शनिवार

25 जुलाई 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 182
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

भाग प्रधान...भाग!

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। राजधानी के जंतर-मंतर पर पिछले कई दिनों से चल रहे अनोखे प्रदर्शन के बाद देश की राजनीति में भूचाल आ गया है। शिक्षा नीति और पेपर लीक विवादों के बीच, जंतर-मंतर पर शुरू हुए काकरोच संग्राम ने ऐसा तूल पकड़ा कि आखिरकार केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान को अपने पद से इस्तीफे की पेशकश करनी पड़ी। सूत्रों के मुताबिक उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को एक भावुक चिट्ठी भेजकर अपना पद छोड़ने की इच्छा जताई है।

दरअसल, नीट और अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं में धांधली के विरोध में प्रदर्शन कर रहे छात्रों ने इस बार विरोध का एक बेहद अजीब तरीका निकाला। छात्रों ने आरोप लगाया था कि देश की परीक्षा प्रणाली में दीमक और काकरोच की तरह भ्रष्टाचार घर कर चुका है। इसके विरोध स्वरूप जंतर-मंतर पर हजारों की संख्या में प्रतीकात्मक काकरोच के पोस्टर, कट-आउट और डिब्बों में बंद काकरोच लाकर अनोखा प्रदर्शन किया गया। काकरोच हटाओ, परीक्षा बचाओ के नारों से पूरा जंतर-मंतर गूंज उठा। इस अजीबोगरीब प्रदर्शन ने न केवल मीडिया का ध्यान खींचा, बल्कि सोशल मीडिया पर भी यह संग्राम ट्रेंड करने लगा, जिससे सरकार पर भारी नैतिक दबाव बन गया।

◆धर्मेंद्र प्रधान ने पीएम मोदी को भेजी इस्तीफे की चिट्ठी

प्रधानमंत्री कार्यालय को भेजी गई चिट्ठी में धर्मेंद्र प्रधान ने लिखा है कि वह छात्रों के आक्रोश और जंतर-मंतर पर बने हालात से बेहद आहत हैं। परीक्षाओं में पारदर्शिता बनाए रखना मेरी सर्वोच्च प्राथमिकता थी। लेकिन जिस तरह से छात्रों का विश्वास डगमगाया है और जिस तरह के विरोध प्रदर्शन देखने को मिल रहे हैं, उसकी नैतिक जिम्मेदारी लेते हुए मैं अपने पद से त्यागपत्र दे रहा हूँ। धर्मेंद्र प्रधान के इस अप्रत्याशित कदम के बाद राजनीतिक गलियारों में हलचल तेज हो गई है।

विपक्षी दलों ने इसे छात्र शक्ति की जीत करार देते हुए कहा कि केवल

◆जंतर-मंतर पर काकरोच संग्राम के बाद बड़ा फैसला
◆धर्मेंद्र ने चिट्ठी भेजकर अपना पद छोड़ने की इच्छा जताई
◆पीएमओ से अभी तक नहीं हो पाई है इसकी कोई भी पुष्टि

शिक्षा मंत्री के इस्तीफे से बात नहीं बनेगी, बल्कि पूरे परीक्षा तंत्र को ध्वस्त कर नए सिरे से बनाना होगा। सूत्रों की मानें तो प्रधानमंत्री कार्यालय ने फिलहाल इस चिट्ठी पर कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं की है। खबर लिखे जाने तक यह स्पष्ट नहीं हो सका है कि प्रधानमंत्री ने इस्तीफा स्वीकार किया है या नहीं। फिलहाल, जंतर-मंतर पर छात्रों का जमावड़ा बना हुआ है और सबकी नजरें अब पीएमओ के अगले कदम पर टिकी हैं। यहां यह बात उल्लेखनीय है कि विदेश मंत्रालय ने कहा कि कॉकरोज जनता पार्टी के आंदोलन में किसी प्रकार की विदेशी फंडिग की हमें जानकारी नहीं है।

❝ यह लोकतंत्र है। उन्होंने इस्तीफा दे दिया है। लेकिन हमारी अभी दो और मांगें हैं। हम ऐसे नहीं रुकेंगे।

धर्मेंद्र प्रधान ने इस्तीफा दे दिया है। लेकिन जिन बच्चों ने आत्महत्या की, उनके परिवारों को एक-एक करोड़ रुपये का मुआवजा मिलना चाहिए। उन्हें यह मिलना ही चाहिए।

सभी प्रभावित परिवारों को एक करोड़ रुपये का मुआवजा दिया जाए।

दूसरी मांग यह है कि 20 तारीख को कार्रवाई करने वाले पुलिसकर्मियों के खिलाफ भी कार्रवाई होनी चाहिए।

याद रखिए, कॉकरोच से पंगा मत लेना।

अभिजीत दिपके
संस्थापक, सीजेपी ❞

पेपर लीक मामले में कांग्रेस ने किया तकनीकि विश्वविद्यालय का घेराव

संवाददाता

देहरादून। राजधानी देहरादून में हुए पेपर लीक के मामले में कांग्रेस ने तकनीकि विश्वविद्यालय का घेराव करते हुए शिक्षा मंत्री धन सिंह रावत के इस्तीफे की मांग की। इस दौरान कांग्रेस कार्यकर्ता

❑मांगा धनसिंह रावत का इस्तीफा, हुए गिरफ्तार

'पीएम-सीएम वीक है, तभी तो पेपर लीक है' के नारे लगा रहे थे। जिसके बाद पुलिस द्वारा सभी को गिरफ्तार कर पुलिस लाईन लेकर आया गया।

आज यहां कांग्रेसी नेता व कार्यकर्ता प्रेमनगर स्थित तकनीकि विश्वविद्यालय का घेराव करने पहुंचे जहां पर उन्होंने जमकर नारेबाजी करते हुए शिक्षा मंत्री धनसिंह रावत के इस्तीफे की मांग की। उनका कहना है कि विश्वविद्यालय के दो पेपर लीक हो गये है जिसके लिए विश्वविद्यालय के वाइस चांसलर को इस्तीफा देना चाहिए। उन्होंने यूटीयू प्रशासन मुर्दाबाद के जमकर नारेबाजी की और कहा कि पेपर लीक की सरकार नहीं चलेगी-नहीं चलेगी, उन्होने नारेबाजी करते हुए कहा कि 'पीएम सीएम वीक है तभी तो पेपर लीक है। उनका कहना था कि भाजपा सरकार में पेपर लीक हो रहे हैं लेकिन कोई जिम्मेदारी लेने को तैयार नहीं है। उन्होंने कहा कि पेपर लीक होने से छात्रों का भविष्य के साथ खिलवाड किया जा रहा है जिसको कांग्रेस पार्टी कभी बर्दाश्त नहीं करेगी और इसलिए आज कांग्रेस कार्यकर्ता सडक पर आया है कांग्रेस कार्यकर्ता हर लडाई के लिए तैयार हैं।

इस अवसर पर कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल, डा. हरक सिंह रावत, प्रीतम सिंह, पूर्व प्रदेश अध्यक्ष करन पोखरियाल, राजीव महार्षि सहित बडी संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ता शामिल थे। जिसके बाद पुलिस ने सभी को गिरफ्तार कर पुलिस लाईन लेकर आयी

दून वैली मेल

संपादकीय

अटकलों के बीच दावों का घमासान

देश की राजनीति में कई बार ऐसा दौर आता है जब किसी मंत्री का पद उसके कामकाज से कम और उसके इर्द-गिर्द बने राजनीतिक माहौल से अधिक चर्चा में रहता है। इन दिनों केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान को लेकर कुछ ऐसा ही वातावरण बन गया है। पेपर लीक के आरोपों, छात्रों के बढ़ते आंदोलन, संसद में जारी गतिरोध और विपक्ष की लगातार मांगों ने उनके भविष्य को लेकर अटकलों का बाजार गर्म कर दिया है। विपक्ष और आंदोलनकारी संगठन उनके इस्तीफे को जवाबदेही का पहला कदम बता रहे हैं, जबकि सरकार की ओर से अब तक ऐसे संकेत नहीं मिले हैं कि उन्हें तत्काल हटाने पर विचार हो रहा है। हाल की रिपोर्टों के अनुसार सरकार फिलहाल शिक्षा व्यवस्था में सुधार और परीक्षा प्रणाली को मजबूत करने पर जोर देती दिखाई दे रही है, न कि मंत्री बदलने पर। असल सवाल यह नहीं है कि धर्मेंद्र प्रधान इस्तीफा देंगे या नहीं। असली सवाल यह है कि क्या केवल इस्तीफा देने से उस व्यवस्था का संकट खत्म हो जाएगा, जिसने वर्षों से प्रतियोगी परीक्षाओं की विश्वसनीयता पर सवाल खड़े किए हैं? देश में करोड़ों युवा प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करते हैं। उनके लिए परीक्षा सिर्फ एक टेस्ट नहीं, बल्कि वर्षों की मेहनत, परिवार की उम्मीदों और भविष्य का फैसला होती है। जब बार-बार पेपर लीक की घटनाएं सामने आती हैं, तो केवल एक परीक्षा नहीं टूटती, बल्कि युवाओं का व्यवस्था पर भरोसा भी दरकता है। यही कारण है कि इस बार विरोध सिर्फ किसी एक परीक्षा तक सीमित नहीं रहा, बल्कि जवाबदेही और सुधार की व्यापक मांग में बदल गया। विपक्ष ने इस पूरे मुद्दे को सरकार की नैतिक जिम्मेदारी से जोड़ दिया है। संसद के भीतर लगातार यही मांग उठ रही है कि जब तक शिक्षा मंत्री इस्तीफा नहीं देंगे, तब तक सामान्य कामकाज संभव नहीं होगा। दूसरी ओर सरकार का तर्क है कि दोषियों के खिलाफ कार्रवाई, जांच और संस्थागत सुधार अधिक महत्वपूर्ण हैं। इसी टकराव ने संसद को भी प्रभावित किया है। प्रधानमंत्री द्वारा पेपर लीक पर कड़े कानून, फास्ट-ट्रैक अदालतों और सुधारों की घोषणा के बावजूद आंदोलन पूरी तरह शांत नहीं हुआ। प्रदर्शनकारी अब भी यह सवाल पूछ रहे हैं कि यदि जवाबदेही तय करनी है, तो उसकी शुरुआत शीर्ष स्तर से क्यों नहीं होनी चाहिए। हालांकि भारतीय राजनीति का इतिहास बताता है कि केवल जनदबाव या विपक्ष की मांग भर से किसी केंद्रीय मंत्री का इस्तीफा नहीं होता। विशेषकर तब, जब सरकार को लगता हो कि ऐसा कदम राजनीतिक कमजोरी के संदेश के रूप में देखा जा सकता है। नरेंद्र मोदी सरकार ने पहले भी कई विवादों में अपने मंत्रियों का सार्वजनिक बचाव किया है और व्यक्तिगत जिम्मेदारी के बजाय संस्थागत सुधार पर जोर दिया है। ऐसे में धर्मेंद्र प्रधान के तत्काल इस्तीफे की संभावना पर निर्णायक निष्कर्ष निकालना जल्दबाजी होगी। फिर भी राजनीति केवल संवैधानिक प्रक्रिया से नहीं, जनभावना से भी संचालित होती है। यदि छात्र आंदोलन लंबा चलता है, विपक्ष इसे चुनावी मुद्दा बनाता है और सरकार के सुधारात्मक कदम पर्याप्त प्रभाव नहीं छोड़ते, तो राजनीतिक समीकरण बदल सकते हैं। खासकर उन राज्यों में जहां बड़ी युवा आबादी निर्णायक मतदाता है, यह मुद्दा चुनावी विमर्श का हिस्सा बन सकता है। धर्मेंद्र प्रधान के सामने चुनौती केवल अपना पद बचाने की नहीं है। उन्हें यह साबित करना होगा कि देश की परीक्षा प्रणाली पहले से अधिक पारदर्शी, सुरक्षित और विश्वसनीय बनेगी। यदि यह भरोसा वापस नहीं लौटा, तो चाहे मंत्री कोई भी हो, सरकार पर सवाल बने रहेंगे। लोकतंत्र में इस्तीफा जवाबदेही का एक माध्यम हो सकता है, लेकिन वह अंतिम समाधान नहीं है। यदि इस्तीफा देकर भी वही संस्थागत कमजोरियां बनी रहें, तो संकट फिर लौट आएगा। दूसरी ओर, यदि सरकार बिना इस्तीफे के ऐसी पारदर्शी व्यवस्था स्थापित कर दे जिसमें पेपर लीक लगभग असंभव हो जाए, दोषियों को त्वरित सजा मिले और छात्रों का विश्वास लौट आए, तो वही सबसे बड़ी राजनीतिक जीत होगी। इस समय इसलिए बहस का केंद्र केवल यह नहीं होना चाहिए कि धर्मेंद्र प्रधान इस्तीफे के कितने नजदीक हैं? बल्कि यह होना चाहिए कि देश की परीक्षा प्रणाली भरोसे के कितने करीब पहुंच पाएगी? क्योंकि अंततः इतिहास किसी मंत्री के इस्तीफे से अधिक उस व्यवस्था को याद रखता है, जिसने करोड़ों युवाओं के भविष्य की रक्षा की या उसे असुरक्षित छोड़ दिया।

बस्ता रहित दिवस पर मंडाला आर्ट वर्कशाप का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। बस्ता रहित दिवस पर नारी शिल्प मंदिर गर्ल्स इंटर कालेज में मंडाला आर्ट वर्कशाप का आयोजन किया गया। आज यहां बस्ता रहित दिवस पर फूलचंद नारी शिल्प मंदिर गर्ल्स इंटर कॉलेज में आर्ट एंड क्राफ्ट विषय के अंतर्गत मंडाला आर्ट वर्कशॉप का आयोजन किया गया। छात्राओं ने इस आर्ट की बारीकियों को प्रथम बार जाना और सीखा। कुमारी निष्ठा चौबे जो की दुबई के विद्यालय की छात्रा हैं उन्होंने विद्यालय की छात्राओं को मंडाला आर्ट से परिचित करवाते हुए इस कला की वर्कशॉप की। इस के साथ ही बस्ता रहित दिवस पर अन्य कई गतिविधियों का आयोजन भी किया गया। विद्यालय की छात्राओं ने आज के दिन एक पेड़ मां के नाम की शपथ भी ली तथा नगर निगम देहरादून की ओर से स्वच्छता शपथ तथा पौधा रोपण भी किया गया। विद्यालय की प्रधानाचार्य मोना बाली ने बस्ता रहित दिवस को छात्राओं में रुचि अनुसार रचनात्मक कार्य करने ओर मानसिक तनाव को कम करने हेतु एक सशक्त प्रयास बताया।

'अपने' ही करने लगे 'अपनों' का विरोध

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। देशभर में पेपर लीक, भर्ती परीक्षाओं में अनियमितताओं और शिक्षा व्यवस्था को लेकर शुरू हुआ आंदोलन अब केवल दिल्ली के जंतर-मंतर या संसद मार्ग तक सीमित नहीं दिखाई दे रहा। इसकी गूंज अब उत्तराखंड के पहाड़ों तक सुनाई देने लगी है। मसूरी में केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान का पुतला फूंके जाने की घटना ने इस बहस को और तेज कर दिया है कि क्या युवाओं का यह असंतोष अब राजनीतिक सीमाओं को भी पार करने लगा है। यदि मसूरी में यह प्रदर्शन वास्तव में अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के कार्यकर्ताओं द्वारा किया गया है, तो यह इसलिए चर्चा का विषय बना क्योंकि भारतीय विद्यार्थी परिषद को व्यापक रूप से राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ से जुड़ा छात्र संगठन माना जाता है और उसकी वैचारिक निकटता भाजपा से मानी जाती है। हालांकि, इस घटना को लेकर संबंधित संगठन का आधिकारिक पक्ष और स्थानीय परिस्थितियां भी महत्वपूर्ण हैं।

पिछले कुछ सप्ताहों में देशभर के लाखों छात्र और युवा पेपर लीक, भर्ती परीक्षाओं में देरी और पारदर्शिता की मांग को लेकर सड़क पर उतरे हैं। जंतर-मंतर से लेकर सोशल मीडिया तक यह आंदोलन लगातार चर्चा में रहा। युवाओं ने इसे केवल एक परीक्षा का सवाल नहीं, बल्कि अपने भविष्य और व्यवस्था पर भरोसे का मुद्दा बताया। अब मसूरी की घटना को उसी व्यापक छात्र असंतोष की एक कड़ी के रूप में देखा जा रहा है। यह संकेत देता है कि प्रतियोगी परीक्षाओं से जुड़ी चिंताएं केवल विपक्षी राजनीति का विषय नहीं रहीं, बल्कि छात्र समुदाय के भीतर व्यापक चर्चा का हिस्सा बन चुकी हैं।

लंबे समय तक छात्र राजनीति को वैचारिक खांचों में देखा जाता रहा, लेकिन ळमर्द की नई पीढ़ी रोजगार, पारदर्शिता, मेरिट और जवाबदेही जैसे मुद्दों को प्राथमिकता देती दिखाई दे रही है। यही वजह है कि विभिन्न विचारधाराओं से जुड़े छात्र भी परीक्षा प्रणाली और भर्ती प्रक्रिया पर सवाल उठा रहे हैं। राजनीतिक विश्लेषकों का कहना है कि यह आंदोलन किसी एक संगठन या दल का नहीं, बल्कि उस पीढ़ी का आंदोलन बनता जा रहा है, जो सोशल मीडिया के जरिए राष्ट्रीय स्तर पर एक-दूसरे से जुड़ी हुई है।

◆पेपर लीक पर एबीवीपी ने फूंका पुतला
◆दिल्ली के आंदोलन की गूंज अब पहाड़ों में
◆अपनी ही सरकार के खिलाफ उतरा संगठन

उत्तराखंड में भाजपा लगातार युवा मतदाताओं को अपनी सबसे बड़ी ताकत बताती रही है। लेकिन यदि पार्टी के वैचारिक दायरे से जुड़े छात्र संगठनों के कार्यकर्ता भी परीक्षा व्यवस्था को लेकर सार्वजनिक विरोध दर्ज कराते हैं, तो यह सरकार के लिए एक राजनीतिक संकेत हो सकता है कि युवाओं के बीच भरोसा बनाए रखना अब पहले से अधिक चुनौतीपूर्ण होगा। हालांकि, यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है कि किसी एक स्थानीय प्रदर्शन के आधार पर भाजपा के भीतर व्यापक असहमति का निष्कर्ष नहीं निकाला जा सकता। यह देखना होगा कि आने वाले दिनों में पार्टी, सरकार और छात्र संगठन इस मुद्दे पर क्या आधिकारिक रुख अपनाते हैं।

उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 अभी दूर हैं, लेकिन राजनीतिक दलों ने तैयारियां तेज कर दी हैं। बेरोजगारी, भर्ती परीक्षाएं, पेपर लीक और पलायन पहले से ही युवाओं के प्रमुख मुद्दे हैं। यदि आंदोलन इसी तरह गति पकड़ता है, तो यह चुनावी विमर्श को भी प्रभावित कर सकता है। विरोध सिर्फ एक प्रतीकात्मक प्रदर्शन नहीं, बल्कि उस बेचैनी का संकेत माना जा सकता है जो देशभर के युवाओं में दिखाई दे रही है। दिल्ली के जंतर-मंतर से उठी आवाज अब उत्तराखंड के पहाड़ों तक पहुंचती दिख रही है।

यदि सरकार समय रहते परीक्षा प्रणाली में पारदर्शिता, समयबद्ध भर्तियां और जवाबदेही सुनिश्चित करने में सफल होती है, तो यह असंतोष शांत हो सकता है। लेकिन यदि युवाओं का भरोसा लगातार कमजोर पड़ता गया, तो जेन जी आंदोलन आने वाले समय में केवल छात्र आंदोलन नहीं, बल्कि एक बड़ा राजनीतिक और सामाजिक विमर्श भी बन सकता है।

समय-सीमा में करें शत-प्रतिशत केपीआई प्रविष्टि एवं प्रतिवेदनः डीएम

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। उच्चतम न्यायालय के आदेशों एवं उच्चतम न्यायालय सशक्त निगरानी समिति (एससीएमसी) द्वारा ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम-2026 के प्रभावी क्रियान्वयन के संबंध में जारी निर्देशों के अनुपालन में जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने जनपद स्तर पर प्रमुख निष्पादन संकेतकों (केपीआई) की प्रविष्टि एवं प्रतिवेदन के कार्य में तेजी लाने के निर्देश दिए हैं।

जिलाधिकारी ने ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम-2026 के सफल एवं प्रभावी क्रियान्वयन के दृष्टिगत मुख्य विकास अधिकारी डॉ. ललित नारायण मिश्र को जनपद स्तर पर प्रमुख निष्पादन संकेतकों (केपीआई) की प्रविष्टि एवं प्रतिवेदन हेतु नोडल अधिकारी नामित किया है। उन्हें निर्देशित किया गया है कि सभी संबंधित विभागों, नगर निकायों एवं ग्राम पंचायतों से अपेक्षित सूचनाएं प्राप्त कर उनका सत्यापन कराते हुए स्वच्छतम पोर्टल पर केपीआई की शत-प्रतिशत प्रविष्टि एवं समयबद्ध प्रतिवेदन सुनिश्चित कराएं, जिससे जनपद की समेकित रिपोर्ट निर्धारित समय पर राज्य स्तर को प्रेषित की जा सके।

जिलाधिकारी ने बताया कि उच्चतम न्यायालय सशक्त निगरानी समिति (एससीएमसी) द्वारा निर्धारित कार्ययोजना के अनुसार 10 जुलाई 2026 से विभिन्न चरणों में नामांकन, प्रशिक्षण एवं क्षमता विकास की कार्यवाही प्रारंभ की गई। इसके अंतर्गत 16 एवं 17 जुलाई को स्वच्छतम पोर्टल का प्रशिक्षण तथा 18 से 20 जुलाई तक राज्य स्तरीय मास्टर प्रशिक्षकों द्वारा जनपदों एवं नगर निकायों के अधिकारियों को प्रशिक्षण दिया गया।

उन्होंने बताया कि वर्तमान में 21 जुलाई से 27 जुलाई 2026 तक स्थानीय निकायों एवं जिला स्तर पर प्रमुख निष्पादन संकेतकों (केपीआई) की प्रविष्टि एवं प्रतिवेदन का कार्य स्वच्छतम पोर्टल पर किया जा रहा है। इसके उपरांत 28 से 30 जुलाई 2026 तक राज्य स्तर पर रिपोर्टों का सत्यापन एवं समेकन किया जाएगा तथा 31 जुलाई 2026 को जुलाई माह की समेकित रिपोर्ट उच्चतम न्यायालय सशक्त निगरानी समिति (एससीएमसी) को प्रेषित की जाएगी।

जिलाधिकारी ने सभी विभागों, नगर निकायों एवं ग्राम पंचायतों के अधिकारियों को निर्देशित किया कि वे अपने-अपने विभागों से संबंधित आंकड़ों का सत्यापन कर स्वच्छतम पोर्टल पर केपीआई की शत-प्रतिशत प्रविष्टि एवं समयबद्ध प्रतिवेदन सुनिश्चित करें।

गांजे के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने गांजे 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।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुंलिस ने आईडीपीएल गोल चक्कर के पास एक मोटरसाईकिल सवार को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देख मोटरसाईकिल तेजी से भगा ले गया।

पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से तीन किलो 95 ग्राम गांजा बरामद कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम नीरंगी लाल पुत्र देवी राम निवासी नंगला सामनी हाथरस बताया। वहीं ऋषिके कोतवाली पुलिस ने चन्द्रभागा नदी के किनारे से एक युवक को एक किलो 214 ग्राम गांजे के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम रोहित साहनी पुत्र सुरेन्द्र साहनी निवासी न्यू त्रिवेणी कालोनी चन्द्रेश्वर नगर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

सुरक्षा मानकों में कमी मिलने पर 45 स्कूल वाहनों के चालान

हरिद्वार(आरएनएस)। जिले में स्कूल वाहनों की सुरक्षा व्यवस्था पर परिवहन विभाग ने शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित के निर्देश पर चलाए जा रहे विशेष जांच अभियान के तहत विभिन्न स्कूलों की बसों और अन्य विद्यालय वाहनों की सघन जांच की गई। इस दौरान सुरक्षा मानकों और जरूरी दस्तावेजों में कमी मिलने पर 45 स्कूल वाहनों के चालान किए गए। सहायक संभागीय परिवहन अधिकारी (प्रवर्तन) नेहा झा के नेतृत्व में परिवहन विभाग की टीमों ने जिले के विभिन्न विद्यालयों और प्रमुख मार्गों पर संचालित स्कूल वाहनों की जांच की।

अभियान के दौरान फिटनेस प्रमाणपत्र, परमिट, चालक के वैध ड्राइविंग लाइसेंस, अग्निशमन यंत्र, फर्स्ट एड बॉक्स और महिला परिचारिका (लेडी अटेंडेंट) की उपलब्धता समेत अन्य सुरक्षा मानकों का परीक्षण किया गया। जांच में कई वाहनों में फिटनेस प्रमाणपत्र और परमिट संबंधी अनियमितताएं मिलीं। कुछ वाहनों के चालक वैध ड्राइविंग लाइसेंस प्रस्तुत नहीं कर सके, जबकि कई वाहनों में अग्निशमन यंत्र और फर्स्ट एड बॉक्स नहीं मिले। निर्धारित मानकों के अनुरूप महिला परिचारिका की अनुपस्थिति भी सामने आई। इन सभी मामलों में मोटरयान अधिनियम के तहत 45 स्कूल वाहनों के चालान किए गए। अभियान के दौरान विद्यालय प्रबंधन और वाहन चालकों को निर्देश दिए गए कि सभी वैध अभिलेखों और अनिवार्य सुरक्षा उपकरणों के साथ ही स्कूल वाहनों का संचालन करें। अधिकारियों ने चेतावनी दी कि नियमों की अनदेखी मिलने पर भविष्य में और कड़ी वैधानिक कार्रवाई की जाएगी।परिवहन विभाग के मुताबिक विद्यालयी बच्चों की सुरक्षित आवाजाही सुनिश्चित करने के लिए यह विशेष जांच अभियान आगामी दिनों में भी लगातार जारी रहेगा। अभियान में परिवहन कर अधिकारी मुकेश भारती, परिवहन कर अधिकारी वरुणा सैनी, परिवहन उपनिरीक्षक अश्वनी कुमार सहित विभाग की प्रवर्तन टीम मौजूद रही।

पुलिस की काउंसलिंग के बाद बढ़ी छात्र संख्या

बागेश्वर(आरएनएस)। राइंका भटखोला में प्रभारी प्रधानाचार्य दयानंद टम्टा की हत्या के बाद सहमे छात्रों और अभिभावकों का भरोसा लौटाने के लिए पुलिस की पहल कारगर साबित हुई।

झिरौली थाना पुलिस की काउंसलिंग के बाद स्कूल में करीब 7० फीसदी छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे और छह दिन बाद नियमित रूप से प्रार्थना सभा व सभी विषयों की पढ़ाई शुरू हुई। बीते शनिवार को स्कूल में हुई हत्या की घटना के बाद विद्यालय बंद रहा। सोमवार और मंगलवार को मौसम विभाग की चेतावनी के कारण जिले के सभी स्कूल बंद थे। बुधवार को स्कूल खुला, लेकिन छात्रों की संख्या बेहद कम रहने पर छुट्टी करनी पड़ी। पुलिस ने स्कूल पहुंचकर प्रार्थना सभा में जागरूकता अभियान चलाया और अभिभावकों से संवाद कर बच्चों की सुरक्षा का भरोसा दिलाया।

साइबर फ्रॉड के खिलाफ सितारगंज पुलिस का जागरुकता अभियान

रुद्रपुर(आरएनएस)। साइबर फ्रॉड के खिलाफ सितारगंज पुलिस ने जागरूकता अभियान चलाया। देश के विभिन्न राज्यों में हुई साइबर ठगी के मामलों में क्षेत्र के पांच स्थानों की लोकेशन मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंचकर सत्यापन किया। साथ ही आसपास रहने वाले परिवारों के नाम, पते और मोबाइल नंबर भी दर्ज किए गए। प्रभारी निरीक्षक सुंदरम शर्मा के नेतृत्व में पुलिस टीम ने सिडकुल मार्ग स्थित कस्तूरबा गांधी आवासीय बालिका विद्यालय के पास, वार्ड संख्या-8, नयागांव, सरकड़ा और सिसौना गांव में ऑल इंडिया साइबर पोर्टल से प्राप्त लोकेशनों का सत्यापन किया।

एसएसआई जावेद मलिक ने बताया कि इन स्थानों के आसपास रहने वाले लोगों के नाम, पते और मोबाइल नंबरों की जांच की जाएगी। यदि किसी व्यक्ति या परिवार की साइबर ठगी में संलिप्तता पाई जाती है तो उनके खिलाफ वैधानिक कार्रवाई की जाएगी। इसके अलावा पुलिस टीम ने शक्तिफार्म क्षेत्र में उन खाताधारकों की भी जांच की, जिनके बैंक खातों में साइबर ठगी की रकम ट्रांसफर होने की जानकारी मिली है। एसएसपी अजय गणपति के निर्देश पर चलाए गए इस अभियान के दौरान लोगों को साइबर अपराधों से बचाव के प्रति भी जागरूक किया गया। टीम में एसआई कैलाश देव, हेड कांस्टेबल मतलूब खान और कांस्टेबल कपिल कुमार शामिल रहे।

वैधानिक सूचना

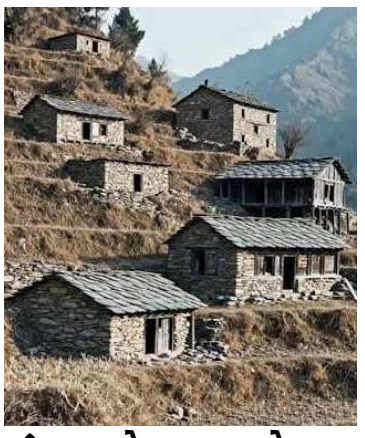
सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

'गोठ' वीरान और पहाड़ की 'धड़कन' खामोश

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पहाड़ की पहचान केवल बर्फ से ढकी चोटियों, देवदार के जंगलों और कल-कल बहती नदियों से नहीं थी। उसकी असली पहचान उन गोठों से भी थी, जो गांवों से कुछ दूर ऊंची ढलानों, बुग्यालों और जंगलों के किनारे बने होते थे। मिट्टी, पत्थर और लकड़ी से बने यह छोटे-छोटे आश्रय केवल गाय, बैल, भैंस और बकरियों के रहने की जगह नहीं थे, बल्कि पूरे पहाड़ी जीवन की धड़कन थे। आज जब पहाड़ के गांव खाली हो रहे हैं, खेत बंजर पड़ रहे हैं और पशुपालन सिमटता जा रहा है, तब सबसे पहले वीरान हुए हैं गोठ। जिन गोठों में कभी घंटियों की मधुर आवाज गूंजती थी, वहां अब झाड़ियां उग आई हैं। जिन चौखटों पर सुबह-सुबह दूध की बाल्टियां रखी जाती थीं, वहां अब सन्नाटा पसरा है। गोठ का उजड़ना केवल एक भवन का उजड़ना नहीं, बल्कि एक पूरी सभ्यता का मौन हो जाना है।



◆जब गोठ आबाद थे, तब पहाड़ भी आबाद और पशुओं का वह ठिकाना भी
◆पहाड़ की अर्थव्यवस्था, संस्कृति व आत्मनिर्भर जीवन का था विश्वविद्यालय
◆आज गोठों के उजड़ने के साथ सूखती जा रही है पहाड़ की जीवन-धारा भी
◆दूध की बाल्टियों से झाड़ियों के जंगल,उजड़ते गोठों में कैद पहाड़ की कसक

राज्य के गढ़वाल और कुमाऊं में गोठ सदियों से ग्रामीण जीवन का अभिन्न हिस्सा रहे हैं। गांवों के अधिकांश परिवार खेती और पशुपालन पर निर्भर थे। खेतों की उर्वरता पशुओं के गोबर से आती थी, घर का भोजन दूध, दही, घी और छाछ से समृद्ध होता था और खेती का सबसे बड़ा सहारा बैल हुआ करते थे। इसी व्यवस्था का केंद्र था गोठ। बरसात के मौसम में हरी घास का भंडारण, सर्दियों के लिए चारे की व्यवस्था, पशुओं की देखभाल, बछड़ों का पालन और दूध निकालने से लेकर खाद तैयार करने तक का पूरा चक्र गोठ के इर्द-गिर्द चलता था। पहाड़ की अर्थव्यवस्था बैंक खातों से नहीं, गोठों की समृद्धि से मापी जाती थी। किसी परिवार के पास कितनी गायें हैं, कितने बैल हैं और गोठ कितना बड़ा है यही उसकी आर्थिक स्थिति का पैमाना माना जाता था।

शाम ढलते ही गांव के बुजुर्ग गोठ पहुंच जाते थे। युवा पशुओं को चारा डालते और बच्चे वहीं खेलते-कूदते बड़े होते। यहीं लोकगीत गाए जाते, लोककथाएं सुनाई जातीं और जीवन के अनुभव अगली पीढ़ी तक पहुंचते। बुजुर्ग बताते थे कि कौन-सी गाय किस नस्ल की है, किस बैल की चाल सबसे तेज है, किस मौसम में कौन-सी घास काटनी चाहिए और जंगल से कितना लेना है, कितना छोड़ना है। यह ज्ञान किसी विश्वविद्यालय में नहीं पढ़ाया जाता था। यह पीढ़ियों से गोठ की चौखट पर हस्तांतरित होता था। यदि पहाड़ की रीढ़ महिलाएं थीं, तो उनका सबसे बड़ा कार्यस्थल गोठ था। सुबह अंधेरा रहते ही घास काटने जंगल जाना, सिर पर भारी गठरी लेकर लौटना, पशुओं को चारा देना, दूध निकालना, गोबर साफ करना और खाद तैयार करना यह सब रोजमर्रा की दिनचर्या थी। गोठ महिलाओं के श्रम, धैर्य और त्याग का जीवंत प्रतीक था।

आज मशीनों और डेयरी उत्पादों के दौर में शायद उस मेहनत की कल्पना करना भी कठिन है। आज दुनिया आर्गेनिक फार्मिंग की बात करती है, लेकिन पहाड़ इसे सदियों पहले जी चुका था। गोठ में रहने वाले पशुओं का गोबर खेतों की उर्वरता बढ़ाता था। खेतों से अनाज आता था। अनाज का भूसा फिर पशुओं के चारे में जाता था। जंगल से घास आती थी, लेकिन जंगल को नुकसान पहुंचाए बिना। यह प्रकृति और मनुष्य के बीच संतुलन का ऐसा माडल था, जिसे आज टिकाऊ विकास कहा जाता है।

उत्तराखंड राज्य बनने के बाद विकास की उम्मीदें जगीं, लेकिन पलायन थम नहीं सका। रोजगार की तलाश में युवा शहरों की ओर निकल गए। खेती छूटती गई। बैल ट्रैक्टर से हार गए। गायों की जगह बाजार का दूध आने लगा। धीरे-धीरे गोठों के दरवाजे बंद होने लगे। आज हजारों गांव ऐसे हैं, जहां कभी दर्जनों गोठ हुआ करते थे, लेकिन अब उनमें केवल टूटी दीवारें बची हैं। कई जगहों पर वह जंगली जानवरों का ठिकाना बन चुके हैं। जब गोठ खत्म हुए तो केवल पशुपालन नहीं घटा। खत्म हो गयाकृ खेतों का प्राकृतिक खाद चक्र, पारंपरिक बीजों की खेती, स्थानीय दुग्ध अर्थव्यवस्था, सामूहिक श्रम की संस्कृति, लोकगीतों और लोककथाओं का जीवंत मंच और बच्चों का प्रकृति से रिश्ता। यानी गोठ के साथ पूरा ग्रामीण जीवन बदल गया।

आज यदि उत्तराखंड को पलायन रोकना है तो केवल सड़क और भवन बनाना पर्याप्त नहीं होगा। पारंपरिक पशुपालन को आधुनिक तकनीक, डेयरी उद्योग, जैविक खेती और ग्रामीण पर्यटन से जोड़ना होगा। आज होमस्टे की तरह गोठ अनुभव पर्यटन विकसित किया जा सकता है, जहां पर्यटक पहाड़ी जीवन, पशुपालन, जैविक खेती और स्थानीय भोजन का अनुभव करें। पुराने गोठों का संरक्षण कर उन्हें ग्रामीण संस्कृति के संग्रहालय, प्रशिक्षण केंद्र या सामुदायिक गतिविधियों के केंद्र के रूप में विकसित किया जा सकता है।

पहाड़ का दर्द केवल खाली होते गांव नहीं हैं। दर्द यह भी है कि अब शाम ढलते ही कहीं दूर से गायों की घंटियां नहीं सुनाई देतीं, बच्चे गोठ की आग के पास बैठकर दादी की कहानियां नहीं सुनते, बुजुर्ग अब पशुओं के नाम लेकर उन्हें पुकारते नहीं,गोठ की टूटी दीवारें आज भी खड़ी हैं, मानो अपने लोगों की राह देख रही हों। वह पूछती हैं क्या विकास का अर्थ अपनी जड़ों को पीछे छोड़ देना है? क्योंकि सच तो यह है कि जब तक गोठ जीवित थे, तब तक पहाड़ केवल बसता नहीं था, बल्कि सांस लेता था और यदि पहाड़ को अपनी आत्मा बचानी है, तो उसे गोठों की स्मृतियों को केवल इतिहास नहीं, भविष्य की विकास नीति का हिस्सा भी बनाना होगा।

जूना अखाड़े ने किया वाल्मीकि अखाड़े का गठन

हरिद्वार(आरएनएस)। सनातन धर्म के उत्थान और समाज के सभी वर्गों को मुख्यधारा से जोड़ने की पहल करते हुए श्रीपंचदशनाम जूना अखाड़े ने वाल्मीकि अखाड़े के गठन की घोषणा की। इस अवसर पर दिल्ली स्थित वाल्मीकि धाम के पीठाधीश्वर कृष्णा शाह विद्यार्थी नंद गिरी महाराज को वाल्मीकि अखाड़े का जगतगुरु की उपाधि देकर सम्मानित किया गया। हरिहर आश्रम, कनखल और माया देवी मंदिर में आयोजित धार्मिक समारोह में अखाड़े की परंपराओं के अनुसार उनका अभिषेक किया गया।

आयोजित कार्यक्रम में जूना अखाड़े के आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी अवधेशानंद गिरि महाराज ने वैदिक अनुष्ठान के साथ कृष्णा शाह विद्यार्थी नंद गिरी महाराज का अभिषेक किया और उन्हें जगतगुरु बनाए जाने की घोषणा की।

उन्होंने विश्वास जताया कि वह समाज के सभी वर्गों को जोड़ते हुए सनातन धर्म की उन्नति, प्रगति और विकास के लिए कार्य करेंगे। इसके बाद माया देवी मंदिर में आयोजित समारोह में अधिष्ठात्री देवी माया के पूजन के उपरांत जूना अखाड़े के अंतरराष्ट्रीय संरक्षक श्रीमहंत हरि गिरि महाराज, वरिष्ठ अध्यक्ष श्रीमहंत प्रेम गिरि महाराज तथा आवाहन अखाड़े की श्रीमहंत विभा गिरी महाराज ने चादर ओढ़ाकर कृष्णा शाह विद्यार्थी नंद गिरी महाराज का जगतगुरु पद पर अभिषेक किया।

श्रीमहंत हरि गिरि महाराज ने कहा कि जूना अखाड़ा सदैव समाज के सभी वर्गों का सम्मान करता आया है और सनातन धर्म की रक्षा एवं उसके विस्तार के लिए निरंतर कार्य कर रहा है। उन्होंने कहा कि वाल्मीकि अखाड़े का गठन इसी उद्देश्य से किया गया है, ताकि समाज के सभी वर्ग सनातन धर्म की मुख्यधारा से जुड़कर उसे और अधिक सशक्त बना सकें। उन्होंने यह भी घोषणा की कि आगामी कुंभ पर्व में वाल्मीकि अखाड़ा जूना अखाड़े के साथ शाही स्नान में शामिल होगा तथा अन्य महामंडलेश्वरों की तरह उसे भी रथ, छत्र और सिंहासन की परंपरागत सम्मान व्यवस्था प्रदान की जाएगी।

अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमहंत रविंद्र पुरी ने जूना अखाड़े की इस पहल का स्वागत करते हुए कहा कि इससे सामाजिक समरसता और भाईचारे का संदेश पूरे देश और दुनिया में जाएगा तथा सभी वर्ग मिलकर सनातन धर्म को और मजबूत करेंगे।

बालों की तेल मालिश करते समय न करें ये गलतियां, हो सकता है नुकसान

बालों की तेल मालिश करना एक पारंपरिक और असरदार तरीका है, जिससे बाल स्वस्थ और चमकदार बने रहते हैं। हालांकि, कुछ सामान्य गलतियों की वजह से आपको मनचाहे परिणाम नहीं मिल पाते। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी ही गलतियों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें आपको बालों की तेल मालिश करते समय करने से बचना चाहिए ताकि आपके बालों को सही पोषण मिल सके और वे स्वस्थ रहें।

बालों पर ज्यादा तेल लगाना एक आम गलती है, जिसे कई लोग अनजाने में कर बैठते हैं। बहुत ज्यादा तेल लगाने से बाल भारी हो जाते हैं और धोने में भी मुश्किल होती है। सही मात्रा में तेल लगाने के लिए हाथों पर थोड़ा सा तेल लें और हल्के हाथों से पूरे सिर पर फैलाएं। इससे बालों को जरूरी पोषण मिलेगा बिना उन्हें भारी किए।

कुछ लोग रातभर बालों पर तेल लगाकर सो जाते हैं, जो कि सही नहीं है। रातभर तेल लगाने से सिरदर्द हो सकता है और तकिए पर तेल लग सकता है, जिससे साफ-सफाई में परेशानी होती है। बेहतर होगा कि आप सुबह या दोपहर के समय बालों पर तेल लगाएं ताकि उसे धोने का समय मिल सके और आपके बाल साफ-सुथरे रहें।

गीले बालों पर तुरंत तेल लगाना भी एक बड़ी गलती हो सकती है। गीले बालों की जड़ों में पानी होता है, जो कि तेल के पोषक तत्वों को सही तरीके से सोखने नहीं देता। इससे बाल कमजोर हो सकते हैं और टूटने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए हमेशा सूखे बालों पर ही तेल लगाएं ताकि वे सही तरीके से पोषण प्राप्त कर सकें और मजबूत बने रहें।

कुछ लोग बालों पर तेल लगाने के तुरंत बाद उन्हें धो लेते हैं, जिससे बालों को पूरा लाभ नहीं मिल पाता। तेल को बालों में ठीक से सोखने का समय देना जरूरी होता है ताकि वह पूरी तरह से अपना असर दिखा सके। इसलिए तेल लगाने के बाद कम से कम 30 मिनट से 1 घंटे तक इंतजार करें, फिर अपने सिर को माइल्ड शैंपू से धोएं और ठंडे पानी से साफ करें।

बालों की प्रकार और जरूरतों के अनुसार सही प्रकार का तेल चुनना बहुत अहम होता है। जैसे कि सूखे बालों के लिए नारियल या बादाम का तेल अच्छा होता है, जबकि तैलीय बालों वाले जैतून या आर्गन ऑयल इस्तेमाल कर सकते हैं। इस तरह इन छोटी-छोटी गलतियों से बचकर आप अपने बालों की तेल मालिश का पूरा लाभ उठा सकते हैं और उन्हें स्वस्थ रख सकते हैं।

पूल नूडल्स से की जा सकती है कसरत, मिल सकते हैं कई फायदे

पूल नूडल्स एक प्रकार का एक्सरसाइज उपकरण है, जिसका इस्तेमाल पानी में किया जाता है। यह उपकरण न केवल मजेदार है, बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। पूल नूडल्स का उपयोग करके आप अलग-अलग प्रकार की एक्सरसाइज कर सकते हैं, जो आपके शरीर को मजबूत और फिट बना सकती हैं। आइए जानते हैं कि पूल नूडल्स का उपयोग करके कौन-कौन सी एक्सरसाइज की जा सकती हैं और इनके क्या-क्या फायदे हैं।

पूल नूडल्स का उपयोग करके आप दिल और सांस की एक्सरसाइज कर सकते हैं, जो आपके दिल और फेफड़ों को मजबूत बनाती हैं। पानी में की जाने वाली यह एक्सरसाइज शरीर के पूरे हिस्से पर असर डालती है और आपको तेजी से फिट बनाती है। इसके अलावा यह एक्सरसाइज आपके शरीर की सहनशक्ति को भी बढ़ाती है, जिससे आप लंबे समय तक बिना थके एक्सरसाइज कर सकते हैं। इससे आपका शरीर तंदुरुस्त और सक्रिय रहता है।

पूल नूडल्स का उपयोग करके आप अलग-अलग प्रकार की ताकत बढ़ाने वाली एक्सरसाइज कर सकते हैं, जो आपकी मांसपेशियों को मजबूत बनाती हैं। इसके लिए आप नूडल्स को पकड़कर खींचने वाली एक्सरसाइज कर सकते हैं, जिससे आपकी बाजू, पीठ और कंधे मजबूत होते हैं। इसके अलावा आप नूडल्स को ऊपर-नीचे करके भी अपनी मांसपेशियों को टोन कर सकते हैं। इससे आपकी मांसपेशियां मजबूत होती हैं और शरीर की ताकत भी बढ़ती है।

पूल नूडल्स की मदद से आप अपने शरीर को लचीला बना सकते हैं। इसके लिए आप नूडल्स को पकड़कर झुकने वाली एक्सरसाइज कर सकते हैं, जिससे आपकी पीठ, पैर और कंधे की लचीलापन बढ़ती है। इसके अलावा आप नूडल्स को दोनों हाथों से पकड़कर घुमाने वाली एक्सरसाइज भी कर सकते हैं, जिससे आपकी हाथों की लचीलापन बढ़ती है। इससे आपकी शरीर की सभी प्रमुख मांसपेशियां मजबूत होती हैं और लचीला रहता है।

पूल नूडल्स की मदद से आप तनाव मुक्त हो सकते हैं। इसके लिए आप पानी में तैरते हुए नूडल्स पर बैठकर पीछे की ओर झुकने वाली एक्सरसाइज कर सकते हैं, जिससे आपका मन शांत होता है। इसके अलावा आप नूडल्स को पकड़कर धीरे-धीरे ऊपर-नीचे करने वाली एक्सरसाइज भी कर सकते हैं, जिससे आपका शरीर आराम महसूस करता है। इससे आपके मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार होता है और आप अधिक तरोताजा महसूस करते हैं।

वजन कम करने में है मददगार

पूल नूडल्स की मदद से आप वजन घटा सकते हैं। इसके लिए आप तेज गति से तैरते हुए नूडल्स पर बैठकर आगे-पीछे झुलाने वाली एक्सरसाइज कर सकते हैं, जिससे आपका मेटाबॉलिज्म तेज होता है।

हेल्थ के लिए कौन सा अदरक होता है अच्छा

सोंठ और ताजा अदरक दोनों के कई सारे हेल्थ बेनिफिट्स हैं और इन्हें डाइट में शामिल करना चाहिए। लेकिन यदि आप कोई खतरनाक स्वास्थ्य संबंधि या एलर्जी से गुजर रहे हैं तो आपको थोड़ा सोच-समझकर ही इसका इस्तेमाल करना चाहिए। साथ ही डॉक्टर की सलाह ले लें तो और अच्छा है।

अदरक क्या है?

अदरक, जिसे जिंजिबर ऑफिसिनेल के नाम से भी जाना जाता है, एक फूल वाला पौधा है जो जिंजिबेरेसी परिवार से संबंधित है। यह एक जड़ वाली सब्जी है जिसका स्वाद तीखा और तीखा होता है, जो इसे खाना पकाने में एक लोकप्रिय सामग्री बनाता है। यह अपने औषधीय गुणों के लिए भी जाना जाता है और पारंपरिक चिकित्सा में इसका उपयोग विभिन्न बीमारियों के इलाज के लिए किया जाता है।

ताजा अदरक

ताजा अदरक के पौधे की जड़ को संदर्भित करता है जिसे किसी भी तरह से सुखाया या संसाधित नहीं किया गया है। इसकी त्वचा हल्की भूरी और दृढ़, रेशेदार बनावट वाली होती है। ताज़ा अदरक में तेज़ स्वाद और सुगंध होती है, जो इसे कई व्यंजनों में एक आवश्यक घटक बनाती है, खासकर एशियाई व्यंजनों में। इसका उपयोग आमतौर पर अदरक की चाय बनाने या इसके स्वास्थ्य लाभों के लिए स्मूदी में जोड़ने के लिए भी किया जाता है।

सूखी अदरक

दूसरी ओर, सूखी अदरक या पिसी हुई अदरक, ताजी अदरक की जड़ को सुखाकर और पीसकर बारीक पाउडर बनाकर बनाई जाती है। ताजा अदरक की तुलना में इसमें हल्का पीला रंग और अधिक गाढ़ा स्वाद होता है। सोंठ का उपयोग अक्सर खाना पकाने और बेकिंग में मसाले के रूप में, साथ ही पारंपरिक चिकित्सा में भी किया जाता है।

दोनों में पोषण संबंधी अंतर है

ताजा और सूखा अदरक दोनों विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं, लेकिन अलग-अलग प्रसंस्करण विधियों के कारण उनकी पोषण संबंधी प्रोफ़ाइल थोड़ी भिन्न होती है। ताजा अदरक में लगभग 79% पानी होता है, जबकि सूखी अदरक में केवल 10% पानी होता है। इसका मतलब यह है कि सोंठ पोषक तत्वों और कैलोरी के मामले में अधिक केंद्रित है, क्योंकि इसमें पानी की मात्रा कम होती है।

ताजा अदरक विटामिन सी, पोटेशियम, मैग्नीशियम और मैंगनीज का उत्कृष्ट स्रोत है। इसमें जिंजरोल और शोगोल जैसे एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं, जिनमें सूजन-रोधी गुण होते हैं। दूसरी ओर, सोंठ आयरन और आहार फाइबर का एक अच्छा स्रोत है। इसमें ताजा अदरक की तुलना में जिंजरोल और शोगोल का स्तर अधिक होता है।

स्वास्थ्य सुविधाएं

ताजा और सूखा अदरक दोनों के कई फायदे हैं।

ताजा अदरक

मतली और उल्टी से राहत देता है। ताजा अदरक मतली और उल्टी को कम करने की क्षमता के लिए जाना जाता है। खासकर गर्भावस्था या कीमोथेरेपी के दौरान।

सूजन रोधी गुण- ताजा अदरक में मौजूद यौगिकों में सूजन रोधी प्रभाव होता है, जो इसे ऑस्टियोआर्थराइटिस और रुमेटीइड गठिया जैसी स्थितियों के लिए फायदेमंद बनाता है।

पाचन में सुधार- ताजा अदरक में एंजाइम होते हैं जो पाचन में सहायता करते हैं और सूजन, गैस और कब्ज से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं।

प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देता है- ताजा अदरक में एंटीऑक्सीडेंट का उच्च स्तर प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने और बीमारियों से बचाने में मदद कर सकता है।

मासिक धर्म की ऐंठन को कम करता है- अध्ययनों से पता चला है कि ताजा अदरक का सेवन मासिक धर्म की ऐंठन की गंभीरता को कम करने में मदद कर सकता है।

सूखी अदरक

सर्दी और फ्लू के लक्षणों से राहत देता है- गले की खराश और खांसी पर सुखदायक प्रभाव के लिए सूखी अदरक का उपयोग अक्सर गर्म अदरक की चाय बनाने के लिए किया जाता है।

सूजन रोधी गुण- सोंठ में यौगिकों की उच्च सांद्रता इसे शरीर में सूजन को कम करने के लिए अधिक प्रभावी बनाती है।

वजन घटाने में सहायक- सोंठ में मौजूद आहार फाइबर तृप्ति को बढ़ावा देने और कैलोरी सेवन को कम करके वजन घटाने में सहायता कर सकता है।

रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है- अध्ययनों से पता चला है कि सोंठ टाइप 2 मधुमेह वाले लोगों में रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।

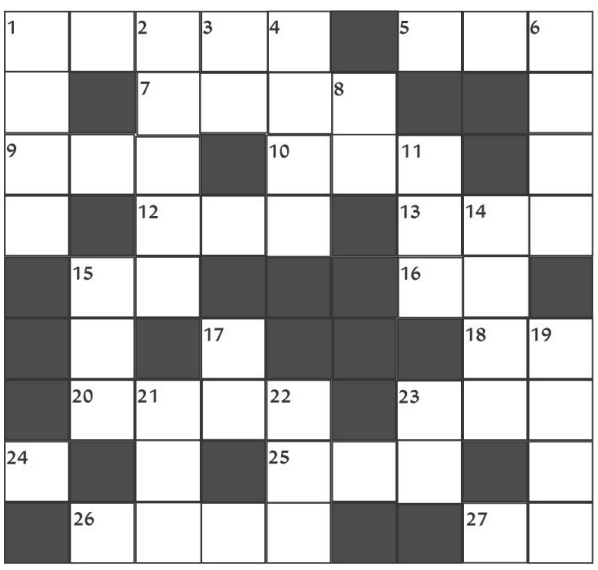
शब्द सामर्थ्य -100

(भागवत साहू)

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

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

1		2	3	4	■	5		6
	■	7			8	■	■	
9			■	10		11	■	
	■	12			■	13	14	
■	15		■	■	■	16		■
■		■	17	■	■	■	18	19
■	20	21		22	■	23		
24	■		■	25			■	
■	26				■	■	27	



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 99 का हल

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

मानसून के दौरान कार्यस्थल के लिए चुनें ये कपड़े, रहेंगे स्टाइलिश और आरामदायक

मानसून के दौरान न केवल मौसम में बदलाव आता है, बल्कि कार्यस्थल के माहौल में भी काफी बदलाव देखने को मिलते हैं। इस दौरान उमस और बारिश के कारण ऐसी पोशाकें चुनना जरूरी है, जो न केवल आरामदायक हों, बल्कि पेशेवर लुक भी दें। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे कपड़ों के बारे में बताते हैं, जो मानसून के दौरान कार्यस्थल के लिए सबसे उपयुक्त हैं।

सूती कपड़े

सूती कपड़े मानसून के दौरान सबसे अच्छा विकल्प हैं क्योंकि यह नमी को सोख लेता है और त्वचा को हवा लगने देता है। सूती शर्ट या कुर्ता-पजामा पहनने से आप पूरे दिन तरोताजा महसूस करेंगे। इसके अलावा सूती कपड़े जल्दी सूख जाते हैं, जिससे आपको बारिश के पानी से होने वाली परेशानी का सामना नहीं करना पड़ता। सूती कपड़ों की देखभाल भी आसान होती है और ये लंबे समय तक चलते हैं।

लिनेन कपड़े

लिनेन एक हल्का और सांस लेने वाला कपड़ा है, जो गर्मी और नमी को दूर रखता है। लिनेन की ड्रेस या सूट पहनने से आप आरामदायक महसूस करेंगे और साथ ही यह आपको एक पेशेवर लुक भी देगा। लिनेन कपड़े जल्दी सिकुड़ते नहीं हैं, जिससे आपको बार-बार इस्त्री करने की जरूरत नहीं पड़ती। लिनेन कपड़े आसानी से धोए जा सकते हैं और जल्दी सूख जाते हैं, जिससे आपको बारिश के पानी से होने वाली परेशानी का सामना नहीं करना पड़ता।

हल्के रंगों के कपड़े

मानसून के दौरान हल्के रंगों के कपड़े पहनना अच्छा रहता है क्योंकि ये धूप को कम सोखते हैं और आपको ठंडक महसूस कराते हैं। सफेद, हल्का नीला, हल्का पीला जैसे रंग मानसून के लिए बेहतरीन विकल्प हैं। ये रंग न केवल आपको तरोताजा महसूस कराएंगे बल्कि पेशेवर लुक भी देंगे। हल्के रंगों के कपड़ों में दाग-धब्बे भी कम नजर आते हैं, जिससे आपको बार-बार कपड़े बदलने की जरूरत नहीं पड़ती।

ढीले-ढाले कपड़े

मानसून के दौरान ढीले-ढाले कपड़े पहनना सबसे अच्छा माना जाता है क्योंकि ये त्वचा को हवा लगने देते हैं और आपको पसीना आने से बचाते हैं। ढीली शर्ट या कुर्ता-पजामा पहनने से आप पूरे दिन तरोताजा महसूस करेंगे। इसके अलावा ढीले-ढाले कपड़े पहनने से चलने-फिरने में कोई दिक्कत नहीं होती और आप आसानी से अपने काम को कर सकते हैं। इन कपड़ों में आरामदायक महसूस होता है और ये आपको पेशेवर लुक भी देते हैं।

जिम के बाद उपकरणों को क्यों पोंछना चाहिए? जानिए इसका महत्व

जिम में व्यायाम करते समय कई लोग उपकरणों का उपयोग करते हैं। इन उपकरणों पर कई अन्य लोगों का पसीना और अन्य तरल पदार्थ हो सकते हैं। इसलिए जिम के बाद इन उपकरणों को पोंछना बहुत जरूरी है। आइए जानते हैं कि जिम के बाद उपकरणों को पोंछना क्यों जरूरी है और इसे कैसे सही तरीके से किया जा सकता है। जिम उपकरणों पर कई लोगों का पसीना और अन्य तरल पदार्थ जमा होते हैं, जो कि कीटाणुओं का एक बड़ा स्रोत हो सकते हैं। इन कीटाणुओं के संपर्क में आने से आपको कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है, जैसे कि त्वचा की जलन, संक्रमण या अन्य बीमारियां। इसलिए जिम के बाद उपकरणों को पोंछना बहुत जरूरी है ताकि ये कीटाणुओं से मुक्त रहें और आपकी सेहत सुरक्षित रहे।

अगर आप जिम उपकरणों को नहीं पोंछते हैं तो इससे बीमारी फैलने का खतरा बढ़ जाता है, खासकर अगर कोई व्यक्ति बीमार हो तो उसके पसीने के कण दूसरे लोगों तक पहुंच सकते हैं और उन्हें भी बीमार कर सकते हैं। इसलिए जिम के बाद उपकरणों को पोंछना बहुत जरूरी है ताकि बीमारी फैलने का खतरा कम हो सके और सभी लोग सुरक्षित रहें।

जिम उपकरणों को पोंछने से न केवल उपकरण साफ रहते हैं बल्कि आपकी व्यक्तिगत सफाई भी बनी रहती है। जब आप खुद अपने उपयोग किए हुए उपकरण को साफ करते हैं तो आपको यह एहसास होता है कि यह कितना जरूरी है कि आप दूसरों की सेहत का ध्यान रखें। इसके अलावा इससे आपको अपने स्वास्थ्य और सफाई के प्रति जागरूक रहने में मदद मिलती है और आप एक जिम्मेदार जिम उपयोगकर्ता बनते हैं।

अधिकांश जिम मालिक अपने सदस्यों को हमेशा अपने उपयोग किए हुए उपकरण को पोंछने के लिए प्रोत्साहित करते रहते हैं ताकि पूरे जिम का माहौल साफ-सुथरा रहे और सभी लोग स्वस्थ रहें। इससे न केवल उपकरणों की उम्र बढ़ती है बल्कि पूरे जिम का माहौल भी बेहतर बनता है। इसके अलावा इससे अन्य सदस्यों को भी प्रेरणा मिलती है कि वे भी अपनी जिम्मेदारी निभाएं और जिम को साफ-सुथरा रखें।

जब आप खुद अपने उपयोग किए हुए उपकरण को साफ करते हैं तो आप दूसरों के लिए एक अच्छा उदाहरण बनते हैं। इससे अन्य लोग भी प्रेरित होते हैं कि वे भी ऐसा ही करें और पूरे जिम का माहौल बेहतर बना रहे।

इस तरह आप न केवल अपनी सेहत बल्कि दूसरों की सेहत का भी ध्यान रखते हैं और एक जिम्मेदार जिम उपयोगकर्ता बनते हैं।

फिल्मों के चुनाव को लेकर चेतना पांडे का बेबाक बयान, स्क्रीन टाइम नहीं, दमदार किरदार चाहिए

अभिनेत्री चेतना पांडे को हालिया रिलीज फिल्म हॉन्टेड 3डी- इकोज ऑफ द पास्ट से दर्शकों से अच्छा रिस्पॉन्स मिला। इस सफलता के बीच चेतना ने करियर, फिल्मों के चुनाव और भविष्य की योजनाओं को लेकर कहा कि अब वह केवल ऐसे प्रोजेक्ट्स का हिस्सा बनना चाहती हैं, जो उन्हें एक कलाकार के तौर पर आगे बढ़ाएं और दर्शकों के दिलों पर गहरी छाप छोड़ें।

चेतना पांडे ने कहा, करियर के इस पड़ाव पर मैं खुद को किसी एक तरह के किरदार या फिल्म शैली तक सीमित नहीं रखना चाहती। हॉरर फिल्म में काम करने के बाद मुझे इस शैली की ताकत का एहसास हुआ है, इसलिए मैं आगे भी हॉरर फिल्मों में काम करना चाहूंगी। मैं सिर्फ इसी शैली तक सीमित नहीं रहना चाहती। एक कलाकार के रूप में मेरा सबसे बड़ा सपना खुद को और अपने दर्शकों को लगातार नए रूप में चौंकाना है।

अभिनेत्री ने कहा, मैं ऐसा किरदार निभाना चाहती हूं, जो मुझे भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक रूप से चुनौती दे और मुझे आगे बढ़ाता रहे। चाहे कोई बड़ी कमर्शियल फिल्म हो, थ्रिलर हो या फिर बायोपिक, मेरे लिए सबसे ज्यादा मायने यह बात रखती है कि मेरा किरदार दर्शकों के मन में लंबे समय तक बना रहे।

चेतना ने कहा, मुझे फिल्म में ज्यादा स्क्रीन टाइम नहीं चाहिए। मैं ऐसे रोल्स को प्राथमिकता देती हूं, जिनकी कहानी में दम हो और जो कुछ कहने की ताकत रखते हों। मैं केवल ग्लैमर दिखाने वाली भूमिकाओं की बजाय ऐसी कहानियों का हिस्सा बनना चाहती हूं, जो लोगों को सोचने पर मजबूर करें। हर नया प्रोजेक्ट मुझे पहले किए गए काम से आगे ले जाए और कुछ नया सिखाए।

चेतना ने कहा, मैं अभी भी इस पूरे अनुभव को समझने और महसूस करने की कोशिश कर रही हूं। जब कोई कलाकार लंबे समय तक किसी फिल्म पर मेहनत करता है, कई तरह की चुनौतियों का सामना करता है और यह उम्मीद करता है कि दर्शक उसके काम को पसंद करेंगे, तब सफलता मिलने के बाद उस पल को तुरंत समझ पाना आसान नहीं होता।

हॉन्टेड 3डी फिल्म की सफलता पर खुशी जताते हुए चेतना ने कहा, पिछले कुछ दिन जश्न से ज्यादा आभार के रहे हैं। मैंने सबसे पहले परिवार, दोस्तों और उन लोगों से बात की, जिन्होंने इस सफर में हर कदम पर मेरा साथ दिया। मेरे लिए सबसे बड़ी खुशी यही है कि मेरे करीबी लोग मेरी सफलता से खुश हैं।

मां इंटि बंगारम ने तोड़ा 17 साल पुराना रिकॉर्ड, बनी हाईएस्ट ग्रॉसिंग फीमेल लीड तेलुगू फिल्म

सामंथा रुथ प्रभु ने बॉक्स ऑफिस पर वो कर दिखाया है, जिसकी कल्पना शायद ही किसी ने की थी। उनकी हालिया रिलीज फिल्म मां इंटी बंगारम सिनेमाघरों में ऐसी आंधी लाई कि तेलुगू सिनेमा का 17 साल पुराना एक महा-रिकॉर्ड ताश के पत्तों की तरह ढह गया। इसने अनुष्का शेट्टी की साल 2009 की ब्लॉकबस्टर अरुंधति को पछाड़कर इतिहास रच दिया है। अब सामंथा की ये फिल्म सबसे ज्यादा कमाई करने वाली तेलूगू महिला प्रधान फिल्म बन गई है।

सामंथा की फिल्म मां इंटी बंगारम से पहले अनुष्का शेट्टी की 2009 में आई फिल्म अरुंधति को तेलुगू सिनेमा में महिला-प्रधान फिल्मों के लिए सबसे बड़ा पैमाना माना जाता था। उस दौर में, जहां सिर्फ अभिनेताओं का बोलबाला था, अनुष्का ने अपनी दमदार और अनोखी भूमिकाओं से इंडस्ट्री में एक खास पहचान बनाई थी, लेकिन अब सामंथा की मां इंटी बंगारम ने अनुष्का के उस 17 साल पुराने ऐतिहासिक रिकॉर्ड को पूरी तरह से तोड़ दिया है।

सामंथा की ये फिल्म 19 जून को रिलीज हुई थी। ये फिल्म तेलुगू सिनेमा के इतिहास में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली महिला-प्रधान फिल्म बन गई है। सामंथा के प्रोडक्शन हाउस त्रालाला मूविंग पिक्चर्स ने इस ऐतिहासिक सफलता की पुष्टि की है, जिसके बाद से प्रशंसक बेहद गर्व के साथ सामंथा को क्वीन और सुपरस्टार कहकर बधाई दे रहे हैं।

कोडी रामकृष्ण की फिल्म अरुंधति ने अनुष्का शेट्टी के दम पर दुनियाभर में 70 करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई कर लंबे समय तक सबसे ज्यादा कमाई करने वाली महिला-प्रधान तेलुगू फिल्म का रिकॉर्ड अपने नाम रखा। अब मां इंटी बंगारम ने ये रिकॉर्ड तोड़ दिया है।

सामंथा की मां इंटी बंगारम ने सिर्फ तेलुगू सिनेमा में सबसे ज्यादा कमाई करने का रिकॉर्ड बनाया है, वहीं कल्याणी प्रियदर्शन की मलयालम फिल्म लोकाह- चैप्टर 1- चंद्रा ने न सिर्फ अपनी इंडस्ट्री, बल्कि पूरे साउथ इंडिया (तमिल, तेलुगू, मलयालम और कन्नड़ सबको मिलाकर) में सबसे ज्यादा 300 करोड़ की कमाई करने वाली महिला-प्रधान फिल्म का रिकॉर्ड अपने नाम किया हुआ है यानी सामंथा की फिल्म तेलुगू में नंबर-1 है और लोका पूरे दक्षिण भारतीय सिनेमा में नंबर-1 है।

भूखे प्यासे दस घंटे बैठे गंभीर रोगियों का नहीं किया अल्ट्रासाउंड

मुनस्यारी।

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में शुक्रवार को हुए स्वास्थ्य शिविर में पहुंचे गंभीर रोगी अल्ट्रासाउंड के इंतजार में भूखे प्यासे दस घंटे बैठे रहे। आखिर मे इन गंभीर रोगियों का अल्ट्रासाउंड नहीं कर उन्हें बैरंग लौटा दिया गया। अल्ट्रासाउंड में गर्भवती महिलाओ के अलावा अन्य गंभीर रोगियों का अल्ट्रासाउंड नहीं होने पर पूर्व जिला पंचायत सदस्य जगत सिंह मर्तोलिया भड़क गए। कहा कि हमारे कार्यकाल में तो गंभीर रोगियों का भी अल्ट्रासाउंड होता था। इस अल्ट्रासाउंड की सुविधा को उनके द्वारा शुरु किया गया था, जिसको अब समाप्त करने की ओर ले जाया जा रहा है।

अब इस व्यवस्था को समाप्त कर सीमांत के गंभीर रोगियों के साथ अन्याय किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि अगले माह व्यवस्था नहीं सुधरी तो वे जिलाधिकारी कार्यालय परिसर में भूख हड़ताल करेंगे। स्वास्थ्य शिविर में पहुंचें गंभीर रोगियों को दस घंटे बैठने के बाद बिना अल्ट्रासाउंड के ही बैरंग लौटने को मजबूर कर दिया गया। कहा गया कि केवल गर्भवती महिलाओ का ही अल्ट्रासाउंड होगा। जिससे दूरस्थ गांवों से पैदल पहुंचे गंभीर रोगियों को निराश होकर वापस लौटना पड़ा। अब इन्हे बरसात के इस मौसम में खतरो के बीच 350 किमी की यात्रा कर पिथौरागढ जाकर अल्ट्रासाउंड करना होगा। जिसमें इनका दो दिन का समय तथा अतिरिक्त ध न खर्च होगा। पूर्व जिला पंचायत सदस्य जगत सिंह मर्तोलिया ने कहा कि स्वास्थ्य शिविर में अल्ट्रासाउंड की सुविधा मिलेगी, इसलिए दूर दराज से गंभीर रोगी पैदल चलकर शिविर में पहुंचे, लेकिन आखिर में अल्ट्रासाउंड करने से मना करना जुल्म जैसा ही है।उन्होंने मुख्य चिकित्सा अधिकारी से पिथौरागढ इस बात की शिकायत की। कहा कि बरसात के मौसम में पिथौरागढ जाना जानलेवा है। इसलिए यहा फिर अल्ट्रासाउंड शिविर लगाया जाए। कहा कि इस तरह की मनमानी नहीं चलने दी जाएगी।

हाईवे पर दुर्घटनाएं रोकने को डीएम सख्त, ब्लैक स्पॉट सुधारने और सुरक्षा इंतजाम तेज करने के निर्देश

अल्मोड़ा(आरएनएस)। जिलाधिकारी अंशुल सिंह की अध्यक्षता में जिला हाईवे सड़क सुरक्षा टास्क फोर्स की बैठक आयोजित हुई। बैठक में राष्ट्रीय राजमार्गों और प्रमुख सड़कों पर सड़क सुरक्षा, दुर्घटना संभावित स्थलों, यातायात प्रबंधन तथा सुरक्षा उपायों की समीक्षा करते हुए संबंधित विभागों को दुर्घटनाओं की रोकथाम के लिए समन्वित रूप से कार्य करने के निर्देश दिए गए। जिलाधिकारी ने दुर्घटना संभावित स्थलों पर सुधारात्मक कार्य शीघ्र पूरा करने, क्षतिग्रस्त संकेतकों और क्रैश बैरियरों की मरम्मत कराने, आवश्यक स्थानों पर चेतावनी संकेतक एवं रिफ्लेक्टर लगाने तथा सड़क किनारे उगी झाड़ियों की नियमित कटाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सड़क सुरक्षा से जुड़े कार्यों में किसी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी और सभी विभाग समयबद्ध कार्रवाई सुनिश्चित करें। बैठक में सड़क सुरक्षा के प्रति जनजागरूकता बढ़ाने पर भी जोर दिया गया।

सू- दोकू क्र.100

		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.99 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

यूकेडी का इतिहास 'हिट' वजूद 'फ्लाप'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति का इतिहास लिखते समय यदि किसी एक दल को नजरअंदाज कर दिया जाए तो वह इतिहास अधूरा रहेगा। यह दल है उत्तराखंड क्रांति दल। 24-25 जुलाई 1979 को नैनीताल में स्थापित यूकेडी केवल एक राजनीतिक दल नहीं था, बल्कि पहाड़ की अस्मिता, पहचान और अलग राज्य की आकांक्षा का राजनीतिक मंच था। आज, स्थापना के लगभग पांच दशक बाद, वही दल अपने राजनीतिक अस्तित्व को बचाने के संघर्ष में है। विडंबना यह है कि जिस राज्य के निर्माण का श्रेय उसके आंदोलन को जाता है, उसी राज्य की सत्ता की राजनीति में वह हाशिए पर पहुंच चुका है।

सत्तर के दशक के अंत में उत्तर प्रदेश के पर्वतीय क्षेत्रों में विकास, रोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य और सड़क जैसी मूलभूत सुविधाओं का गंभीर अभाव था। पहाड़ के लोग लगातार पलायन कर रहे थे और प्रशासनिक उपेक्षा का भाव गहराता जा रहा था। इन्हीं परिस्थितियों में 24-25 जुलाई 1979 को उत्तराखंड क्रांति दल का गठन हुआ। यूकेडी ने पहली बार राजनीतिक रूप से यह स्थापित किया कि पहाड़ की समस्याओं का समाधान अलग राज्य के बिना संभव नहीं है। उस समय राष्ट्रीय दल इस मांग को गंभीरता से नहीं लेते थे, लेकिन यूकेडी ने गांव-गांव जाकर अलग उत्तराखंड राज्य की चेतना जगाई। यही चेतना आगे चलकर 1994 के जनआंदोलन में बदल गई।

उत्तराखंड राज्य आंदोलन का इतिहास केवल खटीमा, मसूरी और रामपुर तिराहा की घटनाओं का इतिहास नहीं है, बल्कि उन वर्षों की राजनीतिक तैयारी का भी इतिहास है, जिसे यूकेडी ने लगातार आगे बढ़ाया। जब राष्ट्रीय दल अलग राज्य की मांग पर स्पष्ट नहीं थे, तब यूकेडी ने विधानसभा से लेकर सड़कों तक इस मुद्दे को जीवित रखा। आंदोलन के दौरान हजारों कार्यकर्ता जेल गए, लाठियां खाईं और कई ने अपने प्राणों की आहुति दी। इसलिए उत्तराखंड बनने के बाद यह उम्मीद थी कि राज्य की पहली पसंद यूकेडी होगी। लेकिन राजनीति ने अलग दिशा पकड़ ली।

9 नवंबर 2000 को उत्तराखंड राज्य अस्तित्व में आया। यह वह क्षण था जिसके लिए यूकेडी दो दशक से अधिक समय तक संघर्ष करता रहा। लेकिन राज्य बनने के बाद जनता ने सत्ता की कमान राष्ट्रीय दलों भाजपा और कांग्रेस के हाथों में सौंप दी। यूकेडी कभी सरकार में सहयोगी बना, कभी विपक्ष में रहा, लेकिन वह कभी

यूकेडी के स्थापना दिवस पर विशेष

◆यह है संघर्ष की विरासत और सियासी हाशिए की अनोखी कहानी

◆47 साल पहले जिस आंदोलन ने उत्तराखंड राज्य का सपना जगाया

◆वही उत्तराखंड क्रांति दल आज अपने अस्तित्व की लड़ाई लड़ रहा

राज्य की मुख्य राजनीतिक शक्ति नहीं बन पाया। इसके पीछे कई कारण रहे, इसमें लगातार गुटबाजी और नेतृत्व संघर्ष, संगठन का गांव स्तर पर कमजोर होना, नए नेतृत्व को समय पर आगे न बढ़ा पाना, आंदोलन की राजनीति से शासन की राजनीति में प्रभावी बदलाव न कर पान, भाजपा और कांग्रेस द्वारा क्षेत्रीय मुद्दों को अपने एजेंडे में शामिल कर लेना। यही कारण रहा कि धीरे-धीरे यूकेडी का जनाधार सिकुड़ता गया।

यूकेडी की सबसे बड़ी ताकत उसकी वैचारिक पहचान थी पहाड़ पहले। जल, जंगल, जमीन, स्थानीय युवाओं को रोजगार, पलायन रोकना, मूल निवास, भू-कानून, मजबूत पंचायत व्यवस्था और पर्यावरण आधारित विकास यह सभी मुद्दे यूकेडी दशकों पहले उठा चुका था। विडंबना यह रही कि समय के साथ यही मुद्दे भाजपा और कांग्रेस की राजनीति का हिस्सा बन गए, जबकि यूकेडी इन्हें राजनीतिक लाभ में बदलने में पीछे रह गया। आज भी राज्य में जब भू-कानून, मूल निवास, स्थायी राजधानी, पलायन, चारधाम, वनाधिकार और स्थानीय संसाधनों की बात होती है तो यूकेडी के पुराने दस्तावेज और आंदोलन याद किए जाते हैं। लेकिन चुनाव आते-आते चर्चा भाजपा और कांग्रेस के इर्द-गिर्द सिमट जाती है।

उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 की तैयारियां तेज हो चुकी हैं। भाजपा लगातार तीसरी बार सत्ता में लौटने का दावा कर रही है। कांग्रेस सत्ता विरोधी माहौल को अपने पक्ष में बदलने की कोशिश में है। आम आदमी पार्टी, बसपा और अन्य दल भी अपनी जमीन तलाश रहे हैं। ऐसे में यूकेडी के सामने सबसे बड़ा सवाल यह नहीं है कि वह सरकार बनाएगा या नहीं, बल्कि यह है कि क्या वह फिर से जनता के बीच अपनी प्रासंगिकता स्थापित कर पाएगा? पिछले कुछ वर्षों में पार्टी लगातार अनुशासन, नेतृत्व परिवर्तन और संगठनात्मक विवादों से जूझती रही है। कई वरिष्ठ नेता अलग हुए, कई नए चेहरे आए, लेकिन व्यापक जनाधार वापस नहीं लौट पाया। हालांकि पार्टी आज भी राज्य के उन मुद्दों पर मुखर दिखाई देती है जिन्हें क्षेत्रीय अस्मिता से जोड़ा जाता है।

क्षेत्रीय राजनीति की वापसी

उत्तराखंड की राजनीति में एक बड़ा प्रश्न लगातार पूछा जा रहा है क्या राज्य फिर किसी मजबूत क्षेत्रीय विकल्प की तलाश करेगा? इसके पीछे कुछ कारण भी है कि लगातार बढ़ता पलायन,पर्वतीय जिलों में घटती आबादी, रोजगार का संकट, स्थानीय संसाधनों पर बाहरी नियंत्रण को लेकर बहस, भू-कानून और मूल निवास की मांग, पहाड़ और मैदान के विकास में असंतुलन। यदि यह मुद्दे चुनाव का केंद्रीय एजेंडा बनते हैं तो यूकेडी के पास राजनीतिक अवसर मौजूद हो सकता है। लेकिन केवल भावनात्मक अपील पर्याप्त नहीं होगी। यूकेडी को मजबूत संगठन, युवा नेतृत्व, स्पष्ट चुनावी रोडमैप और आधुनिक राजनीतिक अभियान की आवश्यकता होगी। सोशल मीडिया से लेकर बूथ स्तर तक सक्रियता बढ़ाए बिना वापसी आसान नहीं होगी।

इतिहास का सम्मान, भविष्य की चुनौती

यूकेडी की सबसे बड़ी पूंजी उसका इतिहास है, लेकिन चुनाव इतिहास नहीं, वर्तमान संगठन और भविष्य की विश्वसनीयता से जीते जाते हैं। आज की युवा पीढ़ी उत्तराखंड आंदोलन को किताबों और स्मृति दिवसों के माध्यम से जानती है। उसके लिए रोजगार, स्टार्टअप, डिजिटल अवसर, बेहतर शिक्षा और आधुनिक बुनियादी ढांचा अधिक महत्वपूर्ण हैं। यदि यूकेडी अपने मूल विचारकृस्थानीय हित सर्वोपरिकृको नई पीढ़ी की आकांक्षाओं से जोड़ पाता है, तो उसके लिए राजनीतिक संभावनाएं बन सकती हैं। लेकिन यदि वह केवल आंदोलन की विरासत पर निर्भर रहा तो उसका दायरा स्मृति समारोहों तक सीमित होने का खतरा रहेगा।

भविष्य गढ़ने की चुनौती

24-25 जुलाई केवल एक राजनीतिक दल का स्थापना दिवस नहीं, बल्कि उस विचार का स्मरण है जिसने उत्तराखंड राज्य की नींव रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। आज जब राज्य अपने गठन के ढाई दशक पूरे करने की ओर बढ़ रहा है, तब यह सवाल पहले से अधिक प्रासंगिक है क्या उत्तराखंड की राजनीति में फिर किसी मजबूत क्षेत्रीय आवाज की जरूरत है, या राष्ट्रीय दल ही राज्य की आकांक्षाओं का प्रतिनिधित्व करते रहेंगे? इस प्रश्न का उत्तर 2027 का चुनाव देगा, लेकिन इतना तय है कि उत्तराखंड की राजनीतिक यात्रा में उत्तराखंड क्रांति दल का इतिहास हमेशा सम्मान के साथ दर्ज रहेगा। अब चुनौती इतिहास लिखने की नहीं, बल्कि भविष्य गढ़ने की है।

वायरल कॉप के ड्रामे का नया 'चैप्टर'

◆परचून की दुकान में मिलते हैं पेपर कहने वाला पुलिसकर्मी खुद जांच के घेरे में
◆जंतर-मंतर पर इस्तीफे का ऐलान करने वाले कांस्टेबल की खुल गई अब पोल
◆कांस्टेबल पहले बना आंदोलन का चेहरा, फिर कुछ ही घंटे में बन गया आरोपी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पेपर लीक के खिलाफ चल रहे देशव्यापी आंदोलन के बीच जंतर-मंतर पर उत्तराखंड पुलिस के जिस कांस्टेबल ने मंच से अपना बैज उतारकर नौकरी छोड़ने की घोषणा की थी और यह दावा किया था कि उत्तराखंड में परचून की दुकान पर भी पेपर मिल जाते हैं, अब वही पुलिसकर्मी खुद कानूनी कार्रवाई के दायरे में आ गया है। इस घटनाक्रम ने छात्र आंदोलन, राजनीतिक बहस और कानून-व्यवस्था को लेकर नई चर्चा छेड़ दी है। यह वही पुलिसकर्मी था जिसने जंतर-मंतर के आंदोलन में छात्रों के समर्थन में भावनात्मक भाषण दिया था। उसका वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हुआ और कई लोगों ने इसे व्यवस्था के खिलाफ एक साहसिक कदम बताया। लेकिन अब उसके खिलाफ दर्ज मामले के बाद पूरा घटनाक्रम नए सवाल खड़े कर रहा है।

जंतर-मंतर पर आयोजित प्रदर्शन में कांस्टेबल ने सार्वजनिक रूप से अपना पुलिस बैज उतारते हुए इस्तीफे की घोषणा की थी। उसने आरोप लगाया था कि भर्ती और प्रतियोगी परीक्षाओं में पेपर लीक ने युवाओं का भविष्य बर्बाद कर दिया है और उत्तराखंड में स्थिति इतनी खराब है कि परचून की दुकान में भी पेपर मिल जाते हैं। उसका यह बयान कुछ ही घंटों में सोशल मीडिया पर वायरल हो गया। छात्र संगठनों और आंदोलनकारियों ने इसे व्यवस्था के भीतर से उठी आवाज बताया। अब, उसके खिलाफ कार्रवाई शुरू होने के बाद बहस का केंद्र बदल गया है।

प्रशासन का कहना है कि पुलिसकर्मी के खिलाफ सेवा नियमों और अन्य प्रासंगिक प्रावधानों के तहत कार्रवाई की जा रही है। दूसरी ओर, आंदोलन से जुड़े लोग इसे आवाज उठाने वालों पर कार्रवाई के रूप में देख रहे हैं। यह स्पष्ट करना जरूरी है कि किसी भी आरोप का अंतिम निष्कर्ष जांच और न्यायिक प्रक्रिया के बाद ही तय होगा। केवल मामला दर्ज होना किसी व्यक्ति के दोषी होने का प्रमाण नहीं है। देशभर में चल रहा आंदोलन अब केवल पेपर लीक तक सीमित नहीं रह गया है। यह आंदोलन पारदर्शिता, जवाबदेही और युवाओं के भविष्य से जुड़े व्यापक सवाल उठा रहा है।

जंतर-मंतर पर छात्रों के साथ एक वर्दीधारी पुलिसकर्मी का खड़ा होना आंदोलन के लिए एक प्रतीकात्मक क्षण था। वहीं, उसके खिलाफ कार्रवाई ने आंदोलन को एक नया राजनीतिक और कानूनी आयाम दे दिया है। उत्तराखंड पहले ही भर्ती परीक्षाओं और पेपर लीक के मामलों को लेकर राजनीतिक बहस का केंद्र रहा है। विपक्ष लगातार सरकार पर सवाल उठा रहा है, जबकि सरकार का कहना है कि दोषियों के खिलाफ कार्रवाई की जा रही है और परीक्षा प्रणाली को अधिक सुरक्षित बनाया जा रहा है। इस बीच, छात्र संगठनों के विरोध प्रदर्शन और हाल में मसूरी में केंद्रीय शिक्षा मंत्री के खिलाफ हुए प्रदर्शन ने भी यह संकेत दिया है कि युवाओं का असंतोष अभी पूरी तरह शांत नहीं हुआ है।

इस पूरे घटनाक्रम ने एक बड़ा प्रश्न खड़ा कर दिया है कि क्या व्यवस्था के खिलाफ आवाज उठाने वाला हर व्यक्ति कानून के दायरे में आएगा, या फिर यदि उसके बयान तथ्यों से परे पाए जाते हैं तो उनके लिए भी जवाबदेही तय होगी? इन दोनों सवालों का जवाब तथ्यों, जांच और न्यायिक प्रक्रिया से ही तय होगा। जंतर-मंतर से उठी एक आवाज ने पूरे देश का ध्यान खींचा था। अब उसी आवाज का कानूनी परीक्षण शुरू हो गया है। यह घटनाक्रम केवल एक पुलिसकर्मी की कहानी नहीं, बल्कि उस दौर का आईना है जिसमें जेन जी के आंदोलन, पेपर लीक, राजनीतिक जवाबदेही और कानून चारों एक-दूसरे से जुड़ गए हैं। आने वाले दिनों में जांच के निष्कर्ष और सरकारी कार्रवाई तय करेगी कि यह मामला केवल एक अनुशासनात्मक कार्रवाई बनकर रह जाता है या फिर छात्र आंदोलन की दिशा और राजनीति दोनों पर स्थायी असर छोड़ता है।

समिति ने श्रीदेव सुमन की पुण्यतिथि पर उनको याद किया

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने महान क्रांतिकारी शहीद श्रीदेव सुमन की पुण्यतिथि पर उनको याद किया।

नेताजी संघर्ष समिति के कार्यकर्ताओं ने अपने कार्यालय कांवली रोड पर महान क्रांतिकारी शहीद श्री देव सुमन की पुण्यतिथि के अवसर पर उन्हें याद किया।

इस अवसर पर समिति के वरिष्ठ उपाध्याय प्रभात डंडरियाल और समिति के प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी ने कहा कि शहीद श्री देव सुमन जी को सच्ची श्रद्धांजलि यही होगी कि हम अन्याय के खिलाफ संघर्ष करें स्मरण रहे की श्री देव सुमन ने राजशाही के खिलाफ 84 दिनों तक भूख हड़ताल की थी जो की आज की युवा पीढ़ी के लिए एक मिसाल है इसके बाद श्री देव सुमन हमसे हमेशा के लिए जुदा हो गए थे। यह उनकी शहादत और कुर्बानी देश और देशवासी सदैव याद रखेंगे। श्री देव सुमन को याद करने वालों में प्रभात डंडरियाल, आरिफ वारसी, दानिश नूर, जय बिष्ट, गुलाम मुस्तफा, पारस यादव, अतुल शर्मा, सुशील विरमानी, विपुल नौटियाल, सहित अनेक लोग उपस्थित रहे।

कंसल्टेंट्स को फीस लमसम में दिये जाने के निर्देशों का करें अनुपालनः बर्द्धन

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने कहा कि कंसल्टेंट्स को फीस लमसम में दिए जाने हेतु पूर्व में दिए गए निर्देशों का अनुपालन सुनिश्चित किया जाए।

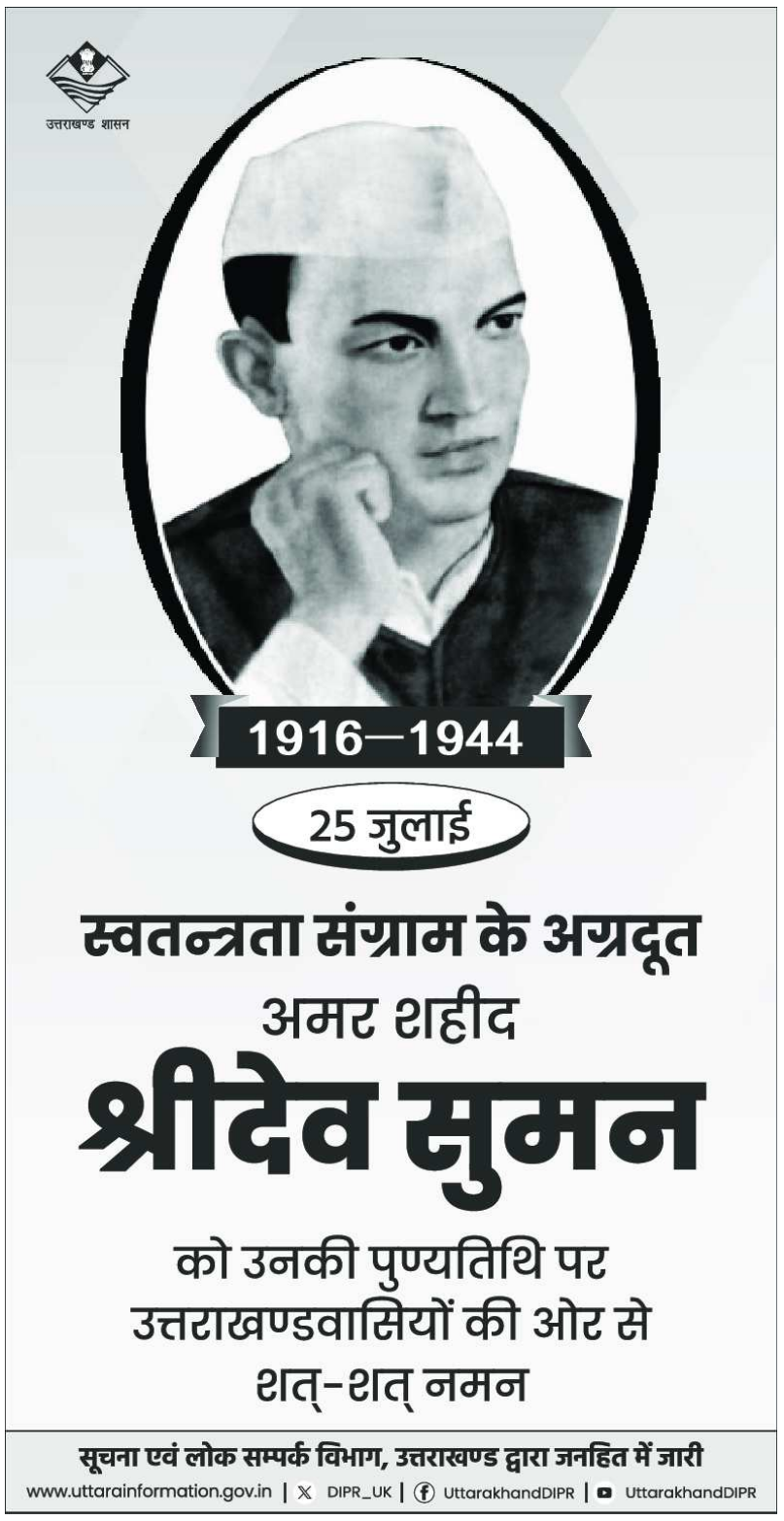
आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन की अध्यक्षता में सचिवालय में व्यय वित्त समिति की बैठक आयोजित हुई। बैठक के दौरान समिति द्वारा विभिन्न विभागों के प्रस्तावों को संस्तुति प्रदान की गई। मुख्य सचिव ने पंपिंग पेयजल योजनाओं के संचालन एवं रखरखाव को सतत् और किफायती बनाए रखने के लिए सॉलर पावर से संचालित किए जाने की संभावना तलाशते हुए प्रस्ताव में शामिल किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने सभी पंपिंग पेयजल परियोजनाओं के निर्माण में सोलराइजेशन की संभावनाओं को अनिवार्य रूप से तलाश जाए। उन्होंने नियोजन विभाग को इस सम्बन्ध में शासनादेश जारी किए जाने के भी निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने विभागों द्वारा अभी भी कंसल्टेंट्स को दी जाने वाली फीस, प्रोजेक्ट कॉस्ट के प्रतिशत के रूप में दिए जाने पर नाराजगी जाहिर की। उन्होंने कहा कि कंसल्टेंट्स को फीस लमसम में दिए जाने हेतु पूर्व में दिए गए निर्देशों का अनुपालन सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने इस सम्बन्ध में किया गया शासनादेश पुनः विभागों को प्रेषित किए जाने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने प्रोजेक्ट या प्रोजेक्ट के किसी भाग में लागत में अप्रत्याशित बढ़त के मामलों को गंभीरता से लेने की बात कही। उन्होंने कहा कि जिस एजेंसी द्वारा गलत आंकलन किए जाने के कारण लागत में बढ़ोतरी हुयी है, उस एजेंसी पर नियमानुसार कार्रवाई की जानी चाहिए। उन्होंने नियोजन विभाग को, लोक निर्माण विभाग के मार्गदर्शन में कॉस्ट वेरिएशन के लिए गाइडलाइन तैयार किए जाने के निर्देश दिए। इससे परियोजनाओं की लागत में अनावश्यक बढ़ोत्तरी को रोक जा सकेगा। मुख्य सचिव ने कहा कि प्रदेश में आयुष की दृष्टि से काफी संभावना है, इस दिशा में अच्छे प्रोजेक्ट्स तैयार किए जाएं, प्रोजेक्ट की लोकेशन पर भी विशेष ध्यान दिया जाए। उन्होंने गरुड़ (बागेश्वर) में आईटीआई के प्रस्ताव पर आसपास हॉस्टल की व्यवस्था भी सुनिश्चित किए जाने की बात कही। कहा कि इससे आईटीआई में एडमिशन लेने वाले छात्रों को काफी

अमर शहीद श्रीदेव सुमन को पुण्यतिथि पर दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

साहिया। सरदार महिपाल राजेन्द्र जनजातीय कॉलेज में अमर शहीद श्रीदेव सुमन की पुण्यतिथि श्रद्धा एवं गरिमापूर्ण वातावरण में मनाई गई।

आज यहां सरदार महिपाल राजेन्द्र जनजातीय (पी.जी.) कॉलेज, साहिया में सांस्कृतिक एवं सह-शैक्षिक गतिविधि विभाग के तत्वावधान में अमर शहीद श्रीदेव सुमन की पुण्यतिथि श्रद्धा एवं गरिमापूर्ण वातावरण में मनाई गई। कार्यक्रम का शुभारम्भ महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. रवि कुमार एवं उप-प्राचार्य डॉ. प्रियंका जलाल ने दीप प्रज्वलित कर किया। इसके उपरांत सभी प्राध्यापकों, शिक्षणेत्तर कर्मचारियों एवं छात्र-छात्राओं ने श्रीदेव सुमन के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि दी। प्राचार्य डॉ. रवि कुमार ने कहा कि श्रीदेव सुमन त्याग, सत्य, साहस और लोकतांत्रिक मूल्यों के अमर प्रतीक हैं। उनका जीवन अन्याय के विरुद्ध नैतिक संघर्ष तथा राष्ट्रसेवा की प्रेरणा देता है। उप-प्राचार्य डॉ. प्रियंका जलाल ने कहा कि उनका बलिदान युवाओं के लिए सदैव प्रेरणास्रोत रहेगा तथा विद्यार्थियों को उनके आदर्शों को अपनाकर समाज और राष्ट्र के प्रति अपने दायित्वों का निष्ठापूर्वक निर्वहन करना चाहिए। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित सभी शिक्षकों, कर्मचारियों एवं छात्र-छात्राओं ने श्रीदेव सुमन के आदर्शों को अपने जीवन में आत्मसात करने और राष्ट्रहित में कार्य करने का सामूहिक संकल्प लिया।



मुख्यमंत्री धामी ने 'रन फॉर कारगिल हीरोज' मैराथॉन को दिखायी हरी झंडी

❑शौर्य स्थल पर पुष्पचक्र अर्पित कर शहीदों को दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 'रन फॉर कारगिल हीरोज' मैराथॉन को हरी झंडी दिखाकर रवाना कर शौर्य स्थल पर पुष्पचक्र अर्पित कर शहीदों को श्रद्धांजलि दी।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कारगिल विजय दिवस के अवसर पर शौर्य स्थल, चीड़बाग, गढ़ीकैंट, देहरादून में आयोजित 'रन फॉर कारगिल हीरोज' मैराथॉन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने शौर्य स्थल पर पुष्पचक्र अर्पित कर अमर शहीदों को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की तथा राष्ट्र की रक्षा के लिए उनके सर्वोच्च बलिदान को नमन किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि कारगिल विजय दिवस भारतीय सेना के अदम्य साहस, पराक्रम, शौर्य और राष्ट्र के प्रति अटूट समर्पण का प्रतीक है। वर्ष 1999 में भारतीय वीर जवानों ने विषम परिस्थितियों में अद्वितीय वीरता का परिचय देते हुए मातृभूमि की रक्षा की और विश्व के समक्ष भारतीय सेना के अदम्य साहस का परिचय दिया। उन्होंने कहा कि देश सदैव अपने वीर सैनिकों और शहीदों के बलिदान का ऋणी रहेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड को वीरों की भूमि के रूप में जाना जाता है। प्रदेश के अनेक वीर सैनिकों ने कारगिल युद्ध सहित विभिन्न सैन्य अभियानों में अपने अद्वितीय साहस और सर्वोच्च बलिदान से देश का गौरव बढ़ाया है। राज्य सरकार सैनिकों, पूर्व सैनिकों और उनके आश्रितों के कल्याण के लिए निरंतर कार्य कर रही है तथा उनके सम्मान और हितों की रक्षा के लिए पूरी प्रतिबद्धता के साथ प्रयासरत है। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे शहीदों के आदर्शों से प्रेरणा लेकर राष्ट्र निर्माण में सक्रिय योगदान दें तथा देश की एकता, अखण्डता और सुरक्षा के प्रति अपने दायित्वों का निष्ठापूर्वक निर्वहन करें। इस अवसर पर सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी, बड़ी संख्या में पूर्व सैनिक, युवा, मातृशक्ति और अनेक गणमान्य मौजूद थे।

भाइयों-बहनों से अब 'फ्रेंड्स'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 24 घंटे के भीतर लगातार दूसरा वीडियो संदेश जारी कर एक बार फिर देश के युवाओं, खासकर जेन जी से सीधे संवाद करने की कोशिश की। पहले वीडियो में पेपर लीक और परीक्षा सुधारों पर बात करने के बाद अब उन्होंने दूसरे वीडियो में युवाओं द्वारा दिए गए सुझावों और प्रतिक्रिया के लिए धन्यवाद दिया। अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि पिछले वीडियो पर मिले सकारात्मक सुझावों और समर्थन ने उनके साथ युवाओं के रिश्ते को और मजबूत किया है। यह पहली बार है जब प्रधानमंत्री ने इतने कम समय के अंतराल में एक ही मुद्दे पर लगातार दो वीडियो जारी किए हैं। यह केवल धन्यवाद संदेश नहीं, बल्कि उस युवा वर्ग तक पहुंचने की कोशिश है, जो पिछले कुछ दिनों से पेपर लीक और परीक्षा व्यवस्था को लेकर सबसे अधिक मुखर दिखाई दे रहा है।

◆जेन-जी को साधने के लिए पीएम मोदी ने बदला अंदाज
◆पीएम मोदी की देश के युवाओं को साधने की नई कोशिश
◆24 घंटे में पीएम का दूसरा वीडियो, युवाओं को कहा थैंक यू

अपने वीडियो में प्रधानमंत्री ने कहा कि उनके पहले वीडियो पर युवाओं ने जिस तरह सकारात्मक सुझाव दिए, उससे उन्हें खुशी हुई। उन्होंने भरोसा जताया कि यह संवाद आगे भी जारी रहेगा और युवाओं का स्नेह तथा विश्वास बना रहेगा। इस बार सबसे ज्यादा चर्चा प्रधानमंत्री की भाषा और अंदाज की रही। वर्षों तक मेरे प्यारे देशवासियों, भाइयों और बहनों और मित्रों से शुरुआत करने वाले प्रधानमंत्री ने अब सीधे थैंक यू फ्रेंड्स कहकर युवाओं को संबोधित किया। इसे सोशल मीडिया की भाषा और जेन जी से जुड़ने की एक नई शैली के रूप में देखा जा रहा है। प्रधानमंत्री का पहला वीडियो ऐसे समय आया था जब देशभर में पेपर लीक के मुद्दे पर छात्र आंदोलन तेज है।

राज्यपाल से सचिव, सूचना प्रौद्योगिकी (आईटी) नितेश कुमार ने की शिष्टाचार भेंट

संवाददाता

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) से लोक भवन में सचिव, सूचना प्रौद्योगिकी (आईटी) नितेश कुमार झा ने शिष्टाचार भेंट की।

आज यहां राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) से लोक भवन में सचिव, सूचना प्रौद्योगिकी (आईटी) नितेश कुमार झा ने शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर राज्यपाल ने सचिव से डिजिटल नवाचार, प्रशासनिक दक्षता तथा नागरिक सेवाओं को तकनीक के माध्यम से अधिक प्रभावी एवं सुलभ बनाने से संबंधित विषयों पर भी चर्चा की। राज्यपाल ने कहा कि सूचना प्रौद्योगिकी का प्रभावी उपयोग न केवल प्रशासनिक कार्यों में पारदर्शिता और दक्षता बढ़ाता है, बल्कि नागरिकों तक सेवाओं की त्वरित, सरल एवं सुगम पहुंच भी सुनिश्चित करता है। उन्होंने राज्य में नवाचार, डिजिटल गवर्नेंस तथा तकनीक आधारित कार्यसंस्कृति को और अधिक प्रोत्साहित करने पर बल दिया। इस अवसर पर अपर सचिव रीना जोशी भी उपस्थित रहीं।

सार्वजनिक स्थान पर जुआ खेल रहे तीन जुआरी गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने सार्वजनिक स्थान पर जुआ खेल रहे तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से हजारों की नगदी व ताश के पत्ते बरामद किये। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मिली जानकारी के अनुसार वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा वर्तमान में सम्पूर्ण राज्य में चल रहे ऑपरेशन प्रहार के तहत सभी अधीनस्थों को अपने-अपने क्षेत्र में अवैध गतिविधियों में लिप्त लोगों को चिन्हित करते हुए उनके विरूद्ध वैधानिक कार्यवाही किये जाने हेतु निर्देशित किया गया है। जिसके अनुपालन में जनपद के सभी थाना क्षेत्रों में अलग-अलग पुलिस टीमों द्वारा सभी थाना क्षेत्रों लगातार सघन चौकिंग अभियान चलाते हुए ऐसे लोगों के विरूद्ध वैध ानिक कार्यवाही अमल में लाई जा रही है।

प्रेम नगर पुलिस को गोपनीय माध्यम से प्रेम नगर दशहरा ग्राउंड में अवैध जुए के संचालित होने की सूचना प्राप्त हुयी, जिस पर तत्काल प्रेमनगर पुलिस द्वारा रात्रि में दशहरा ग्राउंड में दबिश देते हुये मौके पर जुआ खेल रहे 03 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया। उनके कब्जे से जुए में लगाई गयी 17400 रूपये की नगदी तथा ताश की गड्डी बरामद हुई। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम राव वीरेन्द्र पुत्र राधेश्याम यादव निवासी - नौबिजडी गांव, थाना जैसर, जिला गंगानगर, राजस्थान, ध्रुव भारद्वाज पुत्र मनीष भारद्वाज निवासी पीडी टण्डनमार्ग लक्ष्मण चौक, थाना कोतवाली नगर, देहरादून, सुगम वर्मा पुत्र राजेश कुमार वर्मा निवासी शिव कालोनी, कोतवाली पटेलनगर बताया। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

अंतरराज्यीय वाहन चोर गिरोह के 2 शातिर गिरफ्तार, 18 बाइक बरामद

उत्तराखंड, उत्तर प्रदेश एवं हरियाणा के कई मामलों का खुलासा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। अंतरराज्यीय वाहन चोर गिरोह के दो शातिरों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनकी निशानदेही पर चुरायी गयी 18 मोटरसाइकलें बरामद हुई है। आरोपियों द्वारा यह बाइके हरिद्वार, सहारनपुर, मुजफ्फरनगर व हरियाणा के पानीपत से चोरी की गयी थी।

जानकारी के अनुसार पिछले काफी समय से जनपद हरिद्वार एवं सीमावर्ती क्षेत्रों में लगातार मोटरसाइकिल चोरी की घटनाएं सामने आ रही थीं। इसी क्रम में कोतवाली मंगलौर पर साजिद निवासी मौहल्ला बंदरटोल द्वारा तथा नईम निवासी मौहल्ला किला मंगलौर द्वारा मुकदमा दर्ज कराया गया था।

घटनाओं की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने जांच शुरू कर दी। जांच के दौरान सामने आया कि आरोपी अत्यंत शातिर प्रवृत्ति के हैं और अपनी पहचान छिपाने के लिए बार-बार मास्क, कपड़े एवं हेयर स्टाइल बदलते रहते थे, जिससे उनकी पहचान करना चुनौतीपूर्ण हो गया था। इसके बावजूद पुलिस टीम ने तकनीकी एवं मैनुअल इनपुट के आधार पर लगातार निगरानी बनाए रखी। बीती रात एक सूचना के आधार पर मुकदमें से संबंधित आरोपी हसीन पुत्र रईस, निवासी ग्राम टांडा भनेड़ा, थाना मंगलौर, जनपद हरिद्वार और सोनू पुत्र अल्हादिया, निवासी ग्राम टांडा भनेड़ा, थाना मंगलौर, जनपद हरिद्वार को हिरासत में लिया गया। इनके कब्जे से मुकदमों से संबंधित चोरी की दो मोटरसाइकिलें बरामद की गईं। पूछताछ एवं निशानदेही के आधार पर पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से 16 अन्य चोरी की मोटरसाइकिलें भी बरामद कर कुल 18 मोटरसाइकिलें बरामद कीं। पूछताछ में आरोपियों ने स्वीकार किया कि बरामद मोटरसाइकिलें उन्होने मंगलौर, देवबन्द सहानपुर, मुजफ्फरनगर, हरियाणा थाना सलोनी पानीपत, कलियर शरीफ, भगवानपुर, झबरेडा व रुडकी से चोरी की थी। पुलिस के अनुसार आरोपी पैदल क्षेत्रों में पहुंचते थे और मौका मिलते ही मोटरसाइकिल चोरी कर फरार हो जाते थे। वारदात के दौरान तथा बाद में अपनी पहचान छिपाने के लिए कपड़े, मास्क एवं हेयर स्टाइल लगातार बदलते रहते थे ताकि पुलिस उनकी पहचान न कर सके। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

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

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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