शुक्रवार
07 अगस्त 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 195
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

खाई में गिरी कार, पांच की मौत!

हमारे संवाददाता

पौड़ी। सड़क हादसें आज सुबह एक कार के खाई में गिर जाने से जहां पांच लोगों की मौत हो गयी वहीं गम्भीर रूप से एक बच्चा घायल हुआ है। सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ की टीम ने रेस्क्यू कर मृतकों व घायल बच्चे का बाहर निकाला व अस्पताल पहुंचाया। साथ ही शवों को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

सड़क हादसे का यह मामला देवप्रयाग-पौड़ी मार्ग पर कुंडाधार के समीप घटित हुआ है। यहां एक कार अनियंत्रित होकर गहरी खाई में गिर गई। अब तक मिली जानकारी के अनुसार हादसे में पांच लोगों की मौत हो गई है। एक घायल बच्चे को अस्पताल पहुंचाया गया है। मौके पर रेस्क्यू अभियान जारी है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह एक कार हरिद्वार से पौड़ी की ओर जा रही थी, जिसमें लगभग छह-सात लोग सवार बताए जा रहे हैं। देवप्रयाग-पौड़ी मार्ग पर कुंडाधार के समीप वाहन हादसे का शिकार हो गया। दुर्घटना की आवाज सुनते ही आसपास के स्थानीय लोग मदद के लिए दौड़ पड़े। स्थानीय निवासियों ने बिना समय गंवाए घटना की सूचना तुरंत पुलिस और प्रशासन को दी। सूचना मिलते ही पुलिस टीम और एसडीआरएफ की रेस्क्यू टीम दलबल के साथ मौके पर पहुंची। राहत और बचाव कार्य तुरंत शुरू कर दिया गया है। टीम ने खाई से पांच शव बरामद किए हैं। जबकि अन्य लोगों की तलाश की जा रही है।

बस-बाइक की टक्कर में एक कांवड़िये की मौत, दो घायल

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कांवड़ यात्रा के दौरान आज सुबह हरिद्वार के कांगड़ी फ्लाईओवर पर एक जबरदस्त हादसा हो गया। यहां हरिद्वार रोडवेज डिपो की बस व बाइक सवार तीन कांवड़ियों की टक्कर हो जाने से तीनों कांवड़िये गम्भीर रूप से घायल हो गए। सूचना मिलने पर पुलिस ने तीनों घायलों को अस्पताल पहुंचाया। जहां उपचार के दौरान एक कांवड़िये की मौत हो गयी जबकि दो की हालत चिंताजनक बनी हुई है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह थाना श्यामपुर पुलिस को सूचना मिली कि कांगड़ी फ्लाई ओवर पर हरिद्वार डिपो की रोडवेज बस व बाइक सवार तीन कांवड़ियों की टक्कर हो गयी। जिसमें तीनो कांवड़िये गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने मौके पर पहुंच कर तीनों कांवड़ियों को अस्पताल पहुंचाया। जहां उपचार के दौरान एक कांवड़िये की मौत हो गयी जबकि दो की हालत चिंताजनक बनी हुई है। मृतक कांवड़िये का नाम मनीष निवासी हरियाणा बताया जा रहा है। जबकि घायलों के नाम कमल व नरेश निवासी गांधी कालोनी फरीदाबाद हरियाणा बताया जा रहा है। पुलिस ने मृतक कांवड़िये मनीष के शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है। साथ ही परिजनों को भी हादसे की जानकारी दे दी गयी है।

1940 का पहाड़ और 2026 की 'नौकरशाही'

◆उत्तराखंड में एसआईआर के नोटिसों पर खड़ा हुआ एक सवाल
◆कागज देने लाठी टेककर आओ और नोटिस देने हम खुद आएँगे
◆चुनाव में एक-एक वोट के लिए दादाजी के पैर छूने वाली सरकार
◆न गांव में सड़कें थीं, न अस्पताल, न जन्म पंजीकरण की व्यवस्था
◆1940 के दशक के जन्मे बुजुर्ग से जन्म प्रमाण पत्र मांगना उत्पीड़न

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। 85 साल का एक बुजुर्ग...सरकारी नौकरी की। पूरी ईमानदारी से की। रिटायर हुए पच्चीस साल हो गए। सरकार ने नौकरी दी, सेवा पुस्तिका बनाई, वेतन दिया, पेंशन दी। हर महीने बैंक में पेंशन पहुंचती रही। हर चुनाव में वोट डाला। राशन कार्ड बना। आधार बना। बैंक खाता खुला। बिजली का बिल भरा। जीवन भर सरकार के रिकॉर्ड में नागरिक रहे। लेकिन अब अचानक सरकार कह रही है जन्म प्रमाण पत्र लेकर आइए। सवाल यह नहीं है कि दस्तावेज क्यों मांगा जा रहा है। सवाल यह है कि 85 साल के उस नागरिक से, जिसका जन्म उस दौर में हुआ जब गांवों में जन्म का सरकारी पंजीकरण लगभग न के बराबर था, उससे आज आप कौन-सा कागज मांग रहे हैं? क्या उत्तराखंड के पहाड़ों में 1940 के दशक में हर गांव में जन्म प्रमाण पत्र बनते थे? क्या उस समय अस्पतालों में जन्म होना आम बात थी? क्या सरकार के पास इसका जवाब है? अगर नहीं, तो फिर यह नोटिस किस समझ के आधार पर लिखा गया? और कहानी यहीं खत्म नहीं होती। बीएलओ घर तक आया। नोटिस देकर चला गया। लेकिन दस्तावेज लेने नहीं आएगा। अब 85 साल का बुजुर्ग खुद दफ्तर पहुंचे। मतलब सरकार का कागज घर-घर जाएगा, लेकिन नागरिक का कागज घर से नहीं उठेगा। इसे सुविधा कहते हैं या संवेदनहीनता? जिस सरकार ने चुनाव के समय घर-घर संपर्क का नारा दिया, वही सरकार अब कह रही हैकृदादा जी, आप खुद लाइन में आइए।

अब कुछ अलग बात करते हैं क्या कभी किसी मंत्री से कहा गया कि अपनी उम्र साबित कीजिए? कभी किसी अधिकारी से कहा गया कि 85 साल पहले का जन्म प्रमाण पत्र लाइए? नहीं। लेकिन एक बूढ़े नागरिक से कहा जा रहा है कि पहले अपने जन्म का सबूत दो। यह सिर्फ प्रशासनिक प्रक्रिया नहीं है। यह उस सोच का आईना है जिसमें नागरिक पर भरोसा कम और फाइल पर भरोसा ज्यादा है। विडंबना देखिए...जिस व्यक्ति की पूरी सेवा सरकार के रिकार्ड में दर्ज है, जिसकी पेंशन सरकारी खजाने से निकल रही है, उसी सरकार को अब उसके जन्म पर संदेह हो गया है। तो क्या इतने वर्षों तक सरकार किसी ऐसे व्यक्ति को पेंशन देती रही जिसकी पहचान उसे पता ही नहीं थी? अगर पहचान थी, तो फिर नया प्रमाण क्यों? अगर पहचान नहीं थी, तो इतने वर्षों तक सरकारी रिकार्ड किस आधार पर चलता रहा?

उत्तराखंड के गांवों में हजारों ऐसे बुजुर्ग हैं जिनके पास जन्म प्रमाण पत्र नहीं है। उनके पास स्कूल छोड़ने का प्रमाण पत्र हो सकता है। भूमि के रिकार्ड हो सकते हैं। मतदाता सूची में नाम हो सकता है। सेवा पुस्तिका हो सकती है। पेंशन का रिकार्ड हो

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

दून वैली मेल

संपादकीय

देशभक्त जेन जी

जब राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंघचालक मोहन भागवत ने कहा कि जेनरेशन-जी ईमानदार है, देशभक्त है और समाज के लिए कुछ करना चाहती है,तो यह केवल युवाओं की प्रशंसा नहीं थी। यह उस पीढ़ी के बारे में एक वैचारिक घोषणा भी थी, जिसे लेकर वर्षों से दो परस्पर विरोधी धारणाएँ बनाई जाती रही हैं। एक धारा उसे मोबाइल में खोई हुई, आत्मकेंद्रित और क्षणभंगुर मानती है, जबकि दूसरी धारा उसे नए भारत की सबसे बड़ी शक्ति बताती है। लेकिन प्रश्न यह नहीं है कि जेन जी देशभक्त है या नहीं। असली प्रश्न यह है कि देशभक्ति की परिभाषा किसके हाथ में है? हर युग अपनी युवा पीढ़ी को अपने ढंग से परिभाषित करता है। स्वतंत्रता आंदोलन के समय देशभक्ति अंग्रेजी सत्ता के विरुद्ध संघर्ष थी। आपातकाल के दौर में लोकतंत्र की रक्षा देशभक्ति थी। उदारीकरण के बाद आर्थिक प्रगति को राष्ट्रनिर्माण का पर्याय माना गया। आज डिजिटल युग में देशभक्ति का चेहरा बदल चुका है। वह कभी सीमा पर सैनिक के साहस में दिखाई देती है, तो कभी प्रयोगशाला में वैज्ञानिक के शोध में, कभी खेत में किसान के श्रम में, तो कभी स्टार्टअप शुरू करने वाले युवा के जोखिम में। यही कारण है कि जेन जी की देशभक्ति को केवल नारों, प्रतीकों या सोशल मीडिया अभियानों से नहीं समझा जा सकता। यह पहली पीढ़ी है जिसने दुनिया को अपनी हथेली पर देखा है। इसके सामने केवल भारत नहीं, पूरा विश्व खुला है। यह वैश्विक अवसरों के बीच पलती है, लेकिन स्थानीय पहचान भी खोजती है। यह कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर काम करती है, लेकिन अपने गाँव के जलस्रोत और पहाड़ की संस्कृति को बचाने की बात भी करती है। यह विरोधाभास नहीं, बल्कि आधुनिक भारत की वास्तविकता है। दरअसल, जेन जी राष्ट्र को विरासत की तरह नहीं, बल्कि परियोजना की तरह देखती है। उसके लिए भारत केवल इतिहास नहीं, बल्कि भविष्य भी है। यही सोच उसे पहले की पीढ़ियों से अलग बनाती है। फिर भी एक खतरा है। डिजिटल युग ने सूचना का लोकतंत्रीकरण तो किया, लेकिन सत्य का नहीं। आज सबसे तेजी से फैलने वाली चीज विचार नहीं, प्रतिक्रिया है। सबसे अधिक बिकने वाली वस्तु तथ्य नहीं, भावनाएँ हैं। एल्गोरिद्म नागरिक नहीं बनाते, उपभोक्ता बनाते हैं। ऐसे समय में युवा के सामने सबसे बड़ी चुनौती देशभक्त होना नहीं, बल्कि विवेकशील देशभक्त बने रहना है। यही वह स्थान है जहाँ शिक्षा की भूमिका राजनीति से बड़ी हो जाती है। यदि विश्वविद्यालय प्रश्न पूछना बंद कर दें, यदि संवाद की जगह शोर ले ले, यदि असहमति को राष्ट्रविरोध और सहमति को राष्ट्रभक्ति का प्रमाणपत्र बना दिया जाए, तो किसी भी पीढ़ी की बौद्धिक स्वतंत्रता संकट में पड़ जाएगी। मोहन भागवत का कथन युवाओं में विश्वास प्रकट करता है। यह स्वागतयोग्य है। लेकिन विश्वास तभी सार्थक होता है जब उसके साथ अवसर भी दिए जाएँ। यदि एक युवा परीक्षा की तैयारी करे और पेपर लीक हो जाए, यदि प्रतिभा बेरोजगारी में बदल जाए, यदि ईमानदारी व्यवस्था के सामने हार जाए, तो केवल प्रशंसा उसके भविष्य का निर्माण नहीं कर सकती। राष्ट्र केवल सीमाओं से नहीं बनता, वह संस्थाओं से बनता है और संस्थाएँ केवल कानून से नहीं, बल्कि नागरिकों के चरित्र से चलती हैं। इसलिए यदि जेन जी को सचमुच राष्ट्रनिर्माता बनाना है, तो उसे केवल राष्ट्रप्रेम नहीं, संस्थाओं पर विश्वास, संविधान के प्रति प्रतिबद्धता, वैज्ञानिक दृष्टिकोण, सामाजिक संवेदनशीलता और नैतिक साहस भी देना होगा। आज राजनीति युवाओं को मतदाता के रूप में देखती है, बाजार उन्हें ग्राहक के रूप में और सोशल मीडिया उन्हें डेटा के रूप में। लेकिन राष्ट्र उन्हें नागरिक के रूप में देखता है। नागरिक और उपभोक्ता के बीच का यही अंतर किसी भी सभ्यता की दिशा तय करता है। इसलिए जेन जी की सबसे बड़ी परीक्षा यह नहीं होगी कि वह किस दल के साथ खड़ी है। उसकी सबसे बड़ी परीक्षा यह होगी कि वह सत्य के साथ कितनी देर तक खड़ी रह सकती है। वह लोकप्रियता और नैतिकता में किसे चुनती है। वह भीड़ का हिस्सा बनती है या समाज का विवेक। भारत का भविष्य संसद से उतना तय नहीं होगा, जितना उन युवाओं के मन से होगा जो आज मोबाइल स्क्रीन पर दुनिया देख रहे हैं। यदि वह ईमानदारी, परिश्रम और विवेक को अपना धर्म बना लें, तो उनकी देशभक्ति किसी प्रमाणपत्र की मोहताज नहीं होगी। राष्ट्र की सबसे बड़ी सुरक्षा सीमा पर तैनात सैनिक से शुरू होती है, लेकिन उसका स्थायी भविष्य उस युवा के चरित्र पर टिकता है, जो कल इस देश की राजनीति, न्यायपालिका, विश्वविद्यालय, मीडिया और समाज का नेतृत्व करेगा। इसलिए प्रश्न यह नहीं कि जेन जी देशभक्त है या नहीं। प्रश्न यह है कि क्या हमारा समाज ऐसी परिस्थितियाँ बना रहा है, जहाँ उसकी देशभक्ति केवल भावना न रहे, बल्कि राष्ट्रनिर्माण की जीवित शक्ति बन सके।

दो मंदिरों के ताले तोड दान पात्र से नगदी चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने दो मंदिरों के ताले तोड वहां से नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार हनुमान मंदिर कुल्हान सहस्त्रधारा रोड के पंडित सुमन देवी उनियाल ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज प्रात: जब वह मंदिर में पहुंची तो उसने देखा कि मंदिर के ताले टूटे हुए थे तथा दान पात्र से नगदी गायब थी। वहीं फरासी मौहल्ला डांडा खुदाने वाला ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराया कि चोरों ने प्राचीन काली मंदिर का ताला तोड दान पात्र से नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

बीजेपी का 'नो सिफारिश' वाला दाव

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। कोई सिफारिश नहीं चलेगी।राजनीति में कई बार सबसे छोटी लाइन सबसे लंबी कहानी लिख देती है। उत्तराखंड भाजपा से आगामी विधानसभा चुनाव के टिकट बंटवारे को लेकर ऐसा ही संदेश सामने आया है। कहा गया है कि टिकट के लिए सिफारिश नहीं चलेगी। संगठन और सर्वे की कसौटी पर ही दावेदारों का भविष्य तय होगा। सुनने में यह एक सामान्य संगठनात्मक निर्देश लगता है। लेकिन राजनीति में कोई भी संदेश सामान्य नहीं होता। हर संदेश किसी न किसी समस्या की स्वीकारोक्ति भी होता है। अगर यह कहना पड़ रहा है कि सिफारिश नहीं चलेगी, तो इसका मतलब यह भी है कि सिफारिश की संस्कृति मौजूद है। वरना ऐसी घोषणा की जरूरत ही क्यों पड़ती?

उत्तराखंड में चुनाव अभी दूर हैं, लेकिन टिकट की राजनीति शुरू हो चुकी है। पार्टी कार्यालयों में चहल-पहल बढ़ रही है। दिल्ली और देहरादून के बीच नेताओं की आवाजाही तेज है। कार्यकर्ता अपने-अपने क्षेत्र में सक्रिय हैं। सोशल मीडिया पर उपलब्धियों की पोस्टें बढ़ गई हैं। हर संभावित उम्मीदवार जनता के बीच अपनी तस्वीर मजबूत करने में जुटा है। लेकिन जनता से पहले एक और परीक्षा होती है पार्टी की और उसी परीक्षा का पहला प्रश्न हैकृटिकट किसे मिलेगा? भाजपा का कहना है कि टिकट का आधार प्रदर्शन, संगठन के प्रति समर्पण, जनस्वीकृति और जीतने की क्षमता होगी। यह सिद्धांत किसी भी लोकतांत्रिक दल के लिए आदर्श माना जा सकता है।

◆भाजपा की निष्पक्षता का संदेश या अंदरुनी गुटबाजी की स्वीकारोक्ति
◆चुनाव से पहले टिकट की होड़, सर्वे और संगठन की कसौटी का पैंतरा
◆अपनों को साधने और सिफारिशी संस्कृति को छिपाने का है यह नाटक

लेकिन राजनीति केवल सिद्धांतों से नहीं चलती,वह स्थानीय समीकरणों, जातीय संतुलन, क्षेत्रीय प्रभाव, संगठनात्मक निष्ठा और चुनावी गणित से भी संचालित होती है। यही वजह है कि हर चुनाव से पहले टिकट सबसे बड़ा संघर्ष बन जाता है।

उत्तराखंड की राजनीति का इतिहास बताता है कि टिकट वितरण के बाद सबसे अधिक नाराजगी भी यहीं से शुरू होती है। कई नेता निर्दलीय चुनाव लड़ते हैं, कई दल बदल लेते हैं और कई वर्षों की निष्ठा का हिसाब टिकट से जोड़कर देखने लगते हैं। ऐसे में नो सिफारिश का संदेश केवल अनुशासन का नहीं, बल्कि संभावित असंतोष को पहले से नियंत्रित करने की कोशिश भी माना जा सकता है। लेकिन एक और सवाल है। क्या केवल सिफारिश रोक देने से टिकट वितरण पूरी तरह निष्पक्ष हो जाएगा? राजनीति में सिफारिश हमेशा किसी चिट्ठी या फोन काल का नाम नहीं होती। कई बार प्रभाव, संगठन में पकड़, जनाधार, नेतृत्व का विश्वास और स्थानीय समीकरण भी निर्णय को प्रभावित करते हैं। इसलिए पारदर्शिता की असली कसौटी केवल घोषणा नहीं, बल्कि अंतिम सूची होती है।

अगर वास्तव में सर्वे, संगठन की रिपोर्ट और जनता की राय को प्राथमिकता मिलेगी, तो यह उन कार्यकर्ताओं के लिए सकारात्मक संकेत होगा, जिन्होंने वर्षों तक बिना किसी पद के पार्टी के लिए काम किया है। लेकिन यदि अंतिम सूची में वही पुराने चेहरे, वही प्रभावशाली समूह और वही स्थापित समीकरण दिखाई दिए, तो नो सिफारिश का संदेश भी एक राजनीतिक नारा बनकर रह जाएगा। इस पूरी कहानी में विपक्ष भी चुप नहीं बैठेगा। कांग्रेस और अन्य दल टिकट वितरण में असंतोष को अपने पक्ष में बदलने की कोशिश करेंगे। हर चुनाव में कुछ चेहरे ऐसे होते हैं, जो टिकट न मिलने के बाद नई राजनीतिक राह चुन लेते हैं। इसलिए भाजपा के लिए चुनौती केवल टिकट देना नहीं, बल्कि टिकट के बाद संगठन को एकजुट रखना भी होगी।

उत्तराखंड का मतदाता भी पहले जैसा नहीं रहा। वह केवल पार्टी का चेहरा नहीं देखता, उम्मीदवार की साख भी देखता है। क्षेत्र में उसकी उपलब्धियाँ, जनता से संवाद और स्थानीय मुद्दों पर उसकी सक्रियता भी चुनावी परिणाम को प्रभावित करती है। इसलिए इस बार का संदेश केवल भाजपा के नेताओं के लिए नहीं है। यह उन हजारों कार्यकर्ताओं के लिए भी है, जो वर्षों से

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

कांग्रेस का नया सियासी 'वार-रूम'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में विधानसभा चुनाव अभी कुछ दूरी पर हैं, लेकिन राजनीतिक दलों ने अपनी-अपनी बिसात बिछानी शुरू कर दी है। भारतीय जनता पार्टी जहां बूथ स्तर तक संगठन को मजबूत करने और लगातार चुनावी अभियान की रणनीति पर काम कर रही है, वहीं कांग्रेस भी अब केवल बयानबाजी की राजनीति तक सीमित नहीं रहना चाहती। पार्टी ने चुनावी संघर्ष के लिए अपनी फौज तैयार करने का दावा किया है। यह फौज बंदूक लेकर मैदान में नहीं उतरेगी, बल्कि कानून, संगठन, बूथ प्रबंधन और चुनावी प्रक्रिया के मोर्चे पर सक्रिय दिखाई देगी। राजनीतिक गलियारों में इसे कांग्रेस की चुनावी तैयारी का दूसरा चरण माना जा रहा है। पहला चरण था कार्यकर्ताओं को सक्रिय करना, दूसरा चरण है चुनावी प्रक्रिया पर निगरानी रखने के लिए प्रशिक्षित टीम तैयार करना।

कांग्रेस नेतृत्व का मानना है कि चुनाव केवल रैलियों और नारों से नहीं जीते जाते। मतदान केंद्रों से लेकर मतदाता सूची, नाम जोड़ने और हटाने की प्रक्रिया, शिकायतों, आचार संहिता और निर्वाचन संबंधी नियमों तक हर स्तर पर प्रशिक्षित लोगों की जरूरत होती है। यही कारण है कि पार्टी अब अधिवक्ताओं, चुनावी जानकारों और संगठन के अनुभवी कार्यकर्ताओं को एक मंच पर लाने की कोशिश कर रही है। पार्टी का संदेश स्पष्ट है यदि कहीं चुनावी प्रक्रिया में गड़बड़ी की आशंका होगी, तो उसका

◆सिर्फ भाषणबाजी ही नहीं, अब बूथों पर सीधी होगी आमने-सामने की जंग
◆बीजेपी के मजबूत सांगठनिक ढांचे को चुनौती देने उतरेगी कांग्रेस की फौज
◆उत्तराखंड कांग्रेस का नया दांव दे पाएगा सत्ता की रणनीति को सीधे चुनौती

जवाब केवल राजनीतिक बयान से नहीं, बल्कि कानूनी और संस्थागत तरीके से दिया जाएगा।

दूसरी ओर भाजपा ने भी चुनावी तैयारी तेज कर दी है। बूथ सशक्तीकरण अभियान, विकास यात्रा, महिला समूहों के सम्मेलन और संगठनात्मक बैठकों के जरिए पार्टी अपने कैडर को सक्रिय कर रही है। सत्ता पक्ष का दावा है कि सरकार के विकास कार्य और संगठन की मजबूती उसे लगातार तीसरी बार जनादेश दिला सकती है। यानी मुकाबला केवल सरकार बनाम विपक्ष का नहीं, बल्कि दो अलग-अलग चुनावी रणनीतियों का भी होगा। कांग्रेस के लिए केवल फौज तैयार कर लेना पर्याप्त नहीं होगा। सबसे बड़ा प्रश्न यह है कि क्या पार्टी अपने भीतर की गुटबाजी को नियंत्रित कर पाएगी? क्या सभी वरिष्ठ नेता एक मंच पर दिखाई देंगे? क्या टिकट वितरण के समय असंतोष नहीं उभरेगा?

उत्तराखंड की राजनीति का इतिहास बताता है कि कांग्रेस कई बार संगठनात्मक मतभेदों का नुकसान उठा चुकी है। यदि चुनाव से पहले यही स्थिति दोहराई गई, तो मजबूत चुनावी ढांचा भी अपेक्षित परिणाम नहीं दे पाएगा। आज का चुनाव डेटा, बूथ प्रबंधन, सोशल मीडिया, कानूनी तैयारी और जमीनी नेटवर्क का चुनाव है। जिस दल के पास मतदान केंद्र तक प्रशिक्षित कार्यकर्ता होंगे, वही मतदाताओं तक अधिक प्रभावी ढंग से पहुंच पाएगा। कांग्रेस शायद इसी बदलते चुनावी गणित को समझ चुकी है। इसलिए वह अपने कार्यकर्ताओं को केवल राजनीतिक भाषण देने के लिए नहीं, बल्कि चुनावी प्रक्रिया की तकनीकी समझ के साथ मैदान में उतारना चाहती है।

हालांकि अंतिम फैसला किसी संगठन या कानूनी टीम से नहीं होगा। उत्तराखंड का मतदाता महंगाई, बेरोजगारी, पलायन, सड़क, स्वास्थ्य, शिक्षा, आपदा प्रबंधन, भर्ती परीक्षाओं की पारदर्शिता और स्थानीय विकास जैसे मुद्दों पर भी अपनी राय बनाएगा। यदि कांग्रेस इन मुद्दों को प्रभावी ढंग से जनता तक पहुंचाती है और भाजपा अपनी उपलब्धियों को विश्वसनीय तरीके से प्रस्तुत करती है, तो मुकाबला दिलचस्प हो सकता है।

उत्तराखंड में चुनावी रण अभी औपचारिक रूप से शुरू नहीं हुआ है, लेकिन दोनों प्रमुख दलों की तैयारियां बता रही हैं कि राजनीतिक तापमान लगातार बढ़ रहा है। भाजपा संगठन की मजबूती

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

कैबिनेट मंत्री बहुगुणा ने लखपति दीदियों को किया सम्मानित

रुद्रपुर (आरएनएस)। भाजपा महिला मोर्चा की ओर से महाराजा अग्रसेन ट्रस्ट में 'लखपति दीदी' कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में कैबिनेट मंत्री सौरभ बहुगुणा ने स्वरोजगार के माध्यम से आत्मनिर्भर बनीं महिलाओं को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। इस दौरान केंद्र और प्रदेश सरकार की महिला सशक्तिकरण से जुड़ी योजनाओं की सराहना की गई। जनसमुदाय को संबोधित करते हुए मंत्री बहुगुणा ने कहा कि 'लखपति दीदी' केवल योजना या कार्यक्रम नहीं, बल्कि नारी शक्ति, स्वावलंबन और महिला सशक्तिकरण का उत्सव है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में महिलाओं को आर्थिक रूप से सक्षम बनाने का संकल्प देश के दूरदराज के गांवों और परिवारों तक पहुंच रहा है।स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी) से जुड़कर महिलाएं अपने परिश्रम और आत्मविश्वास के बल पर न केवल अपनी पहचान बना रही हैं, बल्कि आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। भाजपा महिला मोर्चा की प्रदेश अध्यक्ष पूजा भट्ट ने महिलाओं को स्वरोजगार अपनाने और छोटे उद्योग स्थापित करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि केंद्र और राज्य सरकार की योजनाएं महिलाओं की आय बढ़ाने के साथ ही उन्हें समाज में नेतृत्व और सम्मान दिला रही हैं। वक्ताओं ने सितारगंज विधानसभा क्षेत्र की हर महिला को सशक्त बनाने का संकल्प दोहराया। कार्यक्रम में विभिन्न स्वयं सहायता समूहों से जुड़ी उत्कृष्ट कार्य करने वाली उद्यमी महिलाओं को सम्मानित किया गया। इस मौके पर पालिकाध्यक्ष सुखदेव सिंह, भाजपा जिलाध्यक्ष कमल जिंदल, महिला मोर्चा जिलाध्यक्ष डॉ. विनीता सक्सेना, मंडल अध्यक्ष मुकेश सनवाल, दुग्ध संघ अध्यक्ष प्रभा रावत, शिखा हाल्दार, सुमन राय, सुमन राणा, राधा राणा, मीनाक्षी, जानकी देवी, अनिमा हाल्दार, योगेंद्र रावत और उदय राणा समेत कई पदाधिकारी व कार्यकर्ता मौजूद रहे।

जर्जर भवन में चल रहे स्कूल और आंगनबाड़ी से हादसे का खतरा, ग्रामीणों ने उठाई नए भवन की मांग

अल्मोड़ा(आरएनएस)। विकासखंड धौलादेवी की ग्रामसभा दौलीगाड़ में स्थित प्राथमिक विद्यालय और आंगनबाड़ी केंद्र का भवन वर्षों से जर्जर हालत में होने के बावजूद बच्चों की पढ़ाई और आंगनबाड़ी गतिविधियां उसी भवन में संचालित की जा रही हैं। भवन की दीवारों, छत और लकड़ी के ढांचे में गंभीर क्षति आने से बच्चों, शिक्षकों और आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं की सुरक्षा पर लगातार खतरा मंडरा रहा है। सामाजिक कार्यकर्ता एवं उत्तराखण्ड पशु कल्याण बोर्ड के सदस्य दयाकृष्ण काण्डपाल ने आरोप लगाया कि भवन की खराब स्थिति की जानकारी कई बार शिक्षा विभाग, बाल विकास विभाग और जिला प्रशासन को दी जा चुकी है, लेकिन अब तक कोई प्रभावी कार्रवाई नहीं हुई। उनका कहना है कि भवन के भीतर मलबा गिर रहा है और छत भी कई स्थानों पर क्षतिग्रस्त हो चुकी है, जिससे कभी भी बड़ा हादसा हो सकता है। उन्होंने प्रशासन से मांग की कि बच्चों की सुरक्षा को प्राथमिकता देते हुए विद्यालय और आंगनबाड़ी केंद्र का संचालन तत्काल किसी सुरक्षित वैकल्पिक भवन में कराया जाए। साथ ही जर्जर भवन को निष्प्रयोज्य घोषित कर नए भवन के निर्माण की प्रक्रिया शीघ्र शुरू की जाए। ग्रामीणों ने भी प्रशासन की कार्यशैली पर नाराजगी जताते हुए कहा कि यदि समय रहते आवश्यक कदम नहीं उठाए गए तो किसी भी दुर्घटना की जिम्मेदारी संबंधित विभागों और प्रशासन की होगी। उन्होंने शासन से तत्काल हस्तक्षेप कर समस्या का स्थायी समाधान कराने की मांग की है।

स्मार्ट मीटर पर बनी सहमति, पुराने मीटर से रीडिंग मिलान की भी मिलेगी सुविधा

श्रीनगर (आरएनएस)। स्मार्ट मीटर लगाने के लिए व्यापारियों और उपभोक्ताओं के बीच बनी आशंकाओं को दूर करने के लिए विद्युत वितरण खंड श्रीनगर ने व्यापार संघ के पदाधिकारियों और व्यापारियों के साथ बैठक की। चर्चा के बाद दोनों पक्षों में सहमति बनी कि उपभोक्ताओं के सहयोग से स्मार्ट मीटर लगाने का कार्य सुचारु रूप से किया जाएगा। इस दौरान बताया गया कि पुराने मीटर से रीडिंग मिलान की भी सुविधा मिलेगी।बैठक में यूपीसीएल अधिकारियों ने स्मार्ट मीटर की कार्यप्रणाली, रीडिंग की शुद्धता, वास्तविक बिजली खपत के मापन, सटीक बिलिंग और उपभोक्ताओं को मिलने वाली सुविधाओं की जानकारी दी। व्यापारियों ने अधिक बिल आने, मीटर की रीडिंग, खपत के आकलन और मीटर की विश्वसनीयता से जुड़ी आशंकाएं अधिकारियों के सामने रखीं। बैठक में यह भी तय हुआ कि कोई उपभोक्ता स्मार्ट मीटर की रीडिंग को लेकर स्वयं संतुष्ट होना चाहता है तो तकनीकी रूप से संभव होने पर उसकी सहमति से कुछ समय तक स्मार्ट मीटर के साथ पुराना मीटर भी लगा रहने दिया जा सकता है। इससे उपभोक्ता दोनों मीटरों की रीडिंग का तुलनात्मक अवलोकन कर स्मार्ट मीटर की शुद्धता की जांच कर सकेगा। व्यापार संघ के पदाधिकारियों ने उपभोक्ताओं से स्मार्ट मीटर बदलने के कार्य में सहयोग करने की अपील की। वहीं यूपीसीएल अधिकारियों ने कहा कि मीटर लगाने के दौरान सामने आने वाली शिकायतों और शंकाओं का प्राथमिकता से समाधान किया जाएगा। बैठक में यूपीसीएल के अधिशासी अभियंता गोपाल सिंह रावत, उपखंड अधिकारी विनीत गुप्ता, सहायक अभियंता मीटर उदित पंवार, अवर अभियंता स्वप्निल जोशी और जीनस मीटर के सर्किल प्रभारी अमित वर्मा तथा व्यापार संघ की ओर से अध्यक्ष अनुज जोशी, महासचिव छवि अग्रवाल, कोषाध्यक्ष पंकज जोशी, पार्षद झाबर सिंह रावत आदि मौजूद रहे।

पहाड़ की 'घी की कमोली' नए दौर में गुम

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पहाड़ की संस्कृति केवल मंदिरों, मेलों और लोकगीतों तक सीमित नहीं है। यहां रसोई में बनने वाली हर चीज अपने भीतर एक इतिहास, एक परंपरा और जीवन-दर्शन समेटे हुए है। इन्हीं परंपराओं में एक नाम है घी की कमोली। आज की नई पीढ़ी के लिए यह शायद एक अपरिचित शब्द हो, लेकिन कभी पहाड़ के गांवों में कमोली केवल घी रखने का बर्तन नहीं, बल्कि समृद्धि, आत्मनिर्भरता और पारिवारिक सम्मान का प्रतीक मानी जाती थी।

पहाड़ के पुराने घरों में जब गाय या भैंस का दूध मथा जाता था, तो उससे निकले मक्खन को धीमी आंच पर पकाकर शुद्ध घी बनाया जाता था। यह घी किसी प्लास्टिक के डिब्बे या स्टील के कंटेनर में नहीं, बल्कि विशेष प्रकार के पारंपरिक पात्र कमोली में सुरक्षित रखा जाता था। मिट्टी, लकड़ी या धातु से बनी यह कमोली लंबे समय तक घी को सुरक्षित रखने में सहायक होती थी और घर की रसोई की शान मानी जाती थी।

कहावत थी जिस घर की कमोली भरी, उस घर की रसोई कभी खाली नहीं। यह केवल कहावत नहीं थी, बल्कि पहाड़ की आर्थिक और सामाजिक व्यवस्था का प्रतिबिंब थी। उस समय नकदी कम होती थी, लेकिन घर में अनाज, दाल, घी और मंडुवे का आटा ही असली संपत्ति माने जाते थे। पहाड़ के हरेला, घी संक्रांति, इगास, भिटौली और विवाह जैसे शुभ अवसरों पर कमोली का घी विशेष रूप से निकाला जाता था। इसी घी से पूरी, अरसा, रोट, सिंगल, झंगोरे की खीर और कई पारंपरिक व्यंजन बनते थे। मेहमानों का स्वागत भी

◆पहाड़ में यह सिर्फ बर्तन नहीं, घर की शान और समृद्धि की थी कभी पहचान
◆मिट्टी, लकड़ी व धातु के पात्र में पकता शुद्ध घी और महकती पहाड़ी विरासत
◆आधुनिकता की दौड़ में ओझल हुआ पहाड़ के सम्मान व स्वाभिमान का प्रतीक
◆पहाड़ के गांवों में कभी कमोली में रखा घी बनता था रिश्तों व समृद्धि का प्रतीक

इसी घी से बने भोजन से किया जाता था। यह केवल स्वाद नहीं, बल्कि सम्मान का प्रतीक था।

पहाड़ की एक खूबसूरत परंपरा यह भी रही कि विवाह के समय बेटी को दहेज के दिखावे की बजाय घर का बना शुद्ध घी दिया जाता था। कई परिवार कमोली भरकर घी अपनी बेटी को विदा करते थे। यह संदेश होता था कि बेटी अपने नए घर में भी मायके के स्नेह और संस्कारों की मिठास साथ लेकर जाए। समय बदला, संयुक्त परिवार टूटे, पशुपालन कम हुआ और बाजार का पैकेटबंद घी घरों तक पहुंच गया। इसके साथ ही कमोली भी धीरे-धीरे रसोई से गायब होने लगी। अब अधिकांश परिवार दूध और घी बाजार से खरीदते हैं। नई पीढ़ी के बहुत से बच्चों ने कमोली का नाम तक नहीं सुना। यह बदलाव केवल एक बर्तन का गायब होना नहीं है। यह उस आत्मनिर्भर ग्रामीण अर्थव्यवस्था के कमजोर होने का संकेत भी है, जहां हर घर अपनी जरूरत का दूध, दही, मक्खन और घी स्वयं तैयार करता था।

कमोली हमें सिखाती है कि समृद्धि केवल बैंक बैलेंस से नहीं मापी जाती। आत्मनिर्भरता, श्रम, प्रकृति से जुड़ाव और संसाधनों का सम्मान भी किसी समाज की असली पूंजी होते हैं। आज जब आर्गेनिक उत्पादों और पारंपरिक खान-पान की मांग बढ़ रही है, तब पहाड़ की यह विरासत फिर से प्रासंगिक हो गई है। यदि गांवों में पशुपालन को बढ़ावा मिले, स्थानीय दुग्ध उत्पादों को बाजार मिले और पारंपरिक बर्तनों व हस्तशिल्प को संरक्षण दिया जाए, तो कमोली केवल संग्रहालय की वस्तु नहीं रहेगी, बल्कि फिर से पहाड़ की रसोई में अपनी जगह बना सकती है। घी की कमोली केवल एक पात्र नहीं थी, बल्कि पहाड़ के जीवन की खुशबू थी। उसमें रखा घी मेहनत का स्वाद, मां के हाथों का स्नेह और गांव की आत्मनिर्भरता की कहानी सुनाता था। आधुनिकता की दौड़ में यदि हम ऐसी परंपराओं को भूल गए, तो हम केवल एक वस्तु नहीं, बल्कि अपनी सांस्कृतिक स्मृतियों का एक महत्वपूर्ण अध्याय भी खो देंगे। शायद अब समय आ गया है कि पहाड़ अपनी कमोली को फिर से याद करे क्योंकि विरासत वही नहीं होती जो किताबों में लिखी हो, विरासत वह भी होती है जो कभी हमारी रसोई में महकती थी।

कांवड़ मेला संपन्न होते ही कुंभ-2027 की अवस्थापना परियोजनाओं में आएगी तेजी

हरिद्वार(आरएनएस)। कुंभ मेला-2027 की तैयारियों के तहत कुंभ मेला क्षेत्र में बड़े पैमाने पर संचालित अवस्थापना विकास परियोजनाओं को कांवड़ मेला संपन्न होते ही पूरी गति से आगे बढ़ाया जाएगा। मेला प्रशासन ने इसके लिए विस्तृत एक्शन प्लान तैयार कर संबंधित कार्यदायी संस्थाओं को अभी से सभी आवश्यक तैयारियां पूर्ण रखने के निर्देश दिए हैं, ताकि कांवड़ मेला के कारण प्रभावित सभी परियोजनाओं पर पूर्ण क्षमता के साथ कार्य प्रारंभ किया जा सके।

इसी क्रम में मेलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से कुंभ मेला के निर्माण कार्यों से जुड़े विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की। बैठक में विभिन्न परियोजनाओं की प्रगति की समीक्षा करते हुए उन्होंने स्पष्ट निर्देश दिए कि सभी निर्माण कार्य निर्धारित समय-सीमा के भीतर उच्च गुणवत्ता के साथ पूर्ण किए जाएं। उन्होंने कहा कि कांवड़ मेला संपन्न होते ही सभी परियोजना स्थलों पर युद्धस्तर पर कार्य प्रारंभ किया जाए तथा निर्माण कार्यों की गुणवत्ता पर निरंतर निगरानी रखी जाए। इसके साथ ही सभी प्रमुख परियोजनाओं की नियमित थर्ड पार्टी गुणवत्ता जांच भी अनिवार्य रूप से सुनिश्चित की जाए।कुंभ क्षेत्र में श्रद्धालुओं के सुरक्षित एवं सुगम आवागमन के लिए इस बार पांच नए पुलों का निर्माण कराया जा रहा है। मेलाधिकारी ने लोक निर्माण विभाग एवं सिंचाई विभाग के अभियंताओं को इन पुलों का निर्माण निर्धारित समय में पूर्ण कराने के सख्त निर्देश दिए।

उन्होंने कहा कि सभी पुलों की गुणवत्ता का परीक्षण आईआईटी रुड़की से भी कराया जाएगा, ताकि निर्माण कार्य उच्चतम तकनीकी मानकों के अनुरूप सुनिश्चित हो सके। उन्होंने मेला प्रशासन एवं तकनीकी सेल के अधिकारियों को पुलों के स्टील स्ट्रक्चर निर्माण की प्रगति का संबंधित वर्कशॉप में जाकर स्थलीय निरीक्षण करने तथा गुणवत्ता की सतत निगरानी बनाए रखने के भी निर्देश दिए।

निर्माण कार्यों की प्रगति की समीक्षा करते हुए मेलाधिकारी ने निर्देश दिए कि कुंभ मेला-2027 से जुड़े सभी स्थायी एवं अस्थायी निर्माण कार्य निर्धारित समय-सीमा के भीतर हर हाल में पूर्ण किए जाएं। उन्होंने बस अड्डों एवं पार्किंग स्थलों के निर्माण, प्रमुख चौराहों के सुधार, फुटपाथ एवं पैदल मार्गों के विकास, फसाड लाइटिंग तथा शहर के सौंदर्यीकरण से संबंधित परियोजनाओं में तेजी लाने के निर्देश दिए। साथ ही उन्होंने कहा कि वर्षाकाल समाप्त होते ही कुंभ शिविरों के लिए चिन्हित भूमि की सफाई एवं समतलीकरण का कार्य तत्काल प्रारंभ कराया जाए, ताकि आगामी निर्माण गतिविधियां बिना किसी विलंब के संचालित की जा सकें।

मेलाधिकारी ने कुंभ मेला मद से स्वीकृत सभी सड़कों, पुलों, घाटों एवं अन्य विकास परियोजनाओं के साथ व्यापक पौधारोपण सुनिश्चित कर हरित आवरण का विस्तार करने के निर्देश दिए। उन्होंने सड़कों एवं पुलों के किनारों से अतिक्रमण तत्काल हटाने के निर्देश देते हुए स्पष्ट किया कि यदि अतिक्रमण नहीं हटाया जाता है तो संबंधित कार्यदायी संस्था का भुगतान रोक दिया जाएगा।बैठक में विभिन्न स्थानों पर जलभराव की समस्या का भी गंभीरता से संज्ञान लिया गया।

मेलाधिकारी ने संबंधित विभागों एवं कार्यदायी संस्थाओं को प्रभावी जलनिकासी व्यवस्था सुनिश्चित करते हुए जलभराव की समस्या का शीघ्र समाधान करने के निर्देश दिए।बैठक में अपर मेलाधिकारी श्री दयानंद सरस्वती, वित्त नियंत्रक श्री लखेन्द्र गौंथियाल, तकनीकी सेल के अधिशासी अभियंता श्री प्रवीण कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से उपस्थित रहे।

बार-बार सेल्फी लेना आपको पड़ सकती हैं भारी

अगर हम कही घूमने जाते है, तो दोस्तों के साथ अपनी सेल्फी क्लिक कर सोशल मीडिया पर पोस्ट करना नहीं भूलते। जरूर आपकी जिंदगी का भी अहम हिस्सा बन चुका होगा। सोशल मीडिया पर भी आप ऐसी कई तरह की सेल्फी देखते होंगे, जिन्हें सबसे ज्यादा पसंद किया जाता है। ऐसे में सेल्फी की लत भी आपके लिए बड़ी समस्या बन सकती है। यदि आप भी बहुत अधिक सेल्फी खींचने का शौक रखते हैं, तो अब जरूरत है आपको अलर्ट होने की।

जानकारी के अनुसार भारत में एक अध्ययन से पता चला है कि आपको सैल्फी की दीवानगी आपको काफी नुकशान पंहुचा सकती है। हाल ही में ब्रिटेन की नाटिंघम ट्रेंट यूनिवर्सिटी और तमिलनाडु के थिगाराज स्कूल ऑफ मैनेजमेंट (टीएसएम) ने रिसर्च कर बताया कि, हमारे देश में सबसे ज्यादा मोते सेल्फी के कारण ही हुयी है। शोधकर्ताओं का मानना है की हमें पता भी नहीं चलता और सेल्फी धीरे-धीरे एक विकार बन जाती है। शोधकर्ताओं के मुताबिक बताया गया कि, फेसबुक के सबसे ज्यादा यूजर्स हमारे देश में ही हैं। रिसर्च से यह बात सामन आई है कि, सेल्फी का स्किन पर इतना ज़्यादा प्रभाव पड़ता है कि जिस साइड से आप अक्सर सेल्फी लेते हैं, उस साइड की स्किन ड्राई हो जाती है। ऐसे में जब आप उस जगह पर कोई भी क्रीम लगाते हैं तो वह बेअसर रहती है। मोबाइल फोन से पडने् वाली लाइट और रेडिएशन स्किन को धूप की किरणों से 3 गुना ज्यादा नुकसान पहुंचाती है। ऐसे में सेल्फी की आदत आपकी स्किन को बूढ़ा बना सकती है।

दरअसल मोबाइल फोन की तरंगें सीधे डीएनए को नुकसान पहुंचाती है, जिसकी वजह से स्किन की नेचुरल रिपेयर क्षमता दिन-प्रतिदिन कम होती जाती है और आप समय से पहले ही बूढ़े दिखने लगते हैं। सेल्फी नया ट्रेंड हैं और इससे होने वाले नुकसान के पीढ़ितों की कहानी आपको सुनाई नहीं दी परंतु अब इसके नुकसानों पर चर्चा शुरू हो चुकी हैं और आपकी त्वचा इसका पहला शिकार हो सकती है। अगर आप उन लोगों में से हैं जिन्हें सेल्फी का शौक नहीं तो आप भी जान लें स्मार्टफोन अपने आप में आपकी त्वचा के रंग के लिए बुरी खबर है। इसके अलावा टेक नेक जैसे शब्दों ने आपके शरीर को स्मार्टफोन से होने वाले नुकसानों के लिए शब्दावली देना शुरू कर दिया है। टेक नेक लगातार स्क्रीन की तरफ देखने से होने नुकसान को दिखाता है। आपके स्मार्टफोन का लगातार आपके गालों को दबाने से आपकी त्वचा पर बैक्टेरिया आ जाते हैं तो टॉयलेट सीट से भी अधिक नुकसानदायक हो सकते हैं। सेल्फी लेने से न केवल त्वचा सम्बंधित बीमारियां होने का खतरा होता है बल्कि अन्य घातक बीमारियां आपको घेर सकती हैं। सेल्फी लेने के लिए जब आप हाथ ऊपर उठाते हैं, तो कोहनी मुड़ी हुई रहती है। लोग इसी स्थिति में लगातार 20-30 क्लिक कर जाते हैं। ऐसे में मांसपेशियों पर अधिक दबाव पड़ता है, जिससे उनमें सूक्ष्म विघटन होता है। इससे कोहनी में सूजन और दर्द की समस्या शुरू हो जाती है।

सिगरेट के सेवन से हुए नुकशान की क्षतिपूर्ति करता है टमाटर

आजकल बहुत से लोग सिगरेट का सेवन करते हैं। सिगरेट से सांस की बीमारियों से लेकर फेफड़ों का कैंसर तक हो जाता है। आज भी बहुत से लोग सिर्फ तंबाकू सेवन के चलते कैंसर जैसी बीमारी से जूझ रहें हैं। तंबाकू का सेवन यदि आप किसी भी रूप में करते हैं तो उसका आपके स्वास्थ्य पर बुरा असर ही पड़ता है।

ताजा फल तथा टमाटर करते हैं हानि की पूर्ति:

यदि आप अपने शरीर में सिगरेट से हुई हानि की पूर्ति करना चाहते हैं तो आप प्रतिदिन कोई एक ताजा फल तथा 2 टमाटर का सेवन जरूर करें। ऐसा करने से आपके शरीर की हानि की पूर्ति होनी शुरू हो जाएगी।

रिसर्च में हुआ खुलासा

हाल ही में रिसर्च में यह पाया गया है कि यदि कोई व्यक्ति सिगरेट छोड़ कर ताजे फलों तथा टमाटर का सेवन करना शुरू कर देता हैं तो उनके फेफड़ों की कार्य प्रणाली में हुई गिरावट धीरे धीरे कम होने लगती है। प्रोफेसर वानेशा गारेसिया-लार्सन ने इस रिसर्च के रिजल्ट को बताते हुए कहा कि फलों तथा टमाटरों से युक्त भोजन उन लोगों के फेफड़ों की हानि की पूर्ति कर देता है जो सिगरेट पीना छोड़ देते हैं।

कैसे करें क्षतिपूर्ति:

इस रिसर्च में यह भी पता लगा की फलों को भोजन में शामिल करने से प्राकृतिक रूप से फेफड़ों में आये बुढ़ापे की दर भी कम हो जाती है तथा फेफड़े अधिक समय तक अच्छे और स्वस्थ रहते हैं। इस प्रकार से यह पता लगता है कि यदि आप सिगरेट को छोड़ कर अपने भोजन में टमाटर तथा ताजा फलों को शामिल कर लेते हैं तो आप अपने शरीर में सिगरेट के कारण हुई अब तक की हानि की पूर्ति कर स्वस्थ रह सकते हैं।

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

हर मां का संकल्प, हर शिशु का अधिकार-स्तनपानः डॉ. सुजाता संजय

संवाददाता

देहरादून। विश्व स्तनपान सप्ताह (1-7 अगस्त) के अवसर पर वरिष्ठ स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ डॉ. सुजाता संजय ने माताओं, परिवारों और समाज से आह्वान किया कि वे स्तनपान को केवल एक स्वास्थ्य संबंधी आदत नहीं, बल्कि हर नवजात शिशु का मूल अधिकार और स्वस्थ भविष्य की आधारशिला के रूप में स्वीकार करें। उन्होंने कहा कि मां का दूध शिशु के लिए प्रकृति का सबसे संपूर्ण, सुरक्षित और संतुलित आहार है, जो जन्म के साथ ही उसे जीवनभर के अच्छे स्वास्थ्य की मजबूत शुरुआत देता है।

डॉ. सुजाता संजय ने बताया कि शिशु के जन्म के पहले घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करना अत्यंत आवश्यक है। जन्म के बाद निकलने वाला पहला गाढ़ा पीला दूध, जिसे कोलोस्ट्रम कहा जाता है, शिशु के लिए पहला प्राकृतिक टीका माना जाता है। इसमें प्रचुर मात्रा में एंटीबॉडी, प्रोटीन और आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, जो नवजात को संक्रमणों से बचाने और उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसलिए किसी भी स्थिति में इसे फेंकना या बच्चे को इससे वंचित नहीं करना चाहिए।

उन्होंने कहा कि जन्म से छह माह की आयु तक शिशु को केवल मां का दूध ही दिया जाना चाहिए। इस अवधि में पानी, शहद, घुट्टी, गाय का दूध या अन्य कोई भी खाद्य पदार्थ देने की आवश्यकता नहीं होती। छह माह के बाद पौष्टिक पूरक आहार शुरू किया जा सकता है, लेकिन दो वर्ष या उससे अधिक समय तक स्तनपान जारी रखने से बच्चे के शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास में सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

डॉ. संजय ने बताया कि स्तनपान केवल शिशु के लिए ही नहीं, बल्कि मां के स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। इससे प्रसव के बाद रक्तस्राव कम होता है, गर्भाशय जल्दी सामान्य स्थिति में लौटता है और भविष्य में स्तन एवं अंडाशय के कैंसर का जोखिम कम हो सकता है। इसके अतिरिक्त, स्तनपान मां और शिशु के बीच भावनात्मक जुड़ाव को भी मजबूत बनाता है, जो बच्चे के आत्मविश्वास और मानसिक विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

उन्होंने कहा कि आज भी समाज में स्तनपान को लेकर कई भ्रांतियां और गलत धारणाएं प्रचलित हैं। कई बार परिवार या आसपास के लोगों की सलाह के कारण नवजात को जन्म के तुरंत बाद शहद, घुट्टी या अन्य पदार्थ दे दिए जाते हैं, जो बच्चे के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं। सही जानकारी और जागरूकता ही इन भ्रांतियों को दूर कर सकती है।

डॉ. सुजाता संजय ने विशेष रूप से परिवार के सदस्यों, विशेषकर पति, दादा-दादी और सास-ससुर से अपील की कि वे नई मां को पर्याप्त आराम, पौष्टिक भोजन, मानसिक सहयोग और सकारात्मक वातावरण उपलब्ध कराएं। एक सहयोगी परिवार ही सफल स्तनपान की सबसे बड़ी ताकत होता है।

उन्होंने कहा कि यदि किसी मां को स्तनपान कराने में कठिनाई, दूध कम बनने की समस्या, निप्पल में दर्द या अन्य कोई परेशानी हो, तो स्वयं निर्णय लेने के बजाय स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ या प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी से सलाह अवश्य लें। समय पर उचित परामर्श से अधिकांश समस्याओं का समाधान संभव है।

विश्व स्तनपान सप्ताह का उद्देश्य केवल स्तनपान के महत्व को बताना नहीं, बल्कि ऐसी सामाजिक व्यवस्था को मजबूत करना है, जहां प्रत्येक मां को बिना किसी झिझक के स्तनपान कराने का अधिकार, सम्मान और आवश्यक सहयोग प्राप्त हो। अस्पतालों, कार्यस्थलों और समाज को मिलकर ऐसा वातावरण बनाना चाहिए, जहां हर मां अपने शिशु को आत्मविश्वास के साथ स्तनपान करा सके।

अंत में डॉ. सुजाता संजय ने कहा, मां का दूध केवल पोषण नहीं, बल्कि जीवनभर के अच्छे स्वास्थ्य का सबसे मजबूत आधार है।

आइए, इस विश्व स्तनपान सप्ताह पर हम सभी यह संकल्प लें कि हर मां को स्तनपान के लिए प्रोत्साहित करेंगे, उसका सम्मान करेंगे और हर शिशु को उसके जीवन का पहला और सबसे अनमोल अधिकार दिलाने में अपनी जिम्मेदारी निभाएंगे। स्वस्थ मां और स्वस्थ शिशु ही स्वस्थ समाज और सशक्त राष्ट्र की पहचान हैं।

शब्द सामर्थ्य -013

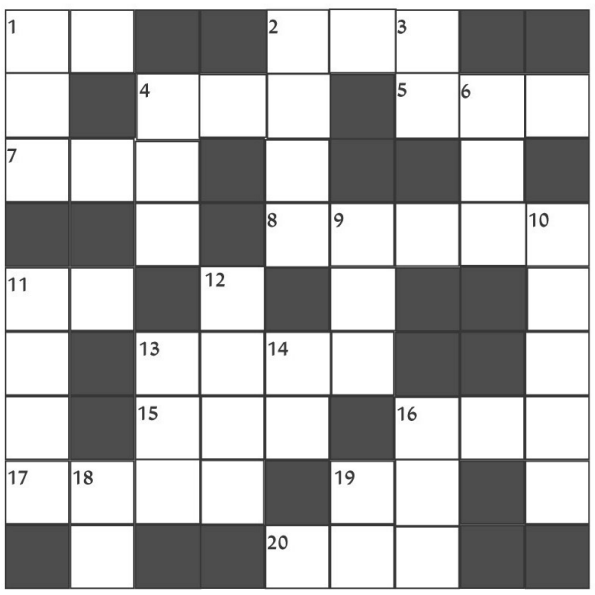
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. शृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 12 का हल

मै	दा	न	■	स	र	ग	म	■
त्री	■	सी	■	■	क्षा	■	धु	र्री
■	सा	ह	स	■	■	■	र	■
स्वा	ग	त	■	स	म	झौ	ता	■
व	र	■	■	र	■	■	■	म
लं	■	वि	ला	स	■	■	दा	म
बी	न	■	ज	■	सा	मा	न	ता
■	ज	■	वा	हि	या	त	■	■
त	र	की	ब	■	ना	■	खा	ली

दूध से ज्यादा कैल्शियम से भरपूर है ये 5 भारतीय खाद्य पदार्थ, डाइट में करें शामिल

दूध को कैल्शियम का एक अच्छा स्रोत माना जाता है, जो हड्डियों को मजबूती देने और सेहत के लिए फायदेमंद होता है। हालांकि, कुछ भारतीय खाद्य पदार्थ ऐसे हैं, जो दूध से भी अधिक कैल्शियम से भरपूर होते हैं। इन खाद्य पदार्थों को अपनी डाइट में शामिल कर आप हड्डियों को मजबूत करने के साथ-साथ अन्य स्वास्थ्य लाभ भी प्राप्त कर सकते हैं। आइए ऐसे 5 खाद्य पदार्थों के बारे में जानते हैं।

बादाम : 100 ग्राम बादाम में लगभग 264 मिलीग्राम कैल्शियम मौजूद होता है, जो दूध से भी ज्यादा फायदेमंद होता है। इसके अलावा बादाम में फाइबर, आयरन, मैग्नीशियम, पोटेशियम, और प्रोटीन भी अच्छी मात्रा में होते हैं। यह न केवल हड्डियों को मजबूत करता है, बल्कि दिल को स्वस्थ रखने, ब्लड शुगर को नियंत्रित करने और त्वचा को स्वस्थ रखने में भी मदद करता है। इसे आप भिगाकर भी खा सकते हैं।

तिल : तिल के बीज भी कैल्शियम से भरपूर होते हैं, जिन्हें आपको अपने खान-पान का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए। 100 ग्राम तिल में लगभग 1,573 मिलीग्राम कैल्शियम होता है, जो आपकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। इसके अलावा इसमें फाइबर, आयरन, मैग्नीशियम, और प्रोटीन भी होते हैं। तिल का सेवन हड्डियों को मजबूत करने के साथ-साथ दिल की सेहत को बेहतर बनाने और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

काजू : 100 ग्राम काजू में लगभग 38 मिलीग्राम कैल्शियम होता है, जिसे दूध के साथ मिलाकर खाने पर आपको काफी ज्यादा मात्रा में यह पोषक तत्व मिल सकता है। काजू में फाइबर, आयरन, मैग्नीशियम, और प्रोटीन भी होते हैं। यह दिल को स्वस्थ रखने, ब्लड शुगर को नियंत्रित करने और त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसके अलावा काजू में सूजन को कम करने वाले गुण भी होते हैं।

खजूर : 100 ग्राम खजूर में लगभग 64 मिलीग्राम कैल्शियम होता है, जिसे खाने से आपको एक नहीं कई फायदे मिल सकते हैं। खजूर में फाइबर, आयरन, मैग्नीशियम, और प्रोटीन भी होते हैं। यह दिल को स्वस्थ रखने, ब्लड शुगर को नियंत्रित करने और त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है। खजूर का सेवन सूजन को कम करने वाले गुणों से भरपूर होता है। इसे आप रोजाना सुबह उठकर डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

मेथी के बीज : 100 ग्राम मेथी के बीज में लगभग 66 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। इसमें फाइबर, आयरन, मैग्नीशियम, और प्रोटीन भी होते हैं। यह हड्डियों को मजबूत करने, दिल को स्वस्थ रखने और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में सहायक होता है। इसके अलावा मेथी के बीज सूजन को कम करने वाले गुणों से भी भरपूर होते हैं।

मेकअप के दौरान प्राइमर लगाते समय इन बातों का रखें ध्यान, मिलेगा फ्लॉलेस लुक

प्राइमर एक ऐसा मेकअप उत्पाद है, जो चेहरे की त्वचा को तैयार करने और फाउंडेशन को लंबे समय तक टिकाने में मदद करता है। सही तरीके से प्राइमर लगाने पर आपका मेकअप न केवल बेहतर दिखता है, बल्कि लंबे समय तक भी चलता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी बातें बताते हैं, जिनका प्राइमर लगाते समय ध्यान रखना चाहिए, ताकि आपका मेकअप बेहतरीन दिखे और लंबे समय तक चले।

त्वचा के प्रकार के अनुसार प्राइमर का करें चयन : प्राइमर खरीदते समय अपनी त्वचा के प्रकार पर ध्यान देना जरूरी है। अगर आपकी त्वचा तैलीय है तो बिना तेल वाला प्राइमर चुनें, जो अतिरिक्त तेल को नियंत्रित करने में मदद करेगा। सूखी त्वचा वालों के लिए नमी देने वाला प्राइमर अच्छा रहता है, जो त्वचा को नमी देता है। संवेदनशील त्वचा वालों के लिए ऐसा प्राइमर अच्छा होता है, जो त्वचा को मुलायम बनाता है और फाउंडेशन को आसानी से लगाने में मदद करता है।

चेहरे को करें साफ और सुखाएं : प्राइमर लगाने से पहले अपने चेहरे को अच्छी तरह साफ करें। इसके लिए चेहरे को फेसवॉश से धोएं और तौलिये से पोंछ लें। इसके बाद चेहरे को हल्के हाथों से सुखाएं, ताकि कोई नमी न रहे। नमी रह जाने से प्राइमर ठीक से सेट नहीं होता और मेकअप भी खराब हो सकता है। साफ और सूखा चेहरा ही प्राइमर के लिए सबसे अच्छा आधार होता है, जिससे आपका मेकअप लंबे समय तक टिका रहता है।

सही मात्रा में लगाएं प्राइमर : प्राइमर लगाते समय मात्रा का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। ज्यादा प्राइमर लगाने से त्वचा चिपचिपी हो सकती है और मेकअप भी ठीक से नहीं बैठता। आमतौर पर एक छोटी-सी मात्रा ही काफी होती है। उंगलियों, ब्रश या स्पंज की मदद से इसे पूरे चेहरे पर हल्के हाथों से फैलाएं। ध्यान रखें कि प्राइमर हर हिस्से पर समान रूप से लगे, ताकि फाउंडेशन भी बराबर फैले और आपका मेकअप बेहतरीन दिखे।

आंखों और होंठों पर भी दें ध्यान : आमतौर पर लोग सिर्फ चेहरे पर ही प्राइमर लगाते हैं, लेकिन आंखों और होंठों पर भी ध्यान देना जरूरी है। आंखों के आसपास की त्वचा को चिकना बनाने के लिए आईशैडो बेस प्राइमर का उपयोग करें, जिससे आईशैडो लंबे समय तक टिका रहे। होंठों पर लिप प्राइमर लगाने से लिपस्टिक या लिप ग्लॉस अच्छी तरह सेट होता है और होंठ सूखे नहीं लगते।

समय-समय पर मेकअप को करते रहें ठीक : लंबे समय तक अपने मेकअप को बनाए रखने के लिए समय-समय पर इसे ठीक करना जरूरी होता है। अगर आपका मेकअप थोड़ा-सा खराब दिख रहा हो तो तेल हटाने वाले पाउडर या पेपर का उपयोग करें, ताकि अतिरिक्त तेल हट जाएं और आपका मेकअप ताजा दिखे। इन सरल मेकअप टिप्स को अपनाकर आप अपने मेकअप को न केवल बेहतरीन बना सकते हैं, बल्कि इसे लंबे समय तक टिकाए रखने में भी सफल हो सकते हैं।

मुंबई की लोकल ट्रेन में गुजरे मेरे संघर्ष के दिन : रिद्धि डोगरा

रिद्धि डोगरा उन अभिनेत्रियों में से एक हैं, जिन्हें सफलता के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ी है। उन्होंने टीवी इंडस्ट्री में काम किया। अच्छी एक्टिंग की वजह से उन्हें शाहरुख खान जैसे बिग स्टार के साथ काम करने का मौका मिला। अभिनेत्री की खास बात यह है कि वह आज सफल हैं। लेकिन, उन्होंने अपने संघर्ष के दिनों को याद रखा है। अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर करते हुए भीड़-भाड़ वाली लोकल ट्रेनों में सफर करने के दिनों को याद किया। उन्होंने उन मुश्किलों का जिक्र किया, जिनका उन्होंने सामना किया और उस दृढ़ संकल्प के बारे में बताया, जिसने एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में उनके रास्ते को आकार दिया। रिद्धि ने लिखा कि मुझे हमेशा से जुलाई का महीना पसंद रहा है। इन तस्वीरों ने जुलाई के पुराने दिनों की यादें ताजा कर दीं। जुलाई 2005 में मेरी मुंबई की कहानी शुरू हुई थी। कॉलेज से नई-नई निकली थी और बड़ी दुनिया में पढ़ने, घूमने-फिरने, जीने और सीखने के लिए उत्सुक थी। इसीलिए, मैंने मुंबई को चुना। यह एक ऐसा शहर है, जो अनजाने में मुझे लंबे समय से बुला रहा था। मुझे इस शहर की हलचल भरी जिंदगी और आकर्षण में सुकून मिलता है।

रिद्धि डोगरा ने लिखा कि लोकल ट्रेनें मेरी सबसे पसंदीदा जगह बन गई थीं। 2005 से 2007 के बीच मैं एक ही दिन में कई तरह के वाहनों से सफर करती थी। पहले कॉलेज जाती, फिर अपनी सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक की नौकरी पर जाती। मैं पूरा समय ट्रेन की खिड़की से बाहर देखते हुए और अपने भविष्य के सपनों के बारे में सोचते हुए मुस्कुराती रहती थी। मुझे पूरा यकीन था कि मेरा भविष्य बहुत शानदार होने वाला है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह थी कि मैं अपनी किस्मत की खुद मालिक थी। आज जिसे हम विजुअलाइजेशन और मैनिफेस्टेशन कहते हैं, वह मैं उन दिनों रोज करती थी। लोग उसे दिन में सपना देखना' कहते थे। इस दौरान एक गाना मेरे आईपॉड पर सबसे ज्यादा चलता था।

रिद्धि डोगरा को असुर में नुसरत, ऑल्ट बालाजी की द मैरिड वुमन में आस्था, स्टार प्लस की मर्यादा लेकिन कब तक? में प्रिया और वो अपना सा में निशा का किरदार निभाने के लिए पहचान मिली।

वह नच बलिए 6 और फियर फैक्टर खतरों के खिलाड़ी 6 जैसे लोकप्रिय रियलिटी शो में भी नजर आ चुकी हैं।

रिद्धि डोगरा द साबरमती रिपोर्ट, लकड़बग्घा, और जवान जैसी फिल्मों में भी नजर आ चुकी हैं।

इंटीमेट सीन सिर्फ काम का हिस्सा, निजी जिंदगी से नहीं जोड़ना चाहिए: सिंपल कौल

टीवी इंडस्ट्री की जानी-मानी अभिनेत्री सिंपल कौल अपने दमदार अभिनय के साथ-साथ बेबाक अंदाज के लिए भी पहचानी जाती हैं। शरारत, तारक मेहता का उल्टा चश्मा और कई लोकप्रिय टीवी शोज में अपनी अलग पहचान बना चुकीं सिंपल इस बार इंटीमेट सीन्स और रिश्तों को लेकर दिए गए अपने बयान की वजह से चर्चा में हैं। उन्होंने कहा कि किसी अभिनेता का स्क्रिप्ट की मांग पर किसिंग या इंटीमेट सीन करना सिर्फ उसके पेशे का हिस्सा है। इसे निजी जिंदगी या रिश्तों से जोड़कर नहीं देखना चाहिए। सिंपल कौल ने कहा, अभिनय एक पेशा है और इस पेशे में कलाकारों को कहानी की जरूरत के अनुसार अलग-अलग तरह के किरदार निभाने पड़ते हैं। अगर किसी स्क्रिप्ट में किसिंग सीन या कोई अन्य इंटीमेट सीन जरूरी है, तो अभिनेता उसी के अनुसार अपना काम करते हैं। ऐसे सीन को निजी जिंदगी से जोड़ना सही नहीं है, क्योंकि कलाकार उस समय केवल अपने किरदार को निभा रहे होते हैं। दर्शकों को यह समझना चाहिए कि कैमरे के सामने जो दिखाई देता है, वह कहानी का हिस्सा होता है, न कि कलाकार की निजी जिंदगी। सिंपल कौल ने अपने निजी जीवन का उदाहरण देते हुए भी इस मुद्दे पर खुलकर बात की। उन्होंने कहा, अगर मेरे पति को किसी फिल्म या शो में ऐसे कोई सीन करना पड़े, तो मुझे इससे कोई परेशानी नहीं होगी। एक रिश्ते में सबसे जरूरी चीज भरोसा होता है। अगर दोनों लोगों के बीच विश्वास मजबूत है, तो ऐसे सीन्स से रिश्ते पर कोई असर नहीं पड़ता। हालांकि, उन्होंने आगे कहा, पेशेवर काम और निजी रिश्तों के बीच बहुत बड़ा अंतर होता है। अगर कोई व्यक्ति अपने रिश्ते के बाहर किसी और के साथ संबंध बनाता है, तो वह पूरी तरह गलत है। काम के लिए कैमरे के सामने किया गया अभिनय और असल जिंदगी में किसी के साथ रिश्ता बनाना एक जैसा नहीं है। दोनों बातों की तुलना करना सही नहीं है। सिंपल कौल ने कहा, चीटिंग का कोई दूसरा अर्थ नहीं होता। धोखा आखिर धोखा ही होता है। अगर दो लोग एक-दूसरे से सच्चा प्यार करते हैं, तो उन्हें अपने रिश्ते के प्रति पूरी ईमानदारी रखनी चाहिए। किसी भी मजबूत रिश्ते की नींव भरोसे पर टिकी होती है और जब यह भरोसा टूटता है, तो रिश्ता भी कमजोर पड़ जाता है। उन्होंने आगे कहा, यदि किसी व्यक्ति के मन में किसी और के लिए आकर्षण पैदा होता है या रिश्ते में कोई परेशानी आती है, तो उसे छिपाने के बजाय अपने साथी से खुलकर बात करनी चाहिए। कई बार लोग सच बताने से बचते हैं, जिससे बाद में गलतफहमियां और बड़े विवाद पैदा होते हैं। इसलिए रिश्ते में बातचीत बनाए रखना और अपनी भावनाओं को ईमानदारी से साझा करना बेहद जरूरी है।

बिना अनुमति श्रमिक कल्याण शिविर पर की डीएम ने सख्त कार्यवाही

हमारे संवाददाता

टिहरी। जिलाधिकारी नितिका खण्डेलवाल ने उत्तराखंड भवन एवं सन्निर्माण कर्मकार कल्याण बोर्ड के नाम पर एक निजी फर्म/वेंडर द्वारा बिना सक्षम स्तर से स्वीकृति एवं जिला प्रशासन तथा श्रम विभाग की बिना अनुमति के श्रमिक कल्याण शिविर आयोजित किए जाने के मामले को गंभीरता से लिया है। इस संबंध में सचिव, श्रम विभाग, उत्तराखंड शासन को विस्तृत पत्र प्रेषित कर आवश्यक कार्रवाई का अनुरोध किया गया है।

जिलाधिकारी ने अवगत कराया कि संबंधित निजी फर्म द्वारा 2 अगस्त 2026 को शिविर आयोजित किया गया, जहां किट वितरण की व्यवस्था भी सुव्यवस्थित नहीं थी। भ्रामक खबरों पर बौराड़ी स्टेडियम में श्रमिकों के एकत्रित होने से श्रमिकों एवं आमजन में असंतोष की स्थिति उत्पन्न हो गई। इस दौरान आमजन द्वारा रोष व्यक्त किए जाने के कारण क्षेत्र में कानून एवं व्यवस्था की स्थिति उत्पन्न हो गई। इस प्रकरण की जांच उपजिलाधिकारी टिहरी कमलेश मेहता से कराई गई, जिसमें संबंधित फर्म के विरुद्ध आवश्यक कार्रवाई तथा ब्लैकलिस्ट किए जाने की संस्तुति की गई है।

जिलाधिकारी ने पत्र में सुझाव दिया है कि भविष्य में श्रमिक कल्याण शिविर न्याय पंचायत स्तर पर जिला प्रशासन के समन्वय से आयोजित किए जाएं, जिनकी पूर्व सूचना ग्राम प्रधानों एवं जनप्रतिनिधियों को दी जाए ताकि पात्र लाभार्थियों तक योजनाओं का लाभ सुचारु रूप से पहुंच सके। साथ ही जनपद में श्रम विभाग के कार्यों की लगातार मिल रही शिकायतों तथा श्रम प्रवर्तन अधिकारी द्वारा भी संतोषजनक कार्रवाई नहीं किए जाने पर उनका वेतन अगले आदेश तक रोकने के निर्देश दिए गए हैं। जिलाधिकारी ने स्पष्ट किया कि भविष्य में श्रमिक कल्याण से संबंधित किसी भी शिविर का आयोजन केवल सक्षम प्राधिकारी की स्वीकृति एवं जिला प्रशासन के समन्वय से ही किया जाएगा, ताकि पात्र लाभार्थियों को योजनाओं का लाभ पारदर्शी एवं सुव्यवस्थित तरीके से प्राप्त हो सके।

सू- दोकू क्र.013

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.12 का हल

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

उत्तराखंड बीजेपी का 'आपरेशन आल ओके'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। चुनाव की तारीख अभी घोषित नहीं हुई है। चुनाव आयोग ने अभी बिगुल नहीं बजाया है। लेकिन भाजपा ने उत्तराखंड में चुनावी रणभेरी बजा दी है। दिल्ली में संगठन की उत्तराखंड कोर ग्रुप की बैठक केवल एक संगठनात्मक बैठक नहीं थी, बल्कि यह उस चिंता का संकेत भी थी जिसे सत्ता पक्ष सार्वजनिक मंचों पर स्वीकार नहीं करता। तीन घंटे चली बैठक में कई बातें हुई बूथ जीतो अभियान, विकास यात्रा, लखपति दीदी सम्मेलन, सांसदों और विधायकों का क्षेत्रवार प्रवास और सबसे अहम... विधायकों के खिलाफ स्थानीय नाराजगी को कैसे कम किया जाए? यहीं से असली कहानी शुरू होती है। अगर सब कुछ ठीक चल रहा है, अगर सरकार के काम से जनता पूरी तरह संतुष्ट है, अगर विकास हर गांव तक पहुंच चुका है, तो फिर स्थानीय नाराजगी दूर करने के लिए अलग रणनीति बनाने की जरूरत क्यों पड़ रही है?

राजनीति में बैठकों की भाषा और जनता की भाषा अलग होती है। प्रेस विज्ञप्ति कहती हैकृ संगठन मजबूत होगा। लेकिन बंद कमरे की चर्चा अक्सर यह होती है कि कौन-सा विधायक जनता के बीच कमजोर पड़ रहा है, किस सीट पर खतरा बढ़ रहा है और किस इलाके में नाराजगी चुनावी नुकसान में बदल सकती है। यही वजह है कि भाजपा ने चुनाव से काफी पहले बूथ स्तर पर सक्रियता बढ़ाने का फैसला किया है। उत्तराखंड में भाजपा के सामने सबसे बड़ी चुनौती विपक्ष नहीं, बल्कि सत्ता विरोधी माहौल है। लगातार सरकार में रहने के कारण जनता अब घोषणाओं से आगे बढ़कर जवाब मांग रही है। युवाओं के सवाल हैंकृरोजगार कहां है? पहाड़ पूछ रहा है पलायन कब रुकेगा? किसान पूछ रहा है आय कैसे बढ़ेगी? महिलाएं पूछ रही हैं महंगाई से राहत कब मिलेगी? और कई क्षेत्रों में लोग अपने विधायक से पूछ रहे हैं पांच साल में आप

◆आल इज वैल के दावों के बीच विधायकों की नाराजगी दूर करने का मास्टर प्लान
◆बैठक में विकास यात्रा के साथ-साथ विधायकों के खिलाफ स्थानीय गुस्से पर मंथन
◆चुनाव अभी दूर है, लेकिन भाजपा को जनता की नाराजगी की आहट सुनाई देने लगी
◆उत्तराखंड में बूथ जीतो अभियान के बहाने सत्ता बचाने की सबसे बड़ी कवायद शुरु

हमारे गांव कितनी बार आए?

शायद यही कारण है कि बैठक में विधायकों के क्षेत्रीय प्रवास पर विशेष जोर दिया गया। चुनाव से पहले जनता तक पहुंचने की कवायद तेज होगी। गांवों में बैठकें होंगी, चौपाल लगेंगी, विकास यात्रा निकलेगी और लाभार्थियों से संवाद बढ़ाया जाएगा। भारतीय जनता पार्टी अच्छी तरह जानती है कि चुनाव टीवी स्टूडियो में नहीं, बूथ पर जीते जाते हैं। एक-एक बूथ, एक-एक मतदाता और एक-एक कार्यकर्ता... यही भाजपा की सबसे बड़ी ताकत रही है। इसलिए संगठन पहले बूथ को मजबूत करेगा और फिर चुनावी मैदान में उतरेगा। भाजपा की चुनावी मशीनरी उम्मीदवार घोषित होने का इंतजार नहीं करती। वह उससे बहुत पहले बूथ स्तर पर गणित बैठाना शुरू कर देती है। बैठक में लखपति दीदी सम्मेलन आयोजित करने की योजना भी बनी। सरकार इसे महिला सशक्तिकरण का अभियान बताएगी और इसमें कोई संदेह नहीं कि स्वयं सहायता समूहों ने ग्रामीण महिलाओं की आर्थिक स्थिति मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। लेकिन राजनीति में समय बहुत कुछ कह देता है। जब चुनाव नजदीक आते हैं तो हर सामाजिक कार्यक्रम का राजनीतिक अर्थ भी निकलने लगता है। महिलाओं का वोट बैंक उत्तराखंड की राजनीति में निर्णायक माना जाता है और भाजपा इस वर्ग के साथ अपने संपर्क को और मजबूत करना चाहती है।

भाजपा की यह सक्रियता कांग्रेस के लिए भी एक संदेश है। यदि विपक्ष अभी भी केवल सरकार की आलोचना तक सीमित रहा और बूथ स्तर पर संगठन मजबूत नहीं कर पाया, तो सत्ता विरोधी माहौल होने के बावजूद चुनावी लाभ उठाना आसान नहीं होगा। चुनाव केवल नाराजगी से नहीं जीते जाते, संगठन और रणनीति से भी जीते जाते हैं। इन बैठकों में विकास यात्रा की बात होती है। लेकिन क्या विकास की यात्रा गांव तक पहुंची? इन बैठकों में नाराजगी दूर करने की बात होती है। लेकिन क्या नाराज़गी का कारण समझने की कोशिश भी होगी? क्या जनता को सिर्फ चुनाव से पहले याद किया जाएगा? या फिर चुनाव के बाद भी गांवों की वही सड़कें, वही अस्पताल, वही स्कूल और वही पलायन चर्चा का विषय बने रहेंगे?

उत्तराखंड की राजनीति अब चुनावी मोड़ पर पहुंच चुकी है। भाजपा जीत की हैट्रिक लगाने के लिए पूरी ताकत झोंक रही है। संगठन सक्रिय है, रणनीति तैयार है और बूथ स्तर तक पहुंचने की योजना बन चुकी है। लेकिन लोकतंत्र में अंतिम रणनीति किसी पार्टी के दफ्तर में नहीं बनती। वह बनती है उस मतदाता के मन में, जो हर चुनाव से पहले नेताओं की बातें सुनता है, वादे याद रखता है और मतदान वाले दिन चुपचाप अपनी उंगली से तय करता है कि हैट्रिक होगी या इतिहास बदलेगा।

मोडिफाइड ट्रैक्टर आकर्षण का केंद्र

हरिद्वार(आरएनएस)। कांवड़ यात्रा में इस बार मॉडिफाई ट्रैक्टर भी काफी संख्या में कांवड़िये लेकर आए हैं। बड़े बड़े टायर वाले ट्रैक्टर को लेकर डेकोरेट कर कांवड़िये हाईवे पर चल रहे हैं। अधिकतर हरियाणा और पश्चिमी यूपी से इस प्रकार के ट्रैक्टर धर्मनगरी पहुंच रहे हैं। कुछ वापस चले गए कुछ डाक कांवड़ चलने पर वापस निकलेंगे। मोडिफाइड ट्रैक्टर के प्रति युवा बहुत आकर्षित हो रहे हैं। जहां भी ट्रैक्टर दिखता है युवा और बच्चे सेल्फी और फोटो के लिए पहुंच रहे हैंबल्लभगढ़ निवासी संजय कुमार ने बताया कि एक ट्रैक्टर को मॉडिफाई करने में लगभग 20-30 लाख खर्च होता है। इस प्रकार के ट्रैक्टर से खेतों में कार्य नहीं किया जाता है। यह ट्रैक्टर सिर्फ मेले या प्रदर्शन के दौरान दिखते हैं। सोनीपत निवासी सुमित दहिया ने बताया कि दिल्ली किसान आंदोलन के समय से इस प्रकार के ट्रैक्टर सड़क पर निकले हैं। उसके बाद से युवाओं की पहली पसंद हो गए हैं। कांवड़ यात्रा में भी इन ट्रैक्टरों का बहुत क्रेज है। भीड़ में चलने में कुछ परेशानी तो होती है लेकिन चला लेते हैं।

एसआईआर अभियान को त्रुटिरहित बनाने पर जोर, राजनीतिक दलों से मांगा सहयोग

अल्मोड़ा (आरएनएस)। विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान को अधिक पारदर्शी, प्रभावी और त्रुटिरहित बनाने के उद्देश्य से जिला कार्यालय सभागार में संयुक्त मुख्य निर्वाचन अधिकारी उत्तराखण्ड प्रकाश चन्द्र दुम्का की अध्यक्षता में विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में मतदाता सूची के शुद्धिकरण और दावों एवं आपत्तियों के समयबद्ध निस्तारण को लेकर विस्तार से चर्चा हुई। बैठक में संयुक्त मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने जनपद में चल रहे विशेष गहन पुनरीक्षण कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि मतदाता सूची को पूरी तरह शुद्ध और त्रुटिरहित बनाने के लिए सभी संबंधित अधिकारी गंभीरता से कार्य करें। उन्होंने बताया कि जिन पात्र मतदाताओं का नाम प्रकाशित मतदाता सूची में शामिल नहीं है, वे 13 अगस्त से पहले निर्धारित प्रपत्र ऑनलाइन अथवा ऑफलाइन माध्यम से जमा करें। बैठक के दौरान विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों ने मतदाता सूची में नाम संबंधी विसंगतियों, स्थायी रूप से स्थानांतरित मतदाताओं के नाम, लिपिकीय त्रुटियों तथा अन्य व्यावहारिक समस्याओं के समाधान को लेकर अपने सुझाव रखे। मुख्य विकास अधिकारी रामजी शरण शर्मा ने विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान के तहत दावे एवं आपत्तियां दर्ज कराने तथा उनके निस्तारण की प्रक्रिया की जानकारी देते हुए कहा कि अभियान को अधिक प्रभावी और पारदर्शी बनाने के लिए सभी अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए हैं। संयुक्त मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने राजनीतिक दलों से बूथ लेवल एजेंट (बीएलए) और बूथ लेवल अधिकारियों (बीएलओ) के साथ समन्वय स्थापित कर मतदाता सूची को शत-प्रतिशत शुद्ध एवं त्रुटिरहित बनाने में सहयोग देने की अपील की। उन्होंने कहा कि जमीनी स्तर पर मतदाता सूची में मौजूद विसंगतियों को दूर करने में राजनीतिक दलों की भूमिका महत्वपूर्ण है। बैठक में उपजिलाधिकारी सदर संजय कुमार, सहायक जिला निर्वाचन अधिकारी भरत सिंह रावत सहित निर्वाचन विभाग के अधिकारी एवं विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

अशक्त बुजुर्गों को सरकारी अस्पतालों से उपचार के बाद सरकारी संरक्षण केंद्रो में भर्ती कराने की मांग

संवाददाता

देहरादून। संयुक्त नागरिक संगठन की ओर से स्वास्थ्य मंत्री सुबोध उनियाल तथा समाजकल्याण मंत्री खजान दास को लिखे गए पत्रों मे संगठन ने खेद प्रकट करते हुए कहा है की राज्य में उत्तराखंड माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों के भरण पोषण तथा कल्याण नियमावली 2011 के अंतर्गत जरूरतमंद बुजुर्गों के लिए हर जिले में संरक्षण केंद्रों के संचालन हेतु 15 साल पहले नियम बनाए गए हैं जो कुछ ही जिलों में बने हैं लेकिन दून के रायवाला क्षेत्र में ऐसा एक केंद्र संचालित है। संगठन सचिव द्वारा लिखा गया है की दून अस्पताल तथा कोरोनेशन अस्पताल में लगभग 30 लावारिस मरीज ऐसे हैं जो ठीक होने के बाद भी असहाय लाचार होने के कारण यही बैड पर पड़े पड़े दिन गुजार रहे हैं जो शर्मनाक स्थिति है जिससे लगता है की चिकित्सा व्यवस्थाएं बिना लगाम के घोड़ो की तरह भाग रही हैं।दोनों मंत्रियों से अपेक्षाएं की गई हैं की ये कुव्यवस्थाओं की लगाम कस कर पकड़ लेंगे और सुशासन के दर्शन यहां हो पाएंगे।संगठन सचिव सुशील त्यागी ने कहा है की शासन के निर्देशों के बाद भी सरकारी चिकित्सालयों में चिकित्सक गैर संवेदनशील है अन्यथा ये लोग समाज कल्याण विभाग से संपर्क कर लावारिस वरिष्ठ नागरिकों को तो रायवाला स्थित संरक्षण केंद्र आदि में भेज सकते थे।

एसआईआर पर हो पूरी पारदर्शिता के साथ कामः लालचंद

हमारे संवाददाता

देहरादून। एसआईआर पर पूरी पारदर्शिता के साथ काम हो। किसी मतदाता का नाम नहीं छूटना चाहिए। राज्य सरकार ने शुरू में 11 दस्तावेजों के ऐसे कड़े मानक रख दिए कि जिससे जनता के आगे दिक्कत है। मीडिया को जारी एक बयान के माध्यम से यह बात आज कांग्रेस के पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा द्वारा कही गयी। उन्होने कहा कि हालांकि समाचार पत्रों के माध्यम से ये पता चला है कि अब एसआईआर के लिए आयुष्मान कार्ड, राशन कार्ड, विधवा पेंशन, विकलांग पेंशन, वृद्धा अवस्था पेंशन के साथ ही आधार कार्ड का विकल्प भी दिया है। उन्होने कहा कि प्रदेश समेत देहरादून में ही हजारों लोगों को नोटिस आए हैं। अब ये लोग मतदाता सूची में नाम जोड़ने के लिए चक्कर काट रहे हैं। वहीं तमाम लोगों का पूर्व में वोटर कार्ड है। वहीं तमाम लोग पहले से वोटर कार्ड के तहत चुनावों में वोट देते आ रहे हैं। इन तमाम लोगों को भी नोटिस है, इसलिए ये लोग बूथों में मतदाता सूची में नाम जोड़ने के लिए चक्कर काटने पड़ रहे हैं। देहरादून की बस्तियों में रहने वाले लोगों में भ्रम की स्थिति बनी है। इसलिए बस्तियों के मतदाताओं का वोट भी कटना नहीं चाहिए।

बीजेपी का 'नो सिफारिश' वाला दाव..

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

उम्मीद लगाए बैठे हैं कि एक दिन मेहनत का पुरस्कार मिलेगा। अब नजर उस दिन पर होगी, जब टिकटों की सूची जारी होगी। क्योंकि राजनीति में असली बयान प्रेस कान्फ्रेंस नहीं देती, उम्मीदवारों की सूची देती है और वहीं पता चलता है कि नो सिफारिश केवल एक संदेश था, या सचमुच उत्तराखंड की राजनीति में टिकट वितरण की नई संस्कृति की शुरुआत।

कांग्रेस का नया सियासी 'वार-रूम'..

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

पर भरोसा कर रही है, जबकि कांग्रेस चुनावी प्रक्रिया की निगरानी और संगठनात्मक पुनर्सक्रियता के जरिए अपनी स्थिति मजबूत करना चाहती है। अब देखना यह होगा कि कांग्रेस की यह नई फौज केवल चुनावी रणनीति का हिस्सा बनकर रह जाती है या वास्तव में मैदान में उतरकर राजनीतिक समीकरण बदलने की क्षमता भी दिखाती है।

1940 का पहाड़ और 2026 की...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

सकता है। लेकिन क्या इन सबकी अब कोई कीमत नहीं बची? क्या हर नागरिक को फिर से शून्य से अपनी पहचान साबित करनी होगी? यह सवाल सिर्फ एक बुजुर्ग का नहीं है। यह सवाल उस व्यवस्था का है जो हर कुछ वर्षों में अपने ही नागरिक से पूछती है बताओ, तुम कौन हो? लोकतंत्र में सरकार नागरिक के दरवाजे पर सम्मान लेकर जाती है, संदेह नहीं।

अगर किसी 85 वर्षीय बुजुर्ग को सिर्फ इसलिए सरकारी दफ्तरों के चक्कर लगाने पड़ें कि उसके जन्म के समय सरकारी रजिस्टर ही नहीं बनते थे, तो यह केवल एक प्रशासनिक प्रक्रिया नहीं रह जाती, बल्कि व्यवस्था की संवेदनशीलता की परीक्षा बन जाती है। उत्तराखंड की सरकार से सवाल हैकृकि क्या एसआईआर का उद्देश्य रिकार्ड दुरुस्त करना है या बुजुर्गों को दफ्तरों की कतार में खड़ा करना? क्या ऐसे मामलों में घर-घर दस्तावेज सत्यापन की व्यवस्था नहीं हो सकती? क्या सेवा रिकार्ड, पेंशन रिकार्ड और दशकों पुराने सरकारी अभिलेखों को वैकल्पिक प्रमाण नहीं माना जा सकता? क्योंकि लोकतंत्र की ताकत फाइलों से नहीं, नागरिकों के विश्वास से चलती है और जब एक 85 साल का बुजुर्ग अपनी लाठी के सहारे यह साबित करने निकले कि मैं पैदा हुआ था, तब सवाल सरकार पर उठते हैं, उस बुजुर्ग पर नहीं। उत्तराखंड में चल रहे एसआईआर में ऐसी कई खामियां सामने आ रही हैं, जिससे लोग सकते हैं और यह सोच रहे है कि आगे वोट दें या नहीं। जब प्रदेश के एक आईएएस को नोटिश दिया जा सकता है तो आम आदमी तो नौकरशाहों के लिए चीटी के समान ही तो है। हालांकि कुछ दिन पूर्व प्रदेश के मुख्य चुनाव आयुक्त ने एसआईआर में बुजुर्गों के लिए घर पर ही व्यवस्था की प्रेस रिलीज जारी की थी, लेकिन शायद वह सिर्फ अखबारों में छापने के लिए थी। हकीकत में जमीन पर काम कैसे होता है यह तो बीएलओ ही जानता है।

सीलिंग भूमि मामले में जनता को न्याय दिलाने को तहसील में गरजा मोर्चा

संवाददाता

देहरादून। सीलिंग भूमि मामले में जनता को न्याय दिलाने के लिए जन संघर्ष मोर्चा ने तहसील में प्रदर्शन कर मुख्य प्रशासनिक अधिकारी को ज्ञापन सौंपा।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा कार्यकर्ताओं ने मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी के नेतृत्व में सीलिंग भूमि (चाय बागान भूमि) की आड़ में हो रहे आमजन के उत्पीड़न के खिलाफ एवं सुप्रीम कोर्ट के आदेश की अनुपालना कराने को तहसील में घेराव/ प्रदर्शन कर जिलाधिकारी को संबोधित ज्ञापन उप जिलाधिकारी, विकासनगर की गैर मौजूदगी में मुख्य प्रशासनिक अधिकारी रयाल को सौंपा। नेगी ने कहा कि जनपद देहरादून के एनफील्ड ग्रांट, जमनीपुर, एटनबाग, ईस्ट होप टाउन,बदामावाला, अंबाडी, रायपुर, जीवनगढ़,कंडोली, कांवली, हरबंस वाला, मोहकमपुर खुर्द बंजारा वाला माफी, आर्केडिया ग्रांट, मलूका वाला, मिट्टी बहेड़ी लाडपुर, नत्थनपुर आदि क्षेत्रों में चाय बागान/ सीलिंग भूमि के नाम पर भवन स्वामियों /काश्तकारों को जिला प्रशासन के माध्यम से जबरन शोषण किया जा रहा है, जबकि सीलिंग भूमि मामले में सर्वोच्च न्यायालय द्वारा सिविल अपील के द्वारा अपने आदेश में स्पष्ट किया गया था कि 10 अक्टूबर 1975 से पूर्व खरीदी गई भूमि के खरीदारों को यूपी सीलिंग एक्ट की धारा 6 उपधारा 3 के तहत सीलिंग एक्ट से मुक्त रखा गया है, लेकिन कुछ समय पूर्व जिला प्रशासन द्वारा उ. प्र. ग्रामीण सीलिंग आरोपण अधि. 6(1)घ व 6(2) के तहत तहसीलों को उक्त भूमि के क्रय- विक्रय पर रोक लगाने के निर्देश दिए गए थे। उक्त आदेश के चलते तहसील प्रशासन द्वारा उन लोगों को भी परेशान किया जा रहा है, जिन्होंने 10 अक्टूबर 1975 से पूर्व जमीन खरीदी थी द्य इस आदेश की आड़ में भूमि की खरीद-फरोख्त व दाखिल खारिज पर भी रोक लगा दी गई है। इस आदेश के जरिए उन लोगों की भी नींद हराम कर दी गई है,जो इस परिधि में नहीं आ रहे हैं। उक्त फरमान स्पष्ट तौर पर सर्वोच्च न्यायालय के आदेश की अवमानना है। होना तो ये चाहिए था कि सीलिंग प्राधिकारी /जिला प्रशासन को भूमि की वास्तविक विधिक स्थिति, खरीद का वर्ष, स्वामित्व तथा अधिनियम के प्रावधानों के अनुरूप निर्णय लेना चाहिए था, लेकिन जल्दबाजी में जिला प्रशासन द्वारा कदम उठाया गया, जोकि किसी भी सूरत में विधिक नहीं ठहराया जा सकता। काबिल-ए-गौर है कि अगर किसी व्यक्ति द्वारा मुख्य भूस्वामी, जो पूर्व में सीलिंग की जद में आ रहे थे, अगर उन भू स्वामियों द्वारा 10 अक्टूबर 1975 से पूर्व जमीन बेची गई एवं उस खरीदार द्वारा 1975 के बाद वह जमीन किसी अन्य व्यक्ति को बेच दी गई तो वह व्यक्ति भी सीलिंग एक्ट की आड़ में नहीं आ सकता यानी धारा 6 उपधारा 3 इसके आडे नहीं आएगी, लेकिन बगैर बैनामा/ रजिस्ट्री देखे व उनकी पड़ताल करे, आमजन को परेशान करना बहुत ही कष्टकारी है। मोर्चा ने यह भी स्पष्ट किया कि अगर कोई भूमि सीलिंग की जद में आ रही है तो उस पर जिला प्रशासन को विधिक कार्यवाही करनी चाहिए, बिना जांचे-परखे इस आदेश की आड़ में अधिवक्ताओं का भी शोषण हो रहा है तथा सरकार को भारी राजस्व की हानि हो रही है। घेराव/ प्रदर्शन में मोर्चा महासचिव आकाश पंवार, विजय राम शर्मा, दिलबाग सिंह, मोहम्मद आरिफ, गालिब प्रधान, विवेक गुप्ता, मुजीबुर रहमान सलीम, राम सिंह तोमर, के.सी चंदेल, मालती देवी, आदि मौजूद रहे।

दो किलो चरस सहित बरेली के दो नशा तस्कर गिरफ्तार

बागेश्वर (हसं)। नशा तस्करी के खिलाफ बड़ी कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बरेली के दो नशा तस्करों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से दो किलो से अधिक चरस व तस्करी में प्रयुक्त स्कूटी बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज एसओजी बागेश्वर को सूचना मिली कि थाना कपकोट क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले सामान की बड़ी खेप सहित आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसओजी टीम द्वारा कपकोट क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान एसओजी टीम को शामा बैण्ड तिराहे के पास स्कूटी सवार दो संदिग्ध आते हुए दिखायी दिये। टीम ने जब उन्हे रूकने का इशारा किया तो वह स्कूटी मोड़कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उनके पास से 2.092 किलोग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उन्होने अपना नाम राहुल वर्मा पुत्र ओम शंकर वर्मा निवासी संजय नगर, जिला बरेली (उत्तर प्रदेश) व रोहित सिंह पुत्र ओमकार सिंह, निवासी दुर्गानगर, जिला बरेली (उत्तर प्रदेश) बताया।

पदक विजेता उन्नति शर्मा का कांग्रेस ने किया सम्मान

हमारे संवाददाता

देहरादून। राष्ट्रमंडल खेल 2026 में जूडो की महिला 63 किलोग्राम स्पर्धा में कांस्य पदक जीतकर देश और उत्तराखंड का नाम रोशन करने वाली देहरादून की बेटी उन्नति शर्मा को उत्तराखंड कांग्रेस की ओर से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता अभिनव थापर एवं अन्य नेताओं ने उन्हें डिफेंस कॉलोनी स्थित निवास पर शॉल ओढ़ाकर तथा स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया और उनकी ऐतिहासिक उपलब्धि पर हार्दिक शुभकामनाएँ दीं।

❑उत्तराखंड की बेटी उन्नति ने पूरे प्रदेश को गौरवान्वित कियाः थापर

इस अवसर पर अभिनव थापर ने कहा कि उन्नति शर्मा की उपलब्धि पूरे उत्तराखंड और देश के लिए गर्व का विषय है। सीमित संसाधनों के बावजूद कठोर परिश्रम, अनुशासन और दृढ़ संकल्प के बल पर उन्होंने यह मुकाम हासिल किया है। उनकी सफलता राज्य की युवा पीढ़ी, विशेषकर बेटियों के लिए प्रेरणास्रोत है।

उन्होंने कहा कि खिलाड़ियों को बेहतर प्रशिक्षण, आधुनिक खेल सुविधाएँ और हर स्तर पर प्रोत्साहन उपलब्ध कराना सरकार और समाज दोनों की जिम्मेदारी है। उत्तराखंड की प्रतिभाओं को उचित अवसर मिलें, इसके लिए निरंतर प्रयास किए जाने चाहिए। इस अवसर पर उत्तराखंड कांग्रेस की ओर से प्रदेश प्रवक्ता अभिनव थापर, भारतीय युवा कांग्रेस के राष्ट्रीय सचिव भूपिंदर नेगी सहित अन्य कांग्रेस नेताओं ने उन्नति शर्मा को सम्मानित करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की तथा विश्वास व्यक्त किया कि वह आने वाले अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भी भारत के लिए अनेक पदक जीतकर उत्तराखंड और देश का गौरव बढ़ाती रहेंगी।

पुलिस मुठभेड़ में बदमाश के पैर में लगी गोली

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। पुलिस मुठभेड़ में देर रात एक शातिर बदमाश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। मुठभेड़ के दौरान बदमाश के पैर में गोली लगी है जिसका उपचार जारी है। आरोपी के कब्जे से तमंचा, कारतूस व अन्य सामान बरामद किया गया है। गिरफ्तार बदमाश लूट, मारपीट व अप्राकृतिक कृत्य का मुख्य आरोपी है जिसके दो साथी पूर्व में ही गिरफ्तार हो चुके है।

जानकारी के अनुसार बीती रात कोतवाली नानकमत्ता पुलिस को बड़ी सफलता प्राप्त हुई है। पुलिस लूट, मारपीट व अप्राकृतिक कृत्य करने वाले फरार बदमाश गुरप्रीत सिंह उर्फ गोपी निवासी बेरीघाट, खटीमा की तलाश में नानकमत्ता क्षेत्र में चेकिंग एवं गश्त कर रही थी। इसी दौरान मच्छी झाला के समीप डैम बंधे पर एक संदिग्ध मोटरसाइकिल सवार को रोकने का प्रयास किया गया, लेकिन उसने रुकने के बजाय पुलिस टीम पर फायरिंग करते हुए भागने का प्रयास किया। पुलिस टीम द्वारा आरोपी का पीछा किया गया। लगभग दो किलोमीटर आगे गलाबाग के पास कच्चे रास्ते में घेराबंदी के दौरान मोटरसाइकिल अनियंत्रित होकर फिसलने के बाद आरोपी पैदल भागने लगा जिसके द्वारा झाड़ियों की आड़ लेकर पुलिस टीम पर पुन: जान से मारने की नीयत से फायरिंग की। पुलिस द्वारा कई बार आत्मसमर्पण की चेतावनी दिए जाने के बावजूद आरोपी लगातार फायर करता रहा। आत्मरक्षा में पुलिस द्वारा नियमानुसार जवाबी कार्रवाई की गई, जिसमें आरोपी के दाहिने पैर में गोली लगी। इसके बाद पुलिस टीम ने उसे घायल अवस्था में गलबग रोड के कच्चे रास्ते पर सुरक्षित गिरफ्तार कर लिया। घायल आरोपी को मौके पर प्राथमिक उपचार देने के उपरांत उपचार हेतु जिला चिकित्सालय भेजा गया।

पूछताछ में आरोपी ने स्वीकार किया कि उसने अपने साथियों दीपक सिंह निवासी झनकट एवं मनोज भाटिया निवासी बानूसी के साथ मिलकर बीती 5 अगस्त को नानकसागर डैम क्षेत्र में एक युवक के साथ मारपीट कर उसका पर्स एवं नकदी लूटी थी तथा उसके साथ अप्राकृतिक संबंध बनाए गए थे। घटना के बाद पुलिस कार्रवाई से बचने के लिए वह लगातार फरार चल रहा था तथा गिरफ्तारी से बचने के उद्देश्य से पुलिस टीम पर फायरिंग की गयी। पुलिस ने घटना में शामिल अन्य दो आरोपियों (दीपक सिंह व मनोज भाटिया) को पूर्व में ही गिरफ्तार किया जा चुका है। पुलिस ने गिरफ्तार आरोपी के कब्जे से तमंचा, कारतूस, लूटी गयी नगदी व अन्य सामान बरामद किया है।

पहाड़ के युवक का कमाल, सच किया उड़ने वाली कार का सपना

हमारे संवाददाता

नैनीताल। उत्तराखंड के होनहार युवा रवि टम्टा अपने आविष्कारों से नई इबारत लिख रहे हैं। अल्मोड़ा के काफलीखान के रहने वाले रवि टम्टा ने उड़ने वाली कार का सपना सच कर दिखाया है। रवि और उनकी टीम ने देसी जुगाड़ से तैयार किया फ्लाइंग कार या हेलीकॉप्टर के प्रोटोटाइप का सफल परीक्षण किया है।

◆देसी जुगाड़ से तैयार किया फ्लाइंग कार के प्रोटोटाइप का सफल परीक्षण

सिंगल सीटर फ्लाइंग कार में रवि ने अल्मोड़ा के मैदान पर उड़ान भरी। रवि ने इस कार को ड्रोन तकनीक में सुधार करते हुए ईजाद किया है। रवि ने सोशल मीडिया पर इसकी जानकारी साझा की। रवि टम्टा के हुनर की हर तरफ चर्चा है, सोशल मीडिया पर इसका वीडियो वायरल हो रहा है। इस उपलब्धि पर रवि टम्टा कहते हैं कि आज मेरे जीवन का एक बहुत बड़ा दिन है। मुझे यह बताते हुए बेहद खुशी और गर्व हो रहा है कि उड़ने वाली कार की पहली सफल उड़ान उनके वर्षों के शोध, संघर्ष, प्रयोग और लगातार किए गए प्रयासों का परिणाम है। रवि के मुताबिक भविष्य की परिवहन व्यवस्था केवल सड़कों तक सीमित नहीं रहेगी, बल्कि लोग व्यक्तिगत यात्रा के लिए आसमान का भी उपयोग करेंगे।

24.74 ग्राम हेरोइन सहित तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। नशा कारोबार करने वाले एक शातिर नशा तस्कर को एसओजी द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसके पास से 24.74 ग्राम हेरोइन बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज एसओजी पिथौरागढ़ को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसओजी टीम द्वारा कोतवाली पिथौरागढ़ क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया गया।

इस दौरान एसओजी टीम को शनि मन्दिर के पास एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। एसओजी टीम द्वारा जब उसे रूकने का इशारा किया गया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 24.74 ग्राम (कागज सहित) हेरोइन (स्मैक) बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम दीपक जोशी उर्फ दीपू चाउमीन निवासी पाण्डेगांव नियर केदार कालोनी पिथौरागढ़ बताया। बताया कि वह छोटी छोटी बिट बनाकर युवाओं को हेरोईन बेचकर पैसा कमा रहा था । जिससे टीम द्वारा 3400 रूपये भी बरामद किये गये। बहरहाल उसके खिलाफ कोतवाली पिथौरागढ़ में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

मुख्यमंत्री ने खेतखेड़ा गांव की बाढ़ सुरक्षा योजना को दी मंजूरी

हमारे संवाददाता

चम्पावत। टनकपुर स्थित खेतखेड़ा गांव को शारदा नदी से होने वाले कटाव एवं बाढ़ के खतरे से सुरक्षित बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल करते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 6.82 करोड़ रुपये की लागत वाली बाढ़ सुरक्षा योजना को स्वीकृति प्रदान की है। इस स्वीकृति से क्षेत्रवासियों को लंबे समय से चली आ रही कटाव की समस्या से राहत मिलने की उम्मीद है।

स्वीकृत परियोजना के अंतर्गत शारदा नदी के दाहिने तट पर आवश्यक बाढ़ सुरक्षा एवं तट संरक्षण कार्य कराए जाएंगे। इन कार्यों के पूर्ण होने से नदी के कटाव पर प्रभावी नियंत्रण स्थापित होगा तथा खेतखेड़ा गांव की आबादी, कृषि भूमि

❑भू-कटाव को रोकने के लिए 6.82 करोड़ रुपये स्वीकृत

एवं स्थानीय आधारभूत संरचनाओं को बाढ़ एवं नदी कटाव से सुरक्षा मिलेगी। साथ ही ग्रामीणों के जीवन एवं आजीविका पर मंडराने वाला खतरा भी कम होगा।

जिलाधिकारी मनीष कुमार ने मुख्यमंत्री का जनपद चम्पावत के प्रति संवेदनशीलता एवं विकासोन्मुख दृष्टिकोण के लिए आभार व्यक्त करते हुए कहा कि यह योजना सीमांत क्षेत्र के लोगों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण साबित होगी। उन्होंने कहा कि बाढ़ सुरक्षा कार्यों के क्रियान्वयन से न केवल ग्रामीणों की सुरक्षा सुनिश्चित होगी, बल्कि कृषि भूमि का संरक्षण होने से किसानों को भी दीर्घकालिक लाभ मिलेगा। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री के नेतृत्व में जनपद चम्पावत में आधारभूत संरचना, आपदा न्यूनीकरण एवं जनसुरक्षा से जुड़े विभिन्न विकास कार्यों को निरंतर गति मिल रही है। खेतखेड़ा बाढ़ सुरक्षा योजना भी इसी श्रृंखला की एक महत्वपूर्ण परियोजना है, जो क्षेत्र के सुरक्षित एवं सतत विकास में मील का पत्थर सिद्ध होगी।

भाई–भाभी पर मारपीट का आरोप

संवाददाता

देहरादून। भाई भाभी पर मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बाडीगार्ड निवासी चांद थापा ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके भाई सूरज प्रकाश थापा भाभी गीता थापा व संदीप मियां निवासी मालदेवता ने उसके घर में घुसकर उसके साथ गाली गलौच शुरू कर दी। उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। जब आसपास के लोग वहां पर पहुंचे तो वह उसको जान से मारने की धमकी देकर भाग गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कैबिनेट बैठक में 15 प्रस्तावों पर लगी मुहर

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में आज मंत्रिमंडल की बैठक में कई महत्वपूर्ण फैसले लिए गए। सचिवालय में हुई कैबिनेट में स्वास्थ्य, कार्मिक, कौशल विकास, परिवहन सहित अन्य विभागों के प्रस्तावों को रखा गया। कैबिनेट बैठक में आज कुल 15 प्रस्तावों पर निर्णय हुआ।

अपर सचिव, मुख्यमंत्री बंशीधर तिवारी ने कैबिनेट ब्रीफिंग की। बताया कि गो पालन योजना से सामान्य वर्ग को लाभान्वित किया जाएगा। बताया कि ईको टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए वन क्षेत्रों में पैदा होने वाली जड़ी बूटियों को देखते हुए मुख्य सचिव की अध्यक्षता में गठित उच्चाधिकार प्राप्त समिति में संशोधन कर सकते हैं। बताया कि उत्तराखंड मजदूरी संहिता नियमावली को कैबिनेट की मंजूरी दी गई है। संगठित, असंगठित क्षेत्र के श्रमिकों के हितों का संरक्षण होगा। हर माह की 7 तारीख तक मजदूरी का भुगतान देना होगा। पुरुष व महिला श्रमिकों के लिए समान कार्य की समान मजदूरी होगी।

उन्होने बताया कि उत्तराखंड माल एवं सेवा कर संशोधित अध्यादेश को मंजूरी दी गयी है। हाई कोर्ट नैनीताल को हल्द्वानी गौलापार में 30 हेक्टेयर जमीन मिलेगी। उत्तराखंड राज्य क्रीड़ा विवि हल्द्वानी के लिए 122 पदों के सृजन को भी मंजूरी मिली है। वही जल जीवन मिशन के तहत केंद्र की गाइडलाइंस यहां लागू की जायेगी साथ ही योजनाओं का हस्तांतरण हो सकेगा। उत्तराखंड सहकारी समिति नियमावली के तहत अब कुष्ठ रोग से पीड़ित व्यक्ति सदस्य बन सकेगा। गंगा एक्सप्रेस वे के मेरठ से हरिद्वार तक विस्तार के तहत यूपी से समझौता किया जायेगा। उत्तराखंड औद्योगिक नियमावली को भी मंजूरी मिली है। नियोजक और कर्मकार के संबंध बेहतर होंगे। शिकायतों का त्वरित समाधान होगा। शिकायत सामिति के सदस्य के चयन की प्रक्रिया स्पष्ट की गई है। छंटनी किए कर्मचारियों को दोबारा मौका मिल सकेगा। वन विकास निगम सेवा सेवा संशोधन नियमावली को मंजूरी। स्केलर के लिए 100अंकों की परीक्षा होगी।

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।