बुधवार
11 नवम्बर 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 290
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

देहरादून में पैदल चलने वालों के रास्ते पर

नगर निगम का बस स्टॉप!

नगर संवाददाता

देहरादून। शहर में पैदल यात्रियों की सुविधा और सुरक्षा को लेकर नगर निगम की कार्यप्रणाली पर सवाल खड़े हो रहे हैं। सामने आई तस्वीर में नगर निगम देहरादून के नाम से बना एक बस स्टॉप सड़क किनारे उस स्थान पर दिखाई दे रहा है, जहां से पैदल यात्रियों को गुजरना होता है। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या शहर में पैदल चलने वालों के लिए निर्धारित रास्ते को ही बाधित किया जा रहा है?







◆सुप्रीम कोर्ट के आदेशों की अनदेखी पर उठे सवाल

गौरतलब है कि सुप्रीम कोर्ट ने 19 जून 2026 को एक महत्वपूर्ण फैसले में पैदल चलने के अधिकार को मौलिक अधिकार घोषित किया है। न्यायालय ने स्पष्ट किया कि सुरक्षित और निर्धारित फुटपाथ पर चलने का अधिकार संविधान के अनुच्छेद 19 और 21 के तहत संरक्षित है। अदालत ने यह भी कहा कि पैदल यात्रियों के अधिकार मोटर वाहनों की आवाजाही से अधिक प्राथमिकता रखते हैं।

सुप्रीम कोर्ट ने अपने फैसले में नगर निगमों, नगरपालिकाओं और शहरी विकास प्राधिकरणों को स्पष्ट रूप से जिम्मेदार ठहराया है। इन संस्थाओं का दायित्व है कि वे फुटपाथों का निर्माण करें, उनका रखरखाव करें और यह सुनिश्चित करें कि पैदल यात्रियों के रास्ते सुरक्षित तथा बाधामुक्त रहें।

ऐसे में देहरादून नगर निगम द्वारा बनाए गए इस बस स्टॉप को लेकर कई सवाल खड़े होते हैं। क्या इसका निर्माण पैदल यात्रियों के लिए निर्धारित स्थान पर किया गया है? क्या इसके निर्माण से पहले पैदल आवागमन की पर्याप्त व्यवस्था सुनिश्चित की गई? क्या दिव्यांगजन, बुजुर्गों, महिलाओं और बच्चों के लिए यहां से सुरक्षित निकलने की जगह उपलब्ध है? शहर में सार्वजनिक परिवहन के लिए बस स्टॉप बनाना जरूरी है, लेकिन इसकी व्यवस्था इस तरह होनी चाहिए कि पैदल यात्रियों का रास्ता बाधित न हो। विकास के नाम पर पैदल चलने वालों के अधिकारों की अनदेखी नहीं की जा सकती। अब सवाल देहरादून नगर निगम से है कि सुप्रीम कोर्ट के स्पष्ट निर्देशों के बाद भी क्या पैदल यात्रियों के रास्ते पर इस तरह का निर्माण उचित है? नगर निगम को इस मामले में स्थिति स्पष्ट करनी चाहिए और यदि पैदल आवागमन बाधित हो रहा है तो उचित वैकल्पिक व्यवस्था सुनिश्चित करनी चाहिए।

जयकारों के बीच बंद हुए केदारनाथ के कपाट

हमारे संवाददाता

रुद्रप्रयाग। विश्व प्रसिद्ध केदारनाथ धाम के कपाट आज 11 नवंबर 2026 को शीतकाल के लिए विधि-विधान के साथ बंद कर दिए गए। वैदिक मंत्रोच्चार, धार्मिक अनुष्ठानों और बाबा केदार के जयकारों के बीच मंदिर के कपाट बंद होने की प्रक्रिया पूरी हुई। इसके साथ ही भगवान केदारनाथ की पंचमुखी चल विग्रह उत्सव डोली पारंपरिक रीति-रिवाजों के साथ शीतकालीन गद्दीस्थल ओंकारेश्वर मंदिर, ऊखीमठ के लिए रवाना हो गई।

आज तड़के चार बजे से मंदिर में कपाट बंद करने की धार्मिक प्रक्रिया शुरू हुई। सबसे पहले बाबा केदार की विशेष पूजा-अर्चना और समाधि पूजा संपन्न कराई गई। सुबह छह बजे गर्भगृह के कपाट बंद कर दिए गए। इस दौरान



◆अब ऊखीमठ में होंगे बाबा के दर्शन

मंदिर परिसर में मौजूद श्रद्धालु भावुक नजर आए और हर-हर महादेव तथा बाबा केदार के जयकारों से पूरा धाम गूंज उठा।

इसके बाद सुबह 8 बजकर 30 मिनट पर मंदिर के मुख्य कपाट भी शीतकाल के लिए बंद कर दिए गए। इस पावन अवसर पर भारतीय सेना के 15 जवानों ने बैंड की मधुर धुनों से वातावरण को भक्तिमय बना दिया। श्रद्धालुओं ने नम आंखों से बाबा केदार को अगले छह माह के लिए विदाई दी।

केदारनाथ मंदिर के कपाट बंद होने के बाद भगवान केदारनाथ की पंचमुखी उत्सव डोली शीतकालीन प्रवास के लिए ऊखीमठ रवाना हुई। अब अगले छह माह तक बाबा केदार की नियमित पूजा-अर्चना ओंकारेश्वर मंदिर में संपन्न होगी। इस दौरान श्रद्धालु ऊखीमठ पहुंचकर बाबा केदार के दर्शन कर सकेंगे।

इस वर्ष केदारनाथ धाम के कपाट 22 अप्रैल 2026 को श्रद्धालुओं के दर्शन के लिए खोले गए थे। कपाट खुलने के साथ ही देशभर से बड़ी संख्या में श्रद्धालु बाबा केदार के दर्शन के लिए पहुंचे। पूरे यात्रा सीजन में भक्तों का उत्साह बना रहा। इस वर्ष केदारनाथ यात्रा में श्रद्धालुओं की भारी आमद देखने को मिली। कपाट बंद होने तक कुल 19 लाख 14 हजार से अधिक श्रद्धालु बाबा केदार के दर्शन कर चुके हैं।

यात्रा के समापन के साथ ही हिमालय की ऊंची वादियों में स्थित केदारनाथ धाम में अब छह माह का शीतकालीन विराम शुरू हो गया है। हालांकि, धाम के कपाट बंद होने के बावजूद बाबा केदार की पूजा और दर्शन की परंपरा जारी रहेगी। अब श्रद्धालु शीतकाल के दौरान ऊखीमठ स्थित ओंकारेश्वर मंदिर में भगवान केदारनाथ के दर्शन कर सकेंगे।

दून वैली मेल

संपादकीय

बदल रही है खेती की तस्वीर

धान की कटाई के बाद खेतों में पराली जलाने का सिलसिला इस बार थमता दिखाई दे रहा है। कभी हर साल सर्दियों की शुरुआत के साथ उत्तर भारत की हवा को जहरीला बनाने वाली पराली अब उतनी बड़ी चुनौती बनकर सामने नहीं आ रही। यह बदलाव राहत देने वाला जरूर है, लेकिन इसे समस्या का स्थायी समाधान मान लेना जल्दबाजी होगी। सवाल यह है कि क्या किसान वास्तव में बदल रहा है या फिर सरकारी दबाव, जागरूकता और विकल्पों ने उसे अपनी परंपरागत खेती की पद्धति बदलने के लिए मजबूर किया है? पराली जलाना कभी किसानों की मजबूरी के रूप में सामने आता था। धान की कटाई और गेहूं की बुवाई के बीच बेहद कम समय, खेतों से फसल अवशेष हटाने की लागत और मशीनों की सीमित उपलब्धता ने किसानों को आग का रास्ता चुनने पर मजबूर किया। इसका खामियाजा केवल खेतों तक सीमित नहीं रहा। दिल्ली-एनसीआर समेत पूरे उत्तर भारत की हवा में प्रदूषण का जहर घुलता रहा। बच्चों, बुजुर्गों और सांस संबंधी बीमारियों से जूझ रहे लोगों के लिए हर सर्दी मुश्किल बनती रही। लेकिन अब तस्वीर में बदलाव दिखाई दे रहा है। जागरूकता, प्रशासनिक निगरानी, फसल अवशेष प्रबंधन की मशीनों और पराली के वैकल्पिक उपयोग ने इस समस्या को कम करने की उम्मीद जगाई है। पराली अब पशुचारे, जैविक खाद, बायोमास और ऊर्जा उत्पादन के काम आ सकती है। यानी जिसे कल तक किसान खेत का कचरा समझकर जला देता था, वही आज उपयोगी संसाधन बन सकता है। हालांकि इस बदलाव का श्रेय केवल सरकारों को देकर जिम्मेदारी से बचा नहीं जा सकता। असली सवाल यह है कि क्या किसानों को पराली न जलाने के लिए पर्याप्त आर्थिक विकल्प मिले हैं? क्या छोटे और सीमांत किसानों को मशीनें आसानी से उपलब्ध हैं? क्या फसल अवशेष खरीदने और उसके व्यावसायिक उपयोग की ठोस व्यवस्था बनी है? यदि इन सवालों के जवाब नहीं हैं तो पराली न जलाने का अभियान केवल प्रशासनिक कार्रवाई और कुछ दिनों की जागरूकता तक सिमटकर रह जाएगा। सरकारों को समझना होगा कि किसान पर्यावरण का दुश्मन नहीं है। वह भी साफ हवा में सांस लेना चाहता है। लेकिन खेती की लागत और समय की मजबूरी के बीच उससे पर्यावरण संरक्षण की पूरी जिम्मेदारी उठाने की अपेक्षा करना उचित नहीं। उसे विकल्प, तकनीक और आर्थिक प्रोत्साहन देना सरकार की जिम्मेदारी है। पराली का कम जलना केवल प्रदूषण में कमी का संकेत नहीं, बल्कि खेती की सोच में बदलाव का अवसर भी है। जरूरत इस बदलाव को स्थायी बनाने की है। इसके लिए खेत से लेकर उद्योग तक ऐसी व्यवस्था बनानी होगी, जिसमें पराली किसान के लिए परेशानी नहीं, आमदनी का जरिया बने। हवा को साफ रखने की लड़ाई केवल पराली जलाने पर जुर्माना लगाने से नहीं जीती जा सकती। इसके लिए किसान को साथ लेना होगा। क्योंकि जब तक किसान की आर्थिक मजबूरी का समाधान नहीं होगा, तब तक पर्यावरण संरक्षण की कोई भी मुहिम अधूरी रहेगी। खेतों में आग का कम होना अच्छी खबर है, लेकिन असली सफलता उस दिन होगी जब पराली जलाना किसान की मजबूरी नहीं, बल्कि उसकी खेती के इतिहास का एक बीता हुआ अध्याय बन जाएगा।

किसानों को उर्वरकों के संतुलित उपयोग और जैविक विकल्पों की जानकारी

अल्मोड़ा(आरएनएस)। विवेकानन्द पर्वतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, अल्मोड़ा की ओर से विकासखंड हवालबाग के ग्राम तलाड़ में खेत बचाओ अभियान के तहत कृषक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। संस्थान के निदेशक डॉ. लक्ष्मी कान्त के निर्देशन में आयोजित कार्यक्रम में 17 कृषकों ने प्रतिभाग किया, जिनमें 15 महिलाएं और दो पुरुष शामिल रहे। संस्थान के वैज्ञानिक डॉ. राजेश कुमार खुल्बे ने अभियान के उद्देश्यों की जानकारी देते हुए कहा कि वैज्ञानिक तकनीकों को अपनाने से देश ने खाद्यान्न उत्पादन और कृषि क्षेत्र में आत्मनिर्भरता की दिशा में महत्वपूर्ण प्रगति की है। उन्होंने बताया कि वर्तमान में कई रासायनिक उर्वरकों की मांग पूरी करने के लिए भारत आयात पर निर्भर है। वैश्विक परिस्थितियों के कारण उर्वरकों के आयात और उपलब्धता पर संभावित प्रभाव को देखते हुए कृषि उत्पादन बनाए रखने के लिए रासायनिक उर्वरकों पर निर्भरता कम करना आवश्यक है। उन्होंने किसानों को गोबर की प्राकृतिक खाद और जैव उर्वरकों के उपयोग के साथ रासायनिक उर्वरकों के संतुलित एवं विवेकपूर्ण प्रयोग के लिए प्रेरित किया। कुरमुला कीट के नियंत्रण के लिए गांव स्तर पर वीएल प्रकाश प्रपंच और डब्ल्यूजीपीएसबी-2 पाउडर के उपयोग की जानकारी देते हुए उन्होंने इसके प्रभावी नियंत्रण के लिए सामूहिक प्रयास करने का आह्वान किया। उन्होंने बताया कि बतैन से तैयार प्राकृतिक घोल का फसलों पर छिड़काव करने से विभिन्न कीटों के प्रबंधन में भी मदद मिल सकती है। कार्यक्रम में किसानों से संवाद के दौरान उन्होंने खेती से जुड़ी समस्याएं साझा कीं। किसानों ने जंगली जानवरों से फसलों को होने वाले नुकसान और शीघ्र पकने वाली फसल प्रजातियों के बीजों की उपलब्धता का मुद्दा उठाया। इस पर डॉ. खुल्बे ने मंडुवा और सोयाबीन (भट्ट) की कुछ उन्नत एवं क्षेत्र के लिए उपयुक्त प्रजातियों की जानकारी दी। कार्यक्रम का समन्वयन डॉ. राजेश कुमार खुल्बे और देवेंद्र सिंह कार्की ने किया। इसके सफल आयोजन में हिमगिरि नेचुरल कोऑपरेटिव सोसाइटी लिमिटेड की संस्थापक प्रीति भंडारी का सहयोग रहा।

हरक सिंह के संन्यास का 'नाटक'

◆जेनी प्रकरण में घिरते ही राजनीति छोड़ने की चुनौती

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में डा. हरक सिंह रावत एक बार फिर चर्चा के केंद्र में हैं। जेनी प्रकरण को लेकर उठ रहे सवालों के बीच उन्होंने घोषणा कर दी कि यदि उन पर एक भी दाग साबित हुआ तो वह राजनीति से संन्यास ले लेंगे। सुनने में यह बयान किसी बड़े नैतिक साहस की तरह लग सकता है, लेकिन राजनीतिक परिस्थितियों और बयान के समय को देखें तो इसके पीछे सहानुभूति बटोरने की कोशिश ज्यादा नजर आती है। सवाल यह है कि जब किसी नेता से उसके अतीत और सार्वजनिक जीवन को लेकर सवाल पूछे जाते हैं तो जवाब तथ्यों से दिया जाना चाहिए या संन्यास की भावनात्मक चुनौती से?

हरक सिंह रावत का राजनीतिक सफर उतार-चढ़ाव और सत्ता के समीकरणों से भरा रहा है। उन्होंने अलग-अलग राजनीतिक परिस्थितियों में अपनी भूमिका बदली और सत्ता के केंद्र में भी रहे। ऐसे में उनके सामने आज सबसे बड़ी चुनौती अपनी राजनीतिक विश्वसनीयता बचाने की है। जेनी प्रकरण को लेकर उठे सवालों ने उनकी मुश्किलें बढ़ाई हैं। ऐसे समय में उनका राजनीति छोड़ने का ऐलान करना स्वाभाविक रूप से कई सवाल खड़े करता है।

दरअसल, राजनीति में संन्यास की धमकी कोई नई बात नहीं है। जब राजनीतिक संकट गहराता है, जनसमर्थन पर सवाल उठते हैं या सार्वजनिक छवि को नुकसान पहुंचता है तो कई नेता भावनात्मक बयान देकर बहस की दिशा बदलने की कोशिश करते हैं। हरक का ताजा बयान भी इसी राजनीतिक रणनीति का हिस्सा दिखाई देता है। वह जांच और सवालों के केंद्र में रहने के बजाय खुद को चुनौती देने वाले नेता के रूप में पेश करना चाहते हैं।

लेकिन क्या राजनीति से संन्यास लेने की घोषणा किसी आरोप का जवाब हो सकती है? क्या किसी नेता की नैतिक

◆नैतिक साहस है या सियासी जमीन बचाने की कवायद
◆क्या संन्यास की शर्तों से सुर्खियां बटोरने में जुटे हरक

जिम्मेदारी केवल इतनी है कि आरोप साबित होने पर वह राजनीति छोड़ देगा? सार्वजनिक जीवन में जवाबदेही का अर्थ इससे कहीं बड़ा है। जनता को यह जानने का अधिकार है कि आरोपों की सच्चाई क्या है और पूरे मामले में जिम्मेदारी किसकी बनती है।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने भी हरक के संन्यास संबंधी बयान को सहानुभूति बटोरने का राजनीतिक पाखंड करार दिया है। उन्होंने कांग्रेस से मांग की है कि जब तक हरक निर्दोष साबित नहीं होते, उन्हें संगठनात्मक पदों से अलग किया जाए अथवा वह स्वयं पद छोड़ें। भाजपा ने इस मुद्दे पर कांग्रेस की नैतिकता को भी कठघरे में खड़ा किया है। दूसरी ओर, हरक सिंह रावत भाजपा पर अपनी छवि खराब करने की साजिश रचने का आरोप लगा रहे हैं। उन्होंने न्यायालय की निगरानी में दोबारा निष्पक्ष जांच कराने और डीएनए जांच की चुनौती भी दी है। उनका दावा है कि पूर्व में उन्हें इस मामले में क्लीन चिट मिल चुकी है। इन दावों और आरोपों की वास्तविकता जांच तथा उपलब्ध आधिकारिक अभिलेखों से ही स्पष्ट होनी चाहिए।

लेकिन यहां बड़ा सवाल कांग्रेस की चुप्पी और राजनीतिक रणनीति का भी है। आखिर पार्टी अपने वरिष्ठ नेता के बचाव में खड़ी है या पूरे मामले पर स्पष्ट रुख अपनाने से बच रही है? क्या कांग्रेस के पास हरक के समर्थन में तथ्यों के अलावा कोई ठोस जवाब है? विपक्ष में रहते हुए भाजपा से जवाबदेही मांगने वाली कांग्रेस को अपने नेताओं के मामले में भी वही कसौटी अपनानी होगी। उत्तराखंड की राजनीति में 2027 का विधानसभा चुनाव अब दूर नहीं है। अंकिता भंडारी प्रकरण को लेकर प्रदेश में पहले ही राजनीतिक माहौल संवेदनशील बना हुआ है। ऐसे में पुराने मामलों को लेकर उठ रहे सवाल और नेताओं के बीच आरोप-प्रत्यारोप चुनावी राजनीति को और गर्म करेंगे। लेकिन जनता अब केवल राजनीतिक बयानबाजी से संतुष्ट होने वाली नहीं है।

हरक सिंह रावत को समझना होगा कि राजनीति कोई निजी जागीर नहीं, बल्कि

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

भाजपा-कांग्रेस की 'कुंडली' जनता के पास

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की सियासत में 2027 के विधानसभा चुनाव की आहट तेज हो चुकी है। भाजपा मिशन 65 के नारे के साथ लगातार तीसरी बार सत्ता में लौटने का सपना देख रही है तो कांग्रेस सत्ता में वापसी के लिए बेचैन है। दोनों दलों के नेता जनता के बीच जाने की तैयारी में हैं। कोई विकास का दावा कर रहा है तो कोई बदलाव की बात। कोई डबल इंजन की उपलब्धियां गिना रहा है तो कोई सरकार की नाकामियां। लेकिन इस सियासी शोर के बीच एक बात दोनों दलों को समझनी होगी कि जनता की याददाश्त कमजोर नहीं है। भाजपा और कांग्रेस की कुंडली किसी राजनीतिक कार्यालय में नहीं, जनता के पास है।

भाजपा के सामने सबसे बड़ी चुनौती अपनी सरकार के पांच साल के कामकाज का हिसाब देने की है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में सरकार विकास, बुनियादी ढांचे, धार्मिक पर्यटन, समान नागरिक संहिता और निवेश के दावे कर रही है। केंद्रीय नेतृत्व भी उत्तराखंड में लगातार तीसरी जीत का लक्ष्य सामने रख चुका है। अमित शाह का 65 पार का नारा भाजपा के आत्मविश्वास को दिखाता है, लेकिन सवाल यह है कि क्या यह आत्मविश्वास जमीन पर भी दिखाई देता है?

भर्ती परीक्षाओं में गड़बड़ियों, बेरोजगारी, पलायन, महंगाई, जमीन से जुड़े सवालों, स्वास्थ्य और शिक्षा की बदहाल व्यवस्था तथा भ्रष्टाचार के आरोपों पर सरकार को जवाब देना होगा। पहाड़ के गांव आज भी सड़क, स्वास्थ्य, शिक्षा और रोजगार की बुनियादी सुविधाओं के लिए जूझ रहे हैं। राजधानी और मैदानी शहरों में विकास की चमक दिखाकर पहाड़ की पीड़ा को छिपाया नहीं जा सकता। सरकार को

◆2027 की चुनावी बिसात पर दोनों दलों की जोर-आजमाइश
◆भाजपा को सत्ता का हिसाब तो कांग्रेस को विपक्ष का जवाब
◆दावों, नारों और आरोपों के बीच जनता के पास लेखा-जोखा

यह भी बताना होगा कि राज्य गठन के 26 साल बाद भी पलायन की समस्या क्यों बनी हुई है? दूसरी तरफ कांग्रेस के सामने भी कोई आसान रास्ता नहीं है। भाजपा को घेरना और सत्ता विरोधी माहौल का दावा करना एक बात है, लेकिन जनता के सामने विश्वसनीय विकल्प बनकर खड़ा होना बिल्कुल दूसरी बात। कांग्रेस के पास सरकार को घेरने के लिए मुद्दों की कमी नहीं है। अंकिता भंडारी प्रकरण, बेरोजगारी, कानून व्यवस्था, जमीन के सवाल और भ्रष्टाचार जैसे मुद्दों पर पार्टी लगातार सरकार को कठघरे में खड़ा कर रही है। मगर कांग्रेस को यह भी बताना होगा कि उसके पास इन समस्याओं का समाधान क्या है?

कांग्रेस को अपने पुराने शासन का हिसाब भी देना होगा। राज्य गठन के बाद कांग्रेस भी सत्ता में रही है। गैरसैंण को स्थायी राजधानी बनाने का सवाल हो या पहाड़ में रोजगार और पलायन रोकने का मुद्दा, कांग्रेस इन सवालों से खुद को अलग नहीं कर सकती। आज गैरसैंण का राग अलापने वाली कांग्रेस को यह भी बताना होगा कि सत्ता में रहते हुए उसने इस दिशा में निर्णायक कदम क्यों नहीं उठाए? कांग्रेस की दूसरी बड़ी चुनौती उसका अपना संगठन और अंदरूनी खींचतान है। बड़े नेताओं के बीच राजनीतिक वर्चस्व की लड़ाई, गुटबाजी और मुख्यमंत्री चेहरे को लेकर असमंजस पार्टी की संभावनाओं को प्रभावित कर सकता है। भाजपा के खिलाफ आक्रामक बयानबाजी से चुनाव नहीं जीते जाते। इसके लिए बूथ स्तर तक संगठन, स्पष्ट नेतृत्व और जनता के बीच भरोसेमंद विकल्प की जरूरत होती है।

दरअसल, दोनों दलों की राजनीति में एक समानता साफ दिखाई देती है। चुनाव नजदीक आते ही जनता के मुद्दे अचानक नेताओं की प्राथमिकता बन जाते हैं। रोजगार की याद आने लगती है, पलायन पर चिंता होने लगती है, पहाड़ की बदहाली पर आंसू बहाए जाने लगते हैं और गैरसैंण फिर राजनीतिक भाषणों का हिस्सा बन जाता है। लेकिन चुनाव गुजरते ही इन मुद्दों की प्राथमिकता भी बदल जाती है। उत्तराखंड की जनता अब केवल घोषणाओं और भावनात्मक नारों के भरोसे फैसला करने वाली नहीं है। उसे रोजगार चाहिए,

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

घर से गैस सिलेण्डर चोरी करते पकडा, मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। घर से गैस सिलेण्डर चोरी करते युवक को पकडकर पुलिस के हवाले किया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बडा भारूवाला निवासी लियाकत अली ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह बाजार तक गया था। जब वह वापस आया तो उसने देखा कि एक युवक उसके यहां से गैस सिलेण्डर लेकर भाग रहा है। उसने आसपास के लोगों की मदद से उसको पकडा और पुलिस को सूचना दी। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

स्मैक के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार सेलाकुई थाना पुलिस ने डीपीएस चौक के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमता हुआ देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 9.35 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम देवेन्द्र पुत्र काली चरण निवासी सेलाकुई बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मारपीट में क्रास मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने दोनों पक्षों का क्रास मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार विश्वनाथ एन्क्लेव सहस्त्रधारा रोड निवासी विकासा मेहता ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनके पडोस में रहने वाले अन्नू, अन्नु के पति व अन्य परिजनों ने उसके पिता के साथ गाली गलौच मारपीट कर जान से मारने की धमकी दी। वहीं अन्नु ने भी आरोपियों के खिलाफ मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने दोनों पक्षों का मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दो दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजेश्वरी पुरम मोहकमपुर निवासी अरिहन्त नौटियाल ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह ग्राफिक ऐरा यूनिवर्सिटी में गया था तथा उसने अपनी मोटरसाईकिल पार्किंग में खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। वहीं रायपुर रोड डालनवाला निवासी कविता वर्मा ने डालनवाला कोतवाली में अपने घर के बाहर से स्कूटी चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राथमिक शिक्षक भर्ती में शैक्षणिक मेरिट को प्राथमिकता देने की मांग

नई टिहरी (आरएनएस)। राजकीय प्राथमिक विद्यालयों में शिक्षकों की आगामी भर्ती को लेकर डीएलएड प्रशिक्षितों ने चयन प्रक्रिया में बदलाव करने की मांग उठाई है। प्रशिक्षित युवाओं का कहना है कि हाईस्कूल, इंटरमीडिएट, डीएलएड प्रशिक्षण और टीईटी के अंकों का महायोग तैयार कर शैक्षणिक मेरिट के आधार पर नियुक्तियां की जानी चाहिए। इससे भर्ती प्रक्रिया में पारदर्शिता बढ़ेगी और फर्जी प्रमाणपत्रों के आधार पर नौकरी पाने की आशंका भी कम होगी।

घनसाली में हुई बैठक में प्रशिक्षित युवाओं ने कहा कि केवल डीएलएड और टीईटी के गुणांक के आधार पर शिक्षकों का चयन करना उचित नहीं है। इससे अभ्यर्थियों की संपूर्ण शैक्षणिक योग्यता का आकलन नहीं हो पाता। सरकार को भर्ती नियमावली में संशोधन कर हाईस्कूल से लेकर प्रशिक्षण और टीईटी तक के अंकों को चयन का आधार बनाना चाहिए।उन्होंने आरोप लगाया कि इस साल जनवरी में हुई शिक्षक भर्ती में फर्जीवाड़े के मामले सामने आए थे। कई अभ्यर्थियों ने कथित तौर पर फर्जी डीएलएड और टीईटी प्रमाणपत्रों के आधार पर नौकरी हासिल कर ली, जिससे योग्य अभ्यर्थी चयन से वंचित रह गए थे।उन्होंने सरकार से मांग की कि आगामी प्राथमिक शिक्षक भर्ती में चयन प्रक्रिया को अधिक पारदर्शी बनाया जाए। इसके लिए हाईस्कूल, इंटरमीडिएट, डीएलएड और टीईटी के अंकों को शामिल कर एकेडमिक मेरिट तैयार की जाए। बैठक में उदय पाल नेगी, गंगा, बिष्णु, अंकित, दीपक चौहान, ललित, नीलम, अंजलि, संजय आदि मौजूद रहे।

पाटिया गांव में परंपरागत पाषाण युद्ध बग्वाल का आयोजन, एक घंटे तक बरसे पत्थर

अल्मोड़ा(आरएनएस)। ताकुला विकासखंड के पाटिया गांव में गोवर्धन पूजा के अवसर पर सदियों पुरानी परंपरा के तहत पाषाण युद्ध बग्वाल का आयोजन हुआ।

पचघटिया में आयोजित इस अनूठी बग्वाल में पाटिया, भटगांव, कोट्यूड़ा और कसून गांवों के बग्वालीवीरों ने हिस्सा लिया। पाटिया और भटगांव के लोग एक खाम, जबकि कोट्यूड़ा और कसून के लोग दूसरे खाम के रूप में आमने-सामने रहे। परंपरा के अनुसार दोनों खाम पचघटिया नदी के अलग-अलग किनारों पर रहकर एक-दूसरे पर पत्थरों की बौछार करते हैं। दोनों पक्षों का उद्देश्य विपक्षी खाम के लोगों को नदी का पानी पहले पीने से रोकना होता है।

बग्वाल की शुरुआत पाटिया गांव के मैदान में गाय की पूजा के साथ हुई। मान्यता है कि पिलख्वाल खाम के लोग खेत में चीड़ की टहनी गाड़कर बग्वाल शुरू करने की अनुमति मांगते हैं। इसके बाद दोनों पक्ष नदी के दोनों किनारों से एक-दूसरे पर पत्थर बरसाते हैं। इस वर्ष पाषाण युद्ध करीब एक घंटे तक चला। दोनों पक्षों ने एक-दूसरे पर जमकर पत्थर बरसाए। परंपरा के अनुसार बग्वाल का समापन तब हुआ, जब कोट्यूड़ा-कसून खाम के रवि सिंह बिष्ट नदी में पहुंचे और पानी पी लिया। युद्ध समाप्त होने के बाद दोनों पक्षों के लोग एक-दूसरे पर पानी छिड़ककर गले मिले और भाईचारे का संदेश दिया। इसके बाद एक-दूसरे को बधाई देते हुए अगले वर्ष फिर बग्वाल में मिलने का संकल्प लिया। बग्वाल के दौरान करीब एक दर्जन लोग हल्के रूप से घायल हुए। इस पाषाण युद्ध की खासियत यह है कि पत्थरों से चोटिल होने वाले योद्धा उपचार के लिए दवा के बजाय बिच्छू घास और उसी स्थान की मिट्टी का इस्तेमाल करते हैं। स्थानीय लोगों के अनुसार यह परंपरा वर्षों से आपसी सहभागिता के साथ चली आ रही है। ग्रामीणों का कहना है कि सरकार और प्रशासन इस पारंपरिक आयोजन को प्रोत्साहित करें तो चंपावत की देवीधुरा बग्वाल की तरह पाटिया की बग्वाल को भी पर्यटन के मानचित्र पर पहचान मिल सकती है। बग्वाल देखने के लिए दूरदराज के क्षेत्रों से भी लोग पहुंचे। आयोजन में क्षेत्र पंचायत प्रतिनिधि सोहन कुमार, प्रधान भावना आर्या, ग्राम प्रधान पाटिया प्रतिनिधि ललित प्रसाद, कोट्यूड़ा प्रधान प्रतिनिधि भुवन चंद्र, विनोद सिंह, जीवन लाल, मुकेश भट्ट, हरीश भट्ट, बंशी लाल, संजय कुमार, जगदीश राम, अजय कुमार और मनोज कुमार सहित बड़ी संख्या में स्थानीय लोग मौजूद रहे।

रामलीला मैदान में शुरू हुआ मंच निर्माण का कार्य

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। विभागीय अड़चनों के चलते आठ माह से अटके श्रीनगर के रामलीला मैदान के स्थायी मंच का निर्माण आखिरकार शुरू हो गया है। कैबिनेट मंत्री डॉ. धन सिंह रावत के प्रयासों के बाद निर्माण कार्य शुरू हुआ है। हालांकि, इस दौरान परियोजना का स्वरूप और बजट दोनों बदल गए हैं। पहले 1.71 करोड़ रुपये की लागत से प्रस्तावित योजना अब संशोधित इस्टीमेट में 1.15 करोड़ रुपये की रह गई है। इस धनराशि से मंच, चेंजिंग रूम और शौचालय बनेगा।

पहले प्रस्ताव में भवन के निचले तल पर सात दुकानें, बीच में बहुउद्देश्यीय हॉल और सबसे ऊपर आरसीसी मंच बनाया जाना था। संशोधित प्रस्ताव में मंच के पीछे दो चेंजिंग रूम और शौचालय बनाए जाएंगे। नए प्रस्ताव में दुकानों और बहुउद्देश्यीय हॉल का प्रावधान हटा दिया गया है। पेयजल निर्माण निगम पौड़ी के सहायक अभियंता प्रदीप भंडारी ने बताया कि खनिज न्यास से स्वीकृत करीब 68 लाख रुपये विभाग को मिल चुके हैं। इसी धनराशि से निर्माण शुरू कराया गया है। शेष धनराशि की स्वीकृति के लिए चार दिन पहले नया इस्टीमेट खनिज न्यास को भेजा गया है।

एक लाख से अधिक श्रद्धालुओं ने किए विश्वनाथ मंदिर के दर्शन

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। केदारनाथ यात्रा मार्ग पर स्थित गुप्तकाशी अपनी विशेष पहचान रखती है। इस क्षेत्र का धार्मिक महत्व काशी के समान माना जाता है। यहां स्थित प्राचीन विश्वनाथ मंदिर, अर्धनारीश्वर मंदिर, भैरवनाथ मंदिर, गंगा-यमुना की जलधाराएं और मणिकर्णिका कुंड श्रद्धालुओं के आस्था के प्रमुख केंद्र हैं। केदारनाथ धाम जाने वाले कई तीर्थयात्री विश्वनाथ मंदिर में दर्शन के लिए भी पहुंचते हैं। इस वर्ष विश्वनाथ मंदिर में दर्शनार्थियों की संख्या पहली बार एक लाख के पार पहुंची है। मंदिर प्रबंधक पारेश्वर त्रिवेदी के अनुसार पिछले वर्षों की तुलना में इस बार रिकॉर्ड श्रद्धालुओं ने दर्शन किए हैं। आचार्य कृष्णानंद नौटियाल बताते हैं कि गुप्तकाशी का महात्म्य केदारनाथ के समान माना जाता है। यहां स्थित शिव मंदिर, गंगा-यमुना की प्राकृतिक जलधाराएं और मणिकर्णिका कुंड इस स्थान को विशेष धार्मिक पहचान देते हैं।

कस्बीनगर-विनायकधार सड़क निर्माण दो साल से अटका

चमोली(आरएनएस)। कस्बीनगर-विनायकधार पांच किमी सड़क का निर्माण वन भूमि की मंजूरी नहीं मिलने से अधर में है। सड़क बनने से थराली से ग्रीष्मकालीन राजधानी गैरसैंण की दूरी 90 से घटकर 45 किमी रह जाएगी। साथ ही पिंडर और खंसर घाटी के 20 से अधिक गांवों की 12 हजार से अधिक आबादी को आवागमन में सुविधा मिलेगी। पांच किमी सड़क में एक किमी लोनिवि थराली और चार किमी लोनिवि गैरसैंण के अंतर्गत है। पिंडर-खंसर संघर्ष समिति लंबे समय से इसके निर्माण की मांग को लेकर आंदोलन कर रही है। विधायकों के आश्वासन पर अनशन समाप्त किया गया था लेकिन दो साल बाद भी निर्माण में प्रगति नहीं हुई। समिति सदस्यों ने सीमांत क्षेत्र की जरूरत को देखते हुए जल्द सड़क बनाने की मांग की है। वहीं लोनिवि गैरसैंण के अधिशासी अभियंता जगदीश प्रसाद थपलियाल ने बताया कि घना जंगल होने के कारण केंद्र सरकार ने पहली बार प्रस्ताव खारिज कर दिया था। जनदबाव के बाद सर्वेक्षण बदलकर प्रस्ताव वन विभाग को भेजा गया। अब तीसरी बार फाइल वन विभाग में है। स्वीकृति मिलने के बाद आगे की कार्रवाई होगी।

नई टिहरी के लोगों की प्यास नहीं बुझा पा रही बूढ़ी पंपिंग योजना

नई टिहरी(आरएनएस)। जिला मुख्यालय नई टिहरी की पंपिंग पेयजल योजना अपनी निर्धारित डिजाइन अवधि पूरी कर चुकी है।

36 साल पुरानी हो चुकी योजना की जर्जर पाइपलाइन आए दिन पानी का दबाव नहीं झेल पा रही है। नतीजा नगर क्षेत्र में बार-बार पेयजल आपूर्ति बाधित हो रही है। लोगों को पानी के लिए भटकना पड़ रहा है।

बीते चार नवंबर को कुठ्ठा में पाइपलाइन फटने से जिला मुख्यालय में लगातार तीन दिन तक जलापूर्ति ठप रही। इसके बावजूद योजना के पुनर्गठन का प्रस्ताव धरातल पर नहीं उतर पाया है।

नई टिहरी पंपिंग पेयजल योजना का निर्माण वर्ष 1990 के आसपास किया गया था। जीरो ब्रिज से नई टिहरी तक पांच स्टेज में पानी पहुंचाने वाली इस योजना की डिजाइन अवधि 30 वर्ष निर्धारित की गई थी।

वर्ष 2020 में इसकी तय अवधि पूरी हो गई थी। इसके बाद भी योजना पुरानी पाइप लाइनों के सहारे संचालित हो रही है। करीब 25 किलोमीटर लंबी पाइपलाइन पानी का तेज दबाव नहीं झेल पा रही है। आए दिन कहीं न कहीं पाइप फटने से आपूर्ति बाधित हो जाती है। पाइपलाइन की मरम्मत में लगने वाले समय के कारण लोगों को कई-कई दिन पानी की समस्या से जूझना पड़ता है।नई टिहरी की स्थिति यह है कि नगर क्षेत्र में पेयजल के लिए कोई प्राकृतिक जल स्रोत उपलब्ध नहीं है। ऐसे में लोगों की निर्भरता पूरी तरह पंपिंग योजना पर है। आपूर्ति बाधित होने पर जल संस्थान टैंकरों से पानी पहुंचाता है लेकिन इससे भी सभी लोगों को राहत नहीं मिल पाती। सड़क के आसपास रहने वाले लोग ही टैंकरों से पानी भर पाते हैं, जबकि अन्य लोगों को हैंडपंपों का सहारा लेना पड़ता है। ऐसे में पुरानी योजना के पुनर्गठन में देरी लोगों की परेशानी बढ़ा रही है।

नई टिहरी की पंपिंग पेयजल योजना काफी पुरानी हो चुकी है। पानी का दबाव बढ़ने से कई बार पाइपलाइन फट जाती है। मरम्मत में समय लगने के कारण आपूर्ति बाधित होती है। ऐसी स्थिति में टैंकरों से जलापूर्ति कराई जाती है।

क्या है ट्रेपेज क्लास? जानिए इस एक्सरसाइज से मिलने वाले फायदे

ट्रेपेज क्लास एक अनोखी और मजेदार एक्सरसाइज है, जो न केवल आपके शरीर को मजबूत बनाती है, बल्कि आपके मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर करती है। इस क्लास में आप झूला जैसे उपकरणों का उपयोग करके अलग-अलग प्रकार के एक्सरसाइज करते हैं। यह न केवल आपके शरीर की ताकत बढ़ाता है, बल्कि आपके संतुलन और लचीलापन को भी सुधारता है। आइए इस एक्सरसाइज से मिलने वाले कुछ प्रमुख फायदों के बारे में जानते हैं।

शरीर की ताकत बढ़ाएं : ट्रेपेज क्लास में झूला जैसे उपकरणों का उपयोग किया जाता है, जिससे आपके शरीर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इस एक्सरसाइज से आप अपनी कलाई, कंधे और पीठ की मांसपेशियों को बेहतर तरीके से प्रशिक्षित कर सकते हैं। इसके अलावा यह आपके शरीर की समग्र ताकत को भी बढ़ाता है। नियमित रूप से ट्रेपेज क्लास करने से आप अपनी मांसपेशियों को मजबूती प्रदान कर सकते हैं और शारीरिक संतुलन को सुधार सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य को सुधारें : ट्रेपेज क्लास न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी फायदेमंद होती है। जब आप झूला पर झूलते हैं तो आपके मस्तिष्क में खुशी देने वाले हार्मोन रिलीज होते हैं, जो आपको खुश और तनावमुक्त महसूस कराते हैं। यह एक्सरसाइज आपके मनोबल को बढ़ाती है और आपको सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करती है। इसके अलावा यह आपकी एकाग्रता और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को भी सुधारती है, जिससे आपका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।

संतुलन और लचीलापन सुधारें : झूला जैसी गतिविधियों को करने से आपका संतुलन और लचीलापन भी सुधरता है। जब आप झूला पर झूलते हैं तो आपको अपने शरीर का संतुलन बनाए रखना पड़ता है, जिससे आपकी कोर मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इसके अलावा यह एक्सरसाइज आपकी लचीलेपन की क्षमता को भी बढ़ाती है, जिससे आप अन्य एक्सरसाइज आसानी से कर सकते हैं। नियमित रूप से ट्रेपेज क्लास करने से आपका संतुलन और लचीलापन दोनों ही बेहतर होते हैं।

वजन नियंत्रित करें : अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो ट्रेपेज क्लास आपके लिए एक बेहतरीन विकल्प हो सकती है। इस एक्सरसाइज से अधिक मात्रा में कैलोरी बर्न होती हैं, जिससे आपका वजन नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसके अलावा यह एक्सरसाइज आपके शरीर के ऊर्जा स्तर को भी तेज करती है, जिससे आप जल्दी वजन घटा सकते हैं। नियमित रूप से ट्रेपेज क्लास करने से आपको अपनी फिटनेस के लक्ष्यों को हासिल करने में मदद मिलती है।

सामाजिक संबंध बनाएं : ट्रेपेज क्लास समूह में की जाने वाली गतिविधि होती है, जिससे आप नए लोगों से मिलते हैं और दोस्ती करते हैं। यह आपके सामाजिक संबंधों को मजबूत बनाने में मदद करता है। जब आप एक ही लक्ष्य के लिए साथ मिलकर काम करते हैं तो आपकी टीम भावना बढ़ती है और आपसी समझ भी बेहतर होती है। इस प्रकार ट्रेपेज क्लास आपके जीवन में कई तरह से बदलाव ला सकती है और आपको स्वस्थ रखने में अहम भूमिका निभाती है।

हैंडस्टैंड करने से मिल सकते हैं कई स्वास्थ्य लाभ, जानिए कैसे

हैंडस्टैंड एक ऐसी एक्सरसाइज है, जो न केवल आपके शरीर को ताकत देती है, बल्कि मानसिक शांति भी प्रदान करती है। इसमें शरीर को उल्टा करके संतुलन बनाना होता है। इससे आपकी मांसपेशियां मजबूत होती हैं और खून का बहाव भी बेहतर होता है। इस लेख में हम जानेंगे कि कैसे आप रोजाना कुछ मिनट हैंडस्टैंड करके कई स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

मानसिक शांति के लिए हैंडस्टैंड करें : हैंडस्टैंड करने से आपका मन शांत होता है। जब आप उल्टे लटकते हैं तो आपके दिमाग को एक नई दृष्टि मिलती है, जिससे तनाव कम होता है और मानसिक शांति मिलती है। यह एक्सरसाइज आपके मन को स्थिर करने में मदद करती है और आपको सकारात्मक ऊर्जा देती है। नियमित रूप से कुछ मिनट हैंडस्टैंड करने से आप अधिक सतर्क और केंद्रित महसूस करेंगे, जिससे आपकी मानसिक क्षमता भी बढ़ती है।

शारीरिक संतुलन सुधारें : हैंडस्टैंड करने से शारीरिक संतुलन बेहतर होता है। इसमें शरीर का पूरा भार हाथों पर होता है, जिससे आपकी कलाईयों और कंधों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इसके अलावा यह आपके पेट की मांसपेशियों को भी ताकत देती है। नियमित रूप से हैंडस्टैंड करने से आप अपने शरीर का संतुलन बेहतर कर सकते हैं और गिरने का डर कम होता है, जिससे आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

खून का बहाव बेहतर करें : हैंडस्टैंड करने से खून का बहाव बेहतर होता है। जब आप उल्टे लटकते हैं तो आपके सिर तक अधिक मात्रा में खून पहुंचता है, जिससे सिरदर्द जैसी समस्याएं कम होती हैं। इसके अलावा इससे त्वचा को भी फायदा होता है क्योंकि त्वचा तक अधिक खून पहुंचता है, जिससे वह तरोताजा महसूस करती है। नियमित रूप से कुछ मिनट हैंडस्टैंड करने से आप अपने शरीर में खून के बहाव को सुधार सकते हैं और कई स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

पीठ दर्द से राहत पाएं : पीठ दर्द से राहत पाने के लिए भी हैंडस्टैंड बहुत फायदेमंद हो सकती है। इसमें आपकी पीठ की मांसपेशियां खिंचती हैं, जिससे दर्द में राहत मिलती है। इसके अलावा यह एक्सरसाइज आपकी रीढ़ की हड्डी को भी मजबूत करती है। नियमित रूप से कुछ मिनट हैंडस्टैंड करने से आप अपनी पीठ की मांसपेशियों को मजबूत कर सकते हैं और कई स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं। इससे आपकी पीठ का दर्द भी कम होता है।

हिप्स की चर्बी करना चाहते हैं कम तो करें ये काम!





मोटापे को लेकर बहुत लोग परेशान होते है, लेकिन कई लोग ऐसे भी होते है जिनकी ऊपर से काया तो ठीक होती है, लेकिन भारी हिप्स उनकी पर्सनैलिटी के साथ उनके मनपसंद कपडे पहनने के बीच भी आते है। ऐसे में जिम जाने की बजाय ज्यादातर लोग घरेलू उपाय या वर्कआउट करके इस समस्या से छुटकारा पाना चाहते हैं। आप भी अगर इस समस्या से जूझ रहे हैं, तो हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसे आसन जिन्हें अपनाकर आप अपनी हिप्स की चर्बी कम कर सकते हैं-

मलासन (स्क्वॉट पोजिशन)

- स्क्वॉट पोजिशन को मलासन के रूप में जाना जाता है। इस आसन को करने के लिए आप एक स्थान पर सीधे खड़े हो जाएं। अपने पैरों के बीच एक से डेढ़ फीट का गैप बनाएं और घुटनों से पैर मोड़कर कुर्सी पर बैठने की पोजिशन मेंटेन करके रखें।

- आपको ना तो कुर्सी पर बैठना है और ना घुटनों के बल बैठना है। आप स्क्वॉट पोजिशन में खुद को जितनी देर हो सके होल्ड करें। यह प्रक्रिया आपको 15 से 20 बार दोहरानी है। आप इसके 2 से 3 सेट एक बार में कर सकते हैं। हर सेट के बीच 10 से 15 सेकंड का ब्रेक लें।

- कोई भी आसन करते हुए ध्यान रखना चाहिए कि पेट भर खाने के तुंरत बाद भोजन नहीं करना चाहिए बल्कि आसन और भोजन के बीच 2- 3 घंटे का फासला जरूर होना चाहिए।

तितली आसन (बटर फ्लाई)

- दंडासन में बैठ जायें।

- घुटनों को मोड़ें और पैरों के तलवों को एक दूसरे से मिलायें, और जितना संभव हो - एडियों को शरीर के करीब ले जायें।

- अंदरूणी जांघ की मांसपेशियों को पूरी तरह से रिलेक्स रखें।

- धीरे- धीरे घुटनों को ऊपर और नीचे उछालें, ज़रूरत हो तो घुटनों को नीचे दबाने के लिए कोहनी का उपयोग करें।

- घुटनों को नीचे की ओर ले जाते वक़्त कोशिश करें कि वह जमीन पर स्पर्श करें। - लेकिन ध्यान रहे कि ऐसा करने के लिए बल का उपयोग नहीं करना है।

- 30 से 50 ऊपर और नीचे करें, अगर कम किया जाए तो कम करें और समय के साथ - अभ्यास बढ़ने पर धीरे-धीरे बढ़ायें।

तितली आसन के लाभ:

- यह आसन महिलाओं को पीरियड्स के दौरान होनेवाली समस्याओं से निजात दिलाता है। जैसे क्रैंप्स, अनियमितता, लोअर बॉडी पार्ट में तेज दर्द और बेचैनी। लेकिन इस बात का खास ध्यान रखें कि महिलाओं को यह आसन पीरियड्स के दौरान नहीं करना चाहिए। इस समय में आप केवल वॉक करें।

- तितली आसन पैरों की और खासतौर पर जांघों की मसल्स को मजबूत बनाता है। - इससे घुटनों पर एक्स्ट्रा दबाव नहीं पड़ता और वेट कंट्रोल में रहने से आप अच्छा और एनर्जेटिक फील करते हैं।

- यह आसन देर तक खड़े रहने और घूमने से होने वाली थकान को भी ख़तम करता है।

- गर्भवती महिलाओं को डिलीवरी या प्रसव के लिए तैयार होने में मदद करता है।

शब्द सामर्थ्य - 64

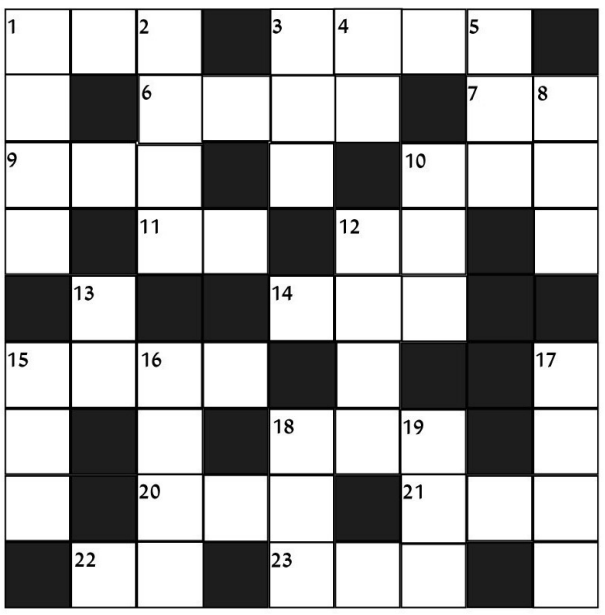
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 63 का हल

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

ऑनलाइन हेयर स्ट्रेटनर खरीदने जा रहे हैं तो इन 5 बातों का रखें खास ध्यान

अगर आप अपने बालों को सीधा करने के लिए ऑनलाइन हेयर स्ट्रेटनर खरीदने की योजना बना रहे हैं तो आपको कुछ बातों का खास ध्यान रखना चाहिए। सही हेयर स्ट्रेटनर का चयन करना न केवल आपके बालों को सुंदर बनाएगा, बल्कि उन्हें सुरक्षित भी रखेगा। इस लेख में हम आपको कुछ जरूरी टिप्स देंगे, जिनसे आप अपने लिए सही हेयर स्ट्रेटनर चुन सकते हैं और बालों को नुकसान से बचा सकते हैं।

प्लेट्स का मटेरियल चुनें : हेयर स्ट्रेटनर खरीदते समय सबसे पहले उसके प्लेट्स के मटेरियल पर ध्यान दें। टाइटेनियम, सिरेमिक और टूरमलाइन जैसे मटेरियल सबसे अच्छे होते हैं क्योंकि ये गर्मी को समान रूप से फैलाते हैं और बालों को जलने से बचाते हैं।

तापमान नियंत्रण होना चाहिए जरूरी : सही तापमान नियंत्रण वाला हेयर स्ट्रेटनर आपके बालों की सुरक्षा के लिए बहुत जरूरी है। ऐसे स्ट्रेटनर चुनें, जिनमें तापमान सेटिंग्स हों ताकि आप अपने बालों के प्रकार और जरूरतों के अनुसार तापमान सेट कर सकें। कम तापमान पर हल्के और पतले बालों के लिए, जबकि ज्यादा तापमान पर घने और कड़े बालों के लिए काम करना चाहिए। इससे आपके बालों को नुकसान नहीं होगा और वे स्वस्थ रहेंगे।

प्लेट्स का आकार देखें : हेयर स्ट्रेटनर का आकार भी महत्वपूर्ण होता है। अगर आपके बाल मोटे और घने हैं तो चौड़े प्लेट्स वाला स्ट्रेटनर लें ताकि एक बार में ज्यादा बाल स्ट्रेटन हो सकें, वहीं अगर आपके बाल पतले या बारीक हैं तो पतले प्लेट्स वाला स्ट्रेटनर बेहतर रहेगा क्योंकि इससे छोटे हिस्सों तक आसानी से पहुंचा जा सकता है। इसके अलावा छोटे और मध्यम आकार के बालों के लिए भी अलग-अलग आकार के स्ट्रेटनर उपलब्ध होते हैं।

सुरक्षा सुविधाएं हों उपलब्ध : बालों को सीधा करते समय सुरक्षा सुविधाएं बहुत अहम होती हैं। ऐसे हेयर स्ट्रेटनर चुनें, जिनमें ऑटोमैटिक बंद होने का फीचर हो ताकि लंबे समय तक उपयोग न करने पर यह अपने आप बंद हो जाएं। इससे आग लगने जैसी घटनाओं से बचाव होता है। इसके अलावा हीट-प्रूफ टिप्स भी होनी चाहिए ताकि आप आसानी से इसे पकड़ सकें बिना जलने के खतरे के। इन सुविधाओं से आपका अनुभव सुरक्षित और आरामदायक रहेगा।

ब्रांड और रिव्यूज पर दें ध्यान : जब आप ऑनलाइन हेयर स्ट्रेटनर खरीद रहे हों तो ब्रांड का चयन सोच-समझकर करें। अच्छे ब्रांड्स आमतौर पर गुणवत्ता और सेवा में बेहतर होते हैं। साथ ही ग्राहकों द्वारा लिखे गए रिव्यूज पढ़ें ताकि आपको उत्पाद की वास्तविकता पता चल सके। इससे आपको सही जानकारी मिलेगी और आप गलत चयन से बच सकेंगे। इस तरह इन सभी बातों का ध्यान रखकर आप अपने लिए एक बेहतरीन हेयर स्ट्रेटनर चुन सकते हैं।

स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हो सकता है केसर बादाम का दूध, जानिए इसके 5 फायदे

केसर बादाम के दूध का सेवन करने से शरीर को भरपूर ऊर्जा मिलती है और यह कई जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसके अलावा इसमें मौजूद केसर और बादाम के कारण इसका स्वाद और भी बढ़ जाता है। केसर बादाम दूध का सेवन सभी उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद है। इस लेख में हम केसर बादाम के दूध के कुछ स्वास्थ्य लाभों के बारे में जानेंगे, जो आपके जीवनशैली को और बेहतर बना सकते हैं।

पाचन को बेहतर बनाने में सहायक : केसर बादाम दूध का सेवन पाचन को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। इसमें मौजूद केसर और बादाम पाचन के लिए जरूरी तत्वों को सक्रिय करते हैं, जिससे खाना सही तरीके से पचता है। इसके अलावा इसमें मौजूद फाइबर भी पाचन प्रक्रिया को सुधारने में मदद करता है। इस पेय का नियमित सेवन कब्ज, पेट की समस्याओं और पेट दर्द जैसी समस्याओं से राहत दिला सकता है।

दिल को स्वस्थ रखने में मददगार : दिल के लिए भी केसर बादाम दूध का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इसमें मौजूद अच्छे वसा दिल की बीमारियों के खतरे को कम कर सकते हैं। इसके अलावा इसमें ऐसे तत्व होते हैं, जो रक्त के प्रवाह को बेहतर बनाते हैं और रक्तचाप को नियंत्रित रखने में सहायक हैं। नियमित रूप से इस पेय का सेवन करने से दिल की समस्याओं का खतरा भी कम हो सकता है।

शरीर की सुरक्षा को बढ़ावा देने में प्रभावी : केसर बादाम दूध शरीर की सुरक्षा को बढ़ावा देने में भी मददगार हो सकता है। इसमें मौजूद तत्व शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं, जिससे संक्रमण और बीमारियों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है। इसके अलावा इसमें मौजूद विटामिन-सी और विटामिन-ई भी प्रतिरोधक क्षमता को सहारा देते हैं। नियमित रूप से इस पेय का सेवन करने से आप स्वस्थ रह सकते हैं और बीमारियों से दूर रह सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद : मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी केसर बादाम दूध फायदेमंद साबित हो सकता है। इसमें मौजूद केसर तनाव और उदासी जैसी मानसिक समस्याओं को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें मौजूद खनिज मस्तिष्क की कार्यक्षमता को सुधारने में सहायक होते हैं। नियमित रूप से इस पेय का सेवन करने से आप मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं और बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं।

त्वचा और बालों की देखभाल के लिए अच्छा : केसर बादाम दूध त्वचा और बालों की देखभाल के लिए भी अच्छा माना जाता है। इसमें मौजूद विटामिन-ई त्वचा को नमी प्रदान करता है और झुर्रियों को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें मौजूद विटामिन-ए बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है और उन्हें झड़ने से रोकता है। नियमित रूप से इस पेय का सेवन करने से आपकी त्वचा और बाल स्वस्थ रहते हैं।

इंडस्ट्री में मेरा कोई गॉडफादर नहीं था: सारा



बॉलीवुड अभिनेत्री सारा अली खान एक प्रतिष्ठित फिल्मी परिवार से ताल्लुक रखती हैं। उनकी दादी शर्मिला टैगोर और माता-पिता अमृता सिंह व सैफ अली खान फिल्म इंडस्ट्री के जाने-माने नाम हैं। सारा ने माना कि स्टार किड होने का उन्हें बॉलीवुड में फायदा मिला है। हालांकि, उन्होंने यह भी कहा कि नेपोटिज्म पर लगातार चर्चा होने से उनकी मेहनत और प्रयासों को अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है।

सारा से पूछा गया कि क्या उनके परिवार की विरासत ने उनकी मदद की है या उन पर बोझ बनी है, तो सारा ने कहा, यह दोनों का मिला-जुला रूप है। मैं इतनी नासमझ या भ्रम में नहीं हूं कि इस बात को न मानूं या इसके लिए आभारी न रहूं कि इसने मेरे लिए कई दरवाजे खोले। इसने मुझे पहचान दी है, लेकिन साथ ही, कभी-कभी मुझे लगता है कि उम्मीदों का स्तर बहुत ऊंचा हो जाता है।

सारा ने आगे कहा, लोगों के लिए नेपोटिज्म बुरा शब्द बन गया और मुझे जो बात अच्छी नहीं लगती, वह यह है कि इससे इंसान की अपनी मेहनत को नजरअंदाज कर दिया जाता है। मैंने पहले भी कहा है और फिर कहूंगी चाहे जाह्नवी हों, अनन्या हों या मैं, हमने यह नहीं चुना कि हम किस परिवार में पैदा होंगे। हम बस किस्मत वाले थे। मुझे नहीं लगता कि हमारी गलती न होने पर भी हमें दोषी ठहराना सही है।

सारा कहती हैं, क्या नेपोटिज्म से हमें कोई फायदा मिला है? हां, बिल्कुल। हमें ऐसा डेब्यू मिला जिसके लिए लोग तरसते हैं, लेकिन करियर के 8 साल बाद भी, अगर मुझे लोगों को यह समझाना पड़े तो मुझे नहीं लगता कि इसकी जिम्मेदारी मुझ पर होनी चाहिए। मैं अकेली मां के साथ रहती हूं। मेरे पास कोई ऐसा पिता नहीं था जो ऑफिस जाए, मेरे कॉन्ट्रैक्ट्स पर बातचीत करे और लोगों से मुझे अपनी फिल्मों में लेने की गुजारिश करे।

सारा आगे कहती हैं, जब मुझे केदारनाथ के समय कोई परेशानी हुई, तो मैंने उसे खुद ही सुलझाया। मेरे साथ कोई नहीं था। यह दोधारी तलवार की तरह है, क्योंकि इंडस्ट्री में मेरा कोई गॉडफादर नहीं था। बता दें सारा के माता-पिता अमृता और सैफ का 2004 में तलाक हो गया था, और उनकी परवरिश मुख्य रूप से उनकी मां ने ही की है। सारा ने केदारनाथ से डेब्यू के बाद सिम्बा, अतरंगी रे जैसी फिल्मों में काम किया है।

चिरंजीवी की काका संक्रांति पर होगी रिलीज!



चिरंजीवी की फिल्म काका के 2027 में संक्रांति पर रिलीज होने की प्लानिंग चर्चा का विषय बन गई है, क्योंकि फिल्म की रिलीज की तारीख आधिकारिक तौर पर 13 जनवरी तय की गई है। मेकर्स ने फिल्म के टलने की अटकलों पर विराम लगा दिया है, जबकि ऐसी खबरें थीं कि चिरंजीवी की लंबे समय से अटकी फिल्म विश्वंभरा को भी संक्रांति पर रिलीज करने पर विचार किया जा रहा था। काका की टीम ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट के जरिए रिलीज की देरी की अफवाहों पर विराम लगाया है और बताया कि यह फिल्म अपने तय समय पर ही दस्तक देगी।

काका के मेकर्स ने पोस्ट करते हुए लिखा, सभी अटकलों को खत्म करते हुए, काका संक्रांति 2027 पर रिलीज हो रही है। मेगास्टार चिरंजीवी गारू और बॉबी के साथ हमारी बहुप्रतीक्षित फिल्म 13 जनवरी, 2027 को दुनिया भर के सिनेमाघरों में आएगी। पहला गाना जल्द ही आएगा। डायरेक्टर बॉबी ने भी अटकलों पर बात करते हुए लिखा, कोई शक नहीं, कोई देरी नहीं। हम इस संक्रांति को अपना बनाने आ रहे हैं - 13 जनवरी, 2027।

यह पोस्ट ऐसे समय आया है, जब अफवाहें सामने आई कि विश्वंभरा, जिसमें पहले ही देरी हो चुकी है। वो भी अगले साल संक्रांति पर रिलीज हो सकती है। अगर ऐसा होता है तो चिरंजीवी की ये दोनों फिल्में एक ही त्योहार के समय रिलीज के लिए आमने-सामने हो सकती हैं। चल रही खबरों के मुताबिक विश्वंभरा की टीम संक्रांति पर फिल्म रिलीज़ करना चाहती है, जिसकी एक वजह इसके ओटीटी डील पर पड़ने वाला असर हो सकता है। हालांकि, इससे काका को अपनी रिलीज की तारीख आगे बढ़ाने का दबाव पड़ सकता है। फिलहाल विश्वंभरा की टीम की तरफ से संक्रांति पर रिलीज को लेकर कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है और चिरंजीवी ने भी अपने प्लान में किसी बदलाव का ऐलान नहीं किया है।

वीडियो में चिरंजीवी को एक्का इंडस्ट्री में सुपरवाइजर के सत्यम के तौर पर दिखाया गया है और फिर कहानी फ्लैशबैक में चली जाती है, जहां उनका युवा किरदार ज्यादा स्टाइलिश और एक्शन-ओरिएंटेड अवतार में नजर आता है। फिल्म में अनस्वारा राजन भी हैं, जिनका किरदार अम्मुलु पापा के तौर पर पेश किया गया है। मल्लिडी वशिष्ठ द्वारा निर्देशित और यूवी क्रिएशन्स द्वारा प्रोड्यूस की गई विश्वंभरा एक सोशियो-फैंटेसी एडवेंचर फिल्म है, जिसमें बड़े पैमाने पर वीएफएक्स का इस्तेमाल किया गया है। फिल्म की कास्ट में तृषा कृष्णन, कुणाल कपूर और आशिका रंगनाथ शामिल हैं।

आईटीआई की क्षतिग्रस्त सुरक्षा दीवार से हादसे का खतरा

विकासनगर(आरएनएस)। राज्य औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई) की सुरक्षा दीवार जर्जर होने से हादसे का खतरा बना हुआ है। दीवार के कई पिलर टूट चुके हैं। इनकी हालत इतनी खराब है कि कभी भी गिर सकते हैं। इससे संस्थान में प्रशिक्षण ले रहे 300 से अधिक छात्र-छात्राओं की सुरक्षा को लेकर चिंता बनी हुई है। संस्थान में प्रतिदिन बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएं प्रशिक्षण के लिए पहुंचते हैं। ऐसे में क्षतिग्रस्त दीवार और टूटे पिलर विद्यार्थियों के लिए खतरा बने हुए हैं। दीवार के आसपास से गुजरने या वहां खड़े होने के दौरान पिलर गिरने से दुर्घटना हो सकती है। इसके बावजूद अब तक मरम्मत नहीं कराई गई है।स्थानीय लोगों का कहना है कि आईटीआई जैसे प्रशिक्षण संस्थान में बड़ी संख्या में युवा रोजाना आते हैं। ऐसे में उनकी सुरक्षा के लिए परिसर की बुनियादी व्यवस्थाएं दुरुस्त होना जरूरी है। सुरक्षा दीवार का उद्देश्य परिसर को सुरक्षित रखना है, लेकिन इसके पिलर ही क्षतिग्रस्त होने से खतरा बना हुआ है। लोगों ने संबंधित विभाग से क्षतिग्रस्त पिलरों और पूरी सुरक्षा दीवार की तकनीकी जांच कराने के साथ ही हादसा होने से पहले मरम्मत कराने की मांग की है। संस्थान के प्रधानाचार्य वीरेंद्र सिंह ने बताया कि सुरक्षा दीवार की मरम्मत के लिए प्रस्ताव उच्चाधिकारियों को भेजा गया है।

धार्मिक जत्थों ने गुरुओं की महिमा का किया बखान

रुद्रपुर(आरएनएस)। बंदी छोड़ दिवस पर भी धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन जारी रहा। बाबा अलमस्त दीवान हॉल में प्रसिद्ध रागी, ढाडी, कविशरी जत्थे और कथावाचक दिन-रात गुरुओं की महिमा का गुणगान कर रहे हैं। रागी जत्थों ने संगत को गुरुवाणी से निहाल किया। 15 दिवसीय दीपावली मेले के अवसर पर गुरुद्वारा श्री नानकमत्ता साहिब में सजे धार्मिक दीवान के तीसरे दिन धार्मिक जत्थों ने नानकमत्ता साहिब के इतिहास व बंदी छोड़ दिवस के बारे में विस्तार से जानकारी दी। धार्मिक जत्थों ने गुरुओं की महिमा का बखान कर संगत को निहाल किया। धार्मिक दीवान में धार्मिक जत्थों ने गुरुवाणी से संगत को भाव विभोर किया। संचालन सुखविंदर सिंह एमए ने किया। विभिन्न राज्यों से पहुंची संगत व स्थानीय संगत ने गुरुद्वारा श्री नानकमत्ता साहिब में मत्था टेका। पंजा साहिब की परिक्रमा की। भारी भीड़ को देखते हुए सेवादार व्यवस्था बनाने में जुटे रहे। लंगर हालों में हजारों संगत प्रसाद ग्रहण कर रही है। गुरुद्वारा श्री भण्डारा साहिब में अकाल तख्त की मर्यादानुसार अमृत संचार कार्यक्रम आयोजित हुआ। यहां प्रधान जोगिंदर सिंह, महासचिव अमरजीत सिंह, सचिव हरभजन सिंह, डायरेक्टर प्रकाश सिंह, कुलदीप सिंह पन्नू, गुरवंत सिंह, देवेन्दर सिंह, सुखवंत सिंह पन्नू, प्रबंधक रणजीत सिंह ढिल्लों, सुखवंत सिंह भुल्लर शामिल रहे।

सू- दोकू क्र. 64

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

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. 63 का हल

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

सत्ता बचाने की चुनौती और वापसी की अग्निपरीक्षा

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में 2027 का विधानसभा चुनाव अब केवल सत्ता परिवर्तन या सत्ता की निरंतरता का सवाल नहीं रह गया है। यह चुनाव भाजपा और कांग्रेस दोनों के राजनीतिक भविष्य की दिशा तय करेगा। वर्ष 2022 में भाजपा ने 47 सीटें जीतकर लगातार दूसरी बार सत्ता में वापसी की थी, जबकि कांग्रेस 19 सीटों पर सिमट गई थी। लेकिन पांच साल बाद राजनीतिक परिस्थितियां बदल रही हैं। भाजपा के सामने अपनी सत्ता और साख बचाने की चुनौती है तो कांग्रेस के सामने जनता के असंतोष को सत्ता में वापसी के अवसर में बदलने की। इस बार चुनावी जंग का केंद्र केवल राजनीतिक चेहरे नहीं, बल्कि वे सवाल होंगे जिनसे प्रदेश की जनता रोज दो-चार हो रही है।

◆2022 में भाजपा को 47 और कांग्रेस को मिली थीं 19 सीटें
◆2027 की सियासी कुंडली में बदल रहे हैं कई नये समीकरण
◆सत्ता पक्ष को कामकाज, विपक्ष को अपने विकल्प का भरोसा

उत्तराखंड में रोजगार का सवाल हर चुनाव में उठता रहा है, लेकिन इस बार युवाओं की नाराजगी राजनीतिक दलों के लिए निर्णायक साबित हो सकती है। भर्ती परीक्षाओं में अनियमितताओं और नकल के मामलों ने युवाओं के भरोसे को चोट पहुंचाई है। सरकार ने नकलरोधी कानून और भर्ती प्रक्रिया में सुधार को अपनी उपलब्धि के रूप में पेश किया है, लेकिन युवाओं का सवाल है कि आखिर उन्हें रोजगार के लिए दूसरे राज्यों का रुख क्यों करना पड़ रहा है? पहाड़ों से लगातार हो रहा पलायन भी बड़ा मुद्दा रहेगा। गांव खाली हो रहे हैं, खेती सिमट रही है और रोजगार के अभाव में युवा मैदानों तथा दूसरे राज्यों में भविष्य तलाश रहे हैं। भाजपा को बताना होगा कि पांच साल में पलायन रोकने के उसके दावों का जमीन पर कितना असर हुआ। कांग्रेस को भी यह स्पष्ट करना होगा कि सत्ता में आने पर वह रोजगार और पलायन की समस्या का समाधान किस तरह करेगी।

प्रदेश में जमीन की खरीद-फरोख्त, बाहरी निवेश और स्थानीय लोगों के अधिकारों को लेकर बहस तेज है। भू-कानून और मूल निवास का सवाल अब केवल सामाजिक संगठनों तक सीमित नहीं है। यह उत्तराखंड की पहचान, संसाधनों और भविष्य से जुड़ा राजनीतिक मुद्दा बन चुका है। भाजपा को अपनी नीतियों और कानूनों के जरिए जनता को भरोसा दिलाना होगा कि पहाड़ की जमीन और स्थानीय हित सुरक्षित हैं। वहीं कांग्रेस को भी बताना होगा कि वह सत्ता में आने पर इस दिशा में क्या ठोस कदम उठाएगी। केवल स्थानीय अस्मिता के नारे अब पर्याप्त नहीं होंगे।

अंकिता भंडारी हत्याकांड उत्तराखंड की राजनीति का संवेदनशील और बड़ा मुद्दा बना हुआ है। परिवार की ओर से उठाई जा रही मांगों और वीआईपी की भूमिका को लेकर जारी सवालों ने इस मामले को राजनीतिक बहस के केंद्र में बनाए रखा है। विपक्ष इसे सरकार की जवाबदेही से जोड़ रहा है, जबकि सरकार अपनी कार्रवाई और जांच का हवाला देती रही है। 2027 में यह मुद्दा केवल आरोप-प्रत्यारोप तक सीमित नहीं रहेगा। जनता यह जानना चाहेगी कि पीड़ित परिवार की मांगों और न्याय से जुड़े सवालों पर कितना आगे बढ़ा गया।

भ्रष्टाचार के आरोप, सरकारी विभागों की कार्यप्रणाली, जमीनों से जुड़े विवाद और कानून व्यवस्था चुनावी बहस को प्रभावित करेंगे। भाजपा सरकार को अपनी पारदर्शिता और सुशासन के दावों को तथ्यों के साथ साबित करना होगा। वहीं कांग्रेस के लिए चुनौती यह होगी कि वह केवल आरोप लगाने के बजाय ठोस प्रमाण और वैकल्पिक व्यवस्था जनता के सामने रखे। गैरसैंण को स्थायी राजधानी बनाने का सवाल एक बार फिर चुनावी राजनीति में गर्म होने के आसार हैं। कांग्रेस इसे अपने चुनावी एजेंडे का प्रमुख हिस्सा बनाने की तैयारी में है। लेकिन भाजपा भी इस मुद्दे पर कांग्रेस के पुराने शासनकाल को कठघरे में खड़ा कर सकती है। सवाल यह है कि राज्य गठन के 26 साल बाद भी राजधानी का सवाल निर्णायक स्थिति तक क्यों नहीं पहुंचा?

इसके साथ ही स्वास्थ्य सेवाओं की बदहाली, डाक्टरों की कमी, सरकारी स्कूलों की स्थिति, सड़क और संचार सुविधाओं का अभाव तथा किसानों की समस्याएं पहाड़ के मतदाताओं के लिए महत्वपूर्ण रहेंगी। पर्यटन और तीर्थाटन से होने वाली आय का लाभ स्थानीय लोगों तक कितना पहुंच रहा है, यह भी बड़ा सवाल होगा। भाजपा 2027 में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के समर्थन और विकास योजनाओं को अपनी ताकत बनाएगी। समान नागरिक संहिता, नकलरोधी कानून, धार्मिक पर्यटन, बुनियादी ढांचे और निवेश के दावे उसके चुनावी प्रचार का हिस्सा होंगे।

लेकिन पार्टी के सामने सबसे बड़ी चुनौती यह होगी कि सरकारी उपलब्धियों का लाभ जनता को महसूस भी हो। केवल परियोजनाओं के शिलान्यास और घोषणाओं से चुनाव नहीं जीते जाते। जनता को रोजगार, बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं, शिक्षा और अपने क्षेत्र में विकास दिखाई देना चाहिए। मिशन 65 का लक्ष्य तभी संभव होगा जब पार्टी सत्ता विरोधी नाराजगी को नियंत्रित कर पाएगी।

कांग्रेस के लिए 2027 सत्ता में वापसी का बड़ा अवसर है, लेकिन पार्टी की राह आसान नहीं है। गणेश गोदियाल, हरीश रावत और प्रीतम सिंह जैसे नेताओं के बीच बेहतर समन्वय, मजबूत संगठन और स्पष्ट नेतृत्व जरूरी होगा। पार्टी को यह साबित करना होगा कि उसके पास भाजपा की आलोचना से आगे बढ़कर प्रदेश के लिए ठोस विकास का एजेंडा भी है। गैरसैंण, बेरोजगारी, भू-कानून, मूल निवास और भ्रष्टाचार जैसे मुद्दे कांग्रेस को राजनीतिक जमीन दे सकते हैं। लेकिन जनता यह भी पूछेगी कि जब कांग्रेस सत्ता में थी तब इन समस्याओं का स्थायी समाधान क्यों नहीं निकाला गया?

2027 में क्षेत्रीय दलों और तीसरे विकल्प की सक्रियता भी चुनावी गणित को प्रभावित कर सकती है। उत्तराखंड क्रांति दल सहित अन्य राजनीतिक संगठन स्थानीय अस्मिता, भू-कानून और पहाड़ के सवालों को लेकर मैदान में उतरने की तैयारी में हैं। यदि ये दल कुछ क्षेत्रों में मजबूत पकड़ बना लेते हैं तो भाजपा और कांग्रेस दोनों के समीकरण प्रभावित हो सकते हैं। 2027 का विधानसभा चुनाव भाजपा के लिए केवल तीसरी बार सत्ता में लौटने का अभियान नहीं, बल्कि पांच साल के शासन का रिपोर्ट कार्ड होगा। कांग्रेस के लिए यह केवल भाजपा को सत्ता से हटाने की लड़ाई नहीं, बल्कि अपनी विश्वसनीयता दोबारा स्थापित करने का अवसर है।उत्तराखंड की जनता अब नारों से आगे बढ़कर जवाब चाहती है। उसे रोजगार चाहिए, पलायन से मुक्ति चाहिए, सुरक्षित जमीन चाहिए, बेहतर स्वास्थ्य और शिक्षा चाहिए। उसे अपनी बेटियों की सुरक्षा और न्याय व्यवस्था पर भरोसा चाहिए। उसे ऐसा विकास चाहिए जिसका लाभ पहाड़ के गांवों तक पहुंचे।

2022 में भाजपा ने 47 सीटों के साथ इतिहास बनाया था। 2027 में इतिहास दोहराने के लिए उसे जनता की नाराजगी का जवाब देना होगा। कांग्रेस के सामने इतिहास बदलने का अवसर है, लेकिन इसके लिए उसे अपना घर भी दुरुस्त करना होगा। इस बार चुनाव का असली सवाल यह नहीं होगा कि कौन किसे हराएगा, बल्कि यह होगा कि उत्तराखंड के भविष्य के सवालों पर किसके पास सबसे विश्वसनीय जवाब है।

अन्नपूर्णा मुहिम में परिवार को दी गयी सहायता

रुद्रपुर(आरएनएस)। संत रामपाल महाराज की प्रेरणा से संचालित अन्नपूर्णा मुहिम के तहत वार्ड नंबर 2 में निर्धन परिवार को दैनिक जरूरत की सामग्री भेंट की। इसमें राशन, कपड़े, दवाइयां, घर का किराया, स्कूल ड्रेस, कापी-किताब, रसोई का सामान सौंपा। बताया गया कि पिता के निधन के बाद छह बच्चों में दो बच्चों की शिक्षा छूट गयी थी। परिवारजनों की आर्थिक तंगी की जानकारी मिलने पर अन्नपूर्णा मुहिम में मदद की गयी।

गढ़वाल विवि के दीक्षांत समारोह में उपराष्ट्रपति को आमंत्रित किया

श्रीनगर गढ़वाल(आरएनएस)। एचएनबी गढ़वाल केंद्रीय विवि के दिसंबर माह में प्रस्तावित 13वें दीक्षांत समारोह के आयोजन की तैयारियों के तहत विवि के कुलपति प्रो. श्रीप्रकाश सिंह ने भारत के उपराष्ट्रपति श्री सीपी राधाकृष्णन से मुलाकात की। कुलपति ने उपराष्ट्रपति को दीक्षांत समारोह में बतौर मुख्य अतिथि सम्मिलित होने के लिए आमंत्रित किया। कुलपति प्रो. श्रीप्रकाश सिंह ने बताया कि उपराष्ट्रपति ने आमंत्रण पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए उत्तराखंड आने की इच्छा भी व्यक्त की। उन्होंने उपराष्ट्रपति को गढ़वाल विवि की शैक्षणिक गतिविधियों, अनुसंधान कार्यों, अकादमिक उपलब्धियों, नवाचार, कौशल विकास तथा विश्वविद्यालय की ओर से संचालित विभिन्न शैक्षणिक एवं सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों की जानकारी भी दी। उन्होंने विश्वविद्यालय की भौगोलिक एवं सामाजिक पृष्ठभूमि, उत्तराखंड के उच्च शिक्षा क्षेत्र में इसकी भूमिका तथा राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अनुरूप किए जा रहे प्रयासों से भी अवगत कराया।

उत्तराखण्ड कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष कल पौड़ी आयेगें

हमारे संवाददाता

पौड़ी। उत्तराखंड कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रवक्ता और गढ़वाल जनपद कांग्रेस के प्रभारी धीरेंद्र प्रताप कल 12 नवंबर को गढ़वाल मंडल मुख्यालय पौड़ी आएंगे।

पौड़ी जनपद कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष विनोद नेगी ने यह जानकारी देते हुए बताया कि वह इस मौके पर पौड़ी जनपद कांग्रेस द्वारा आयोजित राज्य सरकार के विरुद्ध चलाए जा रहे हस्ताक्षर अभियान में शिरकत करेंगे। विनोद नेगी ने बताया कि इस मौके पर वे यहां पहुंचे कई विकास खण्डो के कांग्रेस अध्यक्षों से भी संगठन की मजबूती, मतदान केदो पर तमाम बूथो को मजबूती से संभालने के अभियान और कांग्रेस पार्टी के अन्य कार्यक्रमों पर विस्तृत चर्चा करेंगे। गढ़वाल जनपद प्रभारी बनने के बाद धीरेंद्र प्रताप पहली बार जिला मुख्यालय पौड़ी आएंगे। विनोद नेगी ने बताया पौड़ी जनपद के प्रभारी पद को ग्रहण करने के बाद धीरेंद्र प्रताप जिले के विभिन्न विकास खंडो का पहले ही दौरा कर चुके है।



5 फरार वारंटी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। फरार चल रहे पांच वारंटियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।



जानकारी के अनुसार बीते रोज प्रभारी निरीक्षक बनभूलपुरा दिनेश सिंह फर्त्याल के नेतृत्व में गठित पुलिस टीम द्वारा प्रभावी कार्रवाई करते हुए थाना क्षेत्र के 5 वारंटियों को गिरफ्तार किया गया है। गिरफ्तार वारंटियों के नाम दिलशाद पुत्र अब्दुल रशीद, निवासी गफूर बस्ती, थाना बनभूलपुरा, हल्द्वानी, प्रदीप जोशी पुत्र स्व. रामचरण जोशी, निवासी वाल्मीकि बस्ती, जवाहर नगर, थाना बनभूलपुरा, हल्द्वानी, क्रिश पुत्र पप्पू, निवासी राजपुरा, टनकपुर रोड, थाना बनभूलपुरा, जनपद नैनीताल, शाहिद हुसैन पुत्र अकबर हुसैन, निवासी मोहल्ला चौक, मस्जिद के सामने, 05 नंबर गेट, थाना बनभूलपुरा, जनपद नैनीताल व मौ. मकसूद पुत्र मौ. मन्सूर, निवासी इन्द्रानगर, काबुल का गेट, 4 नंबर गेट, कब्रिस्तान, थाना बनभूलपुरा, जनपद नैनीताल बताये जा रहे है।

हरक सिंह के संन्यास का 'नाटक'..

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

जनता के विश्वास से मिलने वाली सार्वजनिक जिम्मेदारी है। संन्यास की चुनौती देकर सवालों को समाप्त नहीं किया जा सकता। यदि वह निर्दोष हैं तो तथ्यों और निष्पक्ष जांच के आधार पर अपनी बात रखें। और यदि कोई जिम्मेदारी बनती है तो उसका सामना करें। सियासत में संन्यास का ऐलान करना आसान है, लेकिन जनता के सामने अपनी विश्वसनीयता साबित करना मुश्किल। हरक सिंह रावत के सामने भी आज यही असली परीक्षा है। सहानुभूति की राजनीति कुछ दिनों की सुर्खियां तो दे सकती है, लेकिन सार्वजनिक जीवन में भरोसा केवल जवाबदेही से ही लौटता है।

भाजपा-कांग्रेस की 'कुंडली' जनता के..

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

उसे अपने गांव में बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं चाहिए, बच्चों के लिए गुणवत्तापूर्ण शिक्षा चाहिए और युवाओं को अपने ही राज्य में सम्मानजनक भविष्य चाहिए। महिलाओं की सुरक्षा, किसानों की आय, भू-कानून, स्थानीय संसाधनों पर अधिकार और पहाड़ के अस्तित्व से जुड़े सवाल भी चुनावी फैसले को प्रभावित करेंगे।

तीसरा राजनीतिक विकल्प बनने की कोशिश कर रहे क्षेत्रीय दलों और अन्य राजनीतिक ताकतों के लिए भी यह अवसर है। लेकिन उन्हें भी केवल भाजपा और कांग्रेस विरोध के सहारे नहीं, बल्कि अपने स्पष्ट राजनीतिक एजेंडे के साथ जनता के बीच जाना होगा। 2027 का चुनाव केवल भाजपा और कांग्रेस के बीच सत्ता की लड़ाई नहीं होगा, बल्कि उत्तराखंड के भविष्य की दिशा तय करने वाला चुनाव भी होगा। भाजपा के सामने अपनी सत्ता बचाने की चुनौती है तो कांग्रेस के सामने अपनी राजनीतिक विश्वसनीयता साबित करने की। दोनों दलों के पास दावे हैं, आंकड़े हैं, नारे हैं और चुनावी रणनीतियां हैं। मगर जनता के पास इन सबसे बड़ा हथियार हैकृअपना अनुभव। सच यही है कि भाजपा को सत्ता का हिसाब देना है और कांग्रेस को विपक्ष की भूमिका के साथ अपने पुराने शासन का भी जवाब देना है। जनता दोनों की कुंडली खोलकर बैठी है। अब नेता चाहे जितने दावे करें, चुनाव में फैसला भाषणों से नहीं, पांच साल के काम और जनता के भरोसे से होगा।

14 लाख रुपये लूट की घटना में शामिल 2 और बदमाश गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। पटेलनगर क्षेत्र में हुई 14 लाख रूपये लूटने की वारदात में शामिल फरार चल रहे दो अन्य बदमाशों को पुलिस ने गुप्तकाशी रूद्रप्रयाग से गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से घटना में लूटे गए 82 हजार रुपये बरामद हुए है। इस घटना में शामिल पांच अन्य बदमाशों को पुलिस पूर्व में ही गिरफ्तार कर जेल भेज चुकी है।



जानकारी के अनुसार बीती 7 नवम्बर को राजेश कुमार सोनी पुत्र धज्जा राम, निवासी हरिपुर कलां, मोतीचूर, देहरादून के प्लॉट के सौदे के सम्बन्ध में 14 लाख रुपये लेने जाने के दौरान उनके साथी दिनेश तिवारी, ओमकार व गुरविन्दर के साथ इंद्रेश हॉस्पीटल के पास कुछ युवकों द्वारा उनसे मारपीट करने तथा पैसों से भरा बैग लेकर मौके से फरार हो जाने के संबंध में कोतवाली पटेलनगर में मुकदमा दर्ज कराया गया था।

मामले में त्वरित कार्यवाही करते हुए पुलिस ने 9 नवम्बर को लूट की इस घटना में शामिल सरवजीत सिंह उर्फ हैप्पी, जसमीत सिंह, व शक्ति सिंह को घटना में लूटे गए 1,50,000/- रुपये के साथ गिरफ्तार तथा 10 नवम्बर को कर्ण यादव पुत्र केशरी यादव व सोहेल अख्तर उर्फ साहिल उर्फ सल्लू पुत्र फिरोज अख्तर को गिरफ्तार किया गया था। मामले में शामिल अन्य बदमाशों की तलाश हेतु लगातार उनके संभावित स्थानों पर दबिश दी जा रही थी।

आरोपी घटना के बाद से ही अपनी गिरफ्तारी से बचने के लिए लगातार फरार चल रहे थे, पुलिस टीम द्वारा आरोपियो के संबंध में सर्विलांस के माध्यम से जानकारियां एकत्रित की गई। फरार चल रहे आरोपियों की गिरफ्तारी हेतु पुलिस टीम द्वारा लगातार किये जा रहे प्रयासों से बीते रोज घटना में शामिल फरार चल रहे अन्य दो आरोपियों सिद्धान्त बडोनी पुत्र भारतभूषण को घटना में लूटे गए 40 हजार रुपये के साथ तथा दीपक सिंह शेखावत पुत्र बिहार सिहं को घटना में लूट गए 42 हजार रूपये के साथ गुप्तकाशी, रुद्रप्रयाग से गिरफ्तार किया गया है। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

गाय का फायर टीम ने किया सुरक्षित रेस्क्यू

अल्मोड़ा(आरएनएस)। भैंसोड़ा फॉर्म में सड़क से नीचे घायल अवस्था में फंसी गाय का अग्निशमन रेस्क्यू टीम ने कड़ी मशक्कत के बाद सुरक्षित रेस्क्यू किया। सोमवार को फायर स्टेशन अल्मोड़ा को रेस्क्यू कार्य की सूचना मिली, जिसके बाद फायर रेस्क्यू एवं राहत यूनिट तत्काल घटनास्थल के लिए रवाना हुई। रेस्क्यू टीम ने रस्सियों, एनिमल रेस्क्यू स्केप और अन्य आवश्यक उपकरणों की मदद से गाय को सुरक्षित तरीके से बांधकर मुख्य मार्ग तक पहुंचाया। इसके बाद गाय को सुरक्षित रूप से गौशाला पहुंचाया गया।

औली में मशीनों से बनने लगी कृत्रिम बर्फ

पौड़ी(आरएनएस)। औली में कृत्रिम बर्फ बनाने की उम्मीद फिर जगी है। करीब 15 साल से बंद पड़ी स्नो मेकिंग मशीनों का ट्रायल सफल रहा है। अब 20 दिसंबर से नियमित रूप से कृत्रिम बर्फ बनाने की योजना है। इससे क्रिसमस और नए साल पर औली पहुंचने वाले पर्यटकों को बर्फ देखने को मिल सकेगी। साथ ही स्कीइंग गतिविधियां भी शुरू हो पाएंगी। औली में सेफ गेम्स के दौरान कृत्रिम बर्फ बनाने के लिए मशीनें स्थापित की गई थीं लेकिन ये कभी नियमित रूप से संचालित नहीं हो पाईं। हाल ही में विंटर गेम्स एसोसिएशन, पर्यटन विभाग और गढ़वाल मंडल विकास निगम (जीएमवीएन) की संयुक्त टीम ने मशीनों की मरम्मत कराई। इसके बाद आठ नंबर टावर के आसपास मशीनों से कृत्रिम बर्फ बनाने का ट्रायल किया गया जो सफल रहा। विंटर गेम्स एसोसिएशन के अध्यक्ष अजय भट्ट ने बताया कि औली के 1350 मीटर लंबे स्कीइंग स्लोप पर कृत्रिम बर्फ तैयार की जाएगी। 20 दिसंबर से नियमित उत्पादन शुरू करने की योजना है। उन्होंने बताया कि औली में बड़ी संख्या में पर्यटक बर्फ देखने और स्कीइंग के लिए पहुंचते हैं।

35 नशीले इंजेक्शनों के साथ युवक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। नशे के कारोबार पर कड़ा प्रहार करते हुए पुलिस ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 35 नशीले इंजेक्शन भी बरामद हुए है।

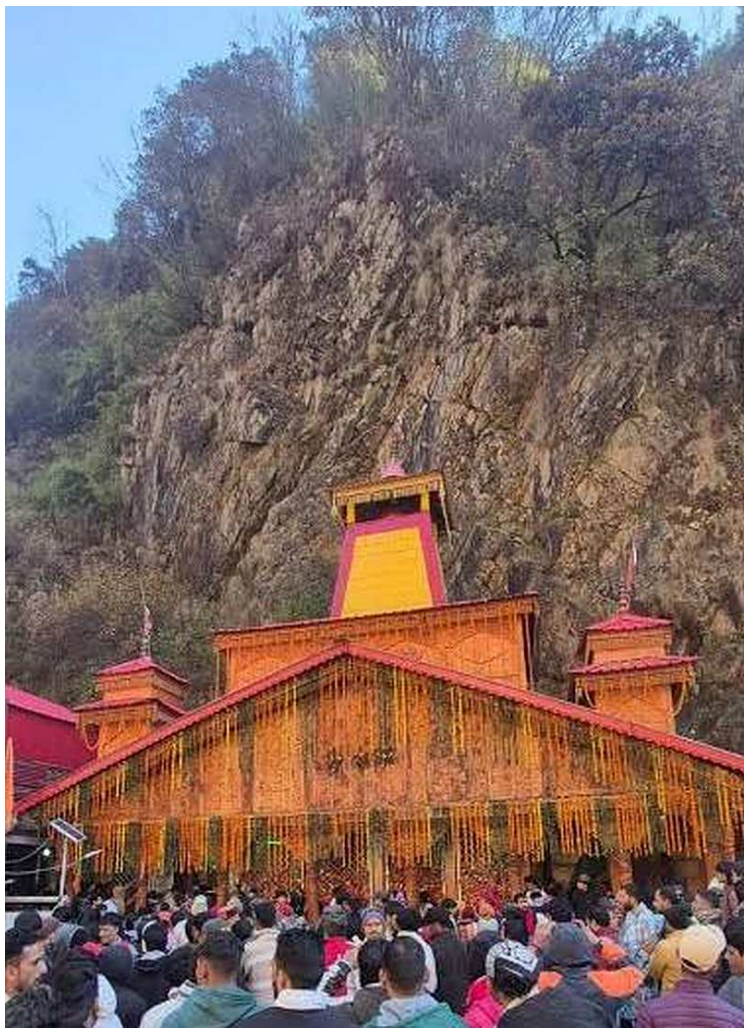


जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली बनभूलपुरा पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को गौला पार्किंग कट यात्री शेड के पास एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 35 नशीले इंजेक्शन बरामद हुए। पूछताछ में उसने अपना नाम अनीस उर्फ वेदा' पुत्र रफीक, निवासी दुर्गा मंदिर के पास, इन्द्रानगर, थाना बनभूलपुरा, जनपद नैनीताल बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

भैया दूज पर बंद हुए यमुनोत्री धाम के कपाट, बहन को लेने पहुंचे शनिदेव

कार्यालय संवाददाता

उत्तरकाशी। भैया दूज के पावन पर्व पर बुधवार, 11 नवंबर 2026 को विश्व प्रसिद्ध यमुनोत्री धाम के कपाट वैदिक मंत्रोच्चार और विधि-विधान के साथ शीतकाल के लिए बंद कर दिए गए। शुभ मुहूर्त के अनुसार सुबह 10 बजकर 28 मिनट पर मंदिर के कपाट बंद हुए। इस दौरान पूरा धाम मां यमुना के जयकारों से गूंज उठा। कपाट बंद होने के बाद मां यमुना की उत्सव डोली उनके शीतकालीन प्रवास स्थल खरसाली गांव के लिए रवाना हो गई। अब अगले छह माह तक श्रद्धालु खरसाली स्थित यमुना मंदिर में मां के दर्शन कर सकेंगे। यहीं मां यमुना की नियमित पूजा-अर्चना संपन्न होगी।



भैया दूज के अवसर पर सुबह से ही यमुनोत्री धाम में धार्मिक अनुष्ठानों और विशेष पूजा-अर्चना का सिलसिला शुरू हो गया था। तीर्थ पुरोहितों ने मां यमुना का विधिवत पूजन किया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में पहुंचे श्रद्धालुओं ने मां के दर्शन किए और यमुना नदी में आस्था की डुबकी लगाकर सुख-समृद्धि की कामना की।कपाट बंद होने के समारोह में इस बार शनिदेव महाराज की डोली विशेष आकर्षण का केंद्र रही। परंपरा के अनुसार शनिदेव महाराज की डोली यमुनोत्री धाम पहुंची। यहां शनिदेव महाराज ने यमुना नदी में स्नान किया और अपनी बहन मां यमुना के साथ विशेष पूजा-अर्चना में भाग लिया। तीर्थ पुरोहितों ने दोनों देव विग्रहों का विधि-विधान से पूजन कर धार्मिक परंपराओं का निर्वहन किया।

इसके बाद सुबह 10 बजकर 28 मिनट पर शुभ मुहूर्त में मंदिर के कपाट शीतकाल के लिए बंद कर दिए गए। मां यमुना की उत्सव मूर्ति को फूलों से सजी डोली में विराजमान कर खरसाली गांव के लिए रवाना किया गया। डोली यात्रा में बड़ी संख्या में तीर्थ पुरोहित, स्थानीय ग्रामीण और श्रद्धालु शामिल हुए। श्रद्धालुओं ने जयकारों के साथ मां यमुना को शीतकालीन प्रवास के लिए विदाई दी।यमुनोत्री मंदिर समिति के सह सचिव गौरव उनियाल ने बताया कि धाम के कपाट परंपरागत रीति-रिवाजों और विधि-विधान के साथ बंद कर दिए गए हैं। अब अगले छह माह तक श्रद्धालु खरसाली स्थित मां यमुना के शीतकालीन प्रवास स्थल पर दर्शन कर सकेंगे।उन्होंने राज्य सरकार से शीतकाल के दौरान भी खरसाली गांव तक यात्री सुविधाएं सुचारू रखने की मांग की। कहा कि इससे शीतकालीन यात्रा को बढ़ावा मिलेगा और यात्रा से जुड़े स्थानीय व्यापारियों, होटल व्यवसायियों, तीर्थ पुरोहितों तथा अन्य लोगों के स्वरोजगार को भी निरंतरता मिलेगी।

कपाट बंद होने के बाद मां यमुना की उत्सव डोली खरसाली के लिए रवाना, अगले छह माह तक शीतकालीन प्रवास स्थल पर होंगे दर्शन

यमुनोत्री मंदिर समिति के सह सचिव गौरव उनियाल ने बताया कि शनि महाराज की डोली खरसाली से यमुनोत्री धाम पहुंचती है। खरसाली को मां यमुना का शीतकालीन प्रवास स्थल माना जाता है। धार्मिक परंपरा के अनुसार शनिदेव महाराज अपनी बहन मां यमुना को लेने और उन्हें शीतकालीन प्रवास के लिए विदा कराने यमुनोत्री धाम पहुंचते हैं। इसके बाद मां यमुना की उत्सव डोली शनिदेव महाराज की डोली के साथ विधि-विधानपूर्वक खरसाली गांव लौटती है। अगले छह माह तक मां यमुना की पूजा-अर्चना खरसाली में ही संपन्न होती है।

उत्तराखंड की विश्व प्रसिद्ध चारधाम यात्रा अब अपने समापन की ओर बढ़ गई है। मंगलवार, 10 नवंबर को गंगोत्री धाम के कपाट शीतकाल के लिए बंद हुए थे। बुधवार, 11 नवंबर को केदारनाथ और यमुनोत्री धाम के कपाट भी बंद कर दिए गए। अब 16 नवंबर को बदरीनाथ धाम के कपाट बंद होने के साथ ही वर्ष 2026 की चारधाम यात्रा का विधिवत समापन हो जाएगा।

सीएम धामी ने केन्द्रीय मंत्री की माताजी को दी भावभीनी श्रद्धांजलि

हमारे संवाददाता

भोपाल। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज भोपाल, मध्य प्रदेश में केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री शिवराज सिंह चौहान के आवास पर पहुंचकर उनकी माताजी स्वर्गीय श्रीमती काशी बाई को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। मुख्यमंत्री ने केंद्रीय मंत्री शिवराज सिंह चौहान एवं उनके परिजनों से भेंट कर गहरी शोक संवेदनाएं व्यक्त कीं। उन्होंने शोकाकुल परिवार को ढांढस बंधाते हुए कहा कि माता का स्नेह, आशीर्वाद और संस्कार जीवन की अमूल्य धरोहर होते हैं। उनका निधन परिवार के लिए अपूरणीय क्षति है। मुख्यमंत्री ने ईश्वर से दिवंगत पुण्यात्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान प्रदान करने तथा शोकाकुल परिजनों को इस असहनीय दु:ख को सहन करने की शक्ति प्रदान करने की प्रार्थना की।



असम के सीएम से मिली जैनी, की न्याय की मांग

हमारे संवाददाता

देहरादून। तेईस साल पुराना हरक-जैनी केस अब असम में भी सुर्खियां बटोर रहा है। देहरादून में प्रेस वार्ता में कांग्रेसी नेता हरक सिंह पर रेप समेत तमाम आरोप लगाने के बाद इंदिरा देवरी उर्फ जैनी ने असम के सीएम हिमंता बिस्वा सरमा से मुलाकात कर अपनी व्यथा कही।

सीएम हिमंता सरमा ने कहा कि हरक सिंह ने निंदनीय व अत्यंत गलत किया है। न्याय की इस लड़ाई में वो जैनी के साथ खड़े हैं। असम के सीएम ने कहा कि कल मैंने असम की निवासी जेनी से मुलाकात की। उत्तराखंड के एक हरक सिंह रावत ने उनके साथ जो किया, वह अत्यंत गलत और निंदनीय है। उनके साथ जो अत्याचार हुआ, वैसा किसी के साथ नहीं होना चाहिए।



इधर, जैनी के सीएम हिमंता सरमा से मिलने पर यह साफ हो गया है कि वो इस लड़ाई को लड़ने के पूरे मूड में है। उधर, हरक सिंह ने भी सीबीआई जांच और डीएनए से जुड़े दस्तावेज सार्वजनिक कर जैनी के आरोपों को झूठा करार दिया है। जैनी से जुड़े अस्पताल के कागजात भी वॉयरल हो रहे हैं। इस बीच, जैनी की दून पुलिस को दी गई शिकायत पर नियुक्त जॉच अधिकारी वंदना वर्मा के अगले कदम पर भी निगाहें टिकी है। हरक सिंह और दून पुलिस नये सिरे से उठे मामले के कानूनी पहलुओं पर भी मंथन कर रहे हैं।

शहर कोतवाली क्षेत्र में लुटेरों का जमावड़ा

संवाददाता

देहरादून। शहर कोतवाली क्षेत्र में लूटेरों का जमावाडा हो रखा है और पुलिस इतनी तेजतर्रा है कि लूट के मुकदमें को गुमशुदगी में दर्ज कर अपने कर्त्तव्य की इतिश्री कर रही है। पुलिस कप्तान को फोन उठाने से परहेज है।

दून पुलिस का अपना ही अलग जलवा है। यहां चोरी लूट की जैसी घटनाओं को नजरअंदाज करने की आदत सी हो गयी है और हो भी क्यों न जब ऊपर बैठे अधिकारी इन घटनाओं को गम्भीरता लेते दिखायी नहीं दे रहे हैं। क्राईम मीटिंग में गाल बजाने के अलावा धरातल में कुछ दिखायी नहीं देता है। जहां पहले चोरी और लूट जैसी घटनाओं पर पुलिस कप्तान सम्बन्धित थाना चौकी प्रभारी की क्लास लगा देते थे लेकिन अब ऐसा कुछ नहीं दिखायी देता है। अब



चोरी ओर लूट की घटनाओं पर पुलिस अधिकारी आंखें मूंद लेते हैं जैसे वह इन घटनाओं को बढावा देने का काम कर रहे हैं। वहीं सम्बन्धित चौकी थाना प्रभारी ऐसी घटनाओं को मामूली धाराओं में दर्ज कर चोरों और लूटेरों का हौंसला अफजाही करते दिखायी दे रहे हैं।

ऐसी ही एक घटना नौ अक्टूबर को मीडो होटल के बाहर घटित हुई। जब

◆लूट के मामले को किया गुमशुदगी में दर्ज
◆पुलिस कप्तान को फोन उठाने से परहेज

डांडीपुर मौहल्ला निवासी राजेश शर्मा होटल मीडो के बाहर खडा था तभी उसके फोन पर कॉल आयी और उसने जैसे ही मोबाइल जेब से बाहर निकाला तभी वहां पर मौजूद लूटेरे ने उसके हाथ पर झपटा मारकर वहां से भाग गया। जिसके बाद जब पीडित ने कोतवाली पुलिस में तहरीर दी तो शहर कोतवाल ने उसकी तहरीर लेने के बजाय कम्प्यूटर ऑपरेटर से गुमशुदगी का नमूना प्रिंट ऑउट कराया और उसपर मोहर मारकर पीडित के हवाले कर अपने कर्त्तव्य की इतिश्री कर दी और पीडित उनका मुंह देखता रह गया।

जब पीडित के द्वारा पुलिस कप्तान से फोन पर सम्पर्क करने का प्रयास किया तो कप्तान साहब ने फोन उठाने की जहमत तक नहीं की। अब शहर की जनता जाये तो कहां जाये। स्थानीय पुलिस घटनाओं को गम्भीरता से लेती दिखायी नहीं दे रही है और कप्तान साहब को फोन उठाने से परहेज है, तो फिर जनता अपना दुखडा किसे सुनाये।

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।