बृहस्पतिवार
34 साल से देहरादून का विश्वास
06 अगस्त 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 194
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

डेटा सरकारी, गलती सरकारी

...लेकिन सफाई देने की जिम्मेदारी मतदाता की क्यों?

◆चुनाव से पहले उत्तराखंड में सरकारी चूक का हर्जाना भर रहा है आम मतदाता

◆एआई ने पकड़ी गड़बड़ी, पर सवाल यह कि कंप्यूटर के कीबोर्ड पर उंगलियां किसकी थीं

◆मालिक को किराएदार बना दिया, अब हर मोड़ पर साबित करना पड़ रहा है अपना वजूद

◆सरकारी बाबुओं ने बनाया, फोटो गलत उन्होंने लगाई, फिर चक्कर दफ्तरों के वोटर काट रहे

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मतदाता...लोकतंत्र का सबसे बड़ा मालिक कहा जाता है। लेकिन हमारे यहां मालिक की हालत अक्सर उस किराएदार जैसी हो जाती है, जिसे हर महीने यह साबित करना पड़ता है कि वह इसी घर में रहता है। उत्तराखंड में इन दिनों यही हो रहा है। हजारों लोगों के घर चुनाव आयोग के नोटिस पहुंच रहे हैं। नाम में गलती, पिता के नाम में गलती, स्पेलिंग में गलती, फोटो किसी और की, पता अधूरा और अब एआई कह रहा हैकृआपत्ति है। लेकिन सवाल यह है कि एआई को यह गलती किसने सिखाई?

सोशल मीडिया पर भुक्तभोगी ने एक लंबी पोस्ट लिखी है। पोस्ट किसी राजनीतिक दल की प्रेस विज्ञप्ति नहीं है। वह एक सवाल है। सवाल यह कि अगर मतदाता सूची में गलती सरकारी कर्मचारियों ने की थी, तो उसकी सजा मतदाता क्यों भुगत रहा है? सोचिए...जब वोटर कार्ड बन रहा था, तब क्या मतदाता खुद कंप्यूटर के सामने बैठकर अपना नाम टाइप कर रहा था? क्या उसने खुद अपनी फोटो अपलोड की थी? क्या उसने खुद अपने पिता का नाम बदल दिया था? नहीं ! यह काम सरकारी मशीनरी ने किया। डेटा एंट्री आपरेटर ने किया। चुनाव विभाग ने किया। लेकिन आज वही विभाग कह रहा है कि आप साबित कीजिए कि आप वही हैं, जो पिछले बीस साल से वोट डालते आ रहे हैं।

यह कहानी सिर्फ एक नोटिस की नहीं है। यह उस व्यवस्था की कहानी है, जिसमें गलती ऊपर होती है और जवाब नीचे मांगा जाता है। आज एआई बड़ी चर्चा में है। कहा जा रहा है कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता लोकतंत्र को और मजबूत करेगी। लेकिन अगर मशीन के सामने गलत डेटा रख दिया जाए, तो मशीन सच नहीं निकालेगी, वह सिर्फ गलती को और तेजी से पहचानकर नोटिस भेज देगी। एआई को फर्क नहीं पड़ता कि मोहन और मोहन सिंह के बीच एक बिंदु किसने छोड़ा। एआई यह नहीं जानता कि किसी बुजुर्ग महिला की फोटो गलती से पड़ोसी के नाम पर कैसे चढ़ गई। एआई यह भी नहीं समझता कि पहाड़ के दूर-दराज गांव में रहने वाला आदमी एक नोटिस मिलने पर तहसील तक आने के लिए पूरा दिन और मजदूरी गंवा देता है।

मशीन सिर्फ कहती है मिसमेच, लेकिन लोकतंत्र सिर्फ मशीन से नहीं चलता। लोकतंत्र इंसानों से चलता है और इंसानों की सबसे बड़ी जिम्मेदारी होती है अपनी गलती स्वीकार करना। उत्तराखंड में सवाल यह नहीं है कि मतदाता सूची शुद्ध होनी चाहिए या नहीं। बिल्कुल होनी चाहिए। सवाल यह है कि शुद्धिकरण का बोझ किसके कंधों पर डाला जा रहा है? अगर विभाग की लापरवाही से किसी का नाम गलत दर्ज हुआ, तो सुधार विभाग के स्तर पर क्यों नहीं हो सकता? अगर लाखों रिकार्ड में गलती है, तो क्या यह सिर्फ मतदाताओं की गलती है? या फिर यह वर्षों से चली आ रही प्रशासनिक लापरवाही का आईना है?

चुनाव आयोग की जिम्मेदारी सिर्फ चुनाव कराना नहीं है। मतदाता का विश्वास बनाए रखना भी है। क्योंकि लोकतंत्र सिर्फ वोटिंग मशीन से नहीं चलता। लोकतंत्र विश्वास से चलता है और विश्वास तब कमजोर पड़ता है, जब एक आम नागरिक को अपनी पहचान बार-बार साबित करनी पड़े। उत्तराखंड के गांवों में आज भी लोग कहते हैं सरकारी दफ्तर जाने का मतलब है पूरा दिन खत्म। अब वही लोग एसआईआर नोटिस लेकर लाइन में खड़े हैं। कोई अपनी रोजी छोड़कर आया है। कोई मजदूरी छोड़कर। कोई बुजुर्ग अपने बेटे के सहारे दफ्तर पहुंचा है। किसलिए? सिर्फ इसलिए कि सरकारी रिकार्ड में कभी किसी ने एक अक्षर गलत लिख दिया था। अगर यह सच है, तो यह सिर्फ तकनीकी गलती नहीं है। यह प्रशासनिक जवाबदेही का सवाल है और चुनाव से पहले यह सवाल और बड़ा हो जाता है। क्योंकि मतदाता सूची लोकतंत्र की नींव है।

नींव कमजोर होगी, तो बहस भी होगी और अविश्वास भी बढ़ेगा। इसलिए जरूरत एआई की तारीफ करने से पहले डेटा की गुणवत्ता सुधारने की है। जरूरत नोटिस भेजने से पहले अपनी फाइलें देखने की है और जरूरत यह स्वीकार करने की है कि हर गलती मतदाता की नहीं होती। लोकतंत्र की सबसे बड़ी ताकत मतदाता है। अगर वही अपनी पहचान साबित करने में लगा रहेगा, तो फिर लोकतंत्र अपनी पहचान कैसे बचाएगा? यही सवाल है।

दून वैली मेल

संपादकीय

पेट्रोल-डीजल का बीमा

देश में सड़क सुरक्षा, पर्यावरण और उपभोक्ता संरक्षण को लेकर लगातार नई नीतियां बनाई जा रही हैं। अब यदि पेट्रोल और डीजल की बिक्री को बीमा से जोड़ने की व्यवस्था लागू होती है, तो यह एक बड़ा नीतिगत बदलाव होगा। सवाल यह नहीं है कि बीमा होना चाहिए या नहीं। सवाल यह है कि इसका बोझ कौन उठाएगा और इससे सबसे अधिक लाभ किसे मिलेगा? भारत में करोड़ों दोपहिया और चारपहिया वाहन सड़क पर चलते हैं। इनमें से बड़ी संख्या ऐसे लोगों की है जो हर साल बीमा का नवीनीकरण नहीं कराते। दुर्घटना होने पर नुकसान केवल वाहन मालिक का नहीं होता, बल्कि पीड़ित व्यक्ति को भी उचित मुआवजा मिलने में वर्षों लग जाते हैं। ऐसे में यदि पेट्रोल पंप पर ईंधन भरवाने से पहले बीमा की वैध ता सुनिश्चित करने की व्यवस्था बनती है, तो पहली नजर में यह सड़क सुरक्षा की दिशा में एक सकारात्मक कदम दिखाई देता है। लेकिन किसी भी नीति की सफलता उसके उद्देश्य से नहीं, बल्कि उसके क्रियान्वयन से तय होती है। देश में पहले से ही प्रदूषण प्रमाणपत्र, फिटनेस, ड्राइविंग लाइसेंस, वाहन पंजीकरण और कई अन्य नियम लागू हैं। बावजूद इसके नियमों के पालन की स्थिति संतोषजनक नहीं है। यदि बीमा जांच की जिम्मेदारी भी पेट्रोल पंप संचालकों पर डाल दी जाती है, तो क्या इससे व्यवस्था आसान होगी या और अधिक जटिल? एक दूसरा पहलू भी है। भारत में बड़ी संख्या में ऐसे लोग हैं जो गांवों और छोटे कस्बों में सीमित आय पर जीवनयापन करते हैं। उनके लिए बीमा प्रीमियम भी एक अतिरिक्त आर्थिक बोझ है। यदि बीमा समाप्त होने पर उन्हें पेट्रोल या डीजल ही नहीं मिलेगा, तो उनका वाहन सीधे-सीधे सड़क से बाहर हो जाएगा। क्या सरकार ऐसे लोगों के लिए कोई राहत या किस्तों में बीमा जैसी व्यवस्था करेगी? यदि नहीं, तो यह नियम गरीब और मध्यम वर्ग पर अतिरिक्त दबाव बन सकता है। सरकार का तर्क होगा कि बीमा वाहन मालिक की जिम्मेदारी है। यह तर्क अपनी जगह सही भी है। लेकिन सरकार की जिम्मेदारी यह भी है कि बीमा सस्ता, पारदर्शी और आसानी से उपलब्ध हो। आज भी कई लोग एजेंटों और जटिल प्रक्रियाओं के कारण समय पर बीमा नहीं करा पाते। सबसे बड़ा सवाल यह भी है कि क्या केवल बीमा ही सड़क दुर्घटनाओं का समाधान है? देश में दुर्घटनाओं के प्रमुख कारणों में खराब सड़कें, अवैज्ञानिक डिजाइन, ओवरलोडिंग, तेज रफ्तार और यातायात नियमों की अनदेखी शामिल हैं। यदि इन मूल समस्याओं का समाधान नहीं होगा, तो केवल बीमा अनिवार्य कर देने से सड़कें सुरक्षित नहीं हो जाएंगी। इस नीति का एक आर्थिक पक्ष भी है। यदि करोड़ों नए वाहन बीमा दायरे में आते हैं, तो बीमा उद्योग का कारोबार कई गुना बढ़ सकता है। ऐसे में यह सुनिश्चित करना जरूरी होगा कि यह निर्णय केवल व्यावसायिक हितों को बढ़ावा देने का माध्यम न बन जाए। सरकार को यह स्पष्ट करना होगा कि उपभोक्ताओं के हित सर्वोपरि रहेंगे और बीमा कंपनियां मनमाने प्रीमियम नहीं वसूल सकेंगी। तकनीकी दृष्टि से देखा जाए तो डिजिटल इंडिया के दौर में यह व्यवस्था संभव है। वाहन का नंबर दर्ज होते ही बीमा, प्रदूषण प्रमाणपत्र और अन्य दस्तावेज स्वत: सत्यापित हो सकते हैं। लेकिन इसके लिए मजबूत डिजिटल ढांचा, डेटा सुरक्षा और निर्बाध नेटवर्क अनिवार्य होगा। यदि तकनीकी खामियां सामने आईं, तो सबसे अधिक परेशानी आम नागरिक को ही होगी। असल जरूरत दंडात्मक व्यवस्था से अधिक जागरूकता की है। यदि लोग यह समझें कि बीमा केवल कानूनी औपचारिकता नहीं, बल्कि दुर्घटना की स्थिति में आर्थिक सुरक्षा का कवच है, तो स्वेच्छा से अनुपालन बढ़ेगा। सरकार को बीमा प्रीमियम को अधिक किफायती बनाने, आनलाइन प्रक्रिया को सरल करने और समय-समय पर विशेष अभियान चलाने पर भी ध्यान देना चाहिए। यदि पेट्रोल और डीजल की बिक्री को बीमा से जोड़ने का उद्देश्य सड़क सुरक्षा और नागरिकों की आर्थिक सुरक्षा सुनिश्चित करना है, तो इसका स्वागत किया जाना चाहिए। लेकिन यदि यह व्यवस्था बिना पर्याप्त तैयारी, तकनीकी आधार और जनसुविधा के लागू की जाती है, तो यह आम जनता के लिए नई परेशानी बन सकती है। नीतियां तभी सफल होती हैं जब उनमें कानून की सख्ती के साथ जनहित की संवेदनशीलता भी शामिल हो। सरकार को ऐसा संतुलन बनाना होगा, जहां सड़क सुरक्षा भी मजबूत हो, बीमा का दायरा भी बढ़े और आम नागरिक को यह महसूस न हो कि हर नई व्यवस्था अंतत: उसी की जेब पर भारी पड़ रही है।

दो महिलाओं के लूटे पर्स

संवाददाता

देहरादून। स्कूटी सवार बदमाशों ने दो स्थानों पर दो महिलाओं के हाथ पर झपटा मारकर पर्स लूट लिये। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ठाकुरपुर निवासी साक्षी मनवाल ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह यहां कर्जन रोड पर किसी काम से आयी थी। जब वह वापस जा रही थी तभी एक स्कूटी पर सवार दो युवक उसके पास आये और उसके हाथ पर झपटा मारकर उसका पर्स लूट लिया। पर्स में उसका आईफोनए रेनकोटए चाबीए नगद 1500 रूपये व अन्य सामान था।

वहीं डोईवाला निवासी रजनी ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराया कि लक्ष्छीवाला फ्लाईओवर के पास मोटरसाईकिल सवार दो बदमाशों ने उसके हाथ से पर्स लूट लिया। जिसमें दो आईफोन व तीन हजार रूपये नगद थे। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

अलर्ट की 'भाषा' से परे पहाड़ में 'खौफ'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में बारिश का मौसम शुरू होते ही मौसम विभाग का एक नया शब्द हमारे जीवन का हिस्सा बन जाता है आरेंज अलर्ट, रेड अलर्ट, भारी से बहुत भारी बारिश। लेकिन पहाड़ का आदमी मौसम विभाग की भाषा नहीं समझता। वह सिर्फ इतना जानता है कि जब बादल घिरते हैं तो उसके घर की छत, खेत की मेड़, सड़क का किनारा और पहाड़ की ढलान सब एक साथ डराने लगते हैं। यह डर काल्पनिक नहीं है। यह डर उस बच्चे का है जो स्कूल गया है और शाम तक घर नहीं लौटा। यह डर उस मां का है, जिसका बेटा टैक्सी चलाकर परिवार पालता है और हर बारिश में भूस्खलन वाले रास्तों से गुजरता है। यह डर उस बुजुर्ग का है, जिसे रात में यह नहीं पता कि सुबह तक उसका घर उसी जगह रहेगा या मलबे में दब जाएगा। पहाड़ में बारिश सिर्फ आसमान से नहीं गिरती। मौत भी पहाड़ की चट्टानों से लुढ़कती हुई नीचे आती है।

बरसात शुरू होते ही सड़कें बंद होने लगती हैं। कहीं पहाड़ दरक जाता है, कहीं पुल बह जाता है, कहीं नदी अपना रास्ता बदल देती है। प्रशासन हर साल कहता है कि तैयारी पूरी है। मशीनें तैनात हैं। आपदा प्रबंधन अलर्ट पर है। लेकिन सवाल यह है कि अगर तैयारी पूरी है, तो हर साल वही तस्वीरें क्यों दोहराई जाती हैं? क्यों हर मानसून में सैकड़ों गांव दुनिया से कट जाते हैं? क्यों मरीज अस्पताल नहीं पहुंच पाते? क्यों

◆मानसून में सिर्फ बारिश नहीं, चट्टानों से मौत भी लुढ़क कर नीचे आती है पहाड़ी क्षेत्रों में
◆रेड-आरेंज अलर्ट नहीं समझता पहाड़ी मन, बादल घिरते ही सहम जाती हैं छतें और ढलानें
◆स्कूल गए बच्चे, सड़क पर दौड़ती टैक्सी, रात को बेघर होने की आशंका में बिसूरते बुजुर्ग
◆पहाड़ में आफत बनकर बरसती है बारिश, विकास के दावों के बीच मौत का अनवरत पहरा

गर्भवती महिलाओं को डोली में उठाकर कई किलोमीटर चलना पड़ता है? क्यों बच्चों की पढ़ाई रुक जाती है? पहाड़ का आदमी बारिश से नहीं हारता। वह व्यवस्था की लापरवाही से हारता है।

उत्तराखंड की त्रासदी यह है कि यहां सड़क बनती भी है तो अगली बरसात में बह जाती है। पुल बनता है तो पहली बाढ़ में कमजोर पड़ जाता है। पहाड़ काटे जाते हैं, लेकिन यह सोचने की फुर्सत कम दिखाई देती है कि प्रकृति का भी अपना संतुलन होता है। विकास जरूरी है, लेकिन विकास का मतलब यह नहीं कि पहाड़ की छाती को बिना समझे काट दिया जाए। आज पहाड़ का नागरिक एक अजीब मन:स्थिति में जी रहा है। वह घर से निकलते समय यह नहीं सोचता कि कितनी देर में पहुंचेगा। वह यह सोचता है कि पहुंच भी पाएगा या नहीं। आप जरा कल्पना कीजिए। एक बस में बैठे यात्री को यह पता नहीं कि अगले मोड़ पर सड़क होगी या नहीं। एक टैक्सी चालक को नहीं पता कि जिस पहाड़ के नीचे से वह गुजर रहा है, वह अगले पांच मिनट में वहीं रहेगा या टूटकर उसके ऊपर आ जाएगा। यह सिर्फ यात्रा नहीं है, यह हर दिन मौत के साथ समझौता है। और सबसे दुखद बात यह है कि कुछ दिन बाद सब सामान्य हो जाता है। टीवी चैनलों पर दूसरी खबरें आ जाती हैं। सोशल मीडिया पर नई बहस शुरू हो जाती है। पहाड़ में मारे गए लोगों के नाम धीरे-धीरे सरकारी फाइलों में बदल जाते हैं।

क्या पहाड़ की जिंदगी इतनी सस्ती है?क्या हर मानसून में कुछ लोगों की मौत को हमने नियति मान लिया है?क्या आपदा केवल राहत राशि बांटने का अवसर है? सवाल केवल प्राकृतिक आपदा का नहीं है। सवाल यह भी है कि क्या हमने पहाड़ के लिए ऐसी विकास नीति बनाई है जो उसकी भौगोलिक संवेदनशीलता को समझती हो? क्या सड़क निर्माण, भवन निर्माण और पर्यटन परियोजनाओं में वैज्ञानिक सलाह को पर्याप्त महत्व दिया जाता है? क्या जोखिम वाले क्षेत्रों में समय रहते

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

उत्तराखंड में होगी आर-पार की 'जंग'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 में अभी कुछ महीने का समय भले ही शेष हो, लेकिन प्रदेश की राजनीति में चुनावी तापमान तेजी से बढ़ने लगा है। सत्ता पर लगातार तीसरी बार कब्जा जमाने का लक्ष्य लेकर भाजपा मैदान में उतर चुकी है, जबकि पिछले दो विधानसभा चुनावों में हार का सामना करने वाली कांग्रेस इस बार सत्ता में वापसी के लिए पूरी ताकत झोंक रही है। दोनों दलों ने संगठन, रणनीति और जनसंपर्क के स्तर पर अपनी तैयारियां तेज कर दी हैं। इस बार मुकाबला केवल चुनाव जीतने का नहीं, बल्कि जनता के भरोसे की परीक्षा का भी होगा। बेरोजगारी, पलायन, सड़क, स्वास्थ्य, शिक्षा, महंगाई, चारधाम यात्रा, भू-कानून और मूल निवास जैसे मुद्दे चुनावी बहस के केंद्र में रहने की संभावना है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में भाजपा मिशन रिपीट की रणनीति पर काम कर रही है। पार्टी बूथ स्तर तक संगठन को मजबूत करने, लाभार्थी वर्ग से सीधा संवाद बढ़ाने और केंद्र व राज्य सरकार की योजनाओं को जनता तक पहुंचाने पर विशेष जोर दे रही है। हाल के महीनों में पार्टी ने संगठनात्मक बैठकों और चुनावी रणनीति को समय से पहले गति दी है। भाजपा की रणनीति का दूसरा बड़ा आधार हिंदुत्व, विकास और मजबूत नेतृत्व की छवि है। पार्टी चारधाम आल वेदर रोड, रेलवे परियोजनाओं, निवेश, पर्यटन और बुनियादी ढांचे को अपनी उपलब्धियों के

◆भाजपा को हैट्रिक की अकड़ व कांग्रेस को वजूद की फिक्र
◆सूबे में रणनीति की चौपड़ पर आमने-सामने दो दिग्गज दल
◆टूटेगा इतिहास का तिलस्म या सत्ता की हैट्रिक से गूंजेगा पहाड़
◆भाजपा की मिशन रिपीट तो कांग्रेस की वापसी की है तैयारी

रूप में जनता के सामने रख रही है। हालांकि पार्टी के सामने चुनौतियां भी कम नहीं हैं। कुछ क्षेत्रों में स्थानीय असंतोष, टिकट की संभावित दावेदारी, महंगाई और रोजगार जैसे मुद्दे विपक्ष को हमला करने का अवसर दे सकते हैं। कांग्रेस ने भी चुनावी मोर्चा संभाल लिया है। पार्टी ने चुनाव अभियान कार्यालय शुरू कर संगठन को सक्रिय करने, कार्यकर्ताओं को मैदान में उतारने और जनता के बीच लगातार पहुंच बनाने की रणनीति बनाई है। हाल के दिनों में पार्टी नेतृत्व की सक्रियता और चुनावी अभियान को तेज करने के संकेत मिले हैं।

कांग्रेस सत्ता विरोधी माहौल को अपने पक्ष में बदलने की कोशिश कर रही है। पार्टी बेरोजगारी, भर्ती परीक्षाओं, महंगाई, पलायन, किसानों की समस्याओं और स्थानीय मुद्दों को प्रमुखता से उठा रही है। कांग्रेस का मानना है कि यदि संगठन बूथ स्तर तक मजबूत हुआ और गुटबाजी नियंत्रित रही, तो मुकाबला पहले की तुलना में अधिक कड़ा हो सकता है। उत्तराखंड की राजनीति में उत्तराखंड क्रांति दल, निर्दलीय उम्मीदवार और कुछ क्षेत्रीय संगठन भी कई सीटों पर प्रभाव डाल सकते हैं। भले ही मुख्य मुकाबला भाजपा और कांग्रेस के बीच माना जा रहा हो, लेकिन कुछ विधानसभा क्षेत्रों में स्थानीय चेहरे चुनावी गणित बदलने की क्षमता रखते हैं। इस चुनाव में मतदाता केवल नारों से प्रभावित होंगे, इसकी संभावना कम दिखाई देती है। प्रदेश के युवाओं की निगाह रोजगार पर है। पहाड़ के गांव आज भी पलायन से जूझ रहे हैं। महिलाएं स्वास्थ्य, शिक्षा, पानी और महंगाई जैसे मुद्दों पर जवाब चाहती हैं। सीमांत क्षेत्रों में सड़क, संचार और मूलभूत सुविधाएं अब भी बड़ी चुनौती हैं। राजनीतिक दलों के लिए सबसे बड़ी परीक्षा यह होगी कि वे इन मुद्दों पर केवल घोषणाएं करते हैं या ठोस समाधान का भरोसा भी दिला पाते हैं।

फिलहाल उम्मीदवारों की सूची सामने नहीं आई है और कई सीटों पर राजनीतिक समीकरण बदल सकते हैं। टिकट वितरण, दल-बदल, स्थानीय असंतोष और चुनावी गठबंधन जैसे कारक अंतिम परिणाम को प्रभावित करेंगे। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 अब केवल कैलेंडर की तारीख नहीं, बल्कि राजनीतिक संघर्ष का केंद्र बन चुका है। एक ओर भाजपा लगातार तीसरी बार सरकार बनाने का सपना देख

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

जिला स्तरीय प्रतियोगिता में खेलेंगे 41 बालक-बालिकाएं

नई टिहरी (आरएनएस)। मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन छात्रवृत्ति योजना की दो दिवसीय नई टिहरी निकाय स्तरीय प्रतियोगिता में 27 बालक और 14 बालिकाएं जिला स्तरीय प्रतियोगिता के लिए चुने गए हैं। प्रतियोगिता में निकाय क्षेत्र के 14 से 23 आयु वर्ग के 96 बालक-बालिकाओं ने प्रतिभाग किया। निकाय स्तरीय दो दिवसीय खेल प्रतियोगिता के समापन पर जीआईसी ढुंगीधार के प्रधानाचार्य डॉ. सुशील कोटनाला ने कहा कि सभी खिलाड़ी जिलास्तरीय प्रतियोगिता में भी बेहतर प्रदर्शन करें। इसके लिए उन्हें लगातार अभ्यास करना चाहिए।व्यायाम शिक्षक चक्रधर प्रसाद भट्टी ने बताया कि 14 से 17 आयु वर्ग की जुडो प्रतियोगिता में सलोनी और एथलेटिक्स में आदिसीखा जिला स्तरीय प्रतियोगिता में खेलेंगी। फुटबॉल में तमन्ना नेगी, बैडमिंटन में आइसा, वॉलीबॉल में प्रियांशी, कबड्डी में आंचल, हॉकी में अंशिका, पथ हॉकी में अंशिका और टेबल टेनिस में रितिका चुनी गई है। 14 से 17 बालक वर्ग बास्केटबॉल में अभिनव चौहान, जूडो में सिद्धार्थ उनियाल, फुटबॉल में प्रिंस कुमार, टेबल टेनिस में प्रतीक शुक्ला, बैडमिंटन में सार्थक, कबड्डी में हिमेश शाह, बॉक्सिंग में पियूष रावत, वॉलीबॉल में कृष्णा धनौला, हॉकी में अग्रिम चौहान, ताइक्वांडो में पियूष रावत, एथलेटिक्स में प्रद्युमन गुसाईं चुने गए। 17 से 19 बालक वर्ग हॉकी में अध्ययन कठैत, गिरीश, कबड्डी में नैतिक कुमार, एथलेटिक में आयुष, फुटबॉल में अरमान पंवार का चयन हुआ। वॉलीबॉल में शिवांक रावत, जूडो में श्रेयांश कुमार, ताइक्वांडो में साकेत पंवार, बैडमिंटन में आदित्य, बास्केटबॉल में बिपिन रावत, टेबल टेनिस में अखिल नेगी, 17 से 19 बालिका वर्ग फुटबॉल में महक रावत, टेबल टेनिस में नैंसी परमार, कराटे में नैंसी रावत, हॉकी में श्रेया चौहान, 19 से 21 बालक वर्ग फुटबॉल में हिमांशु नेगी, कराटे में अभिजीत सिंह रावत, जूडो में आदित्य चौहान, बालिका वर्ग हॉकी में सिमरन रावत, कराटे में रितिका सजवाण चुने गए हैं।

हर घर तिरंगा अभियान को बूथ स्तर तक पहुंचाने का आह्वान

रुद्रपुर(आरएनएस)। भारतीय जनता पार्टी की ओर से जिला कार्यालय रुद्रपुर में 'हर घर तिरंगा' अभियान के सफल संचालन को लेकर जिला स्तरीय कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्ज्वलन और वंदे मातरम् के सामूहिक गायन से हुआ। जिलाध्यक्ष कमल जिंदल ने कार्यकर्ताओं से बूथ स्तर तक अभियान को प्रभावी ढंग से संचालित करने और अधिक से अधिक लोगों की सहभागिता सुनिश्चित करने का आह्वान किया। सह प्रभारी साकेत अग्रवाल ने अभियान की कार्ययोजना और संगठनात्मक जिम्मेदारियों की जानकारी दी। विधायक शिव अरोरा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में 'हर घर तिरंगा' अभियान राष्ट्रध्वज के प्रति सम्मान और राष्ट्रभक्ति की भावना को सशक्त करने वाला जन अभियान बन चुका है।मुख्य वक्ता गुंजन सुखीजा ने इसे 'राष्ट्र प्रथम' की भावना का प्रतीक बताते हुए प्रत्येक कार्यकर्ता से अभियान को जन-जन तक पहुंचाने का संकल्प लेने का आह्वान किया। कार्यशाला में प्रदेश उपाध्यक्ष पाल राणा, ओबीसी मोर्चा प्रदेश अध्यक्ष नेतृपाल मौर्य, दर्जाधारी रामपाल सिंह, गंभीर धामी, मोहिनी पोखरिया, महिला मोर्चा प्रदेश महामंत्री रश्मि रस्तोगी, जिला महामंत्री तरुण दत्ता, जिला कोषाध्यक्ष रोशन अरोरा, जिला उपाध्यक्ष अमित नारंग और इंद्रपाल मान समेत बड़ी संख्या में पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता मौजूद रहे। अंत में सभी ने अभियान को सफल बनाने का सामूहिक संकल्प लिया।

चार साल से जर्जर भवन में चल रहा प्राथमिक स्कूल छेटी

नई टिहरी(आरएनएस)। जाखणीधार ब्लॉक के राजकीय प्राथमिक विद्यालय छेटी का जर्जर भवन पिछले चार साल से 11 छात्र-छात्राओं के लिए खतरा बना हुआ है। वर्ष 1998-99 में बने विद्यालय भवन की वर्ष 2022 से हालत लगातार खराब होती जा रही है। मरम्मत नहीं होने के कारण जगह-जगह से प्लास्टर झड़ रहा है। छत का बिम भी टेढ़ा हो चुका है। प्राथमिक विद्यालय छेटी भवन की जर्जर स्थिति के कारण बारिश में छात्र-छात्राओं की पढ़ाई प्रभावित होती है। खतरे को देखते हुए मौसम खराब होने पर विद्यालय की कक्षाएं समीप स्थित आंगनबाड़ी केंद्र में संचालित करनी पड़ती है। केंद्र में केवल एक कमरा है जिसमें आंगनबाड़ी के बच्चों के अलावा स्कूल के 11 छात्र-छात्राओं के बैठने और पढ़ाई करने के लिए पर्याप्त जगह नहीं है। इससे विद्यार्थियों और शिक्षकों को परेशानी का सामना करना पड़ता है। कई बार लगातार बारिश होने या मौसम खराब रहने की स्थिति में विद्यालय में छुट्टी करनी पड़ती है। स्कूल भवन की हालत इस कदर खराब हो चुकी है कि बारिश का पानी सीधे कक्षाओं में आने से भवन क्षतिग्रस्त होने की आशंका बनी रहती है। स्थानीय निवासी गोविंद सिंह रावत, गगन रमोला ने बताया कि विद्यालय भवन की मरम्मत को लेकर कई बार शिक्षा विभाग के अधिकारियों को अवगत कराया जा चुका है। भवन की स्थिति लगातार बिगड़ रही है लेकिन समस्या के समाधान के लिए कोई ठोस कदम नहीं उठाया जा रहा है। प्रधानाध्यापक लूदर सिंह ने बताया कि भवन मरम्मत के लिए विद्यालय की ओर से लगातार शिक्षा विभाग को पत्राचार किया जा रहा है। बारिश के दौरान भवन में खतरा बढ़ जाता है, इसलिए कक्षाएं समीप के आंगनबाड़ी केंद्र में संचालित करनी पड़ती हैं।

अब विलुप्त हो गई 'चिरान' की धुन

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पहाड़ों में सदियों से चली आ रही चिरान की पारंपरिक कला को दर्शाती है। दो लोग, एक ऊपर और एक नीचे, बड़े आरे से लकड़ी के मोटे लट्ठे को चीर रहे हैं। यही वह तकनीक है, जिससे कभी पूरे पहाड़ के घर, दरवाजे, खिड़कियाँ, अनाज के कोठार, गौशालाएँ और मंदिरों की नक्काशीदार लकड़ियाँ तैयार होती थीं। आज जब लकड़ी की हर चीज फैक्ट्री से बनकर आ जाती है, तब शायद नई पीढ़ी को अंदाजा भी नहीं होगा कि कभी पहाड़ में लकड़ी का हर तख्ता इंसानी मेहनत से निकलता था। पहाड़ों में इसे चिरान कहा जाता है। इसमें एक व्यक्ति लकड़ी के ऊपर खड़ा रहता है और दूसरा नीचे। दोनों एक लंबे आरे को ऊपर-नीचे खींचते हैं। कई घंटों की मेहनत के बाद एक मोटा लट्ठा धीरे-धीरे मजबूत पट्टों में बदल जाता है। यह केवल श्रम नहीं था, बल्कि धैर्य, तालमेल और अनुभव का अद्भुत उदाहरण था।

❑पहाड़ की सदियों पुरानी पारंपरिक कला ने तोड़ा दम
❑मशीनों के शोर में दब गई हाथ के आरे की आवाज
❑कोठार, गौशाला और नक्काशीदार दरवाजे अब कहां

एक समय ऐसा था जब बिजली नहीं थी, सड़कें नहीं थीं और मशीनें भी नहीं पहुँच सकती थीं। तब गाँव के चिरानी ही इंजीनियर थे। वह पेड़ की नसों को देखकर बता देते थे कि लकड़ी किस दिशा में चिरेगी, कहाँ गाँठ है और कौन-सा हिस्सा घर की बल्ली बनेगा। किसी घर का निर्माण शुरू होने से पहले सबसे बड़ा काम होता था अच्छी लकड़ी का चयन और उसकी चिरान। पहाड़ का पारंपरिक मकान केवल पत्थर से नहीं बनता था। उसकी पूरी मजबूती लकड़ी पर टिकी होती थी। छत की बल्ली, दरवाजे, खिड़कियाँ, चौखट, अनाज रखने के संदूक, मंदिरों की नक्काशी, खेतों के औजार इन सबकी शुरुआत इसी चिरान से होती थी।

गाँवों में चिरानी केवल मजदूर नहीं माना जाता था। वह हुनरमंद कारीगर होता था। उसके बिना किसी का घर नहीं बन सकता था। चिरान के मौसम में लोग कई-कई दिनों तक एक-दूसरे के घरों में श्रमदान करते थे। बदले में मजदूरी के साथ भोजन और सम्मान मिलता था। यह केवल काम नहीं, सामुदायिक सहयोग की परंपरा थी। अब सड़कें हैं, आरा मशीनें हैं, प्लाईवुड है और तैयार फर्नीचर है। नतीजा यह हुआ कि चिरान की परंपरा धीरे-धीरे समाप्त होती चली गई। आज गाँवों में ऐसे कारीगर उंगलियों पर गिने जा सकते हैं। नई पीढ़ी इस कठिन काम को सीखना नहीं चाहती क्योंकि मेहनत अधिक और आमदनी कम है।

जब कोई पारंपरिक कला खत्म होती है तो केवल रोजगार नहीं जाता, बल्कि उसके साथ एक पूरी सांस्कृतिक स्मृति भी समाप्त हो जाती है। आज संग्रहालयों में पुराने औजार तो मिल जाएंगे, लेकिन उन्हें चलाने वाले हाथ शायद ही कहीं दिखाई दें। तस्वीर आने वाली पीढ़ियों के लिए केवल एक फोटो नहीं, बल्कि इतिहास का दस्तावेज है। यदि सरकार और समाज चाहें तो इस पारंपरिक कौशल को बचाया जा सकता है। इसके लिए पारंपरिक चिरानी कारीगरों का दस्तावेजीकरण किया जाए। ग्रामीण पर्यटन में इस कला का प्रदर्शन कराया जाए। आईटीआई और कौशल विकास कार्यक्रमों में पारंपरिक लकड़ी शिल्प को शामिल किया जाए। स्थानीय देवालयों और पारंपरिक भवनों के संरक्षण में इन कारीगरों को प्राथमिकता दी जाए। लोक संस्कृति मेलों में चिरान की जीवंत प्रदर्शनी आयोजित की जाए।

पहाड़ केवल प्राकृतिक सुंदरता का नाम नहीं है। पहाड़ उन मेहनतकश हाथों का नाम है जिन्होंने बिना मशीनों के सभ्यता को खड़ा किया। आज जब विकास की दौड़ में परंपराएँ पीछे छूट रही हैं, तब जरूरत है कि हम चिरान जैसी लोक तकनीकों को केवल याद न करें, बल्कि उन्हें सांस्कृतिक धरोहर के रूप में संरक्षित भी करें। क्योंकि जिस दिन आखिरी चिरानी अपना आरा रख देगा, उस दिन केवल एक पेशा नहीं, बल्कि पहाड़ की लोक स्मृति का एक महत्वपूर्ण अध्याय भी हमेशा के लिए बंद हो जाएगा।

खरगे के कार्यक्रम को ऐतिहासिक बनाएंगे खटीमा के कार्यकर्ता

रुद्रपुर (आरएनएस)। कांग्रेस कार्यालय में कार्यकर्ताओं की बैठक हुई। जिसमें राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे की आठ अगस्त को हल्द्वानी में होने वाली जनसभा की तैयारियों को लेकर चर्चा की गई। जिलाध्यक्ष हिमांशु गावा ने कहा कि खटीमा के हजारों कार्यकर्ता राष्ट्रीय अध्यक्ष के कार्यक्रम में शामिल होकर उसे ऐतिहासिक बनाएंगे।

जिलाध्यक्ष गावा ने प्रदेश की वर्तमान परिस्थितियों पर सरकार को घेरा। कहा कि प्रदेश में लगातार महिलाओं के साथ शोषण, पेपर लीक, बढ़ती गुंडागर्दी, तानाशाहीपूर्ण रवैया, अवैध खनन एवं खनन माफियाओं का बढ़ता प्रभाव गंभीर चिंता का विषय है। कहा कि कांग्रेस पार्टी जनहित के मुद्दों को मजबूती से उठाती रहेगी और जनता की आवाज बनकर संघर्ष करेगी।

इस अवसर पर प्रदेश प्रवक्ता गणेश उपाध्याय, पूर्व जिलाध्यक्ष नारायण सिंह बिष्ट, उमेश सिंह राठौर, विनोद चंद, सतपाल राणा, एडवोकेट नासिर खान, एडवोकेट जफर, राज किशोर सक्सेना, रमेश रौतेला, अमन अरोरा, लक्ष्मण राणा, दिव्या, पंकज मेहता, बीना राणा, शांति सामंत, ज्योति देवी, विद्या, समीक्षा, हरमन कौर आदि मौजूद थे।

मानसखण्ड विज्ञान केंद्र में वृक्षारोपण एवं जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

अल्मोड़ा(आरएनएस)। पर्यावरण संरक्षण और जैव विविधता के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से मानसखण्ड विज्ञान केंद्र और उत्तराखण्ड वन विभाग के संयुक्त तत्वावधान में विज्ञान केंद्र परिसर स्थित जैव विविधता पार्क में वृक्षारोपण एवं जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान करीब 50 चौड़ी पत्ती वाले पौधे रोपित किए गए और पर्यावरण संरक्षण का सामूहिक संकल्प लिया गया। कार्यक्रम में बांस, उतीस, भीमल, तेजपत्ता, कचनार, हरड़ और बहेड़ा सहित विभिन्न स्थानीय प्रजातियों के पौधे वैज्ञानिक विधि से लगाए गए। विशेषज्ञों ने जलवायु परिवर्तन, जैव विविधता संरक्षण और स्थानीय वनस्पतियों के महत्व पर विस्तार से जानकारी दी। मानसखण्ड विज्ञान केंद्र की उपप्रभारी डॉ. प्रियंका अधिकारी ने कहा कि केंद्र में विकसित जैव विविधता पार्क का उद्देश्य स्थानीय वनस्पतियों, औषधीय पौधों और पारिस्थितिक तंत्र के संरक्षण के साथ विद्यार्थियों एवं आमजन में वैज्ञानिक सोच विकसित करना है। उन्होंने बताया कि पार्क को प्रकृति शिक्षा की जीवंत प्रयोगशाला के रूप में विकसित किया जा रहा है। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता एमेरिटस वैज्ञानिक डॉ. जी.सी.एस. नेगी ने उत्तराखण्ड में वृक्षारोपण के लिए उपयुक्त प्रजातियों के चयन, वैज्ञानिक रोपण और पौधों के दीर्घकालिक संरक्षण पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि स्थानीय प्रजातियों का संरक्षण जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मुख्य अतिथि प्रभागीय वनाधिकारी (सिविल एवं सोयम) प्रदीप धौलखंडी ने कहा कि बढ़ते पर्यावरणीय संकट और जलवायु परिवर्तन को देखते हुए वृक्षारोपण के साथ पौधों का संरक्षण भी उतना ही आवश्यक है। उन्होंने युवाओं से पर्यावरण संरक्षण अभियानों में सक्रिय भागीदारी निभाने का आह्वान किया। यूकॉस्ट के सलाहकार प्रो. वी.पी. पांडे ने पौधों और वनों के पारिस्थितिक, आर्थिक एवं सामाजिक महत्व पर प्रकाश डाला। वहीं रेडक्रॉस सोसायटी के मनोज सनवाल और वसुंधरा के डॉ. रवीन्द्र जोशी ने सामुदायिक सहभागिता को पर्यावरण संरक्षण की सफलता का आधार बताया। कार्यक्रम में विज्ञान केंद्र एवं वन विभाग के अधिकारी-कर्मचारियों, वन पंचायत प्रतिनिधियों, पर्यावरण प्रेमियों और अन्य गणमान्य नागरिकों ने भाग लिया। समापन पर सभी प्रतिभागियों ने अधिकाधिक वृक्षारोपण और जैव विविधता संरक्षण का संकल्प लिया।

तुलना से हीनभावना का शिकार हो जाता है बच्चा

कई बार अभिभावक दूसरे बच्चों की प्रतिभा से प्रभावित होकर कभी-कभी अपने बच्चों की तुलना दूसरे बच्चों से कर बैठते हैं। उनको इसका भान नहीं होता कि उनके इस रवैये का प्रभाव आपके बेटी-बेटे के नाजुक मानस पटल पर कितना हानिकारक प्रभाव पड़ता है। वह हीनभावना का शिकार हो जाता है जिससे वह सारी जिंदगी उभर नहीं पाता।

पड़ोसी की बेटी ज्यादा अंक परीक्षा में ले ले तो आपको अपनी बेटी को कम नहीं समझना चाहिए। अपने बच्चों को आगे बढने की प्रेरणा प्रोत्साहन जरूर दें लेकिन दूसरों से उनकी तुलना मत करें। हर व्यक्ति का आई क्यू, स्वभाव, रासायनिक एवं जैविक रचना अलग-अलग होती है। हर बच्चे का स्वभाव अलग होता है। दो व्यक्ति एक जैसे कभी नहीं हो सकते। सभी बच्चों का स्वभाव अलग होता है। बच्चों को समझ कर, उनकी प्रतिभा जिस क्षेत्र में है यह जानकर उसे उस क्षेत्र में मेहनत करने का प्रोत्साहन दें?

माता-पिता बच्चे के लिए भगवान से बढ़कर होते हैं। एक मां सौ शिक्षकों से बढ़कर होती है। जीवन का पहला संगीत मां की लोरी होती है। माता-पिता और बच्चों में पीढ़ी का अंतर तो होता ही है फिर भी समझदार मां-बाप को यथा समय इस अंतर को कम कर देना चाहिए। बच्चों से उनके जवान होने पर मित्रवत व्यवहार करें।

बच्चों के गुणों की प्रशंसा करें, उनकी कमियों को प्यार से उन्हें बताकर दूर करने का प्रयास करें। हर बच्चा प्रकृति का अनुपम प्रसाद है। माता-पिता और अध्यापकों का उसके व्यक्तित्व विकास में बहुत योगदान होता है। हर बच्चा अपना अलग स्वभाव रखता है। उसकी प्रतिभा पहचान कर उसे उसी रूप में ढालने का प्रयत्न करें। उसकी दूसरों के साथ तुलना मत करें। उसको डांट फटकार कर हतोत्साहित मत कर दें जिससे फिर वह जिंदगी में उठ ही न सके। इससे कई बार निराश हो कर बच्चे अवसाद का शिकार तक हो जाते हैं। यहां तक कि खुदकुशी तक कर लेते हैं, इसलिए हालत को समझकर ही उन्हें समझायें।

सेहत के लिए लाभकारी है रामबुतान फल

यूं तो सभी फल सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं लेकिन क्या आपने रामबुतान फल के बारे में सुना है? कम ही लोग इस फल के बारे में जानते हैं। ये फल दिखने में लीची की तरह ही होता है. इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी, कॉपर, प्रोटीन, आयरन पाया जाता है. साथ ही 100 ग्राम रामबुतान फल में सिर्फ84 कैलोरी पाई जाती हैं। इसके अलावा इस फल में एंटीऑक्सीडेंट गुण भी मौजूद हैं, जो शरीर से फ्री रेडिकल्स को बाहर निकालने में मदद करते हैं। इस फल के सेवन से कई गंभीर बीमारियों से सुरक्षित रहा जा सकता है.

ये हैं रामबुतान फल के फायदे-

हड्डियों को मजबूत बनाता है- रामबुतान फल में भरपूर मात्रा में फास्फोरस पाया जाता है, जो हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है. इसके सेवन से लंबे समय तक हड्डियां मजबूत रहती हैं।

डायबिटीज में फायदेमंद- एक अध्ययन के मुताबिक, इस फल के साथ इसका छिलका भी काफी गुणकारी है। इसके छिलके में एंटी-डायबिटिक गुण पाए जाते हैं, जो डायबिटीज की बीमारी में फायदेमंद साबित होते हैं।

त्वचा के लिए फायदेमंद- रामबुतान फल का बीज त्वचा को हेल्दी बनाने के काम करता है। इसके बीजों से बने पेस्ट को चेहरे पर लगाने से स्किन के दाग-धब्बे दूर होने के साथ स्किन में निखार भी आता है। ये फल त्वचा को हाइड्रेट करने का काम भी करता है। रोजाना चेहरे पर इसके बीज का पेस्ट लगाने से त्वचा कोमल और मुलायम बनती है. साथ ही लंबे समय तक त्वचा पर झुर्रियां भी नहीं पड़ती हैं।

हाजमे को बेहतर करता है- रामबुतान फल में मौजूद फाइबर डाइजेशन में सुधार करता है, जिससे कब्ज की समस्या दूर हो जाती है। इसमें मौजूद एंटी बैक्टीरियल गुण आंतों में मौजूद बैकटीरिया को नष्ट करते हैं।

कैंसर से सुरक्षित रखता है- कई गुणों से भरपूर रामबुतान फल में एंटीऑक्सीडेंट भी भारी मात्रा में मौजूद होते हैं, जो कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से सुरक्षित रखने मदद करते हैं। इसमें मौजूद विटामिन-सी शरीर में मौजूद फ्री रेडिकल्स को नष्ट करके कैंसर से बचाव करते हैं। एक स्टडी के मुताबिक, रामबुतान फल के छिलकें शरीर कैंसर की कोशिकाओं को बनने से रोकते हैं। लिवर कैंसर में भी ये फल बहुत फायदेमंद होता है।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

बकरी का दूध शरीर की कोशिकाओं को हेल्दी रखता है

दूध हमारी सेहत के साथ ही हमारी स्किन और बालों के लिए भी फायदेमंद होता है। कच्चा दूध उस दूध को कहा जाता है, जिसे पॉइश्चराइज्ड ना किया गया हो और ना ही उबाला गया हो। आपको जानकर हैरानी होगी कि बकरी का दूध बालों में लगाने से बाल सॉफ्ट और शाइनी बनते हैं। वहीं अगर आप इस दूध को अपनी स्किन पर लगाएंगे तो कुछ ही दिनों में आपका चेहरा चांद-सा खूबसूरत हो जाएगा। इसके साथ ही यदि आप बकरी के दूध का नियमित रूप से सेवन करेंगे तो शरीर को पोषक तत्वों की प्राप्ति होगी। यानी सुंदरता और सेहत का कंप्लीट पैकेज हो सकता है बकरी का दूध।

त्वचा को रखे स्वस्थ

-आप 5-6 चम्मच कच्चे दूध (बिना पकाया गया दूध) को कटोरी में लेकर कॉटन बॉल यानी रुई की सहायत से चेहरे और गर्दन पर लगाएं। एक लेयर लगाने के बाद दूसरी और दूसरी लेयर लगाने के बाद तीसरी लेयर लगाएं। अब 3 मिनट के लिए इस लेयर को ऐसे ही रहने दें। इसके बाद एक लेयर दूध की कोटिंग और करें और फिर इसे हल्के हाथों से सर्कुलर मोशन में घुमाते हुए मसाज करें।

-बकरी के दूध के जो पहले तीन कोट या लेयर आपने अपनी स्किन पर लगाए थे, उनसे कुछ दूध आपकी स्किन द्वारा सोख लिया जाता है। बाकी दूध आपकी स्किन पर जमा डेड सेल्स और डस्ट को सॉफ्ट बनाने का काम करता है। जब आप हल्के हाथों से दूध को अपनी स्किन पर रब करते हैं तो इससे स्किन में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और डेड स्किन सेल्स हटने लगते हैं। इससे आपकी त्वचा को सांस लेने में आसानी होती है और सुंदरता भी बढ़ती है। वहीं, मसाज से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और शरीर में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ने से थकान दूर होती है।

दिमाग को शांत रखे

-ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से स्किन अंदर से स्ट्रॉन्ग बनती है। इससे त्वचा की गहराई में छिपे दाग-धब्बे दूर करने में मदद मिलती है। लाइट रबिंग के बाद स्किन से डेड सेल हट जाती हैं, इससे स्किन निखरी हुई और फुल ऑफ लाइफ नजर आती है।

-दूध प्रोटीन का बेहतरीन सोर्स होता है लेकिन बकरी के दूध में प्रोटीन के साथ ही अन्य कई न्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो हमारी हेल्थ और स्किन के लिए फायदेमंद होते हैं। जैसे बकरी के दूध में अल्फा एस-1 सेजीन नामक प्रोटीन होता है। यह हमारी बॉडी की डैमेज सेल्स को रिपेयर करने का काम करता है।

यह भी होती हैं खूबियां

-बकरी के दूध में लैक्टोज की मात्रा कम होती है और कैल्शियम अच्छी क्वांटिटी में होता है। इससे यह हमारी हड्डियों और मांसपेशियों के लिए बहुत अधिक लाभकारी होता है। यह हमारी हड्डियों के घनत्व को बढ़ाकर उन्हें मजबूत बनाने का काम करता है।

- बकरी का दूध विटमिन्स से भरपूर होता है। इसमें सभी जरूरी मिनरल्स होते हैं, जो दिमाग को शांत और शार्प तथा दिल को मजबूत बनाने का काम करते हैं।

शब्द सामर्थ्य -012

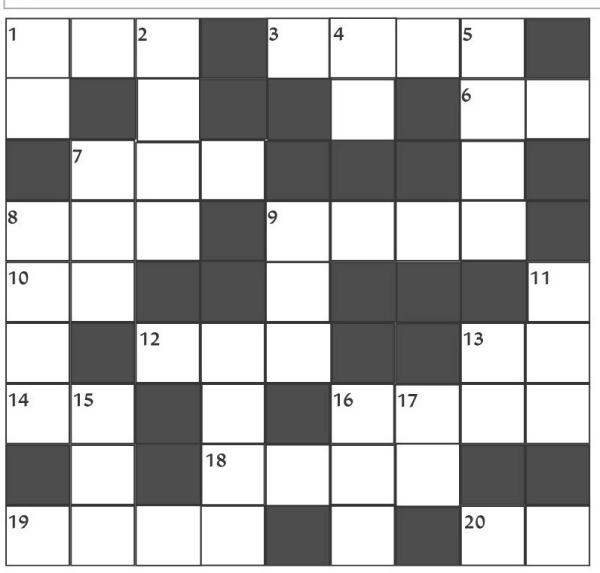
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 11 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

ऐसा होता है खाली पेट चाय पीने का असर, पाचन हो जाता है खराब

बेड-टी से दिन की शुरुआत करनेवाले लोगों को कुछ खास तरह की दिक्कतें अपनी सेहत को लेकर अक्सर होती रहती हैं। लेकिन उन्हें पता ही नहीं होता कि आखिर उनकी परेशानी की वजह क्या है... अगर आप भी पेट और पाचन संबंधी कुछ समस्याओं का सामना कर रहे हैं या अक्सर लो फील करते हैं तो यहां जानें क्या हो सकती है आपकी समस्या की वजह...

एनर्जी नहीं उदासी बढ़ती है!

-आपको थोड़ा अजीब जरूर लग सकता है लेकिन अगर आप सुबह के समय खाली पेट चाय लेते हैं तो नोजिया, उनिंदापन, रोने की इच्छा होना और उदासी बढ़ने जैसी मानसिक समस्याएं होने लगती हैं।

-हालांकि आपको अभी तक यही पता होगा कि कैफीन हमें तुरंत एनर्जी देता है। लेकिन अगर आप सुबह के वक्त खाली पेट कैफीन लेंगे तो इससे तो इसके साइड इफेक्ट मानसिक समस्याओं के रूप में भी सामने आ सकते हैं।

गट बैक्टीरिया को हानि

-हमारे पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में गट बैक्टीरिया का बहुत बड़ा रोल होता है। ये ऐसे बैक्टीरिया हैं, जो सेहत को दुरुस्त रखने के लिए भोजन के पाचन और जरूरी एंजाइम्स के उत्पादन में सहायता करते हैं।

-लेकिन खाली पेट चाय पीने से इन्हें हानि पहुंचती है। साथ ही हमारे मुंह में बने अच्छे बैक्टीरिया भी चाय में मिली शुगर को तोड़ने में जुट जाते हैं, जिससे ओरल हेल्थ को हानि होती है। इससे मुंह से स्मेल आने की दिक्कत बढ़ जाती है।

यूरिन अधिक आना

-चाय के साथ दिन की शुरुआत करनेवाले लोगों को सबसे पहले समस्या यूरिन अधिक आने की होती है। इससे इनके शरीर में पानी की कमी होने लगती है। क्योंकि चाय में मौजूद कैफीन और दूसरे डियूरेटिक एलिमेंट्स शरीर से पानी के बाहर करने का काम करते हैं।

-इस कारण बार-बार प्यास लगना और बार-बार यूरिन आने की समस्या अक्सर हो जाती है। इस कारण पेट भी ठीक से साफ नहीं होता। पेट में भारीपन और टफनेस की दिक्कत हो सकती है।

पेट साफ नहीं होता

-अगर आपको पेट ठीक से साफ ना होने की शिकायत रहती है तो इसका एक कारण आपकी बेड-टी लेने की आदत भी हो सकती है। क्योंकि दिन की शुरुआत चाय के साथ करने से पेट में एसिडिटी की समस्या हो जाती है।

-कैफीन से दिन की शुरुआत करना पाचन तंत्र को डिस्टर्ब करता है और चाय में बड़ी मात्रा में कैफीन होता है। खासतौर पर जिन लोगों को मोशन से जुड़ी दिक्कत होती है, उन्हें दिन की शुरुआत चाय के साथ नहीं करनी चाहिए।

शॉपिंग के दौरान बचाने हैं पैसे तो फॉलो करें ये आसान टिप्स

शॉपिंग के दौरान अक्सर लोग अपने तय बजट से ज्यादा खर्च कर देते हैं, जो उनके बजट पर बुरा असर डालता है। इस स्थिति में उनके लिए महीने को मैनेज करना बड़ा टास्क बन जाता है। आपके साथ ऐसा न हो इसके लिए हम लाए हैं कुछ बेहद काम के टिप्स।

सबसे पहले तो इसकी लिस्ट बनाएं कि आपको क्या लेना है। लिस्ट का तरीका सिर्फ किराना लाने के लिए बल्कि कपड़ों आदि की शॉपिंग के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है। बस आपको अपने कपड़ों को एक बार अच्छे से देखना है और यह लिखना है कि आपके पास क्या नहीं है या किस तरह के कपड़ों की आपको सबसे ज्यादा जरूरत है। यह फिल्टर उन चीजों पर बिना मतलब के खर्चे से बचने में मदद करेगा।

लोग डिजिटल पैमेंट की ओर जा रहे हैं और हम कैश कैरी करें? जी हां, अगर आपको अपने बजट में रहते हुए शॉपिंग करना है तो इससे अच्छा और कोई तरीका नहीं हो सकता। जब खर्च करने के लिए एक्सट्रा पैसे ही नहीं होंगे तो भला आप दूसरी चीजों पर खर्च ही कैसे कर सकेंगे और यही चीज आपको फालतू के खर्चों से बचा लेगी।

चाहे कपड़े लेने हों या फिर किराना, किसी एक जगह न अटकें और दूसरी जगहों पर भी इन चीजों को देखे। उदाहरण के लिए कपड़ों पर एक जगह जो जींस आपको 4000 की मिल रही है, वैसी ही जींस दूसरी जगह डिस्काउंट के साथ मिल सकती है या फिर दूसरे ब्रैंड में कम कीमत पर खरीदी जा सकती है। इसी तरह मान लीजिए अगर एक ब्रैंड का लोशन 340 रुपये का मिल रहा है तो हो सकता है दूसरे ब्रैंड के लोशन पर इसी कीमत में एक के साथ एक फ्री मिल रहा है। इसलिए जितना हो सके पहले एक्सप्लोर जरूर करें।

बोरियत होने पर गेम्स खेलें, मूवी देखें, कुकिंग करें... कुछ भी करें लेकिन शॉपिंग नहीं। सबसे खतरनाक होती है इमोशनल शॉपिंग जो सबसे ज्यादा बिना मतलब का खर्चा करवाती है। इस तरह की शॉपिंग का एक और नुकसान यह भी होता है कि इस दौरान ली गईं ज्यादातर चीजें ऐसी होती है जिनका आप कभी यूज भी नहीं करेंगे। आजकल ज्यादातर ब्रैंड्स की वेबसाइट्स भी होती हैं जहां से कपड़ों को ऑनलाइन ऑर्डर किया जा सकता है।

बारिश और व्हाइट कपड़ों की दीवानी हैं मन्नत फेम आयशा सिंह!

टीवी एक्ट्रेस आयशा सिंह इन दिनों अपने सीरियल मन्नत- हर खुशी पाने की को लेकर सुर्खियों में हैं. शो की कहानी, उनका किरदार और अभिनय दर्शकों को बहुत पसंद आता हैं. इसी बीच आयशा ने खुलासा किया कि उन्हें बारिश का मौसम बहुत पसंद हैं. इतना ही नहीं, उन्हें जब भी मौका मिलता है, वो बारिश में भीगने चली जाती हैं.

आयशा ने कहा कि शूट खत्म होते ही मैं बारिश में चली गई. मैंने टीम से पूछा कि क्या मैं भीग सकती हूं? उन्होंने कहा हां. फिर मैंने एक सेकंड भी वेस्ट नहीं किया. बारिश की बूंदें एक अलग सुकून देती है. उनके इस बयान से लगता है कि वो इस मौसम को खुलकर जीती है और अपने दिन को एंजॉय करती हैं.

जहां बारिश में कई सेलेब्स को व्हाइट कलर के कपड़े पहनना पसंद नहीं हैं क्योंकि भीगने के बाद वो ट्रांसपेरेंट हो जाते है. वहीं आयशा के ख्याल इससे बिल्कुल अलग हैं और उन्हें इस कलर से कोई परेशानी नहीं है. उन्होंने कहा, मुझे व्हाइट आउटफिट बहुत पसंद हैं. व्हाइट पे गो क्रेजी. बारिश के साथ व्हाइट कपड़े का कॉम्बिनेशन कैमरे पर सबसे खूबसूरत लगता है. हालांकि आयशा को शॉर्ट्स, टी-शर्ट और फ्लिप-फ्लॉप वाला कैजुअल स्टाइल भी बहुत पसंद हैं.

वहीं बात करें सीरियल की, तो इसकी शुरुआत पिछले साल जनवरी में हुई, जो कलर्स टीवी पर प्रसारित होता है. शो की कहानी मन्नत नाम की लड़की की है, जिसका सपना शेफ बनने का है. हालांकि उसकी जिंदगी में कई ऐसे मोड़ आते है, जिससे उसकी जिंदगी बदलती हुई नजर आती है. इसके बावजूद वो हार नहीं मानती और अपने परिवार के लिए खड़ी नजर आती हैं.

अल्लू अर्जुन की राका में दिखेगी अभिनेत्री श्रीलीला ?

अल्लू अर्जुन अपनी आगामी फिल्म राका से फिर बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचाने के लिए तैयार हैं। पुष्पा 2 (2024) की जबरदस्त सफलता के बाद, फैंस एटली द्वारा निर्देशित इस फिल्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। अप्रैल महीने में, निर्माताओं ने फिल्म से अल्लू की पहली आधिकारिक झलक सोशल मीडिया पर साझा की थी। इस बीच, फिल्म से जुड़ा एक ताजा अपडेट आया है जिसने लोगों के बीच इस परियोजना को लेकर हलचल मचा दी है।

रिपोर्ट के मुताबिक, राका में अल्लू और श्रीलाला के बीच एक सहयोग देखने को मिल सकता है। सूत्र ने कहा, कुछ दिन पहले श्रीलीला, अल्लू अर्जुन के साथ लगातार 2 दिनों तक राका की शूटिंग कर रही थीं। अभी कुछ पक्का नहीं है, लेकिन कुछ तो चल रहा है। और अगर यह सच है तो राका के साथ पुष्पा 2 की धूम जारी रहेगी। बता दें, दोनों ने पुष्पा 2 में एक डांस नंबर करके धमाल मचा दिया था।

फिलहाल, श्रीलीला के राका के साथ जुड़ने की अटकलों पर निर्माताओं ने अब तक कोई पुष्टि नहीं की है। फिल्म में पहली बार अल्लू के साथ दीपिका पादुकोण मुख्य किरदार में नजर आएंगी। खबरों की मानें, तो उन्हें इसमें एक शक्तिशाली योद्धा की भूमिका निभाते हुए देखा जा सकेगा। फिल्म की कहानी एक शक्तिशाली नायक के इर्द-गिर्द घूमने की उम्मीद है, जो हिंसा और बदला के संघर्षों में घिरा है। राका 2027 को दुनियाभर के सिनेमाघरों का दरवाजा खटखटाने उतरेगी।

जनभावनाओं के अनुरूप बनाएं मेडिकल कॉलेज - सांसद

नई टिहरी (आरएनएस)। टिहरी सांसद माला राज्य लक्ष्मी शाह ने सीएम पुष्कर सिंह धामी को पत्र भेजकर टिहरी में प्रस्तावित मेडिकल कॉलेज की स्थापना भौगोलिक परिस्थिती, निर्धारित मानक और जनभावनाओं के अनुरूप करने का आग्रह किया है। उन्होंने कहा कि जिला मुख्यालय के निकट इणिया (भागीरथीपुरम) में प्रस्तावित स्थल मेडिकल कॉलेज के लिए सबसे उपयुक्त है। टिहरी सांसद ने कहा कि टिहरी में मेडिकल कॉलेज बनाने के लिए प्रदेश के दो मुख्यमंत्रियों ने घोषणा की थी लेकिन आज तक निर्माण कार्य की स्थिति स्पष्ट नहीं हो पाई है। परियोजना संपूर्ण क्षेत्र की स्वास्थ्य सेवाओं और भविष्य के विकास से जुड़ा महत्वपूर्ण विषय है। सांसद ने कहा कि दो वर्ष पूर्व केंद्रीय ऊर्जा मंत्री और स्वास्थ्य विभाग ने भागीरथीपुरम के निकट इणियां में प्रस्तावित भूमि का निरीक्षण कर कार्यदायी संस्था का चयन भी कर दिया था।ऐसे में पूर्व में किए गए तकनीकी परीक्षणों और प्रशासनिक प्रक्रिया को ध्यान में रखते हुए उस चयनित स्थल पर ही मेडिकल कॉलेज बनाया जाना चाहिए। वह स्थान टिहरी जिले की सभी छह विधानसभाओं और आसपास के दो जिलों के लिए भी सुगम होगा। चारधाम यात्रा मार्ग का महत्वपूर्ण केंद्र बिंदु होने के कारण भी इणिया आकस्मिक चिकित्सा जरूरतों की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण जगह है। विधायक किशोर उपाध्याय ने सांसद की इस पहल को स्वागतयोग्य बताया है। कहा इणिया में ही जल्द मेडिकल कॉलेज बनाया जाएगा।

खड़सारी-ढकरोल कच्ची और संकरी सड़क पर सफर बना मजबूरी

नई टिहरी(आरएनएस)। तहसील क्षेत्र के पट्टी लालूर में खड़सारी-ढकरोल मोटर मार्ग पर करीब 17 साल से डामरीकरण और सुधारीकरण नहीं होने से ग्रामीणों की मुश्किलें बढ़ती जा रही है। लगभग तीन किमी लंबे मार्ग से क्षेत्र की लगभग तीन हजार की आबादी रोजाना आवाजाही करती है। सड़क की हालत खराब होने और कई स्थानों पर मार्ग संकरा होने के कारण ग्रामीणों को आवागमन में परेशानी उठानी पड़ रही है। जगह-जगह सड़क पर गड्ढे बने हैं। सड़क की बदहाल स्थिति से ग्रामीण परेशान है। सड़क मार्ग से ग्रामीणों को जरूरी सामान लेने के लिए नैनबाग और आसपास बाजार तक पहुंचने में परेशानी झेलनी पड़ रही है। स्कूली बच्चों को भी इसी मार्ग से होकर विद्यालय जाना पड़ता है। जगह-जगह संकरी सड़क और घाटीनुमा हिस्सों के कारण वाहन निकालना भी चुनौतीपूर्ण बना हुआ है। खड़सारी-ढकरोल मार्ग से सल्टवाड़, ढकरोल, मिरीयागांव व आसपास के गांव जुड़े हुए हैं। क्षेत्र के कई काश्तकार नकदी फसलों का उत्पादन करते हैं। सड़क की खराब स्थिति के कारण उन्हें अपनी उपज बाजार तक पहुंचाने में भी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। जौनपुर ब्लॉक प्रधान संगठन के अध्यक्ष प्रदीप कवि ने बताया कि खड़सारी-ढकरोल मोटर मार्ग का निर्माण लोक निर्माण विभाग ने वर्ष 2007-08 में किया था। इसके बाद डामरीकरण और सुधारीकरण नहीं हो पाया है।

सू- दोकू क्र.012

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

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.11 का हल

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

एसआईआर अभियान में धड़ाधड़ नोटिसों ने नींद उड़ाई

पिथौरागढ़ (आरएनएस)। उत्तराखंड में एसआईआर अभियान के दौरान धड़ाधड़ नोटिसों ने आम लोगों की नींद उड़ा दी है। हम पिथौरागढ़ की बात कर रहे हैं। निर्वाचन आयोग के विशेष संक्षिप्त पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान के तहत सबसे अधिक नोटिस विवाहिताओं को मिल रहे हैं। वहीं, रिकॉर्ड में एक ही व्यक्ति को 6 अलग-अलग मतदाताओं ने अपने पिता के रूप में दिखाया है। डेटा मिलान के नाम पर जिले भर में 89 हजार से अधिक लोगों को नोटिस जारी हुए हैं।विवाहिताओं की सबसे अधिक मुश्किल है कि उनका विवाह के बाद उपनाम (सरनेम) बदल गया था। कागजी रिकॉर्ड की पड़ताल में एक ही व्यक्ति को छह अलग-अलग मतदाताओं का पिता दर्ज पाया गया। जिसके बाद अब आम नागरिकों को अपना मताधिकार बचाने के लिए दफ्तरों के चक्कर काटने पड़ रहे हैं।

जानकारी के अनुसार जिले में नोटिस पाने वालों में सबसे बड़ा आंकड़ा महिलाओं का है। 2003 की सूची में महिलाओं का नाम उनके पिता के उपनाम (मायके के सरनेम) के साथ दर्ज था। शादी के बाद ससुराल आने पर उन्होंने पति का सरनेम अपना लिया। एसआईआर के दौरान जब 2003 के डिजिटल रिकॉर्ड का आज के डेटा से मिलान किया गया, तो सरनेम मिसमैच होने पर सिस्टम ने इसे संदेह श्रेणी में डाल दिया। विभाग से मिली जानकारी के अनुसार नाम, जन्मतिथि पर विसंगति के कारण 70 हजार मतदाताओं को नोटिस जारी हुए हैं। जबकि 19 हजार मतदाताओं को नौ मैपिंग के कारण नोटिस जारी किए गए हैं।

यदि आपको या आपके परिवार में किसी को निर्वाचन विभाग का एसआईआर नोटिस मिला है, तो इसे कतई हलके में न लें। निर्धारित समय सीमा के भीतर बीएलओ या तहसील कार्यालय में उपस्थित होकर अपना पक्ष और दस्तावेज पेश नहीं किए, तो आपका नाम वोटर लिस्ट से स्थायी रूप से हटा दिया जाएगा। नाम कटने का सीधा मतलब है कि आप आने वाले किसी भी चुनाव में मतदान नहीं कर पाएंगे और आपका वोटर आईडी कार्ड निष्क्रिय हो जाएगा।

डेटा स्क्रूटनी के दौरान जिले में एक ऐसा चौंकाने वाला मामला भी सामने आया है, जहां एक ही व्यक्ति को छह अलग-अलग मतदाताओं ने अपना पिता दर्ज करा रखा है। अब निर्वाचन विभाग ने सत्यापन के लिए संबंधित व्यक्ति के साथ-साथ उन सभी छह मतदाताओं को भी स्पष्टीकरण के लिए नोटिस जारी किया है। पिथौरागढ़ के सहायक जिला निर्वाचन अधिकारी मोहम्मद शरीफ ऐसे मतदाता जिन्हें नोटिस जारी हुए हैं, उन्हें सत्यापन के लिए निर्धारित समय में आवश्यक दस्तावेज जमा करने होंगे। दस्तावेजों की जानकारी नोटिस में दी गई है।

8 को चलेगा वृहद स्वच्छता अभियान, कचरा हॉटस्पॉट होंगे साफ

चमोली(आरएनएस)। जनपद चमोली में ठोस एवं प्लास्टिक अपशिष्ट प्रबंधन को प्रभावी बनाने के लिए 8 अगस्त को जिलेभर में वृहद स्वच्छता अभियान चलाया जाएगा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सहयोग से सभी विकासखंडों, नगर निकायों और ग्राम पंचायतों में एक साथ अभियान संचालित होगा। बुधवार को जिलाधिकारी गौरव कुमार की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में तैयारियों की समीक्षा की गई।जिलाधिकारी ने स्वयंसेवी संस्थाओं, छात्र-छात्राओं और सामाजिक संगठनों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। जिले में 15 से अधिक कचरा हॉटस्पॉट और क्रॉनिक स्थलों को चिह्नित कर विशेष सफाई अभियान चलाया जाएगा। प्रत्येक स्थल के लिए नोडल अधिकारी नियुक्त किए जाएंगे। उन्होंने ग्रामीण, शहरी और वन क्षेत्रों में विशेष स्वच्छता अभियान चलाने, बायोडिग्रेडेबल उत्पादों के उपयोग को बढ़ावा देने तथा सिंगल यूज प्लास्टिक के खिलाफ जनजागरूकता और चालानी कार्रवाई तेज करने के निर्देश दिए। जीएसटी चेकपोस्टों पर प्रतिबंधित प्लास्टिक की जांच और नगर क्षेत्रों में सीसीटीवी से कूड़ा फैलाने वालों पर कार्रवाई भी की जाएगी।

प्रदेश इंटक मजदूर की लड़ाई लड़ेगा, छह सूत्रीय मांगों को लेकर करेंगे मांग

हरिद्वार(आरएनएस)। भारतीय राष्ट्रीय मजदूर कांग्रेस महासंघ (इंटक) ने सिडकुल में मजदूरों और कर्मचारियों के हितों की सुरक्षा को लेकर सरकार के समक्ष छह प्रमुख मांगें उठाने का निर्णय लिया है। महासंघ का एक प्रतिनिधिमंडल जिलाधिकारी के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेजेगा। मांगें पूरी नहीं होने पर अक्तूबर से नारसन बॉर्डर से मुख्यमंत्री आवास तक पदयात्रा निकालकर आंदोलन करने की चेतावनी दी गई है। रोशनाबाद स्थित महासंघ कार्यालय में आयोजित बैठक की अध्यक्षता प्रदेश अध्यक्ष राकेश कुमार राजपूत ने की। बैठक का संचालन जिला अध्यक्ष सुभाष राठी ने किया। प्रदेश अध्यक्ष ने आरोप लगाया कि भाजपा सरकार और फैक्ट्री मालिकों की कथित मिलीभगत के कारण सिडकुल में मजदूरों और कर्मचारियों का शोषण लगातार बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि महासंघ श्रमिकों के अधिकारों की रक्षा के लिए संगठित रूप से आवाज उठाएगा और शोषण पर रोक लगाने के लिए प्रभावी रणनीति तैयार करेगा।

बैठक में प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री और भारत रत्न पंडित नारायण दत्त तिवारी की प्रतिमाएं उत्तराखंड की सभी सिडकुल इकाइयों में स्थापित करने की मांग उठाई गई। साथ ही प्रदेश के स्थायी निवासियों के लिए 70 प्रतिशत रोजगार सुनिश्चित करने को कैबिनेट में प्रस्ताव लाकर कानून बनाने की मांग की गई। महासंघ ने सिडकुल में न्यूनतम वेतन बढ़ाने की मांग करते हुए अकुशल श्रमिकों के लिए 25 हजार, अर्द्धकुशल श्रमिकों के लिए 28 हजार और कुशल कर्मचारियों के लिए 30 हजार रुपये मासिक वेतन निर्धारित करने की मांग रखी। ऋषिकेश या हरिद्वार में उत्तराखंड हाईकोर्ट की खंडपीठ स्थापित करने, अधिवक्ताओं के लिए प्रोटेक्शन एक्ट लागू करने और श्रमिक सामाजिक सुरक्षा अधिनियम-2020 का प्रभावी ढंग से पालन कराने की मांग भी की गई। बैठक में प्रदेश महामंत्री राजीव देशवाल, प्रदेश सचिव अशोक चौहान, जिला महामंत्री संगठन यशमोद कुमार, अधिवक्ता भानु प्रताप, अधिवक्ता इमरान, रोहित कुमार, धर्मेंद्र कौशिक, कैलाश चंद, कमलेश, पूनम रानी, सविता देवी, सतीश कुमार, पदम कुमार, राजेश सिंह, नरेंद्र कुमार और राजू सिंह सहित अन्य कार्यकर्ता मौजूद रहे।

विज्ञान एवं गणित शिक्षण को रोचक बनाने पर जोर, डायट में तीन दिवसीय प्रशिक्षण शुरू

अल्मोड़ा(आरएनएस)। विज्ञान एवं गणित की पढ़ाई को विद्यार्थियों के लिए अधिक सरल, रोचक और गतिविधि आधारित बनाने के उद्देश्य से जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान में मंगलवार से तीन दिवसीय आईराइज़ प्रशिक्षण कार्यशाला शुरू हो गई। कार्यशाला में जिले के विभिन्न विद्यालयों से आए विज्ञान एवं गणित शिक्षक नवाचारी शिक्षण विधियों का प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे हैं। भारतीय विज्ञान शिक्षा एवं अनुसंधान संस्थान (आईआईएसईआर), पुणे तथा राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (एससीईआरटी), उत्तराखंड के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित कार्यशाला का शुभारंभ डायट के प्राचार्य महेंद्र सिंह भंडारी और वरिष्ठ प्रवक्ता डॉ. भुवन चंद्र पांडे ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया। इस अवसर पर जिला समन्वयक डॉ. कमलेश सिराड़ी, विषय विशेषज्ञों तथा जिले के विभिन्न विद्यालयों से आए शिक्षकों ने प्रतिभाग किया। उद्घाटन सत्र में वक्ताओं ने कहा कि वर्तमान समय में विज्ञान एवं गणित जैसे विषयों को केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित रखने के बजाय गतिविधि आधारित और व्यवहारिक तरीके से पढ़ाना आवश्यक है। इससे विद्यार्थियों में वैज्ञानिक सोच, जिज्ञासा और रचनात्मकता का विकास होता है। प्रशिक्षण के पहले दिन पांच तकनीकी सत्र आयोजित किए गए। पहले सत्र में अंकित जोशी ने कार्यशाला के उद्देश्य, स्वरूप और अपेक्षित परिणामों की जानकारी दी। दूसरे सत्र में देवेश कुमार तिवारी ने दैनिक जीवन के उदाहरणों के माध्यम से गणितीय अवधारणाओं को सरल बनाने के उपाय बताए। तीसरे सत्र में अंकित जोशी ने दैनिक जीवन में रसायन विज्ञान के उपयोग और उसे कक्षा शिक्षण से जोड़ने की विधियों पर चर्चा की। चौथे सत्र में गिरीश चंद्र मठपाल ने पारिस्थितिकी तंत्र, पर्यावरण और जीव-जंतुओं के पारस्परिक संबंधों को गतिविधियों के माध्यम से समझाने की तकनीकों से शिक्षकों को अवगत कराया। अंतिम सत्र में निम्मी बिष्ट ने पुनरावलोकन कराते हुए प्रतिभागियों से दिनभर की गतिविधियों और अनुभव साझा कराए। शिक्षकों ने प्रशिक्षण के दौरान सीखी गई नवाचारी शिक्षण विधियों को विद्यालयों में लागू करने की प्रतिबद्धता भी जताई। आयोजकों ने बताया कि तीन दिवसीय कार्यशाला के आगामी सत्रों में विज्ञान एवं गणित शिक्षण को और अधिक प्रभावी, विद्यार्थी-केंद्रित तथा प्रयोगात्मक बनाने से जुड़े विभिन्न विषयों पर प्रशिक्षण दिया जाएगा।

केदारनाथ राजमार्ग पर मलबा आने पर जिलाधिकारी ने किया निरीक्षण

हमारे संवाददाता

रुद्रप्रयाग। जनपद में विगत रात्रि से रुक-रुक कर हो रही वर्षा के कारण आज सुबह तिलवाड़ा क्षेत्र में नगर पंचायत शौचालय के समीप स्थित बरसाती नाले से केदारनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग-107 पर भारी मात्रा में मलबा एवं बोल्डर आने की सूचना प्राप्त होते ही जिला प्रशासन एवं राष्ट्रीय राजमार्ग विभाग द्वारा त्वरित कार्रवाई करते हुए जेसीबी मशीनों की सहायता से युद्धस्तर पर मलबा हटाने का कार्य प्रारंभ किया गया। समयबद्ध कार्रवाई के परिणामस्वरूप मार्ग को शीघ्र ही यातायात के लिए सुचारु कर दिया गया तथा वाहनों की आवाजाही बिना किसी बड़े व्यवधान के संचालित होती रही। स्थिति का जायजा लेने जिलाधिकारी विशाल मिश्रा स्वयं मौके पर पहुंचे और प्रभावित स्थल का स्थलीय निरीक्षण कर मार्ग बहाली कार्यों का जायजा लिया। उन्होंने संबंधित अधिकारियों एवं राष्ट्रीय राजमार्ग विभाग के अभियंताओं को निर्देश दिए कि इस संवेदनशील स्थल पर आवश्यक मशीनरी एवं मानव संसाधन की निरंतर तैनाती सुनिश्चित की जाए, ताकि पुन: मलबा आने की स्थिति में तत्काल कार्रवाई करते हुए यातायात बाधित न होने दिया जाए। निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने बरसाती नाले के ऊपरी क्षेत्र का भी तकनीकी आकलन कराने के निर्देश दिए।

मुख्यमंत्री की मॉनिटरिंग में राहत एवं पुनर्निर्माण कार्य तेज, मालदेवता में आवागमन सुरक्षित

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की मॉनिटरिंग से राहत एवं पुनर्निणाम कार्य में तेजी आयी और मालदेवता मे आवागामन सुरक्षित हुआ। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के सतत मार्गदर्शन एवं जिलाधिकारी डॉ. आशीष चौहान के निर्देशन में मालदेवता, सौड़ा सरौली तथा आसपास के आपदा प्रभावित क्षेत्रों में राहत, पुनर्निर्माण एवं सुरक्षा कार्य युद्धस्तर पर संचालित किए जा रहे हैं। जिला प्रशासन द्वारा क्षतिग्रस्त सड़कों के पुनर्निर्माण, सुरक्षा दीवारों के निर्माण तथा नदी तटों के संरक्षण संबंधी कार्यों में तेजी लाते हुए प्रभावित क्षेत्रों में आवागमन को सुरक्षित एवं सुचारु बनाया जा रहा है। गत मंगलवार को हुई भारी वर्षा के कारण रायपुर विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत अनेक सड़क मार्ग एवं सुरक्षा संरचनाएं क्षतिग्रस्त हो गई थीं। स्थिति का स्वयं स्थलीय निरीक्षण करने के उपरांत जिलाधिकारी डॉ. आशीष चौहान ने संबंधित विभागों को तत्काल प्रभाव से पुनर्स्थापन एवं सुरक्षा कार्यों में तेजी लाने के निर्देश दिए थे। प्रशासन की त्वरित कार्रवाई के परिणामस्वरूप अधिकांश आवश्यक कार्य निर्धारित समय में पूर्ण कर लिए गए हैं। जिला प्रशासन द्वारा संवेदनशील स्थलों पर निर्मित सुरक्षा उपायों की निरंतर निगरानी की जा रही है। सुरक्षा दीवारों पर लगाए गए जाल तथा अन्य सुरक्षात्मक व्यवस्थाओं का नियमित निरीक्षण किया जा रहा है, ताकि लगातार हो रही वर्षा के दौरान किसी भी प्रकार की अप्रिय घटना की संभावना को न्यूनतम किया जा सके तथा स्थानीय नागरिकों की आवाजाही निर्बाध बनी रहे।

उत्तराखंड में होगी आर-पार की 'जंग'..

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

रही है, तो दूसरी ओर कांग्रेस सत्ता में वापसी का अवसर तलाश रही है। आने वाले महीनों में रैलियां, घोषणाएं, आरोप-प्रत्यारोप और जनसंपर्क अभियान तेज होंगे, लेकिन अंतिम फैसला हमेशा की तरह उत्तराखंड की जनता के हाथ में होगा। चुनावी शोर के बीच मतदाता यह देखेगा कि कौन उसके मुद्दों को समझता है और कौन केवल चुनावी वादों तक सीमित रहता है।

अलर्ट की 'भाषा' से परे पहाड़ में 'खौफ'..

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

लोगों को सुरक्षित स्थानों पर बसाने की गंभीर योजना है? पहाड़ केवल पर्यटन स्थल नहीं है। वहां लाखों लोग रहते हैं। उनके सपने हैं, उनका संघर्ष है, उनका जीवन है। हर बरसात में उन्हें यह महसूस नहीं होना चाहिए कि उनका सबसे बड़ा दुश्मन बादल नहीं, बल्कि व्यवस्था की तैयारी की कमी है। बारिश पर किसी का बस नहीं चलता। लेकिन बारिश को आपदा बनने से रोकने की तैयारी इंसान के हाथ में है। जब तक सड़कें मौसम के हिसाब से नहीं बनेंगी, जब तक पहाड़ की प्रकृति को समझकर विकास नहीं होगा, जब तक चेतावनी के साथ सुरक्षित विकल्प भी नहीं होंगे, तब तक उत्तराखंड में मानसून का मतलब रहेगा, सिर पर मंडराती मौत। और शायद पहाड़ का सबसे बड़ा दर्द यही है कि यहां लोग बारिश की बूंदें नहीं गिनते, बल्कि हर बरसात में यह गिनते हैं कि इस बार मौत किस गांव का पता पूछते हुए आई।

सादगी ईमानदार छवि के नेता थे हीरा सिंह बिष्टः गोदियाल

हमारे संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता पूर्व कैबिनेट मंत्री हीरा सिंह बिष्ट की तेरहवीं पर स्वर्गपुरी मंदिर रेसकोर्स में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। जिसमें कांग्रेस नेताओं और कार्यकर्ताओं ने सम्मिलित होकर उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित किए तथा भावभीनी श्रद्धांजलि दी।

प्रदेश कार्यालय प्रभारी इंटक विक्टर थॉमस ने बताया कि नेता प्रतिपक्ष लोकसभा राहुल गांधी ने भी दिवंगत हीरा सिंह बिष्ट के परिवार के प्रति गहरी संवेदना व्यक्त की और उनके निधन पर गहरा दुख व्यक्त किया और उनके निधन से आम जन की क्षति हुई हैं। उनका जीवन गरीबों, किसानों, मजदूरों के अधिकारो के संघर्षो का रहा वो दलितों मजदूरों के नेता थे।

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता, पूर्व कैबिनेट मंत्री एवं इंटक के प्रदेश अध्यक्ष रहे स्व. हीरा सिंह बिष्ट का संपूर्ण जीवन गरीबों, मजदूरों, कर्मचारियों और वंचित वर्ग के अधिकारों की रक्षा के लिए समर्पित रहा। कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल व टिहरी विधायक किशोर उपाध्याय, देहरादून के मेयर सौरभ थपलियाल, पूर्व मंत्री दिनेश अग्रवाल, सुरेंद्र सिंह नेगी, पूर्व सांसद प्रदीप टम्टा, जोत सिंह गुनसोला, विवेकानंद खंडूरी, प्रदीप जोशी, सूर्यकान्त धस्माना, पूर्व मेयर सुनील उनियाल गामा, प्रदीप जोशी, पृथवी नेगी, महेश जोशी, त्रिलोक सजवाण, पंकज क्षेत्री, जगमोहन नेगी, प्रदीप कुकरेती, विजयेश नवानी, संजय काला, राजेंद्र शाह, नीरज त्यागी, अश्वनी बहुगुणा, सुमेर चंद रवि मोहित उनियाल, सागर मनवाल, महानगर कांग्रेस अध्यक्ष जसविन्द्र सिंह गोगी, इंटक के अनिल कुमार, विक्टर थॉमस, राजवीर सिंह सहित शहर के सामाजिक राजनैतिक संगठनों ट्रेड यूनियन से जुड़े नेताओं ने हीरा सिंह बिष्ट के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित की। वक्ताओं ने कहा कि स्व. हीरा सिंह बिष्ट ईमानदार छवि के सादगी पसंद के नेता थे।

प्रदेश कांग्रेस के अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने कहा कि उनका जीवन संघर्षशील प्रवृत्ति का था वह श्रमिक आंदोलन के नेता थे और उनका निधन कांग्रेस परिवार के लिए अपूरणीय क्षति है। ईश्वर से प्रार्थना है कि दिवंगत पुण्यात्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान प्रदान करें तथा शोकाकुल परिवार, परिजनों और समर्थकों को इस असीम दु:ख को सहन करने की शक्ति दें।

प्रशिक्षित बेरोजगारों का क्रमिक अनशन 49वें दिन भी जारी

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड के शारीरिक (व्यायाम) प्रशिक्षित बेरोजगारों का शिक्षा निदेशालय में क्रामिक अनशन 49वें दिन भी जारी रहा।

आज यहां उत्तराखंड के शारीरिक (व्यायाम) प्रशिक्षित बेरोजगार शिक्षा निदेशालय में 4 जून से शिक्षा निदेशालय ननूरखेड़ा में अनिश्चितकालीन धरना लेकिन सरकार के कान में जूं नहीं रेंग रही है आज अनिश्चितकालीन धरने का 64वां दिन कार्मिक अनशन का 49वा दिन क्रमिक अनशन में प्रदेश अध्यक्ष जगदीश चन्द्र पाण्डेय,महेश नेगी, संजय कोरंगा बैठे है अगर सरकार इस पर जल्द से जल्द निर्णय नहीं लेते हैं तो शारीरिक शिक्षा शिक्षक उत्तराखंड जल्द ही कुछ बड़ा करेंगे। शारीरिक शिक्षा शिक्षको की मांग है कि नई शिक्षा नीति के तहत शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की नियुक्ति प्राथमिक विद्यालय से लेकर इंटरमीडिएट विद्यालय तक अनिवार्य रूप से की जाए। उच्च प्राथमिक विद्यालय में शारीरिक शिक्षक (व्यायाम)शिक्षक) फाईल सख्या 77006 को वित्त विभाग से मन्जूरी दिलाकर कैबिनेट में पास किया जाये। शारीरिक शिक्षा शिक्षकों को आयु सीमा में छूट दी जाए। आज धरने में जगदीश पाण्डेय, महेश नेगी, संजय कोरंगा, भुवनेश बिष्ट आदि लोग बैठे है।

तीन चरणों में होगा खेल महाकुंभ, डीएम ने की तैयारियों की समीक्षा

हमारे संवाददाता

पौड़ी। जिलाधिकारी स्वाति एस. भदौरिया ने कलेक्ट्रेट सभागार में आयोजित बैठक में सितंबर माह में प्रस्तावित खेल महाकुंभ की तैयारियों की विस्तृत समीक्षा करते हुए संबंधित विभागों को सभी व्यवस्थाएं समयबद्ध ढंग से पूर्ण करने के निर्देश दिए। उन्होंने आयोजन को सुव्यवस्थित, पारदर्शी और सहभागितापूर्ण बनाने के लिए सभी विभागों को आपसी समन्वय के साथ कार्य करने के निर्देश दिए।

जिला युवा कल्याण अधिकारी पंकज तिवारी ने बताया कि खेल महाकुंभ के अंतर्गत अंडर-14 एवं अंडर-19 आयु वर्ग के बालक एवं बालिका खिलाड़ियों की प्रतियोगिताएं तीन चरणों में आयोजित की जाएंगी। उन्होंने बताया कि 1 से 10 सितंबर तक न्याय पंचायत स्तर पर स्थानीय जनप्रतिनिधि खेलकूद प्रतियोगिताएं, 11 से 20 सितंबर तक विधानसभा स्तर पर विधायक चैपियनशिप ट्रॉफी तथा 21 से 30 सितंबर तक संसदीय स्तर पर सांसद चौंपियनशिप ट्रॉफी का आयोजन किया जाएगा। इन प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले चयनित खिलाड़ी राज्य स्तरीय मुख्यमंत्री चौंपियनशिप ट्रॉफी में जनपद का प्रतिनिधित्व करेंगे।

जिलाधिकारी ने अधिकारियों को प्रतियोगिताओं का विस्तृत कार्यक्रम शीघ्र तैयार करने, सभी जनप्रतिनिधियों की सहभागिता सुनिश्चित करने तथा विद्यालयों के माध्यम से व्यापक प्रचार-प्रसार करने के निर्देश दिए। उन्होंने मुख्य शिक्षा अधिकारी को शिक्षकों एवं अन्य कार्मिकों की तैनाती समय से सुनिश्चित करने को कहा, ताकि आयोजन के दौरान किसी प्रकार की अव्यवस्था न हो। इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी अशोक जोशी, मुख्य शिक्षाधिकारी अत्रेश सयाना, जिला खेल अधिकारी प्रदीप कुमार, थानाध्यक्ष जयपाल नेगी, जिला खेल समन्वयक योगंबर नेगी, डॉ अमित मेहरा सहित विभिन्न अधिकारी उपस्थित रहे।

बारिश के बीच डेंगू का बढ़ता खतरा, हाई अलर्ट पर प्रशासन

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में लगातार हो रही मानसूनी बारिश जहां गर्मी से राहत लेकर आई है, वहीं इसके साथ एक नया खतरा भी तेजी से सिर उठाने लगा है डेंगू। बारिश के कारण जगह-जगह जलभराव, नालियों में ठहरा पानी, निर्माण स्थलों पर जमा वर्षा जल और घरों के आसपास रखे खुले बर्तनों में पानी भरने से एडीज मच्छरों के पनपने की आशंका बढ़ गई है। इसी खतरे को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग और जिला प्रशासन हाई अलर्ट पर हैं। अस्पतालों में विशेष निगरानी बढ़ा दी गई हैए जबकि नगर निकायों और स्वास्थ्य टीमों को रोकथाम के लिए व्यापक अभियान चलाने के निर्देश दिए गए हैं। प्रदेश के कई जिलों में स्वास्थ्य विभाग ने डेंगू की रोकथाम को लेकर सर्विलांस तेज कर दिया है। सरकारी अस्पतालों में बुखार से पीड़ित मरीजों की जांच बढ़ाई जा रही है, जबकि निजी अस्पतालों से भी संदिग्ध मामलों की नियमित जानकारी मांगी जा रही है। स्वास्थ्य

विशेषज्ञों का कहना है कि मानसून के दौरान थोड़ी सी लापरवाही भी संक्रमण को तेजी से फैलने का मौका दे सकती है।

डेंगू से लड़ाई केवल अस्पतालों में नहीं जीती जा सकती। इसकी असली लड़ाई घरों, गलियों और मोहल्लों में लड़ी जाती है। प्रशासन ने नगर निगमए नगर पालिकाओं और ग्राम पंचायतों को जलभराव वाले स्थानों की पहचान कर तत्काल सफाई, फागिंग और एंटी लार्वा दवा के छिड़काव के निर्देश दिए हैं। स्वास्थ्य विभाग की टीमें घर-घर जाकर लोगों को जागरूक करने में जुटी हैं। एडीज मच्छर साफ और ठहरे हुए पानी में पनपता है। इसलिए घरों की छतों, कूलर, गमलों, टायरों, पानी की टंकियों और अन्य पात्रों में जमा पानी नियमित रूप से खाली करना सबसे प्रभावी उपाय है।

सरकारी अस्पतालों में डेंगू जांच की व्यवस्था मजबूत की जा रही है। चिकित्सकों को निर्देश दिए गए हैं कि तेज बुखार, शरीर में दर्द, सिरदर्द, आंखों के पीछे दर्द या प्लेटलेट्स कम होने जैसे लक्षणों वाले मरीजों की समय पर जांच सुनिश्चित की जाए। स्वास्थ्य विभाग का जोर इस बात पर है कि संदिग्ध मरीजों की पहचान शुरुआती चरण में हो, ताकि गंभीर स्थिति बनने से पहले इलाज शुरू किया जा सके।

उत्तराखंड में मानसून के दौरान अक्सर लोग भूस्खलन और बाढ़ जैसी प्राकृतिक आपदाओं पर अधिक ध्यान देते हैं, लेकिन सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ चेतावनी दे रहे हैं कि डेंगू जैसी बीमारियां भी उतनी ही गंभीर चुनौती बन सकती हैं। यदि समय रहते रोकथाम नहीं की गई, तो मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ सकती है और स्वास्थ्य सेवाओं पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है। स्वास्थ्य अधिकारियों का कहना है कि डेंगू की रोकथाम केवल सरकारी जिम्मेदारी नहीं है। यदि लोग सप्ताह में एक दिन अपने घर और आसपास जमा पानी की जांच करें, पानी की टंकियों को ढककर रखें, पूरी बाजू के कपड़े पहनें और मच्छररोधी उपाय अपनाएं तो संक्रमण का खतरा काफी हद तक कम किया जा सकता है।

हर वर्ष मानसून के साथ डेंगू का खतरा सामने आता है। सवाल यह है कि क्या हमारी तैयारी भी हर साल उतनी ही मजबूत होती है क्या नालों की सफाई समय पर होती है क्या जलभराव वाले स्थानों की स्थायी पहचान कर समाधान निकाला जाता है क्या शहरी विकास योजनाओं में जल निकासी को पर्याप्त महत्व दिया जाता है। यदि इन सवालों के जवाब संतोषजनक नहीं हैं, तो केवल फागिंग और जागरूकता अभियान से समस्या का स्थायी समाधान संभव नहीं होगा।

मानसून प्रकृति का उत्सव है, लेकिन लापरवाही इसे बीमारी का मौसम भी बना सकती है। डेंगू के खिलाफ प्रशासन की सक्रियता जरूरी है पर उससे भी अधिक जरूरी है नागरिकों की भागीदारी। यदि सरकार की तैयारी और जनता की जागरूकता साथ चले तभी इस मानसून में डेंगू के खतरे को प्रभावी ढंग से नियंत्रित किया जा सकता है। वरना बारिश की बूंदों के साथ मच्छरों का खतरा भी हर घर की दस्तक बन सकता है।

भारी बारिश से बदरीनाथ और यमुनोत्री हाईवे हुआ बाधित

हमारे संवाददाता

चमोली। प्रदेश में लगातार हो रही बारिश के चलते बदरीनाथ और यमुनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर यातायात प्रभावित हो गया है। चमोली जिले में हेलंग के पास बदरीनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग पर मलबा आने से मार्ग अवरुद्ध हो गया है। वहीं उत्तरकाशी जिले में यमुनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग सिलाई बैंड, दुर्बिल और जंगल चट्टी के पास लगातार पत्थर और मलबा गिरने से बाधित है। प्रशासन के

अनुसार दोनों राष्ट्रीय राजमार्गों को जल्द सुचारु करने के लिए मशीनों की मदद से मलबा हटाने का कार्य युद्धस्तर पर जारी है। अधिकारियों ने यात्रियों से मौसम की स्थिति और मार्ग की अद्यतन जानकारी लेने के बाद ही यात्रा करने तथा प्रशासन की ओर से जारी दिशा-निर्देशों का पालन करने की अपील की है।

विदित हो बीते दो दिनो से राज्य के अधिकांश जिलों में भारी बारिश का क्रम लगातार जारी है। जिसके चलते राज्य में जहां राज्य के नदी नाले व खाले उफान पर है वहीं सड़कों पर भारी मलबा आने से यातायात बाधित हुआ है। जिस कारण चारधाम यात्रियों सहित अन्य स्थानीय लोग प्रभावित हुए है।

मुख्यमंत्री से महानिदेशक एनसीसी ने की शिष्टाचार भेंट

संवाददाता

नई दिल्ली। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी स महानिदेशक एनसीसी वीरेन्द्र वत्स ने शिष्टाचार भेंट कर एनसीसी के विस्तार एवं आधुनिक आधारभूत संरचना के विकास पर महत्वपूर्ण चर्चा हुई।

आज यहां राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) के महानिदेशक लेफ्टिनेंट जनरल वीरेन्द्र वत्स, वाईएसएम, एसएम, वीएसएम ने नई दिल्ली स्थित उत्तराखण्ड निवास में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर उत्तराखण्ड में राष्ट्रीय कैडेट कोर के विस्तार, सीमांत एवं दुर्गम क्षेत्रों तक एनसीसी की प्रभावी पहुंच सुनिश्चित करने तथा संगठन की आधुनिक एवं सुदृढ़ आधारभूत संरचना के विकास से जुड़े विभिन्न विषयों पर चर्चा हुई। बैठक के दौरान महानिदेशक एनसीसी ने राज्य के अधिकाधिक युवाओं को एनसीसी से जोड़ने के उद्देश्य से सीमावर्ती एवं दूरस्थ क्षेत्रों में नई एनसीसी इकाइयों के गठन एवं विस्तार की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने राज्य में आधुनिक प्रशिक्षण

अवसंरचना के विकास, प्रशिक्षण सुविधाओं के सुदृढ़ीकरण तथा प्रस्तावित एनसीसी अकादमी की स्थापना सहित विभिन्न भावी योजनाओं की रूपरेखा से मुख्यमंत्री को अवगत कराया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड सरकार युवाओं के सर्वांगीण विकास, राष्ट्रभक्ति, अनुशासन, नेतृत्व क्षमता तथा सेवा-भाव को प्रोत्साहित करने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय कैडेट कोर युवाओं में राष्ट्रीय चरित्र, नेतृत्व क्षमता, आत्मविश्वास एवं सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना विकसित करने वाला देश का एक प्रतिष्ठित संगठन है, जिसकी राष्ट्र निर्माण में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका है।

मुख्यमंत्री ने राज्य में एनसीसी के विस्तार तथा प्रस्तावित आधारभूत संरचना विकास से संबंधित सभी पहलों के लिए राज्य सरकार की ओर से पूर्ण सहयोग का आश्वासन देते हुए कहा कि इन परियोजनाओं के प्रभावी एवं समयबद्ध क्रियान्वयन के लिए हरसंभव सहयोग प्रदान किया जाएगा। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि इन प्रयासों से राज्य के युवाओं को व्यक्तित्व विकास, नेतृत्व प्रशिक्षण एवं राष्ट्र सेवा के अधिक अवसर उपलब्ध होंगे।

बेकाबू टैंकर ने 3 छात्रों को कुचला, एक की मौत, दो गंभीर

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक बेकाबू टैंकर की चपेट में आने से जहां एक छात्र की मौके पर ही मौत हो गयी वही दो गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर घायल छात्रों को अस्पताल पहुचांया जहा उनकी हालत चिंताजनक बनी हुई है। वहीं दुर्घटना के बाद टैंकर चालक फरार हो गया जिसकी तलाश की जा रही है।

सड़क दुर्घटना का यह मामला काशीपुर का है। यहां आज सुबह स्कूल जा रहे तीन छात्रों को तेज रफ्तार और बेकाबू टैंकर ने पीछे से जोरदार टक्कर मार दी। हादसा इतना भीषण था कि 15 वर्षीय शिवम कुमार की मौके पर ही दर्दनाक मौत हो गई, जबकि उसके दो साथी गंभीर रूप से घायल हो गए।

जानकारी के अनुसार दाभोरा टांडा निवासी मनोज सिंह का बेटा शिवम कुमार, जो राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय बरखेड़ी में कक्षा 10 का छात्र था, आज सुबह अपने रिश्ते के भाइयों वासु और अक्षय के साथ पैदल स्कूल जा रहा था। सुबह करीब 10 बजे बरखेड़ी मार्ग पर पीछे से आए तेज रफ्तार टैंकर ने तीनों बच्चों को अपनी चपेट में ले लिया। प्रत्यक्षदर्शियों के

मुताबिक टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि शिवम ने मौके पर ही दम तोड़ दिया। हादसे के बाद सड़क पर उसके जूते और दुर्घटना के निशान दूर तक बिखरे दिखाई दिए। यह मंजर देखकर मौके पर मौजूद लोग भी स्तब्ध रह गए। हादसे के बाद आसपास के ग्रामीण मौके पर दौड़े, लेकिन भीड़ को आता देख टैंकर चालक वाहन छोड़कर फरार हो गया। ग्रामीणों ने बिना देर किए पुलिस को सूचना दी जिसके बाद घायल वासु और अक्षय को काशीपुर के एक निजी अस्पताल पहुंचाया, जहां दोनों का इलाज चल रहा है और उनकी हालत गंभीर बताई जा रही है।

हादसे से नाराज लोगों ने सड़क पर जाम लगाकर भारी वाहनों की आवाजाही पर रोक लगाने और स्कूल समय में सख्त ट्रैफिक व्यवस्था लागू करने की मांग की। सूचना पर आईटीआई कोतवाली पुलिस और प्रशासनिक अधिकारी मौके पर पहुंचे और लोगों को समझाकर जाम खुलवाया। पुलिस ने शिवम के शव को पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया 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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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