सोमवार
20 जुलाई 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 177
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

जंतर-मंतर से खदेड़े गए प्रदर्शनकारी, लाठीचार्ज

◆बैरिकेड तोड़ संसद की ओर बढ़ी भीड़, कई लोग हिरासत में

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। संसद के मानसून सत्र के पहले ही दिन देश की राजधानी का राजनीतिक तापमान उबाल पर पहुंच गया। काकरोच जनता पार्टी के संसद चलो मार्च को रोकने के लिए दिल्ली पुलिस और अर्धसैनिक बलों ने जंतर-मंतर से लेकर संसद मार्ग तक अभेद्य सुरक्षा घेरा खड़ा कर दिया। जैसे ही हजारों प्रदर्शनकारी बैरिकेड पार कर संसद की ओर बढ़ने लगे, पुलिस ने उन्हें रोकने के लिए लाठीचार्ज किया। कई प्रदर्शनकारियों को हिरासत में लिया गया, जबकि पूरे इलाके में अफरा-तफरी का माहौल बन गया।

◆राजधानी रणक्षेत्र में तब्दील, संसद सत्र के पहले दिन चढ़ा पारा

सुबह से ही जंतर-मंतर पर देशभर से आए छात्रों, युवाओं और काकरोच जनता पार्टी समर्थकों का जमावड़ा लगना शुरू हो गया था। मंच से लगातार शांतिपूर्ण मार्च का आह्वान किया जा रहा था, लेकिन जैसे ही भीड़ संसद मार्ग की ओर बढ़ी, पुलिस ने पहले बैरिकेडिंग से रोकने की कोशिश की। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार कुछ स्थानों पर प्रदर्शनकारियों ने बैरिकेड हटाने का प्रयास किया, जिसके बाद सुरक्षा बलों ने भीड़ को पीछे ध केलने के लिए बल प्रयोग किया। कई स्थानों पर लाठीचार्ज के दृश्य सामने आए और दर्जनों लोगों को पुलिस वाहनों में बैठाकर ले जाया गया।

दिल्ली पुलिस पहले ही स्पष्ट कर चुकी थी कि संसद चलो मार्च की कोई अनुमति नहीं दी गई है। नई दिल्ली जिले में बीएनएसएस की धारा 163 लागू होने तथा संसद क्षेत्र को हाई-सिक्योरिटी जोन घोषित किए जाने का हवाला देते हुए पुलिस ने किसी भी जुलूस को अवैध बताया था। इसी के मद्देनजर जंतर-मंतर, संसद भवन, इंडिया गेट और आसपास के इलाकों में भारी पुलिस और अर्धसैनिक बलों की तैनाती की गई थी। इस आंदोलन की पृष्ठभूमि भी कम राजनीतिक नहीं है। राष्ट्रीय स्तर पर हुई परीक्षा अनियमितताओं और पेपर लीक के खिलाफ शुरू हुआ यह आंदोलन अब शिक्षा व्यवस्था, युवाओं के रोजगार और सरकारी जवाबदेही का बड़ा प्रतीक बन चुका है। आंदोलन को नया बल तब मिला जब सामाजिक कार्यकर्ता सोनम वांगचुक को उनके अनशन के दौरान अस्पताल ले जाया गया। उनके समर्थकों का आरोप है कि यह कार्रवाई आंदोलन को कमजोर करने के लिए की गई, जबकि प्रशासन का कहना है कि स्वास्थ्य कारणों से चिकित्सकीय हस्तक्षेप जरूरी था।

सोमवार को वांगचुक की अनुपस्थिति में भी प्रदर्शनकारियों का उत्साह कम नहीं दिखा। उनकी पत्नी भी आंदोलन स्थल पर पहुंचीं और समर्थकों से शांतिपूर्ण तरीके से अपनी बात रखने की अपील की। दूसरी ओर काकरोच जनता पार्टी के नेतृत्व ने दावा किया कि उनका मार्च पूरी तरह अहिंसक था और टकराव प्रशासन की सख्ती का परिणाम है। पुलिस का कहना है कि प्रदर्शनकारियों ने सुरक्षा घेरा तोड़ने का प्रयास किया, जिससे कानून-व्यवस्था बिगड़ने की आशंका पैदा हुई। अधिकारियों के अनुसार संसद सत्र के पहले दिन किसी भी तरह की सुरक्षा चूक स्वीकार्य नहीं थी, इसलिए आवश्यक बल प्रयोग किया गया। हालांकि सोशल मीडिया और विभिन्न वीडियो में लाठीचार्ज और प्रदर्शनकारियों को हिरासत में लिए जाने के दृश्य तेजी से वायरल हुए, जिससे सरकार की कार्रवाई पर सवाल भी उठने लगे।

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

नगर निगम का कर्मचारी बनकर महिला से लूट, दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। घर में घुसकर नगर निगम का कर्मचारी बताकर महिला से लूट व मारपीट करने के मामले में पुलिस ने दो लोगों को गिरफ्तार कर लूट का सामान व नगदी बरामद कर ली। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार गढवाली कालोनी निवासी श्रीमती गीता काला पत्नी अनिल काला ने थाना रायपुर पर एक लिखित प्रार्थना पत्र दिया गया कि 19 जुलाई की अपरान्ह लगभग दो बजे से ढाई बजे के उनकी माता श्रीमती भुवनेश्वरी देवी अपने घर में अकेली थी, उसी समय 02 व्यक्तियों द्वारा उनके घर में आकर अपने आप को नगर निगम का कर्मचारी बताते हुए जबरन उनके घर के अन्दर घुसकर उनकी माता के साथ मारपीट कर उनकी मां के कुण्डल, अंगूठी, 03 हजार रूपये नगद व मोबाइल फोन लूट कर ले गये। तहरीर के आधार पर थाना रायपुर में तत्काल सम्बन्धित धाराओं में अभियोग पंजीकृत किया गया। प्रकरण की गंभीरता के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा घटना के खुलासा तथा गिरफ्तारी हेतु थाना रायपुर पर पुलिस टीम का गठन करते हुए टीम को आवश्यक निर्देश दिए गए। निर्देशों के अनुपालन में पुलिस टीम द्वारा घटना स्थल का बारीकी से निरीक्षण कर घटना स्थल व उसके आस-पास तथा आने जाने वाले रास्तों पर लगे लगभग 65 सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों से संदिग्धों के सम्बन्ध में आवश्यक जानकारियां एकत्रित की गई, सीसीटीवी फुटेजों के अवलोकन से पुलिस टीम को घटना में शामिल 02 संदिग्धों की फुटेज प्राप्त हुई, प्राप्त फुटेज के आधार पर पुलिस टीम द्वारा सुरागरसी पतारसी करते हुए स्थानीय तंत्र को सक्रिय किया गया।

साथ ही पूर्व में इस प्रकार की घटनाओं में प्रकाश में आये युवको के हुलिये से प्राप्त फुटेजों का मिलान कराया गया। पुलिस द्वारा लगातार किये जा रहे अथक प्रयासों से आज पुलिस टीम द्वारा मिली सूचना पर सीक्यूआई जंगल रायपुर से घटना को अजांम देने वाले सागर सिंह रावत पुत्र प्रेम सिंह रावत निवासी गली अपर गढवाली कालोनी रिंग रोड, रायपुरह तथा अंकित गुप्ता पुत्र प्रवेश गुप्ता नवासी आर्दश कालोनी रिंग रोड निकट 6 नंबर पुलिया, रायपुर को गिरफ्तार किया गया। आरोपियों के कब्जे से घटना में लूटी गयी शत प्रतिशत सम्पत्ति (कान के सोने के कुण्डल, अंगूठी, तीन हजार रूपये नगद व मोबाइल फोन) बरामद किये गये। पूछताछ में उनके द्वारा बताया कि वह दोनों प्लम्बर का काम करते हैं तथा नशे के आदी हैं, सागर पीडित बुजुर्ग महिला के मौहल्ले में ही रहता है तथा उसे जानकारी थी कि बुजुर्ग महिला अपने घर पर अकेली रहती हैं, जिस कारण उसके द्वारा अपने नशे तथा अन्य आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये अपने साथी अंकित के साथ मिलकर घर में लूट की योजना बनाई। योजना के मुताबिक दोनो नगर निगम के कर्मचारी बनकर सफाई व्यवस्था चैक करने के बहाने बुजुर्ग महिला के घर में घुसे तथा बुजुर्ग महिला को बंधक बनाकर लूट की घटना को अंजाम दिया गया। घटना के बाद दोनो लूट के माल को बेचने की फिराक में थे, पर इससे पूर्व ही पुलिस द्वारा उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया॥ पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

दून वैली मेल

संपादकीय

उफान या व्यवस्था की नाकामी

रातभर सड़कें उबलती रहीं। बैरिकेडिंग टूटी। हजारों युवा सड़कों पर डटे रहे। पुलिस और प्रदर्शनकारियों के बीच धक्का-मुक्की हुई। आंदोलन को नया प्रतीकात्मक बल तब मिला जब प्रसिद्ध पर्यावरण कार्यकर्ता सोनम वांगचुक की पत्नी भी प्रदर्शन स्थल पर पहुंचीं। तस्वीरें और वीडियो रातभर सोशल मीडिया पर दौड़ते रहे। सवाल सिर्फ इतना नहीं है कि बैरिकेड किसने तोड़े, बल्कि यह है कि आखिर ऐसी नौबत क्यों आई कि युवाओं का गुस्सा पूरी रात राजधानी की सड़कों पर उफनता रहा? व्यंग्य में लोग इस आंदोलन को काकरोच जनता पार्टी कह रहे हैं। लेकिन नाम चाहे जो दिया जाए, सच्चाई यह है कि जब बड़ी संख्या में युवा सड़कों पर उतरते हैं तो उसके पीछे केवल राजनीतिक दलों की रणनीति नहीं होती, बल्कि व्यवस्था के प्रति गहरा अविश्वास भी होता है। यदि सरकार हर विरोध को केवल विपक्ष की साजिश मानकर खारिज कर देगी, तो वह असली संदेश सुनने से चूक जाएगी। उत्तराखंड पिछले कुछ वर्षों में कई आंदोलनों का गवाह रहा है। कभी भर्ती परीक्षाओं में गड़बड़ियों को लेकर युवा सड़क पर उतरे, कभी मूल निवास और भू-कानून का मुद्दा गरमाया, कभी चारधाम, कभी पर्यावरण और कभी स्थानीय अधिकारों का सवाल उठा। हर बार सरकार ने आश्वासन दिया कि समस्याओं का समाधान होगा। लेकिन यदि बार-बार युवा सड़कों पर लौट रहे हैं तो यह संकेत है कि भरोसे का संकट अभी समाप्त नहीं हुआ है। दिल्ली में बैरिकेडिंग टूटना किसी भी लोकतांत्रिक आंदोलन की आदर्श तस्वीर नहीं हो सकती। सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान पहुंचाना या कानून हाथ में लेना उचित नहीं ठहराया जा सकता। लेकिन उतना ही बड़ा प्रश्न यह भी है कि क्या सरकार ने संवाद के सारे रास्ते समय रहते खोलने का प्रयास किया? लोकतंत्र में बैरिकेड केवल लोहे के नहीं होते, संवादहीनता के भी होते हैं। जब बातचीत के दरवाजे बंद होते हैं, तब सड़कें खुल जाती हैं। युवाओं का आक्रोश केवल रोजगार तक सीमित नहीं है। पहाड़ का युवा पलायन से परेशान है, सीमांत क्षेत्रों का युवा सड़क और स्वास्थ्य सुविधाओं के अभाव से जूझ रहा है, पढ़ा-लिखा युवा प्रतियोगी परीक्षाओं की अनिश्चितता से निराश है। ऐसे में यदि उसके भीतर यह भावना घर कर जाए कि उसकी आवाज केवल प्रदर्शन के बाद ही सुनी जाएगी, तो यह लोकतंत्र के लिए शुभ संकेत नहीं है। सरकार को यह भी समझना होगा कि सोशल मीडिया के दौर में कोई भी आंदोलन स्थानीय नहीं रहता। रातभर की घटनाएं कुछ ही मिनटों में राष्ट्रीय बहस का विषय बन जाती हैं। ऐसे में प्रशासन की हर कार्रवाई और प्रदर्शनकारियों का हर कदम सार्वजनिक जांच के दायरे में होता है। इसलिए संयम दोनों पक्षों की जिम्मेदारी है। इस आंदोलन ने एक और प्रश्न खड़ा किया है। क्या सरकार केवल तब सक्रिय होती है जब भीड़ बैरिकेड तोड़ दे? यदि संवाद पहले शुरू हो जाए, यदि जनप्रतिनिधि समय रहते जनता के बीच पहुंचें, यदि प्रशासन शिकायतों का समाधान आंदोलन बनने से पहले कर दे, तो शायद ऐसी टकराव की स्थिति ही पैदा न हो। रातभर चला यह प्रदर्शन केवल एक रात की घटना नहीं है। यह उस बेचैनी का संकेत है जो लंबे समय से भीतर-ही-भीतर जमा होती रही है। सरकार चाहे तो इसे कानून-व्यवस्था की चुनौती मानकर अगले आंदोलन तक भूल सकती है, लेकिन यदि वह इसे जनता के मन की चेतावनी के रूप में पढ़े, तो यही घटना सुधार की शुरुआत भी बन सकती है।

अनुग्रह सिंह बने अंडर-13 शतरंज प्रतियोगिता के चैंपियन

देहरादून (सं)। सेंट्रियो मॉल में संपन्न हुई 14वीं वैदिक रैपिड शतरंज प्रतियोगिता में बच्चों का जलवा रहा। अंडर-13 वर्ग में शानदार खेल दिखाते हुए अनुग्रह सिंह (सुपुत्र: कैप्टन के.के. सिंह एवं रूबी कोठियाल) ने चैंपियन बनने का गौरव हासिल किया। मुख्य अतिथि मेयर सौरभ थपलियाल और जगमोहन रावत ने विजेताओं को ट्रॉफी सौंपी और कहा कि ऐसे होनहार खिलाड़ी आगे चलकर देश का नाम ऊंचा करेंगे।

हैट्रिक के 'ख्वाब' में चुनौतियों का 'पहाड़'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 भले अभी कुछ समय दूर हो, लेकिन भाजपा ने चुनावी शंखनाद समय से पहले ही कर दिया है। लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी का लक्ष्य लेकर भाजपा ने बूथ से लेकर प्रदेश स्तर तक अपनी रणनीति को धार देना शुरू कर दिया है। पार्टी का मानना है कि यदि संगठन मजबूत रहा और सरकार की योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंचा, तो सत्ता की हैट्रिक का रास्ता आसान हो सकता है। वहीं राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि सत्ता विरोधी माहौल एंटी इनकंबेंसी, स्थानीय मुद्दे और बेरोजगारी जैसे सवाल भाजपा के सामने बड़ी चुनौती बने रहेंगे।

भाजपा का पहला फोकस संगठन को पूरी तरह चुनावी मोड में लाना है। बूथ समितियों के पुनर्गठन, पन्ना प्रमुखों को सक्रिय करने और शक्ति केंद्रों को मजबूत करने का अभियान तेज किया जा रहा है। पार्टी की रणनीति साफ है चुनाव प्रचार शुरू होने से पहले हर बूथ पर सक्रिय कार्यकर्ता तैयार हों। प्रदेश नेतृत्व लगातार जिला, मंडल और बूथ स्तर की बैठकों के माध्यम से कार्यकर्ताओं को संदेश दे रहा है कि चुनाव केवल नेताओं के भरोसे नहीं, बल्कि बूथ की मजबूती से जीते जाते हैं। भाजपा चाहती है कि चुनावी बहस विकास, आधारभूत ढांचे, चारधाम परियोजना, निवेश, पर्यटन, महिला सशक्तीकरण और केंद्र-राज्य के समन्वय पर केंद्रित रहे। पार्टी का प्रयास होगा कि सरकारी योजनाओं के लाभार्थियों को चुनावी समर्थन में बदला जाए। इसके साथ ही प्रधानमंत्री की योजनाओं, सड़क, रेल और कनेक्टिविटी परियोजनाओं को भी चुनावी अभियान का प्रमुख हिस्सा बनाया जाएगा।

◆लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी के ऐतिहासिक लक्ष्य के साथ भाजपा ने झोंकी ताकत
◆समय से पहले चुनावी तैयारी के बावजूद सत्ता विरोधी लहर का डर पार्टी के भीतर बरकरार
◆धरातल पर स्थानीय मुद्दे, पलायन और बेरोजगारी जैसे तीखे सवाल हैं सबसे बड़ी चुनौती
◆एंटी इनकंबेंसी को विकास और हिंदुत्व के एजेंडे से संतुलित करने की चल रही है तैयारी

2027 के चुनाव में बड़ी संख्या में पहली बार मतदान करने वाले युवा शामिल होंगे। भाजपा की रणनीति इस वर्ग तक सोशल मीडिया, डिजिटल अभियान और युवा सम्मेलनों के जरिए पहुंचने की है। हालांकि यही वर्ग बेरोजगारी, प्रतियोगी परीक्षाओं की पारदर्शिता और रोजगार के अवसरों जैसे मुद्दों पर सबसे अधिक सवाल भी पूछ रहा है। ऐसे में सरकार के सामने चुनौती केवल प्रचार नहीं, बल्कि विश्वास कायम रखने की भी होगी। महिला स्वयं सहायता समूह, उज्ज्वला, आवास, जल जीवन मिशन और अन्य कल्याणकारी योजनाओं से जुड़े लाभार्थियों तक सीधा संवाद भाजपा की रणनीति का अहम हिस्सा माना जा रहा है। पार्टी का मानना है कि महिला मतदाता निर्णायक भूमिका निभा सकती हैं।

पलायन, सड़क, स्वास्थ्य, शिक्षा और संचार सुविधाएं लंबे समय से पर्वतीय क्षेत्रों के प्रमुख मुद्दे रहे हैं। भाजपा इन क्षेत्रों में विकास कार्यों को प्रमुखता से सामने लाने की तैयारी कर रही है। लेकिन विपक्ष लगातार यह सवाल उठा रहा है कि अनेक गांव आज भी सड़क, डॉक्टर और रोजगार जैसी मूलभूत सुविधाओं से जूझ रहे हैं। ऐसे में चुनावी मुकाबले में स्थानीय मुद्दे भी उतने ही महत्वपूर्ण रहेंगे जितने बड़े विकास परियोजनाएं।

राजनीतिक संकेत बताते हैं कि भाजपा विकास के साथ-साथ सांस्कृतिक और धार्मिक पहचान के मुद्दों को भी अपने अभियान का हिस्सा बनाए रख सकती है। चारधाम, देवभूमि की सांस्कृतिक विरासत, समान नागरिक संहिता जैसे विषय समर्थक वर्ग के बीच प्रमुख मुद्दे बने रह सकते हैं। भाजपा की रणनीति केवल अपने संगठन को मजबूत करने तक सीमित नहीं है। पार्टी कांग्रेस सहित अन्य विपक्षी दलों की गतिविधियों पर भी करीबी नजर रखे हुए है। यदि विपक्ष साझा मुद्दों पर एकजुट होता

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

सत्ता परिवर्तन के संदेश संग कांग्रेस मैदान में

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव-2027 की आहट के बीच कांग्रेस ने प्रदेश में अपनी राजनीतिक सक्रियता बढ़ा दी है। पार्टी की परिवर्तन संकल्प यात्रा को आगामी चुनाव के लिए माहौल बनाने और सत्ता परिवर्तन के संदेश को जन-जन तक पहुंचाने की बड़ी रणनीति के रूप में देखा जा रहा है। कांग्रेस इस यात्रा के माध्यम से भाजपा सरकार को बेरोजगारी, महंगाई, पलायन, स्वास्थ्य, शिक्षा और स्थानीय मुद्दों पर घेरने की तैयारी में है। पार्टी सूत्रों के अनुसार, परिवर्तन संकल्प यात्रा प्रदेश के विभिन्न जिलों और विधानसभा क्षेत्रों से होकर गुजरेगी। यात्रा का उद्देश्य केवल सरकार के खिलाफ माहौल बनाना नहीं, बल्कि कार्यकर्ताओं में नया उत्साह भरना और संगठन को बूथ स्तर तक सक्रिय करना भी है।

कांग्रेस का मानना है कि प्रदेश में बेरोजगारी, भर्ती परीक्षाओं में अनियमितताओं, बढ़ती महंगाई और ग्रामीण क्षेत्रों में बुनियादी सुविधाओं की कमी को लेकर जनता में नाराजगी है। पार्टी इन्हीं मुद्दों को यात्रा का प्रमुख आधार बनाकर जनता के बीच जाने की रणनीति बना रही है। कांग्रेस नेताओं का कहना है कि यह यात्रा केवल राजनीतिक कार्यक्रम नहीं, बल्कि जनता की आवाज को विधानसभा तक पहुंचाने का अभियान होगी। पार्टी का दावा है कि प्रदेश में बदलाव की जरूरत महसूस की जा रही है और परिवर्तन संकल्प यात्रा उसी जनभावना को स्वर देने का प्रयास है।

◆विधानसभा चुनाव की आहट के साथ कांग्रेस ने झोंकी ताकत
◆सत्ता परिवर्तन का संदेश लेकर सड़कों पर उतरने की रणनीति
◆सिर्फ रैलियां नहीं, सुस्त पड़े कार्यकर्ताओं में नया जोश भरा
◆फूंककर संगठन को जमीनी स्तर पर री-बूट करने की कोशिश

पिछले कुछ चुनावों में कांग्रेस की सबसे बड़ी चुनौती संगठनात्मक एकजुटता रही है। ऐसे में पार्टी नेतृत्व इस यात्रा के जरिए कार्यकर्ताओं और नेताओं को एक मंच पर लाने की कोशिश कर रहा है। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि यात्रा का एक बड़ा उद्देश्य कार्यकर्ताओं में यह संदेश देना भी है कि पार्टी चुनावी मोड में आ चुकी है और सत्ता में वापसी के लिए गंभीरता से तैयारी कर रही है। परिवर्तन संकल्प यात्रा के दौरान कांग्रेस सरकार की नीतियों, बढ़ती बेरोजगारी, पलायन, कृषि संकट और नौकरशाही के बढ़ते प्रभाव जैसे मुद्दों को प्रमुखता से उठाएगी। पार्टी यह संदेश देने का प्रयास करेगी कि प्रदेश को एक वैकल्पिक राजनीतिक दिशा की आवश्यकता है।

दूसरी ओर भाजपा कांग्रेस की इस यात्रा को राजनीतिक नौटंकी बताते हुए अपनी सरकार की उपलब्धियों को जनता के सामने रखने की तैयारी में है। भाजपा का कहना है कि विकास कार्यों और बड़े निर्णयों के दम पर वह तीसरी बार भी जनता का विश्वास हासिल करेगी। राजनीतिक जानकारों का मानना है कि परिवर्तन संकल्प यात्रा को केवल एक संगठनात्मक कार्यक्रम के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। यह कांग्रेस के लिए चुनावी शंखनाद भी है और कार्यकर्ताओं के लिए एकजुटता का संदेश भी।

हालांकि, यात्रा की सफलता इस बात पर निर्भर करेगी कि कांग्रेस अपने भीतर की गुटबाजी को कितना नियंत्रित कर पाती है और जनता के बीच एक मजबूत विकल्प के रूप में खुद को कितनी प्रभावी ढंग से प्रस्तुत कर पाती है। फिलहाल इतना तय है कि उत्तराखंड की राजनीति अब पूरी तरह चुनावी रंग में रंगने लगी है और कांग्रेस की परिवर्तन संकल्प यात्रा आने वाले दिनों में प्रदेश की सियासत का एक महत्वपूर्ण केंद्र बनने जा रही है। यह यात्रा केवल सड़कों पर चलने वाला राजनीतिक कारवां नहीं, बल्कि 2027 की सत्ता की लड़ाई का पहला बड़ा संदेश भी मानी जा रही है।

डीएम के निर्देश बेअसर, गांव में सड़क के गड्ढे बने जानलेवा

हरिद्वार(आरएनएस)। कांवड़ यात्रा को लेकर जिला प्रशासन तैयारियों में जुटा है, लेकिन हरिद्वार-लक्सर मुख्य मार्ग पर लोक निर्माण विभाग (पीडब्ल्यूडी) की कार्यशैली सवालों के घेरे में है। जिलाधिकारी के निर्देशों के बावजूद लक्सर हरिद्वार मार्ग पर सड़क पर बने गहरे गड्ढों की अब तक मरम्मत नहीं हो सकी है। इन गड्ढों में पानी भर जाने से यह गड्ढे वाहन चालकों के लिए जानलेवा साबित हो रहे है। प्रदेश सरकार ने कांवड़ यात्रा से पहले सभी प्रमुख मार्गों को गड्ढामुक्त करने के निर्देश दिए थे। जिलाधिकारी ने भी संबंधित विभागों को सड़कें दुरुस्त करने के आदेश जारी किए हैं, लेकिन हरिद्वार-लक्सर मार्ग पर इन निर्देशों का असर दिखाई नहीं दे रहा। सड़क की खराब स्थिति से स्थानीय लोगों के साथ-साथ इस मार्ग से गुजरने वाले हजारों यात्रियों को भी परेशानी उठानी पड़ रही है। क्षेत्रवासियों का कहना है कि हल्की बारिश होते ही पदार्था पुल के पास सड़क पर जलभराव हो जाता है। पानी भरने से गहरे गड्ढे दिखाई नहीं देते, जिससे दोपहिया वाहन चालक अक्सर असंतुलित होकर गिर जाते हैं। कई लोग चोटिल भी हो चुके हैं, लेकिन इसके बावजूद विभाग ने अब तक कोई स्थायी समाधान नहीं किया है। हरिद्वार-लक्सर मार्ग कांवड़ यात्रा के दौरान अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है। इसी मार्ग से उत्तर प्रदेश समेत विभिन्न राज्यों से आने वाले हजारों शिवभक्त हरिद्वार पहुंचते हैं। ऐसे में सड़क की जर्जर स्थिति किसी भी समय बड़े हादसे का कारण बन सकती है।ग्रामीणों और राहगीरों ने लोक निर्माण विभाग से तत्काल सड़क की मरम्मत कर गड्ढों को भरने की मांग की है। उनका कहना है कि यदि कांवड़ यात्रा शुरू होने से पहले सड़क को सुरक्षित नहीं बनाया गया तो किसी भी दुर्घटना की जिम्मेदारी संबंधित विभाग की होगी।अब निगाहें इस बात पर टिकी हैं कि जिलाधिकारी के निर्देशों के बाद लोक निर्माण विभाग कब तक हरकत में आता है और कांवड़ यात्रा से पहले इस महत्वपूर्ण मार्ग को सुरक्षित बनाने के लिए क्या ठोस कदम उठाए जाते हैं।

शिक्षकों ने टीईटी परीक्षा से मुक्त रखने की मांग उठाई

नई टिहरी(आरएनएस)। उत्तरांचल स्टेट प्राइमरी टीचर्स एसोसिएशन के बैनर तले उत्तराखंड राज्य प्राथमिक शिक्षक संघ से जुड़े शिक्षकों ने शिक्षक पात्रता परीक्षा (टीईटी) से उन्हें मुक्त रखने और पुरानी पेंशन बहाली को लेकर जिला शिक्षा अधिकारी (बेसिक) कार्यालय में धरना प्रदर्शन किया। शिक्षकों ने मुख्यमंत्री पुष्कर धामी को ज्ञापन भेजकर मांगों के निराकरण की गुहार लगाई। उत्तराखंड राज्य प्राथमिक शिक्षक संघ के जिलाध्यक्ष चंद्रवीर सिंह नेगी के नेतृत्व में विभिन्न ब्लॉकों से आए शिक्षकों ने डीईओ बेसिक कार्यालय परिसर में धरना प्रदर्शन के साथ नारेबाजी की। संघ के अध्यक्ष नेगी ने कहा कि शिक्षक लंबे समय से शिक्षकों को टीईटी परीक्षा से मुक्त करने और पुरानी पेंशन बहाली की मांग करते आ रहे हैं। उन्होंने सरकार से आरटीई अधिनियम लागू होने से पूर्व नियुक्त सभी शिक्षकों को सेवा में बने रहने के साथ टीईटी परीक्षा से मुक्त रखने हेतु अधिनियम में संशोधन की मांग उठाई। कहा कि सरकार को शिक्षकों और कर्मचारियों के हित में नई पेंशन योजना को वापस लेकर उनके आर्थिक और सामाजिक जीवन को सुरक्षित करने हेतु पुरानी पेंशन योजना को बहाल करना चाहिए। शिक्षक और कर्मचारी संगठन लंबे समय से दोनों मांगों को लेकर मुखर है, लेकिन सरकार मांगों को अनसुना करने में लगी है। जिससे शिक्षक और कर्मचारियों में आक्रोश है। कहा कि जल्द मांगों पर कोई सकारात्मक कार्यवाही नहीं होती है, तो शिक्षक और कर्मचारी एक मंच पर आकर आंदोलन शुरू करेंगे। इस मौके पर संगठन मंत्री बिजेंद्र सिंह पंवार, अजय चमोली, प्रीतम बर्थवाल, धमेंद्र रावत, महावीर रावत, विनोद नेगी, टीटी राणा, जगदंबा कंडारी, राकेश उनियाल, आनंद सिंह कैंतुरा, तेजपाल नेगी, उत्तम तोपवाल, मेघ सिंह चौहान, राकेश चौहान, मीरा पंवार, सुषमा पुंडीर, आरती रमोला, मेहराजबानू, कुसुम, मनोरमा, सुनीला, सरोजनी, अर्चना व्यास आदि मौजूद थे।

शिक्षकों को डिजिटल कौशल का प्रशिक्षण दिया

विकासनगर(आरएनएस)। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान की ओर से राजकीय प्राथमिक विद्यालय डाकपत्थर में शिक्षकों को आईसीटी प्रशिक्षण दिया गया। पांच दिनों तक चलने वाले इस प्रशिक्षण शिविर के दौरान कंप्यूटर संचालन,कंप्यूटर के प्रभावी उपयोग, आधुनिक तकनीकी संसाधनों के प्रयोग, डिजिटल कौशल विकास तथा शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार के विभिन्न उपायों की जानकारी दी गई। प्रशिक्षण का उद्देश्य शिक्षकों को तकनीकी रूप से सक्षम बनाकर विद्यार्थियों को डिजिटल शिक्षा से जोड़ना है। ब्लॉक समन्वयक संतोषी नौटियाल ने कहा कि बदलते समय में तकनीक आधारित शिक्षा की भूमिका लगातार बढ़ रही है। ऐसे में शिक्षकों को डिजिटल संसाधनों का बेहतर उपयोग करना सीखना होगा। उन्होंने शिक्षकों से विद्यालयों में नवाचार अपनाने, आधुनिक तकनीक का उपयोग बढ़ाने और विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण, रुचिकर एवं आधुनिक शिक्षा उपलब्ध कराने की सलाह दी।प्रशिक्षक राजेश कुमार और सत्येंद्र रावत ने प्रतिभागियों को कंप्यूटर हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर की मूलभूत जानकारी देने के साथ शिक्षा के क्षेत्र में मोबाइल, इंटरनेट और विभिन्न डिजिटल प्लेटफॉर्म के प्रभावी उपयोग के बारे में विस्तार से बताया। स्मार्ट क्लास संचालित करने, आकर्षक प्रेजेंटेशन तैयार करने, नया ई-मेल बनाने, ऑनलाइन बैठक आयोजित करने, फाइल और स्क्रीन शेयर करने, कैमरा एवं माइक्रोफोन का प्रभावी उपयोग करने जैसी महत्वपूर्ण तकनीकों का प्रशिक्षण दिया गया। इसके साथ ही आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित शैक्षणिक टूल्स के उपयोग की भी विस्तृत जानकारी दी गई। शिक्षकों ने इन सभी डिजिटल माध्यमों का खुद अभ्यास कर तकनीक आधारित शिक्षण की बारीकियों को समझा।

श्रम, संघर्ष और संस्कृति की प्रतीक है 'घस्यारी'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के पहाड़ों की पहचान केवल हिमालय, देवदार, बुग्याल और मंदिरों से नहीं है। इस प्रदेश की असली ताकत उन महिलाओं में बसती है, जिन्हें गांवों में प्यार से घस्यारी कहा जाता है। घस्यारी यानी वह महिला जो रोज जंगलों से पशुओं के लिए घास काटकर लाती है। यह शब्द छोटा है, लेकिन इसके भीतर संघर्ष, साहस, श्रम और पूरे पहाड़ की अर्थव्यवस्था का इतिहास समाया हुआ है।

सुबह के चार या पांच बजे का समय। गांव अभी नींद में डूबा होता है, लेकिन घस्यारी की दिनचर्या शुरू हो चुकी होती है। चूल्हा जलाना, परिवार के लिए भोजन बनाना, बच्चों को तैयार करना और फिर हाथ में दरांती, पीठ पर रस्सी और सिर पर टोकरा लेकर जंगल की ओर निकल पड़ना। कई किलोमीटर की चढ़ाई, फिसलन भरे रास्ते, जंगली जानवरों का डर और मौसम की मार, यह सब उसके लिए रोजमर्रा की बात है।

जंगल पहुंचकर वह घंटों खड़ी ढलानों पर घास काटती है। फिर 30 से 40 किलो तक का घास का गट्ठर सिर या पीठ पर बांधकर वापस गांव लौटती है। यह केवल घास नहीं होती, बल्कि पूरे परिवार की आजीविका होती है। पशु उसी घास से पलते हैं, खेतों के लिए गोबर की खाद बनती है और वही खाद अगली फसल की उम्मीद बन जाती है। पहाड़ की खेती का पूरा चक्र घस्यारी के श्रम पर टिका है।

विडंबना यह है कि जिस महिला के श्रम से गांव की अर्थव्यवस्था चलती है, उसका नाम शायद ही किसी सरकारी आर्थिक सर्वेक्षण में दिखाई देता हो। वह किसान भी है, पशुपालक भी, वन संरक्षण की प्रहरी भी और परिवार की आधारशिला भी, लेकिन उसके काम को अक्सर घर का काम कहकर अनदेखा कर दिया जाता है। पहाड़ों से लगातार हो रहे पलायन ने घस्यारी का बोझ और बढ़ा दिया है। रोजगार की तलाश में पुरुष शहरों की ओर चले गए। गांवों में बुजुर्ग और महिलाएं बचीं। खेतों की जिम्मेदारी भी उन्हीं पर है, पशुओं की देखभाल भी और जंगल से चारा लाने का काम भी। एक महिला अब कई भूमिकाएं अकेले निभा रही है।

❑देवभूमि की असली देवी है घस्यारी, बुग्यालों से भी भारी है इनका हौसला
❑नज़ारों के पीछे छिपा संघर्ष, जिसने सदियों से बचाई है पहाड़ की साख
❑पहाड़ की घस्यारी का सिर पर घास का गट्ठर, कंधों पर पहाड़ का जीवन

घस्यारी का जंगल से रिश्ता केवल जरूरत का नहीं, बल्कि संवेदनाओं का भी है। वह जानती है कि किस पेड़ की टहनी काटनी है और किसे छोड़ देना है। कौन-सी घास पशुओं के लिए पौष्टिक है और किस मौसम में कौन-सा चारा सुरक्षित रहेगा। यह ज्ञान किसी विश्वविद्यालय ने नहीं दिया, बल्कि पीढ़ियों के अनुभव ने सिखाया है।

उत्तराखंड का प्रसिद्ध चिपको आंदोलन भी इन्हीं पहाड़ की महिलाओं की चेतना का परिणाम था। जंगल उनके लिए केवल लकड़ी का स्रोत नहीं थे, बल्कि पानी, मिट्टी, पशुधन और जीवन का आधार थे। इसलिए जब पेड़ों पर कुल्हाड़ी चली, तो सबसे पहले घस्यारी ही पेड़ों से लिपट गई। उसने दुनिया को सिखाया कि पर्यावरण संरक्षण किताबों से नहीं, जीवन से सीखा जाता है।

आज आधुनिकता गांवों तक पहुंच रही है। सड़कें बनी हैं, गैस सिलेंडर पहुंचे हैं, कुछ जगह चारा काटने की मशीनें भी हैं, लेकिन पहाड़ की घस्यारी का संघर्ष पूरी तरह खत्म नहीं हुआ। कई गांव आज भी ऐसे हैं जहां रोज घंटों पैदल चलकर घास लानी पड़ती है। बारिश हो या बर्फबारी, यह सिलसिला नहीं रुकता। सबसे बड़ा सवाल यह है कि क्या हमने कभी घस्यारी के श्रम का वास्तविक मूल्यांकन किया? क्या उसकी मेहनत को आर्थिक पहचान मिली? क्या उसके लिए सुरक्षित जंगल मार्ग, आधुनिक उपकरण, चारा विकास योजनाएं और स्वास्थ्य सुविधाएं पर्याप्त हैं? यदि नहीं, तो विकास की तस्वीर अभी अधूरी है।

पहाड़ की घस्यारी केवल एक महिला नहीं, बल्कि पहाड़ की जीवंत संस्कृति है। उसके सिर पर रखा घास का गट्ठर केवल चारा नहीं, बल्कि पहाड़ की सभ्यता, खेती, पशुपालन और आत्मनिर्भरता का भार है। जिस दिन गांव की घस्यारी जंगल जाना छोड़ देगी, उस दिन पहाड़ का पारंपरिक जीवन भी बदल जाएगा। आज जरूरत केवल उसकी प्रशंसा करने की नहीं, बल्कि उसके श्रम को सम्मान, सुरक्षा और नीति में उचित स्थान देने की है। क्योंकि सच यही है कि उत्तराखंड के पहाड़ आज भी घस्यारी के कदमों की आहट पर सांस लेते हैं।

बिजली की अघोषित कटौती से गुस्साए उक्रांद कार्यकर्ताओं ने यूपीसीएल दफ्तर पर हल्ला बोला

विकासनगर(आरएनएस)। औद्योगिक क्षेत्र सेलाकुई में लंबे समय से जारी अघोषित विद्युत कटौती और बदहाल बिजली व्यवस्था के खिलाफ उत्तराखंड क्रांति दल (यूकेडी) के कार्यकर्ताओं का गुस्सा फूट पड़ा। दल के जिलाध्यक्ष (पछुवादून) के नेतृत्व में भारी संख्या में कार्यकर्ता उत्तराखंड पावर कॉरपोरेशन लिमिटेड (यूपीसीएल) के सेलाकुई कार्यालय पहुंचे और जमकर विरोध प्रदर्शन किया।

प्रदर्शनकारियों का आरोप है कि शासन-प्रशासन और स्थानीय जनप्रतिनिधि जनता की इस गंभीर समस्या की लगातार अनदेखी कर रहे हैं। उक्रांद के जिलाध्यक्ष जितेंद्र पंवार ने कहा कि सेलाकुई एक प्रमुख औद्योगिक हब होने के साथ-साथ घनी आबादी वाला आवासीय क्षेत्र भी है, इसके बावजूद बिना किसी पूर्व सूचना के दिन-रात घंटों बिजली काटी जा रही है।इस अघोषित कटौती से आम जनता, छात्र, व्यापारी, किसान और छोटे उद्योग बुरी तरह प्रभावित हैं। लगातार होने वाले वोल्टेज के

उतार-चढ़ाव और कटौती के कारण लोगों के घरों के इलेक्ट्रॉनिक उपकरण खराब हो रहे हैं और भीषण गर्मी के इस मौसम में बुजुर्गों, महिलाओं और छोटे बच्चों को अत्यधिक परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। इसके अतिरिक्त, क्षेत्र की अधिकांश पेयजल आपूर्ति पूरी तरह से विद्युत व्यवस्था पर निर्भर होने के कारण बिजली कटते ही पानी का भी हाहाकार मच जाता है, जबकि परीक्षाओं और सामान्य दिनों में छात्र-छात्राओं की पढ़ाई पर भी बेहद बुरा असर पड़ रहा है। प्रदर्शन कर रहे उक्रांद कार्यकर्ताओं ने मांग की है कि सेलाकुई क्षेत्र की विद्युत व्यवस्था में तत्काल सुधार किया जाए। किसी तकनीकी कारण से विद्युत आपूर्ति बाधित करनी भी पड़े, तो उसकी पूर्व सूचना अनिवार्य रूप से जनता को दी जाए। इसके साथ ही क्षेत्र की जर्जर विद्युत लाइनों, ट्रांसफार्मर और अन्य खराब उपकरणों का जल्द रखरखाव व प्रतिस्थापन किया जाए। कहा कि विद्युत आपूर्ति को नियमित व निर्बाध बनाया जाए ताकि उद्योगों और नागरिकों को परेशानी न उठानी पड़े। दल ने जन-शिकायतों के त्वरित समाधान हेतु एक प्रभावी व्यवस्था सुनिश्चित करने और संबंधित लापरवाह अधिकारियों की जवाबदेही तय करने की भी पुरजोर मांग की है। प्रदर्शन करने वालों में अतुल बेंजवाल, विपिन अंथ्वाल, यशपाल, हरीश कुनियाल, पीयुष नेगी, बलबीर सिंह, सुरेंद्र शर्मा, भूपेश मखलोगा, इंदर सिंह चौहान, सुखदेव सिंह रावत, प्रीतम सिंह रावत, जगदीश सिंह नेगी, जयकृष्ण समवाल, प्रकाश भट्ट, पंचम सिंह, निरंजन चौहान, मीरा देवी, निरंजन सिंह चौहान आदि शामिल रहे।

बस एक ब्लड टेस्ट से मिलेगी डिमेंशिया की जानकारी

अब डिमेंशिया का काफी पहले पता लगाया जा सकेगा। बढती उम्र से जुढी भूलने की इस बीमारी का पता दो दशक पहले ही चल जाएगा। एक हालिया अध्ययन के मुताबिक साधारण ब्लड टेस्ट के जरिए बीमारी के लक्षण दिखने से 16 साल पहले ही डिमेंशिया की जांच की जा सकेगी। इस तरह रोग की आहट से पहले ही रोग का पता चल सकेगा और वक्त रहते रोकथाम कर पाना संभव होगा।

दरअसल शोधकर्ता लंबे समय से यह जानते हैं कि डिमेंशिया की बीमारी में एक निश्चित प्रोटीन की मात्रा बढ जाती है, जो मस्तिष्क की कोशिकाओं में लीक होने के बाद सेरेब्रोस्पाइनल फ्लूड में चला जाता है लेकिन इस प्रोटीन को कैसे मापा जाए, इस बारे में पता नहीं लगा सके थे। मगर, वैज्ञानिकों का कहना है कि वह रक्त जांच में अब इस प्रोटीन को डिटेक्ट कर सकते हैं। इतना ही नहीं, इस प्रोटीन के स्तर के साथ ही उसके बढने की गति की भी जांच की जा सकती है। टेस्ट में देखा जा सकेगा कि क्या प्रोटीन उसी गति से बढ रहा है, जिस गति से मस्तिष्क के न्यूरॉन खत्म हो रहे हैं और मस्तिष्क सिकुढ रहा है।

सस्ता, आसान और अच्छा है ब्लड टेस्ट। सेंट लुई में वाशिंगटन यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिकल की टीम द्वारा किए गए इस अध्ययन के बाद वैज्ञानिकों का कहना है कि ब्लड टेस्ट बेहद आसान है। इसके परिणाम अच्छे हैं, फास्ट है और सबसे बढी बात सस्ता है। क्लीनिक में ब्रेन कंडीशन की रुटीन जांच में यह ब्लड टेस्ट अहम भूमिका निभा सकता है। प्रोटीन की जांच करने वाला यह ब्लड टेस्ट मिडिल एज में किया जाएगा। ठीक उस अवस्था से पहले, जबअधिकतर लोगों में एल्जाइमर जैसी बीमारी का पता चलता है।

इससे जूझ रहे रोगी की याददाश्त में कमी आ जाती है और संज्ञानात्मक बोध कम हो जाता है। अध्ययन में हिस्सा लेने वाले प्रतिभागियों में दोषपूर्ण जीन वैरिएंट वाले 4० लोग थे। अपनी पिछली क्लीनिकल जांच के दो साल बाद उनका ब्रेन स्केन और संज्ञानात्मक परीक्षण हुआ। शोधकर्ताओं ने पाया कि जिन प्रतिभागियों के प्रोटीन में दो साल के अंतराल पर जादुई इजाफा हुआ, उनके उनके मस्तिष्क में न्यूरॉन की कमी और सिकुढन भी देखी गई। मेमोरी टेस्ट और संज्ञानात्मक परीक्षण में भी उनकी प्रस्तुति खराब निकली। परीक्षण में न्यूरोफिलामेंट नाम के प्रोटीन का पता लगाया गया है। आमतौर पर मस्तिष्क की कोशिकाओं के क्षतिग्रस्त या मृत होने के बाद यह प्रोटीन रक्त और सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुड में लीक होता है। लक्षण प्रकट होने से 16 साल पहले बीमारी का पता चलना बहुत प्रारंभिक प्रक्रिया है, लेकिन हम अंतर देख पाए हैं। यह उन मरीजों की पहचान करने के लिए एक अच्छा प्रीक्लिनिकल बायोमार्कर हो सकता है, जिनमें इस बीमारी से जुढे लक्षण पनप रहे हैं।

आसन से डायबिटीज और पेट की बीमारियां रहेंगी दूर

डायबिटीज और पेट की बीमारियां को दूर रखने में योग सहायक साबित हुआ है। योग में बताये गये आसन अगर आप करते हैं तो डायबिटीज और पेट की बीमारियों से कापफी हद तक बचाव हो सकता है। इसमें लाभकारी आसान हैं।

मंडूक आसन - इसे करने के लिए जमीन पर वज्रासन की मुद्रा में बैठ जाएं। अब दोनों हाथों के अंगूठे अंदर करते हुए मुट्ठी बंद कर नाभी के पास लगाएं। सांस अंदर लें और बाहर छो? दें। पेट को अंदर करते हुए नीचे आएं और दोनों कंधों को घुटनों पर टिका दें। इस अवस्था में शुरुआत में जितनी देर आरात से हो सके रुकें। वैसे इस आसन को एक से 5 मिनट एक आसन करना है। फिर धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में लौट आएं। इस आसन को करने का एक तरीका और भी हैं। इसमें भी जमीन या समतल जगह पर वज्रासन में बैठ जाएं। गहरी सांस अंदर लें और फिर पूरा बाहर निकाल दें। अब अपना दाहिना हाथ नाभी को कवर करते हुए उसके ऊपर रख दें। दूसरी हथेली को उसके ऊपर रखें और पहले की तरह नीचे की ओर झुकें। दोनों कंधों को घुटनों पर टिका दें। यथाशक्ति कुछ देर इसी अवस्था में रुकें और फिर धीरे-धीरे वापस आ जाएं। इस आसन को वज्रासन में करने में दिक्कत हो रही हो तो सुखासन में भी किया जा सकता है। फायदे - यह पेट के लिए बहुत फायदेमंद है। इससे अग्नयाशय सक्रिय होता है जिससे डायबिटीज के रोगियों को लाभ मिलता है। इस आसन को करने से मांसपेशियां मजबूत होती हैं और पेट की चर्बी घटती है। यह घुटनों और मांसपेशियों को स?ट्रेच करता है। साथ ही यह री? को आराम देता है और पीठ दर्द या पीठ संबंधी परेशानियों से निजात दिलाता है। यह उदर और हृदय रोग में भी लाभदायक होता है। इस योगसन से ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। कब्ज, गैस, भूख न लगना, अपच आदि पेट संबंधी रोगों को ठीक करता है।

वैधानिक सूचना

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

-प्रबंधक विज्ञापन

पाचन सही करने में भी मददगार होता है बादाम

भीगे हुए बादाम हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, विटामिन ई और ओमेगा-3 फैटी एसिड भरपूर होता है लेकिन यह जानना जरूरी है कि भीगे हुए बादाम में ही यह सब मिल पाएगा। बादाम के भूरे रंग के छिलके में टैनीन होता है जो पोषक तत्वों के अवशोषण को रोकता है। भीगा हुआ बादाम पाचन सही करने में भी मददगार होता है। एक नजर इसके फायदों पर-

ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचाते हैं

जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक स्टडी के मुताबिक, बादाम एक बहुत ही शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट एजेंट है, जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण को रोकने में मदद करता है। बादाम के ये गुण दिल को स्वस्थ रखने और पूरी हृदय प्रणाली को नुकसान व ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचाने में मदद करता है। अगर आप दिल की बीमारी के किसी भी रूप से पीड़ित हैं तो स्वस्थ रहने के लिए अपने आहार में भीगे हुए बादाम को शामिल करें।

वजन घटाने में मददगार

भीगे हुए बादाम वजन घटाने में भी मददगार होते हैं। इसमें मौजूद मोनोसेच्युरेटेड फैट आपकी भूख को रोकने और पूरा महसूस करने में मदद करता है। भीगा हुआ बादाम एंटीऑक्सीडेंट का भी अच्छा स्रोत होता है।

कोलेस्ट्रॉल ठीक करता है

उच्च कोलेस्ट्रॉल की समस्या आज भारत में आम बीमारियों में से एक होती जा रही है। उच्च कोलेस्ट्रॉल हृदय रोग और दिल की धमनियों में रुकावट सहित कई तरह के रोगों का एक कारक है। इस समस्या के लिए बादाम आपकी मदद कर सकता है। बादाम शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ाने में और खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में भी मददगार होता है।

हाई बीपी सुधारे

बादाम ब्लड प्रेशर के लिए भी अच्छे होते हैं। जर्नल फ्री रेडिकल रिसर्च में प्रकाशित स्टडी के अनुसार, रिसर्चर्स ने पाया कि बादाम का सेवन करने से ब्लड में अल्फा टोकोफेरॉल की मात्रा बढ़ जाती है, जो किसी के भी रक्तचाप को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण होता है। स्टडी से यह भी पता चला कि नियमित रूप से बादाम खाने से एक व्यक्ति का बीपी नीचे लाया जाता है।

डॉ. डी हिमांशु के मुताबिक, बादाम सर्दियों के मौसम में काफी फायदेमंद होता है। रात में भीगोकर सुबह छीलकर बादाम खाने से बीपी, हार्ट, कोलेस्ट्रॉल सभी में फायदा मिलता है।

अश्वगंधा आपको रोगों से बचाता है!

अश्वगंधा एक झाड़ीदार पौधा होता है। इसकी जड़ों में बहुत से पौष्टिक तत्व होते हैं। अश्वगंधा के बीज, फल एवं छाल का विभिन्न रोगों के उपचार में प्रयोग किया जाता है। यह मधुमेह से पीड़ित लोगों में मोतियाबिंद जैसी समस्या पर भी लगाम लगाता है। आइए जाने अश्वगंधा के फायदे:-

कैंसर की दवाएं बीमार कोशिकाओं के साथ-साथ सामान्य कोशिकाओं को भी नुकसान पहुंचाती है, जिससे अन्य रोगों के बढ़ने की आशंका हो जाती है। लेकिन कैंसर की दवाओं के साथ अश्वगंधा का सेवन करने से अद्भुत फायदा देखा गया है। अश्वगंधा के प्रयोग से केवल कैंसर ग्रस्त कोशिकाएं व न्यूरान्स ही नष्ट हुए, जबकि अन्य कोशिकाओं को कोई नुकसान नहीं हुआ।

यदि किसी को चर्म रोग है तो उसके लिए भी अश्वगंधा बहुत लाभकारी है। इसका चूर्ण बनाकर तेल से साथ लगाने से चर्म रोग से निजात पाई जा सकती है। नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ अडवांस साइंस ऐंड टेक्नॉलजी के वैज्ञानिकों के अनुसार अश्वगंधा के सेवन से त्वचा पर पड़ने वाली झुर्रियों से भी बचा जा सकता है।

अश्वगंधा की पत्तियां त्वचा रोग, शरीर की सूजन एवं शरीर पर पड़े घाव और जख्म भरने जैसी समस्या में भी बहुत उपयोगी हैं। अश्वगंधा के पौधे को पीसकर लेप बनाकर लगाने से शरीर की सूजन, शरीर की किसी विकृत ग्रंथि और किसी भी तरह के फुंसी-फोड़े में लगाने से आराम मिलता है। हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से पीड़ित लोग यदि अश्वगंधा के चूर्ण का दूध के साथ नियमित सेवन करेंगे तो निश्चित तौर पर उनका प्रेशन नॉर्मल हो जाएगा। इसके अलावा शरीर में कमजोरी या दुर्बलता को भी अश्वगंधा तेल से मालिश कर दूर किया जा सकता है।

शब्द सामर्थ्य -094

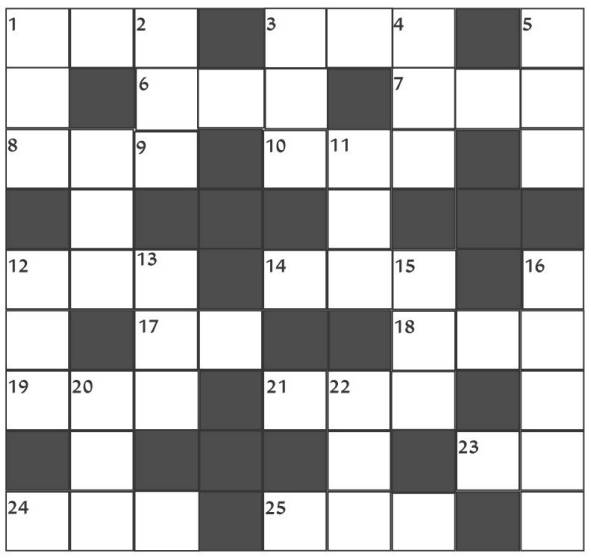
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे

1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहती, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 93 का हल

अं	त	■	म	री	ज	■	■	■
ग	ह	न	ता	■	ब	र	ब	स
■	की	■	धि	क्का	र	■	र	मा
■	का	■	का	■	द	वा	खा	ना
प	त	वा	र	■	स्त	र	■	■
ह	■	■	■	■	■	दा	मि	नी
ना	■	ए	ह	ति	या	त	■	लां
वा	च	क	■	हा	■	■	खू	ब
■	■	ता	ब	ड़	तो	ड़	■	र

क्या होता है जब आप रोजाना दांत नहीं साफ करते ? जानिए

दांतों की देखभाल करना बहुत जरूरी है और इसमें रोजाना कम से कम दो बार दांत साफ करना शामिल है। जब लोग इस आदत को नजरअंदाज करते हैं तो उन्हें मुंह की कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। कई लोग सोचते हैं कि सिर्फ सुबह के समय दांत साफ करना जरूरी है, जबकि रात में भी यह उतना ही अहम है। आइए जानते हैं कि रोजाना दांतों की सफाई न करने से क्या-क्या समस्याएं हो सकती हैं।

मुंह की बदबू- मुंह की बदबू एक आम समस्या है, लेकिन यह काफी शर्मिंदगी भरी हो सकती है। ऐसा तब होता है जब आप नियमित रूप से दांत साफ नहीं करते हैं क्योंकि मुंह के अंदर बैक्टीरिया पनपने लगते हैं, जो बदबू का कारण बनते हैं। इसके अलावा खाना खाने के बाद मुंह में खाना फंसने से भी बदबू हो सकती है। इससे बचने के लिए रोजाना दो बार दांत साफ करना जरूरी है।

दांतों का कमजोर होना- रोजाना दांत साफ न करने से दांत कमजोर हो जाते हैं और उनके टूटने की संभावना बढ़ जाती है। जब दांतों की सफाई नहीं होती तो उन पर गंदगी जमने लगती है, जो उन्हें कमजोर कर देती है। इसके अलावा बैक्टीरिया भी पनपने लगते हैं, जिससे दांतों में सड़न और छेद हो सकते हैं। इसलिए यह जरूरी है कि आप नियमित रूप से दांत साफ करें और अपने दांतों की देखभाल करें।

मसूड़ों की समस्या- अगर आप नियमित रूप से दांत साफ नहीं करते तो इससे आपके मसूड़ों की सेहत पर भी बुरा असर पड़ सकता है। गंदगी जमने के कारण मसूड़ों में सूजन, खून आना और दर्द हो सकता है। इसके अलावा मसूड़े कमजोर होकर टूटने लगते हैं, जिससे दांत भी गिर सकते हैं। मसूड़ों की समस्या से बचने के लिए रोजाना दांत साफ करना जरूरी है ताकि गंदगी जमा न हो और मसूड़े स्वस्थ रहें।

पाचन तंत्र पर असर- पेट की समस्याओं का सीधा संबंध मुंह की सेहत से होता है। अगर आप नियमित रूप से दांत साफ नहीं करते तो मुंह के बैक्टीरिया पेट में जाकर वहां भी संक्रमण फैला सकते हैं, जिससे पेट दर्द, गैस, उल्टी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा मुंह की खराब सेहत पाचन तंत्र को भी प्रभावित कर सकती है। इसलिए रोजाना दो बार दांत साफ करना जरूरी है ताकि पेट संबंधित समस्याओं से बचा जा सके।

शरीर की अन्य समस्याएं- मुंह की खराब सेहत केवल मुंह तक सीमित नहीं रहती बल्कि पूरे शरीर पर असर डालती है। बैक्टीरिया खून के माध्यम से पूरे शरीर में फैल सकते हैं, जिससे दिल की बीमारी, शुगर जैसी कई गंभीर रोग हो सकते हैं। इसके अलावा शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी कमजोर हो सकती है। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि आप नियमित रूप से दांत साफ करें ताकि इन सभी समस्याओं से बचा जा सके।

कठोर पानी आपके बालों और त्वचा को बना सकता है अस्वस्थ, जानिए इसका असर

पानी की गुणवत्ता हमारे बालों और त्वचा के स्वास्थ्य पर गहरा असर डालती है। कठोर पानी में कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे खनिज अधिक होते हैं, जो बालों को रूखा और बेजान बना सकते हैं। इसके अलावा यह त्वचा को भी प्रभावित करता है, जिससे खुजली और रूखापन हो सकता है। इस लेख में हम जानेंगे कि कठोर पानी से बाल और त्वचा पर क्या-क्या असर पड़ते हैं और इसे कैसे कम किया जा सकता है।

बालों की चमक हो सकती है कम- कठोर पानी में मौजूद खनिज तत्व बालों की चमक को प्रभावित कर सकते हैं। इससे बाल बेजान और बिखरे हुए नजर आते हैं। इसके अलावा कठोर पानी से बालों की नमी भी कम हो जाती है, जिससे वे रूखे और बेजान लगते हैं। इस समस्या से बचने के लिए आप पानी साफ करने वाले उपकरण का उपयोग कर सकते हैं, जो पानी से कठोर खनिज तत्वों को हटाता है और बालों को मुलायम बनाता है।

बढ़ सकती है बालों के झड़ने की समस्या- कठोर पानी के इस्तेमाल से बालों का झड़ना बढ़ सकता है। इसमें मौजूद खनिज तत्व बालों की जड़ों को कमजोर कर देते हैं, जिससे वे टूटने लगते हैं। इसके अलावा कठोर पानी से बालों की जड़ों तक पोषण नहीं पहुंच पाता, जिससे बाल कमजोर हो जाते हैं और झड़ने लगते हैं। इससे बाल जड़ों से ही नहीं, बल्कि बीच से भी कमजोर हो जाते हैं। साथ ही इससे दो-मुंहें बाल भी हो सकते हैं।

बाल हो जाते हैं रूखे और बेजान- कठोर पानी से बाल रूखे और बेजान हो जाते हैं। इसमें मौजूद कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे खनिज तत्व बालों की नमी को छीन लेते हैं, जिससे वे बेजान और उलझे हुए दिखते हैं। इसके अलावा कठोर पानी से बालों की प्राकृतिक चमक भी कम हो जाती है, जिससे वे काफी बेजान से दिखाई देने लगते हैं। इस समस्या से बचने के लिए आप पानी साफ करने वाले उपकरण का उपयोग कर सकते हैं।

त्वचा पर खुजली और रूखापन- कठोर पानी न केवल बालों, बल्कि त्वचा पर भी असर डालता है। इससे त्वचा पर खुजली हो सकती है और वह रूखी भी पड़ सकती है। इसके अलावा कठोर पानी से त्वचा की नमी भी कम हो जाती है, जिससे वह बेजान और सूखी लगती है। इस समस्या से बचने के लिए आप पानी साफ करने वाले उपकरण का उपयोग कर सकते हैं और नियमित रूप से त्वचा की देखभाल पर ध्यान दे सकते हैं।

नमी बनाए रखने वाले उत्पादों का करें उपयोग- कठोर पानी की समस्याओं से निपटने के लिए नमी बनाए रखने वाले बालों की देखभाल के उत्पादों का उपयोग करें। इन उत्पादों में नमी देने वाले तत्व होते हैं, जो बालों को पोषण देते हैं और उन्हें मुलायम बनाते हैं।

श्रद्धा कपूर, इंडियन हो या वेस्टर्न हर लुक में लगती हैं कमाल

बॉलीवुड की जानी-मानी एक्ट्रेस श्रद्धा कपूर इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म ईठा को लेकर सुर्खियां बटोर रही हैं. इस बायोग्राफिकल ड्रामा फिल्म में श्रद्धा तमाशा कलाकार, लावणी डांसर और लोक गायिका विठाबाई नारायणगांवकर की भूमिका निभा रही हैं. श्रद्धा अपनी फिल्मों के साथ-साथ अपनी खूबसूरती और स्टाइलिश अंदाज को लेकर भी लगातार चर्चा में रहती हैं. फिल्म ईठा काटीजर रिलीज हो गया है, जिसे दर्शकों से जबरदस्त रिस्पॉन्स मिल रहा है. श्रद्धा कपूर ने एक बार फिर अपनी शानदार एक्टिंग से सबको हैरान कर दिया है. फिल्मों में शानदार एक्टिंग के साथ-साथ श्रद्धा कपूर अपने ग्लैमरस और स्टाइलिश अंदाज से भी फैंस का दिल जीतती रहती हैं. उनका हर लुक सोशल मीडिया पर छा जाता है. फैंस उनकी खूबसूरती पर दिल हार बैठते हैं. श्रद्धा कपूर बॉलीवुड की सबसे खूबसूरत एक्ट्रेसेस में से एक हैं. वेस्टर्न आउटफिट हो या ट्रेडिशनल, श्रद्धा हर स्टाइल को बेहद ग्रेस और कॉन्फिडेंस के साथ कैरी करती हैं. श्रद्धा की सादगी और चार्म ही उन्हें बॉलीवुड की बाकी एक्ट्रेसेस से अलग बनाता है. उनका फैशन सेंस भी काफी यूनिक है. वो ट्रेंड्स को फॉलो करने के साथ-साथ अपना अलग स्टाइल स्टेटमेंट भी बनाती हैं. श्रद्धा अपनी नेचुरल ब्यूटी को लेकर भी फैंस के बीच चर्चा में रहती हैं. उनकी खूबसूरत स्माइल और पॉजिटिव पर्सनैलिटी हर आउटफिट में झलकती है. चाहे श्रद्धा कपूर सिंपल कैजुअल लुक में हों या फिर किसी ग्लैमरस अवतार में, श्रद्धा अपनी सादगी और एलिगेंस से सबका ध्यान खींच लेती हैं. श्रद्धा का मेकअप स्टाइल बेहद सॉफ्ट और नैचुरल रहता है, जो उनकी फीचर्स को और ज्यादा निखार देता है. वो अक्सर स्मोकी आईज, सॉफ्ट लिप्स और हल्के ग्लोइंग मेकअप के साथ नजर आती हैं.

श्रद्धा सोशल मीडिया पर खूब एक्टिव रहती हैं. इंस्टाग्राम पर उनके 93.1 मिलियन फॉलोअर्स हैं, जो उनके हर नए लुक का फैंस बेसब्री से इंतजार करते हैं. श्रद्धा भी अपने चाहने वालों को निराश नहीं करतीं और अक्सर अपनी लेटेस्ट तस्वीरें और स्टाइलिश लुक्स शेयर करती रहती हैं. ईठा की बात करें तो इस फिल्म के डायरेक्टर लक्ष्मण उतेकर हैं. वहीं, फिल्म को दिनेश विजान ने प्रोड्यूस किया है. ये फिल्म 28 अगस्त, 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है.

ईठा में श्रद्धा कपूर के अलावा रणदीप हुड्डा भी लीड रोल में हैं. इसके अलावा मोहम्मद जीशान अय्यूब भी इस फिल्म का हिस्सा हैं. इस फिल्म का दर्शक बड़ी ही बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं.

अभिनेत्री एलनाज नोरौजी ने गाने हुआ से किया सिंगिंग डेब्यू!

अभिनेत्री एलनाज नोरौजी ने अपने करियर का एक नया अध्याय शुरू किया है। उन्होंने गाने हुआ के जरिए हिंदी संगीत की दुनिया में कदम रखा है। इस गाने में उन्होंने मशहूर सिंगर जुबिन नौटियाल के साथ काम किया है। इस बीच, उन्होंने इस नए सफर को लेकर बात की है और जुबिन के साथ काम करने के अनुभव के बारे में खुलकर बताया। एलनाज नोरौजी ने कहा, संगीत हमेशा से मेरे दिल के बहुत करीब रहा है, लेकिन अब जाकर मुझे इसे पेशेवर रूप से अपनाने का मौका मिला है। जुबिन नौटियाल जैसे अनुभवी और लोकप्रिय गायक के साथ अपने पहले हिंदी गाने की शुरुआत करना मेरे लिए बेहद खास अनुभव है। जब किसी कलाकार का पहला कदम ही इतने बड़े और सम्मानित संगीतकार के साथ जुड़ता है, तो वह अनुभव यादगार बन जाता है। यह मेरे लिए नई रचनात्मक यात्रा की शुरुआत है। गाने हुआ के बारे में बात करते हुए एलनाज ने इसे अपने करियर का एक अहम मोड़ बताया। उन्होंने कहा, जीवन में कुछ ऐसे पल आते हैं, जो हमेशा याद रह जाते हैं और यह गाना उन्हीं में से एक है। यह सिर्फ एक म्यूजिक प्रोजेक्ट नहीं है, बल्कि मेरे दिल के बहुत करीब एक सपना है, जिसे मैंने लंबे समय तक संजोकर रखा था। जब कोई सपना धीरे-धीरे सच होता है, तो उसकी खुशी शब्दों से ज्यादा महसूस की जाती है, और यह गाना मेरे लिए वही एहसास लेकर आया है।

एलनाज ने आगे कहा, भले ही मैं लंबे समय से अभिनय से जुड़ी रही हूं, लेकिन संगीत हमेशा मेरे अंदर कहीं न कहीं मौजूद था। जुबिन नौटियाल के साथ काम करना मेरे लिए बहुत खास रहा, क्योंकि उनकी आवाज में भावनाओं की गहराई और सच्चाई होती है। वह हर गाने को बहुत ईमानदारी और भावनाओं के साथ गाते हैं।

इस मौके पर जुबिन नौटियाल ने भी एलनाज की तारीफ की। उन्होंने सोशल मीडिया के जरिए कहा, एलनाज की आवाज काफी मधुर है। उनके अंदर मेहनत करने की लगन दिखाई देती है। उन्होंने इस गाने के लिए समर्पण के साथ काम किया है और मैं उनके इस नए सफर से बेहद खुश हूं। मैं इस गाने और एलनाज दोनों पर गर्व महसूस करता हूं और मुझे खुशी है कि यह गाना लोगों के दिलों तक पहुंच रहा है।

मतदाता सूची में 13,010 मतदाता घटे, 24 मतदेय स्थल बढ़े

बागेश्वर(आरएनएस)। विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) कार्यक्रम के तहत विधानसभा निर्वाचन नामावलियों के ड्राफ्ट प्रकाशन और दावे-आपत्तियों को लेकर राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक हुई। जिले में 24 मतदेय स्थल बढ़ाए गए हैं, जबकि ड्राफ्ट मतदाता सूची में 13,०1० मतदाता कम हुए हैं। दावे और आपत्तियां 13 अगस्त तक दर्ज की जा सकेंगी। जिलाधिकारी अपूर्वा पांडे ने बताया कि विधानसभा निर्वाचन नामावलियों का ड्राफ्ट प्रकाशन 14 जुलाई को हो चुका है। 14 जुलाई से 13 अगस्त तक दावे-आपत्तियां दर्ज होंगी। इन पर 14 जुलाई से 11 सितंबर तक सुनवाई कर निस्तारण किया जाएगा। 15 सितंबर को अंतिम निर्वाचन नामावली का प्रकाशन होगा।उन्होंने बताया कि बागेश्वर विधानसभा क्षेत्र में मतदेय स्थलों की संख्या 192 से बढ़ाकर 2०6 और कपकोट में 189 से बढ़ाकर 199 कर दी गई है। कपकोट में पहले 98,281 मतदाता थे, जो ड्राफ्ट सूची में घटकर 92,147 रह गए हैं। यहां 6,134 मतदाता कम हुए हैं। इसी तरह बागेश्वर में 1,15,648 मतदाताओं की संख्या घटकर 1,०8,772 रह गई है। जिले में 41,००8 विसंगत और 1,437 अनमैप्ड मतदाता चिह्नित किए गए हैं। 13,०1० अनकलेक्टेबल रिपोर्ट में 2,4०3 मृतक, 83० अनुपस्थित, 8,532 स्थायी रूप से स्थानांतरित, 1,216 अन्यत्र पंजीकृत और 29 अन्य श्रेणी के मतदाता शामिल हैं।

भाजपा की बैठक में बूथ सशक्तिकरण और मतदाता सूची पुनरीक्षण पर दिया जोर

अल्मोड़ा(आरएनएस)। भारतीय जनता पार्टी जिला अल्मोड़ा की संगठनात्मक बैठक भाजपा जिला कार्यालय, पातालदेवी में आयोजित हुई। बैठक में बूथ स्तर के संगठनात्मक कार्यों, शक्ति केंद्रों की बैठकों तथा मतदाता सूची के गहन पुनरीक्षण अभियान को लेकर कार्यकर्ताओं और बीएलए-2 को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन और वंदे मातरम् के सामूहिक गायन के साथ हुआ। बैठक में मुख्य वक्ता के रूप में दर्जा राज्य मंत्री गोविंद पिलख्वाल मौजूद रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल अध्यक्ष संजय बिष्ट ने की। इस दौरान मेयर अजय वर्मा, जिला महामंत्री दर्शन रावत, कैलाश गुरुरानी सहित अन्य पदाधिकारी मंचासीन रहे। कैलाश गुरुरानी ने कहा कि मतदाता सूची का गहन पुनरीक्षण लोकतंत्र को मजबूत बनाने की महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक पात्र मतदाता का नाम सूची में सही ढंग से दर्ज हो, यह प्रत्येक कार्यकर्ता की जिम्मेदारी है। उन्होंने बीएलए-1 और बीएलए-2 कार्यकर्ताओं से घर-घर जाकर मतदाता सूची का सत्यापन करने तथा त्रुटियों का समयबद्ध निराकरण सुनिश्चित करने का आह्वान किया।

सू- दोकू क्र.094

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.93 का हल

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

कुमाऊं आयुक्त ने विकास योजनाओं की समीक्षा कर प्रभावी क्रियान्वयन के दिए निर्देश

अल्मोड़ा(आरएनएस)। कुमाऊं मंडल के आयुक्त दीपक रावत ने विकास भवन सभागार में जिला स्तरीय विकास प्राधिकरण, राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन (एनआरएलएम) और ग्रामोत्थान (रीप) योजना की समीक्षा बैठक कर विभिन्न योजनाओं की प्रगति का जायजा लिया। उन्होंने सभी योजनाओं के प्रभावी, पारदर्शी और समयबद्ध क्रियान्वयन पर जोर देते हुए अधिकारियों को जनहित को सर्वोच्च प्राथमिकता देने के निर्देश दिए।

बैठक में जिला स्तरीय विकास प्राधिकरण के अंतर्गत प्राप्त विभिन्न विकास प्रस्तावों पर चर्चा के बाद कई प्रस्तावों को स्वीकृति प्रदान की गई। आयुक्त ने प्राधिकरण के कार्यों और कार्मिकों की समस्याओं की भी समीक्षा करते हुए निर्माण कार्यों को गुणवत्ता और नियमानुसार पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने आमजन से भवन निर्माण सहित सभी निर्माण कार्य प्राधिकरण के निर्धारित मानकों के अनुरूप कराने की अपील की तथा व्यावसायिक भवनों और ग्रुप हाउसिंग परियोजनाओं को अनिवार्य रूप से प्राधिकरण के मानकों के तहत लाने के निर्देश दिए। राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन की समीक्षा के दौरान आयुक्त ने अधिक से अधिक ग्रामीण परिवारों को स्वरोजगार एवं आजीविका आधारित गतिविधियों से जोड़ने पर बल दिया।

उन्होंने कहा कि स्वयं सहायता समूहों को आर्थिक रूप से सशक्त बनाकर ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूती दी जाए तथा योजनाओं का लाभ पात्र लाभार्थियों तक पूरी पारदर्शिता के साथ पहुंचाया जाए। मुख्य विकास अधिकारी रामजी शरण शर्मा ने बताया कि जनपद के 1,०42 गांवों में अब तक 6,921 स्वयं सहायता समूह गठित किए जा चुके हैं। उन्होंने बताया कि 28,5०० लखपति दीदी बनाने का लक्ष्य भी प्राप्त कर लिया गया है, जिसे महिला सशक्तिकरण और ग्रामीण आजीविका के क्षेत्र में महत्वपूर्ण उपलब्धि बताया। ग्रामोत्थान (रीप) योजना की समीक्षा करते हुए आयुक्त ने स्थानीय संसाधनों पर आधारित उद्यमों को बढ़ावा देने और अधिक से अधिक लोगों को स्थायी आजीविका से जोड़ने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि योजना का लाभ प्रत्येक पात्र व्यक्ति तक समयबद्ध ढंग से पहुंचना चाहिए, जिससे ग्रामीणों की आय बढ़े और सशक्त गांवों का लक्ष्य पूरा हो सके। बैठक में जिलाधिकारी अंशुल सिंह, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक चंद्रशेखर आर. घोड़के, अपर जिलाधिकारी युक्ता मिश्र सहित संबंधित विभागों के अधिकारियों ने योजनाओं की प्रगति और भावी कार्ययोजना की जानकारी दी। आयुक्त ने सभी विभागों को आपसी समन्वय के साथ योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

टीईटी से मुक्ति और ओपीसी बहाली की मांग तेज

बागेश्वर(आरएनएस)। टीईटी से मुक्ति और पुरानी पेंशन बहाली की मांग को लेकर उत्तरांचल स्टेट प्राइमरी टीचर्स एसोसिएशन ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को ज्ञापन भेजा है। संघ ने आरटीई लागू होने से पहले नियुक्त शिक्षकों को टीईटी की अनिवार्यता से मुक्त करने और 2००5 के बाद नियुक्त शिक्षकों के लिए पुरानी पेंशन व्यवस्था बहाल करने की मांग की है। जिलाध्यक्ष दीपक सिंह रावत, जिला मंत्री नवीन चंद्र मिश्रा और जिला कोषाध्यक्ष चंद्रप्रकाश चंदोला के नेतृत्व में भेजे ज्ञापन में कहा गया कि आरटीई लागू होने से पहले नियुक्त सभी शिक्षकों को सेवा में बने रहने और पदोन्नति के लिए टीईटी की बाध्यता से मुक्त किया जाए।इसके लिए अधिनियम में आवश्यक संशोधन किया जाए। संघ ने 2००5 के बाद नियुक्त शिक्षकों के लिए पुरानी पेंशन व्यवस्था बहाल करने की मांग करते हुए कहा कि नवीन पेंशन योजना को वापस लेकर शिक्षकों और कर्मचारियों को वृद्धावस्था में आर्थिक व सामाजिक सुरक्षा दी जाए।

क्वारब स्लाइड जोन के कार्यों में लापरवाही बर्दाश्त नहीं होगी: मंडल आयुक्त

अल्मोड़ा(आरएनएस)। कुमाऊं मंडल के आयुक्त दीपक रावत ने क्वारब स्लाइड जोन का स्थलीय निरीक्षण कर वहां चल रहे सुधारात्मक एवं सुरक्षात्मक कार्यों की प्रगति का जायजा लिया। उन्होंने संबंधित अधिकारियों और कार्यदायी संस्था के प्रतिनिधियों से कार्यों की जानकारी लेते हुए सभी निर्माण कार्य निर्धारित समयावधि में उच्च गुणवत्ता के साथ पूरा करने के निर्देश दिए। आयुक्त ने कहा कि क्वारब स्लाइड जोन जनपद ही नहीं बल्कि पूरे कुमाऊं क्षेत्र की दृष्टि से अत्यंत संवेदनशील स्थान है। ऐसे में यहां किए जा रहे कार्यों में किसी भी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी। उन्होंने अधिकारियों को तकनीकी मानकों के अनुरूप गुणवत्तापूर्ण कार्य सुनिश्चित करने तथा नियमित निगरानी रखने के निर्देश दिए, ताकि आमजन को जल्द राहत मिल सके। इसके बाद आयुक्त ने क्वारब बाईपास मार्ग का भी निरीक्षण किया। उन्होंने मार्ग पर शेष निर्माण एवं सुधार कार्यों की समीक्षा करते हुए संबंधित अधिकारियों को सभी अवशेष कार्य प्राथमिकता के आधार पर शीघ्र पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि बाईपास मार्ग के पूरी तरह तैयार होने से यातायात व्यवस्था अधिक सुगम और सुरक्षित होगी तथा लोगों को आवागमन में सुविधा मिलेगी। आयुक्त ने क्षेत्रवासियों और यात्रियों से प्रशासन की ओर से समय-समय पर जारी दिशा-निर्देशों का पालन करने तथा बरसात के दौरान संवेदनशील क्षेत्रों से गुजरते समय विशेष सतर्कता बरतने की अपील की। उन्होंने किसी भी आपात स्थिति में प्रशासन का सहयोग करने का भी आग्रह किया। निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी अंशुल सिंह, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक चंद्रशेखर आर. घोड़के, लोक निर्माण विभाग के अधीक्षण अभियंता हरीश कुमार, अधिशासी अभियंता हर्षित गुप्ता, उपजिलाधिकारी सदर संजय कुमार, जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी विनीत पाल सहित संबंधित विभागों के अधिकारी और कार्यदायी संस्था के प्रतिनिधि मौजूद रहे।

भारत विकास परिषद भेल शाखा की नई कार्यकारिणी ने संभाला कार्यभार

हरिद्वार(आरएनएस)। भारत विकास परिषद की भेल शाखा की नवनिर्वाचित कार्यकारिणी का पदग्रहण समारोह एवं कार्यशाला चंद्राचार्य चौक के समीप स्थित एक होटल में आयोजित हुई। कार्यक्रम में परिषद के पदाधिकारियों ने समाज सेवा, पर्यावरण संरक्षण, शिक्षा, स्वास्थ्य और राष्ट्र निर्माण के कार्यों को आगे बढ़ाने का संकल्प दोहराया।

नवपदाधिकारियों ने संगठन के उद्देश्यों के अनुरूप पूरी निष्ठा और समर्पण के साथ दायित्व निभाने का भरोसा दिलाया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि एवं भारत विकास परिषद की प्रांतीय अध्यक्षा मनीषा सिंघल ने कहा कि भारत विकास परिषद एक गैर-राजनीतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और स्वयंसेवी संगठन है, जिसका उद्देश्य समाज और राष्ट्र का समग्र विकास करना है। उन्होंने कहा कि परिषद देशभर में स्वास्थ्य शिविर, रक्तदान शिविर, पर्यावरण संरक्षण, शिक्षा और जरूरतमंद लोगों की सहायता जैसे जनकल्याणकारी कार्य लगातार कर रही है। कार्यक्रम के अधिष्ठापन अधिकारी एवं प्रांतीय उपाध्यक्ष ललित पांडे ने नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई। उन्होंने कहा कि व्यक्ति संगठन के प्रति समर्पित रहकर ही समाज और मानवता की प्रभावी सेवा कर सकता है। प्रांतीय संयोजक (प्रचार-प्रसार) कुशल पाल सिंह चौहान ने शाखा सदस्यों से अधिक से अधिक वृक्षारोपण कर पर्यावरण संरक्षण में सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया। विकास रत्न वैद्य एम.आर. शर्मा ने कहा कि भेल शाखा जनकल्याण के कार्यों में हमेशा अग्रणी रही है और आगे भी समाजहित में कार्य करती रहेगी। नवनियुक्त अध्यक्ष आशुतोष शर्मा ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि वह पूरी निष्ठा, ईमानदारी और टीम भावना के साथ संगठन को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने का प्रयास करेंगे। कार्यक्रम का संचालन वरिष्ठ सदस्य सुरेश जैनर ने किया। समारोह में आशुतोष शर्मा ने अध्यक्ष, सुरेश जैनर ने सचिव, सुबोध शर्मा ने कोषाध्यक्ष तथा सुशीला शर्मा ने महिला सहभागिता प्रमुख के रूप में पदभार ग्रहण किया। इस अवसर पर पूर्व प्रांतीय अध्यक्ष आदर्श पाल सिंह तोमर, जगदीश पाहवा, विजय सेठी, सुखपाल राणा, के.सी. शर्मा, अनिल बवेजा, अनिल वर्मा, विजय कुमार सोनी, सतीश कुमार अरोड़ा, विशंभर दयाल, विनोद गुप्ता, एन.के. शर्मा, गजेंद्र प्रसाद रतूड़ी, आलोक गुप्ता, नीरव शर्मा, ओमप्रकाश पाहवा, विदेश गुप्ता, रवि कुमार गुप्ता, डॉ. आशीष कुमार निषाद, जयशंकर, पुष्पा शर्मा, विपिन गुप्ता, शशि बवेजा, सुनीता शर्मा, सुरजीत शर्मा, राजकुमारी शर्मा, रेनू सिंह, राजेंद्र सिंह, मीना गुप्ता सहित बड़ी संख्या में परिषद के सदस्य उपस्थित रहे।

'पेड़ बचाओ साइक्लिंग रैली' से दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

संवाददाता

देहरादून। देहरादून साइक्लिंग क्लब द्वारा आज 'पेड़ बचाओ साइक्लिंग रैली' का आयोजन किया गया। रैली का उद्देश्य आमजन को पेड़ों के महत्व, स्वच्छ वायु, बेहतर जीवन गुणवत्ता, वन्यजीव संरक्षण, विशेषकर हाथी कॉरिडोर की सुरक्षा के प्रति जागरूक करना था। रैली का शुभारंभ प्रेमनगर से हुआ तथा यह पंडितवाड़ी, एफआरआई, बल्लूपुर, यमुना कॉलोनी, बिंदाल पुल, घंटाघर होते हुए सम्पन्न हुई। साइकिल चालकों ने पूरे मार्ग में पर्यावरण संरक्षण एवं वृक्ष बचाने का संदेश दिया।

इस अवसर पर क्लब के अध्यक्ष हरिसिमरन सिंह ने कहा कि उत्तराखंड वृक्षों और पर्यावरण की रक्षा करने वाले लोगों की भूमि है। उन्होंने कहा कि गौरा देवी और उनकी साथियों ने विश्व प्रसिद्ध चिपको आंदोलन की शुरुआत कर पेड़ों की रक्षा का संदेश दिया था, जबकि सुंदरलाल बहुगुणा ने गंगा और पर्यावरण संरक्षण के लिए अपना जीवन समर्पित किया और लंबे समय तक अनशन किया। उन्होंने कहा कि विकास आवश्यक है, लेकिन ऐसा विकास स्वीकार्य नहीं हो सकता जिसकी कीमत हजारों पेड़ों और पर्यावरण को चुकानी पड़े। रैली में हरिसिमरन सिंह, प्रणय पंत, आरती, महावीर, शानवी, केशव, चित्रांग, हैरिस सहित क्लब के अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

कर्मचारी ने हडपे डेढ लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। कर्मचारी के द्वारा डेढ लाख रूपये हडपने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार झज्जर हरियाणा निवासी संजय कुमार ने सेलाकुई थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका कैचीवाला में स्टोन क्रेशर है। उसके यहां काम करने वाले अरूण कुमार ने स्टोन क्रेशर के डेढ लाख रूपये कम्पनी के खाते में न डलवाकर अपने नीजि खाते में जमा कर हडप लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

जंतर-मंतर से खदेड़े गए प्रदर्शनकारी.... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

घटनाक्रम के बीच विपक्षी दलों ने केंद्र सरकार पर लोकतांत्रिक विरोध को दबाने का आरोप लगाया। कई विपक्षी नेताओं ने कहा कि यदि युवाओं को अपनी बात संसद तक पहुंचाने से रोका जाएगा तो असंतोष और बढ़ेगा। वहीं भाजपा और सरकार समर्थक नेताओं ने पुलिस कार्रवाई का बचाव करते हुए कहा कि संसद की सुरक्षा सर्वोच्च प्राथमिकता है और बिना अनुमति किसी भी भीड़ को संवेदनशील क्षेत्र में प्रवेश नहीं करने दिया जा सकता। दिल्ली मेट्रो ने भी सुरक्षा कारणों से कुछ समय के लिए कई स्टेशनों के प्रवेश और निकास द्वार बंद कर दिए, जिससे आम यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ा। राजधानी के वीआईपी क्षेत्र में यातायात लंबे समय तक प्रभावित रहा।

संसद के मानसून सत्र की शुरुआत जिस तरह सड़कों पर टकराव के साथ हुई है, उसने साफ संकेत दे दिया है कि आने वाले दिनों में पेपर लीक, शिक्षा व्यवस्था और युवाओं का असंतोष संसद के भीतर और बाहर दोनों जगह बड़ा राजनीतिक मुद्दा बनने वाला है। सरकार इसे कानून-व्यवस्था का मामला बता रही है, जबकि आंदोलनकारी इसे लोकतांत्रिक अधिकारों पर अंकुश के रूप में पेश कर रहे हैं। यही टकराव अब राष्ट्रीय राजनीति के केंद्र में पहुंचता दिखाई दे रहा है।

हैट्रिक के 'ख्वाब' में चुनौतियों का... ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

है, तो चुनावी मुकाबला अधिक चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

लगातार सत्ता में रहने वाली किसी भी सरकार के सामने सबसे बड़ा जोखिम सत्ता विरोधी रुझान होता है। स्थानीय स्तर पर जनप्रतिनिधियों के प्रति नाराजगी, अधूरी घोषणाएं, भर्ती, बेरोजगारी, पलायन और महंगाई जैसे मुद्दे भाजपा के लिए चुनौती बन सकते हैं। यही कारण है कि पार्टी संगठन और सरकार के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करने पर जोर दे रही है, ताकि असंतोष को समय रहते कम किया जा सके।

भाजपा का लक्ष्य केवल चुनाव लड़ना नहीं, बल्कि चुनाव का नैरेटिव तय करना है। पार्टी चाहती है कि मुकाबला विकास बनाम वादों के आधार पर हो, जबकि विपक्ष सरकार से रोजगार, स्वास्थ्य, शिक्षा, पलायन और स्थानीय समस्याओं पर जवाब मांगने की तैयारी में है। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 का रण धीरे-धीरे आकार ले रहा है। भाजपा ने संगठनात्मक तैयारी और चुनावी रणनीति पर काम तेज कर दिया है, लेकिन अंतिम फैसला जनता करेगी। सत्ता पक्ष के सामने उपलब्धियों को भरोसे में बदलने की चुनौती है, जबकि विपक्ष के सामने असंतोष को वोट में बदलने की। अगले महीनों में यही तय करेगा कि 2027 में उत्तराखंड की राजनीति किस दिशा में आगे बढ़ती है।

चौहान को नौटियाल और नौटियाल को बीकेटीसी अध्यक्ष देते थे आदेश: गोदियाल

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने कहा कि चौहान को नौटियाल व नौटियाल को बीकेटीसी अध्यक्ष आदेश देते थे।

आज यहां प्रदेश कांग्रेस कार्यालय मे पत्रकार वार्ता को सम्बोधित करते हुए प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने कहा कि श्री बद्रीनाथ मंदिर मे चोरी की कड़ियों का हुआ पर्दाफाश, सीधे बीकेटीसी अध्यक्ष की चौखट तक पहुंचे भ्रष्टाचार के तार, करोड़ों सनातनियों की आस्था के साथ महापाप पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की चुप्पी आखिर क्यों? भगवान बद्रीविशाल के खजाने का पैसा और यमकेश्वर में चुनावी फायदे के लिए खपाने का सनसनीखेज आरोप गणेश गोदियाल ने बद्रीनाथ धाम चढ़ावा चोरी प्रकरण में हुए नए व चौंकाने वाले खुलासे पर राज्य की भाजपा सरकार और बद्री-केदार मंदिर समिति (बीकेटीसी) को पूरी तरह से कटघरे में खड़ा कर दिया। गोदियाल ने सीधे तौर पर इस महाघोटाले के तार मंदिर समिति के शीर्ष नेतृत्व से जुड़े होने का दावा किया है। उन्होंने कहा कि गिरफ्तार

आरोपी चौहान का बड़ा कबूलनामा सरकार को आईना दिखाने का काम कर रहा है,गणेश गोदियाल ने प्रेस वार्ता में सबसे बड़ा धमाका करते हुए बताया कि मामले में गिरफ्तार हुए दूसरे आरोपी पूर्व मंदिर अधिकारी राजेंद्र चौहान ने जांच में साफ कहा है कि उसे सारे आदेश प्रमोद नौटियाल से मिलते थे, और नौटियाल को सीधे बीकेटीसी अध्यक्ष हेमंत द्विवेदी आदेश देते थे। यह एक बेहद गंभीर और सीधा आरोप है जो साबित करता है कि यह चोरी सिर्फ कुछ कर्मचारियों की व्यक्तिगत हरकत नहीं, बल्कि ऊपर से संचालित एक सुगठित संगठित अपराध है। अध्यक्ष हेमंत द्विवेदी को नैतिकता के आधार पर इस्तीफा देना चाहिए। गोदियाल ने पुरजोर शब्दों में कहा कि जब इस महापाप की कड़ियां सीधे अध्यक्ष की ओर इशारा कर रही हैं, तो हेमंत द्विवेदी को नैतिकता के आधार पर एक मिनट भी पद पर रहने का हक नहीं है। वे तुरंत अपने पद से इस्तीफा दें या फिर मुख्यमंत्री उन्हें अविलंब बर्खास्त करें, ताकि साक्ष्यों के साथ छेड़छाड़ न हो सके। कांग्रेस अध्यक्ष ने प्रदेश के मुख्यमंत्री पर सीधा निशाना साधते हुए सवाल दागा कि आखिर देश-विदेश के करोड़ों श्रद्धालुओं की आस्था के केंद्र बद्रीनाथ धाम के खजाने पर सरेआम डाका पड़ गया, लेकिन मुख्यमंत्री ने अब तक इस संवेदनशील मुद्दे पर एक शब्द भी क्यों नहीं बोला है। मुख्यमंत्री की यह चुप्पी कई गंभीर सवाल खड़े करती है कि क्या वह भी इस महापाप के दोषियों को बचाना चाहते हैं?

क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति ने सैनिक कॉलोनी में किया वृक्षारोपण

संवाददाता

देहरादून। क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति द्वारा प्रेमनगर के सैनिक कॉलोनी में वृहद वृक्षारोपण अभियान किया गया इस अवसर पर बांस, अमलताश, अमरूद, बरगद, सिल्वर ओक, गुलमोहर इत्यादि 70 से अधिक पेड़ों का रोपण किया गया।

सैनिक कॉलोनी के अध्यक्ष श्री तीरथ तीरथ सिंह रावत जी द्वारा समिति से आग्रह किया गया था कि उनकी कालोनी में बस और अन्य तरह के फूलों के पेड़ों की अत्यंत आवश्यकता है, जिन्हें आप समिति के माध्यम से आकर हमारी कॉलोनी में वृक्षारोपण करें उनके आग्रह को स्वीकार करते हुए आज 19 जुलाई को समिति द्वारा यहां 70 से अधिक वर्षों का रोपण किया गया तथा नदी के किनारे 40 बस के वृक्ष भी लगाए गए।

जिस तरह से लगातार देहरादून में वृक्षों का पतन निरंतर हो रहा है उसी क्रम में हमारी समिति द्वारा लगातार वृक्षों का रोपण करके उनकी भरपाई भी की जा रही है। वृक्षों के कटान को रोकने के लिए समिति द्वारा लगातार प्रयास किये जा रहे हैं। सरकार से भी बात करने का हर संभव प्रयास किया जा रहा है ताकि वृक्षों के अनावश्यक कटान को रोका जा सके।

इस वृक्षारोपण कार्यक्रम में समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रणदीप अहलूवालिया, सचिव जेपी किमोठी, कोषाध्यक्ष शंभू शुक्ला तथा सदस्यों में अमरनाथ कुमार, अनुराग शर्मा, दीपक सिंह, यशपाल बहन, राजेश बाली, गगन चावला, सोनिया तथा मुख्य अतिथि सहसपुर विधायक सहदेव पुंडीर तथा मुख्य अतिथि जोगेन्दर सिंह पुंडीर तथा सैनिक कॉलोनी के अध्यक्ष तीरथ सिंह रावत एवं समस्त कॉलोनी वासी उपस्थित रहे।

सीआईटीयू ने शिक्षामंत्री के खिलाफ प्रदर्शन कर किया पुतला दहन

संवाददाता

देहरादून। केंद्रीय शिक्षामंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे, एनटीए (राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी) को रद्द करने, दिल्ली के जंतर-मंतर पर पुलिस लाठीचार्ज की निंदा और सोशल एक्टिविस्ट सोनम वांगचुक की तत्काल रिहाई की मांग को लेकर सेंटर ऑफ इंडियन ट्रेड यूनियन्स (सीआईटीयू) की देहरादून इकाई ने सोमवार को गांधी पार्क के सामने जोरदार प्रदर्शन किया।

प्रदर्शन के दौरान कार्यकर्ताओं ने शिक्षामंत्री धर्मेंद्र प्रधान का पुतला दहन कर अपना गुस्सा जाहिर किया। सीआईटीयू देहरादून के महामंत्री लेखराज ने कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि केंद्र सरकार शिक्षा के क्षेत्र में लगातार विफल हो रही है। उन्होंने एनईईटी-यूजी पेपर लीक जैसी घटनाओं के लिए शिक्षामंत्री को जिम्मेदार ठहराते हुए कहा कि सरकार छात्रों के भविष्य से खिलवाड़

कर रही है।

लेखराज ने कहा, शिक्षामंत्री धर्मेंद्र प्रधान को तुरंत इस्तीफा देना चाहिए और एनटीए जैसी नाकाम एजेंसी को बंद किया जाना चाहिए। हम सोनम वांगचुक की गिरफ्तारी की भी निंदा करते हैं और उनकी तत्काल रिहाई की मांग करते हैं। गौरतलब है कि दिल्ली के जंतर-मंतर पर सोमवार को कॉकरोच जनता पार्टी (सीजेपी) के श्संसद चलोश मार्च के दौरान सुरक्षा बलों ने प्रदर्शनकारियों पर लाठीचार्ज किया। प्रदर्शनकारी शिक्षामंत्री के इस्तीफे और एनटीए को खत्म करने की मांग कर रहे थे। पुलिस ने भीड़ को नियंत्रित करने के लिए बल का प्रयोग किया, जिसमें कई प्रदर्शनकारियों को हिरासत में भी लिया गया। इससे पहले शनिवार को पुलिस ने भूख हड़ताल पर बैठे सोनम वांगचुक को जंतर-मंतर से हटाकर अस्पताल पहुंचाया था, जिसे कार्यकर्ताओं ने अवैध हिरासत करार दिया। सीआईटीयू कार्यकर्ताओं ने इन सभी मुद्दों पर एकजुट होकर देहरादून में विरोध प्रदर्शन किया।

50 लाख की धोखाधड़ी का खुलासा, महिला सहित तीन गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। आईसीआईसीआई बैंक के एक खाते से करीब 50 लाख रुपये की संदिग्ध निकासी के मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक महिला समेत तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों के कब्जे से 13 लाख रुपये नकद, एक स्कूटी, 12 लाख रुपये में खरीदे गए प्लॉट की रजिस्ट्री, फर्जी दस्तावेज, डेबिट कार्ड और मोबाइल फोन बरामद किए गये हैं।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार, आईसीआईसीआई बैंक की पुराना रानीपुर मोड़ शाखा के प्रबंधक अपूर्व दुबे ने 8 अक्टूबर 2025 को शिकायत दर्ज कराई थी कि बैंक के एक खाते से पिछले एक माह में लगभग 50 लाख रुपये के संदिग्ध लेन देन हुए हैं। खाताधारक ने बैंक की बेंगलुरु शाखा में शिकायत कर बताया कि निकासी उसकी जानकारी के बिना की गई है। शिकायत के आधार पर कोतवाली नगर में मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू की गई।

विवेचना के दौरान पुलिस को कुछ संदिग्ध मोबाइल नंबर मिले। तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर पुलिस ने 18 जुलाई 2026 को भगवानपुर और मंडावर क्षेत्र में दबिश दी। मंडावर के खेड़ी शिकोहरपुर के पास एक खेत के निकट खड़ी स्कूटी के पास तीन संदिग्ध दिखाई दिए। पुलिस को देखते ही तीनों भागने लगे, लेकिन पुलिस टीम ने घेराबंदी कर उन्हें पकड़ लिया।

गिरफ्तार आरोपियों की पहचान संगीता देवी, उपेंद्र कुमार सहगल और रीनू कुमार उर्फ सोनू कुमार के रूप में हुई है। तलाशी के दौरान पुलिस ने तीनों के पास से कुल 13 लाख रुपये नकद, आकाश सिन्हा के नाम का आईसीआईसीआई बैंक डेबिट कार्ड, डेबिट कार्ड आवेदन पत्र, दो फर्जी आधार कार्ड, तीन मोबाइल फोन, एक स्कूटी तथा प्लॉट की रजिस्ट्री बरामद की।

पूछताछ में आरोपियों ने स्वीकार किया कि उन्होंने फर्जी आधार कार्ड और फोन बैंकिंग का दुरुपयोग कर खाताधारक के नाम से नया डेबिट कार्ड जारी कराया। इसी कार्ड के माध्यम से एटीएम से नकदी निकाली गई और लगभग 35 लाख रुपये की ज्वेलरी खरीदी गई। बाद में ज्वेलरी बेचकर मिले पैसों से 12 लाख रुपये का प्लॉट खरीदा गया तथा अन्य रकम आपस में बांट ली गई।

पुलिस जांच में यह भी सामने आया कि आरोपी बड़ी कंपनियों के बैंक खातों की जानकारी जुटाकर बैंकिंग प्रणाली की कमियों का फायदा उठाते थे। फर्जी दस्तावेजों और फोन बैंकिंग के माध्यम से डेबिट कार्ड जारी कराकर खातों से रकम निकालते थे। जांच में यह भी पता चला है कि आरोपियों की नजर कई अन्य कंपनियों के खातों पर भी थी।

पुलिस के अनुसार, उपेंद्र कुमार और सोनू कुमार वर्ष 2022 में एटीएम फ्रॉड के मामले में जेल जा चुके हैं, जबकि सोनू कुमार वर्ष 2013 के एक हत्या के मामले में भी जेल रह चुका है।

मामले में बरामद साक्ष्यों और पूछताछ के आधार पर मुकदमे में भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) की अन्य धाराएं भी बढ़ाई गई हैं।

मेजर जनरल भुवनचंद खण्डरी को लोकसभा में दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

नई दिल्ली/देहरादून। लोक सभा में सदन ने सबके श्रद्धेय, उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री, पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं गढ़वाल लोक सभा के पूर्व सांसद मेजर जनरल (स्व.) भुवन चंद्र खंडूरी को याद कर उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की।

आज लोक सभा में सदन अध्यक्ष ओम विड़ला ने सबके श्रद्धेय, उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री, पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं गढ़वाल लोक सभा के पूर्व सांसद मेजर जनरल (स्व.) भुवन चंद्र खंडूरी को याद कर उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने कहा कि एक गौरवशाली सैन्य अफसर के रूप में उन्होने उत्तराखंड के मुख्यमंत्री और केंद्रीय मंत्री के रूप में अपनी उत्कृष्ट सेवाएं दी। उन्होंने वर्षो तक सदन में गढ़वाल लोक सभा का नेर्तत्व भी किया। उन्होने कहा कि मेजर जनरल खंडूरी ने अपने अनुशासित जीवन, बेदाग सार्वजनिक आचरण और जनसेवा के प्रति समर्पण से राजनीति में आर्दश स्थापित किए। उत्तराखंड के विकास और गढ़वाल की जनता के हितों के लिए उनका योगदान सदैव अविस्मरणीय रहेगा। उन्होने कहा कि यह मेरा परम सौभाग्य है कि जिस गढ़वाल संसदीय क्षेत्र का प्रतिनिधित्व कर उन्होंने वर्षो तक क्षेत्र का गौरव बढ़ाया, आज उसी पावन भूमि का प्रतिनिधित्व करने का अवसर मुझे प्राप्त हुआ है। उनके आदर्श, उनकी कार्यशैली और राष्ट्रसेवा का भाव हम सभी के लिए सदैव प्रेरणास्रोत रहेगा।

मकान की छत गिरने से 4 बच्चों सहित 5 लोगों की मौत

संवाददाता

मुजफ्फरनगर। पश्चिमी उत्तर प्रदेश के जनपद मुजफ्फरनगर में कच्चे मकान की छत गिरने की वजह से बड़ा हादसा हुआ है, मकान के मलबे में एक परिवार के कई लोग दब गए। हादसे की सूचना पर प्रशासनिक टीम मौके पर पहुंची, पुलिस, प्रशासन और राहत दल ने जेसीबी की मदद से मलबा हटाकर बचाव अभियान शुरू किया।

पुलिस अधिकारियों ने इस हादसे में 5 लोगों की मौत की पुष्टि की है, जान गवाने वालों में 4 बच्चे भी शामिल हैं। जानकारी के मुताबिक, यह दर्दनाक घटना मुजफ्फरनगर के फुगाना थाना क्षेत्र से सामने आई है, यहां स्थित हबीबपुर गांव में रविवार को लगातार हो रही बारिश एक परिवार के लिए काल बन गई। बारिश की वजह से एक कच्चा मकान अचानक भरभराकर गिर गया, जिसके मलबे में एक ही परिवार के कई लोग दब गए। वहीं, स्थानीय लोगों द्वारा प्रशासन को मामले की सूचना दी गई। हादसे में 52 वर्षीय इस्लामुद्दीन, आठ माह के जीशान, दो वर्षीय आहद, पांच वर्षीय अलशिफा और करीब 12 वर्षीय रुकसार को बाहर निकाला गया, लेकिन सभी की मौत हो चुकी थी। इसके साथ ही हादसे में घायल रुकैया और सुमैया को प्राथमिक उपचार के बाद गंभीर हालत में हायर सेंटर रेफर किया गया है।

लाखों रुपये की आभूषणों की चोरी का खुलासा, तीन गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। ज्वैलर्स की दुकान में हुई चोरी का खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन शातिरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 34 लाख की ज्वैलरी व अन्य सामान बरामद किया गया है।

मामला बाजपुर कोतवाली क्षेत्र का है। जानकारी के अनुसार ओमकार वर्मा पुत्र वशिष्ठ प्रसाद वर्मा निवासी वार्ड नं. 9, मझरा बक्श, बाजपुर द्वारा कोतवाली बाजपुर में तहरीर दी गई कि उनकी ओम ज्वैलर्स नाम से आभूषणों की दुकान है। बीती 8 जुलाई की रात्रि अज्ञात चोरों द्वारा दुकान का ताला तोड़कर लगभग 2 लाख रुपये नकद, सोने-चांदी के आभूषण, सीसीटीवी का एनवीआर एवं टीवी चोरी कर लिया गया है। मामले में पुलिस ने

मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। जांच के दौरान गठित टीमों द्वारा 500 से अधिक सीसीटीवी कैमरों की फुटेज, मैनुअल सर्विलांस, सुरागरसी एवं पतारसी के आधार पर लगातार कार्यवाही करते हुए रात्रि में किशनपुर-मौलागढ़ बॉर्डर से तीनों आरोपियों को घटना में प्रयुक्त ऑटो सहित गिरफ्तार किया गया। जिनके पास से 34 लाख रूपये के आभूषण व अन्य सामान बरामद किया गया है। पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

प्रशिक्षकों को न्याय न मिला तो होगा आंदोलनः मोर्चा

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने चेतावनी दी कि अगर इन प्रशिक्षकों एवं युवाओं के बारे में नहीं सोचा गया तो मोर्चा आंदोलन करेगा।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि शिक्षा मंत्री धन सिंह रावत की ढींगामस्ती की वजह से समग्र शिक्षा अभियान के तहत राज्य के 200 विद्यालयों एवं 28 स्पोक विद्यालयों में व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम के स्थगित होने से/अनुबंध तिथि न बढ़ाये जाने की वजह से 296 व्यवसायिक प्रशिक्षकों एवं लगभग 25- 30 हजार छात्रों का भविष्य

अंधकार मय हो गया है। नेगी ने कहा कि व्यवसायिक शिक्षा कार्यक्रम की अनुबंध तिथि 31 मार्च 2026 को समाप्त हो गई है और आज लगभग साढ़े तीन महीने से ज्यादा समय बीत गया है, लेकिन मंत्री को इन बेरोजगार प्रशिक्षकों एवं छात्रों का दुख- दर्द सुनाई नहीं दे रहा है। नेगी ने कहा कि इस कार्यक्रम के संचालन से युवाओं के कौशल विकास एवं रोजगारोंन्मुखी शिक्षा की वजह से युवाओं के रोजगार/ स्वरोजगार का रास्ता प्रशस्त होता है और प्रशिक्षकों का भविष्य भी सुरक्षित होता है। सवाल यह उठता है कि आखिर मंत्री को इन व्यवसायिक प्रशिक्षकों एवं युवाओं का दर्द क्यों नहीं सुनाई दे रहा है। क्यों इनको गुमराह किया जा रहा। इनके साथ क्यों खिलवाड़ किया जा रहा है। क्यों इनको झूठे आश्वासन दिए जा रहे हैं। मोर्चा इस मामले को लेकर शीघ्र ही शासन में दस्तक देगा। नेगी ने चेतावनी दी कि अगर इन प्रशिक्षकों एवं युवाओं के बारे में नहीं सोचा गया तो मोर्चा आंदोलन करेगा। पत्रकार वार्ता में विजय राम शर्मा व दिलबाग सिंह मौजूद थे।

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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।