सोमवार
23 नवम्बर 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 302
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

‘फीडबैक’ पर कांग्रेस बनाएगी चुनावी ‘रणनीति’

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव को लेकर कांग्रेस ने अपनी तैयारियों को तेज कर दिया है। प्रदेश के विभिन्न विधानसभा क्षेत्रों और जिलों से मिले फीडबैक के आधार पर पार्टी अब अपनी आगामी संगठनात्मक और राजनीतिक रणनीति तैयार करने में जुट गई है। प्रदेश प्रभारी कुमारी सैलजा के छह दिवसीय उत्तराखंड दौरे के बाद हुई महत्वपूर्ण बैठक में प्रदेश की राजनीतिक परिस्थितियों, संगठन की सक्रियता, स्थानीय मुद्दों और आगामी कार्यक्रमों पर विस्तार से चर्चा हुई। पार्टी का जोर अब केवल सरकार को घेरने तक सीमित रहने के बजाय संगठन को चुनावी मुकाबले के लिए सक्रिय और प्रभावी बनाने पर है।



◆कांग्रेस प्रदेश प्रभारी सैलजा के छह दिवसीय दौरे के बाद संगठन में मंथन
◆जमीनी हकीकत के आधार पर तय होंगे कांग्रेस के आंदोलन और कार्यक्रम
◆2027 की लड़ाई में संगठन की कमजोरी और गुटबाजी दूर करना चुनौती

बैठक का राजनीतिक महत्व इसलिए भी है कि कांग्रेस लंबे समय बाद प्रदेश में सत्ता वापसी की उम्मीद के साथ चुनावी तैयारी में जुटी है। पार्टी नेतृत्व जानना चाहता है कि अलग-अलग जिलों और विधानसभा क्षेत्रों में संगठन की वास्तविक स्थिति क्या है, कार्यकर्ताओं की सक्रियता कितनी है और किन मुद्दों पर जनता के बीच सरकार के खिलाफ असंतोष दिखाई दे रहा है। इसी फीडबैक के आधार पर आगामी कार्यक्रमों की प्राथमिकताएं तय करने की रणनीति बनाई जा रही है। प्रदेश प्रभारी कुमारी सैलजा ने वरिष्ठ नेताओं से मिले फीडबैक को गंभीरता से लेते हुए आगामी कार्यक्रमों को आपसी समन्वय और जिम्मेदारी के साथ संचालित करने के निर्देश दिए। प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने भी संगठन को अधिक सक्रिय और प्रभावी बनाने के लिए लगातार प्रयास किए जाने की बात कही। बैठक में बेरोजगारी, महंगाई, भ्रष्टाचार, महिला सुरक्षा, किसानों और श्रमिकों की समस्याएं, पलायन, शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं की स्थिति तथा प्रदेश के प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण जैसे मुद्दों पर चर्चा हुई।

कांग्रेस की रणनीति में प्रदेश सरकार की कथित विफलताओं को प्रमुखता से जनता के बीच ले जाना शामिल है। पार्टी भ्रष्टाचार, बेरोजगारी, कानून व्यवस्था, महिला सुरक्षा और जमीनों से जुड़े विवादों को लेकर सरकार पर राजनीतिक दबाव बनाने की तैयारी कर रही है। हाल ही में पार्टी ने भ्रष्टाचार के आरोपों को लेकर हस्ताक्षर अभियान और जिला स्तर पर सांकेतिक जन अदालतों जैसे कार्यक्रम भी प्रस्तावित किए हैं। पार्टी की कोशिश है कि प्रदेशव्यापी मुद्दों के साथ स्थानीय समस्याओं को भी राजनीतिक अभियान का हिस्सा बनाया जाए। पहाड़ में स्वास्थ्य और शिक्षा सुविधाओं का अभाव, सड़क और संचार की समस्या, पलायन तथा मैदानी क्षेत्रों में शहरी अव्यवस्था जैसे सवालों को विधानसभा क्षेत्रवार उठाने की तैयारी है। इससे पार्टी को स्थानीय स्तर पर जनता से जुड़ने का अवसर मिलेगा।

कांग्रेस के सामने चुनावी रणनीति बनाने से बड़ी चुनौती संगठन के भीतर समन्वय स्थापित करने की है। प्रदेश में कई वरिष्ठ नेताओं के अपने-अपने राजनीतिक प्रभाव क्षेत्र हैं। पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत, प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल, नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य, प्रीतम सिंह और अन्य वरिष्ठ नेताओं के बीच बेहतर तालमेल बनाए रखना पार्टी नेतृत्व के लिए महत्वपूर्ण होगा। दिल्ली में राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे और राहुल गांधी की मौजूदगी में हुई बैठक में भी संगठनात्मक एकजुटता और चुनावी तैयारियों पर चर्चा हुई थी। इसके बाद प्रदेश स्तर पर सक्रियता बढ़ाने के प्रयास किए जा रहे हैं।

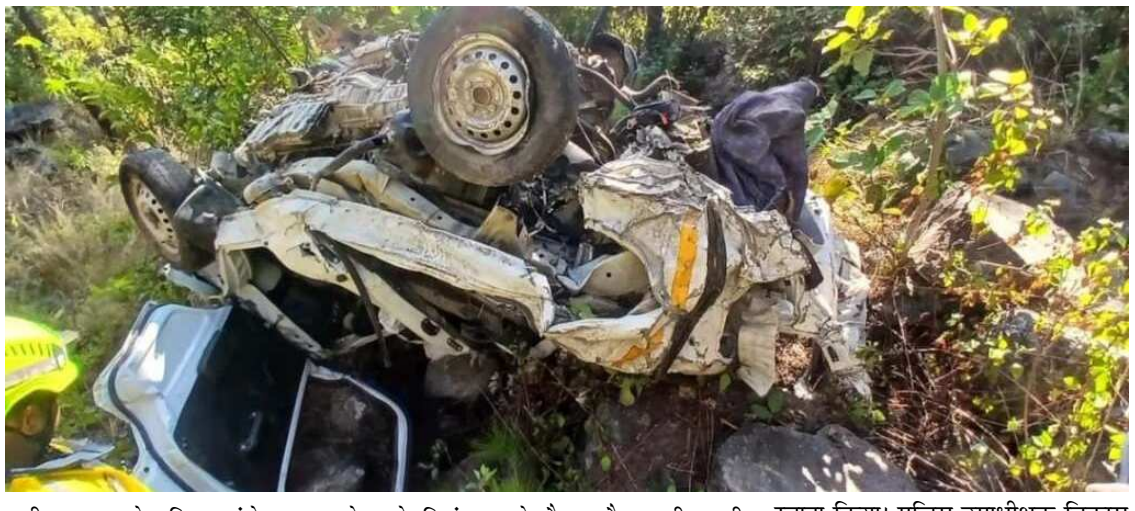
कांग्रेस ने सभी 70 विधानसभा क्षेत्रों में संभावित प्रत्याशियों की स्थिति का आकलन करने के लिए सर्वे की प्रक्रिया भी शुरू की है। पार्टी यह जानने की कोशिश कर रही है कि किन क्षेत्रों में कौन से नेता जनता के बीच सक्रिय हैं और किसकी स्वीकार्यता कितनी है। इसके लिए राष्ट्रीय स्तर पर स्क्रीनिंग समिति भी गठित की गई है। राजनीतिक दृष्टि से यह कवायद महत्वपूर्ण है, क्योंकि कांग्रेस इस बार टिकट वितरण में केवल वरिष्ठता और राजनीतिक प्रभाव के बजाय जमीनी सक्रियता को भी आधार बनाने का संकेत दे रही है। हालांकि टिकट को लेकर पार्टी के भीतर दावेदारों की संख्या और नेताओं के बीच प्रतिस्पर्धा को संभालना भी आसान नहीं होगा।

दरअसल, कांग्रेस के सामने इस समय दोहरी चुनौती है। एक तरफ भाजपा सरकार के खिलाफ जनता के मुद्दों को प्रभावी ढंग से उठाना है, दूसरी तरफ अपने संगठन को इतना मजबूत करना है कि चुनाव के समय पार्टी केवल बड़े नेताओं की सभाओं तक सीमित न रह जाए। जिलों और विधानसभा क्षेत्रों से मिला फीडबैक इसी दिशा में आगे की रणनीति का आधार बनेगा। सवाल यह है कि कांग्रेस इस बार अपने राजनीतिक असंतोष को वास्तविक संगठनात्मक ताकत में कितना बदल पाती है।

गाड़ी खाई में गिरी- तीन की मौत, पांच घायल

हमारे संवाददाता

रुद्रप्रयाग। जिले में रविवार को दर्दनाक सड़क हादसा हो गया। जखोली क्षेत्र में शादी समारोह में शामिल होने जा रहा एक इको वाहन अनियंत्रित होकर गहरी खाई में जा गिरा। हादसे में वाहन चालक समेत तीन लोगों की मौत हो गई, जबकि पांच लोग घायल हो गए। घायलों में 13 और 15 साल की दो नाबालिग बच्चियां भी शामिल हैं।



हादसा जखोली क्षेत्र में अर्जुन बैंड के पास रविवार 22 नवंबर को दोपहर करीब एक बजे हुआ। सूचना मिलते ही पुलिस, एसडीआरएफ और एनडीआरएफ की टीमें मौके पर पहुंचीं। स्थानीय लोगों की मदद से संयुक्त रेस्क्यू अभियान चलाकर खाई में गिरे घायलों को बाहर निकाला गया और अस्पताल पहुंचाया गया। पुलिस के मुताबिक, रविवार दोपहर करीब एक बजे पुलिस कंट्रोल रूम को इको वाहन के खाई में गिरने की सूचना मिली। बताया गया कि वाहन शादी समारोह में शामिल होने के लिए कुरछोला से जखनोली की ओर जा रहा था। इसी दौरान अर्जुन बैंड के पास चालक वाहन से नियंत्रण खो बैठा और गाड़ी गहरी खाई में जा गिरी। सूचना पर पुलिस कंट्रोल रूम और जिला आपातकालीन परिचालन केंद्र ने एसडीआरएफ, एनडीआरएफ और स्थानीय पुलिस की टीमों को तत्काल घटनास्थल के लिए रवाना किया। पुलिस उपाधीक्षक विकास पुंडीर भी पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंचे और रेस्क्यू अभियान की निगरानी की।

इस दर्दनाक हादसे में वाहन चालक विजय सिंह पंवार उर्फ नत्थू (41), निवासी कुरछोला की मौत हो गई। इसके अलावा तैला गांव निवासी बसंती देवी (52), पत्नी कार्तिक और सुनीता देवी (35), पत्नी भरत सिंह ने भी हादसे में दम तोड़ दिया। हादसे में पांच लोग घायल हुए हैं। इनमें कुनियाली निवासी सतपाल सिंह गंभीर रूप से घायल हुए हैं। उन्हें जिला अस्पताल रुद्रप्रयाग ले जाया जा रहा था। वहीं, कुरछोला निवासी शिवानी (15) और दिव्यांशी (13) का जखोली में उपचार चल रहा है। इसके अलावा जखोली बड़मा निवासी अंजलि (26) और कुनियाली निवासी सुमीता भी हादसे में घायल हुई हैं। हादसे की सूचना मिलते ही स्थानीय लोग भी मौके पर पहुंचे और पुलिस व बचाव दलों के साथ मिलकर राहत एवं बचाव कार्य में सहयोग किया। पुलिस हादसे के कारणों की जांच कर रही है।

दून वैली मेल

संपादकीय

बोतलबंद पानी में कैंसरकारी तत्व

पानी जीवन का आधार है। मनुष्य भोजन के बिना कुछ समय रह सकता है, लेकिन पानी के बिना जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। ऐसे में यदि यही पानी जीवन देने के बजाय बीमारियों और कैंसर का खतरा पैदा करने लगे तो यह केवल मिलावट का मामला नहीं रह जाता, बल्कि सीधे-सीधे जनस्वास्थ्य और सरकारी जवाबदेही का सवाल बन जाता है। सबसे चिंताजनक पहलू यह है कि पानी की गुणवत्ता पर सवाल एक बार नहीं, दो बार उठे। इसका अर्थ है कि कहीं न कहीं निगरानी व्यवस्था में गंभीर खामी रही है। सवाल यह भी है कि जब पहली बार पानी का नमूना मानकों पर खरा नहीं उतरा तो तत्काल प्रभावी कार्रवाई क्यों नहीं हुई? क्या संबंधित कंपनी को उत्पादन और आपूर्ति जारी रखने की छूट मिली रही? क्या उपभोक्ताओं को समय रहते आगाह किया गया? यदि ऐसा नहीं हुआ तो यह लापरवाही महज प्रशासनिक चूक नहीं, बल्कि लोगों की जिंदगी को जोखिम में डालने जैसा गंभीर मामला है। पेयजल के कारोबार में मुनाफा कमाने की होड़ नई नहीं है। बोतलबंद पानी को शुद्धता और भरोसे के नाम पर बेचा जाता है। उपभोक्ता इस भरोसे के साथ पैसे खर्च करता है कि उसे सुरक्षित पानी मिल रहा है। लेकिन जब इसी पानी में कैंसरकारी तत्व मिलने की बात सामने आती है तो भरोसे की पूरी व्यवस्था कटघरे में खड़ी हो जाती है। आखिर उपभोक्ता किस पर विश्वास करे? पानी की गुणवत्ता की जांच करने वाली प्रयोगशालाओं पर, प्रमाणपत्र जारी करने वाली एजेंसियों पर या उन सरकारी विभागों पर जिनकी जिम्मेदारी बाजार में बिकने वाले उत्पादों की निगरानी करना है? इस प्रकरण में केवल कंपनी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर देना पर्याप्त नहीं होगा। मुकदमा कार्रवाई की शुरुआत हो सकता है, उसका अंत नहीं। यह पता लगाना जरूरी है कि दूषित पानी कितने समय से बाजार में पहुंच रहा था, कितने लोग इसका सेवन कर चुके हैं और संबंधित कंपनी के खिलाफ पहले भी शिकायतें या जांच हुई थीं या नहीं। यदि कंपनी ने जानबूझकर गुणवत्ता मानकों की अनदेखी की है तो उसके जिम्मेदार संचालकों के खिलाफ कठोर कार्रवाई होनी चाहिए। साथ ही बाजार से संबंधित उत्पादों की तत्काल वापसी और उपभोक्ताओं को स्पष्ट सूचना देने की व्यवस्था भी जरूरी है। इस मामले में सरकार और संबंधित विभागों की जवाबदेही भी तय होनी चाहिए। खाद्य सुरक्षा और पेयजल गुणवत्ता से जुड़े विभागों का काम केवल नमूने लेना, रिपोर्ट तैयार करना और मुकदमे दर्ज करना नहीं है। उनकी असली जिम्मेदारी यह सुनिश्चित करना है कि लोगों तक सुरक्षित पानी पहुंचे। इसके लिए नियमित जांच, अचानक निरीक्षण और जांच रिपोर्ट को सार्वजनिक करने की व्यवस्था होनी चाहिए। जिन कंपनियों के उत्पाद बार-बार गुणवत्ता परीक्षण में फेल होते हैं, उनके खिलाफ लाइसेंस निलंबन से लेकर कारोबार बंद करने तक की कार्रवाई होनी चाहिए। सबसे बड़ी विडंबना यह है कि आम आदमी पानी खरीदते समय उसकी शुद्धता की प्रयोगशाला में जांच नहीं कर सकता। वह केवल कंपनी के दावे और सरकारी प्रमाणन पर भरोसा करता है। इसलिए इस भरोसे की रक्षा करना सरकार और नियामक संस्थाओं का दायित्व है। अब वक्त केवल मुकदमा दर्ज करने और प्रेस विज्ञप्ति जारी करने का नहीं, बल्कि जवाबदेही तय करने का है। पानी में कैंसरकारी तत्व मिलने का मामला किसी एक कंपनी की लापरवाही तक सीमित नहीं माना जा सकता। यह उस पूरी व्यवस्था की परीक्षा है, जो नागरिकों को सुरक्षित पेयजल उपलब्ध कराने का दावा करती है। सरकार को बताना होगा कि पहली जांच के बाद क्या कार्रवाई हुई, दूसरी जांच तक दूषित पानी बाजार में कैसे बना रहा और भविष्य में ऐसी घटनाएं रोकने के लिए क्या ठोस कदम उठाए जाएंगे।

घर में घुसकर मारपीट में मुकदमा

देहरादून। घर में घुसकर मारपीट करने के मामले में पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जीवनगढ निवासी ओबेस मेहराज ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि डांडा जीवनगढ निवासी शूरवीर तोमर व आनंद चौहान उसके घर में आये और उसके साथ गाली गलौच करने लगे। उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। जब आसपास के लोग वहां पर आये तो वह उसको जान से मारने की धमकी देकर चले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मारपीट में बाप-बेटे पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने बाप-बेटे के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चौधरी अपार्टमेंट कारगी रोड निवासी रवि किशन थपलियाल ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाले गुरप्रीत सिंह व उसके पिता राजपाल सिंह ने उसको रास्ते में रोका और उसके साथ गाली गलौच करने लगे। उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट कर उसको मोबाइल भी क्षतिग्रस्त कर दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

राज्य आंदोलन की 'विरासत' और यूकेडी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में 2027 के विधानसभा चुनाव को लेकर उत्तराखंड क्रांति दल ने अपनी चुनावी बिसात बिछानी शुरू कर दी है। राज्य आंदोलन की राजनीति से निकला यह क्षेत्रीय दल एक बार फिर प्रदेश की सभी 70 विधानसभा सीटों पर चुनाव लड़ने की तैयारी में है। लेकिन इस बार यूकेडी की रणनीति केवल चुनाव मैदान में प्रत्याशी उतारने तक सीमित नहीं है। पार्टी मूल निवास, सशक्त भू-कानून, स्थानीय संसाधनों पर अधिकार, रोजगार और पलायन जैसे मुद्दों को केंद्र में रखकर उत्तराखंड की क्षेत्रीय राजनीति को नए सिरे से खड़ा करने की कोशिश कर रही है।

यूकेडी ने अपने राजनीतिक एजेंडे को संकल्प-नए उत्तराखंड के रूप में सामने रखा है। पार्टी का मानना है कि राज्य गठन के 26 साल बाद भी उत्तराखंड के मूल सवालों का समाधान नहीं हुआ है। जिस उद्देश्य और उम्मीद के साथ अलग राज्य का आंदोलन चला था, वह अपेक्षाओं के अनुरूप धरातल पर नहीं उतर पाया। ऐसे में यूकेडी एक बार फिर राज्य आंदोलन की मूल भावना को चुनावी मुद्दा बनाने की तैयारी में है।

यूकेडी के चुनावी एजेंडे में सबसे प्रमुख स्थान मूल निवास और भू-कानून को दिया गया है। पार्टी उत्तराखंड में वर्ष 1950 को आधार बनाकर मूल निवास व्यवस्था को कानूनी मान्यता देने की पक्षधर है। इसके साथ ही राज्य की जमीनों को बाहरी खरीद-फरोख्त से बचाने के लिए सख्त और प्रभावी भू-कानून बनाने की मांग उठा रही है। पार्टी का तर्क है कि उत्तराखंड के प्राकृतिक



◆संकल्प-नए उत्तराखंड के सहारे क्षेत्रीय अस्मिता की लड़ाई होगी तेज
◆पलायन, रोजगार और संसाधनों पर स्थानीय अधिकार होंगे चुनावी मुद्दे
◆2027 में तीसरे विकल्प की जमीन तलाश रहा है क्षेत्रीय दल यूकेडी

संसाधनों, जमीन और रोजगार पर स्थानीय लोगों का प्राथमिक अधिकार सुनिश्चित होना चाहिए। यूकेडी ने संविधान के अनुच्छेद 371 के तहत प्रदेश को विशेष संवैधानिक सुरक्षा दिलाने का संकल्प भी अपने नीति दस्तावेज में शामिल किया है। पार्टी के एजेंडे में पलायन का स्थायी समाधान भी प्रमुख है। यूकेडी का मानना है कि पहाड़ में शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार और बुनियादी सुविधाओं की कमी के कारण गांव लगातार खाली हो रहे हैं। केवल पलायन रोकने की घोषणाओं से स्थिति नहीं बदलेगी, बल्कि स्थानीय स्तर पर रोजगार के अवसर पैदा करने होंगे।

इसके लिए कृषि, बागवानी, पर्यटन, लघु उद्योग और स्थानीय उत्पादों को अर्थव्यवस्था से जोड़ने की जरूरत पर जोर दिया जा रहा है। पार्टी राज्य के संसाधनों और रोजगार में स्थानीय निवासियों को प्राथमिकता देने का मुद्दा भी जनता के बीच ले जाने की तैयारी कर रही है। आरक्षण के भीतर आरक्षण के माध्यम से वास्तविक वंचित वर्गों तक लाभ पहुंचाने की बात भी उसके नीति एजेंडे में शामिल है। यूकेडी ने सभी 70 विधानसभा क्षेत्रों में चुनाव लड़ने की तैयारी की है। पार्टी संभावित प्रत्याशियों की पहचान और संगठनात्मक विस्तार पर काम कर रही है। 31 अक्टूबर को पार्टी ने 16 प्रत्याशियों की पहली सूची भी जारी कर दी। इसमें पूर्व विधायक काशी सिंह ऐरी को पिथौरागढ़ और पुष्पेश त्रिपाठी को द्वाराहाट से प्रत्याशी घोषित किया गया है।

हालांकि पार्टी ने समान विचारधारा वाले क्षेत्रीय दलों को साथ लाने का विकल्प भी खुला रखा है। इसके पीछे मकसद उत्तराखंड की क्षेत्रीय राजनीति को एक साझा मंच देना है। यूकेडी का मानना है कि छोटे क्षेत्रीय दलों के बिखरे रहने से राज्य के मूल मुद्दों को राजनीतिक ताकत नहीं मिल पा रही है। चुनावी एजेंडे को जनता तक पहुंचाने के लिए यूकेडी ने उत्तराखंड उत्थान यात्रा की शुरुआत की है। कुमाऊं मंडल के बाद गढ़वाल में भी इस अभियान को आगे बढ़ाने की योजना है। इसके माध्यम से मूल निवास, भू-कानून, पलायन और स्थानीय अधिकारों जैसे मुद्दों पर जनसंवाद किया जाएगा। इसके साथ ही हर घर चर्चा, हर घर पर्चा अभियान और प्रदेशव्यापी रथ यात्रा की योजना भी सामने आई है।

यूकेडी के सामने सबसे बड़ा सवाल यह है कि राज्य आंदोलन से जुड़ी जनभावनाओं को चुनावी समर्थन में कैसे बदला जाए। अलग राज्य आंदोलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के बावजूद पार्टी अपनी राजनीतिक जमीन लगातार खोती रही है। वर्ष 2002 में चार सीटें जीतने वाली यूकेडी 2007 में तीन और 2012 में एक सीट पर सिमट गई थी। 2017 और 2022 के विधानसभा चुनावों में पार्टी विधानसभा

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

उत्तराखंड में मुख्य मुकाबले की 'परंपरा' और आप पार्टी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की चुनावी राजनीति में आम आदमी पार्टी ने 2027 के विधानसभा चुनाव को लेकर अपना इरादा साफ कर दिया है। पार्टी सभी 70 विधानसभा सीटों पर चुनाव लड़ेगी। इसके लिए राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने प्रदेश संगठन को हरी झंडी दे दी है। खास बात यह है कि पार्टी फिलहाल किसी राजनीतिक दल के साथ गठबंधन की संभावना को भी खारिज कर रही है। यानी आप इस बार भाजपा और कांग्रेस के सामने अपनी स्वतंत्र राजनीतिक जमीन तैयार करने के इरादे से चुनाव मैदान में उतरेगी।

दिल्ली में अरविंद केजरीवाल के साथ हुई बैठक के बाद प्रदेश अध्यक्ष उमा सिसोदिया ने सभी 70 सीटों पर चुनाव लड़ने की घोषणा की। बैठक में प्रदेश प्रभारी महेंद्र यादव सहित प्रदेश संगठन के वरिष्ठ पदाधिकारी शामिल रहे। प्रदेश नेतृत्व ने राष्ट्रीय संयोजक के सामने राज्य की राजनीतिक परिस्थितियों, संगठन की मौजूदा स्थिति और चुनावी तैयारियों का खाका रखा। केजरीवाल ने संगठन को बूथ स्तर तक मजबूत करने और पूरी ताकत से चुनाव की तैयारी में जुटने के निर्देश दिए।

आम आदमी पार्टी के लिए उत्तराखंड में सबसे बड़ी चुनौती विधानसभा में अपनी मौजूदगी दर्ज कराने की है। 2022 के विधानसभा चुनाव में पार्टी ने सभी 70 सीटों



◆केजरीवाल की हरी झंडी के बाद चुनावी मोड में आम आदमी पार्टी
◆हर घर नमस्कार अभियान से जनता के बीच पहुंचेगी अब आप पार्टी
◆भाजपा और कांग्रेस के सामने तीसरे विकल्प की तलाश में है आप

पर प्रत्याशी उतारे थे, लेकिन किसी भी सीट पर जीत हासिल नहीं कर पाई। पार्टी को 3.31 प्रतिशत मत मिले थे। इसके बावजूद आप नेतृत्व ने एक बार फिर सभी सीटों पर चुनाव लड़ने का फैसला किया है। प्रदेश अध्यक्ष उमा सिसोदिया ने साफ किया कि पार्टी सभी 70 सीटें जीतने का दावा नहीं कर रही, लेकिन इस बार विधानसभा में अपना खाता खोलने का लक्ष्य जरूर है।

आप की चुनावी रणनीति में इस बार जनसंपर्क को खास महत्व दिया जा रहा है। पार्टी हर घर नमस्कार अभियान शुरू करने की तैयारी में है। इसके तहत कार्यकर्ता घर-घर जाकर लोगों से संवाद करेंगे और उनकी समस्याओं तथा अपेक्षाओं को समझेंगे। पार्टी का जोर केवल बड़े नेताओं की सभाओं पर नहीं, बल्कि विधानसभा क्षेत्रों में स्थानीय स्तर पर संगठन खड़ा करने पर रहेगा। रोजगार, पलायन, शिक्षा और स्वास्थ्य जैसे मुद्दों को चुनावी अभियान का आधार बनाने की तैयारी है। दिल्ली और पंजाब में लागू की गई अपनी नीतियों का हवाला देते हुए पार्टी मुफ्त बिजली, मोहल्ला क्लीनिक और सरकारी स्कूलों की व्यवस्था को उत्तराखंड के सामने विकल्प के रूप में प्रस्तुत करना चाहती है। पार्टी की रणनीति में राष्ट्रीय नेताओं की सक्रियता भी महत्वपूर्ण होगी। अरविंद केजरीवाल ने जल्द उत्तराखंड आने का भरोसा दिया है। उनके अलावा पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान, संजय सिंह, मनीष सिसोदिया और अन्य वरिष्ठ नेताओं के भी प्रदेश में प्रचार अभियान में शामिल होने की संभावना है। केजरीवाल उन विधानसभा क्षेत्रों का दौरा भी कर सकते हैं, जहां पार्टी अपने संगठन को मजबूत मानती है।

उत्तराखंड में भाजपा और कांग्रेस के बीच मुख्य मुकाबले की परंपरा रही है। ऐसे में आप का सभी सीटों पर चुनाव लड़ने का फैसला राजनीतिक समीकरणों को प्रभावित कर सकता है। विशेषकर उन विधानसभा क्षेत्रों में जहां भाजपा और कांग्रेस के बीच मुकाबला करीबी रहता है, वहां आप की मौजूदगी और उसे मिलने वाला मत प्रतिशत चर्चा का विषय बन सकता

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

प्रभात फेरी और 5100 दीपों के दीपदान से भक्तिमय हुआ धर्मपुर

संवाददाता

देहरादून। सिद्धपीठ प्राचीन शिव मंदिर में प्रभात फेरी व 5100 दीपों के दीपदान से धर्मपुर भक्तिमय हो गया।

आज यहां सिद्धपीठ प्राचीन श्री शिव मंदिर, धर्मपुर चौक की ओर से बैकुंठ चतुर्दशी, प्रकाश पर्व एवं देव दीपावली के पावन अवसर पर सोमवार को श्रद्धा एवं भक्तिभाव के साथ प्रभात फेरी निकाली गई तथा सायंकाल भव्य दीपोत्सव मनाया गया। प्रात: प्रभात फेरी मंदिर प्रांगण से प्रारंभ होकर धर्मपुर स्थित एलआईसी भवन के सामने से प्रकाश विहार होते हुए डॉ. ऋतु गुप्ता एवं मुकेश गुप्ता के आवास एवं प्रतिष्ठान पहुंची, जहां श्रद्धालुओं ने विश्राम किया। इसके बाद प्रभात फेरी वापस मंदिर पहुंचकर संपन्न हुई। प्रभात फेरी के दौरान हरिनाम संकीर्तन एवं भजनों से क्षेत्र भक्तिमय हो उठा। जगह-जगह श्रद्धालुओं ने पुष्पवर्षा एवं स्वागत कर प्रभात फेरी में शामिल भक्तों का अभिनंदन किया। सायंकाल मंदिर परिसर में 5100 दीपों का दीपदान किया गया, जिससे धर्मपुर चौक दीपों की रोशनी से जगमगा उठा। सवा कुंतल पुष्पों से निर्मित दिव्य एवं भव्य रंगोली श्रद्धालुओं के आकर्षण का केंद्र रही। श्रद्धालुओं ने दीप प्रज्वलित कर भगवान शिव की आराधना की और सुख, समृद्धि एवं लोककल्याण की कामना की। दीपों की रोशनी और पुष्प सज्जा से मंदिर परिसर दिव्य एवं अलौकिक दिखाई दिया। कार्यक्रम में सीताराम भट्ट, दीपक शर्मा, सुनील कौशिक, विवेक शर्मा, अशोक सूदी, सुशील मग्गू, मंजू, शर्मिला, अर्चना ठाकुर, सीताराम कश्यप, अरुण सती, कमल गुप्ता, लव मेंदोली, आशीष पुरोहित सहित अनेक श्रद्धालु उपस्थित रहे।



शराब के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार विकासनगर कोतवाली पुलिस ने अस्पताल तिराहा के 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 55 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम विव्रक्तांत पुत्र सुशील निवासी बाबूगढ चुंगी विकासनगर बताया। वहीं ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने श्यामपुर फाटक के पास से एक युवक को 24 पव्वे शराब के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम दीपक कुमार पुत्र पुनीत राम निवासी गुमानीवाला बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

स्मैक के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक 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 पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने लोहिया नगर दुर्गा मंदिर के पास एक व्यक्ति 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 8.35 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम शब्बीर उर्फ चुच्चन पुत्र मुस्तफा निवासी लोहिया नगर पटेलनगर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

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

राजनाथ ने हरिद्वार से दिया 2027 का सियासी संदेश



◆युवाओं को जोड़ने और विपक्ष को तथ्यों से दें जवाब

◆बूथ विजय अभियान से गांव-गांव पहुंचने की रणनीति

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव की उलटी गिनती के बीच भाजपा ने अपनी चुनावी रणनीति को संगठन के धरातल पर उतारना शुरू कर दिया है। हरिद्वार में आयोजित विस्तारित प्रदेश कार्यसमिति की बैठक में रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने पार्टी नेताओं और कार्यकर्ताओं को जीत के नौ मंत्र देकर चुनावी अभियान की दिशा स्पष्ट करने की कोशिश की। उनके संबोधन में केवल तीसरी बार सरकार बनाने का संकल्प नहीं था, बल्कि संगठन के भीतर अनुशासन, जनप्रतिनिधियों की जवाबदेही और जनता के साथ संवाद को लेकर भी स्पष्ट संदेश था।

भाजपा के सामने इस बार चुनौती केवल सत्ता में वापसी की नहीं, बल्कि उत्तराखंड में लगातार तीसरी बार सरकार बनाने के राजनीतिक मिथक को अपने पक्ष में कायम रखने की भी है। राज्य गठन के बाद अब तक कोई भी दल लगातार तीन विधानसभा चुनाव जीतकर सरकार नहीं बना पाया है। ऐसे में भाजपा का हैट्रिक अभियान राजनीतिक रूप से महत्वपूर्ण हो गया है। पार्टी ने इसके लिए 65 पार का लक्ष्य सामने रखा है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट लगातार कार्यकर्ताओं को इसी लक्ष्य के अनुरूप सक्रिय करने में जुटे हैं। राजनाथ सिंह ने अपने नौ सूत्रों में सबसे अधिक जोर संगठन की ताकत पर दिया। उनका संदेश था कि भाजपा की शक्ति सरकार नहीं, संगठन है। सत्ता में बैठे जनप्रतिनिधियों को भी संगठन के साथ निरंतर संपर्क बनाए रखना होगा। इसका राजनीतिक अर्थ साफ है कि चुनाव से पहले पार्टी के भीतर जनप्रतिनिधियों और संगठन के बीच किसी तरह की दूरी नहीं रहनी चाहिए। सांसद, विधायक, मंत्री और पदाधिकारी केवल सरकारी कार्यक्रमों तक सीमित न रहें, बल्कि मंडल, जिला और बूथ स्तर पर कार्यकर्ताओं के बीच भी पहुंचें।

दूसरा महत्वपूर्ण संदेश जनप्रतिनिधियों के भरोसे को लेकर था। राजनाथ ने जनप्रतिनिधियों को जनता के विश्वास का संरक्षक बनने की नसीहत दी। आपदा, दुर्घटना और संकट के समय कार्यकर्ता तथा जनप्रतिनिधि सबसे पहले लोगों के बीच पहुंचें। यह संदेश इसलिए भी अहम है कि चुनावी राजनीति में सरकारी योजनाओं के प्रचार से अधिक महत्व जनता के व्यक्तिगत अनुभव और स्थानीय समस्याओं के समाधान का होता है। तीसरे मंत्र के रूप में उन्होंने सोशल मीडिया और आधुनिक संचार माध्यमों के प्रभावी इस्तेमाल पर जोर दिया। भाजपा अब सोशल मीडिया को केवल प्रचार का मंच नहीं, बल्कि जनता की नब्ज समझने का माध्यम भी बनाना चाहती है। लोगों की शिकायतें, अपेक्षाएं और नाराजगी डिजिटल माध्यमों से समझकर संगठन तक पहुंचाने की जरूरत बताई गई। चौथा मंत्र राजनीतिक संवाद की मर्यादा से जुड़ा रहा। राजनाथ ने व्यक्तिगत हमलों और अमर्यादित भाषा से बचते हुए मुद्दों पर राजनीति करने की सलाह दी। विपक्ष के आरोपों का जवाब भी तथ्यों के आधार पर देने को कहा। पांचवें मंत्र में युवाओं को संगठन से जोड़ने पर जोर दिया गया। प्रत्येक विधानसभा क्षेत्र में सक्रिय युवाओं की टीम तैयार करने और उन्हें नेतृत्व के अवसर देने की बात कही गई।

छठा मंत्र विपक्ष के आरोपों और उसके राजनीतिक विमर्श का तथ्यात्मक जवाब देने से जुड़ा था। चुनाव में केवल आरोपों का जवाब देना पर्याप्त नहीं होगा, बल्कि पार्टी कार्यकर्ताओं को तथ्यों और प्रमाणों के साथ अपनी बात रखनी होगी। सातवें मंत्र में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार और प्रदेश की धामी सरकार के कामकाज को घर-घर तक पहुंचाने का आह्वान किया गया। योजनाओं की उपलब्धियों के साथ लाभार्थियों के अनुभवों को भी जनता के सामने रखने की रणनीति इसमें शामिल है। आठवें मंत्र में नैतिकता, अनुशासन और ईमानदारी को सार्वजनिक जीवन का आधार बनाने की बात कही गई, जबकि नौवें मंत्र में संगठन की एकजुटता को सबसे बड़ी ताकत बताया गया। राजनाथ का संदेश था कि छोटी-छोटी असहमतियों को संगठन की मजबूती पर हावी नहीं होने देना चाहिए।

राजनाथ सिंह के नौ मंत्रों के साथ भाजपा ने संगठनात्मक स्तर पर बूथ विजय अभियान की रूपरेखा भी तैयार की है। पार्टी की योजना प्रत्येक बूथ तक वरिष्ठ पदाधिकारियों की पहुंच बनाने की है। बूथ अध्यक्षों के घर नेम प्लेट लगाने, पार्टी का झंडा फहराने और कमल के चुनाव चिह्न के साथ दीवार लेखन कराने जैसे कार्यक्रम तय किए गए हैं। 10 से 25 दिसंबर तक बूथ विजय अभियान चलाने की तैयारी है। इसके अलावा पांच लोकसभा क्षेत्रों में शक्ति सम्मेलन आयोजित किए जाएंगे, जिनमें राष्ट्रीय स्तर के नेता भी शामिल होंगे।

यह रणनीति बताती है कि भाजपा इस बार चुनाव को केवल बड़े नेताओं की सभाओं और भाषणों के भरोसे नहीं छोड़ना चाहती। पार्टी की कोशिश है कि हर बूथ पर कार्यकर्ताओं की सक्रियता दिखाई दे और संगठन का सीधा संपर्क मतदाताओं तक बने। सातों मोर्चों को एक-एक लाख नए सदस्य जोड़ने का लक्ष्य भी इसी व्यापक संगठन विस्तार का हिस्सा है। कुल मिलाकर हरिद्वार की कार्यसमिति बैठक में भाजपा ने 2027 के चुनाव का खाका सामने रख दिया है। लक्ष्य 65 पार का है, रास्ता बूथ से होकर गुजरता है और हथियार सरकार का रिपोर्ट कार्ड तथा संगठन की ताकत होगी। लेकिन इन नौ मंत्रों की असली परीक्षा तब होगी, जब पार्टी के नेता और कार्यकर्ता मंचों से निकलकर जनता के बीच पहुंचेंगे।

सड़क सुरक्षा को लेकर पुलिस अलर्ट मोड पर

◆दोपहिया वाहन पर चालक के साथ पीछे बैठने वाली सवारी के लिए भी हेलमेट अनिवार्य

हमारे संवाददाता

टिहरी। सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली जनहानि को रोकने तथा आमजन की सुरक्षा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से यातायात निदेशालय उत्तराखण्ड, देहरादून द्वारा राज्य में दोपहिया वाहन चालकों एवं सहयात्रियों द्वारा हेलमेट धारण करना सुनिश्चित कराने हेतु विशेष हेलमेट जागरूकता एवं प्रवर्तन अभियान संचालित किया जा रहा है। इसी क्रम में टिहरी पुलिस द्वारा संपूर्ण जनपद में व्यापक हेलमेट जागरूकता अभियान चलाया गया। अभियान के तहत जनपद के समस्त थाना क्षेत्रों में पुलिस टीमों द्वारा प्रमुख चौराहों, तिराहों, बाजारों एवं विभिन्न मार्गों पर वाहन चेकिंग के दौरान दोपहिया वाहन चालकों के साथ-साथ पीछे बैठकर यात्रा करने वाली सवारियों को भी हेलमेट पहनने के प्रति जागरूक किया गया तथा हेलमेट के महत्व की जानकारी दी गई।



इस दौरान पुलिसकर्मियों ने बताया कि सड़क दुर्घटना के समय सिर में लगने वाली चोट सबसे अधिक घातक साबित हो सकती है। हेलमेट दुर्घटना की स्थिति में सिर को गंभीर चोटों से बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए दोपहिया वाहन पर यात्रा करते समय केवल चालक ही नहीं, बल्कि पीछे बैठने वाली सवारी को भी गुणवत्तापूर्ण एवं आईएसआई मार्क हेलमेट पहनना चाहिए तथा हेलमेट की स्ट्रैप को सही तरीके से लॉक करना चाहिए।

पुलिस द्वारा आमजन को यह संदेश भी दिया गया कि यातायात नियमों का पालन केवल पुलिस कार्रवाई से बचने के लिए नहीं, बल्कि स्वयं एवं अपने परिवार की सुरक्षा के लिए करना आवश्यक है। सड़क पर थोड़ी सी लापरवाही भी किसी बड़े हादसे का कारण बन सकती है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल श्रीमती श्वेता चौबे के निर्देशन में टिहरी पुलिस द्वारा सड़क सुरक्षा एवं यातायात नियमों के प्रति जनजागरूकता बढ़ाने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। दोपहिया वाहन पर यात्रा करते समय चालक एवं पीछे बैठने वाली सवारी दोनों अनिवार्य रूप से हेलमेट पहनें। आईएसआई मार्क हेलमेट का प्रयोग करें, उसकी स्ट्रैप लॉक रखें तथा यातायात नियमों का पालन कर सुरक्षित यात्रा सुनिश्चित करें।

जिम जाने का नहीं है समय? घर पर ही करें ये 5 एक्सरसाइज

आजकल जिम जाना हर किसी को पसंद है। इससे न केवल फिटनेस को लेकर आत्मविश्वास बढ़ता है, बल्कि कई लोग तो इसका हिस्सा बनकर खुद को फिट और स्वस्थ रखने की प्रेरणा भी लेते हैं। हालांकि, अगर किसी कारण से आप जिम नहीं जा पा रहे हैं तो घर पर भी कुछ ऐसी एक्सरसाइज हैं, जिन्हें आप आसानी से अपना सकते हैं। आइए आज हम आपको घर पर की जाने वाली 5 एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं।

पुश अप्स : पुश अप्स एक ऐसी एक्सरसाइज है, जिसे आप घर पर आसानी से कर सकते हैं। यह एक्सरसाइज आपके सीने, कंधों और बाजुओं को मजबूत बनाने में मदद करती है। इसे करने के लिए सबसे पहले जमीन पर सीधे खड़े हो जाएं, फिर हाथों को जमीन पर रखकर शरीर को सीधा रखें। अब धीरे-धीरे अपने शरीर को नीचे की ओर ले जाएं, फिर वापस ऊपर की ओर धक्का मारें। इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराएं।

स्क्वाट्स : स्क्वाट्स आपके पैरों और निचले शरीर के लिए एक बेहतरीन एक्सरसाइज है। इसे करने के लिए सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं, फिर घुटनों को मोड़ते हुए ऐसे बैठें, जैसे कि कुर्सी पर बैठने वाली हों। इस स्थिति में आने के बाद धीरे-धीरे नीचे की ओर झुकते हुए वापस खड़े हो जाएं। यह एक्सरसाइज आपके पैरों की मांसपेशियों को मजबूती देती है और उन्हें टोन करती है। इसके अलावा यह आपकी पीठ को भी सहारा देती है।

प्लैंक : प्लैंक एक बहुत ही असरदार एक्सरसाइज है, जो आपके पूरे शरीर को मजबूती देती है। इसे करने के लिए सबसे पहले जमीन पर पेट के बल लेट जाएं, फिर अपने दोनों हाथों को कंधे की सीध में रखकर अपने पंजों पर वजन डालें। इस स्थिति में अपने शरीर को सीधा रखें और 30 सेकंड से एक मिनट तक इसी अवस्था में रहें। प्लैंक करने से आपकी पीठ, पेट और कंधों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

लंजेस : लंजेस आपके पैरों और नितंबों के लिए एक बेहतरीन एक्सरसाइज है। इसे करने के लिए सबसे पहले सीधे खड़े होकर एक पैर को आगे की ओर बढ़ाएं और दूसरे पैर को पीछे की ओर रखें। अब घुटनों को मोड़ते हुए इस स्थिति में आएं, जैसे कि आप बैठ रहे हों। इस अवस्था में कुछ सेकंड रहें, फिर पहले पैर को पीछे ले जाएं और दूसरे पैर को आगे लाएं। यह प्रक्रिया दोनों पैरों से बार-बार दोहराएं।

बर्पीज : बर्पीज एक ऐसी एक्सरसाइज है, जो आपके पूरे शरीर को सक्रिय रखती है। इसे करने के लिए सबसे पहले जमीन पर खड़े होकर झुकें और हाथ जमीन पर रखें, फिर दोनों पैरों को पीछे की ओर ले जाएं। अब छाती को जमीन से लगाएं और वापस ऊपर आएं, फिर कूदते हुए खड़े हो जाएं। यह प्रक्रिया बार-बार दोहराएं। इन सभी एक्सरसाइज को अपने रूटीन में शामिल करके आप बिना किसी जिम के भी फिट रह सकते हैं।

सर्दियों में भारतीय पारंपरिक कपड़े पहनने वाली महिलाएं इन तरीकों से करें लेयरिंग

सर्दियों में भारतीय पारंपरिक कपड़े पहनने वाली महिलाएं अक्सर ठंड से बचने के लिए कई परतें पहनती हैं। हालांकि, सही तरीके से लेयरिंग न करने पर यह देखने में अच्छा नहीं लगता। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे फैशन टिप्स देंगे, जिनसे आप सर्दियों में भी स्टाइलिश और आरामदायक रह सकती हैं। इन उपायों को अपनाकर आप अपने पारंपरिक लुक को और भी खास बना सकती हैं और ठंड से भी बच सकती हैं।

कुर्ता और कोट का मेल : सर्दियों में कुर्ता पहनना एक अच्छा विकल्प हो सकता है, लेकिन इसे और भी आकर्षक बनाने के लिए आप एक सुंदर कोट का इस्तेमाल कर सकती हैं। अगर आप प्रिंटेड कुर्ता पहन रही हैं तो सादे रंग का कोट चुनें। वहीं, अगर आपका कुर्ता सादे रंग का है तो प्रिंटेड कोट बेहतर रहेगा। इससे न केवल आपका लुक बेहद खास लगेगा, बल्कि ठंड से भी अच्छी तरह बचाव हो जाएगा।

साड़ी के साथ शॉल पहनें : साड़ी के साथ शॉल पहनना एक शानदार तरीका है, जिससे आप ठंड से बच सकती हैं और स्टाइलिश भी दिख सकती हैं। शॉल को आप अपने कंधों पर डाल सकती हैं या इसे अपनी साड़ी के पल्लू की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं। यह न केवल आपको गर्म रखेगा, बल्कि आपके पूरे लुक को भी खास बनाएगा। अलग-अलग रंगों और डिजाइनों की शॉल चुनकर आप अपने साड़ी लुक को और भी आकर्षक बना सकती हैं।

अनारकली सूट और जैकेट का मेल : अनारकली सूट हमेशा से ही पारंपरिक और आकर्षक रहा है। सर्दियों में इसे और भी खास बनाने के लिए आप एक सुंदर जैकेट का इस्तेमाल कर सकती हैं। जैकेट न केवल आपको गर्म रखेगी, बल्कि आपके पूरे लुक को भी खास बनाएगी। आप अलग-अलग रंगों और डिजाइनों की जैकेट चुन सकती हैं, ताकि आपका अनारकली सूट और जैकेट का मेल शानदार लगे। इस तरह से आप ठंड से बचते हुए भी स्टाइलिश दिख सकती हैं।

लहंगा-चोली के साथ कुर्ता पहनें : लहंगा-चोली हमेशा से ही शादी-ब्याह जैसे खास मौकों पर पहना जाता रहा है, लेकिन सर्दियों में इसे पहनना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। इसके लिए आप लहंगा-चोली के नीचे एक लंबा कुर्ता पहन सकती हैं। यह न केवल आपको गर्म रखेगा, बल्कि आपके पूरे लुक को भी खास बनाएगा। इसके साथ ही आप हल्के गहनों का इस्तेमाल करके अपने लुक को और भी आकर्षक बना सकती हैं। आप कुर्ते के अंदर स्वेटर आदि पहन सकती हैं।

सर्दियों में वजन बढ़ना नॉर्मल है या किसी बीमारी का कारण?



सर्दियों के मौसम में खान-पान का अपना ही मजा है। इस मौसम में तरह-तरह की सब्जियां बाजार में आ जाती हैं जिनसे हम कई तरह के स्वादिष्ट व्यंजन बनाते हैं।इस मौसम में सुबह के नाश्ते में पराठे ज्यादातर लोगों के घरों में बनने लगता है। गोभी पराठे, आलू पराठे, मेथी पराठे, पालक पराठे आदि कई वेराईटी के लोग स्वादिष्ट पराठे बनाकर खाना पसंद करते हैं। यही नहीं इस मौसम लोग हलवा खुब पसंद से खाते हैं। इसके साथ चाय और कॉफी का भी मजा ज्यादा लेते हैं। ऐसे में इस मौसम में अधिकतर लोगों को वजन बढ़ जाता है। कई बार लोगों को समझ नहीं आता है कि सर्दियों के मौसम में वजन क्यों बढ़ जाता है। सर्दियों में वजन बढ़ना नार्मल है। आइए जानते हैं यहां?

शारीरिक गतिविधियां कम : सबसे पहली वजह यह है कि सर्दियों में हम अक्सर घर पर ही रहते हैं। ठंढी हवाओं से बचने के लिए हम बाहर टहलने-फहलने नहीं जाते। इससे हमारी शारीरिक गतिविधियां कम हो जाती हैं।

ज्यादा कैलोरी लेना : दूसरा कारण यह है कि हम गर्म और तेलीय भोजन जैसे मोटर, गाजर का हलवा, पराठे आदि अधिक खाने लगते हैं जिससे कैलोरी की मात्रा बढ़ जाती है। सर्दियों के मौसम में हमारी खान-पान की आदतें बदल जाती हैं। इस मौसम में हम गर्म और पौष्टिक भोजन की ओर अधिक आकर्षित होते हैं। इस प्रकार सर्दियों में हम जो भोजन करते हैं उसमें कैलोरी की मात्रा सामान्य दिनों की अपेक्षा अधिक होती है।आवश्यकता से अधिक कैलोरी का सेवन करने से वजन तेजी से बढने लगता है।

मेटाबॉलिज्म धीमा होना : सर्दियों में हमारा मेटाबॉलिज्म यानी चयापचय क्रिया धीमी पड़ जाना भी एक कारण है कि हम अधिक कैलोरी ले लेते हैं। इसे हम इस प्रकार लिख सकते हैं।सर्दियों की ठंड के कारण हमारे शरीर का तापमान गिर जाता है। इससे हमारी कोशिकाओं में होने वाली रासायनिक प्रतिक्रियाएं यानी चयापचय क्रियाएं धीमी पड़ जाती हैं।

सीजनल अफेक्टिव डिसऑर्डर : सर्दियों के मौसम में कई लोगों को सीजनल अफेक्टिव डिसऑर्डर की समस्या होती है। इस विकार की वजह से व्यक्ति को सतत उदासी, अवसाद और सुस्ती जैसे लक्षण महसूस होते हैं। साथ ही भूख में भी परिवर्तन आता है। ऐसे लोग भोजन में रुचि कम हो जाने या ज्यादा खाने की आदत डाल लेते हैं। इससे वजन बढने लगता है।

ताकि सर्दियों में भी दमकती रहे आपकी त्वचा

सर्दियों में त्वचा का रूखा होना और फिर उस रूखी त्वचा में खुजली होना बहुत आम समस्या है। जैसे ही सर्दी आती है आप अपने हाथ पर हल्की।सी खुजली महसूस करनी शुरू कर देते हैं। अगर आप खुजाने लगते हैं तो सफेद लाल लकीरें पड़ जाती हैं। ड्राई और हार्श हवा अक्सर स्किन का मॉइश्चर सोख लेती है, जिसके कारण स्किन का फटना और जलन जैसी समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में आखिर क्या किया जाए कि आपकी त्वचा कोमल बनी रहे, आइए जानते हैं।

स्केलिंग, स्किन का पपड़ी बनकर निकलना और खुजली जैसी समस्याओं से बचने के लिए सर्दियों में अपनी स्किन का लेने से परहेज करें। दरअसल ये आपकी स्किन ड्राई होने लगती है। इसकी बजाए हल्के गर्म पानी से नाएं। सर्दियों में स्किन पर रोजाना क्रीम बेस्ड मॉइश्चराइज़र जरूर लगाएं। स्किन पर मॉइश्चराइज़र लगाने का सबसे सही समय नहाने के तुंरत बाद का होता है।

जिन लोगों की स्किन बेहद सेंसटिव होती है उन्हें ऐसा मॉइश्चराइज़र इस्तेमाल करना चाहिए जिसमें खुशबू या लानौलिन ना हो। क्योंकि लानौलिन स्किन को नुकसान पहुंचा सकती है। बार-बार हाथ धोने से कीटाणु तो शरीर तक नहीं पहुंच पाते, लेकिन आपको बता दें कि पानी और हर प्रकार का साबुन स्किन को ड्राई कर का इस्तेमाल कर आप ड्राइनेस से लंबे समय तक दूर रह सकते हैं। स्किन के नैचुरल मॉइश्चराइज़र को बनाए रखने के लिए साबुन का इस्तेमाल कम करें। हमेशा अपने चेहरा ढककर बाहर निकलें, साथ ही एसपीएफ वाली पेट्रोलियम बेस्ड बाम का इस्तेमाल करें। सर्दियों में अगर होंठ फट रहे हैं तो इन पर पेट्रोलियम जैली या ग्लिसरीन लगाएं। घर से निकलते समय होंठों पर लिप बाम लगाना न भूलें। ड्राई स्किन से बचने के लिए मसाज सबसे अच्छा उपाय है। नारियल के तेल से स्किन की मालिश करें, इससे रक्त का प्रवाह सही तरीके से होता है और स्किन मुलामय और

शब्द सामर्थ्य - 76

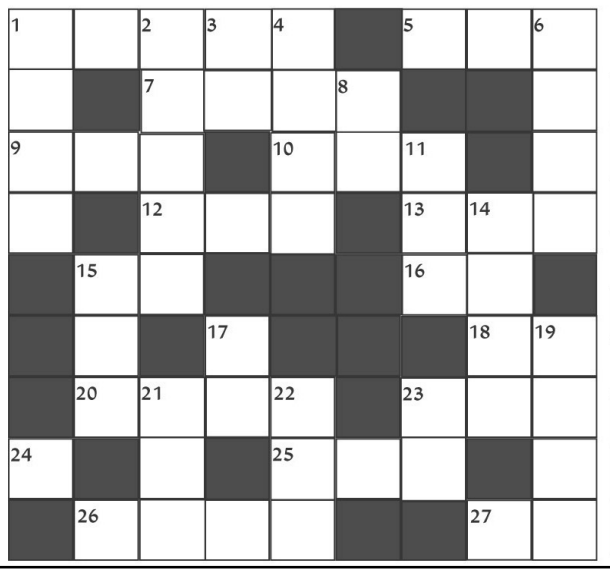
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 75 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म	■	■	स
ट	■	भ	ला	ई	■	अ	स	म
ना	म	■	■	स	मा	धि	■	झ
■	ज	■	बे	■	न	का	र	ना
बा	बू	■	आ	य	क	र	■	■
■	र	की	ब	■	■	■	प्र	था
ज	■	■	रू	प	क	■	ज	न
हा	■	पा	■	ना	म	ची	न	■
ज	हां	प	ना	ह	■	ता	न	ना

पोंगल 2027 पर धमाल मचाने को तैयार रजनीकांत की फिल्म धर्मन'

दक्षिण भारतीय सिनेमा के सुपरस्टार रजनीकांत की आगामी फिल्म धर्मन' पोंगल 2027 के प्रमुख आकर्षणों में शामिल होने की तैयारी में है। अश्वथ मारिमुथु के निर्देशन में बन रही इस फिल्म का निर्माण कमल हासन की कंपनी राज कमल फिल्म्स इंटरनेशनल कर रही है। फिल्म की शूटिंग जून में शुरू हुई थी और अब निर्माण कार्य तेजी से आगे बढ़ रहा है। फिलहाल, पूरी टीम फिल्म के महत्वपूर्ण एक्शन दृश्यों की तैयारी में जुटी है। धर्मन' रजनीकांत की 173वीं फिल्म है। इस परियोजना के जरिए रजनीकांत और कमल हासन की पुरानी दोस्ती भी एक बार फिर चर्चा में है। फिल्म में रजनीकांत मुख्य भूमिका निभा रहे हैं, जबकि सिमरन और राशि खन्ना भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगी। फिल्म का संगीत अनिरुद्ध रविचंदर तैयार कर रहे हैं। फिल्म से एक और बड़ा नाम जुड़ गया है। तेलुगु अभिनेता राम पोथिनेनी भी धर्मन' में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते दिखाई देंगे। खबरों के अनुसार, वह फिल्म में रजनीकांत के सामने नजर आ सकते हैं। हालांकि, उनके किरदार और कहानी में उसकी भूमिका को लेकर निर्माताओं ने अभी कोई जानकारी साझा नहीं की है। धर्मन' को व्यावसायिक मनोरंजन के तत्वों से भरपूर पारिवारिक रोमांचक फिल्म बताया जा रहा है। इसकी कहानी को फिलहाल गोपनीय रखा गया है। निर्देशक अश्वथ मारिमुथु ने हाल ही में फिल्म के निर्माण से जुड़ी कुछ जानकारियां साझा की हैं। इनमें एक बड़े और प्रभावशाली एक्शन दृश्य की तैयारी भी शामिल है। पोंगल 2027 के दौरान तमिल और तेलुगु सिनेमा की कई बड़ी फिल्में प्रदर्शित होने वाली हैं। ऐसे में रजनीकांत की धर्मन' को लेकर दर्शकों की उत्सुकता बढ़ रही है। रजनीकांत की लोकप्रियता, कमल हासन का निर्माण और राम पोथिनेनी की मौजूदगी फिल्म को लेकर चर्चा का प्रमुख कारण बन गई है। निर्माताओं की योजना इसे पोंगल 2027 पर सिनेमाघरों में प्रदर्शित करने की है।

तय तारीख पर रिलीज होगी संबराला येती गट्टू'

अभिनेता साई दुर्गा तेज की आगामी एक्शन-मनोरंजक फिल्म संबराला येती गट्टू' की प्रदर्शन योजना में कोई बदलाव नहीं किया जाएगा। लंबे अंतराल के बाद साई दुर्गा तेज इस फिल्म के जरिए बड़े पर्दे पर वापसी करने जा रहे हैं। नए निर्देशक रोहित केपी के निर्देशन में बन रही यह फिल्म तेजी से निर्माण के अंतिम चरण की ओर बढ़ रही है। फिल्म के निर्माताओं ने पहले ही घोषणा कर दी थी कि संबराला येती गट्टू' 12 जनवरी 2027 को संक्रांति के अवसर पर सिनेमाघरों में प्रदर्शित होगी। इसके कुछ समय बाद मेगास्टार चिरंजीवी की फिल्म काका' के निर्माताओं ने भी 13 जनवरी 2027 की प्रदर्शन तिथि घोषित कर दी। दोनों फिल्मों की रिलीज के बीच एक दिन का अंतर होने के कारण माना जा रहा था कि साई दुर्गा तेज की फिल्म के निर्माता अपनी योजना में बदलाव कर सकते हैं। हालांकि, अब निर्माताओं ने स्पष्ट कर दिया है कि वे अपनी पूर्व निर्धारित तारीख पर ही फिल्म प्रदर्शित करेंगे। उल्लेखनीय है कि चिरंजीवी, साई दुर्गा तेज के चाचा हैं। ऐसे में दोनों फिल्मों के लगातार दो दिनों में सिनेमाघरों में आने को लेकर दर्शकों के बीच चर्चा है। फिल्म के निर्माता चैतन्य रेड्डी ने पत्रकारों से बातचीत में बताया कि फिल्म का निर्माण कार्य पूरा हो चुका है और फिलहाल संपादन सहित प्रदर्शन पूर्व की तकनीकी प्रक्रियाएं अंतिम चरण में हैं। उन्होंने कहा कि यह काम लगभग पूरा होने वाला है और निर्माता संक्रांति पर फिल्म प्रदर्शित करने की योजना से पीछे नहीं हटेंगे। संबराला येती गट्टू' में ऐश्वर्या लक्ष्मी मुख्य अभिनेत्री की भूमिका निभा रही हैं। वहीं, जगपति बाबू, श्रीकांत, साई कुमार, अनन्या नगल्ला और रवि कृष्णा भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में नजर आएंगे। फिल्म को लेकर दर्शकों की निगाहें अब संक्रांति के दौरान होने वाले प्रदर्शन पर टिकी हैं।

ओ साथी रे में दिखेगी अधूरी मोहब्बत की कहानी!

इम्तियाज अली आगामी वेब सीरीज ओ साथी रे ओटीटी पर प्रदर्शित होने के लिए तैयार है। इम्तियाज अली ने कहा कि यह सीरीज एक मॉडर्न रोमांटिर शो है, जिसका दिल पुराने जमाने का है। सीरीज के बारे में बात करते हुए इम्तियाज ने कहा, ओ साथी रे एक मॉडर्न रोमांटिक शो है, जिसका दिल पुराने जमाने का है। कभी-कभी प्यार आपको सबसे अनजान जगहों पर मिलकर चौंका देता है। ये एक तलाक ले रहे कपल के बीच बढ़ते लगाव की कहानी है। लगाव में धड़कता हुआ दिल होता है, प्यार खूबसूरत होता है लेकिन रिश्ता बराबर नहीं हो सकता। ओ साथी रे उन किरदारों की कहानी है, जो प्यार में मौजूद असमानता से गुजरते हैं। अपनी पहचान और चाहत को समझने से लेकर रिश्तों में पावर की लड़ाई और समझने और छोड़ देने के बीच के नाजुक बैलेंस तक। ये सीरीज प्यार को एक समझदार नजरिए से दिखाती है, जो आम रोमांटिक कहानियों से अलग है। इम्तियाज ने कहा, एक परफेक्ट कपल होना कई बार बोझ भी बन जाता है। ओ साथी रे में हमें देखने को मिलेगा कि जहां चाहत, सपने और साथ आने का नाम है, वहीं ये छोड़ देने की प्रक्रिया भी हो सकती है। किरदार कई परतों वाले और बिल्कुल असली जिंदगी जैसे हैं, इसीलिए हमने सबसे बेहतरीन एक्टर्स को लिया है। यह सीरीज एक ऐसे जोड़े की कहानी है जो तलाक की प्रक्रिया से गुजर रहा है। इसमें समकालीन रिश्तों की जटिलताओं, प्यार, अलगाव और त्याग की भावनाओं को बेहद मार्मिक अंदाज में दिखाया गया है। आरिफ अली द्वारा निर्देशित सीरीज में अदिति राव हैदरी, अविनाश तिवारी और अर्जुन रामपाल मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। इम्तियाज अली ने इस शो को बनाया, लिखा और संभाला है।

चित्रांगदा सिंह ने की सलमान खान की जमकर तारीफ



अभिनेत्री चित्रांगदा सिंह आगामी वॉर-ड्रामा फिल्म मातृभूमि: मे वॉर रेस्ट इन पीस में अभिनेता सलमान के साथ स्क्रीन शेयर करती नजर आएंगी। अभिनेत्री ने सलमान खान के साथ स्क्रीन शेयर करने के अनुभव को याद करते हुए बताया कि अभिनेता की दमदार स्क्रीन प्रेजेंस और आत्मविश्वास ने शुरुआत में उन्हें थोड़ा नर्वस कर दिया था। अभिनेत्री ने आईएएनएस के साथ बातचीत में सलमान खान की जमकर तारीफ की। चित्रांगदा का कहना है कि सलमान खान में दूसरों से बेस्ट निकलवाने की काबिलियत है और इसी वजह से उनके साथ स्क्रीन शेयर करना मजेदार हो गया। उन्होंने कहा, सलमान खान के साथ काम करना वाकई शानदार और यादगार अनुभव रहा। उनकी प्रेजेंस बेहद दमदार है। कैमरे के सामने उनमें ऐसी सहजता और आत्मविश्वास रहता है कि शुरुआत में, तो मैं भी थोड़ा नर्वस हो गई थी, लेकिन उनके काम करने के तरीके में एक शानदार सहजता भी है, जो उनके साथ फ्रेम शेयर करना इतना मजेदार बना देती है और हर सीन में एक नेचुरल एनर्जी ले आती है।

चित्रांगदा सिंह ने मातृभूमि के गानों में सलमान के साथ अपनी केमिस्ट्री को मिल रहे रिस्पॉन्स को लेकर भी बात की। उन्होंने कहा, जब से मातृभूमि के गाने आए हैं, तब से हमारी केमिस्ट्री को बहुत प्यार मिल रहा है और मैं इस रिस्पॉन्स को देखकर वाकई बेहद खुश हूं। जब दो एक्टर स्क्रीन पर एक खास कम्फर्ट और समझ शेयर करते हैं, तो दर्शक उसे महसूस कर पाते हैं और मुझे खुशी है कि हमारी जोड़ी दर्शकों को पसंद आ रही है। मैं वाकई चाहती हूं कि दर्शक फिल्म में हमारी जोड़ी को देखें।

अपूर्व लाखिया द्वारा निर्देशित फिल्म में सलमान खान और चित्रांगदा सिंह (चित्रांगदा इसमें सलमान की पत्नी का किरदार निभा रही हैं) मुख्य भूमिका में हैं। इस फिल्म का पुराना नाम बैटल ऑफ गलवान था, जो भारत-चीन संघर्ष की पृष्ठभूमि पर आधारित थी। सलमान प्रोडक्शन हाउस के बैनर तले फिल्म की कहानी एक भारतीय सैनिक (सलमान खान) के जीवन, युद्ध के खौफनाक मंजर, परिवार के दर्द और शांति के संदेश के इर्द-गिर्द घूमती है।

दिल्ली क्राइम सीजन 3 को 1 साल पूरा, रसिका दुग्गल बोलीं- ये शो मेरे दिल के बेहद करीब है



बॉलीवुड एक्ट्रेस रसिका दुग्गल की क्राइम-ड्रामा वेब सीरीज दिल्ली क्राइम सीजन-3 ने अपनी रिलीज के एक साल पूरे कर लिए हैं। इस मौके पर अभिनेत्री ने सीरीज को लेकर बताया कि यह उनके दिल के बेहद करीब है। उन्होंने कहा, दिल्ली क्राइम के जरिए मुझे ये जानकर बहुत अच्छा लगा कि कहानी हमारी असल जिंदगी से जुड़ी है। अगर कहानियों को सच्चाई और ईमानदारी से दिखाया जाए, तो वो देश की सरहदें पार करके दुनियाभर के लोगों से जुड़ सकती हैं। शो को जो प्यार और सम्मान मिला है, जिसमें इंटरनेशनल एमी अवॉर्ड भी शामिल है, वो मेरे लिए बहुत हौसला बढ़ाने वाला रहा है। सीजन 3 के एक साल बाद, मैं बहुत खुश और आभारी हूं कि मैं तीनों सीजन का हिस्सा रही और मैंने नीति सिंह को हर सीजन में आगे बढ़ते हुए देखा। उन्होंने आगे कहा, मुझे दिल्ली क्राइम की टीम के साथ काम करके बहुत अच्छा लगता है। ये सभी बहुत खास और अच्छे लोग हैं। मुझे उम्मीद है कि हम आगे भी साथ में काम करते रहेंगे।

वेब सीरीज दिल्ली क्राइम सीजन 3 में रसिका दुग्गल ने पुलिस अधिकारी नीति सिंह का दमदार किरदार निभाया था। उनके इस सीजन के सफर में एक कठिन और पेचीदा मामले के साथ-साथ उनके निजी जीवन के संघर्ष और ट्रॉमा को भी बहुत खूबसूरती से दिखाया गया था।

यह सीजन मुख्य रूप से मानव तस्करी और महिला/बाल तस्करी के एक बड़े और खतरनाक रैकेट पर आधारित है। कहानी की शुरुआत असम में एक ट्रक और उससे जुड़े मामलों की छानबीन से होती है, जो बाद में दिल्ली और देश के कई अन्य हिस्सों से जुड़े एक बड़े नेटवर्क का पर्दाफाश करती है। इसमें हुमा कुरैशी के अभिनय को भी काफी सराहा गया है।

यह सीरीज भावनात्मक रूप से झकझोर देने वाली और पुलिस की जांच पर आधारित एक बेहतरीन सस्पेंस थ्रिलर है। इस क्राइम-थ्रिलर सीरीज का निर्देशन तनुज चोपड़ा ने किया है। सीरीज में रसिका के साथ-साथ शेफाली शाह (डीआईजी वर्तिका चतुर्वेदी), हुमा कुरैशी (खतरनाक विलेन बड़ी दीदी), राजेश तैलंग और सयानी गुप्ता अहम भूमिकाओं में हैं।

हेलमेट देकर एसएसपी ने दिया सड़क सुरक्षा का संदेश

रुद्रपुर(आरएनएस)। सड़क दुर्घटनाओं में जनहानि रोकने और दोपहिया वाहन चालकों को हेलमेट के प्रति जागरूक करने के लिए एसएसपी अजय गणपति ने अनूठी पहल की। रुद्रपुर के त्रिशूल चौक पर आयोजित अभियान के दौरान उन्होंने बिना हेलमेट वाहन चलाने वाले चालकों का चालान करने के बजाय उन्हें हेलमेट भेंट किए और सुरक्षित यातायात के प्रति जागरूक किया। अभियान के दौरान एसएसपी ने वाहन चालकों से सीधे संवाद कर हेलमेट की उपयोगिता बताई। उन्होंने कहा कि हेलमेट पुलिस कार्रवाई या चालान से बचने का माध्यम नहीं, बल्कि चालक और उसके परिवार की सुरक्षा का महत्वपूर्ण कवच है। दोपहिया वाहन चलाते समय चालक के साथ पीछे बैठने वाली सवारी के लिए भी हेलमेट पहनना अनिवार्य हैउन्होंने सभी से प्रत्येक यात्रा के दौरान हेलमेट पहनने और पीछे बैठने वाली सवारी को भी इसके लिए प्रेरित करने की अपील की। साथ ही निर्धारित गति सीमा का पालन करने और यातायात नियमों के प्रति जिम्मेदार रहने की हिदायत दी। कार्यक्रम के अंत में वाहन चालकों और मौजूद लोगों को नियमित रूप से हेलमेट पहनने तथा यातायात नियमों का पालन करने का संकल्प दिलाया गया। पुलिस ने सड़क दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाने और सुरक्षित यातायात व्यवस्था के लिए ऐसे जागरूकता अभियान जारी रखने की बात कही।

उच्चीकृत हुए इंटर कॉलेजों में प्रवक्ताओं के पद खाली

चमोली(आरएनएस)। शासन ने हाईस्कूल विजयसैंण और पिंडवाली को इंटर कॉलेज में उच्चीकृत तो कर दिया लेकिन डेढ़ माह बाद भी यहां किसी विषय के प्रवक्ता की नियुक्ति नहीं हो सकी है। शिक्षकों के अभाव में कक्षा 11 के नवप्रवेशी छात्र-छात्राओं का पठन-पाठन बुरी तरह प्रभावित हो रहा है। गत एक अक्तूबर को जीआईसी कांसुवा से टीसी कटाकर 29 छात्रों ने जीआईसी विजयसैंण और देवलकोट से 19 छात्रों ने जीआईसी पिंडवाली में प्रवेश लिया था। मगर यहां अभी तक प्रवक्ताओं की नियुक्ति नहीं हो पाई है। वर्तमान में हाईस्कूल के शिक्षकों के सहारे ही इंटर की कक्षाएं चलाई जा रही हैं जिससे दोनों वर्गों की पढ़ाई बाधित हो रही है। जीआईसी विजयसैंण के पीटीए अध्यक्ष दीपक मालगुडी ने कहा कि उच्चीकरण के साथ शिक्षकों की नियुक्ति भी होनी चाहिए थी। वहीं कनिष्ठ उपप्रमुख व पिंडवाली निवासी हरदेव सिंह ने बताया कि इस संबंध में उन्होंने शिक्षा मंत्री धन सिंह रावत से मुलाकात की और आश्वासन भी मिला लेकिन नियुक्ति होने तक अभिभावकों की चिंता बनी हुई है। विधायक अनिल नौटियाल का कहना है कि उच्चीकृत हुए सभी स्कूलों में शिक्षकों की नियुक्ति के प्रयास विभागीय स्तर पर किए जा रहे हैं। जल्द प्रवक्ताओं की तैनाती की व्यवस्था सुनिश्चित की जाएगी।

सू- दोकू क्र. 76

	9			2				1
		5	1				3	
7				9		8		5
	8		3		7		5	
2		7				1		3
	4			1			8	
6		2			9			
	5		7			3		
		8		5			6	7

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.75का हल

7	8	2	6	3	1	4	5	9
6	4	1	8	5	9	2	7	3
9	3	5	4	7	2		1	8
2	6	3	1	9	7	5	8	4
5	7	8	3	6	4	1	9	2
1	9	4	5	2	8	7	3	6
4	5	7	2	8	3	9	6	1
3	1	6	9	4	5	8	2	7
8	2	9	7	1	6	3	4	5

देश के 18 राज्यों के 80 साइक्लिस्ट पहुचे बागेश्वर

बागेश्वर(आरएनएस)। उत्तराखंड की हसीन वादियों में रोमांच और साहस का अनूठा संगम देखने को मिल रहा है। अल्टीमेट उत्तराखंड हिमालयन एमटीबी चैलेंज 2026 का कारवां अब बागेश्वर पहुंच चुका है। ऐतिहासिक नुमाइशखेत मैदान से जिला पर्यटन अधिकारी पीके गौतम ने साइकिल रेस को हरी झंडी दिखाकर अगले पड़ाव के लिए रवाना किया। 658 किलोमीटर लंबी इस चुनौतीपूर्ण प्रतियोगिता में देशभर के करीब 80 साइक्लिस्ट हिस्सा ले रहे हैं। प्रतियोगिता में लगभग 20 लाख रुपये की पुरस्कार राशि रखी गई है।

जिला पर्यटन अधिकारी पी.के गौतम ने कहा कि उत्तराखंड तेजी से एडवेंचर टूरिज्म के हब के रूप में अपनी पहचान बना रहा हैइस तरह की प्रतियोगिताएं देशभर के प्रतिभागियों को अपनी प्रतिभा दिखाने का बेहतरीन अवसर प्रदान करती हैं। साथ ही युवाओं में भी साहसिक खेलों के प्रति आकर्षण बढ़ा रही हैं। साइकिल फेडरेशन ऑफ इंडिया के सह सचिव शैलेंद्र पाठक ने बताया कि इस चैलेंज का शुभारंभ मुक्तेश्वर से हुआ था। इसमें देश के विभिन्न राज्यों से करीब 80 साइक्लिस्ट प्रतिभाग कर रहे हैं। लगभग 20 लाख रुपये की पुरस्कार राशि वाली यह रेस मुक्तेश्वर से पिथौरागढ़, बागेश्वर और तिलवाड़ा होते हुए मसूरी में संपन्न होगी। प्रतिभागियों को इस दौरान कुल 658 किलोमीटर की दूरी तय करनी है।

देर शाम बागेश्वर पहुंचने के बाद यह प्रतियोगिता आज यहां से अपने अगले पड़ाव के लिए आगे बढ़ाई गई। वहीं प्रतियोगिता में प्रतिभाग कर रहे साइक्लिस्टों में भी खासा उत्साह देखने को मिल रहा है। प्रतिभागी भारत मेहता ने आयोजन की व्यवस्थाओं की सराहना करते हुए इसे देश की सबसे चुनौतीपूर्ण साइकिल रेस में से एक बताया।

उनका कहना है कि पहाड़ों के दुर्गम रास्तों पर साइकिलिंग करना अपने आप में एक बड़ी चुनौती है, लेकिन उत्तराखंड के खूबसूरत प्राकृतिक नजारे इस सफर को यादगार बना रहे हैं। अल्टीमेट उत्तराखंड हिमालयन एमटीबी चैलेंज जैसे आयोजन प्रदेश में एडवेंचर टूरिज्म की संभावनाओं को नई उड़ान देने वाले हैं। इससे न केवल स्थानीय युवाओं को साहसिक खेलों के लिए प्रेरणा मिलेगी, बल्कि उत्तराखंड की प्राकृतिक सुंदरता और पर्यटन क्षमता को भी राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर नई पहचान मिलेगी।

क्षतिग्रस्त पेयजल लाइनों से रोजाना बर्बाद हो रहा हजारों लीटर पानी

हरिद्वार(आरएनएस)। शहर में क्षतिग्रस्त पेयजल लाइनें लगातार स्वच्छ पेयजल की बर्बादी का कारण बनी हुई हैं। एक ओर लोग पानी की समस्या से जूझ रहे हैं, वहीं दूसरी ओर सड़कों पर बहकर हजारों लीटर पानी बर्बाद हो रहा है। चंद्राचार्य चौक से प्रेमनगर पुल की ओर जाने वाली न्यू हरिद्वार की सड़क पर महज 30 मीटर के दायरे में चार स्थानों पर पेयजल लाइन क्षतिग्रस्त होने से लगातार पानी बह रहा है। इसके चलते सड़क पर पानी जमा होने के साथ ही पेयजल की भी बर्बादी हो रही है। इसी तरह नगर निगम कार्यशाला से टंकी नंबर छह की ओर जाने वाले मार्ग पर भी क्षतिग्रस्त पेयजल लाइन से लगातार पानी बह रहा है। स्थानीय लोगों का कहना है कि लाइनों से पानी बहने के बावजूद समय पर मरम्मत नहीं होने से बड़ी मात्रा में पेयजल बर्बाद हो रहा है। जल संस्थान के एई राकेश बमराडा ने बताया कि क्षतिग्रस्त पेयजल लाइनों को ठीक करने का काम लगातार जारी है। न्यू हरिद्वार और नगर निगम कार्यशाला मार्ग पर क्षतिग्रस्त लाइनों को भी जल्द दुरुस्त करा दिया जाएगा।

शादी का झांसा देकर युवती से दुष्कर्म करने वाला आरोपी युवक दबोचा

रुड़की(आरएनएस)। शादी का झांसा देकर युवती के साथ दुष्कर्म करने के मामले में फरार चल रहे आरोपी युवके को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को कोर्ट में पेश कर जेल भेज दिया है। सिविल लाइंस कोतवाली क्षेत्र स्थित एक कॉलोनी निवासी एक युवती ने पुलिस को तहरीर देकर बताया कि उसकी मुलाकात धर्मेंद्र निवासी पाड़ली गुर्जर, रुड़की से हुई थी। दोनों की मुलाकात प्यार में बदल गई थी। इस बीच युवक ने उसके सामने शादी करने का प्रस्ताव रखा था। जिसे उसने स्वीकार कर लिया था। आरोप है कि युवक ने शादी का झांसा देकर कई बार दुष्कर्म किया। उसने कई बार शादी करने की बात कही तो युवक बहाने बनाने लगा। दबाव बनाने पर युवक ने शादी करने से इन्कार कर दिया था।आरोप है कि विरोध करने पर युवक ने गंभीर परिणाम भुगतने की भी धमकी दी थी। पुलिस ने तहरीर के आधार पर युवक के खिलाफ दुष्कर्म का केस दर्ज कर लिया था। तभी से युवक घर से फरार चल रहा था। शनिवार की शाम पुलिस को सूचना मिली थी कि युवक रुड़की बस स्टैंड के पास खड़ा है और कहीं भागने की फिराक में है। सूचना पर पुलिस ने बस स्टैंड पर पहुंचकर युवक को गिरफ्तार कर लिया।

युवती लापता होने पर युवक पर केस

रुड़की(आरएनएस)। एक युवती के परिजनों पर एक युवक पर बहलाफुसलाकर ले जाने का आरोप लगाया है। पुलिस ने तहरीर के आधार पर केस दर्ज कर दोनों की तलाश शुरू कर दी है। गंगनहर कोतवाली क्षेत्र स्थित एक गांव निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को तहरीर देकर बताया कि उनकी बेटी संदिग्ध हालात में लापता हो गई है। उसकी आसपास तलाश की लेकिन कुछ पता नहीं चल पाया। इस बीच उन्हें पता चला कि बेटी को आखिरी बार एक युवक के साथ देखा गया था। आरोप लगाया कि युवक उनकी बेटी को बहलाफुसलाकर ले गया है। कोतवाली प्रभारी मणिभूषण श्रीवास्तव ने बताया कि तहरीर के आधार पर अवनीश उर्फ सागर निवासी झबरेड़ा के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

सामाजिक विज्ञान महोत्सव में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

अल्मोड़ा(आरएनएस)। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान अल्मोड़ा में जनपद स्तरीय सामाजिक विज्ञान महोत्सव का आयोजन किया गया। महोत्सव में जनपद के विभिन्न विकासखंडों से पहुंचे विद्यार्थियों ने भाषण, सामान्य ज्ञान क्विज और मॉडल निर्माण प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग कर अपनी प्रतिभा, ज्ञान, रचनात्मकता और सामाजिक सरोकारों की समझ का प्रदर्शन किया। महोत्सव का शुभारंभ मुख्य अतिथि राजकीय महिला पॉलिटेक्निक अल्मोड़ा की प्रधानाचार्य रेखा असवाल तथा विशिष्ट अतिथि जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान अल्मोड़ा की प्राचार्य प्रेमा बिष्ट ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया।

.कार्यक्रम की समन्वयक डॉ. दीपा जलाल ने सामाजिक विज्ञान महोत्सव के उद्देश्य और प्रासंगिकता की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि महोत्सव का उद्देश्य विद्यार्थियों में सामाजिक विज्ञान के प्रति रुचि एवं जागरूकता विकसित करने के साथ तार्किक एवं समालोचनात्मक दृष्टिकोण, रचनात्मकता, सहयोग की भावना तथा समस्या समाधान जैसे 21वीं सदी के आवश्यक कौशलों का विकास करना है। महोत्सव के तहत मॉडल निर्माण, भाषण एवं सामान्य ज्ञान क्विज प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। भाषण प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने समसामयिक एवं सामाजिक विषयों पर अपने विचार रखे। क्विज प्रतियोगिता में प्रतिभागियों ने विषयगत समझ, त्वरित निर्णय क्षमता एवं सामान्य ज्ञान का प्रदर्शन किया। वहीं मॉडल निर्माण प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने नवाचारी विचारों और रचनात्मक कौशल के माध्यम से सामाजिक विज्ञान की अवधारणाओं को आकर्षक एवं व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत किया। भाषण प्रतियोगिता में मेघा बजेठा ने प्रथम, स्वरांजलि किरौला ने द्वितीय तथा कृष्ण जोशी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। सामान्य ज्ञान क्विज में हर्षाली चौहान प्रथम, भारत कुमार द्वितीय तथा मयंक सिंह बिष्ट तृतीय रहे। मॉडल निर्माण प्रतियोगिता में राहुल रावत ने प्रथम स्थान हासिल किया। सभी प्रतियोगिताओं में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थी राज्य स्तर पर जनपद का प्रतिनिधित्व करेंगे। प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कृत कर प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए। निर्णायक मंडल में डॉ. ललित गिरी, वैज्ञानिक जीबी पंत, दीपा मेहरा, विजेता, एस. भंडारी, डॉ. विजय पंत, उमा तिवारी, हेम भट्ट सहित अन्य विषय विशेषज्ञों ने विद्यार्थियों का मार्गदर्शन एवं मूल्यांकन किया। कार्यक्रम में डॉ. दीपा जलाल सहित संस्थान के सहयोगी शिक्षकों एवं कर्मचारियों का महत्वपूर्ण योगदान रहा। आयोजन में किरण भाकुनी, प्रकाश जोशी, नवनीत पांडे, मनीष भट्ट और सुमित उपाध्याय ने सहयोग किया।

वर्क के कार्यकर्ताओं ने जरूरतमंदों को उपलब्ध कराया भोजन

हमारे संवाददाता

देहरादून। वर्ल्ड ऑर्गेनाइजेशन रिलिजन एंड नॉलेज (वर्क) के कार्यकर्ताओं ने आज पटेल नगर महंत हॉस्पिटल के बाहर सभी जनमानस, चलते राहगीरों,मरीजों के तीमारदारों के लिए एक फ्री फूड सेवा (भोजन) की व्यवस्था की जिसको वर्क के कार्यकर्ताओं ने बखूबी अंजाम दिया और हर जरूरत मंद व भूखे प्यासे इंसानों को खाना पानी वितरण करने का कार्य किया स्मरण रहे की वर्क के कार्यकर्ता इस प्रकार के आयोजन समय-समय पर शहर के विभिन्न क्षेत्रों में जरूरत पड़ने पर करते रहते हैं वर्ग के कार्यकर्ता सुबह 11:30 बजे महंत हॉस्पिटल के निकट एक कार में चावलों की ताहरी बनाकर लाये और सभी आम जनमानस, चलते-फिरते राहगीरों, जरूरतमंदों को फ्री भोजन



वितरण करने का कार्य किया वर्क के कार्यकर्ताओं ने बताया कि इस प्रकार के कार्य करके मन की शांति प्राप्त होती है और जरूरतमंदों तक उनकी जरूरत का कपड़ा भोजन और अपनी जरूरत की चीजें पहुंच जाती है सभी को चाहिए कि हम संसार के सभी जीवों पर दया करें और उनका ख्याल रखें ,जिससे देश में अमन चौन सुकून शांति बनी रहे सभी मिलजुल करके हर जन मानस और देशवासी का ख्याल रखें और जहां जरूरत पड़े वहां हम सभी गरीब दीन दुखी, जरूरतमंद परेशान हाल,बीमार, लोगों के साथ खड़े दिखाई दें वर्क का यही उद्देश्य है और हम आगे भी इस प्रकार के कार्य करते रहेंगे इस अवसर पर वर्ल्ड ऑर्गेनाइजेशन रिलिजन नॉलेज वर्क के उत्तराखंड प्रभारी मोहम्मद दानिश अफजल , इलियास कुरैशी, हुस्ने मुबारक, मोहम्मद फैजान,मोहम्मद उजैर,प्रभात डंडरियाल, आरिफ वारसी,गुलाम मुस्तफा, मोहम्मद फरमान,सहित वर्क के बच्चों बच्चियों और साथियों ने भी भाग लिया।

चाकू-खुखरी के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चाकू व खुखरी के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार विकासनगर कोतवाली पुलिस ने गैस गोदाम के पास दो लोगों को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उनको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडे हुए। पुलिस ने पीछा कर उनको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर दोनों के कब्जे से एक चाकू व खुखरी बरामद कर ली। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम शाहरूख पुत्र कासिम व इसरार उर्फ रामा पुत्र जहूर दोनों निवासी जीवनगढ बताया।

राज्य आंदोलन की 'विरासत' और यूकेडी

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

में अपना खाता नहीं खोल सकी।

दरअसल, यूकेडी 2027 के चुनाव को सत्ता की लड़ाई से ज्यादा उत्तराखंड की अस्मिता, पहचान और अधिकारों की लड़ाई के रूप में पेश करना चाहती है। भाजपा और कांग्रेस के बीच बंटी प्रदेश की राजनीति में क्षेत्रीय विकल्प बनने की उसकी कोशिश कितनी आगे बढ़ती है, यह चुनावी नतीजे तय करेंगे। लेकिन इतना स्पष्ट है कि इस बार यूकेडी अपने पुराने आंदोलनकारी मुद्दों को नए राजनीतिक एजेंडे के साथ जनता के बीच ले जाने की तैयारी में है।

उत्तराखंड में मुख्य मुकाबले की 'परंपरा'..

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

है। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे की ओर से आप के चुनाव लड़ने को भाजपा को लाभ पहुंचाने वाला बताने संबंधी टिप्पणी पर भी उमा सिसोदिया ने पलटवार किया है। उन्होंने कांग्रेस को अपने संगठन और उम्मीदवारों की स्थिति पर आत्ममंथन करने की नसीहत दी। उत्तराखंड में आम आदमी पार्टी के सामने सबसे बड़ा सवाल यह है कि वह अपने चुनावी दावों को कितनी मजबूत संगठनात्मक उपस्थिति में बदल पाती है। 2022 में सभी सीटों पर चुनाव लड़ने के बावजूद पार्टी एक भी सीट नहीं जीत सकी थी। इस बार भी सभी 70 सीटों पर प्रत्याशी उतारने का फैसला अपने आप में संगठन की मजबूती का प्रमाण नहीं होगा। इसके लिए स्थानीय स्तर पर मजबूत चेहरे, सक्रिय कार्यकर्ता, संसाधन और लगातार जनसंपर्क जरूरी होंगे।

दूसरी ओर उत्तराखंड की राजनीति में क्षेत्रीय दलों और तीसरे विकल्प की संभावनाओं को लेकर भी चर्चा चल रही है। ऐसे में आप की रणनीति केवल चुनाव लड़ने तक सीमित नहीं होगी, बल्कि उसे अपनी अलग राजनीतिक पहचान और जनाधार भी स्थापित करना होगा। कुल मिलाकर आम आदमी पार्टी ने 2027 के चुनाव में अपनी भूमिका को लेकर तस्वीर साफ कर दी है। गठबंधन के बजाय सभी 70 सीटों पर अकेले उतरने का फैसला पार्टी के लिए अवसर भी है और बड़ी राजनीतिक परीक्षा भी। अब देखना होगा कि केजरीवाल का चुनावी मॉडल पहाड़ की भौगोलिक, सामाजिक और राजनीतिक परिस्थितियों में कितना स्वीकार्य हो पाता है और क्या आप इस बार उत्तराखंड विधानसभा में अपना खाता खोलने में सफल होती है।

अंकिता केस में सुरेश राठौर का 24 नवंबर को होगा नार्को टेस्ट

हमारे संवाददाता

देहरादून। अंकिता भंडारी हत्याकांड की जांच के बीच पूर्व भाजपा विधायक सुरेश राठौर के नार्को टेस्ट को लेकर हलचल तेज हो गई है। राठौर नार्को टेस्ट कराने के लिए गुजरात के गांधीनगर रवाना हो गए हैं। उनका नार्को टेस्ट 24 नवंबर को निर्धारित है। उन्होंने स्पष्ट किया है कि अंकिता को न्याय दिलाने और मामले की सच्चाई सामने लाने के लिए वह सीबीआई जांच में पूरा सहयोग करेंगे।

गांधीनगर रवाना होने से पहले सुरेश राठौर ने बयान जारी कर बताया कि उन्हें सीबीआई की ओर से नोटिस मिल चुका है। जांच एजेंसी के सामने अपना पक्ष रखने और निर्धारित प्रक्रिया में शामिल होने को लेकर उन्हें कोई आपत्ति नहीं है। उन्होंने कहा कि वह जांच में हर संभव सहयोग करेंगे। दरअसल, अंकिता भंडारी हत्याकांड में सामने आए कुछ कथित ऑडियो के बाद मामला एक बार फिर सुर्खियों में आया था। इन ऑडियो को लेकर दावा किया गया था कि इनमें सुरेश राठौर और उनकी कथित पत्नी अभिनेत्री उर्मिला सनावर के बीच बातचीत है। बातचीत में अंकिता प्रकरण से जुड़े कई मुद्दों का जिक्र होने का दावा किया गया था। ऑडियो सोशल मीडिया पर वायरल होने के बाद प्रदेश की राजनीति में भी हलचल मच गई थी। इस पूरे प्रकरण को लेकर हरिद्वार और देहरादून



◆सीबीआई के सामने खुलेंगे कई राज?

में शिकायतें दर्ज कराई गई थीं। इसके बाद सीबीआई ने जांच के दायरे में जुड़े लोगों से पूछताछ शुरू की। इससे पहले सीबीआई की टीम हरिद्वार पहुंचकर सुरेश राठौर से पूछताछ कर चुकी है। वहीं, उर्मिला सनावर ने भी देहरादून में जांच एजेंसी के सामने अपने बयान दर्ज कराए थे। अंकिता भंडारी हत्याकांड में न्याय की मांग के बीच उत्तराखंड सरकार ने सीबीआई जांच की सिफारिश की थी। अब जांच एजेंसी की ओर से सुरेश राठौर और उर्मिला सनावर के नार्को टेस्ट की प्रक्रिया आगे बढ़ाई जा रही है। ऐसे में 24 नवंबर को गांधीनगर में होने वाले सुरेश राठौर के नार्को टेस्ट पर सबकी नजरें टिकी हैं।

स्मैक के साथ तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। आज सुबह थाना पुरोला पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले सामाने की डिलीवरी हेतू आने वाला है।

सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को नौगांव, सौली खड्ड के समीप एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 3.17 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम अमीन पुत्र सन्तुलाल, निवासी ग्राम स्योरी, पुरोला, उत्तरकाशी बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

घर के बाहर से एक्टिवा चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के बाहर से एक्टिवा चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार श्यामपुर अम्बीवाला निवासी पीयूष दत्त ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी एक्टिवा अपने घर के बाहर खडी की थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मोबाइल टावर पर चढ़ी महिला, कूदकर जान देने की दी धमकी

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। रुद्रपुर में त्रिशूल चौक पर उस समय हड़कंप मच गया, जब एक महिला अचानक मोबाइल टावर पर चढ़ गई और नीचे कूदकर आत्महत्या करने की धमकी देने लगी। महिला को टावर पर चढ़ा देखकर मौके पर लोगों की भारी भीड़ जमा हो गई। सूचना मिलते ही पुलिस, फायर ब्रिगेड, एंबुलेंस और एसडीआरएफ की टीमें मौके पर पहुंचीं। संयुक्त रेस्क्यू अभियान चलाकर महिला को सुरक्षित नीचे उतार लिया गया। इसके बाद उसे उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया।

पुलिस के अनुसार, महिला के बेटे के खिलाफ दिनेशपुर थाने में पॉक्सो एक्ट और भारतीय न्याय संहिता की धाराओं में मुकदमा दर्ज है। मामले की विवेचना के दौरान पुलिस ने आरोपी बेटे को पूछताछ के लिए थाने बुलाया था। बताया गया कि इसी कार्रवाई से नाराज होकर महिला ने यह कदम उठाया। पुलिस का आरोप है कि महिला ने अपने बेटे के खिलाफ चल रही कानूनी कार्रवाई को प्रभावित करने और मामले के शिकायतकर्ता व पुलिस पर दबाव बनाने के उद्देश्य से मोबाइल टावर पर चढ़कर आत्महत्या की धमकी दी।

जानकारी के अनुसार, 22 नवंबर 2026 को कोतवाली रुद्रपुर पुलिस को सूचना मिली कि त्रिशूल चौक स्थित ट्रैफिक कार्यालय के सामने लगे मोबाइल टावर पर एक महिला चढ़ गई है। मौके पर पहुंची पुलिस ने देखा कि महिला



काफी ऊंचाई पर मौजूद थी और नीचे कूदने की धमकी दे रही थी। महिला की स्थिति को देखते हुए पुलिस ने तत्काल फायर ब्रिगेड, एंबुलेंस और एसडीआरएफ को सूचना दी। सभी विभागों की संयुक्त टीम ने सावधानीपूर्वक रेस्क्यू अभियान चलाया और महिला को सुरक्षित नीचे उतार लिया। इसके बाद उसे अस्पताल पहुंचाया गया, जहां उसका उपचार जारी है। महिला की पहचान जगतपुरी, दिनेशपुर निवासी के रूप में हुई है। वह मूल रूप से गरुड़, जिला बागेश्वर की रहने वाली बताई गई है। पुलिस के अनुसार, दिनेशपुर थाने में दर्ज मामले में भारतीय न्याय संहिता की धारा 78 और 79 तथा पॉक्सो अधिनियम की धारा 11 और 12 के तहत मुकदमा पंजीकृत है। इसी मामले की विवेचना के दौरान महिला के बेटे को पूछताछ के लिए थाने बुलाया गया था। पुलिस के मुताबिक, महिला के इस कदम से त्रिशूल चौक पर लोगों की भीड़ जमा हो गई और सार्वजनिक मार्ग पर यातायात भी प्रभावित हुआ। हालांकि, पुलिस ने मौके पर पहुंचकर स्थिति को नियंत्रित किया और यातायात व्यवस्था संभाली।

सीएम धामी ने बैकुंठ चतुर्दशी मेले का किया विधिवत शुभारंभ



नगर संवाददाता

पौड़ी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पौड़ी गढ़वाल के श्रीनगर में दस दिवसीय बैकुंठ चतुर्दशी मेले का विधिवत शुभारंभ किया। इस दौरान उन्होंने मेले में लगी प्रदर्शनी का भी अवलोकन किया। साथ ही यहां लगे एक स्टॉल पर नमक भी पीसा।

बैकुंठ चतुर्दशी मेला एवं विकास प्रदर्शनी का आयोजन आवास विकास मैदान में किया जा रहा है। यह मेला दस दिनों तक संचालित होगा। इस दौरान मेले में लगे स्टालों का निरीक्षण कर संचालकों का उत्साहवर्धन किया गया। मेले में हर दिन रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित होंगे साथ ही विभिन्न प्रतियोगिताएं भी कराई जाएंगी।

उत्तराखंड के ऐतिहासिक नगर श्रीनगर गढ़वाल का पौराणिक कमलेश्वर महादेव मंदिर केवल धार्मिक आस्था का केंद्र नहीं, बल्कि गढ़वाल की ऐतिहासिक और सांस्कृतिक विरासत का भी महत्वपूर्ण धरोहर स्थल है। मंदिर परिसर में संरक्षित करीब 40 चरण पादुकाएं यहां की सदियों पुरानी धार्मिक परंपराओं और इतिहास की कहानी बयां कर रही हैं। इन पादुकाओं पर उत्कीर्ण नाम, कार्यकाल और संवत के उल्लेख मंदिर की महंत परंपरा के साथ ही समाज और धर्म से जुड़े महत्वपूर्ण लोगों की स्मृतियों को भी संजोए हुए हैं। मंदिर में संरक्षित सभी चरण पादुकाएं केवल श्रीमहंतों की ही नहीं हैं, बल्कि इनमें समाज के प्रतिष्ठित और धार्मिक गतिविधियों से जुड़े लोगों की चरण पादुकाएं भी शामिल हैं। कहा मंदिर की महंत परंपरा की शुरुआत वर्ष 1787 से मानी जाती है। इस परंपरा में अब तक 12 महंत अपनी सेवाएं दे चुके हैं और वर्तमान में 12वें महंत मंदिर की धार्मिक परंपराओं और व्यवस्थाओं का निर्वहन कर रहे हैं।

कमलेश्वर महादेव मंदिर की ऐतिहासिक और धार्मिक महत्ता का उल्लेख दिल्ली स्थित अक्षरधाम में प्रदर्शित डॉक्यूमेंट्री में भी किया गया है। मंदिर में बैकुंठ चतुर्दशी पर्व पर दूर-दराज के क्षेत्रों से श्रद्धालु पहुंचते हैं। इस दिन संतान प्राप्ति की कामना से की जाने वाली खड़ा दीया परंपरा इसकी सबसे विशिष्ट धार्मिक मान्यताओं व पहचान में शामिल है। मान्यता के अनुसार नि:संतान दंपती संतान प्राप्ति की कामना लेकर रात्रि भर खड़े रहकर हाथों में जलता हुआ दीपक धारण करते हैं।

एक से प्यार, दूसरी से निकाह की तैयारी! प्रेमिका पहुंची चौकी, हड़कंप

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। लक्सर क्षेत्र में छह साल पुराने प्रेम संबंध को लेकर मामला पुलिस चौकी पहुंच गया। युवती का आरोप है कि युवक ने उससे निकाह करने का वादा कर संबंध बनाए, लेकिन अब वह किसी दूसरी युवती से निकाह करने जा रहा है। प्रेमी की बारात निकलने से पहले युवती पुलिस चौकी पहुंच गई और शिकायत देकर कार्रवाई की मांग की।

मामला लक्सर कोतवाली क्षेत्र के सुल्तानपुर चौकी इलाके के एक गांव से जुड़ा है। युवती के मुताबिक, भिक्कमपुर चौकी क्षेत्र के एक गांव निवासी युवक के साथ वर्ष 2020 से उसका प्रेम संबंध था। दोनों के बीच करीब छह साल तक रिश्ता रहा। युवती का आरोप है कि युवक ने उससे निकाह करने का भरोसा दिलाया था। इसी भरोसे के चलते दोनों के बीच नजदीकियां बढ़ीं और युवक ने उसके साथ शारीरिक संबंध बनाए।

युवती का कहना है कि पिछले करीब तीन महीनों से युवक के व्यवहार में बदलाव आने लगा था। वह निकाह की बात को टालने लगा, हालांकि उसे फोन कर मिलने के लिए बुलाता रहता था। युवती के अनुसार, एक दिन पहले भी युवक ने उसे मिलने के लिए बुलाने की बात कही थी। इसी बीच युवती को पता चला कि युवक 24 नवंबर को किसी दूसरी युवती से निकाह करने जा रहा है। यह जानकारी मिलने के बाद युवती सुल्तानपुर पुलिस चौकी पहुंची और युवक पर निकाह का झांसा देकर शारीरिक शोषण करने का आरोप लगाते हुए तहरीर दी। युवती ने पुलिस से मामले में कार्रवाई की मांग की। साथ ही वह युवक से निकाह करने की बात पर भी अड़ी रही। बताया जा रहा है कि लोगों ने युवती को समझाने का प्रयास किया, लेकिन वह अपनी मांग पर कायम रही। पुलिस ने युवक को पूछताछ के लिए चौकी बुलाया था, लेकिन वह स्वयं चौकी नहीं पहुंचा। बताया गया कि उसकी जगह कुछ अन्य लोग चौकी पहुंचे। बारात निकलने से ठीक पहले शिकायत पहुंचने के बाद मामले को लेकर क्षेत्र में चर्चाएं शुरू हो गईं। सुल्तानपुर चौकी प्रभारी वीरेंद्र सिंह नेगी के मुताबिक, युवती की ओर से तहरीर दी गई है और मामले की जांच की जा रही है।

गुलदार के हमले में महिला की मौत

नगर संवाददाता

कोटद्वार। पौड़ी जनपद के कोटद्वार क्षेत्र में गुलदार के हमलों की घटनाएं लगातार जारी हैं, जहाँ आज सनेह क्षेत्र के कोटड़ीढांग में गुलदार के हमले में एक महिला की मौत हो गई। घटना की सूचना मिलते ही क्षेत्र में हड़कंप मच गया। महिला की मौत के बाद आसपास के गांवों में दहशत का माहौल है।

जानकारी के अनुसार मृतका की पहचान कविता कोठियाल, पत्नी कमल किशोर, निवासी कोटड़ीढांग, सनेह, कोटद्वार के रूप में हुई है। बताया जा रहा है कि गुलदार के हमले में महिला की जान चली गई। घटना की खबर फैलते ही ग्रामीणों में भय और आक्रोश का माहौल बन गया। ग्रामीणों में इस बात को लेकर भय है कि आबादी वाले क्षेत्रों में गुलदार की आवाजाही लगातार खतरा बनती जा रही है। ग्रामीणों ने वन विभाग से क्षेत्र में गश्त बढ़ाने और गुलदार को पकड़ने के लिए तत्काल प्रभावी कदम उठाने की मांग की है। उनका कहना है कि यदि समय रहते वन विभाग ने ठोस कार्रवाई नहीं की तो भविष्य में कोई और बड़ा हादसा हो सकता है।



प्रदेश के ज्वलंत मुद्दे हासिये पर: जोशी

हमारे संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस के सचिव महेश जोशी ने कहा कि प्रदेश सरकार हर मोर्चे में विफल साबित हुई है। राज्य निर्माण की मूल भावना राज्य निर्माण के संघर्षो शहादतों शहीदों के सपनों की लगातार अनदेखी अपमान कर रही है । प्रदेश में महंगाई बेरोजगारी चरम पर है सरकारी विभागों में खाली पड़े पदों पर कोई नियुक्ति नही हो रही जिससे युवाओं में भारी रोष है।

उन्होने कहा कि ठेकेदारी प्रथा संविदा पर नियुक्ति हो रही पेपर लीक की घटना आकंठ भ्र्ष्टाचार में डूबी धामी सरकार शराब खनन भू माफियाओ को संरक्षण दे जिससे प्रदेश मे माफियाराज कायम है। प्रदेश मे सहकारिता घोटाला उद्यान घोटाला बीज घोटाले मे लिप्त प्रदेश सरकार नित नए नए कारनामें कर रही और चंदा चोरी चढ़ावा चोरी जैसे कुकृत्य करके हिन्दुओ की भावना से खिलवाड़ कर रही।

उन्होने कहा, महिलाओ पर आपराधिक घटनाओ हत्या बलत्कार जिस में भाजपा के नेता सलिप्त है अभी हाल की गैंगरैप की घटना मे एबीवीपी के नेता शामिल थे जिससे देवभूमि की संस्कृति कलंकित हो रही। अंकिता भंडारी जघन्य हत्याकांड शर्मसार करने वाली घटना थी जिसमें आरोपी वी आई पी भाजपा नेता दुष्यंत गौतम को सिक्कम का राज्यपाल बनाकर सुशोभित कर पहाड़ के स्वाभाभिमान से खिलवाड़ किया भाजपा ने जिससे जाँच प्रभावित होगी।

उन्होंने कहा कि पलायन की विभीषिका से जूझ रहे पहाड़ो जहा गांव के गांव खाली हो कर घोस्ट विलेज बन गये। उन्होने कहा प्रदेश की स्वास्थ्य व्यवस्था बदहाल है महिलाओ के प्रसव सड़को पर हो रहे प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रो में मुलभूत सुविधा तक नही है। पी एच सी एवं सी एच सी रेफर सेंटर बने हुये जिसको लेकर जनता आंदोलनरत है। सरकार झूठी मनगडंत बातों से अपनी पीठ खुदथपा रही ।लेकिन जनता अब भाजपा के बहकावे मे न आकर परिवर्तन का मन बना चुकी है और कांग्रेस की तरफ आशा भरी उम्मीदों से देख रही भाजपा को सत्ता से बेदखल करेगी। कांग्रेस भाजपा की जन विरोधी नीतियों भ्रष्टाचार अत्याचार को लेकर जनता के सम्मुख जायेगी और भाजपा को पर्दाफाश करेगी।

सफाई कर्मी की मौत का रहस्य गहराया, दोस्त हिरासत में

हमारे संवाददाता

देहरादून। मसूरी में नगर पालिका के सफाई कर्मी की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत से इलाके में सनसनी फैल गई। 28 वर्षीय सतीश की मौत को लेकर शुरुआत में उसके दोस्त पर हत्या का आरोप लगाया गया, लेकिन पुलिस की शुरुआती जांच में वाहन की टक्कर से मौत होने की आशंका भी सामने आई है। घटना के वक्त मृतक अपने परिचित के साथ था। पुलिस ने दोस्त को हिरासत में लेकर पूछताछ शुरू कर दी है और मामले की जांच कई पहलुओं से की जा रही है।

मृतक की पहचान सतीश पुत्र जगदीश, निवासी पिक्चर पैलेस, मसूरी के रूप में हुई है। पुलिस को 112 के माध्यम से घटना की सूचना मिली थी। सूचना में सतीश की हत्या किए जाने और आरोपी के मौके से फरार होने का आरोप लगाया गया था। सूचना मिलते ही वरिष्ठ उपनिरीक्षक सत्येंद्र सिंह भाटी, रात्रि अधिकारी उपनिरीक्षक रजनीश सैनी समेत पुलिस टीम मौके पर पहुंची और जांच शुरू की।



प्रारंभिक जानकारी के अनुसार, सतीश अपने परिचित सरजीत निवासी आईटीएम लंढौर के साथ पिकअप वाहन में कहीं से आ रहा था। बताया जा रहा है कि घटना के समय दोनों शराब के नशे में थे। शाम के दौरान दोनों सिविल अस्पताल, सिपलिंग स्टेट के पास पहुंचे, जहां किसी तीसरे व्यक्ति से उनकी कहासुनी हो गई। इसके बाद दोनों वाहन से उतरकर पैदल पिकअप के पीछे की ओर चले गए। कुछ देर बाद दोनों वापस लौटे।

पुलिस की शुरुआती पड़ताल में सामने आया कि इसके बाद सरजीत पिकअप लेकर आगे गया और फिर कुछ समय बाद वापस लौटा। इसी दौरान सड़क किनारे खड़े सतीश को कथित तौर पर तेज रफ्तार पिकअप का किनारा लग गया, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। आसपास मौजूद लोगों ने उसे लंढौर कम्युनिटी अस्पताल पहुंचाया, लेकिन चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मामले में दोस्त पर हत्या का आरोप लगाए जाने और पुलिस की शुरुआती जांच में वाहन की टक्कर से मौत की आशंका सामने आने के बाद घटनाक्रम को लेकर कई सवाल उठ रहे हैं। पुलिस साथ मौजूद सरजीत की भूमिका, तीसरे व्यक्ति से हुई कहासुनी और घटनास्थल की परिस्थितियों को ध्यान में रखकर जांच कर रही है। सरजीत को हिरासत में लेकर पूछताछ की जा रही है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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