रविवार

08 नवंबर 2026

● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 287
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आर.एन.आई. : 59626/94

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

सुधी पाठकों, विज्ञापनदाताओं को दीपोत्सव की हार्दिक शुभकामनाएं।
संपादक



शुभ मुहूर्त में करें मां लक्ष्मी और गणेश की पूजा

देशभर में दीपों का पर्व दीपावली हर्षोल्लास के साथ मनाया जा रहा है। घरों से लेकर बाजारों तक उत्सव का माहौल है। दीपावली की रात धन और समृद्धि की अधिष्ठात्री देवी मां लक्ष्मी तथा भगवान गणेश की पूजा का विशेष विधान है। मान्यता है कि शुभ मुहूर्त में विधि-विधान से लक्ष्मी-गणेश का पूजन करने से घर में सुख-समृद्धि और खुशहाली आती है। यही वजह है कि दीपावली पर लक्ष्मी पूजन के शुभ समय का विशेष महत्व माना जाता है। दीपावली पर लक्ष्मी पूजन के लिए प्रदोष काल का विशेष महत्व है। इस दौरान मां लक्ष्मी और भगवान गणेश की पूजा करना शुभ माना जाता है। इस वर्ष कार्तिक अमावस्या के अवसर पर लक्ष्मी पूजन के लिए शाम को विशेष मुहूर्त निर्धारित है। हिंदू पंचांग के अनुसार कार्तिक मास की अमावस्या तिथि रविवार, 8 नवंबर 2026 को सुबह 11 बजकर 27 मिनट से शुरू हो रही है। इसका समापन सोमवार, 9 नवंबर को दोपहर लगभग 12 बजकर 30 मिनट पर होगा। प्रदोष काल में मां लक्ष्मी और गणेश की पूजा का विशेष महत्व माना जाता है। सूर्यास्त के आसपास का यह समय धार्मिक दृष्टि से शुभ माना गया है। इसके साथ ही वृषभ लग्न को भी लक्ष्मी पूजन के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। मान्यता है कि इस शुभ समय में पूजा-अर्चना करने से घर में सुख, शांति और समृद्धि बनी रहती है।



26 साल का उत्तराखंडः आखिर कब बदलेगी तस्वीर

सपने 'अधूरे' सवाल 'वही'

सरकारें बदलीं, चेहरे बदले, नहीं सुधरे हालात

- राज्य आंदोलन के शहीदों के सपनों से लेकर विकास के दावों तक का सफर
- पलायन, बेरोजगारी, स्वास्थ्य, शिक्षा और पहाड़ की बदहाली के सवाल हैं कायम



कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड 26 साल का हो गया है। उम्र के इस पड़ाव पर किसी राज्य को अपनी उपलब्धियों का उत्सव मनाना चाहिए, लेकिन उत्तराखंड के सामने उत्सव से ज्यादा आत्ममंथन की जरूरत है। सवाल यह नहीं है कि इन 26 वर्षों में कितनी सरकारें बनीं, कितने मुख्यमंत्री बदले और कितनी योजनाओं की घोषणाएं हुई। असली सवाल यह है कि जिस उत्तराखंड के लिए लोगों ने लंबा संघर्ष किया, मातृशक्ति ने सड़कों पर उतरकर आंदोलन की अगुवाई की और युवाओं ने अपनी जवानी खपा दी, क्या वह उत्तराखंड अपने मूल सपनों के करीब पहुंच पाया है?

9 नवंबर 2000 को उत्तर प्रदेश से अलग होकर अस्तित्व में आए उत्तराखंड से उम्मीद थी कि पहाड़ की समस्याओं को समझने वाली सरकार होगी। विकास का माडल पहाड़ की भौगोलिक परिस्थितियों के अनुरूप बनेगा। गांवों से पलायन रुकेगा, युवाओं को रोजगार मिलेगा, शिक्षा और स्वास्थ्य की सुविधाएं गांव तक पहुंचेंगी और प्राकृतिक संसाधनों पर स्थानीय लोगों का अधिकार मजबूत होगा। लेकिन 26 साल बाद भी इन सवालों के जवाब पूरी तरह नहीं मिल पाए हैं। राज्य गठन के बाद भाजपा और कांग्रेस दोनों को सत्ता में रहने का अवसर मिला। दोनों दलों ने विकास के बड़े-बड़े दावे किए। कभी औद्योगिक विकास को राज्य की तकदीर बदलने का माध्यम बताया गया तो कभी पर्यटन, तीर्थाटन और निवेश को आर्थिक समृद्धि का रास्ता। सड़कें बनीं, संस्थान खुले, शहरों का विस्तार हुआ और बुनियादी ढांचे में सुधार भी हुआ। लेकिन विकास की यह तस्वीर प्रदेश के सभी हिस्सों में एक जैसी नहीं है।

मैदानी जिलों और बड़े शहरों में विकास की रफ्तार दिखाई देती है, जबकि पहाड़ के अनेक गांव आज भी सड़क, स्वास्थ्य, शिक्षा और रोजगार की बुनियादी जरूरतों के लिए संघर्ष कर रहे हैं। कहीं स्कूलों में शिक्षक नहीं हैं तो कहीं अस्पतालों में डाक्टरों का अभाव है। कहीं सड़क पहुंचने का इंतजार है तो कहीं सड़क पहुंचने के बाद भी गांव में रहने वाले लोग नहीं बचे। यही उत्तराखंड के विकास माडल का सबसे बड़ा विरोधाभास है। जिस पहाड़ के नाम पर अलग राज्य बना, उसी पहाड़ का बड़ा हिस्सा आज भी विकास की मुख्यधारा में पूरी तरह शामिल नहीं हो पाया है। उत्तराखंड के सामने पलायन आज भी सबसे बड़ी चुनौतियों में शामिल है। गांव खाली हो रहे हैं, खेती का रकबा सिमट रहा है और परंपरागत आजीविका के साधन कमजोर पड़ रहे हैं। युवा बेहतर शिक्षा और रोजगार के लिए देहरादून, हल्द्वानी, दिल्ली और दूसरे महानगरों का रुख कर रहे हैं।

सरकारें पलायन रोकने के लिए योजनाएं बनाती रही हैं। रिवर्स पलायन की बातें भी खूब हुई, लेकिन सवाल है कि कितने गांवों में स्थायी रोजगार के अवसर पैदा हुए? कितने युवाओं को अपने ही क्षेत्र में सम्मानजनक आजीविका मिली? पहाड़ में पर्यटन और स्थानीय उत्पादों के नाम पर योजनाएं तो बनीं, लेकिन उनका लाभ कितने लोगों तक पहुंचा? पलायन केवल जनसंख्या का एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाना नहीं है। यह गांवों की संस्कृति, परंपरा, सामुदायिक जीवन और पहाड़ की सामाजिक संरचना के कमजोर होने की कहानी भी है।

उत्तराखंड का युवा आज भी सरकारी नौकरियों की उम्मीद में प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करता है। भर्ती परीक्षाओं में अनियमितताओं और पेपर लीक के मामलों ने युवाओं के भरोसे को गहरी चोट पहुंचाई। नकलरोधी कानून बनाना सरकार की एक महत्वपूर्ण पहल रही, लेकिन कानून बनाने भर से युवाओं का भविष्य सुरक्षित नहीं हो जाता। निजी क्षेत्र में रोजगार के पर्याप्त अवसर पैदा करना, स्थानीय उद्योगों को प्रोत्साहन देना और कौशल के अनुरूप काम उपलब्ध कराना भी उतना ही जरूरी है। आखिर कब तक उत्तराखंड का युवा नौकरी के लिए दूसरे राज्यों की ओर देखता रहेगा?

उत्तराखंड जल, जंगल और जमीन का प्रदेश है। यहां नदियां हैं, वन संपदा है, पर्यटन की अपार संभावनाएं हैं और धार्मिक पर्यटन का विशाल आधार है। बावजूद इसके राज्य की अर्थव्यवस्था को मजबूत बनाने और स्थानीय लोगों की आय बढ़ाने की चुनौती बनी हुई है। जलविद्युत परियोजनाओं से लेकर पर्यटन और बड़े निवेश तक, हर क्षेत्र में विकास की संभावनाएं हैं। लेकिन विकास के नाम पर पर्यावरणीय संतुलन, स्थानीय हितों और पहाड़ की संवेदनशीलता की अनदेखी नहीं की जा सकती। आपदाओं की बढ़ती चुनौती ने भी स्पष्ट कर दिया है कि उत्तराखंड में विकास का अर्थ केवल निर्माण कार्य नहीं, बल्कि प्रकृति के साथ संतुलन बनाना भी होना चाहिए।

26 साल के उत्तराखंड का मूल्यांकन करते समय केवल सरकारों को कठघरे में खड़ा करना पर्याप्त नहीं है। सरकारें निश्चित रूप से जवाबदेह हैं, लेकिन राजनीतिक दलों, नौकरशाही, जनप्रतिनिधियों, सामाजिक संगठनों और समाज की भी जिम्मेदारी है। हमने क्या चुना, किन मुद्दों पर सवाल उठाए और किन सवालों को चुनावी नारों के शोर में भुला दिया? क्या हमने अपने जनप्रतिनिधियों से पांच साल का हिसाब मांगा? क्या हमने विकास की प्राथमिकताओं पर गंभीर बहस की? क्या हमने क्षेत्रीय अस्मिता को केवल चुनावी भाषणों तक सीमित नहीं कर दिया? लोकतंत्र में जनता केवल मतदाता नहीं होती, वह राज्य के भविष्य की निर्माता भी होती है। इसलिए आत्ममंथन सबको करना होगा।

26 साल बाद उत्तराखंड को एक नई विकास दृष्टि की जरूरत है। ऐसी दृष्टि जिसमें पहाड़ और मैदान के बीच विकास का अंतर कम हो। गांवों में शिक्षा और स्वास्थ्य की बेहतर सुविधाएं हों। स्थानीय युवाओं को रोजगार मिले। कृषि, बागवानी, पर्यटन और स्थानीय उत्पादों को मजबूत बाजार मिले। महिलाओं की आर्थिक भागीदारी बढ़े और प्राकृतिक संसाधनों का लाभ स्थानीय समुदायों तक पहुंचे। सबसे जरूरी यह कि विकास की योजनाएं कागजों और विज्ञापनों से निकलकर जमीन पर दिखाई दें। हर साल राज्य स्थापना दिवस पर उपलब्धियों का बखान करने के बजाय यह भी बताया जाए कि पिछले वर्ष किए गए वादों में से कितने पूरे हुए और कितने अधूरे रह गए। उत्तराखंड आंदोलन केवल एक अलग राज्य हासिल करने की लड़ाई नहीं थी, बल्कि व्यवस्था बदलने और पहाड़ के लोगों को सम्मानजनक जीवन देने का सपना था। उस सपने की कसौटी पर आज भी बहुत कुछ अधूरा है।

26 साल की उम्र किसी राज्य के लिए बहुत लंबा समय नहीं होता, लेकिन इतना समय जरूर है कि वह अपनी दिशा और दशा का मूल्यांकन कर सके। अब जरूरत इस बात की नहीं कि कौन सी सरकार अपनी उपलब्धियों का सबसे बड़ा विज्ञापन करती है, बल्कि इस बात की है कि कौन सरकार पहाड़ के अंतिम गांव तक विकास पहुंचाती है। क्योंकि उत्तराखंड केवल नक्शे पर बना एक राज्य नहीं, बल्कि लाखों लोगों के संघर्ष, त्याग और सपनों का परिणाम है। उन सपनों का हिसाब अभी बाकी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

अतीत, वर्तमान और भविष्य

भारतीय राजनीति में कुछ व्यक्तित्व ऐसे होते हैं, जिनकी पहचान केवल उनके पद, सत्ता और राजनीतिक उपलब्धियों से नहीं होती, बल्कि उनका पूरा जीवन एक दौर की राजनीतिक कहानी बन जाता है। लालकृष्ण आडवाणी ऐसा ही एक नाम है। आज जब वह अपने जीवन के सौवें वर्ष में प्रवेश कर रहे हैं, तब उनकी यात्रा को केवल एक वरिष्ठ राजनेता के जन्मदिन के रूप में देखना पर्याप्त नहीं होगा। यह भारतीय राजनीति के एक बड़े परिवर्तन, वैचारिक संघर्ष, संगठन निर्माण और सत्ता के बदलते समीकरणों की यात्रा को समझने का अवसर भी है। 8 नवंबर 1927 को सिंध के कराची में जन्मे लाल कृष्ण अडवाणी का जीवन विभाजन की त्रासदी से शुरू होकर भारतीय राजनीति के शीर्ष तक पहुंचा। देश के बंटवारे ने उनसे उनका घर, जमीन और परिचित परिवेश छीन लिया, लेकिन उन्होंने परिस्थितियों के सामने हार नहीं मानी। एक नए देश में नए सिरे से जीवन शुरू किया और राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ से जुड़कर सार्वजनिक जीवन की राह चुनी। यही संघर्ष आगे चलकर उनके राजनीतिक व्यक्तित्व की बुनियाद बना। अडवाणी की सबसे बड़ी उपलब्धियों में भारतीय जनता पार्टी का संगठनात्मक विस्तार शामिल है। 1980 में भाजपा की स्थापना के बाद पार्टी को राजनीतिक पहचान दिलाना आसान नहीं था। 1984 के लोकसभा चुनाव में भाजपा केवल दो सीटों पर सिमट गई थी। उस समय पार्टी के सामने अस्तित्व का संकट था। लेकिन अडवाणी ने संगठन को नए सिरे से खड़ा करने का अभियान शुरू किया। विचारधारा, कार्यकर्ता और जनसंपर्क को आधार बनाकर भाजपा को देशव्यापी राजनीतिक शक्ति बनाने में उनकी भूमिका निर्णायक रही। 1990 की सोमनाथ से अयोध्या तक की रथयात्रा भारतीय राजनीति का एक ऐसा मोड़ बनी, जिसने देश के राजनीतिक विमर्श और चुनावी समीकरणों को बदल दिया। इस यात्रा ने भाजपा को व्यापक जनाधार दिलाया, लेकिन इसके साथ ही भारतीय समाज और राजनीति में गहरे वैचारिक तथा सामाजिक विवाद भी पैदा किए। इस दौर का मूल्यांकन करते समय अडवाणी की राजनीतिक उपलब्धियों के साथ उससे जुड़े विवादों और सामाजिक प्रभावों को भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। उनकी राजनीतिक यात्रा का एक महत्वपूर्ण अध्याय आपातकाल भी है। लोकतांत्रिक अधिकारों पर प्रतिबंध के दौर में उन्होंने विपक्ष के अन्य नेताओं के साथ संघर्ष किया और जेल भी गए। बाद में सूचना एवं प्रसारण मंत्री, गृह मंत्री और देश के उपप्रधानमंत्री जैसे महत्वपूर्ण पदों पर रहते हुए उन्होंने प्रशासनिक जिम्मेदारियां निभाईं। अक्टूबर 1999 से मई 2004 तक गृह मंत्री और जून 2002 से मई 2004 तक उपप्रधानमंत्री के रूप में उनका कार्यकाल भारतीय राजनीति में महत्वपूर्ण रहा। लेकिन अडवाणी का व्यक्तित्व केवल राजनीतिक संघर्ष और सत्ता तक सीमित नहीं रहा। अटल बिहारी वाजपेयी के साथ उनकी जोड़ी भारतीय राजनीति में एक अनूठा उदाहरण रही। दोनों के बीच वैचारिक सामंजस्य और नेतृत्व की साझेदारी ने भाजपा को राष्ट्रीय विकल्प बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। राजनीति में प्रतिस्पर्धा के बावजूद लंबे समय तक साथ काम करना उनके संबंधों की विशेषता रही। हालांकि, भारतीय राजनीति का एक कटु सच यह भी है कि जिस नेता ने पार्टी को खड़ा करने में अपना जीवन लगा दिया, उसी पार्टी में समय के साथ उनकी भूमिका सीमित होती चली गई। प्रधानमंत्री पद के प्रमुख दावेदार से लेकर मार्गदर्शक मंडल के सदस्य तक का उनका सफर राजनीतिक बदलावों की एक बड़ी कहानी कहता है। नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भाजपा के नए दौर की शुरुआत के बाद आडवाणी सक्रिय सत्ता की राजनीति से धीरे-धीरे दूर होते गए। यह भारतीय राजनीति में पीढ़ी परिवर्तन का भी एक महत्वपूर्ण उदाहरण है। वर्ष 2024 में उन्हें भारत रत्न से सम्मानित किया जाना उनके लंबे सार्वजनिक जीवन का महत्वपूर्ण पड़ाव रहा। यह सम्मान केवल एक राजनीतिक दल के नेता को दिया गया सम्मान नहीं, बल्कि भारतीय लोकतंत्र में उनके लंबे योगदान की राष्ट्रीय स्तर पर स्वीकार्यता भी है। आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने उनके 99वें जन्मदिन पर विशेष लेख लिखकर उनके राजनीतिक और व्यक्तिगत योगदान को याद किया है। मोदी ने उनके साथ अपने संबंधों, मार्गदर्शन और राजनीतिक जीवन में मिली सीख का उल्लेख किया है। अडवाणी आज 100वें वर्ष में प्रवेश कर रहे हैं। आज की राजनीति में जब विचारों की जगह आरोपों, संगठन की जगह व्यक्तिवाद और सार्वजनिक संवाद की जगह कटुता बढ़ती दिखाई देती है, तब अडवाणी की लंबी राजनीतिक यात्रा कई सवाल खड़े करती है। क्या राजनीति केवल सत्ता हासिल करने का माध्यम है या इसके पीछे कोई वैचारिक प्रतिबद्धता भी होनी चाहिए? क्या संगठन निर्माण के लिए दशकों तक संघर्ष करने वाले नेताओं का सम्मान पीढ़ी परिवर्तन के बाद भी बना रहना चाहिए? क्या राजनीतिक मतभेदों के बावजूद लोकतांत्रिक मर्यादाएं कायम रखी जा सकती हैं? इन सवालों का महत्व इसलिए भी है क्योंकि आडवाणी का राजनीतिक जीवन उपलब्धियों और विवादों, दोनों का साक्षी रहा है। उनके समर्थक उन्हें भाजपा का शिल्पकार और सांस्कृतिक राष्ट्रवाद का प्रमुख चेहरा मानते हैं, जबकि आलोचक उनकी राजनीति के कुछ अध्यायों को लेकर गंभीर सवाल उठाते रहे हैं। किसी भी बड़े राजनीतिक व्यक्तित्व का वास्तविक मूल्यांकन इन दोनों पक्षों को समझे बिना संभव नहीं है। अडवाणी की एक शताब्दी की ओर बढ़ती यात्रा इस बात का प्रमाण है कि राजनीति में लंबी पारी केवल पदों से नहीं बनती। इसके लिए धैर्य, संगठन क्षमता, वैचारिक दृढ़ता और समय के साथ बदलती परिस्थितियों को समझने की क्षमता चाहिए। समय बदलता है, सत्ता बदलती है, नेतृत्व बदलता है, लेकिन इतिहास में वही लोग दर्ज होते हैं जो अपने समय की राजनीति को प्रभावित करने की क्षमता रखते हैं।

उत्तराखंड 'सेक्स सियासत' से शर्मसार



- 23 साल पुराना मामला बन सकता है चुनावी हथियार
- हरक सिंह रावत और जैनी प्रकरण ने फिर पकड़ा तूल
- गरमाई राजनीति, आरोप-प्रत्यारोप के बीच फिर सवाल

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में मुद्दों की कमी नहीं है, लेकिन जब सियासत विकास, रोजगार और जनहित के सवालों से भटककर व्यक्तिगत आरोपों और पुराने विवादों के इर्द-गिर्द घूमने लगे तो सवाल उठना स्वाभाविक है। देवभूमि एक बार फिर सेक्स सियासत को लेकर सुर्खियों में है। करीब 23 साल पुराना हरक सिंह रावत-जैनी प्रकरण फिर चर्चा के केंद्र में आ गया है। इस बार मामला केवल पुराने आरोपों तक सीमित नहीं है, बल्कि डीएनए जांच की मांग ने राजनीतिक हलकों में नई बहस छेड़ दी है।

इंदिरा देवी उर्फ जैनी के दोबारा सामने आने और अपने बेटे के पितृत्व की पुष्टि के लिए डीएनए जांच की मांग करने के बाद यह प्रकरण फिर गरमा गया है। जैनी ने पूर्व कैबिनेट मंत्री हरक सिंह रावत पर गंभीर आरोप लगाए हैं। उनका कहना है कि वह अपने बेटे को उसके पिता का नाम दिलाना चाहती हैं। दूसरी तरफ हरक सिंह रावत इन आरोपों को राजनीतिक साजिश बताते रहे हैं। उन्होंने डीएनए जांच को लेकर चुनौती भी दी है। इस पूरे घटनाक्रम ने भाजपा और कांग्रेस दोनों को आमने-सामने ला दिया है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट की ओर से इस प्रकरण को लेकर उठाए गए सवालों के बाद हरक सिंह रावत ने भी पलटवार किया। राजनीतिक बयानबाजी में पुराने आरोपों के साथ दूसरे विवादों का भी जिक्र होने लगा है। यानी जिस प्रकरण का समाधान जांच और तथ्यों के आधार पर होना चाहिए, वह एक बार फिर राजनीतिक आरोप-प्रत्यारोप का विषय बनता जा रहा है।

इस प्रकरण की सबसे गंभीर बात यह है कि इतने लंबे समय बाद भी इससे जुड़े सवाल पूरी तरह समाप्त नहीं हुए हैं। पहले भी इस मामले की सीबीआई जांच हुई थी। अब जैनी की ओर से दोबारा शिकायत और जांच की मांग किए जाने की खबरें सामने आई हैं। पुलिस स्तर पर शिकायत की जांच की जिम्मेदारी सौंपे जाने की जानकारी भी सामने आई है। ऐसे में सवाल है कि पहले हुई जांच में क्या सामने आया था और अब नए सिरे से उठ रहे सवालों का निष्पक्ष तरीके से समाधान कैसे होगा? उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव की तैयारियां शुरू हो चुकी हैं।

भाजपा और कांग्रेस दोनों एक-दूसरे को घेरने के लिए मुद्दों की तलाश में हैं। ऐसे समय में पुराने विवादों का फिर उभरना राजनीतिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है। हरक सिंह रावत कांग्रेस में हैं और प्रदेश की राजनीति में उनका अपना प्रभाव है। ऐसे में उनके नाम से जुड़े पुराने प्रकरण का फिर चर्चा में आना स्वाभाविक रूप से राजनीतिक बहस को तेज कर रहा है। लेकिन बड़ा सवाल यह है कि क्या उत्तराखंड की राजनीति अब इसी तरह के व्यक्तिगत विवादों के सहारे आगे बढ़ेगी? क्या जनता को रोजगार, पलायन, शिक्षा, स्वास्थ्य, भ्रष्टाचार और महिला सुरक्षा जैसे मुद्दों पर जवाब देने के बजाय नेता एक-दूसरे के पुराने विवादों को उछालकर चुनावी जमीन तैयार करेंगे?

उत्तराखंड की पहचान आंदोलन, संघर्ष, सामाजिक चेतना और महिला सम्मान की लड़ाई से बनी है। ऐसे राज्य की राजनीति में महिलाओं से जुड़े गंभीर आरोपों को केवल राजनीतिक हथियार बनाकर इस्तेमाल करना भी उतना ही चिंताजनक है, जितना आरोपों की निष्पक्ष जांच न होना। यह मामला किसी एक नेता की राजनीतिक प्रतिष्ठा का नहीं है। आरोपों की सच्चाई जांच से सामने आनी चाहिए। यदि आरोप निराधार हैं तो यह भी स्पष्ट होना चाहिए और यदि किसी के साथ अन्याय हुआ है तो उसे न्याय मिलना चाहिए। राजनीतिक दलों को आरोपों का इस्तेमाल अपनी सुविधा के अनुसार करने के बजाय निष्पक्ष जांच की मांग करनी चाहिए।

उत्तराखंड की जनता को नेताओं के पुराने विवादों का तमाशा नहीं, बल्कि अपने भविष्य का हिसाब चाहिए। देवभूमि की राजनीति में जब विकास और जनसरोकार पीछे छूट जाते हैं और सेक्स सियासत सुर्खियां बटोरने लगती है, तब यह केवल राजनीतिक दलों की नहीं, बल्कि पूरी राजनीतिक व्यवस्था की चिंता का विषय बन जाता है।

होटल में भीषण आग, मची अफरा-तफरी

संवाददाता

टिहरी। दीपावली के बीच टिहरी गढ़वाल के तपोवन क्षेत्र में एक होटल में भीषण आग लगने से अफरा-तफरी मच गई। आग इतनी तेजी से फैली कि होटल के भीतर मौजूद तीन लोग अंदर ही फंस गए। सूचना मिलते ही पुलिस और फायर सर्विस की टीमें हरकत में आईं। नरेंद्रनगर और ऋषिकेश से पहुंची फायर सर्विस की तीन यूनिटों ने संयुक्त रूप से मोर्चा संभाला और कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। इस दौरान होटल में फंसे तीनों लोगों को सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया। पुलिस और फायर सर्विस की तत्परता से एक बड़ा हादसा टल गया।

जानकारी के अनुसार, थाना मुनि की रेती क्षेत्र के अंतर्गत तपोवन स्थित एनबी होटल में आग लगने की सूचना पीएफटी के माध्यम से पुलिस को मिली। सूचना मिलते ही टिहरी पुलिस और फायर सर्विस की टीमें तत्काल घटनास्थल के लिए रवाना हो गईं। दीपावली पर्व को देखते हुए तपोवन और मुनि की रेती क्षेत्र में पहले से ही सुरक्षा व्यवस्था के तहत

नरेंद्रनगर और ऋषिकेश से पहुंचीं फायर सर्विस की तीन यूनिटों ने संभाला मोर्चा, तीन लोगों को सुरक्षित बाहर निकाला

फायर सर्विस की टीमें तैनात थीं। इसका फायदा मिला और नरेंद्रनगर फायर स्टेशन की दो यूनिटों के साथ ऋषिकेश की एक फायर यूनिट भी तत्काल मौके पर पहुंच गई।

तीनों फायर यूनिटों ने आपसी समन्वय और सूझबूझ के साथ आग बुझाने का अभियान शुरू किया। इस दौरान होटल के भीतर फंसे तीन लोगों को सुरक्षित बाहर निकालना सबसे बड़ी चुनौती थी। फायर सर्विस के जवानों ने तत्परता दिखाते हुए तीनों का सकुशल रेस्क्यू किया। इसके बाद आग बुझाने का अभियान जारी रखा गया और काफी मशक्कत के बाद आग पर पूरी तरह काबू पा लिया गया। पुलिस और फायर सर्विस की त्वरित कार्रवाई से आग को फैलने से रोकने में सफलता मिली। राहत की बात यह रही कि इस अग्निकांड में किसी भी व्यक्ति की जान नहीं गई। हालांकि, होटल में आग लगने से क्षेत्र में कुछ देर तक अफरा-तफरी का माहौल बना रहा।

घटना के बाद टिहरी पुलिस ने दीपावली के मद्देनजर होटल संचालकों और आम नागरिकों से विशेष सतर्कता बरतने की अपील की है। पुलिस ने कहा कि होटल और अन्य व्यावसायिक प्रतिष्ठानों में अग्निशमन उपकरण अनिवार्य रूप से उपलब्ध होने चाहिए। साथ ही इन उपकरणों की नियमित जांच और रखरखाव भी सुनिश्चित किया जाए, ताकि आपात स्थिति में उनका प्रभावी ढंग से इस्तेमाल किया जा सके।

पुलिस ने आमजन से अपील की है कि आग लगने या किसी अन्य आपात स्थिति में तत्काल पुलिस और फायर सर्विस को सूचना दें। टिहरी पुलिस के अनुसार त्योहारों के दौरान आमजन की सुरक्षा और आपात परिस्थितियों से निपटने के लिए पुलिस तथा फायर सर्विस की टीमें पूरी तरह मुस्तैद हैं।



जान लीजिए सर्दी में मूली कब खानी चाहिए और कब नहीं?

सर्दियों में मूली सेहत को कई तरह से लाभ पहुंचाने का काम करता है। इसे खाने से इम्यूनिटी मजबूत होती है और सर्दी-जुकाम जैसी समस्याओं से बचा जा सकता है। मूली बेहद स्वादिष्ट और फायदेमंद भी होती है लेकिन कुछ लोगों के लिए यह नुकसानदायक भी हो सकती है। ऐसा इसलिए क्योंकि बहुत से लोग मूली खाने का सही समय नहीं जानते हैं। आयुर्वेद में मूली को लेकर कुछ जरूरी बातें बताई गई हैं। आइए जानते हैं उनके बारें में।

मूली में विटामिन सी, विटामिन बी6, रिबोफ्लेविन, नियासिन, फोलेट, पोटैशियम, आयरन, मैग्नीज, फाइबर और शुगर अच्छी मात्रा में पाया जाता है। यही कारण है कि ठंड के मौसम में मूली खाना फायदेमंद माना जाता है। इसके सेवन से खून की कमी दूर हो सकती है और वजन भी कंट्रोल रहता है।

आयुर्वेद में बताया गया है कि मूली की तासीर गर्म होती है। इसलिए ऐसे लोगों को मूली खाने से परहेज करना चाहिए, जिन्हें ठीक तरह से भूख नहीं लगती है। क्योंकि ऐसी स्थिति में गैस्ट्रिक प्रॉब्लम्स बढ़ सकती हैं।एक?सपर्ट के मुताबिक, अगर किसी का पेट सूखता है तो उसे भी मूली नहीं खानी चाहिए। जिन लोगों को गैस की समस्या होती है, वे घी के साथ मूली खा सकते हैं। कच्ची मूली खाने से बचना चाहिए, वरना कई तरह की परेशानियां और बढ़ सकती हैं।

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, कभी भी खाली पेट मूली का सेवन नहीं करना चाहिए। रात में भी मूली खाने से बचना चाहिए। अगर मूली का बेहतर फायदा उठाना चाहते हैं तो हमेशा सर्दी वाले दिनों में ही इनका सेवन करना चाहिए। धूप में बैठकर मूली खाना फायदेमंद हो सकता है। इसका मतलब मूली दोपहर के वक्त खाना सबसे अच्छा हो सकता है।

मूली खाने से पहले ध्यान दें

दूसरी कच्ची सब्जियों के साथ ही मूली खाएं।

ज्यादा पकी मूली खाने से बचें।

एक जगह बैठकर कभी भी मूली न खाएं। चलते रहने से मूली अच्छी तरह पच जाता है।

मूली खाने के बाद दूध नहीं पीना चाहिए।

छोटी सी गलतियों से आसपास के लोग हो जाते हैं बीमार

हमारी छोटी-छोटी लापरवाहियों की वजह से हमारे आसपास के लोग बीमारी का शिकार हो जाते हैं। कई ऐसी बीमारियां हैं जो आसपास साफ-सफाई न रखने या छूने से फैलती हैं। हमें इनका ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि बारिश और सर्दी ऐसे मौसम होते हैं जब इस तरह की बीमारियां बहुत तेजी से फैलती हैं।

ज्यादातर लोगों की आदत होती है छींकते या खांसते समय हाथ मुंह पर लगाने की। छींकते या खांसते समय हाथों का इस्तेमाल करने के बजाय टिश्यू या रुमाल मुंह पर रखना ज्यादा सही आदत है। इस्तेमाल के बाद टिश्यू को फेंक दें और रुमाल को धोया जा सकता है। इसके बाद अपना हाथ जरूर साफ करना चाहिए। यह आदत रोजमर्रा के छोटे-छोटे कम करने के बाद भी पूरी करनी चाहिए, जैसे लिफ्ट में जाते-आते समय, बाथरूम इस्तेमाल करने के बाद और पब्लिक ट्रांसपोर्ट का इस्तेमाल करने बाद भी जरूर हाथ धोने चाहिए। हमें कोई भी काम करने के बाद अपने हाथ धोने की आदत डालनी चाहिए।

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 संतुट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविय 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

सर्दियों में रोजाना एक अनार का जरूर करें सेवन, मिलेगें स्वास्थ्य से जुड़े कई फायदे



अनार प्रोटीन, फाइबर, विटामिन-सी, विटामिन-के, फोलेट और पोटेशियम जैसे पोषक तत्वों का भंडार है। इसमें कई शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट्स समेत कई अन्य खास तत्व भी मौजूद होते हैं।आहार और पोषण विशेषज्ञों की मानें तो लोगों के लिए रोजाना एक अनार खाना लाभदायक हो सकता है, जबकि छोटे बच्चों को इसका जूस बनाकर पिलाना चाहिए।आइए आज हम आपको इस स्वास्थ्यवर्धक फल को डाइट में शामिल करने के फायदे बताते हैं।

हड्डियों को मजबूती देने में है कारगर

यह फल हड्डियों के घनत्व के नुकसान को रोकने में मदद करता है क्योंकि इसमें फ्लेवोनोइड्स की मात्रा ज्यादा होती हैये फ्लेवोनोइड शरीर की सूजन से लड़ते हैं, जो ऑस्टियोआर्थराइटिस जैसी हड्डियों की समस्या का कारण बन सकती है।इसके अलावा जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक अध्ययन से पता चलता है कि अनार का अर्क उन लक्षणों का प्रभाव भी कम करता है, जो ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण सामने आते हैं।

हृदय के लिए हो सकता है लाभदायक

अनार में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण मौजूद होते हैं, जिस कारण इसे हृदय के लिए अच्छा माना जाता है। इस फल के सेवन से अच्छे कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है और हानिकारक कोलेस्ट्रॉल कम होने लगता है।इसके अलावा अनार का सेवन करने से एथेरोस्क्लेरोसिस होने की आशंका काफी हद तक कम हो जाती है।बता दें कि धमनियों में वसा और कोलेस्ट्रॉल के जमा होने पर एथेरोस्क्लेरोसिस नामक बीमारी होती है।

तनाव को कम करने में भी है सहायक

अनार शरीर से ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने के लिए जाना जाता है। इसके अलावा यह मनोवैज्ञानिक तनाव को कम करने में भी मदद कर सकता है।क्लीन मार्गरिट यूनिवर्सिटी द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जो लोग नियमित रूप से अनार का सेवन करते हैं, उनके शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर कम होता है। यह तनाव का स्तर बढ़ाता है।इसलिए जब भी खुद को तनावपूर्ण महसूस करें तो अनार का सेवन जरूर करें।

पाचन को सुधारने में है सहायक

सर्दियों में कई लोग भारी खाद्य पदार्थ खाने लगते हैं जिन्हें पचाना मुश्किल होता है। ऐसे में अनार में मौजूद पैक्टिन पाचन के लिए बहुत अच्छा होता है।पैक्टिन आंतों से पानी को अवशोषित करता है और पाचन को धीमा कर देता है।इसके अलावा फाइबर से भरपूर अनार का सेवन पेट में सूजन, अपच और कब्ज जैसी समस्याओं से भी राहत दिला सकता है और शरीर में पानी की मात्रा को पूरा करता है।

इम्युनिटी को बढ़ाने में भी कर सकता है मदद

कमजोर इम्युनिटी के कारण कई तरह के संक्रमण और बीमारियां होने का खतरा काफी बढ़ जाता है।हालांकि, अगर रोजाना एक अनार का सेवन किया जाए तो इम्युनिटी में काफी हद तक सुधार हो सकता है क्योंकि इसमें मौजूद एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी और अन्य गुण शरीर की इम्युनिटी को बढ़ा सकते हैं।इतना ही नहीं, इसमें मौजूद विटामिन-सी शरीर को बीमारियों से लडने में मदद कर सकती है।

वजन कम करने के लिए रोजाना पीते हैं नींबू पानी तो छोड़ दें ये आदत!



नींबू में भरपूर मात्रा विटामिन सी होता है इसलिए ज्यादातर लोग नींबू पानी पीते हैं। लेकिन कई रिपोर्ट में इस बात का खुलासा किया गया है कि ज्यादा नींबू पानी पीने से सीने में जलन हो सकती है। क्योंकि इसमें पेप्सिन नाम का एंजाइम होता है जो प्रोटीन को तोडने का काम करता है। यह पेप्सिन एंजाइम अल्सर के लिए ठीक नहीं होता है। नींबू पानी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। गर्मी के मौसम में गर्मी से राहत पाने के लिए लोग नींबू पानी का खूब पीते हैं। इससे शरीर हाइड्रेटेड रहता है। इससे वजन भी कंट्रोल में रहता है और पाचन संबंधी समस्याओं को भी ठीक करने में मदद मिलती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि नींबू पानी पीने से आपको नुकसान भी हो सकता है? अगर आप वजन घटाने के लिए अंधाधुंध नींबू पानी पी रहे हैं तो आपको इसके साइड इफेक्ट्स भी जान लेने चाहिए।

नींबू पानी पीने से शरीर पर होते हैं यह साइडइफेक्ट्स

नींबू पानी ज्यादा पीने से सीने में जलन हो सकती है क्योंकि यह प्रोटीन को तोडने वाले एंजाइम पेप्सिन को एक्टिव करता है। वहीं इसके अधिक सेवन से पेप्टिक अल्सर की स्थिति और भी खतरनाक हो सकती है।

नींबू पानी पीने से भी डिहाइड्रेशन हो सकता है। जब आप नींबू पानी पीते हैं तो यह यूरिन के जरिए शरीर को डिटॉक्स करता है। इस प्रक्रिया में कई इलेक्ट्रोलाइट्स और सोडियम जैसे तत्व पेशाब के जरिए बाहर निकल जाते हैं और आपको डिहाइड्रेशन की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। नींबू पानी के अधिक सेवन से भी पोटेशियम की कमी हो सकती है।

विटामिन सी की अत्यधिक मात्रा रक्त में आयरन के स्तर को बढ़ा सकती है और यह खतरनाक साबित हो सकता है। आपके आंतरिक अंग क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।

नींबू में साइट्रिक एसिड होता है, इसके अलावा इसमें ऑक्सालेट भी पर्याप्त मात्रा में होता है। अधिक मात्रा में इसका सेवन करने से यह शरीर में क्रिस्टल के रूप में जमा होने लगता है, जिससे किडनी में पथरी होने का खतरा बढ़ सकता है।

ज्यादा नींबू पानी पीने से हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। नींबू में एसिडिटी होती है, जिसके कारण हड्डियों पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। नींबू पानी के अधिक सेवन से एसिडिटी की समस्या हो सकती है। नींबू में उच्च मात्रा में एसिड होता है। इसके सेवन से शरीर में एसिड की मात्रा बढ़ सकती है।

अगर आपको टॉन्सिल की समस्या है तो नींबू पानी का सेवन न करें क्योंकि ऐसा करना हानिकारक हो सकता है। रिसर्च के मुताबिक अगर नींबू पानी का सेवन अधिक मात्रा में किया जाए तो इससे गले में खराश हो सकती है।



“उत्तराखण्ड राज्य स्थापना दिवस के अवसर पर प्रदेश की देवतुल्य जनता को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के मार्गदर्शन में उत्तराखण्ड विकास, समृद्धि और आत्मनिर्भरता की नई ऊंचाइयों को छू रहा है। हम विकसित उत्तराखण्ड के संकल्प को साकार करते हुए वर्ष 2047 तक विकसित भारत के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान देने के लिए प्रतिबद्ध हैं। आइए, राज्य स्थापना दिवस पर हम सभी एकजुट होकर अपने सपनों का उत्तराखण्ड बनाने का संकल्प लें।”

पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

“21वीं सदी के विकसित भारत के निर्माण के दो प्रमुख स्तंभ हैं। पहला, अपनी विरासत पर गर्व और दूसरा, विकास के लिए हर संभव प्रयास। आज उत्तराखण्ड इन दोनों ही स्तंभों को लगातार मजबूत कर रहा है। ये दशक उत्तराखण्ड का दशक है।”

नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

देवभूमि उत्तराखण्ड

विरासत का गौरव, विकास का विश्वास और आत्मनिर्भर भविष्य का संकल्प।

स्वास्थ्य और शिक्षा

सुशासन और ऐतिहासिक निर्णय

- स्वतंत्र भारत में समान नागरिक संहिता लागू करने वाला देश का पहला राज्य।
- सशक्त भू-कानून, सख्त धर्मांतरण विरोधी एवं दंगारोधी कानून लागू।
- नकल विरोधी कानून से भर्ती प्रक्रिया में पारदर्शिता।
- राज्य आंदोलनकारियों को सरकारी नौकरियों में 10% और महिलाओं को 30% क्षैतिज आरक्षण।

युवा शक्ति और रोजगार

- 5 वर्षों में 35,000 से अधिक युवाओं को सरकारी नौकरी।
- मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना से 38,550 से अधिक लाभार्थी।
- 3.10 लाख से अधिक महिलाएं बनीं लखपति दीदी।
- अग्निवीरों को समूह-ग की वर्दीधारी सेवाओं में 10% क्षैतिज आरक्षण।

निवेश और आर्थिक प्रगति

- ग्लोबल इन्वेस्टर समिट में ₹3.56 लाख करोड़ के एमओयू।
- ₹1 लाख करोड़ से अधिक निवेश की ग्राउंडिंग।
- हाउस ऑफ हिमालयाज की बिक्री ₹6 करोड़ के पार।
- 1,027 मेगावाट से अधिक सौर ऊर्जा उत्पादन।

स्वास्थ्य और शिक्षा

- 63.32 लाख आयुष्मान कार्ड जारी।
- 17.36 लाख से अधिक मरीजों को ₹3,717 करोड़ से अधिक का कैशलेस उपचार।
- राष्ट्रीय शिक्षा नीति लागू करने वाला देश का पहला राज्य।
- किच्छा एम्स सैटेलाइट सेंटर का 85% निर्माण कार्य पूर्ण।

विकास भी, विरासत भी



पर्यटन और कनेक्टिविटी

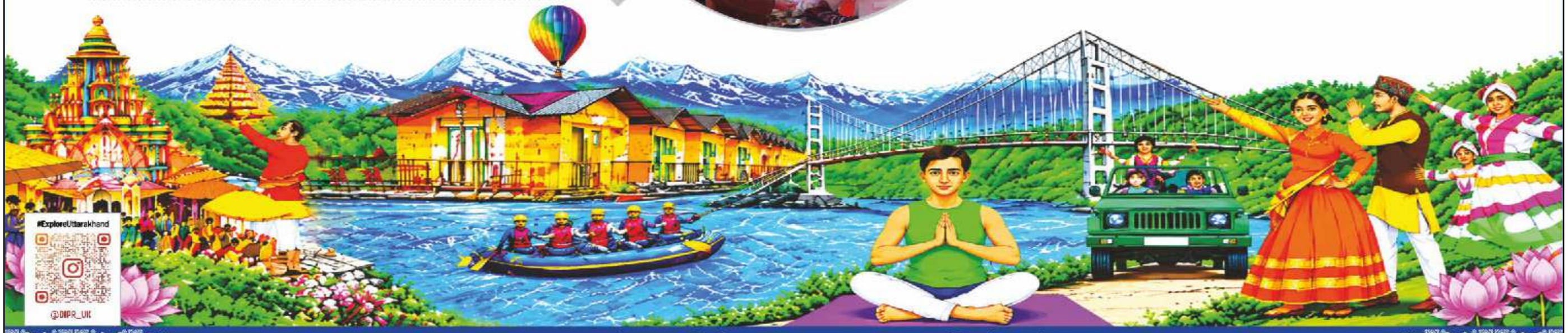
- सोनप्रयाग-केदारनाथ और गोविंदघाट-हेमकुंड साहिब रोपवे परियोजनाओं का शिलान्यास।
- ₹11,963 करोड़ की लागत से दिल्ली-देहरादून इकोनॉमिक कॉरिडोर का लोकार्पण।
- चारधाम यात्रा में 63 लाख से अधिक श्रद्धालुओं का आगमन।
- 6,161 होमस्टे के माध्यम से ग्रामीण पर्यटन को बढ़ावा।

किसान, महिला और ग्रामीण सशक्तिकरण

- 3.10 लाख से अधिक लखपति दीदी।
- एप्पल एवं कीवी मिशन के तहत किसानों को अनुदान।
- ₹170 करोड़ की ट्राउट प्रोत्साहन योजना।
- प्रधानमंत्री ग्रामीण सड़क योजना से 1,860 गांव लाभान्वित।

खेल और युवा प्रतिभा

- 38वें राष्ट्रीय खेलों में उत्तराखण्ड ने जीते 103 पदक।
- हल्द्वानी में राज्य का पहला खेल विश्वविद्यालय।
- लोहाघाट में महिला स्पोर्ट्स कॉलेज की स्थापना।



सूचना एवं लोक संपर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी।

www.uttarainformation.gov.in | DIPR_UK | UttarakhandDIPR | UttarakhandDIPR

सर्दियों में गर्म पानी से चेहरा धोना फायदेमंद होता है या नुकसानदायक?

सर्दियों के मौसम में हमारी त्वचा काफी सूखी और रूखी हो जाती है। ठंड और कम आर्द्रता की वजह से स्किन पर असर पड़ता है। ऐसे में सर्दियों में अपने चेहरे का खास ख्याल रखने की जरूरत होती है ताकि त्वचा को हेल्दी और खूबसूरत बनाए रखा जा सके।

वहीं सर्दियों के मौसम में अधिकतर लोग गर्म पानी से अपना चेहरा धोना पसंद करते हैं। गर्म पानी से चेहरा धोने की यह आदत कई लोगों को आरामदायक लगती है। इसलिए, सर्दियों में गर्म पानी से चेहरा धोना फायदेमंद है लेकिन बहुत अधिक गर्म नहीं होना चाहिए। सही तापमान का पानी इस्तेमाल करके इसके फायदे उठाए जा सकते हैं और नुकसान से बचा जा सकता है।आइए यहां जानते हैं एक्सपर्ट के अनुसार सर्दियों में गर्म पानी से चेहरा धोना फायदेमंद होता है या नुकसानदायक।

सबसे पहले तो गर्म पानी से चेहरे की सफाई बेहतर हो जाती है। जब हम अपना चेहरा गर्म पानी से धोते हैं तो पानी की गर्मी के कारण हमारी त्वचा के रोमछिद्र खुल जाते हैं। इन खुले रोमछिद्रों से त्वचा में जमा गंदगी, तेल, और डेड सेल्स बाहर निकल जाते हैं और चेहरा साफ हो जाता है। यही कारण है कि गर्म पानी से चेहरे की सफाई अच्छी हो जाती हैलेकिन हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि पानी बहुत अधिक गर्म नहीं होना चाहिए।

अत्यधिक गर्म पानी से हमारी त्वचा झुलस सकती है और इससे चेहरे पर दर्द, लालिमा जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसलिए सावधानी बरतना जरूरी है, गुनगुने पानी से चेहरा धोने का फायदा यह है कि इससे चेहरे की रक्त संचार बढ़ जाती है, जिसके कारण चेहरे की चमक आती है। दरअसल, जब हम गुनगुने पानी की मदद से अपना चेहरा धोते हैं तो पानी की हल्की गर्मी के कारण चेहरे की रक्त वाहिकाएं खुल जाती हैं। इससे चेहरे की रंगत में सुधार होता है और चेहरे की स्वस्थ, चमकदार और ताजगी भरी चमक आती है इस तरह सर्दियों में गुनगुने पानी से चेहरा फायदेमंद होता है। सर्दियों में कई बार हमारा चेहरे सुबह उठने के बाद सुजा हुआ दिखता है ऐसे में गुनगुने पानी से चेहरा धोने से फायदे के फायदे होते हैं। इससे चेहरे की सूजन और दर्द में भी कमी आती है।

नुकसान-

* बहुत गर्म पानी से त्वचा जल सकती है। इससे लालिमा, सूजन और झुर्रियां पड़ सकती हैं। गर्म पानी से त्वचा की नमी बहुत ज्यादा निकल जाती है जिससे रूखापन और इरिटेशन हो सकता है। इससे त्वचा का प्राकृतिक तेल व नमी खत्म हो सकती है। सेंसिटिव स्किन वालों को गर्म पानी से एलर्जी, लालिमा या खुजली हो सकती है।

सू- दोकू क्र.61

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			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.60 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

विंटर हेडेक से पाना है छुटकारा तो आजमाएं ये उपाय, जानें सर्दी में सिर दर्द भगाने का देसी नुस्खा



उत्तर भारत में कड़ाके की ठंड पड़ रही है। ऐसे में बीमारियां भी तेजी से बढ़ रही हैं। शीतलहर की चपेट में आने से सर्दी-जुकाम की समस्या हो रही है। ठंडी हवाएं लगने के बाद अक्सर तेज सिरदर्द की समस्या भी होने सगती है। ऐसे में बहुत से लोग दिनभर सिर पकड़े-पकड़े ही रह जाते हैं। विंटर हेडेक तब होता है, जब तापमान कम होने पर मस्तिष्क के नसों पर प्रभाव पड़ता है। इससे सिर में ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होती है। ऐसे में आइए जानते हैं सर्दियों में हेडेक से बचने के घरेलू उपाय।

गर्म चीजों का करें सेवन

ठंड में जब भी सिरदर्द करे तो गर्म तासीर वाली चीजों का सेवन करें। हेडेक होने पर चाय या कॉफी पीना फायदेमंद हो सकता है। कैफीन के सेवन से मस्तिष्क को आराम मिलने की उम्मीद रहती है। यह मूड को बेहतर बनाने का काम भी करता है।

गुनगुने तेल से सिर की मालिश करें

सर्दियों में सिरदर्द की समस्या होने पर गुनगुने तेल से सिर की मालिश कर सकते हैं। इससे मस्तिष्क के नसों को आराम मिलता है और ब्लड सर्कुलेशन सही होता है। विंटर हेडेक होने पर यह समस्या काफी कारगर हो सकती है।

फुल रेस्ट करें

ठंड के मौसम में जब भी सिर में तेज दर्द हो, तब कुछ देर तक जाकर आराम करना चाहिए। अच्छी नींद आने से मस्तिष्क को आराम मिलता है और सिरदर्द की समस्या दूर होती है। ऐसे में आराम करना नहीं भूलना चाहिए।

हर्बल चाय पिएं

हर्बल चाय भी सिरदर्द से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकती है। ठंड में हेडेक से तुरंत आराम पाने के लिए तुलसी, अदरक, काली मिर्च और दालचीनी से चाय बनाकर पीना फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद एंटी इंफ्लेमेटरी गुण दर्द से राहत दिलाने का काम करता है।

हल्दी वाला दूध का सेवन

हल्दी वाला दूध भी ठंड में सिरदर्द की समस्या से छुटकारा दिलाने का काम करता है। हल्दी में एंटीसेप्टिक, एंटीबैक्टीरियल, एंटीबायोटिक, एंटीऑक्सिडेंट जैसे गुण होते हैं, जो सिरदर्द को दूर करने का काम कर सकते हैं। इससे दिमाग को भी आराम मिलता है। थोड़ी देर धूप में बैठना भी आरामदायक हो सकता है।

कुछ लोगों को बिना चादर या कंबल ओढ़े क्यों नहीं आती नींद!

अच्छी नींद के लिए बिस्तर पर जाने से पहले हर कोई अपना एक रूटीन फॉलो करता है। कुछ लोग सोने से पहले नहाना पसंद करते हैं तो अन्य किसी विशेष स्थिति में सोते हैं तो ही उन्हें अच्छी नींद आती है। एक चीज जो अधिकांश लोगों में आम है और वह है कि रात में सोते समय उन्हें चादर या कंबल की जरूरत होती है। मौसम कोई भी हो, अधिकांश लोग अच्छी नींद के लिए बिना चादर या कंबल ओढ़े सोने की कल्पना नहीं कर पाते हैं।

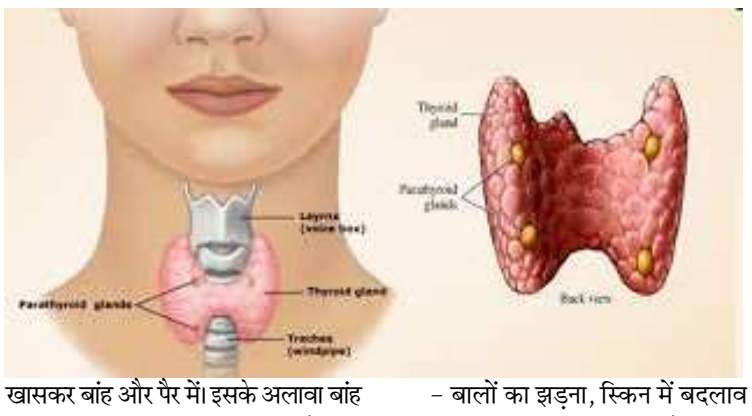
इस मनोविज्ञान के पीछे भी वजह है। जब व्यक्ति सोता है तो उसके शरीर का तापमान गिरता है और यह सुबह 4 बजे सबसे कम बिंदु पर पहुंच जाता है। यह प्रक्रिया सोने से एक घंटे पहले शुरू हो जाती है और शरीर तापमान को विनियमित करने की क्षमता खो देता है जब एक बार व्यक्ति रैपिड आई मूवमेंट (आरईएम) स्लीप साइकल पर पहुंच जाता है। रैपिड आई मूवमेंट का अर्थ व्यक्ति की बंद आंख के अंदर पुतलियों का तीव्र गति से इधर-उधर घूमना है। चादर या कंबल व्यक्ति को पूरी रात गर्म रहने में मदद करता है और कंपकंपी से बचाता है। दूसरी बात, बिस्तर पर जाते समय अपने आप को एक कंबल में ढकना सर्केडियन लय का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

सर्केडियन लय 24 घंटे का एक चक्र है जो कि जैव रासायनिक, शारीरिक और व्यवहारिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करके नींद के चक्र को प्रभावित करता है। यानी यह निर्धारित करने में मदद करता है कि शरीर कब सो जाने के लिए तैयार है और कब जागने के लिए तैयार है। इस आदत को जन्म से ही विकसित किया जाता है और बड़े होने पर भी यह वैसी ही बनी रहती है।

जर्नल ऑफ स्लीप मेडिसीन एंड डिसऑर्डर में प्रकाशित एक अध्ययन से पता चला है कि एक भारी कंबल के नीचे सोने से रात में अच्छी नींद लेने में मदद मिलती है। 2020 में अमेरिकन जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल थेरेपी में प्रकाशित हुए अध्ययन में खुलासा हुआ कि भारी कंबल, चिंता और अनिद्रा से पीड़ित लोगों की मदद कर सकता है।

महिलाएं इन लक्षणों को न करें अनदेखा

महिलाएं थायराइड की सबसे ज्यादा शिकार होती हैं। स्थिति यह है कि हर दस थायराइड मरीजों में से आठ महिलाएं ही होती हैं। उनका वजन बढ़ने की एक बड़ी वजह यह भी है। इससे तनाव, अवसाद, नींद ठीक से न आना, कोलेस्ट्रॉल, आस्टियोपोरोसिस, बांझपन, पीरियड का टाइम पर न आना, दिल की धड़कन बढ़ना जैसी परेशानियां सामने आ सकती हैं। थायराइड शरीर का एक प्रमुख एंडोक्राइन ग्लैंड है, इसमें से थायराइड हार्मोन का स्राव होता है जो हमारे मेटाबालिज्म की दर को संतुलित करता है। थायराइड हार्मोन का स्राव जब असंतुलित हो जाता है तो शरीर की समस्त भीतरी कार्यप्रणालियां अव्यवस्थित हो जाती हैं। थायराइड की समस्या होने पर कई तरह के लक्षण सामने आते हैं। दर्द होना कॉमन है लेकिन इससे जुड़ी संकेतों को नजरअंदाज कर दिया जाता है।



– हायपरथायराइड से पीड़ित लोगों में मांसपेशी और जोड़ों में दर्द हो सकता है, खासकर बांह और पैर में। इसके अलावा बांह के ऊपरी हिस्से में दर्द भी हो सकता है।

– गर्दन में सूजन का एहसास, गर्दन के आकार का बढ़ना, नेकटाई पहनने में असुविधा, निगलने में दिक्कत, आवाज में बदलाव आदि थायराइड के लक्षण हो सकते हैं।

– जब थायराइड का आकार बढ़ जाता है तो यह ग्वाइटर (घेघा) कहलाता है। यह थायराइड के दोनों प्रकार के लक्षण हो सकते हैं।

– बालों का झड़ना, स्किन में बदलाव आदि भी इसके लक्षण हो सकते हैं। कब्ज, पेट संबंधी समस्या, डायरिया आदि भी थायराइड के लक्षण हो सकते हैं।

– मासिक अनियमितता और प्रजनन संबंधी बीमारी भी इसके लक्षण हो सकते हैं। परिवार में थायराइड और ऑटोइम्यून बीमारियों से जुड़ी बातों का इतिहास।

– उच्च कॉलेस्ट्रॉल और इससे संबंधित दवाइयों का असरकारक न होना। अवसाद, तनाव व बेचैनी का बढ़ जाना।

आदि कैलास में सेना ने जीता सीमांतवासियों का दिल

संवाददाता

पिथौरागढ़। भारत-चीन सीमा से सटे सामरिक रूप से महत्वपूर्ण सीमांत क्षेत्र में भारतीय सेना ने एक बार फिर साहस, अनुशासन और जनसेवा का परिचय दिया है। भारतीय सेना की खड़्गा कोर की पर्वतारोहण टीम ने दुर्गम पहाड़ी रास्तों और विषम परिस्थितियों को पार करते हुए आदि कैलाश ट्रेकिंग अभियान सफलतापूर्वक पूरा किया। हालांकि, यह अभियान केवल पर्वतारोहण और साहसिक चुनौतियों तक सीमित नहीं रहा, बल्कि इसके जरिए सेना ने सीमांत गांवों के लोगों से सीधा संवाद स्थापित कर उनका विश्वास जीतने और युवाओं में राष्ट्रभावना जगाने की पहल भी की।



भारत सरकार के वाइब्रेंट विलेजेज कार्यक्रम की भावना के अनुरूप आयोजित इस अभियान में सेना ने सीमांत क्षेत्रों के सामाजिक विकास, स्थानीय समुदायों की भागीदारी और राष्ट्र निर्माण में उनकी भूमिका को प्रमुखता से रेखांकित किया। अभियान के माध्यम से संदेश दिया गया कि सीमांत गांव केवल देश की सुरक्षा की दृष्टि से महत्वपूर्ण नहीं हैं, बल्कि वे भारत की सांस्कृतिक पहचान, सामाजिक एकता और राष्ट्रीय अस्मिता के भी मजबूत आधार हैं।अभियान के दौरान पर्वतारोहण दल ने गुंजी स्थित आर्मी गुडविल स्कूल का दौरा किया। यहां विद्यार्थियों, अभिभावकों और स्थानीय ग्रामीणों के साथ संवाद कर शिक्षा, अनुशासन, युवा सशक्तीकरण और राष्ट्र के प्रति जिम्मेदारियों पर चर्चा की गई। सेना के जवानों ने बच्चों को जीवन में लक्ष्य निधारित करने, कठिन परिस्थितियों में धैर्य बनाए रखने और देश के विकास में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया। इस दौरान राष्ट्रीय एकता और हिमालयी पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया गया।सेना की टीम ने धारचूला में पूर्व सैनिकों से भी मुलाकात की। इस दौरान पूर्व सैनिकों के अनुभवों को साझा किया गया और देश की सुरक्षा में उनके योगदान तथा बलिदान के प्रति सम्मान व्यक्त किया गया। इस पहल के जरिए सेना ने पूर्व सैनिकों के साथ अपने आत्मीय संबंधों को और मजबूत करने का प्रयास किया। अभियान के दौरान स्थानीय लोगों को जिम्मेदार पर्यटन के प्रति जागरूक करना भी प्राथमिकता में रहा। सेना के जवानों ने कहा कि आदि कैलाश जैसे धार्मिक और प्राकृतिक महत्व वाले क्षेत्रों में पर्यटन गतिविधियां बढ़ने के साथ हिमालय के संवेदनशील पारिस्थितिकी तंत्र की सुरक्षा भी जरूरी है। इसके लिए स्वच्छता बनाए रखने, प्राकृतिक संसाधनों का जिम्मेदारी से उपयोग करने और पर्यावरण को नुकसान पहुंचाने वाली गतिविधियों से बचने की अपील की गई।

गौरतलब है कि केंद्र सरकार के वाइब्रेंट विलेजेज कार्यक्रम का उद्देश्य सीमावर्ती गांवों में बुनियादी सुविधाओं का विस्तार, आजीविका के अवसरों का सृजन और सामाजिक-आर्थिक विकास सुनिश्चित कर इन क्षेत्रों को सशक्त बनाना है। ऐसे में भारतीय सेना का यह अभियान सुरक्षा और सामरिक गतिविधियों से आगे बढ़कर सीमांत समुदायों के साथ विश्वास, सहयोग और साझेदारी का रिश्ता मजबूत करने की पहल के रूप में महत्वपूर्ण है।

खड़्गा कोर का यह अभियान एक व्यापक संदेश देकर संपन्न हुआ कि हिमालय की ऊंचाइयों पर तिरंगा फहराना जितना गौरवपूर्ण है, उतना ही जरूरी सीमांत क्षेत्रों में रहने वाले नागरिकों के मन में देश के प्रति विश्वास, एकता और गौरव की भावना मजबूत करना भी है। साहस, अनुशासन और जनसेवा के समन्वय से भारतीय सेना ने एक बार फिर साबित किया कि उसकी भूमिका सरहदों की सुरक्षा तक सीमित नहीं, बल्कि राष्ट्र और समाज के प्रति व्यापक जिम्मेदारी से भी जुड़ी है।

उत्तराखंड में बदलेगा मौसम

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में मौसम का मिजाज एक बार फिर बदलने वाला है। प्रदेश के पांच पर्वतीय जिलों में आज हल्की बारिश और बर्फबारी होने की संभावना है। मौसम विभाग के पूर्वानुमान के मुताबिक ऊंचाई वाले क्षेत्रों में बर्फबारी होने से तापमान में गिरावट आ सकती है और ठंड का असर बढ़ सकता है। वहीं मैदानी इलाकों में मौसम शुष्क रहने का अनुमान है, जबकि पर्वतीय क्षेत्रों की घाटियों में कहीं-कहीं कोहरा छाने की संभावना जताई गई है।

देहरादून स्थित मौसम विज्ञान केंद्र के अनुसार उत्तरकाशी, रुद्रप्रयाग, चमोली, बागेश्वर और पिथौरागढ़ जिलों में कहीं-कहीं बहुत हल्की से हल्की बारिश हो सकती है। इन जिलों के ऊंचाई वाले इलाकों में बर्फबारी की भी संभावना है। विशेष रूप से 3300 मीटर और उससे अधिक ऊंचाई वाले क्षेत्रों में बर्फ गिरने का पूर्वानुमान है। मौसम में इस बदलाव से पर्वतीय इलाकों में ठंड बढ़ सकती है।

प्रदेश के अन्य जिलों में मौसम शुष्क रहने की संभावना है। हालांकि, पर्वतीय क्षेत्रों की घाटियों में कहीं-कहीं हल्के से मध्यम स्तर का कोहरा छा सकता है। सुबह और शाम के समय कोहरे के कारण दृश्यता प्रभावित होने की आशंका है। ऐसे में वाहन चालकों को सावधानी बरतने की सलाह दी गई है।

मौसम विभाग के अनुसार पिछले 24 घंटों के दौरान प्रदेश के मैदानी और पर्वतीय क्षेत्रों में अधिकतम तापमान सामान्य से लेकर सामान्य से अधिक दर्ज किया गया। दिन में धूप के कारण हल्की गर्मी का एहसास हुआ, जबकि सुबह और रात के समय ठंड बनी रही।

राजधानी देहरादून में आसमान मुख्यत: साफ रहने का अनुमान है। यहां अधिकतम तापमान 28 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 15 डिग्री सेल्सियस के आसपास रह सकता है। सुबह हल्की ठंड महसूस होगी, जबकि दिन में धूप खिलने से मौसम अपेक्षाकृत सुहावना रहेगा।मौसम में संभावित बदलाव को देखते हुए ऊंचाई वाले क्षेत्रों की यात्रा करने वाले पर्यटकों और श्रद्धालुओं को सतर्क रहने की जरूरत है। बर्फबारी की संभावना वाले इलाकों में जाने से पहले मौसम की ताजा जानकारी जरूर लें और पर्याप्त गर्म कपड़े साथ रखें। पहाड़ी रास्तों पर यात्रा के दौरान विशेष सावधानी बरतें। मौसम विभाग के पूर्वानुमान के अनुसार आने वाले समय में पर्वतीय क्षेत्रों में ठंड का असर बढ़ सकता है, जबकि मैदानी इलाकों में मौसम शुष्क बना रहने की संभावना है।



जवानों के बीच पीएम मोदी, नक्सलवाद पर विपक्ष को घेरा

एजेंसी,बस्तर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस बार दीपावली का पर्व छत्तीसगढ़ के बस्तर में सुरक्षा बलों के जवानों के साथ मनाया। नक्सलवाद के खिलाफ लड़ाई में महत्वपूर्ण सफलता हासिल करने वाले बस्तर पहुंचे प्रधानमंत्री ने जवानों के शौर्य, साहस और समर्पण को नमन किया। इस दौरान उन्होंने नक्सलवाद के मुद्दे पर पिछली सरकारों को निशाने पर लिया और कहा कि जंगलों में हथियार लेकर चलने वाले नक्सली भले ही खत्म हो गए हों, लेकिन शदिमागी नक्सलीश अब भी कई संगठनों पर कब्जा जमाए हुए हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि ऐसे तत्वों ने कई राजनीतिक दलों में भी घुसपैठ कर ली है। देश को उनसे सतर्क रहने और उन्हें पहचानने की जरूरत है।



प्रधानमंत्री ने कहा कि नक्सलवाद को कभी लाइलाज बीमारी मानकर स्वीकार कर लिया गया था। पिछली सरकारों ने मान लिया था कि देश में नक्सलवाद इसी तरह चलता रहेगा। लेकिन वर्ष 2014 के बाद केंद्र सरकार ने इस चुनौती से निपटने के लिए राजनीतिक इच्छाशक्ति दिखाई और सुरक्षा बलों को निर्णायक कार्रवाई की स्वतंत्रता दी।

जवानों को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि 47 वर्षों में पहली बार ऐसा हुआ है, जब एक साल के दौरान ड्यूटी पर सीआरपीएफ का एक भी जवान शहीद नहीं हुआ। उन्होंने इसे सुरक्षा बलों के साहस, समर्पण और सरकार की दृढ़ इच्छाशक्ति का परिणाम बताया। उन्होंने कहा कि पहले नक्सली हमलों के दौरान सुरक्षा बलों के हाथ बांध दिए जाते थे, लेकिन उनकी सरकार ने जवानों को निर्णायक फैसले लेने की आजादी दी।

मोदी ने कहा कि राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए सरकार ने एक के बाद एक कड़े फैसले लिए हैं। कई ऐसे कदम भी उठाए गए हैं, जिनकी जानकारी सार्वजनिक नहीं की गई है। नक्सलियों की आर्थिक ताकत पर प्रहार किया गया, उनकी फंडिंग पर चोट की गई और फर्जी करेंसी के नेटवर्क को ध्वस्त किया गया। हथियारों की आपूर्ति रोकने के साथ उनके मूवमेंट और भर्ती पर भी अंकुश लगाया गया।प्रधानमंत्री ने कहा कि देश ने केवल नक्सलवाद के खिलाफ लड़ाई नहीं जीती, बल्कि अलगाववाद और गरीबी के मोर्चे पर भी बड़ी सफलता हासिल की है। उन्होंने विश्व बैंक की रिपोर्ट का हवाला देते हुए दावा किया कि पिछले दस वर्षों में भारत के 50 करोड़ लोग भीषण गरीबी से बाहर निकले हैं। उनके मुताबिक, दशकों तक गरीबी हटाने के नारे दिए गए, लेकिन जो काम नहीं हो सका, उसे देश ने पिछले 12 वर्षों में करके दिखाया है।उन्होंने कहा कि गरीब परिवारों को सरकारी योजनाओं का लाभ मिलने से उनमें नया आत्मविश्वास पैदा हुआ है। नक्सलवाद का सबसे बड़ा नुकसान गरीबों और आदिवासी समाज को उठाना पड़ा। जिन इलाकों में नक्सलवाद का प्रभाव था, वहां विकास की राह रोक दी गई थी।

बच्चों को स्कूल नहीं जाने दिया जाता था, अस्पताल नहीं बनने दिए जाते थे और डॉक्टरों तक को प्रभावित क्षेत्रों में पहुंचने से रोका जाता था।मोदी ने कहा कि नक्सली मोबाइल टावर लगाने का विरोध करते थे, रेलवे ट्रैक को निशाना बनाते थे और यहां तक कि बच्चों को पोलियो का टीका लगाने जैसी स्वास्थ्य सुविधाओं में भी बाधा डालते थे। इससे लाखों गरीब और आदिवासी परिवार विकास के अवसरों से वंचित रह गए।

गंगा के घाटों पर लौटी 'रौनक'

- वार्षिक बंदी के बाद गंगनहर में छोड़ा गया गंगाजल
- 18 दिन बाद भीमगोड़ा बैराज से शुरू हुआ जलप्रवाह
- आगामी कुंभ की तैयारियों को मिला बंदी का लाभ



कार्यालय संवाददाता

देहरादून। करीब 18 दिनों की वार्षिक बंदी के बाद हरिद्वार से गंगनहर में एक बार फिर गंगाजल का प्रवाह शुरू हो गया है। रविवार रात उत्तर प्रदेश सिंचाई विभाग ने भीमगोड़ा बैराज से गंगनहर में पानी छोड़ने की प्रक्रिया शुरू की। पानी का प्रवाह बढ़ने के साथ ही हरकी पैड़ी सहित गंगनहर से जुड़े घाटों पर फिर से रौनक लौटने लगी है। गंगा स्नान के लिए हरिद्वार पहुंचने वाले श्रद्धालुओं को भी अब घाटों पर पर्याप्त जल उपलब्ध होने लगा है। गंगाजल की वापसी से स्थानीय कारोबारियों और तीर्थ पुरोहितों ने भी राहत की सांस ली है। वहीं, गंगनहर की वार्षिक बंदी का लाभ कुंभ मेले की तैयारियों को भी मिला। इस दौरान हरिद्वार में 10 नए घाटों के निर्माण और 56 पुराने घाटों की मरम्मत का कार्य लगभग पूरा कर लिया गया। हालांकि कुंभ मेला प्रशासन ने निर्माण कार्यों को पूरा करने के लिए उत्तर प्रदेश सिंचाई विभाग से क्लोजर अवधि बढ़ाने का अनुरोध किया था, लेकिन विभाग ने निर्धारित समय पर ही नहर में पानी छोड़ने की प्रक्रिया शुरू कर दी।गंगनहर की वार्षिक बंदी दशहरे की रात से शुरू हुई थी। करीब 18 दिनों तक पानी का प्रवाह रोके जाने के दौरान हरिद्वार से लेकर पश्चिमी उत्तर प्रदेश तक नहर से जुड़े विभिन्न क्षेत्रों में मरम्मत और सफाई के कार्य कराए गए। इस दौरान नहर में जमा सिल्ट हटाने के साथ क्षतिग्रस्त हिस्सों की मरम्मत की गई। इसके अलावा पुलों, रेगुलेटर, नहर पटरी और सिंचाई व्यवस्था से संबंधित आवश्यक कार्य भी पूरे किए गए। हर साल गंगनहर की वार्षिक बंदी का मुख्य उद्देश्य नहर की सफाई, सिल्ट हटाना और जरूरी मरम्मत करना होता है। सामान्य दिनों में पानी का प्रवाह रहने के कारण नहर के कई हिस्सों में मरम्मत और निर्माण कार्य करना मुश्किल होता है। ऐसे में क्लोजर अवधि का उपयोग इन कार्यों को पूरा करने के लिए किया जाता है।

इस बार गंगनहर की बंदी के दौरान हरिद्वार में कुंभ मेले की तैयारियों ने भी रफ्तार पकड़ी। पानी का प्रवाह बंद होने के बाद नए घाटों और पुलों के निर्माण कार्यों में तेजी आई। गंगा के भीतर और किनारे ऐसे स्थानों पर भी मशीनों और श्रमिकों को काम करने का अवसर मिला, जहां सामान्य दिनों में पानी के बहाव के कारण निर्माण कार्य करना कठिन होता है। कुंभ मेले में आने वाले श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए हरिद्वार में करीब सवा तीन किलोमीटर क्षेत्र में 10 नए घाटों का निर्माण कराया जा रहा है। इन घाटों का अधिकांश निर्माण कार्य पूरा हो चुका है। शेष कार्यों को भी आगामी 30 नवंबर तक पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है। नए घाटों के निर्माण के साथ अपर गंगा कैनाल पर पूर्व में निर्मित 34 घाटों और एस्केप चौनल पर स्थित 22 पुराने घाटों के जलमग्न रहने वाले हिस्सों की मरम्मत भी क्लोजर अवधि में पूरी कर ली गई है। इस तरह कुल 56 पुराने घाटों की मरम्मत का काम पूरा किया गया है। इन कार्यों को सामान्य जलप्रवाह शुरू होने से पहले पूरा करना जरूरी था।

अधिशासी अभियंता, सिंचाई विभाग के अनुसार, क्लोजर अवधि का उपयोग नए घाटों के निर्माण और पुराने घाटों के जलमग्न हिस्सों की मरम्मत के लिए किया गया। अधिकांश कार्य पूरे हो चुके हैं और शेष कार्य निर्धारित समयसीमा में पूरा कर लिए जाएंगे। गंगनहर बंद होने के दौरान हरकी पैड़ी सहित कई घाटों पर गंगाजल का प्रवाह काफी सीमित हो गया था। बंदी के शुरुआती दिनों में हरकी पैड़ी समेत कई घाटों पर आचमन के लिए भी पर्याप्त जल उपलब्ध नहीं था। बाद में बंध लगाकर हरकी पैड़ी पर गंगाजल की व्यवस्था की गई। अब भीमगोड़ा बैराज से पानी छोड़े जाने के बाद घाटों पर जलस्तर बढ़ने लगा है। हरिद्वार में भीमगोड़ा बैराज से ही गंगनहर की शुरुआत होती है। यहां से निकलने वाला पानी पश्चिमी उत्तर प्रदेश के बड़े हिस्से तक पहुंचता है। गंगनहर मुख्य रूप से सिंचाई के लिए उपयोग की जाती है। इसकी विभिन्न शाखाओं और रजवाहों के माध्यम से पश्चिमी उत्तर प्रदेश के कई जिलों के खेतों तक पानी पहुंचाया जाता है। इसके अलावा गंगाजल से दिल्ली-एनसीआर सहित कई शहरों की पेयजल व्यवस्था भी जुड़ी हुई है।

गंगनहर की जलवहन क्षमता करीब 13 हजार क्यूसेक है। हालांकि मौसम और जरूरत के अनुसार इसमें पानी की मात्रा घटती-बढ़ती रहती है। हरिद्वार से छोड़ा गया पानी नहर की विभिन्न शाखाओं के माध्यम से सिंचाई और पेयजल के लिए निर्धारित क्षेत्रों तक पहुंचता है। मेलाधिकारी सोनिका के निर्देश पर क्लोजर अवधि का उपयोग घाटों के जलमग्न रहने वाले हिस्सों और नदी तल में जलस्तर से नीचे होने वाले निर्माण कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर पूरा करने में किया गया। इन कार्यों को निर्धारित समय में पूरा कराने के लिए दिन-रात काम कराया गया। निर्माण कार्यों की समयबद्धता और गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए लगातार निगरानी भी की गई। इसी का परिणाम रहा कि गंगनहर क्लोजर की अवधि समाप्त होने से पहले ही अधि कांश आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्य पूरे कर लिए गए।

भारत भूषण, एसडीओ, उत्तर प्रदेश सिंचाई विभाग के अनुसार, वार्षिक बंदी के दौरान नहर की आवश्यक सफाई और मरम्मत के कार्य कराए गए। कार्य पूरे होने के बाद भीमगोड़ा बैराज से पानी छोड़ दिया गया है। धीरे-धीरे पानी गंगनहर के आगे के हिस्सों तक पहुंचेगा और नहर की सामान्य व्यवस्था बहाल हो जाएगी। गंगनहर में पानी की वापसी के साथ हरिद्वार के घाटों पर फिर से गंगा की कलकल धारा दिखाई देने लगी है। स्नान, पूजा-पाठ और धार्मिक गतिविधि यों के सामान्य होने से तीर्थ पुरोहितों, फूल-प्रसाद विक्रेताओं और स्थानीय कारोबारियों को भी राहत मिली है। वहीं कुंभ मेले को देखते हुए बंदी के दौरान पूरे किए गए निर्माण कार्य अब सामान्य जलप्रवाह के बीच आगे बढ़ेंगे।

सड़क हादसे में वन दरोगा की मौत

टिहरी। चंबा-मसूरी मोटर मार्ग पर ध नोल्टी के समीप हुए सड़क हादसे में वन विभाग के एक वन दरोगा की मौत हो गई। घर लौट रहे वन दरोगा के दोपहिया वाहन को एक कार ने जोरदार टक्कर मार दी। हादसे में वह गंभीर रूप से घायल हो गए। उन्हें तत्काल उपचार के लिए चंबा स्थित चिकित्सालय पहुंचाया गया, जहां चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। दुर्घटना के बाद कार चालक मौके से फरार हो गया। मृतक की पहचान 48 वर्षीय प्यार चंद रमोला निवासी सौड़ गांव, चंबा के रूप में हुई है। वह नरेंद्रनगर वन प्रभाग की सकलाना रेंज में वन दरोगा के पद पर तैनात थे। जानकारी के अनुसार शनिवार शाम करीब चार बजे वह सकलाना से अपने दोपहिया वाहन पर सवार होकर घर लौट रहे थे। इसी दौरान धनोल्टी के समीप चंबा की ओर से आ रही एक कार से उनके वाहन की टक्कर हो गई। टक्कर इतनी जोरदार थी कि प्यार रमोला गंभीर रूप से घायल हो गए। हादसे के बाद कार चालक मौके से फरार हो गया। घटना की सूचना मिलते ही घायल वन दरोगा को चंबा स्थित चिकित्सालय ले जाया गया, चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। वन दरोगा की अचानक मौत की खबर से परिवार में कोहराम मच गया।

बदरीनाथ धाम की पहाड़ियों पर भड़की आग

संवाददाता

गोपेश्वर। भू-बैकुंठ बदरीनाथ धाम की पहाड़ियों पर आग लगने की घटनाएं थमने का नाम नहीं ले रही हैं। शनिवार देर शाम एक बार फिर धाम की पहाड़ियों में आग भड़क उठी। देखते ही देखते आग ने जंगल के बड़े हिस्से को अपनी चपेट में ले लिया।

पहाड़ियों से उठते धुएं के गुबार ने पूरे क्षेत्र में चिंता बढ़ा दी। सूचना मिलते ही वन विभाग की टीम मौके पर पहुंची और कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। अलकनंदा वन प्रभाग की डीएफओ प्रियंका ने भी घटनास्थल पर पहुंचकर आग बुझाने के अभियान की निगरानी की और अधीनस्थ कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

जानकारी के अनुसार, बदरीनाथ ध ाम के बामणी वन पंचायत क्षेत्र में स्काई शॉट पटाखे के कारण आग लगने की घटना सामने आई। स्थानीय लोगों ने जंगल में आग की लपटें उठती देख वन विभाग को इसकी सूचना दी। इसके बाद विभाग की टीम तत्काल मौके पर पहुंची और आग बुझाने का अभियान शुरू किया।

रात करीब साढ़े नौ बजे तक वनकर्मी आग पर नियंत्रण पाने के लिए जुटे रहे। काफी मशक्कत के बाद आग को फैलने



से रोकने में सफलता मिली।एक ओर देश-विदेश से श्रद्धालु भगवान बदरी विशाल के दर्शन के लिए बदरीनाथ धाम पहुंच रहे हैं, वहीं दूसरी ओर धाम की पहाड़ियों पर बार-बार आग लगने की घटनाएं पर्यावरण और वन संपदा की सुरक्षा को लेकर गंभीर चिंता पैदा कर रही हैं। लगातार सामने आ रही ऐसी घटनाएं जंगलों की सुरक्षा और निगरानी व्यवस्था को लेकर भी सवाल खड़े कर रही हैं। अलकनंदा वन प्रभाग की डीएफओ प्रियंका ने बताया कि बामणी वन पंचायत क्षेत्र में स्काई शॉट पटाखे के कारण आग लगने की सूचना मिली थी। सूचना मिलते ही वन विभाग की टीम को मौके पर भेजा गया। वह स्वयं भी घटनास्थल पर पहुंचीं और आग बुझाने के अभियान की निगरानी की। वन विभाग की टीम ने लगातार प्रयास कर आग पर नियंत्रण पा लिया।

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।