बृहस्पतिवार

34 साल से देहरादून का विश्वास

16 जुलाई 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 173
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

सिल्कयारा सुरंग में मलबा गिरने से मजदूर की मौत!

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी/देहरादून। उत्तरकाशी जिले से एक बेहद दुखद खबर सामने आ रही है। यहाँ के प्रसिद्ध सिल्कयारा सुरंग में अचानक एक कंक्रीट का हिस्सा गिर गया। जिसके चलते एक मजदूर की मौत हो गई है। यह हादसा उस समय हुआ जब सुरंग के अंदर निर्माण और रखरखाव से जुड़ा काम चल रहा था।

प्राप्त जानकारी के अनुसार काम के दौरान अचानक एक कंक्रीट का हिस्सा मजदूर के गर्दन पर गिर गया और मजदूर की मौके पर ही मौत हो गई। मजदूर झारखंड का रहने वाला 21 वर्षीय युवक था। बताया जा रहा है कि सुरंग में काम करने वाली कंपनी ने मजदूर के परिजनों को जानकारी दे दी है और उन्हें उत्तरकाशी भी बुला लिया गया है। वहीं उपजिलाधिकारी बड़कोट बृजेश तिवारी ने इस हादसे में जांच के आदेश दे दिए हैं।

विदित हो कि यह वही सिल्कयारा सुरंग है जो पिछले साल उस समय देश-दुनिया की सुर्खियों में आई थी, जब यहाँ एक बड़ा हादसा हुआ था और 41 मजदूर कई दिनों तक सुरंग के अंदर फंस गए थे। उस समय एक बेहद जटिल और बड़े पैमाने पर चले रेस्क्यू ऑपरेशन के बाद सभी मजदूरों को सुरक्षित बाहर निकाला गया था। इस नए हादसे के बाद एक बार फिर सुरंग निर्माण के दौरान बरती जाने वाली सुरक्षा व्यवस्था और श्रमिकों की सेफ्टी को लेकर सवाल उठने लगे हैं। स्थानीय प्रशासन

File Photo

और संबंधित निर्माण कंपनी इस घटना के कारणों की जांच में जुट गई है कि आखिर सुरक्षा उपायों के बावजूद यह मलबा कैसे गिरा।

15 लाख की ठगी

असली आईएएस का बेटा, नकली आईपीएस!

संवाददाता

देहरादून। फर्जी आईपीएस अधिकारी बनकर लोगों से लाखों रूपये की ठगी करने वाले को पुलिस ने गिरफ्तार कर उसके कब्जे से पांच फर्जी आई कार्ड, विजिटिंग कार्ड, आर्मी-पैरामिलिट्री की वर्दी व एक वायरलेस सेट बरामद किया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

आज यहां पुलिस अधीक्षक नगर प्रमोद कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि डाकरा बाजार निवासी अंशुल उपाध्याय ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि यशोवर्धन नाम के व्यक्ति द्वारा अपने आपको वरिष्ठ अधिकारी बताकर उन्हें होटल जिंजर निकट साई मन्दिर में मिलने के लिए बुलाया तथा उनकी दिवंगत माता की

स्मृति में उनके नाम पर एक कम्पनी का पंजीकरण जल्द करने के एवज में उससे 15 लाख रूपये धोखाधडी से ले लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। वहीं 15 जुलाई को डॉ. अनुषा निवासी सोशल स्टेज हॉस्टल कैनाल रोड ने राजपुर थाने में तहरीर दी कि यशोवर्धन नाम के व्यक्ति द्वारा खुद को आईपीएस अधिकारी बताते हुए उन्हें फर्जी विजिटिंग कार्ड व आईडी दिखायी गयी तथा प्रभाव में लेकर रक्षा मंत्रालय में डाटा साइंस कंसलटेंट के पद पर नौकरी दिलाने के एवंज में धोखाधडी कर 4 लाख 60 हजार रूपये हडप लिये। आरोपी द्वारा स्वयं को फर्जी अधिकारी बताकर लोगों के साथ की जा रही धोखाधडी की घटना की गम्भीरता के दृष्टिगत एसएसपी प्रमेन्द्र डोबाल द्वारा आरोपी की गिरफ्तारी हेतु निर्देश दिये गये तथा राजपुर थाना पुलिस की एक टीम गठित की गयी।

गठित टीम के द्वारा मुकदमों में त्वरित साक्ष्य संकलन की कार्यवाही करते हुए दोनों घटनास्थालों का निरीक्षण कर आज पुलिस टीम ने घटना में शामिल यशोवधन को सीएसआई तिराहा के पास से गिरफ्तार कर लिया।

पूछताछ में उसने बताया कि उसके पिता वरिष्ठ सेवानिवृत्त अधिकारी है तथा बचपन से उसका सपना अधिकारी बनने का था। बचपन से पिता के साथ रहने के दौरान उसने वरिष्ठ अधिकारियों को मिलने वाली पावर व सुविधा देखी थी। उसके मन में बचपन से ही वरिष्ठ अधिकारी बनने का सपना था। उसने कई सालों तक यूपीएससी परीक्षा की तैयारी की किन्तु उक्त परीक्षा में वह सफल नहीं हो पाया। असफलता हाथ लगने पर उसने खुद को फर्जी आईपीएस व अन्य एजेंनसियों का वरिष्ठ अधिकारी बताकर लोगों पर अपना रौब झाडने लगा। उसके बात करने के तरीके तथा उसकी यूनिफॉर्म व फर्जी आईडी देखकर लोग उसपर आसानी से भरोसा कर लेते थी इसी का फायदा उठाकर वह सालों से कई लोगों के साथ धोखाधडी कर चुका है। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

दून वैली मेल

संपादकीय

हरेला: संकल्प और छलावा

उत्तराखंड में हरेला केवल एक त्योहार नहीं है, बल्कि प्रकृति के प्रति आस्था, पर्यावरण संरक्षण और लोकसंस्कृति का जीवंत दर्शन है। यह वह पर्व है, जो हमें बताता है कि धरती मां है, पेड़ जीवन हैं और हरियाली ही समृ(की असली पहचान है। लेकिन विडंबना देखिए, जिस देवभूमि में हरेला के दिन हर घर में हरियाली का आशीर्वाद बांटा जाता है, उसी देवभूमि में हजारों पेड़ों पर विकास के नाम पर आरी भी चल रही है। यही सबसे बड़ा विरोधाभास है। एक ओर सरकारें हरेला महोत्सव मनाने की तैयारियों में जुटी हैं, लाखों पौधे लगाने के लक्ष्य घोषित किए जा रहे हैं एक पेड़ मां के नाम का संदेश दिया जा रहा है, तो दूसरी ओर ऋषिकेश-देहरादून जैसे महत्वपूर्ण मार्गों पर वर्षों पुराने वृक्ष धराशायी हो रहे हैं। सवाल यह है कि क्या हरियाली केवल भाषणों और फोटो तक सीमित रह गई है? हरेला का संदेश कभी केवल पौधे लगाने का नहीं था। पहाड़ के बुजुर्गों ने हमेशा कहा कि पेड़ लगाओ ही नहीं, उसे पुत्र की तरह पालो। लेकिन आज वृक्षारोपण एक सरकारी कार्यक्रम बनकर रह गया है। पौधे लगते हैं, तस्वीरें खिंचती हैं, आंकड़े जारी होते हैं और कुछ महीनों बाद अधिकांश पौधे सूख जाते हैं। फिर अगले वर्ष नया लक्ष्य तय हो जाता है। पर्यावरण संरक्षण यदि केवल आंकड़ों का खेल बन जाए तो प्रकृति का संतुलन कैसे बचेगा? उत्तराखंड की संस्कृति ने सदियों पहले पर्यावरण संरक्षण का ऐसा माडल विकसित किया था, जिसे आज पूरी दुनिया अपनाने की बात कर रही है। यहां जंगलों को देववन कहा गया, नदियों को मां का दर्जा मिला और पहाड़ों को देवभूमि माना गया। यही कारण था कि लोग कानून के डर से नहीं, बल्कि आस्था के कारण पेड़ों की रक्षा करते थे। आज वही आस्था सरकारी फाइलों और परियोजनाओं के बीच दम तोड़ती नजर आती है। विकास आवश्यक है। सड़कें भी चाहिए, अस्पताल भी चाहिए, पर्यटन भी बढ़ना चाहिए और आधुनिक सुविधाएं भी। लेकिन विकास का अर्थ यह नहीं हो सकता कि प्रकृति हर बार सबसे बड़ी कीमत चुकाए। दुनिया के अनेक देशों ने साबित किया है कि आधुनिक तकनीक के माध्यम से सड़कें भी बन सकती हैं और जंगल भी बच सकते हैं। उत्तराखंड जैसे संवेदनशील हिमालयी राज्य में तो यह और अधि क आवश्यक है। इस बार हरेला से पहले युवाओं द्वारा मनाया गया ब्लैक हरेला केवल विरोध नहीं, बल्कि व्यवस्था को आईना दिखाने का प्रयास है। उनका संदेश स्पष्ट हैकृयदि एक ओर हजारों पेड़ काटे जाएंगे और दूसरी ओर कुछ पौधे लगाकर हरियाली का उत्सव मनाया जाएगा, तो यह पर्यावरण संरक्षण नहीं, बल्कि आत्मसंतोष का आयोजन होगा। आज सबसे बड़ी जरूरत प्रतिपूरक वृक्षारोपण के आंकड़े गिनने की नहीं, बल्कि यह सुनिश्चित करने की है कि जो पेड़ आज खड़े हैं, वह बिना ठोस और अपरिहार्य कारण के न कटें। क्योंकि एक परिपक्व वृक्ष केवल आक्सीजन नहीं देता, वह वर्षा चक्र को प्रभावित करता है, मिट्टी को बचाता है, भूजल बढ़ाता है, पक्षियों का घर बनता है और स्थानीय जलवायु को संतुलित रखता है। उसकी भरपाई वर्षों तक संभव नहीं होती। हरेला हमें केवल हरियाली का उत्सव मनाना नहीं सिखाता, बल्कि प्रकृति के साथ जीना सिखाता है। यह पर्व बताता है कि धरती से जितना लो, उससे अधिक लौटाने का प्रयास करो। दुर्भाग्य यह है कि आधुनिक समाज लेने में तो आगे है, लौटाने में पीछे। आज उत्तराखंड के सामने सबसे बड़ा प्रश्न यह नहीं है कि इस हरेला पर कितने पौधे लगाए जाएंगे। असली प्रश्न यह है कि अगले हरेला तक कितने पेड़ बचाए जाएंगे। यदि इस प्रश्न का ईमानदार उत्तर हमारे पास नहीं है, तो हरियाली के सारे दावे खोखले लगेंगे। हरेला का वास्तविक सम्मान तभी होगा, जब सरकार की नीतियों, समाज की सोच और विकास की योजनाओं में प्रकृति सबसे ऊपर होगी। अन्यथा हरेला केवल कैलेंडर का एक पर्व रह जाएगा और हरियाली धीरे-धीरे इतिहास की किताबों का विषय बन जाएगी।

पौधारोपण कर दिया पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश

देहरादून (सं)। सेवक आश्रम रोड स्थित आनंद डेल पब्लिक स्कूल में उत्तराखंड के लोकपर्व हरेला को उत्साह, उल्लास एवं पर्यावरण संरक्षण के संकल्प के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर में पौधारोपण कर प्रकृति संरक्षण का संदेश दिया गया तथा विद्यार्थियों को पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारियों से अवगत कराया गया तथा स्कूल के बच्चों को पौधे भी वितरित किए गए

इस अवसर पर वरिष्ठ समाजसेवी एवं जनप्रतिनिधि अर्चित डावर ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए हरेला पर्व के सांस्कृतिक, सामाजिक एवं पर्यावरणीय महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है कि वह प्रकृति के संरक्षण को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाए तथा पौधारोपण के साथ-साथ उनकी नियमित देखभाल का भी संकल्प ले।

कार्यक्रम में वरिष्ठ समाजसेवी पी एस कोचर जी समाजसेवी एवं अधिवक्ता बलदेव पराशर, भाजपा युवा मोर्चा के पूर्व उपाध्यक्ष अर्चित डावर, विद्यालय के प्रध ानाचार्य जीएस आनंद, विवेक भंडारी, मनोज धवन, सुरेंद्र घई सहित अन्य गणमान्य नागरिक, शिक्षकगण एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे। कार्यक्रम का समापन पर्यावरण संरक्षण के सामूहिक संकल्प के साथ हुआ।

सोनम के आंदोलन पर राहुल 'खामोश'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। राजनीति में समय का बड़ा महत्व होता है। कब बोलना है, किस मुद्दे पर बोलना है और किस मुद्दे पर चुप रहना है यही किसी नेता की प्राथमिकताओं को तय करता है। इन दिनों कांग्रेस नेता और लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी देशभर में छात्रों की गूंज अभियान के जरिए छात्रों से संवाद कर रहे हैं। वह शिक्षा व्यवस्था, बेरोजगारी, पेपर लीक और युवाओं के भविष्य पर सरकार को कठघरे में खड़ा कर रहे हैं। तस्वीरें आ रही हैं, वीडियो वायरल हो रहे हैं और संदेश दिया जा रहा है कि कांग्रेस छात्रों की आवाज़ बनना चाहती है। लेकिन इसी दौरान देश के चर्चित शिक्षाविद सोनम वांगचुक छात्रों और व्यापक जनहित से जुड़े मुद्दों को लेकर भूख हड़ताल पर बैठे हैं। शिक्षा सुधार और युवाओं के भविष्य पर वर्षों से काम करने वाला एक व्यक्ति सड़क पर बैठा है, लेकिन राहुल गांधी की ओर से अब तक कोई स्पष्ट प्रतिक्रिया सामने नहीं आई। यही चुप्पी अब सबसे बड़ा सवाल बन गई है।

राजनीति का सबसे बड़ा विरोधाभास यही है कि मंच पर छात्र याद आते हैं, लेकिन सड़क पर बैठा शिक्षाविद नहीं। यदि छात्रों की बात करनी है तो क्या केवल राजनीतिक मंचों पर करनी है? क्या छात्र केवल तब महत्वपूर्ण हैं जब उनके बीच कैमरे लगे हों? क्या शिक्षा सुधार केवल चुनावी भाषणों का विषय है? और यदि नहीं, तो फिर सोनम वांगचुक के आंदोलन पर यह असहज मौन क्यों? राहुल गांधी अक्सर कहते हैं कि वह नफरत के खिलाफ मोहब्बत की राजनीति कर रहे हैं और जनता की आवाज सुन रहे हैं। लेकिन लोकतंत्र में

●युवाओं की बात करने वाले राहुल गांधी, वांगचुक पर हैं चुप
●सोनम की भूख हड़ताल पर राहुल गांधी की चुप्पी आखिर क्यों?

केवल अपनी पसंद की आवाज सुनना संवाद नहीं कहलाता। असली लोकतंत्र तो तब है जब आप उन लोगों की भी सुनें, जो सत्ता से नहीं बल्कि व्यवस्था से सवाल पूछ रहे हों।

सोनम वांगचुक कोई अचानक सुर्खियों में आए आंदोलनकारी नहीं हैं। वे शिक्षा के क्षेत्र में नवाचार के प्रतीक रहे हैं। उनका काम किताबों से ज्यादा प्रयोगशालाओं में दिखाई देता है। उन्होंने शिक्षा को रोजगार और जीवन से जोड़ने की बात की। ऐसे व्यक्ति की भूख हड़ताल पर यदि देश का सबसे बड़ा विपक्ष मौन रहे, तो सवाल उठना स्वाभाविक है। विडंबना देखिए, एक तरफ छात्रों की गूंज का मंच सजा है, दूसरी तरफ एक शिक्षाविद की भूख हड़ताल की गूंज सुनाई नहीं दे रही। क्या यह चयनात्मक संवेदनशीलता नहीं है? राजनीति में अक्सर कहा जाता है कि विपक्ष जनता की आवाज होता है। लेकिन यदि विपक्ष भी केवल उन्हीं मुद्दों पर बोले, जहाँ राजनीतिक लाभ की संभावना हो, तो फिर सत्ता और विपक्ष के आचरण में अंतर क्या रह जाएगा?

यह प्रश्न केवल राहुल गांधी से नहीं, पूरे विपक्ष से है। आखिर शिक्षा पर गंभीर बहस कब होगी? क्या हर मुद्दा केवल सरकार को घेरने का औजार बनकर रह जाएगा? क्या शिक्षा सुधार पर कोई राष्ट्रीय सहमति नहीं बन सकती? इतना ही नहीं, यह सवाल सत्ता पक्ष से भी उतनी ही मजबूती से पूछा जाना चाहिए। यदि कोई प्रतिष्ठित शिक्षाविद भूख हड़ताल पर बैठा है, तो सरकार की भी जिम्मेदारी है कि संवाद करे। लोकतंत्र में किसी आंदोलन को नजरअंदाज करना समाधान नहीं होता। लेकिन विपक्ष से अपेक्षा इसलिए अधिक होती है क्योंकि उसका काम ही जनता के मुद्दों को उठाना है। यदि विपक्ष भी चुप रहेगा तो फिर लोकतंत्र में आवाज़ कौन उठाएगा?

आज का छात्र बहुत समझदार है। वह केवल भाषण नहीं सुनता, बल्कि नेताओं के आचरण को भी देखता है। वह पूछ रहा है जो नेता छात्रों की चिंता की बात करते हैं, क्या वे हर छात्र और हर शिक्षाविद की चिंता भी करते हैं? या फिर चिंता भी राजनीतिक सुविधा देखकर तय होती है? राजनीति में मौन कई बार शब्दों से ज्यादा बोलता है। राहुल गांधी यदि सोनम वांगचुक के आंदोलन से असहमत हैं, तो उन्हें सार्वजनिक रूप से अपना पक्ष रखना चाहिए। यदि सहमत हैं, तो समर्थन देना चाहिए। लेकिन चुप्पी... लोकतंत्र में सबसे कमजोर जवाब मानी जाती है। दिक्कत यह है कि आज राजनीति में मुद्दे नहीं, इवेंट ज्यादा महत्वपूर्ण हो गए हैं। संवाद भी वहीं होता है जहाँ कैमरे हों। धरना भी वहीं दिखाई देता है जहाँ राजनीतिक लाभ हो। बाकी मुद्दे धीरे-धीरे समाचारों की भीड़ में खो जाते हैं।

लोकतंत्र में छात्र किसी दल की संपत्ति

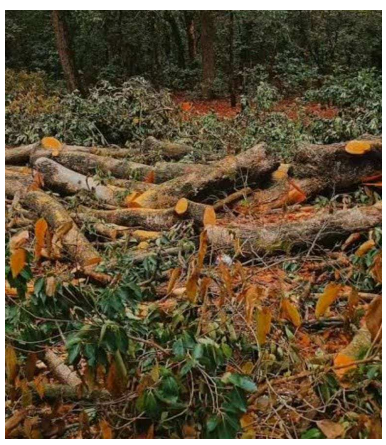
▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

'उत्सव' के बीच पेड़ों पर 'प्रहार'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। देवभूमि उत्तराखंड इन दिनों अपने सबसे बड़े लोकपर्व हरेला की तैयारी में जुटा है। सरकार हरियाली का संदेश दे रही है, लाखों पौधे लगाने के दावे किए जा रहे हैं, एक पेड़ माँ के नामष् अभियान की चर्चा हो रही है। लेकिन इसी बीच ऋषिकेश-देहरादून हाईवे पर हजारों हरे-भरे पेड़ों पर आरी चल रही है। विडंबना यह है कि जिस समय पूरे प्रदेश में पेड़ों को जीवन का प्रतीक मानकर हरेला मनाने की तैयारी हो रही है, उसी समय विकास के नाम पर वर्षों पुराने वृक्षों की कतारें धराशायी हो रही हैं। यही विरोधाभास अब सड़क पर उतर आया है। पर्यावरण प्रेमियों, युवाओं और सामाजिक संगठनों ने हरेला पर्व से ठीक पहले ब्लैक हरेला अभियान शुरू कर सरकार और व्यवस्था के सामने एक असहज सवाल खड़ा कर दिया है क्या पेड़ काटकर हरियाली का पर्व मनाया जाएगा?

उत्तराखंड की संस्कृति में हरेला केवल एक त्योहार नहीं, बल्कि प्रकृति के प्रति आस्था का पर्व है। इस दिन लोग पौधे लगाते हैं, धरती को प्रणाम करते हैं और हरियाली के संरक्षण का संकल्प लेते हैं। लेकिन ऋषिकेश-देहरादून मार्ग पर तस्वीर बिल्कुल उलट है। सड़क चौड़ीकरण के लिए बड़े पैमाने पर पेड़ों की कटाई जारी है। कई ऐसे पेड़ भी कट रहे हैं, जिन्होंने दशकों तक राहगीरों को छाया दी, पक्षियों को आश्रय दिया और इस क्षेत्र की जैव विविधता



◆विकास की बलिवेदी पर कटते पेड़ों ने खड़ा किया ब्लैक हरेला का सवाल
◆ऋषिकेश-देहरादून हाईवे पर उजड़ती हरियाली पर बढ़ रहा है जन-आक्रोश
◆एक तरफ उत्सव, दूसरी तरफ हजारों पेड़ों की बलि पर युवाओं का विरोध

को जीवित रखा। युवाओं का कहना है कि यदि विकास का मतलब केवल पेड़ों की बलि है, तो यह विकास नहीं, पर्यावरणीय घाटा है।

काली पट्टी बांधकर विरोध कर रहे युवाओं का संदेश साफ है हरेला केवल पौधे लगाने का सरकारी कार्यक्रम नहीं, बल्कि पेड़ों को बचाने का सामाजिक संकल्प होना चाहिए। उनका सवाल है कि यदि हजारों परिपक्व पेड़ काट दिए जाएंगे और बदले में कुछ छोटे पौधे लगा दिए जाएंगे, तो क्या दोनों की बराबरी की जा सकती है? एक 40-50 वर्ष पुराने पेड़ की पारिस्थितिक भूमिका को कोई पौधा वर्षों तक पूरा नहीं कर सकता। यह सच है कि सड़कें बननी चाहिए। बेहतर कनेक्टिविटी भी जरूरी है। उत्तराखंड जैसे पर्वतीय राज्य में आधारभूत ढांचे का विकास विकास यात्रा का अहम हिस्सा है। लेकिन सवाल यह है कि क्या विकास का मॉडल ऐसा नहीं हो सकता, जिसमें पेड़ों की कटाई न्यूनतम हो? क्या सड़क की डिजाइन, वैकल्पिक संरेखण या वैज्ञानिक योजना से बड़ी संख्या में पेड़ों को बचाया नहीं जा सकता?

पर्यावरणविदों का कहना है कि दुनिया के कई देशों में सड़कें जंगलों के बीच से गुजरती हैं, लेकिन पेड़ों को बचाने के लिए इंजीनियरिंग समाधान अपनाए जाते हैं। उत्तराखंड में यह सोच अभी भी सीमित दिखाई देती है। आज सरकारी समारोहों में पौधरोपण की तस्वीरें खूब दिखाई दे रही हैं। मंत्री, अधिकारी और जनप्रतिनिधि पौधे लगाकर सोशल मीडिया पर हरियाली के संदेश साझा कर रहे हैं, लेकिन जनता यह भी देख रही है कि दूसरी ओर बुलडोजर और मशीनें वर्षों पुराने पेड़ों को गिरा रही हैं। यही विरोधाभास ब्लैक हरेला आंदोलन की सबसे बड़ी ताकत बन गया है। वन विशेषज्ञ लगातार कहते रहे हैं कि पौधरोपण और वन संरक्षण दोनों अलग-अलग बातें हैं। एक ओर हजारों परिपक्व पेड़ काट देना और दूसरी ओर कुछ पौधे लगा देना

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

अनियमितता मिलने पर अल्ट्रासाउंड केंद्र का लाइसेंस निरस्त करने के निर्देश

नई टिहरी(आरएनएस)। जिले में संचालित अल्ट्रासाउंड केंद्रों की समीक्षा के दौरान अनियमितताएं मिलने पर डीएम नितिका खंडेलवाल ने घनसाली स्थित उत्तराखंड अल्ट्रासाउंड केंद्र का लाइसेंस निरस्त करने के निर्देश दिए। कम लिंगानुपात वाले विकासखंडों में विशेष निगरानी रखते हुए कन्या भ्रूण हत्या पर प्रभावी रोक लगाने और पीसीपीएनडीटी अधिनियम का कड़ाई से पालन सुनिश्चित करने को कहा। कलेक्ट्रेट सभागार में डीएम की अध्यक्षता में पीसीपीएनडीटी जिला सलाहकार समिति की बैठक हुई। बैठक में सीएमओ डॉ. श्याम विजय ने बताया कि जिले में वर्तमान में छह सरकारी और दो निजी अल्ट्रासाउंड केंद्र संचालित हैं। सभी अल्ट्रासाउंड मशीनों में सक्रिय ट्रैकर लगाए गए हैं जिनके माध्यम से नियमित निगरानी की जा रही है। बीते अप्रैल माह से जून 2026 के बीच जिले में कुल 2,177 अल्ट्रासाउंड परीक्षण किए गए। बताया स्मृति नर्सिंग होम घनसाली का लाइसेंस पहले ही निरस्त किया जा चुका है। उत्तराखंड अल्ट्रासाउंड घनसाली के दो निरीक्षणों में अनियमितताएं मिलने और संचालक रविंद्र बिष्ट के स्पष्टीकरण से संतुष्ट न होने पर डीएम ने संबंधित केंद्र का लाइसेंस निरस्त करने के निर्देश दिए। लिंगानुपात की समीक्षा के दौरान प्रतापनगर, थौलधार और भिलंगना ब्लॉक क्षेत्र में अपेक्षाकृत कम लिंगानुपात पाए जाने पर डीएम ने संबंधित चिकित्सा अधिकारियों को नियमित निरीक्षण, निगरानी और कानून का सख्ती से पालन सुनिश्चित करने को कहा।

बिना अनुमति आवासीय भवन सील करने पर रोक

चमोली(आरएनएस)। जिले में किसी भी आवासीय भवन को बिना सक्षम प्राधिकारी की पूर्व अनुमति के सील या ध्वस्त नहीं किया जाएगा। जिला स्तरीय विकास प्राधिकरण (डीएसडीए) चमोली के अध्यक्ष/जिलाधिकारी गौरव कुमार ने यह आदेश जारी किया है। आदेश में कहा गया कि वर्तमान में विकास प्राधिकरण क्षेत्र के अंतर्गत कई नियमविरुद्ध अथवा बिना पूर्व अनुमति निर्मित आवासीय भवनों को सील किए जाने की कार्रवाई की गई है। ऐसे सभी मामलों में संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि जिन 11 आवासीय भवनों को सील किया गया है उन्हें तत्काल प्रभाव से सीलमुक्त किया जाए तथा इसकी सूचना शीघ्र जिला स्तरीय विकास प्राधिकरण कार्यालय को उपलब्ध कराई जाए। जिलाधिकारी ने यह भी निर्देशित किया है कि भविष्य में किसी भी आवासीय भवन के विरुद्ध सीलिंग या ध्वस्तीकरण जैसी कार्रवाई करने से पहले सक्षम प्राधिकारी की पूर्व अनुमति लेना अनिवार्य होगा। यदि किसी भवन के विरुद्ध गंभीर नियम उल्लंघन के कारण कार्रवाई आवश्यक हो तो संबंधित अधिकारी अधिनियम के सभी वैधानिक प्रावधानों का पालन करेंगे। इसमें कारण बताओ नोटिस, निर्धारित समयावधि, सुनवाई का पर्याप्त अवसर तथा संपूर्ण अभिलेख अनुमोदन के लिए प्रस्तुत करना अनिवार्य होगा। कहा गया कि किसी भी कार्रवाई के दौरान आम लोगों को अनावश्यक परेशानी न झेलनी पड़े। पूरी प्रक्रिया न्यायसंगत तरीके से संपन्न की जाए। जिलाधिकारी ने चेतावनी दी यदि भविष्य में इन निर्देशों की अवहेलना सामने आती है तो संबंधित के विरुद्ध कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

सरकारी मदद के इंतजार के बजाय ग्रामीण खुद ही जुट गए नहर ठीक करने में

उत्तरकाशी(आरएनएस)। बारिश से सिंचाई व्यवस्था ठप हुई तो धनारी क्षेत्र के ग्रामीणों ने सरकारी मदद का इंतजार करने के बजाय अपनी मेहनत और सामूहिक प्रयास से समाधान निकाल लिया। डुंडा ब्लॉक के धनारी क्षेत्र में धनपति नदी पर नहर का हेड बहने के बाद ग्रामीणों ने लकड़ी, टिन और स्थानीय संसाधनों की मदद से अस्थायी हेड तैयार कर नहर में दोबारा पानी पहुंचा दिया।गत शुक्रवार को हुई बारिश के कारण धनपति नदी में तेज बहाव आया जिससे नहर का हेड क्षतिग्रस्त होकर बह गया। इसका सीधा असर रोपाई के सीजन में जुटे किसानों पर पड़ा। खेतों तक पानी पहुंचना बंद होने से फसल प्रभावित होने का खतरा बढ़ गया था। ऐसे में ग्रामीणों ने खुद ही जिम्मेदारी संभालते हुए नदी में उतरकर अस्थायी व्यवस्था तैयार की।ग्रामीण अजय राम उनियाल, गोविंद सिंह, अनिल सेमवाल और वीरेंद्र सिंह ने बताया कि लंबे समय से नहर की स्थायी व्यवस्था नहीं हो पाई है। पाइपों के सहारे किसी तरह खेतों तक पानी पहुंचाया जा रहा था लेकिन बारिश में वह भी बह गया। रोपाई के महत्वपूर्ण समय में पानी की कमी किसानों के लिए बड़ी समस्या बन सकती थी। इसलिए सभी ग्रामीण एकजुट हुए और सीमित संसाधनों से समाधान तैयार किया।ग्रामीणों का कहना है कि यह व्यवस्था मजबूरी में करनी पड़ी है। वे लंबे समय से स्थायी नहर निर्माण की मांग कर रहे हैं ताकि हर बारिश में ऐसी स्थिति का सामना न करना पड़े। सिंचाई विभाग के अधिशासी अभियंता सचिन सिंघल ने बताया कि धनारी क्षेत्र की सिंचाई व्यवस्था को स्थायी रूप से मजबूत करने के लिए नाबार्ड से बजट स्वीकृत हो चुका है। टेंडर प्रक्रिया पूरी हो गई है और जल्द ही निर्माण कार्य शुरू किया जाएगा।

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

टिहरी में शुरू हुआ साप्ताहिक विशेषज्ञ चिकित्सा शिविर

ऋषिकेश(आरएनएस)। हिमालयन हॉस्पिटल और टीएचडीसी के संयुक्त तत्वावधान में साप्ताहिक चिकित्सा शिविर का शुभारंभ किया गया। जिसमें टिहरी एवं आसपास के क्षेत्रों के नागरिकों, टीएचडीसी कर्मचारियों तथा उनके आश्रितों को स्थानीय स्तर पर ही विशेषज्ञ चिकित्सकों की नियमित सेवाएं उपलब्ध करायी जा रही है। टिहरी जिले के भागीरथीपुरम स्थित टीएचडीसीआईएल चिकित्सालय में साप्ताहिक विशेषज्ञ चिकित्सा शिविर का शुभारंभ एसआरएचयू जौलीग्रांट के अध्यक्ष डॉ. विजय धस्माना और टीएचडीसी के अधिशासी निदेशक शरद ने किया। डॉ. विजय धस्माना ने कहा कि हमारा उद्देश्य गुणवत्तापूर्ण एवं विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवाओं को समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाना है। हिमालयन हॉस्पिटल के विशेषज्ञ चिकित्सक अब प्रत्येक सप्ताह टिहरी पहुंचकर मरीजों को परामर्श एवं उपचार प्रदान करेंगे, जिससे क्षेत्र के लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं अपने निकट ही उपलब्ध होंगी। उन्होंने टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड के साथ इस सहयोग को जनस्वास्थ्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण एवं दीर्घकालिक पहल बताया।

टीएचडीसी के अधिशासी निदेशक परियोजनाएं कुमार शरद ने कहा कि यह पहल कर्मचारियों, उनके आश्रितों एवं स्थानीय नागरिकों को गुणवत्तापूर्ण विशेषज्ञ चिकित्सा सेवाएं उपलब्ध कराने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि यह कार्यक्रम क्षेत्र की स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक सुदृढ़ बनाएगा। मुख्य महाप्रबंधक टिहरी कॉम्प्लेक्स आरआर सेमवाल ने कहा कि टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड विद्युत उत्पादन के साथ-साथ सामाजिक उत्तरदायित्व एवं जनकल्याण के कार्यों के प्रति भी समान रूप से प्रतिबद्ध है। मौके पर टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड के प्रबंध निदेशक सिपन कुमार गर्ग, पूजा गर्ग, मुख्य महाप्रबंधक मानव संसाधन एवं प्रशासन डॉ. एएन त्रिपाठी, डॉ. हेमचंद्र पांडेय आदि उपस्थित रहे।

अब प्रत्येक बुधवार टीएचडीसीआईएल चिकित्सालय भागीरथीपुरम में हिमालयन हॉस्पिटल जौलीग्रांट के विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा सेवाएं प्रदान की जाएंगी। शिविर में मेडिसिन, स्त्री एवं प्रसूति रोग, बाल रोग तथा ईएनटी विभागों के विशेषज्ञ मरीजों का परीक्षण, परामर्श एवं उपचार करेंगे। मेडिसिन, स्त्री एवं प्रसूति रोग तथा बाल रोग विशेषज्ञ प्रत्येक बुधवार उपलब्ध रहेंगे, जबकि ईएनटी विशेषज्ञ प्रत्येक माह के प्रथम एवं तृतीय बुधवार को अपनी सेवाएं देंगे।

अंग्रेजी शिक्षक की तैनाती के लिए अभिभावकों का प्रदर्शन

कोटद्वार(आरएनएस)। यमकेश्वर ब्लॉक के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय सीला में पिछले दो वर्षों से अंग्रेजी विषय की एलटी अध्यापिका के अवकाश पर होने से विद्यार्थियों की पढ़ाई प्रभावित हो रही है। शिक्षक की तैनाती की मांग को लेकर अभिभावकों ने प्रदर्शन किया और जल्द तैनाती नहीं होने पर आंदोलन की चेतावनी दी।अभिभावकों ने कांग्रेस के पूर्व जिलाध्यक्ष विनोद डबराल के नेतृत्व में विद्यालय परिसर में प्रदर्शन किया। अभिभावकों ने खंड शिक्षा अधिकारी (बीईओ) के माध्यम से मुख्य शिक्षा अधिकारी (सीईओ) पौड़ी को ज्ञापन भेजकर विद्यालय में जल्द अंग्रेजी विषय के शिक्षक की नियुक्ति की मांग की। उन्होंने कहा कि विद्यालय में वर्तमान में 29 छात्र-छात्राएं अध्ययनरत हैं लेकिन अंग्रेजी शिक्षक के अभाव में उनकी पढ़ाई बुरी तरह प्रभावित हो रही है। इससे बच्चों का शैक्षिक भविष्य दांव पर लग गया है।अभिभावकों ने चेतावनी दी कि यदि जल्द शिक्षक की तैनाती नहीं की तो छात्र हित में आंदोलन तेज किया जाएगा, जिसकी पूरी जिम्मेदारी शिक्षा विभाग की होगी। प्रदर्शन में जिला पंचायत सदस्य कविता डबराल, सीमा देवी, प्रज्ञा, हेमा देवी, बसंती देवी, सूमा देवी, संगीता देवी, सुमन देवी, नवीन सिंह सहित कई अभिभावक शामिल रहे।

गंगोत्री हाईवे : बीआरओ ने गड्ढों में भर दिया मिट्टी

उत्तरकाशी(आरएनएस)। गंगोत्री हाईवे पर ज्ञानसू में बने गड्ढों को बीआरओ ने भर दिया है। हालांकि यह मरम्मत फिलहाल मिट्टी और पत्थर डालकर की गई है जिससे बरसात में इनके दोबारा बहने की आशंका बनी है। सड़क की बदहाल स्थिति को लेकर प्रकाशित खबर के बाद बीआरओ ने अगले ही दिन कार्रवाई की।जिला मुख्यालय से सटे ज्ञानसू कस्बे में हाईवे की खराब हालत लंबे समय से वाहन चालकों और स्थानीय लोगों के लिए परेशानी का कारण बनी थी। बारिश के दौरान सड़क पर बने गड्ढों में पानी भरने से उनकी गहराई का अंदाजा नहीं लग पाता था जिससे दुर्घटनाओं का खतरा बना है। करीब एक वर्ष पहले जून में 90 लाख की लागत से ज्ञानसू से तेखला तक कराया गया डामर कुछ ही महीनों में उखड़ने लगा था। इसके बाद सड़क पर जगह-जगह बड़े-बड़े गड्ढे बन गए थे।स्थानीय लोगों ने निर्माण कार्य की गुणवत्ता पर सवाल उठाते हुए स्थायी मरम्मत की मांग की थी। लोगों का कहना है कि पिछले वर्ष बरसात के बाद भी बीआरओ ने गड्ढों में मिट्टी भरकर अस्थायी व्यवस्था की थी लेकिन बारिश में वह सामग्री बह गई और सड़क की हालत फिर खराब हो गई। इस बार भी गड्ढों को मिट्टी और पत्थर से भरने के बाद स्थायी समाधान की जरूरत है।

वन विभाग के खिलाफ नारेबाजी कर जताया आक्रोश

कोटद्वार(आरएनएस)। जंगली जानवरों की बढ़ती दहशत से परेशान नैनीडांडा क्षेत्र के जनप्रतिनिधियों और ग्रामीणों ने धुमाकोट रेंज कार्यालय में वन विभाग के खिलाफ रैली निकालकर प्रदर्शन किया। प्रधान संगठन नैनीडांडा के अध्यक्ष मनोज मधवाल के नेतृत्व में आयोजित प्रदर्शन के दौरान लोगों ने वन विभाग के खिलाफ नारेबाजी करते हुए क्षेत्र में वन्यजीवों के बढ़ते हमलों पर नाराजगी जताई।प्रदर्शन के बाद प्रदर्शनकारी तहसील पहुंचे जहां उन्होंने तहसीलदार के माध्यम से मुख्यमंत्री को 12 सूत्री मांगों को लेकर ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में क्षेत्रीय जनता को जंगली जानवरों के दहशत से राहत दिलाने, प्रभावित परिवारों को शीघ्र मुआवजा देने, वन्यजीवों की रोकथाम के लिए प्रभावी सुरक्षा उपाय करने, संवेदनशील क्षेत्रों में नियमित गश्त बढ़ाने सहित कई मांगें शामिल हैं।प्रधान संगठन नैनीडांडा के अध्यक्ष मनोज मधवाल ने कहा कि लंबे समय से क्षेत्र के लोग जंगली जानवरों के हमलों से भय के साये में जी रहे हैं लेकिन वन विभाग और सरकार की ओर से कोई ठोस कार्रवाई नहीं की जा रही है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि जल्द ही मांगों पर सकारात्मक निर्णय नहीं लिया गया तो प्रधान संगठन क्षेत्रीय जनता के साथ मिलकर उग्र आंदोलन शुरू करेगा।

बारिश और भूधंसाव से टूटे रास्ते, समय पर मरम्मत बड़ी चुनौती

चमोली(आरएनएस)। मां नंदा देवी की बड़ीजात की तैयारियों के बीच लगातार हो रही बारिश बड़ी चुनौती बनकर सामने आ रही है। यात्रा मार्गों की मरम्मत और यात्रा पड़ावों पर चल रहे विकास कार्य बारिश के कारण प्रभावित हो रहे हैं। कई स्थानों पर पैदल मार्ग अभी तक बदहाल हैं।

जहां मरम्मत कार्य शुरू हुआ था वहां भूधंसाव होने से हालात चिंताजनक बने हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि यदि समय रहते रास्ते दुरुस्त नहीं किए गए तो श्रद्धालुओं और मां नंदा की डोली को टूटे और जोखिम भरे रास्तों से होकर गुजरना पड़ेगा।इस वर्ष मां नंदा देवी की बड़ीजात 5 से 30 सितंबर तक होगी। यात्रा ककेलिए कुरुड़ से लेकर बधाण क्षेत्र में तैयारियां तेज हैं। जिला पंचायत, लोक निर्माण विभाग, वन विभाग और जिला प्रशासन की ओर से यात्रा पड़ावों पर वाहन पार्किंग, शौचालय, पथ प्रकाश, पेयजल व्यवस्था और पैदल मार्गों के निर्माण व सुधारीकरण का कार्य कराया जा रहा है लेकिन रुक-रुक कर हो रही बारिश से कार्य प्रभावित हो रहे हैं।

नंदानगर विकासखंड के तेलाण से बंगाली-सुपताल पैदल मार्ग के करीब पांच किमी हिस्से में लोनिवि कर्णप्रयाग की ओर से सुधारीकरण कार्य कराया जा रहा है। हालिया बारिश के बाद इस मार्ग के कई हिस्से भूधंसाव की चपेट में आ गए हैं जिससे निर्माण कार्य भी प्रभावित हुआ है। बंगाली की प्रधान दीपा देवी ने बताया कि मार्ग की स्थिति से विभागीय अधिकारियों को अवगत करा दिया गया है। लगातार बारिश के कारण कार्य में बाधा आ रही है और समय पर मरम्मत पूरी होना चुनौती बन गया है। इधर जिला पर्यटन विकास अधिकारी अरविंद गौड़ ने बताया कि बड़ीजात के प्रमुख पड़ाव रामणी, नंदानगर, आला और कनोल में वाहन पार्किंग का निर्माण कराया जा रहा है। वहीं रामणी, चरबंग, सुतोल, नंदानगर और भेंटी में पेयजल योजनाओं पर भी कार्य जारी है। उन्होंने भरोसा दिलाया कि पैदल मार्गों पर जहां-जहां भूधंसाव हुआ है वहां यात्रा शुरू होने से पहले आवश्यक मरम्मत कर मार्ग सुरक्षित बनाया जाएगा।

कुछ कपड़े समय के साथ क्यों हो जाते हैं मुलायम ?

कई लोग यह मानते हैं कि कपड़े समय के साथ नरम हो जाते हैं। इसका कारण यह है कि जब हम कपड़ों को बार-बार धोते हैं तो उनमें मौजूद धागे ढीले हो जाते हैं और इससे कपड़े मुलायम महसूस होते हैं। हालांकि, क्या सच में ऐसा ही होता है या नहीं? आइए इस बारे में विस्तार से जानते हैं और समझते हैं कि क्या सच में कपड़े समय के साथ नरम हो जाते हैं या नहीं।

कपड़ों की नरमी का एक प्रमुख कारण है उन्हें धोने का तरीका। अगर आप कपड़ों को गर्म पानी में धोते हैं तो इससे उनके धागे ढीले हो जाते हैं और कपड़े मुलायम महसूस होते हैं। इसके अलावा, साबुन भी इस प्रक्रिया में अहम भूमिका निभाते हैं। अगर साबुन बहुत कठोर हो तो वह कपड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है और उनकी चमक भी कम कर सकता है। इसलिए, सही साबुन का चयन करना जरूरी है।

सुखाने का तरीका भी कपड़ों की नरमी पर असर डालता है। जब कपड़े मशीन में सूखते हैं तो उनके धागे की संरचना बदल जाती है और इससे वे मुलायम महसूस होते हैं। हालांकि, अगर आप मशीन का अधिक उपयोग करते हैं तो इससे कपड़ों की गुणवत्ता खराब हो सकती है और वे जल्दी फट सकते हैं। इसलिए, मशीन का उपयोग करते समय सावधानी बरतें और जरूरत पड़ने पर ही इसका इस्तेमाल करें।

कपड़े के धागे की गुणवत्ता भी उनकी नरमाहट पर असर डालती है। अच्छी गुणवत्ता वाले धागे, जैसे सूती या लिनन अधिक समय तक मुलायम रहते हैं, जबकि निम्न गुणवत्ता वाले धागे जल्दी ढीले हो जाते हैं। इसलिए, जब भी आप नए कपड़े खरीदें तो उनके धागे की गुणवत्ता पर ध्यान दें, ताकि वे लंबे समय तक मुलायम बने रहें। इसके अलावा अच्छे धागे वाले कपड़े पहनने और धोने पर भी अपनी नरमाहट बनाए रखते हैं।

कपड़ों का सही उपयोग और देखभाल करना भी अहम है, ताकि वे लंबे समय तक मुलायम बने रहें। अगर आप कपड़ों को सही तरीके से नहीं रखते या नहीं धोते तो इससे उनकी नरमाहट कम हो सकती है। उदाहरण के लिए, अगर आप हर बार धोने पर कपड़ों को मोड़कर रखते हैं तो इससे उनके धागे की संरचना खराब हो सकती है और वे कठोर महसूस होंगे। इसलिए, हमेशा कपड़ों को सही तरीके से सुखाएं और स्टोर करें।

मौसम भी कपड़ों की नरमाहट पर असर डाल सकता है। गर्मियों में अधिक पसीना आने के कारण कपड़े अधिक गंदे हो जाते हैं, जिन्हें बार-बार धोना पड़ता है, जिससे धागे ढीले हो जाते हैं। वहीं, सर्दियों में कम पसीना आता है, इसलिए कपड़े कम धोने पड़ते हैं। इससे उनकी मुलायम बनावट भी बिगड़ सकती है। इस प्रकार यह कहना गलत होगा कि कपड़े समय के साथ अपने आप नरम हो जाते हैं।

घर की खिड़कियों पर लगाएं ये पौधे, बढ़ जाएगी सुंदरता

घर की खिड़कियां न केवल प्राकृतिक रोशनी को अंदर लाती हैं, बल्कि आपके घर के माहौल को भी बेहतर बनाती हैं। सही पौधों का चयन करके आप अपने घर को ताजगी और हरियाली से भरपूर बना सकते हैं। इन पौधों से न केवल आपके घर का लुक अच्छा लगेगा, बल्कि वे हवा को भी साफ करेंगे और आपको मानसिक शांति प्रदान करेंगे। आइए जानते हैं कि घर की खिड़कियों पर कौन-से 5 पौधे लगाने चाहिए।

एलोवेरा एक ऐसा पौधा है, जो कम देखभाल मांगता है और इसे ज्यादा पानी की जरूरत नहीं होती। इसे आप अपनी रसोई की खिड़की पर रख सकते हैं। यह न केवल आपके घर की सुंदरता बढ़ाता है, बल्कि इसके जेल का उपयोग त्वचा संबंधी समस्याओं के इलाज में भी किया जा सकता है। इसके अलावा एलोवेरा की ताजगी भरी खुशबू आपकी रसोई को एक नया रूप देगी। इसका जेल खान-पान में भी काम आता है।

नागफनी पौधा एक ऐसा अनोखा पौधा है, जो ऑक्सीजन का उत्पादन करता है और रात के समय कार्बन डाइऑक्साइड अवशोषित कर लेता है, जिससे आपकी नींद बेहतर होती है। इसे आप अपने बेडरूम की खिड़की पर रख सकते हैं। यह पौधा न केवल देखने में अच्छा लगता है, बल्कि यह हवा से हानिकारक तत्वों को भी दूर करता है। इसके अलावा नागफनी पौधा आपके कमरे को ताजगी भरी खुशबू भी देता है।

स्पाइडर पौधा एक खास प्रकार का पौधा है, जो प्रदूषक तत्वों को अवशोषित करके हवा को साफ करता है। इसे आप अपने लिविंग रूम या बालकनी की खिड़की पर रख सकते हैं। यह पौधा देखने में भी बहुत सुंदर लगता है और इसकी लंबी-लंबी पत्तियां किसी मकड़ी के जाले जैसी लगती हैं, इसलिए इसे स्पाइडर पौधा कहा जाता है। इसके अलावा स्पाइडर पौधा आपके कमरे को ताजगी भरी खुशबू भी देता है।

पेस्लीया एक ऐसा पौधा है, जो कम रोशनी में भी अच्छे से बढ़ता है। इसे आप अपने काम की जगह की खिड़की पर रख सकते हैं, ताकि काम करते समय आपको एक ताजगी भरी अनुभूति मिले। यह पौधा देखने में भी बहुत आकर्षक लगता है और इसकी पत्तियां हरी-भरी होती हैं। इसके अलावा पेस्लीया पौधा हवा से हानिकारक तत्वों को दूर करता है, जिससे आपके काम की जगह का माहौल और भी बेहतर बनता है।

मनी प्लांट एक ऐसा पौधा है, जिसे आप किसी भी प्रकार की खिड़की पर रख सकते हैं। इसकी लटकती हुई बेलें आपके घर को एक अलग ही रूप देती हैं। मनी प्लांट कमरे की नमी को संतुलित रखता है और हवा से हानिकारक तत्वों को दूर करता है। इसके अलावा यह देखने में भी सुंदर लगता है और इसकी देखभाल करना आसान होता है। घर की खिड़कियों पर सही पौधों का चयन घर को एक नया जीवन दे सकता है।

एवोकाडो तेल कई पोषक तत्वों से है भरपूर, इस्तेमाल पर मिलते हैं कई लाभ

एवोकाडो फल कई पौष्टिक गुणों से भरपूर होता है और समग्र स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके गूदे से निकाला गया तेल भी विभिन्न लाभों के लिए जाना जाता है।एवोकाडो तेल में फैटी एसिड, एंटी-ऑक्सीडेंट और विटामिन्स जैसे कई गुण होते हैं, जो सेहत से लेकर त्वचा तक के लिए लाभकारी होते हैं।इस तेल को पर्सिया अमरीकाना भी कहते हैं।आइये आज स्वास्थ्य टिप्स में एवोकाडो तेल के 5 प्रमुख फायदे जानते हैं।

खराब कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में कारगर

उच्च कोलेस्ट्रॉल कई तरह की गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। इससे बचाव के लिए एवोकाडो के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।इस तेल में ओलिक एसिड जैसे मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं। ये अच्छे कोलेस्ट्रॉल यानी एचडीएल के स्तर को कम किए बिना खराब कोलेस्ट्रॉल यानी एलडीए को कम करने में मदद करते हैं।इसके साथ ही यह हृदय रोग के जोखिम को कम करने में भी मददगार है।

आंखों के लिए है लाभकारी

आंखों को कई तरह की समस्याओं से बचाए रखने में भी एवोकाडो का तेल अहम भूमिका अदा कर सकता है।एवोकाडो तेल में ल्यूटिन और जेक्सैन्थिन नामक यौगिक पाए जाते हैं, जो आंखों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैंये यौगिक मोतियाबिंद और उम्र के साथ होने वाली आंखों की कई समस्याओं से बचाए रखने में मदद कर सकते हैंनेत्र विशेषज्ञ भी एवोकाडो तेल को पौष्टिक सप्लीमेंट के रूप में डाइट में शामिल करने की सलाह देते हैं।

पाचन क्रिया में करता है सुधार

पाचन तंत्र हमारे समग्र स्वास्थ्य में अहम भूमिका निभाता है, इसलिए स्वस्थ रहने के लिए पाचन क्रिया ठीक होनी चाहिए। इसके लिए एवोकाडो का तेल लाभकारी है।इस तेल में फाइबर मौजूद होता है, जो पाचन क्रिया में सुधार करता है।इसके साथ ही यह कब्ज और गैस जैसी कई स्वास्थ्य समस्याएं से राहत दिलाने में मदद करता है।लाभ के लिए खाना पकाने के लिए एवोकाडो तेल का इस्तेमाल करें।

वजन नियंत्रित करने में है मददगार

एवोकाडो तेल का इस्तेमाल वजन घटाने के लिए भी किया जा सकता है।एक अध्ययन के मुताबिक, इसमें कैलोरी कम होती है, जिसकी वजह से इसके सेवन से वजन को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है।इसके साथ ही इसमें मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड वसा को बढ़ने से रोकता है।इसके अलावा यह इंसुलिन संवेदनशीलता में भी सुधार करता है, जिससे ब्लड शुगर का नियंत्रण बेहतर तरीके से हो सकता है।

त्वचा के स्वास्थ्य के लिए है अच्छा

शारीरिक स्वास्थ्य के अलावा एवोकाडो तेल त्वचा की देखभाल के लिए भी फायदेमंद होता है।इसमें विटामिन-ई, एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी जैसे कई गुण मौजूद होते हैं, जो बेजान और रूखी त्वचा से राहत दिलाने में मददगार हैं।यह त्वचा को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाता है और त्वचा को चमकदार और मुलायम बनाए रखने में अहम भूमिका निभाता है।त्वचा को निखारने के लिए एवोकाडो से बने इन फेस पैक का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

शब्द सामर्थ्य -090

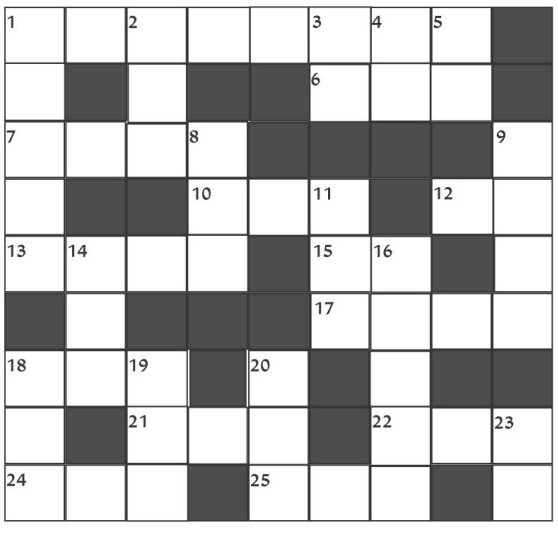
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 89 का हल

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

रोलर स्केटिंग सीखने की सोच रहे हैं? इन बातों का रखें खास ध्यान

रोलर स्केटिंग एक मजेदार और रोमांचक गतिविधि है। यह न केवल आपको फिट रखती है, बल्कि आपके संतुलन को भी सुधारती है। अगर आप रोलर स्केटिंग सीखने की सोच रहे हैं तो यह लेख आपके लिए है। यहां हम कुछ जरूरी सुझाव देंगे, जो आपको रोलर स्केटिंग में मदद करेंगे। सही जूते चुनें, सुरक्षा उपकरण पहनें, सही तरीके सीखें, नियमित अभ्यास करें और संतुलन बनाए रखें जैसे महत्वपूर्ण सुझावों पर ध्यान दें।

सही जूते चुनें- रोलर स्केटिंग के लिए सही जूते का चयन करना बहुत जरूरी है। जूते आरामदायक होने चाहिए ताकि आप लंबे समय तक स्केटिंग कर सकें। इसके अलावा जूतों का आकार और फिटिंग भी सही होनी चाहिए ताकि आपका पैर सही तरीके से जूते में फंसे और फिसले नहीं। अच्छी गुणवत्ता वाले जूते खरीदें जो आपके पैरों को सही सपोर्ट दें और आपको स्केटिंग में मदद करें। ध्यान रखें कि जूतों का तलवा चिकना होना चाहिए ताकि फिसलन बनी रहे।

सुरक्षा उपकरण पहनें- रोलर स्केटिंग करते समय सुरक्षा उपकरण पहनना बहुत जरूरी है। सिर पर टोपी, घुटनों पर पैड, कोहनियों पर पैड और कलाई पर गार्ड्स पहनें ताकि अगर गिरते हैं तो चोट कम लगेगी। इन उपकरणों से आप सुरक्षित रहेंगे और आत्मविश्वास के साथ स्केटिंग कर सकेंगे। बच्चों को खासतौर पर सुरक्षा उपकरण पहनाने पर जोर दें ताकि वे भी सुरक्षित रहें और बिना किसी डर के स्केटिंग का आनंद ले सकें। सुरक्षा उपकरण पहनकर आप अधिक आराम महसूस करेंगे।

सही तरीके सीखें- रोलर स्केटिंग सीखते समय सही तरीके बहुत अहम होते हैं। पहले संतुलन बनाए रखने की कोशिश करें, फिर धीरे-धीरे गति बढ़ाएं। हाथों को संतुलन बनाए रखने के लिए खुला रखें और घुटनों को थोड़ा मोड़कर रखें ताकि फिसलन बनी रहे। इसके अलावा मुड़ते समय शरीर को हल्का झुकाएं ताकि मोड़ आसानी से कट सके। नियमित अभ्यास से आप इन तरीकों में माहिर हो सकते हैं और रोलर स्केटिंग का पूरा मजा ले सकते हैं।

नियमित अभ्यास करें- रोलर स्केटिंग में माहिर बनने के लिए नियमित अभ्यास करना बहुत जरूरी है। रोजाना कुछ समय निकालकर स्केटिंग करें और अपनी गलतियों से सीखें। धीरे-धीरे आपकी स्केटिंग में सुधार होगा और आप अधिक आत्मविश्वास महसूस करेंगे। इसके अलावा अलग-अलग सतहों पर स्केटिंग करने की कोशिश करें ताकि आप हर तरह के माहौल में सहज हो सकें। इससे आपकी तकनीक और संतुलन दोनों बेहतर होंगे और आप रोलर स्केटिंग का पूरा मजा ले सकेंगे।

संतुलन बनाए रखें- संतुलन बनाए रखना रोलर स्केटिंग का सबसे अहम हिस्सा है। हमेशा अपने वजन को दोनों पैरों पर बराबर रखें और घुटनों को थोड़ा मोड़कर रखें ताकि फिसलन बनी रहे। इसके अलावा हाथों को खुला रखें ताकि संतुलन बनाए रखना आसान हो। इन सरल टिप्स को अपनाकर आप रोलर स्केटिंग सीख सकते हैं और इसका पूरा मजा ले सकते हैं। याद रखें कि किसी भी नई गतिविधि को सीखने में समय लगता है, इसलिए धैर्य रखें और नियमित अभ्यास करें।

घर की सफाई को आसान बना सकते हैं ये एसेंशियल ऑयल, ऐसे करें इस्तेमाल

घर की सफाई के लिए अक्सर हम महंगे और केमिकल युक्त क्लीनर का सहारा लेते हैं, जो न केवल महंगे होते हैं बल्कि सेहत के लिए भी हानिकारक हो सकते हैं। ऐसे में कुछ आवश्यक तेलों का उपयोग करके घर की सफाई करना न केवल सस्ता हो सकता है, बल्कि सेहत के लिए भी बेहतर है। आइए जानते हैं कि किन-किन एसेंशियल ऑयल्स का उपयोग घर की सफाई के लिए किया जा सकता है।

नींबू का तेल- नींबू का तेल एक बहुत अच्छा आवश्यक तेल है, जो आपके घर को ताजगी भरा बना सकता है। इसे आप फर्श पर पोछा लगाने के लिए या दीवारों और फर्नीचर की सफाई के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा यह कीटाणुओं को भी नष्ट करता है और एक सुखद खुशबू छोड़ता है। नींबू के तेल को पानी में मिलाकर इस्तेमाल करने से सफाई भी बेहतर होती है और घर की हवा भी ताजगी भरी लगती है।

लैवेंडर का तेल- लैवेंडर का तेल न केवल घर को साफ रखता है बल्कि एक आरामदायक खुशबू भी देता है। इसे आप बाथरूम या रसोई में छिड़क सकते हैं ताकि कीटाणु खत्म हों और बदबू दूर हो जाए। इसके अलावा यह तेल आपके मन को शांत करता है और तनाव को दूर करता है। लैवेंडर के तेल का उपयोग करने से आपके घर का माहौल भी ताजगी भरा और आरामदायक बन जाता है, जिससे आप और आपका परिवार खुश रहते हैं।

टी ट्री का तेल- टी ट्री का तेल एक असरदार आवश्यक तेल है, जो बैक्टीरिया और फंगस को खत्म करने में मदद करता है। इसे आप अपने कपड़ों के धोने वाले पानी में डाल सकते हैं या फिर पानी में मिलाकर छिड़क सकते हैं। यह न केवल कपड़ों को साफ करता है बल्कि गंदगी और कीटाणुओं को भी नष्ट करता है। इसके अलावा यह आपके कपड़ों को ताजगी भरी खुशबू भी देता है, जिससे आपका धुलाई का अनुभव और भी बेहतर हो जाता है।

पुदीना का तेल- पुदीना का तेल एक ताजगी भरा आवश्यक तेल है, जो आपके घर की हवा को ताजगी भरी बना सकता है। इसे आप कचरा पेटी या फ्रिज में छिड़क सकते हैं ताकि बदबू दूर हो जाए। इसके अलावा इसे आप फर्श पर पोछा लगाने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं। पुदीना का तेल का उपयोग करने से आपके घर का माहौल भी ताजगी भरा और आरामदायक बन जाता है, जिससे आप और आपका परिवार खुश रहता है।

मेरे गाने आज भी लोगों को याद, संगीत बना सबसे खूबसूरत पहचान - करिश्मा कपूर

मनोरंजन की दुनिया में संगीत हमेशा से फिल्मों का अहम हिस्सा माना गया है। चाहे कहानी कितनी भी मजबूत क्यों न हो, अगर उसमें अच्छे गाने और संगीत जुड़ जाए, तो वह दर्शकों के बीच लंबे समय तक बना रहता है। इसको लेकर अभिनेत्री करिश्मा कपूर ने अपने अनुभव साझा किए हैं। उन्होंने बताया कि उनके करियर की सबसे खूबसूरत पहचान वही गाने हैं, जिन्हें आज भी लोग याद करते हैं। करिश्मा कपूर इन दिनों डांस रियलिटी शो इंडियाज बेस्ट डांसर सीजन 5 में जज के तौर पर नजर आ रही हैं। उन्होंने बताया, इस शो में मुझे ऐसे अलग-अलग टैलेंट देखने को मिलते हैं, जो संगीत को अपने तरीके से पेश करते हैं। यह देखकर मुझे बेहद खुशी होती है कि आज के युवा सिर्फ गानों को सुनते ही नहीं बल्कि उन्हें अपनी भावनाओं और डांस के जरिए एक नई कहानी में बदल भी देते हैं। यह बदलाव मुझे काफी प्रेरणादायक लगता है। करिश्मा कपूर ने कहा, मेरे लिए संगीत हमेशा से यादों, भावनाओं और एक खास जादू से जुड़ा रहा है। जब भी मैं इंडियाज बेस्ट डांसर 5 के सेट पर जाती हूं, तो यहां की परफॉर्मेंस देखकर मुझे अपने पुराने दिनों की याद आ जाती है। मुझे लगता है कि संगीत एक ऐसी चीज है जो हर व्यक्ति को किसी न किसी पल, भावना या समय से जोड़ देती है। एक अच्छा गाना सिर्फ सुना नहीं जाता, बल्कि महसूस किया जाता है और वह सीधे दिल तक पहुंचता है।

उन्होंने आगे कहा, मेरी फिल्मों की यात्रा में कई ऐसे गाने रहे हैं, जो आज भी लोगों के बीच बेहद लोकप्रिय हैं। इन गानों ने न सिर्फ मुझे पहचान दी, बल्कि दर्शकों के दिलों में खास जगह भी दिलाई। एक कलाकार के लिए यह सबसे बड़ी उपलब्धि होती है कि उसके काम को लोग सालों बाद भी याद रखें और उससे जुड़ाव महसूस करें। संगीत की ताकत यही है कि वह किसी भी इंसान को तुरंत पुराने समय में ले जा सकता है और बीती हुई यादों को फिर से जीवंत कर देता है।

अपने अनुभव साझा करते हुए उन्होंने कहा, इंडियाज बेस्ट डांसर 5 में आने वाले प्रतिभागी जिस तरह से पुराने और नए गानों को मिलाकर परफॉर्म करते हैं, वह बेहद खास है। यह देखकर एहसास होता है कि संगीत की कोई सीमा नहीं होती और हर पीढ़ी इसे अपने तरीके से जीती है।

करिश्मा कपूर ने दिल तो पागल है फिल्म के शूटिंग के दिनों को याद किया और बताया कि इस फिल्म के लिए उन्हें बहुत ज्यादा रिहर्सल करनी पड़ी थी। इस दौरान उन्होंने डांस और परफॉर्मेंस की बारीकियों को और बेहतर तरीके से समझा।

मुक्ति मोहन ने अभिनय, नृत्य और होस्टिंग में बनाई अलग पहचान

देश की जानी-मानी प्लेबैक सिंगर नीति मोहन और डांसर व कोरियोग्राफर शक्ति मोहन की बहन मुक्ति मोहन एक प्रसिद्ध भारतीय अभिनेत्री और डांसर हैं। मुक्ति चार बहनों में से एक हैं। नीति मोहन और शक्ति मोहन के अलावा उनकी एक और बहन है, जिनका नाम कृति मोहन है। मुक्ति मोहन ने कई फिल्मों, सीरियलों, वेब सीरीज और रियलिटी शो में अपनी एक्टिंग और हुनर का जादू बिखेरा है। उन्होंने अपनी एक्टिंग करियर की शुरुआत 2007 में विशाल भारद्वाज की शॉर्ट फिल्म ब्लड ब्रदर्स से की। इसके बाद वह स्टार प्लस के एक डांस रियलिटी शो जरा नचके दिखा 2 में नजर आईं, जहां उनकी टीम विजेता रही और इस उपलब्धि ने उन्हीं काफी प्रसिद्धि दिलाई।

इसके बाद उन्होंने कॉमेडी सर्कस का जादू और दिल है हिंदुस्तानी 2 जैसे टीवी शो में भी काम किया है। वह झलक दिखला जा और नच बलिए 7 जैसे डांस रियलिटी शोज और फियर फैक्टर- खतरों के खिलाड़ी 7 में भी एक प्रतियोगी के तौर पर नजर आ चुकी हैं। मुक्ति ने डांसर, कोरियोग्राफर और टेलीविजन होस्ट राघव जुयाल के साथ सिंगिंग रियलिटी शो दिल है हिंदुस्तानी 2 की मेजबानी की है। वेब सीरीज की बात करें तो उन्होंने लोकप्रिय वेब सीरीज इनमेट्स के अलावा लाइफ हिल गई, बटरफ्लाइज, ग्याराह ग्याराह, आदि में अभिनय किया है।

मुक्ति की फिल्मों की बात करें तो वह थार, अ वेडिंग स्टोरी, साहेब बीवी और गैंगस्टर, हेट स्टोरी, कांची- द अनब्रेकेबल, मुरां, दारुवू, और टॉपिवाला जैसी फिल्मों में काम कर चुकी है। वह सोशल मीडिया पर भी काफी एक्टिव रहती है।

मुक्ति थिएटर और परफॉर्मिंग आर्ट्स में भी काफी सक्रिय रहती हैं। उनका खुद का एक मुक्ति मंच नाम का स्टूडियो है। इसके अलावा, कई बार मंच पर उनकी गायकी का टैलेंट भी देखने को मिला है। उन्होंने 5 दिसंबर 2023 को अभिनेता कुणाल ठाकुर के साथ शादी की।

हरिद्वार में मतदाता सूची का प्रारूप प्रकाशित, विशेष गहन पुनरीक्षण शुरू

हरिद्वार (आरएनएस)। भारत निर्वाचन आयोग के निर्देश पर हरिद्वार जिले की सभी 11 विधानसभा सीटों की फोटोयुक्त निर्वाचक नामावली का प्रारूप प्रकाशित कर दिया गया। एक जुलाई 2026 को अर्हता तिथि मानते हुए शुरू हुए विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान के तहत मतदाता अब अपने नाम की जांच कर आवश्यक संशोधन, नाम जोड़ने अथवा दावे और आपत्तियां दर्ज करा सकेंगे। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने बताया कि हरिद्वार, बीएचईएल रानीपुर, ज्वालापुर (अजा), भगवानपुर (अजा), झबरेड़ा (अजा), पिरान कलियर, रुड़की, खानपुर, मंगलौर, लक्सर और हरिद्वार ग्रामीण विधानसभा क्षेत्रों की निर्वाचक नामावली का प्रारूप प्रकाशित किया गया है। उन्होंने बताया कि फोटोयुक्त मतदाता सूची जिले के सभी 872 मतदान केंद्रों, संबंधित निर्वाचक एवं सहायक निर्वाचक रजिस्ट्रीकरण अधिकारियों (एसडीएम एवं तहसीलदार) के कार्यालयों तथा जिला निर्वाचन कार्यालय में आमजन के अवलोकन के लिए उपलब्ध करा दी गई है।जिलाधिकारी ने बताया कि विशेष गहन पुनरीक्षण कार्यक्रम के दौरान पात्र नागरिक अपने नाम का सत्यापन कर आवश्यक संशोधन, नए नाम जोड़ने, नाम हटाने अथवा अन्य दावे और आपत्तियां निर्धारित प्रक्रिया के अनुसार दर्ज करा सकते हैं। उन्होंने पात्र मतदाताओं से समय रहते मतदाता सूची का अवलोकन कर आवश्यक कार्रवाई करने की अपील की है।

कांवड़ मेले को लेकर व्यापारियों संग पुलिस की बैठक

हरिद्वार(आरएनएस)। आगामी कांवड़ मेला-2026 को सकुशल संपन्न कराने के लिए नगर कोतवाली में व्यापार मंडलों के प्रतिनिधियों और अन्य लोगों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में पुलिस अधिकारियों ने कांवड़ यात्रा के दौरान कानून-व्यवस्था, यातायात, भीड़ प्रबंधन और अन्य व्यवस्थाओं को लेकर सुझाव लिए। व्यापारियों ने भी मेले को सफल बनाने में पूर्ण सहयोग का आश्वासन दिया। बैठक में पुलिस अधीक्षक नगर, क्षेत्राधिकारी नगर और प्रभारी निरीक्षक नगर कोतवाली ने व्यापारियों एवं संभ्रांत नागरिकों से सीधा संवाद किया। अधिकारियों ने पिछले कांवड़ मेले में मिले सहयोग के लिए सभी का आभार व्यक्त करते हुए इस वर्ष भी समन्वय के साथ कार्य करने की अपील की।बैठक के दौरान कांवड़ यात्रा के समय आने वाली संभावित समस्याओं पर विस्तार से चर्चा की गई। व्यापारियों से सुझाव लेने के साथ ही पुलिस अधिकारियों ने सुरक्षा, यातायात संचालन और भीड़ प्रबंधन को लेकर प्रशासन की तैयारियों की जानकारी दी। अधिकारियों ने कहा कि कांवड़ मेला शांतिपूर्ण और सुरक्षित ढंग से संपन्न कराना पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता है। बैठक में मौजूद व्यापार मंडलों के प्रतिनिधियों और अन्य लोगों ने कांवड़ यात्रा के दौरान पुलिस और प्रशासन को हरसंभव सहयोग देने का भरोसा दिलाया है।

सू- दोकू क्र.090

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.89 का हल

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

हरिद्वार को भिक्षावृत्ति मुक्त बनाने की कार्ययोजना पर मंथन, पुनर्वास और रोजगार पर रहेगा फोकस

हरिद्वार(आरएनएस)। हरिद्वार को भिक्षावृत्ति मुक्त बनाने के उद्देश्य से जिला कार्यालय स्थित एनआईसी सभागार में जिलाधिकारी मयूर दीक्षित की अध्यक्षता में बैठक हुई। बैठक में भिक्षावृत्ति करने वाले लोगों के सर्वे, पुनर्वास, कौशल विकास, रोजगार, जन-जागरूकता और विभिन्न विभागों के समन्वय को लेकर विस्तृत कार्ययोजना पर मंथन किया गया। जिलाधिकारी ने अधिकारियों को जरूरतमंद लोगों को सम्मानजनक जीवन और आजीविका से जोड़ने के लिए प्रभावी एवं समयबद्ध कार्रवाई के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि हरिद्वार ऐसा शहर बने, जहां कोई भी व्यक्ति मजबूरी में भीख मांगने को विवश विवश न हो। इसके लिए मंदिरों, घाटों, बस अड्डों और रेलवे स्टेशन सहित प्रमुख स्थानों पर भिक्षावृत्ति करने वाले लोगों का विस्तृत सर्वे कराया जाएगा। सर्वे में उनकी आयु, स्वास्थ्य, परिवार, शिक्षा और आजीविका संबंधी जानकारी जुटाकर बच्चों, महिलाओं, बुजुर्गों और दिव्यांगों की अलग-अलग श्रेणियां तैयार की जाएंगी।

बैठक में अस्थायी एवं स्थायी आश्रय गृह, भोजन, वस्त्र, चिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श, नशामुक्ति और मनोसामाजिक सहायता उपलब्ध कराने पर जोर दिया गया। पुनर्वासित लोगों को कौशल प्रशिक्षण देकर स्थानीय उद्योगों, होटलों, दुकानों और सेवा क्षेत्र में रोजगार उपलब्ध कराने तथा स्वयं सहायता समूहों और स्वरोजगार योजनाओं से जोड़ने के निर्देश भी दिए गए।

बाल भिक्षावृत्ति रोकने के लिए विशेष अभियान चलाया जाएगा। इसके तहत भीख मांगने वाले बच्चों का विद्यालयों में प्रवेश, छात्रवृत्ति, पोषण और आवासीय शिक्षा सुनिश्चित करने के साथ बाल श्रम एवं बाल तस्करी से जुड़े मामलों में त्वरित कानूनी कार्रवाई होगी।

जिलाधिकारी ने जन-जागरूकता अभियान चलाने, प्रमुख स्थलों पर संदेश प्रदर्शित करने तथा सोशल मीडिया, रेडियो और स्थानीय समाचार माध्यमों के माध्यम से लोगों को जागरूक करने के निर्देश दिए। उन्होंने नागरिकों से भिक्षावृत्ति को बढ़ावा देने के बजाय जरूरतमंद लोगों को पुनर्वास योजनाओं से जोड़ने में सहयोग की अपील की?

बैठक में जिला प्रशासन, पुलिस, नगर निगम, समाज कल्याण, स्वास्थ्य एवं शिक्षा विभाग के साथ गैर-सरकारी संगठनों के बीच समन्वय मजबूत करने, विभागवार जिम्मेदारियां तय करने और नियमित समीक्षा बैठकें आयोजित करने का निर्णय लिया गया। जिला प्रोबेशन अधिकारी अविनाश भदौरिया ने कार्ययोजना की जानकारी दी। बैठक में अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) जितेंद्र कुमार, सीओ सदर एसपी बलूनी, जिला शिक्षा अधिकारी (प्राथमिक) अमित कुमार चंद, जिला समाज कल्याण अधिकारी सुबोध शर्मा, उप नगर आयुक्त श्याम सुंदर दास, उप नगर आयुक्त रुड़की अमरजीत कौर, एसीएमओ डॉ. कुंदन कुमार सहित संबंधित अधिकारी मौजूद रहे।

पंतनगर विश्वविद्यालय में शिक्षकों को एआई का प्रशिक्षण

रुद्रपुर(आरएनएस)। गोविंद बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में शिक्षकों को कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) से जोड़ने की दिशा में महत्वपूर्ण पहल करते हुए पांच दिवसीय संकाय विकास कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। 13 से 17 जुलाई तक चलने वाले इस कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के 40 से अधिक विभागों के शिक्षक और संकाय सदस्य भाग ले रहे हैं। कार्यक्रम में लार्ज लैंग्वेज मॉडल (एलएलएम), प्रॉम्प्ट इंजीनियरिंग, उत्तरदायी एआई, डेटा गोपनीयता, एआई आधारित शिक्षण, अनुसंधान में एआई के उपयोग तथा एजेंटिक एआई जैसे विषयों पर व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया जा रहा है। लाइव डेमो के माध्यम से शिक्षकों को बताया जा रहा है कि एआई का उपयोग शिक्षण, शोध, अध्ययन सामग्री तैयार करने और प्रशासनिक कार्यों को अधिक प्रभावी बनाने में कैसे किया जा सकता है। कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए कुलपति डॉ. शिवेंद्र कुमार कश्यप ने कहा कि बदलते तकनीकी दौर में शिक्षकों और विद्यार्थियों का निरंतर कौशल विकास समय की आवश्यकता है।

लोहाघाट में एक साथ आठ डॉक्टरों के तबादले पर उबाल, प्रदर्शन

चम्पावत (आरएनएस)। लोहाघाट उप जिला अस्पताल से एक साथ आठ डॉक्टरों का तबादला किए जाने से लोग भड़क उठे। विरोध में लोहाघाट संघर्ष समिति ने धरना प्रदर्शन किया। उन्होंने तबादला रुकने के बाद ही आंदोलन खत्म करने की बात कही। लोहाघाट उप जिला अस्पताल में में लोहाघाट विकास संघर्ष समिति के अध्यक्ष विपिन गोरखा के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने धरना प्रदर्शन कर दिया। उन्होंने कहा कि पहले चार चिकित्सकों के तबादले के आदेश आए। अब चार और डॉक्टरों के तबादले के आदेश आए हैं। कहा कि वर्तमान में अस्पताल में व्यवस्थाएं सुचारु चल रही थी। लेकिन चिकित्सकों के जाने के बाद अस्पताल फिर से रेफर सेंटर बन जाएगा।उन्होंने कहा कि जब तक उनकी मांग पूरी नहीं होती है उनकी धरना जारी रहेगा।

बेहड़ ने शिक्षा मंत्री से मिलकर 15 विद्यालयों के उच्चीकरण की मांग दोहराई

रुद्रपुर(आरएनएस)। विधायक तिलकराज बेहड़ ने देहरादून में माध्यमिक एवं उच्च शिक्षा मंत्री डॉ. धन सिंह रावत से मुलाकात कर किच्छा क्षेत्र के 15 राजकीय विद्यालयों के उच्चीकरण की मांग दोहराई। उन्होंने बताया कि शिक्षा मंत्री ने सभी प्रस्तावित विद्यालयों के उच्चीकरण पर सकारात्मक कार्रवाई का भरोसा दिया है। हुई मुलाकात में बेहड़ ने राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय धौराडाम, सिरौली, रामेश्वरपुर, गिद्धपुरी, किच्छा, खमरिया और छिनकी को हाईस्कूल तथा राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय बब्बरपुर, तुर्कागौरी, रामनगर, पंतपुरा, नगला और भंगा के साथ ही राजकीय उच्च विद्यालय किच्छा को इंटरमीडिएट स्तर पर उच्चीकृत करने की मांग रखी। इसके अलावा उन्होंने राजकीय प्राथमिक विद्यालय आनंदपुर को उच्च प्राथमिक विद्यालय बनाने का भी अनुरोध किया।

कुमाऊं सहकारी संघ को नई कार्यकारिणी गठित

अल्मोड़ा(आरएनएस)। कुमाऊं सहकारी संघ लिमिटेड की नई कार्यकारिणी के गठन के लिए आयोजित चुनाव प्रक्रिया निर्विरोध संपन्न हुई। सभी पदों पर एक-एक नामांकन पत्र दाखिल होने के कारण निर्वाचन अधिकारी ने सभी प्रत्याशियों को निर्विरोध निर्वाचित घोषित किया। परिणाम घोषित होने के बाद नवनिर्वाचित पदाधिकारियों का फूल-मालाओं से स्वागत किया गया और मिठाई बांटकर खुशी जताई गई। चुनाव परिणाम के अनुसार बबिता मेहरा संघ की अध्यक्ष तथा मीनाक्षी पांडे उपाध्यक्ष निर्वाचित हुईं। इसके अलावा गोपाल सिंह, रविन्द्र खोलिया, आनंद सिंह, पप्पू मेहरा, चंदन सिंह, सुरेन्द्र सिंह भोजक और हयात सिंह विभिन्न सहकारी समितियों के प्रतिनिधि के रूप में निर्विरोध चुने गए। निर्वाचन प्रक्रिया के दौरान सभी प्रतिनिधियों ने आपसी सहमति से प्रत्येक पद के लिए केवल एक-एक नामांकन प्रस्तुत किया। किसी भी पद पर मुकाबला नहीं होने से मतदान की आवश्यकता नहीं पड़ी। प्रतिनिधियों ने इसे सहकारिता की मजबूत परंपरा, संगठनात्मक एकजुटता और आपसी विश्वास का प्रतीक बताया। नवनिर्वाचित अध्यक्ष बबिता मेहरा ने सभी प्रतिनिधियों और सहकारी समितियों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि वह पारदर्शिता और समर्पण के साथ दायित्व निभाएंगी। उन्होंने सहकारी संस्थाओं को आर्थिक रूप से मजबूत बनाने, किसानों और उपभोक्ताओं के हितों की रक्षा करने तथा सदस्य समितियों की समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर समाधान करने का भरोसा दिलाया। कार्यक्रम में निवर्तमान अध्यक्ष एवं जिला सहकारी बैंक के अध्यक्ष ललित लटवाल, भाजपा जिलाध्यक्ष महेश नयाल, रानीखेत जिलाध्यक्ष घनश्याम भट्ट, नगर अध्यक्ष विनीत बिष्ट, भाजपा बागेश्वर के जिला महामंत्री घनश्याम जोशी, पूर्व ब्लॉक प्रमुख सूरज सिराड़ी, जिला पंचायत सदस्य प्रेम लटवाल, आनंद कनवाल, ह्रदेश मेहरा सहित विभिन्न जनप्रतिनिधि, पदाधिकारी और सहकारी समितियों के प्रतिनिधि मौजूद रहे।

'छात्रों की गूंज' के समर्थन में नुक्कड़ नाटक आयोजित

हमारे संवाददाता

देहरादून। नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के 17 जुलाई 2026 को देहरादून के बन्नू स्कूल मैदान में आयोजित होने वाले 'छात्रों की गूंज' कार्यक्रम के समर्थन में उत्तराखंड कांग्रेस के प्रवक्ता अभिनव थापर द्वारा प्रेमनगर बाजार के मुख्य चौराहे पर एक प्रभावशाली नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया गया।

नुक्कड़ नाटक में विशेष रूप से देहरादून की छात्रा रिया थापा की आत्महत्या जैसी दुखद घटना का उल्लेख करते हुए विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षा व्यवस्था की संवेदनहीनता पर गंभीर चिंता व्यक्त की गई।

कार्यक्रम संयोजक एवं उत्तराखंड कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता अभिनव थापर ने उपस्थित विद्यार्थियों, युवाओं एवं आमजन से 17 जुलाई 2026 को शाम 5:00 बजे, बन्नू स्कूल मैदान, देहरादून में आयोजित 'छात्रों की गूंज' कार्यक्रम में अधिक से अधिक संख्या में भाग लेने का आह्वान किया। इस अवसर पर कार्यक्रम संयोजक व प्रवक्ता अभिनब थापर, ब्लॉक अध्यक्ष जितेंद्र तनेजा, प्रेमनगर कांग्रेस अध्यक्ष मोहित ग्रोवर, युवा कांग्रेस कैंट विधानसभा अध्यक्ष कार्तिक बिड़ला, सुमित खन्ना, मोहित मेहता, सन्नी पुंज सहित कई लोग मौजूद रहे।

प्रेमनगर के सरकारी चिकित्सालय में किया 50 से अधिक फ्लों के पेड़ों का रोपण!

संवाददाता

देहरादून। क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति द्वारा हरेला पर्व के अवसर पर प्रेमनगर के सरकारी चिकित्सालय में आज वृहद वृक्षारोपण अभियान किया गया इस अवसर पर 50 से अधिक अमरूद, लीची तथा अनार के हाइब्रिड पेड़ों का रोपण किया गया।

प्रेम नगर सरकारी अस्पताल के मुख्य चिकित्सा अधीक्षक परमार्थ जोशी द्वारा समिति से आग्रह किया गया था कि चिकित्सालय में कुछ फलदार वृक्षों का रोपण किया जाए ताकि आने वाले बीमार मरीज उनके साथ आने वाले तीमारदार सभी को फलों की निशुल्क सुविधा उपलब्ध हो पाए। वृक्षारोपण कार्यक्रम में समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रणदीप अहलूवालिया, सचिव जेपी किमोठी, कोषाध्यक्ष शंभू शुक्ला, संयोजक नितिन कुमार तथा सदस्यों में अमरनाथ कुमार, अनुराग शर्मा, राकेश दूबे, दीपक सिंह, यशपाल बहन, राजेश बाली, गगन चावला, हर्षवर्धन जमलोकी, सुमित खन्ना, पूजा खुराना और दून वैली महानगर उद्योग व्यापार मण्डल प्रेम नगर के अध्यक्ष पुनीत सहगल, मुख्य अतिथि भारतीय जनता पार्टी के पूर्व प्रदेश महासचिव अर्चित डाबर, मुख्य अतिथि सुराज सेवा दल के अध्यक्ष रमेश जोशी, मुख्य अतिथि आदित्य चौहान, प्रदेश मंत्री, भाजपा उपस्थित रहे। साथ ही सरकारी चिकित्सालय के मुख्य चिकित्सा अधीक्षक डॉ परमार्थ जोशी, इमरजेंसी हेड डॉ मेजर नरेश गुप्ता तथा समस्त अस्पताल प्रबंधन उपस्थित रहे।

'उत्सव' के बीच पेड़ों पर 'प्रहार'... ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

पर्यावरणीय संतुलन की भरपाई नहीं करता।

सरकार का पक्ष यह हो सकता है कि सड़क परियोजनाएँ जनहित में हैं और जहाँ पेड़ काटे जा रहे हैं, वहाँ प्रतिपूरक पौधरोपण किया जाएगा। लेकिन पर्यावरण कार्यकर्ताओं का तर्क है कि प्रतिपूरक पौधरोपण तभी प्रभावी होगा जब लगाए गए पौधों का वर्षों तक संरक्षण हो और उनकी जीवित रहने की दर सुनिश्चित की जाए। केवल संख्या घोषित कर देने से जंगल वापस नहीं आ जाते। उत्तराखंड के बुजुर्ग कहा करते थे पेड़ काटने से पहले सौ बार सोचो, लगाने के बाद सौ साल तक बचाओ। आज यही संदेश सबसे अधिक प्रासंगिक है। यदि हरेला केवल सरकारी आयोजन बनकर रह गया और पेड़ों की सुरक्षा पीछे छूट गई, तो आने वाली पीढ़ियाँ हमसे पूछेंगी कि हमने हरियाली का पर्व मनाया था या हरियाली का अंतिम संस्कार?

सोनम के आंदोलन पर राहुल 'खामोश'.. ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

नहीं होते। उनका भविष्य किसी विचारधारा का बंधक नहीं हो सकता। यदि शिक्षा वास्तव में राष्ट्रीय मुद्दा है, तो उस पर खड़े हर सवाल का जवाब भी राष्ट्रीय स्तर पर ही देना होगा। राहुल गांधी के सामने आज अवसर है कि वह इस चुप्पी को तोड़ें। यदि वे स्वयं को छात्रों का प्रतिनिधि मानते हैं, तो उन्हें उन शिक्षाविदों की आवाज़ भी सुननी होगी, जो वर्षों से शिक्षा सुधार की लड़ाई लड़ रहे हैं। अन्यथा छात्रों की गूंज का संदेश भी केवल राजनीतिक कार्यक्रम बनकर रह जाएगा। सवाल केवल इतना है क्या छात्रों की आवाज़ वहीं तक सुनी जाएगी, जहाँ तक कैमरे पहुँचते हैं? या फिर उस भूख हड़ताल की आवाज़ भी सुनी जाएगी, जहाँ लोकतंत्र अपनी संवेदनशीलता की परीक्षा दे रहा है?

हरेला पर्व पर विशेष: यहाँ मूर्तियाँ नहीं, प्रकृति है पहला भगवान

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के पहाड़ों में यदि किसी ने सबसे पहले पूजा जाना सीखा, तो वह पत्थर की मूर्तियाँ नहीं थीं, बल्कि प्रकृति थी। यहाँ के लोगों ने सदियों पहले ही समझ लिया था कि जंगल बचेंगे तो जीवन बचेगा, नदियाँ बहेंगी तो सभ्यता बचेगी और पेड़ रहेंगे तो आने वाली पीढ़ियाँ सांस ले सकेंगी। इसलिए देवभूमि के लोगों ने प्रकृति को केवल संसाधन नहीं, बल्कि देवत्व का दर्जा दिया। आज जब पूरी दुनिया जलवायु परिवर्तन, ग्लोबल वार्मिंग और पर्यावरण संकट से जूझ रही है, तब पहाड़ के गांवों की सदियों पुरानी परंपराएँ आधुनिक विज्ञान को यह संदेश दे रही हैं कि प्रकृति का संरक्षण कानूनों से नहीं, संस्कारों से होता है। उत्तराखंड का लोकपर्व हरेला इसका सबसे बड़ा उदाहरण है। सावन के आगमन से पहले घरों में सात या नौ प्रकार के अनाज बोए जाते हैं। दस दिन बाद जब उनकी हरी-भरी पौध निकलती है, तो उसे देवताओं को अर्पित किया जाता है और परिवार के बुजुर्ग उसे आशीर्वाद स्वरूप सबके सिर पर रखते हैं।

इसी दिन पौधे लगाने की परंपरा सदियों से चली आ रही है। आज सरकारें करोड़ों रुपये खर्च कर वृक्षारोपण अभियान चलाती हैं, लेकिन पहाड़ का समाज यह काम बिना किसी सरकारी आदेश के पीढ़ियों से करता आया है। पहाड़ के गांवों में आज भी पीपल, बरगद, बांज, बुरांश, देवदार, आंवला, बेल और तुलसी जैसे वृक्षों की पूजा की जाती है। कई गांवों में ऐसे देववन हैं जहाँ पेड़ काटना तो दूर, सूखी लकड़ी तक उठाना वर्जित माना जाता है। मान्यता है कि इन जंगलों में स्थानीय देवताओं का वास होता है।

शायद यही कारण है कि जहाँ कानून जंगल नहीं बचा पाए, वहाँ आस्था ने सदियों तक उन्हें सुरक्षित रखा। गंगा, यमुना, सरयू, रामगंगा, कोसी, अलकनंदा, भागीरथी, मंदाकिनी और पिंडर जैसी नदियाँ उत्तराखंड में केवल जल का स्रोत नहीं हैं। यहाँ उन्हें माँ कहा जाता है। नदी किनारे दीपदान, जल पूजा और स्नान की परंपरा केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि जल के प्रति सम्मान का प्रतीक है। पहाड़ का समाज जानता था कि नदी गंदी होगी तो जीवन भी दूषित होगा।

खेती शुरू करने से पहले खेत की पूजा, हल की पूजा और बीज बोने से पहले भूमि को प्रणाम करना आज भी कई गांवों में परंपरा है। पहाड़ का किसान धरती को कभी जीतने की वस्तु नहीं मानता। वह उसे माता कहकर संबोधित करता है। उत्तराखंड के अधिकांश लोकदेवता जंगलों, पर्वतों, जलस्रोतों और चरागाहों से जुड़े हुए हैं। गोलू देवता, नरसिंह देवता, गंगनाथ, ऐड़ी देवता, महासू देवता, नागराजा और स्थानीय ग्राम

❑देवभूमि का लोकपर्व हरेला और प्रकृति से है देवत्व का नाता
❑आधुनिक पर्यावरण संकट को रास्ता दिखाती पहाड़ की परंपराएँ
❑पहाड़ में जंगल देवता, नदियाँ माँ और पेड़ है जीवन का आधार
❑पहाड़ के गांवों में सदियों से होती आ रही है प्रकृति की पूजा

देवताओं की पूजा में प्रकृति का विशेष स्थान होता है। कई मंदिर आज भी घने जंगलों के बीच बने हुए हैं, जहाँ पहुँचने के लिए प्रकृति के बीच से गुजरना पड़ता है। जब जंगलों पर संकट आया, तब पहाड़ की महिलाओं ने पेड़ों को गले लगाकर उन्हें बचाया। चिपको आंदोलन केवल पर्यावरण आंदोलन नहीं था। यह उस संस्कृति का विस्तार था, जिसमें पेड़ को परिवार का सदस्य माना जाता है। गौरा देवी और उनकी साथियों ने दुनिया को बता दिया कि जंगल लकड़ी का ढेर नहीं, बल्कि जीवन का आधार हैं।

दुर्भाग्य यह है कि आधुनिक विकास की दौड़ में प्रकृति के प्रति वही संवेदनशीलता धीरे-धीरे कम होती जा रही है। पहाड़ों में अंधाधुंध सड़क कटान, जंगलों की कटाई, अनियोजित निर्माण और बढ़ते प्रदूषण ने पारंपरिक प्रकृति संरक्षण की व्यवस्था को कमजोर किया है। आज जिन पहाड़ों पर कभी घने जंगल थे, वहाँ कई स्थानों पर केवल मलबा दिखाई देता है। जहाँ कभी पक्षियों का कलरव सुनाई देता था, वहाँ अब मशीनों की आवाज़ गूंजती है। हमारे पूर्वजों ने पर्यावरण संरक्षण पर कोई कानून नहीं लिखा। उन्होंने केवल इतना कहाकृपेड़ मत काटो, उनमें देवता रहते हैं। यह एक धार्मिक वाक्य नहीं था, बल्कि पर्यावरण संरक्षण का सबसे सरल और प्रभावी सूत्र था। आज विज्ञान भी यही कह रहा है कि यदि पृथ्वी को बचाना है तो जंगल बचाने होंगे, जलस्रोत बचाने होंगे और जैव विविधता बचानी होगी।

आज जब सरकारें एक पेड़ माँ के नाम, हरेला महोत्सव और बड़े पैमाने पर वृक्षारोपण अभियान चला रही हैं, तब यह याद रखना भी जरूरी है कि पौधा लगाना पर्याप्त नहीं हैकृउसे बचाना भी उतना ही आवश्यक है। पहाड़ की संस्कृति हमें यही सिखाती है कि प्रकृति का उपयोग करो, लेकिन उसका शोषण मत करो। पहाड़ की असली पहचान केवल चारधाम, बर्फीली चोटियाँ या पर्यटन नहीं हैं। उसकी सबसे बड़ी पहचान वह जीवन-दर्शन है, जिसमें प्रकृति को ईश्वर का रूप माना गया। यदि हम इस परंपरा को बचा सके, तो केवल पहाड़ ही नहीं, आने वाली पीढ़ियों का भविष्य भी सुरक्षित रहेगा। क्योंकि पहाड़ के बुजुर्ग आज भी कहते हैं जंगल बचेंगे तो जल बचेगा, जल बचेगा तो कल बचेगा।

हरेला पर्व पर आईएटीआर में हुआ वृक्षारोपण

हमारे संवाददाता

देहरादून। मेरठ, उत्तर प्रदेश-कृषि प्रशिक्षण एवं अनुसंधान संस्थान आईएटीआर में हरेला पर्व के अवसर पर बड़े उत्साह के साथ वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर संस्थान के मार्गदर्शक पद्मश्री डॉ. प्रेमचंद शर्मा ने छात्रों के साथ फलदार पौधा रोपित किया। कार्यक्रम में आईएटीआर के सीईओ अमित उपाध्याय जी भी उपस्थित रहे।

इस अवसर पर आईएटीआर टीम से लतिका राणा, नवीन नौटियाल, वैशाली थापा, रियासाना और सुमन कुमार भी मौजूद रहे। पद्मश्री डॉ. प्रेमचंद शर्मा ने इस अवसर पर कहा कि हरेला उत्तराखंड की संस्कृति और प्रकृति से जुड़ा पर्व है। आज हमने जो पौधे लगाए हैं, ये आने वाले समय में हरियाली और समृद्धि का

प्रतीक बनेंगे। मैं सभी को हरेला पर्व की हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं।

पद्मश्री डॉ. प्रेमचंद शर्मा और सीईओ अमित उपाध्याय ने दी शुभकामनाएं

आईएटीआर के सीईओ अमित उपाध्याय ने भी सभी को बधाई देते हुए कहा कि हरेला हमें प्रकृति के संरक्षण का संदेश देता है। आईएटीआर परिवार की ओर से मैं सभी प्रदेशवासियों को हरेला की शुभकामनाएं देता हूं। छात्र ही हमारे भविष्य हैं और आज उन्होंने पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारी दिखाई है। कार्यक्रम के अंत में सभी प्रतिभागियों ने पर्यावरण संरक्षण और हरियाली बढ़ाने का संकल्प लिया।

विधानसभा चुनाव की आहट के बीच राहुल गांधी का देहरादून दौरा

कांग्रेस के लिए संजीवनी या 'सियासी पिकनिक'

●कांग्रेस की साख और राहुल गांधी के सामने खड़ी पहाड़ जैसी चुनौतियाँ
●देहरादून में कांग्रेस नेता राहुल गांधी क्या बदल पाएंगे कांग्रेस की तकदीर
●क्या राहुल गांधी करेंगे उत्तराखंड में कांग्रेस के चुनावी रण का शंखनाद

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। विधानसभा चुनाव 2027 की आहट के बीच कांग्रेस नेता और लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी का प्रस्तावित देहरादून दौरा उत्तराखंड की राजनीति में नई हलचल पैदा कर रहा है। इसे केवल एक राजनीतिक कार्यक्रम नहीं, बल्कि कांग्रेस के चुनावी अभियान की औपचारिक शुरुआत के रूप में देखा जा रहा है। सवाल यह है कि क्या राहुल गांधी का यह दौरा उत्तराखंड में कांग्रेस को नई ऊर्जा देगा या फिर यह भी पिछले दौरों की तरह केवल राजनीतिक संदेश तक सीमित रह जाएगा? उत्तराखंड में कांग्रेस पिछले कई चुनावों से सत्ता से दूर है। पार्टी संगठन को बूथ स्तर तक मजबूत करने की चुनौती है। ऐसे में राहुल गांधी का दौरा कार्यकर्ताओं में जोश भरने और चुनावी रणनीति को धार देने का प्रयास माना जा रहा है। कांग्रेस अच्छी तरह जानती है कि यदि 2027 में सत्ता की वापसी करनी है तो उसे केवल भाजपा विरोधी माहौल पर निर्भर रहने के बजाय जनता के बीच मजबूत वैकल्पिक एजेंडा भी पेश करना होगा।

राहुल गांधी इन दिनों देशभर में छात्रों की गूंज अभियान के जरिए युवाओं और छात्रों से संवाद कर रहे हैं। उत्तराखंड में भी उनका फोकस युवाओं, बेरोजगारी, पेपर लीक, पलायन, शिक्षा और रोजगार जैसे मुद्दों पर रहने की संभावना है। प्रदेश में लंबे समय से सरकारी भर्तियों में देरी, रोजगार के सीमित अवसर और पलायन जैसे मुद्दे कांग्रेस के लिए बड़ा राजनीतिक हथियार बन सकते हैं। राहुल गांधी का दौरा भाजपा के लिए भी एक अवसर बन सकता है। भाजपा पहले से ही कांग्रेस पर चुनावी राजनीति करने का आरोप लगाती रही है। संभावना है कि राहुल के दौरे के दौरान भाजपा केंद्र और राज्य सरकार की उपलब्धियों चारधाम आल वेदर रोड, रेल परियोजनाएं, रोपवे, निवेश, पर्यटन और समान नागरिक संहिता (यूसीसी) जैसे मुद्दों को प्रमुखता से सामने रखे। भाजपा यह संदेश देने की कोशिश करेगी कि कांग्रेस केवल सवाल पूछती है, जबकि विकास भाजपा करती है।

राहुल गांधी की सभाएं भीड़ जुटा सकती हैं, लेकिन चुनाव केवल भीड़ से नहीं जीते जाते। उत्तराखंड कांग्रेस के सामने सबसे बड़ी चुनौती गुटबाजी को नियंत्रित करना है। यदि प्रदेश नेतृत्व एकजुट नहीं दिखा तो राहुल गांधी का संदेश भी सीमित प्रभाव छोड़ सकता है। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि राहुल गांधी के मंच पर प्रदेश के सभी बड़े नेताओं की एकजुट मौजूदगी कार्यकर्ताओं के लिए बड़ा संदेश होगी। भाजपा अब तक राष्ट्रवाद, विकास, धार्मिक पर्यटन और मजबूत नेतृत्व के मुद्दे पर चुनावी बढ़त बनाए हुए है। राहुल गांधी कोशिश करेंगे कि चुनाव की बहस को स्थानीय मुद्दों की ओर मोड़ा जाए महंगाई, बेरोजगारी, पलायन, स्वास्थ्य सेवाएं, शिक्षा, किसानों की समस्याएं और पर्यावरण संरक्षण जैसे विषयों पर। यदि कांग्रेस इन मुद्दों को जनआंदोलन का रूप देने में सफल रही, तो चुनावी मुकाबला अधिक रोचक हो सकता है।

उत्तराखंड की जनता अब केवल आरोप-प्रत्यारोप नहीं सुनना चाहती। वह यह भी जानना चाहती है कि कांग्रेस सत्ता में आने पर रोजगार, पलायन, शिक्षा, स्वास्थ्य, आपदा प्रबंधन और पर्यावरण जैसे मुद्दों पर क्या ठोस रोडमैप पेश करेगी। राहुल गांधी का दौरा तभी प्रभावी माना जाएगा, जब उनके भाषण में केवल भाजपा की आलोचना नहीं, बल्कि उत्तराखंड के भविष्य का स्पष्ट विजन भी दिखाई देगा।

राहुल गांधी का दून दौरा केवल राजधानी का कार्यक्रम नहीं होगा। इसके राजनीतिक संदेश पूरे उत्तराखंड में जाएंगे। यह दौरा तय करेगा कि कांग्रेस 2027 के चुनाव में आक्रामक विपक्ष की भूमिका निभाने के लिए कितनी तैयार है और भाजपा इस चुनौती का जवाब किस रणनीति से देती है। फिलहाल इतना तय है कि दून की यह राजनीतिक दस्तक आने वाले महीनों में उत्तराखंड की चुनावी सियासत का तापमान और बढ़ाने वाली है।

नायब नाजिर रिश्वत लेता रंगे हाथ गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजीनामा दाखिल कराने गये एक व्यक्ति से कोर्ट फीस के नाम पर 35 सौ रूपये की रिश्वत लेने के मामले में विजिलेंस टीम ने कार्यवाही करते हुए नायाब नाजिर को गिरफ्तार कर लिया है। जिससे पूछताछ जारी है।

मामला नैनीताल के सिविल कोर्ट बाजपुर का है। शिकायतकर्ता द्वारा सतर्कता अधिष्ठान सेक्टर हल्द्वानी में शिकायत की गई थी कि सिविल कोर्ट बाजपुर में उसके खिलाफ एनआई एक्ट का वाद विचाराधीन चल रहा है। प्रकरण में उसका दूसरे पक्ष के साथ राजीनामा हो गया था। जब वह राजीनामा दाखिल करने सिविल कोर्ट में गया तो वहां पर नियुक्त नायब नाजिर ओम चौहान द्वारा कोर्ट फीस के नाम पर 3500/-रूपये रिश्वत की मांग की जा रही है। वह रिश्वत नहीं देना चाहता है और ऐसे भ्रष्ट कर्मचारी को पकड़वाना चाहता है। उक्त शिकायत जॉच से प्रथम दृष्टया सही पाये जाने पर पुलिस अधीक्षक सतर्कता अधिष्ठान सेक्टर हल्द्वानी द्वारा निरीक्षक के नेतृत्व में तत्काल ट्रैप टीम का गठन किया गया। सतर्कता अधिष्ठान हल्द्वानी की ट्रैप टीम द्वारा नियमानुसार कार्यवाही करते हुए आज आरोपी ओम चौहान पुत्र विरेन्द्र सिंह निवासी ग्राम निवाड़मुण्डी पोस्ट व थाना जसपुर जनपद-ऊधमसिंह नगर को शिकायतकर्ता से 3500 रूपये रिश्वत लेते हुये न्यायालय सिविल जज, जूनियर डिवीजन बाजपुर स्थित कार्यालय से रंगे हाथ गिरफ्तार किया गया है। प्रकरण में अग्रिम विवेचनात्मक कार्यवाही प्रचलित है। निदेशक सतर्कता डॉ. वी. मुरूगेशन द्वारा ट्रैप टीम को नगद पुरूष्कार से पुरूस्कृत करने की घोषणा की गयी।

हरेला पर्व पर जिलाधिकारी ने किया वृक्षारोपण!

संवाददाता

देहरादून। लोकपर्व हरेला के पावन अवसर पर जिलाधिकारी डॉ. आशीष चौहान ने कलेक्ट्रेट परिसर में विधिवत पूजा-अर्चना के उपरांत वृक्षारोपण कर पर्यावरण संरक्षण एवं हरित उत्तराखण्ड का संदेश दिया।

आज यहां उत्तराखण्ड राज्य के लोकपर्व हरेला के पावन अवसर पर जिलाधिकारी डॉ. आशीष चौहान ने कलेक्ट्रेट परिसर में विधिवत पूजा-अर्चना के उपरांत वृक्षारोपण कर पर्यावरण संरक्षण एवं हरित उत्तराखण्ड का संदेश दिया। इस अवसर पर उन्होंने अधिकारियों एवं कर्मचारियों के साथ पौधे लगाकर सभी जनपदवासियों से अधिकाधिक पौधारोपण करने तथा लगाए गए पौधों के संरक्षण का संकल्प लेने का आह्वान किया। जिलाधिकारी ने कहा कि हरेला केवल एक पारंपरिक पर्व नहीं, बल्कि प्रकृति,

पर्यावरण और जीवन के प्रति हमारी आस्था, संवेदनशीलता एवं जिम्मेदारी का प्रतीक है। उत्तराखण्ड की समृद्ध लोक संस्कृति सदैव प्रकृति के साथ सह-अस्तित्व का संदेश देती रही है और हरेला पर्व इसी परंपरा का जीवंत उदाहरण है।

उन्होंने कहा कि वृक्ष पृथ्वी की अमूल्य धरोहर हैं। स्वच्छ वायु, जल संरक्षण, जैव विविधता के संरक्षण तथा संतुलित पर्यावरण के लिए वृक्षों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। वर्तमान समय में जलवायु परिवर्तन, बढ़ते प्रदूषण एवं प्राकृतिक संसाधनों पर बढ़ते दबाव को देखते हुए प्रत्येक नागरिक का दायित्व है कि वह पौधारोपण को केवल एक औपचारिक कार्यक्रम न मानकर जन-आंदोलन का स्वरूप प्रदान करे।

डॉ. चौहान ने कहा कि पौधारोपण तभी सार्थक होगा जब लगाए गए पौधों का नियमित संरक्षण एवं संवर्धन भी सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने प्रत्येक व्यक्ति से अपने जीवन में कम-से-कम एक पौधा लगाने तथा उसकी देखभाल की जिम्मेदारी निभाने का आग्रह करते हुए कहा कि यही प्रयास आने वाली पीढ़ियों को स्वच्छ, सुरक्षित एवं हरित पर्यावरण प्रदान करने का आधार बनेगा।

धूमधाम से निकली भगवान जगन्नाथ रथ यात्रा

संवाददाता

देहरादून। भगवान जगन्नाथ की रथ यात्रा से दूनवासी भक्तीमय हुए। यात्रा जहां से भी गुजरती वहां पर फूंलों से उसका स्वागत किया गया तथा कई स्थानों पर भंडारों का भी आयोजन किया गया।

आज प्रात: श्रीराम मंदिर दीपकालोनी से भगवान जगन्नाथ की रथ यात्रा का आयोजन किया गया। रथ यात्रा श्रीराम मन्दिर दीपकालोनी किशननगर चौक, बिन्दाल पुल, अम्बेडकर पार्क- पल्टन बाजार में प्रवेश हुई। पल्टन बाजार में फूंलों से रथ यात्रा का स्वागत किया गया। पल्टन बाजार से धामावाला बाजार, रामलीला बाजार, तिलक रोड से वापस दीपलोक कालोनी तक पहुंचकर रथ

यात्रा का समापन किया गया। इस दौरान पुलिस प्रशासन ने शोभा यात्रा के दीपलोक कालोनी से चकराता रोड पर पहूँचने पर बल्लूपुर चौक से ट्रैफिक को आवश्यकतानुसार डायवर्ट किया गया। साथ ही रथ यात्रा के साथ साथ यातायात का संचालन भी किया गया। शोभा यात्रा के बिन्दाल पुल पार करने पर किशननगर चौक से घण्टाघर जाने वाले ट्रैफिक को यातायात दबाव के दृष्टिगत कैण्ट होते हुये डायवर्ट किया गया। शोभा यात्रा के घण्टाघर पार करने पर बिन्दाल से आने वाले यातायात को सामान्य कर दिया गया एवं ओरियण्ट / दर्शनलाल चौक से घण्टाघर आने वाले ट्रैफिक को आवश्यकतानुसार डायवर्ट किया गया। शोभायात्रा के दीपलोक कालोनी पहूँचने पर सभी स्थानों से ट्रैफिक से सामान्य कर दिया गया। इस दौरान पुलिस प्रशासन ने बल्लूपुर चौक, ओरियण्ट चौक, दर्शनलाल चौक, बिन्दाल कट पर बैरियर लगाकर यातायात को रोका गया।

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।