मंगलवार

29 सितम्बर 2026

● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 248
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

पांच हजार रुपये रिश्वत लेते डॉक्टर गिरफ्तार

❑विकलांगता प्रमाण पत्र बनवाने को मांगी थी रिश्वत

हमारे संवाददाता

देहरादून। दिव्यांग प्रमाण पत्र बनवाने के एवज में 5 हजार रुपये की रिश्वत मांगना जिला अस्पताल के ऑर्थोपेडिक सर्जन को भारी पड़ गया। सतर्कता विभाग की ट्रैप टीम ने शिकायत की जांच में आरोप सही पाए जाने के बाद कार्रवाई करते हुए जनपद रुद्रप्रयाग के जिला अस्पताल में कार्यरत ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. अंकुर ठाकुर को शिकायतकर्ता से 5,000 रुपये की रिश्वत लेते रंगे हाथ गिरफ्तार कर लिया है।

मामला सतर्कता विभाग के टोल फ्री नंबर 1064 पर मिली शिकायत से सामने आया। शिकायतकर्ता ने आरोप लगाया था कि जिला अस्पताल रुद्रप्रयाग में तैनात ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. अंकुर ठाकुर द्वारा विकलांगता प्रमाण पत्र बनवाने के एवज में 5 हजार की रिश्वत की मांग की जा रही है। शिकायत प्राप्त होने के बाद सतर्कता विभाग ने मामले की जांच की।

जांच में शिकायत प्रथमदृष्टया सही पाए जाने पर पुलिस अधीक्षक, सतर्कता सेक्टर देहरादून द्वारा ट्रैप टीम का गठन किया गया। इसके बाद भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के अंतर्गत अभियोग पंजीकृत कर रिश्वतखोरी के खिलाफ कार्रवाई की गई। ट्रैप टीम ने 29 सितंबर 2026 को जिला अस्पताल रुद्रप्रयाग में कार्रवाई को अंजाम दिया। टीम ने डॉ. अंकुर ठाकुर को शिकायतकर्ता से 5,000 रुपये रिश्वत की रकम ग्रहण करते हुए मौके पर रंगे हाथ गिरफ्तार कर लिया। सतर्कता विभाग की इस कार्रवाई से जिला अस्पताल में हड़कंप मच गया। फिलहाल गिरफ्तार चिकित्सक के खिलाफ भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के तहत आगे की वैधानिक कार्रवाई की जा रही है। मामले में रिश्वत मांगने और स्वीकार करने से जुड़े अन्य पहलुओं की भी जांच की जा रही है।

यमुनोत्री ट्रेक रूट के लिए सुधारीकरण की योजना की जाए तैयारः मुख्य सचिव

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धल ने सम्पूर्ण यमुनोत्री ट्रैक रूट के सुधारीकरण की कार्ययोजना तैयार किए जाने के निर्देश दिए।

आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने सचिवालय में मुख्यमंत्री घोषणाओं की प्रगति की समीक्षा की। मुख्य सचिव ने अधिकारियों को मुख्यमंत्री घोषणाओं को प्राथमिकता पर लेते हुए निर्धारित समयसीमा में पूर्ण करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि लंबे समय से लम्बित घोषणाओं का प्राथमिकता के आधार पर निस्तारण सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि जिन घोषणाओं का विलोपन या मर्ज किया जाना है, उनके सम्बन्ध में समय से विलोपन अथवा मर्ज की कार्रवाई सुनिश्चित की जाए। साथ ही, घोषणाओं के मर्ज अथवा अन्य विभागों को हस्तांतरण से संबंधित मामलों में भी त्वरित कार्रवाई की जाए। बैठक में बताया गया कि प्रदेश में कुल 4611 मुख्यमंत्री घोषणाओं में से 2852 घोषणाएं पूर्ण हो चुकी हैं, जबकि 1759 घोषणाएं लम्बित हैं और 447 का विलोपन या मर्ज किया गया है। लम्बित 1759 घोषणाओं में से 1397 पर विभिन्न स्तरों पर कार्यवाही गतिमान है, एवं इनमें से 59 आंशिक रूप से पूर्ण हो चुकी हैं। 303 घोषणाएं अभी भी लम्बित हैं। मुख्य सचिव द्वारा 11 अगस्त, 2026 की समीक्षा के समय 627 घोषणाएं लम्बित थी, जिनकी संख्या अब घटकर 303 रह गयी है। मुख्य सचिव ने लम्बित घोषणाओं के सम्बन्ध में विभागवार समीक्षा

करते हुए अधिकारियों को शीघ्र कार्रवाई करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री घोषणाओं के कार्यों में अनावश्यक विलम्ब न हो और विभिन्न स्तरों पर लम्बित प्रकरणों का समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने अगली समीक्षा बैठक अक्टूबर माह के मध्य में आयोजित किए जाने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने सम्पूर्ण यमुनोत्री ट्रैक रूट के सुधारीकरण की कार्ययोजना तैयार किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने इस सम्बन्ध में अगले 15 दिनों में विस्तृत प्रस्तुतिकरण प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। उन्होंने ट्रैक रूट के लिए वैकल्पिक व्यवस्थाओं की संभावनाओं पर भी कार्य करने को कहा। उन्होंने विभिन्न स्थानों पर ईको पार्क आदि की घोषणाओं के सम्बन्ध में कहा कि परिसंपत्ति निर्माण के बाद उसके संचालन एवं रखरखाव की व्यवस्था पूर्व में ही निर्धारित की जाए, ताकि परिसंपत्तियों का बेहतर उपयोग सुनिश्चित किया जा सके। उन्होंने पौड़ी शहर में मुख्य बाजार धारा रोड से एजेंसी चौक तक हेरिटेज स्ट्रीट के कार्य को आवास विभाग से पर्यटन विभाग को हस्तांतरित करने तथा मल्टीस्टोरी पार्किंग से सम्बन्धित आवास विभाग को भेजे गए प्रस्तावों पर शीघ्र कार्रवाई के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि एक ही क्षेत्र में विभिन्न विभागों द्वारा किए जा रहे अवस्थापना विकास एवं सौन्दर्यीकरण से सम्बन्धित कार्यों को आपस में समन्वित करते हुए एकीकृत रूप से किया जाए, ताकि सभी कार्यों का बेहतर प्रभाव दिखाई दे। मुख्य सचिव ने फलों के भंडारण के लिए कोल्ड स्टोरेज निर्माण में भूमि की उपयुक्तता पर विशेष ध्यान देने की बात कही। उन्होंने कहा कि अनुपयुक्त सरकारी भूमि पर कोल्ड स्टोरेज बनाने के बजाय आवश्यकता के अनुरूप उपयुक्त भूमि

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

दून वैली मेल

संपादकीय

कीमत कौन चुकाएगा

यूपीआई केवल भुगतान का माध्यम नहीं रहा है, यह भारत की रोजमर्रा की अर्थव्यवस्था की धड़कन बन चुका है। चाय की दुकान से लेकर बड़े व्यापारिक प्रतिष्ठान तक और गांव के छोटे दुकानदार से लेकर महानगरों के बाजार तक, डिजिटल भुगतान ने नकदी की निर्भरता को तेजी से कम किया है। ऐसे समय में यूपीआई के चुनिंदा लेनदेन पर शुल्क लगाने का फैसला स्वाभाविक रूप से गंभीर बहस का विषय है। यही वजह है कि सर्वोच्च न्यायालय ने भी इस व्यवस्था के कानूनी आधार पर केंद्र से जवाब मांगा है। हालांकि अदालत ने फिलहाल शुल्क पर अंतरिम रोक लगाने से इनकार किया है। सरकार का तर्क है कि यह शुल्क आम उपभोक्ता से नहीं लिया जाएगा। व्यक्ति से व्यक्ति के बीच होने वाले यूपीआई लेनदेन पूरी तरह निशुल्क रहेंगे और 2,000 तक के अनेक व्यापारी भुगतान भी शुल्क से बाहर रहेंगे। सरकार के अनुसार करीब 96 प्रतिशत व्यापारी लेनदेन इस बदलाव से प्रभावित नहीं होंगे। प्रस्तावित व्यवस्था में 2,000 से अधिक के निर्दिष्ट व्यापारी लेनदेन पर 0.4 प्रतिशत मर्चेंट डिस्काउंट रेट यानी एमडीआर लागू होगा। सरकार इसे कर नहीं, बल्कि भुगतान व्यवस्था में शामिल संस्थाओं के बीच वितरित होने वाला शुल्क बता रही है। लेकिन असली सवाल यही है कि जिस शुल्क का भुगतान व्यापारी करेगा, उसका अंतिम बोझ आखिर किस पर पड़ेगा? कागज पर कहा जा सकता है कि व्यापारी ग्राहक से अतिरिक्त पैसा नहीं वसूल सकता। मगर बाजार केवल सरकारी अधिसूचनाओं से नहीं चलता। व्यापार की लागत बढ़ेगी तो उसकी भरपाई के रास्ते भी तलाशे जाएंगे। कहीं कीमतों में मामूली वृद्धि हो सकती है, कहीं व्यापारी नकद भुगतान को प्रोत्साहित कर सकता है और कहीं डिजिटल भुगतान की सुविधा सीमित करने की कोशिश हो सकती है। यही वह बिंदु है जहां सरकार को सबसे अधिक सावधानी बरतने की जरूरत है। व्यापारिक संगठनों ने भी लागत बढ़ने और नकद भुगतान की ओर लौटने की आशंका जताई है। यूपीआई की सबसे बड़ी ताकत उसकी सरलता और निशुल्क उपलब्धता रही है। भारत ने दुनिया के सामने डिजिटल भुगतान का एक ऐसा मॉडल खड़ा किया, जिसमें छोटे से छोटा भुगतान भी बिना अतिरिक्त शुल्क के संभव हुआ। इसने वित्तीय समावेशन को गति दी और करोड़ों लोगों को औपचारिक डिजिटल अर्थव्यवस्था से जोड़ा। अब यदि इसी व्यवस्था में शुल्क की शुरुआत होती है तो यह केवल 0.4 प्रतिशत की गणित नहीं है। यह उस भरोसे का सवाल है, जो वर्षों में यूपीआई ने बनाया है। सरकार के सामने दूसरा महत्वपूर्ण प्रश्न भी है कि यूपीआई के संचालन की लागत आखिर कितनी है और उसकी भरपाई का सबसे उचित तरीका क्या है? यदि शुल्क जरूरी है तो इसकी गणना, लागत, वितरण और उपयोग का पूरा ढांचा सार्वजनिक होना चाहिए। सर्वोच्च न्यायालय का यही सवाल महत्वपूर्ण है कि इस शुल्क का वैधानिक आधार क्या है। सरकार से इस पर स्पष्ट जवाब मांगना व्यवस्था में पारदर्शिता की आवश्यकता को रेखांकित करता है। यह भी ध्यान रखना होगा कि यूपीआई की सफलता में सरकार, बैंकों, भुगतान सेवा प्रदाताओं और निजी अनुप्रयोगों सभी की भूमिका रही है। इसलिए इसका आर्थिक बोझ तय करते समय केवल बड़े व्यापारियों या भुगतान कंपनियों के हित नहीं, बल्कि छोटे दुकानदार, ग्राहक और डिजिटल अर्थव्यवस्था में नए-नए जुड़े वर्ग भी केंद्र में होने चाहिए। सबसे बड़ी चुनौती यह है कि शुल्क लगाने की शुरुआत कहीं धीरे-धीरे शुल्क बढ़ाने की राह न बन जाए। आज 2,000 से अधिक के चुनिंदा व्यापारी भुगतान पर शुल्क है, कल इसकी सीमा या दर बदलने की मांग उठ सकती है। इसलिए सरकार को अभी से स्पष्ट और दीर्घकालिक नीति सामने रखनी होगी। भारत को डिजिटल अर्थव्यवस्था की ओर ले जाने के बाद अब उसे उसकी लागत का बोझ जनता और छोटे व्यापारियों पर डालकर कमजोर नहीं किया जा सकता। यदि यूपीआई की वित्तीय स्थिरता के लिए शुल्क आवश्यक है तो उसका औचित्य, सीमा और सुरक्षा-तंत्र पारदर्शी होना चाहिए और यदि यह शुल्क वास्तव में आम उपभोक्ता पर नहीं पड़ेगा, तो सरकार को इसे व्यवहार में सुनिश्चित करने की ठोस व्यवस्था भी दिखानी होगी। यूपीआई को राजस्व का साधन बनाने से पहले यह याद रखना होगा कि इसकी सबसे बड़ी पूंजी पैसा नहीं, भरोसा है। छह साल तक निशुल्क डिजिटल भुगतान की आदत डालने के बाद शुल्क की दस्तक केवल आर्थिक फैसला नहीं है। यह डिजिटल भारत के भविष्य की दिशा तय करने वाला फैसला है। उसका कानूनी और आर्थिक आधार क्या है? सरकार को इसका जवाब केवल अदालत को नहीं, उस करोड़ों आबादी को भी देना होगाए जिसने यूपीआई पर भरोसा किया है।

एनसीसी कैडेट्स को दिया आग बुझाने का प्रशिक्षण

रुद्रपुर(आरएनएस)। सिटी कॉन्वेंट स्कूल में 5 यूके नेवल एनसीसी के वार्षिक प्रशिक्षण शिविर में अग्निशमन विभाग की विशेषज्ञ टीम ने एनसीसी कैडेट्स को आग से बचाव और आपातकालीन प्रबंधन का व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया। प्रशिक्षण के दौरान कैडेट्स को आग बुझाने के विभिन्न तरीकों के साथ ही रेस्क्यू और प्राथमिक उपचार की जानकारी भी दी गई। कार्यक्रम में कमान अधिकारी कैप्टन मृदुल शाह ने कहा कि एक नेवल कैडेट के लिए अनुशासन के साथ आपदा प्रबंधन का ज्ञान भी जरूरी है। कैडेट्स को रसोई गैस सिलेंडर में लगी आग को सुरक्षित तरीके से बुझाने, फायर हाइड्रेंट और होज रील के संचालन, आग में फंसे व्यक्ति के रेस्क्यू तथा प्राथमिक उपचार की विधियों का भी प्रशिक्षण दिया गयाायहां सब लेफ्टिनेंट नवीन चंद्र धूसिया, सब लेफ्टिनेंट वंदना जोशी, एलएफएम राजेंद्र सिंह, राजेश मेहता, ममता मल, निकिता मेहता, पूनम बिष्ट और सोनिया राय मौजूद थीं।

उत्तराखंड में सीमांत विकास पर 'रार'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के सीमांत जिलों में विकास को लेकर भाजपा और कांग्रेस के बीच सियासी टकराव तेज हो गया है। सीमांत क्षेत्रों में कैबिनेट बैठक और विकास योजनाओं को लेकर कांग्रेस की आपत्तियों पर भाजपा ने पलटवार करते हुए आरोप लगाया है कि कांग्रेस को सीमांत गांवों में सरकार की बढ़ती सक्रियता रास नहीं आ रही है। भाजपा प्रदेश प्रवक्ता हनी पाठक ने कहा कि केंद्र और राज्य सरकार सीमांत क्षेत्रों को सड़क, स्वास्थ्य, शिक्षा, संचार और आजीविका से जोड़ने पर काम कर रही हैं। भाजपा ने अपने पक्ष में वाइब्रेंट विलेज कार्यक्रम का हवाला देते हुए कहा है कि उत्तराखंड के सीमांत गांवों में बुनियादी ढांचे और आजीविका से जुड़ी योजनाओं को गति दी जा रही है। केंद्र की योजना में सीमावर्ती गांवों के लिए सड़क, संचार, स्वास्थ्य, शिक्षा, पर्यटन और रोजगार जैसे क्षेत्रों को प्राथमिकता दी गई है।

सीमांत क्षेत्र में सरकार की मौजूदगी को लेकर दोनों दलों के बीच राजनीतिक बहस तेज होना 2027 के विधानसभा चुनाव की तैयारियों के बीच महत्वपूर्ण माना जा रहा है। भाजपा इसे सीमांत क्षेत्रों को विकास की मुख्यधारा में लाने और राष्ट्रीय सुरक्षा से जोड़ रही है, जबकि कांग्रेस सरकार की योजनाओं और उनके जमीन पर प्रभाव को लेकर सवाल उठाती रही है। राज्य सरकार के स्तर पर भी सीमांत क्षेत्र

◆कांग्रेस के हमलों पर भाजपा का पलटवार, कहा- विकास से बौखलाई विपक्ष
◆सीमांत क्षेत्रों में सड़क, स्वास्थ्य, शिक्षा, संचार के अवसरों को तेजी से बढ़ा रही
◆पर्यटन व रोजगार को बढ़ावा देने के लिए योजनाओं को धरातल पर उतारा जा रहा

विकास कार्यक्रम के तहत बुनियादी ढांचे, स्वरोजगार, पर्यटन, कौशल विकास और पलायन रोकने जैसी गतिविधियों को शामिल किया गया है। राज्य के नौ सीमावर्ती विकासखंड इसके दायरे में हैं।

भाजपा का कहना है कि सीमांत क्षेत्र केवल नक्शे का आखिरी छोर नहीं बल्कि राज्य की सुरक्षा और अर्थव्यवस्था का महत्वपूर्ण आधार हैं। पार्टी कांग्रेस से उसके शासनकाल के दौरान सीमांत क्षेत्रों में हुए कार्यों का हिसाब मांग रही है। वहीं इस पूरे विवाद का दूसरा पहलू यह है कि सीमांत क्षेत्रों में सड़क, रोजगार, स्वास्थ्य और पलायन जैसी समस्याएं अब भी राजनीतिक मुद्दे हैं। हाल में उत्तरकाशी की जिला योजना को लेकर सत्ता पक्ष के विधायक की नाराजगी भी सामने आई थी, जिसमें उन्होंने क्षेत्रीय जरूरतों और जनप्रतिनिधियों के प्रस्तावों की अनदेखी के आरोप लगाए थे।

उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव नजदीक आने के साथ भाजपा सरकार अपनी विकास योजनाओं को राजनीतिक उपलब्धि के रूप में जनता के सामने रखने में जुटी है। कांग्रेस इन दावों की प्रभावशीलता और जमीन पर वास्तविक स्थिति को मुद्दा बना सकती है। ऐसे में सीमांत जिलों का विकास अब महज सरकारी योजनाओं का विषय नहीं रह गया है, बल्कि दोनों दलों के बीच विकास के दावे और राजनीतिक श्रेय की लड़ाई का नया मैदान बनता दिख रहा है। सीमांत क्षेत्रों में रहने वाली जनता के लिए हालांकि राजनीतिक बयानबाजी से ज्यादा अहम सवाल सड़क, स्वास्थ्य, शिक्षा, संचार और रोजगार का है।

सरकार इन क्षेत्रों में योजनाओं की संख्या गिनाकर अपनी उपलब्धियां बता रही है, जबकि विपक्ष को यह साबित करना होगा कि उसके सवाल केवल राजनीतिक विरोध तक सीमित नहीं हैं। यानी सीमांत की चौकियों से लेकर देहरादून के सियासी गलियारों तक लड़ाई अब एक ही मुद्दे पर है कि सीमांत का विकास किसका माडल और किसके खाते में जाएगा?

एसआईआर पर देशभर में सड़क पर कांग्रेस

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण को लेकर कांग्रेस ने मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार के खिलाफ देशव्यापी राजनीतिक मोर्चा खोल दिया है। दिल्ली सहित कई राज्यों में कांग्रेस कार्यकर्ता सड़कों पर उतरे और मुख्य निर्वाचन आयुक्त के इस्तीफे तथा एसआईआर प्रक्रिया पर रोक लगाने की मांग की। कांग्रेस का आरोप है कि एसआईआर की प्रक्रिया के दौरान मतदाता सूचियों से बड़ी संख्या में नाम हटाए गए हैं और निर्वाचन आयोग की कार्यप्रणाली पर गंभीर सवाल खड़े हुए हैं। पार्टी इसे केवल मतदाता सूची के पुनरीक्षण का मामला नहीं, बल्कि मताधिकार और चुनावी प्रक्रिया की विश्वसनीयता से जुड़ा मुद्दा बता रही है।

दिल्ली, झारखंड, जम्मू-कश्मीर, तेलंगाना, मणिपुर, कर्नाटक और महाराष्ट्र समेत कई राज्यों में प्रदर्शन हुए। कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने निर्वाचन कार्यालयों तक मार्च निकाला और ज्ञापन सौंपे। दिल्ली में प्रदर्शनकारियों को निर्वाचन आयोग मुख्यालय की ओर बढ़ने से रोकने के लिए पुलिस ने पानी की बौछार का इस्तेमाल किया। कांग्रेस ने आरोप लगाया है कि एसआईआर के नाम पर मतदाता सूची में बड़े पैमाने पर बदलाव किए जा रहे हैं। दूसरी ओर निर्वाचन आयोग का पक्ष है कि मतदाता सूची का पुनरीक्षण कानून और निर्धारित प्रक्रिया के तहत किया जा रहा है। आयोग ने आरोपों को खारिज करते हुए प्रक्रिया का बचाव किया है।

कांग्रेस की रणनीति केवल प्रदर्शन तक सीमित रहने के संकेत नहीं दे रही है। पार्टी की कार्यसमिति ने एसआईआर, निर्वाचन

◆कांग्रेस पार्टी ने सीईसी के इस्तीफे और विशेष गहन पुनरीक्षण प्रक्रिया को तत्काल रोकने की मांग की
◆कांग्रेस का दावा है कि एसआईआर प्रक्रिया के नाम पर मतदाता सूचियों से जायज वोटरों के नाम काटे
◆तकनीकी प्रक्रिया न मानकर देश के मताधिकार और लोकतांत्रिक प्रणाली की साख से जुड़ा मुद्दा बताया

आयोग और मुख्य निर्वाचन आयुक्त के मुद्दे पर आगे की रणनीति पर चर्चा की है। कांग्रेस इस मुद्दे को विपक्षी दलों के साझा मंच तक ले जाने की तैयारी में है। यानी आने वाले दिनों में एसआईआर बनाम विपक्ष की राजनीतिक लड़ाई और तेज हो सकती है। कांग्रेस इसे चुनावी लोकतंत्र और मताधिकार का प्रश्न बना रही है, जबकि भाजपा और उसके समर्थक एसआईआर को मतदाता सूची को दुरुस्त करने की आवश्यक प्रक्रिया के रूप में प्रस्तुत कर रहे हैं। दिल्ली से निकली यह राजनीतिक गर्मी अब राज्यों की राजनीति में भी पहुंच चुकी है।

उत्तराखंड में भी एसआईआर और निर्वाचन आयोग को लेकर कांग्रेस पहले ही विरोध दर्ज करा चुकी है। ऐसे में देशव्यापी अभियान के अगले चरण का असर प्रदेश की राजनीति पर भी पड़ना स्वाभाविक है। खासकर 2027 के विधानसभा चुनाव से पहले मतदाता सूची और एसआईआर का मुद्दा भाजपा-कांग्रेस के बीच एक और बड़ा राजनीतिक मोर्चा बन सकता है। एक तरफ कांग्रेस इसे मतदाता के अधिकार का सवाल बना रही है, दूसरी तरफ भाजपा इसे मतदाता सूची की शुचिता से जोड़ रही है। चुनावी राजनीति के लिहाज से अब असली लड़ाई सिर्फ मतदाता सूची की नहीं, बल्कि उस पर जनता के भरोसे की है।

अद्भुत आलौकिक अकल्पनीय दृश्य माँ गंगा जी का!

गंगोत्री धाम में आस्था व प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर सूर्यकुंड है विशेष आकर्षण का केंद्र। इसी सूर्यकुण्ड में स्थापित हैं स्वयंभू शिवलिंग। माँ गंगा जी संपूर्ण धारा यहां स्वयं को शिवलिंग में समर्पित कर सूर्यदेव को अर्घय देते हुए आगे बढ़ती हैं। स्कंद पुराण के अनुसार, गंगोत्री या हरिद्वार से जल लाकर रामेश्वरम के शिवलिंग रामनाथस्वामी को अर्पित करने से वैकुंठ की प्राप्ति होती है और मोक्ष का मार्ग आसान होता है। समुद्रतल से 3140 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है सुप्रसिद्ध गंगोत्री धाम।

● लोकेंद्र सिंह बिष्ट

बांध प्रभावितों ने मांगों के निराकरण नहीं होने पर आक्रोश जताया

नई टिहरी(आरएनएस)। लखवाड़ बांध परियोजना से प्रभावित गांव के युवाओं ने बैठक कर प्रभावितों की मांगों का निराकरण न होने पर आक्रोश जताया है। उन्होंने बांध प्रभावितों को छूटी परिसंपत्तियों का जल्द भुगतान करने और युवाओं को रोजगार देने मांग प्रमुखत से उठाई। जौनपुर में यमुना नदी तट पर निर्माणाधीन 300 मेगावाट लखवाड़ बांध परियोजना से प्रभावित गांव के जनप्रतिनिधियों और युवाओं की बांध प्रभावित काश्तकार संयुक्त संघर्ष समिति जौनपुर-जौनसार के अध्यक्ष महिपाल सिंह सजवाण के नेतृत्व में बसाणिधार में बैठक हुई। अध्यक्ष सजवाण ने कहा कि बांध प्रभावित युवाओं को परियोजना रोजगार देने, प्रभावित काश्तकारों के परिवारों की गणना करने, फलदार पौधों, खेत-खलियान, घराट, छानी आदि परिसंपत्तियों के मुआवजे की मांग कर हैं लेकिन ग्रामीणों की समस्याओं का समाधान नहीं हो पा रहा। समिति के सचिव राकेश राणा ने कहा कि बांध प्रभावितों की जायज मांगों को कई बार शासन- प्रशासन में उच्चाधिकारियों के समक्ष भी रखा गया लेकिन हर बार कोरा आश्वासन मिलता है। बैठक में निर्णय लिया गया जल्द ही टिहरी और देहरादून के जिलाधिकारियों को प्रभावित ग्रामीणों का मांग पत्र दिया जाएगा। इसके बाद भी मांगों पर सकारात्मक कार्यवाही नही हुई तो आंदोलन शुरू किया जाएगा। बैठक में सुरेश रावत, आनंद तोमर, सरदार सिंह रावत, प्रदीप भंडारी, अंकित, सुरेश राणा, चैन सिंह, लूथर सिंह, संदीप तोमर आदि मौजूद थे।

बारिश से खेतों में तैयार फसलें खराब होने की संभावना बढ़ी

नई टिहरी(आरएनएस)। जिले में लगातार हो रही बारिश के कारण जनजीवन अस्त-व्यस्त हो गया है। ठंड बढ़ने के साथ खेतों में तैयार फसल के खराब होने की संभावना बढ़ गई है। काश्तकारों ने क्षतिग्रस्त फसलों के मुआवजे की मांग की है।दो दिनों से लगातार हो रही तेज बारिश के कारण तापमान में गिरावट आ गई है। ग्रामीण क्षेत्रों में इन दिनों धान,मंडवा, झंगोरा, चौलाई, विभिन्न प्रकार की दालों की फसलें खेतों में पक कर तैयार है। जिला पंचायत सदस्य विक्रम घणाता, धनपाल बिष्ट, प्रियंका बसन्वाल, संदीप कुमार, अमित जोशी आदि का कहना कि दो दिन से हो रही बारिश के कारण क्षेत्र के काश्तकारों की परेशानी बढ़ा दी है।ग्रामीणों ने धान की फसल काटकर खेतों में एकत्रित की हुई है, खेतों में बारिश का पानी भरने से काटी गई और खड़ी फसल खराब होने लगी है। क्षेत्र के अधिकांश लोगों की आजीविका खेती पर निर्भर है। पहले जंगली जानवर और अब मौसम की मार के कारण ग्रामीणों के सामने आजीविका संकट खड़ा हो गया है।मौसम ने काश्तकारों की 6 माह की मेहनत पर पानी फिर दिया है। वहीं थौलधार ब्लॉक के ग्रामीण भी बारिश से परेशान है। क्षेत्र पंचायत सदस्य नत्थीलाल, प्रेम सिंह राणा, गोविंद सिंह नेगी, रतनमणी उनियाल, जसोदा देवी आदि का कहना कि बारिश से खेतों में पकी फसलें पूरी तरह से खराब होने किसान परेशान है। उन्होंने प्रशासन से शीघ्र कर्मियों भेजकर क्षतिग्रस्त फसलों का आंकलन कर उचित मुआवजा देने की मांग की है। बारिश के कारण लोग अपने पालतू जानवरों के लिए चारा पत्ती लेने में मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है।

2047 के लक्ष्य के लिए विभागों को कार्ययोजना बनाने के निर्देश

हरिद्वार(आरएनएस)। विकास भवन सभागार में मुख्य विकास अधिकारी ललित नारायण मिश्र की अध्यक्षता में 20 सूत्रीय कार्यक्रम एवं विकसित भारत-विकसित उत्तराखंड विजन 2047 की समीक्षा बैठक हुई। बैठक में अगस्त की मासिक प्रगति रिपोर्ट में बी, सी और डी श्रेणी प्राप्त करने वाले मदों की विभागवार समीक्षा की गई। सीडीओ ने जननी सुरक्षा योजना, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, एनआरएलएम, पीएमजीएसवाई और जल जीवन मिशन से जुड़े विभागों को आगामी माह में प्रगति और श्रेणी सुधारने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि अक्तूबर के दूसरे या तीसरे सप्ताह में दो दिवसीय कार्यशाला आयोजित की जाएगी। इसमें वर्ष 2047 तक विकसित भारत-विकसित उत्तराखंड के लिए जनपद स्तरीय कार्ययोजना पर विस्तृत चर्चा होगी।सभी विभागों को लघुकालिक, मध्यकालिक और दीर्घकालिक कार्ययोजना तैयार करने के निर्देश दिए गए। बैठक में जिला अर्थ एवं संख्या अधिकारी, महाप्रबंधक जिला उद्योग केंद्र, अपर सांख्यिकी अधिकारी, उपवन संरक्षक, अधिशासी अभियंता पेयजल निगम एवं जल संस्थान, सहायक निदेशक मत्स्य, सहायक नगर आयुक्त नगर निगम रुड़की, मुख्य कृषि अधिकारी, परियोजना अधिकारी उरेडा और स्वास्थ्य विभाग के चिकित्सा अधिकारी मौजूद रहे।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

रात्रि चौपाल लगाकर लमगड़ा पुलिस ने ग्रामीणों की समस्याएं सुनी, किया जागरूक

अल्मोड़ा(आरएनएस)। मासिक अपराध गोष्ठी में मिले निर्देशों के क्रम में लमगड़ा पुलिस ने ग्राम मिरौली स्थित मां भगवती मंदिर परिसर में रात्रि चौपाल लगाकर ग्रामीणों से सीधा संवाद किया। शनिवार रात आयोजित चौपाल में वरिष्ठ नागरिकों, पेंशनरों, महिलाओं, युवाओं और बच्चों समेत बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने प्रतिभाग किया।

थानाध्यक्ष लमगड़ा प्रमोद पाठक ने ग्रामीणों की पुलिस संबंधी समस्याएं, शिकायतें और सुझाव सुने तथा कई समस्याओं का मौके पर ही निस्तारण किया। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक चंद्रशेखर घोडके ने मासिक अपराध गोष्ठी में सर्किल अधिकारियों और थाना प्रभारियों को ग्रामीण क्षेत्रों में चौपाल आयोजित कर पुलिस संबंधी समस्याओं के त्वरित समाधान तथा साइबर अपराध, नए आपराधिक कानून, नशा और यातायात समेत विभिन्न विषयों पर जागरूकता अभियान चलाने के निर्देश दिए थे। इसी क्रम में आयोजित चौपाल में ग्रामीणों को साइबर ठगी से बचाव, सोशल मीडिया के सुरक्षित इस्तेमाल और डिजिटल अरेस्टिंग जैसे नए साइबर अपराधों के बारे में जानकारी दी गई। साइबर ठगी होने पर तत्काल 1930 पर शिकायत दर्ज कराने की अपील की गई। साथ ही भारतीय न्याय संहिता, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता और भारतीय साक्ष्य अधिनियम के प्रमुख प्रावधानों की जानकारी दी गई तथा सड़क दुर्घटना में घायलों की मदद करने और जरूरत पड़ने पर पुलिस को सूचना देने के लिए प्रेरित किया गया।

महिलाओं और बच्चों की सुरक्षा को लेकर भी ग्रामीणों को जागरूक किया गया। पुलिस ने किसी भी संदिग्ध गतिविधि की सूचना तत्काल देने की अपील की।

नशे के दुष्प्रभावों की जानकारी देते हुए नशे से दूर रहने और नशा मुक्त समाज के निर्माण में सहयोग करने का आह्वान किया गया। नशे से संबंधित गोपनीय सूचना के लिए मानस हेल्पलाइन 1933 की जानकारी भी दी गई। पुलिस ने ग्रामीणों से बाहरी व्यक्तियों का सत्यापन कराने, बारिश के दौरान अनावश्यक यात्रा से बचने और प्रतिकूल मौसम में सावधानी बरतने की अपील की।

रात के समय जंगली जानवरों की गतिविधियों को देखते हुए अनावश्यक रूप से घर से बाहर न निकलने की सलाह दी गई। आपात स्थिति में डायल 112, थाना लमगड़ा और पुलिस अधिकारियों को सूचना देने तथा आपदा संबंधी सहायता के लिए 1070 हेल्पलाइन की जानकारी भी दी गई।

प्रसाद चढ़ाने गये युवक पर लोहे की रॉड से जानलेवा हमला

काशीपुर (आरएनएस)। गांव के ही मंदिर में लगे मेले में प्रसाद चढ़ाने गए युवक पर कुछ लोगों ने लोहे की रॉड से हमला कर उसे गंभीर रूप से घायल कर दिया। आरोप है कि आरोपी युवक की जेब से मोबाइल भी निकाल ले गए। मां की तहरीर पर पुलिस ने आरोपियों पर मुकदमा दर्ज कर लिया है। ग्राम पैगा निवासी लीलावती पत्नी शंकरलाल ने पुलिस को दी तहरीर में बताया कि उनका पुत्र भगवत सिंह एक फैक्ट्री में काम करता है। वेदप्रकाश पुत्र ओमप्रकाश, दीपक पुत्र वेदप्रकाश, संजीव निवासी ग्राम पैगा उसके बेटे से काम को लेकर रंजिश रखते हैं। आरोप है कि 20 सितंबर की रात करीब नौ बजे गांव के शिव मंदिर में लगे मेले में भगवत प्रसाद चढ़ाने गया था।वहां पहले से मौजूद वेदप्रकाश, दीपक, संजीव और दो अज्ञात लोगों ने उसे रोक लिया और गाली-गलौज करते हुए मारपीट शुरू कर दी। वहीं आरोपियों ने लोहे की रॉड से जान से मारने की नीयत से हमला किया। उसे गंभीर हालत में छोड़कर आरोपी उसकी जेब से मोबाइल निकाल ले गए।

साहसिक पर्यटन के क्षेत्र में पहचान बना रहा चम्पावत

चम्पावत (आरएनएस)। सीमांत जिले में पर्यटन उद्योग तेजी से रफ्तार पकड़ रहा है और यह क्षेत्र एडवेंचर व थीम-बेस्ड टूरिज्म हब के रूप में अपनी मजबूत पहचान बना रहा है।

साहसिक और विंटर टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए आयोजित हो रहे कार्बेट महोत्सव के तहत पैराग्लाइडिंग, माउंटेन बाइकिंग रेस, हॉट एयर बैलूनिंग और रिवर राफ्टिंग जैसी गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है। चम्पावत में केएमवीएन के माध्यम से 3.05 करोड़ से अधिक की लागत से एक आधुनिक एडवेंचर पार्क का निर्माण किया जा रहा है। इससे यहां पर्यटकों की आमद बढ़ने के साथ ही स्थानीय युवाओं को रोजगार मिलने की संभावनाएं हैं । इसी प्रकार जिले में भारत-नेपाल सीमा पर स्थित पंचेश्वर में महासीर मछली पकड़ने और वाटर स्पोर्ट्स को नए सिरे से पुनर्जीवित किया जा रहा है। इसके अलावा चाय बागानों का विकास किया जा रहा है।

केंद्र सरकार की स्वदेश दर्शन 2.0 योजना के तहत लगभग ?19.89 करोड़ की लागत से चाय बागान का कायाकल्प किया जा रहा है। यहां पर्यटकों के लिए नेचर वॉक, हेरिटेज ट्रेल्स और होमस्टे सुविधा हैं। लोहाघाट की कोली ढेक झील पर्यटकों के लिए मुख्य आकर्षण बन चुकी है। इसके पास स्थित फोर्ती गांव को स्पिरिचुअल विलेज के रूप में विकसित करने की कवायद शुरूकी जा रही है। जिसमें वेलनेस सेंटर और योग केंद्र शामिल हैं। शारदा घाट को 107.35 करोड़ से संवारा जा रहा है। श्यामलाताल में लेक-फ्रंट बनाया है। गोल्ज्यू कॉरीडोर के लिए प्रथम चरण में 117.22 करोड़ रुपये की वित्तीय स्वीकृति मिल गई है।

पंचायतों के 856 रिक्त पदों पर उपचुनाव का कार्यक्रम जारी, 12 अक्टूबर को मतदान

अल्मोड़ा(आरएनएस)। जनपद में त्रिस्तरीय पंचायतों के रिक्त पदों पर उपचुनाव का कार्यक्रम जारी कर दिया गया है। जिला मजिस्ट्रेट/जिला निर्वाचन अधिकारी (पंचायत) अंशुल सिंह द्वारा जारी कार्यक्रम के अनुसार ग्राम पंचायत सदस्य के 854, ग्राम प्रधान के एक और क्षेत्र पंचायत सदस्य के एक रिक्त पद पर उपचुनाव कराया जाएगा। न्यायालय के स्थगन आदेश से बाधित पदों को इसमें शामिल नहीं किया गया है। निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार नामांकन पत्र 30 सितंबर और एक अक्टूबर को सुबह 10 बजे से शाम पांच बजे तक जमा किए जाएंगे। नामांकन पत्रों की जांच तीन अक्टूबर को, नाम वापसी चार अक्टूबर को सुबह 10 बजे से अपराह्न तीन बजे तक तथा चुनाव चिह्नों का आवंटन पांच अक्टूबर को किया जाएगा। मतदान 12 अक्टूबर को सुबह आठ बजे से शाम पांच बजे तक और मतगणना 14 अक्टूबर को सुबह आठ बजे से कार्य समाप्ति तक होगी। ग्राम पंचायत सदस्य के रिक्त पदों में हवालबाग के 68, धौलादेवी के 57, लमगड़ा के 86, ताकुला के 67, भैंसियाछाना के 37, ताड़ीखेत के 99, चौखुटिया के 64, द्वाराहाट के 90, स्याल्दे के 94, भिकियासैंण के 92 और सल्ट के 100 पद शामिल हैं। इसके अलावा ताकुला विकासखंड में ग्राम प्रधान तथा भिकियासैंण विकासखंड में क्षेत्र पंचायत सदस्य का एक-एक पद रिक्त है। नामांकन पत्रों की बिक्री, नामांकन, जांच, नाम वापसी, चुनाव चिह्न आवंटन, मतगणना और परिणाम घोषणा की कार्रवाई संबंधित क्षेत्र पंचायत मुख्यालयों पर होगी। उपचुनाव के मद्देनजर संबंधित प्रादेशिक निर्वाचन क्षेत्रों में आदर्श आचार संहिता भी लागू हो गई है। जिला मजिस्ट्रेट/जिला निर्वाचन अधिकारी (पंचायत) अंशुल सिंह ने बताया कि राज्य निर्वाचन आयोग, उत्तराखंड द्वारा 25 सितंबर को उपचुनाव की अधिसूचना जारी किए जाने के साथ ही आचार संहिता तत्काल प्रभाव से लागू हो गई थी। यह मतगणना समाप्ति तक उन ग्राम पंचायतों और क्षेत्र पंचायतों के संबंधित प्रादेशिक निर्वाचन क्षेत्रों में प्रभावी रहेगी, जहां उपचुनाव कराया जा रहा है।

योगा मैट की सफाई करते समय न करें ये 5 गलतियां, हो सकता है खराब

योगा मैट की सफाई करते समय कई बार लोग कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जिनसे मैट जल्दी खराब हो सकता है। योगा मैट पर पसीना, धूल-मिट्टी और कीटाणु जमा हो सकते हैं, जिससे सफाई जरूरी हो जाती है, लेकिन सफाई करते समय सही तरीके अपनाना भी बहुत अहम है। अगर आपने गलत तरीके अपनाए तो मैट की उम्र कम हो सकती है। आइए जानते हैं कि योगा मैट की सफाई में कौन-कौन सी गलतियां नहीं करनी चाहिए।

बहुत गर्म पानी का इस्तेमाल करना : योगा मैट की सफाई के लिए गर्म पानी का इस्तेमाल करना एक आम गलती है। गर्म पानी से मैट की ऊपरी परत कमजोर हो सकती है और उसकी बनावट खराब हो सकती है। साथ ही इससे मैट के रबर या फोम का लचीलापन खत्म हो सकता है। इसके बजाय हल्के गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। यह न केवल मैट को साफ रखेगा, बल्कि उसकी गुणवत्ता भी बनी रहेगी।

ज्यादा झाग वाले साबुन का इस्तेमाल : सफाई करते समय कई लोग ज्यादा झाग वाले साबुन का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन यह योगा मैट के लिए सही नहीं है। ऐसे साबुन से मैट की सतह पर झाग की परत जम सकती है, जो इसे चिपचिपा और फिसलन भरा बना सकती है। इसके अलावा इससे मैट पर दाग-धब्बे भी पड़ सकते हैं। हल्के डिटर्जेंट या सिरके के पानी का इस्तेमाल करें। इससे मैट की सफाई अच्छे से हो जाएगी और उसकी बनावट भी सुरक्षित रहेगी।

कपड़े धोने वाले डिटर्जेंट का इस्तेमाल : कपड़ों की सफाई के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले डिटर्जेंट योगा मैट के लिए सही नहीं होते। इनमें मौजूद तेज केमिकल्स मैट की सतह को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इससे मैट की पकड़ कमजोर हो सकती है और यह जल्दी खराब हो सकता है। इसके बजाय हल्के और प्राकृतिक सफाई उत्पादों का इस्तेमाल करें। इससे न केवल मैट साफ होगा, बल्कि उसकी मजबूती भी बनी रहेगी।

तेज धूप में सुखाना : योगा मैट को तेज धूप में सुखाना एक और आम गलती है। तेज धूप से मैट का रंग हल्का पड़ सकता है और उसकी सतह सख्त हो सकती है। धूप में सुखाने से मैट की उम्र भी कम हो सकती है। इसे सुखाने के लिए छायादार और हवादार जगह का इस्तेमाल करें। इससे मैट का रंग और बनावट सही बनी रहेगी और यह जल्दी सूख भी जाएगा।

पूरी तरह न सुखाना : योगा मैट को धोने के बाद पूरी तरह सुखाना बहुत जरूरी है। अगर मैट में नमी रह गई, तो उसमें बैक्टीरिया और फफूंदी पनप सकती है। इसे सुखाने के लिए किसी साफ कपड़े पर फैला दें और हवा में सूखने दें। ध्यान रखें कि मैट को इस्तेमाल करने से पहले यह पूरी तरह सूखा हो। इससे न केवल मैट साफ और सुरक्षित रहेगा, बल्कि यह लंबे समय तक टिकाऊ भी रहेगा।

फिट रहने के लिए रोजाना करें माइंडफुल स्क्वाट, जानिए इसे करने का तरीका

माइंडफुल स्क्वाट एक ऐसी एक्सरसाइज है, जो न केवल आपके शरीर को मजबूत बनाती है, बल्कि मन को भी शांत रखती है। इस एक्सरसाइज को करने से मांसपेशियां मजबूत होती हैं और तनाव भी कम होता है। इसे सही तरीके से करने पर शरीर को पूरा फायदा मिलता है। आइए जानते हैं कि इस एक्सरसाइज को करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

सही तरीके से खड़े होना जरूरी : माइंडफुल स्क्वाट करते समय सबसे पहले सही तरीके से खड़े होना बहुत जरूरी है। आपके पैर कंधों की चौड़ाई पर हों और हल्का झुकाव रखें। इससे आपका शरीर संतुलित रहेगा और आप एक्सरसाइज को सही तरीके से कर पाएंगे। यह भी ध्यान दें कि सिर सीधा रहे और आंखें सामने की ओर हों। इस स्थिति में खड़े होने से शरीर को सही संतुलन मिलता है और आप आसानी से स्क्वाट कर सकते हैं।

गहरी सांस लेना न भूलें : स्क्वाट शुरू करने से पहले गहरी सांस लेना बहुत जरूरी है। इससे शरीर में हवा का प्रवाह सही रहता है और ऊर्जा का स्तर बढ़ता है। गहरी सांस लेने से मन भी शांत रहता है और आप एक्सरसाइज पर बेहतर ध्यान केंद्रित कर पाते हैं। सांस को गहराई से लें और धीरे-धीरे छोड़ें, ताकि आप एक्सरसाइज के दौरान आराम महसूस करें और थकावट जल्दी न हो।

धीरे-धीरे नीचे झुकें : स्क्वाट करते समय धीरे-धीरे नीचे झुकना बहुत जरूरी है ताकि मांसपेशियों पर सही दबाव पड़े। नीचे झुकते समय ध्यान रखें कि आपके घुटने और पैर एक सीध में रहें। इससे पीठ सीधी रहेगी और किसी भी तरह की परेशानी या चोट से बचा जा सकेगा। धीरे-धीरे झुकने से मांसपेशियां बेहतर तरीके से सक्रिय होती हैं और इसका असर ज्यादा असरदार होता है।

नीचे रुककर मांसपेशियों को सक्रिय करें : नीचे की स्थिति में कुछ पल रुकना माइंडफुल स्क्वाट का अहम हिस्सा है। इस दौरान मांसपेशियों पर दबाव बनता है और वे बेहतर तरीके से सक्रिय होती हैं। नीचे रुकते समय ध्यान रखें कि आपका शरीर स्थिर रहे और संतुलन बना रहे। यह अभ्यास आपकी ताकत को बढ़ाने और सहनशक्ति में सुधार करने में मदद करता है।

वापस ऊपर उठने का सही तरीका : स्क्वाट के दौरान नीचे झुकने के बाद, धीरे-धीरे ऊपर उठें और अपनी शुरुआती स्थिति में लौटें। ध्यान रखें कि ऊपर आते समय आपका शरीर सीधा और संतुलित रहे। इस प्रक्रिया को बार-बार करें ताकि मांसपेशियां मजबूत हों और आप बेहतर परिणाम पा सकें। माइंडफुल स्क्वाट एक आसान और असरदार तरीका है, जो शरीर को मजबूत बनाने और मन को शांति देने में मदद करता है।

हाई ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करता है एवोकाडो

आज की तनाव भरी जिंदगी में कई तरह के काम का दबाव और गलत दिनचर्चा ब्लड प्रेशर का कारण बनती हैं। इस बीमारी का सामना आज दुनिया भर के ज्यादातर लोग कर रहै हैं। इस बीमारी को अगर समय रहते काबू में न किया जाए तो यह हार्ट अटैक का कारण बन सकती है। हाई ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण के लिए हम अपने खानपान में सुधार कर सकते हैं। अगर किसी आदमी का ब्लड प्रेशर हाई रहता है तो उसे नमकीन, तली और हाई कैलोरी वाले खाद्य पर्दार्थों का सेवन करना चाहिए। इनमें फल, सब्जियां और नट्स जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल किया जा सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर में वाले लोग अधिकांश इस बात को लेकर कन्फ्यूज रहते हैं कि इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए क्या खाया जाए और क्या नहीं खाया जाना चाहिए। ऐसे में हम आपका एक फल एवोकाडो के बारे में बता रहे हैं, हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए बेहद फायदेमंद है। इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है, जो दिल के मरीजों को स्वस्थ रखने में मददगार होता है।

एवोकाडो का बीज कोलेस्ट्रोल को कंट्रोल में रखने में मदद करता है। एवोकाडो एंटीऑक्सीडेंट्स का एकअच्छा स्रोत है, जो आपकी इम्यूनिटी को मजबूत रखने के साथ ही स्किन से जुड़ी परेशानियों को भी दूर करता है। साथ ही एवोकाडो में फाइबर भी मौजूद होता है, जो आपकी पाचन शक्ति को मजबूत, कब्ज को दूर और वजन घटाने में मदद करता है।

हाईपरटेशन मरीजों के लिए एवोकाडो

एवोकाडो पोटेशियम और लो सोडियम का अच्छा स्रोत है। पोटेशिमय और कम सोडियम के सेवन से हाई ब्लड प्रेशर का खतरा काफी कम हो जाता है। इसके चलते दिल का दौरा पड़ने के आसार भी काफी कम हो जाते हैं। इस किताब के मुताबिक एवोकाडो में पर्याप्त मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो फैट को घटाने में मदद करते हैं।

इसलिए हाई ब्लड प्रेशर पर काबू पाने के लिए लोगों को सोडियम का कम मात्रा में सेवन करना चाहिए। सोडियम का ज्यादा सेवन करने के कारण शरीर में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। इसलिए उन्हीं खाद्य पदार्थों को खाना चाहिए, जिनमें पोटेशियम अधिक हो। एवोकाडो में पोटेशियम अधिक होता है, इसलिए इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

एवोकाडो को कई तरीकों से खाया जा सकता है। इसकी आप चाय बना सकते हैं या फिर सलाद में इस्तेमाल कर सकते हैं। इतना ही नहीं इस फल को आप मीठे स्वाद के तौर पर भी खा सकते हैं। साथ ही इसकी सब्जी भी बनाई जा सकती है।

आंख के फड़कने को शुभ अशुभ से मत जोड़ो, जानें असली वजह..!!

आंखों का फड़कना, आपके स्वास्थ्य के बारे में बहुत कुछ कहता है। कभीकभी ऐसा कुछ सेकंड्स तक ही होता है तो कभी इसे बंद होने में 1-2 दिन लग जाते हैं। कुछ देर तक आंखों का फड़कना सामान्य बात है मगर कुछ मामलों में स्थिति गंभीर भी हो सकती है। तो चलिए जानते हैं आंख फड़कने के वैज्ञानिक कारण। आंखों के फड़कने को डॉक्टर्स की भाषा में माइओकिमिया कहा जाता है। इस स्थिति में आंखों की मांसपेशियां सिकुड़ने लगती हैं। जिन्हें विजन संबंधी प्रॉब्लम्स होती हैं, उनकी आंखों पर अधिक जोर पड़ता है। ऐसा नंबर लगने या बढ़ने की स्थिति में होता है। इस वजह से आँख फड़क सकती है। शराब के सेवन से आंखें फड़कने लगती हैं। अगर आपको यह समस्या हो रही है तो कुछ दिन शराब से दूरी बनाकर रखें।

चाय, कॉफी, सॉफ्ट ड्रिंक्स और चॉकलेट आदि में कैफीन मौजूद होता है। इनके अत्यधिक सेवन से भी आंख फड़क सकती है। अगर कुछ दिनों से आंखें फड़क रही हैं तो इनका सेवन कम करके देखें।

तनाव या किसी अन्य वजह से नींद पूरी ना होने की वजह से आंख फड़कने लगती है। इसलिए पूरी नींद लेना बहुत आवश्यक है।

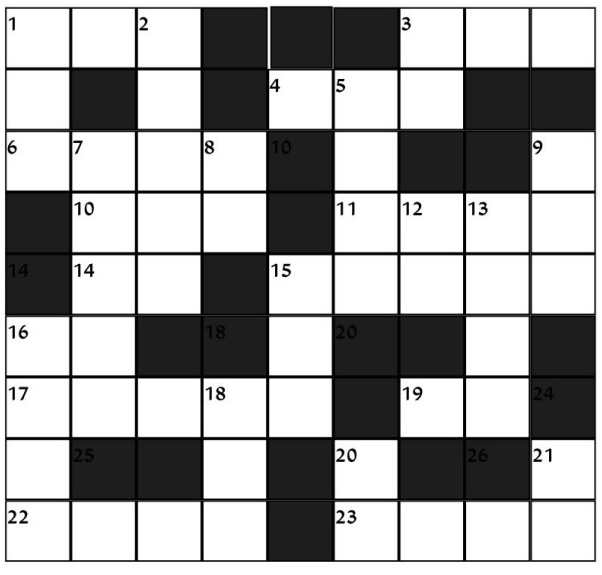
जिन लोगों को आंखों से संबंधित एलर्जी है, उन्हें आँखों में खुजली, सूजन और पानी आना जैसी समस्याएं होती हैं। फिर जब वो उन्हें रगड़ते हैं तो पलकें भी फड़कने लगती है। लगातार कंप्यूटर, मोबाइल या टेबलेट आदि की स्क्रीन देखते रहने से भी आंखें फड़कने लगती हैं। इससे बचने के लिए हर 20 मिनट में स्क्रीन से नजरें फिराकर ब्रेक लेने की आदत डालें।

शब्द सामर्थ्य -57

(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, प्रातः, सबेरा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 56 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	■

लैपटॉप, मोबाइल और टीवी जैसे उपकरणों को साफ करने के लिए अपनाएं ये तरीके

आजकल हमारे जीवन में तकनीकी उपकरणों का बड़ा महत्व है। चाहे वह मोबाइल हो, लैपटॉप हो या टीवी, इनकी सफाई और देखभाल करना जरूरी है। सही तरीके से सफाई करने से न केवल ये उपकरण ज्यादा समय तक चलते हैं, बल्कि इनकी कार्यक्षमता भी बनी रहती है। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और असरदार तरीके बताएंगे, जिनसे आप अपने उपकरणों को सुरक्षित और साफ रख सकते हैं।

लैपटॉप को साफ करने का आसान तरीका : लैपटॉप की सफाई करते समय सबसे पहले उसे बंद करें और बिजली का कनेक्शन हटा दें। कीबोर्ड के बीच जमा धूल हटाने के लिए एक छोटा ब्रश या मुलायम ब्रश का उपयोग करें। स्क्रीन को साफ करने के लिए एक सैनिटाइजर वाइप का इस्तेमाल करें और इससे स्क्रीन को हल्के हाथ से पोंछें। लैपटॉप के बाहरी हिस्से को भी साफ करें और फिर एक सूखे कपड़े से उसे अच्छी तरह पोंछ लें।

मोबाइल फोन को साफ करने का सही तरीका : मोबाइल फोन की सफाई से पहले उसे बंद कर दें। इसके बाद एक सूती कपड़ा या मुलायम कपड़ा लें और उसे हल्का गीला करें। इस कपड़े से फोन की स्क्रीन और बैक साइड को धीरे-धीरे साफ करें। ध्यान रखें कि पानी फोन के अंदर न जाए। अगर स्पीकर या चार्जिंग पोर्ट में धूल हो तो उसे हल्के ब्रश से साफ करें। स्क्रीन को चमकाने के लिए आप सूखे और साफ कपड़े का इस्तेमाल कर सकते हैं।

टीवी को साफ करने का तरीका : टीवी की सफाई करते समय सबसे पहले उसे बंद करें और बिजली का कनेक्शन हटा दें। स्क्रीन को साफ करने के लिए एक मुलायम कपड़ा लें और उसे हल्के गीले कपड़े से पोंछें। ध्यान रखें कि स्क्रीन पर ज्यादा दबाव न डालें। टीवी के पीछे और किनारों में जमा धूल को हटाने के लिए ब्रश या हल्का वैक्यूम क्लीनर का उपयोग करें।

गेमिंग कंसोल को साफ रखने का तरीका : गेमिंग कंसोल की सफाई करते समय सबसे पहले उसे बंद करें और बिजली का कनेक्शन हटा दें। कंसोल के बाहरी हिस्सों को सूती कपड़े से साफ करें। डिस्क स्लॉट और हवा पास होने वाले हिस्सों में जमा धूल को हटाने के लिए ब्रश का उपयोग करें। अगर कंसोल में डिस्क का उपयोग होता है तो डिस्क को हल्के गीले कपड़े से पोंछें और फिर सूखे कपड़े से अच्छी तरह साफ करें।

स्मार्ट स्पीकर को साफ करने का सही तरीका : स्मार्ट स्पीकर की सफाई करते समय सबसे पहले उसे बंद करें और बिजली का कनेक्शन हटा दें। स्पीकर के बाहरी हिस्सों को मुलायम कपड़े से पोंछें। अगर स्पीकर पर धूल जमी हो, तो उसे ब्रश से साफ करें। स्पीकर के जालीनुमा हिस्सों को साफ करते समय सावधानी बरतें ताकि अंदर कोई नुकसान न हो।

त्वचा के लिए फायदेमंद है ड्राई ब्रशिंग, जानिए इससे मिलने वाले 5 फायदे

ड्राई ब्रशिंग एक ऐसी तकनीक है, जो त्वचा की देखभाल में मदद करती है। इसमें सूखे ब्रश से त्वचा को हल्के हाथों से रगड़ा जाता है। यह प्रक्रिया शरीर में खून के बहाव को बढ़ाती है और त्वचा को ताजगी देती है। यह शरीर से जहरीले तत्वों को बाहर निकालने में भी मदद करती है। ड्राई ब्रशिंग से त्वचा पर निखार आता है और वह मुलायम बनती है। आइए जानते हैं कि ड्राई ब्रशिंग के 5 प्रमुख फायदे क्या हैं।

बढ़ता है खून का बहाव : ड्राई ब्रशिंग से त्वचा की सतह पर हल्की-हल्की रेखाएं बनती हैं, जो खून के बहाव को बढ़ाने में मदद करती हैं। जब आप सूखे ब्रश से अपनी त्वचा को रगड़ते हैं तो इससे खून की नसों में बहाव तेज होता है। इस प्रक्रिया से त्वचा को अधिक ऑक्सीजन और जरूरी पोषण मिलता है, जिससे वह स्वस्थ और चमकदार दिखती है। त्वचा की कोशिकाओं तक पोषण पहुंचने से उसकी ताजगी बनी रहती है और वह अधिक निखरी हुई लगती है।

साफ होती है मृत त्वचा : ड्राई ब्रशिंग त्वचा पर जमा मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने में मदद करती है। हमारी त्वचा पर हर दिन मृत त्वचा कोशिकाओं की परत बनती रहती है, जिसे हटाना जरूरी होता है, ताकि नई और स्वस्थ कोशिकाएं बन सकें। सूखे ब्रश से रगड़ने पर ये मृत त्वचा कोशिकाएं आसानी से निकल जाती हैं और त्वचा साफ और निखरी हुई लगती है। यह प्रक्रिया त्वचा को मुलायम और चमकदार बनाती है।

विषाक्त पदार्थ होते हैं दूर : ड्राई ब्रशिंग शरीर में मौजूद जहरीले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती है। यह शरीर की सफाई करने वाले तंत्र को सक्रिय करती है, जो हमारे शरीर को अंदर से साफ रखने का काम करता है। सूखे ब्रश से त्वचा को रगड़ने पर खून का बहाव तेज होता है, जिससे जहरीले तत्व आसानी से शरीर से बाहर निकलते हैं। इससे त्वचा को ताजगी मिलती है और वह अधिक स्वस्थ दिखती है।

तनाव को कम करने में सहायक : ड्राई ब्रशिंग न केवल त्वचा पर असर डालती है, बल्कि यह मानसिक तनाव को भी कम करने में मदद करती है। जब आप नियमित रूप से ड्राई ब्रशिंग करते हैं तो यह प्रक्रिया आपके मन को शांत करती है और आपको अधिक आराम महसूस होता है। यह आपकी दिनचर्या का हिस्सा बनकर आपके जीवन में ताजगी लाती है। यह न केवल त्वचा को निखारती है, बल्कि आपके मूड को भी बेहतर बनाती है।

त्वचा बनती है मुलायम और चमकदार : ड्राई ब्रशिंग से त्वचा की बनावट में सुधार होता है। जब आप सूखे ब्रश से त्वचा को रगड़ते हैं तो इससे त्वचा की सतह पर मौजूद गंदगी और तेल हट जाते हैं। यह प्रक्रिया त्वचा को साफ और मुलायम बनाती है। साथ ही, त्वचा पर निखार आता है, जिससे वह प्राकृतिक रूप से चमकदार दिखती है।

लंबे समय तक खांसी नहीं हो रही है ठीक तो जानें इसका कारण कहीं ये तो नहीं...

खांसी एक आम समस्या है जो हमें सर्दी-जुकाम, एलर्जी या अन्य कारणों से हो जाती है। अक्सर यह एक सप्ताह या दो सप्ताह में अपने आप ठीक हो जाती है। लेकिन कभी-कभी खांसी लंबे समय तक बनी रहती है, और इसे ठीक करना मुश्किल हो जाता है।अगर आपको तीन सप्ताह से अधिक समय से खांसी है और यह बंद नहीं हो रही है तो समझ जाइए कि यह सामान्य खांसी नहीं है। लंबे समय तक रुक-रुक कर खांसी आने के कई कारण हो सकते हैं। कुछ गंभीर बीमारियों के कारण भी खांसी लंबे समय तक ठीक नहीं होता है आइए जानते हैं उन बीमारियों के बारे में ।

वायरल इन्फेक्शन : वायरल इन्फेक्शन लंबे समय तक रहने वाली खांसी का सबसे आम कारण है। जब हमें सामान्य सर्दी-खांसी होती है तो यह वायरस के कारण होती है। अक्सर एक सप्ताह या दो सप्ताह में यह खत्म हो जाती है लेकिन कभी-कभी वायरस 3 से 4 हफ्तों तक बना रह सकता है और खांसी को बरकरार रख सकता है। ऐसे में हल्के बुखार, सर्दी-खांसी जैसे लक्षण भी बने रहते हैं। यदि आराम और दवाओं के बावजूद भी खांसी 3 से 4 हफ्तों से ज्यादा हो तो एक बार डॉक्टर से परामर्श जरूर लें।

बैक्टीरियल इन्फेक्शन : कई बार बैक्टीरिया के कारण भी लंबे समय तक खांसी रह सकती है। ब्रोंकाइटिस और प्न्यूमोनिया जैसे फेफड़ों के बैक्टीरियल इन्फेक्शन हमें 2-3 हफ्ते से भी ज्यादा समय तक परेशान कर सकते हैं। इन बीमारियों में लगातार खांसी रहती है, साथ ही सांस लेने में तकलीफ, बुखार और शरीर में दर्द भी हो सकता है।अगर आपको ऐसे लक्षण 2 सप्ताह से ज्यादा हैं तो तुरंत डॉक्टर से मिलें। सही एंटीबायोटिक्स का कोर्स लेने से बैक्टीरियल खांसी ठीक हो सकती है।

गैस्ट्रोइसोफेजियल रीफ्लक्स रोग: गैस्ट्रोइसोफेजियल रीफ्लक्स रोग यानि जीईआरडी खांसी और एसिडिटी का एक आम कारण है। यह पेट के अम्ल और पाचन रसों के गले में चले जाने से होता है, जिससे लगातार खांसी और सीने में जलन की समस्या होती है। जीईआरडी में खाने के बाद, झुकते वक्त या लेटते समय अकसर खांसी और जलन शुरू हो जाती है। यह एक लंबे समय तक चलने वाली बीमारी है। अगर ज्यादे दिन तक खांसी बनी रहे तो तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

एलर्जी: कई लोगों को आस-पास के वातावरण से एलर्जी होती है, जैसे - धूल-कण, पशु-पक्षियों की बालों आदि से। कई बार एलर्जी से होने वाली खांसी कई हफ्तों तक रह सकती है। इसलिए एलर्जी टेस्ट करवाकर खांसी के कारणों का पता लगाना जरूरी हो जाता है।

अस्थमा :अस्थमा में लगातार 3-4 हफ्तों तक रुक-रुक कर खांसी रहती है। साथ ही सीने में जकडऩ और सांस लेने में परेशानी हो सकती है। इसलिए अगर आपको ऐसे लक्षण नजर आ रहे हैं तो एक बार अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

पढ़ाई करने के आसान टिप्स

अकसर बच्चे अपनी परफॉरमेंस को ले कर इतने दबाव में आ जाते हैं कि वे इम्तहानों में गडबड कर बैठते हैं। अपने इम्तहानों की तैयारी अच्छी तरह पूरे आत्माविश्वास के साथ करें। ताकि कह सकें कि पूरी तैयारी है। अकसर बच्चे सब्जेक्ट की हर डिटेल नहीं जानते हैं, इसलिए उनको ज्यादा पढने की जरूरत महसूस होती है। उस पर एक निश्चित समय के अंदर पेपर खत्म होना है, यह बात भी चिंता में डालती है। पूरे दिन को सुबह, दोपहर और शाम के हिस्सों में बांट लें। उन टॉपिक की लिस्टबना लें, जिनको आपको तैयार करना है। जानने की कोशिश करें कि इसमें आपका कितना वक्त लग जाएगा। अगर आशा के अनुरूप रिजल्ट नहीं आया है, तो बच्चे को अगली बार के लिए ज्यादा फोकस हो कर पढाई करने पर जोर दें। भलेग्रेड खराब आए, पर पढाई कभी बेकार नहीं जाती, उसे इनसान सीखता है। पढाई के दौरान पानी पीते रहें, इसे पानी की कमी नहीं होती। शरीर में पानी की कमी से दिमाग में खून का प्रवाह घटता है, जिससे सिर दर्द के साथ ध्यान नहीं लगता। उपयुक्त माहौल और पढाई का स्ट्रक्चर तैयार करने की जरूरत होती है। इसके लिए उनका बताया जाए कि वे अपना पेपर किस तरह करेंगे।

स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है पॉपकॉर्न

पॉपकॉर्न खाना सभी को पसंद होता है। लेकिन क्या आपको पता है पॉपकॉर्न सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि आपकी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। पॉपकॉर्न अगर सही तरीके से पकाया गया हो तो वह स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। पॉपकॉर्न में ज्यादा तेल या घी का प्रयोग न हो इस बात का खास ध्यान रखना चाहिए। पॉपकॉर्न पर लहसुन और कालीमिर्च पाउडर डालकर खाने से दिल को फायदा होता है।

कॉन्स्टिपेशन है बड़ी समस्या

बिगड़ती लाइफस्टाइल के चलते आजकल ज्यादातर लोग कब्ज की चपेट में हैं। यह एक ऐसी समस्या है जिसमें व्यक्ति असहज तो महसूस करता ही है साथ ही उसका पेट फूलना, पेट के निचले हिस्से में दर्द होना जैसी समस्याएं होती हैं। इसके अलावा कई दिनों तक पेट साफ न हो तो पेट में इंफेक्शन का खतरा भी हो जाता है।

आपको जानकर हैरानी होगी कि कब्ज की समस्या के लिए पॉपकॉर्न वाकई बहुत फायदेमंद है। इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर होता है जो हमारी आंतों पर चिपके मल को बाहर निकालने में मदद करता है। बता दें अगर कब्ज की ज्यादा समस्या है तो पॉपकॉर्न और पानी पीना अच्छी तरह से शुरू कर दें।

ये भी हैं पॉपकॉर्न के फायदे

पॉपकॉर्न विटामिन और खनिज पदार्थों के भी स्रोत हैं। इसमें रेशे की भी भरपूर मात्रा होती है, जिससे भूख जल्दी शांत होती है। पॉपकॉर्न लो कैलरी फूड की श्रेणी में आते हैं जिससे यह वजन कम करने में भी सहायक होते हैं।

कम घी, तेल में पकाया जाए तो बेहतर

डॉक्टर मानते हैं कि अगर आप पॉपकॉर्न को माइक्रोवेव में ज्यादा तेल या घी के बजाय थोड़े बटर में पकाया जाए, तो यह सेहत के लिए बढ़िया है।

ऐंटीऑक्सिडेंट से भरपूर

पॉपकॉर्न अकेला ऐसा स्नैक है जिसमें 1०० फीसदी होल ग्रेन होते हैं। होल ग्रेन आपके लिए काफी फायदेमंद होते हैं क्योंकि इनमें ऐंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं। इनसे कई ब्यूटी बेनिफिट्स हैं जैसे झुर्रियां, हेयर लॉस और एजिंग के साइन लंबे वक्त तक नहीं आते।

नटीन में पक्षी अवलोकन और रोप क्लाइंबिंग शुरु

उत्तरकाशी(आरएनएस)। दयारा बुग्याल के बेस गांव नटीन में विश्व पर्यटन दिवस पर आयोजित मेले में इस बार पर्यटन को नए आयाम देने की पहल हुई। पर्यटकों को आकर्षित करने के लिए पहली बार पक्षी अवलोकन और रोप क्लाइंबिंग जैसी प्रकृति एवं साहसिक गतिविधियां शुरू की गईं। वहीं, बारिश के बीच ग्रामीणों ने पारंपरिक रासों-तांदी नृत्य प्रस्तुत कर लोक संस्कृति की झलक पेश की। कार्यक्रम का शुभारंभ राघवेंद्र माहाराज और मुख्यमंत्री के गढ़वाल समन्वयक किशोर भट्ट ने किया। उन्होंने कहा कि सीमांत क्षेत्रों में पर्यटन और स्वरोजगार को बढ़ावा देने के लिए ग्रामीणों की पहल सराहनीय है। ऐसी गतिविधियों से पर्यटकों का रुझान बढ़ेगा और स्थानीय स्तर पर रोजगार के नए अवसर पैदा होंगे। उन्होंने बारिश के बावजूद बड़ी संख्या में पहुंचीं ध्याणियों की सराहना करते हुए कहा कि ध्याणी मिलन उत्तराखंड की सामाजिक और सांस्कृतिक परंपरा का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

वहीं, दयारा विश्व पर्यटन समिति के अध्यक्ष राजकेंद्र सिंह थनवाण ने कहा कि दयारा बुग्याल जाने वाले पर्यटकों के लिए नटीण गांव प्रमुख पड़ाव है। क्षेत्र में पर्यटन की अपार संभावनाओं को देखते हुए पक्षी अवलोकन और रोप क्लाइंबिंग जैसी गतिविधियां शुरू की गई है। इससे पर्यटकों के लिए नए आकर्षण विकसित होने के साथ ही युवाओं को रोजगार और स्वरोजगार के अवसर मिलेंगे। इस दौरान विभिन्न विभागों ने स्टॉल लगाकर ग्रामीणों को विभागीय योजनाओं की जानकारी दी। इस मौके पर ग्राम प्रधान सोना थनवाण, कांग्रेस के पूर्व जिलाध्यक्ष मनीष राणा, मनोज पंवार, मनोज राणा, दीपक रावत, प्रभाकर जोशी आदि मौजूद रहे।

राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका अहम : भरत चौधरी

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। मेरा युवा भारत केंद्र की ओर से युवाओं में नेतृत्व क्षमता, राष्ट्र निर्माण की भावना विकसित करने के लिए तीन दिवसीय लीडरशिप बूट कैंप तिलवाड़ा में आयोजित किया गया। कैबिनेट मंत्री भरत सिंह चौधरी ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि युवाओं में नेतृत्व क्षमता विकसित करने और समाज व राष्ट्र के प्रति जिम्मेदारियों को समझना जरूरी है। विकसित भारत 2047 के लक्ष्य में युवाओं की भूमिका राष्ट्र निर्माण में अहम होगी।कार्यक्रम में अजीम प्रेमजी फाउंडेशन रुद्रप्रयाग के प्रबंधक ने सरकारी योजनाओं, डॉ. आशीष नौटियाल ने सामाजिक जागरूकता, जनभागीदारी और कृषि, संस्कृति व सभ्यता के संरक्षण की के लिए आगे आने को कहा। डॉ. अन्विता ने व्यक्तिगत विकास और कॅरिअर निर्माण की जानकारी दी। दीपक बिष्ट, वन स्टॉप सेंटर की प्रबंधक रंजना गैरोला, जीजीआईसी अगस्त्यमुनि की प्रधानाचार्य रागनी नेगी, अजय नौटियाल, स्वस्थ इंडिया के जिला समन्वयक विजय वशिष्ठ आदि ने युवा और राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका पर जानकारी दी। जिला युवा अधिकारी अनुष्का पारीक मौजूद रहीं।

सू- दोकू क्र. 57

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

नियम

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

सू-दोकू क्र. 56 का हल

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

मतगणना रोकने को सरकार और राज्य निर्वाचन आयोग रच रहे षड्यंत्र : बेहड़

रुद्रपुर(आरएनएस)। विधायक तिलकराज बेहड़ ने किच्छा और सिरौलीकलां नगरपालिका चुनाव की मतगणना को लेकर सरकार और राज्य निर्वाचन आयोग पर गंभीर आरोप लगाए हैं। रुद्रपुर स्थित अपने आवास पर प्रेसवार्ता में बेहड़ ने कहा कि हाईकोर्ट के आदेश के बावजूद मतगणना की तारीख तय नहीं की जा रही है। उन्होंने इसे मतगणना रोकने का षड्यंत्र बताते हुए कहा कि निष्पक्ष मतगणना के बाद जनता का फैसला सभी को स्वीकार करना चाहिए। विधायक बेहड़ ने कहा कि किच्छा और सिरौलीकलां नगरपालिका के चुनाव संपन्न हो चुके हैं। किच्छा में करीब 36 हजार और सिरौलीकलां में करीब साढ़े नौ हजार मतदाताओं ने मतदान किया है। उन्होंने दावा किया कि उनके पास ऐसे प्रमाण हैं, जिनसे पता चलता है कि मतगणना रोकने के प्रयास किए जा रहे हैं। आरोप लगाया कि मतदान से पहले ही 18 सितंबर को सरकार की ओर से मतगणना रोकने के संबंध में पत्र भेजा गया था। उन्होंने कहा कि कांग्रेस की याचिकाकर्ता के प्रार्थना पत्र पर 24 सितंबर को हाईकोर्ट की डबल बेंच में सुनवाई हुई थी। उनके अनुसार, न्यायालय ने सरकार को मतगणना कराने के लिए तिथि तय करने के निर्देश दिए थे। इसके बावजूद अब तक मतगणना की तारीख निर्धारित नहीं की गई है। बेहड़ ने कहा कि याचिकाकर्ता के अधिवक्ता की ओर से शनिवार को न्यायालय में अवमानना की कार्रवाई की मांग की गई। बेहड़ ने 25 सितंबर को जिलाधिकारी की ओर से सचिव, राज्य निर्वाचन आयोग को भेजे गए पत्र का भी हवाला दिया। उन्होंने कहा कि कानून व्यवस्था का हवाला देते हुए मतगणना कराने के लिए तीन सप्ताह का समय मांगा गया है। पत्र में डीएम-एसएसपी, एलआईयू और पुलिस की रिपोर्ट में चुनाव के दौरान हुई घटनाओं का उल्लेख किए जाने तथा शस्त्र लाइसेंस जमा कराने की बात कही गई है। किच्छा विधायक ने प्रशासन पर मतगणना टालने के लिए षड्यंत्र रचने का आरोप लगाते हुए सवाल उठाया कि यदि भाजपा प्रत्याशियों की जीत पहले से तय मानी जा रही है तो फिर मतगणना कराने से सरकार क्यों पीछे हट रही है। उन्होंने कहा कि निष्पक्ष मतगणना ही जनता के वास्तविक निर्णय को सामने लाएगी। उन्होंने कहा कि कांग्रेस की ओर से पूरे प्रदेश में यात्रा निकालकर भाजपा और सरकार की कथित नीतियों को जनता के सामने रखा जाएगा। प्रेसवार्ता में किच्छा नगरपालिका अध्यक्ष पद के कांग्रेस प्रत्याशी राजेश प्रताप सिंह और सिरौलीकलां के कांग्रेस प्रत्याशी के पति सईदुल रहमान मौजूद रहे।

सिंचाई विभाग मार्ग पर मलबा और जलभराव से लोग परेशान

रुद्रप्रयाग(आरएनएस)। सिंचाई विभाग मार्ग पर पसरे मलबे, कीचड़ और जलभराव से परेशान स्थानीय लोगों ने नगर पंचायत और सिंचाई विभाग से संयुक्त निरीक्षण कर समस्या का स्थायी समाधान करने की मांग की। लोगों ने कहा कि सड़क पर लंबे समय से मलबा जमा है। बारिश में पानी निकासी की व्यवस्था नहीं होने के कारण यह पूरा पानी हाईवे तक पहुंच रहा है। इससे राहगीरों और स्कूली बच्चों के फिसलने का खतरा बना हुआ है।कमलेश जमलोकी ने कहा कि पानी की निकासी की समस्या का स्थायी समाधान जरूरी है। सुशील गोस्वामी ने बताया कि बरसाती पानी लगातार मार्ग पर जमा हो रहा है। दिनेश रावत ने बताया कि बाईपास निर्माण के दौरान भी जल निकासी को लेकर शिकायत की गई थी लेकिन समाधान नहीं हुआ। वहीं सिंचाई खंड के अधिशासी अभियंता प्रवीण सिंह डुंगरियाल ने कहा कि यह आम रास्ता है और इसकी सफाई का कार्य नगर पंचायत अगस्त्यमुनि का है। नगर पंचायत को समस्या से अवगत करा दिया गया है।

गर्भवती महिलाओं को बांटी पोषण किट

पौड़ी(आरएनएस)। सेवा संकल्प अभियान के तहत आंगनबाड़ी केंद्र कोटली, भदुंडा, विशल्ड-एक व दो और रलथम में आंगन मिलन कार्यक्रम व पोषण माह का आयोजन किया गया। कनिष्ठ प्रमुख शिवानी रावत ने आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों उमा, संगीता, भावना, प्रमिला और सविता को प्रमाणपत्र वितरित किए। छह गर्भवती व धात्री महिलाओं और पांच किशोरियों को पोषण किट, चार किशोरियों को टी-शर्ट तथा एक लाभार्थी को मुख्यमंत्री महालक्ष्मी किट दी गई। कार्यक्रम में पोषण, स्वास्थ्य और विभागीय योजनाओं की जानकारी दी गई। इस मौके पर बाल विकास परियोजना अधिकारी चंद्रकांता काला मौजूद रहीं।

रिखणीखाल में 82 मोबाइल टावरों को मंजूरी : बलूनी

कोटद्वार(आरएनएस)। लैंसडौन विधानसभा क्षेत्र में नेटवर्क कनेक्टिविटी सुधारने के लिए 82 मोबाइल टावरों को स्वीकृति दी गई है। वहीं, धुमाकोट में सीएसडी कैंटीन भी खोली जाएगी। यह बात गढ़वाल सांसद अनिल बलूनी ने रिखणीखाल ब्लॉक सभागार में आयोजित भाजपा कार्यकर्ता सम्मेलन में कही। सांसद ने क्षेत्र के 65 बूथों के कार्यकर्ताओं की सराहना करते हुए कहा कि कार्यकर्ताओं के अथक प्रयासों से ही भाजपा आज शीर्ष पर है। उन्होंने क्षेत्रवासियों से ढाई करोड़ तक की लागत के विकास कार्यों के प्रस्ताव देने को कहा। सांसद बलूनी ने बताया कि दिल्ली एम्स और ऋषिकेश एम्स में गढ़वाल के मरीजों को भी सहायता उपलब्ध कराई जा रही है। उन्होंने मैदावन-दुर्गादेवी-रामनगर वन मोटर मार्ग को एनटीसीए से अनुमति मिलने के बाद नवंबर तक खुलवाने का आश्वासन दिया। विधायक महंत दिलीप सिंह रावत ने विकास कार्यों को मिलजुलकर आगे बढ़ाने की बात कही। ग्राम प्रधान बिनीता ध्यानी ने तैड़िया गांव में बिजली समेत बुनियादी सुविधाओं की कमी और पलायन का मुद्दा उठाया। प्रधान संगठन की अरुणा रानी ने भी दस सूत्रीय मांगपत्र दिया। मंडल अध्यक्ष दिनेश ध्यानी की अध्यक्षता में हुए सम्मेलन का संचालन दीप चंद्र ने किया। इस मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष राजगौरव नौटियाल, विनोद जखमोला और गोविंद सिंह बिष्ट आदि मौजूद रहे।

मोबाइल नेटवर्क और भू-कटाव का मुद्दा उठा

रुद्रप्रयाग (आरएनएस)। फाटा के ग्राम पंचायत शेरसी में जिला सूचना अधिकारी केएल. टम्टा की अध्यक्षता में सरकार जनता के द्वार कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के शुभारंभ पर नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत सभी को नशा मुक्ति की शपथ दिलाई गई। इस अवसर पर ग्रामीणों ने क्षेत्र में मोबाइल नेटवर्क कनेक्टिविटी की समस्या प्रमुखता से उठाई। ग्रामीणों ने कहा कि केदारनाथ यात्रा मार्ग का महत्वपूर्ण पड़ाव होने के कारण क्षेत्र में बेहतर मोबाइल नेटवर्क सुविधा होना आवश्यक है। ग्रामीणों ने अतिवृष्टि के कारण बरसाती नालों में पानी आने से भूस्खलन एवं भू-कटाव की समस्या भी रखी।

ग्रामीण सौरभ सिंह रावत ने बताया कि उनके आवासीय भवन के समीप स्थित गदेरे में मलबा आने से उसका बहाव बदल गया है जिससे कृषि भूमि का कटाव हो रहा है। ग्रामीणों ने बार-बार ट्रांसफार्मर का फेस उड़ने से बिजली आपूर्ति बाधित होने, पेयजल, आवास, ग्राम पंचायत भवन की मरम्मत तथा सोलर लाइट की व्यवस्था सहित 13 समस्याएं दर्ज कराईं। जिला सूचना अधिकारी ने ग्रामीणों को आश्वस्त किया कि उनकी समस्याओं एवं मांगों के निस्तारण के लिए संबंधित विभागों के माध्यम से आवश्यक कार्रवाई की जाएगी। इस अवसर पर ग्राम प्रधान शेरसी वीरेंद्र प्रसाद, अरुण भरतरी, कुदरत राणा, खुशीराम, आशुतोष कुर्मांचली सौरभ रावत, अक्षय नौटियाल, कुसुम आदि उपस्थित रहे।

दूसरी ओर जखोली ब्लॉक के ग्राम कोठियाड़ा स्थित राजकीय प्राथमिक विद्यालय में जनता दरबार का आयोजन किया गया। लघु सिंचाई विभाग के अधिशासी अभियंता मोहनलाल आर्य ने समस्याओं को सुना और शीघ्र समाधान के निर्देश दिए। इस दौरान ग्रामीण चेता देवी ने मयाली-गुप्तकाशी मोटरमार्ग पर शिवालय गेट से डांडाधार तक नालियां बनाने की मांग की। ग्राम प्रधान पवन सिंह ने जखोली विद्युत सब स्टेशन पर बांगर और लस्या की विद्युत लाइनों के लिए टी-प्वाइंट बनाने तथा प्राथमिक विद्यालय की जीर्ण-शीर्ण छत की मरम्मत की मांग रखी। उन्होंने पौंणगाड़-पौंणजोली-कोठियाड़ा पेयजल लाइन पर बरसिर में अवैध कनेक्शन हटाने आदि की मांग उठाई।

बारिश से क्षतिग्रस्त सड़कों को लेकर प्रशासन सख्त

❑देहरादून के प्रमुख एवं आंतरिक मार्गों का होगा स्थलीय निरीक्षण

हमारे संवाददाता

देहरादून। मानसून अवधि में वर्षा के कारण नगर निगम देहरादून क्षेत्रांतर्गत प्रमुख मार्गों एवं संपर्क मार्गों पर क्षति तथा मार्गों में गड्ढे उत्पन्न होने से आवागमन में आ रही कठिनाइयों को देखते हुए जिला प्रशासन ने सड़कों की स्थिति सुधारने के लिए प्रभावी कार्रवाई शुरू कर दी गयी है।

जिलाधिकारी डॉ. आशीष चौहान के निर्देश पर जनपद के विभिन्न क्षेत्रों में 48 प्रमुख एवं आंतरिक मार्गों का स्थलीय निरीक्षण कराया जाएगा। इसके लिए विभिन्न विभागों के अधिकारियों को मार्गवार जिम्मेदारी सौंपी गई है। नामित अधिकारी अपने-अपने आवंटित मार्गों का स्थलीय निरीक्षण कर क्षतिग्रस्त एवं गड्ढायुक्त हिस्सों को चिन्हित करेंगे और संबंधित सड़क मार्ग विभाग/कार्यदायी संस्था को आवश्यक मरम्मत एवं गड्ढामुक्त किए जाने की कार्रवाई सुनिश्चित कराने के निर्देश दिए गए हैं। प्रशासन द्वारा निर्धारित मार्गों में देहरादून-मसूरी मार्ग, राजपुर रोड, हरिद्वार बाईपास, कांवली रोड, मातावाला से कारगी चौक, निरंजनपुर से रिमला बाईपास, बल्लीवाला चौक से आइएसबीटी, पटेलनगर, नेहरू रोड, धर्मपुर, रायपुर, सहस्रधारा रोड, जाखन, चकराता रोड, क्लेमेंटटाउन, प्रेमनगर तथा शहर के विभिन्न आंतरिक मार्ग शामिल हैं। जिलाधिकारी ने निर्देश दिए हैं कि स्थलीय निरीक्षण के दौरान मार्गों पर मौजूद गड्ढों, क्षतिग्रस्त हिस्सों एवं आवश्यक मरम्मत कार्यों का चिन्हांकन करते हुए उनकी सूची तैयार की जाए। संबंधित विभागों एवं कार्यदायी संस्थाओं से आवश्यक कार्रवाई सुनिश्चित कराते हुए मार्गों को आवागमन के लिए सुरक्षित एवं सुगम बनाने पर विशेष जोर दिया गया है। प्रशासन ने नामित अधिकारियों को अपने-अपने आवंटित मार्गों का निरीक्षण कर गड्ढों एवं क्षतिग्रस्त हिस्सों से संबंधित संपूर्ण सूचना/आख्या फोटो सहित जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (डीडीएमए), देहरादून को दो दिवस के भीतर अनिवार्य रूप से उपलब्ध कराने के निर्देश दिए हैं।

सतपाल महाराज का शंख वाला बयान मूर्खता की पराकाष्ठाः धस्माना

संवाददाता

देहरादून। श्री बद्रीनाथ धाम में पिछले दिनों सांस्कृतिक कार्यक्रम के नाम पर तेज आवाज वाले डीजे और म्यूजिक सिस्टम लगा कर नाच-गाना कराने और पर्यावरणविदों द्वारा इस पर आपत्ति जताये जाने के बाद भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता व उत्तराखंड सरकार के कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज द्वारा दिये गए उस हास्यास्पद बयान को जिसमें उन्होंने कहा था कि बद्रीनाथ धाम में शंख इसलिए नहीं बजाया जाता क्योंकि शंख हड्डी का बना होता है, प्रदेश कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने मूर्खता की पराकाष्ठा बताते हुए कड़ी निंदा की है। पत्रकारों से बातचीत करते हुए धस्माना ने कहा कि पाल महाराज जैसे पढ़े-लिखे नेता पर भी कुसंगति का ऐसा प्रभाव पड़ा है कि वे अब ज्ञानी की तरह नहीं अज्ञानी की तरह बेतुके बयान देने लगे हैं। उन्होंने कहा कि एक तरफ भाजपा खुद को सनातन का ठेकेदार बताती है और दूसरी तरफ उसके सबसे वरिष्ठ मंत्री को यह भी नहीं पता कि शंख क्या है। धस्माना ने कहा कि शंख कोई हड्डी नहीं है। विज्ञान के अनुसार शंख समुद्र में रहने वाले एक नर्म जीव घोंघे का बाहरी खोल है, जो उसके शरीर की मैंटल नामक परत द्वारा कैल्शियम कार्बोनेट से बनाया जाता है। इसमें न खून होता है न मज्जा, न यह शरीर के अंदर बनता है। हड्डी के विपरीत यह एक बेजान, पवित्र कवच है। यदि शंख हड्डी होता तो सनातन धर्म में हजारों वर्षों से इसे पूजा में, मंदिरों में, अभिषेक में इतना पवित्र क्यों माना जाता। उन्होंने कहा कि बद्रीनाथ धाम में शंख न बजाने का कारण हड्डी नहीं, बल्कि अध्यात्म है। पहला कारण - बद्रीनाथ धाम ध्यान, योग, तपस्या का धाम है। यहाँ भगवान बद्रीनारायण स्वयं ध्यान में लीन हैं, इसलिए यहाँ शांत वातावरण रखा जाता है ताकि तपस्या भंग न हो। शास्त्रों में कहा गया है कि यहाँ देवता, यक्ष और ऋषि-मुनि आज भी तपस्या में हैं। दूसरा कारण - पौराणिक कथा के अनुसार माता लक्ष्मी शंख में निवास करती हैं और बद्रीनाथ में लक्ष्मी जी भगवान विष्णु की सेवा में हैं, इसलिए यहाँ शंख नहीं बजाया जाता। एक अन्य कथा में शंखचूड नामक राक्षस का वध होने के बाद उसकी अस्थियों से शंख की उत्पत्ति मानी गई, पर वह भी हड्डी नहीं, बल्कि प्रतीकात्मक कथा है।

यमुनोत्री ट्रेक रूट के लिए सुधारीकरण... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

क्रय कर कोल्ड स्टोरेज का निर्माण किया जाए, ताकि उसका बेहतर उपयोग सुनिश्चित हो सके। उन्होंने प्रदेश के सभी शहरों में ओपन स्पेस, सिटी पार्क अथवा ईको पार्क जैसी सुविधाओं के विकास की दिशा में कार्य किया जाए। सरकारी भूमि की अनुपलब्धता की स्थिति में निजी भूमि क्रय कर ऐसी सुविधाओं के विकास की संभावनाओं पर भी विचार किया जाए। बैठक में प्रमुख सचिव आर.के. सुधांशु, विशेष प्रमुख सचिव अमित सिन्हा, सचिव डॉ. पंकज कुमार पाण्डेय, डॉ. रंजीत कुमार सिन्हा, डॉ. आर. राजेश कुमार, विनोद कुमार सुमन, युगल किशोर पंत, धीराज सिंह गर्ब्याल, अपर सचिव श्रीमती रीना जोशी, मनुज गोयल, नवनीत पाण्डेय, सम्बन्धित विभागों के सचिव, अपर सचिव एवं अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

तस्वीर पर सियासी गलियारों में चर्चा

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली/देहरादून। उत्तराखंड भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष एवं राज्यसभा सांसद महेंद्र भट्ट ने नई दिल्ली में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मुलाकात की। भट्ट अपनी पत्नी, पुत्र और पुत्री के साथ प्रधानमंत्री के आधिकारिक आवास पहुंचे। उन्होंने प्रधानमंत्री को अपने पुत्र के आगामी विवाह समारोह का निमंत्रण सौंपा। भाजपा की ओर से मुलाकात को शिष्टाचार एवं पारिवारिक भेंट बताया गया है। प्रधानमंत्री मोदी ने भट्ट के परिवार का स्वागत करते हुए विवाह समारोह के लिए शुभकामनाएं और आशीर्वाद दिया। भट्ट ने मुलाकात को अपने परिवार के लिए विशेष अवसर बताते हुए कहा कि प्रधानमंत्री से मिलना हमेशा ऊर्जा और प्रेरणा देने वाला होता है।

◆प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट की मुलाकात, सियासी गलियारों में हलचल
◆महेंद्र भट्ट ने कहा कि प्रधानमंत्री से मिलना परिवार के लिए विशेष अवसर और ऊर्जा देने वाला अनुभव
◆चुनावी वर्ष से ठीक पहले हुई इस मुलाकात को उत्तराखंड के सियासी गलियारों में अहम माना जा रहा

हालांकि मुलाकात का घोषित उद्देश्य पारिवारिक है, लेकिन उत्तराखंड की राजनीति में इसका समय इसे चर्चा में ला रहा है। प्रदेश में अगले वर्ष विधानसभा चुनाव होने हैं और भाजपा संगठन पहले ही चुनावी तैयारियों को गति दे चुका है। भाजपा की विस्तारित प्रदेश कार्यसमिति में बूथ मजबूती, युवा और महिला मतदाताओं तक पहुंच तथा सरकार की उपलब्धियों को जनता तक ले जाने सहित कई बिंदुओं पर जोर दिया गया था। ऐसे में प्रदेश अध्यक्ष का प्रधानमंत्री से मिलना स्वाभाविक रूप से राजनीतिक नजरिए से भी देखा जा रहा है। हालांकि, उपलब्ध जानकारी में इस मुलाकात के दौरान उत्तराखंड के संगठन, मंत्रिमंडल, चुनावी रणनीति या किसी राजनीतिक विषय पर चर्चा का कोई उल्लेख नहीं है। इसलिए इसे राजनीतिक बैठक के रूप में प्रस्तुत करने के बजाय पारिवारिक मुलाकात के तथ्य को ही आधार बनाना उचित होगा।

उत्तराखंड भाजपा 2027 के विधानसभा चुनाव को लेकर संगठनात्मक तैयारियों में जुटी है। पार्टी नेतृत्व बूथ स्तर तक संगठन को मजबूत करने और सरकार के कामकाज को जनता तक पहुंचाने पर जोर दे रहा है। केंद्रीय नेतृत्व भी प्रदेश संगठन को चुनावी दृष्टि से सक्रिय रहने का संदेश दे चुका है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष के रूप में महेंद्र भट्ट की भूमिका इसलिए भी महत्वपूर्ण है कि पार्टी को संगठन और सरकार के बीच समन्वय के साथ चुनावी अभियान को आगे बढ़ाना है। इसके साथ ही राज्यसभा की एक सीट नवंबर में रिक्त होने वाली है, जिसके लिए भाजपा में मंथन चल रहा है। हालांकि भट्ट स्वयं 2030 तक राज्यसभा सदस्य हैं, इसलिए मौजूदा मुलाकात को उस चुनाव से जोड़ने का कोई प्रत्यक्ष आधार सामने नहीं आया है।

परिवार के साथ प्रधानमंत्री से मुलाकात और विवाह का निमंत्रण निजी अवसर से जुड़ा विषय है। लेकिन चुनावी वर्ष में भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष और प्रधानमंत्री के बीच मुलाकात होने से राजनीतिक गलियारों में स्वाभाविक रूप से चर्चा होना तय है। फिलहाल उपलब्ध तथ्यों के आधार पर इतना ही कहा जा सकता है कि मुलाकात का घोषित एजेंडा पारिवारिक था, जबकि उत्तराखंड भाजपा के लिए 2027 की चुनावी तैयारियां समानांतर रूप से जारी हैं। यानी मुलाकात पारिवारिक, लेकिन समय राजनीतिक इसी वजह से दिल्ली की यह तस्वीर देहरादून के सियासी गलियारों में चर्चा का विषय बन गई है।

'जन परिचय-पहचान एक, सेवाएं अनेक' विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित

संवाददाता

देहरादून। राष्ट्रीय सूचना-विज्ञान केंद्र (एनआईसी), उत्तराखंड राज्य इकाई की ओर से मंगलवार को देहरादून स्थित होटल सैफ्रन लीफ में 'जन परिचय पहचान एक, सेवाएं अनेक' विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में राज्य सरकार के विभिन्न विभागों के 100 से अधिक अधिकारियों ने हिस्सा लिया।

कार्यशाला का उद्देश्य अधिकारियों को राष्ट्रीय सिंगल साइन ऑन (एसएसओ) प्लेटफॉर्म 'मेरी पहचान' की कार्यप्रणाली, विशेषताओं और उपयोगिता से परिचित कराना था। कार्यक्रम का उद्घाटन राज्य सूचना-विज्ञान अधिकारी एवं उप महानिदेशक, एनआईसी उत्तराखंड अरविंद कुमार दधीचि ने अतिथियों के स्वागत और दीप प्रज्ज्वलन के साथ किया।

दधीचि ने कहा कि 'मेरी पहचान' एक राष्ट्रीय सिंगल साइन ऑन प्लेटफॉर्म है, जिसके माध्यम से नागरिक एक ही यूजर क्रेडेंशियल के जरिए विभिन्न सार्वजनिक और निजी सेवाओं तक पहुंच सकते हैं। उन्होंने बताया कि जुलाई 2022 में शुरू किए गए इस प्लेटफॉर्म से अब तक करीब 3,000 परियोजनाएं जुड़ चुकी हैं और प्रतिदिन 55 लाख से अधिक लेनदेन होते हैं। उन्होंने यह भी बताया कि दो करोड़ से अधिक उपयोगकर्ता इससे लाभान्वित हो रहे हैं।

एनआईसी मुख्यालय, नई दिल्ली के वैज्ञानिक-जी एवं उप महानिदेशक वीटीवी रमण ने उद्घाटन सत्र को संबोधित करते हुए सिंगल साइन ऑन व्यवस्था को नागरिक सेवाओं के लिए उपयोगी और सुरक्षित प्लेटफॉर्म बताया।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि उत्तराखंड शासन के सचिव (आईटी) डॉ. पंकज कुमार पांडे ने नागरिक-केंद्रित सेवाओं की त्वरित डिलिवरी और डिजिटल गवर्नेंस में 'जन परिचय' जैसी पहलों के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने राज्य के सभी विभागों से इस प्लेटफॉर्म को जल्द अपनाने का आह्वान किया।

इसके बाद आयोजित तकनीकी सत्रों में जन परिचय की कार्यप्रणाली, मूल्य-वर्धित सेवाओं, साइबर सुरक्षा और माइग्रेशन प्रक्रिया की जानकारी दी गई। वरिष्ठ निदेशक (आईटी) संजय शर्मा ने 'एसएसओ जन परिचय' की रूपरेखा प्रस्तुत की। संयुक्त निदेशक (आईटी) अमित कुमार ने मूल्य-वर्धित सेवाओं के बारे में जानकारी दी।

इंडस्ट्री एक्सपर्ट वैभव पाठक ने साइबर सुरक्षा पर विशेष सत्र में डिजिटल प्रमाणीकरण प्रणालियों में सुरक्षा के महत्वपूर्ण पहलुओं पर प्रकाश डाला। वहीं संयुक्त निदेशक (आईटी) कुंदन कुमार ने 'जन परिचय' के फीचर और माइग्रेशन प्रक्रिया का व्यावहारिक प्रदर्शन किया। समापन अवसर पर एनआईसी उत्तराखंड के उप महानिदेशक संजय गुप्ता ने वक्ताओं और प्रतिभागियों का आभार जताया। कार्यशाला में एनआईसी उत्तराखंड के अधिकारियों के अलावा विभिन्न जनपदों से आए जिला सूचना-विज्ञान अधिकारियों ने भी भाग लिया।

हजारों की नगदी सहित सटोरिया दबोचा

हमारे संवाददाता

देहरादून। सार्वजनिक स्थल पर सट्टे का कारोबार करने वाले एक सटोरिये को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से सट्टा कापी, पेन व हजारो की नगदी बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार बीती रात कोतवाली पटेलनगर पुलिस को सूचना मिली कि सब्जी मंडी के पास एक व्यक्ति अवैध रूप से सट्टा लगा रहा है। सूचना पर पुलिस टीम द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुये एक व्यक्ति को सट्टा कापी, पैन व नगदी 3220/- रूपये के साथ गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में आरोपी द्वारा बताया गया कि वह मंडी के पास सब्जी की ठैली लगता है तथा जल्द पैसा कमाने के लालच में लोगों को सट्टा खिलाने लगा था।

विभिन्न राज्यों की संस्कृति,नवाचार और बेहतर कार्यप्रणालियों को जानें उत्तराखण्ड के युवा: सीएम

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को मुख्यमंत्री कैंप कार्यालय में हरियाणा भ्रमण पर जा रहे उत्तराखण्ड के युवाओं को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि इस प्रकार के अंतरराज्यीय भ्रमण युवाओं को देश के विभिन्न राज्यों की संस्कृति, जीवनशैली, विकास कार्यों और नवाचारी पहलों को निकट से समझने का अवसर प्रदान करते हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड के युवा विभिन्न राज्यों में जाकर वहां की संस्कृति, स्थानीय विशेषताओं, विकास से जुड़ी पहलों और सरकारों द्वारा अपनाई जा रही अच्छी कार्यप्रणालियों को जानें तथा उपयोगी अनुभवों को उत्तराखण्ड के परिप्रेक्ष्य में भी साझा करें। इसी प्रकार अन्य राज्यों के युवाओं को भी उत्तराखण्ड आने और यहां की संस्कृति, पर्यटन, स्थानीय उत्पादों तथा राज्य में संचालित विभिन्न विकास एवं जनकल्याणकारी पहलों को जानने के अवसर दिए जा रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिवस से प्रारंभ हुए सेवा संकल्प अभियान की भावना भी समाज के विभिन्न वर्गों, विशेष रूप से युवाओं को सेवा, जनभागीदारी और विकसित भारत के संकल्प से जोड़ने की है। युवाओं के बीच इस प्रकार का संवाद विभिन्न राज्यों की अच्छी पहलों को समझने और आपसी अनुभव साझा करने का प्रभावी माध्यम बन सकता है।

मुख्यमंत्री ने हरियाणा भ्रमण पर जा रहे युवाओं से कहा कि वे वहां की समृद्ध संस्कृति, गौरवशाली इतिहास, खान-पान, खेल परंपरा, कृषि और स्थानीय जीवनशैली को करीब से देखें। स्थानीय युवाओं, खिलाड़ियों, किसानों और विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय कार्य कर रहे लोगों से संवाद कर उनके अनुभवों को जानें।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड के युवा राज्य के प्रतिनिधि के रूप में अन्य प्रदेशों में जाते हैं। ऐसे में वे देवभूमि की समृद्ध संस्कृति, लोकपर्वों, स्थानीय खान-पान, पर्यटन स्थलों, होम-स्टे, स्थानीय उत्पादों, मिलेट्स और हस्तशिल्प के बारे में भी लोगों को जानकारी दें। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड में चारधाम के साथ ही आदि कैलाश, जागेश्वर, कैंची धाम, शीतकालीन पर्यटन, साहसिक पर्यटन तथा अनेक ऐसे पर्यटन स्थल हैं, जिनकी जानकारी देश के अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचनी चाहिए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि विशेष रूप से महिला स्वयं सहायता समूहों और स्थानीय कारीगरों द्वारा तैयार किए जा रहे उत्पादों की जानकारी भी अन्य राज्यों तक पहुंचाने में युवा महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

85 लाख रुपये की साइबर ठगी करने वाला दबोचा

हमारे संवाददाता

देहरादून। 85 लाख रूपये की साइबर ठगी करने वाले एक शातिर को एसटीएफ टीम द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते कुछ दिनो पहले चुन्नी लाल अग्निहोत्री, निवासी पंडितवाड़ी, देहरादून द्वारा साइबर क्राईम पुलिस स्टेशन देहरादून में तहरीर दी गयी कि अज्ञात साइबर ठगों द्वारा उन्हें व्हाट्सएप ग्रुप में जोड़कर स्वयं को ग्रुप का रजिस्टर्ड सलाहकार बताया गया। आरोपियों द्वारा फर्जी ट्रेडिंग क्लासेज, डीमैट अकाउंट तथा नकली दस्तावेज प्रस्तुत कर विश्वास में लिया गया तथा विभिन्न तिथियों में विभिन्न बैंक खातों में कुल 55,50,000/- की धनराशि जमा कराकर धोखाधड़ी की गयी। उक्त तहरीर के आधार पर साइबर क्राईम पुलिस स्टेशन पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान ठगी की धनराशि के लाभार्थी बैंक खातों की जांच एवं तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर उक्त साइबर धोखाधड़ी की मनीट्रेल में 1 व्यक्ति सुखवीर सिंह उर्फ सूक्कू पुत्र चिमन सिंह, निवासी शहीद भगत सिंह नगर, चक मन्नेवाला, थाना सिटी जलालाबाद, जिला फाजिल्का, पंजाब, उम्र 26 वर्ष की संलिप्तता प्रकाश में आयी। आरोपी के खाते में वादी से ठगी गयी धनराशि में से 6 लाख रूपये जमा हुए थे। टीम द्वारा पंजाब में दबिश देकर उक्त अभियुक्त को पंजाब के फाजिल्का क्षेत्र से गिरफ्तार किया गया। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

माउंट जॉगिंग ट्रैक पर फंसे सभी 8 ट्रेकर्स का सकुशल रेस्क्यू

संवाददाता

उत्तरकाशी। माउंट जॉगिग ट्रैक पर फंस सभी 8 ट्रेकर्स सकुशल रेस्क्यू किये गये। सेनानायक अर्पण यदुवंशी के दिशा-निर्देशन में तथा सहायक सेनानायक संजय उप्रेती के नेतृत्व में, एसडीआरएफ एवं अन्य बचाव एवं राहत एजेंसियों के साथ समन्वय स्थापित करते हुए माउंट जॉगिंग ट्रैक पर फंसे सभी 08 ट्रेकर्स कौ क्त्थ एवं अन्य बचाव एवं राहत एजेंसियों के समन्वय से सफलतापूर्वक सकुशल रेस्क्यू कर लिया गया है। सभी ट्रेकर्स को सुरक्षित हर्षिल हेलीपैड पहुंचाया गया। ट्रेक पर फंसे ट्रेकर्स की सूचना प्राप्त होने के बाद एसडीआरएफ टीम द्वारा तत्काल रेस्क्यू अभियान शुरू किया गया। चुनौतीपूर्ण भौगोलिक परिस्थितियों के बीच एसडीआरएफ जवानों ने त्वरित कार्रवाई करते हुए ट्रेकर्स तक पहुंच बनाई और उन्हें सुरक्षित निकालकर हर्षिल हेलीपैड पहुंचाया। इसके अतिरिक्त वासुकीताल से भी ट्रेकर्स को सकुशल रेस्क्यू किया जा रहा है। वर्तमान समय तक वासुकीताल से 8 ट्रेकर्स को रेस्क्यू किया जा चुका है।

नीरू ढांडा ने एशियन गेम्स 2026 में जीता गोल्ड मेडल

संवाददाता

नई दिल्ली। एशियन गेम्स 2026 में भारत के लिए शूटिंग से बड़ी खुशखबरी सामने आई है। 26 साल की नीरू ढांडा ने महिलाओं के ट्रैप इवेंट में गोल्ड मेडल अपने नाम किया। इस जीत के साथ वह एशियन गेम्स के इस इवेंट में स्वर्ण पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला बन गई हैं। नीरू ने फाइनल में शानदार निशानेबाजी करते हुए 30 में से 28 निशाने सही लगाए और सबसे ज्यादा अंक हासिल किए। उनके इस प्रदर्शन ने उन्हें प्रतियोगिता में शीर्ष स्थान दिलाया। चीन की सन युनोंग 26 अंक के साथ दूसरे स्थान पर रहीं, जबकि हाजर अब्दुलमलिक ने 21 अंक हासिल कर तीसरा स्थान प्राप्त किया। नीरू ढांडा का स्वर्ण पदक एशियन गेम्स में भारत का 5वां गोल्ड है। खास बात यह है कि यह मौजूदा एशियाई खेलों में किसी व्यक्तिगत स्पर्धा में भारत का पहला स्वर्ण पदक है। इस गोल्ड के साथ भारत के कुल पदकों की संख्या 46 हो गई है। शूटिंग में भी भारत का प्रदर्शन लगातार जारी है और नीरू की जीत ने इस खेल में देश के पदकों की संख्या को 14 तक पहुंचा दिया है।

नीरू ढांडा ने व्यक्तिगत मुकाबले के साथ टीम इवेंट में भी भारत को पदक दिलाने में योगदान दिया। महिला ट्रैप टीम स्पर्धा में भारत ने 328 अंक हासिल करते हुए सिल्वर मेडल जीता। भारतीय टीम में नीरू ढांडा के साथ आशिमा अहलावत और मनीषा कीर शामिल थीं। चीन ने 346 अंकों के साथ गोल्ड मेडल हासिल किया, जबकि कुवैत की टीम 325 अंक लेकर तीसरे स्थान पर रही। टीम मुकाबले में नीरू ने 118 अंक बनाए। आशिमा अहलावत ने 125 में से 106 अंक और मनीषा कीर ने 104 अंक हासिल किए। नीरू के प्रदर्शन ने भारत को कुवैत से आगे रखने में अहम भूमिका निभाई।

ज्ञानेश कुमार मोदी सरकार की कठपुतली, तुरंत पद से हटाया जाए : खरगे

संवाददाता

नई दिल्ली। कांग्रेस वर्किंग कमेटी यानी सीडब्ल्यूसी की मंगलवार को हुई बैठक में मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफ़े की मांग की गई। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने कहा कि ज्ञानेश कुमार मोदी सरकार की कठपुतली बन गए हैं और उन्हें पद पर रहने का कोई अधिकार नहीं है। खड़गे ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से भी नैतिक आधार पर इस्तीफा देने की मांग की। बैठक की अध्यक्षता खड़गे ने की। इसमें पूर्व अध्यक्ष सोनिया गांधी, राहुल गांधी, प्रियंका गांधी वाड्रा, जयराम रमेश, केसी वेणुगोपाल सहित कई वरिष्ठ नेता मौजूद रहे। बैठक का मकसद विशेष गहन पुनरीक्षण यानी स्ट्रक्र और मतदाता सूची में कथित गड़बड़ियों पर पार्टी की रणनीति तय करना था।

मल्लिकार्जुन खड़गे ने कहा, संविधान ने चुनाव आयोग को पूरी ताक़त दी थी और उसे जनता के वोट का चौकीदार बनाया था। लेकिन आज वही वोटों का लुटेरा बन बैठा है। जिस सीईसी पर उनके अपने साथी भरोसा न करें, उस पर देश कैसे भरोसा कर सकता है? उन्होंने आरोप लगाया कि मोदी सरकार ने 12 साल में लोकतंत्र की नींव को षड्यंत्रकारी तरीक़े से खोखला कर दिया है। साज़िश के तहत लोगों के नाम मतदाता सूची से हटाए जा रहे हैं।

खड़गे ने राहुल गांधी की तारीफ़ करते हुए कहा कि उन्होंने महादेवपुरा, अलंद, हरियाणा और महाराष्ट्र में दस्तावेजों के साथ डुप्लीकेट मतदाताओं, संदिग्ध पतों और फॉर्म-6 की अनियमितताओं के बारे में गंभीर सवाल उठाए थे। अगर चुनाव आयोग ने तब गंभीरता दिखाई होती तो आज उसकी विश्वसनीयता नहीं गिरती। खड़गे ने जोर देकर कहा कि यह लड़ाई सिर्फ चुनाव जीतने-हारने की नहीं है। लोकतंत्र और संविधान स्थायी हैं। आम वोटर ही सबसे शक्तिशाली है, न कि प्रधानमंत्री या मुख्यमंत्री। उन्होंने सीईसी को तुरंत हटाने और प्रधानमंत्री से नैतिक आधार पर इस्तीफा देने की मांग दोहराई। कांग्रेस अध्यक्ष ने पार्टी की ओर से पांच मांगें भी रखीं। इनमें मतदाता सूची में होने वाले बड़े बदलावों का पूरा डेटा सार्वजनिक करना, जिन मतदाताओं के नाम हटाए गए हैं उन्हें इसकी सूचना और अपील का अवसर देना, राजनीतिक दलों को मतदाता सूची से संबंधित आवश्यक डेटा समय पर उपलब्ध कराना, गंभीर विसंगतियों के मामलों में स्वतंत्र और समयबद्ध जांच सुनिश्चित करना तथा चुनाव प्रक्रिया से जुड़े महत्वपूर्ण आंकड़ों और फैसलों में अधिक पारदर्शिता सुनिश्चित करना शामिल 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।