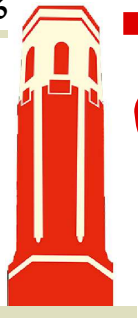


- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 275
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

सदन से सड़क तक सियासी संग्राम

कार्यालय संवाददाता
गैरसैण। उत्तराखंड की ग्रीष्मकालीन राजधानी भराड़ीसैण में विधानसभा सत्र शुरू होते ही सियासत गरमा गई। सदन के भीतर सरकार के सामने विधायी कामकाज और बजट से जुड़ी चुनौतियां हैं, तो बाहर विपक्ष ने विरोध का मोर्चा खोल दिया। विधानसभा घेराव के लिए भराड़ीसैण कूच कर रहे

भराड़ीसैण में सत्र शुरू

- ◆ विधानसभा के घेराव को निकले गोदियाल और माहरा बैरियर पर रोके, धरने पर बैठे कांग्रेसी
- ◆ विधानसभा सत्र शुरू होते ही प्रधान संगठन और यूकेडी ने भी खोला सरकार के खिलाफ मोर्चा
- ◆ दो दिवसीय सत्र पर लोगों ने किया तंज, बोले-सियासी पिकनिक से नहीं होगा पहाड़ का भला

कांग्रेसियों को पुलिस ने बैरियर पर रोक दिया। इससे नाराज कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल और पूर्व प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा कार्यकर्ताओं के साथ धरने पर बैठ गए। उधर, मुख्य मार्ग पर प्रधान संगठन और उत्तराखंड क्रांति दल ने भी प्रदर्शन कर सरकार के सामने अपनी मांगें रखीं। सत्र के पहले ही दिन विरोध के इन स्वरो ने सरकार को राजनीतिक रूप से असहज कर दिया।

विधानसभा घेराव के लिए आगे बढ़ रहे कांग्रेस कार्यकर्ताओं को पुलिस ने बैरिकेडिंग लगाकर बैरियर पर रोक दिया। आगे बढ़ने की अनुमति नहीं मिलने पर



गैरसैण (भराड़ीसैण) में विधानसभा की कार्यवाही के लिए जाते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी।

कांग्रेस नेताओं और कार्यकर्ताओं ने वहीं धरना शुरू कर दिया। गोदियाल और माहरा के धरने पर बैठने से विरोध प्रदर्शन को राजनीतिक धार मिली। कांग्रेस ने सड़क पर उतरकर साफ संकेत दिया कि वह विधानसभा सत्र को सरकार के खिलाफ जनहित के मुद्दे उठाने के अवसर के रूप में इस्तेमाल करना चाहती है।

विपक्ष के लिए यह सत्र इसलिए भी अहम है, क्योंकि विधानसभा चुनाव से पहले सरकार के कामकाज को जनता के बीच मुद्दा बनाने की कोशिश तेज हो रही है। बेरोजगारी, पलायन, भ्रष्टाचार और बुनियादी सुविधाओं जैसे सवालों पर सरकार

को घेरने की रणनीति के बीच कांग्रेस का घेराव कार्यक्रम राजनीतिक दबाव बनाने की कवायद के तौर पर देखा जा रहा है। हालांकि, इन मुद्दों पर सरकार का पक्ष और सत्र में होने वाली चर्चा ही तय करेगी कि विपक्ष अपने अभियान को कितना प्रभावी बना पाता है।

विधानसभा सत्र के पहले दिन मुख्य मार्ग पर प्रधान संगठन और उत्तराखंड क्रांति दल के प्रदर्शन ने भी माहौल को गरमा दिया। अलग-अलग संगठनों के सड़क पर उतरने से सरकार के सामने विरोध के कई मोर्चे खुल गए। इन प्रदर्शनों ने क्षेत्रीय मांगों और पहाड़ की समस्याओं को लेकर जारी

असंतोष को भी सामने रखा। भराड़ीसैण में राजनीतिक गतिविधियों के बीच अब निगाहें इस बात पर हैं कि सरकार इन मांगों पर क्या रुख अपनाती है। विधानसभा के दो दिवसीय सत्र को लेकर गैरसैण क्षेत्र के स्थानीय लोगों ने भी सवाल खड़े किए। कुछ लोगों ने सत्र को सियासी पिकनिक करार देते हुए कहा कि इतने कम समय की कार्यवाही से पहाड़ की समस्याओं का समाधान कैसे होगा। उन्होंने सत्र पर होने वाले खर्च और बजट के इस्तेमाल को लेकर भी सवाल उठाए। स्थानीय लोगों की नाराजगी ने गैरसैण में विधानसभा सत्र आयोजित करने के उद्देश्य और उसके

दो दिन की कार्यवाही, जवाबदेही की परीक्षा

भराड़ीसैण में सत्र शुरू होते ही सरकार को सदन के भीतर विपक्षी सवालों और बाहर विरोध प्रदर्शनों का सामना करना पड़ रहा है। कांग्रेस का घेराव, प्रधान संगठन और यूकेडी का प्रदर्शन तथा स्थानीय लोगों की नाराजगी ने सत्र का राजनीतिक तापमान बढ़ा दिया है। अब असली कसौटी यह होगी कि दो दिन की कार्यवाही में जनहित के मुद्दों पर कितनी ठोस चर्चा होती है और सरकार पहाड़ की अपेक्षाओं को लेकर क्या निर्णय सामने रखती है। सवाल केवल विधानसभा सत्र आयोजित करने का नहीं, बल्कि यह साबित करने का है कि भराड़ीसैण में होने वाली कार्यवाही पहाड़ की जमीन पर कितना बदलाव ला पाती है।

वास्तविक लाभ को लेकर बहस तेज कर दी है। गैरसैण को ग्रीष्मकालीन राजधानी का दर्जा मिलने के बाद से ही यहां विधानसभा सत्रों को पहाड़ की आकांक्षाओं और विकास की उम्मीदों से जोड़कर देखा जाता रहा है। स्थानीय लोगों की अपेक्षा है कि राजधानी में होने वाली बैठकों का लाभ केवल औपचारिक आयोजनों तक सीमित न रहे, बल्कि रोजगार, पलायन, सड़क, स्वास्थ्य, शिक्षा और अन्य बुनियादी सुविधाओं के रूप में दिखाई दे। ऐसे में सत्र की अवधि से लेकर उसके नतीजों तक पर उठते सवाल सरकार के लिए अहम हैं।

गैरसैण में विधायक का 'विस्फोट'!

◆ इस्तीफे की घोषणा से सत्ता व विपक्ष दोनों के गलियारों में हलचल

कार्यालय संवाददाता
गैरसैण। उत्तराखंड की राजनीति में मंगलवार को उस वक्त अचानक उबाल आ गया, जब खानपुर से निर्दलीय विधायक उमेश कुमार ने बुधवार को विधानसभा की सदस्यता से इस्तीफा देने का एलान कर दिया। गैरसैण में विधानसभा सत्र के बीच आए इस ऐलान ने प्रदेश की सियासत में नई बहस छेड़ दी है। उमेश कुमार ने इस्तीफे का एलान कर राजनीतिक हलकों का ध्यान अपनी ओर खींच लिया है, लेकिन सबसे बड़ा सवाल यही है कि आखिर इस फैसले के पीछे उनका असल मकसद क्या है?

यह महज एक विधायक के इस्तीफे की घोषणा है या उत्तराखंड की राजनीति

में किसी बड़े घटनाक्रम की पटकथा? उमेश कुमार के इस कदम ने सवालों का ऐसा सिलसिला खड़ा कर दिया है, जिसके जवाब अब बुधवार को उनके अगले कदम

- ◆ निर्दलीय विधायक ने विधानसभा सत्र के बीच फेंका सियासी पासा
- ◆ निर्दलीय विधायक के एलान से उत्तराखंड की राजनीति में खलबली

और आधिकारिक रुख से मिलने की उम्मीद है। हालांकि इसकी पुष्टि नहीं हो पाई है।

बता दें कि गैरसैण में विधानसभा सत्र चल रहा है। सत्ता पक्ष और विपक्ष अपने-अपने मुद्दों पर आमने-सामने हैं। सोशल मीडिया पर चल रही खबरों के अनुसार इसी राजनीतिक माहौल में उमेश कुमार

का इस्तीफे का एलान सुर्खियों में आ गया। निर्दलीय विधायक के इस फैसले ने राजनीतिक दलों के सामने भी सवाल खड़े कर दिए हैं। क्या उमेश कुमार किसी मुद्दे

पर अपना विरोध दर्ज कराना चाहते हैं, क्या वह सरकार को कोई राजनीतिक संदेश देना चाहते हैं या फिर इसके पीछे उनकी अपनी सियासी रणनीति है? अभी इन सवालों पर तस्वीर साफ नहीं है।

उत्तराखंड में अगले विधानसभा चुनाव के लिए राजनीतिक जमीन तैयार होने लगी

है। भाजपा और कांग्रेस दोनों अपने-अपने चुनावी समीकरण मजबूत करने में जुटी हैं। ऐसे समय में खानपुर के विधायक का विधानसभा की सदस्यता छोड़ने का एलान

राजनीतिक रूप से महत्वपूर्ण हो जाता है। उमेश कुमार का अगला कदम उनके क्षेत्रीय प्रभाव और भविष्य की राजनीतिक दिशा को लेकर नई चर्चा छेड़ सकता है। हालांकि, उनके इस्तीफे को किसी नए राजनीतिक दल, गठबंधन या चुनावी रणनीति से जोड़ने के लिए अभी पर्याप्त आधार नहीं है। फिलहाल इतना स्पष्ट है कि उन्होंने इस्तीफे

की घोषणा कर प्रदेश की राजनीति में एक नया सवाल खड़ा कर दिया है।

उमेश कुमार ने इस्तीफा देने का एलान किया है, लेकिन घोषणा और औपचारिक इस्तीफे के बीच का अंतर महत्वपूर्ण है। अब देखना होगा कि वह बुधवार को विधानसभा अध्यक्ष को इस्तीफा सौंपते हैं या अपने फैसले के साथ कोई विस्तृत राजनीतिक संदेश भी देते हैं। उमेश कुमार ने इस्तीफे का एलान कर सियासी गेंद मैदान में डाल दी है। अब असली परीक्षा उनके अगले कदम की है कि क्या यह किसी बड़े राजनीतिक संघर्ष की शुरुआत है या ऐसा दांव, जिसके असली मायने आने वाले दिनों में खुलेंगे?

दून वैली मेल

संपादकीय

अब ई-85 और ई-100 की तैयारी

पेट्रोल में एथेनाल का मिश्रण बढ़ाने की नीति को ऊर्जा आत्मनिर्भरता की दिशा में बड़े कदम के रूप में प्रस्तुत किया जा रहा है। ई-20 के बाद ई-85 और ई-100 की चर्चा इसी महत्वाकांक्षा का विस्तार है। संदेश साफ है कि विदेशी तेल पर निर्भरता घटानी है, घरेलू संसाधनों का इस्तेमाल बढ़ाना है और ऊर्जा के वैकल्पिक स्रोतों को मजबूत करना है। लक्ष्य सुनने में आकर्षक है, लेकिन सवाल यह है कि इस बदलाव की कीमत कौन चुकाएगा और इसका वास्तविक लाभ किसे मिलेगा? ऊर्जा नीति का मूल्यांकन केवल इस आधार पर नहीं होना चाहिए कि पेट्रोल में कितना एथेनाल मिला दिया गया, बल्कि इस आधार पर भी होना चाहिए कि इससे देश की अर्थव्यवस्था, खेती, पर्यावरण और आम आदमी की जिंदगी में कितना बदलाव आया। भारत की अर्थव्यवस्था लंबे समय से आयातित कच्चे तेल के दबाव से जूझती रही है। अंतरराष्ट्रीय बाजार में तेल की कीमतें बढ़ती हैं तो महंगाई का दायरा परिवहन से लेकर रोजमर्रा की वस्तुओं तक फैल जाता है। विदेशी मुद्रा का बड़ा हिस्सा तेल खरीदने में खर्च होता है और वैश्विक संकटों के सामने देश की आर्थिक मुश्किलें बढ़ जाती हैं। ऐसे में स्वदेशी ईंधन विकल्पों की तलाश जरूरी है। लेकिन आत्मनिर्भरता का रास्ता केवल पेट्रोल के विकल्प खोजने से नहीं निकलेगा। इसके लिए उत्पादन की लागत, संसाधनों की उपलब्धता, तकनीकी क्षमता और उपभोक्ता को मिलने वाले लाभ का ईमानदार आकलन भी करना होगा। ई-20 में 20 प्रतिशत एथेनाल का मिश्रण होता है। ई-85 में यह मात्रा लगभग 85 प्रतिशत होती है, जबकि ई-100 लगभग पूरी तरह एथेनाल पर आधारित ईंधन है। लेकिन मिश्रण का अनुपात बढ़ा देना और उसे देशभर में व्यावहारिक विकल्प बना देना दो अलग-अलग बातें हैं। अधिक एथेनाल वाले ईंधन के लिए अनुकूल इंजन और वाहन तकनीक की जरूरत होती है। सामान्य पेट्रोल वाहन अपने आप ई-85 या ई-100 के अनुकूल नहीं हो जाते। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या देश में वाहन उद्योग, ईंधन वितरण व्यवस्था और उपभोक्ता जागरूकता इस बदलाव के लिए तैयार हैं? यदि नहीं, तो जल्दबाजी में की गई नीति उपभोक्ताओं के लिए सुविधा के बजाय नई परेशानी बन सकती है। सबसे बड़ा सवाल जनता की जेब का है। यदि एथेनाल देश में बनता है और पेट्रोलियम आयात पर निर्भरता घटती है, तो इस बचत का लाभ आम आदमी तक कैसे पहुंचेगा? क्या ईंधन सस्ता होगा? क्या वाहन चलाने का कुल खर्च घटेगा? क्या पेट्रोल की कीमतों पर दबाव कम होगा? या फिर आयात में बचत का दावा अपनी जगह रहेगा और उपभोक्ता पहले की तरह महंगे ईंधन का खर्च उठाता रहेगा? इन सवालों के स्पष्ट उत्तर के बिना ऊर्जा आत्मनिर्भरता का नारा अधूरा है। सरकार को यह भी बताना होगा कि अलग-अलग मिश्रण वाले ईंधनों की कीमत और वाहन की ईंधन दक्षता को ध्यान में रखते हुए उपभोक्ता को वास्तविक आर्थिक लाभ कैसे मिलेगा। इस नीति का एक दूसरा पहलू खेती और जल संसाधनों से जुड़ा है। एथेनाल उत्पादन के लिए गन्ना और मक्का जैसी फसलों का उपयोग बढ़ता है तो पानी, कृषि भूमि और खाद्य उत्पादन पर दबाव पड़ने की आशंका को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। देश के कई हिस्से पहले ही भूजल संकट से जूझ रहे हैं। ऐसे में यदि ईंधन की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए पानी की खपत वाली फसलों पर निर्भरता बढ़ाई जाती है, तो ऊर्जा सुरक्षा हासिल करने की कोशिश खाद्य सुरक्षा के लिए चुनौती बन सकती है। सवाल यह नहीं कि एथेनाल बनाया जाए या नहीं, सवाल यह है कि उसका उत्पादन किस तरीके से हो, ताकि खेत, पानी और भोजन की कीमत पर ईंधन का विस्तार न हो। इसका रास्ता कृषि अवशेषों और दूसरे गैर-खाद्य स्रोतों से एथेनाल उत्पादन को बढ़ावा देने में तलाश जा सकता है। साथ ही उत्पादन की लागत, पानी की खपत और पर्यावरणीय प्रभाव का आकलन सार्वजनिक होना चाहिए। किसानों को भी केवल कच्चा माल उपलब्ध कराने वाले उत्पादक के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। उन्हें उचित मूल्य, बाजार की स्थिरता और उत्पादन संबंधी जोखिमों से सुरक्षा मिलनी चाहिए। अन्यथा एथेनाल आधारित अर्थव्यवस्था का लाभ उद्योगों तक सीमित रह सकता है और संसाधनों का बोझ किसानों पर पड़ सकता है। प्रदूषण कम करने का दावा भी तथ्यों की कसौटी पर परखा जाना चाहिए। एथेनाल मिश्रण से पेट्रोलियम की खपत और कुछ उत्सर्जनों में कमी की संभावना हो सकती है, लेकिन इसका पर्यावरणीय लाभ उत्पादन प्रक्रिया, कच्चे माल, परिवहन और भूमि-पानी के इस्तेमाल पर निर्भर करेगा। केवल वाहन के टैंक में डाले जाने वाले ईंधन को देखकर उसके पूरे पर्यावरणीय प्रभाव का फैसला नहीं किया जा सकता। यदि उत्पादन में अत्यधिक पानी, ऊर्जा और भूमि खर्च होती है, तो उसके लाभ और लागत का समग्र आकलन जरूरी है। ई-20 के बाद ई-85 और ई-100 की दिशा में बढ़ते समय एक और बुनियादी बात नहीं भूलनी चाहिए। देश में चल रहे पुराने वाहनों और नए वाहनों की तकनीकी जरूरतें अलग-अलग हैं। वाहन मालिकों को यह स्पष्ट बताया जाना चाहिए कि उनका वाहन किस ईंधन के अनुकूल है, किस स्थिति में इंजन या अन्य पुर्जों पर असर पड़ सकता है और रखरखाव का खर्च कितना बदल सकता है। वाहन कंपनियों, तेल विपणन कंपनियों और सरकार की जिम्मेदारी है कि उपभोक्ता को अधूरी जानकारी के सहारे कोई फैसला न लेना पड़े। तकनीकी बदलाव का जोखिम चुपचाप वाहन मालिकों के सिर डाल देना उचित नहीं होगा। भारत को तेल आयात पर निर्भरता कम करनी ही चाहिए, लेकिन इस लक्ष्य के लिए एथेनाल को अकेला समाधान मान लेना दूरदर्शिता नहीं होगी। विद्युत वाहन, सौर ऊर्जा, बेहतर सार्वजनिक परिवहन, ईंधन दक्षता और स्वच्छ ऊर्जा के अन्य विकल्पों को भी समान महत्व देना होगा। ऊर्जा की मांग कम करने और परिवहन व्यवस्था को अधिक सक्षम बनाने के प्रयास भी उतने ही जरूरी हैं जितना वैकल्पिक ईंधन का उत्पादन बढ़ाना। ई-20 से ई-85 और ई-100 तक का सफर तकनीकी बदलाव भर नहीं, बल्कि सरकार की नीतिगत समझ और जवाबदेही की परीक्षा है। सरकार को आयात में संभावित बचत के साथ ईंधन की कीमत, वाहन की अनुकूलता, कृषि संसाधनों पर दबाव और पर्यावरणीय प्रभाव का स्पष्ट हिसाब जनता के सामने रखना चाहिए। देश को ऐसी नीति चाहिए जो तेल आयात घटाए, किसानों को अवसर दे, पर्यावरण की रक्षा करे और उपभोक्ता को वास्तविक राहत पहुंचाए। आखिरकार, ईंधन का नाम बदलना उपलब्धि नहीं है। असली उपलब्धि तब होगी, जब विदेशी तेल पर निर्भरता घटने के साथ महंगाई का दबाव कम हो, किसान के संसाधन सुरक्षित रहें और आम आदमी को वाहन चलाने के लिए अपनी जेब अधिक ढीली न करनी पड़े। ऊर्जा आत्मनिर्भरता का दावा तभी विश्वसनीय होगा, जब उसका लाभ आंकड़ों से निकलकर जनता के जीवन तक पहुंचे।

विधानसभा सत्र के पहले दिन सड़क पर संग्राम प्रधान संगठन-यूकेडी सहित कई संगठनों का प्रदर्शन

हमारे संवाददाता

चमोली। भराड़ीसैंण में उत्तराखंड विधानसभा सत्र की शुरुआत के साथ ही विभिन्न संगठनों ने अपनी मांगों को लेकर मोर्चा खोल दिया। विधानसभा पहुंचने वाले मुख्य मार्ग पर जंगलचट्टी बैरिकेडिंग के पास ग्राम प्रधान संगठन, उत्तराखंड क्रांति दल (यूकेडी) और स्वराज अभियान से जुड़े लोगों ने प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने सरकार के खिलाफ नाराजगी जताते हुए अपनी मांगें उठाईं। विरोध के चलते विधानसभा जाने वाले मार्ग पर यातायात प्रभावित हुआ और अधिकारियों, कर्मचारियों तथा मीडियाकर्मियों को भी परेशानी का सामना करना पड़ा। स्थिति संभालने के लिए पुलिस को काफी मशक्कत करनी पड़ी। इस दौरान कई प्रदर्शनकारियों को हिरासत में भी लिया गया।

विधानसभा सत्र के पहले दिन हुए प्रदर्शनों में ग्राम प्रधानों की लंबित मांगों से लेकर गैरसैंण को स्थायी राजधानी बनाने तक के मुद्दे प्रमुखता से उठाए गए। इसके साथ ही प्रदर्शनकारियों ने विधानसभा सत्र की अवधि केवल दो दिन रखे जाने पर भी सवाल खड़े किए। उनका कहना था कि प्रदेश में बेरोजगारी, महिला उत्पीड़न, भू-कानून, स्थानीय लोगों के अधिकार और अन्य जनहित से जुड़े विषयों पर गंभीर चर्चा के लिए पर्याप्त समय दिया जाना चाहिए। प्रधान संगठन के अध्यक्ष आनंद सिंह चौहान ने आरोप लगाया कि संगठन पिछले करीब छह



महीने से अपनी 10 सूत्रीय मांगों को लेकर लगातार प्रयास कर रहा है, लेकिन अब तक कोई ठोस समाधान नहीं निकला है। उन्होंने कहा कि सचिवालय कूच के दौरान प्रशासन की ओर से मांगों पर कार्रवाई का आश्वासन दिया गया था, प्रधान संगठन के उपाध्यक्ष सुरेश उनियाल ने भी सरकार पर ग्राम प्रधानों के हितों की अनदेखी करने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि लगातार मांग उठाने के बावजूद सुनवाई नहीं होने के कारण संगठन को प्रदर्शन का रास्ता अपनाना पड़ा। उनियाल ने विधानसभा सत्र की अवधि पर सवाल उठाते हुए कम से कम 10 से 15 दिन का सत्र आयोजित करने की मांग की। उनका कहना था कि इतने कम समय में प्रदेश की गंभीर समस्याओं पर पर्याप्त चर्चा संभव नहीं है। उन्होंने युवाओं के रोजगार, महिलाओं के खिलाफ अपराध, अंकित हत्याकांड, भू-कानून, स्थानीय लोगों के अधिकार और गैरसैंण को स्थायी राजधानी बनाने जैसे मुद्दों पर

सदन में विस्तार से चर्चा की जरूरत बताई।

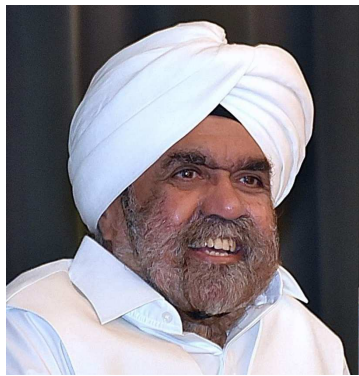
प्रदर्शनकारियों ने बेरोजगारी, महिला उत्पीड़न, अंकित हत्याकांड, भू-कानून और श्रमिकों की न्यूनतम मजदूरी जैसे मुद्दों को प्रमुखता से उठाया। उनका कहना था कि इन विषयों पर सरकार और विपक्ष के बीच विस्तार से चर्चा होनी चाहिए, ताकि जनता की समस्याओं को सदन में उचित स्थान मिल सके। उत्तराखंड क्रांति दल के कार्यकर्ताओं ने गैरसैंण को प्रदेश की स्थायी राजधानी घोषित करने की मांग उठाई। विधानसभा सत्र को देखते हुए जंगलचट्टी क्षेत्र में सुरक्षा और यातायात व्यवस्था के लिए पुलिस तैनात रही। हालांकि, बैरिकेडिंग के पास अलग-अलग संगठनों के प्रदर्शन के कारण विधानसभा की ओर जाने वाले मार्ग पर वाहनों की आवाजाही प्रभावित हुई। जाम की स्थिति के चलते अधिकारियों, कर्मचारियों और मीडियाकर्मियों को आगे बढ़ने में दिक्कतों का सामना करना पड़ा।

‘करवा चौथ’ व्रत का आध्यात्मिक महत्त्व!

-संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

करवा चौथ एक पवित्र पर्व है। इसे हम सुहागिनों का त्यौहार भी कहते हैं। इस दिन हिन्दू नारियां परमेश्वर से अपने-अपने पति की लंबी आयु और तंदुरुस्ती के लिए मंगल कामना करती हैं। यह जो व्रत है यह सबसे कठिन व्रत है क्योंकि इस व्रत के मौके पर सारा दिन निर्जल रहना पड़ता है, पानी भी नहीं पीते कुछ खाते भी नहीं। यह जो व्रत है सुबह तारों की छांव में रखा जाता है और शाम को चन्द्रमा देखकर खोला जाता है। इस दिन हमारी जो हिन्दू महिलाएं हैं वे सज-संवरकर रात को ईश्वर के सामने प्रण लेती हैं कि वो मन, वचन, कर्म से अपने पति के प्रति पूर्ण समर्पण की भावना दिखाएंगी। इतिहास में वर्णित कथाओं से हमें यह पता चलता है कि करवा चौथ के क्या फायदे हैं? हमारी जितनी भी हिन्दू नारियां हैं, यह व्रत शुद्धिपूर्वक रखती हैं और यह अनादि काल से चला आ रहा है।

क्या कभी हमने विचार किया कि इस व्रत का अभिप्राय क्या है? इस व्रत का भी अन्य व्रतों की भांति एक आध्यात्मिक महत्त्व है। हमारे देश के जर्रे-जर्रे में आध्यात्मिकता रची हुई है। हमारे सारे त्यौहार, उत्सव, और व्रत आत्म-उन्नति के लिये ही बनाये गये थे, और ये व्रत आदि अंततः मोक्ष व प्रभु-प्राप्ति के लिये ही रखे जाते थे, परन्तु समय के साथ-साथ असलियत तो गायब हो जाती है और हम रस्मों-रिवाजों में उलझकर रह जाते हैं। परम संत



कृपाल सिंह जी महाराज अक्सर कहा करते थे कि हमारे जितने भी व्रत हैं, जितने भी त्यौहार हैं उन सबकी बुनियाद में अध्यात्म है और यही हमारे मुल्क की विशेषता है कि सारे रस्मों-रिवाजों की तह में कोई न कोई रूहानी राज छुपा हुआ है। आइए हम देखें कि यह जो त्यौहार है करवा चौथ का, इसमें रूहानियत का कौन सा राज छुपा हुआ है?

करवा चौथ में सुबह तारों की छाँव में व्रत रखते हैं और शाम को चाँद देखकर व्रत खोलते हैं, यह वास्तव में प्रतीक है एक ऐसे फासले का जो हमें आध्यात्मिकता की एक मंजिल से दूसरी मंजिल तक ले जाता है। यह जो व्रत है करवा चौथ का यह तारों से लेकर चाँद तक, आत्मा और परमात्मा के मिलन की एक अवस्था का वर्णन है। यह व्रत तभी मुबारक है जबकि हम सुबह अपने अंतर में तारें देखें। सारा दिन प्रभु की याद में व्यतीत करें, ध्यान-अभ्यास में व्यतीत करें और शाम को अपने अंतर में चाँद देखें और फिर अपना महबूब देखें जो हमारे दिल का चाँद है। जो हमारा गुरु है उनके दर्शन करें तो यही तरीका है करवा चौथ

मानने का।

अब क्या होता है कि हमारी माताएं, विवाहित बेटियां तथा बहनें व्रत रखती हैं। मगर दिन का समय प्रभु की याद में कौन गुजारता है? हम यही करते हैं कि सुबह उठे, व्रत रखा और फिर आपस में सहेलियों, रिश्तेदारों से गप्पे हांकी, एक-दूसरे से नॉक-झोंक की, दिन के समय सिनेमा देखा या घर में बैठकर टेलिविजन देखा। मगर असली मकसद था इस व्रत का कि सारा दिन प्रभु की याद में व्यतीत किया जाए, ध्यान-अभ्यास में समय व्यतीत किया जाए। इस पर हम अमल नहीं करते। हमें तो एक बहाना मिल जाता है कि हम नए-नए आभूषण प्राप्त करें और शाम को एक रस्म द्वारा व्रत खोल लिया और हम समझते हैं कि हमें एक लाईसंस मिल गया कि एक वर्ष के लिए हमारे पति का स्वास्थ्य ठीक रहे और उसके कारोबार में तरक्की होती रहे। इस तरह जो असली मकसद है इस त्यौहार का उसे हम भूल जाते हैं।

हमें चाहिए कि हम सारा दिन सिनेमा में, टेलिविजन में ही बर्बाद न करें। हम सुबह ध्यान-अभ्यास पर बैठें। सारा दिन प्रभु की याद में व्यतीत करें और शाम को अपने गुरु की दयामेहर से अंतर में चाँद देखें और फिर उनके नूरानी रूप के हम दर्शन करें। यह जो बाहर का चाँद है, यह तो हर रात को दिखाई भी नहीं देता। परन्तु जो अंदर का चाँद है, उसे हम हर समय देख सकते हैं। वही वास्तविक चन्द्रमा है। अंतर के चाँद को देखने से ही हम करवा-चौथ के व्रत का वास्तविक लाभ उठा पायेंगे।

उत्तराखंड के स्वाभिमान से समझौता नहीं : डॉ. गणेश उपाध्याय

रुद्रपुर(आरएनएस)। उत्तराखंड कांग्रेस के प्रदेश महामंत्री एवं राज्य आंदोलनकारी डॉ. गणेश उपाध्याय ने समाजवादी पार्टी के अध्यक्ष अखिलेश यादव के बयान पर नाराजगी जताई। उन्होंने कहा कि यदि उनके बयान से उत्तराखंड की जनता की भावनाएं आहत हुई हैं तो उन्हें अपनी बात स्पष्ट करनी चाहिए। कांग्रेस ऐसे किसी भी बयान का समर्थन नहीं करती, जिससे प्रदेश के लोगों का अपमान हो।

डॉ. उपाध्याय ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी पर भी सवाल उठाते हुए कहा कि प्रदेश का सम्मान केवल राजनीतिक बयानबाजी तक सीमित नहीं रहना चाहिए। सरकार को बेरोजगारी, पलायन, शिक्षा, स्वास्थ्य और अंकिता भंडारी हत्याकांड में सीबीआई जांच तथा कथित वीआईपी की भूमिका पर भी जवाब देना चाहिए। उन्होंने कहा कि कांग्रेस और समाजवादी पार्टी का राजनीतिक गठबंधन अपनी जगह है, लेकिन उत्तराखंड का स्वाभिमान सर्वोपरि है। उन्होंने भाजपा को राजनीतिक इतिहास याद दिलाते हुए कहा कि मुलायम सिंह यादव की सरकार को भाजपा ने भी बाहरी समर्थन दिया था। डॉ. उपाध्याय ने कहा कि उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारियों के संघर्ष और बलिदान से बना है। प्रदेश की जनता का सम्मान करना और आंदोलनकारियों के सपनों का उत्तराखंड बनाना सभी राजनीतिक दलों की सामूहिक जिम्मेदारी है।

एलायंस फेस-2 में गड़ामुक्त सड़क अभियान का मेयर ने लिया जायजा

रुद्रपुर(आरएनएस)। शहर की सड़कों को गड़ामुक्त बनाने के लिए नगर निगम का अभियान जारी है। इसी क्रम में मेयर विकास शर्मा ने एलायंस फेस-2 में सड़कों की मरम्मत के अभियान का जायजा लिया। इस दौरान कॉलोनीवासियों ने उनका स्वागत कर सड़क सुधार के प्रयासों पर आभार जताया। मेयर ने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर 30 अक्टूबर तक शहर की सड़कों के गड्डे भरने का लक्ष्य है। जहां नई सड़कों की जरूरत है, वहां हॉटमिक्स सड़कें बनाई जाएंगी। एलायंस क्षेत्र के मुख्य मार्ग के साथ फेस-3 की एक सड़क भी नई बनेगी। खुशी इन्क्लेव और गुलमोहर पार्क की सड़कों का भी हॉटमिक्स से निर्माण होगा।

नगर निगम ने सभी 40 वार्डों में नई सड़कों और डामरीकरण के लिए सूची तैयार की है। इसमें फूलसुंगी की मुख्य सड़क, वार्ड-16 के मार्ग, नंद विहार, शक्ति विहार, सनातन स्कूल वाली गली, सिंह कॉलोनी, मटकोटा के धर्मपुर क्षेत्र, लोक विहार और प्रीत विहार शामिल हैं। अगले 15 से 20 दिनों में विभिन्न क्षेत्रों में सड़क निर्माण के कार्य दिखाई देंगे। मेयर ने बताया कि यातायात का दबाव कम करने के लिए अटरिया चौक से इंदिरा कॉलोनी तक 30 फीट चौड़ी सड़क प्रस्तावित है। यह भूरारानी, छतरपुर, मटकोटा और एलायंस क्षेत्र को जोड़ेगी। गंगापुर रोड के चौड़ीकरण का शासनादेश जारी हो चुका है, जबकि भूरारानी रोड का प्रस्ताव भी आगे बढ़ रहा है। इसके अलावा 11.50 करोड़ रुपये के अतिरिक्त विकास कार्यों के तहत सीसी सड़कें, नालियां, सामुदायिक केंद्र, पार्क और डॉ. भीमराव आंबेडकर पार्क का विकास किया जाएगा। इस दौरान राजकुमार मुंजाल, सचिन मुंजाल, दिलीप इशपूजानी सहित कई लोग मौजूद रहे।

सूरी में निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर, 400 से अधिक मरीजों की हुई जांच

अल्मोड़ा(आरएनएस)। ग्राम सूरी में स्वतंत्रता संग्राम शहीद सैनिक स्मारक परिसर में आयोजित निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर में 400 से अधिक मरीजों का स्वास्थ्य परीक्षण कर उपचार किया गया। कांग्रेस नेता एवं सामाजिक कार्यकर्ता देवेंद्र सिंह फर्तुवाल के संयोजन और हल्द्वानी स्थित बृज लाल हॉस्पिटल के डॉ. अजय पाल सिंह के विशेष प्रयासों से आयोजित शिविर में बड़ी संख्या में ग्रामीण पहुंचे। शिविर में विशेषज्ञ चिकित्सकों ने मरीजों को निःशुल्क परामर्श देने के साथ ब्लड प्रेशर, शुगर और ईसीजी की जांच की। जरूरतमंद मरीजों को निःशुल्क दवाइयां भी वितरित की गईं। शिविर में हड्डि रोग, सामान्य चिकित्सा, सर्जरी, हृदय रोग, स्त्री रोग और बाल रोग से संबंधित मरीजों का परीक्षण किया गया। शिविर में डॉ. अजय पाल, डॉ. लेफ्टिनेंट कर्नल राजेश चौरसिया, डॉ. अमरेंद्र कुमार, डॉ. सुमित राणा, डॉ. विजय गैरोला, डॉ. प्रियल तिवारी और डॉ. हिमानी शर्मा ने सेवाएं दीं। संयोजक देवेंद्र सिंह फर्तुवाल ने कहा कि शिविर का मुख्य उद्देश्य जनसेवा है। ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए भविष्य में भी ऐसे शिविर आयोजित किए जाएंगे। इस दौरान लोगों को आयुष्मान कार्ड, ईएसआई और हेल्थ इश्योरेंस के माध्यम से निःशुल्क उपचार की सुविधाओं की जानकारी भी दी गई।

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

विधायक ने किया सड़क निर्माण कार्यों का शिलान्यास

हमारे संवाददाता देहरादून। सहसपुर विधानसभा क्षेत्र में आधारभूत सुविधाओं को सुदृढ़ करने तथा क्षेत्रवासियों को बेहतर आवागमन की सुविधा उपलब्ध कराने के उद्देश्य से आज वार्ड संख्या 92 के श्यामपुर स्थित अलकनंदा एन्क्लेव के मुख्य मार्ग के पुनर्निर्माण कार्य एवं राघव विहार फेज-2 में 25.95 लाख रुपये की लागत से 310 मीटर लंबी इंटरलॉकिंग टाइल्स सड़क निर्माण कार्य का विधिवत शिलान्यास किया गया।

इस अवसर पर विधायक सहसपुर सहदेव सिंह पुंडीर ने कहा कि सहसपुर विधानसभा क्षेत्र का सर्वांगीण विकास तथा क्षेत्रवासियों को बेहतर जनसुविधाएं उपलब्ध कराना उनकी सर्वाच्च प्राथमिकता है। क्षेत्र में सड़क, पेयजल, जल निकासी सहित अन्य मूलभूत सुविधा

आदि कैलाश से पूरे देश में पहुंचेगा नशा मुक्त युवा विकसित भारत का संदेश: जोशी

पिथौरागढ़(आरएनएस)। सजग इंडिया के अध्यक्ष ललित जोशी ने आदि कैलाश परिक्रमा रन 2.0 के माध्यम से युवाओं को नशे को ना, फिटनेस को हां का संदेश दिया। कहा कि आदि कैलाश से शुरू हुआ नशा मुक्त युवा-विकसित भारत का संकल्प अब देशभर के युवाओं तक पहुंचाया जाएगा। अल्टा मैराथन के लिए 23 राज्यों के लगभग 1100 धावकों ने प्रतिभाग कर रहे हैं। ललित जोशी ने कहा कि युवा देश की सबसे बड़ी ताकत हैं। युवाओं को नशे से दूर रखकर खेल, फिटनेस और सकारात्मक गतिविधियों से जोड़ना विकसित भारत के निर्माण की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। सजग इंडिया का लक्ष्य नशामुक्ति के संदेश को देश के प्रत्येक राज्य और युवा वर्ग तक पहुंचाना है। इन धावकों को नशामुक्त युवा अभियान के ब्रांड एंबेसडर के रूप में जोड़कर देशभर में युवाओं को नशे से दूर रहने और फिटनेस को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया जाएगा।

ऑनलाइन बेच रहा था जंगली वन्यजीवों के अंग, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता उधमसिंहनगर। वन्यजीवों के अंगों की तस्करी के खिलाफ कार्रवाई करते हुए पुलिस और एसओजी की संयुक्त टीम ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसके कब्जे से 114 जोड़े हथ्था जोड़ी, जंगली सूअर का एक दांत, पांच मोती शंख और एक मोबाइल फोन बरामद किया गया है। वन विभाग की टीम ने बरामद सामग्री की पहचान करते हुए संबंधित प्रजातियों को वन्यजीव संरक्षण अधिनियम के तहत संरक्षित बताया है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय गणपति के निर्देशन में चलाए जा रहे ऑपरेशन प्रहार के तहत यह कार्रवाई 25 अक्टूबर को की गई। पुलिस के अनुसार, जसपुर में शहीद अमित कुमार बग्गा द्वार के पास चेकिंग के दौरान सूचना मिली कि राजपूत सभाभवन गेट के पास एक व्यक्ति कथित रूप से वन्यजीवों के अंग बेच रहा है। सूचना पर पुलिस और एसओजी की संयुक्त टीम ने



1ओं को सुदृढ़ करने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं, ताकि आमजन को दैनिक जीवन में किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। उन्होंने कहा कि अलकनंदा एन्क्लेव के मुख्य मार्ग के पुनर्निर्माण से स्थानीय निवासियों को आवागमन में सुविधा मिलेगी, वहीं राघव विहार फेज-2 में मजबूत बनाने में भी सहायता मिलेगी। इंटरलॉकिंग टाइल्स सड़क के निर्माण से क्षेत्र की सड़क व्यवस्था बेहतर होगी। इन विकास कार्यों के पूर्ण होने से स्थानीय नागरिकों, बुजुर्गों, महिलाओं, विद्यार्थियों तथा अन्य राहगीरों को सुगम आवागमन की सुविधा प्राप्त होगी। साथ ही, क्षेत्र की आधारभूत संरचना को और अधिक मिलेगी, वहीं राघव विहार फेज-2 में मजबूत बनाने में भी सहायता मिलेगी।

पेट्रोल पंप से मारवाड़ी दुरुस्त होगा बदरीनाथ हाईवे

चमोली(आरएनएस)। बदरीनाथ हाईवे पर ज्योतिर्मठ के पेट्रोल पंप से मारवाड़ी तक 10 किलोमीटर लंबे हिस्से की सूरत जल्द बदलने वाली है। बदरीनाथ धाम की यात्रा संपन्न होने के बाद सीमा सड़क संगठन (बीआरओ) इस हिस्से में युद्धस्तर पर सुधारीकरण कार्य शुरू करेगा। आगामी वर्ष मार्च तक सड़क का चौड़ीकरण और डामरीकरण कार्य पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है। बदरीनाथ हाईवे का अधिकांश हिस्सा ऑलवेदर रोड परियोजना के तहत डबल लेन में तब्दील हो चुका है लेकिन ज्योतिर्मठ के पेट्रोल पंप से मारवाड़ी तक का हिस्सा अब भी बदहाल है। यहां जगह-जगह भूधंसाव होने से सड़क उबड़-खाबड़ बनी है। इससे वाहनों की आवाजाही प्रभावित हो रही है। बदरीनाथ धाम और हेमकुंड साहिब की यात्रा शुरू होने के बाद वाहनों का दबाव बढ़ने से इस क्षेत्र में जाम की समस्या भी बनी रही। वहीं सीमा सड़क संगठन के कमांडर कर्नल जितेंद्र सिंह ने बताया कि यात्रा संपन्न होते ही सड़क सुधारीकरण का काम दिन-रात किया जाएगा। आगामी वर्ष बदरीनाथ धाम की यात्रा शुरू होने से पहले चौड़ीकरण और डामरीकरण कार्य पूरा कर लिया जाएगा।

पांच साल से अधूरी मासौं-दादड़ सड़क

चमोली(आरएनएस)। दशोली विकासखंड के ग्राम पंचायत दादड़ के ग्रामीण पांच साल से अधूरी पड़ी मासौं-कफलखेत-दादड़ सड़क का निर्माण पूरा होने का इंतजार कर रहे हैं। करीब 20 वर्ष से ग्रामीण सड़क की मांग पूरा करने की मांग कर रहे हैं। ग्रामीणों ने जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपकर जल्द निर्माण शुरू कराने की मांग की। साथ ही विधानसभा चुनाव से पहले काम शुरू न होने पर आंदोलन की चेतावनी दी। ग्रामीणों के अनुसार वर्ष 2020 में लोक निर्माण विभाग ने सड़क की कटिंग का काम शुरू किया था लेकिन डेढ़ किमी कटिंग के बाद काम रोक दिया गया। विभाग ने गलत एलाइमेंट के कारण काम बंद होने की बात कही थी। बाद में सड़क निर्माण की जिम्मेदारी पीएमजीएसवाई को सौंप दी गई लेकिन शासन को भेजा गया प्रस्ताव अभी तक लंबित है।



मौके पर पहुंचकर तीन प्लास्टिक के डिब्बों के साथ एक व्यक्ति को पकड़ा। पूछताछ में आरोपी की पहचान आकाश दीक्षित (32) पुत्र विपिन दीक्षित, निवासी मोहल्ला कटरा, थाना सहसवान, जिला बदरगढ़ (उत्तर प्रदेश) के रूप में हुई। वह वर्तमान में जसपुर के वार्ड नंबर चार स्थित राजपूत सभाभवन के पास रह रहा था। पुलिस के मुताबिक, आरोपी ने पूछताछ में बताया कि वह हरिद्वार निवासी अमन से हथ्था जोड़ी के प्रत्येक जोड़े को 400 से 500 रुपये में खरीदता था और धन प्राप्ति, तंत्र-मंत्र तथा पूजा-पाठ

के नाम पर इसे 4,000 से 5,000 रुपये में बेचता था। पुलिस का दावा है कि आरोपी इंस्टाग्राम के माध्यम से भी ऑनलाइन बिक्री करता था। पुलिस ने मौके पर जसपुर दक्षिणी रेंज के वन क्षेत्राधिकारी अनुस्वार टम्टा और उनकी टीम को बुलाया। वन विभाग की टीम ने बरामद सामग्री की पहचान की। इसके बाद आरोपी के खिलाफ कोतवाली जसपुर में वन्यजीव (संरक्षण) अधिनियम, 1972 की धारा 9, 39, 49ए, 50 और 51 के तहत मुकदमा दर्ज कर वैधानिक कार्रवाई शुरू कर दी गई।

नार्कोलेप्सी से पीड़ित लोगों का दिमाग होता है काफी युवा, वैज्ञानिक खोजने में लगे हैं कारण

नार्कोलेप्सी एक दीर्घकालिक और गंभीर तंत्रिका संबंधी नींद से जुड़ी बीमारी है, जो मस्तिष्क के सोने और जागने के चक्र को नियंत्रित करने की क्षमता को प्रभावित करती है। नार्कोलेप्सी से पीड़ित लोगों को अक्सर रात में नींद टूटने और दिन में बहुत ज्यादा नींद आने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। हालांकि, अब एक अध्ययन से सामने आया है कि इससे पीड़ित लोगों का दिमाग काफी युवा होता है।

यह बीमारी कम कर सकती है दिमाग की जैविक आयु : इस अध्ययन से सामने आया है कि नार्कोलेप्सी के मरीजों के दिमाग में आम तौर पर समय से पहले बूढ़े होने के लक्षण नहीं दिखते, जो आमतौर पर लंबे समय तक नींद में खलल पड़ने से जुड़े होते हैं। नार्कोलेप्सी के 2 मुख्य प्रकार हैं, जिन्हें टाइप 1 और टाइप 2 के नाम से जाना जाता है। दोनों में ही दिन के समय बहुत ज्यादा नींद आती है, लेकिन टाइप 2 में लक्षण आमतौर पर कम गंभीर होते हैं।

क्या कहता है अध्ययन? : नार्कोलेप्सी टाइप 1 में नींद और जागने की प्रक्रिया में गंभीर गड़बड़ी होती है। साथ ही हाइपोक्रेटिन की कमी हो जाती है। हाइपोक्रेटिन एक न्यूरोपेप्टाइड है, जो शरीर की कई जरूरी प्रक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करता है। इनमें जागने और सतर्क रहने की क्षमता शामिल होती है, जिसका संबंध दिमाग में उम्र के साथ होने वाले बदलावों से भी होता है। इसलिए, इससे समय से पहले दिमाग के बूढ़े होने की संभावना बढ़ने की उम्मीद की जाती है।

वैज्ञानिक नहीं खोज पाए हैं इसकी वजह : हालांकि, शोधकर्ता कहते हैं कि उपलब्ध बायोमार्कर और न्यूरोइमेजिंग के नतीजे इस संभावना का समर्थन नहीं करते। इसके बजाय इसका उल्टा असर देखने को मिलता है। कुछ सबूत बताते हैं कि हाइपोक्रेटिन की कमी से यह प्रभाव बदल सकता है कि नींद की गड़बड़ी किसी व्यक्ति के दिमाग पर कैसे असर डालती है। वैज्ञानिक अभी तक यह जान नहीं पाए हैं कि नार्कोलेप्सी से पीड़ित लोगों का दिमाग जवान क्यों रहता है। इस संबंध में और अध्ययन की जरूरत होगी।

नार्कोलेप्सी के इलाज के तरीके : नार्कोलेप्सी एक लंबे समय तक रहने वाली न्यूरोलॉजिकल बीमारी है, जिसका कोई पक्का इलाज नहीं है। हालांकि, डॉक्टर की सलाह से दी गई दवाइयां, जीवनशैली की आदतों और व्यवहार से जुड़े तरीकों से इसके लक्षणों को कम किया जा सकता है। अगर आप हर दिन एक ही समय पर सोएं और जागें तो आपको फायदा हो सकता है। साथ ही अच्छा माहौल बनाने और हल्की एक्सरसाइज करने से भी लाभ होता है।

लंबे समय तक काम करने वाले लोगों के लिए पोषण संबंधी टिप्स

लंबे समय तक काम करने वाले लोगों के लिए सही पोषण बहुत जरूरी है। चाहे आप ऑफिस में काम करें या घर से, आपके खाने-पीने का आपके स्वास्थ्य पर बड़ा असर पड़ता है। सही आहार न केवल आपकी ऊर्जा को बनाए रखता है, बल्कि आपको तनाव से भी दूर रखता है। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और असरदार पोषण सुझाव देंगे, जो आपके कामकाजी जीवन को बेहतर बना सकते हैं।

नाश्ता कभी न छोड़ें : नाश्ता दिन का सबसे जरूरी भोजन होता है। इसे कभी भी छोड़ना नहीं चाहिए क्योंकि यह आपके दिन की शुरुआत करता है और आपको ऊर्जा देता है। सही नाश्ते में अंडे, ओट्स, फल या दही शामिल हो सकते हैं। ये खाने की चीजें प्रोटीन, फाइबर और विटामिन्स से भरपूर होती हैं, जो आपकी सेहत के लिए फायदेमंद हैं। इससे आप पूरे दिन ताजगी महसूस करेंगे और आपकी काम करने की क्षमता भी बढ़ेगी।

पानी पीते रहें : पानी आपके शरीर को तरोताजा रखने में मदद करता है और थकान को दूर करता है। ऑफिस में बैठकर काम करते समय लोग अक्सर पानी पीना भूल जाते हैं, जिससे शरीर में पानी की कमी हो सकती है। हर घंटे एक गिलास पानी पीने की आदत डालें। इसके अलावा आप नारियल पानी या ताजे जूस का भी सेवन कर सकते हैं। इससे न केवल आपकी प्यास बुझती है, बल्कि शरीर में ताजगी भी बनी रहती है।

सेहतमंद स्नैक्स रखें : काम करते समय भूख लगना सामान्य बात है, लेकिन फास्ट फूड खाने से बचें। इसके बजाय अपने पास सेहतमंद स्नैक्स रखें जैसे कि बादाम, अखरोट, मूंगफली या मखाने आदि। ये स्नैक्स न केवल स्वादिष्ट होते हैं बल्कि आपके शरीर को जरूरी पोषक तत्व भी प्रदान करते हैं। इससे आपको ऊर्जा मिलती है और आप थकान महसूस नहीं करते। सेहतमंद स्नैक्स खाने से आपका मन भी प्रसन्न रहता है और आप पूरे दिन तरोताजा महसूस करते हैं।

दोपहर के खाने का सही उपयोग करें : दोपहर के खाने का सही उपयोग करना बहुत जरूरी है। इसे जल्दी-जल्दी खाने की बजाय आराम से खाएं और अपने खाने पर ध्यान दें। चबाने की आदत डालें ताकि खाना अच्छे से पच सके। खाने में सलाद, सब्जियां, दाल, चावल या रोटी शामिल करें। इससे आपका पेट भरा रहेगा और आप पूरे दिन ऊर्जावान महसूस करेंगे। इसके अलावा खाने के बाद थोड़ी टहलना भी फायदेमंद होता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है।

रात का खाना समय पर खाएं : रात का खाना समय पर खाना बहुत जरूरी है ताकि सोने से पहले पाचन पूरा हो सके। हल्का खाना जैसे कि सूप या खिचड़ी आदि खा सकते हैं, जो आसानी से पच जाता है। इसके अलावा सोने से पहले कुछ हल्की कसरत या योगासन भी कर सकते हैं, जिससे नींद अच्छी आएगी। इन सभी सुझावों को अपनाकर आप अपने कामकाजी जीवन को स्वस्थ और संतुलित बना सकते हैं।

आएगी अच्छी नींद, अपनाएं यह तरीका

आज की यंग जनरेशन थकान शारीरिक थकान के बजाय मानसिक थकान से अधिक परेशान रहती है। इसकी बड़ी वजह है उनका वर्क प्रोफाइल, जिनमें वे मानसिक रूप से पस्त हो जाते हैं लेकिन शारीरिक रूप से एक कैलोरी भी कंज्यूम नहीं होती... ऐसी स्थिति में रोज की थकान, स्ट्रेस, चिड़चिड़ापन आदि होना आम बात है। स्ट्रेस भी लोगों को चैन से सोने नहीं दे रहा है। अगर आप भी इस तरह की समस्या से जूझ रहे हैं तो यहां बताए गए तरीके से किसी भी एक तेल से रात को मसाज करें। आपकी थकान मिट जाएगी, दर्द दूर होगा और मासिक शांति मिलेगी...

सबसे पहले इसे समझें : सबसे पहले आप यह बात जान लें कि आपको इन तेलों का उपयोग कैसे करना है। ये सभी तेल असेंशियल होते हैं इसलिए बहुत महंगे होते हैं। इस कारण और इनकी खूबियां शरीर में सही तरीके से सोखी जा सकें, इस कारण भी इन तेलों को ऑलिव ऑइल या नारियल तेल के साथ मिलाकर डायल्यूट कर लेना चाहिए। इसके बाद इनसे शरीर की अच्छी तरह मसाज करनी चाहिए।

रोजमेरी ऑइल : रोजमेरी असेंशियल

सिर्फ स्वाद ही नहीं, सेहत भी संवारता है आयोडीनयुक्त नमक

हमारे रोजमर्रा के खाने में नमक की अहम भूमिका होती है। दाल हो, सब्जी हो या सलाद, बिना नमक के खाने का स्वाद अधूरा लगता है। क्या आप जानते हैं कि नमक का चुनाव आपकी सेहत पर भी बड़ा असर डाल सकता है? खासकर आयोडीनयुक्त नमक का इस्तेमाल शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है। हर साल 21 अक्टूबर को विश्व आयोडीन अल्पता दिवस मनाया जाता है। इसका उद्देश्य लोगों को शरीर में आयोडीन की जरूरत और इसकी कमी से होने वाली परेशानियों के प्रति जागरूक करना है।

आयुष मंत्रालय ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर बताया कि



ऑइल को पुराने वक्त में यादाश्त बढ़ाने की औषधि के रूप में भी उपयोग किया जाता था। इस बात से आप समझ सकते हैं कि कितना उपयोगी है यह तेल। रोजमेरी ऑइल की भाप लेने से सिरदर्द में तुरंत आराम मिलता है। यह जोड़ों के दर्द में राहत देने का काम भी करता है। यानी ऑफिस की पूरी थकान एक पल में गायब।

लैवंडर ऑइल : लैवंडर ऑइल की खुशबू मन को शांत करती है। इससे हमारा मेंटल स्ट्रेस लूज होता है। इसकी स्वीट स्मेल सूदिंग और बेहद रिलैक्सिंग होती है। इससे मसाज करने के लिए आप दो चम्मच कैस्टर ऑइल लें और उसमें असेंशियल लैवंडर ऑइल की कुछ बूंदें मिला लें। तैयार मिक्स ऑइल से पूरी बाँड़ी की मसाज लें। सिर्फ तनाव और थकान ही नहीं बल्कि

स्किन से एक्ने की समस्या भी दूर हो जाएगी।

पिपरमिंट ऑइल : मेंथॉल की उपस्थिति के कारण पिपरमिंट ऑइल की स्मेल दिमाग को तुरंत शांति देती है। यह ऑइल थकान उतारने के साथ ही पेट दर्द, पेट में ऐंठन, महिलाओं में पीरियड्स पेन, सिर दर्द, कमर के निचले हिस्से में दर्द आदि से तुरंत राहत देता है।

यूके लिपटिस ऑइल : पिपरमिंट ऑइल की तरह ही यूके लिपटिस ऑइल भी दिमाग और शरीर की थकान, दर्द और ऐंठन में राहत दिलानेवाला होता है। यह शरीर की सूजन को कम करता है और अपनी ऐंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टीज के कारण स्किन को हेल्दी बनाए रखता है। अगर शरीर में कहीं दर्द हो तब इस तेल को लगाने पर बहुत शहत मिलती है।

आयोडीन एक जरूरी पोषक तत्व है जिसकी मदद से थायरॉइड ग्रंथि सही तरीके से काम करती है। यह ग्रंथि ऐसे हार्मोन बनाती है, जो शरीर के मेटाबॉलिज्म यानी भोजन से ऊर्जा बनाने की प्रक्रिया को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। इसके अलावा, आयोडीन बच्चों के मस्तिष्क के विकास, सीखने-समझने की क्षमता और सामान्य शारीरिक विकास के लिए भी जरूरी है। खासकर गर्भावस्था के दौरान आयोडीन की पर्याप्त मात्रा बेहद महत्वपूर्ण होती है क्योंकि इस समय बच्चे के मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र का विकास हो रहा होता है। इसलिए हर उम्र के व्यक्ति के लिए आयोडीन की जरूरत को समझना जरूरी है।

शरीर में लंबे समय तक आयोडीन की कमी रहने पर कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इसकी कमी से थायरॉइड ग्रंथि बढ़ सकती है, जिसे घेंघा रोग कहा जाता है। बच्चों में आयोडीन की कमी मस्तिष्क के विकास को प्रभावित कर सकती है। इससे सीखने और समझने में परेशानी होने के साथ-साथ शारीरिक विकास भी प्रभावित हो सकता है।

आयोडीन की कमी से बचने का एक आसान तरीका है रोजाना खाने में आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करना। यह शरीर में आयोडीन की जरूरत पूरी करने में मदद करता है। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि नमक ज्यादा खाया जाए।

शब्द सामर्थ्य -068

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला

21. विक्रय करना 22. चाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ़्रिक, निश्चित, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया

गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 67 का हल

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

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

मटका किंग' के दूसरे सीजन में और प्रभावशाली होगी गुलरुख, कृतिका कामरा फिर निभाएंगी अहम भूमिका

अभिनेत्री कृतिका कामरा हमेशा से ऐसे महिला किरदार निभाना पसंद करती आई हैं, जिन्हें किसी एक पहचान, विचार या दायरे में सीमित नहीं किया जा सकता। उनके लिए ऐसे किरदार खास हैं, जिनमें भावनात्मक गहराई, अपने फैसले लेने की स्वतंत्रता और विपरीत परिस्थितियों का सामना करने की आंतरिक शक्ति दिखाई देती है। अपने अभिनय सफर में कृतिका ने ऐसी महिलाओं की कहानियों को प्राथमिकता दी है, जो परंपरागत सोच को चुनौती देती हैं और सामाजिक तथा भावनात्मक जटिलताओं के बीच अपनी पहचान बनाने का प्रयास करती हैं।

इसी कड़ी में उनकी चर्चित शृंखला मटका किंग' का गुलरुख किरदार भी शामिल है। पहले सीजन में गुलरुख की भूमिका के लिए सराहना हासिल करने के बाद कृतिका अब दूसरे सीजन में एक बार फिर इस किरदार के रूप में दर्शकों के सामने आएंगी। आगामी सीजन में गुलरुख की भूमिका पहले से अधिक महत्वपूर्ण और प्रभावशाली होने वाली है।

कृतिका के अनुसार, गुलरुख की सबसे खास बात यह है कि उसकी ताकत को किसी पारंपरिक रूप में प्रस्तुत नहीं किया गया है। वह ऐसी महिला है, जिसका व्यक्तित्व उसकी परिस्थितियों से प्रभावित होता है, लेकिन उन्होंने परिस्थितियों के बीच वह अपने फैसले लेने, अपनी अहमियत पहचानने और अपनी अलग पहचान बनाने की क्षमता भी विकसित करती है।

गुलरुख के किरदार के प्रति अपने आकर्षण के बारे में कृतिका कामरा कहती हैं कि वह हमेशा ऐसी महिलाओं की भूमिकाओं की ओर खिंची चली आई हैं, जिनका व्यक्तित्व जटिल होता है और जिनमें कई तरह की भावनाएं तथा विरोधाभास मौजूद होते हैं।

उनके मुताबिक, गुलरुख में कमजोरी, महत्वाकांक्षा, समझदारी और मजबूती जैसे अलग-अलग गुण एक साथ दिखाई देते हैं। यही विविधता उसके व्यक्तित्व को गहराई देती है और उसे अभिनेत्री के लिए खास बनाती है। कृतिका का मानना है कि किसी महिला किरदार की वास्तविक पहचान केवल उसकी परिस्थितियों से नहीं, बल्कि उन परिस्थितियों के बीच लिए गए उसके फैसलों और उसके बदलते दृष्टिकोण से भी बनती है।

कृतिका ने अपने अभिनय जीवन में ऐसे किरदारों को चुना है, जिनकी भावनात्मक और मानसिक दुनिया उनकी बाहरी परिस्थितियों से कहीं अधिक व्यापक होती है। गुलरुख भी इसी तरह का किरदार है। इसके माध्यम से अभिनेत्री को ऐसी महिला की यात्रा प्रस्तुत करने का अवसर मिलता है, जो धीरे-धीरे अपनी ताकत को पहचानती है और समय के साथ अपनी क्षमताओं तथा निर्णयों को देखने का नजरिया बदलती है।

कृतिका के अनुसार, गुलरुख की असली शक्ति इस बात में नहीं है कि वह सबसे अधिक बोलती है या हर परिस्थिति में अपना प्रभाव दिखाती है। उसकी मजबूती इस बात में निहित है कि वह अपने आसपास की दुनिया को किस तरह समझती है, बदलती परिस्थितियों के अनुरूप खुद को कैसे ढालती है और धीरे-धीरे अपनी अहमियत तथा अपने निर्णयों के महत्व को किस तरह पहचानने लगती है।

अभिनेत्री का मानना है कि गुलरुख के इसी स्वभाव के कारण उसकी कहानी दिलचस्प बनती है। उसका सफर केवल परिस्थितियों से जूझने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह स्वयं को समझने और अपने जीवन पर अपना अधिकार स्थापित करने की प्रक्रिया भी है।

मटका किंग' के दूसरे सीजन में गुलरुख का व्यक्तित्व और अधिक विकसित होता दिखाई देगा। कृतिका के मुताबिक, इस बार गुलरुख अपने फैसलों को लेकर पहले से अधिक स्पष्ट होगी। उसे बेहतर ढंग से समझ आने लगेगा कि वह अपनी जिंदगी से क्या चाहती है और अपने भविष्य को किस दिशा में ले जाना चाहती है।

इस बदलाव के साथ कहानी में उसकी भूमिका और महत्व भी बढ़ेगा। वह केवल अपने आसपास घटने वाली घटनाओं पर प्रतिक्रिया देने वाली महिला नहीं रहेगी, बल्कि अपने निर्णयों के माध्यम से परिस्थितियों और अपने आसपास की दुनिया को प्रभावित करने का प्रयास भी करेगी।

कृतिका का कहना है कि गुलरुख के व्यक्तित्व में आने वाला यह बदलाव दर्शकों के लिए खास होगा। दूसरे सीजन में उसका आत्मविश्वास, निर्णय लेने की क्षमता और अपने जीवन को लेकर स्पष्टता उसकी यात्रा को एक नया आयाम देंगे।

मटका किंग' के दूसरे सीजन की तैयारी के साथ गुलरुख का किरदार एक बार फिर चर्चा में है। यह भूमिका कृतिका कामरा की उस अभिनय पसंद को भी सामने लाती है, जिसमें वह ऐसी महिलाओं की कहानियां चुनती हैं, जो भावनात्मक रूप से जटिल होने के साथ-साथ मजबूत भी हैं और समय के साथ खुद को बेहतर ढंग से समझते हुए आगे बढ़ती हैं।



अब तेलुगु में जलवे बिखरने के लिए हुई तैयार आफिया सैयद

अभिनेत्री आफिया सैयद ने हाल ही में प्रेम कीटाणु से बॉलीवुड में डेब्यू किया है। इस रोमांटिक एंटरटेनर फिल्म में सुहानी का किरदार निभाने के बाद आफिया एक और चुनौती के लिए तैयार हैं। वह जल्द ही एलियास रुक्मिणी से तेलुगु फिल्म इंडस्ट्री में कदम रखने जा रही हैं, जिसमें वह निथिन के साथ स्क्रीन शेयर करेंगी। टॉलीवुड में कदम रखने को लेकर अपनी खुशी जाहिर करते हुए अभिनेत्री ने कहा कि एलियास रुक्मिणी के साथ तेलुगु में डेब्यू करना किसी सपने जैसा लग रहा है।

मुरली सर एक बेहतरीन विजनरी हैं, और वह तथा युनानिमस प्रोडक्शंस की टीम सच में कुछ बहुत खास बनाने के लिए पूरी तरह समर्पित हैं। एलियास रुक्मिणी को नेचुरल स्टार नानी अपने प्रोडक्शन हाउस युनानिमस प्रोडक्शंस के तहत प्रोड्यूस करेंगे। उन्होंने आगे कहा कि निथिन के साथ काम करना और नानी सर का प्रोड्यूसर होना, सच में बहुत बड़े सम्मान की बात है।

हम इस फिल्म को पूरे दिल से बना रहे हैं और 4 दिसंबर को इसे दुनिया के सामने लाने का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। नानी और दीप्ति गंटा द्वारा प्रोड्यूस की गई और मुरलीकांत देवसोथ द्वारा निर्देशित यह तेलुगु ड्रामा फिल्म 4 दिसंबर, 2026 को बड़े पर्दे पर रिलीज हो सकती है। हाल ही में एक्ट्रेस रवीना टंडन ने प्रेम कीटाणु के साथ इंडस्ट्री में कदम रखने पर आफिया सैयद की तारीफ की और खुद को सबसे गर्व करने वाली मौसी बताया।

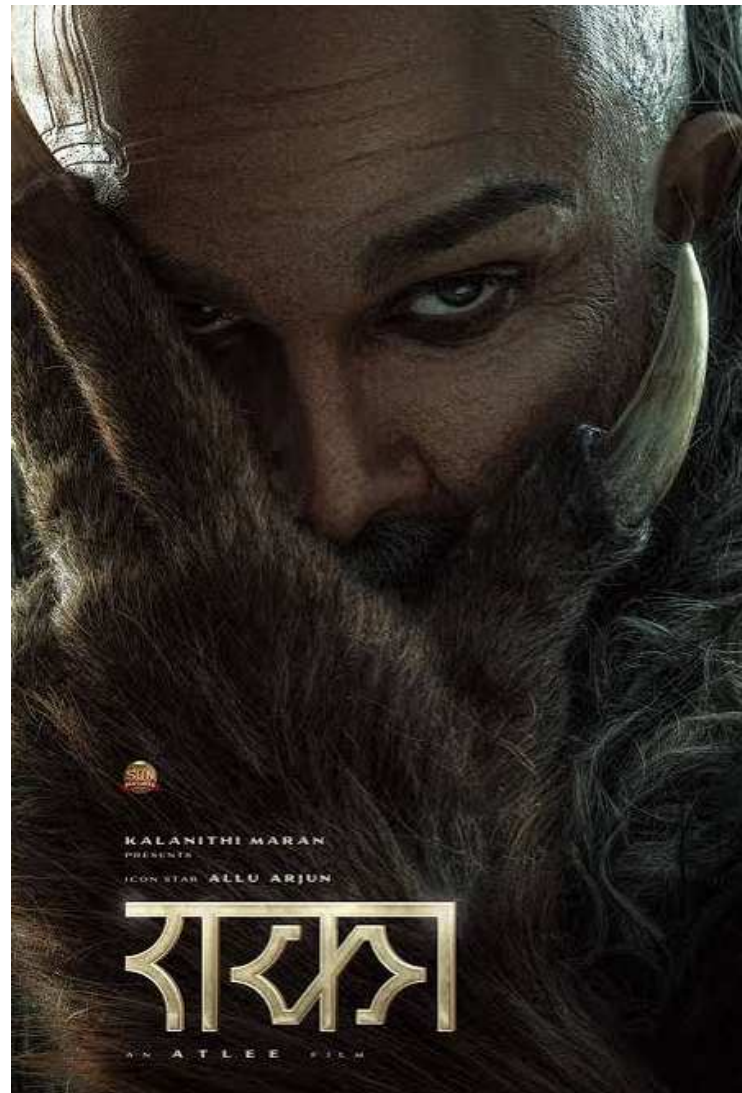
आफिया के समर्पण और दृढ़ संकल्प की तारीफ करते हुए रवीना ने अपने ऑफिशियल सोशल मीडिया हैंडल पर



लिखा कि बधाई हो आफिया, ढेर सारा प्यार, आशीर्वाद और तुम्हारी दिल की हर इच्छा पूरी हो। मैंने तुम्हें अपने लक्ष्य के लिए पूरी लगन से मेहनत करते देखा है। रास्ते में रुकावटें आईं, लेकिन तुमने कभी अपना फोकस नहीं खोया। अकेले, मजबूती से डटी रहीं। उन्होंने कहा कि जीत की मंजिल तक

पहुंचने के उस एक मौके के लिए हर मुश्किल का सामना किया। आज तुम्हें स्क्रीन पर पूरे जलवे के साथ देखकर मुझे सबसे ज्यादा गर्व हो रहा है। ढेर सारा प्यार बेटा और ईश्वर तुम पर अपनी कृपा बनाए रखें। हमारे ढेर सारे प्यार के साथ, फिल्मों की दुनिया में तुम्हारा स्वागत है, तुम यहां छा जाने के लिए आई हो।

अल्लू अर्जुन की राका' की शूटिंग साल के अंत तक पूरी होने की उम्मीद, दीपिका पादुकोण मुख्य भूमिका में आएंगी नजर



दक्षिण भारतीय सिनेमा के चर्चित अभिनेता अल्लू अर्जुन की आगामी फिल्म राका' को लेकर दर्शकों की उत्सुकता लगातार बढ़ रही है। निर्देशक एटली के निर्देशन में बन रही इस फिल्म का काम तेजी से आगे बढ़ रहा है। अब ऐसी खबरें सामने आ रही हैं कि फिल्म के पहले हिस्से की शूटिंग इस साल के अंत तक पूरी हो सकती है। फिल्म की घोषणा के बाद से ही इसे लेकर काफी चर्चा है। इसके प्रचार से जुड़ी झलकियों ने भी दर्शकों का ध्यान खींचा है। फिल्म को बड़े स्तर पर तैयार किया जा रहा है और निर्माताओं ने इसे दो हिस्सों में प्रदर्शित करने की योजना बनाई है। फिल्म की प्रस्तुति को अंतरराष्ट्रीय स्तर के अनुरूप बनाने पर भी जोर दिया जा रहा है। राका' में दीपिका पादुकोण मुख्य महिला भूमिका निभा रही हैं। इसके अलावा मृणाल ठाकुर, रश्मिका मंदाना और जाह्नवी कपूर भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में नजर आएंगी। फिल्म का निर्माण सन पिक्चर्स के बैनर तले किया जा रहा है, जबकि संगीत की जिम्मेदारी साईं अभ्यंकर संभाल रहे हैं। फिल्म की कहानी कई समयखंडों में आगे बढ़ने की बात कही जा रही है। इसमें अल्लू अर्जुन अलग-अलग रूपों और विविध व्यक्तित्वों वाले किरदारों में नजर आ सकते हैं। इसी वजह से फिल्म को लेकर प्रशंसकों के बीच खासा उत्साह है।

मनसा देवी मार्ग से हरकी पैड़ी तक हटाया अतिक्रमण

हरिद्वार(आरएनएस)। आगामी कुंभ मेले की तैयारियों के मद्देनजर धर्मनगरी में सड़कों को अतिक्रमण मुक्त बनाने के लिए जिला प्रशासन ने कार्रवाई तेज कर दी है। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित के निर्देशन में सिटी मजिस्ट्रेट हर गिरी के नेतृत्व में मनसा देवी मार्ग की गली से हरकी पैड़ी तक अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया गया। इस दौरान सड़क किनारे किए गए अवैध अतिक्रमण को हटाया गया। जिला प्रशासन, नगर निगम और पुलिस की संयुक्त टीम ने अभियान के दौरान सड़क किनारे रखे सामान और अतिक्रमण को हटाने की कार्रवाई की। प्रशासन का उद्देश्य प्रमुख मार्गों को अतिक्रमण मुक्त बनाकर यातायात व्यवस्था सुचारु करना और कुंभ मेले के दौरान श्रद्धालुओं की आवाजाही को सुविधाजनक बनाना है। अभियान के दौरान सिटी मजिस्ट्रेट हर गिरी ने दुकानदारों और फड़-ठेली संचालकों को निर्धारित सीमा में ही सामान रखने के निर्देश दिए। उन्होंने स्पष्ट किया कि प्रशासन की ओर से निर्धारित पीली पट्टी के बाहर फड़, ठेली या अन्य सामान रखने वालों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। नियमों का उल्लंघन करने पर संबंधित सामान जब्त किया जा सकता है। उन्होंने दुकानदारों और फड़-ठेली संचालकों से प्रशासन के निर्देशों का पालन करने तथा सड़क किनारे अतिक्रमण नहीं करने की अपील की। सिटी मजिस्ट्रेट ने कहा कि शहर में अवैध अतिक्रमण के खिलाफ अभियान लगातार जारी रहेगा। नियमों का उल्लंघन करने वालों के विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

हर्षिल, उत्तरकाशी सहित तीन तहसील मुख्यालय में साइरन सिस्टम लगाए

उत्तरकाशी(आरएनएस)। आपदा प्रबंधन विभाग की ओर से आपातकालीन समय और युद्ध व जंगली जानवरों के हमलों के समय स्थानीय लोगों को अलर्ट करने के लिए पांच आपातकालीन साइरन सिस्टम लगाए गए हैं। हर्षिल थाने सहित जनपद मुख्यालय और चिन्त्यालीसौड़, बड़कोट, पुरोला तहसील मुख्यालय में यह लगाए गए हैं। इससे स्टेशन के आसपास करीब दो से तीन किमी के क्षेत्र के लोगों को अलर्ट किया जा सकता है। आपदा, भूकंप सहित सामरिक दृष्टिकोण से उत्तरकाशी जनपद बहुत ही महत्वपूर्ण है। यहां पर आपदाओं के दौरान हर बार वार्निंग सिस्टम व आपातकालीन साइरन व्यवस्था की मांग उठती रही है। इसको लेकर आपदा प्रबंधन विभाग की ओर से एक निजी कंपनी की मदद से जनपद के पांच महत्वपूर्ण स्थानों पर आपातकालीन साइरन सिस्टम की स्थापना की गई है। जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी शार्दुल गुसाईं ने बताया कि इस सिस्टम में युद्ध सहित आपदा, जंगली जानवरों से अलर्ट के लिए अलग-अलग साइरन व आवाज की व्यवस्था है। साथ ही इसके माध्यम से वाइस रिकॉर्डिंग के माध्यम से भी लोगों को अलर्ट किया जा सकता है। कहा कि इसकी क्षमता करीब दो से तीन किमी की दूरी वाले क्षेत्रों में है। युद्ध व आपदा को देखते हुए इसे सीमांत हर्षिल थाने में आपातकालीन साइरन सिस्टम लगाया गया है।

सू- दोकू क्र.068											
		3					7				
9				6		3		8			
	7		9		5		6				
						1		9			
3		8		7			5				
	1		3		9			7			
		2		8		7					
	8				2		4	3			
			1								
नियम			सू-दोकू क्र.67 का हल								
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 र सकते है। 3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।			5	2	4	9	6	7	8	1	3
			3	6	7	4	1	8	2	9	5
			8	1	9	3	2	5	4	6	7
			6	3	5	1	9	4	7	2	8
			7	9	8	5	3	2	6	4	1
			2	4	1	7	8	6	5	3	9
			4	5	3	6	7	9	1	8	2
			9	8	6	2	5	1	3	7	4
			1	7	2	8	4	3	9	5	6

वरिष्ठ नागरिकों का जाना हाल-चाल, जरूरतमंदों को बांटा राशन

हमारे संवाददाता
टिहरी। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल श्रीमती श्वेता चौबे के निर्देशन में जनपद पुलिस द्वारा वरिष्ठ एवं एकल वरिष्ठ नागरिकों की सुरक्षा, सम्मान एवं सहायता सुनिश्चित करने के साथ-साथ जरूरतमंद परिवारों की मदद के लिए निरंतर जनसेवा एवं जनसंपर्क अभियान चलाया जा रहा है। इसी क्रम में जनपद के विभिन्न थाना क्षेत्रों में पुलिस टीमों द्वारा जनहित में सराहनीय पहल की गई।
जनपद के देवप्रयाग, छाम, चंबा, मुनि की रेती, थत्पूड़ एवं कैम्पटी थाना क्षेत्रों में पुलिस कर्मियों द्वारा वरिष्ठ एवं एकल वरिष्ठ नागरिकों के घर पहुंचकर उनका हाल-चाल जाना गया तथा उनके स्वास्थ्य, कुशलक्षेम एवं दैनिक जीवन में आने वाली समस्याओं के संबंध में जानकारी प्राप्त की गई। पुलिस टीमों ने वरिष्ठ नागरिकों को आश्वस्त किया कि उनकी सुरक्षा एवं सहायता के लिए टिहरी पुलिस सदैव तत्पर है और किसी भी समस्या अथवा आपात स्थिति में वे निःसंकोच पुलिस से संपर्क कर सकते हैं। इस दौरान पुलिस द्वारा दूरभाष के माध्यम से भी संपर्क करके वरिष्ठ नागरिकों



का हाल-चाल जाना गया। इसी क्रम में कोतवाली कैम्पटी एवं थाना छाम पुलिस द्वारा जरूरतमंद वरिष्ठ नागरिकों को आवश्यक खाद्य सामग्री एवं राशन वितरित कर सहयोग प्रदान किया गया। इस दौरान क्षेत्र के ग्राम प्रधानों एवं ग्राम प्रहरियों को भी विशेष रूप से निर्देशित किया गया कि वे अपने-अपने क्षेत्रों में वरिष्ठ नागरिकों, विशेषकर अकेले रहने वाले बुजुर्गों की सुरक्षा एवं कुशलक्षेम के प्रति सतर्क रहें तथा किसी भी समस्या की जानकारी मिलने पर तत्काल पुलिस को सूचित करें। पुलिस टीम द्वारा सभी वरिष्ठ नागरिकों को थानों के मोबाइल नंबर एवं संबंधित हल्का/बीट प्रभारियों के मोबाइल नंबर

उपलब्ध कराए गए, ताकि किसी भी आपातकालीन स्थिति, परेशानी अथवा आवश्यकता के समय वे तत्काल पुलिस से संपर्क कर सकें। पुलिस द्वारा उनकी सूचना पर त्वरित आवश्यक कार्रवाई किए जाने का भरोसा भी दिलाया गया। एसएसपी श्रीमती श्वेता चौबे के निर्देशन में टिहरी पुलिस का उद्देश्य पुलिस और आमजन के बीच विश्वास को और मजबूत करना, वरिष्ठ नागरिकों को सुरक्षित वातावरण प्रदान करना तथा जरूरतमंद लोगों तक सहायता पहुंचाना है। पुलिस द्वारा कानून-व्यवस्था बनाए रखने के साथ-साथ जनसेवा एवं सामाजिक उत्तरदायित्व के क्षेत्र में भी निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं।

लग्जरी बसों पर परिवहन विभाग की सरस्ती, 35 चालान और दो बसें सीज

हरिद्वार(आरएनएस)। लग्जरी बसों के अनियमित संचालन पर अंकुश लगाने के लिए परिवहन विभाग का विशेष चेकिंग अभियान लगातार तीसरे दिन भी जारी रहा। तीसरे दिन चलाए गए अभियान के दौरान विभिन्न नियमों के उल्लंघन पर 35 बसों के चालान किए गए, जबकि दो बसों को सीज कर दिया गया।
सहायक संभागीय परिवहन अधिकारी (प्रवर्तन) नेहा झा और परिवहन कर अधिकारी वरुणा सैनी के नेतृत्व में चलाए गए अभियान में यात्री सुरक्षा को प्राथमिकता दी गई। पड़ोसी राज्यों में हाल ही में हुई बस दुर्घटनाओं के बाद विभाग ने लग्जरी बसों की जांच तेज कर दी है।
जनपद में प्रवेश करने वाली बसों के निर्धारित मानकों के अनुरूप संचालन पर विशेष नजर रखी जा रही है। जांच के दौरान बसों के पंजीकरण, फिटनेस प्रमाणपत्र, परमिट, बीमा और अन्य जरूरी दस्तावेजों की पड़ताल की गई। इसके अलावा निर्धारित क्षमता से अधिक यात्रियों को बैठाने और वाहनों में अनधिकृत बदलाव जैसे मामलों पर भी ध्यान दिया गया।
सुरक्षा से जुड़े तकनीकी मानकों की जांच भी की गई। परिवहन विभाग ने बस संचालकों और चालकों को सभी दस्तावेज अद्यतन रखने तथा परमिट की शर्तों का पालन करने के निर्देश दिए। अधिकारियों ने स्पष्ट किया कि नियमों का उल्लंघन करने और यात्रियों की सुरक्षा से खिलवाड़ करने वालों के खिलाफ कार्रवाई जारी रहेगी। दुर्घटनाओं की आशंका कम करने के उद्देश्य से अभियान आगे भी चलाया जाएगा।

रुद्रपुर में 51 युवाओं को मिला मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना का लाभ, 10 आवेदन रिजेक्ट

रुद्रपुर(आरएनएस)। मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना युवाओं के लिए स्वरोजगार का बड़ा सहारा बन रही है। रुद्रपुर में वित्तीय वर्ष 2026-27 में योजना के तहत 61 लोगों ने लोन के लिए आवेदन किया। इनमें से 51 आवेदनों को बैंकों ने मंजूरी दे दी, जबकि 10 आवेदन विभिन्न कारणों से निरस्त कर दिए गए। जिला उद्योग केंद्र से मिली जानकारी के अनुसार, योजना का उद्देश्य स्थानीय युवाओं को अपना व्यवसाय शुरू करने के लिए आर्थिक मदद देना है, ताकि वे नौकरी मांगने के बजाय नौकरी देने वाले बन सकें। इसके तहत ब्यूटी पार्लर, मोबाइल रिपेयरिंग, जनरल स्टोर, वेल्डिंग शॉप, डेयरी, बेकरी और सर्विस सेंटर जैसे छोटे व्यवसायों के लिए ऋण दिया जाता है। जिला खादी ग्रामोद्योग अधिकारी बीसी बुधानी

ने बताया कि 61 आवेदकों में से 51 की फाइलें सभी औपचारिकताएं पूरी होने के बाद बैंकों ने मंजूर कर दी हैं। लाभार्थियों को जल्द ऋण राशि वितरित की जाएगी, जिससे वे अपना व्यवसाय शुरू कर सकेंगे। वहीं, 10 आवेदन निरस्त होने के प्रमुख कारणों में कम सिविल स्कोर, जीएसटी पंजीकरण न होना और बैंक की फील्ड जांच में खामियां मिलना शामिल हैं। कई आवेदकों का पुराना ऋण बकाया था, जबकि कुछ के दस्तावेज अधूरे थे। जांच के दौरान कुछ आवेदकों के बताए गए पते पर व्यवसाय स्थल नहीं मिला, जिसके चलते बैंक ने आवेदन रोक दिए। विभाग के अनुसार, जिनके आवेदन निरस्त हुए हैं, उन्हें कमियां दूर कर दोबारा आवेदन करने की सलाह दी गई है। सिविल स्कोर सुधारने और जीएसटी प्रक्रिया पूरी करने

के बाद वे दोबारा पात्र हो सकते हैं। योजना से लाभान्वित युवाओं का कहना है कि सरकारी योजना के तहत ऋण और सब्सिडी मिलने से अपना काम शुरू करना आसान हुआ है। इससे न केवल उन्हें रोजगार मिला, बल्कि दो से तीन अन्य लोगों को भी रोजगार देने का अवसर मिला। मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना उत्तराखंड सरकार की महत्वाकांक्षी योजनाओं में शामिल है। इसके तहत विनिर्माण क्षेत्र में 25 लाख और सेवा क्षेत्र में 10 लाख रुपये तक के ऋण का प्रावधान है। सामान्य वर्ग के लाभार्थियों को 15 प्रतिशत और एससी-एसटी, महिलाओं तथा दिव्यांगों को 20 प्रतिशत तक सब्सिडी दी जाती है। योजना का लाभ लेने के लिए आवेदक उत्तराखंड का स्थायी निवासी और 18 से 50 वर्ष की आयु का होना चाहिए।

पहली बार: गैरसैण में एक साल में दो विधानसभा सत्र

संवाददाता

गैरसैण। गैरसैण में एक साल में दो विधानसभा सत्र शुरू हुआ। ग्रीष्मकालीन राजधानी के रूप में गैरसैण की भूमिका को विस्तार मिल रहा है।

आज यहां विधानसभा सत्र शुरू हो गया है। इसके साथ ही राज्य की ग्रीष्मकालीन राजधानी गैरसैण में पहली बार एक साल के भीतर दो विधानसभा सत्र आयोजित होने का नया अध्याय जुड़ गया है। इससे पहले इसी साल मार्च में भराड़ीसैण में बजट सत्र आयोजित किया गया था। गैरसैण में विधानसभा सत्र आयोजित करने की शुरुआत वर्ष 2014 में हुई थी। इसके बाद से यहां समय-समय पर विधानसभा की कार्यवाही संचालित होती रही है। हालांकि, कुछ वर्षों में यहां कोई सत्र आयोजित नहीं हुआ, जबकि कुछ वर्षों में एक बार विधानसभा सत्र आयोजित किया गया। वर्ष 2014 में गैरसैण में पहली बार तीन दिवसीय विधानसभा सत्र आयोजित किया गया। वर्ष 2015 और 2016 में दो-दो दिन तथा वर्ष 2017 में दो दिवसीय सत्र हुआ। वर्ष 2018 में विधानसभा की कार्यवाही छह दिन तक चली। वर्ष 2019 में यहां कोई सत्र आयोजित नहीं हुआ। वर्ष 2020 में पांच दिवसीय सत्र आयोजित किया गया, जबकि वर्ष 2021 में एक से छह मार्च तक भराड़ीसैण में छह दिवसीय बजट सत्र चला। वर्ष 2022 में गैरसैण में विधानसभा सत्र नहीं हुआ। इसके बाद वर्ष 2023 में चार दिन और वर्ष 2024 में तीन दिवसीय सत्र आयोजित किया गया। वर्ष 2025 में यहां बजट सत्र और मानसून सत्र आयोजित किए गए। वहीं, वर्ष 2026 में मार्च के बजट सत्र के बाद अक्टूबर में दूसरी बार विधानसभा सत्र आयोजित किया जा रहा है। गैरसैण में विधानसभा सत्रों का यह क्रम राज्य की ग्रीष्मकालीन राजधानी के रूप में इसकी भूमिका को महत्वपूर्ण बनाता है। पर्वतीय क्षेत्रों की समस्याओं, विकास की जरूरतों और स्थानीय जनभावनाओं से जुड़े मुद्दों को विधानसभा के माध्यम से उठाने के लिहाज से भी भराड़ीसैण में सत्रों का आयोजन अहम है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में एक ही वर्ष में दो बार सत्र का आयोजन गैरसैण को राज्य की विधायी गतिविधियों से जोड़ने की दिशा में एक महत्वपूर्ण घटनाक्रम है। गैरसैण उत्तराखंड की जनभावनाओं और हमारी सांस्कृतिक पहचान का प्रतीक है। हमारी सरकार का प्रयास है कि ग्रीष्मकालीन राजधानी भराड़ीसैण में विधानसभा सत्रों के आयोजन के माध्यम से पर्वतीय क्षेत्रों की समस्याओं, जनअपेक्षाओं और विकास से जुड़े विषयों को प्राथमिकता मिले। गैरसैण की भूमिका को सशक्त बनाना और उत्तराखंड के पर्वतीय क्षेत्रों के संतुलित विकास को गति देना हमारी प्रतिबद्धता है। राज्य सरकार जनभावनाओं के अनुरूप विकास और सुशासन के संकल्प के साथ निरंतर कार्य कर रही है।



देहरादून साइकिलिंग क्लब ने निकाली 'भ्रष्टाचार मुक्त देहरादून एवं उत्तराखंड' संदेश के साथ जागरूकता रैली

संवाददाता

देहरादून। सतर्कता जागरूकता सप्ताह के अवसर पर देहरादून साइकिलिंग क्लब द्वारा "भ्रष्टाचार मुक्त देहरादून एवं उत्तराखंड" के संदेश के साथ एक जागरूकता साइकिल रैली का आयोजन किया गया। लगभग 50 किलोमीटर की इस रैली का नेतृत्व वरिष्ठ साइकिलिस्ट सुरिंदर चौहान एवं जयंती प्रसाद गौड़ ने किया। रैली प्रेमनगर से प्रारंभ होकर पंडितवाड़ी, बल्लूपुर, गढ़ी कैट चौक, सप्लाई चौक होते हुए किमाड़ी तक पहुँची। इस अवसर पर क्लब के अध्यक्ष हरिसिमरन सिंह ने कहा कि जब सरकारी या गैर-सरकारी संस्थानों में भ्रष्टाचार होता है, तो कई बार आम नागरिक स्वयं को असहाय महसूस करते हैं। भ्रष्टाचार के विरुद्ध आवाज उठाने के लिए लोगों में जागरूकता, साहस और जवाबदेही की भावना विकसित करना आवश्यक है। इसी उद्देश्य से क्लब ने इस साइकिल रैली का आयोजन किया और लोगों को भ्रष्टाचार से संबंधित शिकायतों के लिए उपलब्ध आधिकारिक हेल्पलाइन नंबर, ईमेल और वेबसाइट की जानकारी साझा करने का संकल्प लिया। हरिसिमरन सिंह ने शहर की विभिन्न आधारभूत सुविधाओं का उल्लेख करते हुए कहा कि देहरादून में साइकिल ट्रैक की खराब स्थिति, अथूरे साइकिल ट्रैक, परेड ग्राउंड से जुड़ी व्यवस्थाओं तथा आईएसबीटी के बुनियादी ढाँचे जैसे विषयों पर पारदर्शिता और जवाबदेही के साथ समीक्षा होनी चाहिए। रैली में प्रणय पंत, चित्रांग, मोहम्मद हारिस, आर्यन झा, आदर्श रावत, हरिसिमरन सिंह, सुरिंदर चौहान एवं जयंती प्रसाद गौड़ सहित क्लब के सदस्यों ने भाग लिया।

मुख्यमंत्री ने पूर्व कैबिनेट मंत्री स्व. हीरा सिंह बिष्ट की दी भावभीनी श्रद्धांजलि

संवाददाता

गैरसैण। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भराड़ीसैण (गैरसैण) स्थित विधानसभा में पूर्व कैबिनेट मंत्री स्वर्गीय हीरा सिंह बिष्ट के निधन पर शोक व्यक्त करते हुए उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भराड़ीसैण (गैरसैण) स्थित विधानसभा में पूर्व कैबिनेट मंत्री स्वर्गीय श्री हीरा सिंह बिष्ट के निधन पर शोक व्यक्त करते हुए उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वर्गीय हीरा सिंह बिष्ट जी एक अनुभवी जननेता थे, जिन्होंने अपना संपूर्ण सार्वजनिक जीवन आम जनता की समस्याओं और उनके समाधान के लिए समर्पित किया। वे अपने पद और दायित्वों के साथ ही आम लोगों से गहरे जुड़ाव के लिए हमेशा याद किए जाएंगे। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वर्गीय बिष्ट ने एक साधारण परिवार से निकलकर छात्र राजनीति से अपने सार्वजनिक जीवन की शुरुआत की। इसके बाद उन्होंने ग्राम प्रधान, ब्लॉक प्रमुख, विधायक और मंत्री के रूप में विभिन्न जिम्मेदारियों का निर्वहन किया। इस पूरी राजनीतिक यात्रा में आम आदमी की समस्याएं और जनसरोकार



उनके कार्यों के केंद्र में रहे। विशेष रूप से श्रमिकों और मेहनतकश लोगों के प्रति उनका लगाव उनके व्यक्तित्व की बड़ी पहचान थी। उन्होंने अपनी आजीविका और अधिकारों के लिए संघर्ष करने वाले लोगों की आवाज को मजबूती प्रदान की। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वर्गीय बिष्ट ने समाज के कमजोर और जरूरतमंद वर्गों की समस्याओं को समझा तथा उनके समाधान के लिए निरंतर प्रयास किए। अनेक परिवार आज भी उन्हें एक ऐसे जननेता के रूप में याद करेंगे, जो उनकी समस्याएं सुनने और उनके अधिकारों के लिए खड़े रहने को सदैव तत्पर रहते थे। मुख्यमंत्री ने कहा कि राजनीतिक जीवन में विचारधाराएं और कार्य करने के तरीके अलग हो

सकते हैं, लेकिन जनता के प्रति समर्पण हम सभी के लिए सम्मान का विषय है। स्वर्गीय बिष्ट की स्पष्टवादिता, अनुभव और जनसरोकारों के प्रति उनकी प्रतिबद्धता सदैव सम्मान के साथ याद की जाएगी। उन्होंने पृथक उत्तराखण्ड राज्य आंदोलन से लेकर प्रदेश के विकास तक अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। मंत्री के रूप में भी श्रम, परिवहन और तकनीकी शिक्षा जैसे जनहित से जुड़े क्षेत्रों में उनका उल्लेखनीय योगदान रहा। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वर्गीय बिष्ट का जीवन हमें यह सीख देता है कि जनता से निरंतर संवाद और उसके सुख-दुःख में भागीदारी ही सच्ची जनसेवा का आधार है। किसी व्यक्ति की बात धैर्यपूर्वक सुनना और उसकी परेशानी दूर करने का ईमानदार प्रयास करना उसके पूरे परिवार के लिए बड़ा सहारा होता है। स्वर्गीय बिष्ट ने अपने सार्वजनिक जीवन में इन्हीं मूल्यों को महत्व दिया। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वर्गीय हीरा सिंह बिष्ट का निधन प्रदेश के सार्वजनिक एवं राजनीतिक जीवन के लिए अपूरणीय क्षति है। जनसेवा के प्रति उनका समर्पण और आम लोगों के हितों के लिए किए गए प्रयास सदैव स्मरणीय रहेंगे।

4 लाख के मोबाइल फोन को पुलिस ने किया उनके स्वामियों के सुपुर्द

हमारे संवाददाता

देहरादून। 4 लाख के मोबाइल फोन खोज कर पुलिस ने उनके स्वामियों के सुपुर्द कर दिया है। अपने खोये मोबाइल वापस मिलने पर मोबाइल स्वामियों व उनके परिजनों द्वारा पुलिस की प्रशंसा कर आभार प्रकट किया।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक

देहरादून के निर्देशो पर दून पुलिस द्वारा खोये हुए मोबाइल फोनों की बरामदगी हेतु भारत सरकार द्वारा संचालित पोर्टल के माध्यम से लगातार प्रयास किये जा

रहे हैं तथा थानों पर मोबाइल खोने की गुमशुदगी रिपोर्ट या शिकायत प्राप्त होने



पर पुलिस द्वारा तत्काल गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कर फोन को पोर्टल के माध्यम से ट्रैसिंग हेतु लगाया जाता है।

उक्त क्रम में कोतवाली कैट पुलिस

द्वारा कार्यवाही करते हुए भारत सरकार द्वारा संचालित पोर्टल के माध्यम से पूर्व में गुमशुदा/खोये हुए 8 मोबाइल फोन (अनुमानित कीमत 4 लाख रुव) बरामद किए हैं, जिन्हें आज उनके वास्तविक स्वामियों को सकुशल वापस सौंप दिया गया। अपने खोये हुए मोबाइल फोनों को वापस पाकर मोबाइल स्वामियों द्वारा उत्तराखण्ड पुलिस की कार्यशैली की प्रशंसा करते हुए दून पुलिस का आभार प्रकट किया।

15वीं उत्तराखण्ड राज्य स्तरीय आर्टिस्टिक जिम्नास्टिक प्रतियोगिता आयोजित, 150 खिलाड़ियों ने किया प्रतिभाग

संवाददाता

देहरादून। महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कॉलेज, देहरादून में रविवार को 15वीं उत्तराखण्ड राज्य स्तरीय आर्टिस्टिक जिम्नास्टिक प्रतियोगिता-2026 का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का आयोजन जिम्नास्टिक फेडरेशन ऑफ इंडिया के तत्वावधान में जिम्नास्टिक एसोसिएशन ऑफ उत्तराखण्ड द्वारा किया गया।

प्रतियोगिता में बालिका वर्ग की ट्रॉफी दून जिम्नास्टिक अकादमी, बालक वर्ग की ट्रॉफी सेंट जॉर्ज कॉलेज मसूरी तथा ओवरऑल टीम ट्रॉफी शेरवुड कॉलेज नैनीताल ने अपने नाम की। व्यक्तिगत प्रदर्शन में सब-जूनियर कैटेगरी में समृद्धि शर्मा ने 03 स्वर्ण पदक तथा मिनी-2 कैटेगरी में शनाया सुधांशु ने 03 स्वर्ण पदक जीतकर शानदार उपलब्धि हासिल की।

जिम्नास्टिक एसोसिएशन के महासचिव प्रमोद चौधरी ने बताया कि प्रतियोगिता में बालक एवं बालिका वर्ग



के कुल 150 खिलाड़ियों ने प्रतिभाग किया। प्रदेश के विभिन्न विद्यालयों एवं जिम्नास्टिक अकादमियों के खिलाड़ियों ने अपनी खेल प्रतिभा और कौशल का प्रदर्शन किया।

प्रतियोगिता में सेंट जॉर्ज कॉलेज मसूरी, दून इंटरनेशनल स्कूल देहरादून, ओएसिस स्कूल, सेंट जोसेफ्स अकादमी देहरादून, सन वैली स्कूल देहरादून, पतंजलि गुरुकुलम स्कूल हरिद्वार, माउंट फोर्ट अकादमी, द एशियन स्कूल, हिलग्रेंज स्कूल, कॉन्वेंट ऑफ जीसस एंड मैरी, शेरवुड कॉलेज

नैनीताल तथा दून जिम्नास्टिक अकादमी देहरादून के खिलाड़ियों ने प्रतिभाग किया। प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य प्रदेश में जिम्नास्टिक खेल को प्रोत्साहित करना, युवा खिलाड़ियों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का मंच उपलब्ध कराना तथा खेलों के प्रति युवाओं की रुचि बढ़ाना है। इस तरह की प्रतियोगिताएं खिलाड़ियों को राज्य स्तर पर अपनी क्षमता साबित करने और भविष्य में उच्च स्तरीय प्रतियोगिताओं के लिए तैयार होने का अवसर प्रदान करती हैं।

पूर्व मुख्यमंत्री खण्डूड़ी का जीवन सादगी, कर्तव्यनिष्ठा की मिसाल: मुख्यमंत्री धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भराड़ीसैण (गैरसैण) स्थित विधानसभा में पूर्व मुख्यमंत्री स्वर्गीय मेजर जनरल भुवन चन्द्र खण्डूड़ी (सेवानिवृत्त) के निधन पर शोक व्यक्त करते हुए उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भराड़ीसैण (गैरसैण) स्थित विधानसभा में पूर्व मुख्यमंत्री स्वर्गीय मेजर जनरल भुवन चन्द्र खण्डूड़ी (सेवानिवृत्त) के निधन पर शोक व्यक्त करते हुए उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वर्गीय खण्डूड़ी जी एक अनुशासित सैनिक, समर्पित जनसेवक और कुशल प्रशासक थे। उन्होंने अपना संपूर्ण जीवन देश और समाज की सेवा के लिए समर्पित किया। उनका जीवन सादगी, ईमानदारी और कर्तव्यनिष्ठा की मिसाल रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि आज सदन में ऐसे महान व्यक्तित्व का स्मरण करना अत्यंत भावुक क्षण है। विधानसभा अध्यक्ष श्रीमती ऋतु खण्डूड़ी भूषण का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा कि एक बेटी के लिए उसके पिता ही उसके पहले नायक होते हैं, लेकिन जनरल खण्डूड़ी जी केवल



उत्तराखण्ड के ही नहीं, बल्कि पूरे देश के नायक रहे। उन्होंने जीवन में जो भी जिम्मेदारी संभाली, उसे पूरी ईमानदारी और समर्पण के साथ निभाया। उच्च पदों पर रहते हुए भी उन्होंने कभी अपने मूल्यों और सिद्धांतों से समझौता नहीं किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वर्गीय खण्डूड़ी ने भारतीय सेना में रहते हुए वर्ष 1971 के भारत-पाक युद्ध में अपने साहस और रणनीतिक कौशल का परिचय दिया। सेना की इंजीनियरिंग सेवाओं में रहते हुए उन्होंने सीमांत क्षेत्रों में आध रभूत ढांचे के निर्माण में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया। उनकी उत्कृष्ट सेवाओं के लिए उन्हें अति विशिष्ट सेवा मेडल से सम्मानित किया गया। सेना में उनका अनुशासित और समर्पित जीवन देशसेवा का उत्कृष्ट उदाहरण रहा। मुख्यमंत्री ने कहा कि सेना से सेवानिवृत्त होने के बाद खण्डूड़ी ने जनसेवा के क्षेत्र में नई पारी

शुरू की। वर्ष 1991 में वे गढ़वाल लोकसभा क्षेत्र से सांसद निर्वाचित हुए और पांच बार इस क्षेत्र का प्रतिनिधित्व किया। उन्होंने संसद में उत्तराखण्ड की आकांक्षाओं और पृथक राज्य की मांग को मजबूती से उठाया। उनके ओजस्वी वक्तव्यों और स्पष्ट विचारों ने उत्तराखण्ड राज्य आंदोलन को नई गति और वैचारिक मजबूती प्रदान की। मुख्यमंत्री ने कहा कि पूर्व प्रधानमंत्री श्रद्धेय अटल बिहारी वाजपेयी की सरकार में सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री के रूप में भी खण्डूड़ी ने महत्वपूर्ण योगदान दिया। स्वर्णिम चतुर्भुज परियोजना और प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना जैसी महत्वपूर्ण पहलों को आगे बढ़ाने में उनकी अहम भूमिका रही। देश में सड़क संपर्क को मजबूत बनाने के उनके प्रयासों का लाभ आज भी करोड़ों लोगों को मिल रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि वर्ष 2007 और वर्ष 2011 में उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री के रूप में उन्होंने पारदर्शी, भ्रष्टाचार मुक्त और अनुशासित शासन की मिसाल पेश की। प्रदेश में मजबूत लोकायुक्त व्यवस्था की दिशा में उनकी पहल भ्रष्टाचार के विरुद्ध उनके सख्त रुख और स्वच्छ प्रशासन के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

कार खाई में गिरी, एक की मौत

हमारे संवाददाता

पौड़ी। धुमाकोट-मर्चूला मार्ग पर जड़ाऊखांद के पास 26 अक्टूबर की देर शाम एक मारुति ईको वैन अनियंत्रित होकर करीब 15 फीट नीचे खाई में जा गिरी। हादसे में हीरा सिंह (43) की मौत हो गई, जबकि वाहन चालक समेत दो लोग घायल हो गए। सूचना पर पहुंची धुमाकोट थाना पुलिस ने स्थानीय लोगों की मदद से तीनों को रेस्क्यू कर प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र धुमाकोट पहुंचाया, जहां उपचार के दौरान हीरा सिंह ने दम तोड़ दिया।

जानकारी के अनुसार मारुति ईको वैन अदालीखाल से धुमाकोट की ओर आ रही थी। इसी दौरान धुमाकोट तहसील मुख्यालय से करीब पांच किलोमीटर दूर जड़ाऊखांद से लगभग 400 मीटर पहले चालक वाहन पर नियंत्रण खो बैठा और वैन सड़क से नीचे जा गिरी। हादसे के बाद घटनास्थल पर अफरा-तफरी मच गई।

दुर्घटना की सूचना आपातकालीन नंबर 112 के माध्यम से पुलिस को दी गई। सूचना मिलते ही धुमाकोट थाना पुलिस मौके पर पहुंची। स्थानीय लोगों के सहयोग से राहत एवं बचाव अभियान चलाकर वाहन में सवार तीनों लोगों को बाहर निकाला गया। इसके बाद उन्हें उपचार के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र धुमाकोट ले जाया गया। हादसे में जान गंवाने वाले व्यक्ति की पहचान हीरा सिंह (43) पुत्र जगत सिंह, निवासी ग्राम देवलाड, धुमाकोट, पौड़ी गढ़वाल के रूप में हुई है। चिकित्सकों ने उपचार के दौरान उन्हें मृत घोषित कर दिया। दुर्घटना में वाहन चालक प्रदीप सिंह रावत उर्फ दीपू (38) पुत्र पान सिंह रावत और पंकज (19) पुत्र महिपाल सिंह घायल हुए हैं। दोनों भी ग्राम देवलाड के निवासी हैं। दोनों का प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र धुमाकोट में उपचार किया जा रहा है। धुमाकोट के थानाध्यक्ष सुनील पंवार ने बताया कि हादसे में घायल अवस्था में तीन लोगों को अस्पताल लाया गया था। उपचार के दौरान एक व्यक्ति की मौत हो गई। शव को पोस्टमार्टम संबंधी कार्रवाई के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) नैनीडांडा भेजा जा रहा है। पुलिस की ओर से पंचायतनामा की कार्रवाई की जाएगी।



बंगाल में रेप और हत्या का आरोपी एनकाउंटर में ढेर

संवाददाता

कोलकाता। पश्चिम बंगाल के उत्तर 24 परगना जिले के गाइघाटा से एक बड़ी खबर आई है, जहां 17 वर्षीय लड़की के रेप और हत्या के मामले में मुख्य आरोपी को पुलिस ने एनकाउंटर में मार गिराया है। पुलिस आरोपी प्रह्लाद दास को घटनास्थल पर क्राइम रिकंस्ट्रक्शन के लिए लेकर गई थी, इस दौरान आरोपी ने अधिकारियों से हथियार छीन ली। अधिकारियों ने बताया कि हथियार छीनने के बाद आरोपी ने पुलिसकर्मियों के ऊपर गोली चलाई और वहाँ से भागने की कोशिश की। इस दौरान पुलिस की जवाबी कार्रवाई में उसे गोली लगी। गोली लगने के बाद आरोपी को पास के अस्पताल में ले जाया गया, जहां उसे मृत घोषित कर दिया गया। पश्चिम बंगाल के उत्तर 24 परगना जिले के गाइघाटा में 24 अक्टूबर को एक 17 वर्षीय पीड़िता के लापता होने का मामला सामने आया था। इस घटना के बाद 25 अक्टूबर को पीड़िता का शव अर्धनग्न अवस्था में मिला था। वहीं, रिपोर्ट के अनुसार एनकाउंटर में पुलिसकर्मी भी घायल हुए हैं।



सरपंच के बेटे की गोलियों से भून कर हत्या, हमलावर फरार

हमारे संवाददाता

अमृतसर। चीला गांव में देर शाम सरपंच के बेटे की गोलियों से भूनकर सरेआम हत्या कर दी गयी। हत्या के बाद हत्यारे फरार होने में कामयाब रहे। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

मामला चीला गांव का है। यहां देर शाम बदमाशों ने ताबड़तोड़ गोलियां चलाकर सरपंच के बेटे को मौत के घाट उतार दिया। हमलावरों ने वारदात को तब अंजाम दिया, जब वह गुरुद्वारा साहिब से माथा टेककर लौट रहा था। मृतक की पहचान तीरथ सिंह के रूप में हुई है। हमले में तीरथ के साथ उस वक्त मौजूद उसका एक दोस्त रणजीत घायल हुआ है। जिसका इलाज चल रहा है। अमृतसर



के एसएसपी कंवलप्रीत सिंह चहल ने मौके पर पहुंचकर तफ्तीश की।

उन्होंने बताया कि तीरथ सिंह अपने एक दोस्त के साथ गुरुद्वारा साहिब में माथा टेकने आया था, तभी कुछ लोगों के द्वारा उस पर हमला किया गया। सात से आठ राउंड गोलियां चलाई गईं। जिसमें तीरथ सिंह को गोलियां लगीं और अस्पताल ले जाने पर उसकी मौत हो

गई। जबकि उसका दोस्त रणजीत सिंह घायल हुआ है। जिसे इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। बताया कि हमला करने वाले लोगों की पहचान कर ली गई है और पुलिस ने कुछ लोगों को नामजद करते हुए उनके खिलाफ एफआईआर दर्ज कर ली है। इनमें गुरजीत सिंह, गुरजंत सिंह, हरकीर सिंह (उर्फ हकी), गौरा नाम का एक आदमी और गांव का नंबरदार शामिल हैं।

पुरानी दुश्मनी थी जिसकी वजह से यह हमला किया गया और जिसमें तीरथ सिंह की मौत हो गई। बताया कि मृतक तीरथ सिंह के भाई करेल सिंह, ब्लॉक समिति के सदस्य हैं और उनकी मां गांव की सरपंच हैं। सभी आम आदमी पार्टी से जुड़े हुए हैं।

आशा स्वास्थ्य कार्यकर्त्रियों का सचिवालय कूच

संवाददाता

देहरादून। अपनी सात सूत्री मांगों को लेकर आशा स्वास्थ्य कार्यकर्त्रियों ने सचिवालय कूच किया। जहां पर उन्होंने जिला प्रशासन के माध्यम से स्वास्थ्य मंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां उत्तराखण्ड आशा स्वास्थ्य कार्यकर्त्री यूनियन के बैनर तले स्वास्थ्य कार्यकर्त्रियां परेड ग्राउंड में एकत्रित हुईं। जहां से उन्होंने सचिवालय के लिए कूच किया। वह जैसे ही सुभाष रोड पर पहुंची तो पुलिस ने बैरिकेडिंग लगाकर उनको रोक दिया जिसपर पुलिस ने प्रदर्शनकारियों में तीखी नॉक झोंक हुई। जिसके बाद वह वहीं धरने पर बैठ गयी। उन्होंने जिला प्रशासन के माध्यम से स्वास्थ्य मंत्री को ज्ञापन

प्रेषित किया। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि आशा कार्यकर्त्रियों का मानदेय तीन हजार रुपये प्रतिमाह एवं दस प्रतिशत

इन्सेन्टिव प्रति माह स्वास्थ्य विभाग के द्वारा भुगतान किया जाता है किन्तु अब उक्त भुगतान को राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन से करवाने के आदेश किये हैं जिसका आशा वर्कर्स पुरजोर विरोध करती है उक्त मानदेय व इन्सेंटिव को पूर्व की



भाति स्वास्थ्य विभाग द्वारा ही दिया जाये। उन्होंने कहा कि 42 हजार रुपये प्रतिमाह न्यूनतम वेतन किया जाये।

उन्होंने कहा कि कर्मचारी भविष्य निधि एवं ईएसआई की सुविधा प्रदान की जाये। उन्होंने मांग की है कि सेवानिवृत्त होने पर पेंशन का लाभ व अन्य राज्यों

की भाति सेवानिवृत्त होने पर पांच लाख रुपये का एक मुश्त भुगतान किया जाये। स्वास्थ्य केंद्रों में आशाघर बनाये जायें। उन्होंने मांग की है कि 46वे श्रम सम्मेलन की सिफारिशों का लागू किया जाये जिसके तहत सामाजिक सुरक्षा का लाभ दिया जाये व आशाओं को कर्मकार घोषित किया जाये। उन्होंने मांग की है कि उक्त मांगों पर कार्यवाही की जाये अन्यथा मांगे पूरी नहीं की जाती है तो आशायें प्रदेश व्यापी आन्दोलन के तहत 11 नवम्बर को समस्त उत्तराखण्ड में कार्य बहिष्कार करेंगी। इस अवसर पर प्रांतीय अध्यक्ष शिव दुबे, कलावती चंदोलो, लोकेश देवी सुनीता चौहान आदि मौजूद रही।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटेर्स 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।