



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

उत्तराखंड राज्य में फर्जी प्रमाणपत्रों का बड़ा खेल कागजों पर 'नकली हकदार'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में फर्जी प्रमाणपत्रों का मामला केवल कुछ जालसाजों तक सीमित नहीं है। जाति, मूल निवास, स्थायी निवास, जन्म, शैक्षिक योग्यता और अन्य दस्तावेजों से जुड़े फर्जीवाड़े की शिकायतें समय-समय पर सामने आती रही हैं। सवाल यह है कि आखिर ऐसे प्रमाणपत्र तैयार कैसे हो जाते हैं और सरकारी तंत्र की कई स्तरों वाली सत्यापन व्यवस्था के बावजूद वह संबंधित संस्थानों तक पहुंच कैसे जाते हैं? सरकारी नौकरी, शैक्षणिक प्रवेश, आरक्षण, छात्रवृत्ति और विभिन्न सरकारी योजनाओं में प्रमाणपत्र व्यक्ति की पात्रता तय करने वाला महत्वपूर्ण दस्तावेज होता है। ऐसे में किसी एक फर्जी प्रमाणपत्र का इस्तेमाल केवल कागजों में हेराफेरी नहीं, बल्कि उस व्यक्ति के अवसर पर भी असर डाल सकता है जो वास्तव में उस पात्रता का हकदार है।

फर्जी प्रमाणपत्रों के मामलों में सबसे बड़ा सवाल किसी एक दस्तावेज के गलत होने से आगे बढ़कर यह है कि इसके पीछे पूरा तंत्र कैसे काम करता है। प्रमाणपत्र बनाने से लेकर उसमें दर्ज जानकारी का सत्यापन, संबंधित कार्यालय

- सरकारी तंत्र की बहुस्तरीय जांच दरकिनार, पात्रों के हक पर डाका
- नौकरी से लेकर दाखिले और सरकारी योजनाओं तक पहुंच रहे फर्जी दस्तावेज
- सत्यापन व्यवस्था पर उठ रहे सवाल, असली हकदारों के अधिकार पर भी संकट
- सिर्फ फर्जी प्रमाणपत्र धारक नहीं, उत्तराखंड में जारी करने वाला भी कटघरे में



में रिकॉर्ड की उपलब्धता और नियुक्ति या प्रवेश के समय दस्तावेजों की जांच हर चरण की अपनी जिम्मेदारी है। यदि कोई व्यक्ति गलत प्रमाणपत्र के आधार पर लाभ हासिल कर लेता है तो यह जांचना जरूरी है कि प्रमाणपत्र जारी करने वाले स्तर पर क्या हुआ, दस्तावेज का रिकार्ड वास्तविक था या नहीं और सत्यापन के दौरान संबंधित संस्था ने किन दस्तावेजों को आधार बनाया।

सरकारी नौकरियों में आरक्षण या विशेष श्रेणी का लाभ लेने के लिए प्रस्तुत प्रमाणपत्रों की सत्यता बेहद महत्वपूर्ण है। फर्जी प्रमाणपत्र के आध

र पर नियुक्ति मिलने की स्थिति में मामला केवल नियुक्त व्यक्ति तक सीमित नहीं रहता। इससे चयन प्रक्रिया की पारदर्शिता और वास्तविक पात्र अभ्यर्थियों के अधिकार पर सवाल खड़ा होता है। उत्तराखंड जैसे राज्य में जहां सरकारी नौकरी को लेकर युवाओं में भारी प्रतिस्पर्धा है, वहां प्रमाणपत्रों की जांच व्यवस्था को और मजबूत करने की जरूरत है। भर्ती प्रक्रिया में दस्तावेजों का डिजिटल सत्यापन, संबंधित विभाग के मूल रिकार्ड से मिलान और संदिग्ध प्रमाणपत्रों की अनिवार्य पुनः जांच जैसे उपाय महत्वपूर्ण हो सकते हैं। तब प्रमाणपत्र सत्यापन की

व्यवस्था भी तकनीक आधारित होनी चाहिए। प्रत्येक प्रमाणपत्र को एक विशिष्ट डिजिटल पहचान दी जा सकती है, जिसे संबंधित विभाग ऑनलाइन सत्यापित कर सके। इससे प्रमाणपत्र में छेड़छाड़ या किसी दूसरे व्यक्ति के दस्तावेज का इस्तेमाल करने की संभावना कम की जा सकती है। फर्जी दस्तावेज का इस्तेमाल करने वाले व्यक्ति पर कार्रवाई जरूरी है, लेकिन जांच यहीं खत्म नहीं होनी चाहिए। यदि प्रमाणपत्र किसी सरकारी या अधिकृत व्यवस्था से जारी हुआ है तो यह भी पता लगाया जाना चाहिए कि उसमें गलत जानकारी दर्ज होने की

जिम्मेदारी किसकी थी। फर्जी प्रमाणपत्र का लाभार्थी सामने दिखाई देता है, लेकिन उसके पीछे का सिस्टम अक्सर दिखाई नहीं देता। प्रत्येक बड़े मामले में प्रमाणपत्र की पूरी ऑडिट ट्रेल सामने आनी चाहिए कि आवेदन किसने किया, सत्यापन किसने किया, प्रमाणपत्र किस स्तर से जारी हुआ और बाद में उसका सत्यापन किस अधिकारी या संस्था ने किया।

फर्जी प्रमाणपत्रों के खेल का सबसे कम चर्चा वाला पक्ष उन युवाओं का है जो वास्तविक पात्रता रखते हुए भी प्रतिस्पर्धा में पीछे छूट सकते हैं। एक गलत प्रमाणपत्र किसी दूसरे व्यक्ति को वह लाभ दिला सकता है, जिसके लिए वह पात्र नहीं है। उत्तराखंड में संवेदनशील श्रेणी के प्रमाणपत्रों का चरणबद्ध डिजिटल ऑडिट किया जाना चाहिए। विशेष रूप से उन प्रमाणपत्रों की पुनः जांच जरूरी है जिनके आधार पर सरकारी नौकरी, आरक्षण अथवा अन्य महत्वपूर्ण सरकारी लाभ हासिल किया गया है। इसके साथ ही फर्जी प्रमाणपत्रों के मामलों में दोष सिद्ध होने पर लाभार्थी के साथ-साथ प्रमाणपत्र जारी करने की प्रक्रिया में शामिल जिम्मेदार लोगों की भूमिका की भी जांच होनी चाहिए।

सीमेंट से भरे बेकाबू ट्रक की चपेट में आया बाइक सवार, मौत मोहब्बेवाला ढाल के पास हादसा, ट्रक करीब एक किलोमीटर तक घिसटता हुआ पलटा, एक गंभीर घायल

हमारे संवाददाता

देहरादून। मोहब्बेवाला ढाल के पास रविवार सुबह सीमेंट से भरे बेकाबू ट्रक ने एक बाइक सवार की जान ले ली। आशारोड़ी से देहरादून की ओर आ रहा ट्रक अचानक अनियंत्रित होकर सड़क पर पलट गया। इसी दौरान ट्रक की चपेट में आए एक युवक की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि एक अन्य युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसे में कुछ अन्य लोगों को भी चोटें आने की सूचना है।

पुलिस के अनुसार, रविवार सुबह कंट्रोल रूम के माध्यम से पटेलनगर थाना पुलिस को मोहब्बेवाला के पास ट्रक दुर्घटनाग्रस्त होने की सूचना मिली। सूचना मिलते ही पटेलनगर और क्लेमेन्टाउन पुलिस के साथ आपदा नियंत्रण, अग्निशमन और यातायात पुलिस



की टीमों मौके पर पहुंचीं। प्रारंभिक जांच में सामने आया कि सीमेंट से भरा ट्रक एक बाइक सवार को बचाने के प्रयास में अनियंत्रित हुआ और कुछ दूर जाकर पलट गया।

बताया गया कि नियंत्रण खोने के

बाद ट्रक चालक और हेलपर ने वाहन से कूदकर अपनी जान बचाई। अनियंत्रित ट्रक सड़क पर करीब एक किलोमीटर तक घिसटता हुआ गया, जिससे सड़क के बीच लगी रेलिंग भी क्षतिग्रस्त हो गई। इसी दौरान दो युवक ट्रक की चपेट में

आ गए। इनमें एक की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि दूसरा गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसे में चार अन्य लोगों को भी हल्की चोटें आने की सूचना है। घायलों को उपचार के लिए अस्पताल भेजा गया। हादसे के बाद

हाईवे पर यातायात बाधित हो गया और मौके पर वाहनों की लंबी कतार लग गई। पुलिस ने यातायात व्यवस्था संभालने के साथ दुर्घटनाग्रस्त ट्रक को हटाने के लिए क्रेन मंगाई। ट्रक में सीमेंट लदा होने के कारण उसका वजन अधिक था, जिसके चलते उसे हटाने में काफी मशक्कत करनी पड़ी। पुलिस ने हादसे के कारणों की जांच शुरू कर दी है।

क्षेत्राधिकारी सदर अंकित कंडारी ने बताया कि प्रारंभिक जानकारी के अनुसार ट्रक बाइक सवार को बचाने के प्रयास में अनियंत्रित हुआ और कुछ दूरी पर जाकर पलट गया। ट्रक की चपेट में आने से एक व्यक्ति की मृत्यु हुई है। मृतक की पहचान के प्रयास किए जा रहे हैं। हादसे की परिस्थितियों की जांच की जा रही है।

दून वैली मेल संपादकीय

बुलेट ट्रेन से आगे बढ़ता भारत

भारत अब केवल तेज रेल की बात नहीं कर रहा, बल्कि दुनिया की सबसे आधुनिक रेल प्रणालियों की कतार में अपनी जगह बनाने की तैयारी कर रहा है। 350 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार वाली स्वदेशी हाई-स्पीड ट्रेन का लक्ष्य महज तकनीकी उपलब्धि नहीं, बल्कि उस भारत की तस्वीर है जो परिवहन, विनिर्माण और तकनीक के क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनने की दिशा में आगे बढ़ रहा है। यदि यह लक्ष्य समयबद्ध ढंग से पूरा होता है तो जापान की एम-10 सीरीज जैसी अत्याधुनिक हाई-स्पीड ट्रेनों के सामने भारतीय तकनीक भी अपनी क्षमता दिखा सकेगी। लेकिन यहां असली सवाल ट्रेन की रफ्तार का नहीं, उस रफ्तार को हासिल करने की क्षमता का है। बुलेट ट्रेन केवल चमकदार डिब्बों और शक्तिशाली इंजन का नाम नहीं है। इसके पीछे पूरी तरह अलग रेल ढांचा, समर्पित ट्रैक, अत्याधुनिक सिग्नलिंग, सुरक्षा प्रणाली, ऊर्जा प्रबंधन, उच्च गुणवत्ता वाले पुल और सुरंगें तथा हजारों तकनीकी विशेषज्ञों की मेहनत होती है। 350 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार पर चलने वाली ट्रेन में छोटी-सी तकनीकी चूक भी बड़े जोखिम में बदल सकती है। इसलिए भारत के लिए चुनौती ट्रेन बनाने से कहीं बड़ी है कि उसे एक ऐसा पूरा हाई-स्पीड रेल इकोसिस्टम तैयार करना होगा, जिस पर दुनिया भरोसा कर सके। भारत ने पिछले वर्षों में जिस तरह रेलवे के विद्युतीकरण, वंदे भारत जैसी स्वदेशी ट्रेनों और आधुनिक रेल तकनीक पर काम किया है, उसने इस दिशा में आधार तैयार किया है। अब अगला पड़ाव अधिक महत्वाकांक्षी है। अगर भारत 350 किलोमीटर प्रति घंटे की क्षमता वाली ट्रेन विकसित करता है तो इसका प्रभाव केवल यात्रियों की यात्रा तक सीमित नहीं रहेगा। इससे हाई-स्पीड रेल के लिए जरूरी मोटर, ब्रेकिंग सिस्टम, कोच डिजाइन, एयरोडायनामिक्स, सिग्नलिंग, सेंसर, नियंत्रण प्रणाली और सुरक्षा तकनीक के घरेलू उत्पादन को भी गति मिल सकती है। यही वह बिंदु है जहां बुलेट ट्रेन का सपना 'मेक इन इंडिया' और तकनीकी आत्मनिर्भरता के बड़े लक्ष्य से जुड़ता है। जापान ने दशकों की मेहनत से शिंकांसेन को दुनिया में सुरक्षा और विश्वसनीयता का प्रतीक बनाया। चीन ने हाई-स्पीड रेल का विशाल नेटवर्क खड़ा किया। यूरोप ने अपनी अलग तकनीकी क्षमता विकसित की। भारत के सामने चुनौती केवल इन देशों की बराबरी करने की नहीं, बल्कि अपनी जरूरतों के अनुरूप ऐसी तकनीक विकसित करने की है जो भारतीय परिस्थितियों में कारगर हो। भारत जैसे विशाल और विविधतापूर्ण देश में हाई-स्पीड रेल का अर्थ केवल दिल्ली-मुंबई या मुंबई-अहमदाबाद जैसे कॉरिडोर नहीं हो सकता। भविष्य में ऐसे नेटवर्क को देश के प्रमुख आर्थिक और औद्योगिक केंद्रों से जोड़ना होगा। इससे महानगरों के बीच यात्रा समय घट सकता है, व्यापारिक गतिविधियों को गति मिल सकती है और क्षेत्रीय अर्थव्यवस्था को नया विस्तार मिल सकता है। मगर रफ्तार के इस उत्सव में लागत का सवाल भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। हाई-स्पीड रेल परियोजनाएं महंगी होती हैं। इसलिए यह देखना जरूरी होगा कि इनका आर्थिक माडल क्या होगा, टिकट आम यात्री की पहुंच में कैसे रहेगा और किन मार्गों पर ऐसी ट्रेन वास्तव में आर्थिक रूप से व्यवहार्य होगी। भारत को यह भी सुनिश्चित करना होगा कि हाई-स्पीड रेल के साथ सामान्य रेलवे की उपेक्षा न हो। देश का विशाल जनसमूह आज भी रोजमर्रा की यात्रा के लिए सामान्य और मध्यम गति की रेल पर निर्भर है। एक तरफ 350 किलोमीटर प्रति घंटे की ट्रेन हो और दूसरी तरफ करोड़ों यात्रियों की सामान्य रेल यात्रा में मूलभूत सुविधाओं की कमी बनी रहे, तो विकास की तस्वीर अधूरी रहेगी। इसलिए भारत की रेल नीति में रफ्तार और पहुंच दोनों का संतुलन जरूरी है। 350 किलोमीटर प्रति घंटे की ट्रेन निश्चित रूप से भारत की तकनीकी महत्वाकांक्षा का प्रतीक बन सकती है। लेकिन असली सफलता तब होगी जब यह परियोजना विदेशी तकनीक की नकल भर न रहकर भारतीय इंजीनियरिंग और अनुसंधान की ताकत का प्रमाण बने। ट्रेन की गति से ज्यादा महत्वपूर्ण वह तकनीकी क्षमता होगी, जो भारत इसके माध्यम से अपने भीतर विकसित करेगा। आज भारत के सामने अवसर भी बड़ा है और परीक्षा भी। जापान की एम-10 सीरीज या दुनिया की किसी अन्य हाई-स्पीड ट्रेन को टक्कर देने की घोषणा सुर्खियां जरूर बना सकती है, लेकिन वैश्विक सम्मान घोषणाओं से नहीं, सुरक्षा, गुणवत्ता, विश्वसनीयता और समय पर परियोजना पूरी करने की क्षमता से मिलेगा। भारत को अब केवल तेज दौड़ने वाली ट्रेन नहीं बनानी है। उसे ऐसी रेल तकनीक बनानी है जो दुनिया से कह सके कि भारत अब तकनीक का उपभोक्ता भर नहीं, उसका निर्माता भी है और यही 350 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार का सबसे बड़ा अर्थ होगा।

‘घर वापसी’ पर सियासी संग्राम



- ▶▶ हरदा के शक्ति प्रदर्शन पर भाजपा का तंज, सम्मान की वापसी या सवालियों का जवाब
- ▶▶ हरीश रावत कि भाजपा ने रोड शो को लेकर कांग्रेस की अंदरूनी सियासत पर साधा निशाना
- ▶▶ मुन्ना सिंह चौहान बोले कांग्रेस को स्पष्ट करना चाहिए शक्ति प्रदर्शन का संदेश किसके लिए

कार्यालय संवाददाता
देहरादून। पूर्व मुख्यमंत्री एवं कांग्रेस के वरिष्ठ नेता हरीश रावत के उत्तराखंड लौटने और प्रस्तावित स्वागत कार्यक्रम को लेकर सियासत गरमा गई है। भाजपा ने रावत के कार्यक्रम को लेकर कांग्रेस पर तीखा हमला बोला है। भाजपा विधायक मुन्ना सिंह चौहान ने सवाल उठाया कि यदि रावत को कांग्रेस में पूरा सम्मान और महत्व मिल रहा है तो उनके स्वागत के नाम पर शक्ति प्रदर्शन की जरूरत क्यों पड़ रही है? भाजपा ने इसे कांग्रेस के भीतर नेतृत्व और राजनीतिक वर्चस्व की खींचतान से जोड़ते हुए सवाल किया कि इस शक्ति प्रदर्शन का संदेश आखिर किसे दिया जा रहा है।

भाजपा के इस हमले की टाईमिंग भी महत्वपूर्ण है। रावत लंबे स्वास्थ्य अवकाश के बाद 20 सितंबर को रामपुर तिराहा से उत्तराखंड की यात्रा शुरू कर रहे हैं। वहीं, पिछले दिनों उनके पूर्व ओएसडी चंदन सिंह जीना से जुड़े मामले में ईडी की कार्रवाई के बाद रावत ने कांग्रेस के कुछ सांगठनिक पदों से हटने की पेशकश की थी। हालांकि उन्होंने कांग्रेस पार्टी से इस्तीफा देने की बात नहीं कही थी।

भाजपा का कहना है कि कांग्रेस को पहले यह स्पष्ट करना चाहिए कि रावत के स्वागत में प्रस्तावित शक्ति प्रदर्शन का उद्देश्य क्या है। पार्टी के अनुसार यदि यह महज एक वरिष्ठ नेता के स्वास्थ्य लाभ के बाद प्रदेश लौटने का स्वागत है तो इसे लेकर इतनी राजनीतिक चर्चा क्यों हो रही है और यदि यह शक्ति प्रदर्शन है तो इसका संदेश कांग्रेस के भीतर किसे दिया जा रहा है। भाजपा विधायक मुन्ना सिंह चौहान ने इसी सवाल को आधार बनाकर कांग्रेस की अंदरूनी राजनीति पर निशाना साधा। भाजपा का तर्क है कि कांग्रेस में 2027 के विधानसभा चुनाव से पहले नेतृत्व और

राजनीतिक प्रभाव को लेकर खींचतान पहले से दिखाई दे रही है और रावत का कार्यक्रम इसी अंतर्कलह को सामने ला रहा है।

रावत की वापसी ऐसे समय हो रही है जब उनके पूर्व ओएसडी चंदन सिंह जीना के खिलाफ ईडी की कार्रवाई राजनीतिक बहस का बड़ा मुद्दा बनी हुई है। ईडी की कार्रवाई 2016 की ग्राम पंचायत विकास अधिकारी भर्ती परीक्षा में कथित अनियमितताओं से जुड़े मनी लान्ड्रिंग मामले की जांच के सिलसिले में हुई थी। मीडिया रिपोर्टों के अनुसार कार्रवाई में नकदी, सोना और महंगी घड़ियां बरामद किए जाने की बात सामने आई है। रावत ने इस प्रकरण के बाद कहा था कि उनकी वजह से कांग्रेस के भ्रष्टाचार विरोधी संघर्ष पर कोई असर नहीं पड़ना चाहिए, इसलिए उन्होंने प्रदेश कांग्रेस कमिटी की कार्यकारिणी सदस्य और कांग्रेस कार्यसमिति के स्थायी आमंत्रित सदस्य पदों से हटने की पेशकश की। उन्होंने मामले की सच्चाई जांच से सामने आने की बात भी कही।

इसके बाद रावत ने अपने ऊपर नौकरी के बदले पैसे लेने के आरोपों से सार्वजनिक रूप से इनकार करते हुए सोशल मीडिया पर भावनात्मक प्रतिक्रिया दी और अपनी मां की सौगंध का उल्लेख किया। अब भाजपा इसी घटनाक्रम को कांग्रेस की आंतरिक राजनीति से जोड़ रही है। भाजपा का सवाल है कि जिस नेता ने हाल में पार्टी के महत्वपूर्ण सांगठनिक पदों से हटने की पेशकश की, उनके लिए अचानक बड़े स्तर पर स्वागत और शक्ति प्रदर्शन की जरूरत क्यों महसूस हुई? भाजपा की ओर से इसे रावत के कांग्रेस में अपने राजनीतिक महत्व और सम्मान को लेकर चल रही कवायद के रूप में पेश किया जा रहा है। पार्टी का कहना है कि यदि संगठन में रावत की भूमिका और सम्मान को

लेकर कोई असमंजस नहीं है तो फिर शक्ति प्रदर्शन के जरिए राजनीतिक संदेश देने की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए।

इस पूरे घटनाक्रम ने कांग्रेस के सामने दो स्तरों की चुनौती खड़ी की है। एक ओर उसे 2027 के विधानसभा चुनाव के लिए सरकार के खिलाफ अपना राजनीतिक नैरेटिव मजबूत करना है, वहीं दूसरी ओर वरिष्ठ नेताओं के बीच समन्वय और नेतृत्व के सवाल को संभालना है। रावत के समर्थकों की सक्रियता कांग्रेस के लिए राजनीतिक ऊर्जा का माध्यम बन सकती है, लेकिन भाजपा इसे पार्टी की अंदरूनी खींचतान के तौर पर प्रचारित कर रही है। हालिया राजनीतिक विश्लेषणों में भी रावत की भूमिका, कांग्रेस के चुनावी नैरेटिव और संगठन में उनके समर्थक खेमे को लेकर सवाल उठाए गए हैं। रामपुर तिराहा पर उत्तराखंड आंदोलन के शहीदों को श्रद्धांजलि देकर रावत प्रदेश की यात्रा शुरू करेंगे। इसके बाद उनका कार्यक्रम हरिद्वार और देहरादून तक है। लंबे स्वास्थ्य अवकाश के बाद उनकी यह वापसी ऐसे समय हो रही है जब प्रदेश की राजनीति 2027 के चुनाव की ओर बढ़ रही है। यही वजह है कि रावत के स्वागत का कार्यक्रम केवल स्वागत समारोह तक सीमित नहीं रह गया है। भाजपा ने इसे कांग्रेस के भीतर चल रही राजनीतिक हलचल से जोड़ दिया है।

अब सवाल भाजपा ने उछाला है, जवाब कांग्रेस और रावत के पास है। क्या यह आयोजन सिर्फ एक वरिष्ठ नेता की वापसी का स्वागत है, भ्रष्टाचार से जुड़े सवालियों के बीच राजनीतिक समर्थन का प्रदर्शन है, या कांग्रेस के भीतर अपने राजनीतिक सम्मान और प्रभाव को फिर से स्थापित करने की कवायद? रामपुर तिराहा से हरदा की वापसी के साथ यह सवाल भी उत्तराखंड की सियासत में कदम रख चुका है।

लाखों की स्मैक सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

देहरादून। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से लाखों रुपये की स्मैक बरामद हुई है। जानकारी के अनुसार बीती रात कोतवाली पटेल नगर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतु आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चौकियां अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को एक संदिग्ध व्यक्ति आता 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 12.19 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम असलम पुत्र फारूक निवासी तुन्तोवाला, मेहूवाला, कोतवाली पटेल नगर बताया। बताया कि उसके द्वारा जल्दी पैसा कमाने के लालच में वह मादक पदार्थों की तस्करी में लिप्त हो गया था तथा उक्त स्मैक को वह थोड़ी थोड़ी मात्रा में नशे के आदी स्थानीय व्यक्तियों को ऊंचे दामों में बेचकर मोटा मुनाफा कमाने के फिराक में था। बरामद स्मैक की कीमत 3 लाख 60 हजार रुपये बतायी जा रही है।



उत्तराखंड के चकराता में है असली प्राकृतिक सुंदरता, आकर तो देखें

प्रकृति की वास्तविक सुंदरता से लबालब चकराता एक छावनी क्षेत्र है। यहां की खूबसूरती आपके मन में बस जाएगी। यह क्षेत्र 24 घंटे सेना की देखरेख में रहता है। यहाँ किसी भी विदेशी यात्री का आना सख्त मना है। टौस नदी और यमुना नदी के बीच बसा यह क्षेत्र, ब्रिटिश इंडियन आर्मी का छावनी क्षेत्र हुआ करता था।

आधुनिक सुख सुविधाओं से परे है चकराता.चकराता की खासियत यह है कि यह शहर अब तक आधुनिक सुख सुविधाओं से परे है। सबसे कम जनसंख्या वाले इस क्षेत्र में आपको रहने के लिए होटल भी गिने चुने, 2 या 4 ही मिलेंगे। सेना की कड़ाई के वजह से भी इस क्षेत्र की खूबसूरती अब तक अनदेखी खूबसूरतियों में से एक है। उत्तराखंड और हिमाचल की सीमा पर बसे होने के कारण चकराता की संस्कृति में हिमाचली संस्कृ.



ति की झलक देखने को मिलती है। जौनसार-बावर क्षेत्र में बंटे चकराता के लोग बाहर से आने वाले की आव-भगत में कोई कसर नहीं छोड़ते।

भारी बर्फबारी.समुद्रतल से 2270 एमटीएस ऊंचाई पर स्थित चकराता दे. हरादून जिले की सबसे खूबसूरत जगह के

रूप में जाना जाता है। यहां भारी बर्फबारी होती है। जिसके चलते यहां सैलानियों का जमावड़ा लगता है। चकराता जाने के लिए अप्रैल से जून और सितंबर से नवंबर का समय बेहतर है।

टाइगर फॉल

घूमने के लिहाज से चकराता से करीब

17 किमी की दूरी पर टाइगर फॉल बेहद सुंदर जगह है। यह फॉल इतना सुंदर है कि यहां से वापस आने का ही मन न करे। टाइगर फॉल तक पहुंचने के लिए आपको सड़क से करीब डेढ़ किमी पैदल खड़ी ढलान पर उतरना होगा। सड़क पर ही आपको यहां आसपास के गांवों के बच्चे मिल जाएंगे जो आपका सामान ढोने के लिए तत्पर रहते हैं। 100-200 रुपये में वे आपको वापस सड़क तक पहुंचा जाते हैं।

ट्रेकिंग प्रेमियों के लिए बेस्ट. चकराता अपने शांत वातावरण और प्रदूषण मुक्त पर्यावरण के लिए जाना जाता है। समुद्र तल से 7000 फीट की ऊंचाई पर स्थित यह नगर देहरादून 98 किलोमीटर दूर है। चकराता प्रकृति प्रेमियों और ट्रेकिंग में रुचि लेने वालों के लिए एकदम उपयुक्त स्थान है। यहाँ के सदाबहार शंकुवनों में

दूर तक पैदल चलने का अपना ही मजा है।

बूढ़े.चकराता के पास ही बूढ़े है ये घास का बड़ा मैदान है। ये जगह ठंड के समय बर्फ से ढंक जाती है यहां आप ठंड के खेलों का भी आनंद उठा सकते हैं... यह मैदान देवदार के घने जंगलों से घिरा हुआ है जो एशिया के सबसे घने जंगलों में से एक है।

चिरमिरी .चिरमिरी चकराता मार्केट से लगभग 4 किलोमीटर की दूरी पर है। यह क्षेत्र सूर्यास्त के नजारे का सबसे उत्तम दृश्य का अनुभव कराता है।

कैसे जाएं.दिल्ली और उत्तराखंड के कई मुख्य क्षेत्रों से चकराता तक के लिए कई बसों की सुविधाएं उपलब्ध हैं। आप अपनी गाड़ी से भी चकराता जा सकते हैं. .. अगर आप ट्रेन से जाना चाहते हैं तो देहरादून रेलवे स्टेशन तक जा सकते हैं।

कैंसर से बचाती है लीची जानें जबरदस्त फायदे

इन दिनों बाजार में लीची की भरमार है। आम के अलावा अगर दूसरा कोई फल गर्मियों में भरपूर मात्रा में मिलता है, तो वह लीची ही है, लेकिन क्या आप इसके फायदों के बारे में जानते हैं?

विटामिन, ऐंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर लीची

लीची में ऐंटी-ऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी, विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स और फाइटोन्यूट्रिएंट फ्लेवोनॉइड्स होते हैं। विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स मेटाबॉलिज्म फैट, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट को बढ़ाता है।

ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाती है

लीची पाचन संबंधी परेशानियों को दूर करने में मदद करती है। इसके अलावा यह ब्लड सर्कुलेशन को भी बढ़ाती है और कब्ज की शिकायत को दूर करती है।

कैंसर से बचाव

लीची में ऐंटी-ऑक्सीडेंट्स और विटामिन्स भरपूर मात्रा में होते हैं जो बॉडी को हर तरह के स्ट्रेस से बचाते हैं। लीची में पोलिफेनोल्स और प्रोनथोसाइनीडिन्स होते हैं, जो कैंसर होने से रोकते हैं। कैंसर पैदा करने वाली ऐंटीबॉडीज़ पर लीची बहुत ही

पावरफुल तरीके से काम करती है।

वायरल इंफेक्शन

लीची में ऐंटीमाइक्रोबियल प्रॉपर्टीज़ होती हैं, जिसकी वजह से यह हर तरह के वायरल इंफेक्शन से बचाती है। इसमें मौजूद प्रोनथोसाइनीडिन्स और लिचीएनिन ए2 एक स्ट्रॉन्ग ऐंटीवायरल एजेंट के तौर पर काम करते हैं और बॉडी को हेल्दी रखते हैं।

कोल्ड और फ्लू

लीची रेस्परेटरी सिस्टम को भी ठीक रखती है। इसके अलावा यह कोल्ड और फ्लू से भी बचाती है।

ब्लड प्रेशर

लीची ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करती है। दरअसल इसमें पोटेशियम होता है जोकि बॉडी फ्लूइड को मेनटेन करने में मदद करता है। साथ ही यह वेसल (नलिका) और आर्टरीज़ (धमनियों) को सिक्कुड़ने से रोकती है।



सावधान! जानलेवा साबित हो सकता है इन सब्जियों का जूस

अगर आपको लगता है कि सब्जियों का जूस पीने से आप हमेशा फिट और हेल्दी रहेंगे तो ऐसा जरूरी नहीं है। हकीकत तो यह है कि बहुत सारी सब्जियों का जूस जिसे कई बीमारियों के इलाज के तौर पर बेहतरीन माना जाता है वह न सिर्फ हमारे शरीर के लिए हानिकारक है बल्कि जानलेवाभी साबित हो सकते हैं। इन दिनों एक ट्रेंड जो लोगों में सबसे ज्यादा देखने को मिल रहा है वह है सुबह के वक्त पार्क के बाहर सड़क किनारे बिकने वालालौकी का जूस पीना। जानकर हैरानी होगी कि इस तरह का लौकी का जूस सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है।

चेक करें लौकी जहरीली तो नहीं

लौकी का जूस बनाने से पहले लौकी के कड़वेपन का टेस्ट करना जरूरी है ताकि यह पता चल सके कि कहीं लौकी जहरीली तो नहीं है। यह टेस्ट करने के लिए लौकी को स्लाइस में काटें और अगर लौकी का स्वाद कड़वा है तो इसका जूस बिलकुल न बनाएं। ऐसा इसलिए क्योंकि सब्जी का कड़वापन उसमें मौजूद कम्पाउंड कुकुरबीटासिन की वजह से होता है जो एक साइटोटॉक्सिक कम्पाउंड है।

दूसरी सब्जियां भी हो सकती हैं जहरीली

सिर्फ लौकी में ही नहीं बल्कि यह साइटोटॉक्सिक कम्पाउंड खीरा, बैंगन, कद्दू या कोहड़ा और खरबूजा जैसे फल और सब्जियों में भी पाया जाता है। लिहाजा अगर



इन सब्जियों का कड़वापन टेस्ट किए बिना इसका जूस बनाकर पीया जाए तो यह आपके लिए जहरीला साबित हो सकता है।

जहरीला जूस पीने से तुरंत होता है रिएक्शन

लौकी का जहरीला जूस पीने से आंत में तुरंत रिएक्शन होता है जिससे वॉमिटिंग शुरू हो जाती है, उल्टी में खून आने लगता है, पेट में दर्द होने लगता है और ब्लड प्रेशर तुरंत गिरने लगता है। आपको जानकर हैरानी होगी कि ये सारे लक्षण जहरीला जूस पीने के महज 30 मिनट के अंदर शुरू हो जाते हैं। कई बार लोग इन लक्षणों को पेट से जुड़ी दूसरी बीमारियों से जोड़कर देखते हैं जिससे सही समय पर रोग की पहचान नहीं हो पाती।

गाजर का जूस भी खतरनाक

सिर्फ लौकी के जूस से ही शरीर पर

नकारात्मक असर नहीं होता बल्कि गाजर का जूस भी शरीर के लिए हानिकारक साबित हो सकता है अगर इसे ज्यादा मात्रा में पीया जाए। वैसे तो पोषण से भरपूर गाजर के जूस को आंखों के लिए फायदेमंद माना जाता है लेकिन अगर इसका जरूरत से ज्यादा मात्रा में सेवन किया जाए तो ब्लड शुगर का लेवल अचानक बहुत बढ़ जाता है और स्किन का कलर ऑरेंज हो जाता है। इतना ही नहीं इससे फूड पॉइजनिंग तक हो सकती है।

ब्रॉकली का जूस भी न पिएं -यूरोपियन जर्नल ऑफ गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी एंड हेपाटोलॉजी के मुताबिक ब्रॉकली खाना तो सेहत के लिए फायदेमंद है लेकिन इसका जूस बिलकुल नहीं पीना चाहिए क्योंकि इससे लिवर टॉक्सिस्टी यानी विषाक्तता हो सकती है।

ज्यादा तनाव से नजर कमजोर होने का खतरा

जर्मनी में मैग्डेबर्ग की ओटो वॉन गुरिके यूनिवर्सिटी में हुए एक ताजा अध्ययनमें यह पता चला है कि निरंतर तनावऔर कोर्टिसोल के बढ़े हुए स्तर से ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम में असंतुलन के कारण आंखों के साथ हीमस्तिष्क पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। शोध दल ने यह भी पाया कि इंटरऑक्स्यूलर प्रेशर में वृद्धि, एंडोथेलियल डिसफंक्शन (फ्लैमर सिंड्रोम) और सूजन तनाव के कुछ ऐसे नतीजे हैं जिससे और नुकसान होता है। पुराने तनाव से एक लंबे समय तक भावनात्मक दबाव का सामना करना पड़ता

है, जिसमें व्यक्ति को लगता है कि उसके पास बहुत कम या कोई नियंत्रण नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति तनाव होने पर अलग-अलग तरीके से प्रतिक्रिया करता है।

हार्ट केयर फाउंडेशन ऑफ इंडिया के अध्यक्ष डॉ. के के अग्रवाल ने कहा, 'शरीर की तनाव-प्रतिक्रिया प्रणाली आमतौर पर आत्म-सीमित होती है। खतरे या तनाव के तहत, माना जाता है कि शरीर के हॉर्मोन का स्तर बढ़ता है और अनुमानित खतरा बीत जाने के बाद सामान्य हो जाता है, जैसे एड्रेनलाइन और कोर्टिसोल के स्तर गिरते

हैं, दिल की धड़कन की दर और रक्तचाप बेसलाइन स्तर पर वापस आते हैं, और अन्य सिस्टम अपनी नियमित गतिविधियों को फिर से शुरू करते हैं। हालांकि, निरंतर तनाव की स्थिति में, व्यक्ति लगातार हमले जैसी स्थिति महसूस करता है और शरीर की लड़ाई प्रतिक्रिया चालू रहती है।तनाव-प्रतिक्रिया प्रणाली की दीर्घकालिक सक्रियता और बाद में कोर्टिसोल व अन्य तनाव हॉर्मोन के लिए ओवर एक्सपोजर, शरीर में लगभग सभी प्रक्रियाओं को बाधित कर सकता है। इस प्रकार व्यक्ति विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं में घिर जाता

है।'तनाव से स्वास्थ्य पर होने वाले कुछ प्रभावों में चिंता, अवसाद, पाचन समस्याएं, हृदय रोग, अनिद्रा, वजन बढ़ाना और ध्यान केंद्रित करने की समस्याएं शामिल हैं।

—कैफीन, शराब, और निकोटीन का सेवन कम करें। कैफीन और निकोटीन उत्तेजक होने से व्यक्ति में तनाव का स्तर बढ़ाते हैं। — दिन में कम से कम 30 मिनट के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें। यह न केवल आपको फिट रखेगा, बल्कि तनाव को भी कम करेगा। — स्वस्थ भोजन और आहार, जैसे कि फल, सब्जियां और मल्टी-

ग्रेन अनाज का सेवन करें। फलों और सब्जियों में उपलब्ध ऐंटीऑक्सिडेंट शरीर में मुक्त कणों के उत्पादन को रोकने के लिए आवश्यक हैं। — अच्छी तरह से गहरी नींद लें। हर दिन कम से कम 7 से 8 घंटे सोएं। नींद की कमी तनाव को बढ़ा सकती है। — अपना समय अच्छे से मैनेज करें और फालतू काम दूसरों को भी बांटें। सिस्टम को फिर से जीवंत करने के लिए कभी-कभी ब्रेक लेना महत्वपूर्ण है। आपके सिर पर ज्यादा लोड होने से बहुत अधिक तनाव होने की संभावना है।

अमेरिका की संसद से निकली 100 प्रतिशत टैरिफमिसाइल!

वैश्विक स्तरपर मध्य-पूर्व में जारी संघर्ष, कच्चे तेल की बढ़ती कीमतें और रूस से तेल खरीदने वाले देशों पर अमेरिका की संभावित 100 प्रतिशत तक अतिरिक्त टैरिफ की तलवार, इन तीनों घटनाक्रमों ने वैश्विक अर्थव्यवस्था के सामने एक साथ कई नई चुनौतियां खड़ी कर दी हैं।भारत के लिए यह परिस्थिति इसलिए अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि देश अपनी ऊर्जा जरूरतों के एक बड़े हिस्से के लिए आयातित कच्चे तेल पर निर्भर है। एक ओर अंतरराष्ट्रीय बाजार में तेल महंगा होने से आयात बिल, परिवहन लागत और महंगाई पर दबाव बढ़ सकता है,वहीं दूसरी ओर अमेरिका की संसद से पारित लिंडसे ओ.ग्राहम सेंकशनिंग रशिया एंड ईरान एक्ट ऑफ2026 ने रूस से ऊर्जा खरीद जारी रखने वाले देशों के लिए नई अनिश्चितता पैदा कर दी है।अमेरिकी प्रतिनिधि सभा ने 16 सितंबर को यह विधेयक 262-159 मतों से पारित किया,जबकि सीनेट इसे अगस्त में 86ध11 से पहले ही पारित कर चुकी थी। अब विधेयक राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के हस्ताक्षर की प्रक्रिया में है।यानी गेंद अप ट्रंप के पहले में चली गई है।मैं एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानी गोंदिया महाराष्ट्र यह बताना चाहूंगा कि यहां अमेरिकी व्यवस्था को समझना भी जरूरी है।भारत की संसद में जिस प्रकार लोकसभा और राज्यसभा मिलकर कानून बनाने की प्रक्रिया पूरी करती हैं,उसी प्रकार अमेरिका में हाउस ऑफ रिप्रेजेन्टेटिव्स यानें प्रतिनिधि सभा और सेनेट यानें सीनेट कांग्रेस के दो सदन हैं।किसी विधेयक को कानून बनने के लिए दोनों सदनों से पारित होना और फिर राष्ट्रपति की स्वीकृति मिलना आवश्यक होता है।इसलिए फ्लिहाल इसे भारत पर 100 प्रतिशत टैरिफ लागू हो चुका मानना सही नहीं होगा।मौजूदा स्थिति यह है कि दोनों सदनों से विधेयक पारित हो चुका है और राष्ट्रपति के पास पहुंच गया है।

कानून बनने के बाद भी 100प्रतिशत टैरिफ भारत पर अपने आप नहीं लग जाएगा।राष्ट्रपति को उपलब्ध वैधानिक अधिकारों और संबंधित परिस्थितियों के आधार पर कार्रवाई करनी होगी।रिपोर्टों के अनुसार कानून में रूस से ऊर्जा खरीदने वाले प्रमुख देशों पर सटीक 100 प्रतिशत तक टैरिफ लगाने की शक्ति का प्रावधान है, जबकि कुछ परिस्थितियों में रूस की ऊर्जा परनिर्भरता घटाने की दिशा में कदम उठाने वाले देशों के लिए अपवादों की गुंजाइश

भी बताई गई है।विदेश मंत्रालय ने 17 सितंबर 2026 को स्पष्ट किया कि भारत अपनी 140 करोड़ से अधिक आबादी की ऊर्जा सुरक्षा के लिए विविध स्रोतों और बदलती बाजार परिस्थितियों के आधार पर निर्णय लेता रहेगा।मंत्रालय ने यह भी कहा कि इस विषय पर अमेरिका के साथ उच्चस्तरीय चर्चा हुई है और भारत अपने व्यापारिक तथा आर्थिक हितों की रक्षा के लिए आवश्यक कदम उठाएगा। साथियों,भारत के लिए असली चुनौती यहीं से शुरू होती है।रूस से कच्चा तेल खरीदने का आर्थिक तर्क यह रहा है कि उपलब्ध परिस्थितियों में रूसी क़रूड भारतीय रिफ़ाइनरियों के लिए प्रतिस्पर्धी कीमत और आपूर्ति विविधीकरण का महत्वपूर्ण स्रोत बना है। यदि अमेरिकी दबाव के कारण भारतीय कंपनियों को रूसी तेल की खरीद घटानी पड़ती है,तो विकल्प के रूप में इराक, सऊदी अरब,संयुक्त अरब अमीरात, अमेरिका, ब्राजील, नाइजीरिया और अंगोला जैसे स्रोतों से खरीद बढ़ाई जा सकती है।लेकिन किसी एक स्रोत को अचानक बड़े पैमाने पर बदलना केवल राजनीतिक निर्णय नहीं होता।यइसमें कीमत,क़रूड की गुणवत्ता, रिफ़ाइनरी की तकनीकी ज़रूरत,समुद्री मालभाड़ा, बीमा,भुगतान व्यवस्था और उपलब्धता जैसे अनेक आर्थिक पहलू शामिल होते हैं।इसलिए भारत का घोषित रुख,ऊर्जा सुरक्षा के लिए विभिन्न देशों से खरीद का विविधीकरण व्यावहारिक रूप से महत्वपूर्ण हो जाता है।भारत के विदेश मंत्रालय ने भी 17 सितंबर को स्पष्ट किया कि उसकी प्राथमिकता देश की 140 करोड़ विशाल आबादी की ऊर्जा ज़रूरतों को पूरा करना है और वह घटनाक्रम पर नजर रख रहा है। साथियों क्या इसे 12-13 सितंबर 2026 को भारत की मेजबानी में हुए ब्रिक्स सम्मेलन और भारत-रूस- चीन की सक्रिय कूटनीतिक निकटता की पृष्ठभूमि में देखा जाना चाहिए? इसे सीधे तौर पर ब्रिक्स सम्मेलन की प्रतिक्रिया कहना अभी प्रमाणित तथ्य नहीं होगा। समय का मेल ज़रूर ध्यान आकर्षित करता है,ब्रिक्स बैठक के तुरंत बाद अमेरिकी विधेयक का अंतिम चरण में पहुंचना और रूस-चीन-भारत के बीच आर्थिक एवं रणनीतिक संवाद का लगातार बढ़ना एक व्यापक भू- राजनीतिक संदर्भ बनाता है। लेकिन किसी कानून के पीछे सम्मेलन को प्रत्यक्ष कारण बताने के लिए ठोस सरकारी या विधायी प्रमाण आवश्यक होंगे। इसलिए इसे फ्लिहाल रणनीतिक

◆मूडीज ने बढ़ाया भारत का जीडीपी अनुमान 7 प्रतिशत,लेकिन तेल ने बजाई खतरे की घंटी ◆भारत की अर्थव्यवस्था का अग्निपरीक्षा काल? समग्र व्यापक विश्लेषण ◆अमेरिकी टैरिफ तलवार, महंगा तेल और भारत की अर्थव्यवस्था – ऊर्जा सुरक्षा की अग्निपरीक्षा ◆भारत की ऊर्जा सुरक्षा, रणनीतिक स्वायत्तता, महंगाई नियंत्रण,आर्थिक विकास और वैश्विक कूटनीतिक संतुलन, इन सभी की एक साथ अग्नि परीक्षा?

प्रतिस्पर्धा की व्यापक पृष्ठभूमि और समय का संयोग,दोनों संभावनाओं के रूप में देखना अधिक तथ्यपरक होगा। अमेरिका का घोषित उद्देश्य रूस की ऊर्जा आय से मिलने वाले आर्थिक संसाधनों पर दबाव बढ़ाना है, जबकि भारत का घोषित उद्देश्य अपनी ऊर्जा सुरक्षा और राष्ट्रीय आर्थिक हितों की रक्षा करना है।इस पूरे घटनाक्रम का दूसरा बड़ा पहलू कच्चे तेल की कीमत है। यदि मध्य-पूर्व का संघर्ष लंबा चलता है और वैश्विक तेल आपूर्ति पर दबाव बना रहता है, तो महंगा रूसी तेल ही नहीं बल्कि गैर-रूसी तेल भी महंगा हो सकता है।।ऐसे में भारत के सामने समस्या केवल यह नहीं होगी कि रूस से कितना तेल खरीदना है, बल्कि यह भी होगी कि यदि रूसी आपूर्ति घटती है तो अंतरराष्ट्रीय बाजार में उपलब्ध अतिरिक्त तेल कितनी कीमत पर मिलेगा।

महंगा कच्चा तेल भारत के आयात बिल को बढ़ाता है, रुपये पर दबाव डाल सकता है और पेट्रोल- डीजल, परिवहन, विमानन, रसायन, प्लास्टिक तथा अनेक औद्योगिक क्षेत्रों की लागत को प्रभावित कर सकता है। यही कारण है कि ऊर्जा सुरक्षा को केवल पेट्रोलियम मंत्रालय का विषय नहीं बल्कि पूरी अर्थव्यवस्था, महंगाई और आम उपभोक्ता से जुड़ा ठीक था से विषय माना जाता है। साथियों,फिर भी भारतीय अर्थव्यवस्था के लिए तस्वीर पूरी तरह नकारात्मक नहीं है।वैश्विक रेंटिंग एजेंसी

मूडीज ने वित्त वर्ष 2026-27 के लिए भारत की वास्तविक जीडीपी वृद्धि का अनुमान 6 प्रतिशत से बढ़ाकर 7 प्रतिशत कर दिया है।मूडीज के आकलन में मजबूत घरेलू मांग, निवेश और अर्थव्यवस्था की अब तक दिखाई गई मजबूती महत्वपूर्ण कारक हैं। एजेंसी ने साथ ही यह चेतावनी भी दी है कि लंबे समय तक ऊंची ऊर्जा कीमतें और अल नीनो से जुड़ी खाद्य महंगाई भविष्य में जोखिम बढ़ा सकती है।

यानी भारत की अर्थव्यवस्था ने बाहरी झटकों को अब तक काफी हद तक संभाला है, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि महंगा तेल लंबे समय तक बिना प्रभाव के सटीकता से गुजर जाएगा। साथियों, इसी संदर्भ में भारतीय रिजर्व बैंक की मौद्रिक नीति और नकदी प्रबंधन भी महत्वपूर्ण हो जाता है। 17 सितंबर को 50,000 करोड़ रूपए की सरकारी प्रतिभूतियों की ओपन मार्केट ऑपरेशन बिक्री के जरिए अतिरिक्त बैंकिंग लिक्विडिटी को सोखने की प्रक्रिया बाजार के लिए महत्वपूर्ण संकेत है।सामान्य भाषा में समझें तो जब आरबीआई सरकारी बॉन्ड बेचता है, तो बैंकिंग प्रणाली से रुपये की अतिरिक्त नकदी बाहर जाती है।आरबीआई स्वयं स्पष्ट करता है कि ओएमओ बिक्री का उद्देश्य प्रणालीगत तरलता को कम करना है,जबकिओएमओ खरीद तरलता बढ़ाती है।आम ग्राहक के लिए इसका अर्थ यह नहीं है कि उसके बैंक खाते से पैसा निकाल लिया गया या उसकी जमा राशि पर कोई सीधा खतरा पैदा हो गया। यह बैंकिंग प्रणाली और वित्तीय बाजार के स्तर पर होने वाला संस्थागत ऑपरेशन है। हालांकि इसका अप्रत्यक्ष प्रभाव ब्याज दरों के माध्यम से सामने आ सकता है। यदि बैंकिंग प्रणाली में अतिरिक्त नकदी कम होती है तो बाजार की फंडिंग परिस्थितियां बदल सकती हैं और भविष्य में जमा तथा ऋण दरों पर असर पड़ सकता है। लेकिन किसी मौजूदा ऋण की ईएमआई केवल इस ओएमओ बिक्री के कारण तुरंत बढ़ना जरूरी नहीं है।य इसका वास्तविक प्रभाव ऋण के प्रकार, ब्याज दर की संरचना और भविष्य में आरबीआई के व्यापकमौद्रिक रुख पर सटीकता से निर्भर करेगा। साथियों, इस प्रकार सितंबर 2026 में भारत के सामने एक असाधारण आर्थिक संतुलन की स्थिति है।

एक तरफअमेरिका के साथ व्यापारिक संबंध,दूसरी तरफरूस से प्रतिस्पर्धी ऊर्जा आपूर्ति, तीसरी तरफ मध्य-पूर्व का भू-

राजनीतिक संकट और चौथी तरफ घरेलू आर्थिक विकास को बनाए रखने की आवश्यकता।

भारत के लिए समाधान किसी एक देश पर निर्भर रहने में नहीं बल्कि ऊर्जा स्रोतों,व्यापारिक साझेदारों,भुगतान प्रणालियों और रणनीतिक भंडार का लगातार विविधीकरण करने में दिखाई देता है।रूस से खरीद,पश्चिम एशिया के पारंपरिक आपूर्तिकर्ता, अमेरिका और अप्रीकी तथा लैटिन अमेरिकी स्रोत,सभी को परिस्थितियों के अनुसार संतुलित करना भारत की ऊर्जा रणनीति का हिस्सा बन सकता है।दीर्घकाल में घरेलू उत्पादन, नवीकरणीय ऊर्जा, इलेक्ट्रिक मोबिलिटी,ऊर्जा दक्षता और रणनीतिक पेट्रोलियम भंडार का विस्तार आयात जोखिम को कम करने में सटीकता से मदद कर सकता है। साथियों सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि भारत के सामने फ्लिहाल कोई तत्काल 100 प्रतिशत अमेरिकी टैरिफ लागू नहीं हुआ है,बल्कि उसके लागू होने की संभावित शक्ति वाला अमेरिकी कानून राष्ट्रपति के स्तर पर लंबित है।इसलिए आने वाले दिनों में ट्रंप प्रशासन का निर्णय, भारत-अमेरिका व्यापार वार्ता, रूस से भारतीय तेल खरीद की दिशा, मध्य-पूर्व में संघर्ष की अवधि और अंतरराष्ट्रीय कच्चे तेल की कीमत,ये सभी कारक मिलकर आगे की तस्वीर तय करेंगे। मूडीज द्वारा 7 प्रतिशत वृद्धि अनुमान यह संकेत देता है कि भारतीय अर्थव्यवस्था के भीतर घरेलू मांग और निवेश की ताकत मौजूद है, लेकिन महंगा तेल इस मजबूती की परीक्षा ले सकता है। अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर इसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि यह केवल रूस बनाम अमेरिका या तेल बनाम टैरिफ का मामला नहीं है। यह भारत की ऊर्जा सुरक्षा, रणनीतिक स्वायत्तता, महंगाई नियंत्रण, आर्थिक विकास और वैश्विककूटनीतिक संतुलन,इन सभी की एक साथ परीक्षा है। आने वाले समय में भारत की नीति का सबसे बड़ा प्रश्न यही रहेगा कि वह सस्ती और विश्वसनीय ऊर्जा की जरूरत को पूरा करते हुए अमेरिका समेत अपने प्रमुख व्यापारिक साझेदारों के साथ संबंधों को किस प्रकार संतुलित करता है। वैश्विक संकट भारत की विकास गति पर अस्थायी दबाव बनता है या देश की आर्थिक और ऊर्जा रणनीति को और अधिक विविध एवं आत्मनिर्भर बनाने का अवसर साबित होता है।

जब चुनाव आयोग ही दलों की पहचान तय करने लगे, तो लोकतंत्र किसके भरोसे?

भारत में चुनाव आयोग लोकतंत्र का प्रहरी है। संविधान ने निष्पक्ष चुनाव कराने के लिए उसे असीम शक्तियां दे रखी हैं। संविधान ने उसे इसलिए स्वतंत्र बनाया था, वह निष्पक्ष चुनाव करा सके।

पूर्व मुख्य चुनाव आयुक्त टीएन शेषन के समय पर चुनाव आयोग की धाक सारी दुनिया और देश में थी। सत्तापक्ष और विपक्ष के सभी नेता चुनाव आयोग की कार्यवाहियों को लेकर हमेशा सजग रहते थे। उस समय सभी राजनीतिक दलों को समानता का अवसर मिले, इस बात का ध्यान चुनाव आयोग ने रखा था। आज सबसे बड़ा सवाल यह है, क्या चुनाव आयोग केवल चुनाव कराने वाली संवैधानिक संस्था है? या केंद्र सरकार के इशारे पर काम करने वाली एक ऐसी संवैधानिक संस्था बन गई है जो सरकार के इशारे पर सरकार के लिए काम कर रही है? चुनाव आयोग अब राजनीतिक दलों के अस्तित्व, नाम और चुनाव चिन्ह का फैसला करने वाली ऐसी शक्ति बनता जा रहा है, जिसके निर्णय से किसी पार्टी की पूरी राजनीतिक पहचान बदल सकती है? हाईकोर्ट और सुप्रीम कोर्ट में कई वर्षों से

मामले सुनवाई के लिए पड़े हैं। उन पर समय रहते सुनवाई नहीं होती है? एक तरह से वह भी केंद्र सरकार के दबाव पर काम करते हुए नजर आ रहे हैं। इस बात के आरोप अब न्यायपालिका पर भी लगने लगे हैं, जिसके कारण लोकतंत्र और चुनाव की निष्पक्षता को लेकर राजनीतिक दलों के साथ-साथ अब जनता का विश्वास भी खत्म होता हुआ दिख रहा है। केंद्रीय चुनाव आयोग ज्ञानेश कुमार की नियुक्ति पिछले कई वर्षों से विवादों में है। यह मामला भी सुप्रीम कोर्ट में विचाराधीन है। इस पर भी इतने लंबे समय तक सुनवाई न होना न्यायपालिका पर प्रश्न चिन्ह लगाता है। पश्चिम बंगाल का ताजा घटनाक्रम इसी सवाल को और भी गंभीर बनाता है। विधानसभा चुनाव के दौरान टीएमसी और भाजपा के बीच में तरह- तरह के आरोप प्रत्यारोप लगाए गए थे। टीएमसी को खत्म करने की धमकी एक राजनैतिक दल द्वारा दी गई थी। वह धमकी अब पूरी होती हुई नजर आ रही है। विधानसभा चुनाव के 1 महीने के अंदर 40 निर्वाचित विधायक और करीब 20 सांसद पार्टी छोड़कर एक ऐसी पार्टी में चले गए जिसका

कोई अस्तित्व ही नहीं था। केंद्र सरकार, पश्चिम बंगाल की विधानसभा और चुनाव आयोग द्वारा समय-समय पर जो निर्णय लिए गए हैं वह इशारा कर रहे हैं, केंद्र सरकार के इशारे पर टीएमसी और ममता बनर्जी पार्टी को खत्म करने के लिए सुनयोजित साजिश हो रही है। भारत के बड़े-बड़े वकील कानून की बड़ी-बड़ी किताबें लेकर हाईकोर्ट, सुप्रीम कोर्ट और चुनाव आयोग के चक्कर लगा रहे हैं। जिस तरह से संवैधानिक संस्थाओं द्वारा समय-समय पर जो निर्णय लिए जा रहे हैं, वह सभी को आश्चर्यचकित कर रहे हैं। तृणमूल कांग्रेस के भीतर विवाद के बाद चुनाव आयोग ने मूल पार्टी का नाम और ‘फूल-घास’ चुनाव चिन्ह अंतरिम रूप से प्रीज कर दिया है। मुख्यमंत्री द्वारा रिक्त सीट नंदीग्राम पर टीएमसी उम्मीदवार को जबरिया बैठा दिया गया। चुनाव आयोग ने दोनों गुटों को नए नाम और नए चिन्ह दे दिए हैं। पिछले विधानसभा चुनाव में मतगणना में हुई गड़बड़ी को लेकर ममता बनर्जी ने शिकायत दर्ज कराई थी, उस पर कोई कार्रवाई नहीं हुई। यह माना जा रहा है, नंदीग्राम में हुई गड़बड़ी का भेद न खुल जाए, इसलिए ममता बनर्जी

की पार्टी का चुनाव चिन्ह ही सौज कर दिया गया है। ममता बनर्जी के गुट को ‘ममता ऑल इंडिया तृणमूल कांग्रेस’ और फुटबॉल खिलाड़ी का चिन्ह मिला है। चुनाव आयोग का यह अंतिम फैसला नहीं है। सवाल अंतिम फैसले से भी बड़ा है। जिस पार्टी को उसके संस्थापक नेतृत्व ने बनाया, उसे एक ही झटके से खत्म कर दिया गया। जिस नाम और चिन्ह के साथ उसने कई चुनाव लड़े। 3 दशकों तक चुनाव लड़े। मतदाताओं ने वर्षों तक जिस चुनाव चिन्ह को पहचान दी। कुछ निर्वाचित प्रतिनिधियों के अलग हो जाने पर क्या उसकी राजनीतिक पहचान पर रोक लगाई जा सकती है? यह निर्णय इसी तरह का हुआ कि अब आप अपने पुराने नाम का इस्तेमाल नहीं करके नए नाम से अपनी पहचान बनाओ। क्या किसी का इस तरह से नाम बदला जा सकता है? यही विवाद महाराष्ट्र में शिवसेना और राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के विधायकों और सांसदों के दल बदल के समय सामने आया था। मूल पार्टी ने दल बदल कानून के तहत सदस्यता खत्म करने का आवेदन दिया था। उस पर कोई फैसला नहीं हुआ। राजनीतिक दलों के विभाजन

और निर्वाचित विधायकों-सांसदों के दूसरे दल में जाने के बाद यह प्रश्न लगातार उठता रहा है। पिछले एक दशक में जितने भी दल बदल हुए हैं, इसका फायदा भारत के एक ही राजनीतिक दल को मिला है, जो केंद्र की सत्ता में बना हुआ है। सुप्रीम कोर्ट के वरिष्ठ अधिवक्ता कपिल सिब्बल सुप्रीम कोर्ट में जो दलील रख रहे हैं, उसके जरिये उन्होंने दल बदल कानून की हर परत को उजागर किया है। इस मामले में सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र को नोटिस भी जारी किया है। अभी अंतिम फैसला सुप्रीम कोर्ट का नहीं आया है। यह कब तक आएगा यह भगवान ही जानते हैं। इस पूरे घटनाक्रम में लोकतंत्र एवं चुनाव आयोग का एक ऐसा चेहरा सामने आया है। चुनाव आयोग के इस निर्णय से राजनीतिक दल उसके सिंबल और उसके संगठन का अब कोई मतलब ही नहीं रह गया, ना ही निर्वाचित प्रतिनिधि की जनता के प्रति कोई जवाबदारी रह गई। भारत में जिस तरह के फैसले संवैधानिक संस्थाओं द्वारा लिये जा रहे हैं। उसमें 2 तरह के कानून, जिसकी लाठी उसकी भैंस की कहावत चरितार्थ हो रही है।

छुट्टियां बिताने के लिए एकदम परफेक्ट जगह है लक्षद्वीप

नीला आसमान, चारों तरफ नीला पानी, सरसराती तेज हवाएं, सुनहरे समुद्री तट, नारियल के घने जंगल, जादुई लैगूनों, बहुत कम आबादी, पर्यटकों से प्रायः अछूता। दूना मछली के लिए दुनिया में मशहूर ये द्वीप समूह पर्यटकों की आवाजाही पर काफी नियंत्रण होने की वजह से दूसरी सैरगाहों से काफी अलग है। ये स्थान केरल से 250 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है जो छुट्टी बिताने के लिए एक परफेक्ट जगह है।

लक्षद्वीप जो पहले लक्कादीवस के नाम से जाना जाता था, 39 द्वीपों और छोटे द्वीपों का एक समूह है, जो तेजी से एक पर्यटक आकर्षण बन गया है, विशेष रूप से ये जगह उन लोगों के लिए जो प्रकृति को पसंद करते हैं और एकांतमय सूरज और रेत के आसपास छुट्टी मनाने का विचार कर रहे हैं। इस द्वीप को लक्षद्वीप के प्रवेश द्वार के नाम से भी जाना जाता है साथ ही ये यहाँ आने वालों के

लिए एक बहुत ही लोकप्रिय स्थल है, ये द्वीप इतना खूबसूरत है कि अगर आप लक्षद्वीप आएँ और यहाँ न घूमें तो आपकी यात्रा अधूरी होगी। यहाँ आने के लिए आपको लक्षद्वीप के किसी भी हिस्से से बोट हमेशा तैयार मिलेंगी। मुख्यतः नौ. काएँ ही यहाँ यातायात का मुख्य माध्यम है। इसके अलावा, अगाती ही पूरे लक्षद्वीप द्वीप समूह में घरेलू हवाई अड्डा प्रदान करता है जहाँ से आसानी से कोचीन और बंगलौर के लिए प्रस्थान किया जा सकता है। ये एयरपोर्ट अगाती द्वीप के दक्षिण में बना हुआ है और लक्षद्वीप की ये अकेली हवाई पट्टी है। 4000 फीट लंबाई वाली ये छोटी सी हवाई पट्टी देखने में जितनी सुंदर लगे लेकिन यहां जहाज उतारना काफी खघ्तरनाक है। मलिकु द्वीप जिसे मिनिक. रॉय या मलिकु एटोल के नाम से भी जाना जाता है, लक्षद्वीप द्वीप समूह का दक्षिणी द्वीप है।

ऐतिहासिक दृष्टि से आज एक अलग



राष्ट्र के रूप में जाने जाना वाला मालदीव का एक हिस्सा है, मिनिक्कॉय दोनों तरह से जैसे सांस्कृतिक और भाषायी समानताएं मालदीव के साथ रखता है। यह एक अपेक्षाकृत छोटा द्वीप है जो लंबाई में 10 किलोमीटर के आसपास है और इसके विस्तृत क्षेत्र 1 किलोमीटर के आसपास है। इस द्वीप को 1976 में भारत और मालदीव के बीच एक समझौते पर हस्ताक्षर करने

के बाद भारत को सौंपा गया था। 1982 में मालदीव के उच्च नेताओं द्वारा कुछ टिप्पणी करने के कारण कुछ समय के लिए ये स्थान विवाद केंद्र था, लेकिन यह मामला जल्दी ही सुलझा दिया गया था। भारत की भूमि पर स्थित और कोचीन के तट से लगभग एक सौ पचास मील की दूरी पर कल्पेनी एक छोटा सा द्वीप है, जो केवल 2.8 वर्ग किलोमीटर का है। यह उत्तर-दक्षिण

गठबंधन द्वीप मुख्य रूप से अपने सुंदर 2.8 किलोमीटर चौड़े लैगून के लिए जाना जाता है। कल्पेनी सबसे ज्यादा प्रसिद्ध अपने टिप बीचों के लिए है, जिस पर आप सफेद रेतीला समुन्द्र तट साफ पानी और रंगीन लैगून देखेंगे। ये जगह पानी में गोता लगाने वालों के लिए सर्वोत्तम स्थान है। यहाँ प्रायः दोपहर में लोगों को श्वास नली लगाये हुए डाइविंग करते हुए देखा जा सकता है। यहाँ ये भी कहा जाता है कि यदि आपने यहाँ गोता नहीं लगाया तो आपने कुछ नहीं किया। कवरत्ती लक्षद्वीप में मजा करने का केंद्र बन गया है। भारत के कोचीन के तट से लगभग 360 किला. मीटर और अगाती जो कि लक्षद्वीप का घरेलू हवाई अड्डा है से 50 किलोमीटर से थोड़ी अधिक दूरी पर है, कवरत्ती मुख्य भूमि से नाव द्वारा और अगट्टी से हेलिक. ऑप्टर और नाव सेवाओं द्वारा जुड़ा है। कावारत्ती लक्षद्वीप द्वीप समूह की राजधानी और मुख्यालय है।

बालों में तेल लगाते समय कहीं आप भी तो नहीं करते ये गलतियां

खूबसूरत बाल आपकी पर्सनैलिटी में और भी निखार लाते हैं। इसके लिए बालों की देखभाल जरूरी है। जिसके लिए बालों में तेल लगाना सबसे अहम उपाय है। ऐसे उन्हें जरूरी पोषण और नमी प्राप्त होती है। मगर आमतौर पर लोग बालों में तेल लगाते

समय ऐसी कुछ गलतियां कर जाते हैं जिनसे फायदा होने की बजाय उल्टा नुकसान हो जाता है। इस गैलरी में जानें कौन सी हैं वे गलतियां जिन्हें करने से आपको बचना



लगाया जा सकेगा, वहीं वांछ के बाद बाल भी कम टूटते हैं। ज्यादातर लोग बालों में अपनी उंगलियों से तेल लगाना पसंद करते हैं। मगर एक्सपर्ट्स की माने तो ज्यादा

चाहिए... एक्सपर्ट बालों में हमेशा तेल को गुनगुना करके लगाने की सलाह देते हैं। दरअसल ऐसे तेल काफी जल्दी आपकी जड़ों तक पहुंचता है और आपको पूरा पोषण मिल पाता है। मगर इसके लिए हमेशा ध्यान रखें कि आप सीधा तेल को गर्म न करें। इसकी बजाय आप गर्म कटोरी लेकर उसमें तेल डालें या फिर गर्म पानी में तेल की कटोरी को रखकर गर्मा लें। ऐसे आपके ऑयल के पोषक तत्व नष्ट होने से बच जाते हैं और आपके बालों को भी कोई नुकसान नहीं पहुंचता है। तेल लगाते समय बालों में हमेशा हल्के हाथों से मसाज करनी चाहिए। अगर आप काफी जोर लगाकर मालिश करते

असर के लिए रूई की फांशों को गुनगुने तेल में डुबाने के बाद अच्छे से निचोड़कर उससे बालों की जड़ों में तेल लगाना चाहिए। अक्सर लोग सिर्फ जड़ों में तेल लगाना जरूरी समझते हैं। मगर बालों की जड़ों के साथ ही बालों के सिरे तक भी अच्छे से तेल का पोषण पहुंचाना जरूरी होता है। केवल आपके बाल हर तरह से नॉरिश होंगे, बल्कि अंदर से मजबूत भी बनेंगे। आपने गौर किया होगा तेल लगाने के बाद आपके बाल ज्यादा सॉफ्ट लगते हैं, इसके लिए तेल लगाने के बाद बालों को कभी भी ज्यादा कसकर जूड़ा या अन्य तरीके से नहीं बांधना चाहिए। इससे आपके बालों की जड़ें कमजोर होती हैं और वह ज्यादा झड़ते हैं।

इन घरेलू उपायों से कम करें धूल और प्रदूषण का असर

सर्दियों में स्मॉग और वायु प्रदूषण तो होता था लेकिन इस बार दिल्ली एनसीआर में गर्मियों में भी हालत सबसे ज्यादा खराब है। एयर पलूशन के साइड इफेक्ट से मास्क और एयर प्योरिफायर कितना बचा बाते हैं इस बात को लेकर डॉक्टर्स में भी असमंजस है।

हालांकि यह प्रदूषण सेहत के लिए बेहद खतरनाक है इसमें कोई दो राय नहीं। ऐसे में आयुर्वेद एक्सपर्ट के बताए हुए ये आसान उपचार अपनाकर आप खुद को और अपने परिवार को सुरक्षित रख सकते हैं... प्रदूषण को अवशोषित करने के लिए हर घर में तुलसी का पौधा होना चाहिए। साथ ही रोजाना 10-15 एमएल तुलसी का जूस भी पीना चाहिए, ये आपकी सांस नली से पल्टेंट्स हटाता है।

हल्दी है गुणकारी - आयुर्वेद कंसल्टेंट डॉ लिप्सा शाह सलाह देती हैं, घी या शहद के साथ एक चम्मच हल्दी का पाउडर लें, ध्यान रखें ये काम खाली पेट करें।

नीम करेगा रक्त शुद्ध

डॉक्टर नितिन राजन कोचर (एमडी आयुर्वेद) ने बताया, %नहाने के पाने नीम उबालकर इससे त्वचा और बाल अच्छी तरह धोएं। ये त्वचा की परत में जमे प्रदूषकों को

हटाता है। अगर संभव हो तो हफ्ते में दो-तीन नीम की पत्तियां खा लें। इससे रक्त शुद्ध होता है।

रोजाना खाएं घी - रोजाना सुबह या सोते वक्त नाक के दोनों नथुनों में दो बूंद गाय का घी डालें जिससे हानिकारक तत्व आपके फेफड़ों में नहीं पहुंचेंगे। डॉक्टर कोचर बताते हैं कि रोजाना दो से तीन चम्मच घर का बना घी खाना जरूरी है। इससे लेड और मर्क्युरी जैसे तत्व आपके लिवर और किडनी में जमा नहीं होते।

अदरक हमेशा रखें साथ

अदरक से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और ये सांस से जुड़ी हुई समस्याओं में फायदेमंद होता है। जब आप ऐसी जगह पर होते हैं जहां प्रदूषण ज्यादा होता है तो अदरक साथ रखें। आप इसे सलाद के साथ कट्टकस करके या चाय में डालकर भी ले सकते हैं, लेकिन ज्यादा अदरक न लें इसके साइड इफेक्ट हो सकते हैं।

अनार के जूस के कई फायदे - रोजाना अनार का जूस पिएं, ये रक्त को शुद्ध करता है साथ ही आपके हार्ट को भी सुरक्षित रखता है।

त्रिफला दूर करेगा दोष

प्रदूषण से त्रिदोष का बैलेंस बिगड़ जाता है और त्रिफला इसको ठीक करने में मदद

करता है, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। रात के वक्त शहद के साथ त्रिफला लेना फायदेमंद होता है।

भाप लेना भी जरूरी - गुनगुने पानी में यूकेलिप्टस के तेल की 5-10 बूंदें या पेपरमिंट डालें और इसकी भाप लें। रोजाना पांच मिनट के लिए दिन में दो बार ये प्रक्रिया अपनाएं।

घर का बना गर्मागर्म खाना खाएं - रेस्तरां में खाने के बजाय घर का बना गर्मागर्म खाना खाएं। इसमें हल्दी, अदरक और अजवायन जैसे हर्ब्स डालें। अपनी रोजाना की चाय में काली मिर्च और तुलसी डालना शुरू कर दें। गुड़, शहद और नींबू को भी किसी न किसी तरह डायट में शामिल करें।

ये उपाय भी अपनाएं

घर से बाहर निकलें तो चेहरा ढंक लें। मास्क पहनें या स्टोल से चेहरा बांध लें और आंखों पर भी चश्मा पहनें। बाहर से आने के बाद मुंह और हाथ-पैर अच्छी तरह धो लें। 1 ग्लास गुनगुना पानी पिएं।

यह भी ध्यान रखें

अगर आंखों में जलन, लालिमा, खुजली, जुकाम, खांसी, गले में इन्फेक्शन, सांस फूलने जैसे लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।

सिटिंग जॉब आपको बना रही बीमार, ऐसे मेनटेन करें अपनी फिटनेस

अगर आप उन लोगों में से हैं, जो ऑफिस में अपने वर्क स्टेशन पर घंटों बैठे रहते हैं या फिर काम की वजह से लगातार फ्लाइट या सड़कों पर लंबा सफर पर करते हैं तो आपको यह जानना होगा कि बहुत ज्यादा देर तक बैठे रहना आपकी पीठ के लिए अनुकूल नहीं है। बहुत ज्यादा देर तक बैठे रहने से कमर पर बहुत जोर पड़ता है और कमर से जुड़ी रीढ़ को सहारा देने वाली मसल्स और नसों में दर्द और इंजरी हो सकती है। लिहाजा अपनी रीढ़ की सेहत बनाए रखने और पीठ दर्द से निजात पाने के लिए आप इन टिप्स को अपनाकर वर्कप्लेस पर बैठे-बैठे भी अपनी फिटनेस को बरकरार रख सकते हैं... इन दिनों ज्यादातर लोग आरामदायक दफ्तर में अपनी



डेस्क से चिपके रहते हैं। फिजिकल मेहनत न होने के कारण हमारी मसल्स, हड्डियां, लिगामेंट्स और टिश्यू कमजोर पड़ते जा रहे हैं। हमारी पीठ की हड्डियां जितनी कमजोर होंगी, इंजरी और दर्द का खतरा भी उतना ही अधिक होगा। लिहाजा प्रतिदिन एक्सर्साइज करें, खासकर पीठ को स्ट्रॉंग

बनाने वाले एक्सर्साइज संपूर्ण रीढ़ की सेहत को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। हल्के-फुल्के ऐरोबिक एक्सर्साइज और दौड़ना पीठ की मसल्स को स्ट्रॉंग बनाता है। कोशिश करें कि आप 30 मिनट से ज्यादा एक ही जगह पर न बैठें रहें। 1-2 मिनट का ही सही लेकिन छोटे-छोटे ब्रेक लेते रहें। लगातार बैठे रहना स्मोकिंग की तरह हो गया है जिससे आपको डायबीटीज, हाई बीपी और कई दूसरी गंभीर बीमारियां होने का खतरा है। अगर आप विमान या कार में सफर कर रहे हैं, तो बीच-बीच में हर घंटे सीट से उठकर आसपास चहलकदमी कर लें, चाहे जितनी ही जगह वहां हो। इससे आपकी पीठ को एक ही मुद्रा में लगातार बैठे रहने से पर्याप्त ब्रेक और आराम मिल जाएगा। पीठ दर्द

का एक बड़ा कारण गलत पॉश्चर भी है। प्रतिदिन की जिंदगी में सही मुद्रा बनाए रखने से रीढ़ की सेहत लंबे समय तक सुधरी रह सकती है। बैठते समय अपनी पीठ को सीधी रखें, झुककर न बैठें, गलत तरीके से घूमें या झुकें नहीं। इस तरह की मुद्राएं पीठ की मसल्स और लिगामेंट्स पर बहुत ज्यादा दबाव डालती हैं। सही मुद्रा बनाए रखना ही कई तरह की पीठ की समस्याओं से बचने का मूलमंत्र है। लंबे समय तक बैठने से टांगों में भी दर्द होने लगता है। अपनी टांग और थाई की मसल्स को समय-समय पर खोलते रहने से अत्यधिक दबाव का असर कम हो सकता है। कंप्यूटर स्क्रीन पर लगातार देखते रहने की वजह से हमारी आंखें भी थक जाती हैं और आंखों

को भी नुकसान होता है, लिहाजा कंप्यूटर पर देखते वक्त जितना हो सके उतनी बार पलकें झपकाते रहें। जब भी सीट से उठकर ब्रेक लें उस वक्त आंखों में भी ठंडे पानी के छींटे मारें और दिन में कम से कम 5-6 बार इस प्रक्रिया को दोहराएं, इससे आंखों को आराम मिलेगा। ऑफिस में काम के दौरान लगने वाली छोटी-छोटी भूख को शांत करने के लिए फैट और ऑइल से भरपूर समोसा और बर्गर जैसी चीजें खाने की बजाए फ्रूट्स और नट्स खाएं। अपने साथ एक अलग टिफिन रखें जिसमें आप इन छोटी-छोटी भूख के लिए ड्राई फ्रूट्स, सीड्स और मौसमी फल रख सकते हैं। जब भी भूख लगे तो इन हेल्दी चीजों का सेवन करें।

बाजू और थाइज की अतिरिक्त चर्बी कम करने के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

मोटापा एक ऐसी समस्या है जो शरीर के किसी भी हिस्से को अपना शिकार बना सकती है। बाजू और थाइज ऐसे ही हिस्से हैं जिनकी अतिरिक्त चर्बी को कम करने के लिए लोग न जाने कितने तरीके अपनाते हैं, लेकिन फिर भी उन्हें मनचाहा परिणाम नहीं मिल पाता है। आइए आज आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं जिन्हें अपनाकर आप जल्द ही अपनी बाजूओं और थाइज की अतिरिक्त चर्बी कम कर सकते हैं।

कॉफी और जैतून के तेल से करें स्क्रब
कॉफी और जैतून का तेल बाजूओं और थाइज की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में मदद कर सकता है। इसके लिए पहले इन

दोनों सामग्रियों को बराबर मात्रा में एक कटोरी में मिलाएं और फिर इससे अपनी बाजूओं और थाइज की पांच मिनट तक सर्कुलेशन मोशन में मसाज करें। इसके बाद इन हिस्सों को प्लास्टिक फूड रैप से टाइट बांधकर 30 मिनट के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें और फिर रैप को हटाकर बाजूओं और थाइज को साफ करें।

नारियल के तेल और शहद का करें इस्तेमाल

नारियल और शहद में त्वचा को टाइट करने वाले गुण मौजूद होते हैं। सबसे पहले एक कटोरी में नारियल के तेल और शहद को बराबर मात्रा में मिलाएं। अब इसमें अपने



पसंदीदा एसेंशियल ऑयल की कुछ बूंदें डालें। फिर इस मिश्रण से अपनी बाजूओं और थाइज की पांच मिनट तक मसाज करें।

इसके बाद अपनी बाजूओं और थाइज को प्लास्टिक फूड रैप से टाइट बांधकर एक घंटे के लिए ऐसे ही छोड़ दें और अंत में रैप को खोल दें।

सरसों के तेल से करें मसाज

सरसों के तेल की तासीर गर्म होती है जो शरीर की अतिरिक्त चर्बी को पिघलाकर उसे कम करने में काफी मदद कर सकती है। इसके लिए आपको बस इतना करना है कि सबसे पहले आवश्यकतानुसार सरसों के तेल को गुनगुना करें और फिर इससे अपनी बाजूओं और थाइज पर 5-10 मिनट तक सर्कुलेशन मोशन में मसाज करें। रोजाना सोने से पहले ऐसा करने से आपको काफी

फायदा होगा।

कॉफी और नारियल का तेल आएगा काम

कॉफी और नारियल के तेल का मिश्रण भी बाजूओं और थाइज की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में सहायक साबित हो सकता है। सबसे पहले पहले एक कटोरी में कॉफी और नारियल के तेल की बराबर मात्रा मिलाएं और फिर इस मिश्रण से अपनी बाजूओं और थाइज की मसाज करें। अब बाजूओं और थाइज को प्लास्टिक फूड रैप से बांधकर एक-दो घंटे के लिए ऐसे ही छोड़ दें और फिर रैप को हटाकर प्रभावित हिस्से को साफ कर लें।

चेरी का रोजाना करें सेवन, स्वास्थ्य को मिलेंगे ये फायदे

चेरी के लिए अगर यह कहा जाए कि देखन में छोटन लगे, असर करे भरपूर तो कुछ गलत नहीं होगा क्योंकि दिखने में छोटी-छोटी चेरियाँ स्वाद के साथ-साथ कई पोषक गुणों का खजाना हैं। इसलिए इनका सेवन शारीरिक और मानसिक दोनों ही तरह के स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक माना जाता है। आइए आज हम आपको चेरी के फायदों से परिचित कराते हैं जिन्हें जानने के बाद आप इसे अपनी डाइट में शामिल करने पर मजबूर हो जाएंगे।

एंटी-ऑक्सीडेंट गुण से होती हैं युक्त
नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन (एनसीबीआई) की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध के मुताबिक, चेरी एंटी-ऑक्सीडेंट गुण से समृद्ध होती हैं। यह गुण शरीर को मुक्त कणों से बचाने में मदद करता है। मुक्त कणों के कारण ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस होता है जिससे कैंसर, हृदय रोग, मधुमेह, अल्ट्राइमर और नेत्र रोग जैसी कई बीमारियों का जोखिम बढ़ सकता है। इसलिए डाइट में चेरी को शामिल करना फायदेमंद हो सकता है।



गलत खान-पान और बिगड़ती दिनचर्या के कारण वजन बढ़ना आम है। इससे निजात के लिए लोग तरह-तरह के उपाय जैसे डाइटिंग, व्यायाम आदि का सहारा लेते हैं, लेकिन अगर इन चीजों के साथ चेरी को डाइट में शामिल कर लिया जाए तो बढ़ते वजन से जल्द छुटकारा पाया जा सकता है। एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध के अनुसार, चेरी में फाइबर मौजूद होता है जो चयापचय को बेहतर करके अतिरिक्त फैट को कम करने में मदद करता

है।

अनिद्रा से काफी हद तक दिलाता है राहत— सोने की कोशिश करना और कोशिश करने के बाद भी नींद का न आना आदि इंसोमेनिया यानी अनिद्रा (नींद न आने की समस्या) के लक्षण हो सकते हैं। हालांकि अगर आप अपनी डाइट में चेरी को शामिल करते हैं तो आप इस समस्या से जल्द राहत पा सकते हैं। दरअसल, चेरी में मेलोटोनिन नामक एक खास तत्व पाया जाता है जो नींद में सुधार करने का काम कर सकता है।

हृदय को स्वस्थ रखने में करती हैं मदद— एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध के में इस बात जिक्र मिलता है कि चेरी में शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण मौजूद होते हैं जो मुक्त कणों से हृदय को पहुंचने वाली क्षति और हृदय की कोशिकाओं में आने वाली सूजन को दूर करने में मदद कर सकता है। इसके अलावा चेरी में बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को कम करने का गुण भी मौजूद होता है जो हृदय जोखिमों से राहत देने में कारगर है।

दिन भर ढेर सारी मिठाइयाँ खाना? इस प्रवृत्ति को कम करने के लिए कुछ तरकीबें

हम में से कई लोग दिन भर अपना मुंह बंद रखने के लिए कुछ न कुछ खाते हैं। ऐसा नहीं है कि उसे बार-बार भूख लगती है। मन की भूख, आँखों की भूख इतनी विभिन्न कारणों से, दिन भर हबीजाबी खाने से हो जाता है। और ज्यादातर समय हम ऐसे खाद्य पदार्थ खाते हैं जिनमें बहुत अधिक चीनी या परिष्कृत चीनी होती है। मिठाई के अलावा, अतिरिक्त चीनी



रुजुता ने कुछ मीठा खाने की प्रवृत्ति को कम करने के तीन उपाय बताए हैं।

जैम— पोषण विशेषज्ञ कहते हैं कि घर का बना मुरब्बा अचार खाएं। अचार में बहुत सारे प्रोबायोटिक्स होते हैं। तो यह पाचन क्रिया को बढ़ाता है। फिर से जैम बजाने से मिठाई खाने का स्वाद भी तृप्त हो जाएगा।

विभिन्न प्रकार की दालें
रुजुता के अनुसार यदि आप अपने दैनिक आहार में विभिन्न प्रकार की दालों को शामिल करेंगे तो मिठाई खाने की प्रवृत्ति कम हो जाएगी। दालें फाइबर और प्रोटीन से भरपूर होती हैं। पेट काफी देर तक भरा रहता है। तो भूख कम लगती है।

बाजरा, ज्वार, रागी
एक प्रकार का अनाज, ज्वार जैसे अनाज गेहूं या चावल की तुलना में स्वस्थ होते हैं। इसलिए रुजुता गेहूं के आटे का उपयोग किए बिना एक प्रकार का अनाज, रागी, ज्वार की रोटी, धोसा, इडली या पराठा खाने की सलाह देती हैं।

घर पर ट्रेडमिल पर वर्कआउट करते समय कुछ बातों का ध्यान रखें

लंबे समय से जिम बंद है। ऐसे में लोगों ने घर पर ही वर्कआउट करना शुरू कर दिया है। उन्होंने अपने घर में ही एक छोटा सा जिम बना लिया है, ताकि वर्कआउट करने में कोई दिक्कत न हो। अगर आप भी ट्रेडमिल शुरू कर रहे हैं घर पर इन बातों का रखें ख्याल * हर किसी को नया ट्रेडमिल खरीदने की जरूरत नहीं है। बहुत से लोग हैं जिन्होंने एक पुराना ट्रेडमिल खरीदा है ऐसे लोगों को खरीदते समय अपने मोटर और शॉकर की जांच करनी चाहिए ताकि इसमें कोई समस्या न हो। * व्यायाम करते समय सीधे ट्रेडमिल पर न चढ़ें। यह आपके लिए



कष्टप्रद हो सकता है। व्यायाम करने से आपके घुटनों पर दबाव पड़ता है। इसलिए यदि आप ट्रेडमिल पर व्यायाम कर रहे हैं, तो पहले से 10 मिनट का कसरत सत्र करने का प्रयास करें। * ट्रेडमिल की गति के बारे में किसी अच्छे ट्रेनर से बात करें। शुरुआत में उसी गति से व्यायाम करें।

या कम करें— * ट्रेडमिल से डरें नहीं क्योंकि सेफ्टी बार की मदद से व्यायाम न करने से आसन प्रभावित हो सकता है। यह आपके घुटने, पैर या शरीर के किसी अन्य हिस्से को भी घायल कर सकता है। इसलिए हर समय सेफ्टी बार पकड़कर व्यायाम न करें।

लगातार लैपटॉप या मोबाइल पर काम करते हैं तो आंखों को यूं दें आराम

आंखें शरीर का सबसे कोमल हिस्सा होता है। ऐसे में इसका खास ध्यान रखने की जरूरत होती है। कोरोना महामारी के चलते देश के कई राज्यों में लॉकडाउन लगा हुआ है। जिस वजह से लोग घर पर ही ऑफिस का काम कर रहे हैं। मगर, सारा दिन मोबाइल, कंप्यूटर या लैपटॉप में आंखें गढ़ाए रखने के चलते आंखों में थकावट, डार्क सर्कल्स और आंखों की रोशनी के कम होने की समस्या हो सकती है। इसलिए आज हम आपको इस समस्या को दूर करने के कुछ जरूरी टिप्स बताते हैं। एक कटोरी में ठंडा पानी और 1 चम्मच गुलाब जल मिलाएं। उस पानी में कॉटन डुबो कर 5-7 मिनट



तक आंखों पर रखें। इस प्रक्रिया को दिन में 2-3 बार दोहराएं। इससे आंखों का भारीपन, दर्द व जलन दूर होने के साथ रोशनी बढ़ने में भी मदद मिलेगी। आंखों पर ठंडे पानी के छींटा मारें। इसके लिए सबसे पहले मुंह में थोड़ा-सा पानी भरें। फिर आंखों पर पानी से छींटा मारें। ऐसा दिन में 2 से 3 बार करने से कुछ ही दिनों में फर्क नजर आएगा। इससे आंखों में होने वाला दर्द, जलन व भारीपन दूर हो फ्रेश फील होगा। एक कटोरी में पुदीने के पत्ते डालकर रात भर भिगोएं। सुबह इस पानी में कॉटन डुबोएं और उसे आंखों पर थोड़ी देर के लिए

रखें। इससे आंखों की थकान दूर होने के साथ भारीपन व जलन की परेशानी से भी राहत मिलेगी। साथ ही दिनभर तरोताजा महसूस होगा। दोनों हाथों को रगड़कर बंद आंखों पर रखें। इसके बाद आंखें खोलकर आई बाल्स को चारों दिशाओं में घुमाएं। फिर आंखें बंद करके गहरी सांस लें। जो चम्मच लेकर उन्हें ठंडे पानी में कुछ देर के लिए छोड़ दें। चम्मचों को उल्टा कर आंखों पर एक मिनट के लिए रखें। चम्मच से मिलने वाली ठंडक से आंखों की थकान दूर होगी। लगातार कंप्यूटर, लैपटॉप, मोबाइल फोन आदि का इस्तेमाल करने की जगह बीच-बीच में ब्रेक लें। हर 1 घंटे के बाद आंखों को थोड़ी देर के लिए बंद करें।

गर्मी के कारण सिरदर्द हो तो इन घरेलू नुस्खों को अपनाएं, जल्द मिलेगी राहत

देर तक धूप में रहने से सिर में गर्मी चढ़ने लगती है जिसके कारण तेज सिरदर्द का सामना करना पड़ सकता है। कई लोग गर्मी के कारण होने वाले सिरदर्द को सामान्य समझकर साधारण दवाई खा लेते हैं, लेकिन उन्हें आराम नहीं मिलता है क्योंकि इसके लिए सिर को ठंडा करना जरूरी है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं जिनकी मदद से सिर की गर्मी के कारण होने वाले सिरदर्द से राहत पाई जा सकती है।

खुब पानी पिएं

पानी का खूब सेवन सिर की गर्मी को कम करने में मदद करता है और उच्च तापमान के कारण शरीर को होने वाले नुकसान से बचाता है। इसलिए हर 15 मिनट या आधे घंटे बाद आधे गिलास पानी का सेवन करें। इससे शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या भी नहीं होगी। वहीं आप जब भी कहीं बाहर जाएं तो अपने पास पानी से भरी बोतल रखें और बार-



बार पानी पीते रहें ताकि सिर और पूरा शरीर गर्मी से बचा रहे।

ठंडी जगह पर आराम करें

गर्मी के कारण हुए सिरदर्द से राहत पाने के लिए सिर को ठंडक मिलना जरूरी है। इसके लिए सबसे अच्छा है कि आप एक ठंडे कमरे में कुछ देर आराम करें। हालांकि अगर आप कहीं बाहर हैं और आपके सिर में तेज दर्द होने लगे तो एक छायादार जगह ढूँढ़ें और फिर वहां पर कुछ मिनट बैठकर पानी पीएं। ऐसा करने

से सिर की गर्मी धीरे-धीरे कम होने लगेगी और सिरदर्द से भी राहत मिलेगी।

नारियल के तेल से करें मालिश

दर्द की बात हो और तेल मालिश का जिक्र न हो, ऐसा तो हो ही नहीं सकता। सिरदर्द से राहत पाने के लिए तेल मालिश एक अच्छा उपाय है। हालांकि यह ध्यान रखें कि मालिश सही तरीके से की जाए क्योंकि गलत तरीके से मालिश करने पर दर्द बढ़ सकता है। जब भी आपको गर्मी के कारण सिरदर्द हो तो इससे राहत पाने के लिए आप

नारियल के तेल से मालिश कर सकते हैं।

कोल्ड कंप्रेस आएगा काम

कोल्ड कंप्रेस का इस्तेमाल करने से भी सिर की गर्मी को कम करने में मदद मिल सकती है। गर्मी के कारण होने वाले सिरदर्द को दूर करने के लिए अपने सिर पर कुछ मिनट के लिए कोल्ड कंप्रेस बैग रखें। हालांकि अगर आपके पास कोल्ड कंप्रेस बैग नहीं है तो एक नरम तौलिये में कुछ बर्फ रखकर उसे अपने सिर पर रखें। इससे आपके सिर को काफी आराम मिलेगा।

फर्जीवाड़े की 'डाक्टरी' पर सरकारी मुहर

स्वतंत्रता सेनानियों के हक पर डाका, सोता रहा तंत्र



► एक हफ्ते की मियाद या लीपापोती की है नई तैयारी
► चार अभ्यर्थियों के पहले ही दाखिले हो गए निरस्त

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में स्वतंत्रता संग्राम सेनानी आश्रित कोटे के तहत एमबीबीएस दाखिलों में कथित फर्जी प्रमाणपत्रों का मामला अब सीमित संख्या में सामने आए मामलों से कहीं बड़ा होता दिखाई दे रहा है। सामाजिक कार्यकर्ता प्रदीप बहुगुणा ने चिकित्सा शिक्षा मंत्री सुबोध उनियाल को 370 संदिग्ध अभ्यर्थियों की सूची सौंपते हुए उनके स्थायी निवास, शैक्षणिक अभिलेख और आरक्षण से जुड़े प्रमाणपत्रों की व्यापक जांच की मांग की है। मंत्री ने जिलाधिकारियों से एक सप्ताह में जांच रिपोर्ट तलब की है।

मामले की गंभीरता का अंदाजा इससे लगाया जा सकता है कि शुरुआती जांच में स्वतंत्रता सेनानी आश्रित कोटे के प्रमाणपत्रों में गड़बड़ी पाए जाने के बाद चार एमबीबीएस दाखिले निरस्त किए जा चुके हैं। प्रशासन की जांच में जिस स्वतंत्रता सेनानी के नाम का प्रमाणपत्र लगाया गया था, उसका नाम संबंधित सरकारी पंजिका में नहीं मिला। आवेदन में दिए गए पत्तों की स्थलीय जांच में भी कई विसंगतियां सामने आईं। जांच के दौरान एक ही स्वतंत्रता सेनानी धर्मवीर वर्मा पुत्र खजान सिंह के नाम का इस्तेमाल कई अभ्यर्थियों के प्रमाणपत्रों में किए

जाने का मामला सामने आया। प्रशासनिक जांच में संबंधित नाम सरकारी अभिलेखों में नहीं मिलने और आवेदकों के बताए पत्तों पर परिवार के नहीं पाए जाने जैसी बातें सामने आईं। शपथपत्रों और पारिवारिक विवरणों में भी विसंगतियां दर्ज की गईं। इसके बाद चारों प्रमाणपत्र निरस्त किए गए और एचएनबी चिकित्सा शिक्षा विश्वविद्यालय ने इनके आधार पर हुए एमबीबीएस दाखिले भी रद्द कर दिए। संबंधित प्रकरण में पुलिस मुकदमा भी दर्ज किया गया है।

नए स्तर पर सामने आई 370 अभ्यर्थियों की सूची ने जांच का दायरा काफी बढ़ा दिया है। शिकायतकर्ता की ओर से सवाल उठाया गया है कि सूची में शामिल कुछ अभ्यर्थियों ने उत्तराखंड के बाहर के राज्यों में पढ़ाई की, इसके बावजूद उन्होंने उत्तराखंड का स्थायी निवास और स्वतंत्रता सेनानी आश्रित प्रमाणपत्र किस आधार पर हासिल किया। हालांकि सूची में शामिल प्रत्येक व्यक्ति को संदिग्ध या दोषी मानना उचित नहीं होगा। 370 नाम जांच का विषय हैं, दोष सिद्ध होने का प्रमाण नहीं। इसलिए अब प्रशासन के सामने सबसे बड़ी चुनौती निष्पक्ष और दस्तावेज-आधारित सत्यापन की है। मामले की पुलिस जांच में अब

आनलाइन आवेदन प्रक्रिया का डिजिटल रिकार्ड महत्वपूर्ण माना जा रहा है। आवेदन से लेकर प्रमाणपत्र अपलोड करने और स्वीकृति तक की प्रक्रिया का रिकार्ड उपलब्ध होने के कारण यह पता लगाया जा सकता है कि दस्तावेज किस स्तर पर प्रस्तुत हुए और किन अधिकारियों अथवा स्तरों से उनका सत्यापन किया गया।

यही जांच का सबसे अहम बिंदु है। यदि कहीं फर्जी दस्तावेज तैयार किए गए, तो केवल लाभ लेने वाले अभ्यर्थी तक जांच सीमित रखने के बजाय यह भी देखना होगा कि प्रमाणपत्र जारी करने और सत्यापन की सरकारी प्रक्रिया में कहां चूक हुई। अब 370 नामों की जांच में प्रशासन को यह तय करना होगा कि कौन-सा प्रमाणपत्र वास्तविक है, कौन-सा संदिग्ध है और किन मामलों में दस्तावेजों की सत्यता पर कोई प्रश्न नहीं है। यह प्रकरण केवल कुछ एमबीबीएस सीटों का विवाद नहीं है। यदि जांच में बड़े पैमाने पर दस्तावेजी गड़बड़ियां प्रमाणित होती हैं तो इससे प्रमाणपत्र जारी करने, राजस्व अभिलेखों के सत्यापन और चिकित्सा शिक्षा में आरक्षण व्यवस्था की निगरानी पर भी गंभीर सवाल खड़े होंगे।

सड़क पर उतरे व्यापारी



हरिद्वार में रैली निकालकर जताया विरोध, दुकानें बंद कर चाबियां सौंपने की चेतावनी

संवाददाता

हरिद्वार। इलेक्ट्रिक और इलेक्ट्रिकल सामान के कारोबारियों के प्रतिष्ठानों पर जीएसटी विभाग की कथित छापेमारी के विरोध में हरिद्वार के व्यापारियों का आक्रोश रविवार को सड़क पर उतर आया। हरिद्वार इलेक्ट्रिक एसोसिएशन के बैनर तले बड़ी संख्या में व्यापारियों ने ज्वालापुर तहसील परिसर से चंद्राचार्य चौक तक विरोध रैली निकाली। व्यापारियों ने जीएसटी विभाग की कार्रवाई के खिलाफ जमकर नारेबाजी करते हुए इसे उत्पीड़न बताया।

चंद्राचार्य चौक पहुंचने के बाद व्यापारियों ने प्रदर्शन कर कार्रवाई तत्काल रोकने की मांग की। व्यापारियों ने चेतावनी दी कि यदि छापेमारी का सिलसिला नहीं रुका तो सोमवार से एसोसिएशन से जुड़े व्यापारी अपनी दुकानें बंद कर उनकी चाबियां सरकार को सौंपने का कदम उठाएंगे। हरिद्वार इलेक्ट्रिक एसोसिएशन के जिलाध्यक्ष राजीव गुप्ता ने आरोप लगाया कि पिछले कुछ दिनों से प्रदेशभर में बिजली के सामान का कारोबार करने वाले व्यापारियों को निशाना बनाकर छापेमारी की जा रही है। उन्होंने कहा

कि कार्रवाई के तरीके से व्यापारियों में भय और असंतोष का माहौल है। उनका आरोप है कि अधिकारियों द्वारा कम समय के नोटिस पर लाखों रुपये एडवांस टैक्स के नाम पर जमा कराने का दबाव बनाया जा रहा है। गुप्ता ने कहा कि व्यापारी पहले ही कारोबार में मंदी, बारिश, ऑनलाइन कारोबार और डिजिटल भुगतान पर लगने वाले शुल्क जैसी चुनौतियों से जूझ रहे हैं। ऐसे समय में दीपावली के कारोबारी सीजन से ठीक पहले छापेमारी से व्यापारियों की मुश्किलें और बढ़ गई हैं। चेतावनी दी कि यदि जीएसटी विभाग ने कार्रवाई पर तत्काल रोक नहीं लगाई तो व्यापारी सामूहिक रूप से आंदोलन तेज करेंगे। रविवार को निकली रैली के दौरान व्यापारियों ने एकजुटता का प्रदर्शन करते हुए साफ संकेत दिया कि मामला केवल छापेमारी के विरोध तक सीमित नहीं रहेगा। अब व्यापारियों ने कार्रवाई नहीं रुकने की स्थिति में बाजार बंद करने और सरकार को दुकानों की चाबियां सौंपने की चेतावनी दी है। इससे जीएसटी कार्रवाई को लेकर व्यापारी और विभाग के बीच टकराव बढ़ने के संकेत हैं।

खुद लिखी 'पटकथा' और बन गए 'मसीहा'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 विधानसभा चुनाव की आहट के साथ कांग्रेस अब पूरी तरह चुनावी मोड में दिखाई देने लगी है। संगठनात्मक गतिविधियों के साथ ही पार्टी नेताओं की विधानसभा सीटों पर दावेदारी भी सामने आने लगी है। इसी कड़ी में कांग्रेस की चुनाव प्रबंधन समिति के अध्यक्ष और पूर्व कैबिनेट मंत्री हरक सिंह रावत ने सहसपुर विधानसभा सीट को लेकर बड़ा दावा किया है। रावत का कहना है कि यदि कांग्रेस हाईकमान उन्हें सहसपुर से चुनाव मैदान में उतारता है तो वह पार्टी की जीत को 20 हजार से अधिक मतों के अंतर से सुनिश्चित करने की गारंटी देते हैं। हरक का यह बयान ऐसे समय आया है जब कांग्रेस 2027 की चुनावी रणनीति को जमीन पर उतारने में जुटी है। ऐसे में उनके दावे को केवल व्यक्तिगत चुनावी इच्छा के रूप में नहीं, बल्कि पार्टी के भीतर टिकट की संभावित दौड़ के संकेत के तौर पर भी देखा जा रहा है।

सहसपुर विधानसभा क्षेत्र देहरादून जिले की महत्वपूर्ण सीटों में शामिल है। क्षेत्र में ग्रामीण और शहरी आबादी के साथ विभिन्न सामाजिक समूहों की मौजूदगी चुनावी समीकरणों को बहुस्तरीय बनाती



2022 में चुनावी रण से भागे, 2027 में 20 हजार का दंभ

► सहसपुर में हरक का दावा, 20 हजार पार की गारंटी
► हरक सिंह ने हाईकमान के सामने रखा अपना दावा
► सहसपुर से चुनाव लड़ने की इच्छा जताकर जीत का आंकड़ा
► कांग्रेस के भीतर टिकट को लेकर सियासी हलचल

है। ऐसे में यहां किसी मजबूत चेहरे को उतारना कांग्रेस की रणनीति का महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकता है। हरक सिंह रावत लंबे समय से उत्तराखंड की राजनीति में सक्रिय रहे हैं और कई सरकारों में मंत्री की जिम्मेदारी संभाल चुके हैं। उनका राजनीतिक अनुभव और अलग-अलग क्षेत्रों में सक्रियता कांग्रेस के लिए उपयोगी हो सकती है। हालांकि किसी सीट पर चुनाव लड़ने और टिकट मिलने का अंतिम निर्णय पार्टी नेतृत्व को करना है। हरक सिंह रावत ने अपने दावे को केवल चुनाव लड़ने की इच्छा तक सीमित नहीं रखा, बल्कि जीत के अंतर का आंकड़ा भी सामने रखा है। 20 हजार से अधिक

वोटों से जीत की गारंटी का दावा राजनीतिक तौर पर बड़ा संदेश है। इस दावे के कई राजनीतिक अर्थ निकाले जा सकते हैं। पहला, हरक रावत सहसपुर में अपने जनाधार को लेकर आश्वस्त नजर आ रहे हैं। दूसरा, वह पार्टी नेतृत्व को यह संदेश देना चाहते हैं कि उन्हें यदि जिम्मेदारी दी जाती है तो वह सीट को कांग्रेस के पक्ष में निर्णायक रूप से मोड़ सकते हैं। तीसरा, चुनाव से पहले ही संभावित प्रत्याशियों के बीच बढ़ती प्रतिस्पर्धा में यह बयान उनकी दावेदारी को सार्वजनिक रूप से स्थापित करने की कोशिश के तौर पर देखा जा सकता है। हालांकि जीत का वास्तविक अंतर

चुनाव परिणाम आने पर ही तय होगा। अभी यह हरक सिंह रावत का राजनीतिक दावा है, जिसे चुनावी परिस्थितियों, प्रत्याशियों, स्थानीय मुद्दों और मतदाताओं के रुझान की कसौटी पर परखा जाना बाकी है। हरक सिंह रावत वर्तमान में कांग्रेस की चुनाव प्रबंधन समिति के अध्यक्ष हैं। ऐसे में उनका किसी विधानसभा सीट को लेकर इस तरह खुलकर दावा करना पार्टी के भीतर चर्चा का विषय बनना स्वाभाविक है। सवाल यह भी है कि क्या चुनाव प्रबंधन की जिम्मेदारी संभाल रहे वरिष्ठ नेता खुद चुनाव मैदान में उतरेंगे या संगठन की व्यापक रणनीति पर काम करेंगे।

कांग्रेस में टिकट वितरण को लेकर अभी अंतिम तस्वीर सामने नहीं आई है। लेकिन नेताओं की सार्वजनिक दावेदारी से साफ है कि विधानसभा चुनाव की तैयारियां अब केवल संगठनात्मक बैठकों तक सीमित नहीं हैं। संभावित उम्मीदवार अपने-अपने राजनीतिक क्षेत्र में जमीन तैयार करने लगे हैं। कांग्रेस के सामने 2027 में एक तरफ भाजपा की चुनावी तैयारियों का मुकाबला करने की चुनौती है, तो दूसरी तरफ पार्टी के भीतर टिकट के दावेदारों को साधने की जिम्मेदारी भी होगी। यदि एक ही सीट से कई मजबूत नेता दावेदारी करते हैं तो टिकट वितरण पार्टी नेतृत्व के लिए महत्वपूर्ण परीक्षा बन सकता है।

हरक सिंह रावत का सहसपुर को लेकर सामने आया दावा इसी व्यापक तस्वीर का हिस्सा है। अब देखना होगा कि पार्टी हाईकमान उनकी दावेदारी को किस नजर से देखता है और सहसपुर में कांग्रेस किस चेहरे पर भरोसा जताती है। फिलहाल हरक ने गैर हाईकमान के पाले में डाल दी है कि सहसपुर से टिकट मिला तो 20 हजार से अधिक मतों की जीत की गारंटी। अब कांग्रेस नेतृत्व के सामने सवाल केवल प्रत्याशी चुनने का नहीं, बल्कि हर दावेदार की राजनीतिक ताकत को चुनावी रणनीति में बदलने का भी है।

वरिष्ठ नागरिकों की समस्याओं के समाधान को बनेगी जिला स्तरीय समिति



डीएम आशीष चौहान ने दिया आश्वासन, संयुक्त नागरिक संगठन ने उठाई मांग

संवाददाता

देहरादून। अंतरराष्ट्रीय बुजुर्ग दिवस से पहले देहरादून में वरिष्ठ नागरिकों की समस्याओं के समाधान के लिए जिला स्तरीय समिति के गठन की पहल तेज हो गई है। उत्तराखंड माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों का भरण-पोषण तथा कल्याण नियमावली, 2011 के प्रावधानों के तहत समिति के गठन की मांग को लेकर संयुक्त नागरिक संगठन के प्रतिनिधिमंडल ने जिलाधिकारी आशीष चौहान से मुलाकात की। जिलाधिकारी ने प्रतिनिधिमंडल को समिति के गठन का आश्वासन दिया।

संयुक्त नागरिक संगठन के अनुसार, संगठन की पहल पर शासन स्तर से

प्रदेश के सभी जिलों में वरिष्ठ नागरिकों की समस्याओं के समाधान के लिए जिला स्तरीय समितियों के गठन के निर्देश जारी किए गए थे। संगठन ने कहा कि ऊधमसिंह नगर जिले में समिति का गठन किया जा चुका है, जबकि देहरादून में भी इसके गठन की आवश्यकता लंबे समय से महसूस की जा रही है।

संगठन का कहना है कि उत्तराखंड के पहाड़ी जिलों में पलायन के कारण बड़ी संख्या में बुजुर्ग दंपती गांवों में अकेले रह रहे हैं। ऐसे में स्वास्थ्य, पेंशन, सुरक्षा, आवास, सरकारी योजनाओं का लाभ मिलने तथा अन्य सामाजिक एवं प्रशासनिक समस्याओं के समाधान के लिए उन्हें कई स्तरों पर भटकना

पड़ता है। जिला स्तरीय समिति गठित होने से वरिष्ठ नागरिक अपनी समस्याओं को एक निर्धारित मंच पर रख सकेंगे और उनके निराकरण की प्रक्रिया अधिक प्रभावी हो सकेगी।

प्रतिनिधिमंडल ने जिलाधिकारी से समिति का गठन शीघ्र करने का आग्रह करते हुए कहा कि वरिष्ठ नागरिकों के हितों से जुड़े प्रावधानों को धरातल पर प्रभावी बनाने की दिशा में यह महत्वपूर्ण कदम होगा। संगठन ने उम्मीद जताई कि जिलाधिकारी के आश्वासन के बाद समिति के गठन की प्रक्रिया जल्द आगे बढ़ेगी।

प्रतिनिधिमंडल में गिरीश चंद्र भट्ट, उमेश्वर सिंह रावत, उमेश सक्सेना, प्रदीप कुकरेती और सुशील त्यागी शामिल रहे।

विधायक निधि के 573 करोड़ 'अनयूज्ड'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव से पहले विधायक निधि के इस्तेमाल का आंकड़ा विकास के दावों और जमीनी हकीकत के बीच एक अहम सवाल खड़ा कर रहा है। आरटीआई से प्राप्त जानकारी के मुताबिक वित्तीय वर्ष 2022-23 से जून 2026 तक प्रदेश के विधायकों के लिए करीब 1,664 करोड़ रुपये की विधायक निधि उपलब्ध रही, लेकिन इसमें से करीब 1,091.29 करोड़ रुपये ही खर्च किए जा सके। यानी लगभग 573 करोड़ रुपये की राशि खर्च नहीं हो सकी।

आरटीआई से सामने आए आंकड़ों में सबसे बड़ा अंतर भौगोलिक आधार पर दिखाई देता है। उत्तरकाशी, चमोली, रुद्रप्रयाग, टिहरी, पौड़ी, अल्मोड़ा, बागेश्वर, चंपावत और पिथौरागढ़ के 34 विधानसभा क्षेत्रों में करीब 807.5 करोड़ रुपये उपलब्ध रहे, जिनमें से लगभग 501.07 करोड़ रुपये खर्च हुए। यानी खर्च की दर करीब 62 प्रतिशत रही। प्रति विधायक औसत खर्च करीब 14.74 करोड़ रुपये रहा।

इसके उलट हरिद्वार और ऊधमसिंह नगर के 20 विधानसभा क्षेत्रों में करीब 475 करोड़ रुपये की निधि उपलब्ध रही और लगभग 337.86 करोड़ रुपये खर्च

- ▶ पर्वतीय क्षेत्रों में विकास की रफ्तार सुस्त, विधायक निधि खर्च में पहाड़ पीछे, मैदान आगे
- ▶ आरटीआई में सामने आई तस्वीर, 1664 करोड़ की निधि उपलब्ध, खर्च हुए करीब 1091 करोड़
- ▶ पहाड़ का रिपोर्ट कार्ड, 34 विधानसभा क्षेत्रों में 62 फीसदी ही बजट का हुआ है इस्तेमाल



हुए। यहां खर्च की दर करीब 71.1 प्रतिशत रही और प्रति विधायक औसत खर्च लगभग 16.88 करोड़ रुपये रहा। यानी पहाड़ और मैदान के बीच औसत खर्च में करीब 2.14 करोड़ रुपये प्रति विधायक का अंतर सामने आया।

देहरादून और नैनीताल के मिश्रित भौगोलिक स्वरूप वाले 16 विधानसभा क्षेत्रों में करीब 66.4 प्रतिशत निधि खर्च हुई। इससे तस्वीर यह बनती है कि विधायक निधि खर्च की रफ्तार में मैदान सबसे आगे और पर्वतीय क्षेत्र सबसे पीछे रहे। हालांकि यह आंकड़ा खर्च की स्थिति बताता है कि इससे कम खर्च के कारण अपने आप साबित नहीं होते। भौगोलिक पहुंच, प्रशासनिक प्रक्रियाएं और परियोजनाओं की प्रकृति जैसे कई कारण हो सकते हैं।

राजनीतिक दलों के हिसाब से आंकड़ों को देखें तो तस्वीर और दिलचस्प है।

विधायकवार दर्ज खर्च प्रतिशत के साधारण औसत में कांग्रेस विधायकों का आंकड़ा करीब 68.4 प्रतिशत, जबकि भाजपा विधायकों का करीब 64.4 प्रतिशत बताया गया है। यानी इस गणना में कांग्रेस विधायक करीब चार प्रतिशत अंक आगे हैं। हालांकि इसे दोनों दलों की कुल विधायक निधि की अंतिम या भारित व्यय दर नहीं माना जाना चाहिए। दोनों दलों के विधायकों की संख्या अलग है और विधानसभा क्षेत्रवार उपलब्ध निधि तथा खर्च भी अलग-अलग है।

दिलचस्प बात यह है कि सबसे अधिक खर्च प्रतिशत वाले विधायकों में दोनों प्रमुख दलों के प्रतिनिधि शामिल हैं। उपलब्ध आरटीआई आंकड़ों के अनुसार भाजपा के रुड़की विधायक प्रदीप बत्रा और कांग्रेस के पिरान कलियर विधायक फुरकान अहमद करीब 77 प्रतिशत खर्च के स्तर पर हैं। कांग्रेस के रवि

बहादुर और काजी निजामुद्दीन करीब 76 प्रतिशत पर दर्ज हैं। यानी विधायक निधि खर्च को केवल सत्ता पक्ष और विपक्ष की लड़ाई के चरम से देखना तस्वीर को अधूरा कर देगा। असली अंतर विधानसभा क्षेत्र और भौगोलिक परिस्थितियों के स्तर पर अधिक स्पष्ट दिखाई देता है।

दूसरी तरफ कई विधानसभा क्षेत्रों में खर्च की रफ्तार काफी कम है। उपलब्ध आंकड़ों में टिहरी विधानसभा क्षेत्र में करीब 30 प्रतिशत, यमकेश्वर में 44 प्रतिशत, चकराता में 51 प्रतिशत, कपकोट में 52 प्रतिशत और चंपावत में करीब 53 प्रतिशत खर्च दर्ज है। यहां सवाल केवल विधायक निधि खर्च होने का नहीं, बल्कि उस धनराशि से क्षेत्र की कौन-सी प्राथमिकताएं पूरी हुईं और किन कारणों से राशि खर्च नहीं हो पाई, इसका भी है।

विधानसभा चुनाव में अब कुछ ही

समय बचा है। ऐसे में विधायक निधि का यह आंकड़ा विधायकों के विकास कार्यों के दावों की पड़ताल का एक आधार जरूर बन सकता है। लेकिन अधिक खर्च का अर्थ अपने आप बेहतर विकास और कम खर्च का अर्थ अपने आप खराब प्रदर्शन नहीं है। यह जानना भी जरूरी है कि खर्च किस काम पर हुआ, काम की गुणवत्ता कैसी रही और उसका वास्तविक लाभ जनता तक कितना पहुंचा। सबसे बड़ा सवाल पहाड़ के लिए है। राज्य गठन के बाद से पर्वतीय क्षेत्रों के विकास और पलायन पर लगातार चर्चा होती रही है।

ऐसे में यदि उपलब्ध विधायक निधि का बड़ा हिस्सा समय रहते खर्च नहीं हो पाता, तो सरकार और विधायकों दोनों के सामने जवाबदेही का सवाल खड़ा होता है।

विधायक निधि बढ़ाना आसान हो सकता है, लेकिन उसे समय पर, पारदर्शी तरीके से और जरूरत के मुताबिक जमीन पर उतारना असली परीक्षा है। आरटीआई के आंकड़े फिलहाल इतना जरूर बता रहे हैं कि उत्तराखंड में विकास की रकम उपलब्ध होने के बावजूद उसके इस्तेमाल की रफ्तार पहाड़ और मैदान में एक जैसी नहीं है।

पुल पर फंदे पर लटका मिला युवक का शव, जांच शुरू

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी के रायपुर थाना क्षेत्र स्थित मालदेवता लोहे के पुल पर आज सुबह एक दर्दनाक हादसा सामने आया। यहां एक युवक का शव पुल से संदिग्ध परिस्थितियों में रस्सी के सहारे लटका हुआ मिला। सूचना मिलते ही स्थानीय पुलिस और फॉरेंसिक एक्सपर्ट्स की टीम ने मौके पर पहुंचकर जांचखपड़ताल शुरू कर दी है। प्रथम दृष्टया मामला खुदकुशी का प्रतीत हो रहा है।

मामला आज सुबह का है। जब राहगीरों ने मालदेवता से आगे लोहे के पुल पर एक व्यक्ति को लटका देखा और तुरंत रायपुर थाने को सूचित किया। सूचना मिलते ही मालदेवता चौकी प्रभारी



पुलिस बल के साथ बिना देर किए घटनास्थल पर पहुंचे। मौके पर एक लावारिस स्कूटी भी खड़ी पाई गई। पुलिस

ने जब वाहन के नंबर से जांच आगे बढ़ाई तो पता चला कि यह स्कूटी मृतक के एक नजदीकी रिश्तेदार की है। पुलिस

टीम ने फील्ड यूनिट को मौके पर बुलाकर वैज्ञानिक साक्ष्य जुटाए और शव को पुल से नीचे उतरवाया। मृतक की पहचान तनवीर कुमार उर्फ शायरी (पुत्र कपूरचंद) के रूप में हुई है। वह मूल रूप से घमंडपुर (रानीपोखरी) का रहने वाला था वह वर्तमान में वेदवानी विहार (बालावाला, रायपुर) में रह रहा था। मौके पर पहुंचे परिजनों ने भी शव की शिनाख्त की है।

पुलिस के अनुसार, मृतक के शरीर पर संघर्ष या किसी तरह की चोट के कोई बाहरी निशान नहीं मिले हैं। पुलिस ने शव को पंचनामे के बाद पोस्टमार्टम के लिए कोरोनेशन अस्पताल की मोर्चरी में भिजवा दिया है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
वैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।

फोन: 9358134808

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