बृहस्पतिवार
34 साल से देहरादून का विश्वास

13 अगस्त 2026

● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 201
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

सरकारी ‘सर्कस’ में सयारा का ‘सरेंडर’

◆डेढ़ लाख के बजट ने तोड़ दिया उत्तराखंड की बेटी का इंटरनेशनल सपना

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में खेल प्रतिभाओं और सरकारी व्यवस्था को लेकर एक छात्रा की मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के सामने कही गई बात ने सियासी बहस छेड़ दी है। मुख्यमंत्री से युवा संवाद कार्यक्रम के दौरान देहरादून की छात्रा सयारा ने भावुक होकर बताया कि राष्ट्रीय स्तर पर खेलने के बाद उसका चयन रोमानिया में होने वाली अंतरराष्ट्रीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता के लिए हुआ था, लेकिन करीब डेढ़ लाख रुपये की व्यवस्था नहीं हो पाने के कारण वह प्रतियोगिता में हिस्सा नहीं ले सकी। छात्रा ने मुख्यमंत्री के सामने कहा कि उससे करीब 1.50 लाख रुपये मांगे गए थे और वह अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता में नहीं खेल पाई। छात्रा के भावुक होने पर मुख्यमंत्री ने उसे शांत कराया और अधिकारियों से मामले की जानकारी जुटाने के निर्देश दिए। इस पूरे घटनाक्रम ने सवाल खड़ा किया है कि यदि किसी सरकारी या खेल व्यवस्था में एक प्रतिभाशाली खिलाड़ी अंतरराष्ट्रीय स्तर तक पहुंचने के बाद केवल आर्थिक संसाधनों के अभाव में रुक जाती है, तो खेल प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करने की

◆रोमानिया में होने वाली अंतरराष्ट्रीय ताइक्वांडो स्पर्धा के लिए हुआ था चयन
◆युवा संवाद में छात्रा सयारा के आंसुओं ने सरकारी वादों की पोल खोल दी
◆तिरंगा लहराने का सपना देखने वाली बेटी को अफसरों ने मोहताज बनाया

सरकारी नीतियां आखिर किस हद तक जमीन पर पहुंच रही हैं?

रिपोर्टों के मुताबिक, रोमानिया की प्रतियोगिता में जाने के लिए यात्रा सहित कुल खर्च करीब 3.70 लाख रुपये बताया गया था। इसमें लगभग 1.70 लाख रुपये की सहायता काउंसिल की ओर से होने की बात थी, जबकि करीब 1.50 लाख रुपये छात्रा को स्वयं जुटाने थे। आर्थिक व्यवस्था नहीं होने के कारण वह प्रतियोगिता में हिस्सा नहीं ले सकी। यानी इस मामले में डेढ़ लाख एक रकम भर नहीं है। यह उस सवाल का प्रतीक बन गया है कि प्रतिभा और आर्थिक क्षमता के बीच सरकार कितनी मजबूत पुल बना पाती है। छात्रा की बात सामने आने के बाद विपक्ष ने इसे सरकार की खेल व्यवस्था पर हमला करने के लिए मुद्दा बना लिया। कांग्रेस ने सोशल मीडिया पर आरोप लगाया कि मुख्यमंत्री के सामने ही एक बेटी ने व्यवस्था में भ्रष्टाचार की शिकायत रखी। लेकिन इसी मामले में एक महत्वपूर्ण सावधानी भी सामने आई है। बाद की रिपोर्टों में छात्रा की बात को रिश्वत के रूप में प्रचारित किए जाने पर सवाल उठे हैं। कुछ रिपोर्टों के अनुसार, मामला प्रतियोगिता में जाने के लिए आवश्यक वित्तीय व्यवस्था का था और छात्रा ने बाद में स्पष्ट किया कि मुख्यमंत्री के सामने वह अपनी पूरी बात नहीं रख पाई थी। इसलिए फिलहाल इसे सीधे रिश्वतखोरी साबित मानना उचित नहीं होगा। असली सवाल यह है कि डेढ़ लाख रुपये की आवश्यकता क्यों पड़ी, किस संस्था की क्या जिम्मेदारी थी और खिलाड़ी को उपलब्ध सरकारी अथवा खेल सहायता समय पर क्यों नहीं मिल सकी।

मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को छात्रा के स्कूल और उसके ताइक्वांडो प्रशिक्षण से जुड़ी जानकारी जुटाने के निर्देश दिए हैं।

अब गेंद सरकार के पाले में है। यदि जांच में यह सामने आता है कि खिलाड़ी को नियमानुसार मिलने वाली सहायता नहीं मिली, तो जिम्मेदारी तय होनी चाहिए। यदि रकम वास्तव में प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए खिलाड़ी की अपनी हिस्सेदारी थी, तो फिर यह भी देखना होगा कि आर्थिक रूप से कमजोर प्रतिभाओं के लिए ऐसी व्यवस्था क्यों नहीं है कि चयन के बाद पैसे के अभाव में उनका अंतरराष्ट्रीय अवसर न छूटे। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 से पहले यह मामला इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि प्रदेश की राजनीति में युवा, रोजगार और प्रतिभाओं का पलायन पहले से बड़े मुद्दे हैं। सरकार खेलों में सुविधाओं और प्रतिभाओं को अवसर देने की बात करती रही है। दूसरी ओर विपक्ष को ऐसे मामलों के जरिए यह सवाल उठाने का मौका मिल रहा है कि घोषणाओं और जमीन पर मौजूद व्यवस्था के बीच कितना

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

प. यूपी के गैंगस्टर को मुठभेड़ में लगी गोली!

हमारे संवाददाता

देहरादून। पश्चिमी उत्तर प्रदेश के शातिर बदमाश को पुलिस ने मुठभेड़ के दौरान गिरफ्तार कर लिया है। बदमाश के दोनो पैरो में गोलियां लगी है जिसे अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घायल बदमाश गौकशी के मामले मे पिछले दो वर्षो से फरार चल रहा था।

जानकारी के अनुसार बीती देर रात थाना प्रेमनगर

◆बदमाश गौकशी की घटना में 2 वर्षो से चल रहा था फरार

पुलिस द्वारा दरू चौक के पास चेकिंग के दौरान गोरखपुर चौक की तरफ से आती हुई बिना नंबर की एक काले रंग की मोटरसाइकिल में सवार 2 व्यक्तियों को संदिग्धता के आधार पर रुकने का इशारा किया गया तो मोटरसाइकिल सवार व्यक्ति अपने वाहन को तेजी से चलाते हुये मौके से चाय बागान की ओर फरार हो गये, मौके पर मौजूद पुलिस कर्मियों द्वारा उनका पीछा किया गया, पुलिस टीम को पीछा करता देख संदिग्ध बाइक सवार

बदमाश पितांबरपुर बनियावाला मार्ग पर मोटरसाइकिल को सड़क किनारे छोड़कर चाय बागान की ओर भाग गये, पुलिस टीम द्वारा पीछा करने पर उक्त व्यक्तियों द्वारा पुलिस टीम पर फायरिंग की गई, जिसमें पुलिस का सरकारी वाहन क्षतिग्रस्त हो गया। पुलिस द्वारा अपने बचाव में किये गये जबाबी फायर में एक बदमाश के दोनों पैरों पर गोली लग गई, जिसे पुलिस द्वारा तत्काल उपचार हेतु अस्पताल ले जाया गया, जबकी उसका साथी अंधेरे का फायदा उठाते हुए मौके से फरार हो गया, जिसकी तलाश की जा रही है।

मुठभेड़ में घायल बदमाश की पहचान रईस पुत्र नसीम निवासी मोहल्ला खाताखेड़ी, थाना मंडी, जिला सहारनपुर, हाल निवासी आजाद कॉलोनी, अलावलपुर रोड, कस्बा छुटमलपुर, थाना फतेहपुर, जिला सहारनपुर, उत्तर प्रदेश तथा फरार बदमाश की पहचान नवाब निवासी सहारनपुर के रूप में हुई। मौके से पुलिस टीम को आरोपी के कब्जे से एक तमंचा, 2 खोखा कारतूस तथा सड़क किनारे छोड़ी गई बिना नंबर की स्प्लेंडर मोटरसाइकिल से गौकशी हेतु लायी गई 1 कुल्हाड़ी, 1 चापड़, 2 छुरी व 1 नाइलोन की रस्सी बरामद हुई।

पुलिस के अनुसार मुठभेड़ में घायल बदमाश सहारनपुर का गैंगस्टर है, जो विगत 2 वर्षों से प्रेम नगर क्षेत्र में हुई गोकशी की घटना में फरार चल रहा था। पुलिस द्वारा आरोपी के साथ घटना में शामिल उसके 4 साथियों को पूर्व में ही गिरफ्तार कर जेल भेजा गया था। गिरफ्तार आरोपी के खिलाफ गौकशी, चोरी तथा अन्य आपराधिक घटनाओं के उत्तर प्रदेश तथा उत्तराखंड में लगभग डेढ़ दर्जन मुकदमें दर्ज है।

दून वैली मेल

संपादकीय

जंतर-मंतर सीजन-2

जंतर-मंतर फिर चर्चा में है। काकरोच जनता पार्टी के संस्थापक अभिजीत दीपके ने जंतर-मंतर सीजन-2 जल्द शुरू करने का एलान किया है। यह घोषणा उस आंदोलन के कुछ ही सप्ताह बाद हुई है, जिसने दिल्ली के इस धरना स्थल को छात्रों, युवाओं और शिक्षा व्यवस्था से जुड़े सवालों का बड़ा मंच बना दिया था। सवाल यह नहीं है कि जंतर-मंतर का दूसरा सीजन आएगा या नहीं। असली सवाल यह है कि क्या दूसरा सीजन पहले से उठाए गए सवालों के जवाब तलाशेगा या सिर्फ विरोध की राजनीति का अगला एपिसोड बनेगा? पहले चरण में परीक्षा व्यवस्था, पेपर लीक, युवाओं के भविष्य और शिक्षा मंत्री के इस्तीफे जैसे मुद्दे आंदोलन के केंद्र में रहे। सोनम वांगचुक के अनशन से लेकर छात्रों की बड़ी मौजूदगी तक, आंदोलन ने यह दिखाया कि प्रतियोगी परीक्षाओं की अनिश्चितता और रोजगार की चिंता केवल राजनीतिक भाषणों के विषय नहीं हैं। वह लाखों परिवारों की रोजमर्रा की बेचैनी है। लेकिन किसी भी आंदोलन की असली परीक्षा भीड़ से नहीं, उसके बाद की दिशा से होती है। जंतर-मंतर पर भीड़ जुटाना अपेक्षाकृत आसान है। कैमरे जुट जाते हैं, नारे गूंजते हैं, सोशल मीडिया पर वीडियो वायरल होते हैं। कठिन काम उसके बाद शुरू होता हैकृसरकार से सवाल पूछना, जवाब मांगना, दस्तावेज सामने रखना और यह बताना कि व्यवस्था में बदलाव आखिर किस तरह होगा। यही वह कसौटी है जिस पर सीजन-2 को खरा उतरना होगा। अगर दूसरा चरण फिर केवल इस्तीफे की मांग तक सीमित रहा, तो आंदोलन का दायरा छोटा हो जाएगा। शिक्षा व्यवस्था की समस्या किसी एक मंत्री के चेहरे से बड़ी है। एनटीए की कार्यप्रणाली, परीक्षा केंद्रों की व्यवस्था, पेपर की सुरक्षा, पारदर्शिता, परिणामों की विश्वसनीयता और विद्यार्थियों की शिकायतों के निवारण की व्यवस्थाकृइन सभी पर ठोस सवाल हैं। युवा केवल यह नहीं पूछ रहा कि कौन जिम्मेदार है? वह यह भी पूछ रहा है कि अब व्यवस्था बदलेगी कैसे? यही फर्क आंदोलन को राजनीतिक प्रदर्शन से जनआंदोलन बनाता है। सीजेपी की पहली मुहिम ने एक और सवाल खड़ा किया था क्या आज के युवाओं के पास पारंपरिक राजनीतिक दलों से अलग अपनी राजनीतिक भाषा बनाने की जगह है? काकरोच जनता पार्टी जैसा नाम अपने आप में स्थापित राजनीतिक शब्दावली का व्यंग्य है। लेकिन व्यंग्य तभी राजनीतिक ताकत बनता है, जब उसके पीछे स्पष्ट विचार और ठोस कार्यक्रम हो। वरना आंदोलन भी सोशल मीडिया के कंटेंट में बदल सकता है। जंतर-मंतर का पहला दौर लंबा चला। अलग-अलग समूहों, छात्रों और सामाजिक कार्यकर्ताओं की भागीदारी ने इसे व्यापक बनाया। लेकिन ऐसे आंदोलनों में नेतृत्व, उद्देश्य और रणनीति की स्पष्टता हमेशा जरूरी होती है। विरोध जितना बड़ा हो, जिम्मेदारी भी उतनी ही बड़ी होती है। इसलिए सीजन-2 के सामने सबसे बड़ी चुनौती सरकार नहीं, विश्वसनीयता है। दीपके ने घोषणा की है, लेकिन घोषणा के साथ यह भी स्पष्ट होना चाहिए कि दूसरे चरण का एजेंडा क्या होगा। कौन-कौन से सवाल उठाए जाएंगे? सरकार से क्या समयबद्ध मांग की जाएगी? छात्रों के लिए क्या वैकल्पिक प्रस्ताव है? परीक्षा सुधार को लेकर सीजेपी की ठोस रूपरेखा क्या है? लोकतंत्र में आंदोलन का अधिकार उतना ही महत्वपूर्ण है जितना सत्ता का जवाब देना। लेकिन आंदोलनकारियों की भी जिम्मेदारी है कि वह तथ्य और तर्क के साथ जनता के सामने जाएं। जंतर-मंतर किसी एक संगठन की निजी जमीन नहीं है। यह लोकतांत्रिक असहमति का प्रतीक है। यहां सरकार के खिलाफ आवाज उठाने का अधिकार है तो आंदोलन के तरीके पर सवाल पूछने का अधिकार भी जनता के पास है। इसलिए सीजन-2 को केवल सीजन-1 का दोहराव नहीं होना चाहिए। पहले चरण ने सवाल खड़े किए। अब दूसरे चरण को जवाबों की मांग करनी होगी। पहले चरण में गुस्सा था। दूसरे चरण में नीति होनी चाहिए। पहले चरण में नारे थे। दूसरे चरण में दस्तावेज होने चाहिए। पहले चरण में भीड़ थी। दूसरे चरण में रोडमैप होना चाहिए और सबसे जरूरी पहले चरण में जिन युवाओं ने अपना समय और भरोसा दिया, दूसरे चरण में उनकी आवाज नेतृत्व के केंद्र में होनी चाहिए। भारत का युवा सिर्फ राजनीति का दर्शक नहीं रहना चाहता। वह अपने भविष्य का हिस्सेदार बनना चाहता है। परीक्षा की तारीख, परिणाम, नौकरी, शिक्षा की फीस और पारदर्शी व्यवस्था उसके लिए टीवी की बहस नहीं, जिंदगी का सवाल है। इसलिए जंतर-मंतर का सीजन-2 यदि सचमुच आता है, तो उसे यह तय करना होगा कि वह सिर्फ सरकार के खिलाफ आंदोलन है या व्यवस्था को बेहतर बनाने का आंदोलन। क्योंकि आंदोलन की सफलता भीड़ की संख्या से नहीं मापी जाती। वह इस बात से मापी जाती है कि आंदोलन खत्म होने के बाद कितने सवाल अनुत्तरित रह गए और कितने बदलाव जमीन पर दिखाई दिए। जंतर-मंतर पर फिर आवाज गूंजेगी। अब देखना यह है कि उस आवाज में सिर्फ विरोध होगा या भविष्य की कोई स्पष्ट तस्वीर भी।

बयानों में 'चर्चा' और सवालों पर 'ताला'

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। संसद चलाने की जिम्मेदारी किसकी है? सरकार की, विपक्ष की या दोनों की? यह सवाल हर मानसून सत्र में लौटकर आता है और हर बार जवाब की जगह आरोपों की नई फाइल खुल जाती है। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने साफ कहा है कि मोदी सरकार संसद में हर प्रकार की चर्चा के लिए तैयार है। उन्होंने कहा कि वह संसद में किसी भी सवाल का जवाब देने के लिए तैयार हैं, लेकिन विपक्ष चर्चा ही नहीं होने देना चाहता। भाजपा और मोदी सरकार की ओर से लगातार यही कहा जा रहा है कि विपक्ष संसद चलने दे, सरकार हर मुद्दे पर चर्चा के लिए तैयार है। बयान सुनने में सीधा है। लेकिन लोकतंत्र में असली सवाल बयान से आगे शुरू होता है। अगर सरकार हर सवाल का जवाब देने के लिए तैयार है तो विपक्ष को चर्चा से भागने की जरूरत क्यों महसूस हो रही है? और अगर विपक्ष चर्चा चाहता है तो फिर संसद को बाधित करना ही उसका रास्ता क्यों बन जाता है?

संसद कोई टीवी स्टूडियो नहीं है, जहां दो लोग एक-दूसरे की आवाज दबाकर घर चले जाएं। संसद वह जगह है जहां जनता के सवालों का रिकॉर्ड बनना चाहिए। वहां सवाल पूछे जाएं, सरकार जवाब दे, विपक्ष जवाब पर सवाल उठाए और देश देखे कि किसके पास तथ्य हैं और किसके पास सिर्फ नारे। लेकिन आज संसद के भीतर भी राजनीति का एक अजीब दृश्य दिखाई देता है। सरकार कहती है हम चर्चा के लिए तैयार हैं। विपक्ष कहता है पहले हमारी मांग मानिए। सरकार कहती है सदन चलने दीजिए। विपक्ष कहता हैकृपहले हमारे मुद्दे पर चर्चा कराइए और इस रस्साकशी के बीच वह नागरिक खड़ा है, जिसके वोट से संसद बनी है। वह पूछता है मेरे सवाल पर चर्चा कब होगी?

अमित शाह का बयान अपने आप में विपक्ष के लिए राजनीतिक चुनौती है। यदि सरकार सचमुच हर विषय पर चर्चा के लिए तैयार है तो विपक्ष के सामने अब दो रास्ते हैं संसद में जाकर सवाल पूछे या

> ◆सरकार का दावा-हर सवाल पर बहस को तैयार, विपक्ष की जिद
> ◆नीति-निर्माण के बजाय आरोपों और तमाशों का केंद्र बनी संसद
> ◆भाग कौन रहा जवाब देने से बचती सरकार या हंगामा करता विपक्ष

फिर सदन के बाहर खड़े होकर सवाल पूछता रहे। लोकतंत्र में माइक बंद होने से सवाल खत्म नहीं होते। लेकिन दूसरी तरफ सरकार के लिए भी यह कहना पर्याप्त नहीं कि वह चर्चा के लिए तैयार है। लोकतंत्र में तैयारी का प्रमाण सार्थक बहस होती है। किसी मुद्दे पर चर्चा कितने घंटे हुई? कितने सांसदों को बोलने का अवसर मिला? सरकार ने विपक्ष के सवालों का क्या जवाब दिया? कौन से सुझाव स्वीकार किए गए? कौन से सवाल अनुत्तरित रह गए? यही असली परीक्षा है। क्योंकि संसद में सिर्फ यह कहना कि हम चर्चा के लिए तैयार हैं उतना ही आसान है, जितना विपक्ष का यह कहना कि सरकार चर्चा से भाग रही है। मुश्किल है दोनों पक्षों का सदन में बैठकर जनता के सामने जवाब देना।

जब सदन नहीं चलता तो नुकसान सिर्फ सांसदों का नहीं होता। उस किसान का सवाल भी रुकता है जो अपनी फसल की कीमत जानना चाहता है। उस छात्र का सवाल भी रुकता है जो परीक्षा व्यवस्था पर जवाब चाहता है। उस युवा का सवाल भी रुकता है जो नौकरी के आंकड़े पूछना चाहता है। उस परिवार का सवाल भी रुकता है जो महंगाई के बीच अपना घरेलू बजट संभाल रहा है और उस नागरिक का सवाल भी रुकता है जो जानना चाहता है कि उसके टैक्स का पैसा कहां खर्च हो रहा है। इसलिए संसद का हर मिनट केवल राजनीतिक समय नहीं है। वह जनता का समय है। जनता ने सांसदों को संसद भेजा है ताकि वह बहस करें। नारे लगाने के लिए नहीं। सरकार को जवाब देने के लिए भेजा है। सिर्फ सरकारी उपलब्धियां गिनाने के लिए नहीं। विपक्ष को सवाल पूछने के लिए भेजा है। सिर्फ हंगामा करने के लिए नहीं।

सरकार के खिलाफ सवाल उठाना विपक्ष का अधिकार है। सरकार का जवाब देना उसका दायित्व है। विपक्ष का विरोध लोकतंत्र की कमजोरी नहीं, उसकी ताकत है। लेकिन विरोध अगर बहस का रास्ता बंद कर दे तो सवाल उठेगा कि फिर लोकतंत्र में संवाद कहां होगा? और सरकार अगर बहस को सिर्फ औपचारिकता बना दे तो सवाल विपक्ष से आगे बढ़कर सरकार से भी पूछा जाएगा। संसद में असहमति होनी चाहिए। बहस तीखी होनी चाहिए। सरकार से असहज सवाल पूछे जाने चाहिए। लेकिन अंत में सदन चलना चाहिए। क्योंकि संसद का मतलब ही है बात करना, जिस देश में संसद में बात नहीं होगी, वहां सवाल सड़क पर आएंगे और जब सवाल सड़क पर आते हैं तो राजनीति ज्यादा शोर करती है, लेकिन लोकतंत्र कम सुनता है।

बजरंग दल ने पकड़ी गौ-तस्करी से भरी की पिकअप

संवाददाता

देहरादून। बजरंग दल ने भानियावाला फ्लाईओवर के पास से गौ-तस्करी से भरी पिकअप पकड पुलिस के हवाले किया।

आज यहां एयरपोर्ट जॉलीग्रांट से हरिद्वार की ओर जा रही एक संदिग्ध मैक्स पिकअप को भानियावाला फ्लाईओवर पर बजरंग दल कार्यकर्ता निहाल सिंह ने तत्परता दिखाते हुए गाड़ी को रोक लिया। गाड़ी में गौ-वंश भरे होने की सूचना मिलते ही हड़कंप मच गया। बजरंग दल के कार्यकर्ताओं ने तुरंत इसकी जानकारी स्थानीय पुलिस को दी। सूचना मिलते ही पुलिस टीम ने मौके पर पहुँचकर पिकअप को अपने कब्जे में ले लिया और आगे की कानूनी कार्रवाई शुरू कर दी है।

ब्राह्मणों पर हमला करने वाले के खिलाफ कार्रवाही की मांग

संवाददाता

देहरादून। अखिल भारत वर्षीय ब्रह्मण महासभा ने एसएसपी को पत्र देकर ब्रहमणों पर हमला करने वालों के खिलाफ कार्रवाही की मांग की।

आज यहां खुलेआम नंगी तलवार से हत्या करने पर एफ आई आर करवाने के संबंध में मनमोहन शर्मा प्रदेश अध्यक्ष अखिल भारत वर्षीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड ने प्रेस विज्ञप्ति के माध्यम से जानकारी दी कि एस एस पी कार्यालय पर अखिल भारत वर्षीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड के सम्मानित पदाधिकारी एस एस पी कार्यालय देहरादून में एकत्र हुए और उन्होंने खुले आम ब्राह्मण की हत्या करने वालों के खिलाफ एफ आई आर दर्ज करने के लिए एस पी क्राइम देहरादून धीरज चौधरी को प्रार्थना पत्र दिया। एस

एस पी देहरादून एफ आई आर करवाने के संबंध में अखिल भारत वर्षीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड के पदाधिकारी अवगत करा रहे हैं कि उत्तर प्रदेश के गोरखपुर में खुले आम ब्राह्मण तिवारी के ऊपर नंगी तलवार से हमला किया गया और लोगों के रोकने के बावजूद भी अपराधी ने तलवार से काटकर उनकी हत्या कर दी। आज ब्राह्मणों में बड़ा रोष है और ब्राह्मण चाहते हैं कि ऐसे अपराधी के खिलाफ सख्त से सख्त कार्रवाई की जाए जिससे जनमानस में डर भाव पैदा हो सके। इसी क्रम में उत्तर प्रदेश लखनऊ में ब्राह्मण अजय तिवारी को पेड़ पर लटका कर बहुत बुरी तरह से पीटा गया और घायल कर दिया गया जिसे जनमानस में बहुत बड़ा डर पैदा हो चुका है जब अजय तिवारी के पिता को पता चला तो ऐसी घटना से पिता की मृत्यु हो गई। आज पूरे क्षेत्र में दहशत का माहौल बन चुका है। अखिल भारतवर्ष से ब्राह्मण महासभा का मांग करती है कि ऐसे अपराधियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई कर सख्त से सख्त सजा दिलाई जाए। पत्र देने वालों में प्रमुख रूप से पंडित मन मोहन शर्मा प्रदेश अध्यक्ष, पंडित मनोज कुमार शर्मा, पंडित एन डी

बच्चों की सुरक्षा से समझौता नहीं, बावन सीढ़ी मार्ग का गेट हटाने से मेयर का इनकार

अल्मोड़ा (आरएनएस)। नगर के बावन सीढ़ी मार्ग पर लगाए गए गेट को लेकर नगर निगम मेयर अजय वर्मा ने कहा कि गेट स्थानीय लोगों के आग्रह पर स्कूली बच्चों और आमजन की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए लगाया गया है। उन्होंने स्पष्ट किया कि जनता की सुरक्षा नगर निगम की सर्वोच्च प्राथमिकता है और इससे किसी भी स्थिति में समझौता नहीं किया जाएगा। मेयर ने कहा कि बावन सीढ़ी मार्ग के आसपास सरस्वती शिशु मंदिर, विवेकानंद और एडम्स समेत कई विद्यालय हैं। यहां से प्रतिदिन बड़ी संख्या में छात्र-छात्राओं का आवागमन होता है। मार्ग कई स्थानों पर बेहद संकरा है और दोपहिया वाहनों की आवाजाही से दुर्घटना की आशंका बनी रहती है। स्थानीय महिलाओं और नागरिकों की लंबे समय से गेट लगाने की मांग के बाद नगर निगम ने यह निर्णय लिया। उन्होंने कहा कि नगर निगम का उद्देश्य किसी की सुविधा प्रभावित करना नहीं, बल्कि संवेदनशील मार्ग पर बच्चों, महिलाओं और बुजुर्गों की सुरक्षा सुनिश्चित करना है। कुछ लोगों द्वारा विरोध किए जाने पर उन्होंने कहा कि नगर निगम किसी दबाव में गेट नहीं हटाएगा। मेयर ने कहा कि जो जनप्रतिनिधि मार्ग खोलने की मांग कर रहे हैं, वे लिखित रूप में यह जिम्मेदारी लें कि गेट हटाए जाने के बाद यदि कोई दुर्घटना होती है तो उसकी जिम्मेदारी और दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति के उपचार का खर्च वे वहन करेंगे। उन्होंने कहा कि यदि जनप्रतिनिधि यह जिम्मेदारी लिखित रूप में लेने को तैयार हैं तो नगर निगम मार्ग खोलने के संबंध में विचार कर सकता है।

ग्रामीण महिलाओं में वित्तीय निर्णय लेने की क्षमता बढ़ेगी

पिथौरागढ़ (आरएनएस)। नगर के कुमौड़ स्थित आरसेटी में ग्रामीण महिलाओं को वित्तीय रूप से सशक्त बनाने को लेकर छह दिवसीय एफएलसीआरपी (वित्तीय साक्षरता सामुदायिक संसाधन व्यक्ति) प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। एनआरएलएम के वित्तीय समन्वयक महेश पाण्डेय और आरसेटी निदेशक हिमांशु जोशी ने संयुक्त रूप से दीप जलाकर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस दौरान महेश पाण्डेय ने कहा कि प्रशिक्षण का उद्देश्य महिलाओं को बैंकिंग व वित्तीय सेवाओं की बेहतर समझ प्रदान करना है, जिससे वह इनका लाभ स्वयं उठाने के साथ अपने आसपास की अन्य महिलाओं को भी जागरूक कर सकें। प्रशिक्षण में एनआरएलएम से जुड़ी जिले के विभिन्न ब्लॉकों की ३० महिलाएं प्रतिभाग कर रही हैं।प्रशिक्षण के दौरान महिलाओं को बैंक खाता संचालन, नियमित बचत, निवेश के विभिन्न विकल्प, ऋण योजनाओं और बैंकिंग सेवाओं समेत वित्तीय प्रबंधन से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारी दी जाएगी। आरसेटी निदेशक हिमांशु जोशी ने कहा कि कार्यक्रम का उद्देश्य केवल महिलाओं को बैंकिंग संबंधी जानकारी देना नहीं है, बल्कि उन्हें अपने-अपने क्षेत्रों में वित्तीय साक्षरता की मजबूत कड़ी के रूप में तैयार करना भी है। इससे ग्रामीण महिलाओं में वित्तीय निर्णय लेने की क्षमता बढ़ेगी और वे आर्थिक रूप से अधिक आत्मनिर्भर बन सकेंगी।

एसआईआर में 31 अगस्त तक निस्तारित होंगी दावे-आपत्तियां

रुद्रपुर (आरएनएस)। 1 जुलाई 2०26 की अर्हता तिथि के आधार पर निर्वाचक नामावलियों के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) को लेकर निर्वाचन कार्यालय में राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों की बैठक हुई। नोडल अधिकारी राजनीतिक दल एवं सहायक निर्वाचन अधिकारी राजेंद्र सिंह अधिकारी की अध्यक्षता में हुई बैठक में पुनरीक्षण कार्य की प्रगति और दावे-आपत्तियों के निस्तारण पर चर्चा की गई। सहायक निर्वाचन अधिकारी ने बताया कि निर्वाचक नामावलियों का विशेष गहन पुनरीक्षण किया जा रहा है। 31 अगस्त तक नोटिस, दावे और आपत्तियों का निस्तारण किया जाना है। उन्होंने राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों से एसआईआर कार्य में सहयोग करने की अपील की। उन्होंने कहा कि निर्वाचक नामावली का पुनरीक्षण एक सतत प्रक्रिया है, इसलिए किसी को घबराने या पैनिक होने की आवश्यकता नहीं है। मतदाता सूची में नाम जोड़ने, नाम हटाने और आवश्यक संशोधन के लिए प्रारूप-9, 1० और 11 के फार्म भी राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों को उपलब्ध कराए गए। बैठक में भाजपा के गजेंद्र प्रजापति, कांग्रेस के ललित बिष्ट, बसपा के विनोद कुमार गौतम और आम आदमी पार्टी की किरन पांडे विश्वास समेत अन्य प्रतिनिधि मौजूद रहे।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

आधुनिक समाजों में सहज पालन-पोषण: भारतीय समाज किस दिशा में बढ़ रहा है?

देवेंद्र कुमार बुडाकोटी

कनाडा में 6 अगस्त को एक बच्चे के व्यवहार से जुड़ी घटना के बारे में पढ़ते हुए भारतीय बच्चों के पालन-पोषण को लेकर बहस एक बार फिर मेरे मन में आई। बताया गया कि बच्चे ने अपनी सीट पर बैठने और सीट बेल्ट बांधने से इनकार कर दिया। इसके परिणामस्वरूप उड़ान में देरी हुई, अंततः उड़ान रद्द करनी पड़ी और अगले दिन के लिए पुनर्निर्धारित की गई।

यह घटना एक महत्वपूर्ण सवाल उठाती है- आधुनिक समाजों में सहज पालन-पोषण के क्या परिणाम हो सकते हैं? यह घटना विमान में मौजूद अन्य यात्रियों की मनोवृत्ति को लेकर भी सवाल खड़े करती है। खबरों के अनुसार, माता-पिता ने कथित तौर पर हस्तक्षेप नहीं किया और उनका तर्क था कि सीट बेल्ट पहनने से इनकार करना बच्चे का व्यक्तिगत अधिकार है।

क्या किसी बच्चे को अनुचित व्यवहार करने का असीमित व्यक्तिगत अधिकार होना चाहिए, खासकर तब जब उसके व्यवहार से दूसरों की सुरक्षा और सुविधा प्रभावित हो रही हो? इससे भी महत्वपूर्ण सवाल यह है कि विमान में कोई भी व्यक्ति बच्चे या उसके माता-पिता से समझाने-बुझाने के साथ-साथ अधिकारपूर्ण ढंग से बात क्यों नहीं कर सका? यह केवल सकारात्मक या सहज पालन-पोषण का प्रश्न नहीं है; यह समाज में बढ़ती सामाजिक उदासीनता को भी दर्शाता है।

पारंपरिक भारतीय समाज में बच्चों को अनुशासित करना केवल माता-पिता की जिम्मेदारी नहीं माना जाता था। रिश्तेदार, शिक्षक, बुजुर्ग और यहां तक कि व्यापक समुदाय के सदस्य भी बच्चे के व्यवहार को आकार देने में भूमिका निभाते थे। विशेष रूप से सार्वजनिक स्थानों पर अनुचित व्यवहार करने पर बुजुर्ग बच्चों को डांट सकते थे। हालांकि, ऐसे मामले भी सामने आए हैं जब खराब व्यवहार पर आपत्ति जताने वाले बुजुर्गों पर उद्दंड युवाओं ने हमला तक किया। ऐसी घटनाओं ने भी लोगों को हस्तक्षेप करने से increasingly हतोत्साहित किया है।

हाल ही में जंतर-मंतर पर हुए विरोध प्रदर्शन के दौरान भी इसी तरह की बहस देखने को मिली, जब प्रदर्शन के दौरान इस्तेमाल की गई अभद्र भाषा की सोशल मीडिया पर व्यापक निंदा हुई। कई लोगों ने अभद्र भाषा का इस्तेमाल करने वालों के माता-पिता द्वारा किए गए पालन-पोषण पर भी सवाल उठाए।

पश्चिमी देशों में सहज पालन-पोषण की अवधारणा 195० के दशक में डॉ. बेंजामिन स्पॉक की पुस्तक द कॉमन सेंस बुक ऑफ बेबी एंड चाइल्ड केयर के साथ प्रमुखता से सामने आई। स्पॉक ने बच्चों के प्रति अधिक नरम और समझदारीपूर्ण दृष्टिकोण की वकालत की। उन्होंने कठोर और अधिनायकवादी पालन-पोषण को हतोत्साहित किया तथा शारीरिक दंड को अस्वीकार किया।

मनोवैज्ञानिक कैरोलिन गोल्डमैन ने अपनी पुस्तक गो टू योर रूम में बच्चों के दुर्व्यवहार की स्थिति में स्पष्ट और दृढ़ सीमाएं निर्धारित करने की वकालत की है। उनका तर्क है कि सहज पालन-पोषण ने ऐसे माता-पिता की एक पीढ़ी तैयार की है जो इस बात को लेकर अनिश्चित हो सकते हैं कि बच्चों के लिए सीमाएं कब, क्यों और कैसे निर्धारित की जाएं। वह कुछ ऐसे व्यवहारों की पहचान करती हैं जिन्हें अनुमति नहीं दी जानी चाहिए, जिनमें अत्यधिक शिकायत करना और बहुत अधिक शोर करना शामिल है।

हालांकि, गोल्डमैन के विचारों की आलोचना भी हुई है। कुछ लोग 'टाइम-आउट' जैसी पद्धतियों को मनोवैज्ञानिक हिंसा का एक रूप मानते हैं और उनका मानना है कि ऐसी विधियां माता-पिता को बच्चों के साथ दुर्व्यवहार के लिए प्रेरित कर सकती हैं। कई भारतीयों को गोल्डमैन का तर्क जाना-पहचाना लग सकता है। भारत की कई पीढ़ियों ने स्वयं ऐसे अनुभव किए हैं या देखा है कि बच्चों को माता-पिता, रिश्तेदारों, शिक्षकों, गांव के बुजुर्गों और समुदाय के अन्य सदस्यों द्वारा डांटा या शारीरिक रूप से दंडित किया जाता था।

परंपरागत रूप से भारतीय समाज में अनौपचारिक सामाजिक नियंत्रण की एक व्यवस्था रही है। बच्चे के अनुचित व्यवहार से केवल बच्चे को ही नहीं, बल्कि उसके परिवार को भी शर्मिंदगी उठानी पड़ सकती थी। सामाजिक प्रतिष्ठा निजी और सार्वजनिक, दोनों जीवन में अनुशासन के एक अतिरिक्त माध्यम के रूप में काम करती थी।

निश्चित रूप से बच्चों को सम्मान, गरिमा और शारीरिक दंड से मुक्ति मिलनी चाहिए। लेकिन सहज पालन-पोषण को सीमाओं, अनुशासन या माता-पिता की जिम्मेदारी के अभाव के साथ नहीं जोड़ा जाना चाहिए।

व्यक्तिगत अधिकारों के नाम पर उचित ठहराया जाने वाला व्यवहार कभी-कभी परिवार या सार्वजनिक जीवन के लिए परेशानी का कारण बन सकता है, जैसा कि विमान वाली घटना से स्पष्ट होता है। यदि बचपन में अनुचित व्यवहार पर ध्यान नहीं दिया गया, तो बाद में उसे नियंत्रित करना अधिक कठिन हो सकता है और अंततः यह संघर्ष, हिंसा, दुर्व्यवहार तथा व्यापक सामाजिक अव्यवस्था का कारण बन सकता है।

व्यक्तिगत अधिकार महत्वपूर्ण हैं, लेकिन वे दूसरों से अलग होकर अस्तित्व में नहीं रह सकते। प्रत्येक अधिकार अपने साथ दूसरों के प्रति एक जिम्मेदारी भी लेकर आता है। माता-पिता और समाज के सामने वास्तविक चुनौती यह सिखाने की है कि व्यक्तिगत स्वतंत्रता कहां से शुरू होती है और कहां उसे दूसरों की सुरक्षा, गरिमा और अधिकारों के लिए सीमित होना चाहिए।

शायद सबक यह नहीं है कि भारत को अपने अधिनायकवादी पालन-पोषण को बनाए रखना चाहिए, बल्कि यह है कि उसे आधुनिक पालन-पोषण के सकारात्मक पहलुओं को अपनाते हुए अपनी पारंपरिक सामुदायिक सामाजिक जिम्मेदारी के सर्वोत्तम तत्वों को भी बचाए रखना चाहिए।

बच्चों को स्नेह, सम्मान और स्वतंत्रता की आवश्यकता है-लेकिन उन्हें सीमाओं, जवाबदेही और इस समझ की भी जरूरत है कि उनके कार्यों का प्रभाव दूसरों पर पड़ता है। हमें ऐसा पालन-पोषण चाहिए जो ऐसे नागरिक तैयार करे, जो अपने अधिकारों के साथ-साथ अपने कर्तव्यों को भी समझते हों।

-लेखक समाजशास्त्री हैं और जेएनयू, नई दिल्ली के पूर्व छात्र हैं। उनके शोध का उल्लेख नोबेल पुरस्कार विजेता प्रो. अमर्त्य सेन की पुस्तकों में किया गया है।

पिथौरागढ़ के 501 खिलाड़ियों ने बहाया पसीना

पिथौरागढ़ (आरएनएस)। मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन योजना के तहत स्पोर्ट्स स्टेडियम में आयोजित चयन प्रक्रिया में जनपद के 5०1 छात्र-छात्राओं ने दमखम दिखाया। विभिन्न खेल परीक्षाओं के आधार पर इनमें से 2०० छात्र-छात्राओं का चयन छात्रवृत्ति के लिए किया जाएगा। चयन प्रक्रिया के दौरान प्रतिभागियों ने 3० मीटर फ्लाइंग रन, मेडिसिन बॉल थ्रो, 6-1० मीटर शटल रन, वर्टिकल जंप और 8०० मीटर दौड़ में हिस्सा लिया। जिला क्रीड़ा अधिकारी अनूप बिष्ट ने बताया कि चयनित खिलाड़ियों को हर माह 2 हजार की छात्रवृत्ति प्रदान की जाएगी। इसके अलावा खेल किट व खेल उपकरण खरीदने के लिए प्रत्येक चयनित खिलाड़ी को 1० हजार की एकमुश्त आर्थिक सहायता भी डीबीटी के माध्यम से दी जाएगी।इस दौरान उप क्रीड़ाधिकारी प्रताप सिंह, अरुण बनग्याल, जिला खेल समन्वयक माध्यमिक शिक्षा विक्रम सिंह दिगारी, जिला खेल समन्वयक प्रारंभिक शिक्षा जितेंद्र सिंह वल्दिया सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है नींबू, जानिए इसके प्रमुख फायदे

नींबू एक ऐसा फल है, जो न केवल खाने का स्वाद बढ़ाता है, बल्कि कई स्वास्थ्य लाभ भी प्रदान करता है। इसमें विटामिन-सी, पोटेशियम, कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो हमारे शरीर के लिए बहुत फायदेमंद हैं। नींबू का पानी पीने से शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद मिलती है और यह पाचन को भी बेहतर बनाता है। आइए जानते हैं कि नींबू का सेवन कैसे हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हो सकता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में सहायक: नींबू विटामिन-सी का अच्छा स्रोत है, जो हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने में मदद करता है। नियमित रूप से नींबू पानी पीने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और संक्रमण से लड़ने की शक्ति मिलती है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण भी शरीर को हानिकारक तत्वों से लड़ने में मदद करते हैं, जिससे हम बीमारियों से सुरक्षित रह सकते हैं। इसलिए अपने रोजमर्रा के भोजन में नींबू को शामिल करना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

पाचन के लिए है लाभकारी: नींबू का सेवन पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह पेट की अम्लता को संतुलित करता है और भोजन को पचाने में मदद करता है। इसके अलावा यह कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में सहायक है। नींबू में मौजूद फाइबर पेट की सफाई करता है और इसे स्वस्थ रखता है। नियमित रूप से नींबू पानी पीने से पेट की समस्याओं से बचाव होता है और पाचन बेहतर होता है।

वजन कम करने में है मददगार: वजन कम करने के लिए भी नींबू बहुत फायदेमंद हो सकता है। इसमें मौजूद पेक्टिन फाइबर भूख को कम करता है, जिससे आप कम खाते हैं और वजन घटाने में मदद मिलती है। इसके अलावा नींबू में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में भी सहायक होते हैं। इसलिए अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो अपने आहार में नींबू को शामिल करना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

त्वचा की देखभाल करने वाला है बेहतरीन: नींबू त्वचा की देखभाल करने में भी मददगार साबित हो सकता है। इसमें मौजूद प्राकृतिक एसिड त्वचा की गंदगी हटाता है और इसे साफ-सुथरा बनाता है। नींबू का रस मुंहासों के निशान हटाने में भी कारगर होता है। इसके अलावा यह त्वचा की चमक बढ़ाने में मदद करता है। इसलिए नींबू को अपने त्वचा देखभाल के तरीके में शामिल करना एक अच्छा विकल्प हो सकता है। इसके अन्य फायदे भी हैं जो त्वचा के लिए लाभकारी होते हैं।

हृदय के लिए है फायदेमंद: हृदय रोगों से बचाव करने में भी नींबू बहुत फायदेमंद हो सकता है। इसमें मौजूद खास तत्व हृदय रोगों से बचाव करने में सहायक होते हैं। इसके अलावा नींबू में पोटेशियम मौजूद होता है, जो रक्तचाप को संतुलित रखता है और हृदय को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। इस प्रकार नींबू कई तरीकों से हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभकारी साबित हो सकता है। इसे अपने रोजमर्रा के भोजन में शामिल करना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

अक्सर चाबी खो देते हैं? इन हैक्स को अपनाएं, चाबी मिलेगी सही जगह

अक्सर लोग अपनी चाबी खो देते हैं, जिससे उन्हें काफी परेशानी होती है। खासकर जब आप जल्दी में होते हैं और चाबी नहीं मिलती तो तनाव बढ़ जाता है। इस समस्या से निपटने के लिए कुछ सरल और असरदार उपाय हैं, जिन्हें अपनाकर आप अपनी चाबियों को हमेशा सुरक्षित रख सकते हैं। इन उपायों को अपनाकर आप अपनी रोजमर्रा की जिंदगी को आसान बना सकते हैं और समय की बचत कर सकते हैं।

चाबी रखने के लिए एक निश्चित जगह तय करें: अपने घर में एक निश्चित जगह तय करें जहां आप हमेशा अपनी चाबियां रखें। यह जगह दरवाजे के पास हो सकती है या किसी अलमारी के अंदर हो सकती है। इस तरह जब भी आपको बाहर जाना हो तो आपको बार-बार इधर-उधर नहीं खोजना पड़ेगा और आप जल्दी तैयार हो सकेंगे। इस आदत को अपनाने से आपको अपनी चाबियां कभी नहीं खोनी पड़ेंगी और आप बिना किसी तनाव के अपने काम कर सकेंगे।

चाबी की अंगूठी बनवाएं: चाबी की अंगूठी आपके लिए बहुत फायदेमंद हो सकती है। इसमें एक छोटा सा टैग हो सकता है, जिस पर आप अपना नाम, पता और फोन नंबर लिख सकते हैं। अगर आप कहीं चाबी भूल भी जाते हैं तो कोई उन्हें पाएगा तो आपको वापस मिलवा देगा। इस तरह आप अपनी चाबियों को खोने से बचा सकते हैं और तनावमुक्त रह सकते हैं। इसके अलावा आप अपने घर की चाबियों को अलग-अलग रंगों की अंगूठियों से भी पहचान सकते हैं।

चाबी का छोटा सा डिब्बा रखें: अपने घर में एक छोटा सा डिब्बा रखें, जिसमें आप अपनी सभी जरूरी चीजें रख सकें जैसे कि चाबियां, मोबाइल फोन आदि। इस डिब्बे को दरवाजे के पास रखें ताकि जब भी आप घर आएं तो सबसे पहले इस डिब्बे में अपनी सारी चीजें रखें। इससे न केवल आपकी चीजें सुरक्षित रहेंगी बल्कि आपको बार-बार इधर-उधर ढूंढना भी नहीं पड़ेगा। इस तरह आप अपनी चीजों को व्यवस्थित रख सकते हैं और समय की बचत कर सकते हैं।

चाबी का हुक लगाए : इन सरल उपायों को अपनाकर आप अपनी रोजमर्रा की जिंदगी को आसान बना सकते हैं और समय की बचत कर सकते हैं। इन तरीकों से आप बिना किसी तनाव के अपने काम कर सकेंगे।

बारिश में भीगने के बाद करें इन पेय पदार्थों का सेवन, शरीर को मिलेगी गरमाहट

मानसून के समय बच्चों से लेकर बड़ों तक, सभी बारिश में भीगना पसंद करते हैं, लेकिन इसके कारण खांसी और जुकाम जैसे वायरल संक्रमण के साथ-साथ बैक्टीरियल संक्रमण आसानी से हो जाते हैं। ऐसे में आपको बारिश में भीगने के बाद कुछ ऐसे गर्म पेय पदार्थों का सेवन करना चाहिए, जिनसे इन संक्रमणों से खुद को बचाया जा सके। आइये आज हेल्थ टिप्स में मानसून में पीने के लिए 5 स्वास्थ्यवर्धक पेय पदार्थ जानते हैं।

मसाला चाय

मानसून के मौसम में चाय का जिक्र न हो, ऐसा हो ही नहीं सकता। हालांकि, बारिश में भीगने के बाद राहत पाने के लिए सामान्य चाय की जगह मसाला चाय का सेवन करें। इसे बनाने के लिए सबसे पहले पानी में चाय पत्ती और चीनी डालकर उबालें, फिर इसमें दूध और चाय का मसाला डालकर अच्छे से दोबारा उबाल लें। चाय का मसाला बनाने के लिए बड़ियां का फूल, दालचीनी, लौंग और इलायची को एक साथ पीस लें।

मसालेदार कॉफी

कुछ लोग चाय के बजाय कॉफी पसंद करते हैं, लेकिन बारिश में भीगने के बाद मसालेदार कॉफी का विकल्प चुनें। इस गर्म पेय को बनाने के लिए एक लीटर पानी में कॉफी, इलायची पाउडर और अदरक डालकर उबालें। इसके बाद दूध में चीनी डालकर उसे गर्म कर लें और फिर इसे पानी के मिश्रण में डालें। अंत में कॉफी के ऊपर कद्दूकस की हुई चॉकलेट डालकर गरमागरम परोसें।

गर्म नींबू पानी

नींबू में विटामिन- सी होता है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मददगार है, साथ ही यह कई स्वास्थ्य और मौसमी समस्याओं से बचाव भी करता है। यह पेय विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और ऑक्सीडेटिव तनाव के कारण होने वाली सूजन को रोकने में भी सहायक है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले एक गिलास गर्म पानी में नींबू का रस और थोड़ा-सा शहद मिलाएं, फिर इसका सेवन करें। विटामिन- सी से भरपूर इन पेय पदार्थों का भी सेवन करें।

अदरक शॉट

अदरक का सेवन समग्र स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। इसमें जिंजरोल नाम का एक यौगिक होता है, जो शरीर को गरमाहट देता है और सर्दी और फ्लू जैसी समस्याओं से बचाता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले 1 इंच अदरक का रस और आधा नींबू का रस निकालकर साथ मिला लें। इसके बाद इसका सेवन करें। आप चाहें तो इसे नींबू के अलावा, शहद, सेब और हल्दी जैसी अन्य सामग्रियों के साथ मिलाकर भी बना सकते हैं।

हल्दी का दूध

हल्दी के दूध को गोल्डन मिल्क भी कहते है। यह वायरल संक्रमण के इलाज के लिए सदियों से उपचार के रूप में इस्तेमाल हो रहा है। यह पेय एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है, जो प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने, गले को आराम देने और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर करने में मददगार होता है। सबसे पहले थोड़ा दूध उबालें और फिर उसमें हल्दी पाउडर, दालचीनी पाउडर, कुटी हुई काली मिर्च, गुड़ डालकर अच्छी तरह मिला लें और गुनगुना पीये।

शब्द सामर्थ्य -034

(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।

1		2	■	3	4		5	■
	■		■	■		■	6	
■	7			■	■	■		■
8			■	9				■
10		■	■		■	■	■	11
	■	12			■	■	13	
14	15	■		■	16	17		
■		■	18				■	■
19				■		■	20	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 33 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

डेस्क जॉब करने वाली महिलाएं इन योगासनों को करें अपनी दिनचर्या में शामिल

डेस्क जॉब करने वाली महिलाओं को अक्सर कमर दर्द, गर्दन दर्द और मानसिक तनाव जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। योग इन समस्याओं से राहत पाने का एक बेहतरीन तरीका है। कुछ सरल और असरदार योगासन आपकी दिनचर्या का हिस्सा बन सकते हैं। इन आसनों को आप ऑफिस में भी कर सकती हैं, जिससे आपका शरीर और मन, दोनों स्वस्थ रहेंगे। आइए आज हम आपको 5 ऐसे योगासनों के बारे में बताते हैं।

ताड़ासन : ताड़ासन एक सरल, लेकिन असरदार योगासन है। इसे करने के लिए सबसे पहले सीधे खड़ी हो जाएं और दोनों पैरों को आपस में मिला लें। हाथों को आसमान की ओर सीधा उठाकर उंगलियों को आपस में फंसाएं, फिर धीरे-धीरे सांस लेते हुए पंजों के बल खड़ी हों और शरीर को ऊपर की ओर खींचें। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहने के बाद सांस लेते हुए धीरे-धीरे नीचे आएं। यह आसन शरीर को लचीला बनाता है और मानसिक शांति देता है।

भुजंगासन : भुजंगासन को सांप की मुद्रा भी कहा जाता है। इसे करने के लिए सबसे पहले अपने हाथों को कंधों के बराबर लेकर जमीन पर रखें और धीरे-धीरे सांस लेते हुए अपने शरीर को जितना संभव हो सके, उतना ऊपर उठाएं। इस मुद्रा में कुछ देर रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आएं। यह आसन रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है और गर्दन दर्द से राहत दिला सकता है। इसके अलावा यह मानसिक शांति भी प्रदान कर सकता है।

बालासन : बालासन एक आरामदायक मुद्रा वाला योगासन है, जो तनाव मुक्त करने में मदद कर सकता है। इसे करने के लिए सबसे पहले जमीन पर घुटनों के बल बैठें और माथे को जमीन से सटाएं। दोनों हाथों को जमीन पर सामने की ओर फैलाएं। कुछ देर इसी अवस्था में रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जाएं। यह आसन पीठ दर्द को कम कर सकता है और मानसिक शांति भी प्रदान कर सकता है।

वृक्षासन : वृक्षासन संतुलन बनाए रखने वाला योगासन है, जिसे करने के लिए सबसे पहले सीधे खड़ी हो जाएं। फिर हाथों की मदद से दाएं पैर का तलवा बाएं जांघ पर रख लें। अब दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाते हुए नमस्कार की अवस्था में आ जाएं। इस अवस्था में जितना संभव हो सके उतना देर तक रूकें, फिर धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जाएं। इसके बाद इस प्रक्रिया को विपरीत पैर से दोहराएं।

अधोमुख श्वानासन : अधोमुख श्वानासन को नीचे की ओर देखने वाले कुत्ते की मुद्रा के नाम से भी जाना जाता है। इसे करने के लिए सबसे पहले जमीन पर वज्रासन की मुद्रा में बैठें, फिर सामने की तरफ झुकते हुए दोनों हाथों को जमीन पर रखें और गहरी सांस लेते हुए कमर को ऊपर उठाएं। इस मुद्रा में शरीर का पूरा भार हाथों और पैरों पर होना चाहिए। कुछ मिनट इसी अवस्था में रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

ऑफिस में काम करते समय मेकअप को लंबे समय तक खराब होने से बचाने के लिए अपनाएं ये तरीके

ऑफिस में लंबे समय तक काम करते हुए मेकअप का बिगड़ना एक आम समस्या है। कई बार पसीना, हवा और अन्य कारणों से हमारा मेकअप खराब हो जाता है। इस लेख में हम आपको कुछ आसान सुझाव देंगे, जिन्हें अपनाकर आप अपने मेकअप को पूरे दिन बनाए रख सकते हैं और अपने चेहरे को ताजगी का अहसास करा सकते हैं। इन सुझावों से आपका मेकअप न केवल लंबे समय तक टिकेगा, बल्कि आपको ताजगी का अहसास भी कराएगा।

प्राइमर का करें इस्तेमाल : प्राइमर एक ऐसा उत्पाद है, जो आपकी त्वचा को तैयार करता है और मेकअप को लंबे समय तक टिकाए रखता है। इसे लगाने से पहले अपनी त्वचा को अच्छे से साफ करें और फिर प्राइमर लगाएं। यह आपके मेकअप को स्मूद बेस देता है और उसे पूरे दिन बनाए रखता है। प्राइमर लगाने से आपका मेकअप न केवल लंबे समय तक टिकेगा, बल्कि आपकी त्वचा भी ताजगी भरी महसूस होगी।

सेटिंग स्प्रे का करें उपयोग : सेटिंग स्प्रे आपके मेकअप को स्थिर रखने में मदद करता है। इसे लगाने से पहले अपने पूरे मेकअप को पूरा कर लें और अंत में चेहरे पर हल्का-सा स्प्रे करें। यह आपके मेकअप को पसीने और नमी से बचाएगा और उसे पूरे दिन ताजा बनाए रखेगा। इसके अलावा सेटिंग स्प्रे आपकी त्वचा को नमी भी देगा और आपको एक निखरा हुआ लुक देगा। इसे अपने बैग में हमेशा रखें, ताकि जरूरत पड़ने पर तुरंत इस्तेमाल कर सकें।

ब्लॉटिंग पेपर भी आएगा काम : ब्लॉटिंग पेपर आपके चेहरे से अतिरिक्त तेल और पसीने को सोखता है। इसे अपने बैग में रखें और जब भी आपको लगे कि आपका चेहरा थोड़ा चिपचिपा हो रहा है तो ब्लॉटिंग पेपर का इस्तेमाल करें। यह आपके मेकअप को खराब होने से बचाएगा और आपको ताजगी भरी महसूस होगी। ब्लॉटिंग पेपर का उपयोग करने से आपका चेहरा साफ और ताजगी भरा दिखेगा, जिससे आप पूरे दिन आत्मविश्वास से भरी रहेंगी।

हल्का पाउडर लगाएं : हल्का पाउडर लगाने से आपका मेकअप सेट रहता है और चिपचिपाहट नहीं होती। इसे अपने चेहरे पर हल्का-सा लगाएं, खासकर माथे, नाक और ठोड़ी पर, जहां सबसे ज्यादा तेल निकलता है। पाउडर लगाने से आपका चेहरा न केवल साफ दिखेगा, बल्कि आपका मेकअप भी लंबे समय तक बरकरार रहेगा। इसके अलावा पाउडर लगाने से पसीने और नमी से बचाव होता है, जिससे आप पूरे दिन ताजगी भरा महसूस कर पाएंगी।

रेड वेलवेट गाउन में कंगना शर्मा ने बढ़ाया इंटरनेट का पारा

अपनी बोल्डनेस और बेहतरीन स्टाइल स्टेटमेंट के लिए जानी जाने वाली एक्ट्रेस कंगना शर्मा एक बार फिर सुर्खियों में हैं। हाल ही में उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ बेहद हॉट और ग्लैमरस तस्वीरें साझा की हैं, जिन्हें देखकर फैंस के दिलों की धड़कनें तेज हो गई हैं।

तस्वीरों में कंगना शर्मा चमकीले लाल रंग का एक शानदार वेलवेट गाउन पहने नजर आ रही हैं। यह एक थाई-हाई स्लिट गाउन है, जो उनके टोंड लेग्स को पूरी तरह फ्लॉन्ट कर रहा है।

गाउन का डीप स्वीटहार्ट नेकलाइन डिजाइन कंगना के लुक को और भी ज्यादा बोल्ड और सिजलिंग बना रहा है। इस फुल-स्लीव्स आउटफिट के साथ उन्होंने मैचिंग रेड कलर का स्लिंग बैग कैरी किया हुआ है, जो उनके ओवरऑल अपीयरेंस को कॉम्प्लीमेंट कर रहा है।

कंगना ने अपने इस लुक को पूरा करने के लिए बोल्ड रेड लिपस्टिक लगाई है, जो उनके चेहरे पर काफी निखर कर आ रही है। स्मोकी आइज और परफेक्ट ब्लश के साथ उनका फेशियल ग्लो देखते ही बनता है। बालों की बात करें तो उन्होंने अपने वेवी हेयर्स को साइड-पार्टिंग के साथ खुला रखा है, जो उनके कंधों पर बेहद खूबसूरत लग रहे हैं। गले में पहना हुआ हैवी स्टेटमेंट सिल्वर नेकपीस उनके नेकलाइन को एक रॉयल टच दे रहा है।

खुले आसमान के नीचे रात के वक्त क्लिक की गई इन तस्वीरों में कंगना का कॉन्फिडेंस साफ नजर आ रहा है। कंगना एक से बढ़कर एक सिजलिंग अंदाज में पोज देती नजर आ रही हैं। रेड हील्स पहने हुए उनके ये कातिलाना पोज इंटरनेट का तापमान बढ़ाने के लिए काफी हैं।

सलमान खान की मातृभूमि के लिए करना पड़ सकता है लंबा इंतजार!

सलमान खान की फिल्म मातृभूमि-मे वॉर रेस्ट इन पीस को अगस्त में रिलीज किया जाना था। अब लगता है कि फैंस को इसके लिए लंबा इंतजार करना पड़ सकता है, क्योंकि इसकी रिलीज के आसार इस साल तो दूर-दूर तक नहीं दिख रहे हैं। ताजा अपडेट है कि फिल्म को रिलीज करने की हर संभव कोशिश जारी है, लेकिन यह इस साल तक टल सकती है। बता दें, फिल्म मातृभूमि का निर्देशन अपूर्व लाखिया ने किया है।

रिपोर्ट के मुताबिक, सूत्र ने कहा, मामले अभी तक सुलझे नहीं हैं। अगर ये जल्द सुलझ भी जाते हैं, तब भी अच्छी रिलीज स्लॉट मिलना मुश्किल होगा, क्योंकि ज्यादातर तारीखें बुक हो चुकी हैं। हमारी इंडस्ट्री में यह आम बात है कि अभिनेता और फिल्म निर्माता किसी दूसरी फिल्म की पहले से बुक की गई तारीख पर फिल्म रिलीज कर देते हैं। लेकिन सलमान खान अपवाद हैं। वह बेवजह किसी दूसरी फिल्म से टकराव में विश्वास नहीं रखते।

सूत्र ने आगे कहा, अगर समस्या का जल्द समाधान नहीं हुआ तो मातृभूमि अगले साल के लिए टल जाएगी। इसका मतलब यह होगा कि सलमान की 2027 में 2 फिल्में रिलीज हो सकती हैं।

सलमान की एसवीसी63 ईद, 2027 पर रिलीज के लिए तैयार है, जिसमें उनके साथ नयनतारा हैं।

बता दें, मातृभूमि भारतीय और चीनी सेनाओं के बीच 2020 में हुए गलवान घाटी संघर्ष पर आधारित है। इसके विषयवस्तु पर आपत्ति के चलते अभी सेंसर प्रमाणपत्र नहीं मिला है।

विकास कार्यों में देरी पर बेहड़ नाराज, अधिकारियों को दिए निर्देश

रुद्रपुर (आरएनएस)। विधायक तिलकराज बेहड़ ने लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक कर क्षेत्र में चल रहे विकास कार्यों की प्रगति की जानकारी ली। विकास कार्यों में देरी को लेकर उन्होंने नाराजगी जताई। उन्होंने आगामी विकास कार्यों के प्रस्ताव तैयार कर उन्हें शीघ्र शासन को भेजने के निर्देश दिए। विधायक कार्यालय में आयोजित बैठक में बेहड़ ने अधिकारियों को फुलसुंगी से फुलसुंगा तक 1.8 किलोमीटर सड़क के डामरीकरण, सिरौली कलां में एक किलोमीटर आंतरिक सड़कों के निर्माण तथा शिमला मलसा-गिरधरपुर रोड से नीलकंठ कॉलोनी तक ५०० मीटर सड़क निर्माण के आगणन जल्द तैयार कराने के निर्देश दिए। उन्होंने राज्य योजना के तहत बंडिया रेलवे फाटक से नमक फैक्ट्री रोड तक 1.5 किलोमीटर सड़क, नजीबाबाद में चीमा लेन रोड के 1.5 किलोमीटर डामरीकरण, ग्राम आनंदपुर में स्कूल वाली सड़क के ६०० मीटर डामरीकरण और ग्राम सभा भमरोला में डायनेमिक कॉलोनी की मंदिर वाली सड़क के एक किलोमीटर डामरीकरण के लिए भी जल्द एस्टीमेट तैयार कराने को कहा। बैठक में राज्य योजना के तहत पूर्व में स्वीकृत 23 सड़कों की प्रगति की भी समीक्षा की गई। जिन सड़कों पर अभी तक काम शुरू नहीं हुआ है, उन्हें लेकर विधायक ने नाराजगी जताई और अधिकारियों को कार्य शीघ्र शुरू कराने के निर्देश दिए। बैठक में लोनिवि के सहायक अभियंता गोविंद भट्ट, अवर सहायक अभियंता विजय बिष्ट और हरीश कनवाल मौजूद रहे।

गियागाड़ में टूटी पुलिया के बाद वैकल्पिक रास्ते ने दी राहत

उत्तरकाशी (आरएनएस)। सांकरी-ओसला मोटर मार्ग पर गियागाड में भारी बारिश से अस्थायी पुलिया बहने से कई दिनों से प्रभावित ग्रामीणों की आवाजाही अब बहाल हो गई है। प्रशासन के निर्देश पर पीएमजीएसवाई पुरोला डिवीजन की टीम ने मौके पर पहुंचकर वैकल्पिक पैदल मार्ग तैयार कर दिया है। रास्ता बनने के बाद ओसला समेत आसपास के गांवों के लोगों ने राहत की सांस ली है। हालांकि, हर बरसात में संपर्क बाधित होने की समस्या को देखते हुए ग्रामीणों ने यहां स्थायी समाधान की मांग उठाई है। गियागाड में लगातार बारिश के चलते नदी का जलस्तर बढ़ गया था। तेज बहाव से अस्थायी पुलिया बह गई जिससे ओसला और आसपास के गांवों का संपर्क प्रभावित हो गया था। पुलिया टूटने के बाद ग्रामीणों के लिए नदी पार करना जोखिमभरा हो गया था। रोजमर्रा के सामान की खरीदारी से लेकर मरीजों और स्कूली बच्चों की आवाजाही तक प्रभावित रही। मामले की जानकारी मिलते ही जिलाधिकारी प्रशांत आर्य ने संबंधित विभाग को तत्काल आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिए। सोमवार को पीएमजीएसवाई की टीम मौके पर पहुंची और ग्रामीणों की आवाजाही के लिए वैकल्पिक पैदल मार्ग तैयार किया।

सू- दोकू क्र.034

	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 9वर्गों 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.33 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

विरासत की अनमोल धरोहर 'फूली'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पहाड़ की सुबह में जब धूप धीरे-धीरे घरों की छतों पर उतरती थी, तब पहाड़ी आंगन में काम करती महिलाओं के चेहरे पर सादगी के साथ एक खास चमक भी दिखाई देती थी। माथे पर बिंदी, बालों में सादगी और नाक में चमकती छोटी-सी फूली। फूली बहुत बड़ा गहना नहीं थी। न वह भारी थी, न उसे पहनने के लिए किसी बड़े समारोह की जरूरत होती थी। लेकिन पहाड़ की स्त्री के श्रृंगार में उसकी अपनी जगह थी। कभी यह रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा रही, कभी त्योहारों और मेलों में सजी, तो कभी शादी-ब्याह के अवसर पर दुल्हन के चेहरे की शोभा बनी। आज समय बदल गया है। पहाड़ की पगडंडियों की जगह सड़कें आ गईं। संदूकची की जगह अलमारियों ने ले ली। पारंपरिक पहनावे की जगह आधुनिक फैशन ने ले ली। लेकिन कई पुराने घरों में फूली आज भी सुरक्षित है। वह गहना कम और याद ज्यादा है।

पहाड़ में गहनों को लेकर एक अलग भाव रहा है। गहना केवल सोने-चांदी का टुकड़ा नहीं रहा। वह परिवार की स्मृति भी रहा। मां के पास रखी फूली बेटी के लिए केवल आभूषण नहीं थी। उसमें मां के जीवन की यादें जुड़ी होती थीं। वही फूली किसी दिन बेटी की नाक में सजती तो उसके साथ मायके की स्मृतियां भी चली आतीं। दादी की संदूकची में रखी फूली की कहानी शायद किसी किताब में दर्ज न हो, लेकिन घर की बुजुर्ग महिलाओं को उसकी पूरी कहानी मालूम होती थी। कब बनवाई गई थी? किस सुनार ने बनाई थी? किस अवसर पर पहली बार पहनी गई? किस बेटी की शादी में इसे निकाला गया था? इन सवालों के जवाब परिवार की मौखिक परंपरा में सुरक्षित रहते थे।

पहाड़ी समाज में पारंपरिक आभूषणों ने महिलाओं की सांस्कृतिक पहचान को भी आकार दिया है। फूली उन्हीं आभूषणों की श्रृंखला का हिस्सा रही है। इसकी खासियत उसका सादा सौंदर्य है। जहां बड़े आभूषण अपनी मौजूदगी का एहसास कराते हैं, वहीं फूली चेहरे पर चुपचाप अपनी जगह बनाती है। नाक पर चमकता छोटा-सा सोने का बिंदु जैसे पहाड़ की किसी ऊंची चोटी पर पहली धूप। शायद इसलिए भी फूली को पहाड़ी श्रृंगार में इतना अपनापन मिला। फूली के पीछे पहाड़ के पारंपरिक सुनारों की मेहनत भी छिपी है। पुराने समय में आभूषण बनाना केवल कारोबार नहीं था। सुनार परिवारों की कारीगरी पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलती थी। स्थानीय डिजाइन, बारीक काम और ग्राहक के परिवार की पसंद को ध्यान में रखते हुए गहने तैयार किए जाते थे।

> ◆बिना किसी आडंबर के स्त्री के सौंदर्य में निखार घोलती है एक छोटी-सी फूली
>
> ◆अलमारियों और नए कपड़ों के बीच पीछे छूटी, लेकिन पहचान अब भी कायम
>
> ◆आज आभूषण भले नए आ गए हों, मगर फूली का स्थान सिर्फ और सिर्फ दिल में

फूली छोटी जरूर थी, लेकिन उसे बनाने में कारीगर की उंगलियों की बारीकी दिखाई देती थी। सोने की पतली परत को आकार देना, उसकी गोलाई बनाना और उसे इस तरह तैयार करना कि वह चेहरे पर सहज लगे यह सब अनुभव की मांग करता था। आज मशीन से बने आधुनिक गहनों के दौर में हाथ की वह कारीगरी धीरे-धीरे कम होती जा रही है। पहाड़ में विवाह केवल दो व्यक्तियों का संबंध नहीं, बल्कि पूरे परिवार और समाज का उत्सव रहा है। दुल्हन के पारंपरिक श्रृंगार में कपड़ों के साथ आभूषणों की भी अपनी भूमिका रही। नाक के गहने चेहरे की सुंदरता को अलग पहचान देते थे। फूली इस श्रृंगार का हल्का लेकिन महत्वपूर्ण हिस्सा रही।

दुल्हन के चेहरे पर सादगी और पारंपरिक आभूषणों का मेल पहाड़ी संस्कृति की उस सुंदरता को सामने लाता था जिसमें दिखावे से ज्यादा अपनापन था। शादी के बाद भी फूली कई महिलाओं के रोजमर्रा के श्रृंगार का हिस्सा बनी रहती थी। फूली की कहानी केवल गहने की कहानी नहीं है। यह बदलते पहाड़ की कहानी भी है। पहाड़ से पलायन हुआ तो परिवार शहरों में पहुंचे। पहनावा बदला। नई पीढ़ी ने नए फैशन अपनाए। भारी पारंपरिक आभूषणों को संभालना मुश्किल हुआ। कई पुराने गहने बैंक के लॉकर में चले गए। कई संदूकचियों में बंद हो गए और कुछ बाजार में बेच दिए गए। फूली भी इस बदलाव से अछूती नहीं रही। फिर भी उसकी खासियत यह है कि वह पूरी तरह गायब नहीं हुई। त्योहारों, पारंपरिक समारोहों और विवाहों में आज भी इसकी झलक दिखाई देती है।

नई पीढ़ी की कुछ युवतियां पारंपरिक आभूषणों को आधुनिक पहनावे के साथ जोड़कर उन्हें नया रूप दे रही हैं। यानी फूली खत्म नहीं हो रही, बल्कि अपना नया रास्ता खोज रही है। किसी बुजुर्ग पहाड़ी महिला से अगर उसकी पुरानी फूली के बारे में पूछा जाए तो शायद वह उसके वजन या कीमत से पहले उसकी कहानी बताए। यह मेरी मां की थी। यह एक वाक्य ही उस गहने की पूरी कीमत बता देता है। सोने का बाजार भाव बदल सकता है। गहने का वजन कम या ज्यादा हो सकता है। डिजाइन पुराना पड़ सकता है। लेकिन मां की निशानी का कोई बाजार भाव नहीं होता। यही वजह है कि पुराने आभूषणों को परिवार संभालकर रखते रहे हैं।

आज फूली जैसी पारंपरिक धरोहर को बचाने का मतलब यह नहीं कि नई पीढ़ी को पुराने जमाने में वापस भेज दिया जाए। जरूरत यह है कि परंपरा को आधुनिकता के साथ जोड़ा जाए। फूली के पारंपरिक डिजाइन को आधुनिक और हल्के आभूषणों में ढाला जा सकता है। स्थानीय कारीगरों को प्रोत्साहित किया जा सकता है। उत्तराखंड की पारंपरिक ज्वेलरी के डिजाइन का दस्तावेजीकरण किया जा सकता है। क्योंकि जब कोई पारंपरिक गहना बाजार से गायब होता है तो उसके साथ केवल एक डिजाइन नहीं जाता एक कारीगरी, एक स्मृति और संस्कृति का एक छोटा हिस्सा भी चला जाता है।

पहाड़ की फूली आकार में छोटी है, लेकिन उसकी कहानी बड़ी है। उसमें पहाड़ की बेटी का श्रृंगार है। मां की संदूकची है। दादी की स्मृति है। सुनार की कारीगरी है। विवाह के गीत हैं। त्योहारों की रौनक है और उस पहाड़ की पहचान है, जहां कम साधनों में भी जीवन को सुंदर बनाने की कला रही है।

आज जरूरत है कि फूली को केवल पुराना गहना समझकर संदूक में बंद न कर दिया जाए। उसे कहानी की तरह अगली पीढ़ी तक पहुंचाया जाए। क्योंकि पहाड़ की फूली नाक पर जितनी छोटी दिखाई देती है, अपनी विरासत में उतनी ही बड़ी है।

एकलव्य विद्यालय में अनियमितताओं पर भड़की थारू परिषद

रुद्रपुर (आरएनएस)। राणा थारू परिषद की बैठक थारू विकास भवन में हुई। इसमें एकलव्य आदर्श आवासीय विद्यालय में कथित अनियमितताओं को लेकर गहरा रोष व्यक्त किया गया।

सदस्यों ने आरोप लगाया कि बच्चों के भोजन के बजट में अनियमितता बरती जा रही है। भोजन में एक्सपायरी डेट का चावल और सड़े हुए आलू परोसे जाने का भी आरोप लगाया। सदस्यों के अनुसार, भोजन खराब होने के कारण बच्चे उसे नहीं खा रहे हैं और उन्हें भूखे रहना पड़ रहा है।

परिषद ने प्रशासन से विद्यालय में हुई अनियमितताओं की जांच कराने और दोषी कर्मचारियों व ठेकेदार के खिलाफ कार्रवाई की मांग की।बैठक में क्षेत्र के जनजातीय आवासीय विद्यालयों की निगरानी के लिए पांच सदस्यीय अनुश्रवण समिति गठित करने का निर्णय भी लिया गया। परिषद के संरक्षक और नानकमत्ता विधायक गोपाल सिंह राणा ने कहा कि एकलव्य विद्यालय में घटिया भोजन दिए जाने के कारण बच्चे परेशान हैं।

उन्होंने आरोप लगाया कि प्रधानाचार्य से शिकायत करने पर विद्यार्थियों को डराया-धमकाया जाता है और प्रैक्टिकल में कम अंक देने या फेल करने की धमकी दी जाती है।

सदस्यों ने विद्यालय में बच्चों के साथ कथित दुर्व्यवहार की एकमत से निंदा की। राणा थारू परिषद के अध्यक्ष दान सिंह राणा ने कहा कि विद्यालय में थारू जनजाति के ईसाई बने बच्चों के प्रवेश को लेकर भी परिषद ने आपत्ति जताई है। उन्होंने ऐसे विद्यार्थियों के प्रवेश निरस्त करने और भविष्य में किसी भी जनजातीय आवासीय विद्यालय में उन्हें प्रवेश नहीं देने की मांग की। बैठक में राम सिंह राणा, वास्तव सिंह राणा, रविंद्र सिंह राणा, पूनम राणा, वयान सिंह राणा, गौरव सिंह राणा, जवाहर सिंह राणा, मनीष सिंह राणा, ओपी राणा, राम विद्वान सिंह राणा, अनुज राणा और लक्ष्मण सिंह राणा आदि मौजूद रहे। संचालन महामंत्री दिनेश सिंह राणा ने किया।

गड्ढों से आजादी के लिए देहरादून साइक्लिंग क्लब ने निकाली साइकिल रैली

संवाददाता

देहरादून। देहरादून साइक्लिंग क्लब ने आज 'देहरादून के गड्ढों से आजादी' और 'पॉटहोल-फ्री देहरादून' के संदेश के साथ एक विशेष साइकिल रैली का आयोजन किया। रैली की शुरुआत सुबह 5:15 बजे बल्लूपुर से हुई। साइकिल सवार बल्लूपुर से पंडितवाड़ी, प्रेमनगर होते हुए पोंटा देहरादून हाईवे के रास्ते पोंटा साहिब पहुंचे। साइकिल यात्रियों ने लगभग 8:10 बजे पोंटा साहिब पहुंचकर गुरुद्वारा साहिब में प्रार्थना की। इसके बाद सभी ने लंगर ग्रहण किया और फिर साइकिल से वापस देहरादून के लिए रवाना हुए।

देहरादून साइक्लिंग क्लब के अध्यक्ष हरिसिमरन सिंह ने कहा, देहरादून और आसपास की सड़कों पर जगह-जगह बड़े-बड़े गड्ढे हैं। उन्होंने बताया कि क्लब ने लोगों से सड़कों के गड्ढों की जियो-टैग्ड तस्वीरें भेजने की अपील की है। पिछले एक सप्ताह में क्लब को 50 से अधिक तस्वीरें प्राप्त हो चुकी हैं और प्रतिदिन नागरिकों द्वारा ऐसी शिकायतें एवं तस्वीरें भेजी जा रही हैं। क्लब इन तस्वीरों और स्थानों के आधार पर एक रिपोर्ट तैयार कर संबंधित विभागों एवं अधिकारियों को सौंपेगा, ताकि समस्याओं पर आवश्यक कार्रवाई हो सके। देहरादून साइक्लिंग क्लब द्वारा हर रविवार कम्युनिटी राइड का आयोजन किया जाता है। इन राइड्स का उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण, स्वच्छता, फिटनेस, सड़क सुरक्षा और विभिन्न जनसमस्याओं के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाना है। आज की रैली में हरिसिमरन सिंह, सुरिंदर कुमार, ज्यांति प्रसाद, चित्रांग, हैरिस, प्रणय पंत, अमन, प्रांजल, चौतन्य, रिक्की गोस्वामी, अर्नब पॉल सहित क्लब के अन्य सदस्य एवं साइकिलिस्ट उपस्थित रहे।

मोटरसाईकिल की टक्कर से स्कूटी सवार मां बेटी घायल

संवाददाता

देहरादून। मोटरसाईकिल की टक्कर से स्कूटी सवार मां बेटी घायल हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार सेवला कला निवासी गुरूबचन सिंह ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पत्नी व बेटी अपनी स्कूटी से घर की तरफ आ रहे थे। जब वह पित्थुवाल तरला के पास पहुंचे तभी तेज गति से आ रहे बुलेट मोटरसाईकिल सवार ने उसकी पत्नी व बेटी की स्कूटी को टक्कर मार दी जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गयी। मोटरसाईकिल सवार मौके से फरार हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

धीरेंद्र प्रताप ने पत्रकार और राज्य आंदोलनकारी व्योमेश जुगरान को दी जन्मदिन की बधाई

देहरादून (सं)। उत्तराखंड कांग्रेस के उपाध्यक्ष और पूर्व मंत्री धीरेंद्र प्रताप उत्तराखंड के प्रख्यात पत्रकार और राज्य आंदोलनकारी व्योमेश जुगरान के उत्तर प्रदेश के गाजियाबाद जनपद के वसुंधरा स्थित आवास पर गए और उनके जन्मदिन पर उन्हें बधाई दी। उल्लेखनीय है यह व्योमेश जुगराण ही थे, जिन्होंने सबसे पहले उत्तराखंड राज्य आंदोलन के शीर्ष नेता स्वर्गीय इंद्रमणि बडोनी को उत्तराखंड के गांधी के रूप में नवभारत टाइम्स के एक लेख में ख्याति दी थी।

सरकारी 'सर्कस' में सयारा का 'सरेंडर'..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

अंतर है इस पूरे विवाद में सबसे जरूरी बात राजनीति से आगे की है।

एक बच्ची राष्ट्रीय स्तर तक पहुंचती है। फिर अंतरराष्ट्रीय मंच का दरवाजा उसके सामने खुलता है। लेकिन दरवाजे के बाहर खड़ा सवाल सिर्फ 1.5० लाख रुपये का रह जाता है। अगर प्रतिभा के सामने सबसे बड़ी बाधा पैसा बन जाए, तो फिर सवाल केवल खिलाड़ी का नहीं रहता पूरे खेल तंत्र की क्षमता का हो जाता है। अब देखना यह है कि मुख्यमंत्री के सामने उठी इस आवाज का जवाब सिर्फ जांच के आदेश तक सीमित रहता है या उत्तराखंड की खेल व्यवस्था में ऐसा रास्ता बनता है, जिसमें किसी खिलाड़ी का अंतरराष्ट्रीय सपना आर्थिक मजबूरी के कारण अधूरा न रह जाए।

गंगा घाट पर कचरा साफ करने के लिए सात दिवसीय अभियान शुरू

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कांवड़ यात्री गंगा जल ले गए लेकिन धर्मनगरी में सात हजार मीट्रिक टन कूड़ा छोड़कर गए हैं। डाक कांवड़ के दो दिनों में ही पूरे शहर में 1700 मीट्रिक टन कूड़ा फैला। 12 दिन तक चले कांवड़ मेले के दौरान फैले कूड़े को साफ करने में करीब एक सप्ताह का समय लगेगा। जिले में फैले कचरे को साफ करने के लिए प्रशासन ने बुधवार से सात दिवसीय विशेष सफाई अभियान शुरू कर दिया है।

12 दिन तक चले कांवड़ मेले में 4.80 करोड़ से अधिक श्रद्धालु शामिल हुए थे। हरिद्वार में सामान्य दिनों में 250 से 300 मीट्रिक टन कूड़ा रोज निकलता है। कांवड़ मेले के दौरान करोड़ों श्रद्धालुओं के पहुंचने से कूड़े का आंकड़ा बढ़कर सात हजार मीट्रिक टन पहुंच गया है। मुख्यमंत्री के निर्देश पर जिलाधिकारी मयूर दीक्षित के नेतृत्व में बुधवार से सात दिवसीय विशेष अभियान शुरू हो गया है। पहले दिन नगर निगम, नगर पालिका और नगर पंचायतो नें अपने-अपने क्षेत्रों में विशेष साफ-सफाई चलाया। जिलाधिकारी ने आमजन, स्वयंसेवी संगठनों, जनप्रतिनिधियों और व्यापार मंडलों से भी इसमें सक्रिय रूप से शामिल होने की अपील की है। पहले दिन हरिद्वार के विष्णु घाट पर आईटीसी मिशन सुनहरा कल, श्री भुवनेश्वरी महिला आश्रम और नगर निगम हरिद्वार ने संयुक्त रूप से गंगा स्वच्छता अभियान चलाया।

इस अभियान में जनभागीदारी के माध्यम से घाटों से कूड़ा-कचरा एकत्र किया गया। इसके साथ ही, घाटों की धुलाई और सफाई भी की गई। श्रद्धालुओं, कांवड़ यात्रियों और दुकानदारों को प्लास्टिक व कचरा गंगा में न डालने के लिए जागरूक किया गया। उन्हें निर्धारित स्थान पर ही कचरा डालने की सलाह दी गई।

पार्किंग से मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने पार्किंग में खडी मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार दिल्ली निवासी आशुनाथ ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह यहां घुमने आया था। उसने अपनी मोटरसाईकिला त्रिवेणी घाट पार्किंग में खडी की थी। लेकिन जब वह वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

खड़गे के अपमान पर भाजपा की चुप्पी क्यों?

हमारे संवाददाता

देहरादून, कांग्रेस प्रदेश उपाध्यक्ष लालचंद शर्मा ने हल्द्वानी के रामलीला मैदान में कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे की रैली के बाद किए गए कथित 'शुद्धीकरण यज्ञ' को लेकर भाजपा सरकार पर तीखा हमला बोला। उन्होंने कहा कि यह केवल कांग्रेस अध्यक्ष का नहीं, बल्कि सामाजिक समरसता और लोकतांत्रिक मूल्यों का अपमान है।

उन्होने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और भाजपा नेतृत्व को स्पष्ट करना चाहिए कि रामलीला मैदान में शुद्धीकरण करने वालों के खिलाफ अब तक क्या कार्रवाई हुई? यदि भाजपा ऐसी गतिविधियों का समर्थन नहीं करती, जैसा कि राज्यसभा में केंद्रीय मंत्री जेपी नड्डा ने कहा है, तो फिर दोषियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर तत्काल कार्रवाई क्यों नहीं की जा रही है? उन्होंने कहा कि खड़गे ने हल्द्वानी में अपने भाषण के दौरान किसी धर्म या समाज को निशाना नहीं बनाया, बल्कि जनता से जुड़े मुद्दे उठाए थे। इसके बावजूद उनके जाने के बाद मंच का शुद्धीकरण किया जाना भाजपा-आरएसएस की कथित सामाजिक सोच पर गंभीर सवाल खड़े करता है।

दोषियों पर कार्रवाई करे सरकारः लालचंद शर्मा

लालचंद शर्मा ने कहा कि भाजपा को केवल सदन में बयान देकर अपनी जिम्मेदारी से बचने के बजाय जमीन पर कार्रवाई करनी चाहिए। अगर सरकार वास्तव में इस घटना की निंदा करती है, तो जांच के नाम पर खानापूर्ति नहीं, बल्कि दोषियों की पहचान कर उनके खिलाफ कानूनी कार्रवाई सुनिश्चित करे। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड देवभूमि है, यहां नफरत और जातिगत भेदभाव की राजनीति के लिए कोई स्थान नहीं होना चाहिए। भाजपा को बताना होगा कि वह सामाजिक समरसता के साथ खड़ी है या ऐसे कृत्यों को राजनीतिक संरक्षण देने वालों के साथ।

हर घर तिरंगा अभियान 2026 के अंतर्गत निकाली तिरंगा रैली

संवाददाता

रुद्रपुर। स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में हर घर तिरंगा अभियान 2026 के अंतर्गत सरदार भगतसिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में डॉ बसुन्धरा उपाध्याय वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी राष्ट्रीय सेवा योजना, रोवर्स रेंजर के द्वारा तिरंगा रैली का सफल आयोजन किया गया। रैली में महाविद्यालय के प्राचार्य, प्राध्यापकगण, कर्मचारीगण एवं छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। कार्यक्रम में क्षेत्र के जनप्रतिनिधियों की गरिमामयी उपस्थिति ने आयोजन की शोभा बढ़ाई और प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन किया।

रैली के दौरान रोवर्स रेंजर,राष्ट्रीय सेवा योजना,बी०एड०,बी०बी०ए०,एवं महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं ने हाथों में तिरंगा लेकर देशभक्ति से ओत-प्रोत नारों के माध्यम से राष्ट्र की एकता, अखंडता एवं गौरव का संदेश दिया।

इस अवसर पर जनप्रतिनिधियों एवं महाविद्यालय प्राचार्य ने छात्र-छात्राओं को 'हर घर तिरंगा' अभियान में सक्रिय सहभागिता के लिए प्रेरित किया। सभी ने अपने घरों में तिरंगा फहराने तथा राष्ट्र की एकता और अखंडता को बनाए रखने का संकल्प लिया।

रैली का वातावरण देशभक्ति एवं राष्ट्रप्रेम की भावना से ओत-प्रोत रहा। हर घर तिंरगा आयोजन में उपस्थित प्रो0दीपा वर्मा,डॉ बिपिन चन्द्र जोशी,डॉ रविन्द्र,डॉ मुन्नी जोशी,कमलकांत, डॉ अश्वनी ,डॉ प्रदीप, डॉ रिछारिया,डॉ सिद्ध, डॉ अनिल, डॉ नवीन एवं छात्र छात्राओं में अभिषेक दास गुप्ता कमल जोशी, शिवम यादव, छात्रसंघ अध्यक्ष रजत बिष्ट, रोहित भट्ट, अभिषेक दास, कमलेश चौधरी, प्रांजल सुयाल, अभिषेक कोली, गणेश भट्ट, प्रकाश दास एवं प्रथम मालवीय, अनुभव ,अरबाब,अजय मिश्रा, सहित बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में वंदे मातरम् के सामूहिक गान के साथ राष्ट्रभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता का संदेश दिया गया। कार्यक्रम का आयोजन डॉ बसुन्धरा उपाध्याय द्वारा दिया गया।

उत्तराखण्ड में लखपति दीदी का आंकड़ा 3 लाख पार

◆महिला सशक्तिकरण की दिशा में देवभूमि ने रचा नया इतिहास

संवाददाता

देहरादून। सरकार के भगीरथ प्रयासों से प्रदेश में लखपति दीदियों की संख्या 03 लाख 03 हजार के आंकड़े को पार कर चुकी है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में उत्तराखण्ड ने महिला सशक्तिकरण की दिशा में नया इतिहास रचा है। सरकार के भगीरथ प्रयासों से प्रदेश में लखपति दीदियों की संख्या 03 लाख 03 हजार के आंकड़े को पार कर चुकी है। अब वित्तीय वर्ष 2026-27 में एक लाख 12 हजार महिलाओं को लखपति दीदी बनाने के लक्ष्य को निधरित अवधि से पहले ही हासिल करने के लिए जिम्मेदार विभाग जुट गए हैं। धामी सरकार द्वारा उत्तराखण्ड राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के तहत नारी सशक्तिकरण और ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूती देने के लिए अनेक महत्वपूर्ण योजनाएं लागू की गई हैं। इसी के तहत नवंबर 2022 से लखपति दीदी योजना शुरू की गई है। धामी सरकार की दृढ़ इच्छाशक्ति और मजबूत इरादों से यह योजना साल दर साल नया रिकॉर्ड कायम कर रही है। जो भी सालाना लक्ष्य रखा गया, निर्धारित अवधि से पहले ही हासिल कर लिया गया। वित्तीय वर्ष 2025-26

तक 03 लाख 03 हजार 696 महिलाएं लखपति दीदी बन चुकी हैं। इन महिलाओं ने अपनी वार्षिक आय एक लाख रुपये से अधिक पहुंचाकर आत्मनिर्भरता की शानदार मिसाल पेश की है। स्वयं सहायता समूहों से जुड़ी ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाएं प्रदेश सरकार की अनुदानित एवं ऋण योजनाओं के माध्यम से विभिन्न व्यवसायों के माध्यम से अपनी आर्थिकी को मजबूती दे रही हैं। खास तौर पर जैविक खेती, फूड प्रोसेसिंग, मसाला निर्माण, हस्तशिल्प, डेरी-पशुपालन, मौन पालन, मशरूम उत्पादन, होमस्टे संचालन जैसे व्यवसायों को महिलाओं ने अपनाया है। मिलेट से तैयार बेकरी उत्पादों की बढ़ती मांग को देखते हुए महिलाएं यह उत्पाद भी तैयार कर रही हैं। स्वयं सहायता समूहों के उत्पादों की प्रोसेसिंग, बिक्री और बाजारों तक आसान पहुंच के लिए प्रदेश सरकार ने विशेष व्यवस्था बनाई है। इसके लिए 24 ग्रोथ सेंटर, 33 नैनो पैकेजिंग यूनिट और 17 सरस सेंटर संचालित किए जा रहे हैं। बड़े बाजारों से जोड़ने के लिए जिला, प्रदेश और राष्ट्रीय स्तर पर सरस मेलों का आयोजन किया जा रहा है। धामी सरकार की पहल पर 'हाउस ऑफ हिमालयाज' ब्रांड ने महिला स्वयं सहायता समूहों और ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं द्वारा तैयार उत्पादों को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर नई पहचान दी है। स्थानीय उत्पादों की ब्रांडिंग, पैकेजिंग और गुणवत्ता में सुधार होने से महानगरों और प्रमुख शहरों में इन उत्पादों की मांग बढ़ी है। उत्तराखंड राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के अंतर्गत समूहों की महिलाओं को सशक्त बनाने का कार्य लगातार जारी है। प्रदेश के सभी 13 जनपदों के 95 ब्लाकों में कुल 5,19,943 महिलाओं को संगठित कर 70,767 समूह, 8179 ग्राम संगठन और 615 कलस्टर लेवल फेडरेशन (सीएलएफ) तैयार किए गए हैं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा महिला सशक्तिकरण और स्वावलंबन की दिशा में उठाए गए कदम मिसाल बने हैं। महिलाओं को सरकारी सेवाओं में 30 प्रतिशत क्षैतिज आरक्षण और सहकारी समितियों में 33 फीसदी आरक्षण इस दिशा में सरकार के ऐतिहासिक फैसले हैं।

शिक्षण संस्थानों एवं इंडस्ट्री के बीच का गैप कम करने की आवश्यकता: सीएस

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने गुरुवार को सचिवालय में तकनीकी शिक्षा विभाग की समीक्षा की। मुख्य सचिव ने प्रदेश के तकनीकी शिक्षण संस्थानों, फैकल्टी एवं विद्यार्थियों के विषय में विस्तार से जानकारी ली। बैठक के दौरान, उन्होंने गुणवत्तापूर्ण शिक्षा पर फोकस करने पर जोर दिया। साथ ही कहा कि हमें शिक्षण संस्थानों एवं इंडस्ट्री के बीच का गैप कम करने की आवश्यकता है। उन्होंने प्रदेश तकनीकी शिक्षा के क्षेत्र के लिए रोड मैप तैयार किए जाने के निर्देश दिए।

मुख्य सचिव ने कहा कि इंजीनियरिंग और पॉलीटेक्निक कॉलेज से पासआउट होने वाले छात्रों को पीएम इंटर्नशिप योजना का लाभ दिलाने के लिए उनका मार्गदर्शन किए जाने की आवश्यकता है, इसके तहत युवाओं को देश की टॉप 500 कंपनियों में वास्तविक कार्य अनुभव मिलता है, साथ ही प्रति माह स्टाइपेंड और एकमुश्त जॉइनिंग अनुदान दिया जाता है। उन्होंने कहा कि हमारे युवाओं को विदेश में भी रोजगार मिल सके इसके लिए अपने कॉलेजों में ओवरसीज एम्प्लॉयर्स को प्लेसमेंट के लिए लगने वाले रोजगार मेलों में आमंत्रित किया जाए।

मुख्य सचिव ने प्रदेश में 5-6 स्थानों पर तकनीकी शिक्षा हब के रूप में विकसित किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि यहां लैब, लाइब्रेरी और हॉस्टल्स जैसी सभी प्रकार की सुविधाएं एक ही स्थान पर उपलब्ध करायी जाएं। उन्होंने कहा कि नए प्रोजेक्ट्स का होलिस्टिक प्लान तैयार किया जाए, जिसमें लैब, लाइब्रेरी, होस्टल्स आदि का सम्पूर्ण प्लान उपलब्ध हो। उन्होंने पुराने इंजीनियरिंग और पॉलिटेक्निक कॉलेज भी सैचुरेशन प्लान तैयार किए जाने की बात कही। कहा कि फंडिंग कोई समस्या नहीं है, अच्छे प्रोजेक्ट्स तैयार किए जाने चाहिए।

नाबालिग के अपहरणकर्ता को हुई दो वर्ष की सजा

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। नाबालिग बालिका के अपहरणकर्ता को न्यायालय द्वारा दो वर्ष का सश्रम कारावास व 1 हजार जुर्माने की सजा दी गयी है। जिसे पुलिस ने जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते 7 अक्टूबर 2024 को कोतवाली पिथौरागढ़ क्षेत्रान्तर्गत निवासी एक व्यक्ति की तहरीर पर कोतवाली पिथौरागढ़ में पीड़ित की नाबालिग पुत्री को आरोपी मो. कैफ निवासी कृष्णापुरी, मूल निवासी खतौली मुजफ्फरनगर द्वारा बहला फुसलाकर अगवा कर फरार हो जाने पर धारा 137(2) बीएनएस के तहत मुकदमा दर्ज किया गया था। मामले में पुलिस ने त्वरित कार्यवाही करते हुए आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी।

मामले में जांचकर्ता द्वारा 20 मई 2025 को आरोप पत्र न्यायालय में प्रेषित किया । सहायक लोक अभियोजक रितेश वर्मा द्वारा प्रभावी पैरवी की गई। न्यायालय सिविल जज (सी.डि.) / न्यायिक मजिस्ट्रेट पिथौरागढ़ द्वारा उक्त आरोपी को दोषसिद्ध पाते हुए 2 वर्ष के सश्रम कारावास तथा 1000 रूपये अर्थदण्ड से दण्डित किया गया।

स्पेयर पार्ट्स की दुकान में लगी आग, लाखों का सामान स्वाह

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। ज्वालापुर कोतवाली क्षेत्र में आज सुबह स्पेयर पार्ट्स की एक दुकान में अचानक आग लगने से हड़कंप मच गया। दुकान से धुआं और आग की लपटें उठती देख आसपास के लोगों ने तत्काल फायर ब्रिगेड को सूचना दी। सूचना मिलते ही दमकल की टीम मौके पर पहुंची और आग बुझाने का अभियान शुरू किया।

आग तेजी से दुकान के अंदर रखे सामान तक फैल गई। देखते ही देखते बड़ी मात्रा में स्पेयर पार्ट्स और अन्य सामान आग की चपेट में आ गया। दुकान में खड़ी तीन पुरानी बाइक भी जलकर राख हो गईं। आग से लाखों रुपये के नुकसान की आशंका जताई जा रही है। फायर कर्मियों ने करीब एक घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद आग पर पूरी तरह काबू पा लिया। समय रहते आग बुझा दिए जाने से आसपास स्थित दुकानों और अन्य प्रतिष्ठानों को आग की चपेट में आने से बचा लिया गया। एफएसओ बीरबल सिंह ने बताया कि सुबह दुकान में आग लगने की सूचना मिली थी। सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड की टीम मौके पर पहुंची और करीब एक घंटे में आग पर पूरी तरह काबू पा लिया गया। प्रारंभिक जांच में आग लगने का कारण शॉर्ट सर्किट माना जा रहा है। हालांकि, आग के वास्तविक कारण और नुकसान का आकलन जांच पूरी होने के बाद ही स्पष्ट हो सकेगा।

शिक्षण संस्थानों में दिलाई जाएगी 'कन्या भ्रूण संरक्षण प्रतिज्ञा'

संवाददाता

देहरादून। जिला अधिकारी डा. आशीष चौहान ने कहा कि बाल लिंगानुपात में सुधार एवं बेटियों के प्रति समाज में सकारात्मक सोच विकसित करने के उद्देश्य से जनपद के समस्त शैक्षणिक संस्थानों में 15 अगस्त 2026 को 'कन्या भ्रूण संरक्षण प्रतिज्ञा ' दिलाई जाएगी।

आज यहां बाल लिंगानुपात में सुधार एवं बेटियों के प्रति समाज में सकारात्मक सोच विकसित करने के उद्देश्य से जनपद के समस्त शैक्षणिक संस्थानों में 15 अगस्त 2026 को 'कन्या भ्रूण संरक्षण प्रतिज्ञा ' दिलाई जाएगी। जिला समुचित प्राधिकारी, पीसीपीएनडीटी/जिलाधिकारी डॉ. आशीष

चौहान ने इस संबंध में मुख्य शिक्षा अधिकारी को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए हैं। निर्देशों के क्रम में जनपद के समस्त डिग्री कॉलेजों, विद्यालयों एवं अन्य शैक्षणिक संस्थानों में 15 अगस्त को अपने-अपने स्तर पर कन्या भ्रूण संरक्षण प्रतिज्ञा दिलाया जाना सुनिश्चित किया जाएगा। प्रतिज्ञा के माध्यम से विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को लिंग भेद, कन्या भ्रूण हत्या जैसी सामाजिक कुरीतियों के विरुद्ध आवाज उठाने, बेटियों को बेटों के समान प्यार, पोषण, सुरक्षा एवं आगे बढ़ने के समान अवसर प्रदान करने तथा बेटियों की शिक्षा, स्वास्थ्य और स्वावलंबन के लिए सदैव प्रयासरत रहने का संकल्प दिलाया जाएगा। प्रतिज्ञा में यह भी संकल्प लिया जाएगा कि घर, समाज एवं आसपास ऐसा वातावरण तैयार किया जाए, जहां प्रत्येक बेटी स्वयं को सुरक्षित महसूस करे तथा गरिमा और सम्मान के साथ जीवन जी सके। जिला प्रशासन ने सभी शैक्षणिक संस्थानों से अपील की है कि वे इस अभियान में सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित करते हुए अधिक से अधिक विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कार्मिकों को कन्या भ्रूण संरक्षण के प्रति जागरूक करें।

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।