सोमवार
24 अगस्त 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 212
● 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

# ड्रिंक एंड ड्राइव में 21 लोग गिरफ्तार!

## ❑यातायात नियमों के उल्लघंन पर 55 वाहनों को किया सीज

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने रात्रि में शराब पीकर वाहन चलाने वाले 21 लोगों को गिरफ्तार कर ड्रिंक एंड ड्राइव व यातायात के नियमों का पालन न करने वाले 55 वाहनों को सीज किया।

मिली जानकारी के अनुसार एसएसपी देहरादून द्वारा सभी थाना प्रभारियों को अपने-अपने थाना क्षेत्रो में स्थित शिक्षण संस्थानों में गुटबाजी कर माहौल खराब करने का प्रयास करने वाले छात्रों को चिन्हित करते हुए उनके विरुद्ध प्रभावी कार्रवाई करने तथा रात्रि में संदिग्ध व्यक्तियों की तलाश के साथ-साथ अराजक तत्वों पर नकेल कसने हेतु लगातार स्थान बदल बदल कर सघन चेकिंग अभियान चलाने के निर्देश दिए गए हैं। उक्त निर्देशों के क्रम में जनपद में नगर से देहात तक सभी थाना क्षेत्रो में पुलिस द्वारा "ऑपरेशन नाइट स्ट्राइक" के तहत लगातार सघन चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। रात्रि में जनपद के नगर तथा देहात के सभी थाना क्षेत्रों में पुलिस की अलग-अलग टीमो द्वारा सीमावर्ती चैक पोस्टों/आन्तरिक मार्गों पर आकस्मिक रूप से सघन चेकिंग अभियान चलाया गया।

अभियान के दौरान पुलिस द्वारा पुलिस अधीक्षक नगर के नेतृत्व में पुलिस टीमों द्वारा रात्रि वृहद स्तर पर कार्यवाही करते हुए अलग-अलग थाना क्षेत्रों में शराब पीकर वाहन चलाने वाले 21 व्यक्तियों को गिरफ्तार कर सभी 21 वाहनो को सीज किया गया। इस दौरान काले शीशे लगाने व यातायात नियमो के उल्लंघन पर 34 अन्य वाहनो को सीज करते हुए 53 वाहन चालको के एमवी एक्ट में चालान कर 32500 रूपये का जुर्माना किया गया तथा 47 वाहनों के कोर्ट के चालान किये गये। इस दौरान पुलिस द्वारा 700 से अधिक वाहनों को चैक किया गया तथा 900 से अधिक व्यक्तियों से पूछताछ कर उनके सत्यापन संबंधित जानकारी प्राप्त की गई। रात्रि में अनावश्यक रूप से घूम रहे 57 संदिग्ध व्यक्तियों को पुलिस द्वारा थाने लाया गया तथा चेकिंग के दौरान 84 व्यक्तियों के विरूद्ध 81 पुलिस एक्ट के तहत चालान की कार्यवाही करते हुए उन पर 21750 रूपये का जुर्माना किया गया।

# पीएनजी पाइपलाइन बिछाने का कार्य युद्धस्तर पर करें : बर्द्धन

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि पीएनजी पाइपलाइन बिछाने का कार्य युद्धस्तर पर शुरू किया जाए।

आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने सचिवालय में प्रदेश में बिछाई जा रही पाइप्ड नेचुरल गैस (पीएनजी) पाइपलाइन और कनेक्शन के कार्यों की प्रगति की समीक्षा की। उन्होंने विभागीय अधिकारियों, गैस कंपनियों तथा जिलाधिकारियों के साथ बैठक कर कार्यों में तेजी लाने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने गैस कंपनियों और सम्बन्धित एजेंसियों को कार्य की गति बढ़ाए जाने के स्पष्ट निर्देश दिए। उन्होंने निर्देश दिए कि बारिश का मौसम समाप्त होने के बाद सड़क खुदाई की अनुमति मिलते ही पीएनजी पाइपलाइन बिछाने का कार्य युद्धस्तर पर शुरू किया

जाए। विशेष रूप से हरिद्वार जनपद में कुंभ-2027 से पहले पीएनजी से संबंधित सभी आवश्यक कार्य पूर्ण करने के निर्देश दिए। उन्होंने सभी जनपदों में सम्बन्धित एजेंसियों को अपनी कार्ययोजना प्रस्तुत करने के निर्देश दिए, ताकि जिन क्षेत्रों में नई सड़कें अथवा अन्य निर्माण कार्य प्रस्तावित हैं, उनमें पीएनजी पाइपलाइन के प्रावधान को पहले से ही शामिल किया जा सके। इससे भविष्य में बार-बार सड़क खोदने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी और समय एवं संसाधनों की बचत होगी। मुख्य सचिव ने आपूर्ति विभाग को गैस कंपनियों को पीएनजी इंफ्रास्ट्रक्चर के विस्तार के लिए भूमि आवंटन, किराये और लीज पर दिए जाने से सम्बन्धित एक स्पष्ट नीति शीघ्र तैयार किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि इससे विभिन्न जनपदों में पीएनजी प्लांट एवं अन्य आवश्यक इंफ्रास्ट्रक्चर के लिए भूमि हस्तांतरण में आने वाली समस्याओं का समाधान किया जा सकेगा और कार्यों में तेजी आएगी। उन्होंने रोड कटिंग और रोड डिगिंग पालिसी को भी प्रस्तावित नीति में शामिल करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सड़क एवं अन्य सार्वजनिक परिसंपत्तियों को पूर्व स्वरूप में लाने का कार्य भी निर्धारित शर्तों के अनुसार शीघ्र पूरा किया जाए। मुख्य सचिव ने कहा कि कार्यों को समयबद्ध तरीके से पूरा करने के लिए प्रत्येक एजेंसी विस्तृत टाइमलाइन और टाइमफ्रेम तैयार करे। उन्होंने एजेंसियों को टाइमलाइन के अनुसार परियोजना पूर्ण होने तक का प्रत्येक सप्ताह के लिए लक्ष्य निर्धारित किए जाएं और साप्ताहिक प्रगति के आधार पर कार्यों को पूरा कराया जाए। मुख्य सचिव ने निर्देश दिए की मुख्य सचिव ने भारत सरकार की गोवर्धन योजना के तहत उपलब्ध सब्सिडी का लाभ लेने की दिशा में भी प्रभावी कार्रवाई करने के निर्देश दिए। उन्होंने सम्बन्धित अधिकारियों और एजेंसियों से आपसी समन्वय के साथ निर्धारित समयसीमा में कार्य पूर्ण करने को कहा।

इस अवसर पर अपर सचिव श्रीमती रूचि मोहन रयाल, जिलाधिकारी रूद्रप्रयाग विषाल मिश्रा, आयुक्त खाद्य एवं आपूर्ति बी.एल. राणा एवं अपर आयुक्त पी.एस. पांगती सहित जनपदों से जिलाधिकारी एवं गैस एजेंसियों के प्रतिनिधि उपस्थित थे।

दून वैली मेल

## संपादकीय

# लोकतंत्र का केंद्रीकरण

देश में चुनावी व्यवस्था को बदलने की बहस कोई नई नहीं है, लेकिन एक देश, एक चुनाव का प्रस्ताव जिस तरह राजनीतिक विमर्श के केंद्र में आया है, उसने लोकतंत्र की बुनियाद से जुड़े कई गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं। समर्थकों का तर्क है कि बार-बार होने वाले चुनावों से सरकारी मशीनरी और राजनीतिक दलों का समय, पैसा तथा संसाधन खर्च होते हैं। आदर्श स्थिति में यह तर्क आकर्षक लगता है। आखिर कौन नहीं चाहेगा कि देश में चुनावी खर्च घटे, प्रशासन लगातार चुनावी मोड में न रहे और सरकारें अपना पूरा कार्यकाल विकास पर ध्यान देकर पूरा करें? लेकिन लोकतंत्र केवल चुनाव कराने की प्रशासनिक सुविधा का नाम नहीं है। लोकतंत्र में चुनाव जनता और सत्ता के बीच संवाद का सबसे बड़ा माध्यम हैं। इसलिए सवाल यह नहीं होना चाहिए कि चुनाव कितनी बार हों, बल्कि यह होना चाहिए कि चुनावी व्यवस्था ऐसी हो जिससे जनता की आवाज लगातार सत्ता तक पहुंचती रहे। एक देश, एक चुनाव का सबसे बड़ा खतरा यही है कि कहीं सुविधा के नाम पर लोकतांत्रिक जवाबदेही कमजोर न हो जाए। यदि लोकसभा और सभी राज्यों की विधानसभाओं के चुनाव एक साथ करा दिए जाते हैं तो पांच साल तक सत्ता के सामने जनता के पास चुनाव के जरिए हस्तक्षेप का अवसर सीमित हो सकता है। किसी राज्य में सरकार बेहद खराब प्रदर्शन कर रही हो, लेकिन उसका कार्यकाल राष्ट्रीय चुनाव चक्र से जुड़ा हो, तब क्या जनता को तत्काल राजनीतिक विकल्प मिलेगा? यह सवाल केवल संवैधानिक नहीं, लोकतांत्रिक भी है। भारत जैसे विशाल और विविधतापूर्ण देश में राज्यों की अपनी राजनीतिक और सामाजिक प्राथमिकताएं हैं। उत्तराखंड का मतदाता जिन मुद्दों पर वोट करता है, वह तमिलनाडु, पंजाब, असम या महाराष्ट्र के मतदाता की प्राथमिकताओं से अलग हो सकते हैं। कहीं बेरोजगारी बड़ा सवाल है, कहीं किसानों की समस्या, कहीं बाढ़, कहीं भाषा और क्षेत्रीय पहचान। एक साथ चुनाव होने की स्थिति में राष्ट्रीय मुद्दों का प्रभाव राज्य के स्थानीय सवालों पर हावी होने की आशंका से इनकार नहीं किया जा सकता। यही वजह है कि एक देश, एक चुनाव को केवल खर्च बचाने का गणित मानना लोकतंत्र की जटिलता को बहुत छोटा करके देखना होगा। चुनाव पर खर्च जरूर होता है, लेकिन चुनाव लोकतंत्र की कीमत भी हैं। सवाल यह है कि क्या खर्च घटाने के लिए लोकतांत्रिक अवसर भी घटाए जाएं? दूसरा महत्वपूर्ण प्रश्न राजनीतिक दलों के संसाधनों का है। एक साथ लोकसभा और विधानसभा चुनाव होने पर राष्ट्रीय दलों के पास प्रचार, संगठन और संसाधनों की ताकत अधिक होगी। क्षेत्रीय दलों के सामने मुकाबला और कठिन हो सकता है। भारत की राजनीति की खूबसूरती ही यही है कि यहां राष्ट्रीय दलों के साथ क्षेत्रीय दल भी जनता की आकांक्षाओं को आवाज देते हैं। यदि चुनावी व्यवस्था ऐसी बनती है जिसमें छोटे और क्षेत्रीय दल लगातार संसाधनों के दबाव में आते जाएं, तो इसका असर राजनीतिक विविधता पर पड़ सकता है। हालांकि इसका दूसरा पक्ष भी उतना ही महत्वपूर्ण है। बार-बार चुनाव निश्चित रूप से प्रशासन पर दबाव डालते हैं। आचार संहिता लागू होने से कई नीतिगत फैसले प्रभावित होते हैं। राजनीतिक दलों को लगातार चुनावी अभियान में रहना पड़ता है और सरकारी मशीनरी को भी बार-बार चुनाव ड्यूटी में लगाया जाता है। चुनावी खर्च को नियंत्रित करना भी जरूरी है। लेकिन इन समस्याओं का समाधान केवल चुनावों की संख्या कम करना ही क्यों हो? चुनाव सुधारों के दूसरे रास्तों पर भी गंभीरता से विचार किया जा सकता है। मसलन, राजनीतिक चंदे में पारदर्शिता, चुनावी खर्च की वास्तविक निगरानी, डिजिटल प्रचार के नियमन, उम्मीदवारों के आपराधिक और वित्तीय विवरणों की प्रभावी निगरानी तथा निर्वाचन आयोग को और अधिक संस्थागत मजबूती देने जैसे विषय भी चुनाव सुधार का हिस्सा होने चाहिए। सबसे अहम बात यह है कि इस बहस को सत्ता बनाम विपक्ष के चश्मे से बाहर निकालना होगा। आज सत्ता में कोई और है, कल कोई और होगा। व्यवस्था किसी एक सरकार या दल के लिए नहीं बनाई जाती। कानून और संविधान भविष्य की सरकारों को भी नियंत्रित करते हैं। इसलिए एक देश, एक चुनाव पर फैसला तत्काल राजनीतिक लाभ-हानि के आधार पर नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लोकतांत्रिक अधिकारों को ध्यान में रखकर होना चाहिए। भारत ने अनेक राजनीतिक प्रयोग किए हैं और लोकतंत्र ने हर दौर में खुद को मजबूत किया है। जरूरत चुनाव कम करने की नहीं, चुनाव को अधिक पारदर्शी, सस्ता, निष्पक्ष और जवाबदेह बनाने की है। यदि एक देश, एक चुनाव वास्तव में लोकतंत्र को मजबूत करने का माध्यम बनना है तो इसके केंद्र में सरकार की सुविधा नहीं, मतदाता की स्वतंत्रता और राज्यों की लोकतांत्रिक स्वायत्तता होनी चाहिए। लोकतंत्र में जनता केवल पांच साल में एक बार फैसला सुनाने वाली भीड़ नहीं है। वह हर दिन सवाल पूछने वाली नागरिक शक्ति है। चुनाव उस शक्ति की सबसे प्रभावी अभिव्यक्ति हैं। इसलिए चुनावी सुधार की दिशा ऐसी होनी चाहिए जिसमें चुनाव कम नहीं, लोकतंत्र अधिक मजबूत हो। एक देश, एक चुनाव पर फैसला जल्दबाजी में नहीं, व्यापक राजनीतिक सहमति, संवैधानिक विमर्श और जनता के विश्वास के साथ होना चाहिए। क्योंकि चुनाव का कैलेंडर बदलना आसान हो सकता है, लेकिन लोकतंत्र की आत्मा से छेड़छाड़ की कीमत बहुत बड़ी हो सकती है।

# किताबें खुलीं और अफर 'खामोश'

**अनोखा विरोध**

- ◆बच्चों ने बिना शोर-शराबे के नगर निगम को बना दिया स्कूल
- ◆निगम के दफ्तरों में क्लास, साइलेंट प्रोटेस्ट ने दागे तीखे सवाल
- ◆पढ़ाई का हक मांगने खुद निगम की चौखट पर आ पहुंचे मासूम
- ◆बच्चों की किताबों ने खोला निगम की अव्यवस्था का रिपोर्ट कार्ड

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। स्कूल में पानी भर गया तो बच्चों ने छुट्टी मनाने के बजाय ऐसी जगह कक्षा लगाने का फैसला किया, जहां शायद उन्हें पढ़ाने की जरूरत सबसे ज्यादा थी नगर निगम के दफ्तर में। हाथों में किताबें और चेहरे पर मासूम सवाल लिए बच्चे नगर निगम पहुंचे और अधिकारियों के कमरों में ही अपनी कक्षा लगा दी। कुछ देर के लिए सरकारी दफ्तर, दफ्तर कम और स्कूल ज्यादा नजर आया। बच्चों ने अधिकारियों के कमरों में बैठकर पढ़ाई की। यह प्रदर्शन किसी राजनीतिक मंच से नहीं था। न कोई लंबा भाषण, न नारेबाजी का शोर। बच्चों की किताबें खुलीं और पढ़ाई शुरू हो गई। संदेश इतना सीधा था कि उसके लिए माइक की जरूरत नहीं पड़ी जब स्कूल में पढ़ने की जगह पानी में बदल जाए तो बच्चे आखिर पढ़ने कहां जाएं?

यह तस्वीर सिर्फ रुड़की के एक स्कूल की कहानी नहीं है। यह उस व्यवस्था की कहानी है जिसमें बारिश के बाद सड़क पर पानी भरना आम बात हो सकती है, लेकिन स्कूल के भीतर पानी भर जाना बच्चों की पढ़ाई का सवाल बन जाता है। फिर बच्चे स्कूल से निकलकर उसी व्यवस्था के दरवाजे पर पहुंचते हैं, जिसके पास इस समस्या का समाधान होना चाहिए। सोचिए, एक बच्चा अपनी किताब लेकर स्कूल पहुंचता है। उसे ब्लैकबोर्ड चाहिए, शिक्षक चाहिए और बैठने के लिए जगह चाहिए। लेकिन वहां पानी है। अब वह नगर निगम पहुंचता है और कहता है कि आपकी व्यवस्था के कारण हमारा स्कूल कक्षा के लायक नहीं रहा, इसलिए आज आपकी कक्षा में पढ़ेंगे।

नगर निगम के कमरों में बैठे अधिकारी शायद फाइलों के बीच बच्चों को देखकर कुछ पल के लिए सोचने को मजबूर हुए होंगे कि विकास की रिपोर्ट में स्कूल की यह तस्वीर किस खाने में दर्ज होगी? सरकारी फाइलों में जल निकासी की योजनाएं हो सकती हैं। नालों की सफाई के दावे हो सकते हैं। बारिश से पहले तैयारियों की बैठकें हो सकती हैं। लेकिन बच्चों की कक्षा में पानी भर जाने के बाद एक सवाल उन तमाम कागजों से बड़ा हो जाता हैकृक्या शहर इतना भी सक्षम नहीं कि बच्चों को सूखी जगह पर बैठाकर पढ़ा सके? इस प्रदर्शन की सबसे दिलचस्प बात यही रही कि बच्चों ने व्यवस्था को भाषण नहीं दिया। उन्होंने किताब खोल दी।

यही शायद इस प्रदर्शन की ताकत भी थी। बच्चों ने अधिकारियों के कमरे में बैठकर यह नहीं कहा कि आप काम नहीं करते। उन्होंने बस अपनी कक्षा वहीं लगा दी। बाकी सवाल कमरे में मौजूद हर व्यक्ति के सामने खुद खड़े हो गए। बारिश में स्कूल डूबता है तो केवल फर्श गीला नहीं होता। बच्चों की पढ़ाई प्रभावित होती है, शिक्षकों की परेशानी बढ़ती है और अभिभावकों की चिंता भी बढ़ती है। सरकारी व्यवस्था के लिए यह एक जलभराव हो सकता है, लेकिन बच्चे के लिए यह उसका स्कूल, उसकी पढ़ाई और उसका भविष्य है। शहरों को स्मार्ट बनाने की बातें अक्सर बड़े प्रोजेक्ट, सड़कों, पार्किंग, लाइट और दूसरी सुविधाओं के आसपास घूमती हैं। लेकिन किसी शहर की असली परीक्षा तब होती है जब बारिश होती है। यदि बारिश होते ही स्कूल में पानी भर जाए और बच्चों को नगर निगम में कक्षा लगानी पड़े, तो स्मार्टनेस के तमाम दावे बच्चों की किताब के एक पन्ने के सामने छोटे पड़ जाते हैं।

बच्चों का यह अनोखा प्रदर्शन इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि उन्होंने व्यवस्था को उसकी भाषा में जवाब दिया है। अधिकारी दफ्तर में बैठकर काम करते हैं, बच्चे स्कूल में बैठकर पढ़ते हैं। जब स्कूल में बैठने की जगह नहीं रही तो बच्चे दफ्तर में आ गए। बच्चों ने अपनी कक्षा लगा दी है। उम्मीद की जानी चाहिए कि अगली बारिश में उन्हें फिर नगर निगम की कक्षा न लगानी पड़े और वे अपने स्कूल में ही बैठकर पढ़ सकें। क्योंकि किसी भी शहर की सबसे बड़ी उपलब्धि यह नहीं कि उसके दफ्तर कितने सुंदर हैं, बल्कि यह है कि उसके बच्चों के स्कूल कितने सुरक्षित और पढ़ने लायक हैं और अगर बच्चों को अपनी पढ़ाई के लिए नगर निगम का कमरा चुनना पड़े, तो सवाल बच्चों से नहीं, व्यवस्था से पूछा जाना चाहिए आपकी कक्षा आखिर कहां लगी है?

# उम्मीदों का 'ह्यूमन चेन' प्रोटेस्ट

- ◆सरकार की नजर नहीं पड़ी, तो दो जिलों के लोगों ने हाथ थाम खींची उम्मीद की रेखा
- ◆अस्पताल, स्कूल और उम्मीद का रास्ता बंद हुआ, तो इंसानी कड़ियों से सज गई सड़क
- ◆बिना माइक और मंच के बनी मानव श्रृंखला, उधड़ती सड़कों पर व्यवस्था से तीखा सवाल

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पहाड़ में सड़क सिर्फ सड़क नहीं होती। वह अस्पताल तक पहुंचने का रास्ता है, बच्चे के स्कूल जाने का रास्ता है, किसान की उपज बाजार तक पहुंचाने का रास्ता है और गांव को बाकी दुनिया से जोड़ने वाली उम्मीद भी है। इसलिए जब सड़क टूटती है तो सिर्फ डामर नहीं टूटता, लोगों का भरोसा भी दरकने लगता है। उत्तराखंड के बागेश्वर और पिथौरागढ़ जिलों में सड़क की बदहाली के खिलाफ लोगों ने कुछ ऐसा ही संदेश दिया। सड़क की हालत सुधारने की मांग को लेकर दो जिलों के लोगों ने मानव श्रृंखला बनाई। लोग सड़क किनारे खड़े हुए और एक-दूसरे का हाथ थामकर ऐसी कड़ी बना दी, जिसे शायद किसी सरकारी मशीनरी से ज्यादा आसानी से देखा जा सकता था। यह कोई वीआईपी कार्यक्रम नहीं था। न लाल कालीन था, न मंच पर भाषणों की लंबी सूची। सड़क थी, उसके किनारे खड़े लोग थे और बीच में वह सवाल था जो पहाड़ वर्षों से पूछ रहा हैकृआखिर सड़क कब ठीक होगी?

बागेश्वर और पिथौरागढ़ प्रशासनिक नक्शे पर अलग-अलग जिले हैं, लेकिन सड़क की समस्या ने दोनों को एक ही मुद्दे पर खड़ा कर दिया। लोगों की शिकायत है कि बदहाल सड़क के कारण रोजमर्रा की जिंदगी प्रभावित हो रही है। आवागमन मुश्किल है और बारिश के मौसम में परेशानी और बढ़ जाती है। पहाड़ में सड़क खराब होने का मतलब केवल गाड़ी का झटका नहीं है। इसका मतलब है कि मरीज को अस्पताल पहुंचाने में ज्यादा समय, किसान को बाजार तक पहुंचाने में ज्यादा परेशानी और बच्चे को स्कूल तक जाने में ज्यादा जोखिम। मैदान में सड़क पर गड्ढा खबर बन सकता है। पहाड़ में वही गड्ढा किसी परिवार की पूरी दिनचर्या बदल देता है।

मानव श्रृंखला का दृश्य अपने आप में एक सवाल था। जिन लोगों को सड़क चाहिए थी, उन्होंने सड़क के किनारे खड़े होकर अपने हाथों को जोड़ दिया। सड़क जोड़ने का काम सरकार का है, लेकिन यहां जनता खुद जुड़ गई। शायद यह प्रतीकात्मक तस्वीर व्यवस्था के लिए सबसे बड़ा संदेश है। सड़क नहीं बनी तो लोग खुद श्रृंखला बन गए। रास्ता सरकार को बनाना था, लेकिन लोगों ने पहले अपनी एकता का रास्ता बना लिया। इसमें व्यंग्य भी है और दर्द भी। जिन लोगों को सरकार से सड़क चाहिए, वह सरकार के सामने अपनी मौजूदगी साबित करने के लिए इंसानों की सड़क बना रहे हैं। सड़क निर्माण और मरम्मत की योजनाएं कागजों पर बनती हैं। बजट आता है, टेंडर होते हैं, काम शुरू होता है और फिर जनता इंतजार करती है। लेकिन पहाड़ में लोग पूछ रहे हैं कि योजना की उम्र कितनी है और सड़क की उम्र कितनी?

हर बरसात के बाद सड़क की हालत खराब होती है तो सवाल फिर वही लौट आता है। मरम्मत क्यों नहीं हुई? स्थायी समाधान क्यों नहीं हुआ? जिम्मेदारी किसकी है? सरकारी विभागों के पास इन सवालों के तकनीकी जवाब हो सकते हैं। लेकिन सड़क पर खड़े लोगों के पास एक सरल जवाब है हमें चलने लायक सड़क चाहिए। उत्तराखंड में विकास की तस्वीर अक्सर बड़ी परियोजनाओं से बनाई जाती है। सुरंगें, पुल, हाईवे, चारधाम परियोजनाएं और बड़े-बड़े निर्माण विकास के प्रतीक बनते हैं। लेकिन पहाड़ का आम आदमी विकास को बहुत छोटे पैमाने पर भी मापता है। उसके लिए विकास का मतलब है बीमार को समय पर अस्पताल पहुंचा सकना, बच्चे का सुरक्षित स्कूल पहुंचना, गांव की उपज बाजार तक ले जा पाना और बारिश में सड़क का संपर्क न टूटना। अगर इन

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

# वरिष्ठ नागरिकों के लिए विधिक जागरूकता एवं स्वास्थ्य शिविर आयोजित

अल्मोड़ा(आरएनएस)। उत्तराखंड राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, नैनीताल के निर्देश पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण अल्मोड़ा ने आर्य समाज मंदिर में वरिष्ठ नागरिकों के लिए विधिक जागरूकता एवं नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर आयोजित किया।

देवभूमि के बुजुर्गों का मान, विधिक सेवा का सम्मान अभियान के तहत आयोजित शिविर में बुजुर्गों को उनके कानूनी अधिकारों की जानकारी देने के साथ स्वास्थ्य परीक्षण और नि:शुल्क दवा वितरण भी किया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष श्रीकांत पाण्डेय के मार्गदर्शन में आयोजित शिविर में सचिव अनामिका सिंह ने वरिष्ठ नागरिकों को माता-पिता एवं वरिष्ठ नागरिक भरण-पोषण एवं कल्याण अधिनियम-2007, जीवन एवं संपत्ति की सुरक्षा, भरण-पोषण के अधिकार, नालसा हेल्पलाइन 15100, ई-ट्रू कॉपी, ई-सेवा केंद्र और मुकदमों की ई-फाइलिंग सहित विभिन्न कानूनी सुविधाओं की जानकारी दी।

इस दौरान नालसा का थीम गीत एक मुट्ठी आसमान भी प्रस्तुत किया गया। स्वास्थ्य शिविर में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र हवालबाग के डॉ. फर्बू सिंह खम्पा और उनकी टीम ने वरिष्ठ नागरिकों का स्वास्थ्य परीक्षण कर आवश्यक दवाएं नि:शुल्क वितरित कीं। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की रिटेनर अधिवक्ता तुलसी जौहरी ने नि:शुल्क विधिक सहायता, स्थायी लोक अदालत और आगामी 12 सितंबर 2026 को आयोजित होने वाली राष्ट्रीय लोक अदालत के बारे में जानकारी देते हुए प्रतिभागियों को जागरूकता संबंधी पंपलेट वितरित किए। कार्यक्रम में आर्य समाज के सदस्य दयानंद काण्डपाल, दिनेश चंद्र तिवारी, गौरव भट्ट, मोहन सिंह रावत सहित अधिकार मित्र संदीप सिंह नयाल, आरती कठैत और सरिता आर्या उपस्थित रहे।

# पेंशनर्स की समस्याओं को लेकर चलेगा जागरुकता अभियान

हल्द्वानी(आरएनएस)। उत्तराखंड सेवानिवृत्त कार्मिक समन्वय समिति, हल्द्वानी शाखा की बैठक बद्रीपुरा स्थित डिप्लोमा इंजीनियर्स संघ भवन में हुई। इस दौरान पिछली बैठक की कार्रवाई भी पढ़कर सुनाई गई।

वक्ताओं ने आरोप लगाया कि केंद्र और राज्य सरकारें कार्मिकों व पेंशनर्स के हितों का अपेक्षित संरक्षण नहीं कर रही हैं। सेवानिवृत्त कर्मचारियों ने अपने सेवाकाल में प्रदेश और देश के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया है, इसलिए उनकी समस्याओं की अनदेखी नहीं होनी चाहिए। समिति ने वर्ष 2027 के विधानसभा चुनाव को देखते हुए पेंशनर्स और कार्मिकों से जुड़े मुद्दों पर व्यापक जनजागरूकता अभियान चलाने का निर्णय लिया। बैठक की अध्यक्षता समिति अध्यक्ष लीलाधर पांडे एवं संचालन महासचिव विजय तिवारी ने किया।बैठक में पीसी जोशी, जेसी पंतोला, एससी पंत, बीर सिंह बिष्ट, बीएस गैड़ा, एनसी जोशी, जेएस कन्याल, एलएम लोहनी, डीडी जोशी, यतीश पंत, बीडी शर्मा और दिनेश बिष्ट मौजूद रहे।

# नई शिक्षा नीति पर छात्राओं ने रखे विचार

काशीपुर(आरएनएस)। चंद्रावती तिवारी कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय में राष्ट्रीय शिक्षा नीति के छह वर्ष पूर्ण होने पर अखिल भारतीय समागम के तहत नई शिक्षा नीति की शैक्षिक प्रणाली में चुनौतियां एवं बदलाव विषय पर वाद-विवाद और गूगल फॉर्म के माध्यम से प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई।

वाद-विवाद प्रतियोगिता में आरती शर्मा, स्नेहा, दुर्गा, प्रियंका, निकिता पांडे आदि छात्राओं ने पक्ष-विपक्ष में अपने विचार रखे। निर्णायक मंडल में एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. वंदना सिंह और असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. ज्योति रावत शामिल रहीं। प्रतियोगिता में निकिता पांडे ने प्रथम, आरती शर्मा ने द्वितीय और दुर्गा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में 35 छात्राओं ने प्रतिभाग किया।इस दौरान एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. रमा अरोड़ा, असिस्टेंट प्रोफेसर दीपा चनियाल, डॉ. रंजना, डॉ. ज्योति गोयल, डॉ. ज्योति रावत, शीतल अरोड़ा और पुष्पा धामी रहे।

# जिलेभर में मनाया जा रहा बाल-मित्र पुस्तकालय संवर्धन पखवाड़ा

बागेश्वर(आरएनएस)। प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में पढ़ने की रुचि विकसित करने और भाषा कौशल को मजबूत बनाने के उद्देश्य से जिलेभर में 'बाल-मित्र पुस्तकालय संवर्धन पखवाड़ा' आयोजित किया जा रहा है।

निपुण भारत मिशन के तहत बच्चों को बुनियादी साक्षरता एवं संख्यात्मक ज्ञान में दक्ष बनाने के लिए विद्यालयी पुस्तकालयों को अधिक समृद्ध और आकर्षक बनाया जा रहा है। पखवाड़े के दौरान विद्यालयों में पठन कौशल को बढ़ावा देने के लिए कहानी वाचन, कविता पाठ, पुस्तक पठन तथा अन्य रचनात्मक गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा। साथ ही पुस्तक कोनों को अधिक बाल-अनुकूल और आकर्षक स्वरूप दिया जाएगा, ताकि बच्चे पुस्तकों से जुड़कर सीखने की प्रक्रिया का आनंद ले सकें।शिक्षा विभाग के अनुसार इस पहल का उद्देश्य बच्चों में नियमित पठन की आदत विकसित करना और उनकी भाषा दक्षता को बेहतर बनाना है।

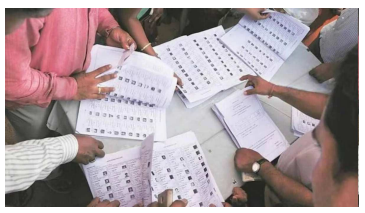
प्रमुख गतिविधियांबाल साहित्य एवं ज्ञानवर्धक पुस्तकों का संकलन।प्राथमिक विद्यालयों के पुस्तकालयों को आकर्षक और बाल-मित्र बनाना।बच्चों की आयु और स्तर के अनुसार पुस्तकों का वर्गीकरण। बाल-मित्र पुस्तकालय प्रबंधन समिति का गठन।कहानी, कविता वाचन एवं पठन गतिविधियों का आयोजन।अभिभावकों और समुदाय की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करना।

# वोटर लिस्ट पर 'सियासी जंग'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में इन दिनों एक दिलचस्प तस्वीर दिखाई दे रही है। एक तरफ कांग्रेस विशेष गहन पुनरीक्षण को लेकर लगातार सवाल उठा रही है, दूसरी तरफ भाजपा कांग्रेस की इस मुहिम को ड्रामेबाजी बताकर उसके जमीनी संगठन पर सवाल खड़े कर रही है। भाजपा का तर्क है कि कांग्रेस जमीनी राजनीति में कमजोर हो चुकी है और अब मतदाता सूची के मुद्दे को राजनीतिक हथियार बनाने की कोशिश कर रही है। लेकिन लोकतंत्र में असली सवाल यह नहीं कि कौन किसे ड्रामेबाज कह रहा है। असली सवाल यह है कि मतदाता सूची में गड़बड़ी है तो उसे ठीक कौन करेगा और अगर गड़बड़ी नहीं है तो इतने सवाल क्यों उठ रहे हैं? भाजपा कह रही है कि उत्तराखंड की सरकार यहां की जनता चुनेगी, कोई घुसपैठिया नहीं। राजनीतिक संदेश साफ है मतदाता सूची की शुचिता को राष्ट्रीय सुरक्षा और पहचान के सवाल से जोड़कर कांग्रेस पर दबाव बनाना। भाजपा के लिए यह मुद्दा चुनावी रणनीति का हिस्सा भी है और अपने समर्थक मतदाताओं को सक्रिय करने का माध्यम भी।

कांग्रेस के सामने चुनौती दूसरी है। सिर्फ प्रेस कांफ्रेंस, बयान और आरोपों से चुनाव नहीं जीते जाते। चुनाव बूथ पर लड़ा जाता है। मतदाता से संपर्क, संगठन की सक्रियता, स्थानीय मुद्दों पर पकड़ और कार्यकर्ताओं की मौजूदगी यही जमीनी राजनीति की असली परीक्षा है। यदि कांग्रेस एसआईआर को लेकर गंभीर है तो उसे बूथ स्तर तक अपने प्रतिनिधि उतारने होंगे, प्रभावित मतदाताओं की सूची तैयार करनी होगी और तथ्य के साथ चुनाव आयोग के सामने आपत्तियां रखनी होंगी। वरना भाजपा का ड्रामेबाजी वाला आरोप कांग्रेस के खिलाफ राजनीतिक हथियार बन सकता है। लेकिन भाजपा को भी यह नहीं भूलना चाहिए कि मतदाता सूची कोई राजनीतिक प्रचार का दस्तावेज नहीं, लोकतंत्र की बुनियाद है। किसी वास्तविक भारतीय मतदाता का नाम



**◆ड्रामेबाजी और घुसपैठिए के बयानों में उलझा लोकतंत्र का असली सवाल**
**◆मतदाता सूची के बहाने कांग्रेस की घेराबंदी और भाजपा का काउंटर अटैक**
**◆अगर सूची में खोट नहीं तो इतने सवाल क्यों और खोट है तो सुधार कब होगा**
**◆विशेष गहन पुनरीक्षण को लेकर कांग्रेस आक्रामक, भाजपा ने साधा निशाना**

केवल प्रक्रिया की गड़बड़ी के कारण छूटता है तो उसका नुकसान किसी पार्टी को नहीं, लोकतंत्र को होता है। इसलिए एसआईआर को लेकर उठ रहे हर गंभीर सवाल का जवाब तथ्यों से देना जरूरी है।

घुसपैठिया नहीं, जनता चुनेगी सरकार यह राजनीतिक नारा सुनने में प्रभावी हो सकता है, लेकिन लोकतंत्र की असली ताकत मतदाता की पहचान से आगे उसकी स्वतंत्र पसंद में है। मतदाता कौन है, यह कानून और चुनावी प्रक्रिया तय करेगी और किसे वोट देना है, यह जनता तय करेगी और यहीं 2027 की लड़ाई दिलचस्प होती जा रही है। भाजपा अपने संगठन और बूथ नेटवर्क के भरोसे कांग्रेस पर बढ़त का दावा कर रही है। कांग्रेस सत्ता विरोधी माहौल, बेरोजगारी, भर्ती विवाद, महंगाई, पलायन और स्थानीय मुद्दों को हथियार बनाने की कोशिश में है। लेकिन इन मुद्दों को वोट में बदलने के लिए कांग्रेस को बयानबाजी से कहीं आगे जाना होगा।

कांग्रेस के लिए सबसे बड़ा खतरा भाजपा नहीं, उसकी अपनी जमीनी निष्क्रियता है। यदि पार्टी के नेता राजधानी में एसआईआर पर रोज बयान देते रहें और गांव-कस्बे के बूथ पर कार्यकर्ता दिखाई न दे, तो राजनीति प्रेस नोट में जरूर जिंदा रह सकती है, चुनाव में नहीं। दूसरी ओर भाजपा यदि संगठन की ताकत के भरोसे यह मान ले कि चुनाव पहले ही जीत लिया गया है तो वह भी गलती करेगी। उत्तराखंड का मतदाता कई बार सत्ता को चौंकाने की क्षमता रखता है। पहाड़ के गांव से लेकर मैदानी शहर तक मतदाता अपने मुद्दों पर फैसला करता है और चुनाव के दिन राजनीतिक समीकरणों की सारी गणित बदल सकता है। इसलिए एसआईआर का मुद्दा सिर्फ कांग्रेस बनाम भाजपा की लड़ाई नहीं होना चाहिए। यह सवाल होना चाहिए कि किसका नाम मतदाता सूची में है, किसका नाम नहीं है और क्यों नहीं है।

चुनावी शोर में यह बुनियादी सवाल दबना नहीं चाहिए। क्योंकि सरकार न भाजपा का मीडिया मैनेजमेंट चुनेगा, न कांग्रेस की प्रेस कांफ्रेंस। सरकार वही चुनेगा जिसके सामने आखिर में मतदाता अपना वोट डालेगा और उस मतदाता को घुसपैठिया कहकर नहीं, उसके अधिकार और भरोसे के साथ देखना होगा। 2027 की असली लड़ाई अभी शुरू हुई है। एसआईआर उसका एक अध्याय है। फैसला पूरी किताब पर होगा।

# 2011 से पूर्व नियुक्त शिक्षकों के लिए टीईटी की बाध्यता खत्म हो

पिथौरागढ़ (आरएनएस)। अनुसूचित जाति-जनजाति शिक्षक एसोसिएशन ने 2011 से पूर्व नियुक्त शिक्षकों के लिए टीईटी की बाध्यता खत्म करने की मांग उठाई है। एसोसिएशन के जिलाअध्यक्ष अनिल कुमार के नेतृत्व में कर्मियों ने केंद्रीय राज्यमंत्री अजय टम्टा को 19 सूत्रीय मांगों को लेकर ज्ञापन दिया।

बताया कि शिक्षा का अधिकार अधिनियम लागू होने से पूर्व नियुक्त शिक्षकों के लिए टीईटी अनिवार्य किए जाने को लेकर शिक्षकों में भारी गुस्सा और असंतोष है। महामंत्री बीआर कोहली ने कहा कि एसोसिएशन की 19 सूत्रीय मांगों को लेकर चल रहे चरणबद्ध आंदोलन पर राज्य सरकार ने अभी तक कोई निर्णायक निर्णय नहीं लिया है।

अगस्त माह में माध्यमिक शिक्षा निदेशालय की ओर से जारी एक आदेश में एलटी संवर्ग में कार्यरत सभी शिक्षकों के लिए टीईटी उत्तीर्ण करना अनिवार्य कर दिया गया है।इससे लंबे समय से लंबित पदोन्नतियां प्रभावित हो गई हैं, उन्होंने सरकार से कार्रवाई की मांग की। इस दौरान एडवोकेट गिरीश प्रसाद, उपाध्यक्ष पुष्कर टम्टा, कोषाध्यक्ष प्रकाश मोहन, आय-व्यय निरीक्षक देव लोहिया सहित अन्य कर्मी मौजूद रहे।

# सड़क की मांग को लेकर जिला मुख्यालय में गरजे सात गांवों के लोग

बागेश्वर(आरएनएस)। फुलवाड़ी, फुलचौंरा, थलीधार, खाईधार, सापुली, गठण और ठांगधार के ग्रामीणों ने सड़क की मांग को लेकर जिला मुख्यालय में जोरदार प्रदर्शन किया।

भराड़ी टैक्सी स्टैंड से निकली रैली विभिन्न मार्गों से होते हुए कलक्ट्रेट पहुंची, जहां सभा की गई। कांग्रेस, उक्रांद, संघर्ष वाहिनी के कार्यकर्ताओं और पूर्व विधायक शेर सिंह गड़िया ने आंदोलन को समर्थन दिया। सभा के बाद जिलाधिकारी के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेजा गया। वक्ताओं ने कहा कि क्षेत्र सैन्य बाहुल्य है, लेकिन सड़क नहीं होने से सेवानिवृत्त सैनिकों समेत ग्रामीणों को गांव पहुंचने के लिए करीब पांच किलोमीटर की खड़ी चढ़ाई चढ़नी पड़ती है। ढलान वाला रास्ता असुरक्षित है और अकेले आवागमन करना मुश्किल होता है। ग्रामीणों ने कहा कि वर्ष 2006 से लगातार सड़क की मांग उठाई जा रही है, लेकिन 20 साल बाद भी सड़क नहीं बन पाई है?

ग्रामीणों ने कहा कि सात मुख्यमंत्रियों के कार्यकाल में सड़क निर्माण को लेकर आश्वासन और घोषणाएं हुईं, लेकिन धरातल पर काम नहीं हुआ। वर्ष 2006 में तत्कालीन मुख्यमंत्री नारायण दत्त तिवारी और भगत सिंह कोश्यारी को ज्ञापन दिया गया। इसके बाद भुवन चंद्र खंडूड़ी, विजय बहुगुणा, हरीश रावत और त्रिवेंद्र सिंह रावत के कार्यकाल में भी सड़क को लेकर प्रस्ताव और घोषणाएं हुईं।

वर्ष 2019 में विधायक बलवंत सिंह भौर्याल ने सड़क का उद्घाटन कराया। पांच दिसंबर 2019 को बुलडोजर से कुछ खुदाई के बाद यह कहकर मशीन वापस भेज दी गई कि अगले दिन काम शुरू होगा, लेकिन आज तक काम शुरू नहीं हुआ। वर्ष 2021 में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भी सड़क निर्माण की घोषणा की थी, लेकिन ग्रामीणों का कहना है कि अब तक सड़क धरातल पर नहीं उतर सकी है।

फुलवाड़ी संघर्ष समिति के संरक्षक चरण सिंह बघरी, अध्यक्ष पूर्व कैप्टन रतन सिंह दानू, उपाध्यक्ष शेर सिंह दानू, गजेंद्र सिंह धामी, कोषाध्यक्ष मदन सिंह धामी, सचिव करम सिंह दानू, ग्राम प्रधान कुंदन सिंह बिष्ट, क्षेत्र पंचायत सदस्य महेश गड़िया, जिला पंचायत सदस्य नीमा गड़िया समेत बड़ी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे।

# मानसून के दौरान अस्थमा रोगी इस तरह से रखें अपना ख्याल

मानसून के दौरान हवा में तैरने वाले विभिन्न हानिकारक बैक्टीरिया और वायरस के कारण अस्थमा से पीड़ित लोगों के लिए खतरा बढ़ जाता है। खासतौर से बारिश पौधों के विकास को बढ़ावा देती है। इसके परिणामस्वरूप हवा में परागकण की मात्रा अधिक हो जाती है, जो अस्थमा को ट्रिगर करने का एक प्रमुख कारण है। इससे अस्थमा रोगियों के सामने आने वाले खतरे और बढ़ सकते हैं। ऐसे में उन्हें इन 5 तरीकों आजमाकर खुद का ख्याल रखना चाहिए।

गर्म तासीर वाली खान-पान की चीजें खाएं : मानसून के दौरान अस्थमा रोगियों को ऐसी गर्म तासीर वाली खान-पान की चीजों का सेवन करना चाहिए, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में भी सहायक हो। पेय के लिए आप अदरक चाय, मसाला चाय और हल्दी दूध को डाइट में शामिल कर सकते हैं जबकि खाने में लहसुन, अदरक, दालचीनी, लौंग और तेजपत्ता जैसी सामग्रियों से बने व्यंजन खाएं। मानसून के दौरान अस्थमा रोगियों के लिए भुनी शकरकंद, इडली, डोसा और अंडा खाना भी फायदेमंद हो सकता है।

भाप लें : भाप लेने से अस्थमा रोगियों को वायुमार्ग को खोलने में मदद मिल सकती है और सांस लेना आसान हो सकता है। इसके लिए सबसे पहले साफ पानी उबालें और उसमें जीरा, तुलसी के पत्ते और नीलगिरी का तेल डालें। इसके बाद अपने सिर को किसी कपड़े से ढककर अपने मुंह को भाप वाले बर्तन के पास लाएं और भाप लें। 5-10 मिनट तक या जब तक आपकी सांस लेने में सुधार न हो जाए, इस प्रक्रिया को दोहराएं।

एसी के एयर फिल्टर को करें साफ : बारिश के मौसम में उमस बढ़ जाती है, जिसके कारण लोग एसी का इस्तेमाल करते हैं। हालांकि, अस्थमा रोगी इसका इस्तेमाल करते हैं तो समय-समय पर इसके फिल्टर को साफ करते रहें। समय के साथ धूल, गंदगी फिल्टर में जमा हो जाती है, जिससे इसकी हवा से प्रदूषक कण घर में फैल जाते हैं और उनसे अस्थमा रोगियों की परेशानी बढ़ सकती है। फिल्टर को साफ करने या बदलने से आप घर में बेहतर वायु गुणवत्ता बनाए रख सकते हैं।

अपने आसपास सफाई रखें: धूल और नमी से बचने के लिए अपनी चादरें नियमित रूप से बदलें। धूल के कण और कीटाणुओं से छुटकारा पाने के लिए तकिए और उनके कवर को हर हफ्ते गर्म पानी से धोएं। अगर संभव हो तो घर के फर्श से कालीन और रग्स हटा दें क्योंकि उन पर फफूंद और नमी जमा हो सकती है। अगर आप उन्हें हटा नहीं सकते तो उन्हें सप्ताह में कम से कम 2 बार वैक्यूम से साफ करें।

# बारिश में भीगने के बाद होने लगे खुजली तो अपना लें ये उपाय, दूर हो जाएगी समस्या

गर्मी के बाद जब बारिश की बूंदे पड़ती है तो इसमें हर कोई भीगना पसंद करता है। कुछ लोग इस पल को खूब इंजॉय करते हैं। हालांकि जब पसीने के ऊपर बारिश की बूंदे गिरती है तो इससे खुजली और रैशेज की समस्या हो जाती है। इससे इंफेक्शन फैलने का खतरा बना रहता है। कई बार लोशन वगैरा लगाने से भी आराम नहीं मिलता है। ऐसे में अगर आप को भी भीगने के बाद खुजली की समस्या हो रही है तो आप कुछ घरेलू उपाय को आजमा सकते हैं। इससे आपको जल्दी राहत आराम मिल सकता है। आइए जानते हैं इस बारे में।

नीम का पानी-बारिश में भीगने के बाद आप खुजली से छुटकारा पाना चाहते हैं तो नीम का इस्तेमाल कर सकते हैं। नीम में एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण पाए जाते हैं, जिससे खुजली में राहत मिल सकती है। इसके लिए आप 10 से 15 नीम के पत्ते को उबाल लीजिए और इसे ठंडा करके पानी में मिलाकर नहा लीजिए।

नारियल का तेल-नारियल का तेल भी अपने एंटीबैक्टीरियल गुणों के लिए जाना जाता है यह संक्रमण और खुजली से छुटकारा दिलाने में काफी फायदेमंद है इसके लिए आप नारियल के तेल को प्रभावित हिस्से पर लगाएं इससे स्किन में नमी बरकरार रहेगी और खुजली से भी छुटकारा मिलेगा।

एलोवेरा जेल-एलोवेरा जेल का इस्तेमाल करने से भी आप को फायदा मिल सकता है। इसमें भी एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो संक्रमण से बचाते हैं। साथ ही यह अपने सूदिंग गुणों के लिए भी जाना जाता है। इसे लगाने से जलन में आराम मिल सकता है।

सेब का सिरका-आप सेब का सिरका भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे भी खुजली दूर करने में मदद मिल सकती है। इसके लिए आप गुनगुने पानी में सेब का सिरका मिलाएं और इसे प्रभावित हिस्से पर लगाएं या फिर पानी से नहा लें।

टी ट्री ऑयल-टी ट्री ऑयल में भी मौजूद एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं जो आपको खुजली और रैशेज से छुटकारा दिला सकते हैं। आप तेल को प्रभावित हिस्सों पर कॉटन की मदद से लगाएं। फिर कुछ देर के बाद इसे पानी से धो लें।(आरएनएस)


## 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


# पुरुषों की तुलना में महिलाओं को क्यों ज्यादा परेशान करता है गठिया

आर्थराइटिस की वजह से जोड़ों में दर्द बना रहता है। ये ऐसी समस्या है जो काफी परेशान करती है। पुरुषों की तुलना में आर्थराइटिस महिलाओं के लिए ज्यादा जोखिम भरा होता है। महिलाओं को अक्सर अलग-अलग जॉइंट्स पेन भी होता है। उनके जोड़ों में अक्सर दर्द बना रहता है। जिससे वे परेशान रहते हैं। आइए जानते हैं आखिर पुरुषों की बजाय महिलाओं को आर्थराइटिस ज्यादा क्यों परेशान करती है।।।

महिलाओं में आर्थराइटिस क्यों होता है

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, आर्थराइटिस की वजह से जोड़ों में सूजन और दर्द होता है। इसका सबसे बड़ा कारण बढ़ती उम्र भी है। आर्थराइटिस के 100 से ज्यादा अलग-अलग प्रकार हो सकते हैं। इन सभी के अपने जोखिम कारण और लक्षण हो सकते हैं। महिलाएं ऑस्टियोआर्थराइटिस और रुमेटीइड आर्थराइटिस से सबसे ज्यादा प्रभावित होती हैं। ज्यादातर पुरुष 55 साल की उम्र से पहले गठिया से परेशान होते हैं, जबकि महिलाएं तेजी से इसकी चपेट में आती हैं। उनकी संख्या पुरुषों से काफी ज्यादा होती है। गठिया से पीड़ित महिलाएं पुरुषों की तुलना में ज्यादा दर्द सहती हैं।

महिलाओं में आर्थराइटिस बढने के 5 कारण

चौड़े हिप्स

डॉक्टर के मुताबिक, महिलाओं के टेंडन ज्यादा घूमते हैं। चाइल्ड डेलिवरी को एकोमोडेट करने वे ज्यादा फ्लैक्सिबल होते हैं। इससे चोट लगने की आशंका ज्यादा होती है। इसके अलावा महिलाओं के चौड़े कूल्हे घुटनों के एलाइन को ऐसे प्रभावित करते हैं कि कुछ तरह की चोट के प्रति ज्यादा संवेदनशील हो जाते हैं। ये भविष्य में गठिया का कारण बनता है।

हार्मोन में बदलाव

हार्मोन इसमें अहम रोल निभाते हैं। एस्ट्रोजन सूजन को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। यही कारण है कि कम उम्र की महिलाओं में पुरुषों की तुलना में आर्थराइटिस कम होता है। मेनोपॉज के साथ जब यह स्तर कम होता है तो गठिया हो जाता है।

ज्यादा वजन

डॉक्टर के मुताबिक, अधिक वजन होने से भी आर्थराइटिस का जोखिम ज्यादा रहता है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में मोटापा ज्यादा होता है। एक्स्ट्रा वेट जॉइंट पर दबाव डालता है, जिससे कार्टिलेज नष्ट हो जाता है। इसलिए गठिया का रिस्क बढ़ जाता है। बता दें कि शरीर के वजन का एक पाउंड हर एक घुटने के जोड़ पर तीन एक्स्ट्रा पाउंड दबाव में बदलता है। इसके साथ ही जीन भी इसके लिए जिम्मेदार हैं।

एग्रेसिव इम्यून सिस्टम

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, ज्यादा आक्रामक इम्यून सिस्टम की वजह से भी महिलाओं में रुमेटीइड गठिया का खतरा बढ़ जाता है। रुमेटीइड गठिया ऑस्टियोआर्थराइटिस से अलग होता है और सूजन एख तरह का ऑटोइम्यून रिएक्शन है। यह जोड़ों पर टूट-फूट से जुड़ा है। पुरुषों के मुकाबले तीन गुना ज्यादा महिलाओं को रुमेटीइड गठिया हो सकता है। इसमें ऑस्टियोआर्थराइटिस की तरह ही काफी दर्द होता है।

ऑटोइम्यून बीमारियां

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, महिलाओं को पुरुषों की तुलना में ऑटोइम्यून बीमारियां ज्यादा होती हैं। ऐसा माना जाता है कि महिलाओं की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत तो होती है लेकिन ज्यादा प्रतिक्रियाशील होने के चलते हार्मोन रुमेटीइड गठिया का रिस्क बढ़ाते हैं।

## शब्द सामर्थ्य -046

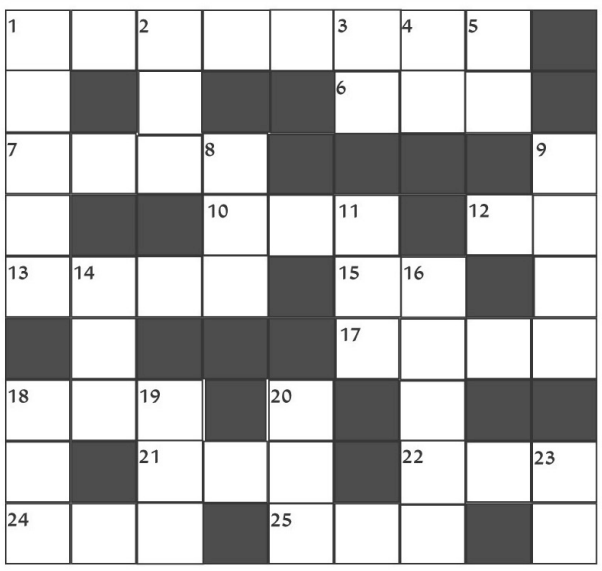
(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं**

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

**ऊपर से नीचे**

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 45 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| मा | म | ला | ■ | सि | वा | य | ■ | कि |
| लि | ■ | चा | ह | त | ■ | म | म | ता |
| क | सू | र | ■ | म | ग | न | ■ | ब |
| ■ | र | ■ | ■ | ■ | द | ■ | ■ | ■ |
| क | मा | न | ■ | पा | र | स | ■ | स |
| मी | ■ | म | जा | ल | ■ | न | क | ली |
| ना | दा | न | ■ | ना | र | द | ■ | का |
| ■ | मि | ■ | ■ | ■ | तौं | ■ | ■ | ■ |
| सु | नी | ल | ■ | अ | धी | र | ■ | जी |

## लकड़ी बनाम प्लास्टिक का चॉपिंग बोर्ड? इनमें से कौन-सा विकल्प है सब्जियां काटने के लिए बेहतर?

चॉपिंग बोर्ड एक जरूरी रसोई का सामान है, जिसका इस्तेमाल सब्जियों और अन्य खाद्य पदार्थों को काटने के लिए किया जाता है। बाजार में लकड़ी और प्लास्टिक के बने चॉपिंग बोर्ड, दोनों ही उपलब्ध हैं। हालांकि, इनमें से किसका चयन स्वास्थ्य के लिए बेहतर है? इस लेख में हम लकड़ी और प्लास्टिक के चॉपिंग बोर्ड के फायदे और नुकसान के बारे में विस्तार से जानेंगे, ताकि आप सही चयन कर सकें।

लकड़ी के चॉपिंग बोर्ड के फायदे : लकड़ी के चॉपिंग बोर्ड लंबे समय तक टिकाऊ होते हैं और सही देखभाल करने पर कई सालों तक काम करते रहते हैं। इनका सबसे बड़ा फायदा यह है कि ये प्राकृतिक होते हैं और इनमें बैक्टीरिया को पनपने से रोकने की क्षमता होती है। इसके अलावा लकड़ी के चॉपिंग बोर्ड पर काटने से खाने का स्वाद भी नहीं बदलता, जिससे खाना बनाते समय आपको कोई परेशानी नहीं होती। ये प्लास्टिक के महीन कण भी नहीं छोड़ते हैं।

लकड़ी के चॉपिंग बोर्ड के नुकसान : लकड़ी के चॉपिंग बोर्ड को साफ करना थोड़ा मुश्किल हो सकता है, क्योंकि इन्हें साबुन और गर्म पानी से धोने पर भी गंदगी पूरी तरह से हट नहीं पाती। इसके अलावा लकड़ी के बोर्ड पर गहरी खरोंचें पडने से उनमें बैक्टीरिया फंस सकते हैं, जो सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं। इसलिए, इन्हें समय-समय पर सही तरीके से साफ करना जरूरी है और ऐसी किसी भी समस्या से बचने के लिए इनकी देखभाल पर ध्यान दें।

प्लास्टिक के चॉपिंग बोर्ड के फायदे : प्लास्टिक के चॉपिंग बोर्ड हल्के होते हैं और इन्हें साफ करना भी आसान है। इन्हें साबुन और पानी से धोकर आसानी से साफ किया जा सकता है, जिससे इनमें किसी भी प्रकार की गंदगी या बैक्टीरिया फंसने का खतरा कम रहता है। इसके अलावा प्लास्टिक के चॉपिंग बोर्ड सस्ते होते हैं और इन्हें आसानी से बदला जा सकता है। इन सभी खासियतों के कारण प्लास्टिक के चॉपिंग बोर्ड का इस्तेमाल करना कई लोगों को पसंद है।

प्लास्टिक के चॉपिंग बोर्ड के नुकसान : प्लास्टिक के चॉपिंग बोर्ड पर्यावरण के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं, क्योंकि इन्हें फेंकना मुश्किल होता है और प्लास्टिक लंबे समय तक जमीन पर पड़ी रहती है। इसके अलावा प्लास्टिक के बोर्ड पर तेज चाकू से काटने पर खरोंचें पड़ सकती हैं, जिनमें बैक्टीरिया फंस सकते हैं। इन कारणों से प्लास्टिक के चॉपिंग बोर्ड को लंबे समय तक इस्तेमाल करना सुरक्षित नहीं माना जाता, इसलिए इन्हें समय-समय पर बदलते रहना चाहिए।

किसका चुनाव रहेगा बेहतर? : अब सवाल यह है कि लकड़ी या प्लास्टिक में से किस चॉपिंग बोर्ड का चयन करना चाहिए? अगर आप लंबे समय तक टिकाऊ, प्राकृतिक और बैक्टीरिया मुक्त विकल्प चाहते हैं तो लकड़ी वाला चॉपिंग बोर्ड बेहतर रहेगा। वहीं, अगर आप सफाई में आसानी चाहते हैं और सस्ते विकल्प की तलाश में हैं तो प्लास्टिक वाला चॉपिंग बोर्ड चुन सकते हैं। दोनों ही विकल्पों के अपने फायदे और नुकसान हैं, इसलिए अपनी जरूरत और प्राथमिकता के अनुसार सही चयन करें।

## ड्रैगन फ्रूट के छिलके को फेंक देते हैं? जानिए इसके फायदे

ड्रैगन फरूट एक स्वादिष्ट और पौष्टिक फल है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसके छिलके भी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं? आमतौर पर लोग ड्रैगन फरूट का गूदा ही खाते हैं और उसके छिलकों को फेंक देते हैं। इस लेख में हम आपको ड्रैगन फरूट के छिलकों के कुछ अनसुने फायदों के बारे में बताएंगे, जो आपकी सेहत के लिए बहुत लाभकारी हो सकते हैं।

त्वचा के लिए है फायदेमंद : ड्रैगन फरूट के छिलके में मौजूद फायदेमंद तत्व और विटामिन-सी त्वचा के लिए बहुत अच्छे होते हैं। इनसे बने फेस पैक या स्क्रब से त्वचा की चमक बढ़ सकती है और झुर्रियों से राहत मिल सकती है। आप ड्रैगन फरूट के छिलकों को पीसकर पेस्ट बना सकते हैं और उसे चेहरे पर लगा सकते हैं। इससे आपकी त्वचा तरोताजा महसूस करेगी और निखरी हुई भी दिखेगी। नियमित उपयोग से त्वचा की रंगत भी सुधर सकती है।

पाचन तंत्र को सुधारने में मददगार : ड्रैगन फरूट के छिलके में फाइबर भरपूर होता है, जो पाचन तंत्र को सुधारने में मदद करता है। ये कब्ज, गैस और अपच जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में सहायक होते हैं। इसके अलावा फाइबर खाने का पाचन भी बेहतर बनाता है और आंत को स्वस्थ रखता है। ड्रैगन फरूट के छिलके का सेवन करने से आप अपने पाचन तंत्र को मजबूत बना सकते हैं और पेट की कई समस्याओं से बच सकते हैं।

दिल के लिए है फायदेमंद : ड्रैगन फरूट के छिलके में मौजूद पौष्टिक तत्व दिल की बीमारियों के जोखिम कम करने में मदद कर सकते हैं। इनमें मौजूद फायदेमंद तत्व रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी सही बनाए रखते हैं। इसके अलावा ये तत्व दिल की धमनियों को साफ रखते हुए रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं। नियमित रूप से ड्रैगन फरूट के छिलके का सेवन करने से आप अपने दिल को स्वस्थ रख सकते हैं।

वजन घटाने में सहायक : अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो ड्रैगन फरूट के छिलके आपके लिए बहुत फायदेमंद हो सकते हैं। इनमें कैलोरी कम होती है और फाइबर ज्यादा होता है, जिससे पेट जल्दी भरता है और बार-बार खाने की इच्छा कम होती है। इसके अलावा फाइबर मेटाबॉलिज्म को तेज करता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है। ड्रैगन फरूट के छिलके का सेवन करने से आप स्वस्थ तरीके से वजन घटा सकते हैं।

# देश में सबसे ज्यादा ट्रोलिंग मैंने सही है, दुनिया मुझे गद्दार मानती है : रिया चक्रवर्ती

अभिनेत्री रिया चक्रवर्ती इन दिनों रियलिटी शो द ट्रेटर्स 2' में नजर आ रही हैं। वर्ष 2020 में अभिनेता सुशांत सिंह राजपूत के निधन के बाद रिया की जिंदगी में बड़ा बदलाव आया था। मामले की जांच के दौरान रिया और उनके भाई शोविक चक्रवर्ती को स्वापक नियंत्रण ब्यूरो ने गिरफ्तार किया था। बाद में मामले में रिया के खिलाफ आरोपों को लेकर उन्हें राहत मिली। अब शो के पांचवें एपिसोड में रिया ने बताया कि वह गद्दार' की भूमिका क्यों नहीं निभाना चाहतीं।

शो में श्वेता तिवारी के सवाल का जवाब देते हुए रिया ने कहा कि वह गद्दार नहीं बनना चाहतीं, क्योंकि दुनिया पहले ही उन्हें गद्दार मान चुकी है। उन्होंने कहा कि यह बात उनके निजी जीवन के अनुभवों से जुड़ी है।

रिया के अनुसार, वह किसी मनोरंजन कार्यक्रम में आकर अपनी इच्छा से किसी की हत्या' जैसी भूमिका नहीं निभाना चाहतीं, क्योंकि इससे उनके खिलाफ फिर से नकारात्मक प्रतिक्रिया शुरू हो सकती है। उन्होंने कहा कि लोग इस पर भी आपत्तिजनक मजाक और मीम बना सकते हैं।

रिया ने खुद को देश में सबसे ज्यादा निशाना बनाए जाने वाली हस्तियों में से एक बताते हुए कहा कि वह फिर से उसी तरह के दौर से नहीं गुजरना चाहतीं।

रिया ने शो के अन्य प्रतिभागियों को भरोसा दिलाने की कोशिश की कि वह गद्दार नहीं हैं। उन्होंने कहा कि उनकी जिंदगी की कहानी भी कुछ ऐसी ही रही है कि लोगों ने उन्हें गद्दार समझा, लेकिन बाद में उन्हें निर्दोष बताया गया।

उनका यह बयान सुशांत सिंह राजपूत गए आरोपों और उसके बाद हुई जांच की ओर इशारा था। केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो ने बाद में मामले में अंतिम रिपोर्ट दाखिल की थी, जिसके बाद रिया को बड़ी राहत मिली।

शो की शुरुआत में मेजबान करण जौहर ने रिया से पूछा था कि वह कार्यक्रम में बेकसूर की भूमिका निभाना चाहती हैं या गद्दार की। इसके जवाब में रिया ने कहा था कि वह बेकसूर बनना चाहती हैं।

रिया ने कहा था कि वर्षों तक उन पर संदेह किया गया, जो उनके लिए बेहद कठिन अनुभव था। उन्होंने कहा कि हाल ही में उन्हें जांच से राहत मिली और लोगों को उनके पक्ष की जानकारी मिली। इसलिए वह दोबारा उस दौर से नहीं गुजरना चाहतीं। निधन के बाद रिया चक्रवर्ती को जांच और कानूनी कार्रवाई का सामना करना पड़ा था। उन्हें जेल भी जाना पड़ा था और सार्वजनिक स्तर पर भी उन्हें भारी आलोचना झेलनी पड़ी थी।

बाद में केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो की जांच में उन्हें राहत मिली। रिया ने अपने पिछले साक्षात्कारों में बताया था कि इस पूरे घटनाक्रम का उनके जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ा। उन्होंने यह भी कहा था कि इस कठिन दौर के कारण उन्हें गंभीर मानसिक दबाव से गुजरना पड़ा।

फिलहाल रिया द ट्रेटर्स 2' में प्रतियोगी के तौर पर अपनी भूमिका निभा रही हैं और कार्यक्रम में उनके पुराने जीवन से जुड़े अनुभव लगातार चर्चा का विषय बने हुए हैं।

# रणबीर कपूर के साथ स्क्रीन साझा करेंगी दीपिका पादुकोण?

दीपिका पादुकोण इस वक्त अल्लू अर्जन की आगामी फिल्म राका में व्यस्त चल रही हैं। उधर अभिनेता रणबीर कपूर भी अपनी आगामी पौराणिक फिल्म रामायण को रिलीज करने की तैयारी में जुटे हैं। इस परियोजना के बाद, अभिनेता ब्रह्मास्त्र- भाग 2 की शूटिंग शुरू करेंगे जिसका निर्देशन अयान मुखर्जी कर रहे हैं। हालिया अपडेट है कि फिल्म में दीपिका शामिल हो सकती हैं। निर्माता फिल्म में अमृता का किरदार निभाने के लिए उनसे बातचीत कर रहे हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, परियोजना से जुड़े एक सूत्र ने बताया कि ब्रह्मास्त्र- भाग 2 के निर्माता फिल्म में दीपिका को शामिल करने का मन बना रहे हैं।

उन्होंने कहा, अयान मुखर्जी और मुख्य टीम दीपिका को इस परियोजना में शामिल करने को लेकर आश्वस्त हैं, क्योंकि वे समझते हैं कि अमृता की भूमिका के लिए एक ऐसी अभिनेत्री की जरूरत है जिसमें अपार गंभीरता हो। बातचीत जारी है, लेकिन आधिकारिक पुष्टि समय-सीमा के तालमेल पर निर्भर करेगी।

सूत्र के अनुसार, रामायण 2 की शूटिंग जनवरी, 2027 तक पूरी करने के बाद, रणबीर ब्रह्मास्त्र 2 की शूटिंग में जुट जाएंगे।

उन्होंने कहा, रणबीर इस सफर को दोबारा शुरू करने के लिए बेहद उत्साहित हैं। दोहरी भूमिका की इस बड़ी चुनौती में, रणबीर सीक्वल में देव और शिव दोनों का किरदार निभाएंगे।

बता दें, ब्रह्मास्त्र पार्ट वन- शिवा 2022 में सिनेमाघरों में रिलीज एक सुपरनैचुरल-पौराणिक फिल्म थी। इसमें रणबीर के साथ पहली बार आलिया भट्ट नजर आई थीं।

## चुनिंदा तारीखे में बदले समय पर चलेगी काठगोदाम-देहरादून एक्सप्रेस

हल्द्वानी (आरएनएस)। उत्तर रेलवे के रायवाला-देहरादून सिंगल लाइन रेलखंड पर चल रहे स्लीपर क्विक रिन्यूअल सिस्टम (एसक्यूआरएस) कार्य के चलते चार घंटे के ट्रैफिक कम पावर ब्लॉक का विस्तार किया गया है। उत्तर रेलवे से मिली सूचना के आधार पर पूर्वोत्तर रेलवे प्रशासन ने इस रूट पर संचालित होने वाली दो प्रमुख ट्रेनों के समय में संशोधन किया है। यह ब्लॉक 21 अगस्त से 2 दिसंबर तक कुल 45 फेरों के लिए प्रभावी रहेगा।उप मुख्य परिचालन प्रबंधक (कोचिंग) पीके अस्थाना द्वारा जारी आदेश के अनुसार, काठगोदाम से देहरादून जाने वाली गाड़ी संख्या 14119 अपने प्रारंभिक स्टेशन से 9० मिनट की देरी से री-शेड्यूल होकर रात 9.25 बजे रवाना होगी। यह व्यवस्था अगस्त में 23, 25, 27, 3० सितंबर में 1, 3, 6, 8, 1०, 13, 15, 17, 2०, 22, 24, 27, 29 अक्तूबर में 1, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 2०, 22, 25, 27, 29 नवंबर में 1, 3, 5, 8, 1०, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29 और एक दिसंबर को लागू रहेगी। इसके साथ ही, गाड़ी संख्या 15119 (बनारस-देहरादून एक्सप्रेस) को भी इन्हीं निर्धारित 45 तिथियों पर मार्ग में 3० मिनट रोककर चलाया जाएगा। रेलवे प्रशासन ने यात्रियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए स्टेशन नोटिस बोर्ड, पूछताछ कार्यालयों और विभिन्न संचार माध्यमों के जरिए इस बदलाव की जानकारी देने के निर्देश जारी किए हैं, ताकि सफर के दौरान यात्रियों को किसी तरह की असुविधा का सामना न करना पड़े।

## खटीमा महाविद्यालय में प्रवेश से वंचित 1000 विद्यार्थियों को अब मिलेगा दाखिला

रुद्रपुर(आरएनएस)। एचएनबी राजकीय महाविद्यालय में प्रवेश से वंचित एक हजार से अधिक विद्यार्थियों को अब दाखिला मिल जाएगा। बीए, बीकॉम और बीएससी प्रथम सेमेस्टर में सीटें कम होने से पंजीकरण कराने के बाद भी छात्र-छात्राएं प्रवेश से वंचित रह गए थे। इस समस्या के समाधान के लिए महाविद्यालय छात्रसंघ के अध्यक्ष रोहित जोशी ने देहरादून में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात की थी। मुख्यमंत्री धामी ने तत्काल उच्च शिक्षा सचिव को विद्यार्थियों की इस समस्या का समाधान करने के निर्देश दिए थे। इसके बाद गुरुवार को उच्च शिक्षा निदेशक ने छात्रसंघ अध्यक्ष को बताया कि पंजीकरण करा चुके सभी विद्यार्थियों को प्रवेश देने के निर्देश महाविद्यालय प्रशासन को जारी कर दिए गए हैं।राजकीय महाविद्यालय में स्नातक कक्षाओं में सीटें कम होने से प्रवेश की समस्या बढ़ती जा रही है। इस वर्ष बीए, बीकॉम व बीएससी प्रथम सेमेस्टर की निर्धारित सीटों पर केवल 124० छात्र-छात्राओं को ही प्रवेश मिल पाया था, जबकि लगभग इतने ही अन्य विद्यार्थियों ने भी प्रवेश के लिए पंजीकरण कराया हुआ था। सीटें कम होने के कारण वे प्रवेश नहीं ले पाए थे।

### सू- दोकू क्र.046

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | | 7 | | | | 2 | 1 |
| 2 | | | | 9 | | 4 | | |
| | 7 | | 1 | | | | 5 | |
| | | 1 | | 5 | | 2 | | 7 |
| | 5 | | | | 4 | | | |
| | | 4 | | 1 | | 8 | | 5 |
| | | | | | 1 | | | |
| 1 | | 5 | | 3 | | 9 | | |
| | 2 | | 6 | | 5 | | 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 भर 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.45 का हल

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

# मुख्यमंत्री उद्यमशाला योजना से युवाओं को मिलेगा स्वरोजगार का नया मंच: रेखा आर्या

अल्मोड़ा (आरएनएस)। मुख्यमंत्री उद्यमशाला योजना (एमयूवाई) के तहत विकास भवन सभागार में आयोजित एमयूवाई-चौपाल में महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास मंत्री रेखा आर्या ने युवाओं और महिलाओं से उद्यमिता अपनाकर आत्मनिर्भर बनने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि यह योजना युवाओं को नौकरी तलाशने वाला नहीं, बल्कि रोजगार उपलब्ध कराने वाला उद्यमी बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण पहल है।

रेखा आर्या ने कहा कि अल्मोड़ा अपनी ऐतिहासिक और सांस्कृतिक पहचान के साथ अब उद्यमिता के क्षेत्र में भी नई पहचान बना सकता है। उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री उद्यमशाला योजना के माध्यम से युवाओं को स्थानीय संसाधनों और अपने कौशल के आधार पर स्वरोजगार स्थापित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि महिलाओं का आर्थिक सशक्तिकरण सरकार की प्राथमिकताओं में शामिल है। स्थानीय उत्पादों, हस्तशिल्प और स्वयं सहायता समूहों को उद्यमिता से जोड़कर मातृशक्ति को आत्मनिर्भर बनाने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। उनके अनुसार महिलाओं की आर्थिक मजबूती से परिवार और समाज दोनों सशक्त होंगे। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि पर्वतीय क्षेत्रों से पलायन रोकने के लिए स्थानीय स्तर पर रोजगार और उद्यमिता के अवसर बढ़ाना जरूरी है। एमयूवाई-चौपाल के माध्यम से लाभार्थियों को योजना की जानकारी देने के साथ उन्हें वित्तीय सहायता, विपणन और बाजार से जोड़ने की व्यवस्था की जा रही है। उन्होंने जिला प्रशासन को योजना का लाभ पात्र लोगों तक सरल और पारदर्शी तरीके से पहुंचाने के निर्देश भी दिए। कार्यक्रम के दौरान रेखा आर्या ने मुख्यमंत्री उद्यमशाला योजना के प्रचार वाहन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने देहरादून से किया, जिसमें अल्मोड़ा सहित प्रदेश के सभी जनपद वर्चुअल माध्यम से जुड़े। इस अवसर पर दर्जा राज्य मंत्री गोविंद पिलख्वाल, गंगा बिष्ट, कुंदन लटवाल, महापौर अजय वर्मा, मुख्य विकास अधिकारी रामजीशरण शर्मा, भाजपा जिलाध्यक्ष एवं जिला पंचायत सदस्य महेश नयाल सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी और जनप्रतिनिधि उपस्थित रहे।

## प्रगतिशील उद्यमियों ने रखे अपने विचार

पिथौरागढ़(आरएनएस)। मुख्यमंत्री उद्यमशाला योजना के तहत विकास भवन में चौपाल का आयोजन हुआ। जिला पंचायत अध्यक्ष जितेंद्र प्रसाद ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। जिला पंचायत अध्यक्ष प्रसाद ने कहा कि प्रदेश सरकार युवाओं और महिलाओं को स्वरोजगार व उद्यमिता के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए नए अवसर उपलब्ध करा रही है। ग्रामीण क्षेत्रों में उद्यमिता को बढ़ावा देने के साथ ही स्थानीय स्तर पर रोजगार के अवसर सृजित करने का काम किया जा रहा है। उद्यमियों ने अपने उत्पादों व सेवाओं की प्रदर्शनी के स्टॉल भी लगाए।जिलाधिकारी आशीष भटगांई ने विभिन्न स्टॉलों का निरीक्षण कर उद्यमियों की ओर से तैयार किए जा रहे उत्पादों की जानकारी ली। योजना का व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए एक वाहन को भी हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस दौरान सीडीओ डॉ. दीपक सैनी, ब्लॉक प्रमुख कनालीछीना महिमन सिंह कन्याल, गंगोलीहाट ब्लाक प्रमुख विनोद प्रसाद, डीएफओ आदित्य रत्न, पीडी डीआरडीए आशीष पुनेठा सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

## शिक्षा विभाग ने जारी किया वार्षिक खेल कैलेंडर

बागेश्वर (आरएनएस)। शिक्षा विभाग ने विद्यालयी खेल प्रतियोगिताओं का वार्षिक खेल कैलेंडर तैयार कर लिया है। इसमें ब्लॉक, जनपद, राज्य और राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताएं शामिल हैं। इन प्रतियोगिताओं के माध्यम से जिले के खिलाड़ियों को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिभा दिखाने का अवसर मिलेगा। मुख्य शिक्षा अधिकारी आशा राम की अध्यक्षता और जिला खेल समन्वयक द्रोणाचार्य अवार्डी कमलेश तिवारी के समन्वय में हुई बैठक में खेल कैलेंडर को अंतिम रूप दिया गया।

प्रतियोगिताओं में राजकीय विद्यालयों और उत्तराखंड बोर्ड से संबद्ध विद्यालयों के विद्यार्थी प्रतिभाग कर सकेंगे। ब्लॉक और जनपद स्तर पर चयनित खिलाड़ी राज्य तथा स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इंडिया की राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेंगे। राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतने वाले खिलाड़ियों को राज्य सरकार की ओर से छात्रवृत्ति भी प्रदान की जाती है। जिला खेल समन्वयक कमलेश तिवारी ने बताया कि प्रतियोगिताओं का उद्देश्य खिलाड़ियों को जनपद स्तर से राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मंच के लिए तैयार करना है। बागेश्वर, गरुड़, कपकोट, काफलीगैर, बनलेख, कांडा और बैसानी जोन के 15०० से अधिक खिलाड़ी विभिन्न खेलों में प्रतिभाग करेंगे। मुख्य शिक्षा अधिकारी आशा राम ने प्रतियोगिताओं को बेहतर ढंग से और जिम्मेदारी के साथ आयोजित करने के निर्देश दिए।

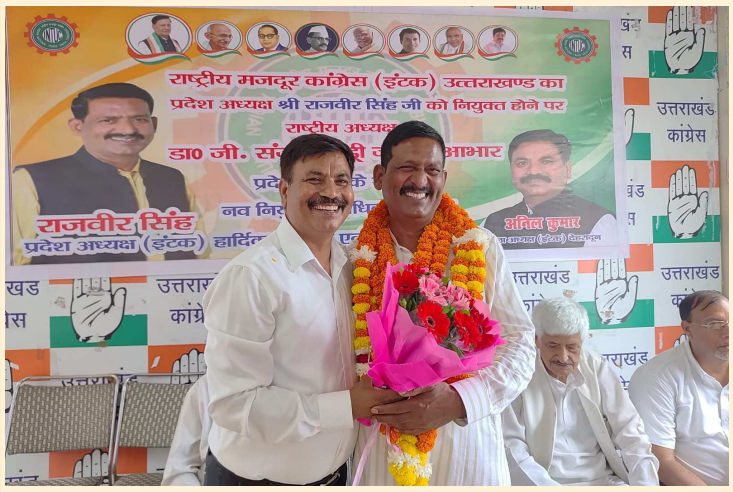
बैठक में सभी जोन के समन्वयक और खेल शिक्षक मौजूद रहे। इस दौरान सभी ने खेल गतिविधियों को बेहतर बनाने का संकल्प लिया। संचालन सुरेंद्र पवार ने किया। पिछली राष्ट्रीय स्कूल खेलकूद प्रतियोगिताओं में बागेश्वर के खिलाड़ियों ने ताइक्कांडो में पांच स्वर्ण और दो रजत पदक जीते थे। अंडर-17 वर्ग में जिले ने देश में प्रथम स्थान हासिल किया था। इसके अलावा हैंडबॉल, खो-खो, बैडमिंटन, एथलेटिक्स, बॉक्सिंग, योग, वॉलीबॉल और बास्केटबॉल में भी खिलाड़ियों ने राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर शानदार प्रदर्शन किया है।

# 16 से 23 सितंबर तक सजेगा ऐतिहासिक मां नंदादेवी मेला

अल्मोड़ा(आरएनएस)। देवभूमि की धार्मिक और सांस्कृतिक विरासत का प्रतीक ऐतिहासिक मां नंदादेवी मेला इस वर्ष 16 से 23 सितंबर तक पूरे उल्लास और भव्यता के साथ आयोजित होगा।

मेला समिति ने पोस्टर का विमोचन कर आयोजन की रूपरेखा जारी की। इस बार मेले का आयोजन मां नंदादेवी मंदिर परिसर के साथ एडम्स मैदान में भी होगा, जहां धार्मिक कार्यक्रमों के अलावा सांस्कृतिक प्रस्तुतियां और विभिन्न प्रतियोगिताएं आकर्षण का केंद्र रहेंगी। मेला समिति के अनुसार 16 सितंबर को मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा मेले का उद्घाटन प्रस्तावित है। इसके साथ ही आठ दिवसीय धार्मिक एवं सांस्कृतिक उत्सव का विधिवत शुभारंभ होगा। समिति का कहना है कि मेले को अधिक व्यवस्थित, आकर्षक और जनसहभागिता से परिपूर्ण बनाने के लिए तैयारियां तेज कर दी गई हैं। मेले की प्रमुख धार्मिक परंपराओं के तहत 17 सितंबर को मां नंदादेवी की प्रतिमा निर्माण के लिए कदली वृक्षों का आमंत्रण किया जाएगा। 18 सितंबर को अष्टमी के अवसर पर कदली वृक्षों को मंदिर परिसर लाया जाएगा और पारंपरिक विधि-विधान से इन्हीं से मां नंदादेवी की प्रतिमा तैयार की जाएगी।

इस बार एडम्स मैदान में सांस्कृतिक कार्यक्रमों, प्रतियोगिताओं और जनसहभागिता आधारित आयोजनों को विशेष स्थान दिया गया है। मेले के दौरान उत्तराखंड की लोक संस्कृति पर आधारित रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियां भी होंगी। स्थानीय कलाकारों और सांस्कृतिक दलों को प्राथमिकता दी जाएगी, वहीं कार्यक्रमों को और आकर्षक बनाने के लिए दिल्ली और मुंबई से भी कलाकारों को आमंत्रित किया जा रहा है। मेला समिति का कहना है कि मां नंदादेवी मेला केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि अल्मोड़ा की ऐतिहासिक पहचान, लोक परंपराओं और सांस्कृतिक विरासत का जीवंत उत्सव है। हर वर्ष बड़ी संख्या में श्रद्धालु और पर्यटक मेले में पहुंचते हैं, जिससे स्थानीय पर्यटन और व्यापार को भी बढ़ावा मिलता है। समिति ने बताया कि श्रद्धालुओं और आगंतुकों की सुविधा के लिए आवश्यक व्यवस्थाओं पर काम किया जा रहा है। पोस्टर विमोचन कार्यक्रम में मेला समिति के अध्यक्ष मनोज वर्मा, सचिव मनोज सनवाल, महापौर अजय वर्मा, मुख्य संयोजक तारा चंद्र जोशी, सांस्कृतिक संयोजक अर्जुन बिष्ट, पूर्व विधायक रघुनाथ सिंह चौहान, दर्जा राज्य मंत्री गोविंद सिंह पिलख्वाल, सह संयोजक हरीश कनवाल, पूर्व पालिकाध्यक्ष प्रकाश चंद्र जोशी, मोहन कनवाल, गीता मेहरा, कुलदीप मेर, दीपक कुमार, कैलाश गुरुरानी सहित अनेक पदाधिकारी एवं गणमान्य लोग उपस्थित रहे।




# इंटक ने किया नवगठित कार्यकारणी के स्वागत समारोह का आयोजन

हमार संवाददाता

देहरादून। जिला मजदूर कांग्रेस इंटक द्वारा नवनियुक्त प्रदेश अध्यक्ष राजवीर सिंह व नवगठित कार्यकारिणी का स्वागत समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें विभिन्न इंटक से संबंधित यूनियनों के पदाधिकारियों ने भाग लिया।

प्रदेश कार्यालय प्रभारी विक्टर थॉमस ने बताया कि इस अवसर पर प्रमुख महामंत्री ए पी अमोली ने ट्रेड यूनियन को चलाने के लिए यूनियन के संविधान की सभी जानकारियां देते हुए प्रदेश की पूरी टीम को ईमानदारी और लगन से कार्य करने की बात कही वही जिला अध्यक्ष अनिल कुमार ने मजदूरों के मसीहा स्वर्गीय हीरा सिंह बिष्ट को याद करते हुए कहा कि इंटक से संबंधित सभी संगठनों को श्रम विरोधी नीतियों के खिलाफ पूरी ताकत से लड़ना होगा यही स्वर्गीय हीरा सिंह बिष्ट को कर्मचारियों की सच्ची श्रद्धांजलि होगी। इस अवसर पर नवनियुक्त प्रदेश अध्यक्ष राजवीर सिंह ने मनोनीत होने पर इंटक के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉक्टर जी संजीवा रेड्डी का आभार व्यक्त करते हुए सभी कर्मचारियों को स्वर्गीय हीरा सिंह बिष्ट के अधूरे सपनों को पूरा करने का भरोसा दिलाते हुए विभिन्न संगठनों से आए हुए यूनियन के पदाधिकारियों को उनके अधिकारों को सुरक्षित रखने के लिए आश्वासन दिया है कि वह हमेशा कर्मचारियो के हितों की लड़ाई के लिए संघर्षरत रहेंगे इस अवसर पर इंटक के उपाध्यक्ष वीरेंद्र नेगी, प्रमुख महामंत्री ए पी अमोली, वी के छतवाल, विक्टर थॉमस, पछुआ दून के जिला अध्यक्ष तनवीर आलम, यूथ इटक जिला अध्यक्ष अभिनव बिष्ट, जगदीश बहुगुणा, कलीम अहमद, विनोद कवि, अजय शर्मा सहित कई लोग उपस्थित रहे।

# दून के अनुग्रह सिंह ने जैदी मेमोरियल टूर्नामेंट में हासिल किया तीसरा स्थान

हमारे संवाददाता

देहरादून। देहरादून के अनुग्रह सिंह ने जैदी मेमोरियल टूर्नामेंट में कब्जा जमाकर तीसरा स्थान हासिल कर दून का नाम रौशन किया है। युवा खिलाड़ियों की इस उपलब्धि पर खेल प्रेमियों और परिजनों में खुशी का माहौल है।

एटलेंटिस क्लब, देहरादून में आयोजित जिला-स्तरीय जैदी मेमोरियल टूर्नामेंट के अंडर-15 वर्ग में युवा खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। टूर्नामेंट में बेहतरीन खेल दिखाते हुए विराज गुप्ता ने प्रथम स्थान और आदित्य सिंह ने द्वितीय स्थान हासिल किया। वहीं, अनुग्रह सिंह (सुपुत्र: कैप्टन के.के. सिंह एवं रूबी कोठियाल) ने शानदार प्रदर्शन करते हुए तीसरा स्थान अपने नाम किया। युवा खिलाड़ियों की इस उपलब्धि पर खेल प्रेमियों और परिजनों में खुशी का माहौल है।

## उम्मीदों का 'हूमन चेन' प्रोटेस्ट...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

बुनियादी जरूरतों के लिए लोगों को दो जिलों में मानव श्रृंखला बनानी पड़े, तो यह सिर्फ सड़क विभाग की समस्या नहीं रह जाती। यह विकास की प्राथमिकताओं पर सवाल बन जाता है।

बागेश्वर और पिथौरागढ़ के लोगों की यह मानव श्रृंखला इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि इसमें केवल सड़क की मांग नहीं है। इसमें पहाड़ के उस धैर्य की भी झलक है जो बार-बार टूटती सड़क, बंद रास्ते और सरकारी आश्वासनों के बावजूद अभी तक खड़ा है। लोगों ने हाथ पकड़ लिए हैं। अब देखना यह है कि सरकार सड़क पकड़ती है या फिर अगली बरसात तक यह सवाल भी किसी फाइल में रख दिया जाता है। क्योंकि पहाड़ के लोग कोई असंभव मांग नहीं कर रहे। वह सिर्फ इतना कह रहे हैं सड़क ऐसी हो, जिस पर जिंदगी चल सके।

# जातिगत भेदभाव की मानसिकता बर्दाश्त नहीं होगी: प्रीतम सिंह

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी ने हल्द्वानी में मल्लिकार्जुन खड़गे की जनसभा के बाद हुए कथित "शुद्धिकरण यज्ञ" प्रकरण पर भाजपा सरकार की चुप्पी को लेकर कड़ा रुख अपनाया है। विधायक एवं चुनाव अभियान समिति के अध्यक्ष प्रीतम सिंह ने राज्यपाल को ज्ञापन सौंपते हुए स्पष्ट कहा कि छुआछूत तथा जातिगत भेदभाव जैसी मानसिकता बर्दाश्त नहीं होगी।

उन्होंने कहा कि उत्तराखंड देवभूमि है। यहां किसी भी व्यक्ति को उसकी जाति के आधार पर अशुद्ध बताना और सार्वजनिक स्थल का शुद्धिकरण करना संविधान, सामाजिक न्याय और समानता के सिद्धांतों के खिलाफ है। कांग्रेस का आरोप है कि राज्यसभा में जांच और कार्रवाई का आश्वासन दिए जाने के बावजूद अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई है। पार्टी ने राज्यपाल से मांग की है कि दोषियों के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता के तहत सख्त कार्रवाई हो और भविष्य में ऐसे जातिवादी कृत्यों पर पूरी तरह रोक लगाई जाए। प्रीतम सिंह ने जोर देकर कहा कि कांग्रेस संविधान और सामाजिक न्याय की रक्षा के लिए संघर्ष जारी रखेगी। ज्ञापन सौंपने वाले कांग्रेस नेताओं में डॉ. हरक सिंह रावत, जोत सिंह गुनसोला, शूरवीर सिंह सजवान, नव प्रभात, मदन बिष्ट, विक्रम सिंह नेगी, ज्योति रौतेला समेत कई वरिष्ठ नेता मौजूद रहे।

# बॉक्सिंग, बॉडी बिल्डिंग व कुश्ती में हरिद्वार पुलिस का दमदार प्रदर्शन

## ◆एसएसपी ने टीम और कोचिंग स्टॉफ को दी बधाई

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। उधम सिंह नगर में 17 अगस्त से 19 अगस्त तक आयोजित 24वीं प्रादेशिक अन्तर्जनपदीय/ वाहिनी पुलिस कुश्ती कलस्टर (बॉक्सिंग, बॉडी बिल्डिंग व आर्म कुश्ती) प्रतियोगिता 2026 में उल्लेखनीय प्रदर्शन करते हुए हरिद्वार पुलिस की टीम ने विभिन्न इवेंट में अपनी दक्षता का परिचय दिया।

ट्रॉफी लेकर पुलिस कार्यालय हरिद्वार पहुंचे टीम के सदस्यों एवं कोचिंग स्टॉफ से मुलाकात करते हुए एसएसपी नवनीत सिंह द्वारा सभी को प्रतियोगिता में उम्दा प्रदर्शन के लिए बधाई देते हुए राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता के लिए अभी से तैयारियां पुख्ता करने की नसीहत देते हुए सभी का उत्साहवर्धन किया तथा मौके पर मौजूद प्रतिसार निरीक्षक पुलिस लाइन को टीम के सदस्यों को जरुरी संसाधन मुहैया कराने के निर्देश दिए गए।

विभिन्न इवेंट में जीते गए पदकों में महिला कुश्ती में कां. पूजा भट्ट को 56 किलो भार वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त हुआ वहीं कां. कविता बुटोला को 68 किलो भार वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त हुआ। कां. भारती रावत को 72 किलो भार वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त हुआ वही कां. रजनी बिष्ट को भी 76 किलो भार वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त हुआ।

आर्म रेस्लिंग में कां. पूजा भट्ट को 56 किलो भार वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त हुआ वहीं कां. भारती रावत को 70 किलो भार वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त हुआ।

कां. कविता बुटोला ने 70+ किलो भार वर्ग में द्वितीय स्थान हासिल किया। कां. रजनी बिष्ट ने 76+ किलो भार वर्ग-में द्वितीय स्थान हासिल किया। बॉडी बिल्डिंग में कां. पूजा भट्ट ने 59 किलो भार वर्ग में प्रथम स्थान हासिल किया।

# महंगाई के विरोध में कांग्रेस ने फूंका सरकार का पुतला

हमारे संवाददाता

देहरादून। लगातार बढ़ रही महंगाई और त्योहारों के समय घरेलू उपयोग की वस्तुओं के बढ़ते दामों के विरोध में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने डिस्पेंसरी रोड चौक पर भाजपा सरकार का पुतला दहन कर जोरदार प्रदर्शन किया। प्रदर्शन का नेतृत्व पूर्व विधायक एवं प्रदेश कांग्रेस उपाध्यक्ष राजकुमार, प्रदेश कांग्रेस उपाध्यक्ष लालचंद शर्मा एवं व्यापार प्रकोष्ठ के अध्यक्ष सुनील कुमार बांगा ने किया।

पूर्व विधायक एवं प्रदेश कांग्रेस उपाध्यक्ष राजकुमार ने कहा कि भाजपा सरकार की नीतियों के कारण आज आम आदमी महंगाई की मार झेल रहा है। त्योहारों के समय जब परिवारों को खुशियां मनानी चाहिए, उस समय रसोई का बजट लगातार बढ़ता जा रहा है। खाद्य पदार्थों और रोजमर्रा की जरूरत की वस्तुओं के दामों में हो रही वृद्धि ने गरीब, मध्यम वर्ग और मजदूर परिवारों की मुश्किलें बढ़ा दी हैं। आम जनता को लगातार परेशान करने वाली भाजपा सरकार को इसका जवाब वर्ष 2027 के विधानसभा चुनाव में जनता अपने वोट के माध्यम से देगी। प्रदेश कांग्रेस उपाध्यक्ष लालचंद शर्मा ने कहा कि महंगाई आज प्रदेश की जनता के सामने सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है। सरकार को जनता को राहत देने के लिए ठोस कदम उठाने चाहिए। त्योहारों के दौरान आवश्यक वस्तुओं के दाम बढ़ना सरकार की विफलता को दर्शाता है। विरेंद्र पोखरियाल ने कहा कि कांग्रेस आम जनता, व्यापारियों, महिलाओं, मजदूरों और मध्यम वर्ग की आवाज को मजबूती से उठाती रहेगी। व्यापार प्रकोष्ठ के अध्यक्ष सुनील कुमार बांगा ने कहा कि लगातार बढ़ती महंगाई से आम जनता और व्यापारी दोनों परेशान हैं। प्रदर्शन के दौरान कांग्रेस के पदाधिकारी, एवं व्यापारी वर्ग पार्षद वीरेंद्र बिष्ट, पार्षद निखिल कुमार , दीपा चौहान, सोमप्रकाश वाल्मीकि, प्रियांश चाबड़ा, मुकेश सोनकर, रघु गुप्ता, विजेंद्र चौहान, राम कपूर, रवि फुकैला सहित अनेक व्यापारी एवं स्थानीय जन उपस्थित रहे।

## वंदे मातरम पर बिफरे कांग्रेस नेता

# हम बीजेपी के टट्टू हैं क्या, जो इनके कहने से गाएं: डॉ. हरक

हमारे संवाददाता

देहरादून। वंदे मातरम को लेकर चल रहे विवाद में अब कांग्रेस नेता डा. हरक सिंह रावत की भी इंट्री हो चुकी है। डा. हरक सिंह रावत ने अपनी पार्टी का समर्थन करते हुए कहा है कि कांग्रेस बाबा साहब डॉ. भीमराव अंबेडकर के संविधान पर चलने वाली पार्टी हैं। ऐसे में भाजपा के कहने पर पूरा वंदे मातरम नहीं गायेंगे। उन्होंने भाजपा पर निशाना साधते हुए कहा कि क्या हम भाजपा के टट्टू हैं कि वह जो कहे, हम वही करें।

डा. हरक सिंह रावत ने कहा कि कांग्रेस संविधान को मानने वाली पार्टी है और बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर द्वारा दिए गए संविधान का पालन करती है। उन्होंने कहा कि संविधान के अनुसार ही कांग्रेस अपने फैसले लेगी। विदित हो कि कांग्रेस कार्यसमिति ने आधिकारिक तौर पर तय किया कि वह अपने कार्यक्रमों में वंदे मातरम के केवल पहले दो छंद ही गाएगी। जिसको लेकर सियासत गरमाई हुई है। उन्होंने भाजपा को चुनौती देते हुए कहा कि भाजपा के लोग कह दें कि वे अंबेडकर के संविधान को नहीं मानते। अंबेडकर के जन गन मन और वंदे मातरम को नहीं मानते। उन्होंने भाजपा को कहा कि वे कह दे कि हमारा देश धर्मनिरपेक्ष नहीं है। उन्होंने आगे कहा कि हम आस्तिक हैं। हम भाजपा के लोगों से ज्यादा सनातनी हैं। लेकिन दूसरे धर्म का भी सम्मान करते हैं। डा. हरक सिंह ने कहा कि लोग उन्हें झगडालू समझते हैं लेकिन वे एक मच्छर भी नहीं मार सकते हैं। उन्होने भाजपा को चुनौती देकर कहा कि वे भाजपा के लोगों से अच्छा धर्म कर्म का ज्ञान दे सकते हैं। इसके लिए प्रवचन में वे भाजपा के लोगों से जीत जाएंगे। डा. हरक ने हाल ही में भाजपा सरकार के सभी मंत्रियों को जूनियर बताते हुए दावा किया था कि वे इस समय सबसे सीनियर नेता हैं। उन्होंने ये भी कहा था कि अधिकतर कैबिनेट मंत्री उनके चेले रहे हैं। जिनको वे राजनीति में लेकर आए हैं।

डा. हरक सिंह उत्तराखंड कांग्रेस की चुनाव प्रबंधन समिति के अध्यक्ष के रूप में जिम्मेदारी संभाल रहे हैं। वे इससे पूर्व भाजपा सरकार में मंत्री रहे। पहले हरक कांग्रेस में ही थे, लेकिन हरीश रावत सरकार से विद्रोह के बाद भाजपा में चले आए।

## चोरी की मोटरसाईकिल के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी की मोटरसाईकिल के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जुडली आदूवाला विकासनगर निवासी सुनील कुमार ने कोतवाली विकासनगर पर एक लिखित प्रार्थना पत्र दिया कि रात्रि को चोर द्वारा उनके जुडली आदूवाला स्थित घर से उनकी मोटर साइकिल स्प्लेंडर प्लस को चोरी कर लिया है। प्रार्थना पत्र के आधार पर कोतवाली विकासनगर में तत्काल सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज किया गया। घटना के खुलासे तथा गिरफ्तारी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेन्द्र डोबाल द्वारा दिए गए निर्देशों पर कोतवाली विकासनगर पर पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित टीम द्वारा घटना स्थल तथा उसके आस-पास आने जाने वाले रास्तो पर लगे सीसीटीवी कैमरों की सहायता से संदिग्धों के सम्बन्ध में आवश्यक जानकारियां एकत्रित की गई तथा प्राप्त जानकारी के आधार पर सुरागरसी पतारसी करते हुए स्थानीय तंत्र को सक्रिय किया गया। पुलिस द्वारा की गई त्वरित कार्यवाही स प्रात: हरबर्टपुर विकासनगर स्थित अतिथि फार्म हाउस के सामने से चैकिंग के दौरान मिली सूचना पर मौहम्मद मुकीम उर्फ मक्की पुत्र अलाउद्दीन को उपरोक्त चोरी हुये वाहन के साथ गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वह नशे का आदी है तथा अपने नशे तथा अन्य आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये उसके द्वारा उक्त वाहन चोरी की घटना को अंजाम दिया गया था। वह चोरी की गई मोटर साइकिल के पार्टस निकालकर बेचने की फिराक में था, पर इससे पूर्व ही पुलिस द्वारा उसे गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

## एसआइआर की बैठक में कमिश्नर के सामने ही भिड़ गए जनप्रतिनिधि!

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। एसआईआर (विशेष गहन पुनरीक्षण) को लेकर कलेक्ट्रेट में आज कुमाऊं कमिश्नर दीपक रावत की मौजूदगी में बैठक आयोजित की गई। बैठक में जिलाधिकारी समेत जिले के तमाम अधिकारी मौजूद रहे। बैठक में एसआईआर के दौरान सामने आ रही आपत्तियों और अन्य समस्याओं पर चर्चा कर उनका समाधान करना था। प्राप्त जानकारी के अनुसार बैठक के दौरान पूर्व विधायक एवं कांग्रेस नेता राजकुमार ठुकराल और मौजूदा भाजपा विधायक शिव अरोड़ा के बीच किसी बात को लेकर तीखी नोकझोंक हो गई। मामला इतना बढ़ गया कि माहौल तनावपूर्ण हो गया और हाथापाई की नौबत तक आ गई। बताया जा रहा है कि बहस के दौरान राजकुमार ठुकराल ने भाजपा विधायक शिव अरोड़ा पर तीखे शब्दों का इस्तेमाल किया। इसके बाद दोनों पक्षों के बीच माहौल और गरमा गया। स्थिति बिगड़ती देख बैठक में मौजूद अपर जिलाधिकारी कौस्तुभ मिश्रा और एसडीएम मनीष बिष्ट ने हस्तक्षेप किया। अधिकारियों ने पूर्व विधायक राजकुमार ठुकराल को समझाने-बुझाने के साथ ही उन्हें रोकने का प्रयास किया। काफी प्रयासों के बाद मामला शांत कराया गया। एसआईआर जैसी महत्वपूर्ण प्रशासनिक प्रक्रिया को लेकर आयोजित बैठक में जनप्रतिनिधियों के बीच हुए इस विवाद से बैठक का माहौल कुछ देर के लिए बेहद तनावपूर्ण हो गया।

## एंबुलेंस में कर रहा था नशा तस्करी, 90 किलो गांजे सहित गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। राज्य में नशा तस्करों द्वारा पुलिस को चकमा देने के लिए नये-नये प्रयोग किये जा रहे है। इस क्रम में एक नया मामला श्रीनगर क्षेत्र में सामने आया है। यहां एंबूलेंस की आड़ में नशा तस्कर द्वारा एम्बूलेंस के अन्दर मरीज की जगह गांजा छुपाकर ले जाया जा रहा था। हालांकि पुलिस ने उसे चैकिंग के दौरान गिरफ्तार कर उसके पास से 90 किलो गांजा बरामद कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज आवास विकास ग्राउंड के पास नियमित चेकिंग की जा रही थी। इसी दौरान एक एंबुलेंस को रोककर जांच की गई तो पुलिस को वाहन की तलाशी के दौरान 9 कट्टे बरामद हुए। जिनमें गांजा भरा हुआ था। बरामद गांजे का कुल वजन करीब 90 किलोग्राम बताया गया है। पुलिस ने इसकी अनुमानित कीमत करीब 45 लाख रुपये आंकी है। मामले में पुलिस ने एंबुलेंस चालक रविंद्र सिंह बिष्ट (45) निवासी चौरास, टिहरी गढ़वाल को गिरफ्तार किया है। पूछताछ में आरोपी ने पुलिस को बताया कि वह रुद्रप्रयाग से कम कीमत पर गांजा खरीदकर श्रीनगर में अधिक दाम पर बेचने के लिए ला रहा था। पुलिस के मुताबिक आरोपी पहले भी मादक पदार्थों की तस्करी में संलिप्त रहा है। ऐसे में पुलिस उसके पुराने रिकॉर्ड और संपर्कों की भी जानकारी जुटा रही है।गांजा बरामद होने के बाद कोतवाली श्रीनगर में आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मुकदमा दर्ज किया गया है साथ ही पुलिस ने एंबूलेंस को भी सीज कर दिया है। अब पुलिस यह पता लगाने में जुटी है कि गांजे की खेप आरोपी को किसने उपलब्ध कराई थी और इसे श्रीनगर में किन लोगों तक पहुंचाया जाना था। पुलिस संभावित सप्लायर और इस पूरे नेटवर्क से जुड़े अन्य लोगों की जानकारी जुटाने में लगी है।

# 'प्रशिक्षकों एवं आउटसोर्सिंग कार्मिकों को न्याय दिलाने की मांग'

हमारे संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात कर समग्र शिक्षा अभियान के तहत राज्य के 200 विद्यालयों एवं 28 स्पोक विद्यालयों में व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम शुरू करने एवं प्रदेश भर के सरकारी विभागों में आउटसोर्सिंग एजेंसियों के माध्यम से कार्यरत कार्मिकों के हो रहे शोषण को बंद करने को लेकर ज्ञापन सौंपा। सीएम धामी ने तत्काल संबंधित अधिकारियों को कार्रवाई के निर्देश दिये।

नेगी ने कहा कि व्यावसायिक कार्यक्रम स्थगित होने से/अनुबंध तिथि न बढ़ाये जाने की वजह से 296 व्यवसायिक प्रशिक्षकों एवं लगभग 25-30 हजार छात्रों का भविष्य अंधकारमय हो गया है। व्यवसायिक शिक्षा कार्यक्रम की अनुबंध तिथि 31 मार्च 2026 को समाप्त हो गई है और आज लगभग पांच महीने होने को है। लेकिन इन बेरोजगार प्रशिक्षकों एवं छात्रों के दुख-दर्द की कोई सुध नहीं ले रहा है। नेगी ने कहा कि प्रदेश भर के सरकारी विभागों/ निगमों में प्राइवेट आउटसोर्सिंग एजेंसियों के माध्यम से कार्योजित/ प्रायोजित कर्मचारियों को एजेंसीज द्वारा पे स्लिप मुहैया नहीं कराई जाती, जिससे कार्मिकों का शोषण हो रहा है। आलम यह है कि कर्मचारियों को यह भी नहीं मालूम कि हमें कितना वेतन सरकार देती है तथा क्या मानक हैं।

नेगी ने कहा कि एजेंसियों द्वारा कर्मचारियों से इपीएफ व कमीशन के नाम पर कटौती की जा रही है, लेकिन कार्मिकों को यह पता नहीं है कि उसका इपीएफ कट भी रहा है या नहीं! उनका इपीएफ नंबर क्या है खुद कर्मचारियों को मालूम नहीं!

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

*प्रधान संपादक*
**कांति कुमार**

*संपादक*
**पुष्पा कांति कुमार**

*समाचार संपादक*
**आनंद कांति कुमार**

**कानूनी सलाहकार:**
**वी के अरोड़ा, *एडवोकेट***
**बैजनाथ, *एडवोकेट***

**कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।**
**मो. 9358134808**

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