कोटद्वार, रविवार
22 जून 2025
वर्ष: 47
अंक: 57 पृष्ठ: 4
मूल्य: 2.00

जयन्त

निर्भीक – निष्पक्ष – जनसरोकार

www.dainikjayantnews.com
स्थापित 1979

डाक पंजीयन पी.ए.ओ.07-2024-26 फोन: 9412081969 email: nagendra.uniyal@gmail.com

एक नजर

भूमि विवाद में बुजुर्ग, महिला सहित तीन पर हमला

विकासनगर। कोतवाली विकासनगर क्षेत्र के बरोटीवाला में एक व्यक्ति ने भूमि विवाद के चलते एक बुजुर्ग पर पाठल से जानलेवा हमला कर दिया। बुजुर्ग को बचाने के लिए जब उसकी बहू और पुत्र आए तो आरोपी ने उन पर भी सरिया से वार कर दिए। महिला का आरोप है कि आरोपी ने उसे खींचकर लज्जा भंग की और दुष्कर्म उद्देश्य से उसे खींचकर ले जाने लगा। शिकायत पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। कोतवाली विनोद गुसाईं ने बताया कि मनजीत पत्नी चंचल उर्फ राहुल चौहान निवासी ग्राम बरोटीवाला ने तहरीर दी है। बताया कि शाम को उनका ससुर ओमप्रकाश अपने घर के पास खेत में काम कर रहे थे। उसी दौरान विजय सिंह निवासी बरोटीवाला भूमि को लेकर उनके ससुर के साथ बहस करने लगा और थोड़ी देर बाद गाली गलौज शुरू कर दिया। इसके बाद वह घर से पाठल लाया और उसके ससुर पर जानलेवा हमला कर दिया। जिससे उनके ससुर को गंभीर चोटें आई हुई हैं। बताया कि ससुर के चिल्लाने पर वह अपने पति चंचल के साथ ससुर को बचाने मौके पर पहुंची तो आरोपी ने उन पर भी सरिया से वार कर दिया। जिससे उसके पिता की टांग टूट गई। आरोप लगाया कि आरोपी ने उसकी लज्जा भी भंग की। साथ ही दुष्कर्म के उद्देश्य से उसे खींचकर ले जाने लगा। चिल्लाने पर आसपास के लोग एकत्रित हो गए। जिसके बाद आरोपी उन्हें जान से मारने की धमकी देकर चला गया। कोतवाल ने बताया कि आरोपी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर घटना की जांच की जा रही है।

हाईटेंशन लाइन के करंट से झुलसे प्लंबर की एसटीएच में मौत

हल्द्वानी। सगे भाइयों के साथ ऊधमसिंह नगर से पिथौरागढ़ काम करने गया प्लंबर 11 हजार वोल्ट की बिजली लाइन की चपेट में आ गया। गंभीर रूप से झुलसे युवक की शनिवार को एसटीएच में मौत हो गई। बरवाला केलाखेड़ा निवासी 34 वर्षीय रिंकू पुत्र मुन्ना यहां पत्नी अनीता और पांच भाइयों के साथ रहता था। उनके बड़े भाई मुकेश ने बताया कि रिंकू अपने भाई परकेश के साथ काम करने पिथौरागढ़ गया था। परकेश, रिंकू से करीब दो किलोमीटर दूरी पर काम कर रहा था। 16 जून को भवन पर उसे टंकी लगानी थी और सीढ़ी लेकर वह छत पर चढ़ रहा था। इसी बीच वह छत के पास से गुजर रही 11 हजार वोल्ट की बिजली लाइन की चपेट में आ गया। गंभीर रूप से झुलसे युवक को पिथौरागढ़ स्थित अस्पताल ले जाया गया, जहां से उसे एसटीएच रेफर कर दिया गया।

सिक्योरिटी गार्ड एजेंसी संचालक के खाते से उड़ाए 88 हजार रुपये

रुड़की। डॉक्टर की अपॉइंटमेंट देने के नाम पर साइबर ठगों ने सिक्योरिटी गार्ड एजेंसी संचालक के बैंक खाते से 88 हजार रुपये उड़ा लिए। पीड़ित ने मामले की शिकायत साइबर सेल में की है। रुड़की के सुभाष नगर निवासी जितेंद्र मलिक एक सिक्योरिटी गार्ड एजेंसी चलाते हैं। उन्हें मुजफ्फरनगर में एक चिकित्सक के यहां उपचार के लिए अपॉइंटमेंट लेना था। तभी उनके किसी परिचित ने बताया कि वहां के लिए ऑनलाइन पंजीकरण हो जाता है। परिचित ने उन्हें एक लिंक भी भेज दिया। जितेंद्र मलिक ने लिंक पर क्लिक किया तो वहां से पंजीकरण के लिए पांच रुपये टोकन मनी के रूप में मांगे गए। इसके लिए उन्हे एक और लिंक भेज दिया गया। जब उन्होंने पैसे देने के लिए लिंक पर अपना यूपीआई कोड डाला तो पलक झपकते ही खाते से करीब 88 हजार रुपये साफ हो गए। इसके बाद उन्होंने साइबर सेल को तहरीर दी।

हुड़दंग करने पर चार पर्यटकों का चालान

ऋषिकेश। बैराज रोड पर हरियाणा के चार पर्यटकों को पुलिस ने हुड़दंग मचाते हुए पकड़ लिया। स्थानीय लोगों की सूचना पर पहुंची पुलिस को पर्यटक बिना कपड़ों के हंगाम करते मिले। समझाने के बावजूद वह नहीं माने, तो पुलिस ने उन्हें हिरासत में लिया। इसके बाद चारों पर्यटकों को एम्स चौकी पर लाकर उनका पुलिस ऐक्ट में चालान किया गया।

मुख्यमंत्री ने भराड़ीसैंण से दिया हर घर योग, हर जन निरोग का संदेश

गढ़वाल और कुमाऊं मंडलों में एक-एक स्पिरिचुअल इकोनॉमिक जोन की होगी स्थापना

जयन्त प्रतिनिधि।

चमोली : मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शनिवार को भराड़ीसैंण, गैरसैंण स्थित विधानसभा परिसर में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री ने इस दौरान योग गुरु पद्मश्री स्वामी भारत भूषण एवं 8 देशों के डेलिगेट्स के साथ योग किया। योग कार्यक्रम का शुभारंभ शंखनाद एवं वैदिक मंत्रोच्चार के साथ शुरू हुआ। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने योग नीति पर आधारित पुस्तिका का विमोचन करते हुए राज्य में योग नीति का औपचारिक शुभारंभ भी किया। उन्होंने ह्लएक वृक्ष, योग के नामह्व कार्यक्रम के अंतर्गत विधानसभा परिसर में सेब का पौधा भी लगाया।

इस दौरान मुख्यमंत्री ने घोषणा की कि राज्य सरकार शीघ्र ही प्रदेश में आयुर्वेदिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा, योग और आध्यात्मिक पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए गढ़वाल और कुमाऊं मंडलों में एक-एक स्पिरिचुअल इकोनॉमिक जोन की स्थापना करेगी। उन्होंने कहा कि हम राज्य के पर्वतीय क्षेत्रों में दो नए नगर बसाने जा रहे हैं, जो योग, आयुर्वेद और अध्यात्म के केंद्र बनकर वैश्विक मानचित्र पर राज्य की विशेष पहचान स्थापित करेंगे।

जिसमें सम्पूर्ण विश्व से वेलनेस के क्षेत्र में काम करने वाले बड़े ग्रुप्स, आध्यात्मिक गुरुओं, संस्थानों को यहां आमंत्रित किया जायेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि सभी विदेशी मेहमानों के सान्निध्य से इस आयोजन को वैश्विक पहचान मिलेगी। कहा कि भराड़ीसैंण, गीष्मकालीन राजधानी होने के साथ समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और अद्भुत प्राकृतिक सौंदर्य का केंद्र भी है। उन्होंने कहा कि 8 मित्र राष्ट्रों के प्रतिनिधियों के साथ किया गया सामूहिक योगाभ्यास, देवभूमि उत्तराखंड को योग और अध्यात्म की वैश्विक राजधानी बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम सिद्ध होगा। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री डॉ. धन सिंह रावत, भारत में मैक्सिको के राजदूत फेडेरिको सालास, मेक्सिको दूतावास में आर्थिक मामलों के प्रमुख रिकार्डो डेनियल डेलगाडो, भारत में फिजी उच्चायोग के हाई कमिश्नर जगन्नाथ सामी, भारत में नेपाल के राजदूत डॉ. शंकर प्रसाद शर्मा, भारत में सूरिनाम के राजदूत अरुणकोमर हार्डियन, भारत में मंगोलिया के राजदूत डंबाजाविन गैंबोल्ड, भारत में लातविया दूतावास में डिप्टी हेड ऑफ मिशन मार्क्स डीतॉन्स, भारत के श्रीलंका उच्चायोग के मिनिस्टर काउंसलर लक्ष्मेंद्र गेशन डिसनायके, रूसी दूतावास में प्रथम सचिव सुश्री क्रिस्टिना अनानीना एवं तृतीय सचिव सुश्री कैटरीना लजारेवा, विधायक अनिल नौटियाल, राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के उपाध्यक्ष डॉ. विनय रुहेला, सचिव दीपेन्द्र कुमार चौधरी, गढ़वाल कमिश्नर विनय शंकर पांडे, सूचना महानिदेशक बंशीधर तिवारी, जिलाधिकारी चमोली संदीप तिवारी, पुलिस अधीक्षक सर्वेश पंवार एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

उत्तराखंड को योग और वेलनेस की वैश्विक राजधानी बनाएगी योग नीति

मुख्यमंत्री ने पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि उत्तराखंड देवभूमि के साथ योग और अध्यात्म की भूमि भी है। प्रधानमंत्री की प्रेरणा से राज्य सरकार ने देश की पहली योग नीति 2025 को राज्य में लागू किया है। योग नीति उत्तराखंड को योग और वेलनेस की वैश्विक राजधानी के रूप में स्थापित करने के उद्देश्य से तैयार की गई है। जिसके तहत प्रदेश में योग एवं ध्यान केंद्र विकसित करने पर अधिकतम 20 लाख रूपए तक की सब्सिडी प्रदान की जा रही है। प्रदेश में योग, ध्यान और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में शोध को बढ़ावा देने हेतु 10 लाख रूपए तक के अनुदान का प्रावधान भी किया गया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार का संकल्प है कि 2030 तक राज्य में पाँच नए योग हब की स्थापना की जाए और मार्च 2026 तक राज्य के सभी आयुष हेल्थ एवं वेलनेस सेंटर में योग सेवाओं की उपलब्धता भी सुनिश्चित की जाएगी।

योग करता है एकाग्रता और सकारात्मक ऊर्जा का संचार

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि योग हमारे मन, आत्मा और शरीर के बीच पूर्ण सामंजस्य स्थापित करता है। योग हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के साथ मानव जीवन को आंतरिक शांति, मानसिक संतुलन और आध्यात्मिक स्थिरता प्रदान करता है। योग के विभिन्न आसनों और प्राणायाम से शरीर और मन को तनाव से मुक्त कर सकते हैं। योग मन की एकाग्रता बढ़ाने के साथ जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का भी संचार होता है।

पलायन की समस्या के समाधान के लिए प्रतिबद्ध है सरकार

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि राज्य सरकार प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन में राज्य में रोजगार सृजन और पलायन की समस्या के समाधान के लिए प्रतिबद्ध है। राज्य में स्थानीय अर्थव्यवस्था और पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए भी कई महत्वपूर्ण योजनाओं पर कार्य किया जा रहा है। राज्य सरकार ने स्थानीय स्तर पर स्वरोजगार के अधिक से अधिक साधन उपलब्ध कराने के उद्देश्य से राज्य में स्ट्रैटेजिक एडवाइजरी कमेटी का भी गठन किया है। ये कमेटी प्रदेश के आर्थिक और सामाजिक विकास के लिए नवाचार को बढ़ावा देने का कार्य करेगी। हम युवाओं को उनके कौशल के अनुरूप पहाड़ में ही रोजगार के अवसर उपलब्ध कराने की दिशा में भी कार्य कर रहे हैं।

ऑपरेशन सिंधु जारी: अब तक 517 भारतीय ईरान से सुरक्षित लौटे

मोदी सरकार को दिया धन्यवाद

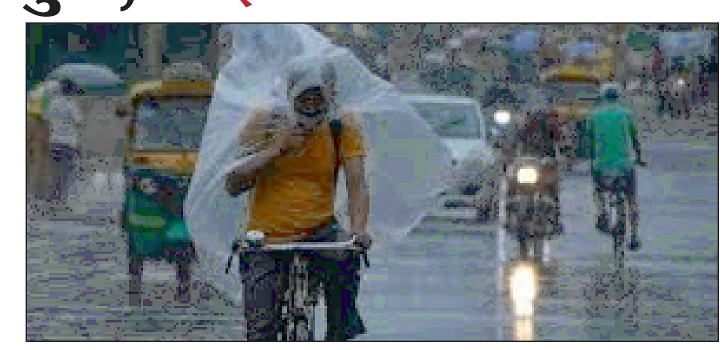
नई दिल्ली,ईरान और इजराइल के बीच सैन्य संघर्ष के कारण वहां फंसे भारतीय नागरिकों को सुरक्षित स्वदेश लौटाने के लिए भारत सरकार का ऑपरेशन सिंधु जारी है. इस अभियान के तहत अब तक 517 भारतीय नागरिक ईरान से भारत वापस आ चुके हैं. विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने इस बात की पुष्टि की है.

21 जून को तुर्कमेनिस्तान के अश्गाबात से एक विशेष निकासी उड़ान नई दिल्ली पहुंची, जिसमें ईरान में फंसे भारतीय नागरिक सवार थे. यह उड़ान ऑपरेशन सिंधु का हिस्सा थी, जो तेजी से भारतीयों की सुरक्षित वापसी सुनिश्चित कर रही है. विदेश मंत्रालय और भारतीय दूतावास ने ईरान में फंसे नागरिकों की सुरक्षा और आवाजाही का समन्वय किया. केंद्र और राज्य सरकारों ने मिलकर निकासी, परिवहन और पुनर्वास के काम को प्रभावी ढंग से अंजाम दिया. इस समन्वित प्रयास से हजारों परिवारों को राहत मिली है. ईरान से निकाले गए ज़फर अब्बास नकवी ने भारत सरकार की त्वरित और समर्पित कार्रवाई की सराहना की. उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को उनके समर्थन के लिए धन्यवाद दिया. नकवी ने बताया कि ईरान में मशहद तक भी हमले हुए, और भारत सरकार की मदद से वे सुरक्षित वापस आ सके. कुलसुम नामक महिला नागरिक ने भी स्थिति की गंभीरता बताते हुए सरकार की मदद को अमूल्य बताया. उन्होंने कहा कि धार्मिक यात्रा के दौरान वह ईरान में थीं, जहां हालात चिंताजनक थे, लेकिन सरकार और यूपी सरकार की मदद से वे सुरक्षित घर लौट पाईं. ऑपरेशन सिंधु के पहले चरण में 110 भारतीय छात्रों को, जिनमें 90 कश्मीरी छात्र भी शामिल थे, उत्तरी ईरान से निकालकर आर्मेनिया ले जाया गया. वहां से वे सुरक्षित नई दिल्ली पहुंचे. ये छात्र मुख्यतः उर्मिया मेडिकल यूनिवर्सिटी के छात्र थे.

करोड़ों की धोखाधड़ी के आरोपी को यूएई से वापस लाई सीबीआई, जारी हुआ था रेड कॉर्नर नोटिस

नई दिल्ली, गुजरात में दर्ज करोड़ों रूपये के धोखाधड़ी और जालसाजी मामले के मुख्य आरोपी उपवन पवन जैन को सीबीआई इंटरपोल और यूएई के अधिकारियों की मदद से भारत वापस लाने में सफलता हासिल की है. गुजरात पुलिस द्वारा वांछित जैन दुबई से निर्वासित होने के बाद 20 जून को भारत पहुंचा. सीबीआई ने यूएई में राष्ट्रीय केंद्रीय ब्यूरो (एनसीबी) के सहयोग से रेड नोटिस जारी करवाया था. सीबीआई और इंटरपोल के प्रयासों और एनसीबी–अबू धाबी की मदद से पहले ही यूएई में उसकी मौजूदगी का पता चला था. गुजरात के सूरत के अडाजन पुलिस स्टेशन में उपवन पवन जैन के खिलाफ एक मामला दर्ज है. उसके खिलाफ लगाए गए आरोपों में नकली पहचान के आधार पर धोखाधड़ी, आपराधिक साजिश, बेईमानी से संपत्ति की डिलीवरी और मूल्यवान सुरक्षा की जालसाजी शामिल है. इस संबंध में जारी एक बयान के अनुसार आरोपी उपवन पवन जैन ने अपने सह–आरोपी के साथ मिलकर फर्जी दस्तावेज बनाने और शिकायतकर्ता को धोखा देने की साजिश रची. उस समय आरोपी एक रियल एस्टेट एजेंट के रूप में काम कर रहा था और उसने शिकायतकर्ता को चार अलग–अलग संपत्तियां दिखाई. इसके बाद शिकायतकर्ता को प्रॉपर्टी खरीदने के लिए राजी करवाया. इसके बाद उसने अपने साथियों की पहचान बदलकर उसे प्रॉपर्टी का असली मालिक बताया.

भीषण गर्मी के बाद अब भारी बारिश की आफत शुरू, कई राज्यों में अलर्ट



नईदिल्ली,। उत्तर भारत के कई इलाकों में दक्षिण–पश्चिम मानसून ने दस्तक दे दी है, जिसके चलते कई जिलों में भारी बारिश का दौर शुरू हो गया है। 1–2 दिन में मानसून दिल्ली समेत पंजाब और हरियाणा में पहुंच सकता है। अब तक बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, उत्तराखंड, हिमाचल, उत्तर प्रदेश, राजस्थान और मध्य प्रदेश के कुछ हिस्सों में मानसूनी बारिश शुरू हो चुकी है। भारतीय मौसम विभाग (आईएमडी) ने 21 जून को 17 राज्यों में भारी बारिश का अलर्ट जारी किया है।मध्य प्रदेश, बिहार और पूर्वी उत्तर प्रदेश से दक्षिण–पश्चिम मानसून से आगे बढ़ते हुए हिमाचल प्रदेश से उत्तराखंड और लद्दाख के कुछ हिस्सों में आगे पहुंच गया है। पूर्वी मध्य प्रदेश और पूर्वी उत्तर प्रदेश में बारिश को लेकर अलर्ट जारी किया गया है। इसके अलावा गोवा, गुजरात, मध्य महाराष्ट्र, पूर्वी राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, हिमाचल, दिल्ली, बिहार, झारखंड, चंडीगढ़, छत्तीसगढ़, असम, मेघालय, कर्नाटक, अरुणाचल प्रदेश और ओडिशा में भारी बारिश का अलर्ट जारी किया गया है। राजस्थान में तेज बारिश का दौर शुरू हो गया है। जयपुर, कोटा, भीलवाड़ा, दौसा, बूंदी, टोंक, सीकर, नागौर, करौली समेत कई जिलों में शुक्रवार को 1 से 6–इंच तक बरसात दर्ज हुई। जयपुर में जमीन धंसने से कई गाड़ियां फंस गई, जबकि सीकर में बिजली गिरने से एक किसान की मौत हो गई। कई जगह जलभराव के कारण यातायात प्रभावित हुआ है। मौसम विभाग ने शनिवार को प्रदेश के अधिकांश जिलों में भारी बारिश की चेतावनी दी है। उत्तर प्रदेश में मानसून ने जोर पकड़ लिया है और यहां 26 जून तक बारिश का सिलसिला जारी रहने की उम्मीद है। मौसम विभाग के मुताबिक 21 और 22 जून को भारी बारिश हो सकती है, जबकि कुछ पश्चिमी जिलों में भारी और लगभग पूरे पूर्वी हिस्से में गरज–चमक के साथ बहुत बारिश हो सकती है। इसके साथ ही 30–40 किमी/घंटा की रफ्तार से तेज हवाएं चल सकती हैं।

राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने देहरादून में किया 11 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का शुभारंभ

देहरादून। महामहिम राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने देहरादून में 11 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का शुभारंभ करते हुए योग को भारत की चेतना और विरासत का केंद्र कहा तथा इसे भारत की सॉफ्ट पावर का भी सशक्त उदाहरण बताया। महामहिम राष्ट्रपति ने कहा कि योग एक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से, एक समुदाय को दूसरे समुदाय से तथा एक देश को दूसरे देश से जोड़ने का काम करता है। दुनिया भर के लोग इससे लाभान्वित हो रहे हैं। उन्होंने बताया कि जब व्यक्ति स्वस्थ रहता है; तो परिवार स्वस्थ रहता है। और जब परिवार स्वस्थ रहता है; तो देश स्वस्थ रहता है। उन्होंने सभी को योग को जीवन जीने का माध्यम बनाने की प्रेरणा दी तथा सभी संस्थाओं से अपील की कि योग को जनसुलभ बनाया जाए।

इस अवसर पर उत्तराखंड के कैबिनेट मंत्री सुबोध उनियाल ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की प्रेरणा से उत्तराखंड द्वारा तैयार की गई भारत की पहली योग नीति–2025 की विशेषताएं और लक्ष्य बताए। कहा कि यह नीति भारत का पहला योग उद्यमिता और अनुसंधान हब बनाएगी। इसमें योग और ध्यान केंद्रों की स्थापना हेतु अधिकतम 20 लाख रुपए तक का पूंजीगत अनुदान है। योग अनुसंधान कार्यों हेतु 10 लाख रुपए तक का शोध अनुदान। मौजूद संस्थानों में योग को बढ़ावा देने के लिए योग अनुसंधान एवं पारिश्रमिक प्रतिपूर्ति की व्यवस्था। योग शिक्षकों के प्रमाणन हेतु योग सर्टिफिकेशन बोर्ड के माध्यम से प्राप्त प्रमाणन को प्राथमिकता। तथा योग निदेशालय की स्थापना को भी इसकी कार्ययोजना में सम्मिलित किया गया है। कैबिनेट मंत्री ने उत्तराखंड की योग नीति 2025 के लक्ष्य बताते हुए कहा कि – वर्ष 2030 तक उत्तराखंड में कम – से – कम–पांच नए योग हब्स की स्थापना। मार्च 2026 तक राज्य के सभी आयुष हेल्थ एवं वैलनेस सेंटर्स में योग सेवाओं की उपलब्धता। समुदाय आधारित माइंडफूलनेस कार्यक्रम की शुरुआत जो विभिन्न आयु, लिंग और वर्ग की आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर विकसित किए जाएंगे।

हरिद्वार में गूंजा योग का मंत्र, उमड़ा जनसैलाब

हरिद्वार। योग दिवस के मौके पर जगह–जगह आयोजित कार्यक्रमों में लोगों ने एक साथ सूर्य नमस्कार, प्राणायाम और ध्यान साधना कर अपनी सक्रिय भागीदारी दर्ज कराई। ऋषिकुल परिसर में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि मदन कौशिक रहे। उन्होंने कहा कि पूरा विश्व भारत के योग की शक्ति से परिचित है। यह हमारी जड़ों का पुनर्जागरण है। इस दौरान स्वामी अनंतानंद महाराज, योगाचार्य डॉ. प्रदीप खेर, जगदीश, विकास तिवारी, प्रो.डीसी सिंह, डॉ. अवनीश उपाध्याय मौजूद रहे। गुरुकुल परिसर में आयोजित योग शिविर का शुभारंभ विधायक आदेश चौहान ने किया। उन्होंने गुरुकुल परंपरा और योग की ऐतिहासिक भूमिका के बारे में बताया। इस मौके पर डॉ. सुभाष नायक डॉ गिरिराज प्रसाद गर्ग, डॉ. विकास जैन और डॉ. कपिल गुप्ता मौजूद रहे।

एक जुलाई से दिल्ली में पुराने वाहनों को नहीं मिलेगा पेट्रोल–डीजल

नईदिल्ली ,वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीक्यूएम) ने दिल्ली में वायु गुणवत्ता को खराब करने में योगदान देने वाले पुराने वाहनों पर नकेल कसने की तैयारी कर दी है। इस पहल के तहत राष्ट्रीय राजधानी में सभी एंड–ऑफ–लाइफ (ईओएल) वाहनों को 1 जुलाई से फ्यूल स्टेशंस पर पेट्रोल–डीजल नहीं दिया जाएगा। ईओएल वाहनों की पहचान दिल्ली के सभी पेट्रोल पंप पर लगाए गए ऑटोमैटिक नंबर प्लेट पहचान (एएनपीआर) कैमरों की मदद से की जाएगी। ईओएल वाहनों का पता लगाने के लिए ईंधन स्टेशंस के बाहर लगाए गए एएनपीआर कैमरे वास्तविक समय में लाइसेंस प्लेट नंबर पढ़ते हैं। सिस्टम वाहन डाटाबेस के साथ पंजीकरण प्लेट को क्रॉस–सत्यापित करता है, जिसमें मालिक का विवरण, ईंधन का प्रकार और वाहन की आयु शामिल होती है। अगर, सिस्टम को पता चलता है कि वाहन 10 वर्ष (डीजल) या 15 वर्ष (पेट्रोल) से अधिक पुराना है, तो उसे ईओएल वाहन के रूप में चिह्नित किया जाएगा।

ईओएल चिह्नित किए जाने के बाद सिस्टम ईंधन स्टेशन संचालक को उसमें ईंधन नहीं भरने के लिए अलर्ट देगा। उल्लंघन को दर्ज किया जाएगा और आगे की कार्रवाई के लिए प्रवर्तन एजेंसियों के साथ साझा किया जाएगा, जिसमें ईओएल वाहन को जब्त करना और स्क्रैप करना शामिल है।

भारत–पाक सीमा पर बीएसएफ जवानों ने किया योग

जैसलमेर,अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जैसलमेर की तपती रेत पर भारत–पाकिस्तान अंतरराष्ट्रीय सीमा पर सीमा सुरक्षा बल के जवानों ने सामूहिक योग कर अनुशासन, समर्पण और संतुलन का उदाहरण प्रस्तुत किया. हर साल की तरह इस बार भी बीएसएफ ने योग दिवस पर विशेष आयोजन किया, जिसमें सैकड़ों जवानों ने भाग लिया.

राजस्थान फ्रंटियर के इंस्पेक्टर जनरल (आईजी) एमएल गर्ग खुद सरहद पर पहुंचे और जवानों का उत्साहवर्धन किया. उनके नेतृत्व में बॉर्डर पर 'योग से युक्ति, योग से शक्ति' का मंत्र गूंज उठा. कार्यक्रम में बीएसएफ नॉर्थ सेक्टर के डीआईजी योगेन्द्र सिंह राठौड़ भी मौजूद रहे. उन्होंने खुद भी योग की विभिन्न मुद्राएं कर जवानों को प्रेरित किया. आईजी एमएल गर्ग ने कहा कि सीमाओं पर डटे हमारे जवानों के लिए योग एक मनोबल और मानसिक स्वास्थ्य का संबल है. यह उन्हें न केवल फिट रखता है, बल्कि तनावमुक्त रहने में भी मदद करता है. यह आयोजन न केवल स्वास्थ्य का उत्सव है, बल्कि राष्ट्रीय सुरक्षा को भी मजबूती देता है.

बीएसएफ का यह आयोजन दिखाता है कि हमारी सीमाएं केवल हथियारों से नहीं, संस्कारों और संयम से भी सुरक्षित हैं. भारत–पाक बॉर्डर पर योग कार्यक्रम के माध्यम से देशवासियों को यह संदेश दिया गया कि 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य, एक संकल्प – योग' केवल नारा नहीं, बल्कि भारत की शांति और शक्ति का मूल मंत्र है.

डीजीसीए का एयर इंडिया को आदेश–तीन कर्मचारियों को बर्खास्त करो

नईदिल्ली, 12 जून को हुए अहमदाबाद विमान हादसे में अब बड़ी कार्रवाई हुई है। नागरिक उड्डयन महानिदेशालय (डीजीसीए) ने एयर इंडिया को अपने 3 कर्मचारियों को तुरंत बर्खास्त करने को कहा है। कथित तौर पर इनमें एक बड़ा अधिकारी भी शामिल है। बताया जा रहा है कि ये कर्मचारी क्रू शेड्यूलिंग और रोस्टरिंग का काम संभालते थे। इसमें लगातार गंभीर लापरवाहियां सामने आने के बाद इन कर्मचारियों की सेवाएं तत्काल समाप्त करने को कहा गया है। रिपोर्ट के मुताबिक, डीजीसीए ने नोटिस में कहा, एयर इंडिया द्वारा लाइसेंसिंग, आराम और रीसेंसी आवश्यकताओं में चूक के बावजूद फ्लाइट क्रू के शेड्यूल और संचालन के संबंध में बार–बार और गंभीर उल्लंघनों का खुलासा किया गया। ये क्रू शेड्यूलिंग, अनुपालन निगरानी और आंतरिक जवाबदेही में प्रणालीगत विफलताओं की ओर इशारा करते हैं। चिंता की बात है कि इन परिचालन चूकों के लिए सीधे तौर पर जिम्मेदार प्रमुख अधिकारियों के खिलाफ सख्त अनुशासनात्मक उपायों का अभाव है।

नया भारत अब आतंकवाद का शिकार नहीं होगा, ऑपरेशन सिंदूर जारी है: राजनाथ सिंह

उधमपुर,केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने जम्मू–कश्मीर के उधमपुर स्थित उत्तरी कमान के जवानों से बातचीत करते हुए कहा कि ऑपरेशन सिंदूर ने आतंकवादियों और उनके संरक्षकों को एक स्पष्ट और शक्तिशाली संदेश भेजा है कि नया भारत अब आतंकवाद के खिलाफ दृढ़ता से खड़ा है. उन्होंने कहा, ऑपरेशन सिंदूर अभी समाप्त नहीं हुआ है, यह केवल एक विराम है. मैं अपने पड़ोसी देश को साफ तौर पर यह संदेश देना चाहता हूं कि भारत आतंकवाद के खिलाफ अपने अधिकारों की रक्षा करता रहेगा. यह बयान जम्मू–कश्मीर में आतंकवाद के खिलाफ भारत की लगातार कार्रवाई और राष्ट्रीय सुरक्षा को लेकर सरकार के संकल्प को दर्शाता है. राजनाथ सिंह ने बताया कि इस ऑपरेशन का उद्देश्य केवल आतंकवादियों को नुकसान पहुंचाना ही नहीं, बल्कि उनके समर्थन करने वालों को भी मजबूत चेतावनी देना है. रक्षा मंत्री ने सैनिकों के जीवन को साहस, समर्पण और बलिदान का प्रतीक बताते हुए कहा कि देश हमेशा उन वीर जवानों का ऋणी रहेगा, जो मातृभूमि की रक्षा के लिए अपने प्राणों की आहुति देने से भी पीछे नहीं हटते. उन्होंने कहा, एक सैनिक की सेवा का कोई विकल्प नहीं. यह सेवा केवल कर्तव्य नहीं, बल्कि देश के प्रति निष्ठा और प्रेम का सर्वोच्च रूप है.

उन्होंने सैनिकों को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखने की सलाह दी, ताकि वे हमेशा अपनी जिम्मेदारियों को बेहतरीन ढंग से निभा सकें. राजनाथ सिंह ने स्पष्ट किया कि एक स्वस्थ और मजबूत सैनिक ही देश की सीमाओं को अटूट बनाए रख सकता है.

दुष्प्रभाव रहित मानसिक शांति और संतुलन प्रदान करता है योग

डॉ. सुनीता जैन

मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसा विषय है, जिसे अब गंभीरता से लेना समय की मांग है । योग एक ऐसा माध्यम है जो बिना किसी दुष्प्रभाव के व्यक्ति को मानसिक शांति और संतुलन प्रदान करता है । यदि हम रोज़ाना कुछ समय योग और ध्यान को दें, तो न केवल हम मानसिक बीमारियों से बच सकते हैं, बल्कि एक सकारात्मक, आनंदमय और संतुलित जीवन की ओर अग्रसर हो सकते हैं ।

आज की तेज़ रफ्तार ज़िंदगी में मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद जैसे मानसिक रोग आम होते जा रहे हैं । काम का दबाव, सामाजिक प्रतिस्पर्धा, रिश्तों में तनाव और अनियमित जीवनशैली हमारे मानसिक स्वास्थ्य को गहरे रूप से प्रभावित कर रही है । ऐसे समय में योग एक प्राकृतिक, सुलभ और प्रभावी उपाय के रूप में सामने आया है, जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक संतुलन को भी मज़बूती प्रदान करता है ।

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं

बहुत से लोग योग को केवल शरीर को लचीला बनाने का साधन मानते हैं, परंतु वास्तव में योग एक सम्पूर्ण जीवनशैली है । पतंजलि योगसूत्र में योग को चित्तवृत्ति निरोधः कहा गया है, अर्थात योग मन की चंचलता को नियंत्रित करने का माध्यम है। योग के विभिन्न अंग जैसे कि प्राणायाम, ध्यान (मेडिटेशन) और आसन, व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा सकारात्मक प्रभाव डालते हैं ।

तनाव को कम करने में योग की भूमिका

आज का मनुष्य हर पल किसी न किसी तनाव से घिरा रहता है। प्राणायाम जैसे गहरी सांस लेने की विधियाँ तंत्रिका तंत्र को शांत करती हैं और हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के एक अध्ययन के अनुसार, नियमित योगाभ्यास से कॉर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर कम होता है। इससे मानसिक हल्कापन महसूस होता है और सोचने–समझने की शक्ति बेहतर होती है।

चिंता और अवसाद से राहत

ध्यान (मेडिटेशन) और योग निद्रा जैसी विधियाँ मस्तिष्क में सकारात्मक न्यूरोट्रांसमीटर जैसे कि सेरोटोनिन और डोपामिन के स्राव को बढ़ावा देती हैं । ये रसायन मूड को बेहतर बनाने में सहायक होते हैं और अवसाद व चिंता से लड़ने में मदद करते हैं। नियमित योगाभ्यास करने वालों में आत्मविश्वास, भावनात्मक स्थिरता और मानसिक स्पष्टता देखने को मिलती है। गहरी सांस लेना (प्राणायाम) और माइंडफुलनेस मेडिटेशन से मस्तिष्क में गाबा (गामा अमीनोब्यूटिरिक एसिड) का स्तर बढ़ता है, जो चिंता और अवसाद को कम करता है ।

अनेक वैश्विक और भारतीय शोधों में यह सिद्ध हुआ है कि योग का नियमित अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। कुछ अध्ययन यह भी बताते हैं कि योग थेरेपी, मानसिक रोगों से पीड़ित व्यक्तियों के उपचार में दवाओं के साथ–साथ सहायक भूमिका निभा सकती है ।

नींद की गुणवत्ता में सुधार

अनियमित नींद या अनिद्रा, मानसिक विकारों का बड़ा कारण है। योग निद्रा, शवासन, और ध्यान के माध्यम से नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है। एम्स(नई दिल्ली) के एक अध्ययन में यह पाया गया कि नियमित योग से अनिद्रा से ग्रसित व्यक्तियों की नींद की अवधि और गहराई दोनों में सुधार हुआ ।

ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में वृद्धि

योगाभ्यास से मस्तिष्क के मस्तिष्काग्र की बाह्य परत और समुद्री घोड़ा जैसे क्षेत्रों में सक्रियता बढ़ती है, जो ध्यान और स्मृति से संबंधित हैं। यह विशेषकर छात्रों, प्रोफेशनलों और बुजुर्गों के लिए अत्यंत लाभकारी है ।

कोविड–19 और मानसिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका

महामारी के दौरान जब मानसिक स्वास्थ्य एक वैश्विक चुनौती बन गया, तब डब्ल्यूएचओ और आयुष मंत्रालय ने योग को मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने का एक प्रभावी उपाय माना। सामान्य योग प्रोटोकॉल के माध्यम से लाखों लोगों ने मानसिक शांति पाई ।

सरकारी प्रयास और नीति

भारत सरकार ने 'फिट इंडिया मूवमेंटझ, 'आयुष मंत्रालयझ, और 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवसझ् जैसे अनेक कार्यक्रमों के माध्यम से योग को जन–जन तक पहुँचाया है । वेलनेस सेंटर्स एनसीडीएस एण्ड लाइफ स्टाइल क्लिनिक के माध्यम से छत्तीसगढ़ के सभी जिलों में योगाभ्यास और रोग अनुसार योग परामर्श निः शुल्क दिया जा रहा है । मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता में योग को एक प्रमुख घटक के रूप में शामिल किया गया है ।

निष्कर्ष

योग मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में एक सरल, सुलभ और सशक्त उपाय है । वैज्ञानिक शोधों और अनुभवों से यह सिद्ध हो चुका है कि योग न केवल तनाव और चिंता को कम करता है, बल्कि संपूर्ण जीवन को संतुलन प्रदान करता है । आज के तनावग्रस्त समाज में योग को अपनाना केवल एक विकल्प नहीं, बल्कि एक आवश्यकता बन चुका है ।योग चिकित्सक, आयुष योग वेलनेस सेंटर, शासकीय आयुर्वेदिक महाविद्यालय चिकित्सालय, रायपुर (छत्तीसगढ़)

समय ही बताएगा संन्यास ले लेंगे या फिर सर्वोच्चता बरकरार रखेंगे

डॉ. घनश्याम बादल

वैसे तो नरेन्द्र मोदी ने प्रधानमंत्री के रूप में 26 मई 2025 को 11 साल पूरे कर लिए थे, लेकिन अपने तीसरे कार्यकाल की शपथ उन्होंने 9 जून 2024 को ली इसलिए उनके तीसरे कार्यकाल की सरकार की वर्षगांठ 9 जून 2025 को मनाई गई।

यदि कार्यकाल की दृष्टि से देखें तो नरेंद्र दामोदर दास मोदी लगातार तीसरी बार प्रधानमंत्री चुने जाने वाले दूसरे प्रधानमंत्री हैं। वहीं कार्यकाल की दृष्टि से वें तीसरे स्थान पर हैं और उनसे ऊपर केवल जवाहरलाल नेहरू एवं इंदिरा गांधी का कार्यकाल रहा है।

वर्तमान परिस्थितियों के हिसाब से मोदी अपना तीसरा कार्यकाल भी सफलतापूर्वक पूरा करते दिखाई देते हैं तब वह कार्यकाल की दृष्टि से अपने इसी कार्यकाल में दूसरे स्थान पर आ जाएंगे। यदि मोदी का एक प्रधानमंत्री की दृष्टि से एक विवेचन किया जाए तो प्रधानमंत्री एवं सरकार के मुखिया के रूप में उनकी खूबियां और खामियां दोनों ही सामने आती हैं। 26 मई 2014 को पहली बार सांसद चुने जाने के बाद ही वे प्रधानमंत्री पद पर आसीन हुए जैसे पहली बार विधायक चुने जाने के बाद गुजरात के मुख्यमंत्री बने थे।अपने विशिष्ट अंदाज में उन्होंने संसद भवन की ड्योढ़ी पर माथा टेककर संसद में प्रवेश किया तो भावुक देश को बहुत आशाएं जगी थी। अपने पहले भाषण में भी मोदी ने देश को चुनाव में 'अच्छे दिनोंझ के वादे को पूरा करने का विश्वास दिलाया। साथ ही 'सबका साथ सबका विकासझ का नारा देकर सारी राजनीतिक का कटुता भुलाकर देश के सर्वागीण विकास की बात की और खुद को प्रधानमंत्री के बजाय 'प्रधान सेवकझ की संज्ञा दी तथा कहा कि वह एक शासक नहीं बल्कि 'चौकीदारझ के रूप में देश के हितों की रक्षा करेंगे।मोदी ने अपने पहले कार्यकाल में निराश ही नहीं किया और एक से बढ़कर एक अभिनव योजनाएं देश के सामने रखीं, जिनमें जनधन योजना, उज्ज्वला योजना, अटल पेंशन योजना, महिला कल्याण व स्वच्छ भारत मिशन जैसी योजनाओं के माध्यम से उन्होंने आम आदमी का दिल जीत लिया। अपने इस कार्यकाल में उन्होंने नोटबंदी तथा पाकिस्तान पर सर्जिकल स्ट्राइक करने जैसे कड़े निर्णय देकर दिखाया कि अपने संकल्प के पक्के हैं। उनकी राजनीतिक चतुराई के आगे विपक्षी पूरे कार्यकाल में एक संभ्रम की स्थिति में रहे और राहुल गांधी को तो उन्होंने इस तरह निशाने पर रखा कि वे कभी भी खुद को उनके प्रतिद्वंद्वी साबित नहीं कर पाए।

मोदी ने अपने पहले कार्यकाल में निराश ही नहीं किया और एक से बढ़कर एक अभिनव योजनाएं देश के सामने रखीं, जिनमें जनधन योजना, उज्ज्वला योजना, अटल पेंशन योजना, महिला कल्याण व स्वच्छ भारत मिशन जैसी योजनाओं के माध्यम से उन्होंने आम आदमी का दिल जीत लिया। अपने इस कार्यकाल में उन्होंने नोटबंदी तथा पाकिस्तान पर सर्जिकल स्ट्राइक करने जैसे कड़े निर्णय देकर दिखाया कि अपने संकल्प के पक्के हैं। उनकी राजनीतिक चतुराई के आगे विपक्षी पूरे कार्यकाल में एक संभ्रम की स्थिति में रहे और राहुल गांधी को तो उन्होंने इस तरह निशाने पर रखा कि वे कभी भी खुद को उनके प्रतिद्वंद्वी साबित नहीं कर पाए।

और बचकाने शब्दों 'चौकीदार ही चोर हैझ या 'खून का सौदागरझ कहकर राहुल और उनकी मां सोनिया दोनों फंसे रहे। ऐसा नहीं कि मोदी का यह कार्यकाल एकदम सफल ही रहा उसमें विपक्ष को आलोचना का भी पूरा मौका मिला। उनके 'अच्छे दिनझ और 15 लाख रुपये हर भारतीय के खाते में आने की खूब मजाक बनी जिसे बाद में अमित शाह ने एक 'चुनावी जुमलाझ करार देकर जान छुड़ाई। उनका नोटबंदी से कालाधन व आतंकवाद नियंत्रण का पासा भी उल्टा पड़ा। 2019 में जब लोक सभा चुनाव की घोषणा की गई राजनीतिक विश्लेषकों का अनुमान था कि आएंगे तो मोदी ही पर उनकी चमक और धमक दोनों कम होगी, लेकिन 'मोदी है तो मुमकिन हैझ और 'इस बार 300 पारझ का नारा खूब चला और भारतीय जनता पार्टी को पहली बार अपने ही बलबूते पर बहुमत मिला।

एनडीए की 353 सीटों उसका हिस्सा 303 पर पहुंच गया जो एक बड़ी उपलब्धि थी। अपने दूसरे कार्यकाल में मोदी का आत्मविश्वास आसमान छूता नजर आया। धारा 370 हटा दी गई, राम मंदिर का शिलापूजन हो गया, नागरिकता कानून संशोधन पास हो गया, पुलवामा में हुए हमले के बाद उन्होंने एक बार फिर पाकिस्तान पर एयर स्ट्राइक करने का साहस दिखाया, कृषि कानून, कोविड वैक्सीन मुफ्त राशन, मोबाइल अस्पताल और ताली थाली दीप आदि ने मोदी की लोकप्रियता को और भी बढ़ाया, लेकिन कोविड की दूसरी लहर में सारी व्यवस्था चरमरा गई लाखों मौत हुई, वैक्सीन बनाने में मानकों की अनदेखी महंगी पड़ी जो आज तक संदेह पैदा करती है। कृषि कानून, पर उन्हें यू टर्न लेना पड़ा बेरोजगारी व महंगाई बेकाबू हो गई दूसरे कार्यकाल में सरकार ने सीबीआई, ईडी और इनकम टैक्स जैसी संस्थाओं का इस्तेमाल विपक्षियों को घेरने और कुचलने में किया।उन पर बड़बोलेपन का आरोप तो खैर अब तक लगता है। 2024 के चुनाव में भी मोदी 'वन मैन आर्मीझ की तरह लड़े और तमाम विपरीत परिस्थितियों के बावजूद भाजपा को सबसे बड़े राजनीतिक दल के रूप में वापस लाने में कामयाब रहे भले ही सीटों की संख्या 303 से गिरकर केवल 240 रह गई। पहलगाम हमले के बाद जिस तरह का स्टैंड उन्होंने लिया उसकी उम्मीद पाकिस्तान को भी नहीं थी। दृढ़ संकल्प के साथ उन्होंने पाकिस्तान को गहरी चोट और सबक दिए हैं। हालांकि एकाएक किए गए युद्ध विराम ने मोदी सरकार को को सवालों ने घेर लिया है। राजनीति बहुत सारी करवटें लेगी। यह तो समय ही बताएगा कि 75 साल के होने जा रहे मोदी आदशरे के नाम पर संन्यास ले लेंगे या फिर कोई नया जुमला उछाल कर अपनी सवोच्चता बरकरार रखेंगे।

अब निजी ब्रांड गढ़ रहा सोशल मीडिया

सोशल मीडिया के अब कई सकारात्मक रूप सामने आ रहे हैं। मगर इसमें किसी भी प्रोडक्ट, सर्विस या पर्सनल ब्रांड को बनाना पेड़ लगाने या बच्चे को पालने जैसा काम है। यह एक दिन में नहीं बनता। इसको बनाने के लिए लगातार प्रयास चाहिए। प्रोडक्ट या सर्विस ब्रांड के बारे में तो सब जानते हैं, लेकिन यह पर्सनल ब्रांड क्या है? तो इसे यूं समझिए कि टाटा नमक एक प्रोडक्ट ब्रांड है, टाटा स्काई सर्विस ब्रांड और स्वयं रतन टाटा एक पर्सनल ब्रांड हैं। जैसे बहुत लोग मुझे इन्सेन्स मीडिया के नाम से जानते हैं और इन्सेन्स को मुझसे। ज्यादातर लोग पर्सनल ब्रांड को बिल्कुल आगे नहीं रखते और सिर्फ बिजनेस ब्रांड पर फोकस करते हैं। मगर आपका पर्सनल ब्रांड आपके बिजनेस को बहुत फायदा पहुंचा सकता है। गौर कीजिए, आज ब्रांड नरेंद्र मोदी से पूरी भाजपा की नैया पार लग रही है। इसी तरह, उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने अपना अलग पर्सनल ब्रांड बनाया है। कल मैं अहमदाबाद में था, एक मित्र ने कहा कि मैं एक सोशल मीडिया एजेंसी हायर कर रहा हूं अपने अगरबत्ती ब्रांड के प्रमोशन के लिए। मैंने पूछा, अच्छी बात है, लेकिन आपके ब्रांड को प्रमोट कैसे करना है, एजेंसी को आप कैसे समझाओगे? उन्होंने कहा, यह तो उसका (एजेंसी का) काम है, अपने आप करेगी। मैंने कहा, अपने बच्चे की परवरिश आया के हाथों करानी है या उसे खुद संभालना है, यह पूरी तरह से निजी और परिस्थितिजन्य मामला है। संभव है, आपके पास बिल्कुल समय न हो और आया ही आपके बच्चे को संभाले, लेकिन आया की परवरिश और आपकी परवरिश के आउटपुट में अंतर होगा।

लोग आपकी छोटी–छोटी गतिविधियों को मॉनिटर करते हैं। आपको महीनों–सालों तक ऑब्जर्व करते हैं, फिर आपके बारे में एक धारणा बनाते हैं, यह धारणा ही आपका पर्सनल ब्रांड है। आपको लगेगा कि कोई नोटिस नहीं कर रहा, लेकिन लोग आपके सोशल मीडिया अकाउंट को स्क्रॉल करते हैं, बगैर कोई प्रतिक्रिया दिए। फिर एक दिन वे आपसे कहेंगे, आपकी दो साल पहले की गई वह पोस्ट पढ़ी थी, तभी से आपके साथ जुड़ना चाहता था। भारत में 140 करोड़ पर्सनल ब्रांड हैं। सवाल है, कौन इसे कैसे 'कैरी' करता है। ऐसा नहीं है कि सिर्फ उद्योगपति, खिलाड़ी या अभिनेता–नेता ही पर्सनल ब्रांड हैं, आप अगर नौकरी भी करते हैं, तब भी आप एक पर्सनल ब्रांड हैं। एक से दूसरी संस्था में जाने पर वह संस्था आपके साथ नहीं जाती, आपका पर्सनल ब्रांड साथ जाता है। इसलिए अपने पर्सनल ब्रांड में निवेश कीजिए, यह अच्छा इन्वेस्टमेंट है। सोशल मीडिया तेजी से ऐसे ब्रांड गढ़ रहा है।

सिर्फ छवि ध्वस्त करने का यह माध्यम

सोशल मीडिया आज के युग की एक बड़ी सच्चाई है। मगर कई मामलों में यह खतरनाक दानव साबित हो रहा है। अभी तक यह किसी जिम्मेदार तंत्र के नियंत्रण में नहीं है, ताकि इस पर पोस्ट की जाने वाली सामग्रियों की प्रामाणिकता की जवाबदेही तय की जा सके। किसी पोस्ट के राष्ट्रीय–अंतरराष्ट्रीय मामला बनने पर ही सरकारी या गैर–सरकारी हस्तक्षेप से संबंधित सामग्री का नियमन होता है, वह भी नाममात्र का। और जब तक नियमन की प्रक्रिया पूरी हो पाती है, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। पोस्ट करने वाला अपने मूल उद्देश्य में, यानी आपकी छवि ध्वस्त करने के इरादे में सफल हो चुका होता है। सोशल मीडिया पर अक्सर भ्रामक जानकारियां पोस्ट की जाती हैं। अगर आप उन पर भरोसा करते हैं या उनको साझा करते हैं, तो आपकी छवि को गहरा धक्का लग सकता है। इस माध्यम के सबसे बड़े खलनायक हैकर्स हैं, जो आपकी निजी जानकारियों या संदेशों तक पहुंच जाते हैं।

सोशल मीडिया का बहुत ज्यादा उपयोग अवसाद, तनाव जैसी स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है। इसके विभिन्न मंचों पर अक्सर ऐसी तस्वीरें चर्चा बटोरती हैं, जो वास्तविक नहीं होतीं। इन तस्वीरों के देखकर आप संबंधित व्यक्ति के बारे में गलत धारणा बना सकते हैं। इस पर लोग अक्सर दूसरों की तुलना में अपने जीवन को खुशहाल दिखाने की कोशिश करते हैं।

पहाड़ों पर एक से ज्यादा पैदल मार्ग तैयार रखना चाहिए

वीरेंद्र कुमार पैन्यूली

खराब मौसम, भूस्खलन और दुर्घटनाओं की वजह से केदारनाथ पैदल मार्ग को बार–बार रोकना पड़ रहा है। अभी 15 जून को ही जंगलचट्टी के पास मार्ग पर भारी पत्थर गिरने से पैदल यात्रा रोक दी गई। इस बार 2 मई को यात्रा के पहले ही दिन हजारों श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ पड़ी थी। बार–बार यह जरूरत महसूस हो रही है कि भीड़भाड़ व दुर्घटनाओं से बचने के लिए केदारनाथ पुरी को वैकल्पिक मार्गों से जोड़ने की जरूरत है।

लोग अभी भूले नहीं हैं। 31 जुलाई 2024 की रात केदारनाथ पैदल मार्ग में बादल फटने से जंगलचट्टी, भीमबली, लिंचोली तथा रामबाड़ा के क्षेत्र में भारी नुकसान हुआ था। भीमबली पुलिस चौकी के पास इसका लगभग 30 मीटर हिस्सा ढह गया था। दो पुल भी बह गए थे। जंगलचट्टी में 60 मीटर व गौरीकुंड में घोड़ा पड़ाव के पास 15 मीटर सड़क बिल्कुल खत्म हो गई थी। लगभग 15,000 यात्री जहां–तहां फंस गए थे। उन्हें सुरक्षित जगहों पर पहुंचाने में पूरे पंद्रह दिन लग गए थे। पैदल मार्ग लगभग 29 जगह क्षतिग्रस्त हुआ था। इसके बाद तो पूरे यात्राकाल में पैदल मार्ग खुलता और बंद होता रहा। इस साल जून में ही मार्ग पर भारी पत्थर गिरने से पैदल यात्रा रोकनी पड़ी। मानसून से पहले भी पूरे देश में तेज बरसात होने लगी है। उत्तराखंड भी इसका अपवाद नहीं है। पूरी आशंका है कि भूस्खलन व मार्ग पर मलबा गिरना जारी रहेगा। इसलिए वैकल्पिक पैदल मार्गों की रणनीति अपनाने का समय आ गया है।इस बार हेलीकॉप्टर दुर्घटना भी 15 जून को हुई है, जिसमें कुल सात लोगों ने जान गंवाई है। वैसे भी बरसात में हेलीकॉप्टर सेवा बाधित होती है। ऐसे में, वैकल्पिक पैदल मार्गों को चुस्त–दुरस्त रखना आवश्यक हो गया है। बीते वर्ष मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मार्ग की क्षतियों के आकलन व उस पर रिपोर्ट देने की जिम्मेदारी नेहरू पर्वतारोहण संस्थान उत्तरकाशी के पूर्व प्रधानाचार्य (सेवा निवृत्त) कर्नल अजय कोठियाल को दी थी। आकलन में यह भी पता चला है कि गिरते झरनों से होने वाले कटाव से भी पैदल मार्ग की चौड़ाई जगह–जगह कम हुई है। अब साल 2013 में ध्वस्त हुए व बंद किए गए पैदल मार्ग को चालू कर वहां से भी यात्रा चलाई जाएगी। वर्तमान पैदल मार्ग को भी पूरी तरह से ठीक किया जाएगा। 16–17 जून 2013 की आपदा में पारंपरिक 14 किलोमीटर का गौरीकुंड– केदारनाथ पैदल मार्ग बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। रामबाड़ा का तो नामो–निशान ही नहीं बचा। वन विभाग से मिली भूमि उपयोग की अनुमति के बाद 2013 में क्षतिग्रस्त हुए मार्ग को ठीक करने की राह खुली।

कर्नल कोठियाल के ही नेतृत्व में उनके 12 सदस्यीय दल ने जून 2013 की केदारनाथ आपदा के बाद मंदाकिनी घाटी में ट्रैकिंग कर तीन वैकल्पिक मार्ग बताए थे। एक माह के भीतर ही उत्तराखंड सरकार को चौमासी–खाम–रेका केदारनाथ मार्ग सुझाया था। इसमें दूरी 34 किलोमीटर है और चलने में तीन दिन लगते हैं। वैकल्पिक मार्गों को अगर दुरुस्त कर दिया जाए, तब मंदाकिनी के दोनों छोरों से चलने पर केदारपुरी पहुंचने के लिए दो वैकल्पिक मार्ग उपलब्ध हो जाएंगे। जुलाई 2024 की आपदा के बाद केवल एक ही खुलते और बंद होते मार्ग की वजह से श्रद्धालुओं की भीड़ को नियंत्रित रखना मुश्किल हो जा रहा है। पहाड़ों में अपनी मंजिल तक पहुंचने के लिए अधिक मार्ग तो होने ही चाहिए, क्योंकि समय के साथ श्रद्धालुओं की संख्या भी बढ़ती ही जाएगी।

बीते सीजन में लगभग 16 लाख लोग पैदल मार्ग से केदारनाथ पहुंचे थे। इस संख्या में अगर स्थानीय लोगों, घोड़े–खच्चर, पालकी लाने–ले जाने वालों की संख्या के साथ पूरे मार्ग पर आने–जाने वाले लोगों को जोड़ लें, तो सोचकर ही मुश्किल का एहसास होता है। इतनी भारी संख्या में लोग एक ही पैदल मार्ग से यात्रा करेंगे, तो हादसों की आशंका रहेगी। पहाड़ों को बेतहाशा भीड़ के लिए तैयार रहना होगा, इसके लिए दो से ज्यादा पैदल मार्गों को दुरुस्त रखना होगा। वैकल्पिक मार्गों पर संचार सुविधा भी पुख्ता रखने की जरूरत है। पहाड़ों में मोबाइल फोन संपर्क टूटने पर परिजन बहुत चिंतित हो जाते हैं और राहत कार्यों में भी खूब परेशानी आती है। अफवाहों को भी बल मिलता है। मतलब, पहाड़ों में पैदल यात्रा और संचार का क्रम सुनिश्चित रहना चाहिए।

अभिषेक बच्चन की नई फिल्म कालीधर लापता का एलान

अभिनेता अभिषेक बच्चन को इन दिनों फिल्म हाउसफुल 5 में देखा जा रहा है। फिल्म में उनकी कॉमिक टाइमिंग की खूब तारीफ हो रही है और बॉक्स ऑफिस पर भी यह ठीक–ठाक कमाई कर रही है।अब अभिषेक ने अपनी नई फिल्म का ऐलान कर दिया है, जिसका नाम कालीधर लापता है। इसके साथ फिल्म की रिलीज तारीख का भी ऐलान हो गया है।आइए जानें आप यह फिल्म कब और कहां देख पाएंगे ।कालीधर लापता का प्रीमियर 4 जुलाई, 2025 से ओटीटी प्लेटफॉर्म जी5 पर होगा। फिल्म का पहला पोस्टर भी सामने आ गया है, जिसमें अभिषेक पेड़ की टहनी पर बैठे दिख रहे हैं।अभिषेक ने लिखा, चर्चाओं पर अब फुल स्टॉप। कभी–कभी, खो जाना कोई चक्कर नहीं होता, बल्कि यहीं से असली कहानी शुरू होती है। सपनों, मोड़ों और उन लोगों से भरी, जो इसे यादगार बनाते हैं। इस फिल्म के निर्देशन की कमान मधुमिता ने संभाली है।बीते दिन अभिषेक ने सोशल मीडिया पर एक पोस्टर साझा किया था। उन्होंने लिखा, मैं एक बार लापता होना चाहता हूं। भीड़ में खुद को फिर से पाना चाहता हूं। जो कुछ भी था, सब दे दिया अपनों के लिए। अब जरा सा वक्त अपने लिए चाहता हूं। अभिषेक के इस पोस्ट को लोग ऐश्वर्या राय के साथ उनके तलाक से जोड़ रहे थे। हालांकि, अब साफ हो गया है कि उस पोस्ट का संबंध उनकी नई फिल्म से है। यह फिल्म ग्रामीण भारत की पृष्ठभूमि पर आधारित है जो कालीधर के इर्द–गिर्द घूमती है, जो एक बूढ़ा आदमी है, जिसे पता चलता है कि उसका परिवार उसे छोड़ने की योजना बना रहा है.

भारतीय क्रिकेट में गिल–पंत युग का शुभ–आरंभ

हेडिंग्ले (लीड्स),एंडरसन–तेंदुलकर ट्रॉफी 2025 के लिए खेला जा रहा 5 मैचों की सीरीज का पहले टेस्ट का पहला दिन पूरी तरह से भारतीय क्रिकेट टीम के नाम रहा. टॉस को छोड़कर इंग्लैंड के पक्ष में कुछ नहीं गया. ओपनर बल्लेबाज यशस्वी जायसवाल और कप्तान शुभमन गिल ने शतक जड़े.

नतीजतन, जब पहले दिन का खेल समाप्त हुआ तो भारतीय टीम का स्कोर 85 ओवर में 3 विकेट पर 359 रन था. कप्तान गिल 175 गेंदों पर 127 रन बनाकर नाबाद हैं, जबकि उपकप्तान ऋषभ पंत 6 चौकों और 2 छक्कों की मदद से 65 रन बनाकर खेल रहे हैं. दिन के पहले सत्र में सलामी बल्लेबाज केएल राहुल (42) और जायसवाल ने इंग्लैंड के आक्रमण का सामना किया और पहले विकेट के लिए 91 रन जोड़कर टीम को अच्छी शुरुआत दिलाई.

शुभमन गिल ने बतौर कप्तान पहले ही मैच में तोड़ा आईसीसी का नियम, लगेगा जुर्माना?

हेडिंग्ले (लीड्स), भारतीय क्रिकेट टीम ने इंग्लैंड क्रिकेट टीम के खिलाफ 5 टेस्ट मैचों की सीरीज के पहले मैच में शानदार शुरुआत की है। पहले दिन यशस्वी जायसवाल (101) और कप्तान शुभमन गिल (127*) ने शतक स्कोर को 359/3 पहुंचा दिया। इस दौरान कप्तान गिल शतक बनाने के बावजूद बड़ी मुसीबत में फंसते दिख रहे हैं। उन्होंने बतौर कप्तान अपने पहले ही मैच में इंटरनेशनल क्रिकेट काउंसिल (आईसीसी) का बड़ा नियम तोड़ दिया है और उन पर कार्रवाई हो सकती है।बल्लेबाजी के दौरान गिल ने सफेद मोजों की जगह काले मोजे पहन रखे थे, जबकि आईसीसी के नियम 19.45 के तहत टेस्ट मैचों में सफेद, क्रीम या हल्के भूरे रंग के मोजे पहने जाने चाहिए। ये नियम मेरिलबोन क्रिकेट क्लब की सिफारिश पर मई 2023 में लागू हुआ था। अब गिल को ड्रेस कोड नियमों के उल्लंघन पर आईसीसी की कार्रवाई का सामना करना पड़ सकता है। यह कार्रवाई मैच रेफरी रिची रिचर्डसन के विवेक पर आधारित होगी। मैच रैफरी इसे जानबूझकर किया गया लेवल 1 का अपराध मानते हैं तो गिल पर मैच फीस का 10 या 20 प्रतिशत जुर्माना लगाया जा सकता है। हालांकि, अगर गिल का फैसला आकस्मिक था या उन्होंने ऐसा इसलिए किया क्योंकि उनके सफेद मोजे गीले थे तो वे जुर्माने से बच सकते हैं, लेकिन ये मैच रेफरी पर ही निर्भर करेगा।

मालविका मोहनन ने की प्रभास की तारीफ, बाहुबली की गिनाईं खूबियां

अभिनेत्री मालविका मोहनन की अपकमिंग हॉरर–कॉमेडी फिल्म 'द राजा साहबझ् सिनेमाघरों में रिलीज को तैयार है। निर्देशक मारुति की फिल्म में मालविका के साथ अभिनेता प्रभास मुख्य भूमिका में हैं। मालविका ने प्रभास की तारीफ करते हुए बताया कि वह शानदार इंसान हैं। मालविका मोहनन ने को–स्टार प्रभास के साथ पहली मुलाकात का अनुभव शेयर करते हुए बताया कि उन्हें प्रभास के बातचीत करने का अंदाज पसंद है। मालविका मोहनन से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर एक फैन ने सवाल किया कि 'द राजा साहबझ् के सेट पर उनका सबसे पसंदीदा पल कौन सा था? मालविका ने कहा, मेरे लिए 'द राजा साहबझ् के सेट पर सबसे खास पल था, जब मैं प्रभास सर से पहली बार मिली।उन्होंने आगे बताया, उस वक्त मेरा शेड्यूल काफी व्यस्त था और मैं उस समय दूसरी फिल्म की शूटिंग भी कर रही थी, द राजा साहब के लिए जब मैं हैदराबाद पहुंची तो बहुत थकी हुई थी और नींद न लेने की वजह से काफी दिक्कतों का सामना भी करना पड़ रहा था।

वामिका गब्बी ने स्टाइलिश ड्रेस में बिखेरा हुस्न का जलवा

एक्ट्रेस वामिका गब्बी ने एक बार फिर सोशल मीडिया पर अपने लेटेस्ट लुक से तहलका मचा दिया है. वामिका ने हाल ही में इंस्टाग्राम पर कुछ बेहद स्टाइलिश तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वह लिलैक कलर की स्ट्रैपलेस ड्रेप ड्रेस में नजर आ रही हैं. उनका ये लुक न सिर्फ ग्लैमरस है, बल्कि काफी एलिगेंट भी लग रहा है. तस्वीरों में वामिका ने मल्टीकलर एंब्रॉयडरी वाला फ्लोरल टॉप कैरी किया है, जो उनके आउटफिट को रिच और रॉयल फील दे रहा है. उन्होंने लाइट मेकअप और खुले बालों के साथ इस लुक को कंप्लीट किया. कैमरे के सामने उनका कॉन्फिडेंस और पोज़ काफी इंप्रेसिव रहा.

नीरज चोपड़ा ने 88.16 मीटर थ्रो कर जीती पेरिस डायमंड लीग

पेरिस,भारत के स्टार जेवलिन थ्रोअर और डबल ओलंपिक मेडलिस्ट नीरज चोपड़ा ने पेरिस डायमंड लीग 2025 में शानदार प्रदर्शन करते हुए इतिहास रचा है. चोपड़ा ने एंडरसन पीटर्स और जूलियन वेबर जैसे बड़े खिलाड़ियों को हराकर दो साल में अपना पहला डायमंड लीग खिताब जीता है. गोल्डन बॉय के नाम से मशहूर इस खिलाड़ी ने डायमंड लीग के पेरिस लेग में शानदार प्रदर्शन किया और शीर्ष स्थान हासिल किया. चोपड़ा ने अपने पहले ही प्रयास में अपना सवोच्च थ्रो हासिल किया, उन्होंने 88.16 मीटर का थ्रो दर्ज किया. नीरज का यह पहला थ्रो ही उनके लिए जीत सुनिश्चित करने के लिए काफी था. इसके साथ ही उन्होंने जर्मनी के जूलियन वेबर से भी बदला ले लिया, जिन्होंने डायमंड लीग के दोहा लेग में नीरज चोपड़ा को हराया था. वेबर पेरिस में एक बार फिर ऐसा करने में नाकाम रहे. स्टार जैवलिन थ्रोअर जूलियन वेबर ने 87.88 मीटर थ्रो कर दूसरा स्थान हासिल किया, जबकि ब्राजील के लुइस मौरिसियो दा सिल्वा 86.62 मीटर की दूरी तय करके तीसरे स्थान पर रहे. बता दें कि, 3 मुकाबलों में यह पहली बार है जब नीरज चोपड़ा ने इस सीजन में जूलियन वेबर को हराया है. मौजूदा डायमंड लीग सीजन का फाइनल 27–28 अगस्त को स्विट्जरलैंड के ज्यूरिख में खेला जाएगा. पेरिस के इस इवेंट में नीरज चोपड़ा के सबसे बड़े प्रतिद्वंद्वी माने जा रहे ग्रेनेडा के एंडरसन पीटर्स का पेरिस में दिन खराब रहा. उन्होंने 77.89 मीटर के खराब थ्रो से शुरुआत की.

पीटर्स के लिए 80.29 मीटर का थ्रो रात का उनका सर्वश्रेष्ठ थ्रो रहा. भारत के स्टार एथलीट नीरज चोपड़ा अगली बार 24 जून को ओस्ट्रावा गोल्डन स्पाइक 2025 एथलेटिक्स मीट में मैदान पर उतरेंगे. यह आयोजन चेक गणराज्य में होगा और 24 जून के आयोजन के तुरंत बाद चोपड़ा 5 जुलाई को बेंगलुरु में नीरज चोपड़ा क्लासिक में मौजूद रहेंगे.

एक नजर

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रतियोगिताओं का आयोजन

जयन्त प्रतिनिधि। कोटद्वार। आईटीडीए कैल्क कोटद्वार में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर इंटर बैच कंप्यूटिशन का आयोजन किया गया। जिसमें जनरल नॉलेज, लूडो, क्रफ्ट, मेहंदी, शतरंज, निबंध, हैंड क्रफ्ट, रंगोली, ड्राइंग आदि प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इस अवसर पर संस्थान के डायरेक्टर डॉक्टर नंदकिशोर जखमोला ने सभी को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए इस प्रतियोगिता में विजयी प्रतिभागियों को प्रशस्ति पत्र व स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर डायरेक्टर डॉक्टर नंदकिशोर जखमोला वह सर डायरेक्टर अनीता जखमोला व संस्थान के जनसंपर्क अधिकारी अरविंद दुदपुडी, स्वाति कंडवाल, भारत रावत, शिवानी नेगी, शौर्य नैथानी, सौरभ घनशाला, नितेश रावत, मोहित ठाकुर सहित संस्थान के सभी छात्र–छात्राएं उपस्थित रहे।।

जेसीबी से टकराई स्कूटी, पति-पत्नी घायल

जयन्त प्रतिनिधि। पौड़ी : पाबौ चौकी क्षेत्र के पटालखानी के पास एक स्कूटी सड़क किनारे कार्य कर रही जेसीबी से टकरा गई। दुर्घटना में स्कूटी सवार पति व पत्नी घायल हो गए। दुर्घटना में घायल पति को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पाबौ में प्राथमिक उपचार के बाद हायर सेंटर रेफर किया गया है।

पाबौ चौकी प्रभारी नवीन पुरोहित ने बताया कि शनिवार को पौड़ी से पाबौ की तरफ जा रही स्कूटी सड़क किनारे कार्य कर रही जेसीबी के बकेट से टकरा गई। हादसे में स्कूटी में सवार माससु निवासी 28 वर्षीय मनोज को सिर में चोट आई है। हादसे के समय स्कूटी पर उसकी पत्नी दीपिका भी पीछे बैठी थी, जिसे मामूली चोटें आई हैं। बताया कि घायलों को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पाबौ लाया गया, जहां मनोज को प्राथमिक उपचार के बाद बेहतर इलाज के लिए हायर सेंटर रेफर किया गया। दीपिका की हालत स्थिर बताई जा रही है। हादसे की सूचना पर मौके पर घायल के परिजन भी पहुंच गए थे। बताया कि पुलिस ने घटनास्थल का मुआयना कर मामले की जांच शुरू कर दी है।

तीन घंटे बाधित रहा केदारनाथ हाईवे

रुद्रप्रयाग : बीती रात से हुई तेज बारिश के चलते केदारनाथ हाईवे मुनकटिया में तीन घंटे बाधित रहा। प्रशासन और पुलिस द्वारा जल्द मार्ग पर जेसीबी लगाते हुए सुबह 10 बजे आवाजाही के लिए तैयार किया गया, जिसके बाद शटल सेवा शुरू होते ही यात्री गौरीकुंड के लिए रवाना हुए। इससे पहले मुनकटिया के समीप वैकल्पिक मार्ग से बड़ी संख्या में यात्री सुबह 7 बजे ही केदारनाथ रवाना हो गए। शुक्रवार रात से जनपद में जमकर बारिश हो रही है। बारिश से कोतवाली सोनप्रयाग क्षेत्र में मुनकटिया के समीप शटल सेवा के संचालन में उपयोग में आने वाला केदारनाथ हाईवे पर पहाड़ी से मलबा पत्थर आने से बाधित हुआ। रात से बाधित मार्ग सुबह 10 बजे आवाजाही के लिए खोला गया। यात्रा पर आए श्रद्धालुओं की सुरक्षा को देखते हुए सोनप्रयाग में यात्रियों को एक घंटे रोका गया। हालांकि इससे पहले कई युवा यात्री मुनकटिया में वैकल्पिक मार्ग से होते हुए केदारनाथ रवाना हुए। जबकि वृद्ध यात्रियों को शटल सेवा शुरू होने के बाद सोनप्रयाग से गौरीकुंड भेजा गया। पुलिस की मौजूदगी में जेसीबी से मुनकटिया में हाईवे पर गिरा मलबा हटाया गया, जिसके बाद आवाजाही सुचारु हुई। (एजेंसी)

अगस्त्यमुनि डिग्री कॉलेज के छात्रों ने किया योग

रुद्रप्रयाग : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय अगस्त्यमुनि में नमामि गंगे इकाई के सहयोग में एक दिवसीय विशेष योग शिविर आयोजित किया गया। इस मौके पर महाविद्यालय के प्राचार्य के साथ ही प्राध्यापक, कर्मचारी तथा शिक्षा संकाय के छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। योग शिविर का संचालन योग प्रशिक्षक जितेन्द्र रावत द्वारा किया गया। उन्होंने प्रतिभागियों को ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, त्रिकोणासन, हलासन, भ्रामरी प्राणायाम और अनुलोम-विलोम जैसे विभिन्न योगासनों एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया। जबकि योग के शारीरिक, मानसिक और आत्मिक लाभों पर प्रकाश डाला गया। इस अवसर पर नमामि गंगे इकाई की नोडल अधिकारी डॉ. ममता भट्ट ने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य महाविद्यालय के विद्यार्थियों और स्टाफ को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना एवं योग को जीवन शैली में शामिल करने के लिए प्रेरित करना है।

स्वस्थ शरीर के लिए जीवन में अपनाएं योग

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर मालवीय उद्यान में आयोजित किया गया शिविर

कोटद्वार के मालवीय उद्यान में योगाभ्यास करते लोग

जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर भारत स्वाभिमान न्यास व पतंजलि योग समिति की ओर से मालवीय उद्यान में योग शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें बड़ी संख्या में क्षेत्रवासियों ने योगाभ्यास करते हुए जीवन में योग को अपनाने का संकल्प लिया।

आयोजित योग शिविर का शुभारंभ विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खंडूडी भूषण ने दीप प्रज्जवलित कर किया। इस दौरान उन्होंने क्षेत्रवासियों के साथ सामूहिक योग किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने योग को वैश्विक मंच पर पहचान दिलाकर एक नई ऊंचाई प्रदान की है। आज न केवल भारत, बल्कि पूरे विश्व में योग घर-घर तक पहुंच चुका है। योग केवल स्वास्थ्य को ठीक रखने का माध्यम ही नहीं है, बल्कि यह हमें हमारी प्राचीन संस्कृति से भी जोड़ता है। विद्यालयों में शिक्षा के साथ योग का समावेश यह दर्शाता है कि यह भावी पीढ़ी को सशक्त बनाने का कार्य कर रहा है। कहा कि प्रत्येक नागरिक को प्रतिदिन योग करना चाहिए और अपने बच्चों को भी योग करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। उन्होंने टीसीजी पब्लिक स्कूल में आयुर्वेदिक अस्पताल की ओर से आयोजित योग दिवस कार्यक्रम में भी सहभागिता की। इस दौरान भाजपा प्रदेश प्रवक्ता बिपिन कैंथोला, मंडी समिति अध्यक्ष सुमन कोटनाला, विकासदीप मित्तल, रोशन कुमार, राकेश काला, संग्राम सिंह भंडारी और विष्णु अग्रवाल सहित बड़ी संख्या में स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे।

केंद्रीय विद्यालय खोले जाने का किया स्वागत

केंद्रीय विद्यालय खोले जाने पर विस अध्यक्ष का स्वागत करते पूर्व सैनिक

जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : पूर्व सैनिक सेवा परिषद ने कोटद्वार में केंद्रीय विद्यालय खोले जाने का स्वागत किया है। कहा कि इससे क्षेत्र में शिक्षा व्यवस्था बेहतर होगी।

इस संबंध में परिषद ने विधानसभा अध्यक्ष से मुलाकात की। इस दौरान सदस्यों ने विधानसभा अध्यक्ष का धन्यवाद किया। कहा कि गोपाल कृष्ण बड़थ्वाल ने कहा कि कोटद्वार में केंद्रीय विद्यालय खुलवाने के लिए परिषद सहित अन्य संगठन भी लंबे समय से शासन प्रशासन के साथ पत्राचार कर रहे थे।

परिषद की ओर से इस संबंध में पूर्व में भी विधानसभा अध्यक्ष को ज्ञापन सौंपे गए थे, जो अब विधानसभा अध्यक्ष के प्रयासों से फलीभूत हो गई है। इस पर विधानसभा अध्यक्ष ने पूर्व सैनिकों को आश्वस्त किया कि शीघ्र ही केंद्रीय विद्यालय के लिए भूमि, भवन व अन्य विसंगतियों को दूर किया जाएगा। विधानसभा अध्यक्ष से मुलाकात करने वालों में परिषद के सीपी डोबरियाल, बलवान सिंह रावत, अनूप बिष्ट, महानंद ध्यानी और सुभाष कुकरेती आदि शामिल थे।

महर्षि कण्व योग समिति ने किया योग

योगाभ्यास करते समिति के सदस्य

जयन्त प्रतिनिधि। कोटद्वार : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर महर्षि कण्व योग समिति की ओर से योगाभ्यास का आयोजन किया गया। जिसमें लोगों को अपने जीवन में योग को अपनाने की अपील की गई।

आयोजित योग शिविर का शुभारंभ उत्तराखंड क्रांति दल (यूकेडी) के प्रांतीय संरक्षक शक्तिशैल कपरवाण, राजेन्द्र सिंह नेगी व दलजीत सिंह, सीपी धूलिया, सतीश गौड़, बृजमोहन नेगी, प्रेम सिंह नेगी ने किया। योग साधकों ने लोगों को योग के लाभ बताए। समिति के अध्यक्ष नीरज नेगी ने कहा कि हमें स्वस्थ शरीर प्राप्त करने के लिए जीवन में योग को अपनाना चाहिए। कार्यक्रम का संचालन हर्षमणि नौडियाल ने किया। इस मौके पर समिति के उपाध्यक्ष सोहन लाल भारद्वाज, कांति बिष्ट आदि मौजूद रहे।

योग के साथ पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश

जयन्त प्रतिनिधि। कोटद्वार : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार को लैंसडौन वन प्रभाग कोटद्वार के सौजन्य व भारत स्वाभिमान न्यास के सहयोग से नगर हरित योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान भारत स्वाभिमान न्यास की ओर से उपस्थित लोगों को हरित योग कार्यक्रम के अंतर्गत योगाभ्यास कराया गया। तत्पश्चात उपस्थित लोगों द्वारा पौध रोपण भी किया गया। इस अवसर पर वन क्षेत्राधिकारी उमेश चंद्र जोशी ने कहा कि पर्यावरण की रक्षा के लिए पेड़ पौधो का संरक्षण आवश्यक है। इसलिए सभी को पौध रोपण करना चाहिए। कार्यक्रम में मौजूद भाजपा प्रदेश प्रवक्ता विपिन कैंथोला ने कहा कि योग भी जीवन के लिए आवश्यक है। योग करने से शरीर निरोगी रहता है। वहीं पर्यावरण संरक्षण के दायित्व में सभी को अपना योगदान देना चाहिए। फोरेस्ट पेंशनर्स ग्रुप के अध्यक्ष आरपी पंत ने भी योग को जीवन में आवश्यक बताया। कार्यक्रम में राजेंद्र जजेड़ी, दिनेश घिल्डियाल, अनिल कुकरेती, उमानंद बडोला, सुरेश मधवाल, चंद्र किशोर असवाल, दिनेश जुयाल, सतीश शर्मा और प्रकाश हिंदवान सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

महिला पतंजलि योग समिति ने दिया योग से निरोग रहने का संदेश

आईएचएमएस संस्थान में योग करते साधक

जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : कोटद्वार। इंस्टीट्यूट ऑफ हॉस्पीटेलिटी, मैनेजमेंट एंड साइंसेज (आईएचएमएस) कॉलेज की ओर से और महिला पतंजलि योग समिति के सहयोग से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस धूमधाम से मनाया गया। सैकड़ों की संख्या में लोगों ने योगाभ्यास किया। इस अवसर पर योग के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए योग साधकों को सम्मानित किया गया। नन्हें योग साधकों ने योग क्रियाओं का मनमोहक प्रदर्शन किया।

बलभद्रपुर बीईएल रोड स्थित कॉलेज के खेल मैदान में आयोजित अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का मेयर कोटद्वार शैलेंद्र सिंह रावत, भाजपा जिलाध्यक्ष राजगौरव नौटियाल, मंडी समिति के पूर्व अध्यक्ष सुमन कोटनाला, समाजसेवी रेणुका गुसाईं ने दीप प्रज्जवलित कर शुभारंभ किया। अपने संबोधन में मेयर शैलेंद्र सिंह रावत ने योग साधकों को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में स्वस्थ रहने के लिए योग ही ऐसा माध्यम है, जिससे हम सब निरोग रह सकते हैं। उन्होंने योग साधकों से समाज को निरोगी रखने के लिए योग को घर-घर तक पहुंचाने की अपील की। इस अवसर पर महिला पतंजलि योग समिति की प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य शोभा रावत के निर्देशन में अंतरराष्ट्रीय योग प्रोटोकॉल के तहत करीब 200 से अधिक, बच्चों से लेकर बजुर्गों ने योगाभ्यास किया। योग कक्षाओं के नन्हें मुन्हें योग साधकों ने योगाभ्यास का मनमोहक प्रदर्शन कर दर्शकों को तालियां बजाने पर मजबूर किया। इस अवसर पर आईएचएमएस के निदेशक बीएस नेगी, महिला पतंजलि योग समिति की जिला प्रभारी सोनिया ध्यानी, आरती खंतवाल, अनीता कंडारी, वंदना थपलियाल, सुनीता बिष्ट, मधु गुसाईं, अनीता रावत, कुसुम ध्यानी, उर्मिला नैथानी, सुरजी बिष्ट, पूनम भोज, भावना नेगी, आईएचएमएस के जन संपर्क अधिकारी नरेश थपलियाल सहित कॉलेज के प्राध्यापक, कर्मचारी और बड़ी संख्या में महिला पतंजलि के सदस्य उपस्थित रहे।

ठगी करने वाले अन्तर्राज्यीय गिरोह के दो सदस्य गिरफ्तार

मृतकों के नाम पर बीमा पॉलिसी और खाता खोलकर की ठगी

पुलिस की गिरफ्त में ठगी करने वाले अन्तर्राज्यीय गिरोह के सदस्य।

जयन्त प्रतिनिधि। पौड़ी : पौड़ी पुलिस ने अन्तर्राज्यीय गिरोह के दो सदस्यों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों ने मृतकों के नाम पर बीमा पॉलिसी और खाता खोलकर ठगी की थी।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक महोदय पौड़ी लोकेश्वर सिंह ने बताया कि 9 मई 2025 को राजीव शर्मा आदित्य बिरला सन लाइफ इंश्योरेंस के प्रतिनिधि अधकृत अधिकारी, कार्यालय नई दिल्ली द्वारा कोतवाली पौड़ी पर एक शिकायती प्रार्थना पत्र दिया गया। जिसमें बताया गया कि रविंद्र व उषा रानी नाम के व्यक्तियों द्वारा आपराधिक साजिश कर आकाश कुमार की मृत्यु के उपरांत धोखाधड़ी की नियत से मृतक की जीवन बीमा पॉलिसी आदित्य बिरला सन लाइफ इंश्योरेंस से लेकर व लगभग 20 लाख रुपये बीमा का दावा करते हुए फर्जी दस्तावेज उपलब्ध कराकर मृतक आकाश कुमार के नाम पर केनरा बैंक पौड़ी में खाता भी खुलवाया गया।

प्रार्थना पत्र के आधार पर कोतवाली पौड़ी में मुकदमा दर्ज किया गया। अपर पुलिस अधीक्षक कोटद्वार चन्द्रमोहन सिंह व क्षेत्राधिकारी सदर पौड़ी त्रिवेन्द्र सिंह राणा के पर्यवेक्षण, प्रभारी कोतवाली पौड़ी कमलेश शर्मा के नेतृत्व में पुलिस टीम का गठन किया गया। विवेचक द्वारा विवेचना में साक्ष्यों का संकलन किया गया तो यह तथ्य प्रकाश में आये कि अभियुक्तों द्वारा मृत व्यक्तिओं के आधार कार्ड, मृत्यु प्रमाण पत्र आदि में छेड़छाड़ कर धोखाधड़ी की गयी।

साथ ही विवेचना के दौरान रविंद्र कुमार व मुकेश कुमार का अपने अन्य साथियों के साथ मिलकर अपराध करना पाया गया। इस संगठित गिरोह द्वारा मृत व्यक्तियों के नाम से बीमा कंपनियों में बीमा पॉलिसी खोली जा रही थी और मृतक के नाम पर बैंक में खाता भी खोला गया था। इस गिरोह ने धोखाधड़ी से बचने के लिए मृतक के नाम पर खोले गए बैंक खाते पर अपना फोटो लगाया था। गठित टीम द्वारा गत शुक्रवार को उक्त अभियोग में संलिप्त अभियुक्त रविंद्र कुमार पुत्र मुरली सिंह, निवासी हसनपुर, थाना नजीबाबाद, जिला बिजनौर, उत्तर प्रदेश, मुकेश कुमार पुत्र स्वर्गीय रूपचंद निवासी परमानन्दपुर, थाना आईटीआई, काशीपुर, जिला उधम सिंह नगर को काशीपुर व नजीबाबाद से गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तारशुदा अभियुक्त को माननीय न्यायालय के समक्ष पेशकर आवश्यक वैधानिक कार्यावाही की जा रही है। पुलिस टीम में वरिष्ठ उपनिरीक्षक वेद प्रकाश, उपनिरीक्षक मेहराजुद्दीन, मुख्य आरक्षी दिनेश नेगी, अनुज चौधरी, आरक्षी हरीश आदि शामिल थे।

अपराध करने का तरीका

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक महोदय पौड़ी लोकेश्वर सिंह ने बताया कि अभियुक्तों द्वारा मृतकों का पता कर उनके परिजनों को बीमा क्लेम का लालच देकर मृत व्यक्ति को जीवित दिखाकर उनकी बीमा पॉलिसी करवाते हैं और फिर कुछ किस्त भरकर बीमित व्यक्ति की मृत्यु दिखाकर उसके असली मृत्यु प्रमाण पत्र में हेराफेरी कर या फर्जी मृत्यु प्रमाण पत्र बनवाकर डेथ क्लेम की धनराशि का दावा कर कुछ धनराशि परिजनों को देकर शेष धनराशि धोखाधड़ी कर आपस में बांट लेते हैं। पूछताछ और जांच में इस गिरोह के अन्य सदस्यों का हाथ होना भी प्रकाश में आया है, जिनकी गिरफ्तारी हेतु पुलिस टीम लगातार प्रयास कर रही है।

महाविद्यालय के वार्षिकोत्सव में दिखी सांस्कृतिक धूम

रिखणीखाल के अंतर्गत राजकीय महाविद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में प्रस्तुति देती छात्राएं

जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : राजकीय महाविद्यालय रिखणीखाल का वार्षिकोत्सव धूमधाम के साथ मनाया गया। इस दौरान मोनिका को मिस फेयरवेल का खिताब दिया गया। साथ ही एकल नृत्य प्रतियोगिताओं में छात्रा शीतल ने अव्वल स्थान प्राप्त किया।

आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्य डा. मनोज उप्रेती व पिंकी उप्रेती ने दीप प्रज्जवलित कर किया। प्राचार्य डा. मनोज उप्रेती ने विद्यार्थियों को जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। कहा कि विद्यार्थियों को सफल होने के लिए अध्ययनशील रहना चाहिए। कार्यक्रम में छात्रा मोनिका, साक्षी, मनीष व वंदना ने गढ़वाली गीत पर सामूहिक नृत्य प्रस्तुत किया। इसके उपरांत हुई एकल नृत्य प्रतियोगिता में छात्रा शीतल ने प्रथम, मोनिका ने द्वितीय और अंजली ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। बीए षष्ठम सेमेस्टर की छात्रा मोनिका को मिस फेयरवेल चुना गया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों ने गढ़वाली, कुमाऊंनी, हिंदी सहित अन्य गीतों पर नृत्य प्रस्तुत किए। प्रतियोगिता में बेहतर प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित भी किया गया। इस मौके पर सांस्कृतिक परिषद की समन्वयक डा. लक्ष्मी जोशी, डा. भारती, डा. सुनील दत्त, डा. सुनील चौहान, डा. कमल आर्या, डा. मनोज नौटियाल, डा. शूरवीर सिंह, डा. बबलू कुमार आदि मौजूद रहे।

डीएवी एफसी ने गाड़ीघाट को हराया

जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : राजकीय स्टेडियम कोटद्वार में फुटबॉल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। पहले मुकाबले में डीएवी डीएवी एफसी ने गाड़ीघाट को 6-0 से हराया।अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक दिवस पर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। तीन दिवसीय अंडर-19 बालक वर्ग की प्रतियोगिता का शुभारंभ ओलंपिक संघ के संरक्षक धीरेंद्र सिंह कंडवाल ने किया। उन्होंने युवाओं को नशे से दूर रहकर खेल के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। वालीबाल प्रशिक्षक विक्रम सिंह नेगी ने खिलाड़ियों को ओलंपिक वैल्यूज ओथ की शपथ दिलवाई। इस दौरान पहला मुकाबला डीएवी एफसी व गाड़ीघाट एफसी के मध्य खेला गया। जिसमें डीएवी एफसी ने 6-0 से जीत दर्ज की। दूसरा मुकाबले में स्पोर्टस स्टेडियम ट्रेनिज ने मिनी स्टेडियम मोटाढांग को 2-0 से हराया। तीसरे मुकाबले में बाल भारती ब्वायज ने प्रिंस भरत फुटबाल महादेव को 7-0 से हराया। चौथा मुकाबला महादेव एफसी व खेलो इंडिया ट्रेनिंज के मध्य हुआ। जिसमें महादेव एफसी 2-1 से विजयी रहा। इस मौके पर महेंद्र सिंह रावत, संदीप सिंह रावत, दिनेश कुमार, शुभम रावत, आयुष बिष्ट, शिवम सिंह रावत, मान सिंह थापा, गौरव वाल्मिकी, राहुल यादव, नितिन गुसाईं, तेजेंद्र सिंह रावत, अमित कुमार, गब्बर सिंह रावत, श्रवण सिंह नेगी आदि मौजूद रहे।

सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि मेरे नाम पर ग्राम बमोला, पट्टी डबरालस्यूं-2, तहसील लैंसडौन के खाता खतौनी संख्या 00081 में भूमिधरी भूमि दर्ज कागजात है। उक्त खाता संख्या में मेरा नाम प्रदीप सिंह पुत्र राजेन्द्र सिंह दर्ज हो गया है, जबकि मेरा सही व वास्तविक नाम दीपक सिंह रावत पुत्र स्व. राजेन्द्र सिंह रावत है, जो कि मेरे आधार कार्ड सहित अन्य दस्तावेजों में अंकित है।

अतः उक्त खाता संख्या में मेरा सही व वास्तविक नाम दीपक सिंह रावत पुत्र स्व. राजेन्द्र सिंह रावत दर्ज किया जाय।

दीपक सिंह रावत पुत्र स्व. राजेन्द्र सिंह निवासी ग्राम बमोला, पट्टी डबरालस्यूं-2, तहसील लैंसडौन, जिला पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड हाल निवास ग्राम मानपुर, पट्टी सुखरौ, तहसील कोटद्वार, जिला पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड।

उत्तर रेलवे

निविदा सूचना

भारत के राष्ट्रपति की ओर से प्रवर मण्डल अभियन्ता/प्रथम द्वारा ई–टेन्डर जिनके बन्द होने की तिथि प्रत्येक निविदा के सामने अंकित है। निम्न टेन्डर संख्या के अन्तर्गत आमंत्रित किये जाते हैं जो उसी दिन **16:00 बजे** तक प्राप्त किये जायेंगे। निविदा की कीमत तथा धरोहर राशि का भुगतान निविदादाता द्वारा केवल IREPS पोर्टल पर उपलब्ध नेट बैंकिंग, डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड आदि के माध्यम से आनलाइन भुगतान करना होगा। डिमाण्ड ड्राफ्ट, बैंकर चैक, डिपाजिट रसीद आदि स्वीकार्य नहीं होंगे। टेन्डर से संबंधित अन्य जानकारी वैबसाइट **www.ireps.gov.in** पर देखें।

टेन्डर संख्या दिनांक	63-DRM-MB-25-26 Dated 20.06.2025	76-DRM-MB-25-26 20.06.2025
कार्य का नाम	Hiring of MUV for each SSE/P.Way & SSE/W incharge and 9MT Truck for each P.Way incharge and other for track works in the section Sr.DEN-I/MB	Recoupment and additional provision of monsoon reserve in the section of ADEN/RK & ADEN/HW under Sr.DEN/I/MB.
निविदा का प्रकार	Service	Works
अनुमानित लागत (रु.)	1,82,83,570.23	1,49,67,569.20
धरोहर राशि (रु.)	2,41,400.00	2,24,800.00
टेन्डर क्लोसिंग दिनांक/समय	15.07.2025, 16:00	07.07.2025, 16:00
बिडिंग स्टार्ट तिथि	01.07.2025	23.06.2025
आफर की वैधता	90 दिन	60 दिन
कार्य पूर्ण करने की अवधि	24 माह	06 माह

सं.: 74-W/2/3/WA/Publication दिनांक: 20.06.2025 1868/2025

ग्राहकों की सेवा में मुस्कान के साथ

उत्तराखण्ड पॉवर कॉरपोरेशन लि.

(उत्तराखण्ड सरकार का उपक्रम)
कॉरपोरेट आईडेन्टीटी संख्या: U40109UP2001SG025867/2358
कार्यालय अधिशासी अभियन्ता, विद्युत वितरण खण्ड, कोटद्वार

ई–निविदा सूचना

विद्युत वितरण खण्ड, कोटद्वार के अन्तर्गत निम्न वर्णित कार्यों के निष्पादन हेतु ई–निविदा आमंत्रित की जाती है। जिसमें उत्तराखण्ड सरकार द्वारा प्रदत्त विद्युत ठेकेदारी 'ए' श्रेणी लाईसेन्स प्राप्त (जी.एस.टी., ई.पी.एफ. व ई.एस.आई. में पंजीकृत) हो तथा पंजीकृत ठेकेदारों से मुहरबन्द निविदाएं दो भागों में जिसमें प्रथम भाग में वांछित जी.एस.टी., ई.पी.एफ., ई.एस.आई., धरोहर धनराशि किसी भी बैंक / डाकघर की एफडीआर/ सीडीआर / राष्ट्रीय बचत पत्र के रूप में अधोहस्ताक्षरकर्ता के पक्ष में बंधक होनी चाहिए एवं अन्य शर्तें जो निविदा से सम्बन्धित हो तथा द्वितीय भाग में दरें जो कि निविदा खुलने की तिथि से कम से कम 06 माह के लिए वैध हो आमन्त्रित की जाती है बिना प्रथम भाग के निविदा भाग दो नहीं खोली जायेगी। यदि निविदा खुलने के दिन किसी कारणवश कार्यालय बन्द रहता है तो अगले कार्य दिवस को निविदा खोली जायेगी। अधोहस्ताक्षरकर्ता को यह अधिकार है कि वह बिना कारण बताए समस्त अथवा किसी भी ई–निविदा को निरस्त कर सकते हैं। कार्य अन्य विवरण के लिये वेबसाइट www.uktenders.gov.in को देखे।

ई–निविदा संख्या	ई–निविदा प्रपत्र क्रय राशि (जीएसटी सहित)	कार्य का विवरण	धरोहर धनराशि (रू. लाख में)	ई–निविदा क्रय करने हेतु अन्तिम तिथि एवं समय	ई–निविदा प्रपत्र कार्यालय में जमा करने की अन्तिम तिथि एवं समय	ई–निविदा प्रपत्र ऑनलाइन एवं ऑफलाइन निविदा प्रथम भाग खुलने की तिथि एवं समय
06/ EDDK/ 25-26	₹ 1180/-	33/11 केवी सबस्टेशन कालागढ से निकले पोषकों का अनुरक्षण एवं उपभोक्ता शिकायतों का निराकरण आदि कार्य।	0.39	दि. 18.07.2025 10.00 बजे तक	दि. 18.07.2025 11.00 बजे तक	दि.18.07.2025 15.30 बजे तक
07/ EDDK/ 25-26	₹ 1180/-	33/11 केवी सबस्टेशन कोटद्वार से निकले पोषकों का अनुरक्षण एवं उपभोक्ता शिकायतों का निराकरण आदि कार्य।	0.45	दि. 18.07.2025 10.00 बजे तक	दि. 18.07.2025 11.00 बजे तक	दि.18.07.2025 15.30 बजे तक
08/ EDDK/ 25-26	₹ 1180/-	33/11 केवी सबस्टेशन गिवईस्त्रोत से निकले पोषकों का अनुरक्षण एवं उपभोक्ता शिकायतों का निराकरण आदि कार्य।	0.45	दि. 18.07.2025 10.00 बजे तक	दि. 18.07.2025 11.00 बजे तक	दि.18.07.2025 15.30 बजे तक

पत्रांक: 1223/विविखको/टी–6 दिनांक: 21.06.2025 अधिशासी अभियन्ता

राष्ट्र हित में बिजली बचायें, बिजली बचाने हेतु एल.ई.डी. बल्ब का प्रयोग करें। (टोल फ्री नं. 1912) विद्युत बिलों के 24x7 ऑनलाइन भुगतान हेतु www.upcl.org पर जाएं। (विद्युत चोरी की सूचना टोल फ्री नं. 1800 180 4185/ फैक्स संख्या–0135–2760911 पर दें।)

संक्षिप्त समाचार

पंचायत चुनाव आचार संहिता के चलते पीटीए शिक्षकों ने धरना वापस लिया

देहरादून।अशासकीय स्कूलों के राजकीय मानदेय से वंचित पीटीए शिक्षकों ने पंचायत चुनाव की आदर्श आचार संहिता लागू होने की वजह से शनिवार को अपना आंदोलन स्थगित कर दिया। पीटीए शिक्षक सात अप्रैल से ननूरखेडा स्थित शिक्षा निदेशालय के बाहर धरना दे रहे थे। अशासकीय माध्यमिक शिक्षक संघ के प्रदेश अध्यक्ष संजय बिजल्वाण, प्रांतीय महामंत्री महादेव मैठाणी के साथ मानदेय से वंचित पीटीए शिक्षक संगठन के अयक्ष नीरज कुमार ने संयुक्त रूप से धरना स्थगित करने की घोषणा की। उन्होंने कहा कि माध्यमिक शिक्षा निदेशक डॉ. मुकुल कुमार सती से इस विषय में विस्तार से वार्ता हुई है। यदि पीटीए शिक्षकों को 31 जुलाई तक मानदेय की श्रेणी में नहीं लिया गया तो एक अगस्त से पुनः आंदोलन शुरू कर दिया जाएगा। आज धरना स्थल पर अनिल नौटियाल, विजय जगवाण, मुकेश सारंग, मनमोहन सिंह नेगी, आरसी शर्मा, गिरीश सेमवाल, दिनेश डोबरियाल, राजीव पांडे, विवेक बिष्ट, दीक्षा शर्मा, कल्पना सेमवाल आदि मौजूद रहे।

जिले में पुलिस के आठ दरोगाओं के स्थानांतरण

देहरादून। पुलिस मुख्यालय उत्तराखंड के आदेश में एसएसपी देहरादून ने आठ दरोगाओं का स्थानांतरण किया है। शनिवार को जारी आदेश के अनुसार संदीप कुमार थानाध्यक्ष क्लेमेंटाउन से एसओजी शाखा देहरादून, मोहन सिंह को थानाध्यक्ष प्रेमनगर से थानाध्यक्ष क्लेमेंटाउन, गिरीश नेगी को पुलिस कार्यालय/कैम्प कार्यालय से थानाध्यक्ष रायपुर, कुन्दन राम को एसओजी शाखा देहरादून से थानाध्यक्ष प्रेमनगर, सतेंद्र भाटी को वरिष्ठ उप निरीक्षक कैंट, अशोक राठौर को पुलिस लाइन देहरादून से वरिष्ठ उप निरीक्षक विकासनगर, कुलदीप शाह को कोतवाली पटेलनगर से वरिष्ठ उननिरीक्षक पटेलनगर, विनोद राणा को एसओजी शाखा देहरादून से वरिष्ठ उप निरीक्षक डोईवाला भेजा गया है।

स्पोर्ट्स कॉलेज में कक्षा छह में 57 छात्र चयनित

देहरादून। महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कॉलेज रायपुर देहरादून में 2025–26 के लिए कक्षा छह में 57 छात्रों का चयन किया गया है। कॉलेज प्रशासन ने इसकी सूची जारी कर दी है। कॉलेज के प्रधानाचार्य राजेश ममगाईं ने बताया कि हाल ही में कॉलेज प्रशासन की ओर से चयन प्रक्रिया शुरू की गई थी। ट्रायल और अन्य परीक्षाओं के आधार पर खिलाड़ियों का चयन किया गया। उन्होंने बताया कि 07 जुलाई से 10 जुलाई तक प्रवेश की प्रक्रिया की जाएगी। ममगाईं ने बताया कि एथलेटिक्स, हॉकी, क्रिकेट, फुटबॉल में 10–10, जबकि वालीबॉल में 05, बॉक्सिंग, जूडो और बैडमिंटन में 04–04 खिलाड़ियों का चयन किया गया है। अपनी क्षमताओं का प्रदर्शन करते हुए विभिन्न जिलों के छात्रों ने अंतिम सूची में जगह बनाई। उन्होंने बताया कि इसके अलावा कॉलेज प्रशासन की ओर से खेलो इंडिया स्टेट सेंटर ऑफ एक्सीलेंसी में कान्ट्रेक्ट के आधार पर विभिन्न पदों की भर्ती की जानी है। अभ्यर्थी 05 जुलाई तक कॉलेज में आवेदन कर सकते हैं।

सुराज सेवा दल ने पंचायतीराज विभाग पर लगाया भ्रष्टाचार का आरोप

देहरादून। सुराज सेवा दल के प्रदेश अध्यक्ष रमेश जोशी ने पंचायती राज विभाग में भ्रष्टाचार का आरोप लगाया है। उन्होंने जांच कर दोषियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है। प्रेस क्लब में पत्रकार वार्ता कर उन्होंने बताया कि वर्ष 2023–24 में उत्तराखंड के पंचायती राज विभाग में करोड़ों रुपये का घोटाला हुआ है। जिन कार्यों का लाभ उत्तराखंड की स्थानीय संस्थाओं को मिलना चाहिए था, उन्हें नियमों को ताक पर रखकर बाहरी राज्यों की कंपनियों को सौंप दिया गया। कहा कि नियमों के अनुसार कार्यों के लिए चयनित संस्थाओं का उत्तराखंड की पंजीकृत संस्था होना और कम से कम तीन वर्षों का अनुभव होना अनिवार्य था।

श्रीमहंत ने दी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की बधाई

देहरादून। श्री गुरु राम राय विश्वविद्यालय देश विदेश में योग की अलख जगा रहा है। विश्वविद्यालय के प्रेसीडेंट श्रीमहंत देवेन्द्र दास महाराज की प्रेरणा से विवि के स्कूल ऑफ योगिक साइंसेस एंड नेचुरोपैथी के छात्र–छात्राएं राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रहे हैं। काबिलेगौर है कि विवि छात्र सुमित ग्वाडी ने एशियाई खेल में गोल्ड मेडल जीतकर विवि और उत्तराखण्ड का नाम रोशन किया।

शिक्षकों, छात्रों, एनएसएस स्वयंसेवियों, कर्मचारियों ने सीखे योग के गुर

जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : भाबर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विभिन्न संस्थानों में आयोजित कार्यक्रमों में शिक्षकों, छात्रों, एनएसएस स्वयं सेवियों, कर्मचारियों ने सीखे योग के गुर सीखे। इस अवसर पर योग प्रशिक्षकों ने स्वास्थ्य के महत्व के बारे में बताते हुये कहा कि योग के माध्यम से बीपी, शूगर, कोलेस्ट्रॉल, कैंसर तथा थॉयराइड आदि बीमारियों को आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयुष मंत्रालय के योग पार्क श्रृंखला के तहत, सिडकुल ग्रोथ सेंटर सिगड्डी में योगा पार्क की शुरुआत योग उत्सव से हुई। इस अवसर पर भारतीय स्वाभिमान न्यास की वरिष्ठ योग प्रशिक्षिका रजनी अग्रवाल की टीम ने विभिन्न कंपनियों में कार्यरत

कर्मचारियों को योग का महत्व बताते हुए योग आसनों का प्रशिक्षण दिया। उन्होंने अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी, वज्रासन, सूर्य नमस्कार, ताड़ासन आदि कई आसनों का अभ्यास करवाया। इस अवसर पर जिला उद्योग केंद्र के महाप्रबंधक सोमनाथ गर्ग ने कहा कि योग को हर इंडस्ट्री एवं विभाग को अपने दिनचर्या में लाकर कुछ समय अपने कर्मचारियों के साथ योग एवं ध्यान के लिए देना चाहिए। इससे सभी का स्वास्थ्य उत्तम रहेगा और इसका असर उत्पादन पर भी दिखेगा। इस अवसर पर सिडकुल निर्माता संघ के अध्यक्ष सुनील गुप्ता, सचिव विवेक चौहान, संयोग, हिमांशु चंदेल, मोहित गुसाईं मौजूद रहे। वहीं राजकीय महाविद्यालय कण्वघाटी में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के तत्वाधान में योगा (शारिरीक व्यायाम) कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसका विषय एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिये योग था। इस अवसर पर महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं एवं एनएसएस स्वयं सेवियों, महाविद्यालय के प्रध्यापकों तथा समस्त शिक्षणेत्तर कर्मचारियों ने योग आसन किए। इस अवसर पर प्राचार्य प्रो. अरविंद सिंह, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. गीता रावत शाह, प्रो. अशोक कुमार मित्तल, प्रो. विमल कुकरेती, डॉ. विनय देवलाल, डॉ. अनुराग शर्मा, डॉ. उषा सिंह, डॉ. कविता अहलावत मौजूद रहे।

संविदा श्रमिक संघ ने जल संस्थान कार्यालय में किया प्रदर्शन

श्रीनगर गढ़वाल : उत्तराखंड जल संस्थान संविदा श्रमिक संघ पौड़ी ने संविदा कर्मियों को हटाये जाने के विरोध में शनिवार को जल संस्थान कार्यालय श्रीनगर का घेराव किया। इस दौरान संविदा कर्मियों ने जल संस्थान के अधिकारियों और सरकार के खिलाफ जोरदार नारेबाजी की। जल संस्थान के सहायक अभियंता कृष्णकांत को सौंपे ज्ञापन में उत्तराखंड जल संस्थान संविदा श्रमिक संघ पौड़ी के अध्यक्ष सुरजीत डोबरियाल, सचिव कुलदीप रावत, कोषाध्यक्ष शम्भू पोखरियाल ने कहा कि जल संस्थान एवं डिविजन के अंतर्गत श्रीनगर, श्रीकोट, शक्तिविहार में पेयजल योजनाओं में कार्यरत पम्प चालक, फिल्टर चालक एवं रखरखाव कार्य में लगे श्रमिकों को हटाकर जैम पोर्टल के माध्यम से दूसरे श्रमिकों को नियुक्ति दिए जाने का मामला सामने आया है, जिससे कर्मियों में खासा आक्रोश है। बताया कि पेयजल योजनाओं में लगे संविदा श्रमिक विगत 20 से 25 वर्षों से जल संस्थान को अपनी सेवाएं दे रहें है। कहा कि संविदा श्रमिकों को हटाया जाता है तो उनके ऊपर रोजी रोटी का संकट गहरा जायेगा। उन्होंने जल संस्थान के अधिकारियों से पेयजल योजनाओं में लगे संविदा श्रमिकों को पूर्व की भांति यथावत रखने की मांग की है। कहा कि यदि जल्द समस्या का समाधान नहीं होता है तो वह मंडल एवं प्रांतीय स्तर पर धरना देने के लिए बाध्य होंगे।

पंचायत चुनाव को लेकर सियासी सरगर्मियां तेज

जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : शनिवार को राज्य चुनाव आयोग ने जैसे ही पंचायत चुनावों को लेकर अधिसूचना जारी की वैसे ही पंचायत चुनाव को लेकर सियासी सरगर्मियां भी तेज हो गई है। सियासी दल पंचायत चुनावों की रणनीति बनाने में जुट गए हैं। प्रत्याशियों ने लोगों से सम्पर्क करना भी शुरू कर दिया है।

38 जिला पंचायत सदस्यों वाली पौड़ी जिला पंचायत को लेकर भी राजनीतिक दलों में चर्चाएं तेज हो गई है। अंतिम आरक्षण सूची में जिले की 14 सीटों पर आरक्षण की तस्वीर बदल जाने से चुनाव लड़ने वाले प्रत्याशियों के सियासी समीकरण भी उलट पलट गए है। पौड़ी में जिला पंचायत सदस्य की 16 सीटें सामान्य है, जबकि सामान्य महिलाओं के लिए 14 सीटें है। इसी तरह से 4 सीटें एससी महिला के लिए तो 3 सीटें एससी के साथ ही 1 सीट ओबीसी महिला के लिए आरक्षित है। पंचायत चुनावों को लेकर भाजपा और कांग्रेस ने भी तैयारियां तेज की है। वहीं 15 में से 6 ब्लाक प्रमुख सीटों पर आरक्षण बदल गया था। अब पौड़ी जिले में 7 ब्लाक प्रमुख सीटों महिलाओं के लिए आरक्षित है, जबकि 6 सीटें सामान्य के साथ ही एक एससी महिला और एक सीट एससी के लिए रिजर्व है।

भाजपा के जिलाध्यक्ष कमल किशोर ने बताया है कि पंचायत चुनावों को लेकर पार्टी के जल्द ही पर्यवेक्षक पहुंचेंगे और पार्टी रायशुमारी के बाद जिला पंचायत सदस्यों को अधिकृत करेगी। वहीं कांग्रेस के जिलाध्यक्ष विनोद नेगी का कहना है कि सरकार ने बहुत जल्दी ही पंचायत चुनावों को लेकर अधिसूचना जारी कर दी। अब पार्टी हाईकमान के आदेशों के बाद पंचायत चुनावों को लेकर रणनीति बनाने में जुट गई है।

वन दरोगा परीक्षा आज, 2070 अभ्यर्थी होगें शामिल

जयन्त प्रतिनिधि। पौड़ी : उत्तराखंड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग द्वारा रविवार को जिले में वन दरोगा परीक्षा आयोजित की जाएगी। जिले में में 8 परीक्षा केंद्र बनाए गए है। जिनमें 2070 अभ्यर्थी शामिल होंगे। एडीएम ने वन दरोगा परीक्षा को सफलता पूर्वक संपंन करवाने को लेकर अफसरों को परीक्षा केंद्रों में पेयजल, शौचालय, विद्युत सहित अन्य की व्यवस्था समय रहते पूरी करने के निर्देश दिए। परीक्षा को नकलविहीन व सफल बनाने को लेकर शनिवार को अपर जिलाधिकारी अनिल सिंह गर्ब्याल ने कलक्ट्रेट कक्ष में संबंधित अफसरों के साथ तैयारी बैठक ली। उन्होंने परीक्षा केंद्रों के लिये तैनात सेक्टर मजिस्ट्रेटों को शांतिपूर्ण तरीके से परीक्षा करवाने के निर्देश दिए। कहा कि इस बात का ध्यान रखें कि किसी भी परीक्षार्थी द्वारा परीक्षा केंद्र में इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस, मोबाइल फोन, स्मार्ट घड़ी सहित अन्य सामग्री न हो। कहा कि चेकिंग के दौरान परीक्षार्थी के मोबाइल फोन व अन्य सामग्री अलग कक्ष में रखें। उन्होंने पुलिस विभाग के अफसरों को को परीक्षा केंद्रों पर पेपर होने से पूर्व व पेपर समाप्त होने पर तैनाती बनाने के भी निर्देश दिए। एडीएम ने कहा कि सेक्टर मजिस्ट्रेट अपने-अपने क्षेत्रों के परीक्षा केंद्रों की निगरानी बनाए रखें। बैठक में जिला शिक्षा अधिकारी माध्यमिक रणजीत सिंह नेगी, कार्याधिकारी जिला पंचायत भावना रावत, अपर समाज कल्याण अधिकारी अनिल सिंह सेमवाल आदि शामिल रहे।

आठ छात्र बहुराष्ट्रीय कंपनी में चयनित

जयन्त प्रतिनिधि। पौड़ी : गोविंद बल्लभ पंत प्रोद्योगिकी एवं तकनीकी संस्थान घुडदौड़ी के इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग विभाग के आठ मेद्यावी छात्रों का चयन प्रतिष्ठित बहुराष्ट्रीय कंपनी नोकिया में हुआ है। संस्थान के मीडिया प्रभारी डा. किरीट सेमवाल ने बताया कि संस्थान के ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट सेल द्वारा किए जा रहे सतत प्रयासों और उद्योग जगत से बेहतर जुड़ाव का ही परिणाम है कि इस संस्थान के छात्र आज देश की अग्रणी कंपनियों में अपनी जगह बना रहे हैं। बताया कि इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग विभाग के आठ मेद्यावी छात्रों का चयन प्रतिष्ठित बहुराष्ट्रीय कंपनी नोकिया में हुआ है। यह चयन हाल ही में आयोजित कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव के माध्यम से हुआ। संस्थान के निदेशक डा. विजय कुमार बंगा ने चयनित छात्रों को इस उपलब्धि के लिए बधाई देते हुए इस सफलता का श्रेय छात्रों की कड़ी मेहनत के साथ–साथ ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट टीम की प्रभावी रणनीति और समर्पण को दिया। कहा कि यह संस्थान के लिए गर्व का विषय है। इस प्लेसमेंट ड्राइव के सफल आयोजन में ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट के प्रोफेसर इंचार्ज डा. आशीष नेगी, पुष्कर प्रवीण, सचिन नेगी, आकाश बिष्ट और ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट कार्यालय के अन्य सदस्यों का सराहनीय योगदान रहा।

चित्रकला, निबंध और वाद-विवाद प्रतियोगिता में छात्रों ने दिखाई प्रतिभा

जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : उच्च न्यायालय नैनीताल एवं राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण नैनीताल के निर्देशों के अनुपालन में शनिवार को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण पौड़ी गढ़वाल की ओर से केंद्रीय विद्यालय पौड़ी में विधिक जागरुकता एवं साक्षरता शिविर का आयोजन किया गया। इस मौके पर आगामी 22 जून को जिले भर में आयोजित होने वाले वृहद स्वच्छता अभियान के उपलक्ष्य में विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की गयीं।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि जिला जज/ अध्यक्ष, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण अजय चौधरी ने छात्र-छात्राओं से संवाद करते हुए स्वच्छता की आवश्यकता, उसके सामाजिक प्रभाव एवं कानूनी पहलुओं पर चर्चा की। उन्होंने स्वच्छता को स्वस्थ जीवन की बुनियाद बताते हुए विद्यार्थियों को इसके

लिए सतत प्रयासरत रहने का संदेश दिया। उन्होंने छात्रों एवं विद्यालय कर्मचारियों को स्वच्छता के प्रति सजग रहने और अपने आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखने की प्रेरणा दी। इस अवसर पर विद्यालय में आयोजित चित्रकला, निबंध लेखन, वाद-विवाद एवं स्लोगन लेखन प्रतियोगिताओं में छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। जनपद न्यायाधीश ने प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया।

योग से न केवल शरीर, बल्कि समाज भी होता है सशक्त : मुख्य विकास अधिकारी

रूद्रप्रयाग में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर गुलाबराय मैदान में हुआ भव्य योग महोत्सव

जयन्त प्रतिनिधि।

रूद्रप्रयाग : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जनपद रुद्रप्रयाग में एक भव्य एवं प्रेरणादायक सामूहिक योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह आयोजन आयुष विभाग के तत्वावधान में गुलाबराय मैदान में सम्पन्न हुआ, जिसमें जिले के विभिन्न विभागों, शैक्षिक संस्थानों, स्वयंसेवी संगठनों एवं समाज के विभिन्न वर्गों से बड़ी संख्या में लोगों ने उत्साह पूर्वक सहभागिता की।

प्रातः कालीन शीतल वातावरण में योग प्रशिक्षकों के दिशा-निर्देशन में प्रतिभागियों ने सामूहिक रूप से योगाभ्यास करते हुए योग की शक्ति और भारतीय संस्कृति की जीवंतता को प्रदर्शित किया। योग सत्र में ताड़ासन, स्कंधासन, भुजंगासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, भ्रामरी और अनुलोम-विलोम प्राणायाम सहित अनेक यौगिक क्रियाओं का अभ्यास किया गया। प्रशिक्षकों ने हर आसन के पीछे की वैज्ञानिकता और उसके शारीरिक तथा मानसिक लाभों को भी विस्तार पूर्वक समझाया। इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी राजेन्द्र सिंह रावत ने उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए कहा कि योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने का माध्यम नहीं, बल्कि यह जीवन के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने की प्रक्रिया है। उन्होंने कहा कि ''हर व्यक्ति को अपनी दिनचर्या में योग और प्राणायाम को नियमित रूप से शामिल करना चाहिए। योग से मानसिक शांति मिलती है और शरीर सशक्त बनता है। यह हमारी प्राचीन धरोहर है जिसे अपनाकर हम न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य, बल्कि सामाजिक सामंजस्य भी सुनिश्चित कर सकते हैं। जिला आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डॉ. रघुवीर सिंह पाल ने कहा कि योग केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं, बल्कि एक सम्पूर्ण जीवनशैली है। कहा कि आज की तनावपूर्ण दिनचर्या में योग ही ऐसा माध्यम है जो हमें भीतर से मजबूत बनाता है।

उन्होंने युवाओं से अपील की कि वे अपने जीवन में योग को आत्मसात करें और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करें। इस अवसर पर भाजपा जिला अध्यक्ष भारत भूषण भट्ट, भाजपा के पूर्व जिला अध्यक्ष महावीर पंवार, अपर जिलाधिकारी श्याम सिंह राणा, आयुष विभाग के अधिकारी-कर्मचारीगण, विद्यालयों के शिक्षक-शिक्षिकाएं, छात्र-छात्राए उपस्थित रहे।

प्राइमरी व जूनियर शिक्षकों को मिला प्रमोशन

जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : पौड़ी जिले में बेसिक और जूनियर शिक्षकों की पदोन्नति का सपना पूरा हो गया है। पौड़ी जिले में प्राइमरी हेड, जूनियर सहायक और जूनियर हेड के करीब डेढ़ सौ से अधिक पदों पर डीईओ बेसिक ने पदोन्नति समिति के अनुमोदन के बाद इन शिक्षकों की पदोन्नतियों की सूची जारी कर दी। शिक्षकों को नई तैनाती वाले स्कूलों में ज्वांइन के लिए दो सप्ताह का समय दिया गया है। पदोन्नति सूची जारी होने पर प्राथमिक और जूनियर शिक्षक संघ ने भी खुशी जताई है।

पौड़ी के जिला शिक्षाधिकारी बेसिक नागेंद्र बर्त्वाल ने बताया कि जिले से 43 जूनियर हेड, 68 प्राइमरी हेड और 41 जूनियर सहायक शिक्षकों को पदोन्नत किया गया है। उन्होंने उपशिक्षाधिकारियों को निर्देश दिए कि वे संबंधित स्कूलों में पदों की रिक्तता को देखते हुए नए शिक्षकों को ज्वाइंन करवाना सुनिश्चित करेंगे।

जूनियर हाईस्कूल शिक्षक संघ के जिलाध्यक्ष पौड़ी भगत सिंह भंडारी ने कहा कि शिक्षकों को सेवाकाल में तीन पदोन्नतियों मिलनी चाहिए, लेकिन बमुश्किल शिक्षकों को दो ही पदोन्नतियों मिल पा रही है।

वहीं प्राथमिक शिक्षक संघ के जिलाध्यक्ष पौड़ी मनोज जुगरान ने पदोन्नति सूची जारी होने पर कहा है कि शिक्षक लंबे समय से इंतजार कर रहे थे। शिक्षक संगठनों ने डीईओ बेसिक सहित पदोन्नति समिति का आभार जताया है।

एएनएम और आशा कार्यकर्ता डेंगू रोकथाम को लेकर करेंगी जागरूक

श्रीनगर गढ़वाल : डेंगू की रोकथाम और बचाव को लेकर नगर निगम कार्यालय में आयोजित बैठक में निर्णय लिया गया कि निगम क्षेत्र के सात हजार घरों में एएनएम और आशा कार्यकर्ता घर-घर जाकर निरीक्षण कर लोगों को डेंगू रोकथाम के उपायों के प्रति जागरूक करेंगी। निरीक्षण के दौरान यदि किसी भी घर या परिसर के आसपास जमा पानी में मच्छर के लार्वा पाए जाते हैं, तो उसकी फोटो अथवा वीडियो नगर निगम को भेजी जाएगी। इसके आधार पर निगम संबंधित मकान मालिक का चालान करेगा। बैठक की अध्यक्षता करते हुए मेयर आरती भंडारी ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि डेंगू के प्रभावी नियंत्रण के लिये वार्ड स्तर पर व्यापक जन जागरूकता अभियान चलाया जाए। उन्होंने कहा कि वार्ड पार्षद भी इस अभियान को सफल बनाने में अपनी सक्रिय भागीदारी निभाएं। महापौर ने फॉगिंग, कीटनाशक दवाइयों के छिड़काव और नियमित निगरानी पर विशेष जोर दिया। नगर निगम के स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. गौतम नैथानी ने बताया कि डेंगू नियंत्रण के तहत प्रत्येक शुक्रवार को निगम क्षेत्र के सभी विभाग अपने परिसरों में स्वच्छता अभियान चलाएंगे। मेयर भंडारी ने जल निगम को क्षेत्र में लीकेज पाइप लाइनों को शीघ्र दुरुस्त करने के निर्देश दिए। इस मौके पर नगर आयुक्त नुपुर वर्मा, नगर स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. गौतम नैथानी, सहायक नगर आयुक्त रविराज बंगारी, स्वास्थ्य निरीक्षक शशि पंवार, एसएनए गायत्री बिष्ट, निगम कर्मचारी और पार्षद उपस्थित रहे। (एजेंसी)

वैश्य महासम्मेलन के रक्तदान शिविर में 85 यूनिट रक्त एकत्र

देहरादून।अंतरराष्ट्रीय वैश्य महासम्मेलन ने बिंदाल पुल स्थित ओमकार प्लाजा में युवा विंग प्रदेश अध्यक्ष और यूथ विंग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष लच्छू गुप्ता के प्रतिष्ठान में रक्तदान शिविर का आयोजन किया। इस अवसर पर 85 यूनिट रक्तदान किया गया। शिविर श्री महंत इंद्रेश हॉस्पिटल के सहयोग से लगाया गया।

मुख्य अतिथि राज्यसभा सांसद नरेश बंसल, अति विशिष्ट अतिथि मेयर सौरभ थपलियाल, पूर्व मेयर सुनील उनियाल गामा ने शिविर का शुभारंभ किया। मुख्य अतिथि नरेश बंसल ने कहा कि रक्तदान न केवल दूसरों की जान बचाने का माध्यम है, बल्कि यह रक्तदाता के स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद हो सकता है।

जिला चिकित्सालय में लेप्रोस्कोपिक विधि से सफल ऑपरेशन

जयन्त प्रतिनिधि।

चमोली : चमोली जिले के जोशीमठ विकासखंड की 22 वर्षीय महिला, जो तीव्र पेट दर्द की शिकायत के साथ जोशीमठ से रेफर होकर जिला चिकित्सालय चमोली की इमरजेंसी सेवा में लाई गई थी। महिला की पित्त की थैली में पथरी की सफल सर्जरी की गई है।

जांच के उपरांत जब यह पुष्टि हुई कि मरीज की पित्त की थैली में पथरी है तो उसे सर्जरी विभाग में भर्ती किया गया। इसके पश्चात सर्जरी विभाग के विशेषज्ञ सर्जन डॉ. नीरज पिमोली, सर्जन डॉ. दीपक नेगी एवं निश्चेतक डॉ. एसएन सिंह तथा स्वास्थ्य कार्मिकों की टीम ने सामूहिक प्रयास से महिला की लेप्रोस्कोपिक दूरबीन विधि द्वारा सफल शल्य चिकित्सा की। सर्जन डॉ. नीरज

पिमोली ने बताया कि पूर्व में आधुनिक तकनीकी उपकरणों की अनुपलब्धता के चलते ऐसे मामलों में बड़े चीरे के माध्यम से ऑपरेशन करना पड़ता था, जिससे न केवल अधिक समय लगता था, बल्कि मरीज को ज्यादा तकलीफ भी होती थी। अब जिला चिकित्सालय में लेप्रोस्कोपिक मशीन स्थापित होने से ऑपरेशन आसान सुरक्षित एवं कम समय में संभव हो पाया है। मुख्य चिकित्सा अधीक्षक डॉ. अनुराग धनिक ने जानकारी देते हुए बताया कि हाल ही में जिला चिकित्सालय में लेप्रोस्कोपिक मशीन की स्थापना की गई है और यह जिले में इस मशीन से किया गया पहला ऑपरेशन है। उन्होंने कहा कि यह उपलब्धि चमोली जैसे पर्वतीय और दुर्गम जिले के लिए एक बड़ी राहत है और इससे यहां के मरीजों को अत्याधुनिक चिकित्सा सुविधाएं सुलभ हो सकेंगी। यह उपलब्धि जिला चिकित्सालय चमोली में स्वास्थ्य सेवाओं में हो रहे निरंतर प्रगति का प्रमाण है। ऑपरेशन टीम में नर्सिंग अधिकारी सुगंधा एल्विन, वंदना, राम भजन कोहली एवं गौरव ने भी सराहनीय सहयोग प्रदान किया।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग को दिनचर्या में लाने का दिया संदेश

श्रीनगर गढ़वाल : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर नगर क्षेत्र में शनिवार को लोग योगाभ्यास करते हुए नजर आए। योग शिविर के जरिये अवकाश प्राप्त विकास संगठन, मेडिकल कॉलेज, एसएसबी, गढ़वाल विवि आदि स्थानों पर लोगों ने योग किया। इधर अवकाश प्राप्त विकास संगठन श्रीनगर के मिलन केंद्र में योग दिवस मनाया गया। संगठन के संरक्षक विमल प्रसाद बहुगुणा, सचिव दीनबंधु सिंह चौहान, गणेश प्रसाद टम्टा, परनोद नौडियाल, हरि प्रसाद उनियाल, राजेंद्र सिंह रावत, किशोरी लाल नौटियाल, राजा राम जोशी ने स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन योग करने की सलाह दी। वहीं रेनबो कॉलेज ऑफ वोकेशनल स्टडीज अरकनी बिलकेदार में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर छात्रों और शिक्षकों ने योगाभ्यास किया।

कॉलेज के प्रशिक्षक प्रवेश भट्ट ने प्राणायाम और योग से होने वाले लाभ के बारे में बताया। उत्तराखंड राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण नैनीताल के निर्देश पर सिविल जज (जूनियर डिवीजन) अलका के नेतृत्व में न्यायालय परिसर श्रीनगर में योग शिविर के तहत लोगों को योग को दिनचर्या में लाने का संदेश दिया गया। इस मौके पर बार एसोसिएशन श्रीनगर के संरक्षक अनूप श्री पांथरी, अध्यक्ष प्रमेश चंद्र जोशी, अपर्णा अवस्थी, बलवीर सिंह रौतेला, सुबोध भट्ट, विकास पंत सहित आदि मौजूद थे। श्रीनगर भाजपा मंडल के पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं ने हनुमान मंदिर श्रीनगर में योग कर स्वस्थ शरीर के निर्माण की बात कही। योग विशेषज्ञ गणेश भट्ट ने योगासन और प्राणायाम करने के साथ-साथ उनके लाभ बताये। इस दौरान वरिष्ट भाजपाइयों को सम्मानित भी किया गया।

इस मौके पर श्रीनगर मंडल अध्यक्ष विनय घिल्डियाल, संजय गुप्ता, झाबर सिंह रावत, मीना असवाल, गुड्डी गैरोला, उषा कंडारी, दिनेश असवाल, शुभम प्रभाकर, सूर्य प्रकाश नौटियाल आदि मौजूद थे। (एजेंसी)

मेसोंन व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष बने

देहरादून। फेडरेशन ऑफ आल इंडिया व्यापार मंडल के भारतीय कार्यकारिणी का गठन करते हुए पंकज कुमार मेसोंन को उत्तराखंड का अध्यक्ष बनाया है। इसे लेकर शनिवार को प्रेस क्लब में प्रेसवार्ता की गई। मेसोंन ने बताया कि फेडरेशन ऑफ आल इंडिया व्यापार मंडल समस्त भारत के कारोबारियों के विभिन्न संगठनों की एक शीर्ष संस्था है। इसका उदेश्य देशभर के व्यापारी संगठनों को एक छत के नीचे लाना और व्यापारियों के हितों की रक्षा करना है। फेडरेशन के राष्ट्रीय प्रवक्ता राजेश्वर प्रसाद पैन्यूली ने बताया कि राष्ट्रीय अध्यक्ष सुशील पोद्दार, महासचिव आरके गौड़ ने मेसोंन की नियुक्ति की है। मौके पर सुशील अग्रवाल, शेखर फुलारा, विनय नागपाल, पंकज डीढ़ान, रवि मल्होत्रा, पुनीत सहगल, सुमित कोहली आदि मौजूद थे।

विवि में मान, सम्मान और स्वाभिमान को लेकर विचारधारा बनी रहें : कुलपति

श्रीनगर गढ़वाल : गढ़वाल विवि के नवनियुक्त कुलपति प्रो. श्री प्रकाश सिंह ने शनिवार को पदभार ग्रहण किया। इस अवसर पर कार्यवाहक कुलपति प्रो. एम. एम. एस. रौथाण ने नवनियुक्त कुलपति प्रो. सिंह को कार्यभार सौंपा। प्रो. सिंह के पदभार ग्रहण करने पर विवि के अधिकारियों, कर्मचारियों और शिक्षकों ने उनका स्वागत कर मुलाकात की। कुलपति सभागार में प्रो. सिंह ने अधिकारियों, संकाय सदस्यों व कर्मचारियों के साथ बैठक कर विश्वविद्यालय से संबंधित जानकारी लेते हुए कहा कि विद्यार्थी को केन्द्र मानकर समन्वय के साथ काम किया जायेगा। कहा कि कोई भी ऐसा काम न करें जिस पर प्रशासनिक तौर पर कार्रवाई करनी पड़े। प्रो. सिंह ने बताया कि कभी किसी पद का गुमान मत करें यदि आप अपने पद का मान रखेंगे तो निश्चित ही आपको भी सम्मान मिलेगा। कुलपति ने सभी अधिकारियों, कर्मचारियों सहित विवि से जुड़े लोगों को समय पर अपने परिसरों में पहुंचने की बात कहते हुए लंबित कार्यों का निराकरण किये जाने के निर्देश दिये। प्रो.सिंह ने पत्रकारों से वार्ता कर बताया कि मैं यहां काम करने के लिये आया हूं। बताया कि प्रशासन, शिक्षकों, संकाय सदस्यों, प्रधानाचार्यों और प्रभारी परिसरों के सहयोग से विद्यार्थियों की राह को और आसान किया जायेगा।

जयन्त

संस्थापक

स्व.नरेन्द्र उनियाल

प्रकाशक,मुद्रक और स्वामी

नागेन्द्र उनियाल द्वारा प्रतिभा प्रेस से मुद्रित तथा बद्रीनाथ मार्ग कोटद्वार (गढ़वाल) से प्रकाशित

—सम्पादक

नागेन्द्र उनियाल

आर.एन.आई. 35469/79

फोन/फैक्स 01382—222383

मो. 8445596074, 9412081969

e-mail: nagendra.uniyal@gmail.com