शनिवार

06 जून 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 133
- 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

दिल्ली पहुंची 'काकरोच' सेना

काकरोच जनता पार्टी का दावा

काकरोच जनता पार्टी से जुडे युवाओं का दावा है कि उसका आंदोलन किसी व्यक्ति विशेष या राजनीतिक महत्वाकांक्षा का आंदोलन नहीं, बल्कि उन लोगों की आवाज है जो वर्षों से अपनी समस्याओं के समाधान का इंतजार कर रहे हैं। संगठन का मानना है कि जब तक जनमुद्दों को राष्ट्रीय विमर्श का हिस्सा नहीं बनाया जाएगा, तब तक उन पर गंभीरता से ध्यान नहीं दिया जाएगा। इसी सोच के साथ कांकरोच जनता पार्टी ने राजधानी दिल्ली में अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। प्रदर्शन के दौरान युवाओं ने रोजगार, पलायन और बढ़ती आर्थिक असमानता के मुद्दों को जोरदार ढंग से उठाया। कांकरोच जनता पार्टी की सबसे बड़ी विशेषता यह मानी जा रही है कि यह किसी एक बड़े नेता के इर्द-गिर्द नहीं घूमती। संगठन अपने आप को जनआधारित मंच बताता है, जहां मुद्दों को व्यक्ति से ऊपर रखा जाता है। यही कारण है कि दिल्ली में भी संगठन ने किसी बड़े राजनीतिक चेहरे को आगे करने के बजाय सामूहिक नेतृत्व का संदेश देने का प्रयास किया। दिल्ली की सड़कों पर गूंजे इस आंदोलन ने एक बार फिर यह बहस छेड़ दी है कि क्या भारतीय राजनीति में मुद्दों पर आधारित नए जनआंदोलनों के लिए जगह बन रही है, या फिर यह भी समय के साथ एक प्रतीकात्मक पहल बनकर रह जाएगा।

- जनमुद्दों की लड़ाई को दिया राष्ट्रीय मंच, न कोई बड़ा नेता, न राजनीतिक वंश
- बिना नेता के आंदोलन ने खींचा ध्यान, जनआंदोलनों की तर्ज पर सभी मुद्दें
- पारंपरिक राजनीति से मोहभंग के बीच नई तरह की जनभागीदारी का दावा
- शिक्षा और प्रतियोगी परीक्षाओं के मुद्दे पर दिल्ली में चल रहा अनोखा प्रदर्शन

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। सोशल मीडिया से जन्मी कांकरोच जनता पार्टी अब देश की राजधानी दिल्ली पहुंच गई है। अपने अनोखे नाम और पारंपरिक राजनीति से अलग अंदाज के कारण चर्चा में रहने वाला यह संगठन अब जनमुद्दों को राष्ट्रीय स्तर पर उठाने के लिए दिल्ली पहुंच चुका है। दिल्ली के जंतर-मंतर पर काकरोच जनता पार्टी का प्रदर्शन देशभर में चर्चा का विषय बन गया है। शिक्षा व्यवस्था, प्रतियोगी परीक्षाओं और केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे की मांग को लेकर काकरोच ने सोशल मीडिया से निकलकर सड़कों तक अपनी मौजूदगी दर्ज कराई है।

बता दें कि कुछ ही दिनों पहले तक काकरोच जनता पार्टी को इंटरनेट पर एक व्यंग्य और मजाक के रूप में देखा जा रहा था वह अब लाखों युवाओं के समर्थन के साथ एक बड़े सामाजिक-राजनीतिक अभियान का रूप लेता दिखाई दे रहा है। काकरोच जनता पार्टी की शुरुआत उस समय हुई जब सुप्रीम कोर्ट की एक सुनवाई के दौरान सीजेआई द्वारा कुछ युवाओं को लेकर की गई टिप्पणी सोशल मीडिया पर वायरल हो गई। इसके बाद अभिजित दिपके ने व्यंग्यात्मक अंदाज में काकरोच जनता पार्टी नाम से अभियान शुरू किया। देखते ही देखते इसके सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर करोड़ों फालोअर्स जुड़ गए और अब यह शिक्षा व्यवस्था, प्रतियोगी परीक्षाओं और युवाओं के भविष्य जैसे मुद्दों को लेकर खुलकर आवाज उठा रहा है। हालांकि अभी यह साफ नहीं है कि काकरोच जनता पार्टी भविष्य में चुनावी राजनीति में कदम रखेगी या नहीं, लेकिन भारतीय राजनीति के इतिहास में कई बड़े राजनीतिक दल जन आंदोलनों से ही जन्मे और बाद में सत्ता तक पहुंचे।

ज्ञात हो कि लोकतंत्र में सत्ता की सबसे बड़ी ताकत जनता होती है। इतिहास बताता है कि जब जनता अपने मुद्दों के लिए संगठित होकर आवाज उठाती है, तो सत्ता को उसकी बात सुननी पड़ती है। यही कारण है कि जनमुद्दों पर खड़े हुए आंदोलन केवल विरोध का माध्यम नहीं होते, बल्कि वह राजनीतिक बदलाव की नई इबारत भी लिखते हैं। डिजिटल प्लेटफार्म से बनी कांकरोच जनता पार्टी का आंदोलन पहले सोशल मीडिया पर चल रहा था जो अब राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली की सड़कों तक पहुंच गया है। किसी बड़े चेहरे, स्थापित नेता या राजनीतिक परिवार के बिना चल रहा यह आंदोलन अपने अनोखे नाम और पारंपरिक राजनीति के खिलाफ मुखर तेवरों के कारण चर्चा का विषय बना हुआ है। दिल्ली में कांकरोच जनता पार्टी के बैनर तले जुटे कार्यकर्ताओं और समर्थकों ने दावा किया कि उनका संघर्ष किसी व्यक्ति विशेष के लिए नहीं, बल्कि उन मुद्दों के लिए है जिन्हें मुख्यधारा की राजनीति लगातार नजरअंदाज करती रही है।

आज के बदलते दौर में सोशल मीडिया पर आमजन का जमावड़ा इतिहास बदलने की ओर अग्रसर है। दिल्ली में आयोजित प्रदर्शन यह साबित करने के लिए काफी है। कांकरोच जनता पार्टी के समर्थक अपने आंदोलन की उन आंदोलनों से कर रहे है जो किसी एक नेता की नहीं थी, बल्कि जनभावनाओं और जनसहभागिता का परिणाम थी। उस दौर में गांव-गांव से लोग बिना किसी राजनीतिक लाभ की अपेक्षा के सड़कों पर उतरे थे। आज कांकरोच आंदोलन भी उसी भावना को आगे बढ़ाने का प्रयास कर रहा है। युवाओं के बीच पारंपरिक दलों के प्रति असंतोष नई तरह की राजनीतिक अभिव्यक्तियों को जन्म दे रहा है।

आंदोलनों ने राजनीतिक व्यवस्था को बदला

उत्तराखंड राज्य आंदोलन इसका सबसे बड़ा उदाहरण है। 1990 के दशक में पहाड़ के लोगों ने अलग राज्य की मांग को लेकर लंबा संघर्ष किया। इस आंदोलन का कोई एक सर्वमान्य नेता नहीं था, बल्कि गांव-गांव से उठी जनभावनाओं ने इसे शक्ति दी। महिलाओं, युवाओं, कर्मचारियों और छात्रों ने आंदोलन को जनआंदोलन बनाया। अंततः केंद्र सरकार को झुकना पड़ा और वर्ष 2000 में उत्तराखंड राज्य का गठन हुआ। इस आंदोलन ने न केवल एक नया राज्य बनाया बल्कि उत्तर प्रदेश और राष्ट्रीय राजनीति के समीकरण भी बदल दिए। इसके साथ ही 1974 में शुरू हुआ संपूर्ण क्रांति आंदोलन भी जनशक्ति की ताकत का बड़ा उदाहरण है। महंगाई, भ्रष्टाचार और बेरोजगारी के खिलाफ शुरू हुआ यह आंदोलन धीरे-धीरे पूरे देश में फैल गया। आंदोलन के प्रभाव ने तत्कालीन केंद्र सरकार को कठघरे में खड़ा कर दिया। इसके बाद देश ने आपातकाल और फिर सत्ता परिवर्तन का दौर देखा। यह भारतीय लोकतंत्र के सबसे बड़े राजनीतिक बदलावों में गिना जाता है। 2011 में भ्रष्टाचार के खिलाफ चला आंदोलन भी जनभावनाओं की ताकत का उदाहरण बना। दिल्ली के रामलीला मैदान से उठी आवाज पूरे देश में गूंजी। लाखों लोगों ने इसमें भागीदारी की। इस आंदोलन ने न केवल भ्रष्टाचार को राष्ट्रीय बहस का विषय बनाया बल्कि देश में नई राजनीतिक शक्तियों के उभरने का रास्ता भी तैयार किया। हाल के वर्षों में किसान आंदोलन ने भी यह साबित किया कि संगठित जनदबाव सरकारों को अपने फैसले बदलने के लिए मजबूर कर सकता है। लंबे आंदोलन और लगातार जनसमर्थन के बाद केंद्र सरकार को कृषि कानून वापस लेने पड़े। यह लोकतंत्र में जनशक्ति की प्रभावशीलता का ताजा उदाहरण माना जाता है।

दून वैली मेल

संपादकीय

जनाक्रोश के बीच फंसी सरकार

मिथ्या प्रचार और भ्रम फैलाकर अथवा भय दिखाकर किसी झूठ को सच साबित किया जा सकता है? यह सवाल वर्तमान राजनीतिक और सामाजिक स्थितियों के परिपेक्ष में अहम इसलिए हो जाते हैं क्योंकि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जहां एक ओर भारत पर बड़े आर्थिक संकट की बात कहकर लोगों से राष्ट्रवाद की दुहाई देकर आम लोगों से मुश्किल घड़ी में त्याग और बलिदान की अपील करते हैं तो वहीं दूसरी तरफ वह भारत को विकसित राष्ट्र बनाने का दावा भी यह कहते हुए करते हैं कि भारत इस रास्ते पर अब आगे बढ़ चुका है और उसे कोई रोक नहीं सकता है। यही नहीं वह कुछ समय के अंतराल में विश्व भर के देशों को विकास में कई दशक पीछे चले जाने की बात भी कहते हैं जिसमें भारत भी शामिल है। वह विश्व राष्ट्रों से पारस्परिक सप्लाई चेन अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मजबूत बनाने की अपील भी करते हैं भले ही उनके यह परस्पर विरोधी विचार लोगों के सर के ऊपर से चले जाने वाले हों और वह यह सोचने पर विवश हो कि प्रधानमंत्री आखिर कहना क्या चाहते हैं? उधर अब बीते कल नागपुर से संघ प्रमुख मोहन भागवत द्वारा दिया गया वह बयान जिसमें उन्होंने कहा है कि भारत तो मजबूती से आगे बढ़ रहा है लेकिन विदेशी ताकतों द्वारा उसे पीछे धकेलने की कोशिशें की जा रही है जिन्हें वह षड्यंत्र की संज्ञा देते हुए कहते हैं कि ऐसी ताकतों का जवाब लाठी से ही दिया जा सकता है। सवाल यह है कि मोहन भागवत शक्ति बल से किन ताकतों को कुचलने की बात कर रहे हैं? क्या उनका इशारा उस विपक्ष की ओर है जिसने इन दिनों तमाम मुद्दों को लेकर सरकार की नाक में दम कर रखा है या फिर उन लोगों की तरफ है जो सत्ता से सवाल पूछने का साहस दिखा रहे हैं अथवा उन युवाओं की ओर है जो अपने आप को कॉकरोच बता रहे हैं तथा जिनको जेन जे के नाम से सोशल मीडिया पर प्रचारित प्रसारित किया जा रहा है। क्योंकि यह कॉकरोच जनता पार्टी विदेशी धरती से उपजी एक सोच है जिसने देश की सरकार और सिस्टम को झकझोरने का काम किया है। इन सभी बयानों और इसके निःतार्थ को भले ही सत्ता में बैठे लोग और संघ प्रमुख ही बेहतर समझ सकते हैं मगर बात चाहे जो भी रही हो। वर्तमान दौर में देश की राजनीतिक सत्ता और आम आदमी हर कोई एक मुश्किल दौर से ही गुजर रहा है। संकट चाहे आर्थिक हो या सामाजिक संकट तो है ही इस बात से कोई भी इनकार नहीं कर सकता है। देश के युवाओं में अपने भविष्य को लेकर भयंकर चिंता है और उनकी समस्याओं का सरकार कोई सटीक समाधान दे पाने में विफल साबित हो रही है। इन युवाओं के सामने मरता क्या न करता जैसी स्थिति है। इन युवाओं को अगर लाठी का भय दिखा कर या उन्हें जेल में डालने का प्रयास किया गया तो ऐसी स्थिति में इनका विद्रोही होना भी संभव है। उधर महंगाई और भ्रष्टाचार की मार झेल रहे आम आदमी की समस्याओं का उसे कहीं भी अंत होता नहीं दिख रहा है। सरकार इसके लिए किसी भी तरह का बहाना करें लेकिन 12 साल के शासनकाल में अब उसका भी धैर्य जवाब देने लगा है। सरकार की गिरती लोकप्रियता और सिस्टम का ध्वस्त होना भले ही उसकी परेशानी को बेचैनी की हद तक ले जा चुका हो लेकिन इस अंतहीन समस्याओं के लिए लोग सरकार को ही जिम्मेदार मानते हैं।

भाजपा निकाय प्रकोष्ठ का प्रदेश संयोजक नियुक्त किए जाने पर दी शुभकामनाएं

हमारे संवाददाता

देहरादून। भारतीय जनता पार्टी के युवा, कर्मठ एवं प्रखर वक्ता सचिन गुप्ता को भाजपा निकाय प्रकोष्ठ का प्रदेश संयोजक नियुक्त किए जाने पर पार्टी कार्यकर्ताओं एवं समर्थकों में खुशी की लहर है।

इस अवसर पर वरिष्ठ समाजसेवी एवं भाजपा कार्यकर्ता राजकुमार तिवारी ने उनके आवास पर पहुंचकर पटका पहनाकर उनका स्वागत किया तथा उन्हें नई जिम्मेदारी मिलने पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। राजकुमार तिवारी ने कहा कि सचिन गुप्ता लंबे समय से संगठन के लिए समर्पित भाव से कार्य करते आ रहे हैं। उनकी कार्यशैली, संगठनात्मक क्षमता और जनसेवा के प्रति प्रतिबद्धता को देखते हुए पार्टी नेतृत्व ने उन्हें यह महत्वपूर्ण दायित्व सौंपा है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि सचिन गुप्ता अपने नए दायित्व का सफलतापूर्वक निर्वहन करते हुए निकाय प्रकोष्ठ को और अधिक सशक्त बनाएंगे तथा संगठन की नीतियों को जन-जन तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे।

इस दौरान राजकुमार तिवारी ने भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश नेतृत्व का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि पार्टी समर्पित कार्यकर्ताओं को समय-समय पर सम्मान और जिम्मेदारी देकर उनका उत्साहवर्धन करती है। उन्होंने सचिन गुप्ता के सफल कार्यकाल एवं उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर उपस्थित भाजपा कार्यकर्ताओं ने भी सचिन गुप्ता को बधाई देते हुए उनके नेतृत्व में संगठन को नई ऊंचाइयों तक पहुंचने की शुभकामनाएं दीं।

'अग्निवीर' के बहाने कांग्रेस की सियासी 'बिसात'

देवभूमि के सैन्य परंपरा वाले समाज के बीच अग्निवीर योजना को बनाया प्रमुख मुद्दा

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के उत्तराखंड दौरे ने प्रदेश की राजनीति में नई हलचल पैदा कर दी है। अल्मोड़ा में आयोजित जनसभा को मोबाइल के माध्यम से संबोधित करते हुए राहुल गांधी ने केंद्र सरकार की अग्निवीर योजना पर एक बार फिर सवाल खड़े किए। उनके इस बयान को राजनीतिक विश्लेषक केवल एक चुनावी टिप्पणी नहीं, बल्कि उत्तराखंड जैसे सैनिक बहुल राज्य में कांग्रेस की दीर्घकालिक राजनीतिक रणनीति के रूप में देख रहे हैं।

राहुल गांधी ने अपने संबोधन में कहा कि अग्निवीर योजना युवाओं के भविष्य और सेना की पारंपरिक भर्ती व्यवस्था को प्रभावित कर रही है। उन्होंने आरोप लगाया कि चार साल की सेवा के बाद अधिकांश युवाओं के सामने रोजगार का संकट खड़ा हो जाएगा। कांग्रेस लगातार इस योजना को युवाओं और सैनिक परिवारों के हितों के खिलाफ बताती रही है और उत्तराखंड दौरे में भी राहुल गांधी ने इसी मुद्दे को प्रमुखता से उठाया।

उत्तराखंड को देश के सबसे बड़े सैनिक योगदान देने वाले राज्यों में गिना जाता है। गढ़वाल और कुमाऊं के हजारों परिवार प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सेना से जुड़े हुए हैं। राज्य के लगभग हर गांव से युवा सेना में भर्ती होने का सपना देखते हैं। ऐसे में अग्निवीर योजना यहां केवल राष्ट्रीय मुद्दा नहीं, बल्कि सामाजिक और भावनात्मक विषय भी बन गई है।

❑उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव से पहले कांग्रेस ने खोला नया मोर्चा
❑उत्तराखंड के पहाड़ी क्षेत्रों में सैनिक परिवारों को साधने की रहेगी पूरी कोशिश

राजनीतिक जानकारों का मानना है कि राहुल गांधी ने उत्तराखंड में इस मुद्दे को उठाकर सैनिक परिवारों और सेना में भर्ती की तैयारी कर रहे युवाओं तक सीधा संदेश पहुंचाने का प्रयास किया है। कांग्रेस का आकलन है कि सेना भर्ती की पुरानी व्यवस्था को लेकर युवाओं के बीच मौजूद असंतोष उसे राजनीतिक लाभ दिला सकता है।

दूसरी ओर भाजपा ने कांग्रेस के आरोपों को खारिज करते हुए कहा है कि अग्निवीर योजना सेना को आधुनिक बनाने और युवाओं को नए अवसर देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। भाजपा नेताओं का तर्क है कि योजना के माध्यम से युवाओं को सैन्य प्रशिक्षण, अनुशासन और रोजगार के नए अवसर मिल रहे हैं तथा कई राज्यों और संस्थानों ने अग्निवीरों को प्राथमिकता देने की व्यवस्था भी बनाई है।

दरअसल, उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 को देखते हुए कांग्रेस ऐसे मुद्दों की तलाश में है जो सीधे जनता के जीवन और भावनाओं से जुड़े हों। बेरोजगारी, पलायन, महंगाई और अग्निवीर जैसे विषय पार्टी की राजनीतिक रणनीति के केंद्र में दिखाई दे रहे हैं। राहुल गांधी के दौरे में अग्निवीर योजना पर विशेष फोकस इसी रणनीति का हिस्सा माना जा रहा है।

राजनीतिक विश्लेषकों का कहना है कि आने वाले महीनों में उत्तराखंड की राजनीति में अग्निवीर मुद्दा और अधिक चर्चा का विषय बन सकता है। कांग्रेस इसे युवाओं और सैनिक परिवारों के बीच ले जाएगी, जबकि भाजपा इसके लाभ गिनाकर जवाबी अभियान चलाएगी। ऐसे में 2027 के चुनावी संग्राम में विकास, रोजगार और पलायन के साथ-साथ अग्निवीर योजना भी एक महत्वपूर्ण राजनीतिक मुद्दा बन सकती है।

राहुल गांधी का उत्तराखंड दौरा केवल संगठनात्मक मजबूती तक सीमित नहीं दिखा। अग्निवीर योजना पर हमला कर उन्होंने यह संकेत देने की कोशिश की है कि कांग्रेस सैनिक बहुल राज्य में उन मुद्दों को प्रमुखता से उठाएगी, जो सीधे युवाओं और फौजी परिवारों से जुड़े हैं। अब देखना यह होगा कि यह मुद्दा चुनावी मैदान में कितना प्रभाव छोड़ पाता है।

लघु व्यापारियों नें पांच सूत्रीय मांगों को लेकर नगर आयुक्त को ज्ञापन सौंपा

संवाददाता

हरिद्वार। पांच सूत्रीय मांगों को लेकर रेडी पटरी के लघु व्यापारियों ने प्रदर्शन कर नगर आयुक्त को ज्ञापन सौंपा।

आज यहां नगर निगम प्रशासन द्वारा रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर लघु व्यापारियों को उनके कारोबारी स्थान से हटाए जाने के विरोध में लघु व्यापार एसो के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा की अगवाई में तुलसी चौक से नगर आयुक्त के कार्यालय तक लघु व्यापारियों की पांच सूत्रीय मांगों को लेकर पैदल मार्च निकालकर जोरदार प्रदर्शन नगर आयुक्त नंदन कुमार से नगर निगम द्वारा विकसित किए गए तीन वेडिंग जोन प्रथम ललतारों पुल चण्डी चौराहा मार्ग दूसरा भगत सिंह चौक सेक्टर 2 बैरियल तीसरा पुल जटवाड़ा के वेंडिंग जोन में मूलभूत सुविधाएं वह पूर्व से निर्धारित कयोसकर के आगे की 6 फुट अतिरिक्त भूमि का उपयोग करने के लिए नियम सीमा रेखा बनाए जाने की मांग को प्रमुखता से दोहराया। इस अवसर पर नगर आयुक्त नंदन कुमार ने कहा नगर निगम प्रशासन द्वारा प्रथम चरण में तीन वेंडिंग जोन विकसित किए गए हैं। वेंडिंग जोन में नगर निगम द्वारा आवंटित किए गए लाभार्थियों को कयोसकर के आगे अतिरिक्त भूमि पर किसी प्रकार का भी बढ़ावा अतिक्रमण किया जाता है तो नगर निगम प्रशासन

फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार कानूनी रूप से सख्त कार्रवाई करेगा। इस अवसर पर लघु व्यापार एसो के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली 2016 के नियम अनुसार फेरी समिति की बैठक के निर्णय के अनुसार नगर निगम द्वारा विकसित किए गए सभी वेंडिंग जोन में 6 फुट अतिरिक्त भूमि वेंडिंग जोन के लाभार्थी अपनी कारोबारी गतिविधि में उपयोग कर सकते हैं।

इस प्रकार की जानकारी नगर निगम प्रशासन द्वारा अतिक्रमण अभियान के दौरान अधिकारियों को यह जानकारी से अवगत नहीं कराया गया है जो कि उचित नहीं है। उन्होंने कहा 2010 के कुंभ के दौरान चित्रा सिनेमा के सामने ललतारों पुल खोखा पटरी संगठन के लघु व्यापारियों को उचित स्थान दिए जाने के विकल्प के लिए फेरी समिति द्वारा समय-समय पर निर्णय लिया जाते रहे हैं। लेकिन ललतारो पुल खोखा पटरी यूनियन से जुड़े लघु व्यापारियों को विकल्प देने के लिए नगर आयुक्त के निर्देशन में नगर निगम की प्रशासनिक कमेटी का गठन किया जाना अति आवश्यक है।

रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों की समस्याओं के समाधान के लिए अपनी पांच सुत्रीय मांगों को लेकर नगर आयुक्त नंदन कुमार को अपना ज्ञापन प्रेषित करते लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधियों में सुनील कुकरेती, मोहनलाल, ओमप्रकाश भाटिया, उमेश कुमार, फूल सिंह, वीरेंद्र कुमार ,अशोक शर्मा, मनीष कुमार ,श्यामजीत, चंदन रावत, सचिन राजपूत ,भोला यादव, विजय गुप्ता, नरसिंह, लालचंद गुप्ता, सुशांत कुमार, रवि, जय सिंह बिष्ट, नईम सलमानी, आजम अंसारी, कामिल हसन, मंजू पाल, सुनीता चौहान ,सुमन गुप्ता, आशा देवी, कामिनी मिश्रा पुष्पा आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

जहरीली घास चरने से 100 भेड़-बकरियां बीमार

उत्तरकाशी(आरएनएस)। मोरी विकासखंड के कासला गांव में जहरीली घास चरने से करीब 100 भेड़-बकरियां बीमार हो गई। सूचना मिलते ही पशुपालन विभाग ने त्वरित कार्रवाई करते हुए पशु चिकित्सालय मोरी-नैटवाड़ से विशेष जांच एवं उपचार टीम को गांव रवाना किया।विभागीय टीम ने बीते बुधवार सुबह गांव पहुंचकर बीमार पशुओं का परीक्षण शुरू किया और संक्रमण एवं संभावित विषाक्त घास के प्रभाव की जांच की। साथ ही प्रभावित पशुओं को आवश्यक दवाएं देकर उपचार किया गया और पशुपालकों को सावधानी बरतने की सलाह दी गई।पशु चिकित्साधिकारी मोरी डॉ. रजनीश स्वामी ने बताया कि कासला के ग्राम प्रधान ने बुधवार देर शाम भेड़-बकरियों के बीमार होने की सूचना दी। सूचना मिलते ही विभागीय टीम गठित कर मौके पर भेजी गई। टीम ने गांव पहुंचकर बीमार पशुओं का परीक्षण कर उपचार शुरू किया जो अगले दिन भी जारी रखा गया। पशुधन प्रसार अधिकारी दीपेंद्र जयाड़ा ने बताया कि जांच के दौरान कुछ बकरियों में पाचन संबंधी समस्याएं पाई गईं। उपचार के बाद उनकी स्थिति में सुधार देखा गया और अधिकांश पशु सामान्य अवस्था में लौट आए हैं। उन्होंने बताया कि दो दिवसीय शिविर के दौरान करीब 15 बकरियों की जांच की गई व कृमिनाशक, एंटीबायोटिक और अन्य आवश्यक पशु औषधियों का वितरण किया गया। विभागीय टीम ने पशुपालकों से पशुओं के स्वास्थ्य पर नियमित निगरानी रखने, जहरीली घास से बचाव करने व किसी भी प्रकार के बीमारी के लक्षण दिखाई देने पर तत्काल पशुपालन विभाग मोरी या नैटवाड़ को सूचना देने की अपील की है। पशुपालन विभाग की त्वरित कार्रवाई से पशुपालकों ने राहत महसूस की है और समय पर उपचार उपलब्ध कराने के लिए विभाग का आभार व्यक्त किया है।

हल्दूखाता ट्रंचिंग ग्राउंड पर बढ़ा विरोध

कोटद्वार(आरएनएस)। हल्दूखाता में करीब 13.5 करोड़ की लागत से प्रस्तावित ट्रंचिंग ग्राउंड के निर्माण का स्थानीय लोगों ने विरोध तेज कर दिया है जिससे परियोजना का कार्य अधर में लटकने के आसार हैं।नगर निगम क्षेत्र का कूड़ा वर्षों से गाड़ीघाट झूलाबस्ती स्थित पुराने ट्रंचिंग ग्राउंड में डंप किया जा रहा है। अविभाजित उत्तर प्रदेश के समय आवंटित इस स्थल पर कूड़ा निस्तारण की व्यवस्था न होने से कूड़े के ढेर लग गए थे। वर्ष 2017 में नगर निगम गठन के बाद 40 वार्डों का कूड़ा पहुंचने लगा जिससे समस्या और गंभीर हो गई।कूड़ा निस्तारण की स्थायी व्यवस्था नहीं होने पर वर्ष 2019 में मामले को राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एनजीटी) में उठाया गया। इसके बाद प्रशासन ने ट्रंचिंग ग्राउंड विकसित करने का आश्वासन दिया था। शासन ने मार्च 2021 में हल्दूखाता में 0.998 हेक्टेयर वन भूमि के हस्तांतरण को सैद्धांतिक मंजूरी दी लेकिन भूमि हस्तांतरण की प्रक्रिया पूरी होने में चार वर्ष से अधिक समय लग गया। पिछले वर्ष भूमि मिलने के बाद दोबारा टेंडर प्रक्रिया पूरी कर निर्माण कार्य शुरू कराया गया। हालांकि इस बीच नगर निगम की ओर से ट्रोमल मशीन की खरीद कर पुराने ट्रंचिंग ग्राउंड से कूड़े का निस्तारण भी कर दिया गया। कंचनपुरी निवासी प्रमोद रावत समेत स्थानीय लोगों का कहना है कि प्रस्तावित स्थल के आसपास घनी आबादी, शिक्षण संस्थान और अन्य सरकारी एवं गैर-सरकारी संस्थान हैं। आरोप है कि ट्रंचिंग ग्राउंड बनने से दुर्गंध और प्रदूषण की समस्या पैदा होगी। पूर्व मंत्री सुरेंद्र सिंह नेगी का कहना है कि 15 जून, 2023 को हुई नगर निगम की बोर्ड बैठक में ट्रंचिंग ग्राउंड के लिए अविभाजित यूपी की सीवर फार्म वाली भूमि का चयन किया गया था। इसमें उत्तराखंड सरकार को यूपी सरकार से कोटद्वार के सीवर ट्रीटमेंट प्लांट और कूड़ा निस्तारण के लिए भूमि दिलाने के लिए वार्ता एवं पत्राचार कर भूमि दिलवाए जाने का प्रस्ताव पारित किया गया था लेकिन इस पर काम ही नहीं हुआ।

गोष्ठी में किसानों को दी आधुनिक और प्राकृतिक खेती की जानकारी

विकासनगर(आरएनएस)। विकासखंड कालसी के ग्राम गांगरू में खेत बचाओ अभियान, खरीफ गोष्ठी के अंतर्गत कृषक गोष्ठी का आयोजन किया गया। गोष्ठी में बड़ी संख्या में किसानों ने प्रतिभाग कर कृषि संबंधी महत्वपूर्ण जानकारियां प्राप्त कीं। कार्यक्रम में मुख्य संदर्भदाता के रूप में उपस्थित कृषि विज्ञान केंद्र ढकरानी के वैज्ञानिक डॉ. एके सिंह ने किसानों को खेत बचाओ अभियान, धरती माता बचाओ अभियान, प्राकृतिक खेती, जैविक खेती, उर्वरकों के संतुलित उपयोग, कीट प्रबंधन तथा पादप रोग प्रबंधन जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने किसानों को खेती में वैज्ञानिक तरीकों को अपनाने और मिट्टी की उर्वरता बनाए रखने पर जोर दिया। इस दौरान कृषि एवं भूमि संरक्षण अधिकारी चकराता राम नरेश गुलेरिया ने खेत बचाओ अभियान के उद्देश्यों की जानकारी देते हुए विभाग की ओर से संचालित विभिन्न योजनाओं के बारे में किसानों को अवगत कराया। उन्होंने किसानों से अभियान को सफल बनाने के लिए सक्रिय सहभागिता की अपील की। ग्राम प्रधान सीमा देवी ने कृषि विभाग के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार की जागरूकता गोष्ठियां आगे भी आयोजित की जानी चाहिए। ताकि किसानों को नई तकनीकों और योजनाओं की जानकारी मिलती रहे। कार्यक्रम में सहायक उद्यान अधिकारी, पशुधन प्रसार अधिकारी, सचिव सहकारिता, सहायक कृषि अधिकारी सहित लगभग 97 किसानों ने प्रतिभाग किया। कार्यक्रम का संचालन विकासखंड प्रभारी प्रियंका लोहिया ने किया।

पहाड़ की 'अनमोल' विरासत है 'फाणु'

❑फाणु है पहाड़ की थाली का स्वाद, सेहत और संस्कृति का अनमोल संगम

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के पहाड़ों की पहचान केवल हिमालय, देवालय और प्राकृतिक सौंदर्य तक सीमित नहीं है। यहां की संस्कृति और खानपान भी उतने ही समृ(हैं। इन्हीं पारंपरिक व्यंजनों में एक नाम है फाणु जो सदियों से पहाड़ी रसोई का अभिन्न हिस्सा रहा है। आज जब लोग फास्ट फूड और आधुनिक व्यंजनों की ओर आकर्षित हो रहे हैं, तब भी फाणु अपनी पौष्टिकता और विशिष्ट स्वाद के कारण लोगों की थाली में सम्मानजनक स्थान बनाए हुए है।

फाणु केवल एक व्यंजन नहीं, बल्कि पहाड़ के जीवन संघर्ष, प्रकृति से जुड़ाव और पारंपरिक ज्ञान का प्रतीक है। यह व्यंजन मुख्य रूप से गहत, भट्ट, उड़द और अन्य स्थानीय दालों से तैयार किया जाता है। दालों को भिगोकर पीसा जाता है और फिर धीमी आंच पर मसालों के साथ पकाया जाता है। इसकी गाढ़ी बनावट और अनूठा स्वाद इसे अन्य दालों से अलग पहचान देता है।

पुराने समय में पहाड़ का जीवन कठिन था। खेतों में घंटों काम करना, दूर-दूर तक पैदल चलना और सीमित संसाधनों में जीवन यापन करना आम बात थी। ऐसे में शरीर को भरपूर ऊर्जा देने वाले भोजन की आवश्यकता होती थी। फाणु इसी जरूरत को पूरा करता था। प्रोटीन और पोषक तत्वों से भरपूर यह व्यंजन किसानों और मेहनतकश लोगों के लिए ऊर्जा का प्रमुख स्रोत माना जाता था।

स्थानीय बुजुर्ग बताते हैं कि सर्दियों के दिनों में फाणु और मंडुवे की रोटी का

❑गढ़वाल-कुमाऊं की रसोई से निकलकर आधुनिक खानपान में भी अपनी पहचान बना रहा है फाणु
❑कभी ग्रामीण जीवन की जरूरत था तो आज बन रहा है पहाड़ी विरासत का सबसे बड़ा प्रतीक

स्वाद और ताकत दोनों ही बेजोड़ होते थे। यही कारण है कि यह व्यंजन पीढ़ी दर पीढ़ी पहाड़ी परिवारों में बनता चला आ रहा है। आधुनिक पोषण विशेषज्ञ भी फाणु को स्वास्थ्यवर्धक भोजन मानते हैं। गहत और भट्ट जैसी दालों में भरपूर प्रोटीन, फाइबर और खनिज तत्व पाए जाते हैं। यह पाचन तंत्र को मजबूत करने के साथ-साथ शरीर को आवश्यक पोषण भी प्रदान करता है। पहाड़ में इसे पारंपरिक रूप से स्वास्थ्यवर्धक भोजन के रूप में देखा जाता रहा है।

एक समय ऐसा था जब फाणु केवल गांवों और पारंपरिक रसोई तक सीमित था, लेकिन अब उत्तराखंड के कई होटल, होम-स्टे और रेस्तरां इसे विशेष व्यंजन के रूप में परोस रहे हैं। पर्यटन के बढ़ते प्रभाव के साथ देश-विदेश से आने वाले पर्यटक भी पहाड़ के इस पारंपरिक स्वाद को पसंद कर रहे हैं।

बदलती जीवनशैली और आधुनिक खानपान के प्रभाव के कारण कई पारंपरिक व्यंजन धीरे-धीरे लोगों की थाली से गायब हो रहे हैं। हालांकि फाणु अभी भी अपनी पहचान बनाए हुए है, लेकिन नई पीढ़ी को इससे जोड़ना बड़ी चुनौती है। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि स्थानीय व्यंजनों को पर्यटन और स्थानीय अर्थव्यवस्था से जोड़ा जाए तो न केवल उनकी लोकप्रियता बढ़ेगी बल्कि पहाड़ की सांस्कृतिक विरासत भी संरक्षित रहेगी।

फाणु केवल दालों से बना एक व्यंजन नहीं है, बल्कि यह उत्तराखंड की मिट्टी, मेहनत और परंपरा का स्वाद है, जिस तरह हिमालय पहाड़ की पहचान है, उसी तरह फाणु पहाड़ की रसोई की आत्मा है। बदलते समय में इस पारंपरिक व्यंजन को बचाए रखना केवल स्वाद का नहीं, बल्कि अपनी सांस्कृतिक जड़ों को संजोने का भी प्रश्न है।

विश्व पर्यावरण दिवस पर वेस्ट वॉरियर्स संस्था ने साझा की उपलब्धियां

संवाददाता

देहरादून। विश्व पर्यावरण दिवस पर वेस्ट वॉरियर्स संस्था ने उत्तराखंड में अपशिष्ट प्रबंधन एवं पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में वित्तीय वर्ष 2025-26 की अपनी प्रमुख उपलब्धियों को साझा किया।

विश्व पर्यावरण दिवस 2026 की थीम के अवसर पर वेस्ट वॉरियर्स संस्था ने उत्तराखंड में अपशिष्ट प्रबंधन एवं पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में वित्तीय वर्ष 2025-26 की अपनी प्रमुख उपलब्धियों को साझा किया। संस्था ने वर्ष 2025-26 के दौरान विभिन्न समुदाय आधारित कार्यक्रमों, सफाई अभियानों एवं पुनर्चक्रण पहलों के माध्यम से 1,081 मीट्रिक टन (10.81 लाख किलोग्राम) सूखे कचरे का संग्रहण तथा 364 मीट्रिक टन (3.64 लाख किलोग्राम)प्लास्टिक अपशिष्ट का प्रसंस्करण किया। यह कार्य कचरे के वैज्ञानिक प्रबंधन और पुनर्चक्रण को बढ़ावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। यह उपलब्धि ऐसे समय में सामने आई है जब हिमालयी क्षेत्र में कचरे की मात्रा लगातार बढ़ रही है। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की वार्षिक रिपोर्ट पर आधारित अनुमानों के अनुसार भारतीय हिमालयी क्षेत्र में प्रतिवर्ष 19 लाख टन से अधिक कचरा उत्पन्न होता है, जो लगभग 9 लाख एशियाई हाथियों के कुल वजन के बराबर है। वेस्ट वॉरियर्स वर्तमान में उत्तराखंड के विभिन्न क्षेत्रों में अपशिष्ट प्रबंधन कार्यक्रम संचालित कर रहा है, जिनमें हर्रावाला (वार्ड 97), धनोला ग्राम पंचायत, गोविंद वन्यजीव विहार के आसपास के गांव एवं ट्रेकिंग मार्ग, कैम्पटी फॉल्स पर्यटन क्षेत्र, जिम कॉर्बेट राष्ट्रीय उद्यान के आसपास के गांव, आसन वेटलैंड क्षेत्र तथा स्वच्छता एक्सप्रेस पहल शामिल हैं। संस्था अपने अभिनव 'पर्यावरण सखी मॉडल' के माध्यम से स्थानीय महिलाओं को कचरा संग्रहण, पृथक्करण एवं पर्यावरण संरक्षण गतिविधियों से जोड़ रही है। यह मॉडल महिलाओं के लिए सम्मानजनक एवं सतत आजीविका के अवसर भी सृजित कर रहा है। इस अवसर पर वेस्ट वॉरियर्स संस्था के एसोसिएट डायरेक्टर नवीन कुमार सडाना ने कहा, "वर्ष 2025-26 के दौरान 10 लाख किलोग्राम से अधिक सूखे कचरे का संग्रहण और 3.5 लाख किलोग्राम से अधिक प्लास्टिक अपशिष्ट का प्रसंस्करण सामुदायिक सहभागिता की शक्ति को दर्शाता है। बढ़ते कचरा संकट से निपटने के लिए स्रोत स्तर पर कचरा पृथक्करण, पुनर्चक्रण अवसंरचना और जन-जागरूकता को और मजबूत करने की आवश्यकता है।

विद्यार्थियों ने पर्यावरण संरक्षण के प्रति दिखाई रचनात्मकता

अल्मोड़ा(आरएनएस)। विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में जिला गंगा सुरक्षा समिति और ग्रीन हिल्स ट्रस्ट के संयुक्त तत्वावधान में अंतर-विद्यालयी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नगर के 10 विद्यालयों के 73 छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर पर्यावरण संरक्षण के प्रति अपनी जागरूकता और रचनात्मकता का परिचय दिया। कार्यक्रम में बिट्टू कर्नाटक मुख्य अतिथि रहे, जबकि डॉ. दुर्गापाल, उदय किरौला और डॉ. धारा बल्लभ पांडे विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। पर्वतारोही अनुराग मालू और हर्षित रौतेला ने भी कार्यक्रम में सहभागिता करते हुए विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया। ग्रीन हिल्स ट्रस्ट की मुख्य संयोजक डॉ. वसुधा पंत के नेतृत्व में आयोजित कार्यक्रम में पोस्टर निर्माण और कहानी चित्रण प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता की विषयवस्तु %हमारे भविष्य के लिए प्रकृति एवं जलवायु% रही, जबकि कहानी चित्रण प्रतियोगिता का विषय %यदि हिमनद बोल सकते% रखा गया। प्रतियोगिताओं का मूल्यांकन उदय किरौला, डॉ. धारा बल्लभ पांडे, डॉ. यामिनी कांडपाल और हर्षिता बिष्ट ने किया। पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता के जूनियर वर्ग में मानस पब्लिक स्कूल के दक्षेश जोशी ने प्रथम, पाइनवुड स्कूल की जिया ने द्वितीय तथा पलक आर्या ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। सीनियर वर्ग में रसिका डालाकोटी प्रथम, विवेकानंद इंटर कॉलेज के गौरव सिंह बोरा द्वितीय और यामिनी भट्ट तृतीय स्थान पर रहीं। कहानी चित्रण प्रतियोगिता के सीनियर वर्ग में विवेकानंद इंटर कॉलेज की सिद्धि बिष्ट ने प्रथम, भावना जोशी ने द्वितीय तथा सोनम पिलख्वाल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम के समापन पर विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार और प्रमाणपत्र प्रदान किए गए। वक्ताओं ने छात्र-छात्राओं से हिमालयी पर्यावरण, जल स्रोतों और प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण में सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया। कार्यक्रम के आयोजन में ग्रीन हिल्स ट्रस्ट के दीपक जोशी, मनोज गुप्ता, भूषण पांडे, डॉ. दीपा गुप्ता और मीता उपाध्याय सहित अन्य सदस्यों ने सहयोग दिया।

कहीं आप भी तो नहीं कर रहे हैं जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज!

एक्सरसाइज करने से शरीर सेहतमंद रहता है। यह हर मर्ज की दवा मानी जाती है। अगर एक्सरसाइज आपकी डेली रुटीन का हिस्सा है तो यह आपको फिट रखता है और कई बीमारियों से दूर भी। लेकिन यह भी सच है कि अगर एक्सरसाइज जरूरत से ज्यादा हो जाए तो यह सेहत के लिए खतरनाक भी बन जाती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, ओवर वर्कआउट और डाइटरी सप्लीमेंट्स का सेवन दिल की सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए एक्सरसाइज करने से पहले अपने शरीर की क्षमता को समझ लेना चाहिए। आइए जानते हैं ज्यादा एक्सरसाइज करने से क्या नुकसान हैं।

ज्यादा एक्सरसाइज हार्ट की सेहत के लिए क्यों खतरनाक

फिजिकल एक्टिविटी दिल की सेहत के लिए रामबाण है। ऐसा करने से हार्ट से जुड़ी कई बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। लेकिन जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज हार्ट को नुकसान भी पहुंचा सकता है। ज्यादा एक्सरसाइज से ओवरस्ट्रेनिंग सिंड्रोम हो सकता है और हार्ट बीट बढ़ सकती है। इससे हाई ब्लड प्रेशर और इंफ्लेमेशन का खतरा भी बढ़ सकता है। इन सभी के होने से हार्ट पर बुरा असर पड़ सकता है।

दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा सबसे ज्यादा किसको

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, एक्सट्रीम एंड्योरेंस स्पोर्ट्स एक्टिविटीज जैसे मैराथन रेस या अल्ट्रा-एंड्योरेंस इवेंट्स का हिस्सा बनने वालों में हार्ट संबंधी बीमारियों का खतरा ज्यादा रहता है। लंबे समय तक कठिन एक्सरसाइज करने से कार्डियक रीमॉडेलिंग भी हो सकती है, जिससे हार्ट की संरचना और कार्यप्रणाली में कई बार इस तरह के बदलाव भी हो सकते हैं जो अनहेल्दी होते हैं। इसकी वजह से एरिथमिया यानी दिल की अनियमित धड?न, कोरोनरी धमनी (आर्टरी) और मायोकार्डियल इन्फार्कशन (हार्ट अटैक) का खतरा काफी हद तक बढ़ सकता है।

डाइटरी सप्लीमेंट्स हार्ट के लिए क्यों नुकसानदायक

डाइटरी सप्लीमेंट्स जैसे विटामिन, मिनिरल और हर्बल प्रोडक्ट्स दिल की सेहत के लिए फायदेमंद बताकर बेचा जाता है। इनमें से कई सप्लीमेंट्स हार्ट फंक्शनिंग के लिए जरूरी पोषक त्वों वाले होते हैं लेकिन कुछ का बुरा असर भी पड़ता है। ऐसा भी हो सकता है कि ये प्रोडक्ट्स बिना किसी मानक के बेचे जा रहे है और इसकी वजह से दिल की सेहत प्रभावित हो सकती है। इसलिए सावधानीपूर्वक ही इनका सेवन करना चाहिए।

एक्सरसाइज को लेकर ध्यान दें

वर्कआउट और शरीर को आराम देने के बीच संतुलन बनाकर रखें।

एक्सरसाइज करने के लिए शरीर को ओवरस्ट्रेन करने से बचें।

किसी भी तरह के डाइटरी सप्लीमेंट्स के इस्तेमाल से पहले हेल्थ एक्सपर्ट्स की सलाह लें। एक्सरसाइज और खानपान को लेकर भी एक्सपर्ट्स की सलाह लें।

बढ़ाना है कद, तो नियमित रूप से करें ताड़ासन

आज काफी बड़ी संख्या में लोग योग को अपना रहे हैं। योग एक ऐसा माध्यम है, जिसके जरिए लोग शेप में आ रहे हैं और कई तरह की परेशानियों से खुद को बचा भी रहे हैं। योग के प्रति जागरुकता काफी बढ़ गई है। योग हर परेशानी का हल बनकर लोगों के सामने आ रहा है। भले ही आप मोटे हैं और पतला होना चाहते हैं, या फिर आप तनाव में जी रहे हैं और खुद को खुश रखने के लिए इस तनाव से मुक्त होना चाहते हैं, तो भी योग आपकी मदद के लिए तैयार है। बस जरूरत है तो सही योगासन के चयन की। इतना ही नहीं योग से आप अपनी लंबाई भी बढ़ा सकते हैं। लंबाई बढ़ाने के लिए करना क्या है ये हम आपको बताते हैं। खड़े होकर किया जाने वाला ताड़ासन लम्बाई बढ़ाने में मदद करता है और तो और ये असान भी बहुत है। इसे बड़ी ही आसानी से किसी भी उम्र में किया जा सकता है।

यूं करें ताड़ासन

-दोनों एडी और पंजे थोड़े से गैप देकर खड़े हों।

- दोनों हाथ कमर की सीध में ऊपर की ओर रखें और हथेलियों को मिलाएं।

- दोनों हाथों की अंगुलियां भी आपस में मिली होनी चाहिए।

- कमर सीधी, नजरें सामने की ओर व गर्दन सीधी रखें।

- दोनों एडियां भी ऊपर की और उठती हैं और शरीर का पूरा भार पंजों पर डाल दें।

- हाथ-पैरों को उठाते हुए पेट अंदर करें। इससे आपका संतुलन खराब नहीं होगा। जिन लोगों की लम्बाई कम होती है उनके लिए यह आसन बहुत ही फायदेमंद है। इतना ही नहीं पैरों में होने वाले दर्द से भी ये राहत दिलाता 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

माउथवॉश से ओरल कैंसर का रहता है खतरा, एक्सपर्ट ने बताया क्या है दोनों के बीच लिंक

जो लोग हर रोज माउथवॉथ का इस्तेमाल करते हैं उनके लिए एक बुरी खबर है। हाल ही में एक रिसर्च सामने आई है जिसमें कहा गया है कि माउथवॉश का ज्यादा इस्तेमाल आपको ओरल कैंसर की तरफ धकेल सकता है। माउथवॉश की जगह मुंह को फ्रेश रखने के लिए अगर आप घरेलू चीजों और हर्बल चीजों का इस्तेमाल करते हैं तो वह ज्यादा फायदेमंद होता है।

क्या कहता है रिसर्च

रिसर्च में यह बात सामने आई है कि माउथवॉश में इथेनॉल नाम का एक खास तरह का पदार्थ होता है जो मुंह की बैक्टीरिया का साथ मिलता है तो तुरंत एसीटैल्डिहाइड में बदल जाता है। और यह ओरल कैंसर पैदा करने में सक्षम है। इसलिए हर रोज माउथवॉश का इस्तेमाल करने से बचें क्योंकि यह कैंसर के खतरे को बढ़ा सकता है। फ्रंटियर्स रिसर्च फाउंडेशन में पब्लिश एक आर्टिकल के मुताबिक एसीटैल्डिहाइड एक टॉक्सिक पदार्थ है। इस पादर्थ का लेवल अगर दिमाग में बढ़ जाए तो यह एसीटैल्डिहाइड का लेवल बढ़ाने लगता है।

अल्कोहल वाले माउथवॉश

अल्कोहल वाले माउथवॉश हमारे मुंह में अच्छे बैक्टीरिया को भी मारता है, जो नाइट्रोजन को नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल देता है जो हमारे दिल के लिए अच्छा होता है।माउथवॉश से कैंसर होने पर रिसर्च की कमी के बावजूद रोजाना माउथवॉश के उपयोग को लेकर हमेशा सवाल उठते रहते हैं। इसलिए अपने ओरल हेल्थ को बेहतर बनाने के लिए घर पर बने नैचुरल तरीका ही सबसे बेस्ट होता है।

नमक वाले पानी से कुल्ला

नमक का पानी मसूड़ों की जलन को शांत करने, सूजन को कम करने और बैक्टीरिया को मारने में मदद कर सकता है। एक गिलास गर्म पानी में आधा चम्मच नमक मिलाकर करने से आपके ओरल

हेल्थ के लिए बेस्ट है।

बेकिंग सोडा से कुल्ला

बेकिंग सोडा को पानी में घोलकर मुंह धोने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। यह मुंह में एसिड को बेअसर करने, प्लाक हटाने और सांसों को ताज़ा करने में मदद कर सकता है।

हाइड्रोजन पेरोक्साइड कुल्ला

बैक्टीरिया को मारने और दांतों को सफेद करने के लिए पतला हाइड्रोजन पेरोक्साइड समाधान (आमतौर पर 1-2 प्रतिशत) का उपयोग माउथवॉश के रूप में किया जा सकता है। इस पानी को निगलने से बचें क्योंकि यह हाइड्रोजन पेरोक्साइड से भी ज्यादा असरदार है क्योंकि यह आपके मुंह को सूजने से पहले दांतों पर दाग भी लगा सकता है।

नारियल तेल का इस्तेमाल

अपने मुंह में एक बड़ा चम्मच नारियल तेल डालें और उसे 15-20 मिनट के लिए घुमाते रहें। ऐसा करने से मुंह का बैक्टीरिया दूर हो जाता है। और ओरल हेल्थ में काफी ज्यादा सुधार होता है।

शब्द सामर्थ्य -058

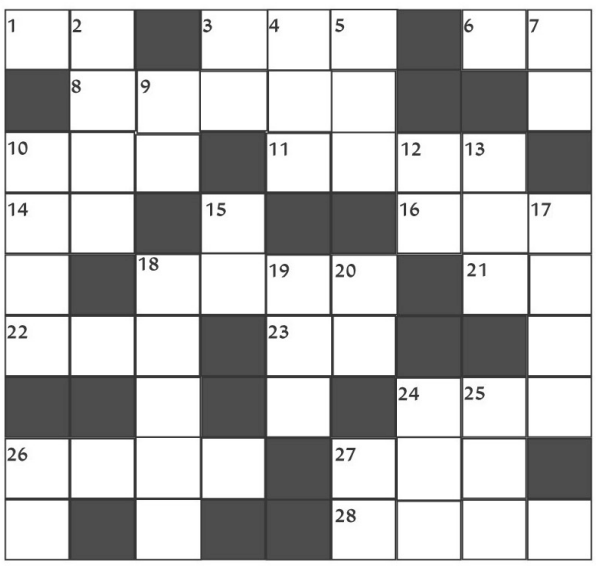
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. याद, स्मरण 3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला 6. गौ जाति का नर 8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 10. मुस्कुराहट, तबस्सुम 11. खारा, नमक के स्वाद जैसा 14. मुख्यभाग, निचोड़ 16. पिंडली व एड़ी के बीच की दोनों ओर उभरी हड्डी, गुल्फ 18. अद्‌भूत, विचित्र 21. सम्राट, बादशाह, नरेश 22. कृति, निर्माण करना, बनाना 23. बड़ी थाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कृतज्ञ 27. ध्वनि, सदा 28. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।

ऊपर से नीचे

2. अपमान, अनादर, अवज्ञा 3. जल, नीर, अम्बु 4. वाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब 9. लोग, प्रजा 10. यात्री, राही, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब 20. ताकत, शक्ति 24. प्रश्न, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 57 का हल

टे	ढ़ा	मे	ढ़ा	■	म	हा	र	त
क	■	ह	■	■	■	■	ज	न
■	जा	न	की	■	क	म	नी	य
■	■	त	म	क	ना	■	■	■
म	■	■	त	ह	त	■	दा	ब
सी	मा	■	■	ला	■	स	न	द
हा	थ	म	ल	ना	■	वा	■	च
■	■	द	■	■	घा	ल	मे	ल
■	ब	द	ह	वा	स	■	■	न

कई दिनों तक ताजा बना रह सकता है धनिया और पुदीना, ऐसे करें स्टोर

धनिया और पुदीना भारतीय रसोई का अहम हिस्सा हैं। ये न केवल खाने का स्वाद बढ़ाते हैं, बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद होते हैं। हालांकि, अक्सर लोग इन्हें खरीदकर घर तो ले आते हैं, लेकिन कुछ ही दिनों में ये खराब हो जाते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और प्रभावी तरीके बताएंगे, जिनसे आप धनिये और पुदीने को लंबे समय तक ताजा रख सकते हैं।

धनिया और पुदीने को लंबे समय तक ताजा रखने का सबसे सरल तरीका इन्हें पानी में रखना है। एक गिलास या कटोरी में थोड़ा पानी भरें और उसमें धनिये या पुदीने की जड़ डालें। इससे ये हरे-भरे बने रहते हैं और जल्दी खराब नहीं होते। ध्यान रखें कि पत्तियां पानी में डूबी न हों, वरना सड़ सकती हैं। इस तरीके से आप इन्हें 1-2 हफ्ते तक ताजा रख सकते हैं। अगर आप धनिये और पुदीने की पत्तियों को लंबे समय तक स्टोर करना चाहते हैं, तो इन्हें ठंडे स्थान पर रखें। सबसे पहले पत्तियों को धोकर साफ कर लें, फिर एक प्लास्टिक बैग या ढक्कन वाले डब्बे में रखें। ध्यान दें कि डब्बे में हवा न हो ताकि नमी बनी रहे। इस तरीके से आप इन्हें 2-3 हफ्ते तक ताजा रख सकते हैं। जब भी इनका इस्तेमाल करें तो इन्हें थोड़े से पानी में रखें ताकि ये हरे-भरे बने रहें।

धनिया और पुदीने की पत्तियों को लंबे समय तक ताजा रखने के लिए उन्हें सूखे कपड़े में लपेटकर रखें। इसके लिए सबसे पहले पत्तियों को धोकर साफ कर लें, फिर एक सूखे कपड़े पर रखकर हल्का दबाएं ताकि अतिरिक्त पानी निकल जाए। अब दूसरी तरफ से भी इसी तरह करें। इसके बाद पत्तियों को किसी ढक्कन वाले डब्बे में रखें या किसी सूखे स्थान पर लटका दें। इस तरीके से आप इन्हें 1-2 हफ्ते तक ताजा रख सकते हैं। अगर आप धनिये और पुदीने को लंबे समय तक स्टोर करना चाहते हैं, तो इन्हें बर्फीले स्थान में रख सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले पत्तियों को धोकर साफ कर लें, फिर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें और एक ढक्कन वाले डब्बे या प्लास्टिक बैग में रख दें। अब इस डब्बे या बैग को बर्फीले स्थान में रख दें। जब भी इनका इस्तेमाल करें तो थोड़ी मात्रा निकालकर इस्तेमाल करें ताकि बाकी पत्तियां ताजा बनी रहें।

धनिया और पुदीने की पत्तियों को लंबे समय तक ताजा रखने के लिए उन्हें किसी सूखे स्थान पर रखें। इसके लिए सबसे पहले पत्तियों को धोकर साफ कर लें, फिर एक सूखे स्थान पर रखें जैसे कि किसी टोकरी या प्लेट पर रखें। ध्यान दें कि पत्तियों पर पानी न हो क्योंकि इससे वे सड़ सकती हैं। इस तरीके से आप इन्हें 1-2 हफ्ते तक ताजा रख सकते हैं।

सिर की खुजली परेशान करती है? इससे ऐसे पाएं छुटकारा

सिर पर खुजली की समस्या कई लोगों के लिए परेशानी का कारण बन सकती है। यह समस्या न केवल असुविधाजनक होती है, बल्कि इससे बालों की सेहत पर भी बुरा असर पड़ता है। यह लेख कुछ सरल और असरदार घरेलू नुस्खों पर आधारित है, जिनका नियमित उपयोग करके आप अपने खुजली वाले स्कैल्प को ठीक कर सकते हैं। इन नुस्खों को अपनाकर आप अपने बालों को स्वस्थ और चमकदार बना सकते हैं।

नारियल के तेल का उपयोग करें- नारियल का तेल एक प्राकृतिक नमी देने वाला तत्व है, जो आपके स्कैल्प को नमी प्रदान करता है और खुजली को कम करता है। इसे इस्तेमाल करने के लिए थोड़े से नारियल के तेल को हल्का गर्म करें और इसे अपने सिर की जड़ों में अच्छी तरह लगाएं। 30 मिनट तक मालिश करने के बाद सिर को शैंपू से धो लें। इससे न केवल खुजली कम होगी, बल्कि बाल भी मजबूत और चमकदार बनेंगे।

एलोवेरा जेल लगाएं- एलोवेरा जेल में ठंडक देने वाले गुण होते हैं, जो खुजली वाले स्कैल्प को आराम पहुंचाते हैं। इसके लिए ताजे एलोवेरा पत्ते से जेल निकालें और इसे अपने सिर पर लगाएं। 15-20 मिनट तक छोड़ने के बाद सिर को हल्के शैंपू से धो लें। इससे आपके स्कैल्प को ठंडक मिलेगी और खुजली से राहत मिलेगी, जिससे बाल भी स्वस्थ रहेंगे। नियमित उपयोग से आपके बाल मजबूत और चमकदार भी बनेंगे।

नींबू का रस लगाएं- नींबू का रस विटामिन-सी से भरपूर होता है, जो स्कैल्प के संक्रमण को दूर करता है और खुजली कम करता है। इसके लिए एक कप गुनगुने पानी में दो चम्मच नींबू का रस मिलाएं और इसे अपने सिर पर लगाएं। 10 मिनट तक छोड़ने के बाद सिर को ठंडे पानी से धो लें। इससे आपके स्कैल्प को ताजगी मिलेगी और खुजली दूर होगी। नियमित उपयोग से आपके बाल भी मजबूत और चमकदार बनेंगे।

सेब का सिरका लगाएं- सेब का सिरका एक प्राकृतिक तत्व होता है, जो स्कैल्प का संतुलन बनाए रखता है और खुजली को कम करता है। इसके लिए एक कप गुनगुने पानी में दो चम्मच सेब का सिरका मिलाएं और इसे अपने सिर पर लगाएं। 5-10 मिनट तक छोड़ने के बाद सिर को ठंडे पानी से धो लें। इससे आपके स्कैल्प का संतुलन बना रहेगा और खुजली कम होगी। नियमित उपयोग से आपके बाल भी स्वस्थ दिखेंगे।

दही का उपयोग करें- दही में प्रोटीन और लैक्टिक एसिड होते हैं, जो खुजली वाले स्कैल्प के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके लिए एक कप ताजे दही को अच्छे से फेंट लें ताकि उसमें कोई गांठ न रहे, फिर इसे अपने सिर पर लगाएं। 30 मिनट तक छोड़ने के बाद सिर को ठंडे पानी से धो लें। इन घरेलू नुस्खों को नियमित रूप से अपनाकर आप अपने खुजली वाले स्कैल्प को ठीक कर सकते हैं।

ईमानदारी से काम किया जाए तो मुश्किलें अपने आप दूर हो जाती हैं: अद्रिजा रॉय

लोकप्रिय टीवी शो अनुपमा' में राही का किरदार निभा रही अभिनेत्री अद्रिजा रॉय को उनके इस किरदार में काफी पसंद किया जा रहा है। इस बीच अभिनेत्री ने काम को लेकर अपने विचार प्रशंसकों के सामने रखी। अद्रिजा का स्पष्ट मानना है कि ईमानदारी और कड़ी मेहनत के साथ अगर आप पूरी लगन से अपना काम करते हैं तो राह में आने वाली मुश्किलें और बाधाएं अपने आप दूर हो जाती हैं। अद्रिजा रॉय ने अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि टीवी शो अनुपमा में उनकी एंट्री के बावजूद वे हमेशा से जानती थीं कि यह शो रूपाली गांगुली के किरदार अनुपमा' के इर्द-गिर्द घूमता है। उन्होंने कहा, जब मुझे नई पीढ़ी के लीप के लिए संपर्क किया गया तो मैं बेहद उत्साहित थी। अनुपमा' अपने आप में एक ब्रांड है। इतने बड़े और सफल शो का हिस्सा बनना मेरे लिए बड़ी उपलब्धि है। मुझे जो भूमिका और जगह दी गई, उससे मैं पूरी तरह संतुष्ट और खुश हूं।'' वे मानती हैं कि सफलता की राह में चुनौतियां आती हैं, लेकिन सही मंशा और मेहनत के साथ हर मुश्किल आसान हो जाती है। उन्होंने बताया कि वह शोहरत, टीआरपी या रैंकिंग की बजाय अपने काम और परफॉर्मेंस पर पूरा ध्यान देती हैं। अद्रिजा ने बताया, मेरा हमेशा से मानना है कि ईमानदारी से अपना काम किया जाए तो राह में आने वाली मुश्किलें अपने आप ठीक हो जाती हैं।

अभिनेत्री ने अनुपमा' के प्रोड्यूसर राजन शाही की तारीफ करते हुए कहा कि वह सेट पर हर एक्टर को यही सलाह देते हैं कि टीआरपी या रेटिंग के बारे में न सोचें, बस अपनी परफॉर्मेंस पर ध्यान दें। अद्रिजा भी इसी विचार से सहमत हैं। उन्होंने कहा, मैं बाहरी दबाव या तनाव को ज्यादा प्रभावित नहीं होने देती। हर दिन अपना सर्वश्रेष्ठ देने की कोशिश करती हूं।''

एक्ट्रेस का यह भी मानना है कि उनमें और शो के उनके किरदार में कई समानताएं हैं। उन्होंने बताया, मुझमें और राही में निश्चित रूप से कई समानताएं हैं, खासकर सकारात्मक नजरिए से। कहानी में कुछ स्थितियां पूरी तरह से नाटकीय प्रभाव के लिए लिखी गई हैं, जिन्हें हम एक्टर के तौर पर निभाते हैं।

निजी तौर पर, हो सकता है कि मैं हमेशा हर काम से खुद को जोड़ न पाऊं। लेकिन जब भी राही शो में भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया देती है, खासकर उन दृश्यों में जिनमें उसकी मां शामिल होती है, तो मैं उसके नजरिए को समझने की कोशिश करती हूं। कभी-कभी दर्शकों को लग सकता है कि वह गलत है, लेकिन उसके नजरिए से उसकी भावनाएं सही हैं। एक एक्टर के तौर पर, जब मैं किसी दृश्य के पीछे के तर्क और भावनात्मक सच्चाई को समझ लेती हूं, तो उसे ईमानदारी से निभाना आसान हो जाता है।

वेलकम टू द जंगल, धमाचौकड़ी मचाने आई अक्षय और उनकी टोली

अक्षय कुमार, सुनील शेट्टी, जैकी श्रॉफ, दिशा पाटनी, जैकलीन, रवीना टंडन सहित कई चर्चित सितारों से सजी फिल्म वेलकम टू द जंगल बॉलीवुड की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में शामिल है। इतने सारे सितारे जहां होंगे, वहां एंटरटेनमेंट का तगड़ा डोज मिलना पक्का है। इस फिल्म का टाइटल ट्रैक रिलीज हो चुका है और काफी धमाकेदार है।

फिल्म वेलकम टू द जंगल का गाना आया है। इसमें एक्शन भी है, इमोशन भी हैं और भरपूर कॉमेडी का डोज है। जंगल का इलाका है और अक्षय कुमार अपनी टोली के साथ वहां मौजूद हैं। जंगल में एक से बढ़कर एक चैलेंज सामने आते हैं। पूरी टोली सर्वाइव करती है। साथ में मस्ती भी भरपूर होती है। इस टाइटल ट्रैक के जरिए यह बात कंफर्म हो चुकी है कि अक्षय कुमार का फिल्म में डबल रोल है।

अभिनेता अक्षय कुमार ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से यह गाना साझा किया है। उन्होंने इसके साथ कैप्शन लिखा है, इस जंगल में अब दहाड़ भी होगी और शोर भी होगा। फिल्म का टाइटल ट्रैक रिलीज हो गया है। यह फिल्म 26 जून 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

यह फिल्म बॉलीवुड की पॉपुलर वेलकम फ्रेंचाईजी की तीसरी किस्त है। इसमें अक्षय कुमार के अलावा अरशद वारसी, सुनील शेट्टी, दिशा पाटनी, जैकलीन फर्नांडिस, जैकी श्रॉफ, पेरश रावल, राजपाल यादव, रवीना टंडन और कीकू शारदा सहित कई चर्चित सितारे हैं। इस फिल्म का निर्देशन अहमद खान ने किया है। फिल्म के गाने की बात करें तो गाने की तो इसे संगीतकार जोड़ी साजिद-वाजिद ने कंपोज किया है। इस गाने को रीक्रिएट संस्करण के साथ जारी किया गया है। पहले की तरह इस बार भी आवाज शान ने दी है।

मरती नदियों को बचाने के लिए भारत की सबसे बड़ी प्लास्टिक-मुक्त मैराथन 7 को

संवाददाता

देहरादून। मरती निदयों को बचाने के लिए भारत की सबसे बडी प्लास्टिक मुक्त मैराथ सात जून को आयोजित।

आज यहां विश्व पर्यावरण सप्ताह की पूर्व संध्या पर , देहरादून के प्रमुख छात्र एक्टिविस्ट ग्रुप जो पूरी तरह से अपने युवा सदस्यों की पॉकेट-मनी से संचालित होता है अपने वार्षिक इवेंट की वापसी की घोषणा की। यह ग्रुप रविवार, 7 जून 2026 को परेड ग्राउंड, देहरादून में सुबह 5:00 बजे से भारत की सबसे बड़ी, पूरी तरह से प्लास्टिक-मुक्त मैराथन का आयोजन करने जा रहा है। इस कार्यक्रम को आधिकारिक तौर पर हरी झंडी दिखाने के लिए देहरादून के मेयर को औपचारिक रूप से आमंत्रित किया गया है। मैराथन में 4,000 से 5,000 प्रतिभागियों के शामिल होने की उम्मीद है। मैडाथॉन इस बार एक बेहद संवेदनशील स्थानीय थीम के तहत आयोजित किया जा रहा है: देहरादून की सूखती और मरती नदियों के लिए दौड़'। इस पहल का उद्देश्य एक बड़े पैमाने पर जागरूकता अभियान चलाना है, जो युवाओं और नागरिकों को शहर के लुप्त होते जल निकायों को बचाने, प्लास्टिक कचरे के जिम्मेदारी से निपटान, जलवायु परिवर्तन से निपटने और सतत विकास को बढ़ावा देने के लिए एकजुट करेगा। जो वे कहते हैं, उसे खुद करके दिखाने के लिए छात्र स्वयंसेवकों ने इस आयोजन से सिंगल-यूज प्लास्टिक को पूरी तरह से खत्म कर दिया है। शून्य फ्लेक्स बैनर: सभी प्लास्टिक फ्लेक्स बैनरों को हटाकर उनकी जगह स्वयंसेवकों द्वारा खुद हाथ से बनाए गए 100 प्रतिशत कपड़े के बैनरों का इस्तेमाल किया गया है।9 अपसाइकल्ड डेकोर (सजावट): इवेंट वेन्यू को पूरी तरह से अपसाइकल्ड वेस्ट मटेरियल (कचरे से बनाई गई उपयोगी वस्तुओं) से सजाया जाएगा, जिससे यह कड़ा संदेश दिया जा सके कि ही भविष्य है। शून्य प्लास्टिक बड़ी रेसों में अक्सर होने वाले प्लास्टिक के भारी नुकसान को रोकने के लिए, ग्रुप ने डिस्पोजेबल प्लास्टिक कप की जगह सभी 5,000 धावकों के लिए स्टील के रीयूजेबल (दोबारा इस्तेमाल होने वाले) गिलासों की व्यवस्था की है।

ष्अगर पॉकेट-मनी से चलने वाला छात्रों का एक ग्रुप बिना प्लास्टिक का एक भी टुकड़ा इस्तेमाल किए 5,000 लोगों के लिए इतना बड़ा इवेंट आयोजित कर सकता है, तो कोई भी कमर्शियल इवेंट, फेस्टिवल या आम इंसान ऐसा कर सकता है,ष आयोजक ग्रुप के एक प्रतिनिधि ने कहा। ष्हमारा अंतिम लक्ष्य एक प्लास्टिक-मुक्त, हरा-भरा और टिकाऊ देहरादून बनाना है। इसकी शुरुआत हमसे होती है, और अभी से होती है। टीम मैड देहरादून के सभी नागरिकों, युवा समूहों और मीडिया घरानों को इस रविवार सुबह 5:00 बजे परेड ग्राउंड में शामिल होने और उनके 15 साल पूरे होने पर, शहर के पर्यावरण के भविष्य के लिए दौड़ने का हार्दिक निमंत्रण देती है।

सू- दोकू क्र.058

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

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.57 का हल

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

पुरानी पेंशन बहाली और समान स्थानांतरण नीति लागू करने की मांग

अल्मोड़ा(आरएनएस)। उत्तरांचल पर्वतीय कर्मचारी शिक्षक संगठन ने राज्य सरकार से सभी विभागों में समान वार्षिक स्थानांतरण नीति लागू करने, पुरानी पेंशन बहाल करने तथा कर्मचारियों से जुड़े लंबित मामलों का शीघ्र समाधान करने की मांग की है। यह मांग लोक निर्माण विभाग कार्यालय में आयोजित संगठन की बैठक में उठाई गई।

बैठक को संबोधित करते हुए संगठन के जिला अध्यक्ष डॉ. मनोज कुमार जोशी और जिला सचिव धीरेन्द्र कुमार पाठक ने कहा कि सरकार को पुरानी पेंशन बहाली के मुद्दे पर गंभीरता से विचार करना चाहिए। वरिष्ठ उपाध्यक्ष दिगम्बर दत्त फुलोरिया ने कहा कि बेसिक संवर्ग से एलटी में समायोजित एवं पदोन्नत शिक्षकों की मांग से संबंधित प्रस्ताव को मंत्रिमंडल के समक्ष लाया जाना चाहिए, ताकि उन्हें पूर्व सेवा का लाभ मिल सके। उन्होंने बताया कि इस संबंध में 8 जून को देहरादून में बैठक आयोजित की जाएगी। लोक निर्माण विभाग मिनिस्टीरियल संवर्ग के अध्यक्ष टीका सिंह खोलिया ने कहा कि कर्मचारी हितों से जुड़े मुद्दों के समाधान के लिए निरंतर प्रयास आवश्यक हैं। शंकर सिंह ने पुरानी पेंशन बहाली के आंदोलन में कर्मचारियों की शत-प्रतिशत भागीदारी का आह्वान किया। उपाध्यक्ष महेश आर्य ने चतुर्थ श्रेणी के पदों को पुनर्जीवित करने, स्थानांतरण और पदोन्नति की व्यवस्था बहाल करने की मांग उठाई।

मुख्य प्रशासनिक अधिकारी मातवर सिंह बर्थवाल ने पारस्परिक स्थानांतरण की व्यवस्था लागू करने, तहसील संबंधी प्रतिबंध हटाने तथा स्पष्ट शासनादेश जारी करने की आवश्यकता बताई। जिला सचिव धीरेन्द्र कुमार पाठक ने कहा कि कर्मचारियों से पहले नगदीकरण, फिर एलटीसी और पुरानी पेंशन जैसी सुविधाएं छीनी गईं और अब स्थानांतरण की व्यवस्था भी प्रभावित हो रही है। उन्होंने गोल्डन कार्ड की विसंगतियों को दूर करने और सभी विभागों में समान रूप से वार्षिक स्थानांतरण लागू करने की मांग की। बैठक में प्रशासनिक अधिकारियों के अधिकारों, पदोन्नति, राजपत्रित दर्जा, आहरण-वितरण अधिकार तथा विभिन्न संवर्गों के पुनर्गठन से जुड़े मुद्दे भी उठाए गए। वक्ताओं ने कर्मचारियों के हितों से जुड़े मामलों की नियमित समीक्षा और भ्रष्टाचार निवारण के लिए विभागीय स्तर पर बैठकें आयोजित किए जाने की भी मांग की। बैठक में महिपाल राजपूत, निर्मल सिंह, मातवर सिंह बर्थवाल, भीम सिंह लटवाल, मीनाक्षी तिवारी, पान सिंह, रमेश चंद्र सिंह, नंदन सिंह, शंकर सिंह, महेश आर्य, रामचंद्र पांडेय, गोपाल दत्त भट्ट, ललित मोहन भट्ट, अंकित तिवारी सहित अन्य कर्मचारी प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

डीएम ने यात्रियों से ली व्यवस्थाओं की जानकारी

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। जिलाधिकारी विशाल मिश्रा ने अलकनंदा-मंदाकिनी संगम स्थित संगम व्यू प्वाइंट पहुंचकर केदारनाथ यात्रा पर आए श्रद्धालुओं से संवाद किया। इस दौरान उन्होंने यात्रा व्यवस्थाओं को लेकर यात्रियों का फीडबैक लिया और अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने यात्रियों से यात्रा मार्ग, सुरक्षा व्यवस्था, स्वच्छता, पेयजल और अन्य सुविधाओं के संबंध में जानकारी ली। श्रद्धालुओं ने यात्रा व्यवस्थाओं पर अपने सुझाव भी साझा किए। जिलाधिकारी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि यात्रा के दौरान उपलब्ध कराई जा रही सुविधाओं की नियमित निगरानी की जाए और श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की परेशानी न हो। उन्होंने कहा कि यात्रा मार्ग पर सभी व्यवस्थाएं सुचारु रूप से संचालित होनी चाहिए। जिले में संचालित केदारनाथ यात्रा के दौरान अब तक 10,69,717 से अधिक श्रद्धालु बाबा केदारनाथ के दर्शन कर चुके हैं।

ग्रामीण बस सेवा शुरू होने पर टेंपो चालकों का विरोध

रुड़की(आरएनएस)। झबरेड़ा से सहारनपुर आने-जाने के लिए उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा शुरू की गई ग्रामीण बस सेवा का इस मार्ग पर संचालित टेंपो चालक विरोध कर रहे हैं। इससे नई बस सेवा पर संकट के बादल मंडराते दिखाई दे रहे हैं। लगभग एक माह पूर्व उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा झबरेड़ा-सहारनपुर मार्ग पर ग्रामीण बस सेवा शुरू की गई थी। वर्षों बाद इस मार्ग पर बस संचालन शुरू होने से कस्बे और ग्रामीण क्षेत्र के लोगों में खुशी का माहौल था। उत्तर प्रदेश के समय इस मार्ग पर कई बसें संचालित होती थीं, लेकिन उत्तराखंड राज्य गठन के बाद यह सेवाएं बंद हो गई थीं। बसों के बंद होने के बाद इस मार्ग पर टेंपो संचालन शुरू हो गया था।

नाली बंद होने से थत्यूड़ बाजार की दुकानों और घरों में घुसा बारिश पानी

नई टिहरी(आरएनएस)। जौनपुर विकासखंड मुख्यालय में बुधवार शाम हुई तेज बारिश ने मुख्य बाजार और जालसी बस्ती के लोगों की परेशानी बढ़ा दी। पानी निकासी की समुचित व्यवस्था नहीं होने के कारण मुख्य बाजार की कई दुकानों और जालसी बस्ती के घरों के आसपास पानी भर गया। इससे लोगों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ा। बुधवार शाम हुई मूसलाधार बारिश के दौरान बाजार क्षेत्र में पानी का तेज बहाव होने लगा। सड़क किनारे नाली बंद होने के कारण बारिश का पानी दोनों ओर जमा होकर जलभराव हो गया। इससे कंप्यूटर संचालक परविंद रावत की दुकान में पानी भर गया। बाजार में जलनिकासी की व्यवस्था न होने पर स्थानीय लोगों ने कड़ा आक्रोश जताया।

संस्कारों की पाठशाला बना जैन मंदिर, बच्चों से बड़ों तक को मिल रही संस्कृति की सीख

हरिद्वार(आरएनएस)। भेल के श्री वर्धमान दिगंबर जैन मंदिर में आयोजित श्रवण संस्कृति संस्कार सेवा शिविर में बच्चों और युवाओं को भारतीय संस्कृति, धार्मिक परंपराओं और नैतिक मूल्यों से जोड़ने पर जोर दिया जा रहा है। जैन जागृति महिला मंडल की ओर से आयोजित शिविर में बच्चे ही नहीं, बल्कि बड़े भी उत्साहपूर्वक भाग लेकर संस्कारों और जीवन मूल्यों की सीख ले रहे हैं। शिविर के प्रात:कालीन सत्र में बच्चों को पूजा-पाठ, जैन धर्म के मूल सिद्धांत, नैतिक शिक्षा और अनुशासित जीवनशैली के बारे में जानकारी दी जा रही है। साथ ही उन्हें मोबाइल की बढ़ती लत से दूर रहकर योग, अध्ययन और सकारात्मक दिनचर्या अपनाने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। सायंकालीन सत्र में समाज के वरिष्ठजनों को भी धार्मिक एवं सांस्कृतिक विषयों पर मार्गदर्शन दिया जा रहा है। शिविर में सांगानेर से आए विद्वान अभिषेक शास्त्री और गौरव शास्त्री प्रतिभागियों को जैन धर्म की परंपराओं, धार्मिक आचरण और संस्कारों के महत्व की जानकारी दे रहे हैं। उनके मार्गदर्शन में बच्चों और युवाओं में धार्मिक चेतना तथा नैतिक मूल्यों के प्रति जागरूकता विकसित की जा रही है। आयोजकों का कहना है कि शिविर का उद्देश्य नई पीढ़ी को अपनी संस्कृति और धार्मिक विरासत से जोड़ना है। जैन जागृति महिला मंडल की अध्यक्ष अर्चना जैन ने बताया कि वर्तमान समय में बच्चों को संस्कारों और सांस्कृतिक मूल्यों से जोड़ना बेहद जरूरी है। उन्होंने कहा कि शिविर के माध्यम से बच्चों और युवाओं को जैन धर्म के आदर्शों तथा संस्कारित जीवन के महत्व से परिचित कराया जा रहा है। छह जून को प्रतिभागियों की परीक्षा आयोजित की जाएगी, जबकि सात जून को समापन समारोह में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले बच्चों को सम्मानित किया जाएगा। इस अवसर पर संरक्षक ओपी जैन, पीके जैन, सचिव अमित जैन, सचिन जैन, संदीप जैन, बलकेश जैन, रवि जैन, पीयूष जैन, रुचिन जैन, विनय जैन सहित शहर के आठों जैन मंदिरों के पदाधिकारी मौजूद रहे। बच्चों में सुपार्श जैन, सक्षम जैन, सम्यक जैन और हर्ष जैन ने सक्रिय सहभागिता की। शिविर के सफल संचालन में अंजली जैन, कविता जैन, हेमा जैन, इशिका जैन, कल्पना जैन, शैली जैन, मोना जैन, कामिनी जैन, नमिता जैन, कोमल जैन, नेहा जैन और रीता जैन सहित अनेक महिलाओं का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

दुकान का ताला तोड नगदी व सामान चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दुकान का ताला तोड नगदी व सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रायवाला निवासी मनोज कण्डवाल ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी क्षेत्र में दुकान है। आज जब वह अपनी दुकान पर पहुंचा तो उसने देखा कि दुकान के ताले टूटे हुए था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से एक हजार सात सौ रूपये नगद व सामान चोरी करके ले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मोबाइल हैक कर खाते से निकाले

संवाददाता

देहरादून। मोबाइल हैक कर लाखों रूपये निकालने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कालिंदी एन्क्लेव निवासी अमलेश मैसी ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि किसी ने उसका मोबाइल हैक कर उसके खाते से एक लाख 29 हजार निकाल लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मकान का ताला तोड लाखों के जेवरात व नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मका का ताला तोड वहां से लाखों रूपये के जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसा रेशम माजरी निवासी मोनिका गोस्वामी ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गयी थी। जब वह वापस आयी तो उसने देखा कि उसके घर का ताला टूटा हुआ था। अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से जेवरात व नगदी चोरी करके ले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शराब के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

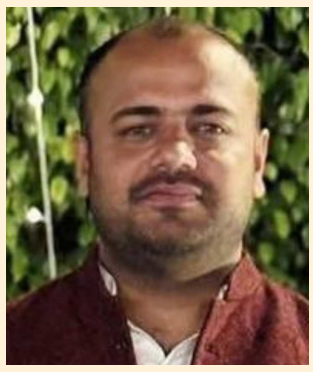
देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू कालोनी थाना पुलिस ने जोगीवाला के पास एक स्कूटी सवार को रूकने का इशारा किया तो वह स्कूटी को तेजी से भगा ले गया।

पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 192 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम अशोक रूहेला पुत्र कृष्ण कुमार रूहेला निवासी मेरठ बताया। वहीं विकासनगर कोतवाली पुलिस ने हास्पिटल तिराहे के पास से एक को 65 पव्वे शराब के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम मोन्टी पुत्र गोपाल निवासी कल्याणपुर विकासनगर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

पारस गोयल को जीएमवीएन का निदेशक बनाये जाने पर दी शुभकामनाएं

हमारे संवाददाता



देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा डीएवी महाविद्यालय के पूर्व छात्रसंघ अध्यक्ष पारस गोयल पर विश्वास व्यक्त करते हुए उन्हें गढ़वाल मंडल विकास निगम का निदेशक नियुक्त किया जाना युवाओं के नेतृत्व, समर्पण एवं संगठनात्मक क्षमता का सम्मान है।

यह बात आज मीडिया को जारी एक बयान के माध्यम से एबीवीपी छात्रसंघ के पदाधिकारियों द्वारा कही गयी। उन्होने कहा कि यह महत्वपूर्ण दायित्व निश्चित रूप से उनके अनुभव, कार्यकुशलता और जनसेवा के प्रति समर्पण को नई दिशा प्रदान करेगा। आशा है कि उनके नेतृत्व में गढ़वाल मंडल के पर्यटन, संस्कृति एवं विकास को नई ऊंचाइयाँ प्राप्त होंगी। पारस गोयल को इस महत्वपूर्ण दायित्व हेतु युवा छात्र संघ पदाधि कारियों की ओर से हार्दिक बधाई एवं उज्ज्वल कार्यकाल के लिए शुभकामनाएं दी जा रही है।

किसानों के हित में हो रहा कार्य, बढ़ रही है आयः मुख्यमंत्री

संवाददाता

अल्मोड़ा। जलवायु परिवर्तन की चुनौतियों के बीच कृषि और किसानों के भविष्य को सुरक्षित बनाने के उद्देश्य से हवालबाग में राज्य स्तरीय ष्खेत बचाओ अभियानष कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को देखते हुए कृषि संरक्षण, मिट्टी की उर्वरा शक्ति बनाए रखने तथा किसानों को भविष्य की चुनौतियों के प्रति जागरूक करने पर विशेष जोर दिया गया। मोटे अनाजों विशेषकर मांडुआ, झंगोरा, चौलाई एवं अन्य पारंपरिक फसलों के संरक्षण और उत्पादन बढ़ाने का आह्वान किया गया।

कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि पहुंचे मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने संबोधन में कहा कि अल्मोड़ा की धरती पर किसानों के बीच आकर उन्हें नई ऊर्जा प्राप्त होती है। उन्होंने कहा कि ष्खेत बचाओ अभियानष अब केवल एक सरकारी कार्यक्रम नहीं, बल्कि जनभागीदारी से जुड़ा जनांदोलन बन चुका है। उन्होंने किसानों से अपनी कृषि भूमि, मिट्टी और प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण का संकल्प लेने का आह्वान किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि किसान केवल अन्नदाता ही नहीं बल्कि देश की शक्ति और हिम्मत हैं। हमारी संस्कृति में मिट्टी केवल भूमि का टुकड़ा नहीं बल्कि मां के समान पूजनीय है। इसलिए मिट्टी की उर्वरा शक्ति को बनाए रखना और खेतों को रासायनिक पदार्थों से यथासंभव मुक्त रखना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि भविष्य की पीढ़ियों के लिए स्वस्थ और सुरक्षित कृषि व्यवस्था छोड़ना हम सभी की जिम्मेदारी है। कहा कि किसानों की आय में वृद्धि करने के लिए बजट में 200 करोड़ रुपये का प्राविधान भी किया है।

मुख्यमंत्री ने किसानों से नियमित रूप से मिट्टी का परीक्षण कराने, पानी का विवेकपूर्ण उपयोग करने तथा कृषि विशेषज्ञों की सलाह और वैज्ञानिक शोध के अनुरूप खेती करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि बदलते मौसम और जलवायु परिस्थितियों के अनुरूप फसलों का चयन किया जाना चाहिए।

उन्होंने कहा कि पर्यावरण संरक्षण और आर्थिक समृद्धि दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं तथा इकोलॉजी और इकोनॉमी के बीच संतुलन बनाए रखना आवश्यक है। प्रधानमंत्री के ष्मन की बातष कार्यक्रम का उल्लेख करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि जल, जंगल, जमीन और प्रकृति संरक्षण के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले लोगों से प्रेरणा लेकर आगे बढ़ने की आवश्यकता है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार किसानों की समृद्धि के लिए निरंतर कार्य कर रही है। किसानों की आय बढ़ाने के उद्देश्य से बागवानी क्षेत्र के लिए अनेक योजनाएं संचालित की जा रही हैं। पॉलीहाउस, फलोत्पादन, कोल्ड स्टोरेज, मेगा फूड पार्क तथा सुगंधित फसलों के उत्पादन को बढ़ावा देने के लिए अनेक योजनाएं लागू की गई हैं। वर्तमान में प्रदेश में लगभग 23 हजार हेक्टेयर क्षेत्र में सुगंधित फसलों के उत्पादन को प्रोत्साहित किया जा रहा है। मोटे अनाजों को भी विशेष रूप से प्रोत्साहित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि किसानों को योजनाओं का लाभ सीधे डीबीटी के माध्यम से दिया जा रहा है, जिससे बिचौलियों की भूमिका समाप्त हुई है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि किसानों की आय में वृद्धि के मामले में देश में उत्तराखंड का नाम प्रथम श्रेणी में आना सरकार की नीतियों की सफलता का जीता जागता उदाहरण है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सरकार किसानों से केवल वादे नहीं करती, बल्कि ध रातल पर कार्य करने में विश्वास रखती है। उन्होंने किसानों से अपनी खेती और मिट्टी का परीक्षण कराने तथा टिकाऊ कृषि पद्धतियों को अपनाने का संकल्प लेने का आह्वान किया।

इस दौरान मुख्यमंत्री ने अल्मोड़ा जनपद में तारबाड़ योजना के अंतर्गत लगभग 6 करोड़ रुपये की लागत से कार्य कराए जाने घोषणा भी की।

इस अवसर पर कृषि मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि किसानों को प्राकृतिक एवं जैविक खेती को अपनाते हुए उत्पादन बढ़ाने की दिशा में कार्य करना चाहिए। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में राज्य सरकार शिक्षा, रोजगार और स्वास्थ्य के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य कर रही है तथा अब तक सरकारी विभागों में 30 हजार से अधिक युवाओं को रोजगार उपलब्ध कराया जा चुका है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में किसानों के हित में ड्रैगन फ्रूट, कीवी तथा मिलेट जैसी फसलों को बढ़ावा देने के लिए प्रभावी नीतियां बनाई गई हैं। खेती का क्षेत्रफल घटने के बावजूद कृषि उत्पादों में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है। उन्होंने कहा कि खेतों को बचाकर ही आत्मनिर्भर उत्तराखंड का निर्माण संभव है।

उक्रांद ने केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान का पुतला फूंका

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड क्रांति दल के मूल निवास-भू कानून प्रकोष्ठ द्वारा केंद्रीय कार्यालय, देहरादून में नीट परीक्षा पेपर लीक प्रकरण तथा ब्ठैम् बोर्ड परीक्षाओं के मूल्यांकन में सामने आई गंभीर अनियमितताओं के विरोध में केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान का पुतला दहन किया गया।

इस अवसर पर आयोजित विरोध प्रदर्शन में वक्ताओं ने देश की परीक्षा प्रणाली में बढ़ती अनियमितताओं पर गहरी चिंता व्यक्त करते हुए पारदर्शिता, निष्पक्षता एवं जवाबदेही सुनिश्चित करने की मांग की। प्रकोष्ठ अध्यक्ष लूशुन टोडरिया ने कहा कि प्रतियोगी एवं बोर्ड परीक्षाओं की निष्पक्षता बनाए रखना केंद्र सरकार तथा संबंधित संस्थाओं की प्राथमिक जिम्मेदारी है। उन्होंने आरोप लगाया कि नीट पेपर लीक प्रकरण एवं परीक्षा प्रबंधन में हुई गंभीर चूकों की नैतिक जिम्मेदारी केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान को लेनी चाहिए।

केंद्रीय महामंत्री देवचंद उत्तराखंडी ने कहा कि देश की शिक्षा व्यवस्था लगातार

अव्यवस्था और भ्रष्टाचार की शिकार होती जा रही है। उन्होंने कहा कि जिस प्रकार नीट परीक्षा में पेपर लीक और मूल्यांकन प्रक्रिया में अनियमितताओं के आरोप सामने आए हैं, उससे स्पष्ट है कि शिक्षा मंत्रालय परीक्षा प्रणाली की विश्वसनीयता बनाए रखने में विफल रहा है।

प्रकोष्ठ के उपाध्यक्ष राकेश नेगी ने कहा कि परीक्षा मूल्यांकन का कार्य एक ऐसी विवादित कंपनी को सौंपे जाने के आरोप सामने आए हैं, जिसका पूर्व रिकॉर्ड भी सवालों के घेरे में रहा है। उन्होंने मांग की कि इस पूरे प्रकरण की निष्पक्ष जांच कराई जाए तथा यदि किसी प्रकार की अनियमितता हुई है तो दोषियों के विरुद्ध कठोर कार्रवाई की जाए।

इस अवसर पर संगठन मंत्री प्रकाश भट्ट, प्रकोष्ठ महानगर अध्यक्ष शुभम नेगी, प्रकोष्ठ मीडिया प्रभारी दिनेश पंत, महिला प्रकोष्ठ की केंद्रीय उपाध्यक्ष संगीता सकलानी बहुगुणा, कार्यकारी जिला अध्यक्ष पौड़ी दीप्ति दूधपुरी, केंद्रीय प्रवक्ता प्रमोद काला, कल्पना सेमवाल, संगठन मंत्री महानगर मनोज भट्ट, शोभा रावत, कामना बिजल्वाण सहित अनेक पदाधि कारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव 2027 की जंग के लिए सोशल मीडिया का मैदान तैयार

'वर्चुअल' रणभूमि में उतरे 'सियासी योद्धा'

❑फेसबुक-एक्स-इंस्टाग्राम पर शुरु हुई नैरेटिव की लड़ाई
❑डिजिटल वालंटियर लगातार प्रचार अभियान चला रहे

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 में अभी भले ही समय बाकी हो, लेकिन चुनावी जंग की शुरुआत सोशल मीडिया पर हो चुकी है। राजनीतिक दलों ने यह समझ लिया है कि आज के दौर में चुनावी माहौल केवल जनसभाओं और रैलियों से नहीं, बल्कि मोबाइल स्क्रीन पर बनने वाले नैरेटिव से भी तय होता है। यही कारण है कि भाजपा, कांग्रेस और अन्य राजनीतिक दलों ने अपनी डिजिटल टीमों को सक्रिय कर दिया है।

बीते कुछ महीनों में उत्तराखंड की राजनीति से जुड़े मुद्दों पर सोशल मीडिया गतिविधियां तेजी से बढ़ी हैं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी सरकार की उपलब्धियों, यूसीसी, चारधाम यात्रा, सड़क और रेल परियोजनाओं को लेकर भाजपा समर्थक पेज और डिजिटल वालंटियर लगातार प्रचार अभियान चला रहे हैं। वहीं कांग्रेस बेरोजगारी, पलायन, महंगाई, स्वास्थ्य सेवाओं और पर्वतीय क्षेत्रों की बदहाली को प्रमुख मुद्दा बनाकर सरकार को घेरने की कोशिश कर रही है। भाजपा नेतृत्व भी अपने कार्यकर्ताओं को सोशल मीडिया पर संयम और अनुशासन बनाए रखने के निर्देश दे चुका है, जिससे डिजिटल मोर्चे को चुनावी रणनीति का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जा रहा है।

राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि 2027 का चुनाव उत्तराखंड में पहला ऐसा विधानसभा चुनाव हो सकता है, जिसमें सोशल मीडिया की भूमिका निर्णायक स्तर पर दिखाई दे। राज्य के लाखों युवा मतदाता फेसबुक, इंस्टाग्राम, एक्स और यूट्यूब जैसे प्लेटफार्म पर सक्रिय हैं। ऐसे में पार्टियां केवल भाषण नहीं, बल्कि वीडियो, रील्स, पाडकास्ट और शार्ट कंटेंट के माध्यम से मतदाताओं तक पहुंचने का प्रयास कर रही हैं।

विशेष बात यह है कि इस बार राजनीतिक दलों के साथ-साथ समर्थक समूह, स्थानीय सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर और क्षेत्रीय डिजिटल प्लेटफार्म भी चुनावी विमर्श को प्रभावित करने की कोशिश कर रहे हैं। राजनीतिक घटनाओं पर मिनटों में प्रतिक्रियाएं, वीडियो क्लिप और पोस्ट वायरल हो रहे हैं। इससे मुद्दों की लड़ाई अब गांव की चौपाल से निकलकर मोबाइल की स्क्रीन तक पहुंच गई है।

हालांकि सोशल मीडिया की इस राजनीति के साथ चुनौतियां भी जुड़ी हैं। फेक न्यूज, भ्रामक सूचनाएं और ट्रोलिंग जैसे खतरे भी बढ़ रहे हैं। चुनाव नजदीक आने के साथ इन गतिविधियों में और तेजी आने की संभावना है। इसलिए राजनीतिक दलों के साथ निर्वाचन आयोग और प्रशासन की नजर भी डिजिटल मंचों पर बनी रहेगी।

उत्तराखंड की राजनीति में कभी जाति, क्षेत्र और संगठनात्मक ताकत चुनावी सफलता का आधार मानी जाती थी, लेकिन 2027 की लड़ाई यह संकेत दे रही है कि अब डिजिटल प्रभाव भी उतना ही महत्वपूर्ण होगा। आने वाले महीनों में यह देखना दिलचस्प होगा कि सोशल मीडिया का यह महासंग्राम वास्तविक वोटों में किस हद तक बदल पाता है।

उत्तराखंड में फेसबुक की टाइमलाइन, इंस्टाग्राम की रील्स, एक्स की पोस्ट और यूट्यूब के वीडियो में भी चुनाव की अभी से गूंज सुनाई देने लगी है। राजनीतिक दलों ने अपनी डिजिटल तलवारें निकाल ली हैं, अब देखना यह है कि वर्चुअल युद्ध का असली विजेता कौन बनता है।

चोरी की मोटरसाईकिल के साथ चोर गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी की मोटरसाईकिल 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। मिली जानकारी के अनुसार शाह एवेन्यु सो. एरिया ग्राफिक एरा क्लेमनटाउन निवासी द्वारा थाना पटेलनगर पर एक लिखित तहरीर दी कि कि चोर द्वारा उनकी मोटर साईकिल होण्डा शाइन को चोरी कर लिया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्रकरण की गंभीरता के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा घटना के शीघ्र खुलासे एंव गिरफ्तारी हेतु कोतवाली पटेलनगर पर गठित पुलिस टीम को आवश्यक निर्देश दिये गये। जिसके अनुपालन में पुलिस टीम द्वारा घटना स्थल तथा उसके आस-पास तथा आने जाने वाले रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों से संदिग्धों के सम्बन्ध में आवश्यक जानकारियां एकत्रित की गई तथा प्राप्त जानकारी के आधार पर त्वरित कार्यवाही करते हुए हरभजवाला क्षेत्र में चैकिंग के दौरान निखिल उर्फ सोनू पुत्र विरेन्द्र निवासी रायपुर रोड तरला आमवाला, थाना रायपुर को गिरफ्तार किया गया। उसके कब्जे से घटना में चोरी की गई मोटर साईकिल होंडा शाइन बरामद की गई। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वो नशे का आदी है तथा अपने नशे की आवश्यकताओ की पूर्ति के लिये उसके द्वारा उक्त चोरी की घटना को अंजाम दिया गया था।

राज्यपाल दो दिवसीय भ्रमण पर पहुंचे मुनस्यारी

हमारे संवाददाता

नैनीताल। राज्यपाल उत्तराखंड, लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) आज अपने दो दिवसीय मुनस्यारी भ्रमण पर पहुंचे। मुनस्यारी पहुंचने पर जिला प्रशासन की ओर से जिलाधिकारी आशीष भटगांई ने पुष्पगुच्छ भेंट कर उनका स्वागत किया।

इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक अक्षय कोंडे, मुख्य विकास अधिकारी डॉ. दीपक सैनी, मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ. संतोष सिंह नबियाल तथा 14वीं वाहिनी आईटीबीपी के कमांडेंट रामभरत सिंह कुशवाहा सहित अन्य अधिकारियों ने भी राज्यपाल का स्वागत किया। इसके उपरांत पुलिस के जवानों द्वारा राज्यपाल को गार्ड ऑफ ऑनर प्रदान किया गया।

राज्यपाल ने परेड का निरीक्षण कर जवानों का अभिवादन स्वीकार किया तथा उनके अनुशासन, समर्पण एवं उत्कृष्ट प्रदर्शन की सराहना की। अपने दो दिवसीय प्रवास के दौरान राज्यपाल विभिन्न कार्यक्रमों में प्रतिभाग करेंगे तथा क्षेत्र की विकासात्मक एवं प्रशासनिक गतिविधियों की समीक्षा करेंगे। साथ ही वे स्थानीय जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों एवं विभिन्न वर्गों के लोगों से संवाद कर क्षेत्रीय विकास, जनकल्याण एवं सीमांत क्षेत्रों से जुड़े विभिन्न विषयों की जानकारी प्राप्त करेंगे।

शिक्षा मंत्री के इस्तीफे की मांग को लेकर गांधी पार्क में प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। नीट परीक्षा में पेपर लीक और बोर्ड परीक्षाओं की उत्तर पुस्तिकाओं के मूल्यांकन में कथित अनियमितताओं के विरोध में सामाजिक कार्यकर्ताओं और युवाओं ने गांधी पार्क में प्रदर्शन कर केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे की मांग की।

इस अवसर पर प्रदर्शनकारियों ने कहा कि पिछले कुछ वर्षों में लगातार सामने आ रहे पेपर लीक और विभिन्न प्रतियोगी एवं बोर्ड परीक्षाओं में गड़बड़ियों ने देश के करोड़ों छात्रों और युवाओं के भविष्य पर गंभीर प्रश्नचिह्न खड़े कर दिए हैं। इन घटनाओं ने युवाओं के बीच निराशा, असुरक्षा और व्यवस्था के प्रति

अविश्वास का माहौल पैदा किया है। प्रदर्शनकारियों का कहना था कि पिछले चार वर्षों के दौरान नीट परीक्षा से जुड़े पेपर लीक और अन्य अनियमितताओं के मामले लगातार सामने आते रहे हैं, लेकिन शिक्षा मंत्रालय द्वारा प्रभावी कार्रवाई नहीं की गई। अब जब देशभर के युवा सड़कों पर उतरकर जवाबदेही की मांग कर रहे हैं, तब केवल अधिकारियों के तबादले कर मामले को दबाने का प्रयास किया जा रहा है। प्रदर्शनकारियों ने आरोप लगाया कि अब बोर्ड परीक्षाओं की उत्तर पुस्तिकाओं के मूल्यांकन में भी गंभीर गड़बड़ियां सामने आई हैं, जिससे 12वीं कक्षा के लाखों विद्यार्थियों का भविष्य प्रभावित हुआ है। आज देश के लाखों छात्र और युवा पेपर लीक तथा परीक्षा संबंधी गड़बड़ियों से परेशान होकर सड़कों पर संघर्ष करने को मजबूर हैं, लेकिन केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान अब भी अपने पद पर बने हुए हैं। उन्होंने मांग की कि शिक्षा मंत्री तत्काल इस्तीफा दें, विभागीय जिम्मेदार अधिकारियों को निलंबित किया जाए तथा परीक्षा प्रक्रिया में शामिल दोषी कंपनियों और व्यक्तियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाए। वक्ताओं ने कहा कि जब तक जवाबदेही तय नहीं की जाती और दोषियों के विरुद्ध कठोर कार्रवाई नहीं होती, तब तक देश की शिक्षा व्यवस्था में सुधार संभव नहीं है। विरोध प्रदर्शन में मोहित डिमरी, कमला पंत, निर्मला बिष्ट, सुजाता पॉल, तुषार, हरेंद्र कनेरी, सूरज नेगी, पंकज उनियाल, मुकेश बहुगुणा, ललित श्रीवास्तव, स्मृति नेगी, सर्वेश सहित अनेक सामाजिक कार्यकर्ता और युवा शामिल 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 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।