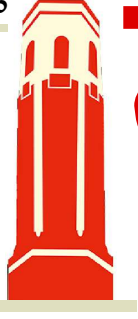


- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 272
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

दून के नामी स्कूल की छात्रा से छेड़छाड़

◆ शिकायत पहुंची पुलिस तक, दर्ज हुई एफआईआर

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। राजधानी के प्रतिष्ठित एक स्कूल में छात्रा से कथित छेड़छाड़ का मामला अब स्कूल प्रबंधन के लिए भी सवाल का घेरा बनता जा रहा है। छात्रा की शिकायत, चाइल्ड वेलफेयर कमेटी की काउंसिलिंग, पुलिस में तहरीर और प्राथमिकी दर्ज होने के बाद प्रकरण ने नया मोड़ ले लिया है। एनएसयूआई से जुड़े छात्रों ने स्कूल के बाहर प्रदर्शन कर प्रबंधन के खिलाफ कार्रवाई की मांग

◆ स्कूल प्रबंधन के खिलाफ एनएसयूआई का मोर्चा ◆ 15 छात्राओं ने हस्ताक्षर कर स्कूल में दी शिकायत

की। मामला अब केवल आरोप और सफाई तक सीमित नहीं है, बल्कि छात्राओं की सुरक्षा और स्कूल की जवाबदेही का सवाल भी बन गया है।

बता दें कि पीड़ित परिवार के अनुसार, 23 अक्टूबर को छात्रा अपनी मां के साथ स्कूल पहुंची और शिक्षक के खिलाफ प्रबंधन से लिखित शिकायत की। परिवार का दावा है कि शिकायत पर 15 छात्राओं के हस्ताक्षर हैं। आरोप है कि इससे पहले 15 अक्टूबर को भी शिक्षक के खिलाफ शिकायत की गई थी। उस समय स्कूल प्रबंधन ने शिक्षक के खिलाफ कार्रवाई का आश्वासन दिया था, लेकिन



परिवार का आरोप है कि कार्रवाई करने के बजाय छात्रा पर ही दबाव बनाया जाने लगा। परिजनों ने यह भी आरोप लगाया कि स्कूल के निदेशक ने शिक्षक का पक्ष लेते हुए अपनी बात रखी। इससे नाराज परिवार ने संबंधित शिक्षक को बर्खास्त करने और निदेशक से विद्यालय की प्रार्थना सभा में सभी विद्यार्थियों के सामने सार्वजनिक रूप से माफी मांगने की मांग की है।

नामी स्कूल में छात्राओं के साथ कथित अनुचित व्यवहार का मामला सामने आने के बाद चाइल्ड

वेलफेयर कमेटी ने छात्रा की काउंसिलिंग की। इसके बाद छात्रा ने पुलिस को तहरीर दी, जिसके आधार पर प्राथमिकी दर्ज की गई। अब पुलिस के सामने आरोपों की निष्पक्ष जांच कर सच्चाई सामने लाने की चुनौती है। छात्रा के बयान, आरोपी शिक्षक का पक्ष और उपलब्ध साक्ष्य इस जांच की दिशा तय करेंगे। आरोपी शिक्षक का कहना है कि उनके खिलाफ पहले कभी इस तरह की शिकायत नहीं आई। उन्होंने अपने व्यवहार से किसी को ठेस पहुंचने की स्थिति में माफी भी मांगी है।

इस प्रकरण में स्कूल प्रबंधन की भूमिका भी जांच और सार्वजनिक जवाबदेही के दायरे में है। किसी भी शैक्षणिक संस्थान की प्राथमिक जिम्मेदारी विद्यार्थियों को सुरक्षित माहौल देना है। शिकायत सामने आने पर उस पर क्या कार्रवाई हुई, छात्रा की बात किस तरह सुनी गई और उसकी सुरक्षा के लिए क्या कदम उठाए गए इन सवालों के स्पष्ट जवाब जरूरी हैं। प्रतिष्ठित संस्थान होने भर से किसी भी प्रबंधन को सवालों से छूट नहीं मिल सकती।

मामले ने राजनीतिक रंग भी पकड़ लिया है। एनएसयूआई से जुड़े छात्रों ने स्कूल के बाहर प्रदर्शन कर प्रबंधन के खिलाफ कार्रवाई की मांग उठाई। प्रदर्शनकारियों का जोर इस बात पर रहा कि छात्रा को न्याय मिले और पूरे प्रकरण में जिम्मेदारी तय हो। इससे स्कूल प्रशासन पर मामले को लेकर स्पष्ट रुख सामने रखने का दबाव बढ़ा है। नामी स्कूल प्रकरण ने एक बार फिर सवाल खड़ा किया है कि शिक्षण संस्थानों में विद्यार्थियों की शिकायतों को कितनी गंभीरता से लिया जाता है। प्राथमिकी दर्ज होना जांच की शुरुआत है, अंतिम निष्कर्ष नहीं। पुलिस को बिना दबाव के तथ्यों की पड़ताल करनी होगी और स्कूल प्रबंधन को भी अपनी कार्रवाई का स्पष्ट ब्योरा देना चाहिए। छात्रा के आरोपों की निष्पक्ष जांच हो, दोष सिद्ध होने पर कानून के अनुसार कार्रवाई हो और विद्यार्थियों की सुरक्षा सुनिश्चित की जाए। अब पूरे मामले में यही सबसे अहम कसौटी है।

बच्चों की सुरक्षा सर्वोपरि: जवाबदेही भी तय हो!

देहरादून के एक विद्यालय में छात्रा के साथ कथित अनुचित स्पर्श और शिकायत के बाद दबाव बनाए जाने की खबरें गंभीर चिंता का विषय हैं। समाचारों के अनुसार, प्रधानाचार्य ने संबंधित शिक्षक को निलंबित किए जाने की बात कही है। आरोपों की सत्यता निष्पक्ष जांच से निर्धारित होनी चाहिए ना कि बिना जांच की गई किसी दंडात्मक कार्यवाही से।

कानूनी स्थिति स्पष्ट है: यदि शिकायत नाबालिग के विरुद्ध पॉक्सो अधिनियम के अंतर्गत अपराध की जानकारी देती है, तो धारा 19 के अनुसार स्थानीय पुलिस अथवा विशेष किशोर पुलिस इकाई को सूचना देना अनिवार्य है। विद्यालय की आंतरिक जांच या शिक्षक का निलंबन इस दायित्व का विकल्प नहीं है। सूचना न देने पर धारा 21 के तहत उत्तरदायित्व बन सकता है।

प्रशासन से अपेक्षा है कि शिकायत पर समयबद्ध, बालहितैषी और निष्पक्ष जांच सुनिश्चित करे; उपलब्ध सीसीटीवी रिकॉर्ड, लिखित शिकायत और अन्य साक्ष्य सुरक्षित कराए; तथा शिकायतकर्ता और गवाहों को किसी भी दबाव या शैक्षणिक प्रतिशोध से संरक्षण दे। यदि शिकायत दबाने या छात्रा को डराने के आरोप प्रमाणित हों, तो संबंधित व्यक्तियों की भूमिका और कानूनी जवाबदेही भी तय की जाए। दोष का निर्णय साक्ष्यों और कानून से होगा। तब तक बच्ची की गरिमा, गोपनीयता, सुरक्षा और निर्बाध शिक्षा सुनिश्चित करना आवश्यक है। विद्यालय की प्रतिष्ठा बच्चों के भरोसे की रक्षा करने से बनती है। शिकायत उठाने वाले बच्चे को चुप कराना समाधान नहीं हो सकता। (साभार: डॉ. वैजनाथ की फेसबुक वॉल से)

देहरादून के प्रतिष्ठित समझे जाने

वाले समरवैली पब्लिक स्कूल में छात्राओं के साथ शोषण की घटना उजागर हुई है। यहां फिजिक्स का टीचर भ्रूगु लंबे समय से छात्राओं के साथ शर्मनाक हरकत कर रहा है। शिकायत के बाद भी स्कूल प्रबंधन की ओर से आरोपी के खिलाफ कोई कार्रवाई न करने के कारण शुक्रवार को अभिभावकों ने मामले को सार्वजनिक कर दिया। पीड़ित छात्रा और उसकी मां ने मीडिया के सामने सारी बात बताई। घटना के अनुसार आरोपी टीचर के बाद स्कूल के निदेशक बताए जा रहे अशोक वासु ने भी छात्रा के साथ शर्मनाक

व्यवहार किया।

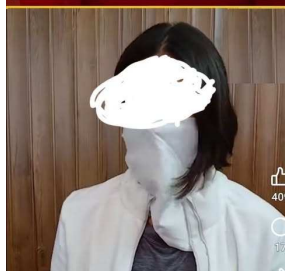
अशोक वासु ने प्रिंसिपल ऑफिस में पीड़ित छात्रा से कहा कि टीचर के कैसे तुम्हें छुआ, तुम उसी तरह मुझे छूकर दिखाओ... हद है भई इस आदमी की। फिर छात्रा से कहता है कि, क्या तुम्हारे पापा तुम्हें टच नहीं करते? इसके बाद छात्रा को धमकाता है कि तुम झूठ बोल रही हो। छात्रा की मां का कहना है कि वासु ने

मामला सुलझाने के बजाय उसे स्कूल के बाहर भी प्रचारित कर दिया। छात्रा स्पोर्ट्स में गोल्ड मेडलिस्ट और स्पोर्ट्स कालेज प्रैक्टिस के लिए जाती है। यह बात वासु को पता थी। उन्होंने कोच प्रिंस विपिन को कॉल कर छात्रा की बात बताई और

कहा कि इस मामले को सुलझाओ। साथ ही कुछ अन्य लोगों के साथ होटल दीपशिखा में मामले को लेकर मीटिंग की। ये किस तरह के व्यक्ति हैं स्कूल का मामला निपटने के बजाय उसे इस तरह बाजार में चर्चा का विषय बना रहे हैं? अभिभावकों का कहना है कि शिक्षक लगभग एक साल में छात्राओं को परेशान कर रहा था। इसमें सबसे सवाल यह है कि शिकायत के बाद भी स्कूल प्रबंधन ने आरोपी के खिलाफ कार्रवाई क्यों नहीं की? स्कूल में छात्राएं सुरक्षित नहीं हैं तो इसके लिए जिम्मेदार कौन होगा? जिन स्कूलों के इस तरह की घटनाएं हो रही हैं क्या इन स्कूलों की मान्यता समाप्त नहीं होनी चाहिए? आपको क्या लगता है जरूर बताइए।

(साभार: वीरेन्द्र उंगवाल पार्थ के फेसबुक वॉल से)

समर वैली स्कूल विवाद! बच्चियों ने लगाए गंभीर आरोप



दून वैली मेल

संपादकीय

विपक्ष बनाम ज्ञानेश कुमार

लोकतंत्र में चुनाव केवल सत्ता परिवर्तन का माध्यम नहीं, बल्कि जनता के विश्वास की बुनियाद होते हैं। इस बुनियाद को मजबूत करने की जिम्मेदारी जिस संस्था पर है, वह है भारत निर्वाचन आयोग। लेकिन जब इसी संस्था के प्रमुख मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार विपक्ष के निशाने पर हों और आयोग की निष्पक्षता को लेकर राजनीतिक टकराव तेज हो जाए, तो सवाल केवल एक व्यक्ति का नहीं रह जाता। सवाल लोकतांत्रिक संस्थाओं की विश्वसनीयता, राजनीतिक दलों की जवाबदेही और चुनावी व्यवस्था में जनता के भरोसे का बन जाता है। मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार और विपक्ष के बीच बढ़ता टकराव भारतीय राजनीति के उस संकट को उजागर करता है, जहां संस्थाओं की निष्पक्षता पर सवाल उठाना और सवालियों का जवाब देना, दोनों ही राजनीतिक लड़ाई का हिस्सा बनते जा रहे हैं। विपक्ष का आरोप है कि चुनाव आयोग की कार्यप्रणाली पर गंभीर सवाल हैं और उसकी निष्पक्षता संदेह से परे होनी चाहिए। दूसरी ओर, आयोग की संवैधानिक जिम्मेदारी है कि वह बिना किसी राजनीतिक दबाव के चुनाव कराए और अपने फैसलों को तथ्यों तथा कानून के आधार पर उचित ठहराए। यहां सबसे बड़ा प्रश्न यह है कि क्या किसी संवैधानिक संस्था पर सवाल उठाना लोकतंत्र को कमजोर करना है, या फिर सवालियों से बचना लोकतंत्र की जड़ों को कमजोर करता है? इसका उत्तर किसी एक राजनीतिक दल के पक्ष या विरोध में नहीं खोजा जा सकता। लोकतंत्र में सवाल पूछना विपक्ष का अधिकार है और उन सवालियों का तथ्यपूर्ण जवाब देना संस्थाओं की जिम्मेदारी। लेकिन आरोपों को प्रमाणों से अलग कर देना और हर असहमति को राजनीतिक षड्यंत्र बताना, दोनों ही प्रवृत्तियां लोकतांत्रिक विमर्श को नुकसान पहुंचाती हैं। निर्वाचन आयोग की निष्पक्षता केवल उसके संवैधानिक दर्जे से सुनिश्चित नहीं होती, बल्कि उसके फैसलों, प्रक्रियाओं और सार्वजनिक व्यवहार से भी दिखाई देती है। मतदाता सूची का पुनरीक्षण हो, चुनाव आचार संहिता का पालन हो, राजनीतिक दलों के प्रति समान व्यवहार हो या चुनावी शिकायतों का निस्तारण हर स्तर पर पारदर्शिता जरूरी है। यदि विपक्ष किसी प्रक्रिया पर सवाल उठाता है, तो आयोग को तथ्यों के आधार पर उसका जवाब देना चाहिए। और यदि विपक्ष के आरोप प्रमाणहीन हैं, तो उन्हें भी तथ्यों के साथ खारिज किया जाना चाहिए। लोकतंत्र में न तो आरोप अपने आप प्रमाण बन जाते हैं और न ही पद अपने आप किसी को सवालियों से परे कर देता है। इस विवाद का एक दूसरा पहलू भी है। विपक्ष की भूमिका केवल चुनाव आयोग पर आरोप लगाने तक सीमित नहीं हो सकती। उसे अपने दावों के समर्थन में ठोस साक्ष्य प्रस्तुत करने चाहिए और संवैधानिक तथा कानूनी प्रक्रियाओं का इस्तेमाल करना चाहिए। यदि हर चुनावी असहमति को व्यवस्था की विफलता बताकर पेश किया जाएगा, तो इससे मतदाताओं के मन में अनावश्यक अविश्वास पैदा हो सकता है। लेकिन इसी तर्क की आड़ में विपक्ष की हर शिकायत को खारिज करना भी उचित नहीं होगा। संस्थाओं की प्रतिष्ठा आलोचना से नहीं, बल्कि निष्पक्षता और जवाबदेही से कायम रहती है। सत्ता पक्ष के लिए भी यह समझना जरूरी है कि निर्वाचन आयोग की विश्वसनीयता किसी सरकार की राजनीतिक जीत से बड़ी है। चुनाव में जीत हासिल करने वाला दल यदि आयोग के हर फैसले को अपनी उपलब्धि और हर आलोचना को विपक्ष की हताशा बताने लगे, तो संस्था की स्वतंत्र पहचान पर सवाल उठेंगे। चुनाव आयोग किसी सरकार का विस्तार नहीं, बल्कि संविधान के प्रति जवाबदेह एक स्वतंत्र संस्था है। उसकी निष्पक्षता का लाभ केवल विपक्ष को नहीं, बल्कि सत्ता पक्ष सहित पूरी लोकतांत्रिक व्यवस्था को मिलता है। ज्ञानेश कुमार के सामने भी चुनौती केवल चुनाव कराना नहीं, बल्कि यह भरोसा कायम रखना है कि आयोग का दरवाजा हर राजनीतिक दल के लिए समान रूप से खुला है। निष्पक्षता का अर्थ केवल निष्पक्ष होना नहीं, बल्कि अपने आचरण और निर्णयों से निष्पक्षता का भरोसा पैदा करना भी है। पारदर्शी प्रक्रियाएं, शिकायतों पर समयबद्ध कार्रवाई और फैसलों के स्पष्ट आधार इस भरोसे को मजबूत कर सकते हैं। भारत जैसे विशाल लोकतंत्र में चुनाव आयोग की विश्वसनीयता किसी एक व्यक्ति, दल या चुनाव तक सीमित नहीं है। करोड़ों मतदाताओं का विश्वास इस संस्था से जुड़ा है। इसलिए ज्ञानेश कुमार और विपक्ष के बीच जारी टकराव को केवल राजनीतिक रस्साकशी मानकर नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। यह अवसर है कि चुनावी प्रक्रियाओं को अधिक पारदर्शी बनाया जाए, शिकायतों के निस्तारण की व्यवस्था मजबूत हो और राजनीतिक दल भी अपनी जिम्मेदारी समझें। आखिरकार, लोकतंत्र में किसी संस्था की प्रतिष्ठा न तो आलोचना पर प्रतिबंध लगाकर बचाई जा सकती है और न ही निराधार आरोपों से उसे लगातार कटघरे में खड़ा करके। प्रतिष्ठा का रास्ता तथ्यों, पारदर्शिता और जवाबदेही से होकर गुजरता है। ज्ञानेश कुमार हों या विपक्ष, किसी को भी लोकतांत्रिक कसौटी से ऊपर नहीं माना जा सकता। चुनाव आयोग की निष्पक्षता पर उठने वाले सवालों का समाधान राजनीतिक शोर में नहीं, बल्कि संवैधानिक मर्यादा और प्रमाण आधारित जवाबदेही में है। लोकतंत्र तभी मजबूत होगा, जब चुनाव पर जनता का भरोसा दलगत हितों से ऊपर रखा जाएगा।

सूबे के गांव-गांव यूकेडी की ‘हुंकार’

कार्यालय संवाददाता
देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में 2027 की चुनावी जंग जैसे-जैसे करीब आ रही है, वैसे-वैसे क्षेत्रीय अस्मिता की लड़ाई भी तेज होने लगी है। उत्तराखंड क्रांति दल गांव-गांव दस्तक देकर उस राजनीतिक जमीन को फिर हासिल करने की कोशिश में जुटा है, जिस पर कभी अलग राज्य आंदोलन के दौरान उसका मजबूत दावा था। जिस दल ने उत्तराखंड की अलग पहचान के लिए संघर्ष किया, वही आज सत्ता की राजनीति में हाशिये पर खड़ा दिखाई देता है। अब सवाल यह है कि क्या यूकेडी अपनी आंदोलनकारी विरासत को चुनावी हथियार बना पाएगा या फिर भाजपा और कांग्रेस के बीच सत्ता की लड़ाई में क्षेत्रीय राजनीति एक बार फिर नारों तक सिमट जाएगी?

यूकेडी की गांव-गांव पहुंचने की कोशिश को महज जनसंपर्क अभियान मानना राजनीतिक तस्वीर को अधूरा पढ़ना होगा। इसके पीछे उस असंतोष को राजनीतिक आवाज देने की संभावना है, जो पहाड़ में पलायन, बेरोजगारी, जमीनों पर बढ़ते दबाव, स्थानीय युवाओं के भविष्य और विकास के असमान स्वरूप को लेकर मौजूद है। यही वे सवाल हैं, जिनके आधार पर क्षेत्रीय दल राष्ट्रीय दलों से अलग अपनी पहचान बना सकता है। लेकिन इस संभावना को वास्तविक राजनीतिक ताकत में बदलना आसान नहीं है। यूकेडी की राजनीति का सबसे बड़ा विरोधाभास यही है कि अलग उत्तराखंड की मांग को जनांदोलन बनाने में उसकी ऐतिहासिक

भूमिका रही, लेकिन राज्य गठन के बाद वह सत्ता की निर्णायक ताकत नहीं बन सका। राज्य आंदोलन की विरासत उसके पास रही, मगर उसका राजनीतिक लाभ भाजपा और कांग्रेस जैसे राष्ट्रीय दल उठाते रहे। नतीजा यह कि जिस क्षेत्रीय चेतना ने उत्तराखंड के निर्माण की जमीन तैयार की, वह विधानसभा की राजनीति में स्थायी जनादेश में तब्दील नहीं हो पाई।

यह यूकेडी की सबसे बड़ी राजनीतिक

◆भाजपा-कांग्रेस की नींद उड़ाने का है दावा
◆2027 की जंग में क्षेत्रीय अस्मिता का दांव
◆सत्ता की सियासत में खोई जमीन की जंग

विफलता भी है और 2027 से पहले उसके सामने सबसे बड़ा सवाल भी। आखिर जनता क्षेत्रीय अस्मिता की बात करने वाले दल को सत्ता के विकल्प के रूप में क्यों नहीं स्वीकार कर सकी? क्या नेतृत्व की खींचतान, संगठन की कमजोरी और चुनावी रणनीति की असफलता ने दल को पीछे धकेला? या फिर भाजपा-कांग्रेस का मजबूत चुनावी ढांचा क्षेत्रीय राजनीति पर भारी पड़ा? इन सवालों से आंख चुराकर यूकेडी अपनी खोई जमीन वापस नहीं पा सकता। उत्तराखंड में भाजपा और कांग्रेस की राजनीति लंबे समय से सत्ता के इर्द-गिर्द घूमती रही है। चुनाव आते ही रोजगार, पलायन, ग्रामीण अर्थव्यवस्था, जमीन और

स्थानीय अधिकारों जैसे मुद्दे चर्चा में आते हैं, लेकिन जनता के सामने सवाल बना रहता है कि इन समस्याओं का स्थायी समाधान कब निकलेगा। यूकेडी इसी राजनीतिक असंतोष को अपने पक्ष में मोड़ने की कोशिश कर सकता है।

लेकिन यहां एक बड़ा पेच है। भाजपा और कांग्रेस से नाराज मतदाता अपने आप यूकेडी के समर्थक नहीं बन जाते। असंतोष को वोट में बदलने के लिए भरोसेमंद नेतृत्व, मजबूत प्रत्याशी, बूथ स्तर का संगठन और स्पष्ट राजनीतिक कार्यक्रम चाहिए। यदि यूकेडी केवल राष्ट्रीय दलों को कोसने और क्षेत्रीय अस्मिता की दुहाई देने तक सीमित रहा, तो उसका अभियान चुनावी शोर से आगे नहीं बढ़ पाएगा। पलायन से खाली होते गांव, स्थानीय युवाओं के लिए रोजगार की कमी, जमीनों को लेकर चिंता और संसाधनों पर स्थानीय अधिकार यह उत्तराखंड की राजनीति के बुनियादी प्रश्न हैं। यूकेडी के पास इन मुद्दों को राजनीतिक संघर्ष के केंद्र में लाने का अवसर है। मगर उसे यह भी बताना होगा कि सत्ता मिलने पर वह क्या बदलेगा, कैसे बदलेगा और उसके प्रस्तावों को लागू करने का रास्ता क्या होगा।

जनता अब केवल भावनात्मक नारों से संतुष्ट होने वाली नहीं है। उसे यह जानना है कि गांवों में रोजगार कैसे पैदा होगा, पलायन कैसे रुकेगा, पहाड़ी क्षेत्रों में शिक्षा और स्वास्थ्य सुविधाएं कैसे सुधरेंगी तथा स्थानीय लोगों के हितों की रक्षा के लिए कौन-सी ठोस नीतियां बनाई जाएंगी। यूकेडी

►► शेष पृष्ठ 7 पर

मैदान में आप की दस्तक, कांग्रेस-भाजपा की बड़ी धड़कन

कार्यालय संवाददाता
देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव 2027 की आहट के बीच आम आदमी पार्टी ने मैदानी जिलों में अपनी राजनीतिक सक्रियता बढ़ाने की कोशिश तेज कर दी है। भाजपा और कांग्रेस के बीच सीधी टक्कर वाले प्रदेश के सियासी मैदान में आप की बढ़ती हलचल नए समीकरणों की संभावनाएं तलाश रही है। पार्टी की नजर खासतौर पर उन मतदाताओं पर है, जो परंपरागत राजनीतिक विकल्पों से असंतुष्ट हैं और बदलाव की राजनीति की तलाश में हैं। ऐसे में सवाल उठने लगा है कि क्या आम आदमी पार्टी आगामी चुनाव में तीसरे विकल्प के रूप में अपनी जमीन मजबूत कर पाएगी या उसकी सक्रियता केवल चुनावी सरगमी तक सीमित रह जाएगी?

हरिद्वार, देहरादून और ऊधमसिंह नगर जैसे मैदानी क्षेत्रों में राजनीतिक प्रतिस्पर्धा के साथ सामाजिक और क्षेत्रीय समीकरण भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन जिलों में शहरी मतदाताओं, युवाओं, व्यापारियों, कर्मचारियों और ग्रामीण आबादी के मुद्दे अलग-अलग हैं। रोजगार, महंगाई, शिक्षा, स्वास्थ्य, सड़क, बिजली-पानी और स्थानीय निकायों से जुड़े सवाल राजनीतिक दलों के लिए समर्थन जुटाने का आधार बन सकते हैं। आम आदमी पार्टी इन्हीं जनमुद्दों को अपनी राजनीति का आधार बनाकर मतदाताओं तक पहुंचने की संभावनाएं तलाश सकती है। दिल्ली और पंजाब में शिक्षा, स्वास्थ्य तथा

जनसुविधाओं के मुद्दों पर अपनी राजनीति खड़ी करने वाली पार्टी के सामने उत्तराखंड में भी इसी तरह की पहचान स्थापित करने की चुनौती है। हालांकि, दूसरे राज्यों का राजनीतिक अनुभव उत्तराखंड में अपने आप चुनावी सफलता की गारंटी नहीं बन सकता।

उत्तराखंड की राजनीति में भाजपा और कांग्रेस का संगठनात्मक आधार लंबे समय से मजबूत रहा है। दोनों दलों के पास

◆2027 की जंग से पहले मैदानी जिलों में सक्रियता बढ़ाने में जुटी आप
◆तीसरे विकल्प की तलाश और वोटों के नए समीकरण पर रहेगी नजर
◆भाजपा-कांग्रेस, दोनों के चुनावी समीकरणों पर पड़ने की है संभावना

प्रदेशव्यापी नेतृत्व, कार्यकर्ताओं का नेटवर्क और विधानसभा क्षेत्रों में स्थापित राजनीतिक चेहरे हैं। ऐसे में आप के लिए सबसे बड़ी चुनौती केवल राजनीतिक बयानबाजी करना नहीं, बल्कि प्रत्येक विधानसभा क्षेत्र में मजबूत संगठन तैयार करना है। पार्टी को यह भी तय करना होगा कि उसका मुख्य चुनावी मुद्दा क्या होगा और वह भाजपा तथा कांग्रेस से किस तरह अलग राजनीतिक विकल्प पेश करेगी। यदि आप स्थानीय समस्याओं पर लगातार संघर्ष करती है, जनहित के मुद्दों पर ठोस कार्यक्रम प्रस्तुत करती है और अपने संगठन को बूथ स्तर तक मजबूत करती है, तभी उसकी सक्रियता को राजनीतिक विस्तार में बदलने का अवसर मिलेगा।

आप की सक्रियता का सबसे दिलचस्प पहलू उसका संभावित चुनावी प्रभाव है। यदि पार्टी कुछ विधानसभा क्षेत्रों में प्रभावी उम्मीदवार उतारने और अपने पक्ष में मतदाताओं को लामबंद करने में सफल रहती है, तो मुकाबले का गणित प्रभावित हो सकता है। इसका असर भाजपा और कांग्रेस, दोनों के चुनावी समीकरणों पर पड़ने की संभावना रहेगी। हालांकि, आप को केवल वोट काटने वाली पार्टी मान लेना भी जल्दबाजी होगी। तीसरे विकल्प के रूप में उभरने के लिए उसे स्थानीय नेतृत्व, विश्वसनीय उम्मीदवार, निरंतर जनसंपर्क और स्पष्ट राजनीतिक दृष्टि विकसित करनी होगी। चुनाव के दौरान दिखाई देने वाली सक्रियता और चुनाव के बीच के वर्षों में कायम रहने वाला जनाधार दो अलग-अलग कसौटियां हैं।

2027 का विधानसभा चुनाव आम आदमी पार्टी के लिए उत्तराखंड में अपनी राजनीतिक प्रासंगिकता साबित करने का अवसर हो सकता है। मैदानी जिलों में सक्रियता बढ़ाने से पार्टी को अपनी मौजूदगी दर्ज कराने का मौका मिलेगा, लेकिन असली सवाल यह है कि वह इस मौजूदगी को कितने प्रभावी जनाधार में बदल पाती है। भाजपा और कांग्रेस के लिए भी आप की गतिविधियों पर नजर रखना जरूरी होगा, लेकिन किसी तीसरे दल की सक्रियता से चुनावी परिणाम स्वतः प्रभावित होंगे, ऐसा मानना उचित नहीं है। चुनावी असर पार्टी के संगठन, उम्मीदवारों,

►► शेष पृष्ठ 7 पर

रामलीला में राम राज्याभिषेक और भरत मिलाप का भव्य मंचन

अल्मोड़ा(आरएनएस)। श्री भुवनेश्वर महादेव मंदिर एवं रामलीला समिति कर्नाटक खोला में बुधवार को भगवान राम की अयोध्या वापसी, भरत मिलाप और दीपोत्सव के साथ राम राज्याभिषेक का भव्य मंचन किया गया। रामभक्तों और दर्शकों ने राज्याभिषेक के मनोरम दृश्यों का आनंद लिया। इसके बाद छोलिया नृत्य और सांस्कृतिक दलों ने रंगारंग प्रस्तुतियों से उत्तराखंड की लोकसंस्कृति की अनूठी छटा बिखेरी। हास्य कलाकार हिमांशु कांडपाल ने भी अपनी प्रस्तुति से दर्शकों का मनोरंजन किया। कार्यक्रम का शुभारंभ पूर्व विधानसभा उपाध्यक्ष रघुनाथ सिंह चौहान, अर्बन कोऑपरेटिव बैंक की अध्यक्ष डॉ. वसुधा पंत, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के विभाग प्रचारक कमल, जिला प्रचारक वीरेंद्र, भाजपा आईटी सेल के जिला संयोजक हिमांशु लोहनी, भाजपा अल्पसंख्यक प्रकोष्ठ के जिलाध्यक्ष राजिक अंसारी सहित अन्य अतिथियों ने दीप प्रज्वलित कर किया। राम राज्याभिषेक और भरत मिलाप के मंचन में राम की भूमिका कोमल जोशी, लक्ष्मण की गायत्री तिवारी, सीता की वैष्णवी जोशी, भरत की गौरव कांडपाल, शत्रुघ्न की मिथ्री मेहता, हनुमान की अनिल रावत, विश्वामित्र की बृजेश पांडे और वशिष्ठ की तनोज कर्नाटक ने निभाई। कार्यक्रम का संचालन भावना मल्होत्रा ने किया। आयोजन में समिति के सदस्यों सहित सैकड़ों की संख्या में दर्शक मौजूद रहे।

अंडरपास और फसल नुकसान के मुआवजे की मांग, हाईवे पर किसानों का धरना

रुड़की(आरएनएस)। भारतीय किसान यूनियन क्रांति से जुड़े किसान दूसरे दिन भी हाईवे पर डटे रहे। एसडीएम और तहसीलदार ने मानकपुर आदमपुर के पास अंडरपास निर्माण और बारिश से फसलों को नुकसान की भरपाई समेत विभिन्न मुद्दों पर किसानों से वार्ता की। एनएचएआई के अधिकारी भी मौके पर पहुंचे और मांगों को पूरा करने का आश्वासन दिया लेकिन किसानों ने स्पष्ट किया कि जब तक धरातल पर काम शुरू नहीं होता, तब तक धरना जारी रहेगा।

मुनस्यारी सीएचसी में चिकित्सकों की तैनाती की मांग

पिथौरागढ़(आरएनएस)। सीमांत में चिकित्सकों की नियुक्ति,बोना गोल्फा के ग्रामीणों के विस्थापन सहित अन्य समस्याओं को लेकर जिला पंचायत सदस्य भावना दानू ने डीएम को ज्ञापन दिया। उन्होंने जोशा, धापा व मालुपाती के प्रभावित परिवारों को राहत राशि की दूसरी किस्त आवंटित करने, टांगा गांव को सड़क और मोबाइल नेटवर्क से जोड़ने व ढीलम, साई और पोलो गांवों तक सड़क पहुंचाने की मांग प्रमुखता से उठाई। लीलम-पातो और लीलम – बुई मोटर पुलों का निर्माण करने,मुनस्यारी सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में महिला चिकित्सक, बाल रोग विशेषज्ञ की तैनाती के साथ अल्ट्रासाउंड और एक्स-रे की सुविधा उपलब्ध की मांग उठाई। स्थानीय लोगों ने मांगों पर कार्रवाई न होने पर उग्र आंदोलन करने की चेतावनी दी।

कुंभ मेले में नशा और मांस बिक्री पर लगे रोक

हरिद्वार(आरएनएस)। कुंभ के दौरान मांस, मदिरा और अवैध नशे की बिक्री पर रोक लगाने की मांग उठी है। श्री अखंड परशुराम अखाड़े ने साधु-संतों के साथ सिटी मजिस्ट्रेट हरगिरि को ज्ञापन सौंपा। संतों ने धर्मनगरी में बढ़ते नशे के कारोबार पर चिंता जताई। अखाड़े के अध्यक्ष पंडित अधीर कौशिक ने कहा कि कुंभ करोड़ों श्रद्धालुओं की आस्था से जुड़ा आयोजन है। इसमें मांस, मदिरा और अवैध नशे पर प्रतिबंध लगाया जाना चाहिए। मांग पूरी नहीं होने पर आंदोलन तेज करने की चेतावनी दी। उन्होंने कहा कि नशे के कारण धर्मनगरी की छवि भी प्रभावित होती है।पंडित पवन कृष्ण शास्त्री ने कहा कि प्रशासन इच्छाशक्ति दिखाए तो अवैध नशे पर प्रभावी रोक लग सकती है।नशीले इंजेक्शन युवाओं के भविष्य को नुकसान पहुंचा रहे हैं। स्वामी कार्तिक गिरी ने कहा कि कुंभ की धार्मिक गरिमा बनाए रखने के लिए मांस, मदिरा और अवैध नशे पर रोक जरूरी है। ज्ञापन देने वालों में स्वामी कमल मुनि, महंत शुकगिरि, स्वामी कपिलानंद ब्रह्मचारी, स्वामी राधा माधव दास, स्वामी रवि चेतन, स्वामी सुबोधानंद, स्वामी रामेशानंद, गौरव, ऋषि शर्मा, शीतल उपाध्याय और कमल सारस्वत सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

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

कमल थामने वालों का ‘सैलाब’

कार्यालय संवाददाता
देहरादून। उत्तराखंड की सियासत में 2०27 के विधानसभा चुनाव से पहले भाजपा ने अपने इरादे जाहिर करने शुरू कर दिए हैं। कमल थामने वालों की बढ़ती संख्या को पार्टी अपनी ताकत और विपक्ष की कमजोरी के संकेत के रूप में पेश कर रही है। भाजपा नेताओं का दावा है कि जिस राजनीतिक मिथक को हरिद्वार में तोड़ने की कसक पिछली बार रह गई थी, इस बार सत्ता की हैट्रिक के साथ उसे भी ध्वस्त कर दिया जाएगा। यानी चुनाव से पहले ही भाजपा ने जीत का नैरेटिव गढ़ना शुरू कर दिया है। सवाल यह है कि कमल थामने वालों का सैलाब वास्तव में भाजपा की लोकप्रियता का संकेत है या फिर चुनाव से पहले कार्यकर्ताओं में जोश भरने की सियासी कवायद?

भाजपा में शामिल होने वाले नेताओं और कार्यकर्ताओं को पार्टी अपनी चुनावी ताकत के विस्तार के रूप में दिखा रही है। हर नए चेहरे के साथ संगठन यह संदेश देने की कोशिश कर रहा है कि 2०27 की लड़ाई में कमल की ओर आकर्षण बढ़ रहा है। दूसरी तरफ, दूसरे दलों से आने वालों की संख्या को लेकर भाजपा के भीतर भी यह सवाल उठ सकता है कि नए चेहरों को जगह देने के साथ पुराने कार्यकर्ताओं की राजनीतिक महत्वाकांक्षाओं का संतुलन कैसे साधा जाएगा।

सियासत में किसी नेता का दल बदलना अपने आप में चुनावी जीत की गारंटी नहीं होता। नए लोगों के आने से संगठन का विस्तार जरूर हो सकता है, लेकिन उसका वोटों में कितना रूपांतरण

गल्ला मंडी में भी शुरु हुआ गड्डामुक्त अभियान

रुद्रपुर(आरएनएस)। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर नगर निगम ने शहर की सड़कों को गड्डामुक्त बनाने का अभियान तेज कर दिया है। मेयर विकास शर्मा ने गल्ला मंडी और मुख्य बाजार क्षेत्र में नारियल फोड़कर अभियान का शुभारंभ किया। इस दौरान मिष्ठान वितरण भी किया गया। मेयर ने कहा कि 3० अक्तूबर तक शहर की सभी सड़कों को गड्डामुक्त करने का लक्ष्य रखा गया है। बारिश के कारण मरम्मत कार्य प्रभावित हो रहे थे, लेकिन मौसम अनुकूल होने के बाद काम में तेजी लाई गई है। आदर्श कॉलोनी, आवास विकास और कल्याणी व्यू से गोल्डन एजेंसी वाली सड़क की मरम्मत पूरी हो चुकी है। अब गल्ला मंडी, मुख्य बाजार और श्याम बाबा मंदिर के आसपास काम कराया जा रहा है। उन्होंने बताया कि सुभाष कॉलोनी और होटल सागर वाली गली में भी अभियान चलाया गया है। मेयर ने कहा कि दीपावली से पहले सड़कों को दुरुस्त कर लोगों को राहत दी जाएगी। गांधी पार्क में दीपावली मेले की तैयारी भी की जा रही है। इस दौरान पार्षद चिराग कालरा, सुनील ठुकराल, संदीप राव, राजेश घीक, प्रवेश गोयल, पवन राणा, बीनू, नूरुद्दीन, गौरव जुयाल, हरजीत राठी, डॉ. संजीव शर्मा, मुकेश वशिष्ठ, शिवांश अग्रवाल, राजेश श्यामपुरिया, पवन अग्रवाल, मुकेश अग्रवाल, मनदीप गुगलानी और प्रवीण गोयल सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

होगा, यह क्षेत्रीय समीकरण, प्रत्याशी की छवि और स्थानीय मुद्दे तय करते हैं। इसलिए भाजपा के लिए असली चुनौती केवल कमल थामने वालों की संख्या बढ़ाना नहीं, बल्कि इस राजनीतिक जमावड़े को चुनावी समर्थन में बदलना होगा। उत्तराखंड की राजनीति में हरिद्वार का महत्व केवल इसलिए नहीं है कि यहां बड़ी संख्या में विधानसभा सीटें हैं, बल्कि इसलिए भी है कि जिले के चुनावी समीकरण प्रदेश की

◆हैट्रिक के दावे से गरमा गई सियासत ◆कसक मिटाने के लिए शक्ति प्रदर्शन ◆मिथक टूटने से पहले जीत का दावा

सत्ता की लड़ाई को प्रभावित करते हैं। भाजपा के लिए हरिद्वार में अपनी स्थिति मजबूत करना और पिछली चुनावी चुनौतियों से पार पाना रणनीतिक रूप से अहम है।

पार्टी नेताओं का हैट्रिक का दावा इसी राजनीतिक महत्वाकांक्षा को उजागर करता है। भाजपा चाहती है कि चुनाव से पहले ही यह संदेश स्थापित हो जाए कि प्रदेश में सत्ता की वापसी को लेकर संगठन आश्वस्त है। मगर हरिद्वार की जमीन पर जीत का रास्ता केवल दावों से नहीं निकलेगा। यहां जातीय और सामाजिक समीकरण, स्थानीय नेतृत्व, ग्रामीण समस्याएं तथा मतदाताओं की नाराजगी चुनावी परिणामों को प्रभावित कर सकती हैं। भाजपा के लिए लगातार तीसरी बार सत्ता में लौटना अपने आप में बड़ी राजनीतिक उपलब्धि होगी। पार्टी इसे सरकार के कामकाज, संगठन की मजबूती और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व से जोड़कर पेश कर सकती है। लेकिन सत्ता

में वापसी की राह में बेरोजगारी, भ्रष्टाचार के आरोप, स्थानीय असंतोष और विपक्ष के हमले जैसी चुनौतियां भी मौजूद हैं।

कमल थामने वालों की तस्वीरें और हैट्रिक के नारे कार्यकर्ताओं में उत्साह पैदा कर सकते हैं, लेकिन मतदाता का मन पढ़ने का कोई आसान तरीका नहीं है। चुनावी राजनीति में कई बार मंच पर दिखाई देने वाला उत्साह मतदान केंद्र तक पहुंचते-पहुंचते कमजोर पड़ जाता है। इसलिए भाजपा को यह साबित करना होगा कि नए राजनीतिक साथियों का जुड़ना केवल सुखियां बनाने का माध्यम नहीं, बल्कि जमीनी स्तर पर संगठन और जनसमर्थन बढ़ने का संकेत है। यदि भाजपा में दूसरे दलों के नेताओं का प्रवेश लगातार जारी रहता है तो विपक्ष के लिए यह राजनीतिक चुनौती बन सकता है। इससे कांग्रेस के संगठन और संभावित प्रत्याशियों के मनोबल पर असर पड़ने की संभावना है। हालांकि, दल-बदल को सीधे विपक्ष के कमजोर होने का प्रमाण मानना जल्दबाजी होगी। कई बार स्थानीय स्तर पर नए समीकरण पुराने राजनीतिक आधार को भी चुनौती देते हैं।

भाजपा का संदेश साफ है कि इस बार केवल सत्ता में वापसी नहीं, बल्कि पिछली कसक मिटाकर इतिहास रचने का लक्ष्य है। मगर सियासत में जीत की घोषणा पहले और परिणाम बाद में आते हैं। कमल थामने वालों का सैलाब यदि वोटों की सुनामी में बदलता है, तभी हैट्रिक का दावा हकीकत बनेगा। वरना चुनाव से पहले किए गए बड़े-बड़े दावे नतीजों के बाद राजनीतिक आत्ममंथन का कारण भी बन सकते हैं।

सांस के विश्लेषण से टीबी की शुरुआती पहचान की कोशिश

पिथौरागढ़(आरएनएस)। टीबी की शुरुआती पहचान को आसान, सुलभ और कम खर्चीला बनाने के लिए सांस में मौजूद रासायनिक यौगिकों के विश्लेषण पर आधारित नई सेंसर तकनीक विकसित करने की दिशा में शोध किया जा रहा है। मोतीलाल नेहरू राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान (एमएनएनआईटी), प्रयागराज के सहायक प्रोफेसर डॉ. दीपक पुनेठा ने पिथौरागढ़ स्थित टीबी अस्पताल का दौरा कर चिकित्सकों से संवाद किया।

उन्होंने टीबी के लक्षणों, वर्तमान जांच प्रक्रियाओं और रोग की समय पर पहचान में आने वाली चुनौतियों पर चर्चा की। डॉ. पुनेठा भारत सरकार की एएनआरएफ समर्थित मंत्रा-टीबी परियोजना के तहत सांस में मौजूद विशिष्ट रासायनिक यौगिकों का विश्लेषण कर टीबी की शुरुआती पहचान के लिए पोर्टेबल, गैर-आक्रामक और कम लागत वाली प्रणाली विकसित करने पर कार्य कर रहे हैं।सीएमओ डॉ. जेएस चुफाल ने उम्मीद जताई कि यदि यह तकनीक सफलतापूर्वक विकसित होने के साथ चिकित्सकीय रूप से प्रमाणित होती है, तो टीबी की शुरुआती पहचान को अधिक सुलभ बनाने में मदद मिल सकती है। इसका लाभ विशेष रूप से ग्रामीण और दुर्गम क्षेत्रों में रहने वाले लोगों को मिल सकता है, जहां समय पर जांच कराना कई बार चुनौतीपूर्ण होता है। यहां डॉ. ललित भट्ट, डॉ. सागर चंद आदि मौजूद रहे।

व्यापारियों ने लगाया अवैध वसूली का आरोप

हल्द्वानी(आरएनएस)। व्यापारी नेताओं को मीडिया को जारी प्रेसनोट में आरोप लगाया कि छत्र संघ के पदाधिकारी द्वारा बाजार में अवैध वसूली की जा रही है। व्यापार मंडल के महानगर अध्यक्ष कैलाश जोशी एवं महानगर महामंत्री मधुकर बनोला ने कहा कि किसी भी व्यापारी का उत्पीड़न बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। जिलाध्यक्ष विपिन गुप्ता ने इस मामले में एसपी सिटी हरवंस सिंह से दूरभाष पर शिकायत की। एसपी सिटी ने आश्चस्त किया कि मामले की जांच कर आरोपी के विरुद्ध नियमानुसार सख्त कार्रवाई की जा सके। जिला महामंत्री हर्ष वर्द्धन पांडे ने सभी व्यापारियों से अपील की कि वे अपने आसपास के व्यापारियों के साथ खड़े रहें और किसी भी परेशानी अथवा संदिग्ध गतिविधि की सूचना तत्काल संबंधित नगर इकाई के अध्यक्ष एवं महामंत्री को दें।व्यापारियों की सुरक्षा, सम्मान और निर्भीक होकर व्यापार करने का वातावरण सुनिश्चित करना संगठन की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल है।

गले में खराश है? इन 5 घरेलू उपायों से पाएं राहत

गले में खराश एक आम समस्या है, जो अक्सर सर्दी या संक्रमण के कारण होती है। इससे गले में जलन और दर्द महसूस होता है। इसके लिए कई घरेलू उपाय मौजूद हैं, जिनमें कुछ खाद्य पदार्थों का सेवन खासतौर पर फायदेमंद हो सकता है। इस लेख में हम आपको 5 ऐसे खाद्य पदार्थों के बारे में बताएंगे, जिनका सेवन गले की खराश को कम करने में मदद कर सकता है और आपको आराम दे सकता है।

शहद का सेवन करें : शहद एक प्राकृतिक औषधि है, जो गले की खराश को कम करने में मदद कर सकता है। इसमें ऐसे गुण होते हैं, जो संक्रमण से लड़ने में सहायक होते हैं। शहद को गर्म पानी या चाय में मिलाकर पीने से गले की जलन कम होती है और आराम मिलता है। इसके अलावा शहद का सेवन करने से गले की सूजन भी कम होती है और आपको राहत मिलती है।

अदरक की चाय पिएं : अदरक की चाय में ऐसे गुण होते हैं, जो गले की सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं। अदरक में मौजूद तत्व बैक्टीरिया को मारने का काम करते हैं। गर्म पानी में थोड़ी सी कटी हुई अदरक डालकर उबालें, फिर इसे छानकर उसमें शहद मिलाएं और पिएं। यह मिश्रण न केवल गले की खराश को कम करता है, बल्कि आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाता है।

तुलसी की पत्तियां चबाएं : तुलसी की पत्तियां ऐसे गुणों से भरपूर होती हैं, जो संक्रमण से लड़ने में सहायक होते हैं। तुलसी की कुछ पत्तियों को चबाने से आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है और गले की खराश कम होती है। इसके अलावा तुलसी की पत्तियां पाचन क्रिया को भी सुधारती हैं और शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती हैं।

लहसुन का इस्तेमाल करें : लहसुन में ऐसे तत्व मौजूद होते हैं, जो बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने में मदद करते हैं। लहसुन को कच्चा चबाना या उसके रस को पानी में मिलाकर पीना फायदेमंद हो सकता है। यह न केवल गले की खराश को कम करता है बल्कि आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाता है। इसके अलावा लहसुन का सेवन करने से शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में मदद मिलती है।

नमक वाले गर्म पानी से गरारे करें : नमक वाले गर्म पानी से गरारे करने से गले की सूजन कम होती है और आराम मिलता है। नमक में ऐसे गुण होते हैं, जो बैक्टीरिया को मारने में सहायक होते हैं। इन घरेलू उपायों का नियमित रूप से पालन करके आप अपनी समस्या का समाधान पा सकते हैं और जल्द ही स्वस्थ हो सकते हैं।

स्क्रीन टाइम के बाद थकी हुई आंखों को आराम देने के लिए अपनाएं ये तरीके

आज के समय में स्क्रीन से दूरी बनाना लगभग असंभव हो गया है। चाहे आप ऑफिस में हों या घर पर, कंप्यूटर, मोबाइल और टीवी का उपयोग करना पड़ता है। इससे आंखों पर काफी दबाव पड़ता है। आंखें थकी हुई महसूस हो सकती हैं और उनमें जलन भी हो सकती है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे सरल और प्रभावी तरीके बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप अपनी थकी हुई आंखों को आराम दे सकते हैं।

आंखों की हल्की मालिश करें : आंखों की हल्की मालिश करना एक आसान और असरदार तरीका है, जिससे आप अपनी थकी हुई आंखों को आराम दे सकते हैं। इसके लिए अपनी उंगलियों को गोल-गोल घुमाते हुए अपनी आंखों के चारों ओर मालिश करें। इससे खून का बहाव बढ़ता है और आंखों की थकान कम होती है। आप चाहें तो इसमें थोड़ा सा बादाम का तेल या गुलाब जल भी मिला सकते हैं, जिससे और भी आराम मिलेगा। यह तरीका आपको तरोताजा महसूस कराएगा।

ठंडे पानी से धोएं : ठंडे पानी से आंखों को धोना एक बहुत ही सरल और असरदार तरीका है, जिससे आप अपनी थकी हुई आंखों को आराम दे सकते हैं। ठंडा पानी न केवल आंखों की जलन को कम करता है, बल्कि इसे तरोताजा भी महसूस कराता है। इसके लिए बस थोड़ा सा ठंडा पानी लें और आंखों को हल्के हाथों से धोएं। इससे आंखों की थकान दूर होती है और आपको तुरंत राहत मिलती है। यह तरीका आंखों को आराम देने में मददगार है।

खीरे के टुकड़े लगाएं : खीरे का उपयोग करके भी आप अपनी थकी हुई आंखों को आराम दे सकते हैं। इसके लिए खीरे के ठंडे टुकड़े लें और अपनी बंद आंखों पर रखें, फिर 10-15 मिनट तक लें। खीरे में मौजूद ठंडक और पोषक तत्व आंखों की सूजन और जलन को कम करते हैं, जिससे आपको तुरंत राहत मिलती है। यह तरीका आपकी आंखों को तरोताजा महसूस कराएगा और आपको ताजगी का एहसास दिलाएगा।

आंखों को आराम दें : अगर आप लंबे समय तक स्क्रीन के सामने काम करते हैं तो बीच-बीच में आराम करना बहुत जरूरी है। हर 2० मिनट बाद 2० सेकंड का ब्रेक लें और दूर किसी चीज को 2० फीट की दूरी पर देखें। इससे आपकी आंखें आराम करेंगी और उनकी थकान कम होगी। इसके अलावा आप अपनी आंखों को बंद करके कुछ सेकंड के लिए आराम भी दे सकते हैं। यह तरीका आपकी आंखों की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है।

आंखों की एक्सरसाइज करें : आंखों की एक्सरसाइज करने से भी आपकी थकी हुई आंखों को आराम मिल सकता है। इसके लिए अपनी दोनों हथेलियों को आपस में रगड़कर गर्म करें, फिर हल्के हाथों से अपनी आंखों पर रखें। अब धीरे-धीरे गहरी सांस लेते हुए आंखों को खोलें और बंद करें। यह प्रक्रिया कुछ मिनट तक दोहराएं। इससे आंखों की मांसपेशियां ढीली होती हैं और थकान दूर होती है।

ज्यादा मात्रा में मरवाना नहीं खाना चाहिए!

मखाना शरीर के लिए जितना फायदेमंद होता है उतना ही ज्यादा नुकसानदायक भी है। अगर आप हृद से ज्यादा मखाना खाते हैं तो आज से ही छोड़ दीजिए क्योंकि यह मुफ्त में आपको पेट की कई सारी बीमारी दे सकता है। हम ऐसा इसलिए कह रहे हैं क्योंकि अक्सर लोग व्रत, शाम के स्नैक्स में मखाना खाते हैं। जिन लोगों को पता है कितनी मात्रा में खाना है उनके लिए कोई बात नहीं लेकिन जिन्हें मखाना बहुत पसंद है और वह खाते वक्त मात्रा नहीं देखते उन लोगों के लिए यह आर्टिकल खास है।

मखान में फाइबर की मात्रा अधिक होती है। साथ ही इसमें सोडियम कम होता है। लेकिन इसमें मैग्नीज, पोटेशियम, मैग्नीशियम, थियामिन, प्रोटीन और फास्फोरस जैसे तमाम गुण भरपूर होते हैं। इसलिए कहा जाता है मखाना खाने के जितने फायदे हैं उतना ही नुकसान भी है। खासकर जिन लोगों को पेट की दिक्रत अक्सर रहती है। पेट साफ नहीं रहता है उन लोगों को फाइबर युक्त मखाना पचाने में कई तरह की दिक्रत हो सकती है।

आपको किसी भी चीज को पचाने में खासा दिक्कत होती है। तो आपको मखाना खाने से बचना चाहिए। ये मखाना पेट के लिए काफी भारी होता है। क्योंकि मखाने में जो फाइबर होता है उसे पचाने के लिए

वीकेड पर भी कसरत करें तो मिलता है भरपूर लाभ

केवल सप्ताहांत पर व्यायाम करने वालों को इस अपराधबोध से मुक्त हो जाना चाहिए कि वह अपनी व्यस्त दिनचर्या के कारण नियमित व्यायाम नहीं कर पाते क्योंकि एक शोध बताता है कि उन्हें भी रोज व्यायाम करने वालों जितना ही स्वास्थ्य लाभ मिलता है। मधुमेह और कैंसर जैसे पुराने रोगों और समय से पहले मौत से बचने में भी व्यायाम फायदेमंद होता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ हर हफ्ते 15० मिनट के हल्के फुल्के व्यायाम या फिर 75 मिनट की कड़ी कसरत की सलाह देते हैं। चूंकि



पेट को ज्यादा से ज्यादा पानी की जरूरत पड़ती है। जब आप इसे खाते हैं तो यह पेट के पानी को धीरे-धीरे सोखने लगता है। ऐसे में ज्यादा मात्रा में इसे खाना पेट के लिए ठीक नहीं। इससे आपको परेशानी हो सकती है। साथ ही पेट दर्द और ब्लोटिंग की दिक्कत भी शुरू हो सकती है। इसलिए जिन्हें कोई भी चीज पचाने में दिक्कत होती है उन्हें मखाना एकदम कम या नहीं खाना चाहिए।

अगर आपको किडनी में स्टोन की शिकायत है तो आपको मखाना नहीं खाना चाहिए। दरअसल, किडनी में स्टोन शरीर में कैल्शियम बढ़ने के कारण होती है। ऐसे में अगर आप कैल्शियम से भरपूर मखाने

खाते हैं तो यह खतरनाक रूप से ट्रिगर कर सकता है। इसलिए किडनी में स्टोन की शिकायत है तो एकदम मखाना खाने से बचें।

डायरिया में मखाना खाना एकदम खतरनाक साबित हो सकता है। मखाना फाइबर से भरपूर है। और फाइबर डायरिया को बढ़ावा दे सकता है।

घी में मखाना भूनकर खाने से डायबिटीज और जिन लोगों को पेट की बीमारी है उनके लिए काफी नुकसानदायक है। क्योंकि घी में भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है और मखाना में फाइबर पाया जाता है। ऐसे में इसे साथ में पचना नुकसानदायक हो सकता है।

हर किसी के लिए हर रोज व्यायाम करना संभव नहीं हो पाता इसलिए शोधकर्ताओं ने यह जानने की कोशिश की कि हफ्ते में एक या दो दिन व्यायाम करने वालों को रोज कसरत करने वालों जितना ही लाभ मिलता है या नहीं। जामा इंटरनल मेडिसिन में प्रकाशित इस नए शोध में पता चला है कि व्यक्ति कितनी बार कसरत करता है इसका उसकी आयु पर कोई असर हो, ऐसा जरूरी नहीं है। इंग्लैंड और स्कॉटलैंड में 63,००० से ज्यादा संख्या में लोगों को इस सर्वे में शामिल किया गया था।

हफ्ते में केवल एक या दो बार व्यायाम करने वाले लोगों की समयपूर्व मौत की आशंका निष्क्रिय लोगों की तुलना में 30-34 फीसदी तक घट जाती है। जबकि पूरे हफ्ते व्यायाम करने वालों की समयपूर्व मौत की आशंका 35 फीसदी तक घटती है। एक अनुसंधानकर्ता ओ डोनोवान कहते हैं, 'शोध में जो मुख्य बात पता चली है वह यह है कि व्यायाम कितनी बार किया गया है यह महत्वपूर्ण नहीं है और नियमित व्यायाम करने का कोई खास फायदा भी नहीं मिलता।'

शब्द सामर्थ्य -064

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा) 11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का

बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक
राशि, मगर 22. नमी, सीढ़, मुहर, ठप्पा
23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे

1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजा करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो

वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 63 का हल

ग	ल	त	झ			खा	म	खाँ
णे		ल		झ	प	की		
श	र	ब	त	¹⁰	रं			मि
	ज	गा	ना		प	रा	का	छा
¹⁴	नी	र		वि	रा	ज	मा	न
ना	च		¹⁸	प	²⁰		य	
म	र	णा	स	न्		पा	नी	²⁴
ची	²⁵		प		पा		²⁶	भो
न	ज	रा	ना		स	मा	चा	र

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

विनोद कापड़ी की फिल्म पायर’ 30 अक्टूबर को होगी रिलीज

राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार विजेता निर्देशक विनोद कापड़ी की आगामी फिल्म पायर’ का ट्रेलर जारी कर दिया गया है। हिमालय की खूबसूरत वादियों में बसे एक दूरस्थ गांव की पृष्ठभूमि पर बनी यह फिल्म बुजुर्ग दंपति के प्रेम, अकेलेपन और जीवन के अंतिम पड़ाव में आने वाली चुनौतियों को दर्शाती है। फिल्म में नवोदित कलाकार पदम सिंह कापड़ी और हीरा देवी ने मुख्य भूमिकाएं निभाई हैं। यह पारिवारिक नाटक 30 अक्टूबर 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगा। फिल्म का निर्माण भागीरथी फिल्म्स और मशकबीन स्टूडियोज के बैनर तले किया गया है। इसके गीत प्रसिद्ध गीतकार गुलजार ने लिखे हैं, जबकि वितरण की जिम्मेदारी सिनेपोलिस को सौंपी गई है। फिल्म में उनके रोजमर्रा के जीवन, भावनात्मक जरूरतों और एक-दूसरे के प्रति गहरे लगाव को संवेदनशीलता के साथ प्रस्तुत किया गया है। कहानी यह दिखाने की कोशिश करती है कि जीवन के अंतिम पड़ाव में साथ, अपनापन और प्रेम किस तरह किसी व्यक्ति का सहारा बन सकते हैं। फिल्म की कहानी केवल दो बुजुर्गों के अकेलेपन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह बदलते सामाजिक परिवेश और गांवों से शहरों की ओर पलायन के प्रभावों को भी सामने लाती है। बच्चों के दूर चले जाने के बाद बुजुर्ग माता-पिता के जीवन में पैदा होने वाला खालीपन इसकी कहानी का प्रमुख पक्ष है।

हिमालय की प्राकृतिक सुंदरता और उत्तराखंड के ग्रामीण परिवेश के बीच बुनी गई यह कहानी पारिवारिक रिश्तों और मानवीय संवेदनाओं को केंद्र में रखती है। पदम सिंह कापड़ी और हीरा देवी के अभिनय के माध्यम से बुबू और तुलसी के किरदारों को पर्दे पर जीवंत करने का प्रयास किया गया है। पायर’ को दुनियाभर के फिल्म समारोहों में सराहना मिल चुकी है। रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म अब तक 18 से अधिक अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार जीत चुकी है। इसके बाद अब इसे भारतीय सिनेमाघरों में प्रदर्शित करने की तैयारी है। 30 अक्टूबर 2026 को रिलीज होने वाली इस फिल्म से दर्शकों को एक ऐसी कहानी देखने को मिलेगी, जिसमें प्रेम और अपनेपन के साथ बुढ़ापे की चुनौतियों को भी प्रमुखता दी गई है। फिल्म का ट्रेलर जारी होने के बाद अब दर्शकों की निगाहें इसके सिनेमाघर प्रदर्शन पर टिकी हैं।

5 मार्च 2027 को सिनेमाघरों में आएंगी खोसला का घोसला 2

अभिनेता अनुपम खेर की बहुप्रतीक्षित फिल्म खोसला का घोसला 2’ की रिलीज के लिए दर्शकों को अभी और इंतजार करना होगा। पहले यह फिल्म 28 अगस्त 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी, लेकिन निर्माताओं ने अब इसकी नई रिलीज तारीख घोषित कर दी है। फिल्म 5 मार्च 2027 को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। इसके साथ ही निर्माताओं ने फिल्म का नया और मजेदार पोस्टर भी जारी किया है।

वर्ष 2006 में आई चर्चित फिल्म खोसला का घोसला’ के इस अगले भाग को लेकर दर्शकों में उत्सुकता बनी हुई है। नए पोस्टर में अनुपम खेर के साथ बोमन ईरानी, रणवीर शौरी, किरण जुनेजा, तारा शर्मा और परवीन डबास नजर आ रहे हैं। अभिनेता रवि किशन भी इस बार फिल्म में नए चेहरे के रूप में शामिल हुए हैं।

निर्माताओं ने सामाजिक माध्यमों पर पोस्टर साझा करते हुए लिखा, सौदा पक्का। खोसला परिवार सिनेमाघरों पर कब्जा करने के लिए तैयार है। इसी संदेश के साथ फिल्म की नई रिलीज तारीख की जानकारी दी गई। फिल्म का निर्देशन प्रशांत भागिया और प्रिया मिश्रा ने किया है। वर्ष 2006 में रिलीज हुई पहली फिल्म को दर्शकों ने खूब पसंद किया था। ऐसे में इसके अगले भाग से भी काफी उम्मीदें जुड़ी हैं। अब दर्शकों को 5 मार्च 2027 तक फिल्म के सिनेमाघरों में आने का इंतजार करना होगा।

महेश भट्ट की फिल्म नाम-तू लिव इज वॉर से जुड़े 3 नए चेहरे!

महेश भट्ट ने इस साल अपनी नई फिल्म नाम- तू लिव इज वॉर का ऐलान किया था। यह एक डार्क एक्शन-थ्रिलर बताई जा रही है, जिसमें वीर पहाड़िया और वरुण शर्मा मुख्य किरदारों में दिखेंगे। फिल्म का निर्माण उत्सव एंटरटेनमेंट एंड प्रोडक्शंस के बैनर तले रिद्धि चावड़ा और उत्सव उपाध्याय मिलकर करेंगे, जबकि निर्देशन की जिम्मेदारी सिद्धांत सचदेव ने उठाई है। अपडेट है कि परियोजना में 3 नए चेहरे प्रशांत नारायणन, शेफाली बग्गा और विजयांत कोहली शामिल हो गए हैं।

निर्माताओं ने सोशल मीडिया पर आधिकारिक ऐलान किया है कि फिल्म नाम- तू लिव इज वॉर में वीर और वरुण के अलावा प्रशांत, शेफाली और विजयांत को शामिल किया गया है। हालांकि, उनके किरदारों को लेकर कोई जानकारी साझा नहीं की गई है। यह फिल्म प्रेम और एक्शन का एक अनोखा संगम दिखाने का वादा करती है, जिसमें वीर को एक दमदार और आक्रामक अंदाज में देखा जाएगा। वहीं, वरुण पहली बार नकारात्मक किरदार में दिखेंगे।

महेश के मार्गदर्शन में बन रही इस फिल्म की कहानी सिद्धांत, सुहिता दास और श्वेता बोथरा ने मिलकर लिखी है। इसमें दमदार एक्शन, गहरा रोमांस और शानदार गाने देखने को मिलेगा। निर्माताओं ने रिलीज तारीख का ऐलान अभी नहीं किया है, लेकिन इसे 2027 तक रिलीज करने की योजना है। काम के मोर्चे पर, वीर को आखिरी बार प्रेम कीटानु में देखा गया था, जो 2 अक्टूबर को रिलीज हुई। वहीं, वरुण फिल्म राहु केतु (2026) में नजर आए थे।

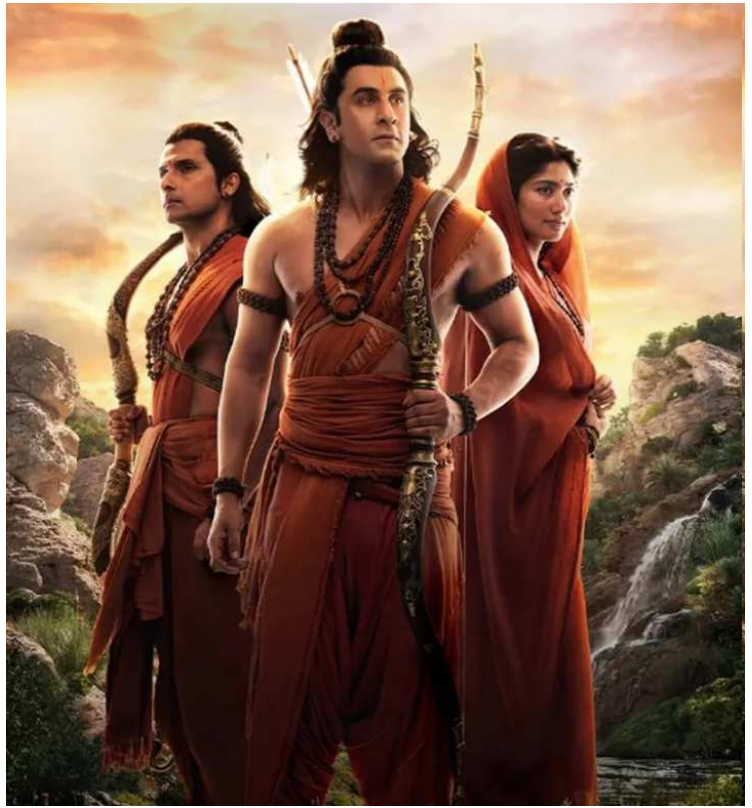
रणबीर कपूर की रामायण : भाग 1 को अमेरिका में मिली पीजी-13 रेटिंग!

निर्माता नमित मल्होत्रा की महत्वाकांक्षी फिल्म रामायण- भाग 1’ की रिलीज का इंतजार कर रहे दर्शकों के लिए एक अहम जानकारी सामने आई है। निर्देशक नितेश तिवारी की इस पौराणिक महागाथा ने अमेरिका में सेंसर प्रक्रिया पूरी कर ली है। फिल्म को वहां पीजी-13 श्रेणी की रेटिंग दी गई है। इसके साथ ही फिल्म की अवधि को लेकर भी जानकारी सामने आई है। रणबीर कपूर इसमें भगवान श्रीराम की मुख्य भूमिका निभा रहे हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, अमेरिका के मोशन पिक्चर एसोसिएशन ने फिल्म को पीजी-13 रेटिंग दी है। यह रेटिंग बताती है कि फिल्म में कुछ ऐसे दृश्य हैं, जिन्हें देखते समय अभिभावकों को सावधानी बरतनी चाहिए। यह भारत की यू/ए श्रेणी से मिलती-जुलती है, हालांकि दोनों देशों की प्रमाणन प्रणालियों के नियम अलग हैं। अमेरिकी रेटिंग के अनुसार, 13 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए अभिभावकों का मार्गदर्शन उचित माना जाता है।

मोशन पिक्चर एसोसिएशन की वेबसाइट पर दी गई जानकारी के मुताबिक, फिल्म को हिंसा और एक्शन के तीव्र दृश्यों तथा कुछ रक्तंजित दृश्यों के कारण पीजी-13 रेटिंग दी गई है। इससे संकेत मिलता है कि फिल्म में रामायण की कथा को भव्य युद्ध दृश्यों और संघर्ष के साथ प्रस्तुत किया गया है।

फिल्म में रणबीर कपूर भगवान श्रीराम की भूमिका निभा रहे हैं। यह भारतीय महाकाव्य रामायण पर आधारित एक बड़े बजट की फिल्म है, जिसे भारतीय दर्शकों के साथ-साथ अंतरराष्ट्रीय बाजार को ध्यान में रखकर तैयार किया जा रहा है।



फिल्म की अवधि को लेकर भी नई जानकारी सामने आई है। रिपोर्ट के अनुसार, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर फिल्म की अवधि तीन घंटे 15 मिनट बताई गई है। वहीं, व्यापारिक सूत्रों के हवाले से यह भी कहा गया है कि फिल्म का अंग्रेजी संस्करण दो घंटे 45 मिनट का हो सकता है।

यदि तीन घंटे 15 मिनट की अवधि की पुष्टि होती है, तो यह रणबीर कपूर के करियर की लंबी फिल्मों में शामिल होगी। वर्ष 2023 में आई उनकी फिल्म एनिमल’ भी अपनी लंबी अवधि के कारण चर्चा में रही थी। हालांकि, फिल्म के अलग-अलग भाषाई संस्करणों की अवधि को लेकर सामने आई जानकारीयों में अंतर है। ऐसे

में अंतिम अवधि की आधिकारिक पुष्टि का इंतजार रहेगा।

नितेश तिवारी के निर्देशन में बनी रामायण- भाग 1’ को नमित मल्होत्रा बड़े स्तर पर प्रस्तुत कर रहे हैं। फिल्म को लेकर दर्शकों में काफी उत्सुकता है। इसके भव्य दृश्यांकन, कलाकारों और रामायण की कथा को आधुनिक सिनेमाई तकनीक के माध्यम से प्रस्तुत किए जाने को लेकर चर्चा हो रही है।

फिल्म 5 नवंबर, 2026 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है। अब दर्शकों की निगाहें इसके अंतिम प्रदर्शन संस्करण, अवधि और बड़े पर्दे पर इसकी प्रस्तुति पर टिकी हैं।

कृति सैनन हॉरर फिल्म से मचाने आएंगी तहलका, मैडॉक फिल्म्स लगाएगा बड़ा दांव



कृति सैनन को जल्द ही एक हॉरर फिल्म में मुख्य किरदार निभाते हुए देखा जाएगा। खबर है कि इस परियोजना के निर्माण की जिम्मेदारी दिनेश विजान की प्रोडक्शन कंपनी मैडॉक फिल्म्स ने उठाई

है। कृति पहले भी इस बैनर की फिल्मों का हिस्सा रही हैं। उन्हें भेड़िया और कॉकटेल 2 जैसी तमाम फिल्मों में देखा जा चुका है। इस बार उन्हें पूरी तरह से हॉरर फिल्म में अभिनय करते देखा जाएगा। फिलहाल,

फिल्म के प्री-प्रोडक्शन की तैयारियां चल रही हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, कृति ने अपनी अगली फिल्म के तौर पर एक हॉरर फिल्म को फाइनल किया है, जिसका नाम तय होना अभी बाकी है।

एक सूत्र ने बताया कि कृति खुद इंटरव्यू में कह चुकी हैं कि उन्हें हॉरर फिल्में देखना पसंद नहीं हैं, लेकिन उन्होंने एक अभिनेत्री के तौर पर खुद को चुनौती देने के लिए इस शैली को आजमाने की प्रबल इच्छा जताई थी, और यह फिल्म बिल्कुल सही समय पर उनके सामने आई है।

सूत्र ने आगे बताया कि यह परियोजना कृति को एक नए अवतार में प्रस्तुत करेगी, जिससे उन्हें अभिनय के नए क्षेत्र में कदम रखने का अवसर मिलेगा।

उन्होंने बताया कि एक सशक्त महिला नायिका को कहानी के केंद्र में रखकर, यह फिल्म आने वाले साल की सबसे बहुप्रतीक्षित हॉरर फिल्मों में से एक बनने की पूरी संभावना रखती है।

अग देखना दिलचस्प होगा कि निर्माताओं की ओर से परियोजना की आधिकारिक पुष्टि कब होगी।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक ने पुलिस लाइन चंबा में परेड का किया निरीक्षण

संवाददाता
टिहरी। एसएसपी श्रीमती श्वेता चौबे ने पुलिस लाइन चम्बा में परेड का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया।
आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल श्रीमती श्वेता चौबे द्वारा पुलिस लाइन चंबा में शुक्रवार की परेड का निरीक्षण किया गया। इस दौरान उन्होंने पुलिस बल के अनुशासन, परेड की गुणवत्ता, टर्नआउट एवं शारीरिक दक्षता का जायजा लेते हुए पुलिसकर्मियों को निर्दिष्ट मानकों के अनुरूप अनुशासन एवं कार्यकुशलता बनाए रखने पर जोर दिया। निरीक्षण के दौरान वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा पुलिस लाइन चंबा की विभिन्न व्यवस्थाओं का भी जायजा लिया गया। उन्होंने पुलिस लाइन में अनुशासन, साफ-सफाई एवं व्यवस्थाओं को सुव्यवस्थित बनाए रखने पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए, ताकि पुलिसकर्मियों को बेहतर प्रशिक्षण एवं कार्य वातावरण उपलब्ध हो सके। परेड के दौरान प्रशिक्षणाधीन रिक्रूट कांस्टेबलों की अर्धवार्षिक बाह्य परीक्षा भी आयोजित की गई, जिसे क्षेत्राधिकारी टिहरी/पुलिस लाइन चंबा चंद्रमोहन सिंह द्वारा संपन्न कराया गया। परीक्षा के दौरान प्रशिक्षुओं ने उत्कृष्ट टर्नआउट, शस्त्राभ्यास एवं एस्कॉर्ट ड्रिल का अनुशासित प्रदर्शन किया। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्रीमती श्वेता चौबे के नेतृत्व में टिहरी पुलिस द्वारा पुलिस बल में अनुशासन, शारीरिक दक्षता, प्रशिक्षण की गुणवत्ता एवं व्यावसायिक कार्यकुशलता को सुदृढ़ करने पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। इस दौरान चंद्रमोहन सिंह, क्षेत्राधिकारी टिहरी/पुलिस लाइन चंबा, अमित कुमार, प्रतिसार निरीक्षक पुलिस लाइन चंबा सहित बाह्य कक्ष के प्रशिक्षक एवं अन्य पुलिस कार्मिक उपस्थित रहे।



संगठन को ‘धार’ देने में जुटी भाजपा

कार्यालय संवाददाता
देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव 2027 की आहट के साथ ही भाजपा ने अपनी चुनावी तैयारियों को धार देना शुरू कर दिया है। सत्ता में वापसी की हैट्रिक लगाने के लक्ष्य के साथ पार्टी अब सरकार के कामकाज के साथ संगठन की मजबूती पर भी खास ध्यान दे रही है। बूथ स्तर से लेकर विधानसभा क्षेत्रों तक संगठनात्मक ढांचे को सक्रिय करने, कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारी तय करने और चुनावी रणनीति को जमीन पर उतारने की कवायद तेज हो गई है। भाजपा की कोशिश है कि चुनाव की औपचारिक घोषणा से पहले ही संगठन को इस स्थिति में पहुंचा दिया जाए कि चुनावी मोर्चे पर उसे किसी तरह की ढिलाई का सामना न करना पड़े।
भाजपा के सामने 2027 में लगातार तीसरी बार सत्ता हासिल करने की चुनौती है। पार्टी इसे केवल सरकार के कामकाज के आधार पर नहीं, बल्कि मजबूत संगठन, सक्रिय कार्यकर्ताओं और बूथ स्तर पर प्रभावी प्रबंधन के दम पर जीतने की रणनीति बना रही है। यही वजह है कि प्रदेश संगठन चुनावी तैयारियों को चरणबद्ध तरीके से आगे बढ़ा रहा है। प्रदेश की सभी 70 विधानसभा सीटों पर संगठनात्मक सक्रियता बढ़ाने के लिए विस्तारक योजना को अहम हथियार बनाया गया है। इस योजना के तहत पूर्णकालिक कार्यकर्ताओं की तैनाती और विधानसभा स्तर पर संगठन की गतिविधियों को गति देने पर जोर है। पार्टी का मकसद केवल चुनाव के समय कार्यकर्ताओं को सक्रिय करना नहीं, बल्कि

अभी से मतदाताओं के बीच संपर्क बढ़ाना और स्थानीय स्तर पर संगठन की पकड़ मजबूत करना है।
भाजपा की रणनीति में बूथ प्रबंधन की भूमिका भी महत्वपूर्ण है। पार्टी जानती है कि प्रदेश में सत्ता बरकरार रखने के लिए केवल बड़े नेताओं की सभाओं और राजनीतिक नारों से काम नहीं चलेगा। इसके लिए प्रत्येक विधानसभा क्षेत्र में कार्यकर्ताओं की सक्रियता, स्थानीय मुद्दों की समझ और मतदाताओं से लगातार संवाद जरूरी होगा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व वाली सरकार के कामकाज को जनता तक पहुंचाना भी संगठन की प्राथमिकताओं में शामिल है। पार्टी सरकार की योजनाओं और उपलब्धियों को चुनावी विमर्श का हिस्सा बनाने की तैयारी में है। इसके साथ ही संगठनात्मक बैठकों, प्रशिक्षण कार्यक्रमों और कार्यकर्ताओं के साथ संवाद के जरिए चुनावी संदेश को एकरूप बनाने की कोशिश की जा रही है।
भाजपा के लिए यह भी जरूरी है कि सरकार की उपलब्धियों के साथ जनता की शिकायतों और स्थानीय समस्याओं पर भी ध्यान दिया जाए। बेरोजगारी, ग्रामीण क्षेत्रों में बुनियादी सुविधाओं की कमी और भ्रष्टाचार से जुड़े आरोप विपक्ष के प्रमुख मुद्दे बन सकते हैं। ऐसे में संगठन की मजबूती का असली इम्तिहान केवल बैठकों और अभियानों की संख्या नहीं, बल्कि जनता के बीच पार्टी की स्वीकार्यता बढ़ाने में होगा। भाजपा के सामने एक तरफ लगातार तीसरी जीत का लक्ष्य है, तो दूसरी तरफ सत्ता विरोधी रुझान को नियंत्रित रखने की चुनौती भी है। पार्टी नेतृत्व संगठन को चुनाव के लिए तैयार कर रहा है, लेकिन उसे यह भी सुनिश्चित करना होगा कि कार्यकर्ताओं और स्थानीय नेताओं के बीच समन्वय बना रहे तथा टिकट की दावेदारी को लेकर संभावित असंतोष समय रहते संभाला जा सके। उत्तराखंड की राजनीति में स्थानीय समीकरण, क्षेत्रीय असंतोष और प्रत्याशियों की छवि अक्सर चुनावी परिणामों को प्रभावित करते हैं। इसलिए भाजपा की रणनीति में प्रदेशव्यापी अभियान के साथ विधानसभा क्षेत्रों की अलग-अलग परिस्थितियों के अनुसार तैयारी करना भी महत्वपूर्ण होगा। कांग्रेस सहित विपक्षी दल सरकार को बेरोजगारी, भ्रष्टाचार और जनहित के मुद्दों पर घेरने की तैयारी में हैं। ऐसे में भाजपा संगठन को अधिक सक्रिय बनाकर विपक्ष के हमलों का जवाब देने और अपने पक्ष में राजनीतिक माहौल तैयार करने की कोशिश करेगी।
फिलहाल भाजपा का जोर संगठनात्मक ढांचे को चुस्त-दुरुस्त करने, कार्यकर्ताओं को जिम्मेदारी सौंपने और चुनावी प्रबंधन को मजबूत बनाने पर है। पार्टी के लिए असली परीक्षा यह होगी कि संगठन की यह सक्रियता कितनी प्रभावी ढंग से जमीन पर दिखाई देती है। 2027 की चुनावी लड़ाई में भाजपा की रणनीति का निर्णायक पहलू यही होगा कि वह अपने संगठनात्मक दावों को वोट में बदलने में कितनी सफल रहती है।

◆2027 के लिए विघने लगी सियासी विसात
◆बूथ से विधानसभा तक संगठन होगा मजबूत
◆कार्यकर्ताओं की सक्रियता पर पार्टी का जोर

भव्य रामलीला महोत्सव का ऐतिहासिक समापन!

हमारे संवाददाता
देहरादून। श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी द्वारा रेसकोर्स स्थित श्री गुरु नानक मैदान में आयोजित उत्तराखंड की ऐतिहासिक ‘भव्य रामलीला महोत्सव-2026’ का एकादश दिवस भगवान श्रीराम के भव्य राजतिलक, पुरस्कार वितरण एवं कलाकारों के सम्मान के साथ संपन्न हुआ। ग्यारह दिनों तक चले इस महोत्सव में प्रभु श्रीराम की लीलाओं, आधुनिक लेजर एवं साउंड तकनीक तथा उत्तराखंड की समृद्ध लोकसंस्कृति के अद्भुत संगम ने श्रद्धालुओं और दर्शकों को भावविभोर किया।
लेजर शो की भव्य रोशनी के बीच भगवान श्रीराम का राजतिलक एक अद्भुत, दिव्य और मनमोहक दृश्य रहा, जिसने उपस्थित श्रद्धालुओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। भगवान श्रीराम के रज्ज्याभिषेक के साथ धर्म, सत्य, मर्यादा और न्याय की स्थापना का संदेश दिया गया। पूरे वातावरण में भक्ति, उल्लास और सांस्कृतिक गौरव की अनुभूति देखने को मिली।
इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व मंत्री शूरवीर सिंह सजवाण एवं पूर्व विधायक राजकुमार जी ने कार्यक्रम की गरिमा बढ़ाई। पूर्व मंत्री शूरवीर सिंह सजवाण ने कहा कि, “पुरानी टिहरी की ऐतिहासिक रामलीला को



देहरादून में इतने भव्य स्वरूप में पुनर्जीवित करना उत्तराखंड की सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित करने का सराहनीय प्रयास है। वर्ष 1952 से चली आ रही इस परंपरा को नई पीढ़ी तक पहुंचाना हमारी सांस्कृतिक धरोहर के संरक्षण की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। पुरानी टिहरी की ऐतिहासिक रामलीला हमारी संस्कृति, आस्था और परंपराओं की अमूल्य धरोहर है। इस विरासत को देहरादून में भव्य रूप से आगे बढ़ाना प्रशंसनीय है।”
पूर्व विधायक राजकुमार ने कहा कि, “हमारी विधानसभा राजपुर रोड में आयोजित यह ऐतिहासिक रामलीला पूरे देहरादून के लिए गर्व का विषय है। इतने बड़े स्तर पर सांस्कृतिक आयोजन कर उत्तराखंड की परंपराओं को जन-जन तक पहुंचाना सराहनीय है।”समिति के अध्यक्ष अभिनव थापर जी ने कहा कि,

“वर्ष 1952 से पुरानी टिहरी में आयोजित होने वाली ऐतिहासिक रामलीला को टिहरी बांध के निर्माण के बाद पुरानी टिहरी के जलमग्न होने पर देहरादून में पुनर्जीवित करना समिति का संकल्प रहा है। समापन समारोह में वर्ष 1952 से लेकर वर्तमान तक रामलीला की परंपरा को जीवित रखने वाले वरिष्ठ कलाकारों एवं उनके परिवारों, कलाकारों, गायकों, संगीतकारों, कीर्तन मंडलियों, तकनीकी टीम, स्वयंसेवकों तथा आयोजन में प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से सहयोग देने वाले सभी सहयोगियों को सम्मानित किया गया। पुरस्कार वितरण एवं सम्मान समारोह के माध्यम से समिति ने उन सभी लोगों के योगदान को नमन किया, जिनकी मेहनत, निष्ठा और समर्पण से यह ऐतिहासिक सांस्कृतिक आयोजन निरंतर आगे बढ़ रहा है।

सू- दोकू क्र.064									
	9		1	6		2		7	
3									
		6					9		
7			5		1		3		
	8			9		6		2	
		4					7		
	3				2	9		6	
6		7	3						4
	4			1		7	8		

नियम	सू-दोकू क्र.63का हल
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।	2 6 3 9 8 7 1 5 4
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।	8 5 1 3 2 4 6 7 9
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।	9 4 7 1 5 6 8 2 3
	3 9 8 6 7 1 5 4 2
	6 1 2 5 4 3 9 8 7
	5 7 4 8 9 2 3 1 6
	1 2 6 7 3 5 4 9 8
	4 8 5 2 6 9 7 3 1
	7 3 9 4 1 8 2 6 5

पीस बॉन्ड पर हस्ताक्षर नहीं करूंगी: नेहा बोरा

हमारे संवाददाता

नई दिल्ली। ऑल इंडिया स्टूडेंट्स एसोसिएशन की राष्ट्रीय अध्यक्ष नेहा बोरा ने साफ कर दिया है कि वह शांति बनाए रखने के लिए पुलिस-प्रशासन की ओर से मांगे गए पीस बॉन्ड (शांति बांड) पर हस्ताक्षर नहीं करेंगी। दिल्ली हाईकोर्ट द्वारा उनकी याचिका खारिज किए जाने के बाद भी उन्होंने इस आदेश को चुनौती देते रहने का ऐलान किया है। नेहा बोरा का आरोप है कि लोकतंत्र में शांतिपूर्ण विरोध-प्रदर्शन के अधिकार को दबाने के लिए पीस बॉन्ड का इस्तेमाल एक औजार के रूप में किया जा रहा है।

नेहा बोरा ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि उनकी ओर से कोई शर्त नहीं रखी जा



रही है। उन्होंने स्पष्ट शब्दों में कहा, फ्हमारी कोई शर्त नहीं है। हम बॉन्ड पर हस्ताक्षर नहीं करने जा रहे हैं। हम कोई पीस बॉन्ड साइन नहीं करेंगे। हम इसे चुनौती देते रहेंगे। उनका कहना है कि अब तक उन्हें यह स्पष्ट रूप

से नहीं बताया गया है कि उन्होंने शांति भंग करने के लिए आखिर क्या किया है। उनके मुताबिक, किसी ठोस तथ्य के बिना इस तरह का नोटिस जारी करना सवालों के घेरे में है।

शनिवार को मीडियाकर्मियों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा, हमें शांति बनाए रखने के लिए बॉन्ड पर हस्ताक्षर करने में कोई परेशानी नहीं है। लेकिन यह शांति सरकार के लिए नहीं हो सकती। असहमति जताने का अधिकार जारी रहेगा। उन्होंने आगे कहा, विशेष कार्यपालक मजिस्ट्रेट किसी को बॉन्ड पर हस्ताक्षर करने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। इस बात को साबित करने के लिए पर्याप्त सामग्री होनी चाहिए कि संबंधित व्यक्ति को किन आधारों पर बॉन्ड भरने के लिए कहा जा रहा है। नेहा बोरा ने कहा कि अदालत ने माना है कि न्याय के सिद्धांत का उल्लंघन नहीं हुआ है। हालांकि, उन्होंने सवाल उठाया, हमें अभी तक यह नहीं बताया गया है कि हम शांति कैसे भंग कर रहे हैं। जब नोटिस में कोई कारण ही नहीं बताया गया है, तो हम सबूत कैसे पेश करेंगे? उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि वह विशेष कार्यपालक मजिस्ट्रेट की अदालत में होने वाली सुनवाई में शामिल होंगी।

सूबे के गांव-गांव यूकेडी की 'हुंकार'..

◀ पृष्ठ 2 का शेष

इन सवालों के स्पष्ट जवाब दे सका, तभी उसकी क्षेत्रीय राजनीति भाजपा-कांग्रेस के लिए गंभीर चुनौती बन सकती है। यूकेडी की राह में सबसे बड़ी बाधा केवल भाजपा-कांग्रेस का वर्चस्व नहीं, बल्कि अपनी संगठनात्मक क्षमता को प्रभावी बनाने की चुनौती भी है। गांवों में पहुंचना जरूरी है, लेकिन उस संपर्क को स्थायी संगठन में बदलना उससे भी ज्यादा जरूरी है। कार्यकर्ताओं की सक्रियता, स्थानीय नेतृत्व का विस्तार, उम्मीदवारों का चयन और चुनाव के बाद भी जनता के बीच मौजूदगीक्यूही तय करेंगे कि दल कितना आगे बढ़ सकता है।

यदि यूकेडी चुनाव से पहले सक्रिय और चुनाव के बाद निष्क्रिय रहने वाली राजनीति से बाहर निकलता है, तो उसे क्षेत्रीय मुद्दों पर अपना आधार बढ़ाने का अवसर मिल सकता है। लेकिन यदि संगठन बिखरा रहा और नेतृत्व एकजुट रणनीति पेश नहीं कर पाया, तो भाजपा और कांग्रेस के खिलाफ पैदा होने वाला असंतोष भी उसके लिए राजनीतिक लाभ नहीं बन पाएगा। आगामी विधानसभा चुनाव यूकेडी के लिए केवल कुछ सीटें जीतने का मुकाबला नहीं, बल्कि अपनी राजनीतिक प्रासंगिकता साबित करने की परीक्षा भी है। गांव-गांव दस्तक इस दिशा में पहला कदम हो सकती है, लेकिन असली लड़ाई मतदाताओं के विश्वास की है। दल को साबित करना होगा कि वह उत्तराखंड की क्षेत्रीय अस्मिता का नाम लेने भर वाला संगठन नहीं, बल्कि प्रदेश की समस्याओं का व्यावहारिक समाधान देने में सक्षम राजनीतिक विकल्प है।

भाजपा और कांग्रेस के लिए भी क्षेत्रीय मुद्दों की अनदेखी करना आसान नहीं होगा, लेकिन यूकेडी की सक्रियता से दोनों दलों की चुनावी जमीन हिल जाएगी, यह मान लेना अभी जल्दबाजी होगी। उसका वास्तविक प्रभाव संगठन के विस्तार, प्रत्याशियों की ताकत और मतदाताओं के समर्थन से ही सामने आएगा।

उत्तराखंड की सियासत का सबसे बड़ा सवाल यही है कि जिस दल ने अलग राज्य का सपना जनांदोलन बनाया, क्या वह अब उसी राज्य की सत्ता में निर्णायक भूमिका निभा पाएगा? यूकेडी के सामने इतिहास को दोहराने का नहीं, अपनी राजनीतिक गलतियों से आगे निकलने का मौका है। गांवों की चौपाल से उठने वाली आवाज यदि विधानसभा तक पहुंचाती है, तो उसे नारों से आगे बढ़कर संगठन, नेतृत्व और नीतियों की ठोस जमीन तैयार करनी होगी। वरना राज्य आंदोलन की विरासत का हवाला देने वाला दल, राज्य की सत्ता की लड़ाई में हाशिये पर खड़ा एक और चुनाव देखता रह जाएगा।

मैदान में आप की दस्तक, कांग्रेस-भाजपा..

◀ पृष्ठ 2 का शेष

मुद्दों और मतदाताओं के वास्तविक समर्थन पर निर्भर करेगा।

फिलहाल उत्तराखंड के मैदानी जिलों में आप की सक्रियता ने तीसरे विकल्प की संभावनाओं पर चर्चा जरूर तेज कर दी है। अब देखना होगा कि पार्टी चुनाव से पहले अपनी राजनीतिक जमीन मजबूत कर पाती है या फिर भाजपा-कांग्रेस के वर्चस्व वाले मुकाबले में सीमित भूमिका निभाती है। 2027 की सियासी जंग में आप की असली ताकत नारों से नहीं, बल्कि जनता के बीच उसकी स्वीकार्यता से तय होगी।

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज के सत्संग के दौरान हजारों की संख्या में उमड़ा जनसमूह

संवाददाता

काशीपुर। काशीपुर के गढ़ी नेकी रोड़ पर कुंडा चौराहा के निकट कृपाल आश्रम में विश्व-प्रसिद्ध आध्यात्मिक गुरु संत राजिन्दर सिंह जी महाराज के सत्संग को सुनने के लिए हजारों की संख्या में जनसैलाब उमड़ पड़ा। आध्यात्मिक, सांस्कृतिक और ऐतिहासिक महत्व रखने वाले काशीपुर शहर में इस पावन अवसर पर भारत और विदेशों से आए हजारों भाई-बहनों के एकत्रित होने से एक दिव्य और उत्साहपूर्ण वातावरण छा गया।

सबसे पहले काशीपुर के मेयर दीपक बाली ने संत राजिन्दर सिंह जी महाराज का फूलों के गुलदस्ते देकर स्वागत कर उनका आशीर्वाद प्राप्त किया।

कार्यक्रम की शुरुआत में माता रीटा जी ने संत सूरदास जी की वाणी से एक भजन प्रभु जी मेरे अवगुण चित न धरौ (हे प्रभु! आप मेरे अवगुणों की ओर ध्यान न दें) का गायन किया। तत्पश्चात संत राजिन्दर सिंह जी महाराज ने अपनी हृदयस्पर्शी तथा प्रभावशाली वाणी में कहा कि हम सब प्रभु के ही बच्चे हैं लेकिन उनसे दूर होने और इस माया की दुनिया की दलदल में धंसे होने के कारण हमारे अंदर कई प्रकार के विकार आ गए हैं। जिस करके हम अनेक अवगुणों और गलतियों से भर गए हैं। यहां इस शब्द में प्रार्थना की जा रही है कि हे प्रभु! आप सबको एक ही नजर से देखते हो। इसलिए आप मेरे अवगुणों की ओर ध्यान न देते हुए अपनी दयामेहर से मुझे इस भवसागर से पार कीजिये क्योंकि मैं आप ही की अंश हूं।

महाराज जी ने आगे ने फरमाया कि जिस तरह एक गंदा नाला नदी में मिलकर नदी का रूप बन जाता है, ठीक उसी तरह आप मेरी आत्मा जोकि मन-माया के परधों से गंदी हो चुकी है, उसे आप अपने आपमें मिलाकर अपना रूप बना



लीजिये।

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज ने बाहरी दुनिया का उदाहरण देते हुए अपने सत्संग में समझाया कि एक लोहा जिसकी सब लोग शनि के रूप में पूजा करते हैं और एक लोहा वो है, जिससे कसाई पशुओं को काटता है लेकिन जब पारस का पत्थर इन दोनों प्रकार के लोहों को छूता है तो उन्हें सोना बना देता है। इसी तरह हे प्रभु! आप मेरे अवगुणों की ओर ध्यान न देते हुए मुझे अपने जैसा बना लीजिये।

सत्संग के अंत में उन्होंने कहा कि 84 लाख योनियों में मानव चोला ही सर्वोत्तम है, जिसमें हम अपने आपको जान सकते हैं और प्रभु को पा सकते हैं। इस शरीर को हरि-मंदिर कहा गया है क्योंकि इस शरीर में हमारी आत्मा भी बस रही है और परमात्मा भी बस रहा है। माया के जाल में फँस कर हमारी आत्मा गंदगी से भरपूर हो गई है। जब तक यह प्रभु के शब्द के साथ नहीं जुड़ेगी, तब तक यह पवित्र नहीं हो सकती। इसलिए हे प्रभु! आप मुझे इस माया के जाल से छुटकारा दिलाकर मुझे इस भवसागर से पार उतारिये ताकि आपने जो मुझसे वादा किया था, वो पूरा हो और मेरी आत्मा सचखंड में जाकर आपमें हमेशा-हमेशा के लिए लीन हो

जाए।

उनके प्रवचन को सुनने के लिए सिर्फ काशीपुर और भारत के विभिन्न राज्यों से ही नहीं, बल्कि विदेशों से भी भाई-बहन आए हुए थे।

सत्संग के उपरांत संत राजिन्दर सिंह जी महाराज ने कई नए जिज्ञासु भाई-बहनों को प्रभु की ज्योति और श्रुति का अनुभव देते हुए आध्यात्मिक दीक्षा प्रदान की। काशीपुर के सत्संग कार्यक्रम के दौरान रक्तदान शिविर और जरूरतमंद भाई-बहनों के लिए मुफ्त वस्त्र-वितरण शिविर का भी आयोजन किया गया।

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज, भीतर के ईश्वरीय प्रकाश पर ध्यान-अभ्यास के माध्यम से आंतरिक और बाहरी शांति को बढ़ावा देने के अपने कार्यों के लिए अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर जाने जाते हैं। एक विश्व-विख्यात ध्यान-अभ्यास के शिक्षक और ध्यान-अभ्यास पर सबसे ज्यादा बिकने वाली पुस्तकों के लेखक के रूप में, संत राजिन्दर सिंह जी महाराज पिछले 37 वर्षों से संपूर्ण विश्व में शांति, प्रेम और मानव एकता का संदेश फैला रहे हैं।

सावन कृपाल रूहानी मिशन के आज संपूर्ण विश्वभर में 3500 से ज्यादा केन्द्र स्थापित हैं। मिशन का मुख्यालय विजय नगर, दिल्ली (भारत) और नेपरविले, शिकागो (अमेरिका) में स्थित हैं।

शहीद एक्सप्रेस के स्लीपर कोच में लगी भीषण आग!

संवाददाता

बिजनौर। उत्तर प्रदेश के बिजनौर जिले में शुक्रवार रात शहीद एक्सप्रेस के स्लीपर कोच में अचानक आग लगने से यात्रियों में अफरा-तफरी मच गई। ट्रेन के एस-6 कोच से धुआं उठता देख यात्रियों ने आपातकालीन चेन खींचकर ट्रेन रोक दी। इसके बाद कोच में सवार करीब 80 यात्रियों को सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया। घटना में किसी के हताहत होने की सूचना नहीं है, हालांकि कुछ यात्रियों के बैग और अन्य सामान जलने की खबर है। घटना शुक्रवार रात करीब 11 बजे की है। अमृतसर से बिहार के जयनगर जा रही शहीद एक्सप्रेस जब उत्तर प्रदेश के बिजनौर जिले में नगीना रेलवे स्टेशन से पहले कोतवाली रेलवे क्रॉसिंग के पास पहुंची, तो उसके एस-6 स्लीपर कोच से धुआं और चिंगारियां निकलती दिखाई दीं। देखते ही देखते कोच में धुआं फैलने लगा, जिससे यात्रियों में घबराहट पैदा हो गई। स्थिति को देखते हुए यात्रियों ने आपातकालीन चेन खींचकर ट्रेन रोक दी। इसके बाद कोच को खाली कराया गया और सभी यात्रियों को सुरक्षित स्थान पर पहुंचाया गया।



घटना की सूचना मिलते ही दमकलकर्मी, पुलिस और रेलवे कर्मचारी मौके पर पहुंचे। दमकलकर्मियों ने करीब आधे घंटे की मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। एहतियात के तौर पर एस-6 कोच को पूरी तरह खाली करा लिया गया। इस घटना में किसी यात्री के घायल होने की सूचना नहीं है। हालांकि, आग की चपेट में आने से कुछ यात्रियों के बैग और अन्य सामान को नुकसान पहुंचा।

प्रारंभिक तौर पर आशंका जताई गई कि कोच के चार्जिंग पॉइंट या विद्युत व्यवस्था में शॉर्ट सर्किट होने के कारण आग लगी हो सकती है। हालांकि, आग

लगने की वास्तविक वजह की आधि कारिक पुष्टि नहीं हुई है। घटना के बाद रेलवे अधिकारियों ने जांच शुरू की। उपलब्ध रिपोर्ट के अनुसार, प्रभावित कोच को बरेली में बदलकर उसकी जगह दूसरा कोच लगाया गया। इस वजह से ट्रेन करीब 40 मिनट तक खड़ी रही। नगीना जीआरपी के प्रभारी राहुल यादव के मुताबिक, घटना के बाद सभी यात्रियों को सुरक्षित स्थान पर पहुंचाया गया। आग से कुछ यात्रियों के सामान को नुकसान हुआ है। उन्होंने बताया कि आग लगने के वास्तविक कारणों का पता विस्तृत जांच पूरी होने के बाद ही चल सकेगा।

न्याय यात्रा में गरज रहे कांग्रेसी दिग्गज

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव 2027 की आहट के साथ सियासी पारा चढ़ने लगा है। कांग्रेस की न्याय यात्रा के जरिए पार्टी के दिग्गज नेताओं ने पुष्कर सिंह धामी सरकार के खिलाफ मोर्चा खोलते हुए सत्ता परिवर्तन की जमीन तैयार करने का संदेश देने की कोशिश की। मंच से सरकार पर हमलों की बौछार हुई और बेरोजगारी, भ्रष्टाचार, महंगाई तथा जनसमस्याओं को लेकर भाजपा को कठघरे में खड़ा किया गया। कांग्रेस ने न्याय यात्रा को जनता की आवाज बताते हुए सरकार की नीतियों पर सवाल उठाए और आगामी विधानसभा चुनाव के लिए अपने राजनीतिक एजेंडे को धार देने का प्रयास किया।

न्याय यात्रा के बहाने कांग्रेस का मकसद केवल सरकार का विरोध करना नहीं, बल्कि जनता के बीच अपनी राजनीतिक सक्रियता और विपक्ष की भूमिका को प्रभावी ढंग से पेश करना भी है। पार्टी के वरिष्ठ नेताओं के तेवरों से साफ है कि कांग्रेस अब चुनावी मुकाबले को



लेकर आक्रामक रणनीति अपनाने के मूड में है। भाजपा सरकार पर निशाना साधते हुए कांग्रेस नेताओं ने प्रदेश के युवाओं, कर्मचारियों, किसानों और आम

और जनसुविधाओं से जुड़े सवालों पर उसकी उपलब्धियां क्या हैं। न्याय यात्रा में

◆**धामी सरकार पर हमले से साधा चुनावी निशाना**
◆**2027 की जंग से पहले कांग्रेस ने तैज की घेराबंदी**
◆**जनहित के मुद्दों पर सरकार को घेरने की कोशिश**

लोगों से जुड़े सवालों को प्रमुखता से उठाने की कोशिश की। कांग्रेस के लिए बेरोजगारी और भ्रष्टाचार ऐसे मुद्दे हैं, जिनके सहारे वह धामी सरकार को चुनावी चुनौती देने की तैयारी में है। पार्टी लगातार सरकार से जवाब मांग रही है कि रोजगार, महंगाई

इन मुद्दों को उठाकर कांग्रेस ने यह संदेश देने की कोशिश की कि प्रदेश की जनता की समस्याएं उसके राजनीतिक संघर्ष के केंद्र में हैं।

हालांकि, कांग्रेस के सामने सबसे बड़ी चुनौती इन मुद्दों को केवल भाषणों और

विरोध प्रदर्शनों तक सीमित न रखने की है। जनता के बीच प्रभावी विकल्प बनने के लिए पार्टी को आरोपों के साथ ठोस तथ्य, स्पष्ट नीतियां और समाधान भी सामने रखने होंगे। भाजपा सरकार को घेरना एक राजनीतिक रणनीति हो सकती है, लेकिन चुनाव जीतने के लिए जनता का भरोसा हासिल करना उससे कहीं बड़ी चुनौती है। न्याय यात्रा कांग्रेस के लिए अपने नेताओं और कार्यकर्ताओं को सक्रिय करने का अवसर भी है। प्रदेश में पार्टी लंबे समय से भाजपा के मजबूत संगठन और चुनावी रणनीति का मुकाबला करने की तैयारी में जुटी है। ऐसे में वरिष्ठ नेताओं की मौजूदगी और सरकार के खिलाफ आक्रामक तेवर कार्यकर्ताओं में उत्साह पैदा करने की कोशिश के रूप में देखे जा रहे हैं।

दूसरी ओर, भाजपा के पास सत्ता और संगठन की ताकत के साथ अपनी उपलब्धियां गिनाने का अवसर है। ऐसे में कांग्रेस की चुनौती केवल सरकार के खिलाफ माहौल बनाने तक सीमित नहीं रहेगी। उसे यह भी साबित करना होगा कि

वह भाजपा के मुकाबले अधिक विश्वसनीय और सक्षम विकल्प दे सकती है। उत्तराखंड में कांग्रेस की न्याय यात्रा को आगामी विधानसभा चुनाव से पहले सियासी जमीन तैयार करने की कवायद के रूप में देखा जा रहा है। सरकार पर हमले, जनसमस्याओं को लेकर लामबंदी और वरिष्ठ नेताओं की सक्रियता के जरिए कांग्रेस चुनावी मुकाबले को धार देने में जुटी है। लेकिन बड़ा सवाल यह है कि क्या न्याय यात्रा का राजनीतिक शोर मतदाताओं के समर्थन में भी बदलेगा? क्या कांग्रेस अपने नेताओं के तेवरों को बूथ स्तर की ताकत में बदल पाएगी? और क्या भाजपा सरकार के खिलाफ उठाए जा रहे सवाल प्रदेश में सत्ता परिवर्तन की लहर पैदा कर सकेंगे?

इन सवालों के जवाब अभी भविष्य के गर्भ में हैं। इतना जरूर है कि न्याय यात्रा के जरिए कांग्रेस ने चुनाव से पहले अपनी लड़ाई का बिगुल बजा दिया है। अब असली परीक्षा सड़क पर दिखने वाली भीड़ की नहीं, बल्कि जनता के बीच बनने वाले भरोसे की होगी।

कैबिनेट मंत्री की गलती है, उन्हें स्वीकार करना चाहिए: मीका सिंह

संवाददाता

मुंबई। उत्तराखंड के नई टिहरी में हुए कुंजापुरी मेले के दौरान गायक दलेर मेहंदी और कैबिनेट मंत्री सुबोध उनियाल के बीच हुए विवाद को लेकर सिंगर मीका सिंह ने मीडिया और प्रेस कांफ्रेंस में अपनी बात रखी।

मीका सिंह ने कहा कि यह पूरी तरह से उनकी (सुबोध उनियाल) गलती है और उन्हें इस मामले को स्वीकार करना चाहिए। मीका सिंह ने सभी सपोर्टर्स का शुक्रिया अदा करते हुए कहा, मैं इंडस्ट्री और जितने भी पंजाब के लोग और भाई दलेर मेहंदी के फैंस का शुक्रिया अदा करना चाहता हूँ कि उन्होंने भाई दलेर मेहंदी को इतना सपोर्ट किया और ये सपोर्ट इसलिए मिला, क्योंकि आप लोगों ने जो वीडियो देखा, उसे देखकर ही मुझे बहुत बुरा लगा था कि उन्होंने जिस तरह से दलेर भाई से बात की थी। आजकल तो कोई स्कूल या कॉलेज में भी बच्चों से इस तरह से बात नहीं करता है। मुझे लगता है कि मेरे स्ट्रगल के दिनों में भी किसी ने मुझसे इस तरह से बात नहीं की होगी। उन्होंने यह भी बताया कि इस घटना ने उन्हें बचपन की एक घटना की याद दिला दी। उन्होंने कहा, बचपन में मैंने एक शादी में मेहमानों के आने से पहले खाना खा लिया था और तब मुझे बहुत डांट पड़ी थी। दरअसल, मंत्री ने आरोप लगाया था कि दलजीत मेहंदी स्टेज पर नशे में थे और खड़े भी नहीं हो पा रहे थे। मीका सिंह ने इन आरोपों की आलोचना की और कहा कि इससे दलजीत मेहंदी की छवि को नुकसान पहुंचा है और ये आरोप गलत हैं।

प्राथमिक शिक्षकों ने किया मुख्यमंत्री आवास कूच

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के प्राथमिक शिक्षकों ने अपनी प्रमुख मांगों को लेकर 24 अक्टूबर को देहरादून में सामूहिक अवकाश लेकर मुख्यमंत्री आवास कूच किया।

उनकी मुख्य मांगें हैं जिनमें आरटीई अधिनियम 2009 लागू होने से पहले नियुक्त शिक्षकों को टीईटी की अनिवार्यता से मुक्त किया जाए। संघ का तर्क है कि इनकी नियुक्ति उस समय के सेवा नियमों के तहत हुई थी, अब 15-25 साल की सेवा के बाद टीईटी थोपना अन्याय है। इससे हजारों शिक्षकों की पदोन्नति भी लटकी है। 1 अक्टूबर 2005 के बाद नियुक्त सभी शिक्षकों और कर्मचारियों के लिए पुरानी पेंशन योजना बहाल की जाए ताकि रिटायरमेंट के बाद आर्थिक-सामाजिक सुरक्षा मिल सके।

शिक्षकों से कक्षा शिक्षण के अलावा दर्जनों मोबाइल ऐप डाउनलोड करवाने,



ऑनलाइन कोर्स करने का दबाव बनाया जा रहा है, न करने पर वेतन रोकने की धमकी दी जा रही है, जिससे पढ़ाई प्रभावित हो रही है। शिक्षक इसका बहिष्कार चाहते हैं। शिक्षकों को गैर-शैक्षणिक कार्यों से पूरी तरह मुक्त करने की मांग की गई है।

शिक्षा के क्षेत्र में गैर-सरकारी संगठनों

एनजीओ के बढ़ते दखल पर रोक लगाने की मांग भी शामिल है। प्रांतीय तदर्थ समिति के सदस्य विनोद रतूड़ी, दिगंबर सिंह नेगी और जिलाध्यक्ष मनोज जुगरान ने कहा कि लंबे समय से मांगों पर सरकार गंभीर नहीं है, इसलिए आंदोलन तेज किया गया है। अगर मांगें नहीं मानी तो आंदोलन और व्यापक होगा।

डंपर की टक्कर से बाइक सवार मामा-भांजे की मौत

संवाददाता

रुद्रपुर। सितारगंज हाईवे पर बगवाड़ा मंडी के सामने तेज रफ्तार डंपर की टक्कर से बाइक सवार मामा-भांजे की मौत हो गई। हादसे में भांजे ने मौके पर ही दम तोड़ दिया, जबकि गंभीर रूप से घायल मामा की जिला अस्पताल पहुंचने से पहले मौत हो गई। घटना के बाद दोनों परिवारों में मातम पसर है। पुलिस दुर्घटना में शामिल डंपर और उसके चालक की पहचान करने में जुटी है।

जानकारी के अनुसार ग्राम सहजनी निवासी 22 वर्षीय रोहित चौहान पुत्र राधेश्याम चौहान शुक्रवार रात अपने 46 वर्षीय मामा अक्षय लाल चौहान को रेलवे स्टेशन छोड़ने जा रहा था। अक्षय

लाल मूल रूप से उत्तर प्रदेश के देवरिया जिले के ग्राम जुआफर के निवासी थे। उन्हें बाघ एक्सप्रेस ट्रेन से अपने घर लौटना था।

हादसे की खबर मिलते ही मृतकों के परिजनों में चीख-पुकार मच गई। रोहित के पिता राधेश्याम चौहान के मुताबिक, उनका बेटा सिडकुल स्थित एक फैक्ट्री में काम करता था और चार भाई-बहनों में सबसे बड़ा था। वहीं, अक्षय लाल पांच अक्टूबर को रुद्रपुर आए थे और शुक्रवार रात ट्रेन से अपने घर लौटने वाले थे। परिवार को क्या पता था कि रेलवे स्टेशन पहुंचने से पहले ही यह सफर उनकी जिंदगी का आखिरी सफर बन जाएगा।

हादसे की सूचना मिलते ही रुद्रपुर कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने दोनों शवों को कब्जे में लेकर पंचनामा भरने के बाद पोस्टमार्टम के लिए भेज



दिया। परिजनों की ओर से शिकायत दिए जाने की बात कही गई है।

कोतवाली प्रभारी निरीक्षक संजय पाठक के अनुसार, दुर्घटना की जानकारी मिलते ही पुलिस टीम घटनास्थल पर पहुंच गई थी। हादसे में शामिल डंपर

और उसके चालक की पहचान के लिए आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है। पुलिस का कहना है कि शिकायत और जांच में सामने आने वाले तथ्यों के आधार पर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

सितारगंज हाईवे पर हुए इस हादसे ने एक बार फिर तेज रफ्तार और भारी वाहनों की आवाजाही से जुड़े सड़क सुरक्षा के सवाल खड़े कर दिए हैं। लगातार हो रही दुर्घटनाओं के बीच हादसों पर अंकुश लगाने के लिए प्रभावी कदम उठाने की जरूरत महसूस की जा रही है। फिलहाल पुलिस सीसीटीवी फुटेज के आधार पर दुर्घटना में शामिल वाहन की पहचान करने में जुटी है।

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।