शुक्रवार
10 जुलाई 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 167
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

मुख्यमंत्री भ्रष्टाचार को बढ़ावा दे रहे हैं: वेणुगोपाल

संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के महासचिव संगठन के.सी. वेणुगोपाल ने कहा कि पिछले दस साल में प्रदेश में भ्रष्टाचार बढ़ा है और मुख्यमंत्री भ्रष्टाचार को बढ़ावा दे रहे हैं।

आज यहां प्रदेश मुख्यालय में पत्रकारों से वार्ता करते हुए के. सी. वेणुगोपाल ने कहा कि कांग्रेस में कोई आपसी मनमुटाव नहीं है इस बार चुनाव सभी मिलकर एक साथ लड़ेंगे और जीतेंगे। उन्होंने कहा कि प्रदेश में भाजपा सरकार से जनता काफी निराश है। प्रदेश में बेरोजगारी, भ्रष्टाचार में काफी इजाफा हुआ है। प्रदेश सरकार अपने दस साल के प्रोग्राम के बारे में कोई श्वेत पत्र जारी नहीं कर सकती है। पूरे देश में युवा बेरोजगार है और रोजगार की तलाश में भटक रहे हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश में सीबीएससी व नीट के पेपर लीक हो रहे हैं। अयोध्या में चंदा चोरी के मामले में वेणुगोपाल ने कहा कि अयोध्या मंदिर ट्रस्ट प्रधानमंत्री के सुपरविजन में है और चंदा चोरी में प्रधानमंत्री चुप्पी साधे हुए हैं और अगर इनके खिलाफ कोई बोलता है तो उसके यहां ईडी, सीबीआई भेज देते हैं।

इस अवसर पर कांग्रेस प्रदेश प्रभारी कुमारी शैलजा ने कहा कि भाजपा सन् 90-91 से राममंदिर के नाम पर राजनीति करती आ रही है जो अब लूटेरे बन गये है। इन्होंने आस्था की धज्जियां उडा दी है और प्रधानमंत्री चुप्पी साधे बैठे हैं। उन्होंने कहा कि इस चोरी की जांच सुप्रीम कोर्ट के जज की निगरानी में होनी चाहिए।

उन्होंने कहा कि अब बद्रीनाथ मंदिर से चढ़ावा चोरी हो गया है। उन्होने कहा कि यह लोग भगवान के लुटेरे हैं। इस मामले में अभी तक कोई गिरफ्तारी नहीं हुई। उन्होंने कहा कि यहां कोई सुरक्षित नहीं है। इस चोरी में भाजपा के लोग शामिल है। विपक्ष इनको आईना दिखायेगा। इस बार सब मिलकर चुनाव लड़ेंगे और जीत हासिल करेंगे। इस अवसर पर प्रीतम सिंह, गणेश गोदियाल, करन माहरा, यशपाल आर्य, हरक सिंह रावत, लालचंद शर्मा व आंदोलनकारी मोहन खत्री सहित कई लोग मौजूद रहे।

‘2०37 तक पुष्कर सिंह धामी ?’

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में इन दिनों एक वायरल वीडियो ने नई बहस छेड़ दी है। सोशल मीडिया के विभिन्न प्लेटफार्म पर प्रसारित हो रहे एक वीडियो में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के वर्ष 2०37 तक मुख्यमंत्री बने रहने का दावा किया जा रहा है। इस दावे की स्वतंत्र पुष्टि नहीं हुई है, लेकिन वीडियो ने राजनीतिक गलियारों से लेकर सोशल मीडिया तक चर्चाओं का बाजार गर्म कर दिया है।

◆वायरल वीडियो से गरमाई उत्तराखंड की सियासत
◆सोशल मीडिया के एक दावे ने छेड़ दी है नई बहस
◆भाजपा ने 2027 से आगे का भी खींच दिया खाका
◆राजनीतिक खाका या यह केवल डिजिटल नैरेटिव

राजनीतिक विश्लेषकों का कहना है कि उत्तराखंड में अभी 2०27 का विधानसभा चुनाव भी नहीं हुआ है, लेकिन सोशल मीडिया पर 2०37 की सत्ता का दावा यह संकेत देता है कि चुनावी राजनीति अब केवल जनसभाओं में नहीं, बल्कि डिजिटल नैरेटिव के जरिए भी लड़ी जा रही है।

राजनीति में आत्मविश्वास किसी भी दल की ताकत माना जाता है, लेकिन जब भविष्य के चुनावी नतीजों को पहले से तय मानने जैसा संदेश सामने आने लगे, तो विपक्ष इसे लोकतांत्रिक विनम्रता के बजाय राजनीतिक अतिआत्मविश्वास के रूप में पेश करने की कोशिश करता है। उत्तराखंड का राजनीतिक इतिहास बताता है कि राज्य की जनता ने कई बार सत्ता परिवर्तन का फैसला किया है। ऐसे में 2०37 तक सत्ता में बने रहने जैसे दावों पर स्वाभाविक रूप से राजनीतिक बहस तेज होना तय है। विपक्षी दलों के लिए ऐसा वायरल वीडियो सरकार पर निशाना साधने का अवसर बन सकता है। कांग्रेस और अन्य विपक्षी दल यह सवाल उठा सकते हैं कि क्या सरकार जनता की मौजूदा समस्याओं बेरोजगारी, पलायन, महंगाई, शिक्षा, स्वास्थ्य और स्थानीय मुद्दों से ज्यादा राजनीतिक संदेश गढ़ने में व्यस्त है।

उत्तराखंड में चुनावी राजनीति अब सोशल मीडिया के दौर में प्रवेश कर चुकी है। छोटे वीडियो, वायरल क्लिप और आकर्षक राजनीतिक संदेश कुछ ही घंटों में लाखों लोगों तक पहुंच रहे हैं। ऐसे में किसी भी वायरल सामग्री का प्रभाव उसके तथ्यात्मक होने से पहले ही राजनीतिक चर्चा को प्रभावित कर सकता है। यही वजह है कि राजनीतिक दलों के लिए डिजिटल संचार जितना अवसर है, उतनी ही चुनौती भी। वायरल सामग्री पर जनता की प्रतिक्रिया और तथ्यात्मक स्थिति दोनों पर नजर रखना आवश्यक है।

राजनीति में जनता अंतिम निर्णायक होती है, सोशल मीडिया नहीं। मुख्यमंत्री कौन बनेगा और कितने समय तक रहेगा, इसका फैसला न किसी वायरल वीडियो से होता है और न किसी राजनीतिक नारे से। यह निर्णय चुनाव में मतदाता अपने वोट से करता है।

फिर भी यह वायरल वीडियो एक संकेत अवश्य देता है कि उत्तराखंड की राजनीति में 2०27 का चुनावी नैरेटिव अब धीरे-धीरे आकार लेने लगा है। आने वाले समय में भाजपा अपनी उपलब्धियों के आधार पर जनादेश मांगेगी, जबकि विपक्ष सरकार के प्रदर्शन को मुद्दा बनाएगा। ऐसे में डिजिटल दावे, राजनीतिक प्रतीक और चुनावी संदेश आने वाले महीनों में और अधिक तीखे होने की संभावना है।

दून वैली मेल

संपादकीय

सैद्धांतिक सहमति

उत्तराखंड के विकास की कहानी जितनी ऊंचे पहाड़ों की है, उतनी ही कठिन पहुंच की भी है। राज्य बनने के पचीस वर्ष बाद भी प्रदेश का बड़ा हिस्सा आज आधुनिक रेल नेटवर्क से नहीं जुड़ सका है। ऐसे में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा नई रेल परियोजनाओं और लंबित योजनाओं को गति देने के लिए केंद्र सरकार के समक्ष रखे गए प्रस्तावों पर रेल मंत्री की सैद्धांतिक सहमति केवल एक सरकारी बैठक का निष्कर्ष नहीं, बल्कि उत्तराखंड की विकास यात्रा के लिए एक महत्वपूर्ण राजनीतिक और आर्थिक संकेत है। लेकिन इस संकेत को सफलता तब माना जाएगा, जब यह कागजों से निकलकर पहाड़ों की धरती पर पटरियों के रूप में दिखाई देगा। उत्तराखंड की सबसे बड़ी विडंबना यह रही है कि देश को गंगा देने वाला, चारधाम की आस्था का केंद्र और चीन-नेपाल की सीमाओं से लगा रणनीतिक राज्य होने के बावजूद परिवहन के मामले में हमेशा चुनौतियों से जूझता रहा। सड़कें बनीं, हवाई सेवाएं बढ़ीं, लेकिन रेल आज भी पहाड़ के अधिकांश हिस्सों के लिए सपना बनी हुई है। हर चुनाव में रेल परियोजनाओं का जिक्र हुआ, सर्वे हुए, घोषणाएं हुईं, लेकिन जनता को अपेक्षित परिणाम सीमित ही मिले। इसीलिए इस बार जनता केवल घोषणा नहीं सुनना चाहती, बल्कि यह जानना चाहती है कि जिन परियोजनाओं पर सै(ांतिक सहमति बनी है, वे धरातल पर कब उतरेंगी? उनकी वित्तीय स्वीकृति कब होगी? निर्माण कब शुरू होगा? और सबसे महत्वपूर्ण पहाड़ का आम आदमी इनका लाभ कब महसूस करेगा? रेल परियोजनाओं को केवल यात्रा की सुविधा तक सीमित करके नहीं देखा जा सकता। उत्तराखंड के लिए रेल संपर्क आर्थिक जीवनरेखा साबित हो सकता है। यदि पर्वतीय क्षेत्रों तक रेल पहुंचती है, तो पर्यटन को नई गति मिलेगी, स्थानीय कृषि और बागवानी उत्पाद बड़े बाजारों तक कम लागत में पहुंच सकेंगे, उद्योगों को परिवहन सुविधा मिलेगी और युवाओं के लिए रोजगार के नए अवसर पैदा होंगे। सबसे बड़ी बात यह कि पलायन से जूझ रहे पर्वतीय क्षेत्रों में आर्थिक गतिविधियां बढ़ सकती हैं। चारधाम यात्रा के दौरान हर वर्ष लाखों श्रद्धालु जाम, लंबी यात्रा और मौसम संबंधी बाधाओं का सामना करते हैं। बेहतर रेल संपर्क इस दबाव को काफी हद तक कम कर सकता है। इसी तरह सीमावर्ती जिलों में मजबूत कनेक्टिविटी राष्ट्रीय सुरक्षा के दृष्टिकोण से भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसलिए उत्तराखंड की रेल परियोजनाएं केवल विकास योजनाएं नहीं, बल्कि सामरिक निवेश भी हैं। मुख्यमंत्री धामी के लिए यह अवसर राजनीतिक रूप से भी महत्वपूर्ण है। यदि उनके प्रयासों से वर्षों से लंबित रेल परियोजनाओं को वास्तविक गति मिलती है, तो यह उनकी सरकार की बड़ी उपलब्धियों में गिना जाएगा। भाजपा पहले ही उत्तराखंड में सड़क, आल वेदर रोड, रोपवे, धार्मिक पर्यटन और बुनियादी ढांचे को अपनी विकास राजनीति का आधार बना चुकी है। ऐसे में रेल नेटवर्क का विस्तार इस विकास मॉडल को और मजबूती देगा। हालांकि सरकारों के सामने सबसे बड़ी चुनौती भरोसे की है। उत्तराखंड के लोगों ने दशकों से अनेक परियोजनाओं की घोषणाएं सुनी हैं। कई बार शिलान्यास हुए, लेकिन निर्माण की रफ्तार उम्मीदों के अनुरूप नहीं रही। इसलिए अब जनता के लिए प्रेस विज्ञप्ति नहीं, प्रगति रिपोर्ट अधिक महत्वपूर्ण है। राजनीतिक सफलता भी अब घोषणाओं से नहीं, परिणामों से तय होगी। केंद्र सरकार को भी यह समझना होगा कि उत्तराखंड में रेल परियोजनाओं को सामान्य विकास योजना की तरह नहीं देखा जा सकता। कठिन भौगोलिक परिस्थितियों के कारण इन परियोजनाओं की लागत अधिक हो सकती है, लेकिन उनका सामाजिक, आर्थिक और सामरिक लाभ उससे कहीं बड़ा है। यदि उत्तराखंड को वास्तव में विकसित और आत्मनिर्भर राज्य बनाना है, तो रेल अवसंरचना में निवेश को प्राथमिकता देनी ही होगी। अब समय सैद्धांतिक सहमति से आगे बढ़कर व्यावहारिक क्रियान्वयन का है। उत्तराखंड की जनता को नई घोषणाओं से अधिक नई पटरियों की प्रतीक्षा है। उसे यह भरोसा चाहिए कि जिन सपनों का जिक्र वर्षों से होता आया है, वह इस बार अधूरे नहीं रहेंगे। रेल की सीटी केवल एक ट्रेन के आने का संकेत नहीं होती, वह विकास, रोजगार, पर्यटन, निवेश और नई संभावनाओं के आगमन का भी संदेश देती है। यदि केंद्र और राज्य सरकार इस अवसर को गंभीरता से लेकर समयबद्ध तरीके से परियोजनाओं को पूरा करती हैं, तो आने वाले वर्षों में उत्तराखंड केवल देवभूमि ही नहीं, बल्कि मजबूत संपर्क व्यवस्था और संतुलित विकास का राष्ट्रीय उदाहरण भी बन सकता है।

कार की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। कार की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सेलाकुई निवासी रोकी कुमार ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका भाई प्रभात अपनी मोटरसाईकिल से घर की तरफ आ रहा था जब वह गुरूनानक कालेज झाझरा के पास पहुंचा तभी एक कार ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उसकी मृत्यु हो गयी। कार चालक मौके से फरार हो गया था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

कांग्रेस में अनुशासन की चुनावी 'सर्जरी'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में जब भी कांग्रेस के संगठन महासचिव केसी वेणुगोपाल का दौरा तय होता है, तो यह महज एक राजनीतिक कार्यक्रम नहीं होता। यह संकेत होता है कि दिल्ली अब उत्तराखंड की राजनीति को केवल देख नहीं रही, बल्कि उसे अपनी रणनीति के अनुसार आकार देना चाहती है। 2027 का विधानसभा चुनाव अभी दूर है, लेकिन कांग्रेस के भीतर चुनाव शुरू हो चुका है। यह चुनाव भाजपा के खिलाफ कम और कांग्रेस के भीतर नेतृत्व, संगठन, टिकट और राजनीतिक वर्चस्व की लड़ाई ज्यादा दिखाई दे रहा है। यही कारण है कि वेणुगोपाल का दौरा कई नेताओं के लिए अवसर भी है और परीक्षा भी।

◆कांग्रेस में 2027 विस चुनाव से पहले संगठन पर कसा केंद्रीय नेतृत्व ने शिकंजा

◆गुटबाजी, टिकट की दौड़ और नेतृत्व के समीकरणों पर है पैनी नजर

◆राष्ट्रीय नेतृत्व के सामने सबसे बड़ी चुनौती गुटबाजी पर लगाम और चुनाव की तैयारी

उत्तराखंड कांग्रेस वर्षों से एक ही बीमारी से जूझ रही है चुनाव आते ही कार्यकर्ताओं से ज्यादा दावेदार सक्रिय हो जाते हैं। बूथ कमजोर रहता है और नेताओं के खेमे मजबूत हो जाते हैं। परिणाम यह होता है कि जनता के बीच लड़ाई लड़ने से पहले पार्टी अपने भीतर ही उलझ जाती है। ऐसे में वेणुगोपाल का दौरा इस बात का संकेत माना जा रहा है कि दिल्ली अब यह जोखिम दोहराना नहीं चाहती। राष्ट्रीय नेतृत्व जानता है कि यदि संगठन बिखरा रहा, तो सत्ता विरोधी माहौल भी कांग्रेस के लिए पर्याप्त नहीं होगा। भाजपा की सबसे बड़ी ताकत उसका बूथ नेटवर्क और चुनावी मशीनरी है। कांग्रेस की सबसे बड़ी चुनौती उसका संगठनात्मक ढांचा है। भाजपा चुनाव से महीनों पहले बूथ पर पहुंच जाती है, जबकि कांग्रेस अक्सर टिकट घोषित होने के बाद पूरी ताकत से मैदान में उतरती है।

यदि कांग्रेस को 2027 में मुकाबला करना है, तो उसे भाषणों से ज्यादा संगठन पर निवेश करना होगा। यही कारण है कि वेणुगोपाल की प्राथमिकता संगठनात्मक अनुशासन और कार्यकर्ता-आधारित राजनीति मानी जा रही है। कांग्रेस में विधानसभा चुनाव से पहले टिकट की दावेदारी हमेशा संगठन पर भारी पड़ती रही है। कई सीटों पर एक ही टिकट के लिए अनेक दावेदार सक्रिय रहते हैं। यदि समय रहते इस प्रतिस्पर्धा का प्रबंधन नहीं हुआ, तो असंतोष चुनावी नुकसान में बदल सकता है। संभव है कि राष्ट्रीय नेतृत्व इस बार प्रदर्शन, जनाधार और संगठनात्मक सक्रियता को अधिक महत्व देने की कोशिश करे। हालांकि अंतिम फैसला भविष्य में ही होगा, लेकिन संगठन को अनुशासित रखने का संदेश अभी से दिया जा सकता है।

कांग्रेस के सामने केवल सरकार की आलोचना करना पर्याप्त नहीं होगा। मतदाता अब यह भी जानना चाहता है कि विकल्प क्या है। बेरोजगारी, पलायन, स्वास्थ्य, शिक्षा, भू-कानून, मूल निवास और पहाड़ी अर्थव्यवस्था जैसे मुद्दों पर ठोस और विश्वसनीय रोडमैप के बिना केवल सत्ता विरोधी राजनीति सीमित असर छोड़ सकती है। यदि वेणुगोपाल के दौरे के बाद कांग्रेस इन मुद्दों पर एक स्पष्ट और संगठित अभियान खड़ा करती है, तो चुनावी मुकाबला अधिक प्रतिस्पर्धी हो सकता है। उत्तराखंड कांग्रेस में यह धारणा लंबे समय से रही है कि बड़े संगठनात्मक फैसलों पर दिल्ली की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। इसलिए वेणुगोपाल का दौरा स्वाभाविक रूप से राजनीतिक संदेश लेकर आता है। कार्यकर्ताओं की नजर इस बात पर रहेगी कि संगठनात्मक दिशा, अभियान और समन्वय को लेकर क्या संकेत दिए जाते हैं। वेणुगोपाल का उत्तराखंड दौरा केवल कैलेंडर का एक कार्यक्रम नहीं है। यह कांग्रेस के लिए एक परीक्षा है क्या वह गुटों की राजनीति से ऊपर उठकर संगठन को प्राथमिकता दे पाएगी? यदि जवाब हाँ है, तो 2027 का चुनाव अधिक चुनौतीपूर्ण हो सकता है। यदि जवाब नहीं है, तो सत्ता विरोधी माहौल भी कांग्रेस के लिए पर्याप्त नहीं होगा।

धामी माडल पर दांव- चेहरा नहीं भविष्य बदलेंगे

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में एक समय मुख्यमंत्री बदलना उतना ही सामान्य माना जाता था, जितना मानसून का मौसम बदलना। सत्ता बदलने से पहले मुख्यमंत्री बदल जाते थे और सरकारें अपने ही फैसलों से अस्थिर नजर आती थीं। लेकिन अब भाजपा उसी उत्तराखंड में एक नया राजनीतिक आख्यान गढ़ रही है स्थिर नेतृत्व, मजबूत सरकार और लगातार फैसले। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का लगातार लंबा कार्यकाल अब केवल प्रशासनिक उपलब्धि नहीं, बल्कि भाजपा का सबसे बड़ा चुनावी ब्रांड बनने की ओर बढ़ रहा है। पार्टी यह संदेश देने में जुटी है कि जिस राज्य को कभी राजनीतिक अस्थिरता की पहचान से देखा जाता था, वही आज स्थिर नेतृत्व का उदाहरण पेश कर रहा है।

◆भाजपा ने बदला उत्तराखंड की राजनीति का नैरेटिव

◆सबसे लंबे कार्यकाल को बना रही चुनावी हथियार

◆मुख्य विपक्ष से सवाल-चेहरा कौन और एजेंडा क्या?

भाजपा ने धामी पर लगातार भरोसा जताकर यह संकेत दिया है कि उत्तराखंड में नेतृत्व परिवर्तन की पुरानी राजनीति को पीछे छोड़ दिया गया है। अब पार्टी का पूरा चुनावी अभियान एक स्थिर चेहरे और निरंतर नेतृत्व के इर्द-गिर्द बुना जा सकता है। राजनीतिक गलियारों में इसे भाजपा की सोची-समझी रणनीति माना जा रहा है। संदेश सीधा है जब कप्तान तय है, तो टीम भी उसी के नेतृत्व में मैदान में उतरेगी। भाजपा जहां धामी के नेतृत्व को उपलब्धि बताकर जनता के बीच जा रही है, वहीं कांग्रेस अब भी संगठन, नेतृत्व और चुनावी रणनीति को धार देने में जुटी दिखाई देती है। भाजपा इसी बिंदु को राजनीतिक हथियार बनाकर यह सवाल उछाल सकती है कि जब हमारा चेहरा तय है, तो आपका कौन? यही वह राजनीतिक बढ़त है, जिसे भाजपा 2027 तक बनाए रखना चाहेगी।

भाजपा का दावा है कि निवेश, सड़क, कनेक्टिविटी, धार्मिक पर्यटन, समान नागरिक संहिता और प्रशासनिक फैसलों ने उत्तराखंड को राष्ट्रीय स्तर पर नई पहचान दिलाई है। विपक्ष इन दावों पर सवाल उठाते हुए बेरोजगारी, पलायन, महंगाई, स्वास्थ्य और शिक्षा जैसे मुद्दों को सामने रखता रहा है। यानी चुनावी मुकाबला अब केवल विकास के दावों का नहीं, बल्कि किसका नैरेटिव जनता स्वीकार करती है इसका होगा। उत्तराखंड की राजनीति में अब एक नया समीकरण बनता दिख रहा है। भाजपा चुनाव को स्थिर नेतृत्व बनाम अस्थिर विकल्प के रूप में पेश करने की कोशिश कर सकती है, जबकि कांग्रेस इसे लंबा कार्यकाल बनाम जनता के मुद्दे की बहस में बदलना चाहेगी।

उत्तराखंड की राजनीति में कभी मुख्यमंत्री बदलना सबसे बड़ी खबर होती थी। आज भाजपा उसी इतिहास को पलटकर यह बताना चाहती है कि अब चेहरा नहीं बदलेगा। लेकिन लोकतंत्र में केवल लंबा कार्यकाल ही उपलब्धि का प्रमाण नहीं होता। असली परीक्षा यह है कि क्या उस लंबे कार्यकाल में जनता की उम्मीदें भी उतनी ही तेजी से पूरी हुईं। भाजपा धामी के लंबे नेतृत्व को अपना सबसे बड़ा चुनावी पोस्टर बनाएगी। विपक्ष इसे जनता के अधूरे सवालों से चुनौती देगा। 2027 का चुनाव इस बात का फैसला करेगा कि मतदाता स्थिरता पर मुहर लगाते हैं या जवाबदेही को तरजीह देते हैं।

मानसून की दस्तक के साथ गंगोत्री-यमुनोत्री यात्रा पड़ी सुस्त

उत्तरकाशी(आरएनएस)। मानसून सीजन की शुरुआत के साथ ही गंगोत्री और यमुनोत्री धाम की यात्रा की रफ्तार धीमी पड़ गई है। पीक सीजन में जहां दोनों धामों में प्रतिदिन 15 से 2० हजार श्रद्धालु दर्शन के लिए पहुंच रहे थे वहीं अब यात्रियों की संख्या घटकर महज एक से डेढ़ हजार प्रतिदिन रह गई है। वर्तमान में दोनों धामों की यात्रा लगभग न के बराबर चल रही हैइस वर्ष चारधाम यात्रा का शुभारंभ 19 अप्रैल को गंगोत्री और यमुनोत्री धाम के कपाट खुलने के साथ हुआ था। शुरुआती दौर में दोनों धामों में श्रद्धालुओं की रिकॉर्ड भीड़ उमड़ी। हालांकि जून से यात्रियों की संख्या में लगातार गिरावट आने लगी। पीक सीजन में प्रतिदिन 15 से 2० हजार श्रद्धालुओं के मुकाबले जून में यह आंकड़ा घटकर पांच से सात हजार प्रतिदिन रह गया।जुलाई में मानसून की सक्रियता बढ़ने के साथ यात्रा पर और अधिक असर पड़ा है। वर्तमान में दोनों धामों में प्रतिदिन केवल एक से डेढ़ हजार श्रद्धालु ही पहुंच रहे हैं। इसके चलते यात्रा पूरी तरह सुस्त पड़ गई है और प्रमुख यात्रा पड़ावों पर सन्नाटा पसरा हुआ है। बरसात के दौरान लगातार भूस्खलन और सड़कों के बाधित रहने से श्रद्धालुओं को भी काफी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

कांवड यात्रा को लेकर यूपी,उत्तराखंड पुलिस ने बनाई रणनीति

विकासनगर(आरएनएस)। आगामी कांवड़ यात्रा-2026 को शांतिपूर्ण एवं सकुशल ढंग से संपन्न कराने के उद्देश्य से धर्मावाला में उत्तराखंड और उत्तर प्रदेश पुलिस अधिकारियों की संयुक्त बॉर्डर बैठक आयोजित की गई। बैठक में दोनों राज्यों के अधिकारियों ने यात्रा के दौरान यातायात प्रबंधन, शांति व्यवस्था और आपसी समन्वय को लेकर विस्तृत चर्चा की।बैठक की अध्यक्षता सीओ सहसपुर अनुज कुमार ने की। इसमें उत्तर प्रदेश के सहारनपुर जनपद से क्षेत्राधिकारी बेहट, प्रभारी निरीक्षक मिर्जापुर तथा चौकी प्रभारी बादशाही बाग सहित अन्य अधिकारी शामिल हुए। उत्तराखंड की ओर से प्रभारी निरीक्षक कोतवाली सहसपुर प्रदीप सिंह रावत, वरिष्ठ उप निरीक्षक कोतवाली विकासनगर शिशुपाल राणा, चौकी प्रभारी धर्मावाला, चौकी प्रभारी कुल्हाल तथा चौकी प्रभारी हरबर्टपुर बैठक में मौजूद रहेबैठक में कांवड़ यात्रा के दौरान सीमावर्ती क्षेत्रों में यातायात व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने, कानून-व्यवस्था बनाए रखने, सूचनाओं के त्वरित आदान-प्रदान, संवेदनशील स्थानों पर निगरानी बढ़ाने तथा किसी भी आपात स्थिति से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए दोनों राज्यों की पुलिस के बीच बेहतर समन्वय बनाए रखने पर सहमति बनी। सीओ अनुज कुमार ने कहा कि कांवड़ यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं की सुरक्षा और सुगम आवागमन सुनिश्चित करने के लिए दोनों राज्यों की पुलिस संयुक्त रूप से कार्य करेगी और आवश्यकता पड़ने पर एक-दूसरे को तत्काल सहयोग उपलब्ध कराया जाएगा।

सीडीओ को उप जिला निर्वाचन अधिकारी बनाया

चम्पावत(आरएनएस)। उप प्रधान चुनाव के लिए अधिकारियों को जिम्मेदारी सौंपी गई है। सीडीओ डॉ.जीएस खाती को उप जिला निर्वाचन अधिकारी पंचायत की जिम्मेदारी दी गई है। चम्पावत जिले में 15 जुलाई को उप प्रधान पद के लिए चुनाव होने हैं। इसके लिए डीएम मनीष कुमार ने अधिकारियों को जिम्मेदारियां सौंपी हैं। कानून और सुरक्षा व्यवस्था के लिए एसपी रेखा यादव को सुरक्षा व्यवस्था का नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है। एआरटीओ प्रवर्तन मनोज बगोरिया को यातायात का नोडल अधिकारी यातायात बनाया गया है। डीपीआरओ महेश कुमार को मतपत्र प्रभारी अधिकारी की जिम्मेदारी दी है। चारों ब्लॉक के बीडीओ को मतदान दल प्रशिक्षण और मतपेटियों की व्यवस्था की जिम्मेदारी दी हैडीडीएमओ देवेन्द्र पटवाल को प्रभारी अधिकारी कंट्रोल रूम बनाया गया है। जबकि जिला पूर्ति अधिकारी प्रियंका भट्ट को नोडल अधिकारी ईंधन व्यवस्था नियुक्त किया है।

सड़क निर्माण पर बनी सहमति, जल्द तैयार होगी डीपीआर

चमोली(आरएनएस)। निजी भूमि विवाद के कारण वर्ष 2021 से रुकी ऐरठा-ओडर-लिंगड़ी सड़क के निर्माण पर सहमति बन गई है। तलौर-पदमल्ला के ग्रामीणों ने सड़क बनाने के लिए पीएमजीएसवाई विभाग को अनापत्ति प्रमाणपत्र दिया है। इस सड़क के बनने से ऐरठा, ओडर, लिंगड़ी और कफलखेत के करीब दो हजार से अधिक लोगों को लाभ मिलेगा।लोनिवि ने वर्ष 2021 में इस सड़क का सर्वे किया था। मगर तलौर-पदमल्ला में भूमि विवाद के कारण सड़क की फाइल आगे नहीं बढ़ पाई थी। पीएमजीएसवाई विभाग ने ग्रामीणों से बातचीत कर भूमि विवाद को सुलझाया। इसके बाद तलौर की ग्राम प्रधान जानकी देवी की अध्यक्षता में हुई बैठक में संबंधित भूमि स्वामियों और ग्राम पंचायत ने भूमि देने का प्रस्ताव पारित किया। बैठक के बाद ग्रामीणों ने पीएमजीएसवाई विभाग के अवर अभियंता नवीन जोशी को अनापत्ति प्रमाणपत्र सौंपा। अभियंता नवीन जोशी ने बताया कि यह 15 किलोमीटर लंबी सड़क है। तलौर ग्राम के मौड़ा से ओडर-लिंगड़ी-कफलखेत तक सड़क का सर्वे ग्राम सर्वेक्षण ऐप से किया है। अब प्रारंभिक सर्वेक्षण कर डीपीआर (विस्तृत परियोजना रिपोर्ट) तैयार की जाएगी। बैठक में प्रधान जानकी रावत, उप प्रधान किरन देवी, सुरेंद्र रावत, दर्शन सिंह, केदार सिंह, हरपाल सिंह और बसंती आदि शामिल रहे।

पहाड़ की अनमोल धरोहर है 'अरसा'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पहाड़ की संस्कृति केवल मंदिरों, बुग्यालों, लोकगीतों और हिमालय की चोटियों में ही नहीं बसती, बल्कि उसकी रसोई में भी सांस लेती है। यहां के पारंपरिक व्यंजन केवल भूख मिटाने का माध्यम नहीं, बल्कि इतिहास, आस्था, रिश्तों और लोकजीवन की जीवित धरोहर हैं। इन्हीं धरोहरों में एक नाम है अरसा। पहाड़ में जब किसी घर में बेटी का विवाह तय होता था, जब किसी नवजात का नामकरण होता, जब देवी-देवताओं का जागर लगता, जब हरेला, इगास, घृत संक्रांति या किसी शुभ पर्व का आगमन होता, तब रसोई में सबसे पहले जिस व्यंजन की तैयारी शुरू होती थी, वह अरसा ही होता था। उसकी खुशबू पूरे गांव को यह संदेश दे देती थी कि इस घर में कोई मंगल अवसर आया है।

आज बाजार में सैकड़ों तरह की मिठाइयां उपलब्ध हैं, लेकिन पहाड़ के बुजुर्ग आज भी कहते हैं मिठाई बहुत हैं पर अरसे जैसा अपनापन किसी में नहीं। इतिहासकारों का मानना है कि हिमालयी क्षेत्रों में चावल और गुड़ से बने पकवानों की परंपरा बहुत पुरानी रही है। उत्तराखण्ड में कृषि आधारित समाज के विकास के साथ धान की खेती बढ़ी और गुड़ का उपयोग भी ग्रामीण जीवन का हिस्सा बना। इन्हीं दो सरल सामग्रियों से तैयार हुआ अरसा धीरे-धीरे धार्मिक अनुष्ठानों और सामाजिक परंपराओं का अभिन्न अंग बन गया। गढ़वाल और कुमाऊँ दोनों क्षेत्रों में इसकी विधि लगभग समान है, हालांकि स्वाद और आकार में स्थानीय विविधताएं मिलती हैं। कहीं इसे थोड़ा मोटा बनाया जाता है, तो कहीं पतला और कुरकुरा। लेकिन हर जगह इसका उद्देश्य एक ही रहा शुभ अवसर की मिठास साझा करना।

पौड़ी और टिहरी के कुछ गांवों में एक लोककथा प्रचलित है। कहा जाता है कि एक समय गांव में भीषण अकाल पड़ा। खेतों में केवल थोड़ा-सा धान बचा और घरों में थोड़ा गुड़। गांव की सबसे बुजुर्ग महिला ने दोनों को मिलाकर एक नया पकवान बनाया और उसे सबसे पहले ग्राम देवता को अर्पित किया। मान्यता है कि उसके बाद गांव में अच्छी वर्षा हुई और भरपूर फसल आई। तभी से हर शुभ अवसर पर अरसा बनाकर पहले ईष्टदेव को चढ़ाने

◆पहाड़ के हर मांगलिक कार्य का पहला गवाह है अरसा

◆अरसे में पहाड़ की मिठास में घुली सदियों की संस्कृति

◆पहाड़ में इसके बिना अधूरे माने जाते हे सभी शुभ कार्य

◆आधुनिक दौर में अपनी पहचान बचाए है पारंपरिक अरसा

की परंपरा शुरू हुई। यह कथा ऐतिहासिक प्रमाण नहीं, बल्कि लोकविश्वास का हिस्सा है। लेकिन यह इस बात को अवश्य दर्शाती है कि अरसा केवल भोजन नहीं, बल्कि आस्था और सामुदायिक जीवन से गहराई से जुड़ा हुआ है।

पहाड़ के पुराने विवाहों में अरसे का विशेष महत्व होता था। बेटी की विदाई के समय जो पारंपरिक पकवान ससुराल भेजे जाते थे, उनमें अरसा सबसे प्रमुख होता। इसे केवल मिठाई नहीं, बल्कि शुभकामना और समृद्धि का प्रतीक माना जाता था। कई गांवों में आज भी यह परंपरा जीवित है कि विवाह के निमंत्रण के साथ या विवाह के बाद रिश्तेदारों को अरसा और अन्य पारंपरिक पकवान भेंट किए जाते हैं। यह केवल स्वाद नहीं, बल्कि रिश्तों की मिठास बांटने का माध्यम है। उत्तराखण्ड के कई लोकगीतों और मांगल गीतों में पारंपरिक पकवानों का उल्लेख मिलता है। गांवों की महिलाएं जब सामूहिक रूप से अरसा बनाती थीं तो लोकधुनों के बीच पूरा माहौल उत्सव में बदल जाता था। अरसे की तैयारी सामूहिक श्रम, आपसी सहयोग और सामाजिक एकता का प्रतीक हुआ करती थी।

आज मशीनों और तैयार मिठाइयों के दौर में वह सामूहिकता कम होती जा रही है, लेकिन बुजुर्गों की स्मृतियों में वह दौर आज भी जीवित है। पहाड़ के ग्रामीण समाज में अरसे को लेकर कई कहावतें प्रचलित रही हैं, जैसे अरसा बिना ब्या, जैसे दीप बिना दिया। अर्थात जिस प्रकार दीपक बिना ज्योति के अधूरा है, उसी प्रकार विवाह बिना अरसे के अधूरा माना जाता था। एक और कहावत कही जाती है अरसे की मिठास रिश्तों में बसती है। यह केवल व्यंजन की नहीं, बल्कि पारिवारिक प्रेम और आत्मीयता की भी पहचान है। इन कहावतों का सार यही है कि अरसा सामाजिक जीवन में केवल भोजन नहीं, बल्कि सांस्कृतिक प्रतीक रहा है।

अरसा बनाना केवल नुस्खा नहीं, बल्कि अनुभव का काम है। चावल कितनी देर भिगोना है, कितना सुखाना है, गुड़ की चाशनी किस तापमान तक पकानी है और मिश्रण को कितनी देर विश्राम देना है इन सभी बातों का संतुलन ही अरसे का असली स्वाद तय करता है। पहले गांवों में यह कला मां से बेटी और दादी से पोती तक पहुंचती थी। लिखित नुस्खों की नहीं, बल्कि अनुभव की परंपरा थी। यही कारण है कि हर गांव के अरसे का स्वाद थोड़ा अलग होता था।

आधुनिक पोषण विज्ञान भी मानता है कि यदि अरसा शुद्ध देसी गुड़, स्थानीय चावल और घी से बनाया जाए तो यह कई

▶▶ शेष पृष्ठ 6 पर

टिहरी जिले के 16 स्वास्थ्य केंद्र नए स्वरूप में आएंगे नजर

नई टिहरी(आरएनएस)। टिहरी जिले के 16 प्राथमिक और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र जल्द ही नए रंग रूप में नजर आएंगे। लंबे समय से मरम्मत और बुनियादी सुविधाओं से जूझ रहे अस्पतालों को संवारने के लिए जिला योजना से लगभग 1.3० करोड़ की वित्तीय मंजूरी मिल गई है। स्वीकृत धनराशि से अस्पतालों में भवनों की मरम्मत, रंगाई-पुताई, सुरक्षा दीवार, शौचालय और अन्य आधारभूत सुविधाओं का विस्तार किया जाना हैजिले के स्वास्थ्य केंद्रों में लंबे समय से आधारभूत सुविधाओं का अभाव बना हुआ था जिससे मरीजों के साथ-साथ स्वास्थ्य कर्मियों को भी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा था। सीएमओ डॉ. श्याम विजय ने बताया कि स्वास्थ्य केंद्रों में सुविधाओं का विस्तार करने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैंजिला योजना से प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र न्यूली के मुख्य भवन की मरम्मत एवं रंगाई-पुताई के लिए 9 लाख रुपये, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र मंगरौं में सड़क मरम्मत के लिए 1० लाख, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र थत्यूड़ में आवासीय भवनों की टाइल्स, मरम्मत और रंगाई-पुताई के लिए सात लाख रुपये, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र सेमंडीधार में आंतरिक सड़क पर इंटरलॉकिंग टाइल्स बिछाने के लिए पांच लाख रुपये की स्वीकृत मिली हैप्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र कोड़ी पंतवाड़ी में क्षतिग्रस्त दीवार निर्माण के लिए पांच लाख रुपये, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र मैडखाल में मुख्य मोटर मार्ग तक सीसी मार्ग निर्माण के लिए 5.5० लाख रुपये, महिला चिकित्सालय मांजफ के मुख्य भवन की मरम्मत, रेलिंग और रंगाई-पुताई के लिए 9.4० लाख रुपये, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र नंदगांव के आवासीय भवनों की मरम्मत एवं रंगाई-पुताई के लिए 8.3० लाख रुपये तथा फैब्रिकेटेड स्टोर निर्माण के लिए 7.4० लाख रुपये स्वीकृत हुए हैंइसके अलावा सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र मदननेगी में इंटरलॉकिंग टाइल्स के अवशेष कार्य के लिए 9.9० लाख रुपये, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र घनसाली (सेमली) के आवासीय भवनों की मरम्मत एवं रंगाई-पुताई के लिए 9.4० लाख रुपये, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र छेरपधार में सुरक्षा दीवार और सीसी मार्ग के लिए 7.5० लाख रुपये, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र धारकोट में मुख्य मार्ग से चिकित्सालय परिसर तक सीसी सड़क निर्माण के लिए 9.33 लाख रुपये, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र रजाखेत में महिला एवं पुरुष सार्वजनिक शौचालय निर्माण के लिए 9.79 लाख रुपये, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र नैनबाग के आवासीय भवनों की मरम्मत एवं रंगाई-पुताई के लिए 8.1० लाख रुपये, उपकेंद्र घरगांव के मुख्य भवन की मरम्मत और छत की बाउंड्रीवाल निर्माण के लिए 9.3० लाख रुपये स्वीकृत किए गए हैं।

बच्चों को इस प्रकार सिखाएं काम-काज

घर में छोटे बच्चे हो तो घर व्यवस्थित रहेगा, इसकी कल्पना करना भी बेकार है क्योंकि बच्चे घर के सामान को खेल-खेल में बिखेर देते हैं। ऐसे में जरूरी है कि वीकेंड पर बच्चों से ही घर को व्यवस्थित करा लिया जाए, जिससे वे घर का रख-रखाव सीख जाएंगे और घर को व्यवस्थित रखने में आपकी मदद भी कर देंगे।

बच्चों को टास्क दें

कोई भी बच्चा एक दिन में पूरे घर की सफाई करना नहीं सीख सकता। वीकेंड पर बच्चों को छोटी-छोटी चीजें व्यवस्थित करना सिखाएं। इसके लिए उन्हें घर के किसी एक कोने को व्यवस्थित करने की जिम्मेदारी दे सकते हैं। आप उन्हें उनके वॉर्डरोब के सामान को व्यवस्थित करने की जिम्मेदारी दें परन्तु उन्हें यह जरूर बताएं कि पहले सारे कपड़े वॉर्डरोब से बाहर निकालें और फिर उन्हें दोबारा तह कर के वॉर्डरोब में लगाएं। उसके बाद कपड़े वॉर्डरोब में इस तरह रखें कि उन्हें इस्तेमाल करने के लिए निकालना आसान रहेगा।

उनकी काम में मदद करें

यदि आपको लगे कि बच्चा अपना काम ठीक से नहीं कर पा रहा है तो बीच-बीच में उसकी मदद करें तथा काम को सही ढंग से करने का तरीका बताएं। उसे बताएं कि शर्ट कैसे तह की जाती, मोजों को हमेशा जोड़ा बनाकर रखते हैं ताकि वे खोएं नहीं। यहीं नहीं कपड़े शैल्फमें कैसे रखे जाते हैं यह भी उन्हें करके बताएं। यदि आप उन्हें बुक शैल्फअरेंज करने का काम दे रही है तो उन्हें बताएं कि बुक शैल्फमें सबसे पहले बड़ी किताबें सैट की जाती हैं, फिर उससे छोटी और सबसे आगे छोटे आकार की किताबें रखी जाती हैं।

म्यूजिक लगाएं

बच्चा काम को एन्जॉय करते हुए सीख पाए, इसलिए उसकी पसंद का म्यूजिक लगा दें। बीच-बीच में छोटा-सा ब्रेक लेकर उसके साथ डांस करें। म्यूजिक के साथ काम करने में उसे मजा भी आएगा और आसानी से काम भी सीख जाएगा।

खेल और ईनाम

नया काम सीखते समय बच्चा बोर न हो, इसलिए उसे खेल-खेल में काम सिखाने की कोशिश करें। आप पांच मिनट का अलार्म लगा दें और कहें कि यदि वह पांच मिनट में पांच जोड़े जूते अल्मारी में रख देगा तो उसे चॉकलेट मिलेगी। यदि बच्चा समय पर अपना टास्क पूरा कर ले तो उसके प्रयास की तारीफकरें और अपना प्रॉमिस भी निभाएं।

सबके सामने तारीफकरें

जब बच्चा अपना काम पूरा कर ले तो उसकी मनपसंद चीज उसे ईनाम में दें या उसकी पसंदीदा डिश बना कर उसे खिलाएं। यही नहीं परिवार के अन्य सदस्यों के सामने भी उसकी तारीफकरें। इससे उसे न केवल अपना टास्क पूरा करने की खुशी मिलेगी, बल्कि आपका प्यार और आपका साथ उसमें नई ऊर्जा का संचार करेगा।

मुहांसे हटाने के लिए करें एलोवेरा, हल्दी का उपयोग

मुहांसे चेहरे के किसी भी हिस्से में हो सकते हैं, लेकिन जब ये होठों जैसे संवेदनशील हिस्सों में दस्तक देते हैं तो यह काफी तकलीफदेह होता है। होठों पर होने वाले मुहांसों का अगर हम तत्काल कोई इलाज नहीं करते तो इसका संक्रमण फैलने का खतरा रहता है। ऐसे में आपको और मुहांसे झेलने पड़ सकते हैं। हार्मोनल बदलाव, संक्रमण आदि की वजह से होने वाले इन मुहांसों से छुटाकारा पाने में कुछ घरेलू उपाय हमारी मदद कर सकते हैं। ये प्राकृतिक नुस्खे न सिर्फ मुहांसों से छुटकारा दिलाते हैं बल्कि उन्हें फैलने से रोकने में भी सहायता करते हैं।

हल्दी पाउडर दृ हल्दी हर घर में इस्तेमाल होने वाला प्रमुख मसाला है। इसमें एंटी-इन्फ्लेमेट्री तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे में यह होठों पर होने वाले मुहांसों से आराम दिलाने में मददगार होता है। इसका इस्तेमाल करने के लिए एक चुटकी हल्दी पाउडर को पानी के साथ मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को होठों पर हुए मुहांसों पर 10-15 मिनट के लिए रखें। बाद में एक गीले कपड़ें से इसे पोछ दें। दिन में दो बार इस नुस्खे को आजमाने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

एलोवेरा जेल दृ एलोवेरा मुहांसों के लिए सबसे बेहतरीन इलाज के तौर पर जाना जाता है। यह सिर्फमुहांसों को हटाने का काम ही नहीं करता बल्कि यह मुहांसों को त्वचा पर फैलने से रोकने में भी मदद करता है। इसे इस्तेमाल करने के लिए एक सूती फाहे को एलोवेरा जेल में भिगोकर मुहांसों पर लगाएं और इसे 10-15 मिनट तक लगा रहने दें। बाद में गुनगुने पानी से धो लें। दिन में 4-5 बार इसे दुहराएं।

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 *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

—प्रबंधक विज्ञापन

आंखों की रोशनी को सुधारने में मदद कर सकती हैं ये 5 एक्सरसाइज

आज की प्रौद्योगिकी-संचालित दुनिया में हमारी आंखें पूरे दिन स्क्रीन पर टिकी रहती हैं, जिससे आंखें तनावग्रस्त और दबाव में रहती हैंइसके कारण दृष्टि संबंधी समस्याएं, सूखी आंखें और यहां तक कि सिरदर्द भी हो सकता हैहालांकि, आंखों की एक्सरसाइज आंखों का तनाव दूर करने, आंखों की मांसपेशियों को मजबूत करने, दृश्य प्रतिक्रिया समय में सुधार करने और संज्ञानात्मक प्रदर्शन को बढ़ाने में मदद कर सकती हैं।आइए आंखों की 5 असरदार एक्सरसाइज के बारे में जानते हैं।

20-20 एक्सरसाइज

टीवी या लैपटॉप स्क्रीन के आगे लंबे समय तक रहने से आंखों में दर्द की समस्या हो सकती हैइन उपकरणों की स्क्रीन से आंखों की मांसपेशियों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे आंखों में दर्द होने लगता हैऐसे में इनका इस्तेमाल करते समय हर 20 मिनट के बाद 20 सेकंड के लिए किसी दूर की वस्तु को देखें। इससे आपकी आंखें हमेशा स्वस्थ रहेंगीइसे ही 20-20 एक्सरसाइज कहा जाता है।

रब डाउन

आंखों का तनाव दूर करने के लिए यह बेहद कारगर एक्सरसाइज हैइसके लिए अपनी हथेलियों को इस प्रकार रगड़ें जैसे आप सर्दियों में उन्हें गर्म करने के लिए करते हैं और फिर धीरे से गर्म हथेलियों को आंखों पर रखेंहाथों को तब तक अपनी आंखों पर रखें जब तक हथेलियों से गर्माहट खत्म न हो जाए। इस एक्सरसाइज को रोजाना कम से कम 5-6 बार दोहराएं।

फिल्टरिंग

यह एक तरह की आईबॉल एक्सरसाइज है, जिसके अभ्यास के लिए आपको अपनी आईबॉल को बाएं से दाएं ओर ले जाना होता हैफिर अपने बाएं कोने को देखें और अपनी नजर को धीरे-धीरे विपरीत दिशा में शिफ्ट करें। इस एक्सरसाइज को रोजाना कम से कम 7-8 बार दोहराएं। इस एक्सरसाइज का नियमित तौर पर अभ्यास आपकी आंखों को कई तरह की समस्याओं से बचाए रखने में मदद कर सकता है।

आई प्रेस

यह एक्सरसाइज आंखों के दर्द और जलन को कम करने के साथ दबाव को कम करने में मदद कर सकती हैइसके लिए सबसे पहले आराम से बैठकर आंखें बंद कर लें और गहरी सांस लें। इसके बाद प्रत्येक पलक पर एक उंगली रखें और लगभग 10 सेकंड के लिए हल्के से दबाएंलगभग 2 सेकंड के लिए दबाव छोड़ें और फिर से थोड़ा दबाएं। नियमित रूप से इस एक्सरसाइज को 2-3 बार दोहराएं।

रोलिंग

इस एक्सरसाइज से आंखों की मांसपेशियों को मजबूत करने और आंखों का आकार बढ़ाने में मदद मिल सकती हैइस एक्सरसाइज के लिए सबसे पहले बैठें या सीधे खड़े होकर अपनी दाईं ओर देखें और फिर धीरे-धीरे अपनी आंखों को ऊपर छत की ओर घुमाएंअब अपनी आंखों को अपनी बाईं ओर और वहां से नीचे फर्श की ओर घुमाएं। इसी तरह 5-7 बार अपनी आंखों को क्लॉकवाइज और एंटी-क्लॉकवाइज घुमाएं।

शब्द सामर्थ्य -084

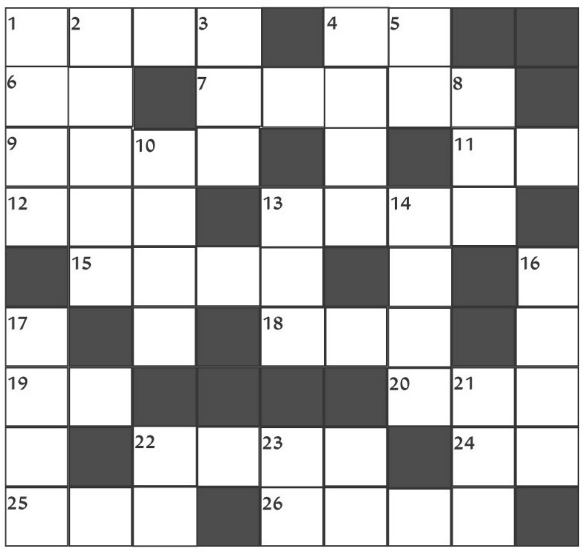
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 83 का हल

दि	क्क	त		आ	सा	न		आ
ल		मी		खि		सी	ख	ना
	म	ज	बू	र		ह		जा
स	र्द			का		त	रा	ना
र				र	वि		ह	
प	ह	ना	ना		ना	रा	ज	
ट			क	शि	श		नी	ला
	र			का		रा		य
खा	ति	र	दा	री		त	क्ष	क

गर्मियों के लिए बेहतरीन है बेल का शरबत!

गर्मियों के दौरान ताजे फलों का जूस पीना सबसे अच्छा माना जाता है। ऐसे में बेल का शरबत एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। यह न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर को ठंडक देने में मदद करते हैं। हालांकि, कई लोग इसे बनाते समय गलती कर बैठते हैं, जिससे इसका स्वाद बिगड़ जाता है। बेल का शरबत बनाते समय इन 5 बातों का खास ध्यान रखें, ताकि इसका स्वाद अच्छा आए।

बेल का चयन करते समय ध्यान रखें कि वह पका हुआ हो। पके हुए बेल का रंग हल्का हरा होता है और उसमें कोई दाग-धब्बे नहीं होते। इसके अलावा पके हुए बेल में खुशबू भी अच्छी आती है। अगर आप बेल को काटने के लिए चुनते हैं तो उसे हल्का दबाकर देखें, अगर वह आसानी से दब जाए तो समझ जाइए कि वह पका हुआ है। इस तरह का बेल शरबत बनाने के लिए सबसे अच्छा होता है।

बेल को काटने से पहले उसे अच्छे से धो लेना चाहिए, ताकि उस पर मौजूद किसी भी तरह के कीटाणु या मिट्टी दूर हो जाए। इसके लिए आप गुनगुने पानी का उपयोग कर सकते हैं या फिर हल्के साबुन का इस्तेमाल कर सकते हैं। ध्यान रखें कि साबुन पूरी तरह से धो लें, ताकि उसका स्वाद शरबत में न आए। साफ बेल से शरबत का स्वाद बेहतर होगा और यह सेहत के लिए भी अच्छा रहेगा।

बेल का गूदा निकालने के लिए सबसे पहले बेल को बीच से काटें और उसके बीज निकाल दें। इसके बाद एक चम्मच की मदद से उसका गूदा निकाल लें। अगर आप चाहें तो इसे मिक्सर में पीसकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। ध्यान रखें कि गूदा बहुत मोटा न हो, ताकि शरबत स्मूद बने। इस तरह से निकाला हुआ गूदा शरबत को एक बेहतरीन स्वाद देगा और इसे पीने में कोई दिक्कत नहीं होगी।

अब बारी आती है अन्य सामग्रियों की, जिन्हें आप अपने शरबत में मिला सकते हैं। इसके लिए आप चीनी या गुड़ के पाउडर का उपयोग कर सकते हैं, जो मिठास देंगे। इसके अलावा नींबू का रस भी डाल सकते हैं, जिससे शरबत में खट्टापन आएगा और उसका स्वाद बढ़ जाएगा। आप चाहें तो इसमें थोड़ा-सा काला नमक भी मिला सकते हैं, जो इसे एक खास स्वाद देगा। इन सभी सामग्रियों को मिलाकर आपका शरबत तैयार हो जाएगा।

शरबत बनाने के बाद उसे कुछ देर ठंडा करने के लिए रख दें। ठंडा शरबत पीने में बहुत ही अच्छा लगता है और यह शरीर को तुरंत तरोताजा कर देता है। आप चाहें तो इसमें बर्फ के टुकड़े भी डाल सकते हैं, जो इसे और भी स्वादिष्ट बना देंगे। इस तरह से तैयार किया गया बेल का शरबत न केवल आपको स्वाद में भाएगा, बल्कि आपके शरीर को ठंडक भी देगा।

आंखों में एलर्जी? इन घरेलू नुस्खों को आजमाने से मिल सकती है राहत

आंखों में एलर्जी होना एक आम समस्या है, जो किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। यह समस्या धूल, परागकण, जानवरों की फर या कुछ खाद्य पदार्थों से हो सकती है। एलर्जी के कारण आंखों में खुजली, लालिमा और सूजन हो सकती है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप इस समस्या से राहत पा सकते हैं।

ठंडा पानी आंखों को ताजगी देता है और सूजन कम करता है। इसके लिए सुबह और शाम दो बार अपनी आंखों को हल्के हाथों से ठंडे पानी से धोएं। इससे आपकी आंखें साफ रहेंगी और एलर्जी के लक्षण भी कम होंगे। ध्यान रखें कि पानी साफ हो और किसी भी तरह के रसायनों से मुक्त हो। इस प्रक्रिया को नियमित रूप से अपनाने से आपको काफी आराम मिलेगा और आपकी आंखों की सेहत भी बेहतर होगी।

खीरा एक प्राकृतिक ठंडक देने वाला सब्जी है, जो आंखों की सूजन और जलन को कम करने में मदद करता है। इसके लिए दो पतले खीरे के टुकड़े काटकर फ्रिज में ठंडा करें, फिर इन्हें अपनी बंद आंखों पर 10-15 मिनट तक रखें। यह प्रक्रिया आपकी आंखों को आराम देती है और वे तरोताजा महसूस होंगी। नियमित रूप से ऐसा करने से आपकी आंखों की खूबसूरती बनी रहेगी और एलर्जी के प्रभाव भी कम होंगे।

गुलाब जल प्राकृतिक रूप से ठंडा और आरामदायक होता है, जो आंखों की जलन को कम करने में मदद करता है। इसके लिए एक साफ कपड़े को गुलाब जल में भिगोकर अपनी आंखों पर हल्के हाथों से मलें। इससे आपकी आंखें ताजगी महसूस करेंगी और एलर्जी के कारण होने वाली जलन भी कम होगी। ध्यान रखें कि गुलाब जल शुद्ध और बिना किसी रसायनों के बने होना चाहिए ताकि इसका प्रभाव बेहतर हो सके।

टी बैग्स में मौजूद तत्व सूजन कम करने में मदद करते हैं। इसके लिए इस्तेमाल किए गए टी बैग्स को फ्रिज में ठंडा करें और फिर इन्हें अपनी बंद आंखों पर रखें। 10-15 मिनट तक रखने पर आपको काफी आराम मिलेगा। यह प्रक्रिया न केवल सूजन कम करती है बल्कि आंखों को तरोताजा भी बनाती है। नियमित रूप से ऐसा करने से आपकी आंखों की खूबसूरती बनी रहती है और एलर्जी के प्रभाव भी कम होते हैं।

एलोवेरा जेल में आरामदायक गुण होते हैं, जो आंखों की जलन को कम करने में सहायक होते हैं। इसके लिए ताजे एलोवेरा पत्ते से जेल निकालकर अपनी बंद आंखों पर हल्के हाथों से लगाएं। 10 मिनट बाद पानी से धो लें। यह प्रक्रिया न केवल सूजन कम करती है बल्कि आंखों को तरोताजा भी बनाती है। नियमित रूप से ऐसा करने से आपकी आंखों की खूबसूरती बनी रहती है और एलर्जी के प्रभाव भी कम होते हैं।

ईथा से सामने आया श्रद्धा कपूर का फर्स्ट लुक!

बॉलीवुड एक्ट्रेस श्रद्धा कपूर इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म ईथा को लेकर चर्चा में हैं. फिल्म में वो दमदार परफॉर्मेंस के साथ एक बार फिर बड़े पर्दे पर छाने के लिए तैयार हैं. लक्ष्मण उटेकर के निर्देशन में बनी ये फिल्म मशहूर महाराष्ट्रीयन तमाशा और लावणी कलाकार विठाबाई भाऊ मांग नारायणगांवकर के जीवन पर बेस्ड है.

ये कहानी 1940 के दशक से लेकर 1990 के दशक तक के उनके सफर को दिखाएगी, जिसमें उनकी सफलता और संघर्ष दोनों को बखूबी पेश किया जाएगा. फिल्म का पहला टीजर कॉकटेल 2 के साथ थिएटर्स में एक्सक्लूसिव तौर पर दिखाया गया. जैसे ही फिल्म का शो शुरू हुआ, दर्शकों को श्रद्धा कपूर की एक हैरान कर देने वाली झलक देखने को मिली, जहां वो लावणी डांसर के रूप में नजर आईं और सभी का ध्यान अपनी ओर खींच लिया.

ईथा का टीजर मशहूर लावणी कलाकार विठाबाई नारायणगांवकर के जीवन के को दिखाता है. श्रद्धा कपूर पहले ही फ्रेम से इस किरदार में पूरी तरह ढलती नजर आती हैं और विठाबाई की ताकत व जज्बे को बखूबी पेश कर रही हैं.

टीजर में दिखाया गया है कि विठाबाई प्रेग्नेंट होने के बावजूद मंच पर अपनी परफॉर्मेंस जारी रखती हैं. कहानी में एक भावुक मोड़ तब आता है जब परफॉर्मेंस के दौरान उन्हें एहसास होता है कि वो जल्द ही बच्चे को जन्म देने वाली हैं. शो छोड़ने के बजाय वो मजबूती से बैकस्टेज जाती हैं, जहां वो बच्चे को जन्म देती हैं. इसके बाद साहस और हिम्मत दिखाते हुए विठाबाई पत्थर से नाल काटकर फिर से मंच पर लौट आती हैं और अपनी परफॉर्मेंस पूरी करती हैं. उनका ये जज्बा देख दर्शक हैरान रह गए हैं.

जैसे ही श्रद्धा कपूर का पहला लुक सोशल मीडिया पर वायरल हुई, फैंस उनकी तारीफ करने लगे. एक फैन ने लिखा, गूजबंप्स आ गए दूसरे ने कमेंट किया, लेडी सुपरस्टार वापस आ गई. वहीं एक और फैन ने लिखा, क्या शानदार स्क्रीन प्रेज़ेंस और एक्टिंग है. सच में, श्रद्धा कपूर ने कमाल कर दिया. हालांकि मेकर्स की तरफ से अभी तक ये फर्स्ट लुक टीजर ऑफिशियली सोशल मीडिया पर शेयर नहीं किया गया है.

बता दें, फिल्म ईथा 28 अगस्त, 2026 को दुनिया भर के सिनेमाघरों में रिलीज होगी. फिल्म में श्रद्धा कपूर के अलावा रणदीप हुड्डा भी नजर आने वाले हैं. श्रद्धा कपूर को आखिरी बार फिल्म स्त्री 2 में देखा गया था. अब दर्शक उन्हें इस रुप में देखने के लिए बेताब नजर आ रहे हैं.

धनुष की फिल्म का टाइटल अनाउंस, 16 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी मूवी

साउथ सुपरस्टार धनुष पिछले लंबे समय से अपनी अपकमिंग फिल्म डी55 को लेकर चर्चा में हैं. इस फिल्म के डायरेक्टर राजकुमार पेरियासामी हैं. ये दोनों की साथ में पहली फिल्म है. दर्शक इस एक्शन ड्रामा का बड़ी ही बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं. अब फाइनली धनुष की फिल्म डी55 का टाइटल अनाउंस हो गया है. इसके साथ मेकर्स ने फिल्म की रिलीज डेट का भी ऐलान कर दिया है. चलिए जानते हैं ये फिल्म कब रिलीज होगी.

धनुष की अपकमिंग फिल्म का नाम ओम चैप्टर 1- उधिरम्‌ द ब्लड वुड है. फिल्म से एक्टर का फर्स्ट लुक भी सामने आ गया है, जिसमें उनका धांसू अवतार देखने को मिल रहा है. इस लुक में वो दमदार, इंटेंस और रॉ एक्शन वाइब दे रहे हैं. बारिश के बीच खड़े धनुष का पूरा अंदाज काफी डार्क और पावरफुल दिख रहा है.

ब्लैक शर्ट और जीन्स में धनुष का भीगा हुआ लुक इसे और ज्यादा एग्रेसिव बना रहा है. एक हाथ में बंदूक और दूसरे हाथ में कुल्हाड़ी थामे धनुष का ये अवतार बेहद खतरनाक और एक्शन से भरपूर नजर आ रहा है. ये फिल्म हिंदी के साथ तमिल, तेलुगु, कन्नड़ और मलयालम भाषाओं में रिलीज होगी.

ओम चैप्टर 1- उधिरम्‌ द ब्लड वुड दो पार्ट में रिलीज होगी और इसका पहला पार्ट 16 अक्टूबर 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए पूरी तरह तैयार है. इस फिल्म को खुद धनुष प्रोड्यूस कर रहे हैं. फिल्म का म्यूजिक साई अभ्यंकर ने तैयार किया है. धनुष के अलावा इस फिल्म में ममूटी, साई पल्लवी और श्रीलीला जैसे एक्टर्स नजर आएंगे. फिल्म में एक्शन के साथ-साथ सस्पेंस भी देखने को मिलेगा.

सिमली महिला बेस अस्पताल पहुंचने में छूट रहे मरीजों के पसीने

चमोली(आरएनएस)। सिमली के औद्योगिक परिक्षेत्र में स्थित महिला बेस अस्पताल है। मगर स्थिति यह है कि खराब सड़क, दिशासूचक और बेहतर बोर्ड न लगा होने के कारण मरीज यहां आने वाले मरीजों को भटकना पड़ रहा है। ऐसे में अस्पताल की ओपीडी की संख्या में कम है।सिमली में बीते चार वर्षों से संचालित इस महिला बेस अस्पताल में विशेषज्ञ चिकित्सक, स्वास्थ्य उपकरण और कर्मचारी तैनात किए जा रहे हैं लेकिन कई बार यहां लोगों को पता ही नहीं लग पाता कि अस्पताल है कहां। राजमार्ग से अस्पताल की दूरी अधिक है। साथ ही मुख्य मार्ग पर पर्याप्त दिशासूचक बोर्ड भी नहीं हैं। ऐसे में कई बार ग्वालदम, थराली, गैरसैंण, आदिबदरी जैसे क्षेत्रों से आने वाले मरीज सीधे कर्णप्रयाग पहुंचते हैं। जहां भीड़ अधिक होने के कारण वह रुद्रप्रयाग और श्रीनगर तक भी पहुंचते हैं। सिमली बेस अस्पताल संघर्ष समिति के अध्यक्ष देवेंद्र सिंह नेगी सहित अन्य सदस्यों ने कहा कि अस्पताल तक जाने वाली सड़क भी पिछले एक दशक से खस्ताहाल है।

पहाड़ की अनमोल धरोहर है 'अरसा'...

◄◄ पृष्ठ 3 का शेष

कृत्रिम मिठाइयों की तुलना में बेहतर विकल्प हो सकता है। गुड़ में आयरन, कैल्शियम और अन्य खनिज तत्व होते हैं, जबकि चावल ऊर्जा का प्रमुख स्रोत है। पहाड़ के कठिन जीवन में यह मिठाई केवल स्वाद के लिए नहीं, बल्कि श्रम करने वालों को ऊर्जा देने के लिए भी उपयोगी मानी जाती थी।

आज उत्तराखण्ड के गांव तेजी से खाली हो रहे हैं। पलायन के कारण कई घरों की रसोई वर्षों से बंद हैं। संयुक्त परिवार टूट रहे हैं। बाजार की पैक्ड मिठाइयों ने घर में बनने वाले पारंपरिक व्यंजनों की जगह लेनी शुरू कर दी है। नई पीढ़ी अरसे का स्वाद तो जानती है, लेकिन उसे बनाने की विधि बहुत कम लोगों को आती है। यदि यही स्थिति रही तो आने वाले वर्षों में यह परंपरा केवल पुस्तकों और संग्रहालयों तक सीमित होकर रह सकती है। उत्तराखण्ड में महिला स्वयं सहायता समूह, ग्रामीण उद्यमी और स्थानीय स्टार्टअप यदि अरसे को आधुनिक पैकेजिंग, स्वच्छ उत्पादन और ई-कॉमर्स से जोड़ें तो यह बड़ा आर्थिक अवसर बन सकता है। आज लोग पारंपरिक, प्राकृतिक और स्थानीय उत्पादों की ओर लौट रहे हैं। ऐसे समय में अरसा केवल सांस्कृतिक धरोहर नहीं, बल्कि हिमालयी ब्रांड के रूप में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय बाजार में अपनी जगह बना सकता है।

अरसा केवल चावल, गुड़ और घी का मेल नहीं है। यह पहाड़ की मिट्टी की खुशबू, मां के हाथों का स्नेह, दादी की सीख, गांव की चौपाल, मांगल गीतों की गूंज और पीढ़ियों से चली आ रही सांस्कृतिक स्मृतियों का स्वाद है। जब भी उत्तराखण्ड की किसी रसोई में अरसा तला जाता है, तब केवल एक मिठाई नहीं बनतीकृवहां इतिहास, परंपरा, आत्मीयता और अपनी जड़ों से जुड़े रहने का संकल्प भी फिर से जीवित हो उठता है। यही कारण है कि अरसा आज भी केवल एक व्यंजन नहीं, बल्कि देवभूमि की सांस्कृतिक मिठास का सबसे सजीव प्रतीक है।

सू- दोकू क्र.084

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक 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 83 का हल

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

'हाथियों' का रास्ता और 'इंसानों' की सड़क

कार्यालय संवाददाता

हरियाली पर कुल्हाड़ी

◆शिवालिक एलीफेंट रिजर्व में हजारों पेड़ों की कटाई, पर्यावरणविद चिंतित
◆ऋषिकेश कारिडोर परियोजना के लिए दांव पर लगा 3995 पेड़ों का जीवन
◆विकास और प्रकृति के बीच नई जंग,विकास के नाम पर एक जंगल की मौत

देहरादून। उत्तराखंड को देवभूमि कहा जाता है। यह पहचान केवल मंदिरों और तीर्थों से नहीं, बल्कि उसके घने जंगलों, वन्यजीवों और हिमालयी पारिस्थितिकी से भी जुड़ी है। लेकिन अब एक बार फिर विकास और पर्यावरण आमने-सामने खड़े दिखाई दे रहे हैं। ऋषिकेश क्षेत्र में प्रस्तावित चार लेन सड़क/कारिडोर परियोजना के लिए हजारों पेड़ों की कटाई की संभावना ने पर्यावरणविदों, स्थानीय नागरिकों और वन संरक्षण से जुड़े लोगों की चिंता बढ़ा दी है। उपलब्ध जानकारी के अनुसार, परियोजना के तहत शिवालिक एलीफेंट रिजर्व क्षेत्र में लगभग 3995 पेड़ों को हटाने का प्रस्ताव है, जिसे लेकर व्यापक बहस छिड़ गई है।

सरकार और परियोजना से जुड़े विभागों का तर्क है कि ऋषिकेश और देहरादून के बीच लगातार बढ़ते यातायात दबाव को देखते हुए सड़क का चौड़ीकरण आवश्यक है। उनका कहना है कि इससे जाम कम होगा, यात्रा सुरक्षित बनेगी और चारधाम यात्रा सहित क्षेत्रीय संपर्क बेहतर होगा। लेकिन पर्यावरणविद पूछ रहे हैं कि क्या विकास का एकमात्र रास्ता जंगलों को काटकर ही निकलेगा? उनका कहना है कि यदि मार्ग हाथियों के पारंपरिक आवागमन वाले क्षेत्र से होकर गुजरता है, तो इसके दूरगामी पारिस्थितिक प्रभाव हो सकते हैं।

शिवालिक एलीफेंट रिजर्व केवल एक वन क्षेत्र नहीं, बल्कि हाथियों और अन्य वन्यजीवों के लिए महत्वपूर्ण आवागमन मार्ग माना जाता है। विशेषज्ञों का मानना है कि ऐसे कारिडोर वन्यजीवों की आवाजाही और जैव विविधता के संरक्षण के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। यदि बड़े पैमाने पर वृक्ष कटान होता है और आवास खंडित होते हैं, तो मानव वन्यजीव संघर्ष बढ़ने की आशंका भी जताई जा रही है। यही चिंता पर्यावरण समूह लगातार उठा रहे हैं। इस परियोजना को लेकर न्यायिक स्तर पर भी सवाल उठ चुके हैं। एक याचिका की सुनवाई के दौरान उत्तराखण्ड उच्च न्यायालय ने यह पूछा था कि क्या पेड़ों की कटाई कम करने के लिए एलिवेटेड रोड जैसे विकल्पों पर विचार किया जा सकता है। अदालत ने संबंधित पक्षों से वैकल्पिक सुझावों पर भी जवाब मांगा था।

यही प्रश्न आज आम नागरिक भी पूछ रहा है यदि तकनीकी विकल्प उपलब्ध हैं, तो क्या पर्यावरणीय नुकसान कम करने वाले मॉडल को प्राथमिकता नहीं दी जानी चाहिए?यही उत्तराखण्ड वह भूमि है जहां से विश्वप्रसिद्ध चिपको आंदोलन ने जन्म लिया। ग्रामीण महिलाओं और पर्यावरण कार्यकर्ताओं ने पेड़ों से चिपककर जंगलों को बचाने का संदेश पूरी दुनिया तक पहुंचाया। आज उसी राज्य में विकास परियोजनाओं के लिए बड़े पैमाने पर वृक्ष कटान की खबरें लोगों को यह सोचने पर मजबूर कर रही हैं कि क्या विकास और संरक्षण के बीच संतुलन बनाने की हमारी क्षमता कमजोर पड़ रही है?

एक परिपक्व पेड़ केवल लकड़ी नहीं होता। वह पक्षियों का घर, मिट्टी का संरक्षक, भूजल संरक्षण का माध्यम और कार्बन अवशोषण का महत्वपूर्ण स्रोत होता है। हजारों पेड़ों का हटना केवल हरियाली कम होना नहीं, बल्कि पूरे पारिस्थितिकी तंत्र पर असर डाल सकता है। उत्तराखण्ड पहले ही जंगल की आग, भूस्खलन, अनियमित वर्षा और जलवायु परिवर्तन जैसी चुनौतियों का सामना कर रहा है। ऐसे में पर्यावरण विशेषज्ञ विकास परियोजनाओं में अधिक संवेदनशील योजना बनाने की मांग कर रहे हैं। सरकार का पक्ष यह है कि आधुनिक सड़कें राज्य की आर्थिक प्रगति, पर्यटन, आपदा प्रबंधन और आवागमन के लिए आवश्यक हैं। साथ ही, परियोजनाओं के तहत प्रतिपूरक वनीकरण और अन्य पर्यावरणीय शर्तों का पालन किया जाता है।

हालांकि, पर्यावरण समूहों का कहना है कि केवल पौधे लगा देना दशकों पुराने प्राकृतिक जंगलों की भरपाई नहीं कर सकता। वह प्रतिपूरक पौधरोपण की गुणवत्ता और उसकी दीर्घकालिक सफलता पर भी सवाल उठाते रहे हैं। उत्तराखण्ड जैसे संवेदनशील हिमालयी राज्य में यह बहस केवल एक सड़क परियोजना तक सीमित नहीं है। प्रश्न यह है कि आने वाले वर्षों में राज्य किस प्रकार का विकास मॉडल अपनाएगा ऐसा जो तेज़ तो हो, लेकिन प्रकृति की कीमत पर या ऐसा जो आधुनिक भी हो और पर्यावरण के प्रति उत्तरदायी भी।

ऋषिकेश कारिडोर का विवाद केवल पेड़ों की संख्या का विवाद नहीं है। यह उस सोच की परीक्षा है, जिसमें विकास और पर्यावरण को विरोधी नहीं बल्कि साझेदार माना जाना चाहिए। देवभूमि की पहचान केवल चौड़ी सड़कों से नहीं बनेगी। उसकी असली ताकत उसके जंगल, नदियां और जैव विविधता हैं। यदि विकास की दौड़ में इन्हीं को सबसे बड़ी कीमत चुकानी पड़े, तो आने वाली पीढ़ियां शायद हमसे यही पूछें क्या हमने सड़कें तो बना लीं, लेकिन जंगल बचा पाए?

सेवा पखवाड़ा के तहत शहर फाटक में बहुउद्देशीय शिविर आयोजित!

अल्मोड़ा(आरएनएस)। सेवा, सुशासन एवं समर्पण अभियान के तहत जन-जन की सरकार, जन-जन के द्वार कार्यक्रम के अंतर्गत विकासखंड लमगड़ा के प्राथमिक विद्यालय शहरफाटक परिसर में बहुउद्देशीय शिविर आयोजित किया गया।

शिविर में उत्तराखंड अनुसूचित जाति आयोग के अध्यक्ष मुकेश कुमार ने मुख्य अतिथि के रूप में प्रतिभाग कर लोगों की समस्याएं सुनीं और अधिकारियों को उनका त्वरित एवं गुणवत्तापूर्ण निस्तारण करने के निर्देश दिए। मुकेश कुमार ने कहा कि प्रदेश सरकार बहुउद्देशीय शिविरों के माध्यम से लोगों तक सरकारी योजनाओं और सेवाओं का लाभ पहुंचा रही है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में सरकार जनहित के कार्यों को प्राथमिकता दे रही है और समाज के अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंचाने के लिए प्रतिबद्ध है।

उन्होंने अधिकारियों से शिविरों का संचालन पूरी गंभीरता और संवेदनशीलता के साथ करने को कहा। शिविर में विभिन्न विभागों द्वारा लगाए गए स्टॉलों पर करीब 1300 लोगों ने पहुंचकर सरकारी योजनाओं एवं सेवाओं का लाभ उठाया। इस दौरान आधार कार्ड, राशन कार्ड, विद्युत एवं पेयजल बिल, पेंशन सहित विभिन्न जनकल्याणकारी सेवाओं से जुड़े मामलों का निस्तारण किया गया। स्वास्थ्य विभाग के स्टॉल पर भी बड़ी संख्या में लोगों ने स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ लिया। बाल विकास विभाग ने पांच पात्र लाभार्थियों को महालक्ष्मी किट वितरित की। डेयरी विकास विभाग ने गंगा गाय योजना के तहत एक लाभार्थी को 70 हजार रुपये का पशु क्रय अनुदान चेक तथा चार दुग्ध उत्पादकों को स्वच्छ दुग्ध उत्पादन किट प्रदान की। पशुपालन विभाग ने ब्रॉयलर फार्म योजना के तहत एक लाभार्थी को 15 हजार रुपये और बकरी पालन योजना के अंतर्गत एक लाभार्थी को 51 हजार रुपये का अनुदान चेक दिया। इसके अलावा आठ पशुपालकों को पशु औषधि किट भी वितरित की गई। शिविर के दौरान विभिन्न योजनाओं के लाभार्थियों को सम्मानित किया गया। उन्होंने योजनाओं से मिले लाभ और अपने अनुभव भी साझा किए। शिविर में कुल 19 शिकायतें दर्ज हुईं, जिनमें अधिकांश का निस्तारण मौके पर ही कर दिया गया, जबकि शेष शिकायतों को संबंधित स्तर पर कार्रवाई के लिए भेजा गया। मुख्य विकास अधिकारी रामजी शरण शर्मा ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि शिविर में प्राप्त सभी शिकायतों का समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित किया जाए। शिविर में सूचना एवं लोक संपर्क विभाग ने राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं से संबंधित प्रचार सामग्री का भी वितरण किया। कार्यक्रम में ब्लॉक प्रमुख त्रिलोक सिंह रावत, उपजिलाधिकारी जैंती-भनोली सौम्या गर्ब्याल, खंड विकास अधिकारी रोहित वर्मा सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी, जनप्रतिनिधि और बड़ी संख्या में स्थानीय लोग उपस्थित रहे।

आईटीआई में प्रवेश को 25 जुलाई तक होंगे आवेदन

पिथौरागढ़(आरएनएस)। राजकीय आईटीआई कॉलेजों में प्रवेश के लिए आवेदन प्रक्रिया जारी है।

कुमाऊं मंडल प्रवेश समिति के उप नोडल अधिकारी राजेंद्र पांडे ने बताया कि इच्छुक छात्र-छात्राएं आगामी 25 जुलाई तक ऑनलाइन माध्यम से प्रवेश के लिए आवेदन कर सकते है।

बताया 26 जुलाई को मेरिट सूची का प्रकाशन किया जाएगा। जिसके बाद चयनित छात्र-छात्राओं के लिए चार अगस्त से दस अगस्त तक प्रवेश प्रक्रिया चलेगी।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुख्यमंत्री आवास में गदरपुर विधानसभा क्षेत्र से विधायक अरविंद पाण्डेय और टिहरी विधानसभा क्षेत्र से विधायक किशोर उपाध्याय के नेतृत्व में आए प्रतिनिधिमंडल ने भेंट की।

देश की पहली ‘लैण्ड बार्डर डिस्ट्रीक एसपी कान्फ्रेंस 2026’ सम्पन्न

संवाददाता

नई दिल्ली। केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह की अध्यक्षता में देश की पहली ‘लैण्ड बार्डर डिस्ट्रीक एसपी कान्फ्रेंस 2026 सम्पन्न हुई।

केन्द्रीय गृह मंत्री, अमित शाह की अध्यक्षता में नई दिल्ली में देश की पहली ‘लैण्ड बोर्डर डिस्ट्रीक एसपी कॉन्फ्रेंस-2026 का आयोजन किया गया। सम्मेलन में देश के 18 सीमावर्ती राज्यों एवं केन्द्र शासित प्रदेशों के पुलिस महानिदेशक, केन्द्रीय सशस्त्र पुलिस बलों एवं अन्य केन्द्रीय पुलिस संगठनों के प्रमुख, सीमा सुरक्षा बलों के वरिष्ठ अधिकारी तथा सीमावर्ती जनपदों के पुलिस अधीक्षक शामिल हुए। सम्मेलन में आयोजित विभिन्न विशेष सत्रों के दौरान गृह मंत्री ने सीमा-पार आतंकवाद एवं संगठित अपराध, सीमा सुरक्षा, वित्तीय अपराध एवं अवैध धन प्रवाह, सीमावर्ती क्षेत्रों में जनसांख्यिकीय परिवर्तन तथा सीमा विकास में सामुदायिक सहभागिता सहित विभिन्न महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा की। उत्तराखण्ड राज्य से पुलिस महानिदेशक दीपम सेठ एवं नेपाल एवं तिब्बत (चीन) की अन्तरराष्ट्रीय सीमाओं से जुड़े राज्य के पांच सीमावर्ती जनपद ऊधमसिंहनगर, पिथौरागढ़, चम्पावत, उत्तरकाशी एवं चमोली के पुलिस अधीक्षकों ने सम्मेलन में सहभागिता की। गृह सचिव उत्तराखंड शासन शैलेश बगोली, महानिदेशक अभिसूचना एवं सुरक्षा अभिनव कुमार एवं अन्य वरिष्ठ अधिकारियों द्वारा ऑनलाइन प्रतिभाग किया गया। दो अंतरराष्ट्रीय सीमाओं से जुड़े राज्य होने के कारण उत्तराखण्ड की भौगोलिक एवं सामरिक परिस्थितियों को दृष्टिगत रखते हुए सम्मेलन में उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा आधुनिक तकनीक आधारित सीमा निगरानी, सीमा-पार अपराधों की रोकथाम, स्थानीय खुफिया तंत्र को सुदृढ़ बनाने, सीमावर्ती क्षेत्रों में आधारभूत सुविधाओं के विकास तथा विभिन्न सुरक्षा एजेंसियों के बीच बेहतर समन्वय से संबंधित सुझाव साझा किए गए।

इस दौरान सीमांत क्षेत्रों में नियमित रूप से आयोजित ‘रात्रि चौपाल’ पहल के सकारात्मक परिणामों को साझा किया गया तथा पिथौरागढ़ जनपद के सीमांत क्षेत्र में विकसित ‘गुंजी मॉडल’ को रिवर्स माइग्रेशन के सफल उदाहरण के रूप में प्रदर्शित किया गया। गृह मंत्री अमित शाह ने कहा केन्द्र सरकार समग्र सीमा सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक मजबूत एवं आधुनिक बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। स्मार्ट बॉर्डर की अवधारणा के तहत सीमा सुरक्षा बलों, राज्य सरकारों, जिला प्रशासन, अन्य संबंधित एजेंसियों तथा स्थानीय नागरिकों के समन्वय से एक मजबूत सुरक्षा तंत्र विकसित किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि अगले तीन वर्षों में नशीले पदार्थों की तस्करी पर प्रभावी नियंत्रण तथा देश को घुसपैठ से मुक्त बनाने के लिए सुदृढ़ व्यवस्था तैयार की जा रही है। प्रधानमंत्री के वाइब्रेंट विलेजेज प्रोग्राम के अंतर्गत सीमांत गांवों में पलायन रोकने, रोजगार के अवसर बढ़ाने तथा सरकारी योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करने पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। सीमांत क्षेत्रों में जनसांख्यिकीय बदलाव से संबंधित सूचनाओं को समय पर उच्च स्तर तक पहुंचाने की आवश्यकता पर बल देते हुए कहा कि प्रॉक्सी वार, कट्टरपंथ, ड्रोन, साइबर एवं संगठित अपराध जैसी चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटते हुए सीमाओं को सुरक्षित एवं समृद्ध बनाना हमारी प्राथमिकता है। पुलिस महानिदेशक उत्तराखण्ड दीपम सेठ ने कहा कि यह सम्मेलन सीमावर्ती जिलों की सुरक्षा व्यवस्था को अधिक आधुनिक, समन्वित एवं जन-केंद्रित बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। उन्होंने कहा कि सम्मेलन में साझा किए गए अनुभव, नवाचार एवं सर्वोत्तम कार्यप्रणालियां सीमांत क्षेत्रों में सुरक्षा, विकास तथा नागरिक सहभागिता को और अधिक सुदृढ़ करने में उपयोगी सिद्ध होंगी।

उत्तराखंड की विकास यात्रा में सहयोग दें उद्योग समूह : मुख्यमंत्री

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उद्योग जगत के प्रतिनिधियों से उत्तराखंड की विकास यात्रा में सहयोग करने की अपील की है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री कैंप कार्यालय स्थित मुख्य सेवक सदन में आयोजित ‘उत्तराखंड सीएसआर डायलॉग’ कार्यक्रम में प्रतिभाग करते हुए, उद्योग जगत के प्रतिनिधियों से उत्तराखंड की विकास यात्रा में सहयोग करने की अपील की है। मुख्यमंत्री ने कॉरपोरेट जगत के प्रतिनिधियों, विभिन्न केंद्रीय उपक्रमों के अधिकारियों, सीएसआर पार्टनर्स, उद्योग एवं सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधियों का स्वागत करते हुए कहा कि हमारे धर्म ग्रंथों में भी लिखा गया है कि तीर्थ स्थलों पर किए गए दान पुण्य का विशेष महत्व है। इसलिए कॉरपोरेट समूहों द्वारा देवभूमि उत्तराखंड में, सीएसआर के तौर पर दिए गए योगदान का महत्व भी बढ़ जाता है। उन्होंने कहा कि देवभूमि में जन्म लेना का अवसर तो ईश्वर देता है, लेकिन हर कोई देवभूमि में कर्म कर अपना योगदान दे सकता है। इसलिए सभी लोगों को इसका लाभ उठाना चाहिए। उन्होंने कहा कि बहुत से समूह सीएसआर के तहत शानदार काम कर रहे हैं। उन्होंने उत्तराखंड में स्थापित अन्य समूहों से भी अपना सीएसआर उत्तराखंड में ही खर्च करने की अपील की। मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि ये कार्यक्रम कोई औपचारिक बैठक नहीं बल्कि देवभूमि उत्तराखंड के अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने का एक साझा संकल्प है। उन्होंने कहा कि इस आयोजन में कौशल विकास, सड़क सुरक्षा, महिला सशक्तिकरण, ग्राम विकास तथा शिक्षा जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में विभिन्न प्रतिष्ठित कंपनियों के साथ समझौता ज्ञापनों पर हस्ताक्षर किए किए गए हैं। साथ ही देश के प्रतिष्ठित कॉर्पोरेट समूहों ने उत्तराखंड के लिए कई नए प्रोजेक्ट्स की घोषणा भी की है। इस मौके मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि उत्तराखंड की अपनी विशिष्ट परिस्थितियाँ हैं, उत्तराखंड एक पर्वतीय और सीमांत प्रदेश है। यहां की पारिस्थितिकी अत्यंत संवेदनशील है, इसलिए इस राज्य की विकास संबंधी चुनौतियाँ भी अन्य राज्यों से भिन्न हैं। यहां ज्यादा संसाधन और मेहनत खर्च करनी पड़ती है। इसलिए हमारे लिए ष्समग्र विकासष् का अर्थ केवल सड़कें, भवन और आधारभूत संरचनाएँ खड़ी करना ही नहीं है बल्कि रोजगार सृजन, सामाजिक विकास और पर्यावरण संरक्षण के बीच समन्वय स्थापित करना है। इसलिए राज्य को ऐसा विकास चाहिए जो पहाड़ों की संवेदनशीलता का सम्मान करे, साथ ही जंगलों और नदियों को भी सुरक्षित रखने के साथ ही युवाओं को राज्य के भीतर ही रोजगार के अवसर भी उपलब्ध कराए। मुख्यमंत्री ने कहा कि इस उद्देश्य की प्राप्ति में कॉरपोरेट जगत का अनुभव, संस्थागत क्षमता, आधुनिक प्रबंधन शैली और सामाजिक कल्याण के प्रति प्रतिबद्धता महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। इसके साथ-साथ, उत्तराखंड को ईज ऑफ डूइंग बिजनेस में एचीवर्सश तथा स्टार्टअप रैंकिंग में लीडर्स की श्रेणी प्राप्त हुई है। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी, खजान दास, विधायक उमेश शर्मा काऊ, उपाध्यक्ष अवस्थापना अनुश्रवण परिषद विश्वास डाबर, प्रमुख सचिव आर.के सुधांशु, सचिव विनय शंकर पांडेय, एमडी सिडकुल डॉ. सौरभ गहरवार, अपर सचिव मनमोहन मैनाली शामिल हुए।

चोरी की तारों के साथ एक गिरफ्तार

देहरादून (सं)। पुलिस ने चोरी की सोलर की तारों 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 इंजीनियर सोलर प्लांट गौरव कुमार ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चोरों ने उसके सोलर प्लांट से 600 मीटर सोलर की तारें चोरी कर ली है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। पुलिस ने चैकिंग के दौरान चोर की तारों के साथ एक को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम जब्बार पुत्र महमूद निवासी ढकरानी बताया।

शराब के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने चैकिंग के दौरान कैनाल रोड पर एक स्कूटी सवार को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देख भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 90 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम टींकू पुत्र कुरडी निवासी बहादराबाद हरिद्वार बताया।

बी.एस. नेगी महिला प्राविधिक प्रशिक्षण संस्थानः प्रिया मनराल ने प्रथम व बरखा राणा ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया

संवाददाता

देहरादून। बीएस नेगी महिला प्राविधिक प्रशिक्षण संस्थान के शैक्षणिक सत्र 2025-2026 परीक्षाफल में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कुमारी प्रिया मनराल ने प्रथम व कुमारी बरखा राणा ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए संस्थान की प्राचार्य श्रीमती नमिता मामगाई ने बताया कि बीएस नेगी महिला प्राविधिक प्रशिक्षण संस्थान जो अखिल भारतीय तकनीकी शिक्षा परिषद (एआईसीटीई) से मान्यता प्राप्त है तथा उत्तराखण्ड प्राविधिक शिक्षा परिषद रूडकी से सम्बद्ध है, ने शैक्षणिक सत्र 2025-26 के अंतिम वर्ष के परीक्षाफल में सभी विभागों मे उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए अपनी शैक्षणिक श्रेष्ठता एक बार फिर सिद्ध की है। गारमेंट टेक्नोलॉजी विभाग की छात्रा कुमारी प्रिया मनराल ने 97.12 प्रतिशत अंक प्राप्त कर संस्थान में प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि फैशन डिजाइन विभाग की कुमारी बरखा राणा ने 96.97 प्रतिशत अंकों के साथ द्वितीय स्थान हासिल किया। इसके साथ ही टेक्सटाइल डिजाइन में सृष्टि ने तृतीय स्थान, मॉडर्न ऑफिस मैनेजमेंट एवं सेक्रेटेरियल प्रैक्टिसेज में मीनाक्षी ने चतुर्थ, इंटीरियर डिजाइन में प्रज्ञा सैनी ने पंचम व पीजीडीसीए में नाजिया ने षष्ठम स्थान प्राप्त किया। उन्होंने बताया कि इसके अतिरिक्त फैशन डिजाइन, गारमेंट टेक्नोलॉजी, टेक्सटाइल डिजाइन, इंटीरियर डिजाइन, मॉडर्न ऑफिस मैनेजमेंट एवं सेक्रेटेरियल प्रैक्टिसेज तथा पीजीडीसी की छात्राओं

ने सभी सेमेस्टरों में निरंतर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। उन्होंने बताया कि आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग की छात्राओं को तकनीकी शिक्षा सुलभ कराने के अपने मूल उद्देश्य के अनुरूप संस्थान में वर्तमान में अध्ययनरत लगभग 300 छात्राओं में से लगभग 80-85 प्रतिशत छात्राएं ई.डब्ल्यू.एस. एवं बीपीएल श्रेणी से हैं। उन्हें मेरिट-कम-मीन्स आधार पर 10 प्रतिशत से 100 प्रतिशत तक छात्रवृत्ति/प्रायोजन प्राप्त होता है।

छात्रा को अगवा कर किया दुष्कर्म, देवर-भाभी पर मुकदमा दर्ज

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। छात्रा को स्कूल से अगवा कर दुष्कर्म करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर पड़ताल शुरू कर दी है। आरोप है कि देवर-भाभी की जोड़ी ने छात्रा पर शादी करने के लिए पहले जबरन दबाव बनाया, जब उसने विरोध किया तो दोनों ने नशीला पदार्थ खिलाकर छात्रा के साथ दुष्कर्म किया। पुलिस ने अदालत के आदेश पर आरोपियों के खिलाफ दुष्कर्म और ब्लैकमेलिंग सहित अन्य धाराओं में मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार पीड़िता ने ज्वालापुर कोतवाली में शिकायत दर्ज कराई कि हरिद्वार के पांवधोई क्षेत्र की रहने वाली समरीन नाम की महिला से उसकी जान-पहचान थी। जिसने उसे अपने घर बुलाकर अपने देवर उवेश से मिलवाया था। इसके बाद उवेश उसे फोन करने लगा। छात्रा का आरोप है कि 16 मार्च को बोर्ड परीक्षा देकर स्कूल से बाहर निकलने के दौरान आरोपी ने उसे डरा-धमकाकर जबरन बाइक पर बैठाया और अपने घर ले गया। यहां समरीन पहले से मौजूद थी जिसने पीड़िता को पानी में बेहोशी की दवा मिलाकर पिलाई। इसके बाद बेहोशी की हालत में आरोपी ने छात्रा के साथ दुष्कर्म किया।

पीड़िता का आरोप है कि होश आने पर आरोपी ने उसे उसकी आपत्तिजनक तस्वीरें और वीडियो दिखाए। शिकायत के मुताबिक, आरोपी ने इन तस्वीरों और वीडियो को सोशल मीडिया पर वायरल करने तथा जान से मारने की धमकी देकर उसे चुप रहने के लिए मजबूर किया। शिकायत में यह भी कहा गया है कि आरोपी युवती को रोशनाबाद ले गया, जहां उससे कुछ कोरे कागजों पर हस्ताक्षर कराए गए और वीडियो बनाया गया। आरोप है कि इसके बाद आरोपी ने युवती पर शादी करने का दबाव बनाया और 50 हजार रुपये की मांग भी की।

ज्वालापुर कोतवाली पुलिस ने अदालत के आदेश पर नामजद आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस अधिकारियों के अनुसार मामले के सभी पहलुओं की जांच की जा रही है। जांच के दौरान उपलब्ध साक्ष्यों, दोनों पक्षों के बयान और अन्य तथ्यों के आधार पर आगे की कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

अब 12% से ज्यादा अल्कोहल वाली दवा बिना प्रिस्क्रिप्शन नहीं मिलेगी!

संवाददाता

नई दिल्ली। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने अधिसूचना जारी कर स्पष्ट किया है कि अब 12 प्रतिशत से अधिक एथिल अल्कोहल युक्त दवाओं की बिक्री बिना डॉक्टर के पर्चे के नहीं की जा सकेगी।

भारत सरकार ने एक अहम फैसले में 12 प्रतिशत से अधिक अल्कोहल वाली दवाओं को शेड्यूल एच 1 श्रेणी में डाल दिया है। श्रेणी में रखी गई दवाओं की खरीद बिना डॉक्टरी पर्चे के नहीं की जा सकती। साथ ही इसे बेचने वाले दुकानदारों को भी बिक्री का रिकॉर्ड रखना होगा। सरकार के इस फैसले का सीधा असर कई कफ सीरप और टॉनिक पर पड़ेगा। मालूम हो कि कफ सीरप में अल्कोहल की मात्रा होती है। पहले आम तौर पर किसी दुकान पर जाकर कफ सिरप का नाम लेते ही खरीद हो जाती थी, लेकिन अब इस बदलाव के बाद डॉक्टरी पर्चे की जरूरत होगी। दरअसल अल्कोहल युक्त दवाओं का नशे के रूप में बड़े पैमाने पर इस्तेमाल होता है। अलग-अलग राज्यों से कोडीन युक्त कफ सिरप की बड़े पैमाने पर तस्करी की बातें भी सामने आ चुकी है। इसी पर नकेल के लिए सरकार ने ड्रग्स रूल्स 1945 में संशोधन करते हुए यह बदलाव किया है।

पिछले साल कफ सिरप से राजस्थान, मध्य प्रदेश में कई बच्चों की मौत के बाद बदलाव किया जा रहा था। इसके लिए अक्टूबर 2025 में ड्राफ्ट लोगों के सामने रखा गया था। लोगों से राय भी मांगी गई थी। लेकिन किसी ने कोई आपत्ति नहीं जताई, जिसके बाद सरकार ने दवा तकनीकी सलाहकार बोर्ड से बात कर इसे पक्का कानून बना दिया है। नए बदलाव के तहत अब 12 प्रतिशत से अधिक अल्कोहल वाली वो सभी ओरल दवाएं (जो मुंह से ली जाती है) जो 30 मिलीलीटर से ज्यादा के पैक या बोतल में बेची जाती हैं, उन्हें शेड्यूल एच1 के दायरे में आएंगी।

पोक्सो एक्ट में एक गिरफ्तार, विधि विवादित किशोर को लिया संरक्षण में

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। पोक्सो एक्ट मामले में फरार चल रहे एक आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। मामले में पुलिस ने मुख्य आरोपी विधि विवादित किशोर को भी संरक्षण में लिया है। जबकि अन्य आरोपियों की तलाश में छापेमारी जारी है।

जानकारी के अनुसार बीती 7 जुलाई को कोतवाली रुद्रपुर पर प्राप्त तहरीर के आधार पर एक नाबालिग बालिका के साथ गंभीर अपराध किए जाने तथा घटना में अन्य व्यक्तियों की संलिप्तता के संबंध में सूचना प्राप्त हुई। प्रकरण की गंभीरता एवं संवेदनशीलता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल पोक्सो एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर लिया साथ ही आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी।

आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीमों द्वारा अथक प्रयास, तकनीकी विश्लेषण एवं साक्ष्यों के आधार पर प्रकरण में नामजद आरोपी मनोज कुमार पुत्र नोनी राम निवासी ग्राम बड़ौरी, थाना बहेड़ी, जिला बरेली, उत्तर प्रदेश को गिरफ्तार किया गया तथा एक विधि विवादित किशोर को नियमानुसार संरक्षण में लिया गया। मामले में अन्य आरोपियों की तलाश जारी है।

चोरी की बाइक सहित तीन शातिर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। बाइक चोरी में लिप्त तीन शातिरों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से चोरी की बाइक बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती 4 जून को उत्तराखण्ड पुलिस मोबाइल एप के माध्यम से अंकुश प्रजापति निवासी जगतपुरा वार्ड नंबर-6 रुद्रपुर द्वारा ऑनलाइन ई-एफआईआर दर्ज कराई गई थी। जिसमें बताया गया कि दिनांक 2 जून 2026 की रात्रि लगभग 10.30 बजे उसने अपनी बाइक अपने घर के बाहर खड़ी की थी। अगले दिन तड़के जब उसने वाहन को देखा तो वह अपने स्थान पर मौजूद नहीं थी। घटना के संबंध में पड़ोस में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज चेक करने पर तीन अज्ञात युवक मोटरसाइकिल चोरी करते हुए दिखाई दिए। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा बीती रात एक सूचना के आधार पर क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान रात में पुलिस को परशुराम चौक से आनन्दपुर रोड की ओर सड़क किनारे बिना नम्बर प्लेट लगी एक स्प्लेंडर मोटरसाइकिल पर तीन युवक बैठे दिखाई दिए। जिस पर पुलिस ने उन्हे घेर कर दबोच लिया। जांच के दौरान उक्त मोटरसाइकिल चोरी की पाई गई, जिसकी पुष्टि थाना ट्रांजिट कैम्प में दर्ज मुकदमें से हुई। पूछताछ में उन्होने अपना नाम अंश खत्री उर्फ अक्की पुत्र भानुप्रताप खत्री निवासी शिवपुरी अम्बेडकर नगर थाना कठघर जनपद मुरादाबाद उत्तर प्रदेश, हाल निवासी गौला गेट राजपुर हल्द्वानी जनपद नैनीताल, रजत पुत्र पप्पू सिंह निवासी कुमाऊं कॉलोनी दमुवाढूंगा थाना काठगोदाम जनपद नैनीताल, हाल निवासी किरायेदार बद्रीपुरा आनन्दबाग थाना कोतवाली हल्द्वानी जनपद नैनीताल, कमल मौर्य पुत्र मोहन लाल मौर्य निवासी ग्राम बल्ली पोस्ट बल्ली तहसील मीरगंज थाना शीशगढ़ जनपद बरेली उत्तर प्रदेश, हाल निवासी छड़ैल चौराहा थाना मुखानी जनपद नैनीताल बताया। जिस पर पुलिस ने उन्हे गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हे जेल भेज दिया गया है।

तीन लाख की स्मैक के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने तीन लाख रूपये की स्मैक के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार अपर पुलिस अधीक्षक एवं क्षेत्राधिकारी नरेंद्रनगर के पर्यवेक्षण तथा प्रभारी निरीक्षक कोतवाली कीर्तिनगर के नेतृत्व में कीर्तिनगर पुलिस ने नशा तस्करों के विरुद्ध बड़ी कार्रवाई करते हुए दो स्मैक तस्करों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से कुल 8.95 ग्राम अवैध स्मैक (अनुमानित कीमत लगभग 3 लाख) बरामद की है। कोतवाली कीर्तिनगर पुलिस द्वारा मलेथा बैरियर क्षेत्र में संदिग्ध व्यक्तियों एवं वाहनों की सघन चेकिंग की जा रही थी। चेकिंग के दौरान पुलिस टीम को दो संदिग्ध युवक दिखाई दिए। पुलिस टीम द्वारा दोनों को रोककर नियमानुसार तलाशी ली गई, जिसमें उनके कब्जे से कुल 8.95 ग्राम अवैध स्मैक बरामद हुई। पूछताछ के दौरान दोनों बरामद स्मैक के संबंध में कोई वैध दस्तावेज अथवा संतोषजनक स्पष्टीकरण प्रस्तुत नहीं कर सके। जिस पर पुलिस ने बरामद मादक पदार्थ को कब्जे में लेते हुए दोनों को मौके से गिरफ्तार कर लिया। प्रारंभिक पूछताछ में यह तथ्य सामने आया है कि दोनों पहाड़ी क्षेत्रों में स्मैक की आपूर्ति कर युवाओं को नशे की गिरफ्त में धकेलने का प्रयास कर रहे थे। पुलिस द्वारा अब इस पूरे नशा तस्करी नेटवर्क, सप्लाई चेन एवं इसमें संलिप्त अन्य व्यक्तियों के संबंध में गहन पूछताछ एवं जांच की जा रही है, ताकि इस अवैध कारोबार में शामिल प्रत्येक व्यक्ति के विरुद्ध प्रभावी वैधानिक कार्रवाई सुनिश्चित की जा सके। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम अंकित डोभाल पुत्र राजेन्द्र प्रसाद निवासी कीर्तिनगर व रूद्र राणा पुत्र गम्भीर सिंह राणा निवासी सेमरपुर रतुडी रूद्रप्रयाग हाल निवासी श्रीनगर गढवाल बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

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

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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