सोमवार
16 नवम्बर 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 295
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94 email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

# मुख्यमंत्री ने मनाया छठ पर्व

## ◆भगवान सूर्यदेव को अर्घ्य अर्पित कर विधि-विधान से की पूजा-अर्चना





हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज खटीमा के ग्राम 22 पुल, खिलड़िया स्थित छठ घाट पर छठ महापर्व के अवसर पर भगवान सूर्यदेव को अर्घ्य अर्पित कर विधि-विधान से पूजा-अर्चना की। मुख्यमंत्री ने छठी मैया एवं भगवान सूर्यदेव से समस्त प्रदेशवासियों के सुख, समृद्धि, उत्तम स्वास्थ्य एवं मंगलमय जीवन की कामना की।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने छठ घाट पर बड़ी संख्या में उपस्थित श्रद्धालुओं से भेंट कर उन्हें छठ महापर्व की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। मुख्यमंत्री ने कहा कि छठ महापर्व हमारी समृद्ध लोकसंस्कृति, अटूट आस्था, पवित्र परंपराओं और सामाजिक समरसता का अनुपम संगम है। भगवान सूर्यदेव एवं छठी मैया की उपासना का यह पावन पर्व हमें प्रकृति के प्रति सम्मान, कृतज्ञता, संयम, सेवा और सामूहिक सद्भाव का संदेश देता है। छठ महापर्व भारतीय संस्कृति की उन महान परंपराओं में से एक है, जो हमें प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करने तथा पारिवारिक एवं सामाजिक एकता को सुदृढ़ करने की प्रेरणा देती हैं। उन्होंने कहा कि ऐसे पर्व हमारी सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित रखने के साथ ही समाज में आपसी प्रेम, भाईचारे और सद्भाव की भावना को मजबूत करते हैं।

# अंकिता भंडारी हत्याकांड : हत्यारों को बचाने की नई 'पटकथा'



**◆अभिनेत्री उर्मिला के नार्को टेस्ट से पहले विनोद आर्य की प्रेस कान्फ्रेंस**
**◆4085 पन्नों की चैट के बहाने हत्याकांड को नया मोड़ देने की कोशिश**
**◆गुजरात के गांधीनगर तक पहुंची जांच, कई सवाल आज भी हैं अनुत्तरित**

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। अंकिता भंडारी हत्याकांड एक बार फिर उत्तराखंड की राजनीति के सबसे संवेदनशील और विस्फोटक मोड़ पर खड़ा है। तीन साल से अधिक समय बीत चुका है। अदालत तीन आरोपियों को हत्या का दोषी ठहराकर उम्रकैद की सजा सुना चुकी है। तीनों जेल में बंद हैं। लेकिन कथित वीआईपी की भूमिका का सवाल आज भी अनुत्तरित है। इसी बीच अचानक घटनाक्रम जिस तेजी से बदल रहा है, उसने कई नए सवाल खड़े कर दिए हैं। एक तरफ कथित वीआईपी से जुड़े ऑडियो की जांच के लिए अभिनेत्री उर्मिला सनावर के नार्को और पालीग्राफ टेस्ट की तैयारी चल रही है, दूसरी तरफ हत्याकांड में दोषी ठहराए जा चुके पुलकित आर्य के पिता विनोद आर्य प्रेस कान्फ्रेंस करके पूरे मामले को नया कोण देने में जुट गए हैं।

सबसे बड़ा सवाल यही है कि जब अदालत हत्या के मामले में फैसला सुना चुकी है, तब अचानक अंकिता के परिवार, उसके मित्र और उसकी निजी जिंदगी को सार्वजनिक बहस के केंद्र में लाने की जरूरत क्यों महसूस हुई? क्या यह महज एक पिता की अपने बेटे के बचाव में कानूनी लड़ाई है या फिर कथित वीआईपी प्रकरण की जांच के बीच हत्याकांड की मूल कहानी को ही विवादित बनाने की कोशिश हो रही है? इन सवालों का जवाब अभी किसी जांच एजेंसी या अदालत ने नहीं दिया है, लेकिन घटनाओं का समय और उनका राजनीतिक संदर्भ गंभीर पड़ताल की मांग जरूर करता है। इस पूरे घटनाक्रम की एक महत्वपूर्ण कड़ी उर्मिला सनावर की गिरफ्तारी है। अंकिता हत्याकांड से जुड़े कथित वीआईपी प्रकरण में उर्मिला सनावर और पूर्व विधायक सुरेश राठौर के सामने आने के बाद मामला लगातार सुर्खियों में रहा। उर्मिला ने सोशल मीडिया पर कुछ ऑडियो और वीडियो प्रसारित किए थे। उनका दावा था कि इन रिकॉर्डिंग में अंकिता हत्याकांड से जुड़े प्रभावशाली व्यक्ति का जिक्र है। उन्होंने इस कथित वीआईपी के रूप में दुष्यंत कुमार गौतम का नाम लिया है। गौतम इन आरोपों को निराधार बताते हुए खारिज कर चुके हैं और रिकार्डिंग को फर्जी बताकर कानूनी कार्रवाई भी कर रहे हैं।

दिसंबर 2025 में सामने आए इन आडियो-वीडियो के बाद राजनीतिक तूफान खड़ा हुआ। मामला इतना गंभीर हुआ कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की पहल पर केंद्र से सीबीआई जांच की अनुमति मांगी गई और कथित वीआईपी से जुड़े आडियो-वीडियो की जांच सीबीआई को सौंपी गई। अक्टूबर 2026 में सीबीआई ने उर्मिला सनावर और सुरेश राठौर को नार्को तथा पॉलीग्राफ टेस्ट के लिए सहमति देने के संबंध में नोटिस जारी किए। 23 अक्टूबर को दोनों ने अदालत में परीक्षण के लिए सहमति भी दी। लेकिन 25 अक्टूबर को उर्मिला को सहारनपुर स्थित उनके आवास से गिरफ्तार कर लिया गया। यह गिरफ्तारी अंकिता प्रकरण से अलग दर्ज रंगदारी और अन्य आरोपों वाली प्राथमिकी में हुई थी। गिरफ्तारी के समय उनके सीबीआई अदालत में पेश होने का कार्यक्रम भी निकट था। इस घटनाक्रम ने राजनीतिक सवाल खड़े किए। कांग्रेस सहित कई लोगों ने पूछा कि जब उर्मिला नार्को टेस्ट के लिए तैयार थीं तो ठीक उससे पहले गिरफ्तारी की जरूरत क्यों पड़ी? क्या इसका उद्देश्य उन्हें सीबीआई जांच से दूर रखना था?

हालांकि हरिद्वार के एसएसपी ने स्पष्ट किया था कि गिरफ्तारी एक अलग प्राथमिकी और कानूनी प्रक्रिया के तहत हुई तथा उसका नार्को टेस्ट से संबंध नहीं था। इसलिए गिरफ्तारी को नार्को टेस्ट रोकने की साजिश बताना अभी प्रमाणित तथ्य नहीं है। लेकिन समय को लेकर उठे सवालों का राजनीतिक महत्व अपनी जगह बना हुआ है। उर्मिला को बाद में जमानत मिली और वह जेल से बाहर आईं। 13 नवंबर को देहरादून की सीबीआई अदालत में उन्होंने नार्को और पॉलीग्राफ टेस्ट के लिए अपनी सहमति दोहराई। अदालत ने परीक्षण की प्रक्रिया आगे बढ़ाने का आदेश दिया। अब इस मामले की एक और महत्वपूर्ण कड़ी गुजरात का गांधीनगर बन गया है। उर्मिला सनावर का नार्को और पॉलीग्राफ टेस्ट उत्तराखंड में नहीं, बल्कि गांधीनगर में कराया जाना है। अदालत ने इसके लिए छह सप्ताह का समय दिया है। हालांकि सार्वजनिक रूप से उपलब्ध आदेश और

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

दून वैली मेल

## संपादकीय

# विदेशी मुहर की जरूरत क्यों?

लोकतंत्र की सबसे बड़ी ताकत जनता का विश्वास होता है और उसकी सबसे बड़ी कमजोरी उस विश्वास का टूटना। जब चुनावी प्रक्रिया पर सवाल उठते हैं तो मामला किसी एक राजनीतिक दल की हार-जीत तक सीमित नहीं रहता, बल्कि लोकतांत्रिक व्यवस्था की विश्वसनीयता से जुड़ जाता है। लेकिन भारत जैसे विशाल लोकतंत्र में चुनावी पारदर्शिता की बहस को विदेशी राजनीतिक मंचों तक ले जाना और वहां से भारतीय राजनीति के लिए नारे लगवाना भी कई असहज सवाल खड़े करता है। हैदराबाद में आयोजित भारत समिट में इटली के नेता जियाकोमो फिलिबेक का वोट चोर, गद्दी छोड़ का नारा इसी राजनीतिक टकराव का नया अध्याय है। पार्टी आफ यूरोपियन सोशलिस्ट्स के महासचिव फिलिबेक ने कांग्रेस नेता राहुल गांधी की मौजूदगी में यह नारा लगाया और इसका अंग्रेजी अनुवाद भी किया। उन्होंने राहुल गांधी के मतदाता सूचियों की पारदर्शिता से जुड़े अभियान का समर्थन करते हुए भारतीय लोकतंत्र की रक्षा की बात कही। राहुल गांधी इस दौरान मुस्कराते नजर आए। इसके बाद भाजपा ने कांग्रेस पर विदेशी राजनीतिक प्रतिनिधियों को भारत के आंतरिक मामलों में हस्तक्षेप का मंच देने का आरोप लगाया। केंद्रीय मंत्री किरेन रिजिजू से लेकर अमित शाह तक ने इस मुद्दे पर कांग्रेस को घेरा। कांग्रेस ने पलटवार करते हुए कहा कि यदि कोई विदेशी प्रतिनिधि भारत की चुनावी व्यवस्था पर सवाल उठा रहा है तो सरकार को आत्ममंथन करना चाहिए। लेकिन इस पूरे घटनाक्रम का असली सवाल भाजपा बनाम कांग्रेस नहीं है। सवाल यह है कि दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र में चुनावी निष्पक्षता पर उठ रहे सवालों का जवाब राजनीतिक आरोप-प्रत्यारोप से दिया जाएगा या संस्थागत पारदर्शिता और तथ्यों से? राहुल गांधी लंबे समय से चुनावी प्रक्रिया और मतदाता सूचियों में कथित गड़बड़ियों का मुद्दा उठा रहे हैं। विशेष गहन पुनरीक्षण यानी एसआईआर को लेकर भी विपक्ष ने सवाल खड़े किए हैं। मतदाता सूची से नाम हटने, नए नाम जुड़ने और चुनावी आंकड़ों में विसंगतियों को लेकर विपक्ष की आपत्तियां सामने आती रही हैं। विपक्ष का आरोप है कि चुनावी व्यवस्था में ऐसी खामियां हैं, जिनका राजनीतिक लाभ सत्तारूढ़ दल को मिल सकता है। भाजपा इन आरोपों को राजनीतिक हताशा और चुनावी हार से उपजी निराशा बताती रही है। लेकिन लोकतंत्र में किसी आरोप को केवल इसलिए खारिज नहीं किया जा सकता कि उसे विपक्ष उठा रहा है। यदि मतदाता सूची में गड़बड़ी का सवाल है तो उसका तथ्यात्मक जवाब सामने आना चाहिए। यदि चुनावी प्रक्रिया पारदर्शी है तो उसके प्रमाण जनता के सामने रखे जाने चाहिए। आखिर चुनाव आयोग की विश्वसनीयता किसी एक राजनीतिक दल की संपत्ति नहीं, बल्कि पूरे लोकतंत्र की पूंजी है। यह भी उतना ही जरूरी है कि विपक्ष अपने आरोपों को प्रमाणों के साथ रखे। केवल नारे लगाने से चुनावी चोरी साबित नहीं होती। चुनावी प्रक्रिया पर सवाल उठाना विपक्ष का अधिकार है, लेकिन उन सवालों को प्रमाणित करना भी उसकी जिम्मेदारी है। लोकतंत्र आरोपों से नहीं, प्रमाणों और जवाबदेही से मजबूत होता है। हैदराबाद समिट में इटली के नेता का नारा भाजपा के लिए कांग्रेस को घेरने का नया अवसर बन गया। भाजपा ने सवाल उठाया कि किसी विदेशी राजनीतिक प्रतिनिधि को भारत के आंतरिक राजनीतिक मामलों में टिप्पणी करने का अधिकार कैसे दिया जा सकता है? तेलंगाना भाजपा के नेताओं ने इसे देश के लोकतंत्र का अपमान तक बताया। लेकिन यहां एक बुनियादी अंतर समझने की जरूरत है। भारत में आयोजित किसी अंतरराष्ट्रीय राजनीतिक सम्मेलन में विदेशी प्रतिनिधियों का शामिल होना अपने आप में असामान्य नहीं है। दुनिया के लोकतांत्रिक देशों में राजनीतिक दलों और उनके अंतरराष्ट्रीय संगठनों के बीच संवाद होता है। ऐसे मंचों पर लोकतंत्र, चुनाव, मानवाधिकार और राजनीतिक स्वतंत्रता जैसे विषयों पर विचार भी रखे जाते हैं। इसलिए किसी विदेशी प्रतिनिधि की टिप्पणी को सीधे देशद्रोह या राष्ट्रविरोध की श्रेणी में डाल देना भी उचित नहीं है। दूसरी तरफ, विदेशी राजनीतिक नेताओं को भारतीय राजनीतिक दलों के प्रचार का हिस्सा बनाना भी स्वस्थ लोकतांत्रिक परंपरा नहीं कही जा सकती। भारत के चुनाव, उसकी सरकार और उसकी संस्थाओं की जवाबदेही भारतीय जनता के प्रति है। किसी विदेशी नेता की प्रशंसा या आलोचना से भारतीय लोकतंत्र की वैधता तय नहीं हो सकती। विडंबना यह है कि जो भाजपा आज विदेशी नेता की टिप्पणी को भारत के आंतरिक मामलों में हस्तक्षेप बता रही है, उसी भारतीय राजनीति में अतीत में अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के समर्थन में अबकी बार ट्रंप सरकार का नारा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मंच से सुनाई दिया था। तब विदेशी चुनाव को लेकर राजनीतिक समर्थन जताने पर ऐसी आपत्ति नहीं दिखाई दी थी। जाहिर है, अंतरराष्ट्रीय मंचों पर राजनीतिक टिप्पणियों का मूल्यांकन सुविधा के हिसाब से नहीं किया जा सकता। इस पूरे प्रकरण में भाजपा और कांग्रेस दोनों के लिए आत्ममंथन की जरूरत है। भाजपा को यह समझना होगा कि चुनावी प्रक्रिया पर उठने वाले हर सवाल को राष्ट्रविरोधी बताकर खारिज नहीं किया जा सकता। सत्ता में बैठे दल की जिम्मेदारी अधिक होती है कि वह संस्थाओं की विश्वसनीयता बनाए रखे और संदेहों का समाधान करे। वहीं कांग्रेस को भी यह समझना होगा कि लोकतंत्र की रक्षा का दावा केवल राजनीतिक नारों और अंतरराष्ट्रीय मंचों पर समर्थन जुटाने से पूरा नहीं होता। भारत का लोकतंत्र इतना कमजोर नहीं है कि किसी इटली के नेता के नारा लगाने से उसकी प्रतिष्ठा तय होने लगे। और न ही इतना मजबूत होने का दावा किया जा सकता है कि चुनावी पारदर्शिता पर उठने वाले हर सवाल को विपक्ष की साजिश बताकर अनसुना कर दिया जाए। लोकतंत्र में सत्ता बदलती है, सरकारें आती-जाती हैं, लेकिन चुनाव आयोग, न्यायपालिका और संवैधानिक संस्थाओं की विश्वसनीयता बनी रहनी चाहिए। यदि मतदाता को यह भरोसा नहीं रहेगा कि उसका वोट सुरक्षित है और उसकी आवाज चुनाव परिणामों में निष्पक्ष रूप से दर्ज हो रही है, तो लोकतंत्र का सबसे मजबूत स्तंभ ही कमजोर होने लगेगा।

# हैट्रिक की राह में 'अपनों' की परीक्षा

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव की उलटी गिनती के साथ ही सत्तारूढ़ भाजपा के भीतर टिकटों को लेकर सियासी हलचल तेज होने लगी है। लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी और मिशन-65 का लक्ष्य लेकर चल रही भाजपा इस बार अपनी चुनावी रणनीति में बड़ा बदलाव करने के संकेत दे रही है। पार्टी के सामने सबसे बड़ी चुनौती विपक्ष नहीं, बल्कि अपने ही मौजूदा विधायकों का प्रदर्शन और उनके खिलाफ पनप रही नाराजगी है। यही वजह है कि 2027 के चुनाव में कई वर्तमान विधायकों की चुनावी पारी पर विराम लग सकता है। संकेत साफ हैं कि इस बार केवल विधायक होने या राजनीतिक रसूख के दम पर टिकट की गारंटी नहीं मिलने वाली। भाजपा के भीतर चल रही चर्चाओं और चुनावी तैयारियों से यह संकेत मिलने लगे हैं कि पार्टी सत्ता विरोधी लहर का असर कम करने के लिए कुछ सीटों पर नए चेहरों को मैदान में उतार सकती है। मीडिया रिपोर्टों में भाजपा के 47 मौजूदा विधायकों में से करीब 10 के टिकट काटे जाने की संभावना भी जताई गई है। हालांकि पार्टी ने टिकट कटने वाले विधायकों की कोई आधिकारिक सूची जारी नहीं की है, लेकिन जिस तरह विधायकों के कामकाज, लोकप्रियता और संगठन के साथ उनके तालमेल का आकलन किया जा रहा है, उससे कई विधायकों की चिंता बढ़ना स्वाभाविक है।

दरअसल, भाजपा के सामने इस बार केवल चुनाव जीतने की चुनौती नहीं है,



**◆आगामी विधानसभा चुनाव में भाजपा में विधायकों की छुट्टी की है तैयारी**
**◆2027 की हैट्रिक के लिए कई मौजूदा चेहरों पर चलेगी टिकट की कुल्हाड़ी**
**◆रिपोर्ट कार्ड,जनता की नाराजगी बनेगी कसौटी, नए चेहरों को मिलेगा मौका**

बल्कि लगातार तीसरी बार सत्ता में पहुंचकर उत्तराखंड की राजनीति में नया इतिहास बनाने का लक्ष्य भी है। राज्य गठन के बाद अब तक कोई भी राजनीतिक दल लगातार तीन विधानसभा चुनाव जीतने का इतिहास नहीं बना पाया है। ऐसे में भाजपा नेतृत्व जानता है कि हैट्रिक का रास्ता केवल सरकार की उपलब्धियां गिनाने से तय नहीं होगा। इसके लिए उन कमजोर कड़ियों को भी दुरुस्त करना होगा, जो चुनाव के समय पार्टी के लिए मुसीबत बन सकती हैं। मौजूदा विधायकों के खिलाफ क्षेत्रीय नाराजगी ऐसी ही एक बड़ी चुनौती है। भाजपा संगठन ने विधायकों के प्रदर्शन का आकलन करने की दिशा में कदम बढ़ाए हैं। इसमें केवल विधायक की लोकप्रियता ही नहीं, बल्कि क्षेत्र में कराए गए विकास कार्य, जनता के बीच उनकी सक्रियता, कार्यकर्ताओं के साथ संबंध, संगठनात्मक समन्वय और दोबारा चुनाव जीतने की संभावनाओं को भी आधार बनाया जा रहा है। पार्टी यह भी परखना चाहती है कि यदि किसी सीट पर वर्तमान विधायक की जगह नया चेहरा उतारा जाता है तो क्या भाजपा की जीत की संभावना अधिक मजबूत हो सकती है?

यानी टिकट का फैसला अब केवल विधायक की व्यक्तिगत दावेदारी पर नहीं, बल्कि उस सीट पर भाजपा की चुनावी संभावनाओं के आधार पर होने के संकेत हैं। जिन विधायकों के खिलाफ जनता और पार्टी कार्यकर्ताओं में नाराजगी है, उनकी मुश्किलें बढ़ सकती हैं। लंबे समय से क्षेत्र से दूरी बनाए रखने वाले, कार्यकर्ताओं की उपेक्षा करने वाले और स्थानीय समस्याओं के समाधान में कमजोर साबित हुए जनप्रतिनिधि संगठन की निगाह में आ सकते हैं। यह भी महत्वपूर्ण है कि भाजपा के लिए सत्ता में रहते हुए पैदा हुई नाराजगी को नजरअंदाज करना आसान नहीं होगा। सरकार की योजनाओं का लाभ जनता तक पहुंचाने का दावा अपनी जगह है, लेकिन स्थानीय स्तर पर विधायक की उपलब्धता और व्यवहार ही मतदाता के अनुभव को प्रभावित करता है। कई बार सरकार की लोकप्रियता के बावजूद स्थानीय जनप्रतिनिधि के खिलाफ नाराजगी चुनावी परिणाम बदल देती है। भाजपा इस खतरे को पहले से भांपने की कोशिश कर रही है।

टिकटों को लेकर भाजपा के भीतर प्रतिस्पर्धा अभी से दिखाई देने लगी है। देहरादून की कैंट विधानसभा सीट पर 13

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

# उत्तराखंड में 'इबोला' की आहट

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। कोरोना महामारी के भयावह अनुभव से अभी दुनिया पूरी तरह उबरी भी नहीं है कि एक और खतरनाक वायरस ने चिंता बढ़ा दी है। अफ्रीकी देशों में इबोला संक्रमण के फैलते दायरे ने भारत की स्वास्थ्य एजेंसियों को सतर्क कर दिया है। अब इसकी आहट उत्तराखंड तक भी पहुंच गई है। प्रदेश सरकार ने इबोला के संभावित खतरे को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग को अलर्ट कर दिया है। प्रभावित अफ्रीकी देशों से उत्तराखंड पहुंचे 55 पर्यटकों की निगरानी शुरू कर दी गई है। इन यात्रियों के स्वास्थ्य पर अगले 21 दिनों तक नजर रखी जाएगी। सरकारी और निजी अस्पतालों को भी आवश्यक तैयारियां पूरी करने के निर्देश दिए गए हैं। हालांकि प्रदेश में फिलहाल इबोला संक्रमण का कोई पुष्ट मामला सामने नहीं आया है, लेकिन स्वास्थ्य विभाग की सक्रियता बताती है कि सरकार इस खतरे को हल्के में लेने के मूड में नहीं है। खास बात यह है कि उत्तराखंड पर्यटन और तीर्थाटन की दृष्टि से अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान रखता है। हर साल बड़ी संख्या में विदेशी पर्यटक प्रदेश के अलग-अलग हिस्सों में पहुंचते हैं। ऐसे में अंतरराष्ट्रीय आवाजाही के बीच किसी संक्रामक बीमारी के संभावित खतरे को लेकर सतर्कता जरूरी है।

स्वास्थ्य विभाग ने डेमोक्रेटिक रिपब्लिक आफ कांगो और अन्य प्रभावित अफ्रीकी देशों से उत्तराखंड पहुंचे 55 यात्रियों की सूची तैयार की है। इन सभी की 21 दिनों तक नियमित निगरानी की जाएगी।

**◆प्रभावित अफ्रीकी देशों से उत्तराखंड पहुंचे 55 पर्यटकों की निगरानी शुरू की**
**◆अफ्रीकी देशों में संक्रमण के बढ़ते खतरे से सूबे के स्वास्थ्य महकमे में हलचल**
**◆21 दिन तक होगी यात्रियों की निगरानी, एम्स ऋषिकेश बनाया आइसोलेशन केंद्र**

विभाग ने भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण से भी समन्वय स्थापित किया है, ताकि विदेशों से आने वाले यात्रियों की जानकारी समय पर मिल सके। यात्रियों के नाम, पते और मोबाइल नंबर का पूरा विवरण रखा जाएगा। जिला स्तर पर सर्विलांस इकाइयों को उनके स्वास्थ्य की स्थिति पर नजर रखने की जिम्मेदारी दी गई है। यात्रियों से संपर्क टूटने की स्थिति में संबंधित जिला सर्विलांस इकाई को इसकी सूचना देना अनिवार्य होगा। निगरानी का विवरण आईडीएसपी पोर्टल पर भी दर्ज किया जाएगा। स्वास्थ्य विभाग की चिंता केवल संक्रमित व्यक्ति की पहचान तक सीमित नहीं है, बल्कि संभावित संक्रमण की स्थिति में उसके संपर्क में आए लोगों की पहचान और निगरानी भी इस व्यवस्था का हिस्सा है।

संभावित खतरे से निपटने के लिए एम्स ऋषिकेश को इबोला के संदिग्ध और पुष्ट मरीजों के उपचार के लिए समर्पित आइसोलेशन अस्पताल नामित किया गया है। यहां आपात स्थिति में मरीज को लाने, जांच करने, भर्ती करने और उपचार उपलब्ध कराने की व्यवस्थाओं का परीक्षण भी किया गया है। प्रदेश के सरकारी और निजी अस्पतालों को निर्धारित मानक संचालन प्रक्रिया के अनुसार तैयारी रखने को कहा गया है। संदिग्ध मरीजों की पहचान, सुरक्षित परिवहन, आइसोलेशन और स्वास्थ्यकर्मियों की सुरक्षा पर विशेष जोर दिया जा रहा है। जिला स्तर पर निगरानी और त्वरित प्रतिक्रिया व्यवस्था को सक्रिय रखने के निर्देश भी दिए गए हैं। स्वास्थ्य विभाग के लिए सबसे बड़ी चुनौती यह सुनिश्चित करना है कि यदि कोई संदिग्ध मामला सामने आता है तो संक्रमण की पहचान और मरीज को अलग रखने में किसी तरह की देरी न हो।

इबोला एक गंभीर वायरल बीमारी है। इसका संक्रमण मुख्य रूप से संक्रमित व्यक्ति के रक्त और शरीर के अन्य तरल पदार्थों के सीधे संपर्क से फैलता है। संक्रमित व्यक्ति या मृतक के शरीर के संपर्क में आने से भी संक्रमण का खतरा रहता है। दूषित वस्तुओं के संपर्क से भी संक्रमण फैल सकता है। इसके शुरुआती लक्षणों में अचानक तेज बुखार, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, अत्यधिक कमजोरी और गले में खराश शामिल हैं। इसके बाद उल्टी, दस्त और पेट दर्द जैसी समस्याएं सामने आ सकती हैं। गंभीर मामलों में आंतरिक या बाहरी रक्तस्राव भी हो सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार, केवल बुखार या कमजोरी को इबोला संक्रमण का प्रमाण नहीं माना जा सकता। इसके लिए चिकित्सकीय जांच और यात्रा तथा संपर्क का इतिहास महत्वपूर्ण है। प्रभावित क्षेत्रों से लौटे किसी व्यक्ति में लक्षण दिखाई देने पर तत्काल स्वास्थ्य विभाग को जानकारी देना जरूरी है।

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

# संदिग्ध परिस्थितियों में पेड़ से लटका मिला महिला का शव

नई टिहरी (आरएनएस)। थौलधार ब्लॉक के कांडा गांव में एक महिला (34) का शव संदिग्ध परिस्थितियों में खेत में पेड़ से लटका मिला। महिला की मौत के कारणों का अभी स्पष्ट पता नहीं चल पाया है।

सूचना पर पहुंची पुलिस ने फोरेंसिक टीम को मौके पर बुलाकर साक्ष्य जुटाए। शव पोस्टमार्टम के लिए जिला अस्पताल बौराड़ी भेज दिया गया है। पुलिस को अब पोस्टमार्टम रिपोर्ट का इंतजार है।पुलिस के अनुसार बांडा गांव निवासी प्यारे लाल की पत्नी सुमित्रा देवी (34) का शव 14 नवंबर को गांव से करीब एक किलोमीटर दूर खेत में पेड़ पर रस्सी के सहारे लटका मिला। मृतका का पति प्यारे लाल मसूरी में एक होटल में नौकरी करता है। वह 13 नवंबर को ही घर आया था। 14 नवंबर को अपराह्न के समय गांव की एक महिला खेतों में गोबर डालने गई थी। इसी दौरान उसने पेड़ से लटका महिला का शव लटका देखा।

सूचना मिलने पर पति और ग्रामीण मौके पर पहुंचे। उन्होंने सुमित्रा को पेड़ से नीचे उतारा और बेहोश समझकर घर ले आए लेकिन तब तक उसकी मौत हो चुकी थी। घटना की सूचना मृतका के मायके पक्ष को दी गई। सूचना पर उसके पिता गुणानंद और भाभी भी गांव पहुंचे। पुलिस ने फोरेंसिक टीम की मौजूदगी में घटनास्थल की जांच की और शव पोस्टमार्टम के लिए जिला अस्पताल बौराड़ी भेजा। मृतका का मायका प्रतापनगर ब्लॉक के ओखलाखाल गांव में है। उसका विवाह वर्ष 2013 में हुआ था। उसका एक बेटा और एक बेटी है। कंडीसौड़ छाम थानाध्यक्ष दिलवर सिंह नेगी ने बताया कि मृतका के मायके पक्ष की ओर से अभी कोई तहरीर नहीं मिली है। कोई सुसाइड नोट भी बरामद नहीं हुआ है। मृतका के शरीर पर चोट के निशान नहीं मिले हैं। परिजनों से पूछताछ कर मौत के कारणों की जानकारी जुटाई जा रही है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही मौत के कारणों का स्पष्ट पता चल सकेगा।

# पर्यावरण संरक्षण की अपील की

चमोली(आरएनएस)। बाल दिवस पर नंदानगर विकासखंड के ग्राम सैती स्थित प्राथमिक विद्यालय परिसर में समलौण आंदोलन के तहत अमरूद का पौधा रोपा गया। पौधे के संरक्षण की जिम्मेदारी विद्यालय के प्रधानाध्यापक खुशाल सिंह नेगी ने ली। कार्यक्रम का संचालन समलौण आंदोलन की संयोजिका नंदा देवी जोशी ने किया। उन्होंने छात्र-छात्राओं से पर्यावरण संरक्षण के लिए पौधारोपण की अपील की। इधर, राबाइंका पोखरी में बाल दिवस उत्साह के साथ मनाया गया। इस दौरान विभिन्न प्रतियोगिताएं भी आयोजित की गई।

# केदारखंड मंदिर माला में शामिल होंगे केदारनाथ विस के सभी तीर्थ : आशा

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। तल्लानागपुर कृषि औद्योगिक विकास मेले का सांस्कृतिक कार्यक्रमों के साथ शुभारंभ हो गया है। पांच दिवसीय इस मेले का उद्घाटन केदारनाथ विधायक आशा नौटियाल ने किया। उन्होंने कहा कि केदारनाथ विस क्षेत्र के सभी तीर्थों को केदारखंड मंदिर माला के तहत विकसित करने की कार्ययोजना तैयार की जा रही है।

इस अवसर पर स्कूली बच्चों ने चोपता बाजार में परेड निकाली। वहीं छात्र-छात्राओं ने गढ़वाली लोकगीतों व लोकनृत्यों की शानदार प्रस्तुतियां दीं।रविवार को तल्ला नागपुर मेले का शुभारंभ केदारनाथ विधायक आशा नौटियाल ने किया। उन्होंने कहा कि मेले हमारी समृद्ध लोक संस्कृति, परंपराओं और सामाजिक एकता के संवाहक हैं। इनसे ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूती मिलती है और स्थानीय प्रतिभाओं को मंच मिलता है।

उन्होंने कहा कि चोपता-तुंगनाथ-तल्लानागपुर पेयजल योजना के पुनर्गठन, पॉलिटेक्निक भवन, वाहन पार्किंग आदि के प्रयास किए जा रहे हैं। साथ ही केदारनाथ विधानसभा के सभी तीर्थों को केदारखंड मंदिर माला के तहत विकसित करने की कार्ययोजना तैयार हो रही है। उन्होंने मेला समिति को सहयोग के तौर पर चार लाख रूपये देने की घोषणा की। इस अवसर पर जिला पंचायत सदस्य सम्पन्न नेगी ने कहा कि मेले से स्थानीय उत्पादों और कृषि को बढ़ावा मिलता है। मेले के पहले दिन छात्र-छात्राओं ने गढ़वाली लोकगीतों व लोकनृत्यों की शानदार प्रस्तुतियां दीं। कार्यक्रम की अध्यक्षता मेला समिति अध्यक्ष ललित मोहन मेवाल ने की। इस अवसर पर उपाध्यक्ष लक्ष्मण बर्त्वाल, सचिव विरेंद्र कुनियाल, कोषाध्यक्ष यशपाल सिंह रावत, भाजपा मण्डल अध्यक्ष अर्जुन सिंह नेगी, प्रधान सरोजनी देवी, साधना देवी, आजाद खत्री, अखिलेश नेगी, लक्ष्मण सिंह राणा आदि 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


# मलिन बस्तियों को मालिकाना हक देने की मांग को लेकर पूर्व सीएम ने किया सीएम आवास कूच

हमारे संवाददाता

देहरादून। बिंदुखत्ता सहित सभी गोट खत्ते मलिन बस्तियों को मालिकाना हक की मांग को लेकर पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत ने इंडिया गठबंधन के साथ मुख्यमंत्री आवास कूच किया।




इस अवसर पर बोलते हुए पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत ने कहा कि बिंदुखत्ता, बागजाला, सुल्ताननगरी, दानी बंगर, मानपुर, प्रतापपुर, खोलिया बंगर समेत राजस्व गांव के दर्जे से वंचित सभी गांवों को राजस्व गांव बनाने एवं अन्य मांगों के समाधान के संदर्भ में मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया। उन्होंने कहा कि बिन्दुखत्ता समेत राजस्व गांव से वंचित लालकुंआ विधानसभा और अन्य गांवों को राजस्व गाँव बनाने समेत 9 सूत्रीय मांगों पर 2 अक्टूबर से लेकर 27 अक्टूबर तक इंडिया इंडिया गठबंधन की पार्टियों-कांग्रेस, भाकपा (माले) व किसान महासभा, पूर्व सैनिकों एवं बिन्दुखत्ता की जागरूक जनता ने क्रमिक अनशन किया। लेकिन आपकी सरकार द्वारा जनता की इस आवाज को लगातार अनसुना किया गया और गैरसैण के विधानसभा सत्र में भी बिन्दुखत्ता को राजस्व गाँव बनाने के लिए निर्वनीकरण का प्रस्ताव पारित करते हुए भूमि हस्तांतरण की प्रक्रिया शुरू करने के लिए कोई कदम नहीं उठाया गया। इससे आक्रोशित होकर 27 अक्टूबर को अनशन स्थल पर हुई रैली में सर्वसम्मति से अनशन को स्थगित कर आंदोलन के अगले पड़ाव के रूप में बिन्दुखत्ता को राजस्व गाँव बनाने समेत अन्य मांगों को लेकर आज 15 नवंबर को देहरादून स्थित 'मुख्यमंत्री आवास' कूच करने की घोषणा की गयी।

सीपीआई माले के इंदरेश मैखुरी ने कहा कि देश की आजादी के बाद दशकों से राजस्व गांव पाने के लिए संघर्ष कर रहे बिंदुखत्ता, बागजाला, सुल्ताननगरी, दानी बंगर, मानपुर, प्रतापपुर, खोलिया बंगर समेत राजस्व गांव से वंचित सभी गांवों को राजस्व गांव बनाने की मांग पर प्रेषित ज्ञापन मे कहा कि बिंदुखत्ता, बागजाला, सुल्ताननगरी, दानी बंगर, मानपुर, प्रतापपुर, खोलिया बंगर समेत राजस्व गांव से वंचित सभी गांवों को हरएक गांव की विशिष्ट परिस्थितियों के अनुसार राजस्व गांव बनाने के लिये राज्य सरकार तत्काल विधानसभा का विशेष सत्र बुलाकर बिन्दुखत्ता समेत सभी गांवों को राजस्व गांव का दर्जा देने का प्रस्ताव पारित करे. और केंद्र सरकार से अनापत्ति प्राप्त कर विधानसभा चुनाव से पहले विधिवत रूप से वन भूमि को राजस्व भूमि में हस्तांतरण कर राजस्व गांव बनाने की प्रक्रिया शुरू करे. गौला नदी से भूकटाव रोकने हेतु स्थाई तटबन्ध का शीघ्र निर्माण किया जाय.

लालकुआं पेपर मिल और अन्य स्थानीय औद्योगिक प्रतिष्ठानों में स्थानीय लोगों को प्राथमिकता के आधार पर रोजगार दिया जाय। गठबंधन ने कहा कि यदि 1 माह के भीतर बिंदुखत्ता, बागजाला, सुल्ताननगरी, दानी बंगर, मानपुर, प्रतापपुर, खोलिया बंगर समेत राजस्व गांव से वंचित सभी गांवों को राजस्व गांव बनाने राज्य सरकार तत्काल विधानसभा का विशेष सत्र बुलाकर बिन्दुखत्ता समेत सभी गांवों को राजस्व गांव का दर्जा देने का प्रस्ताव पारित कर केंद्र सरकार की सहमति प्राप्त नहीं की गई तो इन गांवों की जनता आर पार के संघर्ष के लिए बाध्य होगीइसी के साथ सभी मलिन बस्तियों को भी मालिकाना हक देने की मांग भी की गई उन्होने कहा कि जनता अब अपने संघर्ष को ओर तेज करेंगी.जिसकी समस्त जिम्मेदारी राज्य सरकार की होगी।

गठबंधन के लोगो को पुलिस द्वारा हाथीबढ़कला मे बैरीकैड लगाकर रोका गया और वहीँ गठबंधन ने मुख्यमंत्री को सम्बोधित ज्ञापन सिटी मजिस्ट्रेट प्रत्युश सिंह को दिया, इस अवसर पर करन माहरा, कॉमरेड इंदरेश मैखुरी, पूर्व विधायक राजकुमार, सुरेन्द्र कुमार, इन्डिया गठबंधन, भाकपा (माले) बिंदुखत्ता कमेटी, आनंद सिँह नेगी सहित अन्य संगठनों के कई लोग मौजूद रहे।

# साइकिल समेत खाई में गिरा युवक, घायल

बागेश्वर(आरएनएस)। मटेना-जिनखोला-बंड मोटरमार्ग पर एक किशोर साइकिल समेत पचास मीटर गहरी खाई में गिर गया। जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। मौके पर मौजूद ग्रामीणों ने उसे रेस्क्यू कर तुरंत बैजनाथ अस्पताल पहुंचाया।रविवार को सेलखोला, मटेना से ट्यूशन पढ़कर साइकिल से अपने घर बैजनाथ लौट रहा 16 वर्षीय किशोर सचिन नेगी पुत्र आनंद सिंह नेगी सड़क पर बने गड्ढों एवं बिखरी हुई रोड़ी के कारण संतुलन खो बैठा और साइकिल सहित लगभग 50 मीटर गहरी खाई में जा गिरा। दुर्घटना के बाद मौके पर मौजूद स्थानीय ग्रामीण प्रमोद भट्ट, विनोद जोशी ने तत्परता दिखाते हुए कड़ी मशक्कत के बाद किशोर को खाई से निकालकर सड़क तक पहुंचाया। इसी दौरान ड्यूटी पर जा रहे 108 आपातकालीन स्वास्थ्य सेवा कर्मी भाष्कर कांडपाल ने घटना की जानकारी मिलते ही बिना समय गंवाए तत्परता दिखाई। उन्होंने घायल किशोर को अपनी बाइक से तत्काल सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र बैजनाथ पहुंचाया, जहां चिकित्सकों ने प्राथमिक उपचार किया। किशोर की गंभीर हालत को देखते हुए चिकित्सकों ने उसे बेस अस्पताल अल्मोड़ा रेफर कर दिया है।

# लमगड़ा में शक्ति केंद्र सम्मेलनों में संगठन मजबूती और विधानसभा चुनाव की तैयारियों पर जोर

अल्मोड़ा(आरएनएस)। उत्तराखंड राज्य स्थापना के 26 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में भारतीय जनता पार्टी की ओर से प्रदेशभर में आयोजित किए जा रहे शक्ति केंद्र सम्मेलनों के क्रम में रविवार को लमगड़ा मंडल के विभिन्न शक्ति केंद्रों में सम्मेलन आयोजित किए गए। सम्मेलनों में राज्य निर्माण में भाजपा की भूमिका, उत्तराखंड की 26 वर्षों की विकास यात्रा, संगठनात्मक मजबूती और आगामी विधानसभा चुनाव की तैयारियों को लेकर कार्यकर्ताओं के साथ चर्चा की गई। लमगड़ा मंडल के कपकोट, सिरसौड़ा और जलना शक्ति केंद्रों में मुख्य वक्ता माधव सिंह बिष्ट ने कार्यकर्ताओं को संबोधित किया। कौमारी शक्ति केंद्र में गौधन सिंह भैसोड़ा और भटखोला शक्ति केंद्र में दीपक पांडे ने विचार रखे। सभी सम्मेलनों की अध्यक्षता मंडल अध्यक्ष हरीश सिजवाली ने की। माधव सिंह बिष्ट ने कहा कि उत्तराखंड राज्य निर्माण का सपना वर्षों के संघर्ष और असंख्य आंदोलनकारियों के त्याग एवं बलिदान से साकार हुआ। राज्य की 26 वर्षों की यात्रा में भाजपा ने विकास, सुशासन और जनकल्याण को प्राथमिकता देते हुए महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से सरकार की उपलब्धियों और विकास कार्यों को प्रत्येक गांव और घर तक पहुंचाने का आह्वान किया। गौधन सिंह भैसोड़ा ने कहा कि भाजपा की ताकत उसका समर्पित कार्यकर्ता और मजबूत संगठनात्मक ढांचा है। शक्ति केंद्र और बूथ संगठन की महत्वपूर्ण इकाइयां हैं। केंद्र और प्रदेश सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं को आमजन तक पहुंचाने के साथ उनकी समस्याओं को सुनना और समाधान के लिए प्रयास करना प्रत्येक कार्यकर्ता की जिम्मेदारी है। दीपक पांडे ने कहा कि उत्तराखंड ने 26 वर्षों में विकास के अनेक नए आयाम स्थापित किए हैं। भाजपा ने प्रदेश के विकास, सांस्कृतिक पहचान और जनहित के मुद्दों को प्राथमिकता दी है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आगामी विधानसभा चुनाव को लक्ष्य मानकर अभी से बूथ स्तर पर सक्रियता बढ़ाने का आह्वान किया। सम्मेलनों में बूथ पदाधिकारियों, बूथ कमेटियों के सदस्यों और युवा कार्यकर्ताओं ने प्रतिभाग किया।

# क्या आपको भी दिन भर चीटियां काटने जैसा दर्द महसूस होता है ?

हाथ पैरों में सुन्नाहट या झनझनाहट होना आम बात है। कभी कभी देर तक एक ही पोस्चर में बैठे रहने के कारण भी हाथ पैरों में झुरझुरी या क्रेंप आ जाता है। कई लोगों के हाथ पैरों में चींटी काटने जैसा दर्द और झन्नाहट होती है। ऐसा दिन में कई बार होता है और कभी कभी हाथ पैरों के साथ साथ सिर में भी ऐसा ही एक्सपीरिएंस होता है। अगर आपके साथ भी अक्सर ऐसा होने लगा है तो इसे नजरंदाज करने की बजाय इसके पीछे की वजह जाननी जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि हाथ पैरों में चींटी काटने जैसी झनझनाहट के पीछे कुछ गंभीर परेशानियों के लक्षण हो सकते हैं। चलिए जानते हैं इनके बारे में।

* हाथ पैरों में चींटी काटने जैसी झनझनाहट पैदा होने का संकेत डायबिटीज हो सकता है। दरअसल जब शुगर मरीज की बॉडी में ब्लड शुगर का स्तर बढ़ता है तो हाथ पैरों में दर्द होने लगता है और झनझनाहट पैदा होने लगती है। ऐसा लगता है जैसे कई सारी चींटियां काट रही है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि ब्लड शुगर बढने पर नसों को नुकसान होता है और हाथ पैर सुन्न पड़ जाते हैं। इसलिए अगर आपके साथ ऐसी परेशानी हो रही है तो आपको अपना ब्लड शुगर चैक करवाना चाहिए।

* हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि शरीर में कुछ विटामिनों की कमी के चलते भी ऐसा एक्सपीरिएंस हो सकता है। इन विटामिनों में विटामिन बी 12 और विटामिन ई शामिल है। विटामिन ई की कमी से त्वचा में झुरझुरी पैदा होने लगती है।

* इसके अलावा थॉयराइड की परेशानी में भी हाथ पैरों में झुनझुनाहट होना आम बात है। जब शरीर में थॉयराइड हार्मोन का इनबैलेंस होता है तो हाथ पैर सुन्न हो जाते हैं और झुरझरी होने लगती है।

* आपको बता दें कि कई दवाओं के साइड इफेक्ट के रूप में भी हाथ पैरों में सुन्नाहट और झनझनाहट होती है। कैंसर के दौरान कीमोथैरेपी करवाने के बाद हाई बीपी, बुखार और के बाद दी जाने वाली दवाओं के चलते भी हाथ पैरों में ऐसा अनुभव होता है। इसके साथ साथ शरीर में एक गंभीर बीमारी के रूप में अगर ट्यूमर पैदा हो रहा है तो इसका संकेत भी हाथ पैरों की झनझनाहट से मिलता है। ट्यूमर को आमतौर पर कैंसर जैसी बीमारी की शुरूआत माना जाता है। ऐसे में बॉडी की इम्यूनिटी कमजोर होती है और हाथ पैरों की नसें कमजोर होने के कारण शरीर में झनझनाहट होती है। ऐसे में अगर आपको बार बार ये समस्या हो रही है तो तुरंत डॉक्टरी जांच करवानी चाहिए।

# क्या आप भी खाना खाने के बाद पीते हैं चाय-कॉफी तो एक्सपर्ट से जानें सही जवाब

कई लोग चाय के बहुत शौकीन होते हैं और वे खाना खाने के बाद भी चाय पीना पसंद करते हैं। लेकिन एक्सपर्ट की सलाह है कि खाना खाने के तुरंत बाद चाय पीना सही नहीं है। खाना खाने के बाद हमारा पाचन तंत्र भोजन को हजम करने में लगा रहता है। अगर इस दौरान हम चाय जैसे गर्म पेय का सेवन करते हैं तो पेट में एसिडिटी का स्तर बढ़ जाता है। इससे एसिडिटी, अपच, पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। आइए

इसलिए एक्सपर्ट्स की सलाह है कि भोजन के कम से कम 1-2 घंटे बाद ही आपको चाय या कॉफी लेनी चाहिए। इतने समय में आपके पेट में पचने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है और गर्म जीचें पीने से कोई हानि नहीं होगी।

चाय या कॉफीन में कैफीन होता है जो पेट की लाइनिंग को उत्तेजित करता है। इससे एसिडिटी, गैस, अपच जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

चाय में कैफीन होता है, जो कि एक स्टिमुलेंट है। यह हमारे शरीर में तनाव उत्पन्न करता है जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। खासकर जब हम खाना खाकर चाय पीते हैं तो पाचन प्रक्रिया कमजोर होने से कैफीन का असर और भी बढ़ जाता है। अगर कोई व्यक्ति हाई ब्लड प्रेशर का मरीज है तो डॉक्टर उन्हें खाने के बाद चाय बिल्कुल न पीने की हिदायत देते हैं। क्योंकि इससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल से बाहर हो सकता है और गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

खाना खाने के बाद हमारा पाचन तंत्र उसे पचाकर उससे पोषक तत्व अवशोषित करने की प्रक्रिया में लग जाता है। लेकिन अगर हम इसी बीच में चाय या कोई अन्य पेय लेते हैं तो पाचन प्रक्रिया बाधित हो जाती है और पोषक तत्व ठीक से शरीर में समाहित नहीं हो पाते। इससे खासकर आयरन की कमी होने लगती है क्योंकि चाय में टैनिन होता है जो आयरन के अवशोषण में बाधा डालता है। आयरन की कमी से एनीमिया, थकान जैसी समस्याएं होती हैं। खाने के बाद चाय पीने से सिरदर्द जैसी समस्याएं होने लगती है।चाय में उपयोग होने वाले दूध में करीब 2.8प्रति. लैक्टोज होता है। कई लोगों के शरीर में लैक्टोज को पचाने का एंजाइम नहीं होता है जिससे उन्हें इसे हजम करने में दिक्कत होती है। इस स्थिति में लैक्टोज आंतों में जाकर गैस और दबाव पैदा करता है जो सिरदर्द का कारण बन सकता है।


## 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


# सर्दियों में होंठ फटने के कारण



सर्दियों में कई लोगों के होंठ फट जाते हैं।ठंड और सर्द हवा हमारे नाजुक होंठों की त्वचा पर कहर बरपा सकती है। इसके कारण होंठ फटने लगते हैं और अक्सर इनमें बेहद दर्द भी होता है।यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके होंठ ठंड के महीनों में भी मुलायम बने रहें, आइए हम आपको कुछ घरेलू नुस्खे बताते हैं।

सर्दी के मौसम में होंठ कई कारणों से फटते हैं। इन कारणों में ठंडा तापमान और पर्यावरण में कम नमी शामिल हैं।साथ ही होंठ फटने पर अक्सर लोग उन्हें चाटते हैं, ऐसा करने से उन्हें लगता है कि वे होंठों को नम बना रहे हैं, लेकिन इसका विपरीत असर पड़ता है।ये सभी कारण त्वचा से प्राकृतिक तेल छीन लेते हैं, जिससे डिहाइड्रेशन होता है और होंठ फट जाते हैं।

होंठ पानी की कमी के कारण फंटते हैं, इसलिए अपने होंठों सहित अपने पूरे शरीर को अच्छी तरह से नमीयुक्त रखने के लिए सबसे अनिवार्य है पानी पीना।सर्दियों के दौरान पानी के सेवन को नजरअंदाज करना आसान होता है, लेकिन हाइड्रेटेड रहने से सूखेपन से लडने में मदद मिलती है।इसके लिए जरूरी है कि आप दिन भर में करीब 8 गिलास पानी पीएं।आप ऐसे फलों का सेवन करें, जो शरीर को हाइड्रेट करें।

होंठों की नमी बनाए रखने के लिए एक अच्छे और हाइड्रेटिंग लिप बाम में निवेश करें। शहद, शिया बटर या नारियल तेल जैसी सामग्री वाले लिप बाम का चयन करें।इसे पूरे दिन नियमित रूप से लगाएं, खासकर बाहर निकलने से पहले। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप कभी भी इसकी सुरक्षा से वंचित न रहें, अपनी जेब में एक लिप बाम अतिरिक्त रखें।बाजार में कई तरह के लिप बाम मिलते हैं। इनमें सबसे उपयुक्त लिप बाम चुनें।

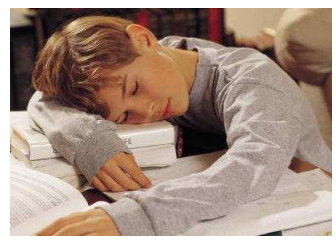
होंठों को एक्सफोलिएट करने से बेजान त्वचा कोशिकाओं को हटाने में मदद मिलती है और होंठ चिकने हो जाते हैं।शहद और चीनी के मिश्रण का उपयोग करके एक लिप स्क्रब बनाएं। स्क्रब को धीरे-धीरे अपने होंठों पर गोलाकार गति में मलें, फिर अच्छी तरह से धो लें।यह सरल एक्सफोलिएशन होंठों को फटने और परतदार होने से बचाने के लिए अद्भुत काम कर सकता है।इसके अलावा बाजार में भी एक्सफोलिएशन उत्पादों की भी कमी नहीं है।

सर्द हवा के सीधा चेहरे पर पडने से होंठ बेजान बन जाते हैं। मुंह को ढकने वाले स्कार्फ, मास्क या टर्टलनेक का उपयोग करके अपने होंठों को सर्दियों की कठोर हवाओं से बचाएं।यह अतिरिक्त परत ठंडी हवाओं के संपर्क को कम करने में मदद करती है।इसके साथ ही ये नमी को कम होने से रोकने के लिए भी लाभदायक उपाय हैं, जिससे आपके होंठ स्वस्थ और कोमल रहते हैं।

इनडोर हीटर हवा को सूखा बना सकते हैं, जिससे होंठों में जलन हो सकती है। इसकी जगह ह्यूमिडिफायर का उपयोग करने से आपके घर या कमरे की हवा में नमी आ सकती है।यह आपके होंठों को सूखने से बचाने में भी मदद करता है, जिससे सर्दियों के महीनों के दौरान राहत मिलती है।हीटर के ज्यादा पास बैठने या बहुत लंबे समय तक उसका उपयोग करने से परहेज करें।

# शोर के कारण नींद क्यों नहीं उचटती ?

अक्सर लोगों से यह सुना जा सकता है कि शोर के कारण नींद नहीं आ रही अथवा शोर की वजह से नींद उचट गई। लेकिन शोध के अनुसार कुछ लोगों को शोर नींद के दौरान प्रभावित नहीं करता। ऐसा होने के पीछे कारण यह है कि उनके मस्तिष्क में शोर को दूर रखने या इससे बचने की क्षमता मौजूद होती है। शोधकर्ताओं ने देखा कि गहरी नींद लेने वाले लोगों में उनके दिमाग तक शोर को नहीं पहुंचने देने की क्षमता होती है। इसलिए वे चैन से नींद लेते हैं उन्हें बाहरी शोर से कोई प्रभाव नहीं पड़ता। वैज्ञानिकों ने एक ऐसी प्रणाली की खोज की है जो केवल रात के समय कार्य करती हैं यह आंखे बंद करने के समान ही होती है। इसमें कानों को बंद करने वाले रासायनिक प्लग बन जाते हैं, जो नींद के दरम्यिान बाहरी शोर को मस्तिष्क तक नहीं पहुंचने देते। शोधकर्ताओं ने देखा कि नींद के दौरान मस्तिष्क से विशेष प्रकार की लहरें 'स्पिंडल्स' उठती हैं, जो चेतना को शोर से बचाती हैं। अध्ययन के दौरान शोधकर्ताओं ने देखा कि जिन लोगों में इस प्रकार की तरंगे ज्यादा बनती हैं, उनकी नींद किसी भी तरह के शोर से प्रभावित नहीं होती।



## शब्द सामर्थ्य - 69

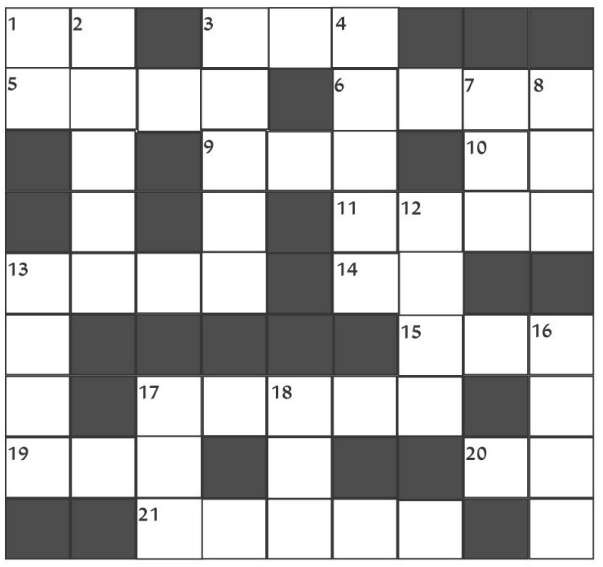
( भागवत साहू )

**बाएं से दाएं**

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

**ऊपर से नीचे**

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 68 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| वा | स्ता | | | सि | स | की | | |
| जि | | ल | प | ट | | मा | चि | स |
| ब | द | ला | | क | | | ल | |
| | | ट | | नी | ल | क | म | ल |
| ता | ली | | का | | की | | | हू |
| क | | स | रो | का | र | | | लु |
| झां | | ज | बा | न | | म | सी | हा |
| क | च | ना | र | | भा | र्या | | न |
| | र्म | | | ज | र | दा | | |

# छठ महापर्व समिति द्वारा किया गया भव्य छठ महोत्सव का आयोजन

हमारे संवाददाता

देहरादून। प्रेमनगर में छठ महापर्व समिति द्वारा भव्य छठ महोत्सव का आयोजन श्रद्धा, उल्लास एवं धूमधाम के साथ किया गया। कार्यक्रम में उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के सोशल मीडिया विभाग के प्रदेश अध्यक्ष एवं वरिष्ठ कांग्रेस नेता अभिनव थापर मुख्य अतिथि के रूप में सम्मिलित हुए। इस अवसर पर उन्होंने छठ व्रतियों एवं क्षेत्रवासियों के साथ विधि-विधान से पूजा-अर्चना की तथा डूबते हुए सूर्य देव को अर्घ्य अर्पित कर परिवार एवं प्रदेश की सुख-समृद्धि की कामना की। कार्यक्रम में सैकड़ों महिलाओं ने छठ पूजा में भाग लेकर भगवान सूर्य एवं छठी मैया की आराधना की। पूरे आयोजन स्थल पर छठ महापर्व की पारंपरिक छटा देखने को मिली। महिलाओं ने पारंपरिक रीति-रिवाजों के साथ पूजा संपन्न की तथा छठी मैया के गीतों और भक्ति संगीत से वातावरण भक्तिमय हो गया।



इस अवसर पर रंगारंग एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी आयोजन किया गया, जिसमें स्थानीय कलाकारों एवं क्षेत्रवासियों ने उत्साहपूर्वक प्रतिभाग किया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में क्षेत्र के गणमान्य नागरिकों, महिलाओं एवं युवाओं की उपस्थिति रही। मुख्य अतिथि अभिनव थापर ने कहा कि छठ महापर्व केवल बिहार की आस्था और संस्कृति का पर्व नहीं, बल्कि यह उत्तराखंड और बिहार के बीच मां गंगा के माध्यम से एक अटूट आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक रिश्ता भी जोड़ता है। उत्तराखंड वह पवित्र देवभूमि है, जहां मां गंगा और मां यमुना का उद्गम स्थल है। मां गंगा के प्रति श्रद्धा और सूर्य उपासना छठ महापर्व की विशेष पहचान है। छठ पर्व की परंपराओं में मां गंगा में पवित्र स्नान और सूर्य देव को अर्घ्य अर्पित करने का विशेष महत्व है। मां गंगा के प्रति अटूट आस्था के बिना इस पर्व की कल्पना अधूरी महसूस होती है। उत्तराखंड और बिहार की सांस्कृतिक एवं धार्मिक परंपराएं मां गंगा के माध्यम से एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। ऐसे आयोजन हमारी साझा विरासत, सामाजिक एकता और सांस्कृतिक सद्भाव को और मजबूत करते हैं। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि अभिनव थापर, पार्षद विनोद पंवार, संग्राम सिंह पुंडीर, दीवान सिंह बिष्ट एवं प्रेमनगर छठ महापर्व समिति के सदस्य सिद्धांत मौर्य, प्रभान सिंह, तारकेश्वर प्रसाद, संतोष प्रसाद, आत्मा कुमार सहित कई लोग मौजूद रहे।

## शराब के साथ महिला सहित तीन गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ महिला सहित तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार सहसपुर थाना पुलिस ने शिमला बाईपास के पास एक मोटरसाईकिल सवार को रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 94 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम मायाराम पुत्र राममिलन निवासी सहसपुर बताया। वहीं ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने सुभाषनगर वनखण्डी से एक महिला को 30 पव्वे शराब के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम मीरा पत्नी लक्ष्मण सिंह निवासी वनखण्डी बताया। इसके साथ ही रायवाला थाना पुलिस ने मोतीचूर फ्लाईओवर के पास से एक को 51 पव्वे शराब के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम संदीप पुत्र ओमप्रकाश निवासी हरिपुर बताया। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

## स्मैक व हजारों की नगदी सहित नशा तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। पहाड़ों में नशा तस्करी कर रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 6.26 ग्राम स्मैक व 9200 रूपये की नगदी बरामद हुई है। आरोपी शातिर किस्म का बदमाश है जिस पर पहले भी गैंगस्टर एक्ट के तहत कार्यवाही हो चुकी है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम कोतवाली उत्तरकाशी पुलिस ने एक शातिर स्मैक तस्कर को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। कोतवाली पुलिस टीम द्वारा कल शाम को चैकिंग के दौरान जोकाणी, ज्ञानसू के समीप एक व्यक्ति शोभित उर्फ बबलू को स्मैक के साथ गिरफ्तार किया गया, जिसके कब्जे से 6.26 ग्राम अवैध स्मैक तथा स्मैक की बिक्री से अर्जित 9,200 रूपये की नकदी बरामद हुई है। जिसके खिलाफ कोतवाली उत्तरकाशी में एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज किया गया है। गिरफ्तार आरोपी शोभित उर्फ बबलू के खिलाफ पूर्व में जनपद उत्तरकाशी एवं हरिद्वार में एनडीपीएस एक्ट में कई मुकदमे पंजीकृत होना प्रकाश में आया है। आरोपी के खिलाफ पूर्व में उत्तरकाशी पुलिस द्वारा गैंगस्टर एक्ट के तहत भी कार्रवाई की जा चुकी है।

# छठ पर्व पर देहरादून साइक्लिंग क्लब ने निकाली नगीश्वर मंदिर रिखोली तक विशेष साइकिल राइड

नगर संवाददाता

देहरादून। छठ पूजा के पावन अवसर पर आस्था, स्वास्थ्य, पर्यावरण संरक्षण एवं फिटनेस का संदेश जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से देहरादून साइक्लिंग क्लब द्वारा सोमवार प्रातः एक विशेष साइकिल जागरूकता राइड का आयोजन किया गया। यह राइड प्रातः 5 बजे प्रेमनगर से प्रारंभ होकर पंडितवाड़ी, बल्लूपुर चौक, गढ़ी कैंट चौक, सप्लाई चौक, किमाड़ी होते हुए रिखोली गांव स्थित नगीश्वर मंदिर पहुंची। राइड का नेतृत्व क्लब के वरिष्ठ साइकिलिस्ट तेजिंदर पाल सिंह एवं रिक्की गोस्वामी ने किया।



इस अवसर पर रिक्की गोस्वामी ने साइकिलिस्टों को छठ पूजा के धार्मिक एवं आध्यात्मिक महत्व के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने बताया कि छठ पूजा में भगवान सूर्य को संध्या के समय अस्ताचलगामी सूर्य तथा अगली सुबह उगते हुए सूर्य को अर्घ्य दिया जाता है। यह पर्व प्रकृति, सूर्य और जीवन के प्रति कृतज्ञता का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि छठी मैया के आशीर्वाद से ही हम सभी नियमित रूप से साइकिल चलाने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित होते हैं।

वहीं, वरिष्ठ साइकिलिस्ट तेजिंदर पाल सिंह ने सभी साइकिलिस्टों को नियमित व्यायाम करने और अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि आज के समय में जब हवा और भोजन तक मिलावट एवं प्रदूषण से प्रभावित हो रहे हैं, ऐसे में अनुशासन, संतुलित जीवनशैली और नियमित व्यायाम ही स्वयं को स्वस्थ रखने का प्रभावी माध्यम हैं।

देहरादून साइक्लिंग क्लब के अध्यक्ष ने इस अवसर पर सभी वरिष्ठ साइकिलिस्टों एवं युवाओं को बधाई देते हुए कहा कि उनका नियमित साइकिलिंग के प्रति समर्पण सराहनीय है। क्लब का उद्देश्य केवल साइकिल चलाना नहीं, बल्कि एक स्वस्थ, हरित और प्रदूषण मुक्त देहरादून का निर्माण करना है। उन्होंने कहा कि वरिष्ठ नागरिकों और युवाओं की संयुक्त भागीदारी समाज में सकारात्मक बदलाव का संदेश देती है।

इस राइड में प्रणय पंत, चित्रांग, मोहम्मद हारिस, आदित्य रावत, आर्यन झा, वैभव रंजन, नमन, वेदांश, रिक्की गोस्वामी, तेजिंदर पाल सिंह, मनमिंदर सिंह, आरती, कार्तिकेय, शुभम सहित क्लब के अनेक सदस्य उपस्थित रहे।

## झाड़ियों में मिला लापता युवक

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। रुद्रप्रयाग के तिलनी क्षेत्र से लापता हुए युवक को एसडीआरएफ और डीडीआरएफ की टीम ने झाड़ियों से सकुशल रेस्क्यू कर लिया। इसके बाद युवक को 108 एंबुलेंस से जिला चिकित्सालय पहुंचाया गया। आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार ने बताया कि रविवार सुबह 10ः13 बजे सतवीर सिंह रावत ने युवक के लापता होने की सूचना दी। आशीष (32) विगत शाम से लापता था। उसकी मानसिक स्थिति भी ठीक नहीं है। युवक के कपड़े और जूते गुरु राम राय पब्लिक स्कूल, रुद्रप्रयाग के समीप ग्राम सिलनी में सड़क किनारे नदी के ऊपर पहाड़ी पर मिले थे। सूचना मिलते ही आपदा प्रबंधन अधिकारी ने एसडीआरएफ और डीडीआरएफ की टीमों को घटनास्थल के लिए रवाना किया। टीमों ने खोजबीन और रेस्क्यू अभियान चलाकर युवक को पहाड़ी के बीच झाड़ियों से सकुशल बाहर निकाला। युवक आशीष (32) निवासी तिलनी, रुद्रप्रयाग का रहने वाला है।

## कत्यूर घाटी में जैव विविधता की अपार संभावनाएं

बागेश्वर(आरएनएस)। ऐतिहासिक और सांस्कृतिक धरोहर की धुरी रही कत्यूर घाटी अब अपनी प्राकृतिक संपदा और जैव विविधता को लेकर चर्चा के केंद्र में है। अपनी उपजाऊ भूमि, कलकल बहती नदियों और घने जंगलों के लिए पहचानी जाने वाली इस घाटी में पारिस्थितिकी (इकोलॉजी) और वन्यजीव संरक्षण के क्षेत्र में असीम संभावनाएं छिपी हैं। हाल ही में वन क्षेत्र अधिकारी महेंद्र गुसाईं ने इस दिशा में विचार साझा करते हुए क्षेत्र के प्राकृतिक वैभव को सहेजने और संवारने की आवश्यकता पर बल दिया है। घाटी के ऊपरी हिस्सों और पर्वतीय ढलानों पर बांज, बुरांस, चीड़ और देवदार के वनों का विस्तार हैइसके साथ ही यहां पारंपरिक रूप से कई बहुमूल्य जड़ी-बूटियां पाई जाती हैं, जो स्थानीय आर्थिकी और पारंपरिक चिकित्सा का अहम हिस्सा हैं। यहां का प्राकृतिक आवरण विभिन्न वन्यजीवों और पक्षियों की प्रजातियों को सुरक्षित आश्रय प्रदान करता है। शांत और प्रदूषणमुक्त वातावरण पक्षी प्रेमियों और प्रकृति के संरक्षकों के लिए इस क्षेत्र को खास बनाता है। सरयू नदी और उसकी सहायक जलधाराएं इस पूरी घाटी की जीवन रेखा हैं। ये जल स्रोत न केवल कृषि को सींचते हैं, बल्कि यहाँ की पूरी जैव विविधता को जीवंत रखते हैं। क्षेत्रीय वन क्षेत्र अधिकारी महेंद्र गुसाईं ने बातचीत के दौरान इस बात पर जोर दिया कि कत्यूर घाटी में प्राकृतिक संसाधनों का सदुपयोग और संरक्षण संवत तरीके से किया जाना चाहिए। उनके अनुसार, यदि जंगलों को सुरक्षित रखा जाए और स्थानीय युवाओं को पर्यावरण संरक्षण से जोड़ा जाए, तो यह क्षेत्र इको-टूरिज्म (पर्यावरण पर्यटन) का एक बड़ा केंद्र बन सकता है। उन्होंने वनों को वनाग्नि (जंगल की आग) से बचाने और प्राकृतिक जल स्रोतों के पुनर्जीवन के लिए सामूहिक प्रयासों की महत्ता को रेखांकित किया।

# कुमामोतो जापान मास्टर्स जीतकर लक्ष्य सेन बने पहले भारतीय विजेता

अल्मोड़ा (आरएनएस)। अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त बैडमिंटन खिलाड़ी लक्ष्य सेन ने कुमामोतो जापान मास्टर्स 2026 सुपर सीरीज 750 टूर्नामेंट जीतकर एक और इतिहास रच दिया है। 10 से 15 नवंबर तक जापान के कुमामोतो शहर स्थित परफेक्चरल जिम्नेजियम में आयोजित इस टूर्नामेंट में लक्ष्य ने शानदार प्रदर्शन करते हुए खिताब अपने नाम किया। इसके साथ ही वह कुमामोतो जापान मास्टर्स जीतने वाले पहले भारतीय शटलर बन गए हैं। हाल ही में लक्ष्य सेन ने हाइलो ओपन टूर्नामेंट को दूसरी बार जीतने वाले पहले भारतीय बनने का इतिहास रचा था।

जापान मास्टर्स 2026 में भी उन्होंने उसी लय को बरकरार रखते हुए शानदार प्रदर्शन किया। क्वार्टर फाइनल मुकाबले में लक्ष्य ने मेजबान जापान के खिलाड़ी युशी तनाका, सेमीफाइनल में टूर्नामेंट के छठी वरीयता प्राप्त इंडोनेशिया के एल्वी फरहान को हराया। फाइनल में उनका मुकाबला मेजबान जापान के खिलाड़ी कोकी वातानबे से हुआ। लक्ष्य ने शानदार प्रदर्शन करते हुए वातानबे को 13-21, 21-8, 21-14 से पराजित कर खिताब अपने नाम कर लिया। इस जीत से लक्ष्य सेन को 9200 महत्वपूर्ण अंक मिले और उनके कुल अंक बढ़कर 74180 हो गए हैं। लक्ष्य सेन अब तक 15 एकल खिताब जीत चुके हैं, जिनमें आठ बीडब्ल्यूएफ वर्ल्ड टूर खिताब शामिल हैं। कुमामोतो जापान मास्टर्स की यह ऐतिहासिक जीत उनके अंतरराष्ट्रीय करियर की एक और बड़ी उपलब्धि है। उनकी इस उपलब्धि से उनके गृह जनपद अल्मोड़ा सहित उत्तराखंड और पूरे देश को गौरव मिला है। लक्ष्य सेन की इस ऐतिहासिक उपलब्धि पर उत्तराखंड बैडमिंटन संघ की अध्यक्ष डॉ. अलकनंदा अशोक, सचिव बीएस मनकोटी, कोषाध्यक्ष रामावतार अग्रवाल, जिलाधिकारी अंशुल सिंह, जिला क्रीड़ा अधिकारी महेशी आर्या, विधायक मनोज तिवारी, पूर्व विधायक कैलाश शर्मा, रघुनाथ सिंह चौहान, जिला बैडमिंटन संघ अल्मोड़ा के अध्यक्ष सुरेश कर्नाटक, उपाध्यक्ष गोकुल सिंह मेहता व राकेश जायसवाल, डॉ. संतोष बिष्ट, संजय नज्झोंन, डीके जोशी, नंदन सिंह रावत समेत उत्तराखंड बैडमिंटन संघ के सभी पदाधिकारियों, सदस्यों और खिलाड़ियों ने लक्ष्य सेन, उनके माता-पिता तथा कोच डीके सेन को बधाई एवं शुभकामनाएं दी हैं। संघ के पदाधिकारियों ने आशा व्यक्त की कि लक्ष्य सेन इसी तरह अपनी ऐतिहासिक उपलब्धियों का सिलसिला जारी रखते हुए देश, राज्य और अपने गृह जनपद अल्मोड़ा को गौरवान्वित करते रहेंगे।



# हरिनाम संकीर्तन से गूंजा नेहरू कॉलोनी, कल सुमन नगर में निकलेगी प्रभात फेरी

हमारे संवाददाता

देहरादून। सिद्धपीठ प्राचीन श्री शिव मंदिर, धर्मपुर चौक की ओर से कार्तिक मास के अवसर पर आज प्रभात फेरी श्रद्धा एवं उत्साह के साथ निकाली गई। नेहरू कॉलोनी में सुशील मग्गू के आवास पर स्वागत के बाद प्रभात फेरी बी-ब्लॉक, सी-ब्लॉक, सनातन धर्म मंदिर, पोलो स्मारक एवं हिम पैलेस होते हुए ओल्ड नेहरू कॉलोनी पहुंची। मदन हुरला जी के आवास पर विश्राम के बाद गोल चक्कर से होते हुए मंदिर परिसर में समापन हुआ। मंगलवार, 17 नवंबर को प्रभात फेरी मंदिर से प्रारंभ होकर माता मंदिर रोड, शिव मंदिर, सुमन नगर, भारद्वाज बेकर्स, वाल्मीकि मंदिर एवं गुरुद्वारा होते हुए धीरज ओबेरॉय के आवास के आगे से वापस मंदिर पहुंचेगी। मंदिर समिति ने श्रद्धालुओं से समय पर पहुंचकर प्रभात फेरी में शामिल होने की अपील की है।

# गांजे के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने गांजे के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार रायपुर थाना पुलिस ने घोडा फैक्ट्री को पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से एक किलो 42 ग्राम गांजा बरामद कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम परवाना नाथ पुत्र अशोक नाथ निवासी मोथरोवाला बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

## सू- दोकू क्र.69

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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**

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक 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।

**सू-दोकू क्र.68 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

# मांगें पूरी नहीं हुई तो फिर सड़कों पर उतरेंगे उपनल कर्मचारी

हरिद्वार(आरएनएस)। मेला चिकित्सालय के सभागार में रविवार को पूर्व एवं वर्तमान उपनल कर्मचारियों के महासंघ की बैठक आयोजित की गई।

बैठक में विभिन्न विभागों से पहुंचे कर्मचारियों ने अपनी समस्याएं रखीं। महासंघ के पदाधिकारियों ने समस्याओं के समाधान के लिए संघर्ष जारी रखने का भरोसा दिलाया। साथ ही चेतावनी दी कि यदि सरकार ने जल्द मांगें पूरी नहीं कीं तो पूर्व और वर्तमान उपनल कर्मचारी एक बार फिर सड़कों पर उतरकर आंदोलन करेंगे।

महासंघ के प्रदेश अध्यक्ष विनोद गोदियाल ने कहा कि प्रथम चरण के कर्मचारियों को समान कार्य के लिए समान वेतन देने की प्रक्रिया कई विभागों में अभी तक शुरू नहीं हुई है। कहीं न कहीं अड़चनें पैदा की जा रही हैं। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों को उनका अधिकार दिलाने के लिए महासंघ संघर्ष करेगा। सरकार ने मांगों पर अमल नहीं किया तो आंदोलन तेज किया जाएगा। कार्यकारी अध्यक्ष महेश भट्ट ने कहा कि उपनल कर्मचारियों ने अपने जीवन के 15 से 20 वर्ष सरकार की सेवा में दिए हैं, इसके बावजूद उनके साथ सौतेला व्यवहार किया जा रहा है।

प्रदेश महामंत्री विनय प्रसाद ने कहा कि कर्मचारियों के आंदोलन करने पर ही सरकार की नींद खुलती है। कई विभागों में पद के सापेक्ष वेतन नहीं दिया जा रहा है। वाहन चालक संघ के प्रदेश अध्यक्ष हरीश कोठारी ने पूर्व और वर्तमान उपनल वाहन चालकों को भी सरकारी वाहन चालकों की तरह 13 महीने का वेतन देने की मांग उठाई।

बैठक में कर्मचारियों ने नियमितीकरण की नीति बनाने, सभी उपनल कर्मियों को समान कार्य-समान वेतन देने, गोल्डन कार्ड, स्वास्थ्य अवकाश, मृतक आश्रितों को नौकरी, ईपीएफ और एनपीएस का लाभ देने की मांग की। इसके अलावा एसीपी का लाभ, सेवाकाल को अग्रिम वर्षों में जोड़ने और परियोजनाओं में कार्यरत उपनल कर्मचारियों को भी समान वेतन देने की मांग उठाई गई। इस दौरान प्रदेश मीडिया प्रभारी प्रदीप सिंह चौहान, वाहन चालक संघ के प्रदेश महामंत्री अजय डबराल, महिला मोर्चा की प्रदेश अध्यक्ष मीना रौथाण, प्रदेश संगठन मंत्री भूपेश नेगी, प्रदेश सचिव नरेश शाह, कुमाऊं मंडल अध्यक्ष मोहन रावत, हरिद्वार जिला अध्यक्ष योगेश बडोनी, देहरादून जिला अध्यक्ष गणेश गोदियाल, हिमांशु जुयाल, मनोज गहतोड़ी, रमेश डोभाल, अजय देव और होशियार रावत सहित बड़ी संख्या में कर्मचारी मौजूद रहे।

## मंत्रियों पर लगे भ्रष्टाचार के आरोपों की निष्पक्ष जांच की मांग

हरिद्वार(आरएनएस)। धामी सरकार और उसके मंत्रियों पर लगे भ्रष्टाचार के आरोपों की निष्पक्ष जांच की मांग को लेकर रविवार को जिला महानगर कांग्रेस कमेटी की ओर से पुराने रानीपुर मोड़ पर हस्ताक्षर अभियान चलाया गया। आर्यनगर ब्लॉक के अंतर्गत आयोजित अभियान में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने लोगों से हस्ताक्षर कराकर सरकार से जवाबदेही तय करने की मांग की। इस दौरान महानगर कांग्रेस अध्यक्ष अमन गर्ग और स्वतंत्रता सेनानी उत्तराधिकारी प्रकोष्ठ के अध्यक्ष मुरली मनोहर ने कहा कि सरकारी धन के इस्तेमाल और मंत्रियों की भूमिका पर सवाल उठ रहे हैं। ऐसे में मुख्यमंत्री को जनता के सामने तथ्यों के साथ जवाब देना चाहिए। प्रदेश कांग्रेस उपाध्यक्ष संतोष चौहान और आर्यनगर ब्लॉक अध्यक्ष रचना शर्मा ने कहा कि मुख्यमंत्री भ्रष्टाचार पर जीरो टॉलरेंस की बात करते हैं तो उन्हें मंत्रियों पर लगे आरोपों की स्वतंत्र जांच करानी चाहिए और उसकी समयसीमा घोषित करनी चाहिए।

इस दौरान पार्षद प्रतिनिधि पुनीत कुमार, नितिन तेश्वर, विशाल प्रधान, आरिफ पीरजी, अंकित चौहान, सोम त्यागी, सरिता शर्मा, अरुण चौहान, शादाब खान, सोनू शर्मा और बन्नी ठाकुर सहित अन्य कार्यकर्ता मौजूद रहे।

# बंदरों के झुंड लोगों के लिए परेशानी बने

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। नगर पंचायत क्षेत्र में बंदरों का उत्पात लगातार बढ़ रहा है। बाजार, स्कूल-कॉलेज, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र और खंड विकास कार्यालय के आसपास बंदरों के झुंड लोगों के लिए परेशानी बने हुए हैं। बंदर दुकानों से सामान उठा रहे हैं। वहीं राहगीरों और स्कूली बच्चों को हमले का डर सता रहा है। लोगों ने नगर पंचायत प्रशासन से बंदरों को पकड़ने के लिए अभियान चलाने की मांग की है।स्थानीय अमित पालीवाल ने बताया कि बंदर दुकानों में रखे सामान पर झपट्टा मारकर दुकानदारों को नुकसान पहुंचा रहे हैं। छात्रा रुचि बहुगुणा ने कहा कि कॉलेज जाते समय रास्ते में बंदरों का डर बना रहता है। व्यापार संघ अध्यक्ष त्रिभुवन सिंह नेगी ने बाजार और सार्वजनिक स्थलों से बंदरों को पकड़ने के लिए नियमित अभियान चलाने की मांग की। वहीं नगर पंचायत की अधिशासी अधिकारी निकिता भट्ट ने बताया कि पिछले महीने अभियान चलाकर 65 बंदरों को पकड़ा गया था। आगे भी अभियान चलाकर बंदरों को पकड़ा जाएगा।

# सैलानियों के खूले राजाजी टाइगर रिजर्व की मोतीचूर रेंज के गेट

ऋषिकेश(आरएनएस)। उत्तराखंड के प्रसिद्ध राजाजी टाइगर रिजर्व की मोतीचूर रेंज के गेट वार्षिक मानसून बंदी के बाद सैलानियों के लिए आधिकारिक रूप से खोल दिए गए हैं। पर्यटन सत्र के पहले दिन पर्यटकों में खासा उत्साह देखने को मिला। रेंज कार्यालय पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान रेंजर गौरव नेगी ने विधिवत पूजा के बाद रिबन काटकर सत्र का शुभारंभ किया। उद्घाटन के अवसर पर पहले दिन सफारी का आनंद उठाने के लिए प्रकृति प्रेमी और पर्यटक सुबह से ही पहुंच गए थे। रेंजर गौरव नेगी ने पहले दिन जिप्सियों में सवार होकर जंगल की सैर पर निकले पर्यटकों का स्वागत किया और उन्हें जंगल के नियमों का पालन करने की हिदायत दी। उन्होंने कहा कि मोतीचूर रेंज जैव विविधता के लिहाज से बेहद समृद्ध है, जहां पर्यटकों को प्रकृति के बीच रोमांच का अनूठा अनुभव मिलेगा। किराये की सूची में कोई बदलाव नहीं किया गया है। भारतीय प्रति व्यक्ति डेढ़ सौ रुपए जबकि विदेशी पर्यटको के लिए छह सौ रुपये प्रति व्यक्ति है। रेंजर नेगी ने बताया कि पार्क क्षेत्र में मोबाइल ले जाने रोक लगी है। पर्यटकों के मोबाइल गेट पर ही जमा किये जाएंगे । मोतीचूर रेंज हाथियों का प्रमुख गलियारा होने के कारण पर्यटकों के आकर्षण का मुख्य केंद्र रहती है। पहले दिन की सफारी के दौरान सैलानियों को घने जंगलों, प्राकृतिक जलस्रोतों और मनमोहक वादियों के बीच वन्यजीवों के वादियों बीच वन्यजीवों की अठखेलियां देखने का अवसर मिला।

# जिला अस्पताल को बेस बनाने पर अड़े आंदोलनकारी

नई टिहरी(आरएनएस)। जिला अस्पताल बौराड़ी को मेडिकल कॉलेज का बेस अस्पताल बनाने की मांग पर संयुक्त संघर्ष समिति अड़ी हुई है।

रविवार को धरना स्थल पर वार्ता को पहुंचे विधायक किशोर उपाध्याय ने आंदोलनकारियों से भूख हड़ताल समाप्त करने की अपील की। उन्होंने आश्वासन दिया कि जिला अस्पताल बौराड़ी को मेडिकल कॉलेज का बेस अस्पताल बनाने संबंधी समिति का प्रस्ताव मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को भेजेंगे। समिति से जुड़े लोगों ने कहा कि लिखित पत्र मिलने के बाद ही आंदोलन स्थगित करने पर विचार किया जाएगा। मेडिकल कॉलेज निर्माण की मांग को लेकर पूर्व जिला पंचायत सदस्य जीतराम भट्ट व राहुल बुटोला की भूख हड़ताल चौथे दिन भी जारी रही।

विधायक उपाध्याय और भाजपा मंडल अध्यक्ष विजय कठैत बौराड़ी गणेश चौक धरना स्थल पर पहुंचे। संयुक्त संघर्ष समिति के संयोजक डॉ. राकेश भूषण गोदियाल, प्रवक्ता महीपाल सिंह नेगी, कमल सिंह महर, डॉ. यूएस नेगी, व्यापार मंडल अध्यक्ष शिवराज सजवाण, महामंत्री संदीप रावत ने कहा कि जब तक जिला अस्पताल बौराड़ी को मेडिकल कॉलेज का बेस अस्पताल बनाने की मांग पूरी नहीं होती, आंदोलन स्थगित नहीं किया जाएगा। आंदोलनकारियों ने कहा कि नई टिहरी शहर में स्वास्थ्य सुविधाओं के विस्तार और समग्र विकास के लिए जिला अस्पताल बौराड़ी को बेस अस्पताल बनाया जाना जरूरी है। विधायक ने समिति से बैठक कर स्पष्ट मांगपत्र तैयार करने को कहा। उन्होंने आश्वासन दिया कि मांगपत्र मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को सौंपा जाएगा। समिति ने कोर कमेटी की बैठक कर प्रस्ताव का ड्राफ्ट तैयार करने और उसे विधायक व सरकार को देने की बात कही। इस मौके पर नरोत्तम दत्त जखमोला, उक्रांद के जिलाध्यक्ष डीडी पंत, भगवान देई तोपवाल, जिला पंचायत सदस्य विजयपाल रावत, देवेंद्र नौडियाल, लखवीर चौहान आदि मौजूद रहे।

## अंकिता भंडारी हत्याकांड : हत्यारों को..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

रिपोर्टों में गांधीनगर को ही चुने जाने का विस्तृत प्रशासनिक या तकनीकी कारण स्पष्ट नहीं किया गया है।

ऐसे में यह सवाल उठना स्वाभाविक है कि आखिर परीक्षण के लिए गुजरात ही क्यों चुना गया? क्या वहां की फारेंसिक सुविधाओं और विशेषज्ञों की उपलब्धता इसका आधार है? क्या संबंधित जांच एजेंसी ने किसी विशेष केंद्र को उपयुक्त माना है? या इसके पीछे कोई अन्य तकनीकी और प्रशासनिक वजह है? इन सवालों पर सीबीआई और संबंधित अधिकारियों को स्थिति स्पष्ट करनी चाहिए। क्योंकि मामला केवल एक अभिनेत्री के नार्को टेस्ट का नहीं है। यह उस हत्याकांड से जुड़ा है, जिसने उत्तराखंड की राजनीति, सरकार और पुलिस-प्रशासन की कार्यशैली पर गंभीर सवाल खड़े किए थे। यह भी समझना जरूरी है कि नार्को टेस्ट कोई जादुई प्रक्रिया नहीं है, जिससे निकला हर बयान अपने आप सच साबित हो जाए। इसकी कानूनी सीमाएं हैं। परीक्षण में सामने आई बातों का स्वतंत्र साक्ष्यों से सत्यापन जरूरी होता है। इसलिए असली महत्व इस बात का होगा कि उर्मिला के दावों के समर्थन में जांच एजेंसी को क्या ठोस प्रमाण मिलते हैं।

## उत्तराखंड में 'इबोला' की आहट...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

कोरोना महामारी ने स्वास्थ्य व्यवस्था की तैयारियों की कमजोरियां उजागर कर दी थीं। अस्पतालों में बिस्तरों की कमी, ऑक्सीजन संकट, जांच और उपचार की चुनौतियों ने देश को लंबे समय तक प्रभावित किया। उत्तराखंड जैसे पर्वतीय राज्य में भौगोलिक परिस्थितियों के कारण स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच पहले ही चुनौतीपूर्ण रही है। ऐसे में इबोला को लेकर जारी सतर्कता केवल सरकारी औपचारिकता बनकर नहीं रहनी चाहिए। जिला अस्पतालों से लेकर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों तक स्पष्ट व्यवस्था होनी चाहिए। स्वास्थ्यकर्मियों को संक्रमण से बचाव का प्रशिक्षण, आवश्यक सुरक्षा उपकरण और संदिग्ध मरीजों को सुरक्षित तरीके से बड़े उपचार केंद्र तक पहुंचाने की व्यवस्था सुनिश्चित करनी होगी। विशेष रूप से पर्वतीय जिलों में निगरानी तंत्र को मजबूत रखना होगा। दूरस्थ क्षेत्रों में किसी विदेशी पर्यटक या प्रभावित देश से लौटे व्यक्ति की स्वास्थ्य संबंधी जानकारी समय पर मिलना जरूरी है। पर्यटन कारोबार से जुड़े लोगों को भी जागरूक करना होगा, ताकि किसी संभावित लक्षण को छिपाने या नजरअंदाज करने की स्थिति पैदा न हो।

## हैट्रिक की राह में 'अपनों' की परीक्षा...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

दावेदार सामने आने और पांच विधानसभा क्षेत्रों में 36 नेताओं के टिकट के लिए सक्रिय होने की खबरें इस बात का संकेत हैं कि पार्टी के भीतर नए राजनीतिक समीकरण आकार ले रहे हैं। कई सीटों पर मौजूदा विधायक के समानांतर दूसरे नेता अपनी दावेदारी मजबूत करने में जुटे हैं। यह स्थिति मौजूदा विधायकों के लिए असहज करने वाली है। क्योंकि जहां पहले विधायक होने के कारण टिकट का स्वाभाविक दावेदार माना जाता था, वहीं अब उन्हें अपने ही क्षेत्र में दूसरे नेताओं से चुनौती मिल रही है। संगठन में सक्रियता, सामाजिक समीकरण और चुनाव जीतने की क्षमता के नाम पर दावेदार अपनी जमीन तैयार कर रहे हैं। भाजपा नेतृत्व के सामने भी यह सवाल है कि क्या हर सीट पर मौजूदा विधायक को दोबारा मौका देना राजनीतिक रूप से फायदेमंद होगा? यदि किसी विधायक के खिलाफ नाराजगी है तो क्या उसे टिकट देकर पार्टी जोखिम उठाए या नए चेहरे के साथ चुनावी मैदान में उतरे? जाहिर है कि इस सवाल का जवाब ही कई नेताओं का राजनीतिक भविष्य तय करेगा। लगातार दो कार्यकाल तक सत्ता में रहने के बाद भाजपा के सामने स्वाभाविक रूप से सत्ता विरोधी भावनाओं का दबाव है। बेरोजगारी, पलायन, महंगाई, ग्रामीण क्षेत्रों में बुनियादी सुविधाओं की कमी, स्थानीय स्तर पर भ्रष्टाचार के आरोप और जनप्रतिनिधियों की कार्यशैली जैसे मुद्दे विपक्ष को सरकार को घेरने का अवसर दे सकते हैं।

कांग्रेस इन मुद्दों को चुनावी हथियार बनाने की तैयारी में है। ऐसे में भाजपा के लिए केवल मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के चेहरे और सरकार की उपलब्धियों के सहारे चुनावी नैया पार लगाने की रणनीति पर्याप्त नहीं हो सकती। पार्टी को हर विधानसभा क्षेत्र में मजबूत प्रत्याशी चाहिए। यही कारण है कि टिकट वितरण में जीत की संभावना को सबसे बड़ा पैमाना बनाने की तैयारी दिखाई दे रही है। भाजपा की रणनीति यह हो सकती है कि जहां वर्तमान विधायक मजबूत स्थिति में हैं, वहां उन्हें दोबारा मौका दिया जाए और जहां उनकी स्वीकार्यता कमजोर है, वहां नए चेहरे को उतारकर सत्ता विरोधी माहौल की धार कम की जाए। इस तरह पार्टी एक तरफ नए चेहरों को मौका दे सकती है तो दूसरी तरफ पुराने विधायकों के खिलाफ जमा नाराजगी को भी कम करने की कोशिश करेगी। हालांकि भाजपा के लिए टिकट काटना इतना आसान भी नहीं होगा। जिन विधायकों का टिकट कटेगा, उनमें से कुछ के समर्थक खुलकर विरोध कर सकते हैं। कई नेता निर्दलीय चुनाव लड़ने या दूसरे राजनीतिक विकल्प तलाशने की कोशिश भी कर सकते हैं। ऐसे में टिकट बदलने का फैसला पार्टी के लिए दोधारी तलवार साबित हो सकता है। इसके अलावा भाजपा को उन नेताओं के बीच संतुलन भी बनाना होगा, जो लंबे समय से संगठन में सक्रिय हैं और विधानसभा चुनाव लड़ने की तैयारी कर रहे हैं। एक ओर पुराने विधायकों की राजनीतिक हैसियत है तो दूसरी ओर नए दावेदारों की महत्वाकांक्षा। टिकट वितरण के दौरान यह टकराव सामने आना तय माना जा रहा है। पार्टी के लिए चुनौती यह भी होगी कि टिकट कटने वाले नेताओं को किस तरह संगठन के साथ बनाए रखा जाए। क्योंकि चुनाव में केवल प्रत्याशी नहीं लड़ता, बल्कि उसके पीछे पूरा संगठन और कार्यकर्ताओं की ताकत होती है। नाराज दावेदारों की बगावत किसी मजबूत सीट को भी कमजोर कर सकती है। हैट्रिक के लिए भाजपा यदि अपने ही विधायकों पर टिकट की कुल्हाड़ी चलाती है तो यह केवल प्रत्याशी बदलने का फैसला नहीं होगा, बल्कि पांच साल के शासन के दौरान जनप्रतिनिधियों के कामकाज पर पार्टी की अपनी मुहर भी होगा। सवाल यह है कि क्या भाजपा इस बार सचमुच खराब प्रदर्शन करने वालों को बाहर का रास्ता दिखाएगी या टिकट कटने की तलवार भी राजनीतिक प्रभाव के आगे कुंद पड़ जाएगी?

# 166दिन से धरना व 151 दिन से क्रमिक अनशन,सरकार मौन!

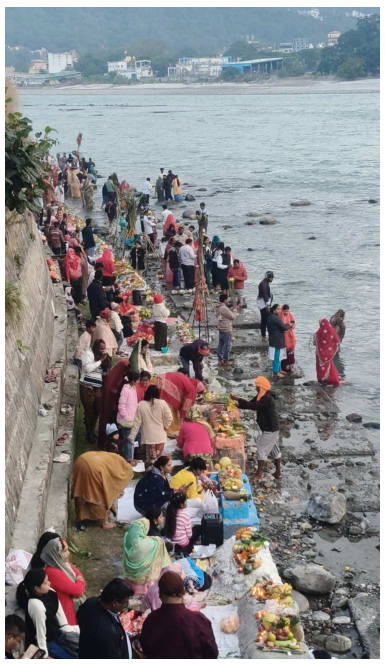


हमारे संवाद

देहरादून। उत्तराखंड में शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षित बेरोजगार युवाओं का अपनी मांगों को लेकर आंदोलन लगातार जारी है। संगठन के अनुसार, 4 जून से शिक्षा निदेशालय, ननूरखेड़ा, देहरादून में प्रशिक्षित बेरोजगार अनिश्चितकालीन धरने पर बैठे हैं। आंदोलन के 166दिन पूरे हो चुके हैं, जबकि 151वें दिन भी क्रमिक अनशन जारी है। वर्ष 2006 से नियुक्ति की प्रतीक्षा कर रहे शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षित बेरोजगारों का कहना है कि लंबे संघर्ष के बावजूद उनकी मांगों पर अब तक कोई ठोस निर्णय नहीं लिया गया है।

शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षित बेरोजगार संगठन, उत्तराखंड के प्रदेश अध्यक्ष जगदीश चंद्र पाण्डेय ने कहा कि यह संघर्ष केवल बेरोजगार युवाओं की रोजी-रोटी का सवाल नहीं है, बल्कि उत्तराखंड के सरकारी विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा की स्थिति और बच्चों के सर्वांगीण विकास से भी जुड़ा हुआ है। उन्होंने कहा कि एक ओर सरकार खेल महोत्सवों के माध्यम से प्रदेश के नौनिहालों की खेल प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करने और उनकी उपलब्धियों का प्रचार-प्रसार करने का प्रयास कर रही है, वहीं दूसरी ओर प्रदेश के अनेक सरकारी विद्यालयों में शारीरिक शिक्षकों के पदों की कमी बनी हुई है। विशेषकर दूरस्थ पर्वतीय क्षेत्रों में बच्चों को खेल प्रशिक्षण और नियमित शारीरिक शिक्षा के पर्याप्त अवसर उपलब्ध कराने के लिए प्रशिक्षित शिक्षकों की आवश्यकता है। पाण्डेय ने कहा कि खेल प्रतिभाओं को निखारने, विद्यार्थियों को स्वस्थ रखने, अनुशासन विकसित करने तथा शारीरिक एवं मानसिक विकास सुनिश्चित करने के लिए विद्यालयों में योग्य शारीरिक शिक्षकों की नियुक्ति अत्यंत आवश्यक है। केवल खेल आयोजन कराना पर्याप्त नहीं है, बल्कि विद्यालय स्तर पर नियमित प्रशिक्षण देने के लिए प्रशिक्षित शिक्षकों की नियुक्ति भी सुनिश्चित की जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अनुरूप शारीरिक शिक्षा को उचित स्थान देते हुए प्रदेश के प्राथमिक से लेकर इंटरमीडिएट स्तर तक के विद्यालयों में शारीरिक शिक्षकों की नियुक्ति की दिशा में ठोस कदम उठाए जाने चाहिए। संगठन का कहना है कि मुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री की ओर से मिले आश्वासनों के बावजूद यदि मांगों पर शीघ्र सकारात्मक निर्णय नहीं लिया जाता और संबंधित प्रस्ताव को मंत्रिमंडल के समक्ष नहीं लाया जाता, तो आंदोलन को और व्यापक रूप दिया जाएगा। पाण्डेय ने चेतावनी दी कि यदि सरकार शीघ्र निर्णय नहीं लेती है, तो शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षित बेरोजगार संगठन लोकतांत्रिक तरीके से शिक्षा मंत्री एवं मुख्यमंत्री आवास के बाहर धरना-प्रदर्शन करने सहित आंदोलन के अगले चरण की घोषणा करेगा। संगठन ने सरकार से अपील की है कि बेरोजगार युवाओं की लंबे समय से लंबित मांगों पर संवेदनशीलता के साथ विचार करते हुए शीघ्र निर्णय लिया जाए।

# छठ पर्व पर मां गंगा के तटों पर उमड़ा श्रद्धालुओं का सैलाब



हमारे संवाददाता

टिहरी। थाना मुनिकीरेती क्षेत्रांतर्गत स्थित भरत घाट, स्वामी नारायण घाट एवं स्वामी दयानंद घाट पर आज श्रद्धालुओं द्वारा आस्था एवं उत्साह के साथ छठ पूजा पर्व धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने मां गंगा के पावन तट पर पहुंचकर पूजा-अर्चना की तथा धार्मिक परंपराओं के अनुसार सूर्यदेव को अर्घ्य अर्पित कर परिवार की सुख-समृद्धि एवं खुशहाली की कामना की।

छठ पूजा पर्व के दौरान घाटों पर श्रद्धालुओं की भारी आवाजाही एवं गंगा में स्नान तथा पूजा-अर्चना के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल श्रीमती श्वेता चौबे के निर्देशन में टिहरी पुलिस द्वारा सुरक्षा के व्यापक इंतजाम किए गए। थाना मुनिकीरेती पुलिस के साथ जल पुलिस एवं फ्लड कंपनी के जवानों को भरत घाट, स्वामी नारायण घाट एवं स्वामी दयानंद घाट सहित प्रमुख घाटों पर लगातार ड्यूटी पर तैनात रखा गया।

पुलिस एवं जल पुलिस की टीमें श्रद्धालुओं की सुरक्षा को लेकर पूरी तरह सतर्क रहीं तथा गंगा तटों पर निरंतर निगरानी रखी गई। ड्यूटी पर तैनात पुलिसकर्मियों एवं जल पुलिस के जवानों द्वारा श्रद्धालुओं को गंगा के गहरे पानी में न जाने, सुरक्षित स्थानों पर ही स्नान एवं पूजा-अर्चना करने तथा निर्धारित सुरक्षा नियमों का पालन करने हेतु जागरूक किया गया। साथ ही किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए पुलिस एवं फ्लड कंपनी की टीमें मुस्तैदी के साथ तैनात रहीं।

# महिला सांसद के वीडियो को झूठे व भ्रामक तथ्यों के साथ प्रसारित करने वालों के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। महिला सांसद के वीडियों को झूठे व भ्रामक तथ्यों के साथ प्रसारित करने वालों के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

मिली जानकारी के अनुसार सुश्री नेहा शर्मा, प्रदेश मंत्री भाजपा महिला मोर्चा उत्तराखंड द्वारा थाना राजपुर पर एक लिखित तहरीर दी की सांसद सुश्री कंगना रनौत द्वारा राजस्थान के जोधपुर स्थित गणेश मंदिर, श्री चामुंडा मंदिर तथा गजानन महाराज मंदिर में की गई पूजा अर्चना के एक पुराने वीडियो को सोशल मीडिया पर भ्रामक एवं झूठे कैप्शन, पोस्ट, रील व टिप्पणियों के साथ प्रसारित किया जा रहा है, जिसमें सांसद द्वारा 29 अक्टूबर 2026 को प्रधानमंत्री, भारत सरकार की दीर्घायु के लिए करवाचौथ के अवसर पर वैवाहिक व्रत रखे जाने जैसे मिथ्या तथ्य प्रसारित किये जा रहे हैं। उक्त भ्रामक वीडियो विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर अलग-अलग आईडी से प्रसारित किया जा रहा है, जिससे महिला सांसद की गरिमा, सम्मान एवं सामाजिक प्रतिष्ठा को आहत करते हुए महिलाओं के प्रति अपमानजनक दृष्टिकोण को बढ़ावा दिया जा रहा है। उक्त वीडियो के माध्यम से हिंदू मंदिर में पूजा को गलत संदर्भ में प्रस्तुत कर करवा चौथ जैसी पवित्र धार्मिक परंपरा का मजाक उड़ाते हुए लोगो की धार्मिक भावनाओं को भी आहत किया जा रहा है। उक्त वीडियो आपराधिक आशय से एक सुनियोजित षड्यंत्र के तहत सोशल मीडिया पर प्रचारित/ प्रसारित कर महिलाओं के मान सम्मान को ठेस पहुंचाई जा रही है।।। राजपुर थाना पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्रकरण की गंभीरता के दृष्टिगत एसएसपी के निर्देशों पर प्रकरण की विवेचना प्रभारी निरीक्षक डालनवाला के सुपुर्द की गई है, जिनके द्वारा उक्त अज्ञात सोशल मीडिया आईडी के संबंध में जानकारी एकत्रित की जा रही है, जल्द ही उक्त सभी व्यक्तियों को चिन्हित करते हुए उनके विरुद्ध कठोर कार्रवाई की जाएगी।

# आप ने 'हर घर नमस्कार' अभियान के जरिए जनता से किया सीधा संवाद

नगर संवाददाता

देहरादून। आम आदमी पार्टी ने आगामी 2027 विधानसभा चुनाव के मद्देनजर देहरादून कैंट विधानसभा क्षेत्र में अपने चुनावी अभियान का आगाज तेज कर दिया है। इसी क्रम में आज दिनांक 16 नवम्बर 2026 को कैंट विधानसभा के बूथ संख्या 88 से 95 तक प्रेमपुर माफी क्षेत्र एवं कौलागढ़ वार्ड में पार्टी द्वारा सफलतापूर्वक हर घर नमस्कार अभियान संचालित किया गया।

पार्टी का उद्देश्य इस अभियान के माध्यम से विधानसभा के प्रत्येक बूथ के प्रत्येक घर तक पहुंचना, आम जनता से सीधा संवाद स्थापित करना और क्षेत्र की वास्तविक समस्याओं को समझना है। इसके लिए देहरादून कैंट की टीम ने इस बार एक विशेष रणनीति तैयार की है। प्रत्येक बूथ पर घर-घर जनसंपर्क के बाद स्थानीय लोगों के साथ 'चाय पर चर्चा' आयोजित की जाएगी, जिसमें भाजपा सरकार के पिछले दस वर्षों के कार्यकाल का लेखा-जोखा जनता के सामने रखा जाएगा।

आम आदमी पार्टी के पदाधिकारियों ने कहा कि भाजपा सरकार के दस वर्षों के शासन में प्रदेश की जनता बढ़ते अपराध, महिलाओं एवं बच्चियों के अपहरण और असुरक्षा, बेरोजगारी, बेतहाशा बढ़ते ट्रैफिक और वायु प्रदूषण





जैसी समस्याओं से जूझ रही है। प्रदेश में कानून व्यवस्था, महिला सुरक्षा और युवाओं के रोजगार को लेकर गंभीर सवाल खड़े हो रहे हैं। पार्टी ने आरोप लगाया कि भाजपा ने चुनाव के दौरान जनता से बड़े-बड़े वादे किए, लेकिन आज तक अपने चुनावी घोषणापत्र के अनेक वादों को पूरा नहीं किया। आम जनता महंगाई, बेरोजगारी और अव्यवस्थाओं से परेशान है। एक ओर भाजपा नेताओं और उनसे जुड़े लोगों की संपत्ति, आलीशान रिसॉर्ट और मॉल बढ़ रहे हैं, वहीं दूसरी ओर प्रदेश की सरकारी शिक्षा व्यवस्था, स्वास्थ्य सेवाएं और सरकारी संस्थान लगातार बदहाली का सामना कर रहे हैं।

पार्टी नेताओं ने कहा कि आम आदमी पार्टी अब इन सभी मुद्दों को लेकर जनता के बीच जा रही है। हमारा प्रयास केवल चुनाव के समय जनता के पास जाना नहीं, बल्कि लगातार लोगों के बीच रहकर उनकी समस्याओं को उठाना और सरकार से जवाब मांगना है। 'हर घर नमस्कार' अभियान के बाद होने वाली 'चाय पर चर्चा' के माध्यम से जनता को प्रदेश की राजनीतिक और प्रशासनिक स्थिति पर खुलकर अपनी राय रखने का अवसर दिया जाएगा।

इस अभियान में वरिष्ठ प्रदेश उपाध्यक्ष डी.एस. कौटिल्य, प्रदेश कोषाध्यक्ष शरद जैन, प्रदेश उपाध्यक्ष श्याम लाल नाथ, प्रदेश उपाध्यक्ष (महिला) श्रीमती ऊषा शर्मा, जिला अध्यक्ष (महिला), प्रदेश मीडिया प्रभारी विपिन खन्ना, प्रदेश संयुक्त सचिव सी.पी. सिंह, प्रदेश संयुक्त सचिव शैलेश तिवारी, देहरादून महानगर अध्यक्ष संजय छेत्री, कैंट विधानसभा अध्यक्ष वीर सिंह, कैंट विधानसभा कौलागढ़ वार्ड समन्वयक रमन आले, कैंट विधानसभा बल्लूपुर वार्ड बूथ अध्यक्ष प्रकाश शर्मा, साहिल चौधरी, उमेश, श्री राम सिंह जी सहित पार्टी के अनेक कार्यकर्ता एवं पदाधिकारी उपस्थित रहे।



# लेफ्टिनेंट कर्नल को दी सैनिक कल्याण मंत्री ने श्रद्धांजलि

हमारे संवाददाता

देहरादून। सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने देहरादून के नागनाथ गांव पहुंचकर मां भारती के वीर सपूत भारतीय सेना की 5/3 गोरखा राइफल्स के लेफ्टिनेंट कर्नल प्रभाकर थापा के निधन पर उनके आवास पहुंचकर शोक संवेदनाएं व्यक्त कीं।

सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने पिता निर्मल थापा एवं माता कमला थापा सहित शोक संतप्त परिजनों से भेंट कर उन्हें ढांढस बंधाया और दिवंगत आत्मा की शांति के लिए ईश्वर से प्रार्थना की। उन्होंने कहा कि देश की सेवा में समर्पित वीर सैनिकों का योगदान सदैव स्मरणीय रहेगा। लेफ्टिनेंट कर्नल प्रभाकर थापा का निधन राष्ट्र और सैन्य जगत के लिए अपूरणीय क्षति है। सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि इस दुख की घड़ी में प्रदेश सरकार शोकाकुल परिवार के साथ खड़ा है। लेफ्टिनेंट कर्नल प्रभाकर थापा लेह स्थित स्पेशल फोर्स की एक यूनिट में एएजी के पद पर अपनी सेवाएं दे रहे थे। ड्यूटी के दौरान हार्ट अटैक (हृदयाघात) आने से उनका निधन हुआ था। इस दौरान पूर्व प्रधान नैन सिंह पंवार, जिला सैनिक कल्याण अधिकारी कर्नल केएस बिष्ट सहित स्थानीय लोगों ने भी लेफ्टिनेंट कर्नल प्रभाकर थापा को पुष्पांजलि अर्पित की।

# मुख्य सचिव ने उदीयमान सूर्य को अर्घ्य अर्पित कर प्रदेशवासियों के समृद्ध जीवन की कामना की

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने छठ महापर्व के अवसर पर उदीयमान सूर्य को अर्घ्य अर्पित कर समस्त प्रदेशवासियों के सुख, शांति, आरोग्यता एवं समृद्धि की कामना की।



उन्होंने इस पावन पर्व पर प्रदेशवासियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए कहा कि छठ पूजा लोक आस्था, श्रद्धा, तपस्या एवं प्रकृति के प्रति कृतज्ञता का प्रतीक है। सूर्य उपासना का यह पर्व हमें प्रकृति के संरक्षण, स्वच्छता, अनुशासन, संयम और सामाजिक एकता की प्रेरणा देता है। उन्होंने कामना की कि भगवान सूर्यदेव एवं छठी मैया के आशीर्वाद से सभी के जीवन में सुख-समृद्धि एवं खुशहाली बनी रहे और उत्तराखण्ड निरंतर विकास एवं उन्नति के नए आयाम स्थापित करे।

# सीआरपीएफ पर हमला करने वाले लश्कर के दोनों आतंकी ढेर!

नगर संवाददाता

जम्मू। जम्मू-कश्मीर के कुलगाम में सुरक्षाबलों ने मुठभेड़ में लश्कर-ए-तैयबा के आतंकी मोहम्मद लतीफ भट्ट समेत दो आर्तकियों को मार गिराया है। लतीफ भट्ट पर कुछ दिन पहले कुलगाम में सीआरपीएफ के सुरक्षा ठिकाने पर हुए हमले में शामिल होने का शक था। उसे मास्टरमाइंड माना जा रहा था। इस हमले में सीआरपीएफ के तीन जवान घायल हुए थे। सुरक्षाबलों ने पिछले कई दिनों से कुलगाम के कई गांवों में तलाशी अभियान चला रखा था। इसी दौरान लारू इलाके में आतंकियों के साथ मुठभेड़ हुई।

जानकारी के मुताबिक, तलाशी अभियान के दौरान लारू में गोलीबारी की आवाज सुनाई दी। इसके बाद



सुरक्षाबलों की अतिरिक्त टुकड़ियां मौके पर पहुंचीं। इलाके में पहले से ही बड़े पैमाने पर सर्च ऑपरेशन चल रहा था। इस दौरान दो लश्कर आतंकियों के घिरे होने की जानकारी मिली। मुठभेड़ में दोनों को मार गिराया गया। मारे गए आतंकियों में लतीफ भट्ट भी शामिल था, जो सुरक्षाबलों की मोस्ट वांटेड लिस्ट में था। करीब 22 साल का मोहम्मद लतीफ भट्ट कुलगाम के खेवान चाडर के नई बस्ती इलाके का रहने वाला था। पुलिस के मुताबिक, वह घाटी का एकमात्र बचा हुआ सक्रिय स्थानीय आतंकी था।

# छठ महापर्व हमारी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, आस्था और सामाजिक एकता का प्रतीकः हरीश

हमारे संवाददाता

देहरादून। नई बस्ती, बलबीर रोड एवं टेक बहादुर रोड क्षेत्र में आयोजित तीन दिवसीय छठ महापर्व का आज श्रद्धा, आस्था एवं हर्षोल्लास के साथ भव्य समापन हुआ। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत उपस्थित रहे। उन्होंने छठ व्रतियों को संबोधित करते हुए सभी को महापर्व की शुभकामनाएँ दीं।

इस अवसर पर पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत ने कहा कि छठ महापर्व हमारी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, आस्था और सामाजिक एकता का प्रतीक है। उन्होंने पूर्व विधायक राजकुमार की सराहना करते हुए कहा कि पिछले 18 वर्षों से लगातार इस पर्व के आयोजन की सुंदर व्यवस्था करना अत्यंत सराहनीय कार्य है। राजपुर विधानसभा के पूर्व विधायक राजकुमार ने सभी छठ व्रतियों एवं क्षेत्रवासियों को शुभकामनाएँ देते हुए कहा कि छठ महापर्व हमारे लिए केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि आपसी भाईचारे और जनसेवा का अवसर भी है। श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए हर वर्ष कृत्रिम झील एवं अन्य आवश्यक व्यवस्थाएँ की



जाती हैं।

उत्तराखंड कांग्रेस कमेटी के प्रदेश उपाध्यक्ष लालचंद शर्मा ने अपने संबोधन में कहा कि छठ पूजा हमारी आस्था और परंपराओं को एक सूत्र में पिरोने वाला पवित्र पर्व है। ऐसे आयोजन समाज में प्रेम, सद्भाव और एकजुटता को मजबूत करते हैं।

इस अवसर पर पार्षद निखिल कुमार, वीरेंद्र बिष्ट, रामनाथ ठाकुर, शशुल मिश्रा, रामबाबू, राजमंगल, संगम ठाकुर, शंकर मेहता, झमन सिंह, प्रदीप, राकेश पंडित, विश्वनाथ ठाकुर, सुशील मिश्रा, नीरज मिश्रा सहित बड़ी संख्या में क्षेत्रवासी एवं श्रद्धालु उपस्थित रहे।

**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 सलाहकारः**
**वी के अरोड़ा, *एडवोकेट***
**बैजनाथ, *एडवोकेट***

**कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।**
**मो. 9358134808**

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