता रहा है। विभिन्न सामाजिक संगठनों और विपक्षी दलों का कहना है कि मामले से जुड़े सभी पहलुओं की निष्पक्ष जांच होनी चाहिए और जांच की प्रगति सार्वजनिक की जानी चाहिए। अगस्त में कांग्रेस ने भी सीबीआई जांच की प्रगति जनता के सामने रखने की मांग उठाई थी। हालांकि, इन राजनीतिक आरोपों और दावों की स्वतंत्र पुष्टि अलग-अलग स्तर पर आवश्यक है।

अंकिता की न्याय की मांग को लेकर आंदोलन पहले भी कई चरणों में सामने आया है। जनवरी 2026 में विभिन्न सामाजिक संगठनों और विपक्षी दलों ने देहरादून में मुख्यमंत्री आवास कूच किया था। इसमें राज्य आंदोलनकारी मंच, कांग्रेस, उत्तराखंड क्रांति दल, वाम दलों, बेरोजगार संगठनों और अन्य सामाजिक समूहों के लोग शामिल हुए थे। प्रदर्शनकारियों ने मामले की जांच और कथित वीआईपी पहलू को लेकर स्पष्टता की मांग की थी। इसके बाद उत्तराखंड बंद का आह्वान भी किया गया था। श्रीनगर, श्रीकोट, रुड़की और नई टिहरी सहित कई स्थानों पर बंद और विरोध कार्यक्रम हुए। आंदोलन से जुड़े संगठनों की प्रमुख मांगों में जांच की पारदर्शिता और कथित वीआईपी पहलू को स्पष्ट करना शामिल रहा। अंकिता मामले में अगस्त 2026 में महिला कांग्रेस ने भी मुख्यमंत्री आवास कूच किया था। कार्यकर्ताओं ने न्याय की राखी लेकर मुख्यमंत्री आवास जाने का प्रयास किया, जिन्हें हाथीबड़कला बैरिकेडिंग पर रोक दिया गया। बाद में सिटी मजिस्ट्रेट को ज्ञापन सौंपा गया। मामले की कानूनी पैरवी से जुड़ा विवाद भी हाल में सामने आया है। अंकिता भंडारी मामले में हाईकोर्ट में पैरवी कर रहे अधिवक्ता नवनीश नेगी को कथित धमकी मिलने के बाद अधिवक्ताओं ने बैठक कर चिंता जताई और कार्रवाई की मांग की। यह घटना न्यायिक प्रक्रिया से जुड़े लोगों की सुरक्षा के सवाल को भी सामने लाती है। अंकिता प्रकरण अब महज एक आपराधिक मामले की सीमाओं में नहीं रहा। इसके साथ उत्तराखंड में महिलाओं की सुरक्षा, रोजगार के लिए घर से बाहर निकलने वाली युवतियों की सुरक्षा, सत्ता और प्रभावशाली लोगों की जवाबदेही तथा जांच एजेंसियों पर जनता के भरोसे जैसे सवाल भी जुड़े हैं।

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।