बृहस्पतिवार
34 साल से देहरादून का विश्वास
20 अगस्त 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 208
● 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

दुस्साहस: पुलिस बनकर घुसे बदमाश, तमंचों के बल पर लाखों लूटे

हमारे संवाददाता

नैनीताल। पुलिस महकमें को खुली चुनौती देते हुए बदमाशों ने बीती रात शहर में तमंचों के बल पर लाखों रूपये की लूट की घटना को अंजाम दे डाला। गोरापड़ाव क्षेत्र में देर रात कार से पहुंचे करीब 10 से 12 बदमाशों ने खुद को एसओजी टीम बताकर कमर्शियल ऑफिस में धावा बोल दिया। तमंचों के बल पर लोगों को आतंकित कर बदमाश करीब आठ लाख रुपये की नकदी, दो सोने की चेन, अंगूठियां और 12 मोबाइल फोन लूटकर बरेली रोड की ओर फरार हो गए। वारदात से पुलिस महकमे में हड़कंप मच गया है।

जानकारी के अनुसार बीती देर रात गोरापड़ाव क्षेत्र स्थित ऑफिस में लोग मौजूद थे। इसी दौरान एक कार आकर रुकी और उसमें से हथियारों से लैस बदमाश बाहर निकले। बदमाशों ने ऑफिस में घुसते ही लोगों पर तमंचे तान दिए और खुद को पुलिस की एसओजी टीम बताया। हथियारों के साये में मौजूद लोग सहम गए और बदमाशों का विरोध नहीं कर सके। बदमाशों ने ऑफिस में रखी करीब आठ लाख रुपये की नकदी अपने कब्जे में ले ली। इसके बाद वहां मौजूद लोगों से सोने की दो चेन और अंगूठियां उतरवा लीं। बदमाश करीब 12 मोबाइल फोन भी अपने साथ ले गए। मोबाइल लूटने का मकसद लोगों को तत्काल पुलिस को सूचना देने से रोकना माना जा रहा है। वारदात के बाद सभी बदमाश कार से बरेली रोड की ओर भाग निकले।

घटना की सूचना मिलते ही एसपी सिटी मनोज कत्याल पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे और घटनास्थल का निरीक्षण किया। पुलिस ने मामले की गंभीरता को देखते हुए बदमाशों की गिरफ्तारी के लिए चार टीमें गठित की हैं। पुलिस आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही है। बदमाश किस रास्ते से आए और वारदात के बाद किस दिशा में फरार हुए, इसकी जानकारी जुटाई जा रही है। कार की पहचान के साथ बदमाशों तक पहुंचने के लिए पुलिस संभावित सुराग तलाश रही है।

महिला से छेड़छाड़ के आरोपियों को पुलिस ने रिश्वत लेकर छोड़ा!

◆ एसएसपी ने किया चौकी इंचार्ज व सिपाही को लाइन हाजिर

हमारे संवाददाता

नैनीताल। जिले के ज्योलीकोट क्षेत्र में एक गंभीर घटना सामने आई है, जिसमें स्थानीय पुलिस पर महिला छेड़छाड़ के आरोपी पर्यटकों से पैसे लेकर मामला रफादफा करने का आरोप लगा है। स्थानीय लोगों के विरोध और सोशल मीडिया पर चर्चा के बाद मामला एसएसपी तक पहुंचा, जिसके बाद चौकी इंचार्ज और एक कांस्टेबल को लाइन हाजिर कर दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते दिनों ज्योलीकोट क्षेत्र के कुछ ग्रामीणों ने चौकी पुलिस को सूचना दी कि स्कार्पियो कार में सवार चार पर्यटकों ने एक महिला के साथ छेड़छाड़ की है। सूचना मिलते ही

पुलिस ने वायरलेस संदेश भेजकर रानीबाग क्षेत्र में उस वाहन को पकड़ लिया। आरोपी पर्यटकों को ज्योलीकोट चौकी लाया गया। स्थानीय लोगों का आरोप है कि चौकी पर पहुंचने के बाद पुलिस ने आरोपियों से 18 हजार रुपये लेकर उन्हें छोड़ दिया। जब शिकायतकर्ताओं ने कार्रवाई की मांग की और पर्यटकों के खिलाफ कोई औपचारिक कार्रवाई नहीं हुई, तो क्षेत्रवासियों में आक्रोश फैल गया। दबाव बढ़ने पर पुलिस ने कथित तौर पर लिए गए 18 हजार रुपये ऑनलाइन माध्यम से वापस कर दिए। रकम वापस मिलने के बावजूद स्थानीय लोगों का गुस्सा शांत नहीं हुआ। उन्होंने पुलिस की निष्पक्षता पर सवाल उठाए। इंटरनेट और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर इस मामले को लेकर पुलिस के खिलाफ कई आरोप लगाए गए। चर्चा इतनी तेज हुई कि मामला एसएसपी तक पहुंच गया। एसएसपी मंजूनाथ टीसी ने मामले की गंभीरता को देखते हुए तत्काल कार्रवाई की। उन्होंने ज्योलीकोट चौकी इंचार्ज श्याम बोरा और कांस्टेबल धर्मेंद्र साहनी को लाइन हाजिर कर दिया। एसएसपी ने स्पष्ट कहा कि महिला छेड़छाड़ के आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई करने के बजाय रुपये के लेन-देन की शिकायत मिली थी। ऑनलाइन भुगतान के माध्यम से इसकी पुष्टि भी हो गई, जिसके आधार पर दोनों पुलिसकर्मियों के खिलाफ यह प्रशासनिक कार्रवाई की गई है। एसएसपी कार्यालय से मिली जानकारी के अनुसार, महिला छेड़छाड़ के मूल आरोप की भी जांच की जा रही है और दोषियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी।

दून वैली मेल

संपादकीय

राष्ट्रगीत पर राजनीति

वंदे मातरम् यह सिर्फ एक गीत नहीं, भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन की स्मृतियों से जुड़ा वह स्वर है जिसने अंग्रेजी हुकूमत के खिलाफ करोड़ों भारतीयों में राष्ट्रीय चेतना जगाई। ऐसे में जब यह खबर सामने आती है कि कांग्रेस के नेता या कार्यकर्ता वंदे मातरम के केवल दो अंतरे ही गाएंगे, तो सवाल उठना स्वाभाविक है कि आखिर राष्ट्रगीत भी अब राजनीतिक रणनीति का हिस्सा क्यों बनता जा रहा है? देशभक्ति का प्रमाण किसी गीत की पंक्तियों की संख्या से तय नहीं होना चाहिए। लेकिन जब कोई राजनीतिक दल यह तय करने लगे कि राष्ट्रगीत का कौन सा हिस्सा गाया जाएगा और कौन सा नहीं, तब बहस केवल सांस्कृतिक नहीं रहती, बल्कि राजनीतिक हो जाती है। भाजपा निश्चित रूप से इस मुद्दे को कांग्रेस के खिलाफ इस्तेमाल करेगी। कांग्रेस पर राष्ट्रवाद के सवाल पर घेरा कसने की कोशिश होगी। सोशल मीडिया से लेकर राजनीतिक मंचों तक यह संदेश देने का प्रयास किया जाएगा कि कांग्रेस वंदे मातरम के प्रति पूरी तरह प्रतिबद्ध नहीं है। कांग्रेस को यह समझना होगा कि प्रतीकों की राजनीति में आधा कदम भी कई बार विपक्ष को पूरा नैरेटिव दे देता है। लेकिन दूसरी तरफ भाजपा से भी सवाल पूछा जाना चाहिए क्या राष्ट्रगीत को राजनीतिक हथियार बनाना उचित है? क्या देशभक्ति का पैमाना यह होना चाहिए कि कौन कितनी पंक्तियां गाता है? क्या राष्ट्रवाद का प्रमाण केवल मंच पर नारे लगाने और गीत गाने से तय होगा? वंदे मातरम का इतिहास स्वयं बताता है कि इस गीत का भाव भारत की स्वतंत्रता और राष्ट्रीय चेतना से जुड़ा रहा है। इसलिए इसके सम्मान को किसी दल विशेष की संपत्ति बना देना भी उतना ही गलत है, जितना इसे लेकर अनावश्यक विवाद खड़ा करना। कांग्रेस यदि दो अंतरे गाने का फैसला करती है तो उसे इसकी स्पष्ट वजह जनता के सामने रखनी चाहिए। यदि यह किसी कार्यक्रम की निर्धारित परंपरा, समय या आयोजन की व्यवस्था से जुड़ा निर्णय है, तो उसे साफ-साफ बताया जाना चाहिए। लेकिन यदि यह राजनीतिक सुविधा के हिसाब से राष्ट्रगीत के चयन का मामला है, तो कांग्रेस को आत्ममंथन करना होगा। क्योंकि राजनीति में कुछ मुद्दे ऐसे होते हैं जहां अस्पष्टता नुकसान करती है। वंदे मातरम उन्हीं मुद्दों में से एक है। दूसरी ओर भाजपा को भी यह याद रखना होगा कि देशभक्ति किसी पार्टी का कापीराइट नहीं है। भारत की आजादी में कांग्रेस की भूमिका का इतिहास है, स्वतंत्रता आंदोलन में वंदे मातरम की भूमिका का इतिहास है और राष्ट्रवाद की अपनी व्यापक भारतीय परंपरा है। इसे केवल चुनावी मंच का नारा बना देना उस विरासत को छोटा करता है। आज जरूरत इस बात की है कि वंदे मातरम को चुनावी विवाद से ऊपर रखा जाए, जो गाए, पूरे सम्मान के साथ गाए। जो न गाए, उससे सवाल हो सकता है, लेकिन देशभक्ति का प्रमाणपत्र बांटने की राजनीति से बचना चाहिए। क्योंकि अंततः सवाल यह नहीं है कि वंदे मातरम् के कितने अंतरे गाए गए। सवाल यह है कि देश के लिए उसमें व्यक्त भावना को राजनीति और समाज ने कितना आत्मसात किया। राष्ट्रगीत की पंक्तियां मंच पर खत्म हो जाती हैं, लेकिन राष्ट्र के प्रति जिम्मेदारी उसके बाद शुरू होती है। अगर राजनीति इस फर्क को समझ ले, तो शायद वंदे मातरम पर विवाद कम और उसके सम्मान पर सहमति ज्यादा दिखाई दे।

पोक्सो अधिनियम पर जागरूकता कार्यशाला का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। बीएस नेगी एमपीपीएस द्वारा पोक्सो अधिनियम पर एक जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का उद्देश्य छात्राओं मे सुरक्षा कानूनी अधिकारों एवं व्यक्तिगत सुरक्षा के प्रति जागरूकता को सुदृढ करना था। सुश्री सीमा डुंगराकोटी सिविल जज (सीनियर डिवीजन)एवं सचिव जिला विधि सेवा प्राधिकरण इस अवसर पर मुख्य अतिथि/वक्ता के रूप में उपस्थित रही। उन्होंने अपने ज्ञानवर्धक एवं प्रभावशाली संबोधन के माध्यम से छात्राओं एवं शिक्षको को महत्वपूर्ण विषयों के प्रति जागरूक किया। उन्होंने व्यक्तिगत सुरक्षा एवं बचाव के उपाय, बाल संरक्षण एवं पोक्सो अधिनियम के अंतर्गत सुरक्षा उपाय, कानूनी अधिकारी एवं जिम्मेदारियां तथा सतर्क रहने व असुरक्षित परिस्थितियों के विरूद्ध आवाज उठाने का महत्व समझाया। छात्राओं एवं शिक्षकों की उत्साहपूर्ण सहभागिता ने कार्यक्रम को संवादात्मक एवं प्रभावशाली बनाया। कार्यक्रम प्रधानाचार्य सुश्री नमिता ममगांई के मार्गदर्शन में सम्पादित हुआ। उमेश्वर सिंह रावत पैरा-लीगल वॉलंटियर जिला विधिक सेवा प्रधिकरण ने इस जागरूकता सत्र के आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। छात्राओं को उनके अधिकारों सुरक्षा एवं जिम्मेदारियों के सम्बन्ध में जागरूक करना तथा उन्हें आत्मविश्वास के साथ जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करने में बीएस नेगी महिला पॉलिटैक्निक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता रहा है।

उत्तराखंड कांग्रेस में 'हलचल'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड कांग्रेस की राजनीति में एक बार फिर पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत की सक्रियता चर्चा में है। कांग्रेस वर्किंग कमेटी की बैठक में उनकी शिरकत ने प्रदेश की सियासत में नई चर्चाओं को जन्म दे दिया है। लंबे समय से उत्तराखंड की राजनीति में हरीश रावत की भूमिका को लेकर तरह-तरह के कयास लगाए जाते रहे हैं, ऐसे में पार्टी के शीर्ष मंच पर उनकी मौजूदगी को महज औपचारिकता मानने के बजाय राजनीतिक संकेत के तौर पर देखा जा रहा है। हरीश रावत उत्तराखंड कांग्रेस के उन नेताओं में शामिल हैं जिनकी प्रदेश की राजनीति में अपनी अलग पहचान और व्यापक राजनीतिक अनुभव है। मुख्यमंत्री से लेकर केंद्रीय मंत्री तक की जिम्मेदारी संभाल चुके रावत लगातार प्रदेश की राजनीति में सक्रिय रहे हैं। हालांकि पिछले कुछ समय में कांग्रेस के भीतर नई पीढ़ी के नेतृत्व और संगठनात्मक बदलाव को लेकर जिस तरह की कवायद हुई है, उसमें रावत की सक्रियता को लेकर भी सवाल उठते रहे हैं। बैठक में उनकी मौजूदगी ने इन चर्चाओं को फिर हवा दे दी है।

सबसे बड़ा सवाल यही है कि क्या कांग्रेस हाईकमान उत्तराखंड की राजनीति में हरीश रावत के अनुभव का फिर से अधिक इस्तेमाल करने की तैयारी में है? 2027 के विधानसभा चुनाव को देखते हुए कांग्रेस के सामने सबसे बड़ी चुनौती संगठन को एकजुट रखने और सत्ता विरोधी माहौल को अपने पक्ष में राजनीतिक वोट में बदलने की है। ऐसे में हरीश रावत जैसे अनुभवी नेता की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है। रावत प्रदेश के राजनीतिक भूगोल, सामाजिक समीकरण और कांग्रेस संगठन की अंदरूनी राजनीति से लंबे समय से परिचित हैं। पहाड़ से लेकर मैदानी क्षेत्रों

> ◆कांग्रेस वर्किंग कमेटी की बैठक में हरीश रावत शिरकत ने बढ़ाई सियासी हलचल
> ◆लंबे राजनीतिक अनुभव के बल पर रावत एक बार फिर पार्टी में अपनी धमक
> ◆नए नेतृत्व की चर्चाओं के बीच उनकी सक्रियता से समीकरण बदलने के आसार

तक उनकी राजनीतिक पहुंच को पार्टी चुनावी रणनीति में इस्तेमाल करना चाहे तो यह कांग्रेस के लिए फायदेमंद हो सकता है। उत्तराखंड कांग्रेस में पिछले कुछ समय से नेतृत्व को लेकर कई स्तरों पर बदलाव देखने को मिले हैं। नई प्रदेश कार्यकारिणी, संगठन को मजबूत करने की कोशिश और आगामी विधानसभा चुनाव की तैयारियों के बीच पार्टी को पुराने अनुभवी नेताओं और नए नेतृत्व के बीच संतुलन बनाना होगा। हरीश रावत की सक्रियता इसी संतुलन की राजनीति का हिस्सा मानी जा सकती है।

हालांकि इसका यह अर्थ निकालना जल्दबाजी होगा कि रावत को कोई नई औपचारिक जिम्मेदारी मिलने जा रही है। लेकिन कांग्रेस की शीर्ष निर्णय लेने वाली संस्था की बैठक में उनकी भागीदारी यह जरूर बताती है कि पार्टी में उनका राजनीतिक महत्व पूरी तरह खत्म नहीं हुआ है।

उत्तराखंड में अगला विधानसभा चुनाव कांग्रेस और भाजपा दोनों के लिए महत्वपूर्ण होगा। भाजपा जहां लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी की कोशिश करेगी, वहीं कांग्रेस सत्ता में लौटने के लिए मजबूत रणनीति बनाने में जुटी है। कांग्रेस के सामने सबसे बड़ा सवाल केवल भाजपा विरोधी वोट को एकजुट करने का नहीं, बल्कि अपने भीतर के मतभेदों को नियंत्रित करने का भी है। प्रदेश कांग्रेस में अलग-अलग नेताओं के अपने-अपने प्रभाव क्षेत्र हैं। ऐसे में हरीश रावत की भूमिका केवल चुनावी चेहरा होने तक सीमित नहीं, बल्कि पार्टी के भीतर समन्वय कायम करने में भी महत्वपूर्ण हो सकती है। राजनीति में किसी वरिष्ठ नेता की एक बैठक में मौजूदगी को लेकर अंतिम निष्कर्ष निकालना ठीक नहीं होता। लेकिन चुनावी साल की ओर बढ़ते उत्तराखंड में हर राजनीतिक गतिविधि के अपने मायने होते हैं।

हरीश रावत की बैठक में मौजूदगी ने कम से कम इतना संकेत जरूर दिया है कि पूर्व मुख्यमंत्री अभी राजनीतिक पारी के किनारे खड़े होकर सिर्फ घटनाक्रम

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

'गलती से भी वोट नहीं देंगे'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। देश की राजनीति में नाराजगी अक्सर भाषणों में दिखाई देती है, लेकिन जब यही नाराजगी सड़क पर उतरने लगे तो सत्ता के लिए सवाल थोड़ा कठिन हो जाता है। इन दिनों अलग-अलग मुद्दों को लेकर शहरों में हो रहे प्रदर्शन और सोशल मीडिया पर उभरते विरोध के बीच एक वाक्य तेजी से राजनीतिक चर्चा का हिस्सा बन रहा है गलती से भी वोट नहीं देंगे। यह सिर्फ एक नारा है या बदलते जनमत का संकेत, इसका फैसला चुनाव में होगा। लेकिन इतना जरूर है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और केंद्र सरकार को लेकर विपक्षी राजनीति का स्वर अब पहले से ज्यादा आक्रामक है। महंगाई, रोजगार, प्रतियोगी परीक्षाओं की गड़बड़ियां, पेपर लीक और युवाओं के भविष्य जैसे मुद्दे इस नाराजगी को लगातार खाद-पानी दे रहे हैं।

आज का राजनीतिक विरोध सिर्फ किसी पार्टी के कार्यालय या बड़ी रैली तक सीमित नहीं है। शहरों में छोटे-छोटे प्रदर्शन हो रहे हैं, युवा अपनी समस्याओं के साथ सामने आ रहे हैं और सोशल मीडिया पर सरकार से सीधे सवाल पूछे जा रहे हैं। एक समय था जब किसी आंदोलन की आवाज को स्थानीय बताकर नजरअंदाज किया जा सकता था। अब मोबाइल कैमरा उस आंदोलन को कुछ ही मिनटों में हजारों लोगों तक पहुंचा देता है। यही वजह है कि बेरोजगारी या परीक्षा व्यवस्था से जुड़ी किसी घटना का असर केवल संबंधित राज्य तक सीमित नहीं रहता। दूसरे राज्यों के युवा भी उसमें अपना भविष्य देखने लगते हैं।

युवाओं के बीच सबसे बड़ा सवाल रोजगार का है। इसके साथ प्रतियोगी परीक्षाओं में गड़बड़ी और पेपर लीक जैसी घटनाओं ने भरोसे को चोट पहुंचाई है। एक अभ्यर्थी के लिए परीक्षा केवल परीक्षा नहीं होती। उसके पीछे वर्षों की तैयारी, परिवार का खर्च और भविष्य की उम्मीद

> ◆शहर-शहर भाजपा के खिलाफ गुस्सा, सड़क पर जनता
> ◆सत्ता के खिलाफ नाराजगी ने बदली राजनीतिक भाषा
> ◆प्रदर्शन और सोशल मीडिया के नारों में दिखा असंतोष
> ◆अब सवाल सिर्फ विरोध का नहीं, वोट के फैसले का

जुड़ी होती है। जब परीक्षा प्रक्रिया सवालों में घिरती है तो गुस्सा सिर्फ व्यवस्था से नहीं, पूरी राजनीतिक व्यवस्था से होने लगता है। यही गुस्सा अब चुनावी सवाल में बदलने की कोशिश हो रही है। नौकरी चाहिए, भाषण नहीं। पेपर लीक बंद करो। भर्ती कैलेंडर दो। ऐसे सवालों का जवाब राजनीतिक नारों से देना मुश्किल है।

प्रधानमंत्री मोदी की लोकप्रियता भारतीय राजनीति की बड़ी वास्तविकता है। भाजपा के चुनावी अभियानों का केंद्र भी लंबे समय से मोदी का चेहरा रहा है। ऐसे में उनके खिलाफ उठने वाली आवाज को हल्के में लेना भी संभव नहीं, लेकिन उसे पूरे देश की राय मान लेना भी जल्दबाजी होगी। सड़क पर विरोध करने वाला हर व्यक्ति विपक्ष का मतदाता हो, यह जरूरी नहीं। लेकिन राजनीति में संकेतों की अपनी अहमियत होती है। यदि सरकार के समर्थक वर्ग के भीतर भी रोजगार, परीक्षा और महंगाई जैसे मुद्दों पर सवाल बढ़ते हैं, तो यह सत्ता के लिए चेतावनी जरूर बन सकता है।

यहां विपक्ष के सामने भी बड़ी चुनौती है। सिर्फ यह कहना कि जनता मोदी से नाराज है, पर्याप्त नहीं होगा। जनता पूछेगी तो विकल्प क्या है? युवा पूछेगा कि रोजगार पर आपकी नीति क्या है? परीक्षाओं को पारदर्शी बनाने के लिए क्या करेंगे? पेपर लीक रोकने की जिम्मेदारी किसकी होगी? सरकारी भर्तियां समय पर कैसे होंगी? यानी सत्ता से नाराजगी को वोट में बदलने के लिए विपक्ष को सिर्फ विरोध नहीं, भरोसे का विकल्प भी देना होगा।

चुनाव अभी दूर हो सकते हैं, लेकिन राजनीति में माहौल पहले बनता है और मतदान बाद में होता है। आज का प्रदर्शन कल का वोट बनेगा, यह तय नहीं। लेकिन आज का सवाल कल के चुनावी मुद्दे में बदल सकता है। गलती से भी वोट नहीं देंगे कहने वाली भीड़ अगर मतदान के दिन भी उसी गुस्से के साथ खड़ी रही, तो सत्ता के लिए यह सामान्य विरोध नहीं रहेगा। क्योंकि लोकतंत्र में जनता पहले सवाल पूछती है, फिर बहस करती है और अंत में वोट के जरिए फैसला सुनाती है। फिलहाल शहरों की सड़कों पर जो आवाज सुनाई दे रही है, वह सत्ता को हटाने का फैसला नहीं है मगर यह इतना जरूर कह रही है कि जनता को सिर्फ उपलब्धियों की सूची नहीं, अपने सवालों के जवाब भी चाहिए और चुनावी राजनीति में यही सवाल सबसे भारी पड़ते हैं कि नौकरी कहां है? परीक्षा सुरक्षित क्यों नहीं? महंगाई का बोझ कब घटेगा? और अगर जनता नाराज है, तो क्या सत्ता उसकी आवाज सुन रही है?

लिखित आश्वासन के बाद खुला हवालबाग ब्लॉक कार्यालय

अल्मोड़ा(आरएनएस)। हवालबाग विकासखंड की 20 सूत्रीय मांगों को लेकर पिछले दो दिनों से चल रहा ग्राम प्रधानों का आंदोलन फिलहाल तीन दिन के लिए स्थगित हो गया। अधिकारियों की ओर से समस्याओं के शीघ्र समाधान का लिखित आश्वासन मिलने के बाद प्रधान संगठन ने ब्लॉक कार्यालय की तालाबंदी समाप्त कर कार्यालय का ताला खोल दिया। साथ ही चेतावनी दी कि तय समयावधि में मांगों पर कार्रवाई नहीं हुई तो आंदोलन दोबारा शुरू किया जाएगा। गौरतलब है कि विकासखंड स्तर की विभिन्न समस्याओं के समाधान की मांग को लेकर प्रधान संगठन ने सोमवार को हवालबाग ब्लॉक कार्यालय में अनिश्चितकालीन तालाबंदी कर दी थी। इसके बाद सोमवार शाम परियोजना निदेशक के.एन. तिवारी, जिला पंचायती राज अधिकारी राजेंद्र गुंज्याल और खंड विकास अधिकारी संतोष जेठी ने आंदोलनरत प्रधानों के साथ वार्ता की। वार्ता के दौरान अधिकारियों ने प्रधानों की 20 सूत्रीय मांगों पर त्वरित कार्रवाई करने और तीन दिन के भीतर समाधान की दिशा में हुई प्रगति से प्रधान संगठन को अवगत कराने का लिखित आश्वासन दिया। इस आश्वासन के आधार पर प्रधान संगठन ने आंदोलन को तीन दिन के लिए स्थगित करने का निर्णय लिया और विकासखंड कार्यालय की तालाबंदी समाप्त कर दी। इस दौरान प्रधान संगठन के ब्लॉक अध्यक्ष देवेंद्र सिंह नयाल, महामंत्री विनोद जोशी, मंत्री प्रमोद जोशी, किशन सिंह, एबीडीओ रमेश कनवाल, प्रभारी एडीओ पंचायत तनुज गोस्वामी सहित बड़ी संख्या में ग्राम प्रधान एवं विकासखंड के अधिकारी-कर्मचारी मौजूद रहे।

आंदोलन के 100 दिन पूरे, अब 24 घंटे का अनिश्चितकालीन धरना

रुद्रपुर(आरएनएस)। बंगाली समाज को आरक्षण समेत विभिन्न मूलभूत मांगों को लेकर रवींद्रनाथ टैगोर पार्क में चल रहे आंदोलन के 100 दिन पूरे हो गए। इस अवसर पर बंगाली आरक्षण संघर्ष समिति ने आंदोलन तेज करने का निर्णय लेते हुए एक सितंबर से 24 घंटे का अनिश्चितकालीन धरना शुरू करने की घोषणा की। समिति ने कहा कि लंबे समय से शांतिपूर्ण तरीके से मांगें उठाने के बावजूद अपेक्षित कार्रवाई नहीं होने पर अब आंदोलन को निर्णायक दिशा दी जाएगी। समिति की प्रमुख मांगों में बंगाली समाज को आरक्षण, बांग्ला भाषा को मान्यता, विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति, हरिचंद ठाकुर के नाम पर 50 करोड़ रुपये की राशि जारी करना, रवींद्रनाथ टैगोर पार्क का सौंदर्यीकरण, नेताजी सुभाष चंद्र बोस की प्रतिमा स्थापित करना और रुद्रपुर में बंगाली भवन का निर्माण शामिल है।आंदोलनकारियों ने 20 सितंबर को जिला मुख्यालय का घेराव करने का भी निर्णय लिया है। 100 दिन पूरे होने पर आयोजित कार्यक्रम में तरुण विश्वास, भजन राय, दीपक विश्वास, सुभाष राय, नितिन विश्वास, अर्जुन सरकार, विधान गायन, अशोक कुमार, अमृतपाल सिंह, चंदन नंदी, बिट्टू माझी, सपन सरकार और अमित नारायण आदि मौजूद रहे।

गाजर घास के दुष्प्रभाव और नियंत्रण के प्रति किया जागरूक

रुद्रपुर(आरएनएस)। राजकीय इंटर कॉलेज शांतिपुरी में जागरूकता एवं गाजर घास उन्मूलन कार्यक्रम आयोजित किया गया। मुख्य वक्ता शस्य विज्ञान विभाग के प्राध्यापक एवं परियोजना अधिकारी डॉ. एसपी सिंह ने विद्यार्थियों और शिक्षकों को गाजर घास से होने वाले नुकसान और उसके नियंत्रण की जानकारी दी। गोविंद बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के शस्य विज्ञान विभाग की ओर से अखिल भारतीय समन्वित खरपतवार प्रबंधन शोध परियोजना के तहत आयोजित 21वें गाजर घास जागरूकता सप्ताह के तीसरे दिन कार्यक्रम आयोजित किया गया। मुख्य वक्ता डॉ. एसपी सिंह ने बताया कि गाजर घास मूल रूप से उत्तरी और मध्य अमेरिका का पौधा है, जो 1950 के दशक में भारत पहुंचा और तेजी से देशभर में फैल गया।यह फसलों की पैदावार प्रभावित करने के साथ मनुष्यों में त्वचा रोग, दमा और एलर्जी जैसी समस्याएं पैदा कर सकता है। पशुओं के लिए भी यह हानिकारक है। बताया कि फूल आने से पहले गाजर घास को जड़ समेत उखाड़कर गड्ढे में दबाकर कम्पोस्ट या वर्मी कम्पोस्ट बनाया जा सकता है। इसके जैविक नियंत्रण के लिए जाइगोग्रामा बाइकोलोराटा बीटल का उपयोग किया जाता है। अध्यक्षता करते हुए प्रधानाचार्य डॉ. बीसी भट्ट ने कहा कि ऐसे जागरूकता कार्यक्रम विद्यार्थियों के माध्यम से समाज तक उपयोगी जानकारी पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं, शिक्षकों और परियोजना से जुड़े कार्मिकों ने भाग लिया।

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

यूकेडी की 70 सीटों पर 'अकेले' हुंकार

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में 2027 के विधानसभा चुनाव का माहौल धीरे-धीरे जमीन पर उतरने लगा है। भाजपा और कांग्रेस के साथ अब राज्य आंदोलन की राजनीतिक विरासत का दावा करने वाला उत्तराखंड क्रांति दल यानी यूकेडी भी अपनी चुनावी जमीन मजबूत करने में जुट गया है। पार्टी ने सभी 70 विधानसभा सीटों पर अकेले चुनाव लड़ने का ऐलान किया है। ऐसे में प्रस्तावित उत्तराखंड बचाओ यात्रा को केवल जनसंपर्क अभियान नहीं, बल्कि आगामी चुनाव के लिए संगठन और संभावित प्रत्याशियों की ताकत परखने की कवायद के तौर पर भी देखा जा रहा है। यात्रा के दौरान यूकेडी के टिकट दावेदार अपने-अपने विधानसभा क्षेत्रों से समर्थकों को जुटाकर संगठन के सामने अपनी राजनीतिक पकड़ का प्रदर्शन कर सकते हैं। यानी यह यात्रा एक तरह से कौन कितना मजबूत का अनौपचारिक इम्तिहान भी बन सकती है। जिन दावेदारों के पीछे कार्यकर्ताओं और समर्थकों की भीड़ दिखाई देगी, वह पार्टी नेतृत्व के सामने अपनी दावेदारी को मजबूती से रखने की कोशिश करेंगे।

यूकेडी के सामने सबसे बड़ी चुनौती केवल चुनाव लड़ना नहीं, बल्कि हर विधानसभा क्षेत्र में ऐसा संगठन खड़ा करना है जो मतदान तक सक्रिय रह सके। पार्टी यदि सभी 70 सीटों पर चुनाव लड़ने की रणनीति पर आगे बढ़ती है तो उसे बड़ी संख्या में मजबूत स्थानीय चेहरों की जरूरत होगी। यही वजह है कि संभावित प्रत्याशियों के लिए अब केवल पार्टी का टिकट मांगना पर्याप्त नहीं होगा। उन्हें यह भी साबित करना होगा कि उनके पास क्षेत्र में कार्यकर्ताओं का नेटवर्क, स्थानीय मुद्दों की पकड़ और चुनाव लड़ने की क्षमता है। यात्रा इसी शक्ति परीक्षण का मंच बन सकती है। किस विधानसभा क्षेत्र से कितने लोग यात्रा में पहुंचते हैं, कौन-सा दावेदार अपने साथ संगठन के कितने कार्यकर्ताओं को जोड़ पाता है और स्थानीय स्तर पर किस चेहरे को ज्यादा समर्थन मिलता है इन सब पर पार्टी के भीतर स्वाभाविक रूप से नजर रहेगी।

यूकेडी ने हाल के महीनों में अपने पुराने क्षेत्रीय मुद्दों को फिर से राजनीतिक केंद्र में लाने की कोशिश की है। मूल निवास, भू-कानून, जल-जंगल-जमीन, पलायन और उत्तराखंड की विशिष्ट पहचान जैसे सवाल पार्टी के एजेंडे में प्रमुख हैं। जून में पार्टी की बैठकों में भी मूल निवास और जल-जंगल-जमीन पर उत्तराखंडवासियों के अधिकार को प्रमुख मुद्दा बनाने पर जोर दिया गया था। अगस्त में यूकेडी ने संकल्प, नए उत्तराखंड का नाम से अपना नीतिगत एजेंडा जारी करते हुए अनुच्छेद 371 के तहत विशेष संवैधानिक प्रावधान, मूल निवास को कानूनी मान्यता, व्यापक भू-कानून, रोजगार और पलायन रोकने जैसे मुद्दों को प्राथमिकता दी। यानी उत्तराखंड बचाओ यात्रा के जरिए पार्टी कोशिश कर सकती है कि चुनावी बहस को केवल भाजपा बनाम कांग्रेस के द्वंद्व तक सीमित न रहने दिया जाए।

◆उत्तराखंड बचाओ यात्रा से अपनी चुनावी जमीन नापेगा यूकेडी
◆यूकेडी के टिकट दावेदार दिखाएंगे अपने समर्थकों संग ताकत
◆विधानसभा चुनाव से पहले यूकेडी ने तेज की सियासी सक्रियता
◆यात्रा के जरिए संगठन व टिकट दावेदारों की ताकत को परखेगी

यूकेडी के संभावित प्रत्याशियों के लिए यह यात्रा दोहरी परीक्षा होगी। एक तरफ उन्हें पार्टी के मुद्दों को जनता तक पहुंचाना होगा, दूसरी तरफ अपने क्षेत्र में अपनी व्यक्तिगत स्वीकार्यता भी दिखानी होगी। खासकर उन सीटों पर जहां कई नेता टिकट की दौड़ में हैं, वहां समर्थकों की मौजूदगी राजनीतिक संदेश देने का काम कर सकती है। लेकिन भीड़ को वोट में बदलना अलग चुनौती होगी। उत्तराखंड की राजनीति में कई बार बड़े जनसमूह और चुनावी परिणाम के बीच बड़ा अंतर देखने को मिला है। इसलिए पार्टी के सामने सवाल केवल भीड़ जुटाने का नहीं, बल्कि भीड़ को बूथ तक पहुंचाने वाले संगठन का है।

2027 का चुनाव यूकेडी के लिए राजनीतिक अस्तित्व और पुनर्स्थापना का बड़ा अवसर माना जा सकता है। राज्य गठन के आंदोलन से निकली पार्टी लंबे समय से विधानसभा में अपनी पुरानी राजनीतिक जमीन तलाश रही है। इस बार पार्टी जिस तरह 70 सीटों पर अकेले उतरने की बात कर रही है, उससे उसके सामने संभावनाओं के साथ जोखिम भी बढ़ गया है। दूसरी ओर, भाजपा सत्ता में वापसी की रणनीति पर काम कर रही है और कांग्रेस भी सत्ता परिवर्तन की तैयारी में है। ऐसे में यूकेडी को दोनों बड़े दलों के बीच अपनी अलग राजनीतिक जगह बनानी होगी। उत्तराखंड बचाओ यात्रा इसलिए सिर्फ एक राजनीतिक यात्रा नहीं, बल्कि यूकेडी के लिए अपनी ताकत, संगठन और संभावित प्रत्याशियों की परीक्षा भी बन सकती है।

अब देखना यह होगा कि यात्रा खत्म होने के बाद पार्टी के पास सिर्फ तस्वीरों में दिखाई देने वाली भीड़ होगी या फिर विधानसभा क्षेत्रों में खड़ा होने वाला ऐसा संगठन भी, जो 2027 के चुनावी मैदान में मुकाबला कर सके। क्योंकि चुनाव में नारा भीड़ जुटाता है, लेकिन बूथ ही वोट जुटाता है।

भ्रामक सूचना फैलाने वालों पर होगी कार्रवाई

अल्मोड़ा(आरएनएस)। क्वारब क्षेत्र में बादल फटने की सोशल मीडिया पर प्रसारित हो रही सूचना को जिला प्रशासन ने पूरी तरह भ्रामक और असत्य बताया है। प्रशासन ने स्पष्ट किया है कि संबंधित क्षेत्र की स्थिति का सत्यापन कराया गया है और वहां बादल फटने जैसी कोई घटना नहीं हुई है। जिला प्रशासन के अनुसार सोशल मीडिया पर प्रसारित भ्रामक सूचना का संज्ञान लेते हुए संबंधित सोशल मीडिया आईडी की पहचान की गई है। आपदा से जुड़ी गलत एवं भ्रामक जानकारी प्रसारित कर आमजन में अनावश्यक भय और भ्रम फैलाने के मामले में संबंधित व्यक्ति के खिलाफ आपदा प्रबंधन अधिनियम के प्रावधानों के तहत कार्रवाई की जा रही है। प्रशासन ने लोगों से अपील की है कि आपदा अथवा मौसम संबंधी किसी भी सूचना की सत्यता की पुष्टि किए बिना उसे सोशल मीडिया पर साझा या प्रसारित न करें। केवल जिला प्रशासन, मौसम विभाग तथा अन्य अधिकृत माध्यमों से जारी सूचनाओं पर ही भरोसा करें। जिला प्रशासन ने यह भी कहा है कि संवेदनशील परिस्थितियों में अफवाहों और अपुष्ट सूचनाओं का प्रसार न करें। भ्रामक सूचना फैलाने वालों के विरुद्ध नियमानुसार सख्त कार्रवाई की जाएगी।

जल जीवन मिशन और पीएमजीएसवाई कार्यों में तेजी लाने के केंद्रीय राज्य मंत्री ने दिए निर्देश

अल्मोड़ा(आरएनएस)। केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग राज्य मंत्री अजय टम्टा ने जनपद में जल जीवन मिशन और प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना (पीएमजीएसवाई) के तहत संचालित कार्यों की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को लंबित योजनाओं को शीघ्र पूरा करने और निर्माण कार्यों में गुणवत्ता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि योजनाओं के क्रियान्वयन में लापरवाही या अनावश्यक विलंब पाए जाने पर संबंधित अधिकारियों की जिम्मेदारी तय कर कार्रवाई की जाएगी।

समीक्षा बैठक में अधिकारियों ने बताया कि जल जीवन मिशन के दोनों चरणों के तहत जनपद में स्वीकृत 1645 योजनाओं में से 1517 पूरी हो चुकी हैं, जबकि 128 योजनाओं पर कार्य जारी है। केंद्रीय राज्य मंत्री ने लंबित योजनाओं की प्रगति की विस्तृत समीक्षा करते हुए उन्हें समयबद्ध ढंग से पूरा करने के निर्देश दिए। बैठक में जल जीवन मिशन के तहत संचालित सिंगल विलेज और मल्टी विलेज योजनाओं की अलग-अलग समीक्षा की गई। हर घर जल योजना की प्रगति पर चर्चा करते हुए अजय टम्टा ने कहा कि योजनाओं का उद्देश्य प्रत्येक परिवार तक नियमित और पर्याप्त पेयजल उपलब्ध कराना है। उन्होंने अधिकारियों से यह भी सुनिश्चित करने को कहा कि पूर्ण हो चुकी योजनाओं का लाभ लोगों को वास्तविक रूप से मिल रहा हो। इसके बाद प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना-4 के तहत स्वीकृत सड़क परियोजनाओं की समीक्षा की गई। अधिकारियों ने बताया कि जनपद में पीएमजीएसवाई-4 के अंतर्गत 220 सड़कें स्वीकृत हैं, जिनकी कुल लंबाई 1295.04 किलोमीटर है।

केंद्रीय राज्य मंत्री ने इन कार्यों की प्रगति की जानकारी लेते हुए निर्माण कार्यों में तेजी लाने और सभी तकनीकी मानकों का कड़ाई से पालन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों को बेहतर सड़क संपर्क उपलब्ध कराना सरकार की प्राथमिकता है। इसलिए सभी स्वीकृत सड़क परियोजनाओं को निर्धारित गुणवत्ता मानकों के अनुरूप समयबद्ध तरीके से पूरा किया जाए।

बैठक में जिलाधिकारी अंशुल सिंह, दर्जा राज्य मंत्री गोविंद पिल्खवाल, अपर जिलाधिकारी युक्ता मिश्र तथा संबंधित विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

एल्युमिनियम बनाम स्टेनलेस स्टील: इन प्रेशर कुकर्स में से किसका चयन करना है बेहतर ?

प्रेशर कुकर्स खाना पकाने का एक सुरक्षित और सुविधाजनक तरीका है। ये उच्च तापमान और प्रेशर के तहत भोजन को तेजी से पका सकते हैं। हालांकि, जब बात प्रेशर कुकर्स की हो, तो बाजार में एल्युमिनियम और स्टेनलेस स्टील दोनों प्रकार के कुकर्स उपलब्ध हैं। इस लेख में हम जानेंगे कि एल्युमिनियम और स्टेनलेस स्टील में से किसका चयन करना अधिक सुरक्षित और लाभकारी है ताकि आप अपने रसोई के लिए सही विकल्प चुन सकें।

एल्युमिनियम प्रेशर कुकर्स के फायदे : एल्युमिनियम प्रेशर कुकर्स हल्के होते हैं और जल्दी गर्म होते हैं, जिससे खाना पकाने का समय कम होता है। ये कुकर्स आमतौर पर सस्ते होते हैं और इनका उपयोग लंबे समय तक किया जा सकता है। एल्युमिनियम कुकर्स अच्छे तापमान वितरण प्रदान करते हैं, जिससे खाना समान रूप से पकता है। हालांकि, इन पर ध्यान देना जरूरी है क्योंकि अगर इन्हें तेज आग पर रखा जाए तो ये खराब हो सकते हैं।

स्टेनलेस स्टील प्रेशर कुकर्स के लाभ: स्टेनलेस स्टील प्रेशर कुकर्स अधिक मजबूत होते हैं और लंबे समय तक चलते हैं। इनका उपयोग कई वर्षों तक किया जा सकता है। स्टेनलेस स्टील कुकर्स में खाना पकाने से कोई हानिकारक रसायन नहीं निकलते, जिससे सेहत पर कोई असर नहीं पड़ता। ये कुकर्स साफ करने में भी आसान होते हैं और इनका डिजाइन आकर्षक होता है। स्टेनलेस स्टील प्रेशर कुकर्स में खाना पकाने से पोषक तत्व भी सुरक्षित रहते हैं।

सेहत पर प्रभाव: जब बात सेहत की आती है, तो स्टेनलेस स्टील प्रेशर कुकर्स अधिक सुरक्षित माने जाते हैं। एल्युमिनियम कुकर्स में कभी-कभी एल्युमिनियम के कण भोजन में मिल सकते हैं, जो सेहत के लिए हानिकारक हो सकते हैं। स्टेनलेस स्टील कुकर्स में खाना पकाने से कोई हानिकारक रसायन नहीं निकलते, जिससे ये सेहत पर कोई असर नहीं डालते। इसलिए अगर आप अपनी सेहत को लेकर चिंतित हैं तो स्टेनलेस स्टील प्रेशर कुकर्स का चयन करना बेहतर होगा।

कीमत और देखभाल पर ध्यान दें: कीमत दोनों प्रकार के कुकर्स में भिन्नता हो सकती है। एल्युमिनियम कुकर्स सस्ते होते हैं, लेकिन इनकी उम्र कम होती है, वहीं स्टेनलेस स्टील कुकर्स महंगे होते हैं, लेकिन इनकी उम्र लंबी होती है और देखभाल भी आसान होता है। अगर आप लंबे समय तक उपयोग करने योग्य कुकर चाहते हैं तो स्टेनलेस स्टील कुकर्स का चयन करें। हालांकि, अगर आपका बजट सीमित है तो आप एल्युमिनियम कुकर्स भी ले सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि इन्हें सुरक्षित रखें।

दोनों में से किस प्रेशर कुकर का करना चाहिए चयन: एल्युमिनियम और स्टेनलेस स्टील दोनों प्रकार के प्रेशर कुकर्स अपने-अपने फायदे और नुकसान रखते हैं। अगर आप सुरक्षित, मजबूत और सेहतमंद विकल्प चाहते हैं तो स्टेनलेस स्टील प्रेशर कुकर्स सबसे अच्छा विकल्प होगा। एल्युमिनियम कुकर्स सस्ते होते हैं, लेकिन इनकी उम्र कम होती है और सेहत पर असर डाल सकते हैं। इसलिए अपनी जरूरतों और बजट के अनुसार सही विकल्प चुनें ताकि आप सुरक्षित और सुविधाजनक तरीके से खाना पका सकें।

रोजाना कुछ मिनट करें नाड़ी शोधन प्राणायाम, इससे मिलेंगे कई स्वास्थ्य लाभ

नाड़ी शोधन प्राणायाम एक योगाभ्यास है, जो सांस की प्रक्रिया को सुधारने में मदद करता है। यह प्राणायाम न केवल शारीरिक सेहत के लिए फायदेमंद है, बल्कि मानसिक शांति और संतुलन भी प्रदान करता है। इसे नियमित रूप से करने से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है और तनाव कम होता है। आइए इस प्राणायाम के 5 मुख्य लाभ जानते हैं।

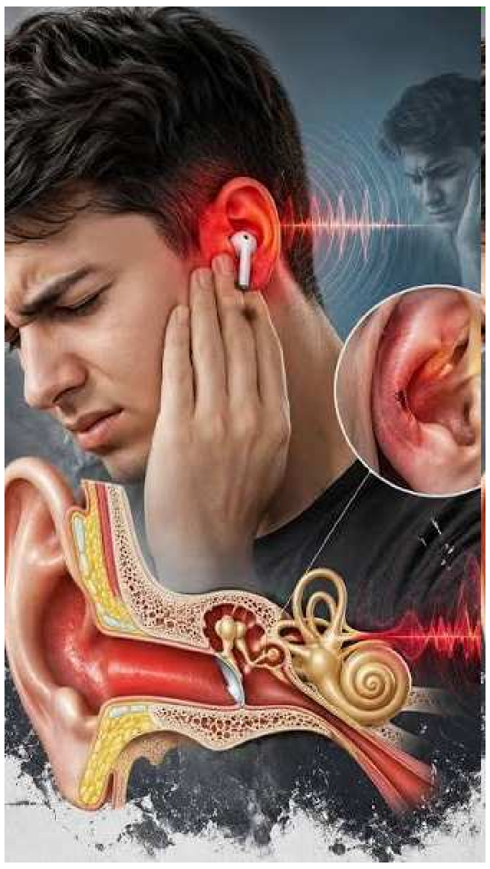
तनाव को कम करने में सहायक: नाड़ी शोधन प्राणायाम करने से दिमाग में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है, जिससे मानसिक तनाव कम होता है। जब आप गहरी सांस लेते हैं और धीरे-धीरे छोड़ते हैं तो आपका मन शांत होता है और आप अधिक संतुलित महसूस करते हैं। यह प्रक्रिया आपके मन को शांति देती है और आपको तनावमुक्त बनाती है। इससे आपकी सोचने की क्षमता भी बढ़ती है, जिससे आप बेहतर तरीके से विचार कर सकते हैं और निर्णय ले सकते हैं।

पाचन तंत्र को मजबूत बनाना: नाड़ी शोधन प्राणायाम पाचन तंत्र के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। इस प्राणायाम को नियमित रूप से करने से पेट की मांसपेशियों में खिंचाव आता है, जिससे पाचन क्रिया में सुधार होता है। इसके अलावा यह प्राणायाम पेट की गैस, कब्ज और अपच जैसी समस्याओं को भी दूर करता है। गहरी सांस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया से पेट में खून का बहाव बेहतर होता है, जिससे पाचन तंत्र अधिक प्रभावी बनता है।

दिल के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक: नाड़ी शोधन प्राणायाम दिल के लिए अच्छा माना जाता है क्योंकि इससे खून का बहाव बेहतर होता है और दिल पर दबाव कम पड़ता है। नियमित रूप से यह प्राणायाम करने से दिल की धड़कन सामान्य रहती है और रक्तचाप भी नियंत्रित रहता है। इसके अलावा इससे तनाव कम होता है, जो दिल के मरीजों के लिए फायदेमंद है। यह प्रक्रिया दिल को स्वस्थ रखने में मदद करती है और इसे मजबूत बनाती है।

नींद की गुणवत्ता में सुधार : अगर आपको नींद आने में दिक्कत होती है या आपकी नींद पूरी नहीं होती तो नाड़ी शोधन प्राणायाम आपकी मदद कर सकता है। यह प्राणायाम दिमाग को शांत करता है और आपको गहरी नींद लेने में मदद करता है। नियमित रूप से इस प्राणायाम को करने से आपकी नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है और आप अधिक तरोताजा महसूस करते हैं। इससे आपकी सोचने की क्षमता भी बढ़ती है, जिससे आप दिनभर ऊर्जावान रहते हैं।

खतरनाक है ईयरफोन्स का इस्तेमाल!



बड़ों से लेकर बच्चों तक के कानों में आपने ईयरफोन्स लगे तो देखा ही होगा। तेज़ आवाज में गाने सुनना, टी.वी देखना कई बच्चों की आदत बन चुका है। इसके चलते वे टिनीटिस (कान में लगातार गूंजती आवाज) की समस्या से जूझ रहे हैं। यह बहरेपन का लक्षण होता है। एक नए अध्ययन से पता चला है कि इन लक्षणों को प्रारंभिक चेतावनी के तौर पर लेना चाहिए, क्योंकि इनका सामना कर रहे युवाओं को बहरेपन का गंभीर खतरा है।

टिनीटिस की समस्या, ईयर बड है, जिनका इस्तेमाल युवा संगीत सुनने के लिए हर रोज़ लंबे समय तक करते हैं। इसके अलावा उनका कहना है कि नाइट क्लब, डिस्को और रॉक कंसर्ट जैसे शोर शराबे वाले स्थानों पर जाना भी कान की सेहत के लिए नुकसानदायक है। टिनीटिस, एक ऐसी मेडिकल समस्या है, जिसमें कान में लगातार ऐसी आवाज बजती रहती है। इसका कोई बाहरी स्रोत मौजूद नहीं होता है। इससे पीड़ित लोग कानों में लगातार घंटी बजने जैसी आवाज की शिकायत करते हैं। कई तो कान में सीटी बजने, गूंज, फुफकार या चींचीं की सी आवाज बताते हैं।

किशोरों में बड़े पैमाने पर टिनीटिस की समस्या है। इसे चेतावनी के तौर पर लेना चाहिए, क्योंकि इन युवाओं पर बहरेपन का गंभीर खतरा मंडरा रहा है। अगर छोटे बच्चे लगातार उच्च स्तर पर होने वाले शोर के बीच रहेगे, तो संभव है कि जब तक वे 3० या 4० साल की उम्र के होंगे तब तक उनकी सुनने की क्षमता खत्म हो चुकी होगा। शोधकर्ताओं ने इसे साबित करने के लिए करीब 11 से 17 साल की उम्र वाले बच्चों के कानों का परीक्षण करने के लिए ओटोस्कोप का इस्तेमाल किया था।

इस दौरान किशोरों से एक प्रश्नावली

भरने को कहा गया, जिसमें पूछा गया था कि क्या बीते 12 महीनों में उन्होंने टिनीटिस का अुनभव किया है। अगर हां, तो उसकी आवाज कितनी तेज़ थी, कितनी देर तक सुनाई दी और बारंबारता कितनी है। लगभग आधे यानी 54.7 फीसदी बच्चों ने टिनीटिस का अनुभव किया।

टिनीटिस की समस्या का इतने बड़े पैमाने पर पाया जाना खतरनाक है। माना जाता था कि टिनीटिस उम्रदराज लोगों को होने वाली समस्या है। लेकिन हम देख रहे हैं कि अब यह बच्चों और युवाओं को भी हो रही है, क्योंकि इन लोगों का शोर से ज़्यादा सामना होता है। इसके अलावा कुछ और कारक भी इस समस्या के जिम्मेदार हैं।

टिनीटिस की परेशानी का अनुभव कर चुके बच्चों की सुनने की क्षमता का आंकलन करने के लिए उन पर सायकोअकाउस्टिक परीक्षण किया गया। इसमें अकाउस्टिक चैंबर में ऑडियोलॉजिस्ट ने ऑडियोमीटर का इस्तेमाल कर सुनने की क्षमता की सीमा को मापा। इसके अलावा शोर से होने वाली परेशानी और टिनीटिस की समस्या को भी मापा गया। शोधकर्ताओं ने बताया कि सायकोअकाउस्टिक परीक्षण के दौरान करीब 17० बच्चों में से 49 बच्चों को अकाउस्टिक बूथ में टिनीटिस की परेशानी महसूस हुई।

साउंड बूथ में टिनीटिस की जो सायकोअकाउस्टिक लक्षण मिले, वे वयस्कों में टिनीटिस की लंबे समय से चली आ रही समस्या की तरह ही हैं। सानचेज ने कहा कि हमने देखा है कि किशोरों को आमतौर पर टिनीटिस की समस्या होती है। लेकिन वयस्कों की तरह वे इसकी ज़्यादा परवाह नहीं करते हैं और इसके बारे में अपने अभिभावकों और शिक्षकों से शिकायत नहीं करते हैं। इसके परिणामस्वरूप वे चिकित्सक के पास नहीं जाते हैं और इस तरह यह समस्या लंबे समय तक चलती रहती है। शोध में शोधकर्ताओं ने बताया है कि शोध में शामिल बच्चों में ईयर बड का लगातार इस्तेमाल, शोर-शराबे वाले माहौल में ज़्यादा समय तक रहने जैसी जोखिम भरी आदतें होने के बावजूद, जिन्होंने टिनीटिस की समस्या का अनुभव किया, वे तेज़ आवाज़ को सहन नहीं कर सके।

शब्द सामर्थ्य -041

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे

1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रात:, सबेरा।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 40 का हल

अ	भि	षे	क		प	स		
जा	त		थ	प	थ	पा	ना	
य	र	का	नी		भ्र		र	श्मि
ब	घा	र		क	ष्ट	प्र	द	
	त	ना	त	नी		र्व		ब
अ		मा		ज	मा	त		ल
स	जा					क	ज	रा
बा		बे	स	हा	रा		ग	म
ब	गु	ला		रा	ज	दू	त	

बीमारियां भी दूर भगाता है कपूर

जो लोग अक्सर धर्म–कर्म में लगे रहते हैं, उनके पास अनेक बीमारियां तो फटकती भी नहीं हैं, इसकी वजह हवन सामग्री भी हो सकती है। दरअसल हम आपको बतला दें कि पूजा में कपूर का खास प्रयोग तो होता ही है, हवन कुंड में अग्नि प्रज्जवलित करने के लिए सरसों के तेल का भी इस्तेमाल किया ही जाता है, लेकिन शास्त्रों के अनुसार कपूर का विशेष उपयोग माना गया है। ऐसे में क्या आप जानते हैं कि स्वास्थ्य की दृष्टि से कपूर बहुत ही लाभकारी होता है।

यदि आप नहीं जानते तो आपको बतला दें कि धर्म–कर्म में विशेष रूप से उपयोग होने वाले कपूर का प्रयोग कई बीमारियों को ठीक करने में भी होता है। कपूर त्वचा एवं मांसपेशियों के लिए काफी फायदेमंद होता है। यदि आपके जोड़ों में दर्द रहता है, तब भी कपूर का इस्तेमाल किया जा सकता है, यह लाभकारी साबित होगा।

कपूर का इस्तेमाल कई प्रकार के मरहम बनाने में भी होता है। यदि आप आयुर्वेदिक संदर्भ से जानें, तो कपूर का प्रयोग करके भिन्न–भिन्न मकसद के लिए मरहम तैयार किए जाते हैं।

आज जबकि हम सभी प्रत्येक मर्ज का इलाज एलोपैथिक दवाओं में खोजते हैं तब भी आपको बताते चलें कि आप घर बैठे ही स्वयं भी कपूर के एक प्रयोग से कई बीमारियों को अलविदा कह सकते हैं। यदि आप बताए हुए नियमानुसार और निर्देशों का पालन करते हुए कपूर का प्रयोग करेंगे, तो यह वाकई चमत्कारी साबित होगा। हम यहां आपको कपूर के कुछ उपयोग बताते हैं, जिन्हें प्रयोग में लेकर आप कई फायदे पा सकते हैं।

सर्व प्रथम, यदि किसी को नियमित रूप से पेट दर्द की परेशानी रहती है, तो इसका हल कपूर के एक प्रयोग में छिपा है। पेट दर्द होने पर कपूर, अजवाइन और पिपरमेंट यानी कि पुदीने को शर्बत में मिलाकर पीने से पेट का दर्द मिनटों में दूर किया जा सकता है।

यदि किसी को दस्त लग रहे हैं तो कपूर बेहद उपयोगी सिद्ध हो सकता है। इसके लिए कपूर, अजवाइन और पिपरमेंट को पानी में डालकर धूप में रख दें। थोड़े–थोड़े समय में इस घोल को हिलाते रहें ताकि यह अपना आकार ले ले। इसके बाद इसकी कुछ बूंदों को चीनी के पानी में मिलाकर रोगी को दे दें। इसका सेवन करने के कुछ समय पश्चात ही रोगी को आराम मिल जाएगा।

कपूर त्वचा के लिए भी फायदेमंद होता है। आपकी स्किन यानी कि त्वचा यदि किसी प्रकार के संक्रमण से घिर चुकी है तो संक्रमित स्थान पर कपूर को लगाएं, धीरे–धीरे संक्रमण दूर हो जाएगा। यही नहीं बल्कि कपूर के त्वचा पर नियमित उपयोग से निखार भी आता है। इनके अलावा भी यदि किसी को मांसपेशियां संबंधी परेशानी है या फिर जोड़ों में दर्द रहता है, तो कपूर के तेल से मालिश करें। रोग जाता रहेगा और रोगी जल्द ही स्वस्थ अनुभव करेगा।

बार-बार पेशाब आएं तो हो जाएं सावधान

अनेक लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें बार–बार पेशाब आती है। वैसे यह स्थिति ज्यादा पानी पीने से हो सकती है, लेकिन बराबर यदि पेशाब आए तो फिर किसी बीमारी के लक्षण की ओर भी यह संकेत हो सकता है। इसलिए इस संबंध में सावधान रहकर उचित जांच भी करानी चाहिये। इसकी अनदेखी करने से कई बार विपरीत हालात का शिकार भी हो जाते हैं।

पेशाब के बार–बार आने का कारण रू बार–बार पेशाब आने का सबसे बड़ा कारण हो सकता है मूत्राशय की अत्यधिक सक्रियता। ऐसी स्थिति में सामान्य रूप से व्यक्ति बार–बार पेशाब करने के लिए प्रेरित होता है।

मधुमेहः यदि कोई व्यक्ति मधुमेह रोग से ग्रस्त है तो उसे भी बार–बार पेशाब आ सकती है। मधुमेह भी बार–बार पेशाब आने का एक प्रमुख कारण होता है। रक्त व शरीर में शुगर की मात्रा बढ़ने पर यह समस्या बढ़ जाती है।

यूनिनल ट्रैक्ट इंफेक्शन रू अगर आपको यूरीनल ट्रैक्ट इंफेक्शन है, तो आपको इस समस्या का सामना करना पड़ सकता है। इस स्थिति में बार–बार पेशाब आने के साथ ही पेशाब में जलन भी होती है।

प्रोटेस्ट ग्रंथि के बढ़ने पर भी यह समस्या पैदा हो सकती है।

किडनी संक्रमणः किडनी में संक्रमण होने पर भी बार–बार पेशाब आना बेहद आम बात है, इसलिए अगर आपको यह परेशानी है, तो इसकी जांच जरूर कराएं।

पेशाब संबंधी रोग के उपायः भरपूर मात्रा में पानी पिएं ताकि किसी प्रकार का संक्रमण हो, तो वह पेशाब के माध्यम से निकल जाए और बाद में आपको इस तरह की परेशान न झेलनी पड़े। इसके अलावा दही, पालक, तिल, अलसी, मेथी की सब्जी आदि का रोजाना सेवन करना इस समस्या में फायदेमंद साबित होगा। सूखे आंवले को पीसकर इसका चूर्ण बना लें और इसमें गुड़ मिलाकर खाएं। इससे बार–बार पेशाब आने की समस्या में लाभ होगा।

विटामिन सी से भरपूर चीजों का सेवन करें।अनार के छिलकों को सुखा लें और इसे पीसकर चूर्ण बना लें। अब सुबह–शाम इस चूर्ण का सेवन पानी के साथ करें। वैसे आप चाहें तो इसका पेस्ट बनाकर भी सेवन कर सकते हैं। मसूर की दाल, अंकुरित अनाज, गाजर का जूस एवं अंगूर का सेवन भी इस समस्या के लिए एक कारगर उपाय है।

सेहत पर भारी पड़ सकती है चाय की दीवानगी!

अगर आप भी चाय के दीवाने हैं, दिनभर में कई–कई कप चाय पी जाते हैं तो संभल जाएं। यह सेहत के लिए गंभीर रूप से खतरनाक हो सकता है। कुछ अध्ययन में बताया गया है कि अगर लिमिट में चाय पी जाए तो वह फायदेमंद हो सकती है लेकिन अगर ज्यादा चाय पी रहे हैं तो इसके कई नुकसान हो सकते हैं। ज्यादा चाय पीने से चिंता, नींद की समस्या और सिरदर्द जैसे समस्याएं हो सकती है। रिसर्च में पाया गया है कि चाय में कुछ ऐसे यौगिक पाए जाते हैं, जो शरीर से कुछ पोषक तत्वों के अवशोषित कर सकते हैं। इसमें से सबसे प्रमुख आयरन है। आइए जानते हैं ज्यादा चाय पीने से क्यों सावधान रहना चाहिए।

शोध में पाया गया है कि चाय में टैनिन नाम का एक कंपाउंड पाया जाता है, जो कुछ चीजों में आयरन से बाइंड हो जाता है। यह पाचन तंत्र से आयरन अवशोषित कर उसे प्रभावित कर सकता है। जब शरीर में आयजन की कमी हो जाती है, तब एनीमिया का खतरा बढ़ जाता है। इसकी वजह से थकान और कमजोरी जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। इसलिए जिन लोगों में पहले से ही आयरन की कमी है, उन्हें चाय कम पीनी चाहिए।

नींद को प्रभावित कर सकती है चाय

चाय में कैफीन पाया जाता है, जिसकी ज्यादा मात्रा शरीर में पहुंचने से नींद की समस्या हो सकती है। शोध से पाया गया है कि कैफीन मेलाटोनिन उत्पादन पर ब्रेक लगा सकता है। इससे नींद खराब हो सकती है। मेलाटोनिन हार्मोन मस्तिष्क को संकेत देता है कि अब सोने का समय हो गया है। जब नींद नहीं पूरी होती, तब मानसिक और शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं।

चाय में मौजूद कैफीन शरीर में पहुंचने पर हार्ट बर्न जैसी समस्याएं पैदा कर सकता है। शोध के मुताबिक, कैफीन की वजह से पेट में एसिड का उत्पादन बढ़ सकता है। इससे एसिड रिफलक्स और हार्ट बर्न की परेशानी हो सकती है। शोध में यह भी पाया गया है, जिन लोगों में पहले से ही ये दोनों समस्याएं हैं, ज्यादा कैफीन के सेवन से उनमें और भी समस्याएं हो सकती हैं।

अगर कोई महिला प्रेग्नेंट है तो उसे ज्यादा चाय पीने से परहेज करना चाहिए। इसकी वजह से गर्भपात ही नहीं जन्म के समय बच्चे को वजन में कमी की समस्या हो सकती है। गर्भावस्था में कैफीन से क्या नुकसान हो सकते हैं, इसका अभी तक स्पष्ट डेटा नहीं है। हालांकि, यह भी स्पष्ट नहीं है कि यह कितना सुरक्षित है। हालांकि, ज्यादातर रिसर्च में पाया गया है कि हर दिन 200–300 मिलीग्राम से कम ही कैफिन का सेवन करना चाहिए।(आरएनएस)

बेहद फायदेमंद है होममेड बॉडी वॉश, ऐसे करें तैयार

गर्मियों के मौसम में पसीने के कारण हाथ–पैर और बॉडी पर धूल–मिट्टी के कण चिपक जाते हैं। जो आहिस्ता–आहिस्ता डेड स्किन एवं स्किन के कालेपन में बदल जाते हैं। इस टैनिंग को साफ करने के लिए महंगे बॉडी वॉश एवं स्क्रब खरीदने की आवश्यकता नही है। बस घर में बने इस बॉडी वॉश को लगाएं। होममेड बॉडी वॉश ना सिर्फ हर किसी के बजट में है बल्कि इससे स्किन को ग्लो तथा सॉफ्टनेस भी भरपूर प्राप्त होती है। तो चलिए आपको बताते है घर में ही बजट फ्रेंडली डीआईवाई बॉडी वॉश...

त्वचा पर जमा डेड स्किन एवं टैनिंग को साफ करने के लिए घर में बने बॉडी वॉश सबसे बेस्ट हैं। पुराने जमाने में लोग बॉडी को साफ करने के लिए उबटन का उपयोग करते थे। इससे स्किन सॉफ्ट और ग्लोइंग हो जाती थी। बस इन होममेड बॉडीवॉश की सहायता से आप भी डेड स्किन और टैनिंग को हटा सकते हैं।

ऐसे बनाएं नेचुरल बॉडीवॉशः-

2 चम्मच गेहूं का आटा या फिर बेसन लें। इसमे आधा चम्मच नींबू का रस मिलाएं। साथ में नारियल का तेल डालकर अच्छी प्रकार से मिक्स कर लें। इस मिक्सचर को हाथ–पैर और बॉडी पर लगाकर लगभग 20–30 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर नहाते वक्त हल्के हाथों से मसाज कर छुड़ाएं। ये होममेड बॉडीवॉश स्किन को गहराई तक साफ करता है तथा पोर्स में जमा डेड स्किन को निकालता है। जिससे चेहरे के साथ ही पूरी बॉडी ग्लो करने लगती है। वहीं इसमे मिला तेल स्किन को नेचुरल मॉइश्चराइज कर देता है।

ना करें आती हुई छींक को रोकने की गलती

बच्चों से लेकर बड़ों तक सबको छींक आती है। कुछ लोगों को अपनी छींक से ऐतराज नहीं होता। लेकिन कुछ लोग छींकने से शर्माते हैं और छींक रोकने की कोशिश भी करते हैं। बिना ये सोचे कि छींक रोकने की ये कोशिश जान पर भारी भी पड़ सकती है। आप को शायद ये बातें बेमानी लगे। लेकिन हकीकत यही है छींक रोकने से कभी कभी ऐसे हालात भी बन सकते हैं जो आपकी जान पर बेहद भारी साबित हो सकते हैं। एक शख्स इसका शिकार भी हो चुका है।

छींक रोकने से फट गया गला

रिपोर्ट के मुताबिक 34 साल के एक शख्स को छींक रोकना इस कदर भारी पड़ा कि जान के लाले ही पड़ गए। ब्रिटेन के इस शख्स के गले में तेज दर्द और सूजन आने लगी। कुछ ही दिन में उसके लिए सांस लेना भी मुश्किल हो गया। परेशान शख्स इलाज के लिए डॉक्टर के पास पहुंचा। अपनी इस तकलीफ का कारण सुना तो पहली बार में उसे भी यकीन नहीं हुआ। डॉक्टर ने उसे बताया की छींक रुकने से सारा प्रेशर गले में अंदर चला गया। जिससे गले के मुलायम टिश्यूज फट गए। इस वजह से उसके लिए सांस लेना भी मुश्किल हो गया।

क्यों खतरनाक है छींक रोकना?

जब भी छींक आती है तब नाक के रास्ते से तेज हवा बाहर ती है। अब अगर आप छींक रोकते हैं तो हवा का दबाव बाहर जाने की जगह अंदर ही मुड़ जाता है। जिसका असर किसी और अंग पर पड़ सकता है। छींक के रास्ते बाहर निकलने वाली हवा का प्रेशर बहुत ज्यादा होता है। ये अगर कान के जरिए बाहर निकलती है तो कान के पर्दे भी फाड़ सकती है। इस प्रेशर से आंख, नाक और कान के ब्लड वेसल्स भी फट सकते हैं। असर ज्यादा गंभीर हुआ तो जान जाने का डर भी बना रहता है। इसलिए छींक रोकने की गलती कभी न करें।

पूर्व सीएम कोश्यारी से मिले आंदोलनकारी

बागेश्वर(आरएनएस)। फुलवाड़ी, फुलाचौरा, थलीधार, खाईधार, सापुली और ठांगधार गांवों के ग्रामीणों ने 20 साल से लंबित सड़क निर्माण की मांग को लेकर पूर्व राज्यपाल महाराष्ट्र एवं पूर्व मुख्यमंत्री भगत सिंह कोश्यारी से हस्तक्षेप की मांग की है। ग्रामीणों ने उन्हें पत्र भेजकर मुख्यमंत्री से सड़क निर्माण की बाधाएं दूर कर जल्द काम शुरू कराने का अनुरोध किया। ग्रामीणों ने बताया कि वर्ष 2006 में कपकोट भ्रमण के दौरान कोश्यारी को करम सिंह दानू के नेतृत्व में ज्ञापन सौंपा गया था। इसके बाद विभिन्न मुख्यमंत्रियों और विधायकों को भी ज्ञापन दिए गए। वर्ष 2019 में तत्कालीन विधायक ने सड़क का उद्घाटन किया, लेकिन काम आगे नहीं बढ़ा।वर्ष 2021 में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कपकोट भ्रमण के दौरान सड़क निर्माण की घोषणा की थी। जनवरी 2026 में विधायक सुरेश गढ़िया ने भी गांव पहुंचकर छह माह में काम शुरू कराने का आश्वासन दिया था, लेकिन समय बीतने के बाद भी कार्य शुरू नहीं हुआ।ग्रामीणों ने बताया कि लगातार आश्वासन के बावजूद सड़क निर्माण शुरू न होने से नाराज होकर छह गांवों के लोगों ने 13 जुलाई से आंदोलन शुरू किया है, जो अब भी जारी है। उन्होंने कहा कि जब तक सड़क का काम धरातल पर शुरू नहीं होता, आंदोलन जारी रहेगा। ज्ञापन पूर्व कैप्टन रतन सिंह दानू, चरण सिंह बपरी, करम सिंह दानू, शेर सिंह दानू, गजेंद्र सिंह धामी, मदन सिंह धामी समेत अन्य ग्रामीणों ने भेजा है।

लंबित मांगों को लेकर आंदोलन तेज करेंगे फार्मेसी अधिकारी

अल्मोड़ा(आरएनएस)। डिप्लोमा फार्मासिस्ट एसोसिएशन उत्तराखंड के आह्वान पर प्रदेशभर के साथ जनपद अल्मोड़ा के फार्मेसी अधिकारी भी अपनी लंबित मांगों को लेकर आंदोलन तेज करेंगे। एसोसिएशन के जिलाध्यक्ष डी.के. जोशी ने बताया कि प्रदेश नेतृत्व के निर्देशन में जनपद में प्रस्तावित सभी आंदोलनात्मक कार्यक्रमों में फार्मेसी अधिकारी बढ़-चढ़कर भाग लेंगे। उन्होंने कहा कि लंबे समय से विभिन्न मांगों को लेकर शासन और सरकार को ज्ञापन एवं पत्र भेजे जा रहे हैं, लेकिन अब तक कोई ठोस निर्णय नहीं लिया गया है। इसी के विरोध में प्रदेशव्यापी आंदोलन का निर्णय लिया गया है। फार्मेसी अधिकारियों की प्रमुख मांगों में एमएसीपी के तहत 10, 16 और 26 वर्ष की सेवा पूरी होने पर पदोन्नति पद का वेतनमान प्रदान करना, संवर्ग के समाप्त किए गए 391 पदों को पुनर्जीवित करना तथा असम सहित अन्य राज्यों की तर्ज पर विशेष परिस्थितियों में फार्मेसी अधिकारियों को चुनिंदा औषधियां लिखने का अधिकार देना शामिल है। इसके अलावा एसोसिएशन ने पीपीआर-2015 को लागू करने, चारधाम यात्रा मार्ग, चिकित्सालयों, वीआईपी ड्यूटी, खेल प्रतियोगिताओं तथा चिकित्सकों की अनुपस्थिति के दौरान फार्मेसी अधिकारियों की ड्यूटी व्यवस्था को अधिक प्रभावी और सुगम बनाने की मांग भी उठाई है। डी.के. जोशी ने कहा कि यदि सरकार और शासन स्तर पर जल्द सकारात्मक निर्णय नहीं लिया गया तो अल्मोड़ा के फार्मेसी अधिकारी भी प्रदेशव्यापी आंदोलन में पूरी मजबूती के साथ भाग लेकर अपनी मांगों के समर्थन में आंदोलन करेंगे।

सू- दोकू क्र.041

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

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.40 का हल

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

भैंसियाछाना में स्वास्थ्य सुविधाओं की मांग को लेकर यूकेडी ने दिया धरना

अल्मोड़ा(आरएनएस)। भैंसियाछाना क्षेत्र में स्वास्थ्य सुविधाओं के विस्तार की मांग को लेकर उत्तराखंड क्रांति दल के नेतृत्व में ग्रामीणों ने धरना-प्रदर्शन किया। आंदोलनकारियों ने स्वास्थ्य केंद्र में चिकित्सकों, दवाइयों और अन्य आवश्यक सुविधाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करने की मांग उठाते हुए प्रशासन को एक माह का समय दिया।

यूकेडी नेता विनय किरोला के नेतृत्व में आयोजित धरने को संबोधित करते हुए वक्ताओं ने कहा कि भैंसियाछाना क्षेत्र की जनता लंबे समय से बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं की मांग कर रही है, लेकिन आज भी सामान्य उपचार और आपातकालीन चिकित्सा के लिए लोगों को दूरस्थ अस्पतालों का रुख करना पड़ता है। उन्होंने स्वास्थ्य केंद्र में एएनएम की नियुक्ति, आवश्यक दवाइयों की नियमित उपलब्धता, 24 घंटे आपातकालीन चिकित्सा सेवा, प्रसव सुविधाएं, एक्स-रे मशीन, पर्याप्त एंटी-वेनम तथा रक्त जांच की सुविधा उपलब्ध कराने की मांग की। ग्रामीणों का कहना था कि दूरस्थ क्षेत्र होने के कारण गर्भवती महिलाओं, बुजुर्गों और गंभीर मरीजों को उपचार के लिए लंबी दूरी तय करनी पड़ती है, जिससे उन्हें भारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। यूकेडी के जिला अध्यक्ष दिनेश जोशी ने कहा कि यदि प्रशासन एक माह के भीतर स्वास्थ्य सुविधाओं में सुधार के लिए ठोस कदम नहीं उठाता है तो क्रमिक अनशन सहित आंदोलन को और उग्र किया जाएगा। धरना समाप्त होने के बाद प्रभारी चिकित्सक को ज्ञापन सौंपा गया। ज्ञापन में एक माह के भीतर सभी प्रमुख मांगों को पूरा करने की मांग की गई। धरना-प्रदर्शन में यूकेडी के केंद्रीय मंत्री गिरीश नाथ गोस्वामी, ग्राम प्रधान रूपा मेहता, पूर्व प्रधान जगत सिंह वाणी, सुंदर मेहता, केसर सिंह मेहता, वीरेंद्र सिंह, मोहन सिंह, दीवान सिंह, इंद्र सिंह, दीपा वर्मा, चंद्रा मेहता, गणेश सिंह, आशीष भट्ट, कुंदन सिंह, संजय सिंह चम्याल, नीरज सिंह चम्याल सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण और पार्टी कार्यकर्ता मौजूद रहे।

दुग्ध सहकारिता में नियमों की विसंगति दूर करने की उठाई मांग

अल्मोड़ा (आरएनएस)। उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारी एवं दुग्ध संघ अल्मोड़ा की प्रबंध समिति के सदस्य ब्रह्मानंद डालाकोटी ने राज्य सरकार से सहकारिता कानून और सहकारी समितियों की नियमावली में संशोधन की मांग की है।

उनका कहना है कि दोनों में विरोधाभासी प्रावधान होने से निर्वाचित प्रबंध समितियां समय से पहले भंग हो रही हैं और अधिकारी उन पर नियंत्रण बनाए हुए हैं।

उन्होंने कहा कि पांच वर्ष के कार्यकाल का प्रावधान होने के बावजूद कई समितियों में एक वर्ष बाद ही दोबारा चुनाव कराए जा रहे हैं। इस संबंध में लंबे समय से शासन को पत्र भेजे जा रहे हैं, लेकिन कोई समाधान नहीं निकला है। डालाकोटी ने दुग्ध समितियों को अस्थिर करने वाले प्रावधान हटाने, राज्य स्तरीय दुग्ध फेडरेशन का गठन करने तथा दुग्ध सहकारिता को मजबूत करने के लिए शीघ्र ठोस निर्णय लेने की मांग की है।

मैग्नेसाइट कंपनी बचाने को 10 करोड़ की आर्थिक सहायता मांगी

बागेश्वर(आरएनएस)। अल्मोड़ा मैग्नेसाइट वर्कर्स यूनियन ने कंपनी को बंद होने से बचाने के लिए सरकार से तत्काल हस्तक्षेप की मांग की है। यूनियन ने ज्ञापन में कहा कि वित्तीय संकट के चलते कंपनी मशीनरीकरण नहीं करा पा रही है। वहीं, 80 लाख रुपये का बिजली बिल बकाया होने के कारण फैक्ट्री की बिजली आपूर्ति भी काट दी गई है। यूनियन अध्यक्ष शांतिलाल और मंत्री गायत्री प्रसाद ने कहा कि कंपनी को सुचारू रूप से चलाने के लिए कम से कम 10 करोड़ रुपये की आर्थिक सहायता जरूरी है। कर्मचारियों के पीएफ के 1.35 करोड़ रुपये भी अब तक नहीं मिले हैं, जिससे उनके सामने रोजी-रोटी का संकट खड़ा हो गया है। यूनियन ने चार माह तक बिजली बिल में राहत देकर आपूर्ति बहाल करने और बोर्ड की बैठक बुलाकर आर्थिक सहायता देने की मांग की है। उत्पादन शुरू होने के बाद बिजली बिल किस्तों में जमा करने की बात कही है।

यूनियन के अनुसार, छह जनवरी 2025 को खड़िया खनन में अवैज्ञानिक तरीके से खनन के चलते उच्च न्यायालय ने बागेश्वर जिले में खनन पर रोक लगा दी थी। इसकी चपेट में अल्मोड़ा मैग्नेसाइट कंपनी भी आ गई और एक साल से अधिक समय तक बंद रही। लंबे समय तक बंद रहने से कंपनी को करीब 20 करोड़ रुपये का नुकसान हुआ और मशीनें, जेसीबी व अन्य उपकरण भी जंग लगने से खराब हो गए। उत्तराखंड सरकार के प्रयासों से 25 फरवरी 2026 को उच्च न्यायालय ने कंपनी पर लगी रोक हटा दी थी। यूनियन ने अब कंपनी की आर्थिक स्थिति सुधारने के लिए बोर्ड की बैठक जल्द कराने की मांग की है।

अंगदान के प्रति जागरुकता बढ़ाने पर जोर

रुड़की(आरएनएस)। विश्व अंगदान दिवस की पूर्व संध्या पर फोर्टिस एस्कॉर्ट्स ओखला और नोटो ने गिव द गिफ्ट ऑफ लाइफ अभियान के तहत अंगदान जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। विशेषज्ञों ने अंगों की कमी दूर करने के लिए मृतक अंगदान को बढ़ावा देने और लोगों को अंगदान का संकल्प लेने के लिए प्रेरित किया।

15 सितंबर तक होगा इंस्पायर अवार्ड मानक के लिए नामांकन

रुद्रपुर(आरएनएस)। अटल उत्कृष्ट आदित्यनाथ झा राजकीय इंटर कॉलेज सभागार में ब्लॉक स्तरीय इंस्पायर अवार्ड मानक अभिमुखीकरण कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में रुद्रपुर विकासखंड के विद्यालयों में कार्यरत इंस्पायर अवार्ड प्रभारियों को ऑनलाइन पंजीकरण, छात्र नामांकन और गुणवत्तापूर्ण प्रोटोटाइप तैयार करने की प्रक्रिया की जानकारी दी गई।

कार्यक्रम का शुभारंभ खंड शिक्षा अधिकारी सावेद आलम, प्रधानाचार्य राजपति बिंद, भुवन चंद्र जोशी और बीआरसी समन्वयक कैलाश चंद्र सक्सेना ने संयुक्त रूप से किया। ब्लॉक समन्वयक इंस्पायर अवार्ड विनीता जगदीश चौधरी ने कार्यशाला के उद्देश्य और प्रतियोगिता के विभिन्न चरणों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि प्रतियोगिता विद्यालय, जिला, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित होती है तथा चयन निर्धारित चार प्रमुख मानदंडों के आधार पर किया जाता है।

जिला समन्वयक इंस्पायर अवार्ड प्रेमचंद ने विगत वर्षों के आंकड़ों के साथ ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन और नामांकन प्रक्रिया समझाई। अजीम प्रेमजी फाउंडेशन दिनेशपुर की शिक्षिका मनीषा सिंह और इंस्पायर अवार्ड समन्वयक खेमकरन सिंह ने पीपीटी के माध्यम से आइडिया बॉक्स, छात्रों के नवाचार और प्रोटोटाइप तैयार करने की प्रक्रिया की जानकारी दी।

उन्होंने बताया कि प्रत्येक विद्यालय से पांच छात्रों का नामांकन किया जाता है। चयनित छात्र के प्रोटोटाइप के लिए भारत सरकार की ओर से 10 हजार रुपये की धनराशि प्रदान की जाती है। प्रोटोटाइप के प्रदर्शन के बाद छात्र राज्य और राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में आगे बढ़ते हैं। वर्तमान सत्र के लिए इंस्पायर अवार्ड मानक की नामांकन प्रक्रिया 15 जुलाई से शुरू हो चुकी है, जो 15 सितंबर 2026 तक चलेगी। राज्य में शत-प्रतिशत नामांकन का लक्ष्य रखा गया है।

मुख्य शिक्षा अधिकारी हरेंद्र कुमार मिश्रा के निर्देश पर कक्षा छह से आठ तथा नौ से 12 तक संचालित सभी शासकीय, अशासकीय, मान्यता प्राप्त और सीबीएसई विद्यालयों से छात्रों का नामांकन अनिवार्य किया गया है। खंड शिक्षा अधिकारी सावेद आलम ने बताया कि रुद्रपुर ब्लॉक में इस श्रेणी के करीब 300 विद्यालय संचालित हैं, अभी लगभग 50 प्रतिशत विद्यालय ही छात्रों का नामांकन करा रहे हैं। उन्होंने प्रधानाचार्यों और प्रधानाध्यापकों को शत-प्रतिशत नामांकन करने के निर्देश दिए। साथ ही स्पष्ट किया कि नामांकन नहीं कराने वाले विद्यालयों के खिलाफ विभागीय स्तर पर कार्रवाई की जाएगी। कार्यशाला में राघवेंद्र प्रताप सिंह, यतेंद्र यादव, योगेंद्र चौधरी, सुधा राठी, पूजा बत्रा, शायरा खातून, अरविंद मिश्रा, राजीव पाठक समेत रुद्रपुर ब्लॉक के करीब 85 शिक्षकों ने प्रतिभाग किया।

फार्म-7 के दुरुपयोग पर सख्त कार्रवाई की मांग

◆फर्जी आपत्तियों की जांच के बाद मुकदमा दर्ज कराने का अनुरोध

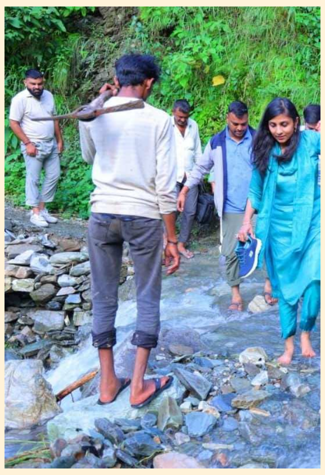
हमारे संवाददाता

काशीपुर। उत्तराखंड एस.आई.आर 2026 में विभिन्न विधान सभा सीटों की वोटर लिस्ट के वोटरों पर फार्म-7 का दुरूपयोग करके बड़ी संख्या में गलत, बेनामी, फर्जी आपत्तियों के समाचारों के चलते सूचना अधिकार कार्यकर्ता, समाजसेवी तथा 45 कानूनी पुस्तकों के लेखक नदीम एडवोकेट ने इन आपत्तियों की समस्या से निपटने व पात्र मतदाताओं के मताधिकार के संवैधानिक अधिकार को सुरक्षित करने के लिये उत्तराखंड के मुख्य चुनाव अधिकारी को विस्तृत शिकायत व सुझाव भेजे हैं। इसमें साथ सर्वाधिक आपत्तियों वाली सीटों के फार्म-10 का अध्ययन करके 5 से अधिक आपत्ति लगाने वालों की संख्या व बड़े आपत्तिकर्ताओं के नामों सहित विश्लेषण भी संलग्न किया गया है।

नदीम द्वारा मुख्य चुनाव अधिकारी को भेजी शिकायत व सुझाव में इस समस्या से निपटने के लिये आपत्तिकर्ता की पात्रता जांच के बिना आपत्ति स्वीकार न करने, आपत्ति की जांच के उपरान्त निस्तारण, गलत व मिथ्या आपत्ति करने वालों के विरूद्ध कार्यवाहीं, ऑनलाइन तथा ऑफलाइन बेनामी फार्म-7 फाइल करने वालों के द्वारा ऐसा करके किये गये गंभीर अपराधों के मुकदमें दर्ज कराने का अधीनस्थ अधिकारियों को निर्देश देने का मुख्य चुनाव अधिकारी से अनुरोध किया गया है। नदीम के शिकायत व सुझाव के अनुसार निर्वाचन पंजीयन नियम 1960 के नियम 13 के अन्तर्गत आपत्तिकर्ता को सम्बन्धित विधानसभा का वोटर होना तथा विधिवत फार्म-7 भरना आवश्यक है। फर्जी हस्ताक्षर व दूसरे के नाम से आनलाइन फार्म भरना विधिवत फार्म भरना नहीं माना जा सकता। इसलिये इसकी पुष्टि सम्बन्धित आपत्तिकर्ता के भाग के बी.एल.ओ. व पर्यवेक्षण अधिकारी द्वारा उसके निवास पर जाकर तथा गणना प्रपत्र में दिये गये उसके मोबाइल नम्बर के माध्यम से की जानी चाहिये। पुष्टि न होने वाली सभी आपत्तियों को नियम 17 के अन्तर्गत पात्रता पूर्ण न करने के आधार पर निरस्त कर देना चाहिये। इससे दूसरे के नामों से लगायी सभी फर्जी आपत्तियां निरस्त हो जायेगी और अधिकारियों का इसमें लगने वाला समय बचेगा तथा भविष्य में ऐसी घटनायें नहीं होगी।

महरगांव आपदा के बाद राहत एवं पुनरुद्धार कार्य तेज

हमारे संवाददाता



पौड़ी। द्वारीखाल विकासखंड के आपदा प्रभावित महरगांव में जिला प्रशासन द्वारा राहत एवं बुनियादी सुविधाओं की बहाली का अभियान लगातार जारी है। जिलाधिकारी स्वाति एस. भदौरिया के त्वरित निर्देशन एवं मौके पर रहकर की गयी निगरानी के चलते प्रभावित क्षेत्र में आवश्यक सेवाओं को तेजी से बहाल किया जा रहा है और गांव में हालात धीरे-धीरे सामान्य होने लगे हैं।

आपदा की सूचना मिलते ही जिलाधिकारी स्वयं दुर्गम मार्ग से पैदल महरगांव पहुंचीं और राहत एवं बचाव कार्यों की कमान संभाली। अंतिम शव बरामद होने तक वह ग्राउंड जीरो पर मौजूद रहीं तथा प्रभावित परिवारों से सीधे संवाद कर उनकी आवश्यकताओं की जानकारी लेते हुए संबंधित विभागों को तत्काल कार्रवाई के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी के निर्देशों के क्रम में आपदा में क्षतिग्रस्त हुई जल जीवन मिशन की मुख्य पेयजल पाइपलाइन की मरम्मत प्राथमिकता के आधार पर पूरी कर ली गई है, जिससे गांव में पेयजल आपूर्ति सुचारु हो गई है। वहीं, प्रभावित क्षेत्र में आवागमन एवं राहत सामग्री की आवाजाही बनाए रखने के लिए जेसीबी मशीनें लगातार तैनात हैं। साथ ही सम्पर्क मार्ग से मलबा हटाने एवं आवश्यकतानुसार मार्ग को सुचारु करने का कार्य निरंतर किया जा रहा है। मुख्य पशु चिकित्साधिकारी डॉ. विशाल शर्मा ने बताया कि पशुपालन विभाग की टीम द्वारा मौके पर पहुंचकर घायल पशुओं का उपचार किया गया। पशुपालकों को राहत देने के लिए 10 बैग चारा भेली उपलब्ध करायी गयी है। साथ ही दुर्गम क्षेत्र तक चारा पहुंचाने में जेसीबी मशीन एवं ग्रामीणों का भी सहयोग लिया गया। जिला प्रशासन द्वारा प्रभावित परिवारों को सूखा राशन किट, दैनिक उपयोग के बर्तन एवं मौसम को देखते हुए कंबल उपलब्ध कराए गए हैं। प्रशासनिक अधिकारी एवं कर्मचारी लगातार गांव में मौजूद रहकर प्रभावित परिवारों की जरूरतों की निगरानी कर रहे हैं तथा आवश्यकतानुसार राहत सामग्री उपलब्ध करायी जा रही है।

उत्तराखंड कांग्रेस में 'हलचल'...

◄◄ पृष्ठ 2 का शेष

देखने वाले नेता नहीं हैं। वे राष्ट्रीय स्तर पर पार्टी की गतिविधियों में भागीदारी कर रहे हैं और उत्तराखंड के संदर्भ में उनकी राजनीतिक उपयोगिता भी बनी हुई है। अब नजर इस बात पर होगी कि कांग्रेस हाईकमान आगामी महीनों में रावत को किस भूमिका में देखता है। क्या उन्हें प्रदेश में चुनावी रणनीति की जिम्मेदारी दी जाएगी? क्या वह वरिष्ठ नेताओं के बीच समन्वय की भूमिका निभाएंगे? या फिर कांग्रेस उन्हें एक बड़े चुनावी अभियान के चेहरे के तौर पर इस्तेमाल करेगी?

फिलहाल इतना तय है कि हरीश रावत की सक्रियता ने उत्तराखंड कांग्रेस की सियासत में पुराने समीकरणों की फाइल फिर खोल दी है। 2027 की चुनावी बिसात जैसे-जैसे बिछेगी, रावत की भूमिका भी उतनी ही ज्यादा चर्चा में आने की संभावना है।

जिला चिकित्सालय चंपावत में ब्लड कंपोनेंट सेपरेशन यूनिट का लोकार्पण

चंपावत में स्वास्थ्य सुविधाओं के सुदृढ़ीकरण की दिशा में महत्वपूर्ण कदम: मुख्यमंत्री

संवाददाता

चम्पावत। जिला चिकित्सालय में लगभग 50 लाख रुपये की लागत से स्थापित ब्लड कंपोनेंट सेपरेशन यूनिट का लोकार्पण किया गया।

आज यहां जिला चिकित्सालय में लगभग 50 लाख रुपये की लागत से स्थापित ब्लड कंपोनेंट सेपरेशन यूनिट का लोकार्पण किया गया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कार्यक्रम को वर्चुअल माध्यम से संबोधित किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि चंपावत को आदर्श जिला बनाने के संकल्प को धरातल पर उतारने के लिए राज्य सरकार निरंतर कार्य कर रही है। स्वास्थ्य सुविधाओं को मजबूत करना सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में है। मुख्यमंत्री ने कहा कि चंपावत उनके लिए केवल एक विधानसभा क्षेत्र नहीं, बल्कि कर्मभूमि है। उन्होंने कहा कि ब्लड कंपोनेंट सेपरेशन यूनिट की स्थापना से जिले में स्वास्थ्य सेवाओं को नई मजबूती मिलेगी। इस सुविधा के माध्यम से आपातकालीन परिस्थितियों में मरीजों को आवश्यक जीवनरक्षक रक्त घटक समय पर उपलब्ध हो सकेंगे। चंपावत जिले में पहली बार यह सुविधा उपलब्ध हुई है। इससे पहले कुमाऊं मंडल के जिला चिकित्सालयों में यह सुविधा रुद्रपुर और पिथौरागढ़ में उपलब्ध थी। मुख्यमंत्री ने कहा कि जिला चिकित्सालय चंपावत में लगभग 20 करोड़ रुपये की लागत से 50 बेड का अत्याधुनिक क्रिटिकल केयर ब्लॉक का निर्माण किया गया है। इसके साथ ही सीटी स्कैन, एमआरआई और डायलिसिस यूनिट जैसी सुविधाएं स्थापित की जा चुकी हैं। जिला चिकित्सालय में लगभग 11.71 करोड़ रुपये की लागत से लोअर ग्राउंड फ्लोर पर पार्किंग तथा प्रथम एवं द्वितीय तल पर डायग्नोस्टिक विंग और ऑपरेशन थिएटर का निर्माण किया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि चंपावत को विकास, स्वास्थ्य, शिक्षा, पर्यटन और आधारभूत सुविधाओं के क्षेत्र में उत्तराखंड का आदर्श मॉडल बनाने के लिए सरकार प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि चंपावत के विकास का कोई भी सपना अधूरा नहीं रहने दिया जाएगा और जिले के प्रत्येक गांव को विकास की मुख्यधारा से जोड़ने के साथ ही युवाओं के लिए रोजगार के अवसर बढ़ाने पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। इस अवसर पर सचिव स्वास्थ्य विनय शंकर पाण्डेय, दायित्वधारी सुभाष बगौली, विधायक प्रतिनिधि चंपावत प्रकाश चन्द्र तिवारी, भाजपा नेता सतीश पाण्डेय, वर्चुअल माध्यम से जिला पंचायत अध्यक्ष चंपावत आनन्द सिंह अधिकारी, चम्पावत के भाजपा जिलाध्यक्ष गोविन्द सामन्त, अध्यक्ष नगर पालिका परिषद चम्पावत श्रीमती प्रेमा पाण्डेय, अध्यक्ष नगर पालिका परिषद लोहाघाट गोविन्द वर्मा, दायित्वधारी श्याम नारायण पाण्डेय, मनोज कालाकोटी, मुकेश महराना, श्रीमती हेमा जोशी, श्रीमती किरन देवी, बलॉक प्रमुख चम्पावत श्रीमती अंचला बोहरा, भाजपा के जिला महामंत्री मुकेश कलखुड़िया एवं अन्य जनप्रतिनिधि एवं अधिकारी मौजूद थे।

एएचटीयू की टीम द्वारा जनपद सीमा पर चलाया गया सघन चेकिंग अभियान

संवाददाता

उत्तरकाशी। पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी, श्रीमती कमलेश उपाध्याय के निर्देशन में एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट (ए.एच.टी.यू.) उत्तरकाशी द्वारा उत्तरकाशी-टिहरी गढ़वाल जनपद सीमा स्थित नगुण बैरियर पर सघन चेकिंग अभियान चलाया गया।

आज यहां मानव तस्करी की रोकथाम, गुमशुदा व्यक्तियों की तलाश तथा महिला एवं बाल अपराधों की प्रभावी रोकथाम के उद्देश्य से पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी, श्रीमती कमलेश उपाध्याय के निर्देशन में एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट (ए.एच.टी.यू) उत्तरकाशी द्वारा उत्तरकाशी-टिहरी गढ़वाल जनपद सीमा स्थित नगुण बैरियर पर सघन चेकिंग अभियान चलाया गया। पुलिस उपाधीक्षक उत्तरकाशी, जनक सिंह पंवार के निकट पर्यवेक्षण में चलाए गए चेकिंग अभियान के दौरान टीम द्वारा गुमशुदा व्यक्तियों की तलाश हेतु भौतिक सत्यापन किया गया। संदिग्ध व्यक्तियों एवं वाहनों की गहनता से जांच करते हुए मानव तस्करी की संभावनाओं को रोकने के लिए आवश्यक सतर्कता बरती गई। ए.एच.टी.यू. टीम द्वारा स्थानीय लोगों एवं राहगीरों को मानव तस्करी से जुड़े खतरों, बचाव के उपायों तथा संदिग्ध गतिविधियों की पहचान के संबंध में जागरूक किया गया। विशेष रूप से महिलाओं एवं बच्चों को सतर्क रहने तथा किसी भी संदिग्ध व्यक्ति, गतिविधि अथवा परिस्थिति की जानकारी तत्काल पुलिस को देने के लिए प्रेरित किया गया। महिला अपराध, बाल भिक्षावृत्ति, मानव तस्करी एवं नशा उन्मूलन के प्रति जागरूक करते हुए आवश्यक सावधानियों एवं महत्वपूर्ण पुलिस हेल्पलाइन के संबंध में भी जानकारी प्रदान की गई।

पुनर्वास सेवाओं का समयबद्ध और सुगम लाभ दिलाना सुनिश्चित करें:अद्वांकी

संवाददाता

देहरादून। सचिव समाज कल्याण डॉ. श्रीधर बाबू अद्दांकी ने कहा कि दिव्यांगजनों को योजनाओं एवं पुनर्वास सेवाओं का समबद्ध और सुगम लाभ दिलाना सुनिश्चित करें।

आज यहां सचिव समाज कल्याण डॉ. श्रीधर बाबू अद्दांकी ने समाज कल्याण विभाग द्वारा संचालित जिला दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र (डीडीआरसी), गांधी शताब्दी जिला चिकित्सालय, देहरादून का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने केंद्र में दिव्यांगजनों को उपलब्ध कराई जा रही सेवाओं एवं सुविधाओं का जायजा लेते हुए व्यवस्थाओं की विस्तृत जानकारी ली।

निरीक्षण के दौरान सचिव ने दिव्यांगजनों के पंजीकरण, मूल्यांकन, परामर्श, पुनर्वास सेवाओं तथा सहायक उपकरण उपलब्ध कराने से संबंधित कार्यों की जानकारी ली। उन्होंने केंद्र में उपलब्ध अभिलेखों एवं विभिन्न गतिविधियों का भी अवलोकन किया तथा संबंधित अधिकारियों एवं कार्मिकों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। सचिव ने निर्देश दिए कि केंद्र में आने वाले दिव्यांगजनों को शासन की विभिन्न योजनाओं एवं पुनर्वास सेवाओं का समयबद्ध, गुणवत्तापूर्ण एवं सुगम लाभ सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि दिव्यांगजनों को समाज की मुख्यधारा से जोड़ना सरकार की प्राथमिकताओं में शामिल है। इसके लिए विभागीय योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन करते हुए पात्र लाभार्थियों तक सेवाओं एवं सुविधाओं की पहुंच बढ़ाई जाए। उन्होंने केंद्र की व्यवस्थाओं को और अधिक सुदृढ़ एवं दिव्यांगजन हितैषी बनाने पर विशेष जोर दिया। साथ ही, दिव्यांगजनों को बेहतर सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए आवश्यक संसाधनों एवं व्यवस्थाओं का समुचित उपयोग सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान जिला समाज कल्याण अधिकारी दीपांकर घिल्डियाल, एसीएमओ डॉ. चौहान,, जिला दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र के कार्मिक तथा गांधी शताब्दी जिला चिकित्सालय के संबंधित अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

भागवत कथा के दौरान हुई चेन चोरियों का खुलासा: दो महिलाओं सहित चार गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। भागवत कथा के दौरान हुई चेन चोरियों का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो महिलाओं सहित चार लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से चुरायी गयी तीन चेन व दस हजार की नगदी बरामद हुई है। गिरफ्तार गैंग के सदस्य पंजाब के रहने वाले है। जिनमें महिलाए भी शामिल है।

एसएसपी प्रमेन्द्र डोबाल ने बताया कि बीती 10 अगस्त को जीएमएस रोड पर एक होटल में आयोजित भागवत कथा में चार महिलाओ के गले से चेन व मंगल सूत्र की चोरी की घटनाओं के सम्बन्ध में उक्त महिलाओ द्वारा कोतवाली पटेलनगर में तहरीर दी गयी थी। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरो की तलाश में जुटी पुलिस टीमों को अथक प्रयासो के बाद पता चला कि चोरी की इन घटनाओं में पंजाब पटियाला का एक चर्चित चैन चोर गैंग शामिल है। इस दौरान पुलिस को बीती रात सूचना मिली कि उक्त गैंग के कुछ सदस्य एक बार फिर चोरी की वारदात को अंजाम देने दून आ रहे है। जिस पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने घटना में शामिल 2 महिलाओ सहित 4 आरोपियों को हरिद्वार बायपास रोड से गिरफ्तार कर लिया गया। जिनके कब्जे से तीन चेन व दस हजार रूपये की नगदी बरामद की गयी। पूछताछ में उन्होने अपना नाम अजय सिहं पुत्र जगत सिंह निवासी ग्राम समाना, थाना सदर समाना, पटियाला, पंजाब हाल 06 नम्बर, गली चावडा बाजार, पटियाला, पंजाब, गुरुप्रीत सिंह पुत्र पप्पू सिंह निवासी 16 एकड बरनाला, जिला बरनाला, पंजाब,हरजिन्दर कौर उर्फ रानी पत्नी काका निवासी ग्राम लगडोई, थाना सदर, पटियाला, पंजाब व पूजा कौर उर्फ लाडी पत्नी जगत सिंह ग्राम समाना, थाना सदर समाना, जिला पटियाला, पंजाब, हाल 6 नम्बर गली चावडा बाजार, पटियाला, पंजाब बताया। बताया कि वह मूल रुप से पंजाब पटियाला के समाना गाँव निवासी हैं, जो कि वर्तमान में पटियाला के आस पास ही अलग-अलग जगहों पर रह रहे हैं। बताया कि वे सोशल मीडिया तथा यू-ट्यूब के माध्यम से अलग- अलग जगहों पर आयोजित होने वाली भागवत कथाओं की जानकारी प्राप्त करते है। फिर गैंग के सभी सदस्य, जिनमें ज्यादातर महिलायें होती हैं, उक्त स्थान पर एकत्रित होकर चोरी की घटनाओं को अंजाम दिया करते थे।

बाइक के लाइसेंस पर स्कूटी चलाने पर रोक की खबर आधारहीन: परिवहन विभाग

हमारे संवाददाता

देहरादून। एक दैनिक समाचार पत्र के देहरादून संस्करण में 18 अगस्त 2026 को प्रकाशित खबर "अब गियर वाली मोटर साइकिल के लाइसेंस पर नहीं चलेगी स्कूटी" को लेकर परिवहन विभाग की ओर से स्थिति स्पष्ट की गई है। विभाग के अनुसार, समाचार में दी गई जानकारी मोटरयान अधिनियम, 1988 में वर्तमान में प्रभावी प्रावधानों के अनुरूप नहीं है।

सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय, भारत सरकार की ओर से अधिसूचना संख्या का.आ. 4100(अ), दिनांक 24 जुलाई 2026 के माध्यम से जन विश्वास (उपबंधों का संशोधन) अधिनियम, 2026 की धारा 1 की उपधारा (2) के तहत उक्त अधिनियम की अनुसूची की क्रम संख्या 51 में उल्लिखित मोटरयान अधिनियम से संबंधित संशोधनों को 15 अगस्त 2026 से प्रभावी किया गया है।

विभाग के अनुसार, जन विश्वास (उपबंधों का संशोधन) अधिनियम, 2026 के तहत मोटरयान अधिनियम, 1988 की धारा 8 की उपधारा (8) और धारा 9 की उपधारा (9) को विलोपित किया गया है। इन दोनों उपधाराओं में पुराने लाइसेंस के संबंध में यह व्यवस्था थी कि अधिनियम के प्रारंभ से पहले प्रभावी शिक्षार्थी अथवा चालन अनुज्ञप्ति को गियर वाली अथवा बिना गियर वाली मोटरसाइकिल चलाने के लिए प्रभावी माना जाएगा। परिवहन विभाग ने स्पष्ट किया है कि इन उपधाराओं को हटाए जाने का प्रभाव मोटरयान अधिनियम, 1988 के लागू होने के बाद जारी किए गए गियर वाली अथवा बिना गियर वाली मोटरसाइकिल के लाइसेंसधारकों पर नहीं पड़ेगा। यानी मौजूदा लाइसेंसधारकों के अधिकारों में इस संशोधन के कारण कोई बदलाव नहीं हुआ है। इसके अलावा मोटरयान अधिनियम, 1988 की धारा 9 की उपधारा (6) में स्पष्ट प्रावधान मौजूद है। इसके तहत चालक की दक्षता का परीक्षण उस प्रकार के वाहन पर किया जाता है, जिसके लिए आवेदन किया गया है। साथ ही प्रावधान में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि गियर वाली मोटरसाइकिल चलाने की परीक्षा उत्तीर्ण करने वाला व्यक्ति बिना गियर वाली मोटरसाइकिल चलाने की परीक्षा भी उत्तीर्ण माना जाएगा। विभाग का कहना है कि इस प्रावधान के अनुसार गियर वाली मोटरसाइकिल का ड्राइविंग टेस्ट पास करने वाले व्यक्ति को बिना गियर वाली मोटरसाइकिल यानी स्कूटी चलाने के लिए भी सक्षम माना जाता है।

तमंचा व कारतूस सहित एक दबोचा

हरिद्वार (सं)। वारदात की फिराक में घूम रहे एक बदमाश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से एक तमंचा व कारतूस बरामद किया गया है। जानकारी के अनुसार बीती रात थाना सिडकुल पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान जब पुलिस तिराहा नवोदयनगर पहुंची तो उसे वहां एक संदिग्ध व्यक्ति घूमता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से एक तमंचा व कारतूस बरामद हुआ। पूछताछ में उसने अपना नाम अश्वनी उर्फ कल्लू पुत्र विजय बहादुर थाना सेठपुरा थाना पुरकाजी जिला मुजफ्फरनगर उत्तर प्रदेश हाल पता बड़ी आनेकी थाना सिडकुल जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

रक्षाबंधन पर महिलाओं को सरकार की सौगात

हमारे संवाददाता

देहरादून। रक्षाबंधन के पर्व पर उत्तराखंड सरकार ने प्रदेश की महिलाओं को बड़ी सौगात दी है। प्रदेश की महिलाएं 28 और 29 अगस्त को उत्तराखंड परिवहन निगम की बसों में प्रदेश के भीतर नि:शुल्क यात्रा कर सकेंगी। दोनों दिनों महिलाओं से बस किराया नहीं लिया जाएगा।

सरकार की ओर से इस संबंध में आदेश जारी करते हुए उत्तराखंड परिवहन निगम को आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं। परिवहन मंत्री प्रदीप बत्रा ने कहा कि रक्षाबंधन भाई-बहन के स्नेह और विश्वास का पर्व है। प्रदेश की बहनों को अपने मायके और स्वजनों तक पहुंचने में किसी तरह

◆28-29 अगस्त को रोडवेज बसों में मुफ्त सफर करेंगी बहनें: बत्रा

की परेशानी न हो, इसी उद्देश्य से यह निर्णय लिया गया है।

उन्होंने कहा, "मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में हमारी सरकार मातृशक्ति के सम्मान, सुरक्षा और सुविधा के लिए लगातार काम कर रही है। रक्षाबंधन के अवसर पर 28 और 29 अगस्त को महिलाओं को परिवहन निगम की बसों में नि:शुल्क यात्रा की सुविधा देना सरकार की ओर से बहनों के लिए एक छोटा-सा उपहार है। हमारा प्रयास है कि प्रदेश की हर बहन सुरक्षित और सुगम तरीके से अपने मायके और परिवार तक पहुंच सके। प्रदीप बत्रा ने कहा कि परिवहन निगम को दोनों दिनों बसों के संचालन और यात्रियों की सुविधा के लिए आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि सरकार का उद्देश्य सार्वजनिक परिवहन को महिलाओं के लिए अधिक सुरक्षित, सुविधाजनक और सुलभ बनाना है।

'दिसंबर तक 15 हजार से अधिक परिवारों को मिलेगी पक्की छत'

संवाददाता

देहरादून। जरूरतमंद पात्र परिवारों का अपने आशियाने का सपना साकार हो रहा है। आगामी दिसंबर माह तक 15 हजार से अधिक परिवारों को पक्की छत मिलने जा रही है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में उत्तराखण्ड सरकार ने प्रधानमंत्री आवास योजना-शहरी (पीएमएवाई-यू) को नई गति दी है। जरूरतमंद पात्र परिवारों का अपने आशियाने का सपना साकार हो रहा है। आगामी दिसंबर माह तक 15 हजार से अधिक परिवारों को पक्की छत मिलने जा रही है। आवास विभाग ने लंबित आवासीय परियोजनाओं को पूरा करने के लिए अगले माह सितंबर तक की टाइम लाइन निर्धारित की है। प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) के तहत हर पात्र परिवार को पक्की छत उपलब्ध कराने के लिए धामी सरकार प्रतिबद्ध है। सचिव आवास डॉ आर राजेश के अनुसार प्रदेश में कुल 18 परियोजनाओं के तहत 15496 आवासीय इकाइयों का निर्माण किया जा रहा है। इनमें लगभग 84 फीसदी यानी 12948 आवासों का निर्माण कार्य पूरा कर लिया गया है। जबकि 1271 घरों की चाबियां भी लाभार्थियों को सौंपी जा चुकी है। इनमें 768 रुड़की और 503 लाभार्थी हरिद्वार के हैं। लंबित आवासीय परियोजनाओं को 30 सितंबर तक हर हाल में पूरा करने के निर्देश कार्यदायी संस्थाओं को दिए गए हैं। योजना के तहत सर्वाधिक 10200 मकान ऊधमसिंह नगर जनपद में बनाए जा रहे हैं। इनमें रुद्रपुर हाउसिंग स्कीम के 1872 आवास बनकर तैयार हो चुके हैं। इसके अलावा 1264 आवास भवानीपुर (जसपुर), 1168 उकरौली-1 (सितारगंज), 864 उकरौली-2 (सितारगंज), 1256 कनकपुर (काशीपुर), 928 मटकोटा (रुद्रपुर), 928 श्यामनगर (गदरपुर), 824 महुवाखेड़ागंज, 512 मानपुर (काशीपुर) एवं 584 गंगापुर गोसाल (काशीपुर) में पात्र लाभार्थियों को मिलेंगे। जनपद में कुल 4528 आवासीय इकाइयों का निर्माण किया जा रहा है, इनमें 544 मंगलौर, 448 झब्बरपुर, 1152 अन्नेखी, 1088 बेल्दी (बेलड़ी, रुड़की), 768 आवास शिकारपुर एवं 528 इंद्रलोक आवासीय योजना के तहत बन रहे हैं। जनपद के उम्मेदनगर (रामनगर) में सभी 528 आवासीय इकाइयों का निर्माण पूर्ण किया जा चुका है। जनपद में धौलास हाउसिंग स्कीम के तहत 240 में से 180 आवासों का निर्माण पूर्ण हो चुका है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मंत्र सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास" के अनुरूप विकास योजनाओं का लाभ पात्र लोगों तक पहुंचाने के लिए हम संकल्पबद्ध हैं। प्रधानमंत्री आवास योजना गरीब परिवारों के सम्मान, सुरक्षा और बेहतर भविष्य की मजबूत नींव है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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