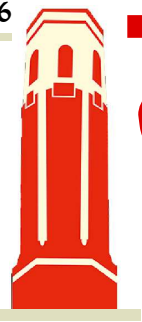


- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 249
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

हिंदू रक्षा दल के जिलाध्यक्ष को मारी गोली!

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। रुड़की गंगनहर कोतवाली क्षेत्र के पनियाला गांव में बीती शाम हिंदू रक्षा दल के जिलाध्यक्ष विशाल चौहान को गोली मारने की घटना से हड़कंप मच गया। बाइक सवार हमलावर वारदात को अंजाम देने के बाद मौके से फरार हो गए। गोली लगने से घायल विशाल चौहान को तत्काल रुड़की के सिविल अस्पताल ले जाया गया, जहां उपचार के बाद उन्हें हायर सेंटर रेफर किया गया है।

जानकारी के अनुसार, पनियाला गांव निवासी 26 वर्षीय विशाल चौहान पुत्र प्रवीण चौहान बीती शाम कार से किसी काम से जा रहे थे। इसी दौरान बाइक सवार दो हमलावरों ने उन्हें निशाना बनाकर फायरिंग कर दी। गोली उनके कंधे में लगी। गोली चलने की आवाज सुनकर आसपास के लोगों में अफरा-तफरी मच गई। घटना के बाद हमलावर मौके से फरार हो गए। सूचना मिलते ही गंगनहर कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंची और घटनास्थल का निरीक्षण किया। पुलिस ने आसपास मौजूद लोगों से घटना के संबंध में जानकारी जुटाई। साथ



ही हमलावरों की पहचान के लिए घटनास्थल और आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली। पुलिस की प्रारंभिक जांच में गोलीकांड की कड़ी सोमवार रात हुए विवाद से जोड़कर भी देखी जा रही है।

बताया जा रहा है कि पनियाला गांव में आयोजित मेले के दौरान विशाल चौहान और दूसरे पक्ष के लोगों के बीच विवाद के बाद मारपीट हुई थी। इसके अगले दिन विशाल पर फायरिंग की घटना सामने आई। ऐसे में पुलिस सोमवार रात हुए विवाद और मंगलवार को हुई फायरिंग के बीच संभावित संबंध की भी जांच कर रही है। वहीं घायल विशाल चौहान की ओर से एक राजनीतिक दल से जुड़े दो नेताओं के समर्थकों पर हमले का आरोप लगाए जाने की बात सामने आई है। उनका आरोप है कि सोमवार रात हुए विवाद के दौरान उन्हें धमकी भी दी गई थी। हालांकि, इन आरोपों की अभी पुलिस स्तर से पुष्टि नहीं हुई है। पुलिस का कहना है कि जांच के बाद ही हमले के कारण और इसमें शामिल लोगों की स्थिति स्पष्ट हो सकेगी।

भाजपा पार्षद के घर हुई लाखों की चोरी!

□नौकर ने परिवार को नशीला पदार्थ खिलाकर दिया वारदात को अंजाम

हमारे संवाददाता

देहरादून। भाजपा पार्षद के घर लाखों रुपये के आभूषण व नगदी चोरी होने से हड़कंप मच गया। चोरी की यह वारदात घरेलू नौकर द्वारा अंजाम दी गयी है। जिसने परिजनों को नशीला पदार्थ खिलाकर वारदात को अंजाम दिया है। इस घटना के बाद भाजपा पार्षद व उनके परिजनों को अस्पताल पहुंचाया गया। जहां उनका उपचार जारी है। वहीं घटना की सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर जांच शुरू कर दी है।

भाजपा पार्षद अमिता सिंह के घर में नौकर ने बड़ी वारदात को अंजाम दिया। जानकारी के अनुसार घर में काम करने वाले नौकर ने परिवार के सदस्यों को विषाक्त पदार्थ खिला दिया। इसके बाद उसने घर में चोरी की और मौके से फरार हो गया। घटना के बाद परिवार में



हड़कंप मच गया। विषाक्त पदार्थ खिलाए जाने के बाद परिवार के सदस्यों की तबीयत बिगड़ गई। पार्षद अमिता सिंह को अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जबकि उनके पति महिपाल सिंह और बेटे की हालत ठीक बताई जा रही है। वारदात की सूचना मिलने के बाद पुलिस

मामले की जांच में जुट गई है। घटना के पीछे घर में काम करने वाले नौकर पर ही आरोप है।

भाजपा पार्षद अमिता सिंह का घर बल्लीवाला चौक स्थित नाथ वाटिका के पास है। अब तक सामने आई जानकारी के मुताबिक उनकी बेटी ने बीस दिन

पहले दिल्ली से नेपाल मूल के एक व्यक्ति को घरेलू कामकाज के लिए बुलाया था। मंगलवार रात घरेलू सहायक ने भोजन में नशीला पदार्थ मिला दिया।

खाना खाने के बाद परिवार के सदस्य बेहोश हो गए। इसी दौरान वह घर में रखे सोने के आभूषण लेकर अपने अन्य

साथियों के साथ फरार हो गया। परिवार के सदस्यों को होश आने पर घटना की जानकारी हुई और पुलिस को सूचना दी गई।

पुलिस अब घटना से जुड़े सभी पहलुओं की जांच कर रही है। साथ ही फरार नौकर की तलाश की जा रही है।

दून वैली मेल

संपादकीय

ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान

दिल्ली-एनसीआर में वायु प्रदूषण अब मौसम की समस्या भर नहीं रह गया है। यह हर साल लौटने वाला ऐसा संकट बन चुका है, जिसके लिए प्रशासन को सर्दियों का इंतजार भी नहीं करना पड़ता। हवा बिगड़ने का अनुमान आते ही विद्यालयों की पढ़ाई का तरीका बदलने, कार्यालयों में घर से काम बढ़ाने और निर्माण गतिविधियों पर पाबंदियां लगाने की तैयारी शुरू हो जाती है। सवाल यह है कि आखिर राजधानी की हवा को साफ रखने की स्थायी व्यवस्था कब बनेगी? ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान यानी जीआरएपी इसी संकट से निपटने का आपातकालीन ढांचा है। इसके अलग-अलग चरणों में वायु गुणवत्ता बिगड़ने के साथ प्रतिबंध बढ़ते जाते हैं। गंभीर स्थिति में कार्यालयों को 50 प्रतिशत क्षमता पर चलाने और शेष कर्मचारियों को घर से काम करने की अनुमति देने का प्रावधान है। इसी तरह विद्यालयों में भौतिक और ऑनलाइन पढ़ाई का मिश्रित तरीका अपनाया जा सकता है। लेकिन यहां सबसे बड़ा सवाल यही है कि क्या हर साल प्रदूषण बढ़ने के बाद प्रतिबंध लगाना ही समाधान है? दिल्ली की हवा को जहरीला बनाने वाले कारण किसी एक दिन पैदा नहीं होते। वाहनों का धुआं, सड़क और निर्माण की धूल, औद्योगिक उत्सर्जन, कचरा जलाना, पराली और मौसम संबंधी परिस्थितियां मिलकर स्थिति बिगाड़ती हैं। इसलिए समाधान भी केवल तब शुरू नहीं होना चाहिए, जब हवा सांस लेने लायक न बचे। विडंबना देखिए कि एक तरफ दिल्ली को देश की आर्थिक और प्रशासनिक राजधानी कहा जाता है, दूसरी तरफ उसके नागरिकों को यह बताना पड़ता है कि बाहर निकलते समय हवा की गुणवत्ता कैसी है। बच्चे विद्यालय जाएं या घर से पढ़ें, कर्मचारी कार्यालय जाएं या घर से काम करें कि इन फैसलों का आधार शिक्षा और काम की जरूरत नहीं, बल्कि हवा की गुणवत्ता बन जाती है। यह स्थिति केवल स्वास्थ्य का सवाल भी नहीं है। इसका सीधा असर अर्थव्यवस्था पर पड़ता है। निर्माण क्षेत्र पर रोक लगती है तो मजदूर प्रभावित होते हैं। परिवहन व्यवस्था पर दबाव बढ़ता है। छोटे कारोबार प्रभावित होते हैं। अभिभावकों की दिनचर्या बदलती है। विद्यालयों की पढ़ाई बाधित होती है। यानी प्रदूषण की कीमत समाज का हर वर्ग चुकाता है। सबसे गंभीर सवाल बच्चों की पढ़ाई का है। पहले भी गंभीर प्रदूषण के दौरान दिल्ली और एनसीआर के कुछ क्षेत्रों में कक्षा 12 तक हाइब्रिड पढ़ाई की व्यवस्था की गई है। यह व्यवस्था आपातकाल में जरूरी हो सकती है, लेकिन इसे सामान्य शिक्षा व्यवस्था का विकल्प नहीं बनाया जा सकता। हर बच्चे के पास समान डिजिटल सुविधा, शांत वातावरण और इंटरनेट की उपलब्धता नहीं होती। इसीलिए जीआरएपी को केवल प्रतिबंधों की सूची के रूप में देखने के बजाय प्रदूषण रोकने की अंतिम चेतावनी के रूप में देखना चाहिए। यदि हर साल नवंबर-दिसंबर में वही संकट पैदा होता है और जनवरी में राहत मिलते ही व्यवस्था फिर सामान्य हो जाती है, तो इसका अर्थ है कि मूल समस्या पर पर्याप्त काम नहीं हुआ। दिल्ली की हवा को केवल दिल्ली साफ नहीं कर सकती। एनसीआर के शहरों, पड़ोसी राज्यों और केंद्र सरकार को साझा रणनीति के साथ काम करना होगा। प्रदूषण की कोई सीमा प्रशासनिक सीमा नहीं मानती। हवा गुरुग्राम, गाजियाबाद, नोएडा और दिल्ली के बीच अनुमति लेकर नहीं चलती। इसलिए जरूरत इस बात की है कि जीआरएपी लागू करने की नौबत कम आए, न कि जीआरएपी के चरणों को जल्दी-जल्दी लागू करने की क्षमता बढ़ाई जाए। प्रदूषण नियंत्रण की सफलता का पैमाना यह नहीं होना चाहिए कि सरकार ने समय पर प्रतिबंध लगा दिए। असली सफलता तब होगी, जब प्रतिबंध लगाने की जरूरत ही कम होती जाए। 2026 में भी जीआरएपी के चरणों को हवा की स्थिति सुधरने पर वापस लेना पड़ा है। मई में दिल्ली का औसत एक्यूआई 208 से गिरकर 123 हुआ तो चरण-एक हटाया गया था। इसका मतलब साफ है कि मौसम बदला तो हवा सुधरी, लेकिन स्थायी समाधान अभी भी चुनौती बना हुआ है। दिल्ली को हर साल सर्दियों में यह साबित करने की जरूरत नहीं होनी चाहिए कि वह अपने नागरिकों को सांस लेने लायक हवा दे सकती है। विद्यालय बंद करने, कार्यालयों को घर भेजने और निर्माण रोकने से संकट को कुछ समय के लिए संभाला जा सकता है। संकट की जड़ नहीं काटी जा सकती। अब समय आपातकालीन प्रतिबंधों से आगे बढ़कर स्थायी प्रदूषण नियंत्रण की जवाबदेही तय करने का है। वरना आने वाली सर्दियों में फिर वही सवाल होगा कि हवा खराब क्यों हुई? और जवाब भी वही होगा कि जीआरएपी लगा दिया गया है।

शराब के साथ चार गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ चार लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रेमनगर थाना पुलिस ने झाझरा के पास एक मोटरसाईकिल सवार को रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह मोटरसाईकिल को तेजी से भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 52 पक्के शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम नत्थू सिंह पुत्र होशियार सिंह निवासी धूलकोट बताया। इसके साथ ही क्लेमनटाउन पुलिस ने दुधली रोड से एक व्यक्ति को 50 पक्के शराब के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम मनीष कुमार पुत्र छोटे लाल निवासी ज्वालापुर डोईवाला बताया। वहीं क्लेमनटाउन थाना पुलिस ने भारूवाला के पास से एक व्यक्ति को 54 पक्के शराब के साथ गिरफ्तार किया जिसने अपना नाम सतपाल पुत्र रतिराम निवासी ओगल भट्टा क्लेमनटाउन बताया। बसंत विहार थाना पुलिस ने एक व्यक्ति को 1 52 पक्के शराब के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम रमेश चन्द्र पुत्र महर सिंह निवासी उमेदपुर बताया। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

छात्रसंघ नतीजों से भाजपा उत्साहित

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के महाविद्यालयों में हुए छात्रसंघ चुनाव के नतीजों ने प्रदेश की राजनीति में भी हलचल बढ़ा दी है। राज्य के सबसे बड़े महाविद्यालय डीएवी पीजी कॉलेज समेत कई संस्थानों में अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के प्रदर्शन से भाजपा उत्साहित है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने एबीवीपी की जीत पर बधाई देते हुए दावा किया कि प्रदेश में करीब 85 प्रतिशत छात्रसंघ सीटों पर मिली जीत इस बात का संकेत है कि युवाओं ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में लिए जा रहे निर्णयों पर भरोसा जताया है।

प्रदेश के सबसे बड़े डीएवी पीजी कालेज में अध्यक्ष पद पर एबीवीपी के नवदीप राणा ने जीत दर्ज की। यह लगातार दूसरी बार है जब एबीवीपी ने डीएवी में अध्यक्ष पद अपने नाम किया है। देहरादून के एमकेपी और एसजीआरआर समेत कई महाविद्यालयों में भी एबीवीपी का प्रदर्शन मजबूत रहा। हालांकि कई स्थानों पर निर्दलीय और एनएसयूआई प्रत्याशियों ने भी जीत दर्ज की, जिससे पूरे छात्रसंघ चुनाव को केवल एकतरफा परिणाम के रूप में देखना उचित नहीं होगा। भाजपा ने इन परिणामों को आगामी विधानसभा चुनाव से पहले युवाओं के बीच अपने राजनीतिक प्रभाव के संकेत के रूप में प्रस्तुत किया है। महेंद्र भट्ट ने कहा कि एबीवीपी की जीत युवा वर्ग के सांस्कृतिक राष्ट्रवाद, विकास और सरकार की युवा-केंद्रित नीतियों के प्रति समर्थन को दर्शाती

है।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष का तर्क है कि छात्रसंघ चुनावों में एबीवीपी के पक्ष में आया परिणाम केवल छात्र राजनीति तक सीमित नहीं है। पार्टी इसे धामी सरकार की नीतियों से जोड़ रही है। भट्ट ने कहा कि युवाओं ने रोजगार, पारदर्शी व्यवस्था और युवा कल्याण से जुड़े सरकार के प्रयासों पर अपनी स्वीकृति की मुहर लगाई है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भी विजयी एबीवीपी प्रत्याशियों को बधाई देते हुए

◆भाजपा का दावा-एबीवीपी की 85 प्रतिशत जीत को सरकार के प्रति युवाओं के भरोसे से जोड़ा
◆2027 से पहले सियासी संदेश पहुंचने में जुटी भाजपा, डीएवी की जीत ने बढ़ाया उत्साह
◆छात्रसंघ चुनावों के जरिए महाविद्यालय परिसरों में सक्रिय कार्यकर्ताओं का दिखा नेटवर्क

परिणामों को युवाओं की राष्ट्रवादी विचारधारा और छात्रहित से जोड़कर देखा। उन्होंने कहा कि युवाओं ने अपने मत के जरिए विपक्ष की कथित नकारात्मक राजनीति को जवाब दिया है। यह मुख्यमंत्री और भाजपा की ओर से किया गया राजनीतिक आकलन है।

उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव अगले वर्ष होने हैं। ऐसे में छात्रसंघ चुनावों के परिणामों को राजनीतिक दल अपने-अपने तरीके से पढ़ रहे हैं। भाजपा के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि छात्र राजनीति में

मजबूत संगठनात्मक नेटवर्क रखने वाली एबीवीपी ने कई महाविद्यालयों में अपना प्रभाव बनाए रखा। भाजपा की रणनीति में युवा मतदाताओं की भूमिका महत्वपूर्ण है। छात्रसंघ चुनावों के जरिए महाविद्यालय परिसरों में सक्रिय कार्यकर्ताओं का नेटवर्क भी सामने आता है। विधानसभा चुनाव के दौरान यही नेटवर्क बूथ और स्थानीय स्तर की राजनीतिक गतिविधियों में भूमिका निभा सकता है। हालांकि छात्रसंघ चुनाव के परिणामों को सीधे विधानसभा चुनाव के मतदाताओं की पसंद का प्रतिनिधि मानना उचित नहीं होगा।

इन चुनावों में एनएसयूआई ने कुछ स्थानों पर बेहतर प्रदर्शन किया है। रुड़की के केएलडीएवी कॉलेज में एनएसयूआई ने छह में से चार पद जीते, जबकि मोरी में उसके सभी प्रत्याशियों ने जीत दर्ज की। नैनीताल के डीएसबी परिसर में अध्यक्ष पद पर निर्दलीय प्रत्याशी विजयी रहे। यानी छात्र राजनीति में मुकाबला पूरी तरह एबीवीपी तक सीमित नहीं रहा। कांग्रेस ने डीएवी चुनाव को लेकर प्रशासन और पुलिस की भूमिका पर सवाल भी उठाए और कथित अनियमितताओं की जांच की मांग की है। इन आरोपों पर प्रशासन और पुलिस का पक्ष अलग से सामने आना बाकी है।

छात्रसंघ चुनावों के नतीजे ऐसे समय आए हैं जब राजनीतिक दल 2027 के विधानसभा चुनाव की तैयारियों में जुटे हैं। भाजपा इन परिणामों के जरिए यह

►► शेष पृष्ठ 7 पर

एसआईआर पर भाजपा और कांग्रेस में जंग

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव से पहले चुनाव आयोग और विशेष गहन पुनरीक्षण को लेकर भाजपा और कांग्रेस के बीच सियासी जंग और तेज हो गई है। कांग्रेस की ओर से एसआईआर और निर्वाचन प्रक्रिया पर लगातार सवाल उठाए जाने के बाद भाजपा ने अब सीधे कांग्रेस के छह दशक के शासनकाल को निशाने पर ले लिया है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष एवं राज्यसभा सांसद महेंद्र भट्ट ने कांग्रेस पर पलटवार करते हुए कहा कि आज जो पार्टी चुनाव आयोग की निष्पक्षता पर सवाल उठा रही है, उसे पहले अपने शासनकाल के दौरान चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति और व्यवस्था का इतिहास देखना चाहिए।

भट्ट ने तीखा हमला बोलते हुए कहा कि असली चुनावी मैच फिक्सिंग वह थी, जब जानबूझकर चुनाव आयुक्त के चयन की कोई नीति नहीं बनाई गई। जब सरकारों अपने यस-मैन को महत्वपूर्ण पदों पर बैठाती रहीं और आयुक्तों को बाद में मंत्री बनाया गया तथा चुनाव लड़ाया गया। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने आरोप लगाया कि कांग्रेस और विपक्ष को यह अहसास हो चुका है कि वह सामान्य राजनीतिक मुकाबले में जीत हासिल नहीं कर सकते, इसलिए अब पूरी चुनावी व्यवस्था पर ही संदेह खड़ा करने की रणनीति अपनाई जा रही है। हालांकि यह भाजपा का राजनीतिक आरोप है, कांग्रेस की ओर से इस पर अलग पक्ष रखा जा सकता है।

भाजपा के हमले का सबसे तीखा हिस्सा कांग्रेस की चुनावी रणनीति को लेकर है। भट्ट का कहना है कि एसआईआर को लेकर जिस तरह विपक्ष सवाल उठा रहा है, उससे लगता है कि चुनाव परिणाम आने से पहले ही हार का कारण तलाशने की कोशिश शुरू हो गई है। भाजपा का तर्क है कि यदि

◆एसआईआर पर घिरी कांग्रेस को भाजपा ने 60 साल का आईना दिखाया
◆महेंद्र बोले हार दिखी तो चुनाव व्यवस्था को कठघरे में खड़ा करने की कोशिश
◆भाजपा ने सीधे कांग्रेस के छह दशक के शासनकाल को निशाने पर लिया

मतदाता सूची में किसी पात्र नागरिक का नाम छूटता है या कोई वास्तविक त्रुटि सामने आती है तो राजनीतिक दलों को प्रमाण के साथ निर्वाचन आयोग के समक्ष आपत्ति दर्ज करानी चाहिए। लेकिन पूरी प्रक्रिया को ही संदिग्ध बताने से मतदाताओं के बीच चुनावी संस्थाओं के प्रति अविश्वास पैदा हो सकता है।

कांग्रेस और विपक्ष की ओर से चुनाव प्रक्रिया पर उठाए जा रहे सवालों को भाजपा ने अब राजनीतिक हथियार बना लिया है। भट्ट ने कांग्रेस के आरोपों को उसी की भाषा में जवाब देते हुए मैच फिक्सिंग का पलटवार किया है। उनका निशाना केवल एसआईआर नहीं, बल्कि कांग्रेस के शासनकाल में चुनाव आयोग की नियुक्ति व्यवस्था भी है। भाजपा का कहना है कि कांग्रेस को वर्तमान व्यवस्था पर सवाल उठाने से पहले यह बताना चाहिए कि उसके शासनकाल में चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति

कितनी पारदर्शी थी।

वर्तमान में चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति के लिए 2023 के कानून में चयन समिति का प्रावधान है। राष्ट्रपति नियुक्ति करते हैं और निर्धारित चयन प्रक्रिया में प्रधानमंत्री, केंद्रीय मंत्री और लोकसभा में विपक्ष के नेता शामिल होते हैं। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की तैयारियां तेज होने के साथ ही चुनाव आयोग, मतदाता सूची और एसआईआर राजनीतिक विमर्श के बड़े मुद्दे बनते जा रहे हैं। कांग्रेस जहां चुनावी प्रक्रिया में पारदर्शिता और मतदाता अधिकांशों को लेकर सवाल उठा रही है, वहीं भाजपा इसे विपक्ष की राजनीतिक रणनीति बता रही है। भाजपा के लिए यह मुद्दा इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि वह कांग्रेस के आरोपों का जवाब देने के साथ-साथ अपने पक्ष में एक बड़ा नैरेटिव खड़ा करना चाहती है कि चुनाव आयोग पर सवाल उठाना लोकतांत्रिक संस्थाओं पर अविश्वास पैदा करने की कोशिश है। दूसरी तरफ कांग्रेस के सामने चुनौती यह है कि एसआईआर को लेकर लगाए जा रहे आरोपों को केवल राजनीतिक बयानबाजी तक सीमित न रखकर ठोस आंकड़ों और प्रमाणों के साथ सामने रखे।

भाजपा का कहना है कि लोकतंत्र में चुनावी जीत-हार का फैसला जनता करती है। इसलिए राजनीतिक दलों को चुनाव आयोग की प्रक्रिया पर व्यापक संदेह पैदा करने के बजाय जनता के बीच अपने मुद्दों के साथ जाना चाहिए। यही वजह है कि

►► शेष पृष्ठ 7 पर

ट्राईब्रेकर में रामनगर ने देवप्रयाग को हराकर जीती ट्रॉफी

पौड़ी(आरएनएस)। खेल महाकुंभ के तहत सांसद चैंपियनशिप ट्रॉफी के बालक वर्ग अंडर-19 फुटबाल प्रतियोगिता के सेमीफाइनल व फाइनल मुकाबले रांसी खेल मैदान में खेले गए। रोमांचक फाइनल मुकाबले में विधानसभा रामनगर ने विधानसभा देवप्रयाग को टाईब्रेकर में 7-6 से हराकर खिताब अपने नाम किया।पहला सेमीफाइनल मुकाबला विधानसभा कोटद्वार और विधानसभा रामनगर के बीच खेला गया। निर्धारित समय तक दोनों टीमों 1-1 गोल की बराबरी पर रही। इसके बाद ट्राईब्रेकर में रामनगर ने कोटद्वार को 3-1 से हराकर फाइनल में प्रवेश किया। दूसरे सेमीफाइनल में देवप्रयाग ने पौड़ी को 1-० से पराजित कर फाइनल में जगह बनाई।फाइनल मुकाबले में रामनगर और देवप्रयाग की टीमों निर्धारित समय तक 1-1 गोल की बराबरी पर रहीं। इसके बाद विजेता का फैसला ट्राईब्रेकर से हुआ, जिसमें रामनगर ने देवप्रयाग को 7-6 से हराकर खिताब अपने नाम किया। तीसरे स्थान के लिए खेले गए मुकाबले में पौड़ी ने कोटद्वार को 1-० से पराजित किया। प्रतियोगिता के समापन पर जिला युवा कल्याण अधिकारी पंकज तिवारी ने विजेता प्रतिभागियों को मेडल और प्रमाणपत्र प्रदान कर सम्मानित किया।

पिपलीधार में 32 ग्रामीणों की आंखों की जांच

पौड़ी(आरएनएस)। ग्राम पंचायत थाती डागर के पिपलीधार में द हंस फाउंडेशन सतपुली की ओर से निशुल्क नेत्र जांच शिविर आयोजित किया गया। शिविर में 32 ग्रामीणों की आंखों की जांच की गई। जांच के दौरान 26 मरीजों को आवश्यकतानुसार निशुल्क दवा और चश्मे वितरित किए गए, जबकि छह मरीजों की आंखों में गंभीर समस्या पाए जाने पर उन्हें ऑपरेशन के लिए सतपुली बुलाया गया है। इन मरीजों का ऑपरेशन फाउंडेशन की ओर से निशुल्क किया जाएगा। फाउंडेशन के चिकित्सक डा. नीरज भंडारी ने ग्रामीणों की आंखों की जांच कर उन्हें आवश्यक परामर्श और दवाएं उपलब्ध कराईं। ग्राम प्रधान थाती डागर संजय भट्ट ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में इस तरह के निशुल्क स्वास्थ्य शिविर बेहद उपयोगी हैं।

वन कर्मियों के पहरे में स्कूल पहुंचे छात्र

चमोली(आरएनएस)। वन कर्मियों के पहरे में हाईस्कूल श्रीकोट में छात्र स्कूल पहुंचे। इस दौरान पूरे दिन स्कूल चला। छुट्टी होते वक्त भी वन कर्मी स्कूल के रास्ते में पहरा देते और गश्त करते रहे। वन विभाग की मुश्तैदी से अभिभावक को भी राहत मिली। वन विभाग की टीम सुबह करीब छह बजे विद्यालय पहुंची। उन्होंने पटाखे फोड़कर और स्कूल परिसर के चारों तरफ निगरानी कर बच्चों को सुरक्षा का भरोसा दिलाया। स्कूल पहुंचने से पहले रास्ते में भी वन कर्मी तैनात रहे और बच्चों को विद्यालय तक पहुंचाया। इस स्कूल में सरकोट, कोठी, तलसारी, भुलूडा के 5० से अधिक बच्चे पढ़ते हैं। बीते शनिवार को विद्यालय परिसर के पास गुलदार दिखने पर बच्चों ने भागकर अपनी जान बचाई थी। वन विभाग के रेंज अधिकारी मनोज देवराड़ी ने बताया कि शनिवार रात से ही विद्यालय परिसर और सरकोट गांव के आसपास वन विभाग की टीम गश्त कर रही है। इस क्षेत्र में लगातार पटाखे फोड़े जा रहे हैं। टीम को अभी गुलदार की मौजूदगी का कोई निशान नहीं मिला।

गांव के पंचायत घर में किया जाए श्रमिक किटों का वितरण

पिथौरागढ़(आरएनएस)। श्रम विभाग की ओर से श्रमिक किट मुख्यालयों में वितरित किए जाने का ग्राम प्रधानों ने विरोध किया है। प्रधानों का कहना है कि किट वितरण के दौरान अव्यवस्था के कारण श्रमिकों को घंटों इंतजार करना पड़ रहा है और कई लोग किट न मिलने पर मायूस होकर लौट रहे हैं। उन्होंने प्रत्येक ग्राम पंचायत में शिविर लगाकर श्रमिक किट वितरित करने की मांग की है। प्रधान संगठन के जिलाध्यक्ष हेमराज बिष्ट के नेतृत्व में प्रधान जिला मुख्यालय पहुंचे और श्रम विभाग के खिलाफ आक्रोश जताया। जिलाध्यक्ष बिष्ट ने कहा कि श्रमिक किट लेने के लिए ग्रामीणों को गांव से तहसील या जिला मुख्यालय तक आना पड़ रहा है।इससे उनका पूरा दिन बर्बाद हो रहा है। उन्होंने कहा कि किट उपलब्ध न होने या वितरण व्यवस्था ठीक नहीं होने पर भीड़ बढ़ जाती है, जिससे भगदड़ जैसी स्थिति उत्पन्न होने का खतरा बना रहता है। महिलाओं और बुजुर्गों को खतरा बना हुआ है। विण प्रधान संगठन के अध्यक्ष भरत राम ने कहा कि जब अन्य सरकारी योजनाओं का लाभ ग्रामीण स्तर पर उपलब्ध कराया जा सकता है, तो श्रमिक किट का वितरण भी ग्राम पंचायत स्तर पर किया जाना चाहिए। दूरदराज के गांवों से तहसील हो या जिला मुख्यालय पहुंचने में लोगों को वाहन किराए के रूप में अतिरिक्त धन खर्च करना पड़ रहा है, इसके बावजूद कई लोगों को किट नहीं मिल पा रही है। ग्राम प्रधान किशोर धामी, राम सिंह चौहान, योगेश भट्ट सहित अन्य प्रधानों ने स्थानीय पंचायत घरों में शिविर लगाकर श्रमिक किट वितरित करने की मांग उठाई।

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

शक्ति केंद्रों से भाजपा साधेगी ‘हैट्रिक’

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2०27 विधानसभा चुनाव की तैयारियों को लेकर भाजपा ने संगठन को बूथ स्तर तक सक्रिय करने की रणनीति पर काम तेज कर दिया है। पार्टी अब शक्ति केंद्रों को चुनाव प्रबंधन का प्रमुख आधार बनाकर स्थानीय मुद्दों, मतदाताओं की प्राथमिकताओं और जमीनी परिस्थितियों की लगातार निगरानी करेगी। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने कहा कि पार्टी शक्ति केंद्रों को मजबूत कर विधानसभा चुनाव में तीन-तिहाई बहुमत के लक्ष्य को हासिल करने की दिशा में आगे बढ़ेगी। भाजपा की रणनीति में शक्ति केंद्रों की भूमिका इसलिए महत्वपूर्ण मानी जा रही है क्योंकि एक शक्ति केंद्र के अंतर्गत आने वाले बूथों पर स्थानीय स्तर की राजनीतिक परिस्थितियों को अलग-अलग समझने और उसके अनुरूप संगठनात्मक गतिविधियां संचालित करने पर जोर रहेगा। पार्टी का प्रयास है कि चुनावी रणनीति केवल प्रदेश या विधानसभा स्तर पर तैयार न हो, बल्कि हर बूथ और शक्ति केंद्र की अलग राजनीतिक तस्वीर संगठन के पास उपलब्ध रहे।

भाजपा के अनुसार शक्ति केंद्रों के माध्यम से क्षेत्र विशेष के मुद्दों की पहचान की जाएगी। सड़क, पेयजल, रोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य, पलायन, पर्यटन और स्थानीय विकास जैसे मुद्दों पर कार्यकर्ताओं से नियमित फीडबैक लेने की योजना है। इसके साथ ही केंद्र और राज्य सरकार की योजनाओं से लाभान्वित लोगों तक संगठन की पहुंच बढ़ाने पर भी जोर दिया जाएगा। पार्टी नेतृत्व का मानना है कि चुनाव में स्थानीय परिस्थितियां कई बार व्यापक

हरीश चमोली बने भाजपा के जिला मीडिया समन्वयक

चमोली(आरएनएस)। भाजपा ने हरीश चमोली को चमोली जिले के मीडिया समन्वयक की जिम्मेदारी सौंपी है। पार्टी के प्रदेश मीडिया प्रमुख मनवीर सिंह चौहान ने उन्हें यह दायित्व सौंपा।

भाजपा के जिला मीडिया प्रभारी मोहन नेगी ने कहा कि हरीश चमोली के अनुभव का लाभ संगठन को मिलेगा। पार्टी की गतिविधियों को जनता तक पहुंचाने और कार्यक्रमों के प्रचार-प्रसार में उनकी सक्रियता रही है। उनकी नियुक्ति से संगठनात्मक तैयारियों को और मजबूती मिलेगी।

छावनी परिषद के छह वार्डों की मतदाता सूची पुनरीक्षण का काम पूरा

कोटद्वार(आरएनएस)। छावनी परिषद लैंसडौन के छह वार्डों की मतदाता सूची का पुनरीक्षण कार्य पूरा हो गया है लेकिन छावनी बोर्ड के चुनाव को लेकर अब भी स्थिति स्पष्ट नहीं है। रक्षा मंत्रालय की ओर से चुनाव की तिथि घोषित नहीं किए जाने से लोगों में असमंजस बना हुआ है। हालांकि मतदाता सूची के पुनरीक्षण के बाद जल्द चुनाव की उम्मीद जगी है।

छावनी परिषद के मुख्य अधिशासी अधिकारी हर्षित राज की ओर से इस संबंध में सार्वजनिक नोटिस जारी किया गया है। नोटिस के अनुसार मतदाता सूची में नाम जोड़ने, हटाने या अन्य संशोधन के लिए

राजनीतिक मुद्दों से अलग प्रभाव डालती हैं। इसलिए शक्ति केंद्र स्तर से मिलने वाली जानकारी को विधानसभा और प्रदेश संगठन तक पहुंचाकर चुनावी प्रबंधन को अधिक सटीक बनाने की कोशिश की जाएगी।

भाजपा की माइक्रो रणनीति में केवल मतदाता संपर्क ही नहीं, बल्कि संगठन के प्रत्येक स्तर की जिम्मेदारी तय करने पर



जोर है। शक्ति केंद्र संयोजकों और बूथ कार्यकर्ताओं को अपने-अपने क्षेत्र में मतदाता संपर्क, लाभार्थी संपर्क और संगठनात्मक गतिविधियों की निगरानी करनी होगी। पार्टी की कोशिश है कि चुनाव के दौरान बूथ प्रबंधन अंतिम समय की कवायद न रहकर पूरे साल चलने वाली प्रक्रिया बने। इसी क्रम में बूथ समितियों को सक्रिय रखने और शक्ति केंद्रों के माध्यम से उनकी नियमित समीक्षा करने की योजना है।

जनता दर्शन में 1० शिकायतें दर्ज, समयबद्ध निस्तारण के निर्देश

पौड़ी(आरएनएस)। कलेक्ट्रेट सभागार में एडीएम एफआर चौहान की अध्यक्षता में जनता दर्शन आयोजित किया गया। इसमें जिले के विभिन्न क्षेत्रों से पहुंचे लोगों ने सड़क, प्रधानमंत्री आवास योजना, आपदा और मुआवजे से जुड़े 1० मामले दर्ज कराए।कोटद्वार रोड निवासी पार्वती देवी ने निजी भूमि पर विद्युत विभाग द्वारा ट्रांसफार्मर और जल संस्थान द्वारा पानी का टैंक बनाए जाने के बावजूद मुआवजा नहीं मिलने की शिकायत की। एडीएम ने संबंधित अधिकारियों को जांच कर नियमानुसार मुआवजा भुगतान की कार्यवाई के निर्देश दिए। वहीं, डंडापानी निवासी फतेह सिंह ने रोडसाइड एक्ट के तहत अनापत्ति प्रमाणपत्र जारी करने और कल्जीखाल के बैर गांव निवासी अनिल सिंह ने पिपला-टेका मोटरमार्ग निर्माण में गुणवत्ता की अनदेखी की शिकायत की।इस दौरान संयुक्त मजिस्ट्रेट गौरी प्रभात, सीएमओ डॉ. मेघना असवाल, सीओ सदर तपेश कुमार चंद, सीवीओ डॉ. विशाल शर्मा, पीडी डीआरडीए विवेक कुमार उपाध्याय, डीपीआरओ जितेंद्र कुमार, डीएसटीओ राम सलोन आदि मौजूद रहे।

छावनी परिषद के छह वार्डों की मतदाता सूची पुनरीक्षण का काम पूरा

निर्धारित अवधि में कोई आपत्ति प्राप्त नहीं हुई। इसके बाद मूल रूप से प्रकाशित निर्वाचन नामावली को बिना किसी परिवर्तन के आगामी आदेश तक प्रभावी रखा गया है। मतदाता सूची का पुनरीक्षण कार्य 14 सितंबर को पूरा हुआ था।देश की 56 छावनियों में पिछले कई वर्षों से निर्वाचित छावनी बोर्डों का गठन नहीं हो सका है। उत्तराखंड की लैंसडौन समेत नौ छावनियों में भी बोर्ड गठन लंबित है। वर्ष 2००7 में पांच साल की अवधि के लिए चुनाव हुए थे। वर्ष 2०12 के चुनाव छावनी अधिनियम में बदलाव की प्रक्रिया के चलते टाल दिए गए थे। इसके बाद 11

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने कहा कि पार्टी का लक्ष्य केवल सत्ता में वापसी नहीं, बल्कि तीन-तिहाई बहुमत के साथ सरकार बनाना है। इसके लिए संगठन को जमीनी स्तर पर मजबूत किया जा रहा है। उनके मुताबिक शक्ति केंद्र भाजपा की चुनावी रणनीति की महत्वपूर्ण कड़ी होंगे और यहीं से स्थानीय मुद्दों तथा मतदाताओं के रुझान की जानकारी संगठन तक पहुंचेगी। भाजपा के लिए 2०27 का चुनाव इसलिए भी अहम है क्योंकि पार्टी लगातार तीसरी बार सत्ता में लौटने का लक्ष्य लेकर चल रही है। इसके लिए सरकार की उपलब्धियों को जनता तक पहुंचाने के साथ संगठन की पकड़ को बूथ स्तर पर मजबूत करना पार्टी की रणनीति का प्रमुख हिस्सा है।

भाजपा के इस माइक्रो मैनेजमेंट के बीच कांग्रेस के सामने भी संगठन को बूथ स्तर तक सक्रिय करने की चुनौती रहेगी। चुनाव में सत्ता पक्ष की संगठनात्मक मशीनरी के मुकाबले विपक्ष किस तरह अपना जमीनी ढांचा तैयार करता है, यह आने वाले समय में महत्वपूर्ण होगा। उत्तराखंड जैसे राज्य में जहां विधानसभा क्षेत्रों के भीतर भौगोलिक और सामाजिक परिस्थितियों में बड़ा अंतर है, वहां एक जैसी चुनावी रणनीति के बजाय क्षेत्रवार रणनीति पर भाजपा का जोर चुनाव प्रबंधन की दिशा में महत्वपूर्ण बदलाव है। संदेश साफ है कि 2०27 की लड़ाई भाजपा प्रदेश कार्यालय से कम और शक्ति केंद्रों से ज्यादा लड़ने की तैयारी कर रही है। अब देखना यह होगा कि बूथ तक पहुंची यह माइक्रो रणनीति चुनावी मैदान में संगठन की ताकत को कितना प्रभावित करती है।

बच्चों की याददाश्त और एकाग्रता को बढ़ावा देने के लिए अपनाएं ये 5 आदतें

बच्चों की याददाश्त और एकाग्रता को बढ़ावा देना एक अहम काम है। यह न केवल उनके पढ़ाई के लिए जरूरी है, बल्कि उनके जीवनभर काम आ सकता है। सही आदतें अपनाकर आप अपने बच्चों को बेहतर पढ़ाई करने में मदद कर सकते हैं। इस लेख में हम कुछ सरल और प्रभावी आदतों पर चर्चा करेंगे, जो आपके बच्चों की याददाश्त और एकाग्रता को बढ़ाने में सहायक हो सकती हैं।

नियमित पढ़ाई का समय तय करें : बच्चों के लिए एक निश्चित समय पर पढ़ाई करना बहुत जरूरी है। इससे उनकी आदतें बनती हैं और वे समय प्रबंधन सीखते हैं। एक निश्चित समय पर पढ़ाई करने से उनका ध्यान भी बेहतर होता है और वे अधिक प्रभावी ढंग से पढ़ाई कर सकते हैं। सुबह का समय सबसे अच्छा माना जाता है क्योंकि इस समय मन ताजा होता है और वे नई जानकारी को बेहतर तरीके से समझ सकते हैं।

छोटे-छोटे आराम के पल लें : लंबे समय तक पढ़ाई करने से थकान हो सकती है, जिससे ध्यान भटकता है। इसलिए बच्चों को बीच-बीच में आराम के छोटे-छोटे पल लेने की आदत डालें। हर 25-30 मिनट की पढ़ाई के बाद 5-10 मिनट का आराम लें। इस दौरान वे थोड़ी देर टहल सकते हैं, पानी पी सकते हैं या हल्का-फुल्का खेल खेल सकते हैं। इससे उनका मन तरोताजा रहेगा और वे अधिक ऊर्जा के साथ पढ़ाई कर पाएंगे, जिससे उनकी याददाश्त और एकाग्रता भी बढ़ेगी।

ध्यान केंद्रित करने वाले खेल खेलें : ध्यान केंद्रित करने वाले खेल बच्चों की मानसिक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। शतरंज, पहेली या याददाश्त के खेल जैसे मेमोरी गेम्स बच्चों की सोचने की क्षमता को मजबूत करते हैं। इन खेलों से बच्चे न केवल मजे करते हैं बल्कि उनकी याददाश्त भी बेहतर होती है। इसके अलावा ये खेल उनके ध्यान को भी बढ़ाते हैं, जिससे वे अपने अध्ययन में अधिक ध्यान लगा सकते हैं और बेहतर परिणाम प्राप्त कर सकते हैं।

सही खाने-पीने पर ध्यान दें : बच्चों का खान-पान उनकी मानसिक सेहत पर बड़ा असर डालता है। उन्हें पोषक तत्वों से भरपूर खाना दें जैसे फल, सब्जियां, मेवे और दूध आदि। इनसे उनका दिमाग स्वस्थ रहता है और याददाश्त मजबूत होती है। इसके अलावा उन्हें समय-समय पर पानी पीने की आदत डालें ताकि वे तरोताजा रहें। सही खाने-पीने से उनकी एकाग्रता भी बढ़ती है, जिससे वे अपने पढ़ाई में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं और अधिक प्रभावी ढंग से सीख सकते हैं।

नियमित व्यायाम कराएं : नियमित व्यायाम न केवल शारीरिक सेहत के लिए बल्कि मानसिक सेहत के लिए भी फायदेमंद होती है। बच्चों को रोजाना कुछ मिनट दौड़ने, कूदने या योग करने के लिए प्रेरित करें। इससे उनका मन तरोताजा रहता है और वे अधिक ऊर्जा के साथ पढ़ाई कर सकते हैं। इन सरल तरीकों से आप अपने बच्चों की याददाश्त और एकाग्रता को बढ़ावा दे सकते हैं, जिससे उनका पढ़ाई और जीवन दोनों ही बेहतर होगा।

महिलाओं को फिर से पसंद आने लगे हैं बड़े बैग, जानिए इनके बढ़ते चलन के कारण

बड़े बैग का चलन एक बार फिर से लौट आया है, जो सोशल मीडिया की वजह से और बढ़ता जा रहा है। पिछले कुछ समय से महिलाओं ने छोटे बैग को ज्यादा प्राथमिकता दी थी, लेकिन अब बड़े बैग फिर से फैशन का हिस्सा बन रहे हैं। यह बदलाव कई कारणों से हुआ है। इस लेख में हम जानेंगे कि बड़े बैग क्यों वापस फैशन में आ रहे हैं और ये कैसे महिलाओं की जीवनशैली में सहायक साबित हैं।

ज्यादा सामान रखने की सुविधा : बड़े बैग में अधिक सामान रखा जा सकता है, जिससे महिलाएं अपनी जरूरत की सभी चीजें एक साथ लेकर चल सकती हैं। चाहे वह ऑफिस का सामान हो, बच्चों का स्कूल का सामान हो या खरीदारी का सामान, बड़े बैग में सब कुछ समा जाता है। इससे महिलाओं को बार-बार बैग बदलने की जरूरत नहीं पड़ती और उनका समय भी बचता है। इसमें वे लैपटॉप आदि भी ले जा सकती हैं।

आरामदायक होते हैं बड़े बैग : बड़े बैग आमतौर पर ज्यादा आरामदायक होते हैं, क्योंकि इनमें मजबूत पकड़ वाले हैंडल होते हैं, जो वजन उठाने में मदद करते हैं। इसके अलावा इनका डिजाइन भी ऐसा होता है कि वजन समान रूप से बंट जाता है, जिससे कंधे और पीठ पर कम दबाव पड़ता है। इससे लंबे समय तक इस्तेमाल करने पर भी कोई परेशानी नहीं होती और महिलाएं आसानी से अपने सामान को ले जा सकती हैं।

फैशन में भी हैं बड़े बैग : आजकल बाजार में कई तरह के डिजाइन और रंगों में बड़े बैग उपलब्ध हैं, जो हर महिला की पसंद के अनुसार होते हैं। कोई साधारण काला बैग पसंद करता है तो कोई चमकीला रंग वाला। इसके अलावा कई बैग पर कढ़ाई या छपाई भी मिलती है, जो उन्हें और भी आकर्षक बनाते हैं। इस प्रकार बड़े बैग न केवल उपयोगी होते हैं, बल्कि स्टाइलिश भी होते हैं, जिससे वे फैशन का हिस्सा बन जाते हैं।

कई कामों के लिए उपयोगी : बड़े बैग कई प्रकार के कामों के लिए उपयोग किए जा सकते हैं। इन्हें आप पिकनिक पर ले जा सकते हैं, खरीदारी करते समय इस्तेमाल कर सकते हैं या यात्रा के दौरान भी साथ रख सकते हैं। इस प्रकार ये बैग आपकी हर जरूरत पूरी करते हैं और आपको अलग-अलग बैग खरीदने की आवश्यकता नहीं पड़ती। इससे पैसे भी बचते हैं और सामान व्यवस्थित रहता है, जिससे बाद में आसानी होती है।

पर्यावरण के अनुकूल : आजकल कई महिलाएं पर्यावरण के प्रति जागरूक हो रही हैं और प्लास्टिक बैग का उपयोग कम करना चाहती हैं। बड़े कपड़े या जूट से बने बैग एक अच्छा विकल्प हो सकते हैं, क्योंकि ये बार-बार उपयोग किए जा सकते हैं और पर्यावरण को नुकसान नहीं पहुंचाते।

डायबिटीज के मरीज डार्क चॉकलेट खा सकते हैं?

क्या डायबिटीज के मरीज डार्क चॉकलेट खा सकते हैं? दूध से बने चॉकलेट से परहेज करना चाहिए? आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अधिकतर चॉकलेट दूध से बनाएं जाते हैं साथ ही उसमें भरपूर मात्रा में चीनी होती है। चीनी इसलिए मिली जाती है ताकी उसमें कोको की कड़वाहट छीप जाए। जिसके कारण इसमें भरपूर मात्रा में फैट और कैलोरी होते हैं। इसलिए चॉकलेट में चीनी और कैलोरी दोनों बढ़ जाती है। जिसे खाने के बाद लाजमी है कि वजन बढ़ सकता है। साथ ही साथ कोलेस्ट्रॉल भी बढ़ जाती है।

डायबिटीज के मरीज को डार्क चॉकलेट खाना चाहिए?

कई लोग तर्क देते हैं कि डार्क चॉकलेट मधुमेह वाले लोगों के लिए सेफ होती है क्योंकि उनमें चीनी की मात्रा कम होती है। क्योंकि उनमें 70 प्रतिशत कोको होता है। लेकिन फिर भी इसमें चीनी मिली जाती है। इसलिए सावधान रहें। इसके अलावा इनमें पॉलीफेनोल्स होते हैं, जो एंटीऑक्सिडेंट के रूप में काम करते हैं और शोध में दिखाया गया है कि यह ब्लड में शुगर लेवल को कंट्रोल में रखता है। शरीर को अपने इंसुलिन का अधिक



कुशलता से उपयोग करने में मदद करता है। लेकिन वे आपके रक्त शर्करा के स्तर को कम करने के लिए पर्याप्त नहीं हैं और मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए मिठाई के विकल्प के रूप में इसकी सिफारिश नहीं की जा सकती है।

इसके अलावा प्रसंस्कृत डार्क चॉकलेट इन स्वास्थ्य लाभों को पूरी तरह खत्म कर देती है इसलिए बिना रूके डार्क चॉकलेट खा सकते हैं। अगर डार्क चॉकलेट खाना ही है तो लीमिट खाना चाहिए। एचबीए1सी (तीन महीने के लिए औसत रक्त शर्करा गिनती) का स्तर सामान्य या 5।7 प्रतिशत से कम और सामान्य सीमा के भीतर है तो

थोड़ी मात्रा में चॉकलेट खाने से आपके रक्त शर्करा के स्तर पर कोई असर नहीं पड़ेगा। यदि आपका स्तर ऊंचा है तो दूर रहें। चॉकलेट में भरपूर मात्रा में कैलोरी होती है। इसलिए चॉकलेट की कैलोरी की गणना करें और सुनिश्चित करें कि इसका भार दैनिक कैलोरी भत्ते से अधिक न हो। इसका मतलब है कि आपको उपचार के दिन अन्य कैलोरी स्रोतों को खत्म करना होगा। सुनिश्चित करें कि चॉकलेट का एक वर्ग एक संतुलित आहार से बेअसर हो जिसमें साबुत अनाज, फलियां, बीन्स, पत्तेदार सब्जियां और फल शामिल हों।

दिल को बेहद बीमार कर देता है ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम

दिल का टूटना कार्डिएक अरेस्ट यानी हार्ट अटैक की बड़ी वजह बन सकता है। इस बीमारी का नाम ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम है। एक रिसर्च के जरिए इसका खुलासा हुआ है। इसके तहत लंबे समय तक दिल का टूटा रहना दिल को बेहद बीमार कर सकता है।

एक साल के दौरान ब्रिटेन में करीब 3 हजार मरीज ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम से पीड़ित बताए गए जिसे आमतौर पर टाकोटसूबो सिंड्रोम भी कहा जाता है। इस बीमारी के कारण दिल में एक लोटेनुमा आकृति बन जाती है। यह बीमारी सबसे



ज्यादा महिलाओं को अपना शिकार बनाती है। जापान में एक ऑक्टोपॉस के नाम पर इस बीमारी का नाम पड़ा है क्योंकि यह उसी के आकार का होता है। भावनात्मक तनाव इस बीमारी के मुख्य कारण में से एक है। तलाक, प्यार में धोखा, किसी करीबी की मौत या फिर जीवनसाथी के साथ विवाद... ऐसी घटनाएं हैं जिनकी वजह से लोगों का खासतौर पर महिलाओं

का दिल टूट जाता है। रिसर्च के मुताबिक, अगर ज्यादा समय तक लोग दिल टूटने के दर्द के साथ जीते हैं तो उनमें इस बीमारी के चांस बढ़ जाते हैं जिसका इलाज भी आसान नहीं है। ब्रिटिश हार्ट फंडेशन की ओर से यह रिसर्च करवायी गई थी जो अमेरिकन सोसायटी ऑफ़ईकोकार्डियोग्राफी जर्नल में प्रकाशित हुई। रिसर्च के मुताबिक इस बीमारी के कारण लोगों की मौत होने की बड़ी वजह मसल्स का कमजोर हो जाना है। इस रिसर्च में 52 ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम से पीड़ित मरीजों को 4 महीने तक निगरानी में रखा गया।

शब्द सामर्थ्य - 58

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय

19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भुत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8.

ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 57 का हल

दि	क्व	त		आ	सा	न		आ
ल		मी		खि		सी	ख	ना
	म	ज	बू	र		ह		जा
स	र्द			का		त	रा	ना
र				र	वि		ह	
प	ह	ना	ना		ना	रा	ज	
ट			क	शि	श		नी	ला
	र			का		रा		य
खा	ति	र	दा	री		त	क्ष	क

1	2		3		4	5		
6			7				8	
9		10					11	
12				13		14		
								16
	15							
17				18				
19						20	21	
			22		23			24
25					26			

फिल्म रामायण के निर्माताओं ने नए पोस्टर जारी किए

नितेश तिवारी के निर्देशन में बन रही बहुप्रतीक्षित फिल्म रामायण’ को लेकर दर्शकों का उत्साह लगातार बढ़ रहा है। फिल्म के निर्माताओं ने नए पोस्टर जारी किए हैं, जिनमें रणबीर कपूर राम, साई पल्लवी सीता और रवि लक्ष्मण के रूप में नजर आ रहे हैं। वहीं, एक अन्य पोस्टर में यश को रावण के रूप में पेश किया गया है। दोनों पोस्टरों ने सामाजिक माध्यमों पर दर्शकों का ध्यान आकर्षित किया है। निर्माताओं के अनुसार, रामायण’ का पहला भाग 6 नवंबर 2०26 को सिनेमाघरों में प्रदर्शित होगा, जबकि दूसरा भाग दीपावली 2०27 में रिलीज किया जाएगा। फिल्म को बड़े स्तर पर तैयार किया जा रहा है और इसके प्रचार अभियान को भी जोर-शोर से आगे बढ़ाया जा रहा है। वर्ल्ड ऑफ रामायण’ के आधिकारिक सामाजिक माध्यम खाते से जारी पोस्टर में रणबीर कपूर राम, साई पल्लवी सीता और रवि लक्ष्मण की भूमिका में नजर आ रहे हैं। तीनों वनवास के दौरान जंगल में एक साथ खड़े दिखाई देते हैं। उनके पहनावे में सादगी और पारंपरिक भारतीय स्वरूप को प्रमुखता दी गई है।

पोस्टर के साथ लिखा गया है, हमेशा साथ, धर्म के साथ। पोस्टर सामने आने के बाद दर्शकों ने इसे खूब पसंद किया और सामाजिक माध्यमों पर फिल्म के कलाकारों के रूप को लेकर प्रतिक्रियाएं दीं। दूसरे पोस्टर में अभिनेता यश को रावण के रूप में दिखाया गया है। पोस्टर में वह सुनहरी लंका के अपने भव्य महल के सामने खड़े नजर आ रहे हैं। काले परिधान और सोने के आभूषणों में उनका रूप रावण के प्रभावशाली और शक्तिशाली व्यक्तित्व को दर्शाता है। निर्माताओं ने इस पोस्टर के साथ लिखा, तीनों लोकों का शासक, रावण। इसके साथ ही पोस्ट में हमारा सच। हमारा इतिहास। जैसे शब्दों का इस्तेमाल किया गया है। यश के इस रूप को लेकर दर्शकों के बीच विशेष उत्सुकता देखने को मिली। फिल्म के प्रचार कार्यक्रम में प्रसिद्ध यूट्यूबर जिमी डोनाल्डसन, जिन्हें मिस्टरबीस्ट के नाम से जाना जाता है, भी शामिल हुए। कार्यक्रम के दौरान उन्होंने जय श्री राम का उद्घोष किया, जिस पर वहां मौजूद लोगों ने उत्साह जताया। उनके कार्यक्रम में शामिल होने से फिल्म के प्रचार को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी चर्चा मिली। पोस्टर जारी होने में देरी के बावजूद प्रशंसकों में इन्हें लेकर उत्साह नजर आया। सामाजिक माध्यम एक्स’ पर कई लोगों ने नए पोस्टरों की सराहना की। एक प्रशंसक ने लिखा कि रामायण’ की नई तस्वीरें सामने आ गई हैं और पोस्टर शानदार हैं। वहीं, कुछ प्रशंसकों ने वनवास वाले पोस्टर को पहले जारी नहीं किए जाने पर भी प्रतिक्रिया दी। एक अन्य प्रशंसक ने राम, सीता और लक्ष्मण वाले पोस्टर की तारीफ करते हुए लिखा कि आखिरकार यह पोस्टर सामने आ गया और बेहद सुंदर लग रहा है। यश के रावण रूप को लेकर भी दर्शकों की सकारात्मक प्रतिक्रियाएं सामने आईं। कुछ प्रशंसकों ने इसे अब तक का सबसे प्रभावशाली पोस्टर बताया और कहा कि इसमें फिल्म का विशाल स्तर अधिक स्पष्ट दिखाई देता है। हालांकि, कुछ प्रशंसकों ने रणबीर, साई पल्लवी और रवि के रूप को लेकर अलग-अलग राय व्यक्त की। कुछ लोगों ने इसकी तुलना रामायण पर पहले बनी चर्चित प्रस्तुतियों से भी की। सामाजिक माध्यमों पर इस बात को लेकर भी चर्चा हुई कि नितेश तिवारी की रामायण’ दर्शकों के लिए भारतीय महाकाव्य की एक नई सिनेमाई प्रस्तुति लेकर आने वाली है। फिल्म में रणबीर कपूर, साई पल्लवी और यश के अलावा कई अन्य कलाकार भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं। अब दर्शकों की नजर फिल्म के अगले प्रचार अभियान और आने वाली झलकियों पर है।

लव एंड वॉर से विक्की कौशल का फर्स्ट लुक आउट!

संजय लीला भंसाली हीरामंडी के बाद अब फिल्म लव एंड वॉर से धमाका करने जा रहे हैं। फिल्म साल 2०27 के पहले ही महीने में रिलीज होने जा रही है। इससे पहले फिल्म की लीड स्टारकास्ट के एक के बाद एक फर्स्ट लुक सामने आ रहे हैं। बीते दिनों रणबीर कपूर और आलिया भट्ट के फिल्म से फर्स्ट लुक सामने आए थे, जिन्होंने इंटरनेट पर धमाका मचाया हुआ है। विक्की कौशल का भी फर्स्ट लुक सामने आ चुका है। भंसाली प्रोडक्शन ने फिल्म का फर्स्ट लुक शेयर किया है।

मेकर्स ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर विक्की कौशल का फर्स्ट लुक शेयर किया है। विक्की कौशल अपने फर्स्ट लुक में दमदार लग रहे हैं। विक्की कौशल का लव एंड वॉर से फर्स्ट लुक शेयर कर भंसाली प्रोडक्शन ने लिखा है, नजरें मिलेंगी, लेकिन हटेंगी नहीं। विक्की कौशल के फर्स्ट लुक की बात करें तो वह पूरी स्वेग में नजर आ रहे हैं। उन्होंने मुंह में सिगरेट दबाई हुई और लाइटर से जलाते दिख रहे हैं। विक्की की आंखें बता रही हैं कि उनका किरदार एक अलग ही शेड में नजर आने वाला है। विक्की कौशल के फर्स्ट लुक पर सेलेब्स के रिएक्शन भी आने शुरू हो गये हैं। आलिया भट्ट ने विक्की कौशल के फर्स्ट लुक पर कई फायर इमोजी पोस्ट कर इसे फायर बताया है। विक्की के छोटे भाई सनी कौशल ने लिखा है, अरे भाई..भाई...भाई और फायर इमोजी शेयर किए हैं। सोनम कपूर ने भी विक्की कौशल के फर्स्ट लुक पर फायर इमोजी पोस्ट किए हैं। विक्की के फैन ने भी उनके इस लुक पर कमेंट बॉक्स में फायर इमोजी की बाढ़ ला दी है। बता दें, इससे पहले आए रणबीर कपूर के फर्स्ट लुक ने भी संजय लीला भंसाली के फैस को चौंका दिया था और सेलेब्स ने भी खूब तारीफ की थी। वहीं, आलिया भट्टा की कैबरे लुक में आई पहली झलक अभी तक सोशल मीडिया पर छाई हुई है। फिल्म से एक-एक कर तीनों लीड स्टारकास्ट के फर्स्ट लुक सामने आ चुके हैं, जो दर्शकों को बेचैनी बढ़ाने के लिए काफी है। अब इन सभी लुक को देखने के बाद दर्शकों को फिल्म की रिलीज डेट का इंतजार है। फिल्म 21 जनवरी 2०27 को वर्ल्डवाइड रिलीज होने जा रही है।

सही तरीके से कैसे की जाती है थोरेसिक ब्रिज एक्सरसाइज ? जानिए कुछ अहम बातें

थोरेसिक ब्रिज एक ऐसी एक्सरसाइज है, जो आपके शरीर की मुद्रा को सुधारने और रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाने में मदद कर सकती है। यह एक्सरसाइज खासतौर पर उन लोगों के लिए फायदेमंद है, जो लंबे समय तक कुर्सी पर बैठकर काम करते हैं या जिनकी पीठ में दर्द रहता है। इस लेख में हम आपको इस एक्सरसाइज को सही तरीके से करने के तरीके और इससे जुड़ी कुछ अहम बातें बताएंगे।

थोरेसिक ब्रिज क्या है?

थोरेसिक ब्रिज एक ऐसी एक्सरसाइज है, जिसमें आपको उलटे हो कर अपने पेट को ऊपर उठाकर पुल जैसा आकार बनाना होता है। इस दौरान आपके हाथ और पैर जमीन पर होते हैं, जबकि पेट और पीठ ऊपर की ओर होती है।

इसे करने से आपकी पीठ की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और दर्द से राहत मिलती है। इसके अलावा यह एक्सरसाइज रीढ़ की हड्डी को सीधा करने में भी मदद करता है, जिससे आपकी मुद्रा बेहतर होती है।

सही तरीके से कैसे करें थोरेसिक ब्रिज?

थोरेसिक ब्रिज करने के लिए सबसे पहले जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं और पैरों को घुटनों से मोड़ लें। अब हाथों को कंधे की सीध में फैलाएं और धीरे-धीरे अपनी पीठ को ऊपर उठाएं, जिससे आपका शरीर पुल जैसा आकार ले लेगा।

इस स्थिति में कुछ सेकंड तक रहें और फिर धीरे-धीरे वापस सामान्य अवस्था में आ जाएं। इस प्रक्रिया को कई बार दोहराएं।

ध्यान रखें कि इस दौरान आपकी गर्दन सीधी होनी चाहिए।



नियमित अभ्यास का महत्व

थोरेसिक ब्रिज का नियमित अभ्यास करना बहुत जरूरी है, ताकि आपको इसके पूरे फायदे मिल सकें। शुरूआत में इसे दिन में एक बार करें और धीरे-धीरे इसके अभ्यास का समय बढ़ाएं।

अगर आप इसे सही तरीके से करेंगे तो आपको जल्द ही इसका असर महसूस होने लगेगा। इससे आपकी पीठ की मांसपेशियां मजबूत होंगी और दर्द से राहत मिलेगी।

इसके अलावा आपकी मुद्रा भी बेहतर होगी, जिससे आप अधिक आत्मविश्वास महसूस करेंगे।

अन्य एक्सरसाइज के साथ करें थोरेसिक ब्रिज

थोरेसिक ब्रिज अकेले ही नहीं, बल्कि अन्य एक्सरसाइज के साथ मिलाकर करना चाहिए, ताकि आपके पूरे शरीर की कसरत हो सके। आप इसे प्लैंक, स्क्वाट्स या पुश-

अप्स जैसी अन्य कसरत के साथ जोड़ सकते हैं।

इससे न केवल आपकी पीठ मजबूत होगी, बल्कि पूरे शरीर की ताकत भी बढ़ेगी। इसके अलावा इन सभी कसरत को मिलाकर करने से आपकी मांसपेशियों का संतुलन भी बेहतर होगा और आप अधिक फिट महसूस करेंगे।

ध्यान में रखने वाली बातें

थोरेसिक ब्रिज करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए, ताकि किसी प्रकार की चोट न लगे। अगर आपकी पीठ में पहले से ही दर्द हो या कोई गंभीर समस्या हो तो इसे करने से पहले डॉक्टर की सलाह लें। इसके अलावा गर्भवती महिलाओं को भी इसको करने से बचना चाहिए या केवल डॉक्टर की सलाह पर ही इसे करना चाहिए। इन सभी बातों का ध्यान रखते हुए आप थोरेसिक ब्रिज का सही तरीके से अभ्यास कर सकते हैं।

सनी लियोनी ने 80 के दशक के रेट्रो बीच लुक से मचाई सनसनी, विंटेज अंदाज ने जीता फैस का दिल



बॉलीवुड एक्ट्रेस सनी लियोनी अक्सर अपने नए-नए लुक्स से सोशल मीडिया पर तहलका मचाती रहती हैं। इस बार उन्होंने 8० के दशक के रेट्रो-विंटेज बीच थीम पर आधारित एक स्पेशल फोटोशूट कराया है, जिसने उनके चाहने वालों का दिल जीत

लिया है। क्लासिक वॉश-आउट टोन और 8० के दशक एस्थेटिक्स के साथ प्रस्तुत ये तस्वीरें किसी पुरानी मैगजीन के कवर जैसी दिखती हैं।

तस्वीरों में सनी लियोनी का लुक पूरी तरह से 8० और 9० के दशक के पॉपुलर

बीच-वेयर ट्रेंड से प्रेरित है। पहली तस्वीर में सनी ने रेड और वाइट फ्लोरल प्रिंटेड नॉटी-बिकिनी टॉप के साथ मैचिंग रेड रेट्रो रनिंग शॉर्ट्स पहना है, जिसमें वाइट बॉर्डर की डिटेलिंग है।

दूसरी तस्वीर में सनी सी-ग्रीन और वाइट फ्लोरल प्रिंट वाले स्ट्रेपलेस नॉटेड बिकिनी टॉप में समुद्र किनारे रिलैक्स करती नजर आ रही हैं।

तीसरी तस्वीर में उन्होंने बंधनी/बैंडाना प्रिंट वाला रेड नॉटेड क्रॉप टॉप और हाई-वेस्ट ब्लैकिश-ब्लू डेनिम जीन्स पहनी है, जिस पर ब्लैक लेदर बेल्ट बेहद क्लासी लग रही है।

8० के दशक के सिग्नेचर स्टाइल को री-क्रिएट करते हुए सनी ने वोल्यूमिनस मेसी कर्ली हेयर स्टाइल चुना है। उनके खुले, घने और कर्ली बाल पूरे लुक में एक विंटेज ड्रामा जोड़ते हैं। न्यूड और पीची लिपस्टिक, ब्रॉन्ड चीकबोन्स और हल्का स्मोकी आई मेकअप उनके लुक में जान डाल रहा है।

सनी लियोनी के इस क्लासिक अवतार को देखकर फैस लगातार कमेंट्स कर रहे हैं और उनके इस रेट्रो-स्टनिंग अंदाज की तारीफें करते नहीं थक रहे हैं।

मेडिकल कॉलेज के लिए कनस्तर बजाकर निकाली रैली

नई टिहरी(आरएनएस)। मेडिकल कॉलेज निर्माण संयुक्त संघर्ष समिति से जुड़े लोगों ने नई टिहरी बाजार से कलेक्ट्रेट तक कनस्तर बजाकर रैली निकाली। समिति के लोगों ने शासन-प्रशासन पर मांग को गंभीरता से न लेने का आरोप लगाया। मेडिकल कॉलेज निर्माण संयुक्त संघर्ष समिति के संयोजक डॉ राकेश भूषण गोदियाल और सह संयोजक भगवान सिंह रावत ने कहा कि मेडिकल कॉलेज की मांग को लेकर विगत डेढ़ माह से अधिक का समय बौराड़ी में धरना चल रहा है लेकिन शासन-प्रशासन मामले को गंभीरता से नहीं ले रहा है। कहा कि शासन-प्रशासन को जगाने के लिए संयुक्त संघर्ष समिति ने कनस्तर रैली का आयोजन किया है। रैली श्रीदेव सुमन पार्क से डाइजर होते हुए कलेक्ट्रेट पहुंची। जिसके बाद रैली में शामिल लोगों ने नई टिहरी बाजार में पैदल भ्रमण कर लोगों से सहयोग मांगा। वहीं दूसरी ओर बौराड़ी के गणेश चौक में 44वें दिन धरना, 28वें क्रमिक अनशन व 58वें दिन सत्याग्रह आंदोलन जारी रहा है। क्रमिक अनशन पर संत निरंकारी मंडल टिहरी से जुड़े मनोहर लाल कुडियाल, मदन मोहन पेटवाल बैठे। इस मौके पर देवेंद्र नौडियाल, गंगा भगत नेगी, कमल सिंह महर, राधाकृष्ण उनियाल, विजय सिंह नेगी, शिव सिंह सजवाण, नवीन सेमवाल, जमुना प्रसाद सेमवाल, संदीप रावत, लखवीर चौहान, सीपी डबराल, राहुल बुटोला, दिनेश चौहान, मनोज चमोली, अनुज पंत, जीतराम भट्ट, सबल सिंह चौहान, जीतेंद्र रावत, चंदन रावत आदि मौजूद थे।

महिला सुरक्षा को लेकर पुलिस ने छात्र-छात्राओं को साइबर अपराधों के प्रति किया जागरूक

अल्मोड़ा(आरएनएस)। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक चंद्रशेखर घोडके के निर्देश पर जनपद पुलिस की ओर से ग्रामीण क्षेत्रों और शिक्षण संस्थानों में जनजागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। इसी क्रम में महिला थाना अल्मोड़ा की पुलिस टीम ने महिलाओं और बालिकाओं को महिला सुरक्षा के दृष्टिगत गौरा शक्ति ऐप डाउनलोड कराया और इसकी उपयोगिता एवं सुरक्षा संबंधी सुविधाओं की जानकारी दी। प्रभारी निरीक्षक महिला थाना जानकी भंडारी के नेतृत्व में महिला कांस्टेबल द्रौपदी सुयाल और महिला कांस्टेबल कविता ने अल्मोड़ा क्षेत्र में महिलाओं एवं बालिकाओं को गौरा शक्ति ऐप के बारे में जानकारी दी।

इस दौरान किसी भी आपात स्थिति में 112 और साइबर अपराध होने पर तत्काल साइबर हेल्पलाइन 193० पर कॉल करने के लिए जागरूक किया गया। वहीं थानाध्यक्ष दन्या दिनेश नाथ महन्त के नेतृत्व में प्रभारी चौकी जागेश्वर उप निरीक्षक कमित जोशी ने राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय चमुवा, ब्लॉक धौलादेवी में छात्र-छात्राओं के साथ जागरूकता गोष्ठी की।

सू- दोकू क्र.58									
	2		6		8		3		
9		8		3		4			
							5		
5		2			7		6		
	8		4			1		3	
				9					
8			9				1		
	5			1		6		2	
		1	7				4		
नियम		सू-दोकू क्र.57का हल							
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।		2	6	3	8	1	4	9	7
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।		9	5	4	2	6	7	3	1
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।		8	7	1	9	3	5		6
		6	2	7	5	4	8	4	3
		3	9	8	6	7	1	2	5
		4	1	5	3	2	9	6	8
		5	3	2	4	8	6	7	9
		1	8	6	7	9	2	5	4
		7	4	9	1	5	3	8	2

53वें कृषि विज्ञान मेले में पर्वतीय कृषि की आधुनिक तकनीकों और शोध की दी जानकारी

अल्मोड़ा(आरएनएस)। विवेकानंद पर्वतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, अल्मोड़ा के हवालबाग स्थित प्रयोगात्मक प्रक्षेत्र में %सशक्त और सुपोषित महिला कृषक = विकसित कृषि का आधार% थीम पर 53वें कृषि विज्ञान मेले का आयोजन किया गया। मेले में पर्वतीय कृषि की आधुनिक तकनीकों, उन्नत फसलों और संस्थान के शोध कार्यों की जानकारी किसानों को दी गई। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि कृषि वैज्ञानिक चयन मंडल, नई दिल्ली के अध्यक्ष डॉ. संजय कुमार ने किया।

इस अवसर पर डॉ. ए.के. शर्मा, डॉ. सी. तिवारी, संयुक्त निदेशक उद्यान डॉ. नरेंद्र कुमार और मुख्य कृषि अधिकारी आनंद गोस्वामी मौजूद रहे। संस्थान के निदेशक डॉ. लक्ष्मीकांत ने संस्थान की उपलब्धियों और पर्वतीय किसानों के लिए किए जा रहे कार्यों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि संस्थान अब तक 2०4 उन्नत प्रजातियां विकसित कर चुका है। उन्होंने जैव सुदृढ़ीकृत मक्का की वीएल त्रिपोषी, वीएल सुपोषिता और वीएल वीटा प्रजातियों के साथ मंडुवा, मादिरा और सब्जी मटर की

उन्नत प्रजातियों का उल्लेख किया। उन्होंने उर्वरकों की खपत कम करने के लिए विकसित बैकटीरिया, वर्षा जल संरक्षण और जल उपयोग तकनीक, मशरूम उत्पादन एवं मौनपालन के माध्यम से किसानों की आय बढ़ाने तथा जंगली जानवरों से फसलों की सुरक्षा के लिए चेन लिंक और सोलर फेंसिंग की जानकारी भी दी।

मुख्य अतिथि डॉ. संजय कुमार ने पर्वतीय क्षेत्रों की पारंपरिक बारानाजा कृषि पद्धति को मूल्यवर्धन के साथ अपनाने पर जोर दिया। उन्होंने श्रीअन्न के मूल्यवर्धित उत्पाद तैयार कर किसानों और उद्यमियों की आय बढ़ाने तथा स्थानीय उत्पादों की ब्रांडिंग और प्रसंस्करण पर जोर दिया। विशिष्ट अतिथि डॉ. ए.के. शर्मा ने जैविक और विषरहित कृषि को बढ़ावा देने तथा जलवायु परिवर्तन के बीच नई तकनीकों को अपनाने की बात कही।

डॉ. सी. तिवारी ने कृषि विज्ञान केंद्रों के माध्यम से नई प्रजातियों को दूरस्थ क्षेत्रों तक पहुंचाने की बात कही। मेले में प्रगतिशील किसानों को सम्मानित किया गया। अनुसूचित जाति उपयोजना के तहत

विभिन्न क्षेत्रों के किसानों को 37 वीएल टूलकिट, पांच मंडुवा थ्रैशर, आठ पावर बीडर और 13० तिरपाल वितरित किए गए। इस अवसर पर सब्जी मटर की वीएल श्रेष्ठा और चारकोल आधारित वीएल बायोजेंट-9 का लोकार्पण किया गया। संस्थान के प्रकाशन ‘पर्वतीय कृषि दर्पण’ तथा प्रसार प्रपत्र वीएल बहु-फल एवं सब्जी श्रेणीकरण यंत्र (ग्रेडर) का भी विमोचन किया गया।

वीएल पॉलीटनल के व्यवसायीकरण के लिए मैसर्स पराशर एग्रोटेक बायो प्राइवेट लिमिटेड, वाराणसी तथा वीएल सब्जी मटर-13 के व्यवसायीकरण के लिए मैसर्स अम्बर एग्रोवेट, रुद्रपुर के साथ समझौते किए गए। मेले में भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद के विभिन्न संस्थानों, कृषि विज्ञान केंद्रों तथा सरकारी और गैर सरकारी संस्थानों ने प्रतिभाग किया। कार्यक्रम में लगभग 4०० किसान उपस्थित रहे। कृषक गोष्ठी में पर्वतीय कृषि से जुड़े विभिन्न विषयों पर जानकारी देने के साथ किसानों की समस्याओं का कृषि वैज्ञानिकों ने समाधान किया।

सेवा संकल्प अभियान के तहत अटल उत्कृष्ट राइंका में विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित

अल्मोड़ा(आरएनएस)। सेवा संकल्प अभियान के तहत पीएम श्री अटल उत्कृष्ट राजकीय इंटर कॉलेज अल्मोड़ा में भाषण, निबंध, पेंटिंग और रंगोली सहित विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने उत्साह के साथ प्रतिभाग करते हुए अपनी रचनात्मकता और प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि दर्जा राज्यमंत्री कुंदन लटवाल, अति विशिष्ट अतिथि भाजपा जिलाध्यक्ष महेश नयाल और विशिष्ट अतिथि मंडल अध्यक्ष विनीत बिष्ट रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता मुख्य शिक्षा अधिकारी हरक राम कोहली ने की। मुख्य अतिथि कुंदन लटवाल ने विद्यार्थियों से सेवा, समर्पण और राष्ट्रहित की भावना को जीवन में अपनाने का आह्वान किया। महेश नयाल और विनीत बिष्ट ने विद्यार्थियों को सामाजिक जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक रहने और समाज के विकास में सक्रिय योगदान देने के लिए प्रेरित किया। मुख्य शिक्षा अधिकारी हरक राम कोहली और जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. रवि मेहता ने विद्यार्थियों के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि इस तरह की प्रतियोगिताएं प्रतिभा को निखारने के साथ रचनात्मकता, आत्मविश्वास और सामाजिक चेतना के विकास में सहायक होती हैं। इस अवसर पर एसएमसी अध्यक्ष आशा डालाकोटी, पार्षद हेम तिवारी तथा डॉ. प्रेरणा गुरुरानी, दीपक पांडे, ललित प्रकाश, हेमा पंत, आशुतोष साह, नंदा बल्लभ पांडे सहित विद्यालय के शिक्षक-शिक्षिकाएं और विद्यार्थी मौजूद रहे।

पीएम श्री राजकीय बालिका इंटर कॉलेज बाड़ेछीना में सेवा संकल्प कार्यक्रम आयोजित

अल्मोड़ा(आरएनएस)। सेवा संकल्प अभियान के तहत पीएम श्री राजकीय बालिका इंटर कॉलेज बाड़ेछीना में विभिन्न शैक्षिक, रचनात्मक, खेल एवं जागरूकता गतिविधियों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं में राष्ट्र निर्माण, सेवा भावना, सामाजिक उत्तरदायित्व, स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, स्वास्थ्य एवं फिटनेस, खेल भावना, नशा मुक्ति तथा विकसित भारत के संकल्प के प्रति जागरूकता और सक्रिय सहभागिता बढ़ाना रहा। मुख्य अतिथि भैंसियाछाना की ब्लॉक प्रमुख नीमा आर्या ने कहा कि सेवा संकल्प के तहत राष्ट्र निर्माण के लिए जागरूक रहना आवश्यक है। उन्होंने छात्राओं से जीवन के सभी क्षेत्रों में आगे बढ़ने और मेहनत के साथ अपने लक्ष्य हासिल करने

का आह्वान किया। मुख्य प्रशासनिक अधिकारी कार्यालय खंड शिक्षा अधिकारी भैंसियाछाना धीरेन्द्र कुमार पाठक ने कहा कि सफलता के लिए मेहनत और प्रतियोगिता जरूरी है। उन्होंने कहा कि जीवन में आगे बढ़ने के लिए अनेक क्षेत्र और अवसर उपलब्ध हैं। उन्होंने महानिदेशक की ओर से जारी विभागीय पत्र का वाचन कर कार्यक्रम की जानकारी दी। प्रभारी प्रधानाचार्या शिप्रा बिष्ट ने छात्राओं से सफलता के लिए निरंतर मेहनत करने का आह्वान किया। पीटीए अध्यक्ष आशीष बिष्ट ने कहा कि शिक्षा मनुष्य को विभिन्न क्षेत्रों में आगे बढ़ने के लिए सक्षम बनाती है, इसलिए अध्ययन आवश्यक है। कार्यक्रम के दौरान निबंध, भाषण, पोस्टर प्रतियोगिता और नुक्कड़ नाटक आयोजित

किए गए। निबंध प्रतियोगिता के सीनियर वर्ग में अंशुका पूना, %सपनों के भारत% में पायल सुप्याल, जूनियर वर्ग में सुभांगी, भाषण प्रतियोगिता में मानसी, %पीढ़ी का कारवां% विषय के पोस्टर प्रतियोगिता के जूनियर वर्ग में निकिता पटेल, सीनियर वर्ग में भावना भट्ट प्रथम स्थान पर रहीं। %पच्चीस करोड़ बच्चों के भारत का सपना% विषय के जूनियर वर्ग में खुशी मेहरा, सीनियर वर्ग में अंजलि आर्या ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर ब्लॉक प्रमुख नीमा आर्या ने सेवा संकल्प फाउंडेशन की ओर से उपलब्ध कराए गए सैनिटरी पैड छात्राओं को वितरित किए। कार्यक्रम में राजस्व उप निरीक्षक विनोद सिंह विरोडिया सहित विद्यालय के शिक्षक और अन्य लोग मौजूद रहे।

आंगनबाडी कार्यकर्ताओं ने दो सूत्री मांगों को लेकर जिला मुख्यालय पर किया प्रदर्शन



संवाददाता

देहरादून। अपनी दो सूत्री मांगों को लेकर आंगनबाडी कार्यकर्ताओं ने जिला मुख्यालय पर प्रदर्शन कर जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया। आज यहां आंगनबाडी कर्मचारी संयुक्त मोर्चा के बैनर तले आंगनबाडी कार्यकर्ता दीनदयाल पार्क में एकत्रित हुए। जहां से उन्होंने जिला मुख्यालय के लिए कूच किया। जिला मुख्यालय पहुंचकर उन्होंने जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि आंगनबाडी कार्यकर्ता काफी समय से परेशान है। ज्ञापन में उन्होंने मांग की है कि आंगनबाडी कार्यकर्ताओं के मानदेय में राज्य सरकार द्वारा 140 रुपये प्रतिदिन की वृद्धि की जाए, और केन्द्र सरकार को 150 रुपये प्रतिदिन का प्रस्ताव भेजा जाए। इसके साथ ही आंगनबाडी कार्यकर्ताओं को बिना किसी अर्हता पूरी किए सेवानिवृत्त होने पर रुपये दस लाख की धन राशि प्रदान की जाये। प्रदर्शन करने वालों में जिला अध्यक्ष श्रीमती कमला दानू, श्रीमती भगवती जोशी सहित अन्य कार्यकर्ता मौजूद रहे।

विश्व हार्ट दिवस पर हार्ट विशेषज्ञ डॉ. योगेन्द्र सिंह को किया सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। भारतीय रेडक्रास सोसायटी के राज्य कोषाध्यक्ष मोहन सिंह खत्री द्वारा विश्व हार्ट दिवस के अवसर पर जाने-माने हार्ट विशेषज्ञ डॉ. योगेन्द्र सिंह को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर मोहन सिंह खत्री ने कहा कि डॉ0 योगेन्द्र सिंह वरिष्ठ एवं जन सेवा के प्रति समर्पित चिकित्सक हैं जिन्होंने कोरोनेशन चिकित्सालय सहित कई चिकित्सालयों में अपने सेवायें दी तथा उत्तराखंड राज्य के दूर-दराज क्षेत्र के मरीजों ने उनकी सेवाओं का लाभ लिया। डॉ. योगेन्द्र सिंह वर्तमान में मैक्स चिकित्सालय में अपनी सेवायें दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि हम कामना करते हैं कि डॉ. योगेन्द्र सिंह जी की सेवाओं का लाभ आम जनता को मिलता रहे ऐसी हम कामना करते हैं। इस अवसर पर रेडक्रास सोसायटी के सदस्य आशीष खत्री, आकाश बिष्ट, सुबोध रावत, अशोक खत्री, प्रणव खत्री आदि गणमान्य सदस्य उपस्थित थे।



छात्रसंघ नतीजों से भाजपा उत्साहित...

◀ पृष्ठ 2 का शेष

राजनीतिक संदेश देने की कोशिश कर रही है कि युवाओं के बीच सरकार की स्वीकार्यता बनी हुई है। दूसरी ओर कांग्रेस और अन्य विपक्षी दल इन परिणामों को छात्र राजनीति तक सीमित रखते हुए सरकार की नीतियों पर अपने सवाल को आगे बढ़ा सकते हैं। यही कारण है कि छात्रसंघ चुनाव अब महज परिसर की राजनीति नहीं रह गए हैं। इनके परिणामों ने विधानसभा चुनाव से पहले युवाओं के मुद्दों, रोजगार, शिक्षा और राजनीतिक भागीदारी को फिर बहस के केंद्र में ला दिया है।

एबीवीपी की जीत को भाजपा धामी सरकार के प्रति युवा समर्थन के संकेत के तौर पर पेश कर रही है, जबकि चुनावों में एनएसयूआई और निर्दलीय प्रत्याशियों की सफलताएं यह बताती हैं कि छात्र राजनीति का पूरा परिदृश्य बहुआयामी है। अब असली राजनीतिक परीक्षा यह होगी कि छात्र परिसरों में दिखा यह रुझान अगले वर्ष विधानसभा चुनाव के दौरान किस रूप में दिखाई देता है।

एसआईआर पर भाजपा और कांग्रेस में...

◀ पृष्ठ 2 का शेष

महेंद्र भट्ट का ताजा बयान उत्तराखंड की चुनावी राजनीति में केवल कांग्रेस पर हमला नहीं, बल्कि 2027 के चुनाव से पहले चुनावी नैरेटिव पर पकड़ बनाने की कोशिश के तौर पर भी देखा जा रहा है। भाजपा कांग्रेस को उसके छह दशक के शासन की याद दिलाकर पूछ रही है कि चुनाव आयोग पर सवाल उठाने से पहले अपने अतीत का हिसाब कौन देगा? वहीं कांग्रेस एसआईआर और चुनावी प्रक्रिया पर सवाल उठाकर जवाबदेही मांग रही है। अब यह टकराव जितना बढ़ेगा, उतना ही चुनावी मैदान में मुद्दा किसे वोट से आगे बढ़कर किस चुनावी व्यवस्था पर भरोसा तक पहुंचता जाएगा।

डीएवी छात्रसंघ चुनाव में धांधली के विरोध में कांग्रेस का प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। डीएवी छात्रसंघ चुनाव में धांधली का आरोप लगाते हुए कांग्रेस ने प्रदर्शन कर जिला व पुलिस प्रशासन का पुतला फूँका।

आज यहां डीएवी पीजी कॉलेज में संपन्न हुए छात्रसंघ चुनाव को लेकर कांग्रेस नेताओं एवं कार्यकर्ताओं ने गंभीर सवाल उठाते हुए जिला प्रशासन और पुलिस प्रशासन के खिलाफ जोरदार प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने आरोप लगाया कि एनएसयूआई के अध्यक्ष पद प्रत्याशी सौरभ सेमवाल को हराने के लिए धामी सरकार के इशारे पर प्रशासन और पुलिस का दुरुपयोग करते हुए छात्रसंघ चुनाव में लोकतांत्रिक प्रक्रिया को प्रभावित किया गया। इसी के विरोध में आज समन्वय समिति के अध्यक्ष एवं प्रदेश महामंत्री वीरेंद्र पोखरियाल के नेतृत्व में जिला प्रशासन एवं पुलिस प्रशासन का पुतला फूँका गया। प्रदर्शन के दौरान कांग्रेस नेताओं ने कहा कि छात्रसंघ चुनाव छात्रों के लोकतांत्रिक अधिकारों और उनकी आवाज का मंच है, लेकिन जिस प्रकार चुनाव प्रक्रिया में प्रशासनिक हस्तक्षेप और कथित धांधली के आरोप सामने आए हैं, वह गंभीर चिंता का विषय है। प्रदर्शनकारियों ने आरोप लगाया कि एनएसयूआई प्रत्याशी सौरभ सेमवाल को चुनाव में नुकसान पहुंचाने के उद्देश्य से प्रशासनिक मशीनरी का इस्तेमाल किया गया। उनका कहना था कि यदि छात्रसंघ



चुनाव में ही निष्पक्षता और लोकतांत्रिक प्रक्रिया पर सवाल खड़े होंगे तो छात्रों के लोकतांत्रिक अधिकारों की रक्षा कौन करेगा। कांग्रेस नेताओं ने कहा कि छात्र अपने प्रतिनिधि का चुनाव अपने मताधि

जिला और पुलिस प्रशासन का पुतला फूँका

कार से करते हैं और किसी भी बाहरी दबाव, प्रशासनिक हस्तक्षेप अथवा पक्षपात की स्थिति को स्वीकार नहीं किया जा सकता। उन्होंने पूरे घटनाक्रम की निष्पक्ष जांच तथा चुनाव प्रक्रिया में सामने आई शिकायतों और कथित अनियमितताओं की जांच की मांग उठाई। प्रदर्शन के दौरान कांग्रेस नेताओं ने कहा कि छात्रसंघ चुनाव में लोकतांत्रिक अधिकारों की रक्षा के लिए कांग्रेस छात्रों के साथ खड़ी है और चुनावी प्रक्रिया में किसी भी प्रकार की कथित धांधली के खिलाफ आवाज उठाती रहेगी। इस दौरान पूर्व विधायक एवं प्रदेश कांग्रेस उपाध्यक्ष

राजकुमार, प्रदेश अध्यक्ष महिला कांग्रेस ज्योति रौतेला, प्रदेश महामंत्री कांग्रेस इशिता पूर्व छात्रसंघ अध्यक्ष विजय प्रताप मल्ला, पूर्व छात्रसंघ अध्यक्ष कुलदीप कोहली, पूर्व छात्रसंघ अध्यक्ष महीपाल शाह, पूर्व छात्रसंघ अध्यक्ष ओमप्रकाश सती, पूर्व छात्रसंघ अध्यक्ष संग्राम सिंह पुंडीर, पार्षद रोबिन त्यागी, पार्षद आयुष गुप्ता, अमित रावत, पार्षद इतात खान, प्रदेश सचिव देवेन्द्र सिंह, रितेश छेत्री, आशीष भट्ट, संजय थापा, पीयूष जोशी, दमन सिंह, मुकेश चौहान, दीवान सिंह बिष्ट, नितिन रावत, मानस, अनिल नेगी, शुभम चौहान, हिमांशु रावत, सिद्धार्थ अग्रवाल, प्रियांशु गौड़, अभिषेक त्यागी, अतुल सक्सेना, अर्पित राठी सहित बड़ी संख्या में कांग्रेस नेता एवं कार्यकर्ता मौजूद रहे। कांग्रेस नेताओं ने स्पष्ट किया कि छात्रसंघ चुनाव छात्रों के अधिकारों का विषय है और इसकी निष्पक्षता से किसी भी स्तर पर समझौता नहीं होना चाहिए।

सरकारी लैबों को फिर ठेके पर देने की तैयारी, लैब तकनीशियन भड़के!

संवाददाता

देहरादून। सरकारी चिकित्सालयों की लैबों को फिर ठेके पर देने की तैयारी का मेडिकल लैब तकनीशियनों ने विरोध किया है।

आज यहां सरकारी चिकित्सालयों की लैबों को फिर ठेके पर देने की तैयारी का मेडिकल लैब तकनीशियनों ने विरोध किया है। मेडिकल लैब टेक्नोलॉजिस्ट संघ उत्तराखंड का आरोप है कि सरकार ने सरकारी लैबों का निजीकरण खत्म करने का आश्वासन दिया था, लेकिन राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एनएचएम) के माध्यम से दोबारा निविदा प्रक्रिया शुरू की जा रही है। संघ ने निविदा प्रक्रिया रोकने की मांग करते हुए चेतावनी दी कि ऐसा नहीं होने पर आंदोलन तेज किया जाएगा। परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में पत्रकार वार्ता में संघ के प्रदेश अध्यक्ष आशीष चंद्र और प्रदेश महासचिव मयंक राणा ने कहा कि सरकारी लैबों को सुदृढ़ करने और सभी जांचें इन-हाउस कराने के लिए पहले समिति गठित की गई थी। इसके बावजूद प्रक्रिया को आगे बढ़ाने के बजाय अब सरकारी लैबों को फिर निजी एजेंसियों के माध्यम से संचालित कराने की तैयारी की जा रही है। संघ ने सवाल उठाया कि जब सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करने की बात हो रही है तो नियमित पदों पर नियुक्तियां करने के बजाय लैबों को ठेके पर क्यों दिया जा रहा है। संघ के अनुसार, बेरोजगार डिग्रीधारी लैब तकनीशियन अपनी मांगों को लेकर एकता विहार धरना स्थल पर 135 दिन से धरना दे रहे



हैं। उनका आरोप है कि मुख्यमंत्री के निर्देश के बाद भी शासन स्तर पर उनकी समस्याओं के समाधान के लिए बैठक की तारीख तय होने के बाद बार-बार स्थगित की जा रही है। इससे तकनीशियनों में रोष बढ़ रहा है। आइपीएचएस मानकों के अनुसार मेडिकल लैब तकनीशियनों के आवश्यक और रिक्त पदों का शीघ्र सृजन किया जाए। वर्षवार मेरिट के आधर पर सेवा नियमावली लागू कर पारदर्शी नियमित भर्ती प्रक्रिया शुरू की जाए। भर्ती नहीं होने के कारण आयु सीमा पूरी

कर चुके अथवा करने वाले अभ्यर्थियों को एकमुश्त आयु सीमा में छूट दी जाए। सरकारी चिकित्सालयों और प्रयोगशालाओं के निजीकरण पर रोक लगाकर नियमित पदों पर नियुक्तियां की जाएं। इस दौरान बेरोजगार मेडिकल लैब टेक्नोलॉजिस्ट संघ से उपाध्यक्ष रणवीर बिष्ट, अखिलेश भट्ट, कुलभूषण गुसाई, राजमोहन नेगी, सिद्धार्थ कुकरेती, लोकेंद्र भट्ट, राहुल देव, मुकेश सजवान, शैलेन्द्र गौड़, रजत नौटियाल, मुसवीर अली, आदि लोग उपस्थित रहे।

स्मैक के साथ चार गिरफ्तार

देहरादून (सं)। विकासनगर कोतवाली पुलिस ने कुल्हाल काली मंदिर के पास एक मोटरसाईकिल सवार को रूकने का इशारा किया तो पुलिस को देख वह भाग खड़ा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पुलिस ने उसके कब्जे से 5.6 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम आरिफ उर्फ बिलाल पुत्र यासीन निवासी मटक माजरी विकासनगर बताया। इस के साथ ही सहसपुर थाना पुलिस ने जामनखाता रोड पर एक व्यक्ति को 5.92 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया जिसने अपना नाम सूरज चौहान पुत्र सुभाष चौहान निवासी बालूवाला बताया। रायपुर थाना पुलिस ने गुरुद्वारे के पास से एक युवक को 15.52 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया जिसने अपना नाम मंगलू पुत्र पप्पूनाथ निवासी शांति विहार बताया। वहीं डालनवाला कोतवाली पुलिस ने कैनाल रोड से एक व्यक्ति को 9.43 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम सुभम चौहान उर्फ पंकु पुत्र जोनेन्द्र सिंह निवासी अम्बेडकर नगर डीएल रोड बताया।

दोहरे हत्याकांड का आरोपी पुलिस मुठभेड़ के बाद गिरफ्तार

□ प्रेम प्रसंग के चलते भाई ने बहन व उसके प्रेमी को मारी थी गोली



हमारे संवाददाता हरिद्वार। दोहरे हत्याकांड में फरार चल रहे हत्यारे को पुलिस ने मुठभेड़ के बाद गिरफ्तार कर लिया है। बहन के प्रेम प्रसंग के चलते भाई ने बहन व उसके प्रेमी की गोली मारकर हत्या कर दी थी। तभी से हत्यारोपी भाई पुलिस गिरफ्त से दूर था। पुलिस मुठभेड़ के दौरान गोली लगने से घायल आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से तमंचा कारतूस व बाइक बरामद की गयी है।

बता दें कि बीती 26.सितंबर को ग्राम झबरेड़ी कलां में आरोपी अमन उर्फ भरोसी पुत्र रामकुमार, निवासी ग्राम झबरेड़ी कलां, थाना झबरेड़ा, जनपद हरिद्वार द्वारा

अपनी बहन के प्रेम प्रसंग के चलते सूरज उर्फ मुन्ना पुत्र अशोक, उम्र करीब 18 वर्ष एवं अपनी बहन रुपा पुत्री रामकुमार को तमंचे से गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। घटना के संबंध में मृतक सूरज के पिता अशोक पुत्र चत्तर सिंह, निवासी ग्राम झबरेड़ी कलां, थाना झबरेड़ा, जनपद हरिद्वार की तहरीर के आधार पर पुलिस ने हत्या की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर हत्यारोपी भाई की तलाश शुरू कर दी गयी। हत्यारे की तलाश में जुटी पुलिस टीम को बीती रात सूचना मिली कि आरोपी अमन उर्फ भरोसी अपने गांव की ओर आ रहा है। सूचना पर पुलिस टीम द्वारा नहर पुल पिकेट पर संदिग्ध वाहन एवं व्यक्तियों

की चेकिंग की जा रही थी। इसी दौरान एक व्यक्ति मोटरसाइकिल पर तेज गति से आता दिखाई दिया।

पुलिस टीम द्वारा उसे रुकने का इशारा किया गया तो उक्त व्यक्ति ने पुलिस टीम पर फायर कर दिया और ग्राम बूढ़पुर पाल बस्ती की ओर जाने वाले मार्ग पर भागने लगा। पुलिस टीम द्वारा आत्मसमर्पण के लिए चेतावनी दी गई, लेकिन आरोपी ने पुनः पुलिस टीम पर फायरिंग कर दी। पुलिस टीम द्वारा आत्मरक्षा में की गई जवाबी कार्रवाई में आरोपी अमन उर्फ भरोसी घायल हो गया। घायल की पहचान दोहरे हत्याकांड के फरार आरोपी के रूप में हुई। आरोपी को उपचार हेतु राजकीय अस्पताल हरिद्वार ले जाया गया, जहां उसका उपचार चल रहा है। पूछताछ में आरोपी द्वारा अपनी बहन एवं सूरज के बीच प्रेम प्रसंग के कारण समाज में बदनामी होने की बात को लेकर दोनों की हत्या करना बताया गया है। पुलिस मुठभेड़ के संबंध में कोतवाली झबरेड़ा पर आरोपी अमन उर्फ भरोसी के सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज किया गया है। जिसके पास से तमंचा, कारतूस व बाइक बरामद हुई है।

छात्रसंघ चुनाव: डीएवी डिग्री कॉलेज रुड़की में एनएसयूआई का दबदबा

हमारे संवाददाता हरिद्वार। डीएवी डिग्री कॉलेज रुड़की छात्रसंघ चुनाव में एनएसयूआई ने बड़ी जीत दर्ज की है। 6 पदों में से 4 पदों पर एनएसयूआई ने कब्जा कर लिया है। छात्रसंघ अध्यक्ष पद पर एनएसयूआई के आर्यन चौधरी विजयी रहे। उपाध्यक्ष पद पर मयंक कर्णवाल ने जीत हासिल की, जबकि सह सचिव पद पर खुशी धोमान और विजय निर्वाचित हुए हैं। वहीं महासचिव और यूआर पद पर एबीवीपी प्रत्याशियों को जीत मिली है। अध्यक्ष पद पर आर्यन चौधरी की जीत को एकतरफा बताया जा रहा है। कैबिनेट मंत्री के गढ़ में एबीवीपी की यह हार चर्चा का विषय बनी हुई है। जीत के बाद कॉलेज परिसर में एनएसयूआई कार्यकर्ताओं ने जश्न मनाया।



भागीरथी नदी किनारे फंसे दो अश्वों का फायर सर्विस टीम ने किया सुरक्षित रेस्क्यू

संवाददाता उत्तरकाशी। फायर सर्विस की टीम ने भागीरथी नदी में फंसे दो अश्वों को सुरक्षित रेस्क्यू किया। आज यहां गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर सोनगाड के पास भागीरथी नदी का जलस्तर बढ़ने से दो अश्व नदी के दूसरे किनारे पर फंस गए। सूचना मिलते ही फायर सर्विस उत्तरकाशी की टीम तत्काल मौके पर पहुंची और रेस्क्यू अभियान शुरू किया। फायर सर्विस कर्मियों द्वारा स्थानीय लोगों के सहयोग से कठिन परिस्थितियों में कड़ी मशक्कत करते हुए रस्सियों (रोप) की सहायता से दोनों अश्वों को नदी के तेज बहाव से सुरक्षित बाहर निकाला। समय पर की गई त्वरित कार्रवाई से दोनों बेजुबान जानवरों की जान बचाई गई।



कैबिनेट मंत्री ने दी विजयी प्रत्याशियों को जीत की बधाई

हमारे संवाददाता देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी से आज उनके कैंप कार्यालय में एमपीजी कॉलेज मसूरी के छात्रसंघ चुनाव 2026-27 में अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (एबीवीपी) के विजयी प्रत्याशियों ने भेंट की। इस दौरान कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने नवनिर्वाचित छात्रसंघ अध्यक्ष विधांत थापली, महासचिव आशुतोष जोशी एवं विश्वविद्यालय प्रतिनिधि करिश्मा डुमोगा को जीत की बधाई एवं शुभकामनाएं दीं।

कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने सभी नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को मिठाई खिलाकर एवं माला पहनाकर उनका स्वागत किया तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि छात्रसंघ



चुनाव में मिली जीत विद्यार्थियों के विश्वास और संगठन के प्रति उनकी जिम्मेदारी को दर्शाती है। उन्होंने नवनिर्वाचित पदाधिकारियों से छात्र-छात्राओं की समस्याओं के समाधान तथा कॉलेज के शैक्षणिक एवं रचनात्मक वातावरण को बेहतर बनाने के लिए सकारात्मक भूमिका निभाने का आह्वान किया। कैबिनेट मंत्री

गणेश जोशी ने कहा कि युवा देश और प्रदेश की शक्ति हैं। विद्यार्थियों को अपनी शिक्षा के साथ-साथ समाज और राष्ट्र निर्माण में भी सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए। इस अवसर पर भाजपा प्रदेश मंत्री नेहा जोशी, पूर्व मंडल अध्यक्ष राकेश रावत सहित एबीवीपी के पदाधि कारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

परंपरा पर मंत्री की टिप्पणी से विवाद

कार्यालय संवाददाता देहरादून। देवभूमि उत्तराखंड में अब शंख को लेकर दिया गया एक बयान सियासी बहस से आगे बढ़कर धार्मिक और आध्यात्मिक चर्चा का विषय बन गया है। पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज की शंख को लेकर की गई कथित विवादित टिप्पणी पर आध्यात्मिक संतों ने सवाल उठाने शुरू कर दिए हैं। सवाल सीधा है कि जिस शंखनाद के साथ सनातन परंपरा में पूजा, आरती और मंगल कार्यों का श्रीगणेश होता है, उसी शंख को लेकर ऐसी टिप्पणी क्यों? भारतीय धार्मिक परंपरा में शंख का स्थान सदियों से विशेष रहा है। मंदिरों में आरती के समय शंखनाद, धार्मिक अनुष्ठानों की शुरुआत और शुभ अवसरों पर शंख बजाने की परंपरा आज भी कायम है। धार्मिक

आख्यानों में भगवान श्रीकृष्ण के शंख का उल्लेख मिलता है। ऐसे में संत समाज का कहना है कि शंख महज एक वस्तु नहीं, बल्कि करोड़ों लोगों की धार्मिक आस्था और सांस्कृतिक परंपरा से जुड़ा प्रतीक है।

मंत्री के बयान को लेकर संत समाज के बीच यह सवाल उठ रहा है कि क्या सार्वजनिक जीवन में बैठे लोगों को धार्मिक परंपराओं के प्रतीकों पर टिप्पणी करने से पहले उनके महत्व की जानकारी नहीं होनी चाहिए? संतों का कहना है कि विचारों की स्वतंत्रता अपनी जगह है, लेकिन आस्था से जुड़े विषयों पर सार्वजनिक बयान देते समय शब्दों की मर्यादा और संदर्भ दोनों

महत्वपूर्ण हैं। खासकर तब, जब बात उत्तराखंड जैसे प्रदेश की हो, जिसकी पहचान ही देवभूमि और आध्यात्मिक परंपराओं से जुड़ी है। उत्तराखंड की धार्मिक पहचान चारधाम से लेकर मंदिरों, मठों और संत परंपरा तक फैली हुई है। ऐसे प्रदेश में धार्मिक प्रतीकों को लेकर होने वाली टिप्पणी का असर केवल राजनीतिक गलियारों तक सीमित नहीं रहता।

यही वजह है कि अब सवाल उठ रहा है कि क्या पर्यटन और विकास की बात करते-करते प्रदेश की उस आध्यात्मिक विरासत को नजरअंदाज किया जा सकता है, जिसके कारण उत्तराखंड की अलग

पहचान बनी है? संत समाज की आपत्ति का केंद्र यही है कि शंख को लेकर दिए गए बयान को केवल राजनीतिक बयानबाजी मानकर नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। उनके मुताबिक धार्मिक प्रतीकों के प्रति सम्मान और संवेदनशीलता सार्वजनिक जीवन की जिम्मेदारी का हिस्सा है। अब निगहें मंत्री सतपाल महाराज की ओर हैं। क्या वह अपने बयान का संदर्भ स्पष्ट करेंगे? क्या वह बताएंगे कि उनकी टिप्पणी का वास्तविक आशय क्या था? और क्या संत समाज द्वारा उठाए जा रहे सवालों पर कोई स्पष्टीकरण सामने आएगा? शंखनाद सनातन परंपरा में शुभता का प्रतीक है, लेकिन इस बार शंख की आवाज से ज्यादा तेज वे सवाल सुनाई दे रहे हैं, जिनका जवाब संत समाज मंत्री से मांग रहा है।

◆ शंख पर विवादित बयान पर संत समाज ने मंत्री पर दाग दिए सवाल
◆ जिस शंखनाद से होते हैं मंगल कार्य, भगवान श्रीकृष्ण से जुड़ी है परंपरा
◆ उसी पर टिप्पणी से उठे सवाल देवभूमि में आस्था के प्रतीकों का सम्मान कहां

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 सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।