मंगलवार

34 साल से देहरादून का विश्वास

28 जुलाई 2026

● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 185
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

16 करोड़ गए, पुल भी गया!

◆पुल ध्वस्त होने का जिम्मेदार व जवाबदेह कौन ?

हमारे प्रतिनिधि

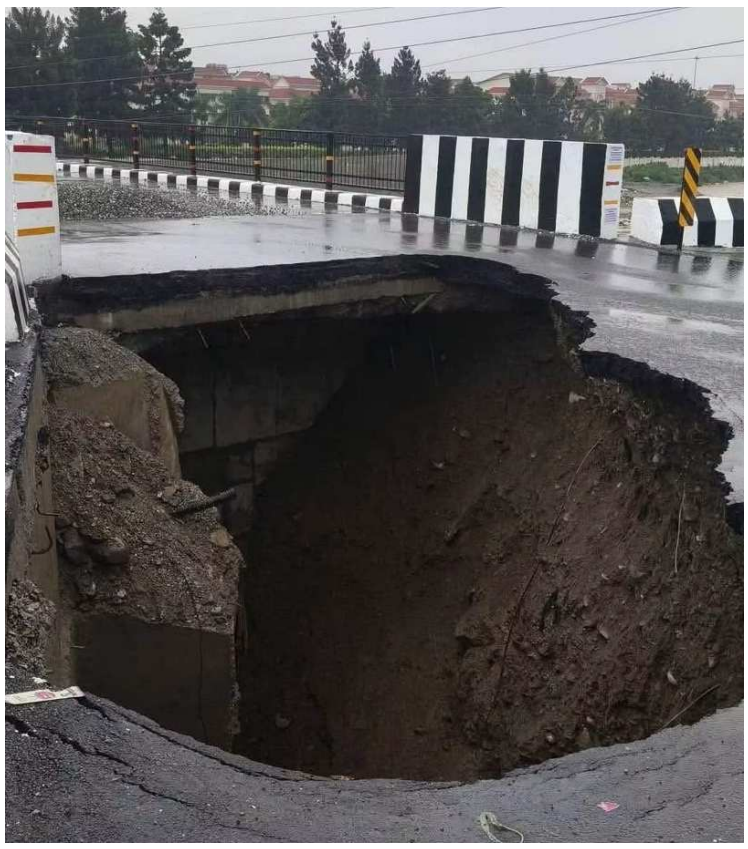
देहरादून। राजधानी देहरादून के प्रेमनगर-नंदा की चौकी के पास राष्ट्रीय राजमार्ग पर स्थित नव-निर्मित पुल की एप्रोच रोड महज 16 दिन में धंस गई। एहतियात के तौर पर पुलिस ने पुल पर वाहनों की आवाजाही रोक दी है। पिछले वर्ष बरसात में बहने के बाद करीब 16 करोड़ रुपये की लागत से इस पुल का पुनर्निर्माण कराया गया था। 13 जुलाई को पुल को यातायात के लिए खोला गया था।

एप्रोच रोड पर बड़ा गड्ढा बनने से निर्माण कार्य की गुणवत्ता पर सवाल उठने लगे हैं। सड़क क्षतिग्रस्त होने से क्षेत्र का देहरादून से सड़क संपर्क भी प्रभावित हुआ है। सूचना मिलते ही पुलिस और प्रशासन की टीम मौके पर पहुंची और निरीक्षण शुरू किया।

स्थानीय लोगों ने निर्माण की गुणवत्ता और जिम्मेदार एजेंसियों पर नाराजगी जताई है। जिलाधिकारी ने मामले की जांच के निर्देश देते हुए कहा कि निर्माण में लापरवाही पाए जाने पर दोषी अधि कारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

गौरतलब है कि 11 जुलाई को टौंस नदी के तेज बहाव में ह्यूम पाइप से बनाई गई अस्थायी पुलिया बह गई थी। इसके बाद पीडब्ल्यूडी ने जल्दबाजी में मुख्य पुल को तैयार कर 13 जुलाई से यातायात के लिए खोल दिया था। अब एप्रोच रोड धंसने के बाद निर्माण की गुणवत्ता एक बार फिर सवालों के घेरे में आ गई है।

आम आदमी पार्टी ने प्रेमनगर में पुल के क्षतिग्रस्त होने की घटना पर गहरी चिंता और रोष व्यक्त किया है। पार्टी ने कहा कि लगभग 16 करोड़ की लागत से मरम्मत किए गए इस पुल की स्थिति यह है कि वह 16 दिन भी नहीं टिक पाया। पुल के क्षतिग्रस्त होने की तस्वीरें और वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहे हैं। कई लोगों ने इस वीडियो के साथ धाकड़ धामी गीत



जोड़कर सरकार की कार्यशैली पर सवाल उठाए हैं। आज प्रात: लगभग 6:00 बजे आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ता मौके पर पहुंचे और स्थिति का जायजा लिया। इसके बाद वरिष्ठ नेता शरद जैन तथा देहरादून कैंट अध्यक्ष वीर सिंह को पूरे मामले की जानकारी दी गई।

वरिष्ठ नेता शरद जैन ने कहा कि यह केवल एक पुल का मामला नहीं, बल्कि जनता की सुरक्षा और सरकारी जवाबदेही का गंभीर प्रश्न है। उन्होंने पूछा कि इस गंभीर लापरवाही के लिए आखिर जिम्मेदार और जवाबदेह कौन है? क्या इसके लिए लोक निर्माण विभाग मंत्री जिम्मेदार हैं, विभागीय अधिकारी जिम्मेदार हैं, देहरादून कैंट के विधायक जिम्मेदार हैं, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी जिम्मेदार हैं या पूरी राज्य सरकार?

उन्होंने कहा कि इस मार्ग से प्रतिदिन अनेक स्कूलों और कॉलेजों के विद्यार्थी, स्कूल बसें, कार, मोटरसाइकिल, सार्वजनिक परिवहन तथा हजारों स्थानीय नागरिक आवागमन करते हैं। यदि पुल ध्वस्त होने से कोई बड़ा हादसा हो जाता और किसी की जान चली जाती, तो उसकी जिम्मेदारी कौन लेता?

आम आदमी पार्टी ने सरकार से मांग की है कि इस पूरे प्रकरण की उच्च स्तरीय, निष्पक्ष और समयबद्ध जांच कराई जाए, दोषी अधिकारियों एवं संबंधित जिम्मेदार व्यक्तियों के विरुद्ध कड़ी कार्रवाई की जाए तथा जांच रिपोर्ट सार्वजनिक की जाए ताकि भविष्य में जनता की सुरक्षा के साथ ऐसा खिलवाड़ दोबारा न हो।

पार्टी ने कहा कि जनता के टैक्स के पैसे से बनने और मरम्मत होने वाले सार्वजनिक ढांचों में गुणवत्ता से कोई समझौता स्वीकार नहीं किया जा सकता। उत्तराखंड की जनता यह जानना चाहती है कि पुल ध्वस्त होने का जिम्मेदार और जवाबदेह आखिर कौन है?

दूरबीन से भाजपा के विकास को ढूंढ़ते आर्येन्द्र शर्मा

हमारे संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस के प्रदेश उपाध्यक्ष एवं कोषाध्यक्ष आर्येंद्र शर्मा ने सहसपुर के नंदा की चौकी स्थित टोंस नदी पर बने लगभग 16 करोड़ रूपए की लागत वाले पुल की अप्रोच रोड 16 दिन में क्षतिग्रस्त होने को धामी सरकार के भ्रष्टाचार और घटिया निर्माण का प्रमाण बताया।

उन्होंने कहा कि 7 जुलाई को निरीक्षण के दौरान निर्माण कार्य में गंभीर खामियां सामने आई थीं और सरकार को आगाह भी किया गया था, लेकिन चेतावनी को नजरअंदाज कर 12 जुलाई को पुल जनता के लिए खोल दिया गया। अब पुल क्षतिग्रस्त होने से हजारों लोग प्रभावित हैं और विद्यार्थियों सहित आम जनता को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। आर्येंद्र शर्मा ने सरकार से सवाल किया कि 16 करोड़ खर्च होने के बावजूद

पुल 16 दिन भी क्यों नहीं टिक पाया, निर्माण की गुणवत्ता की जिम्मेदारी किसकी है और जनता के पैसे की बर्बादी का जवाब कौन देगा? उन्होंने कहा कि यह घटना धामी सरकार के तथाकथित विकास मॉडल की पोल खोलती है।

दून वैली मेल

संपादकीय

खेलों की नई उड़ान

कामनवेल्थ गेम्स 2026 में पदक जीतकर एक बार फिर यह साबित कर दिया कि देश का खेल जगत अब केवल क्रिकेट तक सीमित नहीं रहा। सबसे प्रेरणादायक उपलब्धि पैरा एथलेटिक्स में शर्मिला का स्वर्ण पदक है, जिसने 20 वर्षों से चले आ रहे गोल्ड के सूखे को समाप्त कर दिया। यह जीत केवल एक खिलाड़ी की सफलता नहीं, बल्कि उस भारत की तस्वीर है जो कठिन परिस्थितियों से निकलकर दुनिया के मंच पर अपनी नई पहचान गढ़ रहा है। पिछले एक दशक में भारत के खेल ढांचे में उल्लेखनीय बदलाव देखने को मिले हैं। खेलों को अब केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण और युवाओं के सशक्तिकरण के माध्यम के रूप में देखा जाने लगा है। खेलो इंडिया, टारगेट ओलंपिक पोडियम स्कीम और आधुनिक प्रशिक्षण सुविधाओं जैसी पहलों ने खिलाड़ियों को बेहतर अवसर दिए हैं। इसका परिणाम यह है कि भारत अब केवल कुछ चुनिंदा खेलों में नहीं, बल्कि एथलेटिक्स, बैडमिंटन, मुक्केबाजी, कुश्ती और पैरा स्पोर्ट्स में भी विश्व स्तर पर चुनौती पेश कर रहा है। शर्मिला की स्वर्णिम सफलता इसलिए भी विशेष है क्योंकि पैरा खिलाड़ियों को लंबे समय तक वह सम्मान और संसाधन नहीं मिल सके, जिसके वे हकदार थे। शारीरिक चुनौतियों के बावजूद उन्होंने जिस दृढ़ इच्छाशक्ति और आत्मविश्वास का परिचय दिया, वह करोड़ों युवाओं के लिए प्रेरणा है। यह संदेश भी स्पष्ट है कि प्रतिभा किसी शारीरिक सीमा की मोहताज नहीं होती। आवश्यकता केवल अवसर, प्रशिक्षण और समाज के सहयोग की होती है। हालांकि इन उपलब्धियों के बीच कुछ गंभीर प्रश्न भी सामने आते हैं। क्या देश के हर राज्य में खिलाड़ियों को समान सुविधाएं मिल रही हैं? क्या ग्रामीण और पर्वतीय क्षेत्रों की प्रतिभाओं तक आधुनिक खेल अवसंरचना पहुंच पाई है? उत्तराखंड, हिमाचल, पूर्वोत्तर और आदिवासी क्षेत्रों में आज भी अनेक प्रतिभाएं संसाधनों के अभाव में राष्ट्रीय स्तर तक नहीं पहुंच पातीं। यदि भारत को वैश्विक खेल महाशक्ति बनना है तो खेल सुविधाओं का विकेंद्रीकरण करना होगा और जिला स्तर तक उत्कृष्ट प्रशिक्षण व्यवस्था विकसित करनी होगी। कामनवेल्थ गेम्स में लगातार बढ़ता भारत का प्रदर्शन इस बात का संकेत है कि देश की खेल संस्कृति बदल रही है। लेकिन केवल पदक जीतना ही अंतिम लक्ष्य नहीं होना चाहिए। खेलों के माध्यम से अनुशासन, स्वास्थ्य, सामाजिक समरसता और राष्ट्रीय एकता को भी मजबूत करना उतना ही आवश्यक है। स्कूलों और विश्वविद्यालयों में खेलों को परीक्षा आधारित शिक्षा जितनी ही प्राथमिकता देने की जरूरत है। पैरा खिलाड़ियों की सफलता समाज की सोच बदलने का भी अवसर है। अक्सर दिव्यांग खिलाड़ियों को सहानुभूति की दृष्टि से देखा जाता है, जबकि उनकी उपलब्धियां बताती हैं कि उन्हें दया नहीं, समान अवसर और सम्मान चाहिए। यदि सरकार, खेल संघ और निजी क्षेत्र मिलकर पैरा स्पोर्ट्स में निवेश बढ़ाएं तो भारत आने वाले वर्षों में इस क्षेत्र में विश्व की अग्रणी शक्तियों में शामिल हो सकता है। भारत के लिए यह भी समय है कि खेल प्रशासन को अधिक पारदर्शी और जवाबदेह बनाया जाए। खिलाड़ियों के चयन, कोचिंग और संसाधनों के वितरण में निष्पक्षता सुनिश्चित करनी होगी। कई प्रतिभाशाली खिलाड़ी आज भी प्रशासनिक अव्यवस्थाओं और वित्तीय कठिनाइयों से जूझते हैं। यदि इन बाधाओं को दूर कर दिया जाए तो पदकों की संख्या स्वत: बढ़ेगी। कामनवेल्थ गेम्स 2026 के पांचवें दिन के छह पदक और शर्मिला का स्वर्ण पदक केवल आंकड़े नहीं हैं। ये उस बदलते भारत के प्रतीक हैं, जो संघर्ष को सफलता में बदलना जानता है। यह उपलब्धि हमें गर्व तो देती ही है, साथ ही यह जिम्मेदारी भी सौंपती है कि खेलों को राष्ट्रीय प्राथमिकता बनाया जाए। यदि यही गति और प्रतिबद्धता बनी रही तो आने वाले ओलंपिक और अन्य अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भारत का तिरंगा और अधिक बार सबसे ऊंचे मंच पर लहराता दिखाई देगा। शर्मिला की जीत ने बीस वर्षों का इंतजार समाप्त किया है। अब आवश्यकता इस बात की है कि यह स्वर्णिम क्षण किसी अपवाद के रूप में नहीं, बल्कि भारत की नई खेल परंपरा की शुरुआत के रूप में याद किया जाए।

पुल के ध्वस्त होने की उच्च स्तरीय जांच कराने की मांग

देहरादून (सं)। नंदा की चौकी के पास टोंस नदी पर विगत 6 माह पहले टूटे पुल के 16 दिन पहले 16 करोड़ की लागत से पुनर्निर्मित पुल के दुबारा ध्वस्त होने से प्रमाणित विभागीय भ्रष्टाचार/लापरवाही की उच्च स्तरीय जांच कराकर दोषियों पर कठोर कार्रवाई एवं रिकवरी हेतु जनहित में कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज से त्यागपत्र लिए जाने हेतु अनुरोध।

संयुक्त नागरिक संगठन ने नीतिन गडकरी,मुख्यमंत्री,राज्यपाल,मुख्यसचिव को लिखे पत्र में कहा है की ये घटना सुशासन नहीं, बल्कि सुनियोजित भ्रष्टाचार और आपराधिक लापरवाही का प्रमाण है। पत्र में लिखा है की जनता के 16 करोड़ रुपये ठेकेदार और विभागीय अधिकारियों की मिलीभगत की भेंट चढ़ गए।ये पैसा नदी में नहीं,भ्रष्टाचार की भेंट चढ़ा है जिसकी तत्काल जांच करानी चाहिए।पीडब्लूडी,गुणवत्ता नियंत्रण इकाई और थर्ड पार्टी जांच सिर्फ कागजों तक सीमित होती रही है।अब दोषियों की बर्खास्तगी भी की जानी जरूरी है। संगठन सचिव सुशील त्यागी ने मांग की है की इस घटना की तत्काल उच्च स्तरीय न्यायिक/सतर्कता जांच गठित की जाए और दोषी ठेकेदार,इंजीनियर एवं अधिकारियों के विरुद्ध एफआईआर दर्ज कर 16 करोड़ की रिकवरी की जाए।प्रेमनगर पुल के निर्माण की पूरी फाइल - एस्टीमेट, टेंडर, गुणवत्ता रिपोर्ट सार्वजनिक की जाए।सम्पूर्ण उत्तराखंड में पिछले 3 वर्षों में बने सभी पुलों/सड़कों का थर्ड पार्टी ऑडिट कराया जाय।

'हरदा' ने छोड़ा अपना पोस्ट 'अस्त्र'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में सोशल मीडिया अब केवल प्रचार का माध्यम नहीं, बल्कि राजनीतिक संदेश, शक्ति प्रदर्शन और वैचारिक संघर्ष का सबसे बड़ा मंच बन चुका है। इसी कड़ी में पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत की एक सोशल मीडिया पोस्ट ने राज्य की राजनीति में नया तूफान खड़ा कर दिया है। बहुगुणा परिवार का जिक्र करते हुए लिखी गई इस पोस्ट ने न केवल कांग्रेस के भीतर नई बहस को जन्म दिया है, बल्कि भाजपा को भी विपक्ष पर हमला करने का एक नया अवसर दे दिया है। राजनीतिक गलियारों में सबसे बड़ा सवाल यही है कि आखिर चुनाव से ठीक पहले ऐसा क्या हुआ कि कांग्रेस के सबसे बड़े चेहरों में शामिल हरीश रावत को सार्वजनिक मंच पर ऐसी टिप्पणी करनी पड़ी, जिसकी गूंज पूरे प्रदेश में सुनाई देने लगी। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि यह विवाद केवल एक सोशल मीडिया पोस्ट का नहीं, बल्कि कांग्रेस के भीतर नेतृत्व, विरासत और राजनीतिक वर्चस्व की उस खींचतान का संकेत है, जो समय-समय पर सामने आती रही है।

उत्तराखंड बनने के बाद से बहुगुणा परिवार का राज्य की राजनीति में विशेष प्रभाव रहा है। दूसरी ओर हरीश रावत भी कांग्रेस के सबसे बड़े जनाधार वाले नेताओं में गिने जाते हैं। ऐसे में जब दोनों राजनीतिक धाराएं किसी मुद्दे पर आमने-सामने दिखाई देती हैं तो उसका असर केवल पार्टी तक सीमित नहीं रहता, बल्कि पूरे प्रदेश की

◆हरीश रावत की एक पोस्ट से गरमाई राजनीति
◆बहुगुणा परिवार पर छिड़ गई नई सियासी जंग
◆इतिहास, विरासत और नेतृत्व पर बहस हुई तेज

राजनीति पर पड़ता है। सूत्रों की मानें तो हरीश रावत की पोस्ट को कांग्रेस के भीतर अलग-अलग नजरिये से देखा जा रहा है। एक वर्ग इसे पार्टी के भीतर वैचारिक स्पष्टता की कोशिश बता रहा है, जबकि दूसरा इसे अनावश्यक विवाद मान रहा है। हालांकि किसी नेता ने खुलकर सार्वजनिक प्रतिक्रिया देने से फिलहाल परहेज किया है, लेकिन अंदरखाने चर्चाओं का दौर तेज बताया जा रहा है।

उधर भाजपा ने इस पूरे घटनाक्रम को कांग्रेस की आंतरिक कलह का नया प्रमाण बताते हुए हमला तेज कर दिया है। भाजपा नेताओं का कहना है कि कांग्रेस आज भी अपने अतीत के विवादों से बाहर नहीं निकल पाई है और पार्टी के वरिष्ठ नेता ही एक-दूसरे की राजनीतिक विरासत पर सवाल खड़े कर रहे हैं। भाजपा इस मुद्दे को 2027 के विधानसभा चुनाव तक जीवित रखने की रणनीति पर काम कर सकती है। राजनीतिक विश्लेषकों का कहना है कि उत्तराखंड की राजनीति में व्यक्तित्व आधारित नेतृत्व हमेशा प्रभावी रहा है। ऐसे में किसी वरिष्ठ नेता की सार्वजनिक टिप्पणी का असर कार्यकर्ताओं के मनोबल और संगठनात्मक एकजुटता पर भी पड़ता है। यदि यह विवाद लंबा खिंचता है तो कांग्रेस को चुनावी तैयारियों के बीच अनावश्यक राजनीतिक नुकसान उठाना पड़ सकता है।

सबसे दिलचस्प पहलू यह है कि यह पूरा विवाद ऐसे समय सामने आया है, जब राज्य में 2027 विधानसभा चुनाव की तैयारियां धीरे-धीरे गति पकड़ रही हैं। भाजपा लगातार संगठन विस्तार और बूथ प्रबंधन पर काम कर रही है, जबकि कांग्रेस सत्ता विरोधी माहौल को अपने पक्ष में करने की कोशिश में जुटी है। ऐसे समय पार्टी के भीतर किसी भी प्रकार का सार्वजनिक मतभेद विपक्ष के लिए राजनीतिक अवसर बन सकता है। सोशल मीडिया ने इस विवाद को और हवा दे दी है। समर्थक और विरोधी अपने-अपने तर्कों के साथ पोस्ट साझा कर रहे हैं। पुराने राजनीतिक घटनाक्रम, ऐतिहासिक फैसले और नेताओं के पुराने बयान फिर से चर्चा में आ गए हैं। इससे साफ है कि आने वाले दिनों में यह मुद्दा केवल एक पोस्ट तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि राजनीतिक विमर्श का हिस्सा बन

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

राष्ट्रवाद की 'नई पिच' पर भाजपा

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। स्वतंत्रता दिवस से पहले भाजपा उत्तराखंड में एक बार फिर हर घर तिरंगा अभियान को व्यापक जनअभियान का स्वरूप देने जा रही है। पार्टी का दावा है कि इस अभियान का उद्देश्य प्रत्येक नागरिक में राष्ट्रभक्ति की भावना को मजबूत करना और आजादी के अमृतकाल के संकल्पों को जन-जन तक पहुंचाना है। वहीं, राजनीतिक जानकार इसे केवल राष्ट्रीय अभियान नहीं, बल्कि 2027 के विधानसभा चुनाव से पहले संगठन को बूथ स्तर तक सक्रिय करने की भाजपा की रणनीति के रूप में भी देख रहे हैं।

पार्टी सूत्रों के अनुसार, राज्य के सभी जिलों, मंडलों और बूथों पर कार्यकर्ताओं को अभियान की जिम्मेदारी सौंपी जा रही है। घर-घर तिरंगा पहुंचाने के साथ-साथ तिरंगे के सम्मान, स्वतंत्रता संग्राम के बलिदानों और भारत की उपलब्धियों पर जनसंपर्क कार्यक्रम भी आयोजित किए जाएंगे। ग्रामीण क्षेत्रों से लेकर शहरी वार्डों तक प्रभात फेरियां, तिरंगा यात्राएं और युवा सम्मेलन आयोजित करने की भी तैयारी है। भाजपा नेताओं का कहना है कि तिरंगा किसी दल का नहीं, बल्कि पूरे राष्ट्र की पहचान है। इसलिए अभियान को राजनीतिक चश्मे से नहीं देखा जाना चाहिए। उनका कहना है कि प्रत्येक नागरिक को अपने घर पर राष्ट्रीय ध्वज फहराने के लिए प्रेरित करना ही इसका मूल उद्देश्य है।

हालांकि विपक्ष इस अभियान को अलग नजरिये से देख रहा है। कांग्रेस सहित

◆भाजपा का स्वतंत्रता दिवस से पहले गांव-गांव पहुंचेगा अभियान
◆देशभक्ति के संदेश के साथ भाजपा की संगठन विस्तार की रणनीति
◆भाजपा बूथ स्तर तक कार्यकर्ताओं को सक्रिय करने की है तैयारी में

विपक्षी दलों का आरोप है कि भाजपा राष्ट्रीय प्रतीकों और राष्ट्रवाद को चुनावी राजनीति से जोड़ने का प्रयास करती रही है। उनका कहना है कि देशभक्ति किसी अभियान की मोहताज नहीं होती, बल्कि सरकार को महंगाई, बेरोजगारी और पलायन जैसे मुद्दों पर भी समान गंभीरता से काम करना चाहिए। उत्तराखंड जैसे सैन्य परंपरा वाले राज्य में हर घर तिरंगा अभियान का विशेष महत्व माना जा रहा है। राज्य के हजारों परिवारों का सेना से सीधा जुड़ाव रहा है और सीमाओं की रक्षा में उत्तराखंड के सैनिकों का योगदान देशभर में सम्मान के साथ याद किया जाता है। ऐसे में भाजपा इस अभियान के माध्यम से पूर्व सैनिकों, युवाओं और छात्रों को भी जोड़ने की रणनीति पर काम कर रही है।

राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि भाजपा लंबे समय से सांस्कृतिक राष्ट्रवाद और राष्ट्रीय गौरव के मुद्दों को अपनी राजनीतिक रणनीति का अहम हिस्सा बनाती रही है। अयोध्या में राम मंदिर, अनुच्छेद 370, समान नागरिक संहिता और राष्ट्रीय पर्वों से जुड़े अभियानों के बाद अब हर घर तिरंगा भी उसी व्यापक राजनीतिक विमर्श का हिस्सा बनता दिखाई दे रहा है। उत्तराखंड में जहां अगले विधानसभा चुनाव की तैयारियां धीरे-धीरे तेज हो रही हैं, वहां इस तरह के जनसंपर्क अभियान संगठन को कार्यकर्ताओं के बीच सक्रिय बनाए रखने में भी मदद करेंगे।

भाजपा के लिए यह अभियान केवल ध्वजारोहण तक सीमित नहीं है। इसके जरिए पार्टी बूथ स्तर पर अपनी सक्रियता बढ़ाने, नए स्वयंसेवकों को जोड़ने और राष्ट्रीय मुद्दों के माध्यम से मतदाताओं तक पहुंच बनाने का प्रयास करेगी। दूसरी ओर विपक्ष की चुनौती यह होगी कि वह इस अभियान का विरोध किए बिना अपनी राजनीतिक बात जनता तक कैसे पहुंचाए। स्पष्ट है कि स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर शुरू होने वाला हर घर तिरंगा अभियान इस बार केवल राष्ट्रीय उत्सव नहीं रहेगा, बल्कि उत्तराखंड की राजनीति में भी इसकी गूंज सुनाई देगी। जहां भाजपा इसे राष्ट्रभक्ति का महाअभियान बता रही है, वहीं विपक्ष इसे चुनावी रणनीति का हिस्सा मान रहा है। अंतिम फैसला हमेशा की तरह जनता को ही करना है कि वह इसे राष्ट्रीय भावना का उत्सव मानती है या चुनावी माहौल में राजनीतिक संदेश का विस्तार।

बांध प्रभावितों को सीएसआर का लाभ नहीं मिलने पर आक्रोश

नई टिहरी(आरएनएस)। कोटेश्वर बांध प्रभावित क्षेत्र के गांवों को टीएचडीसी की ओर से सीएसआर मद में जारी धनराशि का अपेक्षित लाभ नहीं मिलने पर ग्रामीणों ने आक्रोश जताया। ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि बांध के डूब और आंशिक डूब क्षेत्र से प्रभावित मखलोगी, धार अकरिया, क्रीली और पालकोट पट्टी के गांवों की सीएसआर मद में लगातार उपेक्षा की जा रही है। पोखरी में जनप्रतिनिधियों और ग्रामीणों की बैठक हुई। बैठक में स्थानीय लोगों ने कहा कि कोटेश्वर बांध के निकट पूर्व में किए गए सांकेतिक चक्का जाम के दौरान टीएचडीसी के अधिकारियों ने वार्ता के लिए एक सप्ताह का समय मांगा था। अधिकारियों के आश्वासन के बाद आंदोलन स्थगित कर दिया था।बैठक में ग्रामीणों ने तय किया कि प्रभावित क्षेत्र की समस्याओं को लेकर एक शिष्टमंडल टीएचडीसी ऋषिकेश जाकर अधिकारियों से वार्ता करेगा। वार्ता सकारात्मक नहीं होने पर आंदोलन शुरू किया जाएगा। ग्रामीणों ने कहा कि बांध प्रभावित क्षेत्रों में सीएसआर मद की धनराशि से विकास कार्यों को प्राथमिकता मिलनी चाहिए लेकिन प्रभावित गांवों को अधिकारियों की उदासीनता से इसका लाभ नहीं मिल पा रहा। बांध के कारण कई गांव डूब और आंशिक डूब क्षेत्र में हैं।पयालगांव में झील के कारण भू-धंसाव का खतरा बना है। मकान, जमीन और आंगन में दरारें पड़ी है लेकिन समस्या के समाधान के लिए ठोस कार्रवाई नहीं की जा रही है।

15 छात्र-छात्राओं को पं. वासवानंद मैखुरी स्मृति सम्मान

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। गुलाबराय में आदमखोर गुलदार की दहशत के सौ साल पूरे होने पर कलश लोक संस्कृति चेरिटेबल ट्रस्ट ने जिम कॉर्बेट, श्रीदेव सुमन व डॉ. पीतांबर दत्त बड़थ्वाल स्मृति समारोह का आयोजन किया। इस अवसर पर संस्था ने पं. वासवानंद मैखुरी स्मृति सम्मान से 15 छात्र-छात्राओं को शॉल, स्मृति चिह्न देकर और हर मेधावी छात्र को 2500 रुपये की धनराशि देकर सम्मानित किया।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि जिलाधिकारी विशाल मिश्रा ने कहा कि प्रतिभाओं के सम्मान से छात्र-छात्राओं को अपने मूल्यांकन का अवसर मिलता है और अन्यों को प्रेरणा मिलती है। अध्ययन के मार्ग से ही भविष्य की सफलता तय होती। नगर पालिका अध्यक्ष संतोष रावत ने कहा कि सफलता का मूल मंत्र मेहनत है। इस अवसर कवि मुरली दीवान, जगदम्बा चमोला,कार्तिकेय अग्रवाल, हेमंत चौकियाल,अखिला चमोला ने कविता पाठ से समाज में जागरूकता को अहम बताया। कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि जिला पर्यटन विकास अधिकारी राहुल चौबे, पूर्व पालिका अध्यक्ष राकेश नौटियाल, राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ आशुतोष त्रिपाठी रहे। कार्यक्रम संयोजक ओम प्रकाश सेमवाल व डॉ. मनीष मैखुरी ने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम भविष्य में भी होंगे।

कुष्ठ एवं असहाय लोक सेवा समिति की वार्षिक आम बैठक आयोजित

हरिद्वार(आरएनएस)। कुष्ठ एवं असहाय लोक सेवा समिति संस्था की वार्षिक आम बैठक रानीपुर स्थित होटल में आयोजित की गयी। बैठक में संस्था के अध्यक्ष नारायण आहूजा ने बताया कि संस्था के सदस्यों के सहयोग से पांच कुष्ठ रोगी आश्रम, अनाथ बालिका आश्रम एवं 25 परिवारों को नि:शुल्क राशन प्रदान किया जा रहा है। संस्था के अध्यक्ष राकेश मल्होत्रा एवं डा.वीरेंद्र सिंह वर्मा ने बताया कि संस्था द्वारा गरीब असहाय परिवारों की मदद की जा रही हैं। दो अनाथ लड़कियों की शादी में संस्था के सदस्यों द्वारा दो लाख रुपये नगद एवं घरेलू जरूरत का सामान भी दिया गया। संस्था के सदस्य कुष्ठ रोगियों की सेवा, मलिन बस्तियों, झुग्गी बस्ती में रह रहे परिवारों के उत्थान में आगे बढ़कर सहयोग करते हैं। बैठक में मुख्य अतिथि विधायक मदन कौशिक एवं विधायक आदेश चौहान ने संस्था द्वारा किए जा रहे सेवा कार्यों की प्रशंसा की और कहा कि जनसेवा के कार्यों से अन्य लोगों को भी प्रेरणा मिलती है। संस्था के संस्थापक जगतराम जोशी ने कहा कि असहाय लोगों की सेवा पुण्यदायी कार्य है। सभी को मानव सेवा में योगदान करना चाहिए। संस्था के सचिव दीपक सेठी एवं कोषाध्यक्ष सचिन अरोरा ने बताया कि संस्था गरीब निर्धन परिवारों की सेवा में निरंतर प्रयासरत है। बैठक में जगदीश लाल पाहवा, तेजप्रकाश लांबा, ओम पाहवा, डा.भविष्य, डा.राजीव, डा.सुशील, पवन, रवि, हनी कथूरिया, संजीव बब्बर, ओमप्रकाश विरमानी, विक्की तनेजा, नितिन गुप्ता, हरीश तनेजा, सागर अरोड़ा, प्रदीप शेट्टी, राजकुमार अरोड़ा, सुमित, अजय अरोड़ा, राहुल बजाज, विक्की आदि 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

सदियों से 'जैविक' है पहाड़ की खेती

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। जब पूरी दुनिया रासायनिक खेती के दुष्प्रभावों से जूझ रही है और आर्गेनिक खाद्य पदार्थों की मांग लगातार बढ़ रही है, तब उत्तराखंड के पहाड़ों की ओर दुनिया की नजरें फिर से उठने लगी हैं। कारण साफ हैकृयहां की खेती किसी सरकारी योजना से नहीं, बल्कि सदियों पुरानी परंपरा से जैविक रही है, जिस खेती को आज आधुनिक दुनिया आर्गेनिक फार्मिंग कहकर करोड़ों रुपये के कारोबार में बदल रही है, वह पहाड़ के किसानों की जीवनशैली का हिस्सा रही है।

पहाड़ के गांवों में वर्षों तक खेतों में न तो रासायनिक उर्वरकों का अत्यधिक प्रयोग हुआ और न ही कीटनाशकों का अंधाधुंध इस्तेमाल। गोबर की खाद, पत्तियों से बनी जैविक खाद, पशुपालन और मिश्रित खेती ने यहां की कृषि को स्वाभाविक रूप से जैविक बनाए रखा। यही कारण है कि पहाड़ का मंडुवा, झंगोरा, गहत, भट्ट, चौलाई, राजमा और लाल चावल आज देश ही नहीं, विदेशों में भी सुपरफूड के रूप में पहचान बना रहे हैं। विडंबना यह है कि जिस किसान ने सदियों से प्रकृति के साथ संतुलन बनाकर खेती की, वही आज सबसे अधिक आर्थिक संकट से जूझ रहा है। गांव खाली हो रहे हैं, खेत बंजर पड़ रहे हैं और युवा रोजगार की तलाश में शहरों की ओर पलायन कर रहे हैं। जैविक खेती की पहचान तो बनी, लेकिन उसका आर्थिक लाभ किसान तक पूरी तरह नहीं पहुंच पाया।

पहाड़ की कृषि केवल अन्न उत्पादन नहीं, बल्कि प्रकृति संरक्षण का भी माडल है। यहां की सीढ़ीनुमा खेती मिट्टी के कटाव को रोकती है। जंगल, जलस्रोत और खेती एक-दूसरे के पूरक रहे हैं। यही कारण है कि उत्तराखंड की पारंपरिक कृषि जलवायु परिवर्तन के दौर में भी टिकाऊ खेती का उदाहरण मानी जाती है। आज दुनिया मिलेट्स श्री अन्न को भविष्य का भोजन बता रही है। संयुक्त राष्ट्र ने भी मोटे अनाजों के महत्व को स्वीकार किया है। लेकिन उत्तराखंड का किसान सदियों से मंडुवा और झंगोरा खाता और उगाता आया है, जो भोजन कभी गरीबी की पहचान समझा जाता था, वही अब बड़े शहरों के सुपरमार्केट और पांच सितारा होटलों में ऊंचे दामों पर बिक रहा है।

उत्तराखंड की जैविक खेती को वैज्ञानिक तकनीक, बेहतर पैकेजिंग, ब्रांडिंग और बाजार से जोड़ा जाए तो यह राज्य की

◆अब दुनिया सीख रही है पहाड़ का माडल
◆रसायनों से दूर रही पहाड़ के गांवों में कृषि
◆मंडुवा-झंगोरा, राजमा और गहत सुपरफूड

अर्थव्यवस्था की नई रीढ़ बन सकती है। स्थानीय उत्पादों को भौगोलिक पहचान, ई-कामर्स और निर्यात बाजार से जोड़कर किसानों की आय में बड़ा बदलाव लाया जा सकता है। हालांकि चुनौतियां भी कम नहीं हैं। छोटे जोत, जंगली जानवरों का बढ़ता आतंक, सिंचाई की कमी, परिवहन की दिक्कत और विपणन व्यवस्था की कमजोरी किसानों का मनोबल तोड़ रही है। कई गांवों में खेत इसलिए खाली हैं क्योंकि खेती लाभ का सौदा नहीं रह गई है।

राज्य सरकार समय-समय पर जैविक खेती को बढ़ावा देने की योजनाएं चलाती रही है, लेकिन विशेषज्ञों का कहना है कि केवल उत्पादन बढ़ाने से काम नहीं चलेगा। असली जरूरत किसान को बाजार, उचित मूल्य और ब्रांड पहचान दिलाने की है। यदि पहाड़ के उत्पाद सीधे उपभोक्ता तक पहुंचें तो किसान की आय कई गुना बढ़ सकती है। उत्तराखंड में पर्यटन और कृषि का मेल भी नई संभावनाएं पैदा कर सकता है। एग्री-टूरिज्म, होमस्टे के साथ स्थानीय भोजन, जैविक उत्पादों की बिक्री और पारंपरिक खेती का अनुभव पर्यटकों को आकर्षित कर सकता है। इससे गांवों में रोजगार भी बढ़ेगा और पलायन पर भी कुछ हद तक रोक लग सकती है।

आज सबसे बड़ा सवाल यह नहीं है कि पहाड़ में जैविक खेती होती है या नहीं। सवाल यह है कि क्या हम उस किसान को पहचान और सम्मान दे पा रहे हैं, जिसने बिना किसी प्रमाणपत्र के सदियों से धरती, पानी और पर्यावरण की रक्षा करते हुए प्राकृतिक खेती को जीवित रखा है। उत्तराखंड की पहचान केवल देवभूमि या पर्यटन तक सीमित नहीं है। इसकी असली ताकत इसकी पारंपरिक जैविक कृषि है। यदि सरकार, वैज्ञानिक संस्थान और बाजार मिलकर इस विरासत को आधुनिक अर्थव्यवस्था से जोड़ दें, तो उत्तराखंड न केवल देश का अग्रणी जैविक राज्य बन सकता है, बल्कि पलायन जैसी गंभीर समस्या का स्थायी समाधान भी खोज सकता है। पहाड़ की खेती को दया नहीं, सही दाम, मजबूत बाजार और वैश्विक पहचान की जरूरत है। यही उत्तराखंड के ग्रामीण भविष्य की सबसे मजबूत नींव साबित हो सकती है।

बदहाल सड़क को महिलाओं ने श्रमदान से संवारा

बागेश्वर(आरएनएस)। व्यवस्था की बदहाली से परेशान महिलाओं ने अब बदहाल सड़क को चलने लायक बनाने का जिम्मा उठाया है। महिलाओं ने श्रमदान कर करीब तीन किमी सड़क पर मरम्मत कार्य शुरू किया है। सड़क की नालियों का निर्माण करने के साथ ही गड्ढे भी भरे जा रहे हैं। सात वर्ष पूर्व थाकला-कोहिना लिंक रोड का निर्माण हुआ था, लेकिन सोलिंग के बाद डामरीकरण नहीं होने से सड़क लगातार बदहाल होती गई। इससे परेशान वार्ड सदस्य किरण गोस्वामी ने महिलाओं को साथ लेकर सड़क की मरम्मत का जिम्मा उठाया है। महिलाओं ने दिनभर श्रमदान कर सड़क की नालियां बनाईं और कच्ची सड़क के गड्ढे भरे।किरण गोस्वामी ने बताया कि थाकला से करीब तीन किमी लंबी सड़क बेहद खराब हो चुकी है। श्रमदान में शांति देवी, लीला देवी, भावना देवी, चंपा देवी, कमला देवी, हीरा देवी, हेमा देवी, गंगा देवी, दीपा देवी और मुनी देवी शामिल रहीं।

नगर पालिका क्षेत्र में लगाए जा रहे सीसीटीवी, लगभग 100 सीसीटीवी कैमरे होंगे स्थापित

हरिद्वार (आरएनएस)। शिवालिक नगर पालिका क्षेत्र स्थित अमृत महोत्सव चौक शिवालिक नगर से आधुनिक सीसीटीवी कैमरे लगाने के कार्य का शुभारंभ नगर पालिका अध्यक्ष राजीव शर्मा एवं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक नवनीत भुल्लर ने संयुक्त रूप से किया। इस अवसर पर पालिकाध्यक्ष राजीव शर्मा ने कहा कि क्षेत्रवासियों की मांग को देखते हुए योजना का कार्य किया जा रहा है। इसके अंतर्गत नगर पालिका क्षेत्र के साथ ही बीएचईएल, बहादराबाद औद्योगिक क्षेत्र से भाईचारा तक, सिडकुल, रोशनाबाद, त्रिमूर्ति नगर, घासमंडी, पाँवधोई से पुल जटवाड़ा तक क्षेत्र के प्रमुख चौराहों, सार्वजनिक स्थलों एवं अन्य महत्वपूर्ण स्थानों पर चरणबद्ध तरीके से लगभग 100 आधुनिक सीसीटीवी कैमरे स्थापित किए जाएंगे।इस परियोजना के पूर्ण होने से नगर क्षेत्र की सुरक्षा व्यवस्था और अधिक मजबूत होगी तथा अपराध नियंत्रण में महत्वपूर्ण सहायता मिलेगी। उन्होंने कहा कि सीसीटीवी कैमरों लगने से न केवल अपराधों पर प्रभावी अंकुश लगेगा, बल्कि महिलाओं, वरिष्ठ नागरिकों एवं आमजन में सुरक्षा की भावना भी और अधिक सुदृढ़ होगी। एसएसपी नवनीत सिंह भुल्लर ने कहा कि आधुनिक सीसीटीवी कैमरों के लगने से पुलिस व्यवस्था और अधिक प्रभावी होगी। इससे अपराधियों की गतिविधियों पर प्रभावी निगरानी रखी जा सकेगी तथा कोई भी अपराधी कानून की नजर से बच नहीं पाएगा। उन्होंने कहा कि नगर पालिका एवं पुलिस विभाग का यह समन्वित प्रयास नागरिकों को सुरक्षित वातावरण उपलब्ध कराने की दिशा में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि साबित होगा। इस अवसर पर सीओ एसपी बलूनी, रानीपुर कोतवाली प्रभारी मनोहर भंडारी, सभासद वीरेन्द्र अवस्थी, पंकज चौहान, हरिओम चौहान, नूतन वर्मा, मंडल अध्यक्ष कैलाश भंडारी, अजय मलिक, वीरेन्द्र बोरी, हरकेश चौहान आदि उपस्थित रहे।

बेहतर स्वास्थ्य के लिए सिर्फ पौष्टिक भोजन नहीं, उसे सही तरीके से पकाना भी है जरूरी

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना हर किसी के लिए बहुत जरूरी है। लेकिन इसके साथ ही यह समझना भी जरूरी है कि अच्छा स्वास्थ्य केवल पौष्टिक भोजन खाने से ही नहीं, बल्कि उसे सही तरीके से पकाने पर भी निर्भर करता है। स्मार्ट कुकिंग की आदतें अपनाकर हम भोजन को अधिक पौष्टिक, स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक बना सकते हैं। खाना पकाते समय छोटी-छोटी सावधानियां लंबे समय तक हमें कई बीमारियों से बचाने में मदद करती हैं। भारत सरकार के स्वास्थ्य मंत्रालय ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर बताया कि खाना बनाते समय तेल की मात्रा को नियंत्रित करना बहुत आवश्यक है।

अक्सर लोग बिना माप के तेल डाल देते हैं, जिससे भोजन में आवश्यकता से अधिक वसा शामिल हो जाती है। इसलिए, तेल डालने के लिए हमेशा चम्मच का उपयोग करना चाहिए। इससे तेल की सही मात्रा का उपयोग होता है और अतिरिक्त कैलोरी से बचाव होता है। कम तेल में बना भोजन हृदय के लिए बेहतर होता है तथा मोटापा, उच्च रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल जैसी समस्याओं के खतरे को भी कम करता है। दूसरी महत्वपूर्ण आदत है बार-बार तला हुआ भोजन खाने से बचना।

तले हुए खाद्य पदार्थ स्वादिष्ट तो लगते हैं, लेकिन इनमें अधिक मात्रा में वसा और कैलोरी होती है। नियमित रूप से समोसा, पकौड़े, चिप्स, पूड़ी या अन्य तले हुए खाद्य पदार्थ खाने से मोटापा, मधुमेह और हृदय रोगों का जोखिम बढ़ सकता है। यदि कभी तला हुआ भोजन खाना भी हो, तो उसे सीमित मात्रा में और कभी-कभार ही खाना चाहिए। दैनिक भोजन में ताजे फल, हरी सब्जियां, दालें और साबुत अनाज को अधिक स्थान देना चाहिए।

स्वस्थ जीवन के लिए खाना पकाने के तरीकों का चुनाव भी बहुत महत्वपूर्ण है। चीजों को तेल में तलने के बजाय भाप में पकाना, भूनना, उबालना या ग्रिल करना अधिक लाभदायक होता है। भाप में पकी सब्जियों में विटामिन और खनिज अधिक मात्रा में सुरक्षित रहते हैं। ग्रिल या रोस्ट किए गए खाद्य पदार्थ कम तेल में तैयार हो जाते हैं और उनका स्वाद भी अच्छा रहता है। इसी प्रकार हल्का भूनकर या उबालकर बनाया गया भोजन पाचन के लिए भी बेहतर माना जाता है।

इसके अलावा, ताजी सामग्री का उपयोग करना, भोजन को अधिक देर तक न पकाना और आवश्यकता से अधिक नमक तथा चीनी का प्रयोग न करना भी स्मार्ट कुकिंग का हिस्सा है। घर का ताजा बना भोजन हमेशा बाहर के जंक फूड की तुलना में अधिक सुरक्षित और पौष्टिक होता है।

कच्चे अंकुरित अनाज का सेवन क्यों है सेहत के लिए फायदेमंद? जानें इसके 5 लाभ

कच्चे अंकुरित अनाज को सेहत के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। ये न केवल स्वाद में अच्छे होते हैं, बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होते हैं। अंकुरित अनाज में विटामिन्स, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा अधिक होती है, जो शरीर को ऊर्जा देने के साथ-साथ कई बीमारियों से बचाए रखने में मदद कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि कच्चे अंकुरित अनाज को खाने से क्या-क्या फायदे हो सकते हैं।

पाचन के लिए है बेहतरीन- कच्चे अंकुरित अनाज का सेवन पाचन के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। ये फाइबर से भरपूर होते हैं, जो मल त्याग को आसान बनाते हैं और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाते हैं। इसके अलावा अंकुरित अनाज में मौजूद खास तत्व पाचन को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। नियमित रूप से इन्हें खाने से पेट साफ रहता है और पेट संबंधी बीमारियों का खतरा कम होता है।

वजन को नियंत्रित करने में सहायक- अगर आप वजन नियंत्रित करना चाहते हैं तो इसके लिए भी कच्चे अंकुरित अनाज का सेवन लाभकारी हो सकता है। ये पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, लेकिन कैलोरी में कम होते हैं। इसलिए इन्हें खाने से पेट भरा हुआ महसूस होता है और ज्यादा खाने की इच्छा कम होती है। इसके अलावा अंकुरित अनाज में मौजूद फाइबर चर्बी के अवशोषण को कम करता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।

दिल की सेहत को बढ़ावा- दिल की बीमारियां आजकल आम हो गई हैं। ऐसे में जरूरी है कि हम अपने खाने-पीने का खास ध्यान रखें। इसके लिए कच्चे अंकुरित अनाज का सेवन फायदेमंद हो सकता है। ये खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके दिल की सेहत में सुधार कर सकते हैं। इसके अलावा इनमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स दिल को स्वस्थ रखते हैं और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूती- शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली यानी इम्यूनिटी को मजबूत करने में भी कच्चे अंकुरित अनाज फायदेमंद हो सकते हैं। इनमें विटामिन-सी और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो इम्यूनिटी को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं। ये इम्यूनिटी को मजबूती देने के साथ-साथ शरीर को संक्रमण और बीमारियों से लड़ने की क्षमता भी देते हैं। इसके अलावा इनमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में मौजूद हानिकारक तत्वों को दूर करने में भी मदद करते हैं।

मधुमेह के जोखिम में कमी- खून में शक्कर की मात्रा बढ़ने से मधुमेह का खतरा हो सकता है, लेकिन कच्चे अंकुरित अनाज से इस बीमारी के जोखिम कम किए जा सकते हैं। इनमें मौजूद फाइबर शरीर में इंसुलिन के स्तर को नियंत्रित रखने में मदद करता है। इसके अलावा इनमें मधुमेह रोधी गुण होते हैं, जो खून में शक्कर की मात्रा को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। हालांकि, मधुमेह रोगी इन्हें अपनी डाइट में शामिल करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

ये छोटे- छोटे उपाय दिला सकते है गर्दन दर्द से छुटकारा

अक्सर कई लोग गर्दन दर्द से परेशान रहते हैं को सर्वाइकलगिया कहा जाता है, जिसमें लोगों में गर्दन में अकड़न महसूस होती है। आम तौर से किसी खराब मुद्रा के कारण गर्दन की मांसपेशियों में तनाव पैदा हो सकता है। कई बार हमारी दिनचर्या भी गर्दन में दर्द का कारण बन जाती है तथा कोई पुरानी चोट भी इसकी वजह हो सकती है। गलत तरीके से उठना-बैठना, लेटना या फिर मोटे तकिए का इस्तेमाल करना भी आपके गर्दन को पीड़ा देने का काम करती है।

गर्दन में दर्द हो तो क्या करें

सेब का सिरका गर्दन के दर्द और जकड़न के लिए एक उत्कृष्ट घरेलू उपचार है। सेब का सिरके में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गर्दन की मांसपेशियों में तनाव से राहत देगा। इसके लिए आप सिरके में नेपकिन भिगोकर अपनी गर्दन पर रखें और इसे एक-एक घंटे के लिए छोड़ दें। गर्दन दर्द से राहत पाने के लिए आप इसे दिन में दो बार दोहराएं।

सेंधा नमक में सल्फेट और मैग्नीशियम होता है, जो शरीर में कई एंजाइमों को विनियमित करने में मदद करता है। यह रक्त परिसंचरण या ब्लड सर्कुलेशन को भी बढ़ाता है और तनाव तथा मांसपेशियों के तनाव को कम करता है। इसके लिए आप बाथटब के तीन-चौथाई भाग को गर्म पानी से भरें और उसमें सेंधा नमक मिलाएं और 10 से 15 मिनट के लिए इसे करें।

कारण

गर्दन में दर्द का प्रमुख कारण गर्दन को गलत मुद्रा में रखना है। ऐसा मुख्य रूप से मोबाइल फोन, लैपटॉप, लेटने, खाने इत्यादि की स्थितियों में होता है।

यदि कोई व्यक्ति गलत तरीके में सोता है, तो उसे गर्दन में दर्द की समस्या होने की संभावना काफी ज्यादा रहती है।

अक्सर, चोट लगना भी गर्दन दर्द की वजह बन सकता है।

यदि किसी शख्स के शरीर की हड्डियाँ काफी कमज़ोर हैं, तो उसे गर्दन में दर्द जैसी समस्या हो सकती है।

गर्दन में दर्द का इलाज

-खुद की देखभाल करना

-यदि आपकी गर्दन में दर्द या अकड़न है, तो उनको राहत देने के लिए आप कुछ सरल तरीके अपना सकते हैं।

-दर्द के पहले एक दो दिन गर्दन पर जहां दर्द हो रहा है, वहां पर बर्फ लगाएं और उसके बाद कुछ दिन गर्दन की सिकाई करें।

-रोजाना गर्दन को व्यायाम करें, अपनी गर्दन को उपर से नीचे और दोनों साइड की तरफ धीरे-धीरे स्ट्रेच करें।

थेरेपी

गर्दन के व्यायाम और स्ट्रेचिंग करना- गर्दन को लाभ देने वाले व्यायाम और स्ट्रेचिंग के बारे में अच्छे से जानने के लिए आपके डॉक्टर आपको किसी फिजिकल थेरेपिस्ट की मदद लेने का सुझाव दे सकते हैं। कुछ समय के लिए गर्दन को स्थिर करना- इसमें एक नरम कॉलर को गर्दन पर लगाया जाता है, जो गर्दन के ढांचे को सहारा प्रदान करता है और उस पर वजन पड़ने से बचाता है, जिससे दर्द से राहत मिलती है।

शब्द सामर्थ्य -003

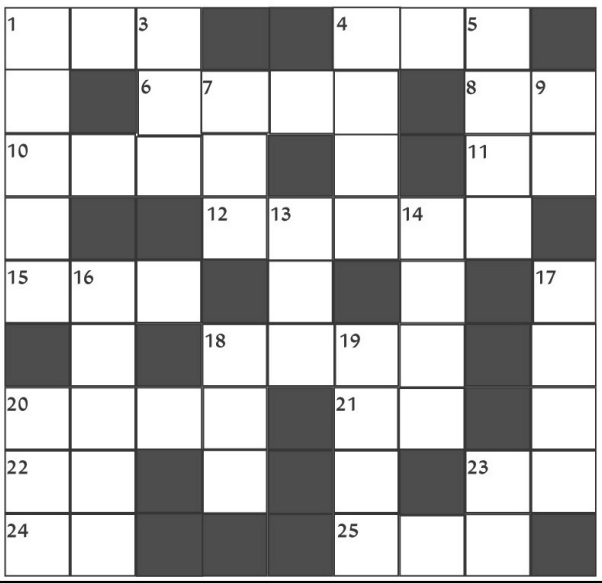
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना, पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13. संसार, दुनिया, जग 14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनूठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 02 का हल

स्मृ	ति	■	पा	व	क	■	बे	ल
■	र	ज	नी	च	र	■	■	ट्टू
मु	स्का	न	■	न	म	की	न	■
सा	र	■	स	■	■	ट	ख	ना
फि	■	अ	जा	य	ब	■	रा	जा
र	च	ना	■	था	ल	■	■	य
■	■	धि	■	र्थ	■	स	मा	ज
उ	प	कृ	त	■	आ	वा	ज	■
ल्लू	■	त	■	■	ब	ल	रा	म

ऐसे लोगो के लिए जहर के समान है अनानास, भूल से भी न करें सेवन

फल हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद हेल्दी होते हैं। सभी तरह के पोषक तत्वों को प्राप्त करने के लिए हमें हर रोज अलग-अलग फलों के सेवन करने की सलाह दी जाती है। लेकिन फलों में प्राकृतिक शुगर की भरपूर मात्रा मौजूद होती है। इसलिए डायबिटीज पेशेंट को लिमिटेड मात्रा में ही फलों का सेवन करने की सलाह दी जाती है। कई फल ऐसे होते हैं जो मधुमेह रोगियों के लिए स्वास्थ्य के लिहाज से अच्छे होते हैं और कुछ फलों से बचने की सलाह दी जाती है। ऐसे ही फलों में से एक है अनानास, यह मीठा फल है और कई स्वास्थ्य लाभों से भरा हुआ होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि डायबिटीज रोगियों के लिए अनानास खाना सुरक्षित है? तो आइए आज हम आपको बताते हैं कि क्या डायबिटीक पेशेंट के लिए अनानास सुरक्षित है या नहीं। अनानास एक पोषक तत्वों से भरपूर फल है। इसमें ब्रोमेलैन नाम का एंजाइम पाया जाता है, जो आपके पाचन को बेहतर बनाने में सहायक होता है। यह एंटीऑक्सिडेंट से भरे हुए होते हैं, जो तनाव से निपटने में मददगार होते हैं। इसके साथ ही यह इम्यूनिटी बूस्टर का भी का काम करते हैं और सूजन को कम में भी मदद करते है।

अनानास एक मध्यम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) रैंक वाला फल है। कम जीआई (ग्लाइसेमिक इंडेक्स) वाले फल डायबिटीज पेशेंट के लिए सबसे अच्छे होते हैं। अधिक कार्ब्स हाई ब्लड शुगर के लेवल को बढ़ा सकते है। इसलिए ज्यादातर डायबिटीज पेशेंट के ब्लड शुगर में उतार-चढ़ाव से बचने के लिए कम कार्ब्स की संख्या वाले खाने पर ध्यान दिया जाता है। हालांकि, अनानास में कार्ब्स की कम मात्रा पाई जाती है।

अनानास विटामिन सी, विटामिन बी 12 (थियामिन), आयरन, एंटीऑक्सिडेंट, बायोफ्लेवोनॉइड्स, एंटी-इंफ्लेमेशन गुणों से भरा हुआ होता है। इसके अलावा अनानास में मैग्नीशियम और पोटेशियम की भी भरपूर मात्रा पायी जाती है। इसमें मौजचूद एंजाइम ब्रोमेलैन पाचन में मददगार होता है और एक मूत्रवर्धक के रूप में काम करता है। अनानास में फाइबर की पर्याप्त मात्रा पायी जाती है, जिससे आपका पेट ज्यादा वक्त तक भरा रहता है और साथ ही ये चीनी के अवशोषण को धीमा कर सकता है। परंतु मध्यम जीआई रैंक पर आने की वजह से यह ब्लड शुगर लेवल के अनुरूप नहीं माना जाता। अगर आप डायबिटीज के रोगी हैं, तो आप दोपहर के समय 100 ग्राम अनानास खा सकते हैं। लेकिन जितना हो सके डायबिटीज के रोगी को अनानास खाने से बचना चाहिए। अनानास का जूस न पीएं क्योंकि इसमें चीनी की अधिक मात्रा पायी जाती है।

जानिए फेस पर क्यों नहीं लगाना चाहिए बॉडी लोशन, क्या हो सकते हैं नुकसान

सर्दियों में हमारे शरीर की त्वचा रूखी हो जाती है, जिसे मुलायम और हाइड्रेटेड बनाने के लिए हमेंबॉडी लोशन का उपयोग करना पड़ता है। दिन के शुरू होने से लेकर रात तक हम अपनी स्किन केयर रूटीन में अलग-अलग तरह की क्रीम और लोशन का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन वास्तव में केवल कुछ ही महिलाएं होती हैं जो इसका पालन करती हैं।

कई बार महिलाएं बॉडी लोशन को फेस पर यह सोचकर यूज कर लेती हैं कि वह बिल्कुल वही काम करेगा जो फेस क्रीम करती है। इसलिए वह क्रीम और बॉडी लोशन में अंतर को नहीं समझ पाती और उसे चेहरे पर लगाने की भूल कर बैठती हैं। माना कि मॉइस्चराइजर हमारी स्किन को मॉइस्ट करने का काम करता है, लेकिन इसका इस्तेमाल शरीर के अन्य हिस्से पर करना ठीक नहीं। आइए जानते हैं ऐसा क्यों?

फेस की स्किन होती है ज्यादा डेलिकेट

आपके चेहरे की त्वचा शरीर के बाकी हिस्सों की तुलना में कहीं अधिक नाजुक है। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपके शरीर की त्वचा आपके चेहरे की तुलना में बहुत धीमी दर पर कोशिकाओं को बदल देती है। चूंकि त्वचा मोटी होती है, इसलिए इसे ऐसे उत्पादों की आवश्यकता होती है जो मॉइस्चराइज़र की तुलना में कहीं अधिक गाढ़े हों।

पोर्स को बंद कर सकते हैं

बॉडी लोशन बहुत ज्यादा गाढे होते हैं, इसलिए यदि आप इसे अपने चेहरे पर अप्लाई करें, तो इसे न केवल आपकी चेहरे की त्वचा को अवशोषित करना मुश्किल होगा, बल्कि धूल और गंदगी को भी आकर्षित करेगा। साथ ही यह आपके पोर्स को भी बंद करेगा, जिससे एक्ने होने के चांस बढ़ सकते है।

एलर्जी का कारण हो सकता है

बॉडी लोशन कभी-कभी आपके चेहरे की नाजुक त्वचा पर ऐलर्जिक रिएक्शन का कारण बन सकता है। इसमें मौजूद रसायन और तत्व आपके चेहरे की त्वचा के लिए काफी हार्श साबित हो सकते हैं।

केमिकल्स पहुंचा सकते हैं नुकसान

बॉडी लोशन को खुशबूदार और रंगीन बनाने के लिए इसमें कृत्रिम सुगंध और रंगों का प्रयोग किया जाता है। इसलिए जब इसे चेहरे पर लगाया जाता है, तो ये रसायन आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचासकते हैं। इससे चेहरे पर जलन और रेडनेस जैसी एलर्जी हो सकती है।

आईने के सामने खुद को देख रो पड़ती थीं अविका गौर, 13 किलो वजन घटाकर किया असली ट्रांसफॉर्मेशन

अभिनेत्री अविका गौर ने टीवी स्क्रीन पर मासूम आनंदी बनकर घर-घर में पहचान बनाई, लेकिन एक समय उन्हें अपनी जिंदगी में खुद से लड़ाई लड़नी पड़ी थी। वह आईने में खुद को देखकर रो पड़ती थीं। मुंबई में जन्मीं अविका गौर ने बहुत छोटी उम्र में अभिनय की दुनिया में कदम रखा। पढ़ाई के साथ-साथ उन्होंने टीवी इंडस्ट्री में काम करना शुरू किया। 2007 में उन्होंने शश्श...कोई है से छोटे रोल के जरिए टीवी डेब्यू किया, लेकिन असली पहचान उन्हें 2008 में आए शो बालिका वधू से मिली। इस शो में उन्होंने छोटी आनंदी का किरदार निभाया, जो एक बाल विवाह की कहानी पर आधारित था। उनके मासूम अभिनय ने दर्शकों के दिलों में गहरी छाप छोड़ी और वह बहुत जल्दी घर-घर में पहचानी जाने लगीं। इसके बाद अविका ने ससुराल सिमर का में रोली का किरदार निभाया, जिसमें उन्होंने एक शादीशुदा लड़की की भूमिका निभाई। यह रोल उन्होंने सिर्फ 14 साल की उम्र में किया था। इस शो ने भी उन्हें काफी लोकप्रियता दिलाई। इसमें उनकी और अभिनेता मनीष रायसिंघन की ऑन-स्क्रीन जोड़ी को दर्शकों ने खूब पसंद किया।

टेलीविजन की सफलता के बाद अविका ने फिल्मों की ओर रुख किया। उन्होंने 2009 में मॉर्निंग वॉक और पाठशाला जैसी फिल्मों में काम किया। इसके बाद 2013 में तेलुगु फिल्म उय्याला जम्पला से उन्होंने लीड एक्ट्रेस के तौर पर डेब्यू किया, जिसके लिए उन्हें एसआईआईएमए अवॉर्ड फॉर बेस्ट फीमेल डेब्यू मिला। यह उनके करियर का बड़ा मोड़ साबित हुआ। उन्होंने साउथ फिल्म इंडस्ट्री में अपनी पहचान बनाई।

एक समय ऐसा भी आया जब अविका अपने शरीर और आत्मविश्वास को लेकर संघर्ष कर रही थीं। उन्होंने खुद बताया था कि एक समय वह आईने में खुद को देखकर टूट गई थीं और रो पड़ी थीं। उन्हें अपना बढ़ा हुआ वजन और बदलता लुक स्वीकार करना मुश्किल लग रहा था। इस मानसिक संघर्ष ने उनकी सोच को बदल दिया।= इसके बाद उन्होंने अपनी जिंदगी को बदलने का फैसला किया। उन्होंने हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाया, नियमित वर्कआउट शुरू किया और अपनी डाइट पर ध्यान देना शुरू किया। इस बदलाव के जरिए उन्होंने करीब 13 किलो वजन कम किया और खोया हुआ आत्मविश्वास वापस पाया। उन्होंने कहा था कि पहली बार उन्होंने खुद को वैसे स्वीकार करना सीखा जैसा वह हैं। इसी बीच अविका ने रियलिटी शोज जैसे खतरों के खिलाड़ी 9 और दूसरे टीवी प्रोजेक्ट्स में भी हिस्सा लिया। उन्होंने 1920= हॉरर्स ऑफ द हार्ट जैसी फिल्मों में भी काम किया, जिसमें वह लीड रोल में नजर आईं। अपने करियर में अविका गौर ने कई अवॉर्ड्स हासिल किए, जिनमें आईटीए सर्टिफिकेट और एसआईआईएमए अवॉर्ड शामिल हैं।

टॉक्सिक का नया टीजर जारी, लेडीज एंड लेडीज के साथ एक्शन करते दमदार लगे यश

कन्नड़ सिनेमा के सुपरस्टार यश की बहुप्रतीक्षित फिल्म टॉक्सिक का नया टीजर जारी हो गया है। फैंस की नाराजगी को दूर करते हुए निर्माताओं ने इस बार सभी हसीनाओं का दीदार टीजर में करा दिया है। लेडीज एंड लेडीज के नाम से आए इस धमाकेदार टीजर में कियारा आडवाणी नादिया का किरदार निभाती दिखीं और यश के साथ स्क्रीन साझा करेंगी। वहीं नयनतारा (गंगा), तारा सुतारिया (रेबिका), रुक्मिणी वसंत (मेलिसा) और हुमा कुरैशी (एलिजाबेथ) के किरदारों में नजर आई हैं।

टीजर की शुरुआत एक चेतावनी के साथ होती है। इसके बाद सभी हसीनाओं की एक-एक झलक दिखाई गई है। यह साबित करता है कि फिल्म सिर्फ हीरो-केंद्रित एक्शन नहीं है, बल्कि इसमें अभिनेत्रियां भी खतरनाक और महत्वपूर्ण रोल निभा रही हैं। वहीं यश दमदार एक्शन करते हुए नजर आए हैं। इसकी कहानी गोवा में ड्रग कार्टेल और खतरनाक स्मगलिंग के इर्द-गिर्द बुनी गई है। केवीएन प्रोडक्शन द्वारा निर्मित और गीतू मोहनदास द्वारा निर्देशित टॉक्सिक 26 अगस्त, 2026 को रिलीज होगी।

टॉक्सिक मूवी के ऑफिशियल एक्स हैंडल पर अलग-अलग भाषाओं में फिल्म का लेटेस्ट टीजर रिलीज किया गया है। टीजर में आपको नयनतारा, कियारा आडवाणी, रुक्मिणी वसंत, तारा सुतारिया और हुमा कुरैशी जैसी फीमेल कास्ट की झलक नजर आएगी। इसके साथ ही में मूवी एक्शन किस लेवल का होगा, वो भी टॉक्सिक का नया टीजर साफ दर्शा रहा है।

टॉक्सिक-ए फेयरीटेल फॉर ग्रोन-अप्स का यह नया प्रस्तुतीकरण एक ऐसी दुनिया को और विस्तार देता है, जो जितनी खतरनाक है उतनी ही आकर्षक भी। प्रभावशाली विजुअल्स, स्टाइलिश एक्शन और रहस्य से भरे माहौल के साथ यह फिल्म एक अलग तरह का सिनेमाई अनुभव देने का वादा करती है। इस टीजर को देखने के बाद टॉक्सिक को लेकर फैंस की एक्साइटमेंट सातवें आसमान पर पहुंच गई है और वे इसकी रिलीज का बेसब्री से इंतजार करने लगें हैं। गौर किया जाए टॉक्सिक की रिलीज डेट की तरफ तो 26 अगस्त 2026 को यश की ये बहुचर्चित फिल्म दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज की जाएगी। मालूम हो कि केजीएफ चैप्टर 2 की रिलीज के करीब 4 साल बाद यश इस मूवी से बड़े पर्दे पर वापसी करने जा रहे हैं।

राशन कार्ड से मृत व्यक्तियों और विवाहित बेटियों के नाम हटाने के निर्देश

रुड़की(आरएनएस)। सार्वजनिक वितरण प्रणाली को पारदर्शी और पात्र लाभार्थियों तक सीमित रखने के लिए खाद्य विभाग ने सख्ती शुरू कर दी है। क्षेत्रीय खाद्य अधिकारी देवचंद शर्मा ने क्षेत्र के सभी उचित दर विक्रेताओं को निर्देश जारी करते हुए कहा है कि जिन राशन कार्ड धारकों की मृत्यु हो चुकी है और जिन परिवारों की बेटियों का विवाह हो चुका है, उनके नाम या यूनिट पर किसी भी स्थिति में खाद्यान्न का वितरण न किया जाए। भविष्य में ऐसे मृत अथवा अपात्र यूनिट पर राशन जारी किया जाता है तो संबंधित उचित दर विक्रेता और लाभार्थी के विरुद्ध विभागीय कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।देवचंद शर्मा ने बताया कि यह निर्णय जिला पूर्ति अधिकारी की अध्यक्षता में आयोजित मासिक बैठक में दिए गए निर्देशों के क्रम में लिया गया है। उन्होंने सभी राशन डीलरों को निर्देशित किया है कि वे अपने-अपने क्षेत्र के ऐसे राशन कार्डों का सत्यापन कर मृत व्यक्तियों और विवाह के बाद ससुराल जा चुकी बेटियों का विवरण तैयार करें। यह सूची एक सप्ताह के भीतर अधोहस्ताक्षरी कार्यालय में उपलब्ध कराना अनिवार्य होगा, ताकि अपात्र यूनिटों के नाम राशन कार्ड से हटाए जा सकें और केवल पात्र परिवारों को ही सरकारी खाद्यान्न का लाभ मिल सके। क्षेत्रीय खाद्य अधिकारी ने कहा कि विभाग की मंशा सरकारी राशन वितरण व्यवस्था को पूरी तरह पारदर्शी और भ्रष्टाचारमुक्त बनाना है।

महिला सुरक्षा, साइबर जागरूकता और नशा मुक्ति का संदेश लेकर स्कूलों पहुंची अल्मोड़ा पुलिस

अल्मोड़ा(आरएनएस)। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक चन्द्रशेखर घोड़के के निर्देशन में जनपदभर में महिला सुरक्षा, साइबर अपराधों की रोकथाम, सड़क सुरक्षा और नशा मुक्ति को लेकर जागरूकता अभियान लगातार चलाया जा रहा है। इसी क्रम में पुलिस टीमों ने विभिन्न विद्यालयों में छात्र-छात्राओं को सुरक्षा संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी दी। सीओ अल्मोड़ा बलवंत सिंह रावत के पर्यवेक्षण में महिला थाना प्रभारी जानकी भंडारी के नेतृत्व में महिला कांस्टेबल द्रौपदी सुयाल और कविता ने सरस्वती विद्या मंदिर, जीवन धाम अल्मोड़ा में आयोजित कार्यक्रम में बच्चों को यातायात नियमों का पालन करने, सड़क पार करते समय सावधानी बरतने, अजनबियों से सतर्क रहने तथा किसी भी परेशानी की स्थिति में परिजनों और पुलिस को तत्काल सूचना देने के लिए जागरूक किया। वहीं, प्रभारी साइबर सेल के नेतृत्व में अपर उपनिरीक्षक मुदित वर्मा, कांस्टेबल सौरभ तथा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के संयुक्त तत्वावधान में विवेकानंद इंटर कॉलेज, रानीधारा में साइबर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। विद्यार्थियों को डिजिटल अरेस्ट, फर्जी कॉल, ओटीपी और बैंकिंग जानकारी साझा करने के खतरे, सोशल मीडिया हैकिंग, संदिग्ध लिंक, फर्जी लोन, ऑनलाइन इनाम और निवेश के नाम पर होने वाली साइबर ठगी से बचाव के उपाय बताए गए।

सू- दोकू क्र.003

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.02का हल

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

कांवड़ मेला-2026 की सुरक्षा व्यवस्था को लेकर टिहरी पुलिस पूरी तरह सतर्क

संवाददाता

टिहरी। कांवड मेला की सुरक्षा व्यवस्था को लेकर पुलिस पूरी तरह सतर्क है वहीं श्रद्धालुओं से शांति, सुरक्षा एवं यातायात व्यवस्था बनाए रखने की अपील की है।

आगामी कांवड़ मेला-2026 को शांतिपूर्ण, सुरक्षित एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने के उद्देश्य से वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्रीमती श्वेता चौबे के निर्देशन एवं अपर पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल के पर्यवेक्षण में क्षेत्राधिकारी नरेंद्रनगर सुरेन्द्र सिंह भंडारी के नेतृत्व में थाना मुनि की रेती पुलिस द्वारा फ्लैग मार्च निकाला गया। वहीं आज कांवड़ ड्यूटी में नियुक्त रिक्रूट आरक्षियों की जीरो परेड आयोजित कर उन्हें अनुशासन, ड्यूटी के दौरान व्यवहार, भीड़ प्रबंधन एवं सुरक्षा व्यवस्था से संबंधित आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। फ्लैग मार्च शीशम झाड़ी, कैलाश गेट, मधुबन तिराहा, तपोवन एवं लक्ष्मण झूला रोड सहित प्रमुख मार्गों से होकर गुजरा। फ्लैग मार्च का उद्देश्य आमजन एवं कांवड़ यात्रियों में सुरक्षा का विश्वास बढ़ाना, कानून-व्यवस्था को सुदृढ़ बनाए रखना तथा मेले के दौरान पुलिस की पुख्ता तैयारियों का संदेश देना रहा। इस दौरान पुलिस अधिकारियों ने स्थानीय नागरिकों, व्यापारियों एवं श्रद्धालुओं से कांवड़ मेले को सकुशल एवं शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने में पुलिस एवं प्रशासन का सहयोग करने की अपील की। साथ ही सभी से शांति एवं सौहार्द बनाए रखने, यातायात नियमों का पालन करने, किसी भी संदिग्ध व्यक्ति, वस्तु अथवा गतिविधि की तत्काल सूचना पुलिस को देने तथा सार्वजनिक मार्गों पर अतिक्रमण न करने का अनुरोध किया गया।

फ्लैग मार्च में प्रभारी निरीक्षक मुनि की रेती प्रदीप चौहान, वरिष्ठ उपनिरीक्षक योगेश चंद्र पांडेय, चौकी प्रभारी कैलाश गेट, तपोवन, ढालवाला, भद्रकाली एवं जानकी पुल, थाना मुनि की रेती के पुलिस अधिकारी एवं कर्मचारी तथा आईटीबीपी के अधिकारी एवं जवान शामिल रहे। जीरो परेड के दौरान रिक्रूट आरक्षियों को श्रद्धालुओं के प्रति विनम्र एवं संवेदनशील व्यवहार बनाए रखने, यातायात प्रबंधन, भीड़ नियंत्रण, आपदा अथवा आपातकालीन परिस्थितियों में त्वरित एवं प्रभावी कार्रवाई, वरिष्ठ अधिकारियों के निर्देशों का अक्षरशः पालन करने तथा ड्यूटी के दौरान पूर्ण अनुशासन एवं सतर्कता बनाए रखने के संबंध में विस्तृत ब्रीफिंग दी गई। टिहरी पुलिस की अपील की है कि कांवड़ मेला-2026 के दौरान श्रद्धालुओं की सुरक्षा, सुगम यातायात एवं शांतिपूर्ण वातावरण बनाए रखना है। टिहरी पुलिस सभी श्रद्धालुओं एवं स्थानीय नागरिकों से अपील करती है कि पुलिस एवं प्रशासन द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का पालन करें। यातायात नियमों का पालन कर पुलिस का सहयोग करें। किसी भी संदिग्ध व्यक्ति, वस्तु अथवा गतिविधि की सूचना तत्काल डायल-112 अथवा निकटतम पुलिस अधिकारी को दें। कांवड़ यात्रा को सुरक्षित, व्यवस्थित एवं श्रद्धापूर्ण बनाने में पुलिस एवं प्रशासन का सहयोग करें।

मास्टर प्लान के विरोध में लोहाघाट के लोगों ने ज्ञापन दिया

चम्पावत(आरएनएस)। नगर में मास्टर प्लान के विरोध में 174 परिवार के लोगों का हस्ताक्षर युक्त ज्ञापन नगर पालिका को दिया गया। इस दौरान कहा गया कि जब तक नगर की भूमि फ्री होल्ड नहीं हो जाती है, तब तक वह मास्टर प्लान में शामिल नहीं होंगे। पूर्व जिला युवा कल्याण अधिकारी प्रहलाद सिंह मेहता के नेतृत्व में 174 लोगों के हस्ताक्षर युक्त ज्ञापन को नगर पालिका में नगर एंव ग्राम नियोजन विभाग को दिया। जिसमें उन्होंने मास्टर प्लान 2041 में शामिल होने पर आपत्ति जताई। लोगों ने कहा कि सरकार लोगों को मास्टर प्लान में शामिल होने के लिए कह रही है। उन्होंने कहा कि लोहाघाट नगर तो पूरी तरह बस गया है, अब मास्टर प्लान कहां पर लागू होगा। लोगों ने कहा कि मास्टर प्लान के शुरू होने पर पूरा लोहाघाट प्राधिकरण के दायरे में आ जाएगा। ऐसे में तो न तो लोग नया भवन निर्माण कर सकेंगे और न पुराने भवन का जीर्णोद्धार भी। यहां तक की रिपेयरिंग कार्य में भी प्रशासन की अनुमति लेना अनिवार्य होगा।

अल्मोड़ा नगर निगम का 82.96 लाख रुपये के घाटे का बजट मंजूर, पार्षदों ने वार्ड निधि और मासिक भत्ते की उठाई मांग

अल्मोड़ा (आरएनएस)। नगर निगम अल्मोड़ा की बोर्ड बैठक नगर निगम सभागार में महापौर अजय वर्मा की अध्यक्षता में आयोजित हुई। बैठक शुरू होने से पहले उत्तराखंड सरकार द्वारा नामित आठ सदस्यों को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई गई। इसके बाद सहायक नगर आयुक्त लक्ष्मण सिंह ने 15 प्रस्तावों का एजेंडा सदन के समक्ष रखा। बैठक में वित्तीय वर्ष 2026-27 का वार्षिक बजट प्रस्तुत किया गया। लेखाकार राजीव शर्मा ने बताया कि चालू वित्तीय वर्ष में 36 करोड़ 32 लाख 90 हजार 800 रुपये की अनुमानित आय तथा 37 करोड़ 15 लाख 5 हजार 800 रुपये का अनुमानित व्यय रखा गया है। इस प्रकार 82 लाख 96 हजार रुपये के घाटे का बजट सदन के समक्ष प्रस्तुत किया गया, जिसे बोर्ड ने सर्वसम्मति से मंजूरी दे दी। पार्षदों ने आय-व्यय का विस्तृत विवरण 10 दिनों के भीतर उपलब्ध कराने की मांग भी की। सदन ने गत बैठक की कार्यवाही की पुष्टि करते हुए पूर्व में मांगे गए अभिलेख 15 दिनों के भीतर सभी पार्षदों को उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। जिन प्रस्तावों के लिए नियमावली तैयार कर आपत्तियां और सुझाव आमंत्रित किए जाने हैं, उनकी प्रतियां सभी पार्षदों को उपलब्ध कराने तथा अगली बैठक में अनुमोदन के लिए प्रस्तुत करने का निर्णय लिया गया। बैठक में पार्षदों ने अपने-अपने वार्डों के लिए करीब 300 विकास कार्यों के प्रस्ताव रखे। इनमें क्षतिग्रस्त सड़कों, नालियों, कल्वर्ट, रेलिंग, स्ट्रीट लाइट, विद्युत पोल, सार्वजनिक शौचालयों, पैदल मार्ग, डस्टबिन वितरण और सफाई व्यवस्था को मजबूत करने जैसे कार्य शामिल रहे। पार्षदों ने पीतांबर होटल के पास शौचालय के पुनर्निर्माण, निगम की किराये की दुकानों का सर्वे कराने, सबलेट और बिक्री की जांच करने तथा वर्तमान दरों के अनुसार किराया बढ़ाने की मांग की। निगम की विभिन्न समितियों के गठन, पार्किंग व्यवस्था निगम को वापस सौंपने, पर्यावरण मित्रों की संख्या बढ़ाने, आवारा कुत्तों और गौवंश के लिए शेल्टर बनाने, स्काई लिफ्ट को दुरुस्त कराने और हाईमास्ट लाइटों की मरम्मत कराने जैसे प्रस्ताव भी रखे गए। बैठक में यह भी सुझाव दिया गया कि संपत्ति कर के बिल वार्षिक के बजाय तिमाही आधार पर जारी किए जाएं ताकि राजस्व बढ़े और वसूली व्यवस्था बेहतर हो। जलकर में अनावश्यक वृद्धि रोकने के लिए जल संस्थान के साथ बैठक करने तथा नगर निगम की अनापत्ति प्रमाणपत्र (एनओसी) के बिना किसी भी विभाग द्वारा लाइसेंस जारी नहीं करने का प्रस्ताव भी रखा गया। इसके अलावा रैम्जे पार्क का नाम बदलकर शहीद सावन साह के नाम पर रखने का प्रस्ताव भी बोर्ड के समक्ष आया। पार्षदों ने विशेष रूप से प्रत्येक वार्ड के छोटे विकास कार्यों के लिए पांच लाख रुपये की वार्ड निधि उपलब्ध कराने और जनसेवा के दौरान होने वाले खर्चों को देखते हुए प्रत्येक पार्षद को 25 हजार रुपये मासिक भत्ता दिए जाने की मांग भी उठाई। बैठक में महापौर अजय वर्मा, नगर आयुक्त सीमा विश्वकर्मा, सहायक नगर आयुक्त लक्ष्मण भंडारी, वित्त अधिकारी विनय नेगी सहित नगर निगम के अधिकारी, कर्मचारी और बड़ी संख्या में पार्षद उपस्थित रहे।

शराब के साथ महिला सहित तीन लोग गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ महिला सहित तीन लोगों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने साई मंदिर के सामने आईडीपीएल में एक स्कूटी सवार को रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह स्कूटी तेजी से भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने स्कूटी की डिग्गी से 26 क्वाटर व 33 हाफ शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में स्कूटी सवार ने अपना नाम अनुज रावत पुत्र करण सिंह रावत निवासी छिददरवाला बताया। वहीं ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने जंगलात बैरियर के पास से एक महिला व पुरूष को रोककर उनकी तलाशी ली तो उनके कब्जे से 720 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उन्होंने अपना नाम संजय कुमार पुत्र बुद्ध सिंह निवासी नजीबाबाद बिजनौर व सपना पत्नी राजकुमार निवासी कृष्णा नगर बताया। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने खुले स्थान से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार चन्द्रबनी निवासी संजय सिंह ने इन्द्रलोक कालोनी गया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल एक स्थान पर खडी की थी। जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

महिला के गले से चेन लूटी

संवाददाता

देहरादून। बदमाशों ने महिला के गले से चेन लूट की घटना को अंजाम दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बंजारवाला निवासी श्रीजना ने पटेलनगर कोतवाल में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह बाजार से घर की तरफ आ रही थी जब वह गेस्ट हाउस के पास पहुंची तभी पीछे से आ रहे युवक ने उसके गले पर झपटा मारकर चेन लूट ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

चरस व स्मैक के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चरस व स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने लेबर कालोनी तिराहे के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से एक किलो 200 ग्राम चरस व 7.01 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम परमजीत उर्फ रसगुला पुा पदमलाल निवासी काले की ढाल ऋषिकेश बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आंगनबाड़ी केंद्रों पर पेयजल कनेक्शन दें : डीएम

नई टिहरी। जल एवं स्वच्छता मिशन की बैठक लेते हुए डीएम नितिका खंडेलवाल ने जल जीवन मिशन में संचालित पेयजल योजनाओं के कार्यों की समीक्षा की। उन्होंने योजना का निर्माण कार्य, जल की गुणवत्ता, घरेलू कनेक्शन, योजनाओं का संचालन और अनुरक्षण की जानकारी हासिल की। शतप्रतिशत आंगनबाड़ी केंद्रों पर पेयजल कनेक्शन दें। डीएम ने कहा कि निर्माणाधीन पेयजल योजनाओं को कार्यगुणवत्ता के साथ निर्धारित समय में पूरा करें। उन्होंने कहा कि प्रत्येक घर तक स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराना प्राथमिकताओं में शामिल है। डीएम ने कहा कि जिन आंगनबाड़ी केंद्रों में पेयजल कनेक्शन नहीं हैं, वहां शीघ्र शत प्रतिशत पेयजल व्यवस्था सुनिश्चित करें।

'हरदा' ने छोड़ा अपना पोस्ट 'अस्त्र'..

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

सकता है। कांग्रेस नेतृत्व के सामने अब सबसे बड़ी चुनौती यह होगी कि वह इस विवाद को व्यक्तिगत मतभेद बनने से रोके और संगठनात्मक एकता का संदेश दे। यदि पार्टी समय रहते स्थिति स्पष्ट नहीं करती है तो विरोधी दल इसे कांग्रेस की कमजोरी के प्रतीक के रूप में पेश करने की कोशिश करेंगे। उत्तराखंड की राजनीति में यह पहला अवसर नहीं है जब किसी सोशल मीडिया पोस्ट ने बड़ा राजनीतिक विवाद खड़ा किया हो। पिछले कुछ वर्षों में कई बार नेताओं की डिजिटल टिप्पणियां अखबारों की सुर्खियां और टीवी की बहस बन चुकी हैं। इससे यह भी स्पष्ट होता है कि आज राजनीतिक लड़ाई केवल जनसभाओं में नहीं, बल्कि मोबाइल स्क्रीन पर भी लड़ी जा रही है।

फिलहाल इतना तय है कि हरीश रावत की इस पोस्ट ने उत्तराखंड की राजनीति में नया विमर्श छेड़ दिया है। आने वाले दिनों में बहुगुणा परिवार की प्रतिक्रिया, कांग्रेस नेतृत्व का रुख और भाजपा की आक्रामक रणनीति इस विवाद की दिशा तय करेगी। 2027 के चुनावी रण से पहले यह सियासी टकराव केवल व्यक्तियों का नहीं, बल्कि राजनीतिक विरासत, नेतृत्व और जनधारणा की लड़ाई के रूप में भी देखा जा रहा है।

'न चिट्ठी आयी तेरी, न रैबार...'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। गढ़वाली गीत 'न चिट्ठी आयी तेरी, न रैबार...' यह एक लोकगीत की पंक्ति भर नहीं है, बल्कि उत्तराखंड के पहाड़ों की सदियों पुरानी पीड़ा, प्रतीक्षा और अपनत्व का जीवंत दस्तावेज है। इस एक पंक्ति में उस मां की बेचौनी छिपी है, जो परदेस गए बेटे की राह तकती थी, उस पत्नी की आंखों का इंतजार है, जिसका पति फौज की सीमा पर तैनात था और उस पूरे गांव की धड़कन है, जो किसी राहगीर के मुंह से अपने लोगों का हाल सुनने के लिए उत्सुक रहता था। पहाड़ में रैबार केवल संदेश नहीं होता था, वह रिश्तों की सांस था। किसी के हाथ में आई चिट्ठी सिर्फ एक परिवार की नहीं होती थी, उसे पढ़ने और सुनने में पूरा गांव शामिल होता था। जब कोई देहरादून, दिल्ली, मुंबई या लखनऊ से लौटता था, तो लोग सबसे पहले पूछते थे हमारे लिए क्या संदेश लाए हो?

उस समय न मोबाइल था, न इंटरनेट और न ही हर गांव तक डाक की नियमित सुविधा। लेकिन रिश्ते इतने मजबूत थे कि कोई भी व्यक्ति खाली हाथ नहीं लौटता था। कोई किसी की बेटी का संदेश लाता, कोई फौज में तैनात जवान का हाल सुनाता, तो कोई शहर में नौकरी कर रहे बेटे की कुशलक्षेम बताता। वह रैबार केवल शब्द नहीं होता था, उसमें घर की खुशबू, गांव की मिट्टी और अपनों की धड़कन समाई होती थी। आज तस्वीर पूरी तरह बदल चुकी है। हर हाथ में स्मार्टफोन है। एक बटन दबाते ही वीडियो काल हो जाती है। दुनिया सिमटकर हथेली में आ गई है, लेकिन विडंबना यह है कि रिश्तों के बीच की दूरी पहले से कहीं अधिक बढ़ गई है। पहले एक चिट्ठी आने पर पूरा गांव खुश हो जाता था, आज दिनभर सैकड़ों संदेश आते हैं, लेकिन उनमें वह अपनापन नहीं मिलता जो किसी रैबार में हुआ करता था।

पहाड़ की संस्कृति में रैबार केवल संचार का माध्यम नहीं था, बल्कि सामाजिक एकता की मजबूत कड़ी था। गांव का हर व्यक्ति दूसरे के सुख-दुख का सहभागी होता था। यदि किसी घर में शहर से चिट्ठी आती, तो पढ़ा-लिखा युवक उसे सबके सामने पढ़कर सुनाता। अगर किसी परिवार में खुशी की खबर होती, तो वह पूरे गांव की खुशी बन जाती और यदि कोई दुखद समाचार आता, तो पूरा गांव उस परिवार के साथ खड़ा दिखाई देता। यही पहाड़ की असली ताकत थी साझेदारी, संवेदना और सामूहिक जीवन। लेकिन विकास और पलायन ने इस व्यवस्था को गहराई से बदल दिया। रोजगार की तलाश में लाखों युवा पहाड़ छोड़कर महानगरों की ओर चले गए। जिन गांवों में कभी रैबार पहुंचाने वाले कदमों की आहट सुनाई देती थी, वहां आज ताले लटके हैं। सूने आंगन, बंद घर और वीरान खेत मानो पूछ रहे हों अब किसके लिए आएगा रैबार?

◆अब मोबाइल आया और वह रैबार खो गया
◆कभी एक संदेश जोड़ देता था पूरे गांव को
◆व्हाट्सएप मैसेज से रिश्तों की गर्माहट गुम

सबसे अधिक चिंता की बात यह है कि नई पीढ़ी रैबार शब्द का अर्थ तो जानती है, लेकिन उसकी आत्मा से परिचित नहीं है। उनके लिए संदेश का मतलब मोबाइल नोटिफिकेशन है, जबकि पुरानी पीढ़ी जानती है कि कभी एक रैबार के लिए महीनों तक इंतजार किया जाता था। उस इंतजार में बेचौनी थी, लेकिन विश्वास भी था कि कोई न कोई अपने गांव लौटेगा और अपनों का हाल जरूर सुनाएगा। आज भी उत्तराखंड के लोकगीतों में रैबार जीवित है। लोकगायक जब मंच पर रैबार का जिक्र करते हैं, तो बुजुर्गों की आंखें नम हो जाती हैं। क्योंकि उन्हें याद आ जाता है वह दौर, जब रिश्ते नेटवर्क से नहीं, भरोसे से चलते थे, जब संदेश मोबाइल टावर नहीं, इंसान लेकर चलता था और जब पहाड़ की असली पहचान उसकी सामुदायिक संस्कृति थी। तकनीक का विरोध नहीं किया जा सकता और न ही करना चाहिए। समय के साथ बदलाव स्वाभाविक है। लेकिन आधुनिकता की दौड़ में यदि हम अपनी सांस्कृतिक विरासत खो दें, तो विकास अधूरा रह जाता है। उत्तराखंड को केवल सड़कें, सुरंगें और इंटरनेट ही नहीं चाहिए, बल्कि वह सामाजिक ताना-बाना भी चाहिए जिसने सदियों तक कठिन पहाड़ी जीवन को आसान बनाया। आज जरूरत इस बात की है कि रैबार को केवल लोकगीतों तक सीमित न रहने दिया जाए। स्कूलों में स्थानीय संस्कृति पढ़ाई जाए, गांवों के सांस्कृतिक मेलों में रैबार की परंपरा को जीवित रखा जाए और नई पीढ़ी को बताया जाए कि पहाड़ की असली पहचान उसकी बोली, उसके लोकगीत और उसके रिश्तों की गर्माहट है।

शायद अब कोई राहगीर हाथ में चिट्ठी लेकर गांव न पहुंचे, शायद डाकिए की घंटी पहले जैसी उत्सुकता न जगाए, लेकिन यदि हम एक-दूसरे का हाल पूछना नहीं छोड़ेंगे, गांव से अपना रिश्ता नहीं तोड़ेंगे और अपने बुजुर्गों की आवाज सुनते रहेंगे, तो रैबार कभी खत्म नहीं होगा। क्योंकि रैबार कागज पर लिखे कुछ शब्द नहीं, बल्कि पहाड़ की आत्मा है। जिस दिन यह आत्मा खो गई, उस दिन केवल एक परंपरा नहीं, बल्कि उत्तराखंड की पहचान का एक अमूल्य अध्याय भी इतिहास बन जाएगा।

विनोद चमोली के बयान की कांग्रेस ने की कड़ी निंदा

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष और प्रवक्ता धीरेंद्र प्रताप महामंत्री राजेंद्र शाह और अजय सिंह ने आज यहां जारी एक संयुक्त बयान में भाजपा के प्रवक्ता और विधायक विनोद चमोली के उसे बयान को ओछा और बचकाना बताया है जिसमें उन्होंने दिवंगत कांग्रेसी नेता हीरा सिंह बिष्ट की कांग्रेस पार्टी द्वारा उपेक्षा किए जाने का झूठा और मनगढ़ंत आरोप लगाया है।

कांग्रेस के तीनों नेताओं ने कहा है कि विनोद चमोली को कांग्रेस के आंतरिक मामलों में बोलने का कोई हक नहीं है। उन्होंने कहा कि उन्हें भाजपा में जो घटनाएं घट रही हैं उन पर ध्यान देना चाहिए। राष्ट्रीय स्तर पर धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफ से जिस तरह से भाजपा के केंद्रीय नेतृत्व पर तमाचा लगा है वह सारी दुनिया में आज चर्चा का विषय है और उन्होंने कहा इसी तरह से उत्तर प्रदेश में जोहर विश्वविद्यालय को लेकर जिस तरह से मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को मुंह की खानी पड़ी है वह भी स्पष्ट दर्शाता है कि भाजपा अब चंद दिनों की मेहमान रह गई है और बुलडोजर राज अब कुछ ही दिनों का मेहमान है।

उन्होंने भाजपा के कई नेताओं द्वारा मंदिरों में चोरी की घटनाओं में शामिल होने को निशाना बताते हुए कहा कि भाजपा चोरों का एक गिरोह बनकर रह गई है। उन्होंने कहा हीरा सिंह बिष्ट जैसे ईमानदार और प्रतिष्ठित नेता जिन्हे कांग्रेस में वरिष्ठ उपाध्यक्ष का जहां पद हासिल था वही वह कांग्रेस के सबसे बड़े मजदूर संगठन इंटक के भी अध्यक्ष थे और जिस दिन उनकी अंत्येष्टि की गई उसे दिन भी हजारों कांग्रेस जनों की उपस्थिति में जो उनकी लोकप्रियता को दर्शाता है प्रदेश कांग्रेस के अध्यक्ष श्री गणेश गोदियाल और श्री प्रीतम सिंह ने उन्हें तिरंगा ध्वज चढा कर विदाई दी। उन्होंने कहा कांग्रेस में यही सर्वोच्च सम्मान की परंपरा है। उन्होंने कहा कि जो बयान विनोद चमोली ने दिया है वह खिसियानी बिल्ली खंबा नोचे से ज्यादा कुछ नहीं है ।उन्होंने कहा विनोद चमोली अपने घर को देखें क्योंकि जिनके घर शीशे के होते हैं वह दूसरे के घरों में पत्थर नहीं फेंका करते ।

जब दूनघाटी में बच्चे स्कूल पहुंचे तब जागा प्रशासन

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। राजधानी में मूसलाधार बारिश ने केवल सड़कों को ही नहीं डुबोया, बल्कि प्रशासन की आपदा प्रबंधन व्यवस्था पर भी बड़े सवाल खड़े कर दिए। सुबह से तेज बारिश के बीच हजारों बच्चे रोज की तरह स्कूल के लिए निकल पड़े। कई स्कूलों में प्रार्थना सभा भी हो गई, कक्षाएं शुरू हो गईं और तभी जिला प्रशासन की ओर से स्कूलों में अवकाश का आदेश जारी हुआ। नतीजा यह हुआ कि जिन बच्चों को सुरक्षित घरों में होना चाहिए था, वह बारिश, जलभराव और ट्रैफिक जाम के बीच फंस गए।

राजधानी की कई प्रमुख सड़कें कुछ ही घंटों में नदी का रूप ले चुकी थीं। नालों का पानी सड़कों पर बह रहा था। वाहन रेंग रहे थे और जगह-जगह लंबा जाम लगा था। सबसे अधिक परेशानी उन अभिभावकों को हुई, जिन्होंने अपने बच्चों को स्कूल छोड़ दिया था। अवकाश की सूचना मिलते ही उन्हें दोबारा स्कूलों की ओर दौड़ लगानी पड़ी। कई परिवार घंटों तक जाम में फंसे रहे, जबकि छोटे-छोटे बच्चे भीगते हुए

◆बारिश में राजधानी बेहाल, डीएम का अवकाश आदेश देर से आया
◆भीगते रहे छात्र-छात्राएं व मासूम नौनिहाल, जाम में फंसे अभिभावक
◆सड़कें बनीं दरिया, स्कूल पहुंचे बच्चों को फिर लौटना पड़ा अपने घर
◆सवाल जब आसमान रात से बरस रहा था तो फैसला सुबह देर से क्यों

स्कूल से घर लौटे।

सबसे बड़ा सवाल यह है कि जब मौसम विभाग लगातार भारी बारिश की चेतावनी जारी कर रहा था और रात से ही राजधानी में तेज बारिश हो रही थी, तब अवकाश का निर्णय समय रहते क्यों नहीं लिया गया? यदि सुबह स्कूल खुलने से पहले आदेश जारी हो जाता, तो हजारों बच्चों और अभिभावकों को इस परेशानी से बचाया जा सकता था। यह पहला अवसर नहीं है जब देहरादून में बारिश के दौरान प्रशासनिक निर्णयों के समय को लेकर सवाल उठे हों। हर मानसून में राजधानी की वही तस्वीर सामने आती है जलभराव, बंद नालियां, घंटों लंबा ट्रैफिक जाम और फिर आपात बैठकें। फर्क सिर्फ इतना है कि हर साल दावे नए होते हैं और समस्याएं पुरानी।

अभिभावकों में इस पूरे घटनाक्रम को लेकर भारी नाराजगी देखी गई। उनका कहना था कि बच्चों की सुरक्षा से जुड़ा फैसला सबसे पहले होना चाहिए। यदि प्रशासन मौसम की स्थिति पर लगातार नजर रख रहा था, तो स्कूल खुलने से पहले ही स्पष्ट आदेश जारी किया जाना चाहिए था। सोशल मीडिया पर भी लोगों ने सवाल उठाए कि आखिर निर्णय लेने में इतनी देरी क्यों हुई।

राजधानी की सड़कों की हालत ने भी नगर निकायों और संबंधित विभागों की तैयारियों की पोल खोल दी। जहां-जहां कुछ देर की बारिश में सड़कें तालाब बन गईं, वहां वर्षों से चल रहे ड्रेनेज सुधार और जल निकासी के दावों पर सवाल खड़े हो गए। लोगों का कहना है कि हर साल मानसून से पहले नालों की सफाई और जलभराव रोकने की योजनाओं की बात होती है, लेकिन पहली तेज बारिश ही पूरी व्यवस्था की वास्तविकता सामने ला देती है।

अभिभावकों का कहना है कि मौसम आधारित निर्णयों के लिए एक स्पष्ट और समयबद्ध प्रोटोकाल होना चाहिए। यदि भारी बारिश की संभावना हो, तो स्कूलों में अवकाश या समय परिवर्तन का निर्णय सुबह बच्चों के घरों से निकलने से पहले लिया जाना चाहिए। इससे भ्रम की स्थिति भी नहीं बनेगी और अनावश्यक जोखिम भी टाला जा सकेगा। राजधानी में आज जो हुआ, उसने एक बार फिर यह याद दिलाया कि आपदा केवल प्राकृतिक नहीं होती, कई बार निर्णय लेने में हुई देरी भी संकट को बढ़ा देती है। सवाल सिर्फ इतना नहीं है कि बारिश कितनी हुई, बल्कि यह भी है कि प्रशासन ने समय पर फैसला क्यों नहीं लिया?

देहरादून की सड़कों पर बहता पानी कुछ घंटों में उतर जाएगा, ट्रैफिक भी सामान्य हो जाएगा, लेकिन उन अभिभावकों के मन में उठे सवाल आसानी से नहीं मिटेंगे, जिन्होंने अपने बच्चों को सुरक्षित स्कूल भेजा था और कुछ ही देर बाद उन्हें बाढ़ जैसे हालात में वापस लाना पड़ा। मानसून हर साल आएगा, लेकिन क्या हर साल फैसले भी इतने ही देर से आएंगे यही सबसे बड़ा सवाल है।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर एक की मौत

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर एक की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजस्थान निवासी गजानन्द ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका भाई यहां किसी काम से आया था जब वह रायवाला से ऋषिकेश की तरफ जा रहा था तभी अज्ञात वाहन ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

मुख्यमंत्री धामी ने 11 स्वच्छ ईंधन वाहनों को दिखाई हरी झंडी

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को मुख्यमंत्री कैंप कार्यालय स्थित मुख्य सेवक सदन में उत्तराखण्ड स्वच्छ गतिशीलता परिवर्तन नीति-2024 के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में 06 प्राथमिक लाभार्थी वाहन स्वामियों को पूंजीगत अनुदान एवं प्रोत्साहन राशि के सब्सिडी चेक प्रदान किए। 05 अन्य लाभार्थियों की सब्सिडी एवं स्वीकृति प्रक्रिया भी परिवहन विभाग द्वारा पूर्ण की जा चुकी है। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने स्वच्छ ईंधन आधारित 11 वाहनों का फ्लैग ऑफ किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि यह सहायता केवल आर्थिक सहयोग नहीं, बल्कि उत्तराखण्ड को स्वच्छ, आधुनिक एवं पर्यावरण-अनुकूल परिवहन व्यवस्था की ओर ले जाने के राज्य सरकार के संकल्प का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि इस

पहल से प्रदेश के शहरी क्षेत्रों में स्वच्छ ईंधन आधारित सार्वजनिक परिवहन को बढ़ावा मिलेगा, डीजल चालित वाहनों से होने वाले प्रदूषण में कमी आएगी तथा पर्यावरण संरक्षण को नई मजबूती मिलेगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि आज पूरा विश्व जलवायु परिवर्तन जैसी गंभीर चुनौती का सामना कर रहा है। ऐसे समय में विकास और पर्यावरण संरक्षण के बीच संतुलन स्थापित करना हमारी सबसे बड़ी जिम्मेदारी है। विकास तभी सार्थक है, जब वह प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करते हुए आने वाली पीढ़ियों के लिए सुरक्षित एवं स्वच्छ भविष्य सुनिश्चित करे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में भारत हरित ऊर्जा एवं सतत विकास के क्षेत्र में वैश्विक नेतृत्व की भूमिका निभा रहा है। वर्ष 2070 तक नेट-जीरो उत्सर्जन का लक्ष्य, लाइफस्टाइल फॉर एनवायरनमेंट अभियान, पीएम ई-बस सेवा तथा सौर एवं अन्य अक्षय ऊर्जा स्रोतों के विस्तार जैसे अनेक प्रयास पर्यावरण संरक्षण के प्रति देश की प्रतिबद्धता को प्रदर्शित करते हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड हिमालय की गोद में बसी देवभूमि है, जहां से गंगा एवं यमुना जैसी जीवनदायिनी नदियों का उद्गम होता है। प्रदेश की जैव विविधता, वन संपदा, नदियां एवं पर्वतीय प्राकृतिक धरोहरें पूरे देश की अमूल्य विरासत हैं। उन्होंने कहा कि इस पवित्र भूमि के पर्यावरण एवं प्राकृतिक संतुलन की रक्षा करना हम सभी का सामूहिक दायित्व है।

जिलाधिकारी ने किया नंदा की चौकी पुल का स्थलीय निरीक्षण

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी, डॉ आशीष चौहान, ने प्रात:काल नंदा की चौकी पुल का स्थलीय निरीक्षण किया। भारी वर्षा के कारण पुल से पहले एप्रोच रोड का एक हिस्सा धंस गया है, जिससे आवागमन प्रभावित हुआ है। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को तत्काल कार्रवाई करते हुए मार्ग को सुरक्षित बनाकर शीघ्र ही यातायात के लिए पुन: सुचारु करने के निर्देश दिए।

इसके उपरांत जिलाधिकारी ने शहर के विभिन्न क्षेत्रों का निरीक्षण करते हुए सोडा सरोली का दौरा किया, जहां वर्षा से क्षतिग्रस्त पीएमजीएसवाई सड़क को तत्काल खोलने के निर्देश दिए। वहीं, मलबा आने से बंद थानों मार्ग को त्वरित कार्रवाई करते हुए यातायात हेतु बहाल कर दिया गया है। जिलाधिकारी लगातार फील्ड में रहकर वर्षा से प्रभावित क्षेत्रों का निरीक्षण कर रहे हैं तथा राहत एवं पुनर्स्थापन कार्यों की मॉनिटरिंग करते हुए अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दे रहे हैं।

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।