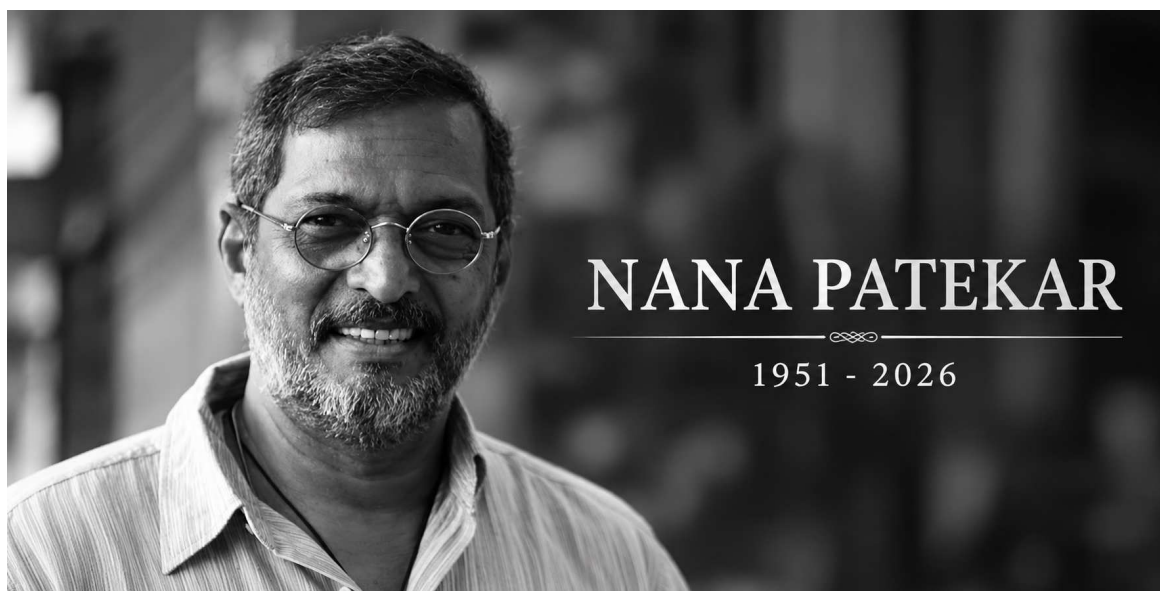


नहीं रहे बॉलीवुड के दिग्गज अभिनेता नाना पाटेकर

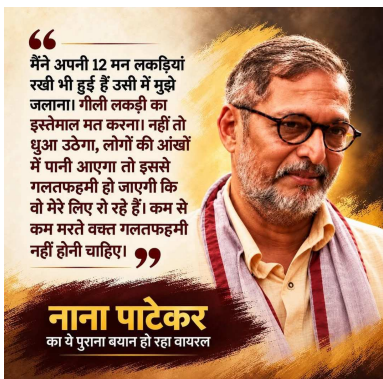
कार्यालय संवाददाता
मुंबई/देहरादून। करीब पांच दशक के लंबे फिल्मी सफर में नाना पाटेकर ने अपनी अलग पहचान बनाई। परिंदा, क्रांतिवीर, तिरंगा, अब तक छप्पन, अपहरण और वेलकम जैसी फिल्मों में उनके अभिनय ने दर्शकों पर गहरी छाप छोड़ी। राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार और पद्मश्री से सम्मानित नाना पाटेकर का निधन भारतीय सिनेमा के लिए एक बड़ी क्षति माना जा रहा है।

दिग्गज अभिनेता नाना पाटेकर के निधन ने फिल्म जगत को स्तब्ध कर दिया है। अचानक तबीयत बिगड़ने के बाद उनके आखिरी कुछ घंटे अब कई सवाल छोड़ गए हैं। शुरुआती जानकारी के मुताबिक, देर रात नाना पाटेकर ने अपने एक करीबी दोस्त को संदेश भेजकर तबीयत खराब होने की जानकारी दी थी। इसके बाद सुबह जब दोस्त उनके घर पहुंचा तो उनकी हालत गंभीर थी। उन्हें तत्काल अस्पताल ले जाया गया, जहां डाक्टरों ने करीब 45 मिनट तक उन्हें बचाने का प्रयास किया, लेकिन सफलता नहीं मिली। नाना पाटेकर को सुबह अस्पताल पहुंचाए जाने के बाद डाक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। हालांकि, उनकी मौत की परिस्थितियों को लेकर फिलहाल आधिकारिक तौर पर अंतिम निष्कर्ष सामने नहीं आया है। इसी



वजह से अस्पताल की ओर से मेडिको-लीगल केस दर्ज किया गया और शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया।

बताया जा रहा है कि नाना पाटेकर ने रात करीब ढाई बजे अपने दोस्त को संदेश भेजकर सीने में दर्द और बेचौनी की बात कही थी। दोस्त ने बाद में संदेश देखा और तड़के उनके घर पहुंचा। वहां नाना की हालत देखकर तत्काल चिकित्सकीय मदद बुलाई गई। घर पर ही उन्हें सीपीआर दिया गया और फिर अस्पताल ले जाया गया। अस्पताल पहुंचने के बाद डाक्टरों की टीम ने उन्हें बचाने की पूरी कोशिश की। करीब



45 मिनट तक उपचार और पुनर्जीवन के प्रयास किए गए, लेकिन उनकी स्थिति में सुधार नहीं हुआ। इसके बाद चिकित्सकों

ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

पिता के निधन की खबर मिलने के बाद नाना पाटेकर के बेटे मल्हार गोवा के लिए रवाना हुए। शुरुआती जानकारी के अनुसार, मल्हार ने कहा कि उन्हें अभी यह स्पष्ट रूप से पता नहीं है कि पिता के साथ आखिरी समय में वास्तव में क्या हुआ। वह गोवा पहुंचने के बाद ही पूरी स्थिति जान पाएंगे। नाना पाटेकर की मौत के बाद मेडिको-लीगल केस दर्ज किए जाने को लेकर भी सवाल उठ रहे हैं। दरअसल, एमएलसी दर्ज होना अपने आप में किसी आपराधिक मामले या किसी पर आरोप

का संकेत नहीं है। जब किसी व्यक्ति को अस्पताल में ऐसी परिस्थिति में लाया जाता है, जहां मौत का कारण या परिस्थितियां पूरी तरह स्पष्ट नहीं होतीं, तो चिकित्सकीय और कानूनी प्रक्रिया के तहत पुलिस को सूचना देकर एमएलसी दर्ज की जा सकती है। इसी प्रक्रिया के तहत पोस्टमार्टम कराया जा रहा है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट और पुलिस की प्रक्रिया पूरी होने के बाद ही मौत की परिस्थितियों और चिकित्सकीय कारण को लेकर तस्वीर और साफ हो सकेगी। नाना पाटेकर हाल तक सार्वजनिक कार्यक्रमों में सक्रिय नजर आए थे। गोवा में भी उन्होंने कुछ दिन पहले एक कार्यक्रम में हिस्सा लिया था। ऐसे में कुछ ही दिनों के भीतर उनके अचानक निधन की खबर से उनके प्रशंसकों और फिल्म जगत में शोक की लहर है।

नाना पाटेकर की संस्था नाम फाउंडेशन के सीईओ गणेश थोरात ने कहा- नाना पाटेकर के अंतिम संस्कार की रस्में गुरुवार को महाराष्ट्र के पुणे जिले में उनके फार्महाउस पर पूरी की जाएंगी। उनके पार्थिव शरीर को शाम करीब 5 बजे (पुणे) लाया जाएगा और बाद में अंतिम दर्शन के लिए रखा जाएगा। अंतिम संस्कार भी उनके फार्महाउस परिसर में ही किया जाएगा। यह फार्महाउस पुणे शहर के बाहरी इलाके में डोंजे में स्थित है। अंतिम संस्कार राजकीय सम्मान के साथ किया जाएगा।

इंडिया गठबंधन ने प्रदर्शन कर मुख्य चुनाव आयुक्त का पुतला फूका

संवाददाता
देहरादून। मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग को लेकर इंडिया गठबंधन के कार्यकर्ताओं ने प्रदर्शन कर ज्ञानेश कुमार का पुतला दहन किया। साथ ही एसआईआर रह करने की मांग को लेकर जिलाधिकारी के माध्यम से राष्ट्रपति को संयुक्त ज्ञापन प्रेषित किया गया।

आज यहां कांग्रेस, एसएफआई, सीपीआई सहित इंडिया गठबंधन के दलों के कार्यकर्ता परेड ग्राउंड में एकत्रित हुए। जहां से उन्होंने वोट बचाओ, देश बचाओ रैली निकाली। रैली परेड ग्राउंड से कनक चौक, ओरियन्ट चौक होते हुए घंटाघर पहुंची जहां पर उन्होंने प्रदर्शन कर ज्ञानेश कुमार का पुतला दहन किया। इस अवसर पर उनका कहना था कि



एसआईआर को लेकर राज्य के निर्वाचन अधिकारियों को कई बार लिखित शिकायत की गयी लेकिन उनका समाधान नहीं

हुआ। कांग्रेस लोकतंत्र, संविधान और आम नागरिक के मताधिकार की रक्षा के लिए संघर्ष जारी रखेगी। उन्होंने कहा

कि संविधान का अनुच्छेद 326 नागरिकों को मतदान सूची से नाम हटाकर इस अधिकार को प्रभावित किया जा रहा है। इस दौरान इंडिया गठबंधन के कार्यकर्ताओं ने मुख्य चुनाव आयुक्त के खिलाफ

◆एसआईआर रह करने की मांग, राष्ट्रपति को भेजा संयुक्त ज्ञापन

जमकर नारेबाजी की और उनके इस्तीफे की मांग करते हुए ऐलान किया गया कि जब तक मुख्य चुनाव आयुक्त अपने पद से इस्तीफा नहीं देंगे उनका विरोध प्रदर्शन जारी रहेगा।

प्रदर्शन के बाद इंडिया गठबंधन की ओर से जिलाधिकारी के माध्यम से राष्ट्रपति को ज्ञापन प्रेषित किया गया।

ज्ञापन के माध्यम से बताया गया है कि उधम सिंह नगर में 1,86,315, देहरादून में 1,82,016, हरिद्वार में 1,30,964, नैनीताल में 67,588, अल्मोड़ा में 50,887, पौड़ी गढ़वाल में 47,692, टिहरी गढ़वाल में 40,615, पिथौरागढ़ में 25,295, चमोली में 19,616, उत्तरकाशी में 17,772, चंपावत में 15,654, रुद्रप्रयाग में 9,159 और बागेश्वर में 8,240 मतदाताओं के नाम काटे गए हैं। इस अवसर पर कांग्रेस प्रदेश उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना, सीपीआई (एम) के सचिव मंडल लेखराज, गरिमा दसौनी, सुजाता पाल, जसविंदर सिंह गोगी, डा. अजीत चोपड़ा, शैलेंद्र सिंह, नितिन बौठियाल, शिव प्रसाद देवली, समर भंडारी, इंद्रेश मैखुरी सहित कई लोग मौजूद रहे।

दून वैली मेल

संपादकीय

सुरक्षा की नई चुनौती

आतंकवाद की सबसे बड़ी ताकत उसका हथियार नहीं, बल्कि उसकी बदलती हुई रणनीति है। सुरक्षा एजेंसियां जिस खतरे को पहचानकर उससे निपटने की तैयारी करती हैं, आतंकवादी नेटवर्क उससे आगे निकलने के रास्ते तलाशने लगते हैं। भारत में इजरायल के राजदूत रूवेन अजार की ताजा चेतावनी इसी बदलती चुनौती की ओर ध्यान खींचती है। उनका कहना है कि आतंकवादी संगठन सरकारों और सुरक्षा एजेंसियों की तुलना में तेजी से अपनी क्षमताएं बढ़ा रहे हैं और दुनिया को कट्टरपंथी इस्लामी आतंकवाद की एक नई लहर के लिए तैयार रहना चाहिए। यह चेतावनी ऐसे समय आई है जब फ्लाईदुबई के तेल अवीव जा रहे विमान में काकपिट के भीतर हुई गंभीर घटना ने विमानन सुरक्षा और आतंकवादी खतरे की नई आशंकाओं को सामने ला दिया। भारतीय पायलट कैप्टन स्मित मच्छार और यात्रियों की तत्परता से एक बड़ी त्रासदी टली। इजरायली अधिकारियों ने घटना के दौरान अपने सुरक्षा तंत्र को सक्रिय किया और लड़ाकू विमानों को भी तैयार किया था। घटना की पूरी जांच अभी जारी है, इसलिए इसके पीछे की अंतिम मंशा को लेकर निष्कर्ष निकालने में सावधानी जरूरी है। लेकिन इस घटना से बड़ा सवाल सामने आता है। क्या आतंकवाद अब केवल सीमा पार बैठे संगठनों का खतरा रह गया है? या फिर उसकी नई रणनीति ऐसी है जिसमें विचारधारा, तकनीक, व्यक्तिगत कट्टरपंथ, अंतरराष्ट्रीय संपर्क और छोटे-छोटे माड्यूल एक-दूसरे से जुड़कर बड़ा खतरा पैदा कर सकते हैं? अजार ने भारत के पड़ोस में हमास के प्रभाव का उल्लेख करते हुए दावा किया है कि संगठन की गतिविधियां पश्चिम एशिया से आगे भी दिखाई दे रही हैं और उसने क्षेत्र के कुछ आतंकी संगठनों को प्रभावित किया है। उन्होंने 2025 के पहलगाम हमले को भी इसी प्रभाव की एक अभिव्यक्ति बताया। इन दावों को गंभीरता से लिया जाना चाहिए, लेकिन भारत की सुरक्षा नीति केवल किसी एक देश के आकलन पर नहीं, बल्कि भारतीय खुफिया सूचनाओं, जांच और स्वतंत्र सुरक्षा मूल्यांकन पर आधारित होनी चाहिए। यही वह बिंदु है जहां भारत के सामने वास्तविक चुनौती खड़ी होती है। आतंकवाद का मुकाबला केवल सीमा पर सैनिक तैनात करके नहीं किया जा सकता। इसके लिए खुफिया सूचनाओं का वास्तविक समय में आदान-प्रदान, राज्यों और केंद्र के बीच बेहतर समन्वय, विमानन एवं महत्वपूर्ण प्रतिष्ठानों की सुरक्षा, साइबर निगरानी, कट्टरपंथी नेटवर्क की पहचान और अंतरराष्ट्रीय एजेंसियों के साथ सहयोग इन सभी मोर्चों पर एक साथ काम करना होगा। भारत और इजरायल के बीच आतंकवाद विरोधी सहयोग पहले से ही महत्वपूर्ण है। लेकिन सहयोग का अर्थ किसी दूसरे देश की हर सुरक्षा व्याख्या को स्वीकार करना नहीं हो सकता। भारत की अपनी परिस्थितियां, सामाजिक संरचना और सुरक्षा प्राथमिकताएं हैं। इसलिए जरूरी है कि हर चेतावनी को तथ्यों की कसौटी पर परखा जाए और फिर उसके आधार पर सुरक्षा रणनीति को मजबूत किया जाए। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई को किसी धर्म के खिलाफ लड़ाई में बदलने से बचना होगा। आतंकवाद का विरोध आतंकवादी विचारधारा और हिंसा के खिलाफ होना चाहिए, किसी समुदाय के खिलाफ नहीं। कट्टरपंथ का मुकाबला कानून, खुफिया क्षमता, शिक्षा, सामाजिक जागरूकता और लोकतांत्रिक संस्थाओं की मजबूती से ही किया जा सकता है। फ्लाईदुबई की घटना ने एक और सबक दिया हैकूकभी-कभी बड़ी सुरक्षा चुनौती किसी युद्धक्षेत्र से नहीं, बल्कि सामान्य दिखने वाली व्यवस्था के भीतर से पैदा हो सकती है। यही कारण है कि सुरक्षा तंत्र को केवल पारंपरिक खतरे नहीं, बल्कि अप्रत्याशित परिस्थितियों के लिए भी तैयार रहना होगा। इजरायली राजदूत का संदेश इसलिए महत्वपूर्ण है कि वह हमें भयभीत करने के बजाय तैयारी का प्रश्न सामने रखता है। आतंकवादी यदि तेजी से अपनी रणनीति बदल रहे हैं तो सुरक्षा एजेंसियों को उससे तेज सीखना होगा। लोकतंत्र की सुरक्षा केवल हथियारों से नहीं होती। सतर्क संस्थाएं, विश्वसनीय खुफिया तंत्र, तकनीकी क्षमता और नागरिकों की जागरूकता भी उसकी पहली रक्षा-पंक्ति हैं।

करोड़ों की साइबर ठगी का आरोपी राजस्थान से गिरफ्तार

हमारे संवाददाता
देहरादून। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, एसटीएफ अजय सिंह ने बताया कि बीते दिनों हरिद्वार निवासी एक व्यक्ति द्वारा अपने साथ हुई 1,77,53,960 रुपये की ऑनलाइन साइबर ठगी के सम्बन्ध में साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन देहरादून में शिकायत दर्ज करायी गयी। शिकायतकर्ता ने बताया कि उनके द्वारा ऑनलाइन गेमिंग वेबसाइट का विज्ञापन देखा गया। इसके उपरान्त अज्ञात साइबर ठगों द्वारा विभिन्न मोबाइल नम्बरों से लिंक भेजकर सम्पर्क किया गया तथा कम धनराशि निवेश कर अधिक लाभ कमाने का लालच देकर वर्ष 2025 में उनसे कुल 1,77,53,960 रुपये की ऑनलाइन धोखाधड़ी की गई। मामले की गम्भीरता को देखते हुए साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन देहरादून पर मुकदमा दर्ज किया गया। जांच के दौरान साइबर ठगी में प्रयुक्त बैंक खातों एवं धनराशि के लेन-देन का गहन विश्लेषण किया गया। जांच में प्रकाश में आया कि पीड़ित से ठगी गई धनराशि में से लगभग 14 लाख रुपये की धनराशि आरोपी के बैंक खाते में क्रेडिट हुई थी। उक्त बैंक खाते में मात्र 4 माह की अवधि में लगभग 95 लाख रुपये का लेन-देन होना भी प्रकाश में आया। मामले में सबूत मिलने के बाद पुलिस टीम ने बैंक खाते के खाताधारक/आरोपी किशोर पुत्र मदन लाल, निवासी वार्ड नं.-05, ऊंचा मगर बास, थाना लाडनू, जनपद डीडवाना-कुचामन, राजस्थान, उम्र 41 वर्ष को थाना लाडनू, जनपद डीडवाना-कुचामन, राजस्थान से गिरफ्तार किया गया है।

कल तक 'तेवर तल्लव' आज घुटने पर 'हरद'

कार्यालय संवाददाता
देहरादून। उत्तराखंड कांग्रेस में पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत की धन्यवाद एवं जनसंवाद यात्रा को लेकर चल रहा विवाद फिलहाल हाईकमान की हिदायत के बाद थमता दिखाई दे रहा है। रावत ने अपनी आगे प्रस्तावित नौ धन्यवाद यात्राएं स्थगित करने का ऐलान किया है। उन्होंने सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए कहा कि इन यात्राओं की तैयारियों और आयोजन की जिम्मेदारी उन्होंने संबंधित लोगों को सौंप दी थी, लेकिन अब उन्हें स्थगित करना पड़ रहा है। यह घटनाक्रम ऐसे समय हुआ है जब 2027 के विधानसभा चुनाव को लेकर कांग्रेस संगठन को एकजुट होकर मैदान में उतरने की तैयारी कर रहा है। पार्टी हाईकमान ने रावत के व्यक्तिगत कार्यक्रमों को लेकर आपत्ति जताई थी और संगठन द्वारा तय सामूहिक कार्यक्रमों पर जोर दिया था। कांग्रेस महासचिव एवं उत्तराखंड प्रभारी कुमारी शैलजा ने पहले रावत को पत्र लिखकर यात्रा को रोकने की सलाह दी थी। पार्टी नेतृत्व की ओर से इसे संगठन के समानांतर कार्यक्रम के रूप में देखे जाने की बात सामने आई थी।

हाईकमान की हिदायत के बावजूद रावत ने पांच अक्टूबर को जसपुर से हल्द्वानी तक यात्रा का कार्यक्रम आगे बढ़ाया था। उस समय उन्होंने सोशल मीडिया के जरिए अपने समर्थकों को संदेश दिया था कि चुनौती बड़ी है और उत्तराखंड के स्वाभिमान तथा बदलाव के लिए रुकना नहीं है। इसके बाद पार्टी नेतृत्व ने व्यक्तिगत



◆पूर्व सीएम हरीश रावत के समानांतर शक्ति प्रदर्शन पर लगा ब्रेक
◆विधानसभा चुनाव 2027 से पहले डेमेज कंट्रोल में जुटी कांग्रेस
◆पूर्व सीएम हरीश रावत की नौ धन्यवाद यात्राएं फिलहाल स्थगित
◆कांग्रेस के भीतर संगठन बनाम व्यक्तिगत अभियान की बहस तेज

अभियानों को लेकर अपना रुख और स्पष्ट किया। अब रावत के नौ प्रस्तावित कार्यक्रमों को स्थगित करने के फैसले को पार्टी नेतृत्व के साथ टकराव को फिलहाल टालने की कोशिश के तौर पर देखा जा रहा है। हालांकि, रावत ने अपनी पोस्ट में यात्राओं के पीछे की मंशा को लेकर अपना पक्ष भी रखा है। इससे संकेत मिलता है कि यात्रा का मुद्दा केवल कार्यक्रम स्थगित होने तक सीमित नहीं है, बल्कि कांग्रेस में संगठनात्मक भूमिका और वरिष्ठ नेताओं की राजनीतिक सक्रियता को लेकर व्यापक बहस से जुड़ा है।

रावत की यात्रा शुरू होने के बाद कांग्रेस के भीतर संगठन और व्यक्तिगत जनसंपर्क

'गंगाजल' की कसम, भाजपा की 'घेराबंदी'

कार्यालय संवाददाता
देहरादून। मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण यानी एसआईआर को लेकर कांग्रेस का आंदोलन अब सड़क से लेकर गंगा तट तक पहुंच गया है। हरिद्वार से कांग्रेस ने वोट बचाओ, देश बचाओ यात्रा शुरू की। शिवमूर्ति चौक से सुभाष घाट तक निकली यात्रा में प्रदेश प्रभारी कुमारी शैलजा, प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल, नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य समेत पार्टी के कई वरिष्ठ नेता शामिल हुए। यात्रा के दौरान कांग्रेस नेताओं ने गंगा तट पर गंगाजल हाथ में लेकर भाजपा सरकार को सत्ता से हटाने का संकल्प लिया। कांग्रेस नेताओं ने इसे लोकतंत्र और मताधिकार की रक्षा के संघर्ष से जोड़ा। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने कहा कि पार्टी मतदाता सूची और मतदान के अधिकार से जुड़े सवालों को लेकर अपना आंदोलन जारी रखेगी।

कांग्रेस का आरोप है कि एसआईआर प्रक्रिया में बड़ी संख्या में मतदाताओं के नाम प्रभावित हुए हैं और इससे पात्र मतदाताओं के मतदान अधिकार पर सवाल खड़े हुए हैं। पार्टी ने मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे और कार्रवाई की मांग भी उठाई है। कांग्रेस ने उत्तराखंड में लोकतंत्र बचाओ सप्ताह के तहत जिला और महानगर स्तर पर मार्च निकालने की घोषणा पहले ही की थी। इन कार्यक्रमों में संविधान के अनुच्छेद 326 का सार्वजनिक वाचन भी किया जा रहा है, जो वयस्क



◆कांग्रेस का महासंग्राम, वोट बचाओ यात्रा से फूँका चुनावी बिगुल
◆वोट बचाओ, देश बचाओ यात्रा से कांग्रेस ने तेज कर दिया संघर्ष
◆कांग्रेस पार्टी ने हरिद्वार से किया प्रदेशव्यापी अभियान का आगाज
मताधिकार से संबंधित है। हरिद्वार में गंगा के बीच खड़े होकर नेताओं का संकल्प लेना महज विरोध कार्यक्रम तक सीमित नहीं रहा। कांग्रेस ने इसे राजनीतिक और प्रतीकात्मक दोनों संदेशों से जोड़ा। पार्टी का कहना है कि मतदाता का अधिकार सुरक्षित रहना चाहिए और चुनावी प्रक्रिया में पारदर्शिता जरूरी है।

दूसरी तरफ भाजपा एसआईआर के विरोध को राजनीतिक मुद्दा बनाए जाने पर कांग्रेस पर सवाल उठा रही है और निर्वाचन प्रक्रिया का विरोध करने के बजाय निर्धारित संवैधानिक प्रक्रिया के तहत आपत्तियां दर्ज कराने की बात कहती रही है। यात्रा के दौरान कांग्रेस नेताओं के बीच

कार्यक्रमों को लेकर मतभेद सामने आए। पार्टी नेतृत्व चाहता है कि चुनाव से पहले सभी वरिष्ठ नेता साझा मंच और संगठन के निर्धारित कार्यक्रमों के तहत जनता के बीच जाएं। दूसरी ओर रावत के समर्थकों का कहना रहा है कि उनका अभियान कांग्रेस को मजबूत करने और जनता से सीधा संवाद बढ़ाने के उद्देश्य से था। यही अंतर 2027 के चुनाव से पहले कांग्रेस की रणनीति के लिए महत्वपूर्ण हो जाता है। एक तरफ पार्टी को अनुभवी नेताओं के जनाधार और सक्रियता का इस्तेमाल करना है, तो दूसरी तरफ संगठनात्मक अनुशासन और सामूहिक नेतृत्व की व्यवस्था भी बनाए रखनी है।

रावत की नौ यात्राओं का स्थगन भले ही तत्काल विवाद को विराम देता हो, लेकिन इस पूरे घटनाक्रम ने कांग्रेस के भीतर नेतृत्व, संगठन और चुनावी अभियान के संचालन से जुड़े सवालों को फिर सामने ला दिया है। हाईकमान का स्पष्ट संदेश है कि आगामी चुनाव में व्यक्तिगत अभियानों के बजाय पार्टी के सामूहिक कार्यक्रमों को प्राथमिकता दी जाए। अब निगाहें इस बात पर रहेंगी कि रावत और हाईकमान के बीच आगे होने वाली बातचीत के बाद उनकी राजनीतिक भूमिका और चुनावी अभियान में उनकी भागीदारी किस रूप में तय होती है। नौ यात्राओं का स्थगन फिलहाल विवाद पर विराम है, लेकिन रावत की सक्रियता और कांग्रेस के सामूहिक नेतृत्व के बीच संतुलन का सवाल अभी पूरी तरह खत्म नहीं हुआ है।

विवाद भी सामने आया। शिवमूर्ति चौक पर दो कांग्रेस नेताओं के समर्थकों के बीच कहासुनी के बाद हाथापाई हो गई। घटना के समय प्रदेश प्रभारी कुमारी शैलजा और प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल समेत वरिष्ठ नेता मौजूद थे। दोनों पक्षों ने एक-दूसरे पर विवाद शुरू करने के आरोप लगाए। ऐसे में कांग्रेस के सामने दोहरी चुनौती है। एक ओर एसआईआर और मतदाता सूची को लेकर अपने आंदोलन को प्रदेशव्यापी मुद्दा बनाना और दूसरी ओर संगठन के भीतर सामने आ रही खींचतान को नियंत्रित रखना।

कांग्रेस ने साफ किया है कि हरिद्वार से शुरू हुई यात्रा को प्रदेश के दूसरे हिस्सों तक ले जाया जाएगा। राष्ट्रीय स्तर पर भी पार्टी ने 10 अक्टूबर से 26 नवंबर तक वोट बचाओ, देश बचाओ अभियान को व्यापक रूप देने की घोषणा की है। इसके तहत ब्लॉक, जिला और बूथ स्तर तक कार्यक्रम प्रस्तावित हैं। उत्तराखंड में यह अभियान आगामी विधानसभा चुनाव से पहले कांग्रेस के लिए संगठन को सक्रिय करने का भी माध्यम बन रहा है। मतदाता सूची, एसआईआर और निर्वाचन आयोग की भूमिका पर सियासी टकराव अब प्रदेश की चुनावी राजनीति का महत्वपूर्ण मुद्दा बनता दिखाई दे रहा है। कांग्रेस इसे लोकतंत्र और मताधिकार का प्रश्न बता रही है, जबकि भाजपा प्रक्रिया को राजनीतिक रंग देने के आरोप लगा रही है।

रोडवेज कर्मचारियों ने सात सूत्रीय मांगों को लेकर दिया धरना

हरिद्वार(आरएनएस)। उत्तराखंड रोडवेज एम्पलाइज यूनियन के बैनर तले परिवहन निगम के कर्मचारियों ने बस स्टेशन परिसर में सात सूत्रीय मांगों को लेकर धरना दिया। इस दौरान कर्मचारियों ने निगम प्रबंधन और शासन के खिलाफ नारेबाजी करते हुए मांगों के जल्द समाधान की मांग की। यूनियन के शाखाध्यक्ष लोकेंद्र सिंह ने कहा कि निगम में कार्यरत कर्मचारियों का मासिक वेतन और सेवानिवृत्त कर्मचारियों के देयकों का भुगतान समय पर किया जाए। नियमितीकरण की प्रक्रिया पूरी होने तक संविदा और विशेष श्रेणी के कर्मचारियों को समान कार्य के लिए समान वेतन दिया जाए। संविदा एवं विशेष श्रेणी चालक-परिचालकों तथा बाह्य स्रोत से कार्यरत तकनीकी कर्मचारियों को नियमित कर्मचारी के समान महंगाई भत्ते का लाभ देने की भी मांग की गई।कर्मचारी ने निगम के बस स्टेशनों और आसपास से संचालित अवैध डगगामार वाहनों पर रोक लगाने, यूनियन के द्वारा पूर्व में दिए गए पत्र पर कार्रवाई करने तथा कर्मचारियों की नियुक्ति सीधे निगम के माध्यम से किए जाने की मांग उठाई। साथ ही एजेंसी के माध्यम से भर्ती पर तत्काल रोक लगाने और निगम कर्मचारियों को राज्य कर्मचारियों की भांति सुविधाएं देने की मांग की गई। इस दौरान सोहेल खान,चंद्रवीर, रफल सिंह, सुमित कुमार आदि मौजूद रहे।

पाइपलाइन और केबल से घिरी सड़क दुर्घटना का खतरा बढ़ा

नई टिहरी(आरएनएस) थत्यूड़-ककडू मोटर मार्ग पर सिर्वाधार के समीप सड़क पर फैली जल संस्थान की पेयजल पाइप लाइन और जियो कंपनी की केबल से सड़क संकरी हो गई है। ढालदार हिस्से में पाइपलाइन और केबल के कारण सड़क की चौड़ाई करीब डेढ़ से दो फीट तक कम हो गई है। इससे दुर्घटना का खतरा बना है। उक्त स्थान पर कई बार दोपहिया वाहन सवार फिसलकर चोटिल भी हो चुके हैं।स्थानीय लोगों का कहना है कि सड़क के एक हिस्से में पाइपलाइन और केबल बेतरतीब ढंग से फैली होने से वाहनों को निकलने के लिए कम जगह मिल रही है। ढालदार सड़क होने के कारण स्थिति जोखिम भरी बनी हुई है। यदि पाइपलाइन और केबल को सड़क से हटाया जाए तो इस हिस्से में डेढ़ से दो फीट तक अतिरिक्त जगह मिल सकती है।वाहनों आवागमन सुगम हो सकता है। पूर्व बीडीसी सदस्य सोमवारी लाल नौटियाल, बीडीसी सदस्य अनीश कुमार, ग्राम प्रधान कुलबीर रावत, शांति प्रसाद गौड़ ने लोनिवि से जल संस्थान और जियो कंपनी को नोटिस देने के साथ ही मौके पर मुनादी कराने की मांग की है। उन्होंने कहा कि सड़क लोगों की आवाजाही का प्रमुख रास्ता है। ऐसे स्थान पर पाइपलाइन और केबल फैलाकर सड़क को संकरा करना दुर्घटना को न्योता दे रहा है। संबंधित विभागों को तत्काल इन्हें हटाकर सड़क को व्यवस्थित करना चाहिए।

दो माह से टूटी सड़क, पांच हजार आबादी परेशान

हरिद्वार(आरएनएस)। गेंड़ीखाता की गुज्जरबस्ती में बारिश के दौरान बाढ़ में बह गई सड़क की दो माह बाद भी मरम्मत नहीं हो सकी है। सड़क क्षतिग्रस्त होने से करीब पांच हजार की आबादी को आवागमन में परेशानी उठानी पड़ रही है। लोक निर्माण विभाग ने बरसात के दौरान सड़क किनारे वायर क्रेट लगाकर कटाव रोकने की कोशिश की थी, लेकिन इसके बाद मरम्मत का काम शुरू नहीं हो सका। अब मामला स्टीमेट और स्वीकृति की प्रक्रिया में अटका हुआ है। ग्रामीणों के मुताबिक सड़क क्षतिग्रस्त होने के कारण रोजाना सैकड़ों लोगों के साथ स्कूली बच्चों को भी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। कृष्ण गौशाला तक आवागमन भी प्रभावित है। ग्रामीणों का आरोप है कि विभाग की ओर से सड़क की स्थायी मरम्मत को लेकर अब तक गंभीरता नहीं दिखाई गई है। ग्राम प्रधान बिस्मिल्लाह लोधा ने बताया कि सड़क की मरम्मत के लिए लोक निर्माण विभाग को कई बार दूरभाष और पत्राचार के माध्यम से अवगत कराया गया, लेकिन अब तक समस्या का समाधान नहीं हुआ। ग्रामीण यूसुफ, नूर, बाबू बशीर, नूर भड़ाना और मौ. ईशा ने कहा कि शहरों में सड़क खराब होने पर जल्द मरम्मत करा दी जाती है, लेकिन ग्रामीण क्षेत्रों की समस्याओं पर ध्यान नहीं दिया जा रहा है। लोक निर्माण विभाग के अधिशासी अभियंता योगेश कुमार ने बताया कि बरसात के दौरान तत्काल वायर क्रेट लगाकर कटाव को रोका गया था। सड़क की मरम्मत के लिए स्टीमेट गए हैं। स्वीकृति मिलते ही कार्य शुरू करा दिया जाएगा।

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

कांग्रेस में ‘हरदा’ की चाल से ‘बवंडर’

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड कांग्रेस में पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत की धन्यवाद एवं जनसंवाद यात्रा ने पार्टी के भीतर संगठन और व्यक्तिगत राजनीतिक अभियान के फर्क को लेकर नई बहस छेड़ दी है। सवाल सिर्फ यात्रा को लेकर नहीं है, बल्कि यह भी है कि यदि यह हरीश रावत का व्यक्तिगत जनसंपर्क अभियान है तो इसमें कांग्रेस का झंडा, पोस्टर और पार्टी से जुड़ी पहचान क्यों दिखाई दे रही है? और यदि यह कांग्रेस का कार्यक्रम है तो प्रदेश संगठन और केंद्रीय नेतृत्व से इसकी अनुमति और समन्वय क्यों नहीं हुआ? हरीश रावत ने सितंबर में प्रवर्तन निदेशालय की कार्रवाई से जुड़े घटनाक्रम के बाद कांग्रेस के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य और कांग्रेस कार्यसमिति के स्थायी आमंत्रित सदस्य जैसे संगठनात्मक पदों से हटने की इच्छा जताई थी। हालांकि बाद में उन्होंने स्पष्ट किया कि उन्होंने कांग्रेस नहीं छोड़ी है और केवल इन पदों से हटने की बात कही थी।

अब अक्टूबर में उनकी यात्रा ने उसी सवाल को फिर राजनीतिक बहस के केंद्र में ला दिया है। प्रदेश कांग्रेस प्रभारी कुमारी शैलजा ने एक अक्टूबर को रावत को पत्र भेजकर यात्रा जैसे व्यक्तिगत कार्यक्रमों को आगे नहीं बढ़ाने का आग्रह किया था। पार्टी नेतृत्व की आपत्ति थी कि संगठन के समानांतर व्यक्तिगत कार्यक्रम चलने से एकजुटता का संदेश प्रभावित हो सकता है। इसके बावजूद रावत ने पांच अक्टूबर को जसपुर से हल्द्वानी तक यात्रा शुरू कर दी। यहीं से कांग्रेस के भीतर असली सवाल खड़ा होता है यात्रा व्यक्तिगत है या पार्टी की? अगर रावत इसे व्यक्तिगत जनसंवाद यात्रा बताते हैं तो फिर कांग्रेस का झंडा और पोस्टर इस अभियान को पार्टी के आधिकारिक कार्यक्रम जैसी पहचान देते



◆ **बिना इजाजत यात्रा, पार्टी का झंडा, अलग राह चुन रहे हरीश रावत**
◆ **ईडी के झटके से संगठनात्मक इस्तीफा देने के बाद खेला अपना गेम**
◆ **प्रदेश संगठन से केंद्रीय आलाकमान तक असहज, ऊठ रहे तीखे सवाल**

नजर आते हैं। दूसरी ओर, यदि इसे कांग्रेस का कार्यक्रम माना जाए तो प्रदेश अध्यक्ष और प्रभारी को विश्वास में लिए बिना यात्रा निकालने का सवाल सामने आता है। यही वह बिंदु है जहां संगठनात्मक अनुशासन और वरिष्ठ नेता की राजनीतिक सक्रियता आमने-सामने दिखाई दे रही है।

कांग्रेस नेतृत्व की चिंता केवल एक यात्रा तक सीमित नहीं बताई जा रही है। मौजूदा घटनाक्रम में केंद्रीय नेतृत्व ने संगठन के सामूहिक कार्यक्रमों और समन्वित अभियान पर जोर दिया है। रावत की यात्रा को लेकर उन्हें दिल्ली भी बुलाया गया है। दूसरी तरफ रावत लगातार जनता के बीच जाने और अपने अभियान को आगे बढ़ाने की बात कर रहे हैं। उनके समर्थक इसे जनता से सीधा संवाद और कांग्रेस की राजनीतिक जमीन मजबूत करने की पहल के तौर पर देखते हैं। मीडिया रिपोर्टों में यह भी सामने आया है कि रावत के समर्थकों का तर्क है कि उनकी यात्रा कांग्रेस के व्यापक हित में है, जबकि पार्टी के दूसरे हिस्सों में संगठन के समानांतर गतिविधि को लेकर असहमति है।

इस पूरे घटनाक्रम ने उत्तराखंड कांग्रेस के सामने एक व्यावहारिक सवाल खड़ा कर दिया है कि क्या पार्टी के वरिष्ठ नेताओं

पौड़ी विधानसभा टीम के नाम रही सांसद चैंपियनशिप ट्रॉफी

पौड़ी(आरएनएस)। खेल महाकुंभ के तहत हुई विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं के साथ ही सांसद चैंपियनशिप ट्रॉफी का समापन हो गया है। खेलों में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने पर चैंपियनशिप ट्रॉफी पौड़ी विधानसभा के नाम रही। प्रतियोगिताओं में पौड़ी, श्रीनगर, कोटद्वार, चौबट्टाखाल, लैंसडौन, यमकेश्वर, रुद्रप्रयाग, केदारनाथ, देवप्रयाग, नरेंद्रनगर और रामनगर विधानसभाओं के खिलाड़ियों ने प्रतिभाग किया। मुख्यालय के रांसी स्टेडियम में अंतिम दिन अंडर-19 से खेलों की शुरुआत हुई। वॉलीबाल बालक वर्ग में लैंसडौन प्रथम, चौबट्टाखाल द्वितीय और कोटद्वार तृतीय रहा। रस्साकसी में पौड़ी ने पहला, रुद्रप्रयाग ने दूसरा और देवप्रयाग ने तीसरा स्थान पाया। कबड्डी में चौबट्टाखाल प्रथम, लैंसडौन द्वितीय व देवप्रयाग तृतीय रहा। गोली (कंचा) में लैंसडौन प्रथम और पौड़ी द्वितीय रहा।

अंडर-19 बालिका वर्ग की मुर्गा झपट के 5० किग्रा में सलोनी देवप्रयाग ने पहला, अंजली श्रीनगर ने दूसरा और सानिया रुद्रप्रयाग ने तीसरा स्थान पाया। 47 किग्रा में सारिका पौड़ी प्रथम, अनुरागिनी केदारनाथ द्वितीय व प्रियंका श्रीनगर तृतीय रहीं। 44 किग्रा में शिवानी रुद्रप्रयाग ने पहला,

संजना लैंसडौन ने दूसरा और रुचि यमकेश्वर ने तीसरा स्थान पाया। 41 किग्रा में सलोनी पौड़ी प्रथम, वंदना लैंसडौन द्वितीय और शिवानी श्रीनगर तृतीय रहीं। 38 किग्रा में करिश्मा रुद्रप्रयाग ने पहला, रितिका कोटद्वार ने दूसरा और करीना चौबट्टाखाल ने तीसरा स्थान पाया।

अंडर-14 वालीबॉल में कोटद्वार प्रथम, चौबट्टाखाल द्वितीय और रामनगर तृतीय रहा। कबड्डी में चौबट्टाखाल ने पहला, रुद्रप्रयाग ने दूसरा और रामनगर ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। रस्साकसी में देवप्रयाग प्रथम, लैंसडौन द्वितीय व पौड़ी तृतीय रहा।मुर्गा झपट 4० किग्रा में खुशी ने पहला, आरुषि ने दूसरा और आरुषि तीसरे स्थान पर रहीं।

37 किग्रा में ईशा चौबट्टाखाल ने पहला, श्रृष्टि पौड़ी ने दूसरा और मीनाक्षी देवप्रयाग ने तीसरा स्थान पाया। 34 किग्रा में दिव्यांशी रुद्रप्रयाग प्रथम, ईशाना पौड़ी द्वितीय और श्रेया देवप्रयाग तृतीय रहीं। 31 किग्रा में अंशिका देवप्रयाग ने पहला, अर्वातिका कोटद्वार ने दूसरा और इशिता पौड़ी ने तीसरा स्थान पाया। 28 किग्रा में शिवानी श्रीनगर प्रथम, गुंजन देवप्रयाग द्वितीय व दिव्यांशी पौड़ी तृतीय रहीं।सीडीओ अशोक जोशी ने विभिन्न खेलों में सर्वाधिक

के व्यक्तिगत जनसंपर्क कार्यक्रमों को संगठन के आधिकारिक अभियान से अलग रखा जा सकता है? राजनीति में प्रतीक भी संदेश देते हैं। कांग्रेस के झंडे और पोस्टर किसी भी कार्यक्रम को पार्टी की पहचान देते हैं। ऐसे में रावत की यात्रा में इनका इस्तेमाल होने से यह सवाल स्वाभाविक रूप से उठ रहा है कि इसे व्यक्तिगत यात्रा माना जाए या कांग्रेस के राजनीतिक अभियान का हिस्सा। यह सवाल इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि 2०27 के विधानसभा चुनाव से पहले कांग्रेस केंद्रीय नेतृत्व सामूहिक अभियान और एकजुटता का संदेश देना चाहता है। पार्टी प्रभारी की आपत्ति के बावजूद यात्रा का जारी रहना और उसमें कांग्रेस की पहचान का इस्तेमाल संगठनात्मक स्तर पर असहज स्थिति पैदा करता है।

हरीश रावत ने भले ही संगठनात्मक पदों से दूरी बनाने की बात कही हो, लेकिन उनका सार्वजनिक राजनीतिक अभियान कांग्रेस से अलग दिखाई नहीं देता। यही इस पूरे विवाद का सबसे महत्वपूर्ण राजनीतिक पहलू है। एक तरफ पार्टी संगठन अपने स्तर पर चुनावी रणनीति और सामूहिक कार्यक्रमों को आगे बढ़ाने की कोशिश कर रहा है, दूसरी तरफ रावत अपने तरीके से जनता के बीच पहुंच बना रहे हैं। दोनों के बीच टकराव का केंद्र यही है कि व्यक्ति की राजनीतिक सक्रियता की सीमा कहां खत्म होती है और संगठन का अधिकार क्षेत्र कहां से शुरू होता है। आने वाले दिनों में कांग्रेस नेतृत्व और रावत के बीच संवाद से इस स्थिति की दिशा साफ हो सकती है। फिलहाल यात्रा ने एक ऐसी राजनीतिक तस्वीर जरूर सामने ला दी है जिसमें नेता व्यक्तिगत अभियान की बात कर रहा है, लेकिन मंच पर पार्टी के झंडे और पोस्टर मौजूद हैं।

अंक प्राप्त करने पर पौड़ी विधानसभा की टीम को सांसद चैंपियनशिप ट्रॉफी देकर सम्मानित किया।

इस मौके पर ब्लॉक प्रमुख अस्मिता नेगी, डीओ पीआरडी पंकज कुमार, सीटीओ नमिता सिंह, एसीटीओ अवधेश चंद आदि मौजूद रहे।

छात्रों को साइबर सुरक्षा के बारे में दी जानकारी

चमोली(आरएनएस)। थाना पोखरी पुलिस ने आईटीआई संस्थान में छात्रों को साइबर सुरक्षा के बारे में जागरूक किया।

थानाध्यक्ष देवेन्द्र कुमार पंत के नेतृत्व में पुलिस ने छात्रों को सतर्क रहते हुए ठगी होने पर तत्काल पुलिस को सूचना देने को कहा।पुलिस ने छात्रों को बताया कि अनजान कॉल, फर्जी कॉल, अनजान लिंक, यूपीआई फ्रॉड, फर्जी कस्टमर केयर, एपीके फाइल, नौकरी, लॉटरी, लोन आदि के नाम पर ठगी होना आम बात हो गई है, इनसे सावधान रहना चाहिए। इस दौरान अपर उपनिरीक्षक दलबीर सिंह, हेड कांस्टेबल, महेंद्र कुमार, हेड कांस्टेबल भरत सिंह, श्यामबीर सिंह आदि मौजूद रहे।

क्या आप आइसक्रीम खा रहे हैं या पाम ऑयल डेजर्ट ? इन तरीकों से जाने

आइसक्रीम और पाम ऑयल डेजर्ट, दोनों ही ठंडे और मीठे होते हैं। हालांकि, इनके बीच का फर्क समझना जरूरी है। पाम ऑयल डेजर्ट में अक्सर तेल का इस्तेमाल होता है, जो सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इसे खाने से पेट की कई समस्याएं बढ़ सकती हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं, जिनसे आप आइसक्रीम और पाम ऑयल डेजर्ट के बीच फर्क समझ सकते हैं और सुरक्षित विकल्प चुन सकते हैं।

लेबल ध्यान से पढ़ें

जब आप किसी पैकेज्ड मिठाई को खरीदने जाएं तो सबसे पहले उसका लेबल ध्यान से पढ़ें। अगर उसमें पाम ऑयल का जिक्र हो तो उसे न खरीदें।

आइसक्रीम में आमतौर पर दूध, क्रीम, चीनी और फ्लेवर होते हैं, जबकि पाम ऑयल डेजर्ट में पाम ऑयल का इस्तेमाल होता है।

पाम ऑयल एक प्रकार का तेल है, जो सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए, लेबल पढ़कर ही खरीदारी करें।

बनावट और स्वाद पर गौर करें

आइसक्रीम की बनावट आमतौर पर चिकनी और मलाईदार होती है, जबकि पाम ऑयल डेजर्ट की बनावट तैलीय और भारी हो सकती है।

अगर आपको किसी आइसक्रीम की बनावट तैलीय लगती है तो समझ जाइए कि वह पाम ऑयल डेजर्ट हो सकता है। आइसक्रीम का स्वाद हमेशा चिकनी और मलाईदार होता है, जिससे पता चलता है कि यह ताजा सामग्री से बनती है।

इसलिए, हमेशा बनावट और स्वाद पर गौर करें और तैलीय बनावट वाली आइसक्रीम को न खरीदें।

सेहत पर असर जानें

पाम ऑयल डेजर्ट सेहत के लिए हानिकारक हो सकते हैं, क्योंकि इनमें ट्रांस फैट होते हैं, जो दिल की बीमारियों का कारण बन सकते हैं।

इसके अलावा ट्रांस फैट वजन बढ़ाने में भी योगदान देते हैं। आइसक्रीम में प्राकृतिक चीजें होती हैं, जो सेहत के लिए सुरक्षित होती हैं।

इसलिए, हमेशा पैकेज्ड आइसक्रीम खरीदते समय उनकी सामग्री सूची को ध्यान से देखें और ट्रांस फैट वाले उत्पादों से दूर रहें।

खरीदारी करते समय सावधानी बरतें

बाजार या दुकान पर खरीदारी करते समय भी सावधानी बरतनी बेहद जरूरी होती है। कुछ लोग कम कीमत या आकर्षक पैकेजिंग देखकर पाम ऑयल डेजर्ट खरीद लेते हैं, जो गलत साबित हो सकता है।

हमेशा गुणवत्ता और सेहत पर ध्यान दें और उसके हिसाब से ही चुनाव करें। इस तरह से आप आसानी से जान सकते हैं कि आप आइसक्रीम खा रहे हैं या पाम ऑयल डेजर्ट और सुरक्षित विकल्प चुन सकते हैं।

लंबे समय तक बैठने से होने वाली समस्याओं में कारगर है ऊर्ध्वमुख पश्चिमोत्तानासन!

लंबे समय तक बैठे रहने, कंधा जकड़े रहने और पैरों में खिंचाव आम हो गया है। ऐसे में योग सिर्फ शरीर को मोड़ने का नाम नहीं है, बल्कि खुद से जुड़ने का एक जरिया है।

ऐसे ही योग पद्धति में ऊर्ध्वमुख पश्चिमोत्तानासन सबसे शरीर की जकड़न खोलने, पाचन तंत्र को बेहतर बनाने समेत कई शारीरिक स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं का समाधान है। ऊर्ध्वमुख पश्चिमोत्तानासन तीन शब्दों से मिलकर बना है, ऊर्ध्व मुख का अर्थ है ऊपर की तरफ चेहरा, पश्चिम का अर्थ होता है शरीर का पिछला हिस्सा, उत्तान का अर्थ होता है, गहरा खिंचाव और आसन की अर्थ मुद्रा।

इस आसन को अंग्रेजी में अपवर्ड फेसिंग इंटेंस वेस्ट स्ट्रेच कहते हैं। इस आसन में आप उभय पादांगुष्ठान की तरह पैर के अंगूठों को पकड़कर बैलेंस बनाते हैं और साथ ही धड़ को आगे की तरफ पैरों की ओर झुकाते हैं। यह आसन अष्टांग योग की प्राथमिक श्रृंखला में आता है और उभय पादांगुष्ठान के बाद का अगला लेवल माना जाता है।

योग परंपरा में ऊर्ध्वमुख पश्चिमोत्तानासन एक उन्नत आसन है, जो पश्चिमोत्तानासन और संतुलन का मिला-जुला रूप है।

भारत सरकार के आयुष मंत्रालय ने भी इस आसन को लेकर प्रतिक्रिया दी। उनके अनुसार, ऊर्ध्व मुख पश्चिमोत्तानासन एक उन्नत योगासन है, जिसमें शरीर का संतुलन कूल्हों (सिट बोन्स) पर रखा जाता है और दोनों पैरों को ऊपर आकाश की ओर सीधा खींचकर हाथों से पंजों को पकड़ा जाता है। यह अभ्यास कोर शक्ति, रीढ़ के लचीलेपन और संतुलन को सुधारता है।

यह एक ऐसा योग आसन है जिसमें बैठकर पैर सीधे रखते हुए आगे झुकते हैं और अंगूठे पकड़कर रीढ़ और पैरों के पिछले हिस्से को गहराई से स्ट्रेच करते हैं।

इस आसन के नियमित अभ्यास करने से हैमस्ट्रिंग यानी जांघ के पीछे की मांसपेशियां, पैसिव तरीके से लंबी और लचीली होती हैं। यह एकमात्र ऐसा योग आसन है जो शरीर के पीछे वाले हिस्से का लचीलापन और आगे वाले हिस्से की ताकत दोनों को एक साथ बढ़ाता है, ताकि वह लचीलापन सिर्फ बैठे-बैठे न रहे, बल्कि काम करते समय भी टिके रहे।

हार्ट पेशंट को ज्यादा लंबे समय तक नहीं बैठना चाहिये!

दिल के रोगियों के लिए लंबे समय तक के लिए नहीं बैठना चाहिए। कम से कम शोधकर्ताओं का तो यही कहना है। वे अक्सर सलाह देते हैं कि हमें लगातार बैठने की बजाए थोड़ी थोड़ी देर में चारों ओर चलते रहना चाहिये। यह सलाह उनके लिये भी है जो नियमित व्यायाम करते हैं। लंबे समय तक लगातार बैठे रहने से दिल के मरीज के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

गतिहीन कार्यों के कुछ प्रकार के होते हैं जैसे, सोफे पर बैठ कर लगातार टीवी देखना, ड्राइविंग, ऑफिस में काम करना आदि। इस तरह की गतिविधियों में लीन रहने की बजाए आप को अपने दिल की रक्षा करनी चाहिये और लगातार बैठने से बचना चाहिये।

एक रिसर्च में 25० लोगों के ऊपर एक्सपेरिमेंट किया गया जो कि पहले से दिल के रोगी थे और साथ में व्यायाम भी करते हैं, ऐसे में जब उन्हें लगातार बैठाया गया तो उन का क्या हाल हुआ। आइये जानते हैं... शोधकर्ताओं ने रोगियों को एकटिविटी मॉनीटर पहनाया, जिससे उनके लगातार बैठने और चलने की गतिविधी का डाटा पता चलता रहे। आखिर में एक्सपर्ट ने डाटा को स्टडी कर



के ये निशकर्ष निकाला कि हार्ट पेशंट के लिये लंबे समय तक बैठे रहना बड़ा ही घातक हो सकता है। तो अगर आपको आगे चल कर दिल का रोगी नहीं बनना है तो अभी से व्यायाम करना और लंबे समय तक बैठने की आदत छोड़ दीजिये। या फिर

अगर आप पहले से ही हार्ट पेशंट हैं तो अच्छा होगा कि अब आप ऑफिस में लंबे समय तक ना बैठे रहें। साथ ही वे लोग जो टी वी ज्यादा देर तक बैठ कर देखते हैं, उन्हें भी सतर्क हो जाना चाहिये।

रहना है हमेशा जवान तो खाएं ये फूड्स

आज की तारीख में कौन ऐसा है जो युवा नहीं दिखना चाहता है। युवा दिखना हर इंसान की प्रमुखता में होता है। औरतें ही नहीं बल्कि पुरुष भी युवा दिखने के लिए लालायित रहते हैं। आपको बता दें कि खूबसूरत, खिली-खिली और जवां त्वचा का एक ही राज है वो है- सही खानपान और नियमित जीवनशैली। अगर आपने इन पर संतुलन बना लिया तो बुढ़ापा आपको काफी देर से छुयेगा। इस आर्टिकल में हम आपको ऐसे ही फूड्स के बारे में बता रहे हैं।

ऐवोकाडो: ऐवोकाडो में विटामिन ई की पर्याप्त मात्रा होती है। इसके अलावा, ऐवोकाडो में पाये जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट स्किन के लिए बेहद लाभकारी होते हैं।

ऐवोकाडो स्किन सेल को रिजनेरेट करता है। स्किन सेल रिजनेरेट होने से त्वचा में ताजगी आती है और आप जवां-जवां दिखने लगती हैं।

किडनी बीन्स (राजमा): किडनी बीन्स में फायबर और पोटेशियम की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। यह शरीर के बेड कोलेस्ट्रॉल को दूर करने में सहायक होती है। हार्ट की बीमारियों में किडनी बीन बेहद लाभकारी होती है। शोषों में यह बात सामने आई है कि किडनी बीन्स खाने से हार्ट की बीमारियों का खतरा कई गुना कम हो जाता है। इसके अलावा किडनी बीन्स में काफी मात्रा में प्रोटीन होता है जो शरीर के लिए लाभकारी होता है।

डार्क चॉकलेट: कोई भी चॉलेट जिसमें

लगभग 7० फीसदी कोको होता है वह प्रोटीन और विटामिन-बी का खजाना मानी जाती है। इस तरह की चॉकलेट को रोज खान से फैट बर्न होता है और त्वचा और बालों में सुधार आता है।

ब्रोकली: ब्रोकली फाइबर और विटामिन-सी की सबसे अच्छा सोर्स है। यह केवल वजन कंट्रोल करने में सहायक नहीं होता बल्कि हार्ट की बीमारियों में भी बेहद फायदेमंद होता है।

ब्लूबेरी: ब्लूबेरी में विटामान-सी की अत्यधिक मात्रा पाई जाती है इससे खून का सर्कुलेशन दुस्त होता है ब्लूबेरी में ऐसे एंटी मिनरल पाए जाते हैं जिनमें बुढ़ापे को कम करने के गुण पाए जाते हैं ब्लूबेरी में पोटेशियम की काफी मात्रा होती है।

शब्द सामर्थ्य -048

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता

15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा,

मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. श्रृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रिय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 47 का हल

मै	दा	न		स	र	ग	म	
त्री		सी			क्षा		धु	र्ी
	सा	ह	स				र	
स्वा	ग	त		स	म	झौ	ता	
व	र			र				म
लं		वि	ला	स			दा	म
बी	न		ज		सा	मा	न	ता
	ज		वा	हि	या	त		
त	र	की	ब		ना		खा	ली

शेपवियर पहनते समय न करें ये 5 गलतियां, हो सकता है नुकसान

शेपवियर एक ऐसा कपड़ा है, जिसे पहनने से शरीर को एक अच्छा रूप मिलता है। यह खासकर तब मददगार होता है जब आप किसी खास मौके पर जल्दी से अच्छा दिखना चाहते हैं। हालांकि, शेपवियर पहनते समय कुछ सामान्य गलतियां हो सकती हैं। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी ही गलतियों के बारे में बताएंगे, जिनसे आपको बचना चाहिए ताकि आप अपने शेपवियर का सही उपयोग कर सकें और सबसे अच्छे दिखें।

गलत साइज का चयन करना: शेपवियर खरीदते समय सबसे बड़ी गलती सही साइज का चयन न करना है। कई लोग अपने सामान्य कपड़ों के साइज को देखकर शेपवियर का साइज चुन लेते हैं, जो सही नहीं है। शेपवियर का साइज हमेशा थोड़ा टाइट होना चाहिए ताकि वह सही तरीके से शरीर को सपोर्ट कर सके। सही साइज चुनने से न केवल आपका लुक बेहतर होगा, बल्कि आप पूरे दिन आरामदायक महसूस करेंगे।

बहुत ज्यादा टाइट शेपवियर पहनना: बहुत ज्यादा टाइट शेपवियर पहनना भी एक बड़ी गलती हो सकती है। हालांकि, यह सही है कि शेपवियर थोड़ा टाइट होना चाहिए, लेकिन अगर वह बहुत ज्यादा टाइट होगा तो इससे आपको असुविधा हो सकती है और आपकी त्वचा पर निशान पड़ सकते हैं। इससे आपकी चलने-फिरने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है। इसलिए हमेशा अपने शेपवियर को थोड़ा ढीला ही चुनें ताकि आप पूरे दिन आरामदायक महसूस कर सकें और बिना किसी परेशानी के चल-फिर सकें।

गलत कपड़े का चयन करना: शेपवियर खरीदते समय कपड़े के प्रकार पर ध्यान देना जरूरी है। कई लोग सिर्फ दिखावट देखकर ही शेपवियर खरीद लेते हैं, जबकि कपड़े का प्रकार भी महत्वपूर्ण होता है। उदाहरण के लिए अगर आप गर्मियों में शेपवियर पहन रहे हैं तो सूती या हल्के कपड़े का चयन करें ताकि आपकी त्वचा को हवा लगे और आप ठंडा महसूस करें। सर्दियों में गर्म और भारी कपड़े का चयन करें ताकि ठंड से बच सकें।

सही तरीके से न पहनना: शेपवियर पहनने का तरीका भी महत्वपूर्ण होता है। कई लोग जल्दी-जल्दी या गलत तरीके से शेपवियर पहन लेते हैं, जिससे उसका प्रभाव कम हो जाता है। सही तरीके से पहनने पर ही इसका पूरा लाभ मिलता है। शेपवियर को धीरे-धीरे पहनें और सुनिश्चित करें कि वह हर हिस्से पर सही तरीके से फिट हो रहा हो। इसके अलावा शेपवियर को पहनने से पहले अपनी त्वचा को साफ और सूखा रखें ताकि वह आरामदायक महसूस हो।

समय-समय पर बदलना: अक्सर लोग एक ही शेपवियर लंबे समय तक पहन लेते हैं, जिससे उसकी गुणवत्ता कम हो सकती है। समय-समय पर अपने शेपवियर को बदलते रहना चाहिए ताकि वह हमेशा नई जैसी लगे और सही तरीके से काम करे। इन गलतियों को ध्यान में रखते हुए आप अपने शेपवियर का सही उपयोग कर सकते हैं और हर मौके पर सबसे अच्छे दिख सकते हैं। इन सुझावों को अपनाकर आप अपने शेपवियर अनुभव को और भी बेहतर बना सकते हैं।

पानी पीते समय न करें ये गलतियां, स्वास्थ्य को पहुंचा सकती हैं नुकसान

पानी पीना जीवन का सबसे सरल कार्य है, लेकिन इस दौरान भी कई छोटी-छोटी गलतियां हो जाती हैं, जो सेहत को प्रभावित कर सकती हैं। सही तरीके से पानी पीना बहुत जरूरी है ताकि शरीर को पूरा पानी मिल सके। आइए आज हम आपको पानी पीते समय की जाने वाली गलतियों के बारे में बताते हैं, जिनसे आपको बचना चाहिए ताकि आपका स्वास्थ्य सही बना रहे और आप स्वस्थ रह सकें।

पानी पीते समय सांस न रोकें : कई लोग पानी पीते समय सांस रोक लेते हैं, लेकिन ऐसा करना गलत है। इससे फेफड़ों में पानी जाने का खतरा बढ़ जाता है, जिससे फेफड़ों में संक्रमण हो सकता है। इसलिए पानी पीते समय कभी भी सांस रोककर नहीं पीना चाहिए। इसके अलावा पानी को धीरे-धीरे और छोटे-छोटे घूंट लेकर पीना चाहिए ताकि वह आसानी से पेट में पहुंच सके और शरीर को पूरा पानी मिल सके।

पानी पीते समय बातचीत करने से बचें : पानी पीते समय बातचीत करना भी एक आम गलती है, जिसे हमें सुधारने की जरूरत है। पानी पीते समय बात करने से हमारा ध्यान भटक जाता है और हम सही मात्रा में पानी नहीं पी पाते। इसके अलावा इससे खाना भी सही तरीके से नहीं पचता। इसलिए जब आप पानी पी रहे हों तब चुपचाप पानी पिएं और ध्यान दें कि आप कितनी मात्रा में पानी पी रहे हैं।

खाने के तुरंत बाद न पिएं पानी: खाने के तुरंत बाद पानी पीना भी गलत है क्योंकि इससे पाचन क्रिया पर बुरा असर पड़ता है। खाना करने के तुरंत बाद पानी पीने से पाचन क्रिया पर बुरा असर पड़ता है। इससे पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है और खाना सही तरीके से पच नहीं पाता। इससे गैस बनने लगती है और पेट में जलन भी होती है। इसलिए खाने के कम से कम 30 मिनट बाद ही पानी पीना चाहिए।

ठंडा पानी न पिएं: ठंडा पानी पीने से गले में खराश हो सकती है और सर्दी-बुखार का खतरा भी बढ़ सकता है। ठंडे पानी से पाचन क्रिया पर भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए ठंडा पानी न पीकर सामान्य तापमान वाला पानी ही पिएं। इस तरह आप इन छोटी-छोटी गलतियों को सुधारकर अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं।

विद्या बालन, आर. बाल्की के साथ फिर कर रही हैं वापसी, नई तमिल फिल्म की शूटिंग शुरू

विद्या बालन एक बार फिर फिल्ममेकर आर. बाल्की के साथ काम करने जा रही हैं। दोनों एक नई तमिल फिल्म के लिए साथ आए हैं और फिल्म पर काम शुरू हो चुका है। गौरतलब है कि वर्ष 2009 में रिलीज हुई फिल्म पा के बाद यह विद्या बालन और आर. बाल्की की पहली तमिल फिल्म होगी।

अपने सोशल मीडिया के ज़रिये अपने दर्शकों से इसकी जानकारी साझा करने के उद्देश्य से विद्या बालन ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक तस्वीर शेयर की है, जिसमें वह हाथ में स्क्रिप्ट लिए कुर्सी पर बैठी नजर आ रही हैं। चश्मा लगाए और लंबी चोटी में उनका लुक काफी सिंपल दिखाई दे रहा है।

तस्वीर के साथ उन्होंने लिखा है, आर. बाल्की के साथ नई तमिल फिल्म, नई शुरूआत। इसके साथ दिल का इमोजी लगाकर उन्होंने अपनी बात खत्म की है लेकिन उनकी इस पोस्ट से साफ है कि उन्होंने अपनी नई तमिल फिल्म पर काम शुरू कर दिया है। हालांकि विद्या ने अभी फिल्म के बारे में ज्यादा जानकारी शेयर नहीं की है, लेकिन इतना तय है कि आर. बाल्की के साथ उनका दोबारा काम करना जरूर खास है। इससे पहले दोनों ने पा में साथ काम किया था, जो 2009 में रिलीज हुई थी।

वर्कफ्रंट की बात करें तो विद्या बालन इसी महीने 15 अक्टूबर 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होने जा रही रजनीकांत स्टार जेलर 2 में नजर आनेवाली हैं। फिल्म



में वह कांता का किरदार निभा रही हैं। नेल्सन दिलीप कुमार के निर्देशन में बनी यह फिल्म सन पिक्चर्स की प्रस्तुति है। इसके अलावा विद्या बालन एक बार फिर अक्षय कुमार के साथ नजर आएंगी।

अनीस बज्मी के निर्देशन में बन रही इस अनटाइटल्ड कॉमेडी फिल्म में राशी खन्ना भी हैं। फिल्म 4 दिसंबर 2026 को

सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इसका केरल शेड्यूल पूरा हो चुका है। फिलहाल नई तमिल फिल्म के साथ विद्या बालन के पास इस समय अलग-अलग भाषाओं और जॉनर की कई फिल्में हैं। ऐसे में आर. बाल्की के साथ उनकी दोबारा जोड़ी को लेकर अब फैस की निगाहें इस नए प्रोजेक्ट पर जम गई हैं।

मां बनना चाहती है क्रिस्टल डिसूजा ? एग्स फ्रीजिंग कराने की इच्छा जताई



टेलीविजन जगत की लोकप्रिय अभिनेत्री और रियलिटी शो स्टार क्रिस्टल डिसूजा ने भविष्य में मां बनने को लेकर अपनी इच्छा जाहिर की है। 36 वर्षीय अभिनेत्री ने कहा है कि वह अपने अंडाणुओं को सुरक्षित रखने के विकल्प पर विचार कर रही हैं। हालांकि, उन्होंने अभी तक शादी नहीं की है और यह स्पष्ट किया कि उनकी पहली इच्छा स्वाभाविक रूप से मां बनने की है। यदि ऐसा संभव नहीं हो पाता है तो अंडाणु सुरक्षित रखना भविष्य के लिए एक

विकल्प हो सकता है।

क्रिस्टल ने मातृत्व को लेकर अपने विचार साझा करते हुए कहा कि यदि कोई महिला भविष्य में अपने बच्चे चाहती है या किसी कारण से मातृत्व में देरी करना चाहती है तो अंडाणु सुरक्षित रखना एक विकल्प हो सकता है। उन्होंने कहा कि वह खुद भी इस प्रक्रिया के बारे में सोच रही हैं।

अभिनेत्री ने यह नहीं कहा कि वह बिना शादी के मां बनने की योजना बना रही हैं।

उन्होंने केवल भविष्य में मां बनने की अपनी इच्छा और इसके लिए उपलब्ध विकल्पों के बारे में बात की। उनका कहना है कि वह चाहती हैं कि उनके बच्चे स्वाभाविक रूप से हों, लेकिन परिस्थितियां अनुकूल नहीं रहने पर अंडाणु सुरक्षित रखने का विकल्प मौजूद रहेगा।

क्रिस्टल ने बच्चों को गोद लेने के विकल्प पर भी अपनी राय रखी। उन्होंने कहा कि यदि किसी व्यक्ति को अपने जैविक बच्चे नहीं चाहिए तो गोद लेना भी परिवार बनाने का अच्छा माध्यम है। दुनिया में ऐसे कई बच्चे हैं जिन्हें परिवार और बेहतर जीवन देने के लिए गोद लिया जा सकता है।

अंडाणु सुरक्षित रखने के बढ़ते चलन पर उन्होंने कहा कि आजकल महिलाएं अपने भविष्य को ध्यान में रखते हुए इस विकल्प पर विचार कर रही हैं। उनके अनुसार, यदि कोई महिला आगे चलकर अपने बच्चे चाहती है, लेकिन फिलहाल इसके लिए तैयार नहीं है, तो अंडाणुओं को सुरक्षित रखना एक विकल्प हो सकता है।

क्रिस्टल ने अपनी इच्छा जाहिर करते हुए कहा कि वह एक दिन खुद के बच्चे चाहती हैं और उम्मीद करती हैं कि वह स्वाभाविक रूप से मां बनेंगी। हालांकि, यदि ऐसा नहीं हो पाता है तो अंडाणु सुरक्षित रखने की तकनीक उनके लिए एक विकल्प रहेगी।

राजधानी में लोग अपने घरों में भी सुरक्षित नहीं: गणेश गोदियाल

हमारे संवाददाता

देहरादून। रायपुर क्षेत्र के विष्णुलोक में बुजुर्ग दंपती एवं उनकी घरेलू सहायिका की निर्मम हत्या की घटना ने पूरे प्रदेश को झकझोर कर रख दिया है। इस जघन्य हत्याकांड पर प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने गहरा दुःख व्यक्त करते हुए प्रदेश की कानून-व्यवस्था को लेकर गंभीर सवाल खड़े किए हैं।

गोदियाल ने कहा कि राजधानी देहरादून में दिनदहाड़े एक घर में घुसकर तीन लोगों की हत्या होना अत्यंत गंभीर और चिंताजनक घटना है। यह केवल दो परिवारों के लिए अपूर्णीय क्षति नहीं है, बल्कि राजधानी की सुरक्षा व्यवस्था पर भी बड़ा सवाल है। जब लोग अपने घर के भीतर भी सुरक्षित महसूस न करें तो सरकार और पुलिस प्रशासन को अपनी जिम्मेदारी का जवाब देना चाहिए। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार अपराध नियंत्रण और कानून-व्यवस्था को लेकर बड़े-बड़े दावे करती है, लेकिन राजधानी में लगातार सामने आ रही गंभीर आपराधिक घटनाएं इन दावों पर प्रश्नचिह्न खड़ा करती हैं। रायपुर का तिहरा हत्याकांड बताता है कि आम नागरिकों की सुरक्षा को लेकर सरकार गंभीर एवं जवाबदेह नहीं है। उन्होंने कहा कि जब प्रदेश की राजधानी का यह हाल है तो बाकी प्रदेश की कानून व्यवस्था का अंदाजा खुद ही लगाया जा सकता है।

प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष ने कहा कि इस घटना की निष्पक्ष एवं समयबद्ध जांच होनी चाहिए और हत्या के पीछे के प्रत्येक पहलू को सामने लाया जाना चाहिए। यदि इस वारदात में किसी प्रकार की सुरक्षा चूक, लापरवाही या अन्य आपराधिक नेटवर्क की भूमिका सामने आती है तो उसकी भी जांच कर दोषियों के खिलाफ कठोर कार्रवाई की जानी चाहिए। गोदियाल ने कहा कि कांग्रेस पार्टी पीड़ित परिवारों के साथ खड़ी है।

उन्होंने सरकार से मांग की कि पीड़ित परिवारों को हरसंभव सहायता उपलब्ध कराई जाए तथा राजधानी में वरिष्ठ नागरिकों, महिलाओं और आम नागरिकों की सुरक्षा के लिए प्रभावी पुलिसिंग एवं निगरानी व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। उन्होंने कहा कि सरकार और पुलिस प्रशासन को केवल घटना के बाद बयान देने तक सीमित नहीं रहना चाहिए, बल्कि अपराध रोकने के लिए जवाबदेह और प्रभावी व्यवस्था जमीन पर दिखाई देनी चाहिए। देहरादून सहित पूरे प्रदेश में नागरिकों के मन से भय दूर करना सरकार और पुलिस प्रशासन की प्राथमिक जिम्मेदारी है।

कांग्रेस पर भाजपा का ‘काउंटर अटैक’

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण यानी एसआईआर को लेकर भाजपा और कांग्रेस के बीच सियासी टकराव लगातार तेज होता जा रहा है। कांग्रेस जहां एसआईआर की प्रक्रिया और मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार की भूमिका पर सवाल उठाते हुए विरोध-प्रदर्शन कर रही है, वहीं भाजपा ने इसे संवैधानिक प्रक्रिया को कमजोर करने की कोशिश करार दिया है। दिल्ली में कांग्रेस और विपक्षी दलों के प्रदर्शन के बाद उत्तराखंड भाजपा प्रदेश अध्यक्ष एवं राज्यसभा सांसद महेंद्र भट्ट ने कांग्रेस पर तीखा हमला बोला। भट्ट ने सवाल उठाया कि क्या दिवंगत और फर्जी लोगों को मतदाता बनाए रखने की कांग्रेस की मंशा देशद्रोह जैसी नहीं है? उन्होंने कहा कि मतदाता सूची का पुनरीक्षण लोकतांत्रिक व्यवस्था की बुनियादी प्रक्रिया है। भाजपा का तर्क है कि मृत, डुप्लीकेट अथवा स्थान बदल चुके मतदाताओं के नामों का सत्यापन और आवश्यकतानुसार सुधार चुनावी प्रक्रिया की पारदर्शिता से जुड़ा विषय है।

भट्ट ने कांग्रेस के उस आरोप पर भी सवाल उठाया जिसमें मौजूदा मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार की भूमिका को लोकसभा चुनाव से जोड़कर सवाल खड़े किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि कुमार फरवरी 2025 में मुख्य चुनाव आयुक्त बने, जबकि लोकसभा चुनाव 2024 में ही हो चुके थे। निर्वाचन आयोग की आधिकारिक जानकारी के अनुसार ज्ञानेश कुमार ने 19 फरवरी 2025 को 26वें मुख्य चुनाव आयुक्त



◆मूर्वी और डुप्लीकेट नामों की छंटनी पर दोनों दलों में उत्तराखंड में आर-पार की जंग
◆सड़क पर विपक्ष, निशाने पर चुनाव आयुक्त,फर्जी वोटर्स की ढाल बनेगी कांग्रेस
◆मतदाता सूची में मृत और डुप्लीकेट नामों के सत्यापन से कांग्रेस को आपत्ति क्यों

के रूप में कार्यभार संभाला था। भाजपा का सवाल है कि यदि ज्ञानेश कुमार की नियुक्ति को लेकर कांग्रेस को चुनावी प्रक्रिया पर संदेह है तो 2024 के लोकसभा चुनाव के परिणामों को लेकर उसका तर्क क्या है। भट्ट ने इसी संदर्भ में केरल और तमिलनाडु समेत उन राज्यों का भी उल्लेख किया जहां विपक्षी दल सत्ता में हैं और राहुल गांधी, प्रियंका गांधी तथा मल्लिकार्जुन खरगे जैसे कांग्रेस नेता निर्वाचित हुए हैं।

एसआईआर का विवाद अब महज मतदाता सूची के तकनीकी पुनरीक्षण तक सीमित नहीं रहा। कांग्रेस और विपक्षी दल इसे चुनावी पारदर्शिता और मताधिकार से जोड़कर उठा रहे हैं। छह अक्टूबर को राहुल गांधी के नेतृत्व में विपक्षी सांसदों ने चुनाव आयोग की ओर मार्च किया और मुख्य चुनाव आयुक्त के इस्तीफे की मांग की। प्रदर्शनकारियों को बाद में पुलिस ने हिरासत में लिया और उन्हें रिहा कर दिया गया। विपक्ष का कहना है कि एसआईआर से पात्र मतदाताओं के नाम प्रभावित होने की

आशंका है और प्रक्रिया को अधिक पारदर्शी बनाया जाना चाहिए। दूसरी ओर निर्वाचन आयोग का कहना है कि उसके निर्णय निर्धारित संवैधानिक और कानूनी प्रक्रिया के तहत लिए जा रहे हैं। आयोग ने यह भी कहा है कि एसआईआर समेत उसके फैसले पूर्ण आयोग की मंजूरी से लिए गए हैं।

उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव से पहले एसआईआर का मुद्दा भाजपा और कांग्रेस के बीच राजनीतिक बहस का नया मोर्चा बनता दिख रहा है। भाजपा इसे मतदाता सूची को शुद्ध और पारदर्शी बनाने की प्रक्रिया के रूप में पेश कर रही है, जबकि कांग्रेस इसे मतदाताओं के अधिकारों से जुड़ा सवाल बता रही है। भाजपा के हमले का राजनीतिक निशाना साफ है। कांग्रेस से यह पूछा जा रहा है कि यदि उसका उद्देश्य पात्र मतदाताओं के अधिकारों की रक्षा करना है तो वह मृत, डुप्लीकेट और स्थानांतरित मतदाताओं के नामों के सत्यापन का विरोध क्यों कर रही है। वहीं कांग्रेस की चुनौती यह है कि वह एसआईआर को लेकर उठाई जा रही अपनी आपत्तियों को ठोस आंकड़ों और प्रमाणों के साथ जनता के सामने रखे।

इस तरह एसआईआर अब केवल मतदाता सूची के पुनरीक्षण की प्रशासनिक प्रक्रिया नहीं रह गया है। 2027 के चुनावी माहौल में यह लोकतंत्र, मतदाता सूची की विश्वसनीयता और चुनाव आयोग की निष्पक्षता को लेकर भाजपा-कांग्रेस के बीच वैचारिक और राजनीतिक संघर्ष का नया मुद्दा बन चुका है।

सू- दोकू क्र.048								
	9			2				1
		5	1				3	
7				9		8		5
	8		3		7		5	
2		7				1		3
	4			1			8	
6		2			9			
	5		7			3		
		8		5			6	7

नियम 1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों 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.47का हल								
	7	8	2	6	3	1	4	5	9
	6	4	1	8	5	9	2	7	3
	9	3	5	4	7	2		1	8
	2	6	3	1	9	7	8		4
	5	7	8	3	6	4	1	9	2
	1	9	4	5	2	8	7	3	6
	4	5	7	2	8	3	9	6	1
	3	1	6	9	4	5	8	2	7
8	2	9	7	1	6	3	4	5	

बीच सफर में फिर जवाब देने लगीं ई-टिकटिंग मशीनें

रुड़की(आरएनएस)। रोडवेज डिपो की बसों में ई-टिकटिंग मशीनों की खराबी फिर से सामने आने लगी है। मशीनों के बीच सफर में बंद हो जाने से परिचालकों को टिकट बनाने में परेशानी हो रही है, वहीं डिजिटल भुगतान करने वाले यात्रियों को भी असुविधा हो रही है। परिचालकों के अनुसार ड्यूटी शुरू होने के समय मशीन पूरी तरह चार्ज दिखाई देती है, लेकिन कुछ घंटे चलने के बाद अचानक बैटरी तेजी से कम होने लगती है। कई मामलों में मशीन चार-पांच प्रतिशत बैटरी दिखाने के बाद बंद हो जाती है। इससे रास्ते में टिकट जारी करने का काम प्रभावित होता है।

नगर पालिका पर व्यापारियों का उत्पीड़न करने का आरोप

नई टिहरी(आरएनएस) तहसील दिवस में पहुंचे लोगों ने सड़क, आपदा, पेयजल, भवन प्रतिकर, पार्किंग और भूमि अभिलेख आदि समस्याएं उठाई गईं। डीएम नितिका खंडेलवाल ने कई शिकायतों का निस्तारण करते हुए अधिकारियों को अन्य समस्याओं का शीघ्र निस्तारण करने के निर्देश दिए हैं। नरेंद्रनगर में आयोजित तहसील दिवस में ग्राम डौर निवासी वीरेंद्र सिंह भंडारी ने कहा कि उन्हें आपदा से क्षतिग्रस्त भवन का मुआवजा नहीं मिल पाया है। राजेंद्र सिंह गुसाईं ने व्यापारियों की समस्याएं उठाते हुए नगर पालिका पर व्यापारियों का उत्पीड़न करने का आरोप लगाया। होशियार सिंह भंडारी ने कुंजापुरी मंदिर में बारिश से क्षतिग्रस्त पार्किंग बनाने की मांग की। कोठियाल ने खतौनी में नाम शुद्धीकरण का मामला रखा,। सुरेंद्र सिंह पुंडीर ने ग्राम तलाई मोटर मार्ग का निर्माण जनभावनाओं के अनुरूप कराए जाने की मांग की। ग्राम सल्डोगी निवासी धनवीर भंडारी ने क्षतिग्रस्त प्राथमिक स्कूल भवन की मरम्मत करने की मांग की। ग्राम डौर के होशियार सिंह कैतुरा और विक्रम कैतुरा ने आपदा के कारण क्षतिग्रस्त रास्तों, पुलों और जर्जर स्कूल भवन की मरम्मत करने की मांग की।

सीएचसी तो बना, सुविधाएं पीएचसी से भी बदतर

नई टिहरी(आरएनएस) शौलधार ब्लॉक के लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधा देने के लिए 2012 में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र का उच्चीकरण कर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र कंडीसौड़ तो बना दिया गया लेकिन 14 साल बाद भी अस्पताल में विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवाएं शुरू नहीं हो पाई हैं।

शौलधार क्षेत्र में स्वास्थ्य सुविधा की शुरुआत वर्ष 1957 में छाम में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र से हुई थी। वर्ष 2005 में टिहरी बांध की झील में छाम बाजार डूबने के बाद 2006 में कंडीसौड़ में 20 नाली भूमि पर अस्पताल का निर्माण कराया गया। वर्ष

2012 में इसका उच्चीकरण कर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र बनाया गया। अस्पताल परिसर के विस्तार के साथ डॉक्टरों के आवास के लिए करोड़ों रुपये की लागत से भवन भी तैयार किए गए, लेकिन स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार नहीं हो पाया। सीएचसी में डॉक्टरों के 10 पद सृजित हैं, लेकिन वर्तमान में 7 डॉक्टर ही कार्यरत हैं। विशेषज्ञ डॉक्टरों की कमी का सीधा असर अस्पताल की ओपीडी पर भी दिखाई दे रहा है। यहां रोजाना ओपीडी 45 से 50 मरीजों के आसपास ही सीमित रहती है। वर्ष 2022 में विधायक निधि से दंत चिकित्सा के लिए लाखों रुपये की डेंटल

चेयर और अन्य उपकरण खरीदे गए थे। दंत रोग डॉक्टर नहीं होने के कारण इनका उपयोग नहीं हो पा रहा है। वहीं खनिज न्यास फाउंडेशन से वर्ष 2024-25 में लाखों रुपये की लागत से एक्सरे मशीन स्थापित की गई। जिला पंचायत सदस्य सुनील जुयाल, जिला बार एसोसिएशन के अध्यक्ष जयवीर सिंह रावत, प्रधान संगठन के ब्लॉक अध्यक्ष युद्धवीर सिंह रावत का कहना है कि सीएचसी में विशेषज्ञ डॉक्टरों की कमी का सबसे ज्यादा असर महिलाओं पर पड़ रहा है। गर्भवती महिलाओं को प्रसव के लिए करीब 70 किलोमीटर दूर जिला अस्पताल बौराड़ी या उत्तरकाशी जाना पड़ता है।



बिगड़ती कानून-व्यवस्था को लेकर कांग्रेस ने एसएसपी को सौंपा ज़ापन

हमारे संवाददाता

देहरादून। जिले में बढ़ते अपराध, महिला सुरक्षा, नशाखोरी, साइबर ठगी, स्ट्रीट क्राइम और यातायात व्यवस्था को लेकर चिंता जताते हुए उत्तराखण्ड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रदेश उपाध्यक्ष लालचन्द शर्मा के नेतृत्व में कांग्रेस प्रतिनिधिमंडल ने वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, देहरादून से मुलाकात कर ज़ापन सौंपा।

लालचन्द शर्मा ने कहा कि देहरादून में महिला सुरक्षा से लेकर नशाखोरी, स्ट्रीट क्राइम और साइबर अपराध तक कई गंभीर चुनौतियां सामने आ रही हैं। पुलिस प्रशासन को इन मामलों में प्रभावी और त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि आम नागरिकों, विशेषकर महिलाओं और युवाओं में सुरक्षा का विश्वास मजबूत करने के लिए संवेदनशील क्षेत्रों में पुलिस की नियमित मौजूदगी बढ़ाई जानी चाहिए। कांग्रेस प्रतिनिधिमंडल ने मांग की कि डीएवी, डीबीएस, ग्राफिक एरा, यूपीईएस सहित प्रमुख कॉलेजों, कोचिंग सेंटरों और छात्रावासों के आसपास मनचलों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए।

नशाखोरी पर प्रभावी रोक लगाने की मांग करते हुए प्रतिनिधिमंडल ने कहा कि शैक्षणिक संस्थानों के आसपास नशीले पदार्थों की बिक्री पर सख्ती से रोक लगाई जाए। केवल छोटे स्तर पर कार्रवाई के बजाय मुख्य तस्करों और नशे के नेटवर्क के खिलाफ प्रभावी कार्रवाई की जाए। साइबर अपराध के बढ़ते मामलों को लेकर कांग्रेस ने डिजिटल अरेस्ट, फर्जी निवेश और ऑनलाइन ठगी से बचाव के लिए व्यापक जागरूकता अभियान चलाने की मांग की। स्ट्रीट क्राइम पर रोक के लिए आईएसबीटी, रेलवे स्टेशन और संवेदनशील मार्गों पर सरप्राइज पिकेट्स लगाने तथा किराएदारों, घरेलू सहायकों, ऑटो एवं ई-रिक्शा चालकों और बाहरी श्रमिकों के सत्यापन की व्यवस्था प्रभावी करने की मांग की गई। पूर्व विधायक राजकुमार ने गांधी रोड पर लगने वाले अवैध संडे मार्केट का मुद्दा उठाते हुए कहा कि प्रत्येक रविवार को सड़क पर अवैध रूप से बाजार लगने के कारण क्षेत्र में भारी जाम की स्थिति पैदा हो जाती है। इससे स्थानीय व्यापारियों, दुकानदारों और आम नागरिकों को आवागमन में काफी परेशानी का सामना करना पड़ता है। इस अवसर पर पूर्व विधायक राजकुमार, प्रदेश प्रवक्ता दीप वोहरा, राजीव पुंज, राजेश शर्मा पार्षद अर्जुन सोनकर, पार्षद वीरेंद्र बिष्ट, आशु रतूड़ी, पार्षद सुमनद्र बोरा, पार्षद रमेश कुमार मंगू सहित कई लोग मौजूद रहे।

25 साल बेमिसाल, शिव सेना ने किया रक्तदान शिविर का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 25 वर्ष के गौरवशाली राष्ट्रसेवा काल (7 अक्टूबर 2001 – 7 अक्टूबर 2026) को शिव सेना ने रक्तदान शिविर का आयोजन किया।

गुजरात के विकास पुरुष से लेकर विश्व के सबसे लोकप्रिय नेता तक, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 25 वर्ष के गौरवशाली राष्ट्रसेवा काल (7 अक्टूबर 2001 – 7 अक्टूबर 2026) को शिव सेना, उत्तराखंड का कोटि-कोटि नमन।



इस ऐतिहासिक उपलक्ष्य पर शिव सेना मुख्य नेता एवं महाराष्ट्र सरकार के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे के आदेशानुसार एवं शिव सेना राष्ट्रीय सचिव कैप्टन अभिजीत अडसूल के मार्गदर्शन में शिव सेना, उत्तराखंड द्वारा रक्तदान महायज्ञ का आयोजन किया गया। जिसमें सैकड़ों शिव सैनिकों ने बढ़-चढ़ कर रक्तदान कर रक्तदान महादान का संकल्प लिया। वहीं 200 से अधिक रक्त वीरों को शिव सेना की ओर से सम्मान मेडल एवं मोमेंटो देकर उनका मनोबल बढ़ाया गया। इस अवसर पर शिव सेना उत्तराखंड के राज्य प्रमुख सागर रघुवंशी ने कहा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के ये 25 साल सिर्फ सत्ता के नहीं, बल्कि सेवा, समर्पण और संकल्प के 25 साल हैं। शिव सेना का मूल मंत्र ही है 80 प्रतिशत समाज सेवा, 20 प्रतिशत राजनीति। रक्तदान से बड़ा कोई दान नहीं है, क्योंकि आपका दिया हुआ एक यूनिट रक्त किसी के पूरे परिवार की खुशियाँ बचाता है। हमारे युवा रक्त वीर ही शिव सेना की असली ताकत हैं और हम ऐसे सामाजिक कार्य निरंतर करते रहते हैं। इस कार्यक्रम में प्रदेश प्रचारक शिवम कुमार, गढ़वाल मंडल अध्यक्ष मुनिश चौहान, कुमाऊं मंडल अध्यक्ष अरुण कश्यप, नीरज जोशी, अरुण वर्मा, सुखवीर सिंह, हार्दिक बिष्ट, नीरज गोस्वामी, करण कुमार, नयन कुमार, अमित पाल, कर्ण गोस्वामी, सूरत कोशयारी, अदिति बिष्ट, भावना आर्या, सुमित्रा बिष्ट, कोमल, संगीता मेहता, सोनिया आर्या सहित सैकड़ों रक्त वीर शिव सैनिक उपस्थित रहे।

39,815 परिवारों को अपने गांव में मिली पक्की छत!

संवाददाता

देहरादून। प्रदेश के गांवों में जरूरतमंद और बेघर परिवारों को पक्के घर उपलब्ध कराने की दिशा में धामी सरकार लगातार काम कर रही है। प्रधानमंत्री आवास योजना-ग्रामीण (पीएमएवाई-जी) के आंकड़ों पर ही नजर दौड़ाएं तो वर्ष 2०22 से अब तक 39,815 परिवारों को इस योजना से लाभान्वित किया जा चुका है। इनमें सर्वाधिक 4882 आवास ऊधमसिंह नगर जनपद में बने हैं, जबकि हरिद्वार में 4493 और रुद्रप्रयाग जनपद में 4०32 परिवारों का पक्की छत का सपना साकार हुआ है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी लगातार बेघर परिवारों को पक्की छत उपलब्ध कराने पर जोर दे रहे हैं। इसके लिए वो प्रधानमंत्री आवास योजना-शहरी और ग्रामीण के तहत अधिक से अधिक आवासों की स्वीकृति के लिए लगातार प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और केंद्र सरकार के समक्ष पैरवी करते रहे हैं। और इसी का परिणाम रहा है कि जहां एक तरफ पीएम आवास योजना (शहरी) 2.० में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए उत्तराखण्ड को राष्ट्रीय स्तर पर पुरस्कृत भी किया जा चुका है। वहीं पीएम आवास योजना

किस जनपद में कितने आवास	
जनपद	आवास
चमोली	39००
पिथौरागढ़	3386
पौड़ी	3195
उत्तरकाशी	3०57
देहरादून	2839
चंपावत	2789
बागेश्वर	2279
टिहरी	2134
नैनीताल	148०
अल्मोड़ा	1349

◆प्रधानमंत्री आवास योजना-ग्रामीण ने पकड़ी रफतार, मुख्यमंत्री धामी की प्रभावी पैरवी से साकार हुआ सपना

ग्रामीण में भी राज्य लगातार उल्लेखनीय प्रदर्शन कर रहा है।

वर्ष 2०16 में शुरू की गई प्रधानमंत्री आवास योजना ग्रामीण का उद्देश्य सभी बेघर, कच्चे और जीर्ण शीर्ण मकानों में रह रहे परिवारों को बुनियादी सुविधायुक्त पक्का घर उपलब्ध कराना है। योजना के तहत लाभार्थी को प्रति आवास एक लाख 3० हजार रुपये की अनुदान राशि डीबीटी के माध्यम से सीधे उनके खाते में भेजी

दस सूत्रीय मांगों को लेकर प्रधान संगठन ने किया सचिवालय कूच

संवाददाता

देहरादून। अपनी दस सूत्रीय मांगों को लेकर प्रधान संगठन ने सचिवालय कूच किया। जहां पर पुलिस ने उनको बैरकेडिंग लगाकर रोक दिया। जिसके पश्चात उन्होंने जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां प्रदेश प्रधान संगठन के बैनर तले प्रदेश के प्रधान परेड ग्राउंड में एकत्रित हुए। जहां से उन्होंने प्रदेश अध्यक्ष योगिता कैन्तुरा रावत के नेतृत्व में सचिवालय के लिए कूच किया। जब वह सचिवालय के समक्ष पहुंचे तो पुलिस ने बैरकेडिंग लगाकर उनको रोक दिया। जिसके बाद प्रधानों व पुलिस के बीच

तीखी नॉक झोक हुई और वह बैरकेडिंग तोड़कर आगे निकल गये जिसके बाद पुलिस ने दूसरी बैरकेडिंग में उनको रोक दिया। जिसके बाद वह वहीं धरने पर बैठ गये। कुछ देर बाद जिला प्रशासन के माध्यम से उन्होंने मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया। उनका कहना था कि उनकी दस सूत्रीय मांगों को लेकर सरकार से मांग कर रहे हैं और सरकार द्वारा उनको हमेशा आश्वासन दिया कि उनकी मांगों को पूरा किया जायेगा। सरकार के द्वारा उनकी मांगों पर कोई विचार नहीं किया गया जिसके पश्चात उन्होंने 28 सितम्बर से पंचायतीराज निदेशालय में प्रदेश स्तरीय अनिश्चितकालीन धरना प्रदर्शन प्रारम्भ

गढ़भोज दिवस पर परोसे गए पारंपरिक पहाड़ी त्यंजन

संवाददाता

रुद्रपुर। सरदार भगतसिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर में राष्ट्रीय सेवा योजना के तत्वावधान में एक दिवसीय शिविर के अंतर्गत गढ़भोज दिवस का आयोजन उत्साह एवं उल्लास के साथ किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य उत्तराखंड की समृद्ध लोक-संस्कृति, पारंपरिक खान-पान एवं स्थानीय व्यंजनों से युवा पीढ़ी को परिचित कराना तथा इनके संरक्षण एवं संवर्धन के प्रति जागरूक करना रहा।

कार्यक्रम में स्वयंसेवियों ने उत्तराखंड के पारंपरिक व्यंजनों को आकर्षक ढंग से प्रस्तुत किया। झंगोरे की खीर, मंडुवे की रोटी, भट्ट की चुड़कानी, गहत की दाल, भांग की चटनी, काफुली, आलू के गुटके सहित विभिन्न पारंपरिक व्यंजनों ने सभी का ध्यान आकर्षित किया। इस अवसर पर पोस्टर प्रतियोगिता एवं स्लोगन प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया, जिसमें स्वयंसेवियों ने उत्साहपूर्वक प्रतिभाग किया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अवधेश नारायण सिंह ने गढ़भोज की



परंपरा को उत्तराखंड की सांस्कृतिक पहचान का महत्वपूर्ण हिस्सा बताते हुए कहा कि स्थानीय एवं पारंपरिक खाद्य पदार्थ हमारी संस्कृति के साथ-साथ को संरक्षित करने का आह्वान किया।

राष्ट्रीय सेवा योजना की प्रभारी डॉ. बसुन्धरा उपाध्याय ने कहा कि ऐसे आयोजन विद्यार्थियों को अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जोड़ने के साथ-साथ स्थानीय उत्पादों एवं पारंपरिक व्यंजनों के संरक्षण के लिए प्रेरित करते हैं।

कार्यक्रम अधिकारी शिल्पी अग्रवाल, डॉ दुर्गेश शुक्ला ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि प्रो0 दीपा वर्मा प्रो0सरबजीत यादव,प्रो0 सुमन

जाती है। साथ ही बीबी रामजी योजना का लाभ भी लाभार्थी को दिया जाता है।

मुख्यमंत्री की घोषणा के तहत वर्ष 2०22-23 से प्रति लाभार्थी किचन सामग्री बर्तन खरीद के लिए दी जाने वाली अतिरिक्त सहायता धनराशि ०5 हजार से बढ़ाकर ०6 हजार की गई है।

स्वच्छ भारत मिशन के तहत लाभार्थी को शौचालय निर्माण के लिए मनरेगा/स्वजल से 12 हजार की अतिरिक्त धनराशि दी जा रही है। इसके अलावा स्वयं के आवास के लिए 95 दिन की मजदूरी बीबी रामजी योजना से दी जा रही है। इसके साथ ही पेयजल सुविधा, उज्ज्वला गैस कनेक्शन और विद्युत कनेक्शन की सुविधा भी दी जा रही है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मार्गदर्शन में हमारी सरकार हर जरूरतमंद परिवार को पक्का घर उपलब्ध कराने के लिए संकल्पित है। प्रधानमंत्री आवास योजना (ग्रामीण) का लाभ हर पात्र परिवार तक पहुंचाने के लिए लगातार काम किया जा रहा है। योजना ने हजारों ग्रामीणों का पक्की छत का सपना साकार किया है।

कर दिया था जोकि आज तक जारी है। लेकिन अभी तक सरकार द्वारा उनकी जायज मांगों के निराकरण के लिए कोई आवश्यक कदन नहीं उठाया गया और ना ही उनके धरना स्थल पर सरकार का कोई जिम्मेदार मंत्री, अधिकारियों का नख पहुंचना सोचनीय विषय है जो काफी निराशाजनक है। इस अवसर पर प्रदेश अध्यक्ष श्सेगितस कैप्तुरा रावत, प्रकाश माहरा, पंकज पोखरियाल, विनोद बिजल्वाण, देवेन्द्र भण्डारी, हेमराज बिष्ट, सुधरी रतूड़ी, भूपेन्द्र रावत, जसपाल सिंह जस्सी, रूकम रावत, चरण सिंह चौहान, सीमा पाठक, पुष्पा चौहान आदि लोग शामिल रहे।

कुमार, प्रो प्रेमप्रकाश, प्रो0चारुचंद्र, प्रो0 दीपा,प्रो0सिद्ध,डॉ0 अनीता, डॉ स्निग्धा, डॉ दीपचंद्र डॉ विकार खान,डॉ रवीश,डॉ रविन्द्र,डॉ अनूप,डॉ अपर्णा,डॉ आरती,डॉ सुमन,डॉ नेहा अरोरा,डॉ हेमचंद्र पांडेय,मंजीत जी,आकाश बोरा,मदन रावत,छात्र संघ के पदाधिकारी गौरव कुशवाहा, पूर्व अध्यक्ष रजत सिंह बिष्ट,अजय,संगीता, कुलदीप,मुस्कान,अनू,अर्शी,करण, प्रेम कुमार, देव, संध्या, हरि अरोम, अर्शी,कशिश,रहनुमा,निसु आदि बड़ी संख्या में छात्र छात्राओं ने कार्यक्रम में प्रतिभाग के साथ ही अनेक कार्यक्रमों की प्रस्तुति से उपस्थित विद्वतजनों ने खूब सराहना की।

पिकअप और स्कूटी की भिड़ंत से युवक की मौत



हमारे संवाददाता पौड़ी। सड़क हादसे में पिकअप और स्कूटी की टक्कर हो जाने से स्कूटी सवार युवक की मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने मृतक के शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है। सड़क हादसे का यह मामला

पौड़ी-श्रीनगर मोटर मार्ग पर बैजवाड़ी गांव के समीप हुआ है। यहां पिकअप वाहन और स्कूटी की जोरदार भिड़ंत में स्कूटी सवार 25 वर्षीय युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसे के बाद मौके पर अफरा-तफरी मच गई। जिस पर स्थानीय लोगों ने घटना की सूचना आपातकालीन सेवा को दी। सूचना मिलने

के बाद 108 एंबुलेंस मौके पर पहुंची और घायल युवक को जिला अस्पताल पौड़ी ले जाया गया। अस्पताल में चिकित्सकों ने जांच के बाद युवक को मृत घोषित कर दिया। मृतक की पहचान अनुपम नेगी (25) पुत्र स्वर्गीय अर्जुन सिंह नेगी, निवासी बैजवाड़ी के रूप में हुई है। युवक की मौत की खबर गांव में पहुंचते ही परिवार और ग्रामीणों में शोक की लहर दौड़ गई। हादसे के बाद से गांव में मातम का माहौल है। जिला अस्पताल पौड़ी के पीएमएस डॉ. एलडी सेमवाल ने युवक की मौत की पुष्टि की है। हादसे में युवक को गंभीर चोटें आई थीं, जिसके बाद उसे तत्काल अस्पताल पहुंचाया गया था। फिलहाल पिकअप और स्कूटी की भिड़ंत किन परिस्थितियों में हुई, इसकी विस्तृत जानकारी सामने नहीं आई है। हादसे के कारणों को लेकर संबंधित स्तर पर जानकारी जुटाई जा रही है। सड़क हादसे की खबर के बाद क्षेत्र में भी शोक का माहौल है। ग्रामीणों ने युवक की असमय मौत पर दुख जताया है।

जिला चिकित्सालय उत्तरकाशी का नाम होगा स्व. गोपाल रावत जिला चिकित्सालय: सीएम

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तरकाशी जनपद को एक ऐतिहासिक सौगात दी है। ऐतिहासिक रामलीला मैदान में आयोजित सेवा ज्योति यात्रा एवं विकसित भारत संकल्प सभा के दौरान मुख्यमंत्री ने घोषणा की कि जिला चिकित्सालय उत्तरकाशी का नाम अब स्वर्गीय गोपाल रावत जिला चिकित्सालय के नाम से किया जाएगा। मुख्यमंत्री की इस घोषणा के साथ ही पूरे कार्यक्रम स्थल में तालियां गूंज उठी। गंगोत्री विधानसभा की जनता और भाजपा कार्यकर्ताओं में भारी खुशी का माहौल देखने को मिला।



गंगोत्री विधानसभा जनपद की सबसे हॉट सीट मानी जाती है। गंगोत्री विधानसभा से स्वर्गीय गोपाल रावत दो बार विधायक रहे। पहली बार 2007 में और दूसरी बार 2017 में उन्होंने जीत दर्ज की थी। हालांकि दूसरा कार्यकाल स्व गोपाल रावत पूरा नहीं कर पाए और लंबी बीमारी के चलते उनका निधन हो गया था। जनपद की गंगोत्री विधानसभा में स्वास्थ्य सुविधाओं के लिए गोपाल रावत का अतुलनीय योगदान रहा। स्वर्गीय गोपाल रावत को आज भी अच्छी स्वास्थ्य सुविधाओं के लिए आम जनता याद करती है। उन्होंने अपने कार्यकाल में गंगोत्री विधानसभा सहित पूरे जनपद की स्वास्थ्य व्यवस्था को सुधारने के लिए ऐतिहासिक कार्य किए। स्वर्गीय गोपाल रावत ने जिला चिकित्सालय और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों के लिए कई बड़ी सौगातें दी थीं। स्वर्गीय गोपाल रावत ने अपने दोनों कार्यकाल में हर संभव प्रयास किया कि आम गरीब मरीज को जिला अस्पताल में ही अच्छी सुविधा और अच्छा इलाज मिल सके।

चुनाव निष्पक्ष हों, सरकारें जवाबदेह हों : डॉ. मुरली मनोहर जोशी

संवाददाता

नई दिल्ली। चुनाव आयोग को लेकर जारी विवाद और दिल्ली में चल रहे विरोध प्रदर्शनों के बीच भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता और पद्म विभूषण डॉ. मुरली मनोहर जोशी ने लोकतंत्र, निष्पक्ष चुनाव और संवैधानिक संस्थाओं की जवाबदेही पर जोर दिया है।



मुरली मनोहर जोशी ने कहा कि लोकतंत्र की बुनियाद इस बात पर टिकी है कि चुनाव निष्पक्ष हों, सरकारें जवाबदेह हों और नौकरशाही पारदर्शी तरीके से काम करे। जोशी ने कहा कि जनता द्वारा, जनता के लिए और जनता की सरकार तभी कायम रह सकती है, जब लोकतांत्रिक व्यवस्था में इन सिद्धांतों का पालन हो। ईसीआई से जुड़े विवाद पर मुरली मनोहर जोशी ने कहा कि अगर संविधान का उल्लंघन होता है तो सुप्रीम कोर्ट को उस पर ध्यान देना चाहिए। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र को संवैधानिक सिद्धांतों के आधार पर ही काम करना चाहिए। जोशी ने कहा कि विपक्ष संवेदनशील और जिम्मेदार होना चाहिए और उसके पास जनता के सामने रखने के लिए स्पष्ट वैकल्पिक कार्यक्रम होना चाहिए। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि लोकतांत्रिक विरोध और राजनीतिक गतिविधियां संविधान के दायरे में रहकर होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि छात्रों की जायज मांगों को हमेशा सुना जाना चाहिए और पूरी सहानुभूति के साथ सुना जाना चाहिए। उन्होंने लाठीचार्ज के तरीके पर आपत्ति जताते हुए कहा कि यह सही तरीका नहीं है, किसी समस्या का समाधान लाठीचार्ज से नहीं निकल सकता अगर छात्रों की कोई समस्या है तो उनकी बात सुनी जानी चाहिए।

बुराइयों के खिलाफ खड़े होने वाले क्रातिवीर थे नाना पाटेकर : पीएम

संवाददाता

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने नई दिल्ली में 10वें इंडिया मोबाइल कांग्रेस में अपने संबोधन के दौरान दिग्गज अभिनेता नाना पाटेकर को श्रद्धांजलि दी। पीएम ने कहा, आज सुबह ही एक खबर आई है कि मशहूर अभिनेता नाना पाटेकर जी अब हमारे बीच नहीं रहे। वे एक बेहतरीन कलाकार थे, जिन्होंने अलग-अलग किरदारों के माध्यम से दर्शकों का दिल जीता।

पीएम मोदी ने कहा, नाना पाटेकर जी का जीवन तिरंगे की आन-बान और शान के लिए समर्पित रहा। वो बंधनों में नहीं रहे। पर्सि की तरह फिल्मों के आसमान में उड़े। उन्होंने समाज में व्याप्त व्यवस्था पर फिल्मों के माध्यम से करारा प्रहार किया।



वे ऐसे क्रातिवीर थे, जिन्होंने बुराइयों के विरुद्ध काम किया। उनकी वाणी जितनी तेज थी, उनकी खामोशी भी उतनी ही प्रभावी थी। वो देश विरोधियों पर निरंतर अंकुश के समर्थक थे। पीएम मोदी ने

सोशल मीडिया पोस्ट में लिखा, नाना पाटेकर की एक्टिंग की खासियत, उनकी जबरदस्त ऊर्जा और प्रभावशाली व्यक्तित्व ये गुण बहुत कम कलाकारों में देखने को मिलते हैं। नाना पाटेकर में ज्वालामुखी जैसी

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने किया नाबार्ड से वित्तपोषित किसान उत्पादक संगठनों द्वारा आयोजित सेब महोत्सव 3.0 का शुभारम्भ किया।

आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने नाबार्ड के शाखा कार्यालय, देहरादून में नाबार्ड से वित्तपोषित किसान उत्पादक संगठनों द्वारा आयोजित सेब महोत्सव 3.0 का शुभारम्भ किया। इस अवसर पर उन्होंने विभिन्न किसान उत्पादक संगठनों (एफपीओ) द्वारा उत्पादित सेब की विभिन्न प्रजातियों, कीवी, सब्जियों एवं अन्य कृषि उत्पादों की प्रदर्शनी का अवलोकन भी किया। उन्होंने किसानों और किसान उत्पादक संगठनों के प्रतिनिधियों से उत्पादों के सम्बन्ध में जानकारी ली एवं आ रही समस्याओं पर चर्चा की। मुख्य सचिव ने कहा कि किसान उत्पादक संगठनों को केवल किसानों को एक साथ जोड़ने तक सीमित न रखते हुए उन्हें मजबूत, आत्मनिर्भर और सस्टेनेबल संस्थाओं के रूप में विकसित किया जाना आवश्यक है। इसके



लिए उन्हें निरन्तर मार्गदर्शन, प्रशिक्षण और क्षमता विकास के साथ आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएं। मुख्य सचिव ने कृषि एवं बागवानी उत्पादों को बेहतर बाजार उपलब्ध कराने के लिए खरीद, विपणन और उत्पादों की ब्रांडिंग पर विशेष ध्यान दिया जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि स्थानीय उत्पादों की गुणवत्ता को बढ़ावा देते हुए उन्हें उचित बाजार और बेहतर मूल्य से जोड़ने के लिए ठोस प्रयास किए जाने चाहिए। मुख्य सचिव ने किसानों के उत्पादों के सुरक्षित भंडारण एवं उचित मूल्य प्राप्त करने के लिए शीत भंडारण की सुविधाओं को बढ़ाने पर भी जोर दिया। उन्होंने उत्पादों की जानकारी उपलब्ध कराने की ट्रेसेबिलिटी व्यवस्था विकसित करने तथा जैविक उत्पादों के लिए जैविक प्रमाणन

की प्रक्रिया को बढ़ावा देने की बात कही। मुख्य सचिव ने कहा कि किसान उत्पादक संगठनों को मजबूत बनाने के लिए नाबार्ड और राज्य सरकार की विभिन्न योजनाओं के बीच बेहतर समन्वय स्थापित किया जाए। उन्होंने कहा कि किसान उत्पादक संगठनों को सस्टेनेबल बनाने के लिए इकोसिस्टम विकसित करने की आवश्यकता है। योजनाओं और उपलब्ध संसाधनों का एक-दूसरे से जोड़कर अधिक से अधिक लाभ किसानों और किसान उत्पादक संगठनों तक पहुंचाया जाए। इसके लिए सरकार, नाबार्ड, सम्बन्धित विभागों, किसान उत्पादक संगठनों, किसानों और अन्य स्टेक होल्डर्स को मिलकर कार्य करना होगा। उन्होंने कहा कि सामूहिक प्रयासों से उत्तराखण्ड के कृषि एवं बागवानी उत्पादों को बेहतर बाजार उपलब्ध कराने के साथ ही किसानों की आय में वृद्धि की जा सकती है। इस अवसर पर सचिव डॉ. एस.एन. पाण्डेय, मुख्य महाप्रबंधक नाबार्ड श्री पंकज यादव एवं महाप्रबंधक नाबार्ड श्री शशि कुमार सहित नाबार्ड के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटेड 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 प्रिंटेर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।