हिन्दी पाक्षिक

सेमन्या कण्वघाटी

RNI No.: UTTHIN/2013/54659

वर्ष-13 अंक-05 हरिद्वार, गुरूवार, 15 जनवरी, 2026 मूल्य-दो रूपया मात्र पृष्ठ-8

राज्य सरकार, खटीमा के समग्र विकास के लिए निरंतर प्रयासरतः सीएम

खटीमा ,संवाददाता। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बुधवार को खटीमा में आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग करते हुए 33 करोड़ 36 लाख 49 हजार की 9 विकास योजनाओं का लोकार्पण व शिलान्यास किया। जिसमें जिला विकास प्राधिकरण द्वारा 11 करोड़ 27 लाख 50 हजार की धनराशि से नवनिर्मित हाईटेक महाराणा प्रताप बस स्टेशन भी शामिल है।

मुख्यमंत्री ने घोषणा की कि नानकमत्ता में बाला जी मंदिर के सौंदर्यीकरण किया जाएगा। नानकमत्ता विधानसभा के अंतर्गत ब्राह्मदेव मंदिर लोहिया पुल खटीमा में सौंदर्यीकरण व पुनःनिर्माण कार्य किया जाएगा। नानकमत्ता विधानसभा के अंतर्गत देवभूमि धर्मशाला में कक्ष, हॉल एवं सौंदर्यीकरण कार्य किया जाएगा। नानकमत्ता विधानसभा के अंतर्गत सोनूखरी - किशनपुर - बरकीडांडी - कैथुला - टुकड़ी मार्ग का हॉटमिक्स सड़क का कार्य किया जाएगा।

मुख्यमंत्री ने हाईटेक महाराणा प्रताप बस स्टेशन, नगर पालिका के वार्ड नंबर 7 व 8 में 48.45 लाख की धनराशि से निर्मित पेयजल नलकूप, ओवर हेड टेंक, पाईप लाईन

कार्यों, विधानसभा क्षेत्र नानकमत्ता के अंतर्गत 490.21 लाख की धनराशि से राजस्व निरीक्षक व उपनिरीक्षक के आवासीय भवनों व 359.91 लाख की लागत से उपनिरीक्षकों के कार्यालय भवनों, खटीमा में ग्राम मझोला में झील से लेकर पॉलिगंज की ओर 225.62 लाख की लागत से नाला निर्माण कार्यों का लोकार्पण तथा खटीमा क्षेत्र में 499.65 लाख की लागत से 300 नग हेंडपम्प स्थापना कार्य, 29.65 लाख की लागत से खटीमा के नवनिर्मित बस अड्डे में महाराणा प्रताप द्वार निर्माण, 24.50 लाख की लागत से खटीमा में हाईटेक शौचालय निर्माण एवं 95 लाख की लागत से थारू इंटर कॉलेज खटीमा का पुनःनिर्माण कार्य का शिलान्यास किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि मकर संक्रांति और घुघुतिया पर्व के पावन अवसर पर 11 करोड़ रुपये से अधिक की लागत से निर्मित हाईटेक बस स्टैंड का शुभारंभ हो रहा है, जो पूरे क्षेत्र के लिए हर्ष का विषय है। मुख्यमंत्री ने कहा उन्होंने स्वयं कई बार बस स्टैंड की स्थापना के लिए प्रयास किए थे और इसकी घोषणा भी की थी। जिसका कार्य आज धरातल में उतर गया है। मुख्यमंत्री ने कहा नवनिर्मित बस स्टैंड क्षेत्र की परिवहन व्यवस्था को और अधिक सुगम और सुव्यवस्थित बनाएगा साथ ही स्थानीय व्यापार, पर्यटन और रोज़गार के नए अवसर सृजित कर क्षेत्र के विकास को भी गति प्रदान करेगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में राज्य विकास और समृद्धि के नए कीर्तिमान स्थापित कर रहा है। शहरों से लेकर सुदूर पर्वतीय गाँवों तक सड़क, शिक्षा, स्वास्थ्य, पेयजल सहित सभी महत्वपूर्ण क्षेत्रों से जुड़ा इंफ्रास्ट्रक्चर मजबूत बन रहा है। समाज के अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति को मुख्यधारा से जोड़ने के लिए सरकार संकल्पित होकर कार्य कर रहे हैं। उन्होंने कहा खटीमा उनका घर है और सभी खटीमावासी उनके परिवार के सदस्य हैं। मुख्यमंत्री ने कहा उन्होंने खटीमा से ही जनसेवा की यात्रा आरंभ की थी। क्षेत्र की प्रत्येक गली और गाँव उनके दिल के बेहद करीब है। खटीमा की माटी और यहाँ के लोगों से उन्हें ऊर्जा और प्रेरणा मिलती है, उसी के बल पर वो प्रदेश के विकास के लिए कार्य कर पा रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा राज्य सरकार, खटीमा के समग्र विकास के लिए निरंतर प्रयासरत है। खटीमा क्षेत्र में कनेक्टिविटी को बेहतर बनाने के लिए गदरपुर-खटीमा बाईपास और नौसर में पुल का निर्माण, पूरे क्षेत्र में सड़कों के व्यापक नेटवर्क का विकास भी सुनिश्चित किया गया है। उन्होंने कहा खटीमा में केंद्रीय विद्यालय की स्थापना करने के साथ ही चकरपुर में राष्ट्रीय स्तर के आधुनिक खेल स्टेडियम का निर्माण भी कराया गया है। मुख्यमंत्री ने कहा खटीमा में आधुनिक आईटीआई और पॉलीटेक्निक कॉलेज तथा 100 बेड के नए अस्पताल परिसर का निर्माण कर बुनियादी सुविधाओं को मजबूत किया गया है। विद्यार्थियों के लिए साथी केंद्र एवं औद्योगिक विकास को गति देने लिए सिडकुल की स्थापना भी की गई है। उन्होंने कहा कि हम खटीमा और टनकपुर के बीच एक भव्य सैन्य स्मारक भी बनाने जा रहे हैं, जिस पर जल्द ही कार्य प्रारंभ हो जाएगा। मुख्यमंत्री ने कहा सरकार पंतनगर में अंतर्राष्ट्रीय स्तर के हवाई अड्डे के निर्माण पर कार्य कर रही हैं। जिस पर शीघ्र ही कार्य प्रारंभ हो जाएगा। उन्होंने कहा राजकीय महाविद्यालय खटीमा में एमकॉम और एमएससी की कक्षाएं शुरू कराई गई हैं, जनजाति बाहुल्य क्षेत्र में एकलव्य विद्यालय का संचालन भी प्रारंभ किया गया है। राज्य सरकार ने जमरानी बांध बहुउद्देशीय परियोजना का निर्माण पुनः प्रारंभ कर पूरे तराई क्षेत्र की पेयजल और सिंचाई की समस्या का समाधान करने की दिशा में कार्य किया है। वहीं, क्षेत्र के लोगों को उत्कृष्ट चिकित्सा सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए एम्स के सेटेलाइट सेंटर की स्थापना करने के साथ-साथ खुरपिया में इंडस्ट्रियल स्मार्ट सिटी के माध्यम से इस पूरे क्षेत्र के विकास को गति देने का प्रयास भी किया जा रहा है।

मकर संक्रांति पर्व में गंगा स्नान के लिए हरिद्वार में उमड़ी श्रद्धालुओं भीड़

-कड़ाके की ठंड में लाखों श्रद्धालुओं के लगाई आस्था की डुबकी
-श्रद्धालुओं ने गंगा स्नान और दान कर पुण्य लाभ कमाया

हरिद्वार ,संवाददाता । मकर संक्रांति पर्व का स्नान है। सवेरे से ही बड़ी संख्या में श्रद्धालु हरकी पैड़ी समेत तमाम गंगा घाटों पर गंगा स्नान करने पहुंच रहे हैं। ब्रह्ममुहूर्त से ही हरकी पैड़ी पर श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ रही है। दूर दराज से पहुंच रहे श्रद्धालु हर-हर गंगे और हर-हर महादेव के जयघोष के साथ स्नान कर रहे हैं। कड़कड़ाती ठंड के बावजूद श्रद्धालुओं के उत्साह में कोई कमी नहीं दिख रही है। श्रद्धा ठंड पर भारी दिखाई पड़ रही है। घने कोहरे के बीच श्रद्धालुओं ने गंगा स्नान और दान कर पुण्य लाभ कमाया और सुख समृद्धि की कामना भी की।

स्नान पर्व को सकुशल संपन्न कराने के लिए जिला प्रशासन और पुलिस ने सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए हैं। हरकी पैड़ी और आसपास के मेला क्षेत्र को 8 जोन और 22 सेक्टरों में बांटकर सुरक्षा व्यवस्था लागू की गई है। सभी सेक्टर और जोनों में सेक्टर मजिस्ट्रेट और जोनल ऑफिसर की तैनाती की गई है। पर्याप्त पुलिस बल की तैनाती के साथ ही पीएसी, डॉग स्क्वायड, बम निरोधक दस्ते की तैनाती भी की गई है। साथ सीसीटीवी के माध्यम से भी निगरानी की जा रही रही है। घाटों पर गोताखोरों और जल पुलिस की टीमें मुस्तैद हैं, जबकि आपात स्थिति से निपटने के लिए चिकित्सा शिविर, एंबुलेंस और फायर ब्रिगेड की व्यवस्था भी की गई। एक दिन पहले ही डीएम मयूर दीक्षित और एसएसपी प्रमेंद्र सिंह डोबाल ने स्नान पर्व की ड्यूटी पर तैनात पुलिस कर्मियों को ब्रीफिंग कर ड्यूटी पॉइंट्स की जानकारी दी थी। आज हरकी पैड़ी के मालवीय घाट, भीमगौड़ा और आसपास के प्रमुख घाटों पर लगातार श्रद्धालुओं का आवागमन बना रहेगा। हालांकि, पुलिस अधिकारियों का कहना है कि दिन में भीड़ का दबाव बढ़ेगा। कोहरे को देखते हुए हाइवे पर वाहन चालकों को सतर्कता बरतने की सलाह दी गई है। माना जाता है कि आज के दिन खिचड़ी, गुड़ से बनी मिठाई, तिल, गर्म वस्तुओं का दान करने से विशेष फल की प्राप्ति होती है। इसके साथ ही गंगा स्नान और भगवान सूर्य को जल अर्पित करने से सभी मनोकामनाएं भी सिद्ध होती हैं। यही कारण है कि उत्तराखंड के आसपास के उत्तर प्रदेश, पंजाब, दिल्ली और हरियाणा समेत तमाम राज्यों के श्रद्धालु हरिद्वार पहुंचकर गंगा स्नान कर पुण्यलाभ कमा रहे हैं।

उत्तरैणी कौथिग में लोकसंस्कृति की धूम, दर्शन फर्स्वाण ने बांधा समां

हरिद्वार । पहाड़ी महासभा नवोदय नगर इकाई ने आयोजित उत्तरैणी कौथिग सांस्कृतिक कार्यक्रम में मंगलवार रात लोकसंस्कृति की अनूठी छटा देखने को मिली। सुप्रसिद्ध लोकगायक दर्शन फर्स्वाण की प्रस्तुतियों ने ऐसा समां बांधा कि दर्शक देर रात तक थिरकते रहे। नंदा राज जात, आक्षरी, माया कु झमका झौला, झुमकी, शिव जटा जैसे पारंपरिक लोकगीतों पर पूरा पंडाल तालियों और उल्लास से गूंज उठा। कार्यक्रम में लोकगायिका शिवानी नेगी ने भी अपनी मधुर आवाज से श्रोताओं का दिल जीत लिया। उनके द्वारा प्रस्तुत क्रीम पाउडर, ओटवा बेलेण सहित अन्य लोकगीतों को दर्शकों ने खूब सराहा और जमकर वाहवाही की। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि महंत दिनेशानंद भारती रहे, जबकि कांग्रेस नेता वीरेंद्र रावत और राजबीर चौहान विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। इस अवसर पर महंत दिनेशानंद भारती ने सभी को उत्तरैणी कौथिग एवं मकर संक्रांति की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यदि हमें अपनी संस्कृति को बचाना है तो अपनी जड़ों को मजबूत करना होगा।

उन्होंने सफल आयोजन के लिए पहाड़ी महासभा नवोदय नगर इकाई के पदाधिकारियों को बधाई दी। कार्यक्रम में महासभा अध्यक्ष जगदीश प्रसाद भट्ट, सचिव जयकिशन न्यूली, अतोल सिंह गुसाईं, बीर सिंह बिष्ट, योगेंद्र सिंह, सभासद दीपक नौटियाल, रत्नमणि भट्ट, दीपक सेमवाल, पीतांबर मिश्रा, विजयपाल रावत, राजीव कठैत, मनोज कोटनाला, कपिल कठैत, राकेश शर्मा, अतुल नेगी सहित अनेक पदाधिकारी और क्षेत्रवासी मौजूद रहे।

सम्पादकीय

भारत की बढ़ी सुरक्षा संबंधी चिंताएं

बांग्लादेश में अब सिर्फ यह मसला नहीं है कि वहां भारत विरोधी उग्रवादी तत्व सक्रिय हैं। बल्कि अब वहां भारत विरोध पर आम सहमति बन गई है। तमाम समूह भारत पर बांग्लादेश की संप्रभुता की अनदेखी करने का इल्जाम लगा रहे हैं। भारत और बांग्लादेश के रिश्तों में फंसे कांटे की चुभन लगातार तीखी होती जा रही है। इससे भारत की सुरक्षा संबंधी चिंताएं बढ़ी हैं। तमाम संकेत हैं कि बांग्लादेश में अगले 12 फरवरी को होने वाले चुनाव के लिए गरमाते माहौल के बीच राजनीतिक समूहों में अधिक से अधिक भारत विरोधी दिखने की होड़ लग गई है। पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना वाजेद की भारत में मौजूदगी को वहां के भारत विरोधी तत्वों ने गरम मुद्दा बना रखा है। इसी सिलसिले में ताजा घटना जुलाई ओइक्यो नाम के एक संगठन का ढाका स्थित भारतीय उच्चायोग पर प्रदर्शन करने का कार्यक्रम है। एक अन्य संगठन ने खुलेआम कहा है कि वह भारत विरोधी उग्रवादी संगठनों को संरक्षण देगा। इन घटनाओं के मद्देनजर ही बुधवार को भारतीय विदेश मंत्रालय ने बांग्लादेश के उच्चायुक्त को तलब किया। भारत ने औपचारिक विरोध दर्ज कराया। कहा कि ढाका में भारतीय मिशन और वीजा केंद्र को सुरक्षा देना बांग्लादेश सरकार की जिम्मेदारी है। कट्टरपंथी तत्वों की तरफ से फैलाए गए झूठे नैरेटिव के मद्देनजर भारत ने कहा कि बांग्लादेश की अंतरिम सरकार ने घटनाओं की ना तो पूरी जांच की है और ना ही भारत के साथ कोई ठोस सबूत साझा किया है। फिलहाल ढाका में वीजा केंद्र को बंद कर दिया गया है। बांग्लादेश में बनते हालात के मद्देनजर यह सख्ती सही कदम है, मगर इससे गंभीर रूप ले रही समस्या का समाधान निकलने की संभावना नहीं है। बांग्लादेश में अब सिर्फ यह मसला नहीं है कि वहां भारत विरोधी उग्रवादी तत्व सक्रिय हैं। बल्कि अब वहां मौजूद राजनीतिक समूहों में भारत विरोध पर आम सहमति है। ये समूह भारत पर बांग्लादेश की संप्रभुता की अनदेखी करने और वहां के आंतरिक मामलों में हस्तक्षेप करने का इल्जाम मढ़ रहे हैं। जब से शेख हसीना को कई मामलों में कठोर सजाएं सुनाई गई हैं, माहौल और बिगड़ा है। इस माहौल में सद्भावपूर्ण संवाद भी कठिन होता जा रहा है। भारत के दीर्घकालिक हितों के लिहाज से यह अच्छी स्थिति नहीं है। एक और सरहद पर सुरक्षा संबंधी चुनौतियां संगीन रूप ले लें, यह किसी रूप में वांछित स्थिति नहीं होगी।

गैर-बराबरी में वृद्धि एक बिंदु पर आकर ठहर गई

गैर-बराबरी पर गंभीरता से विचार करने के क्रम में पहला सवाल यह सामने आता है कि यह अपने-आप में एक समस्या है या मौजूदा आर्थिक का लक्षण भर है? मुद्दा यह है कि अगर उत्पादन के साधनों पर कुछ व्यक्तियों या व्यक्ति-समूहों का नियंत्रण रहेगा, तो यह कैसे संभव है कि उत्पादन से उत्पन्न धन का सबसे बड़ा हिस्सा उनकी जेब में ना जाए? तर्क दिया जा सकता है कि सरकारों के दखल से ऐसा करना संभव है? हाल में आई दो रिपोर्टों ने देशों के अंदर और विभिन्न देशों के बीच बढ़ती आर्थिक गैर-बराबरी पर फिर रोशनी डाली है। जी-20 शिखर सम्मेलन के निवर्तमान अध्यक्ष दक्षिण अफ्रीका के राष्ट्रपति सिरिल रामफोसा ने इस मुद्दे पर विशेषज्ञों की एक समिति बनाई थी, जिसकी अध्यक्षता मशहूर अर्थशास्त्री जोसेफ स्टिग्लिट्ज ने की। वह समिति तो यह कहने की हद तक चली गई कि दुनिया इस वक्त असमानता आपातकाल का सामना कर रही है। इसकी वजह बताते हुए समिति ने कहा कि दुनिया के सबसे अमीर लोग नए पैदा हो रहे धन के बड़े हिस्से पर कब्जा जमाते चले जा रहे हैं। वे उसे अपने उत्तराधिकारियों को सौंपने की तैयारी में हैं। नतीजा यह है कि आर्थिक अभिजात वर्ग और बाकी समाज के बीच की खाई और चौड़ी होती जा रही है। स्टिग्लिट्ज कमेटी की रिपोर्ट में कहा गया: असमानता आज दुनिया की सबसे बड़ी तात्कालिक चिंताओं में से एक है, जो अर्थव्यवस्था, समाज, राजनीति, और पर्यावरण जैसे क्षेत्रों में कई तरह समस्याएं पैदा कर रही है। इसी महीने पेरिस स्थित इनइक्वलिटी लैब ने विश्व में विषमता की ताजा स्थिति पर अपनी रिपोर्ट जारी की। उसमें कहा गया: 'असमानता लंबे समय से विश्व अर्थव्यवस्था को परिभाषित करने वाला पहलू बनी हुई है। लेकिन 2025 आते-आते वो उस मुकाम पर पहुंच गई है, जहां इस पर तुरंत ध्यान देना अनिवार्य हो गया है। भूमंडलीकरण और आर्थिक विकास के लाभ असमान रूप से एक छोटे समूह के पास संकेंद्रित हो गए हैं, जबकि दुनिया की ज्यादातर आबादी के लिए आजीविका जुटाना भी मुश्किल बना हुआ है।' इनइक्वलिटी लैब की रिपोर्ट में कहा गया- 'जो विभाजन पैदा हुआ है, वह अपरिहार्य नहीं है। यह राजनीतिक एवं संस्थागत चयन का परिणाम है।' स्टिग्लिट्ज कमेटी ने भी कहा था- असमानता कोई अपरिहार्य स्थिति नहीं है। यह चुनी गई नीतियों का परिणाम है। ये नीतियां (संबंधित समाज की) नैतिक दृष्टि और आर्थिक व्यवस्था को प्रतिबिंबित करती हैं। यानी दोनों रिपोर्टों को तैयार करने वाले विशेषज्ञ इस बिंदु पर एकमत हैं कि विभिन्न देशों में अपनाई गई नीतियों के कारण गैर-बराबरी ने इतना विकराल रूप धारण किया है। और चूंकि यह मानव-निर्मित है, इसलिए इस पर काबू पाया जा सकता है।

मकर संक्रांति: पतंगबाजी, आनंद, संस्कृति और चेतना

-- डॉ. सत्यवान सौरभ

मकर संक्रांति भारतीय संस्कृति में सिर्फ़ एक तारीख वाला त्योहार नहीं है, बल्कि यह मौसम के बदलाव, सामाजिक जीवन और लोक संस्कृति का एक रंगीन रूप है। यह वह समय है जब सूरज दक्षिणायन से उत्तरायण की ओर जाता है और प्रकृति और मानव जीवन दोनों में नई ऊर्जा आती है। इस त्योहार के साथ सदियों पुरानी पतंग उड़ाने की परंपरा को भी सदियों का साथ मिला है। अपने पूरे इतिहास में, यह सिर्फ़ मनोरंजन तक ही सीमित नहीं रहा है और इसमें सामाजिक, सांस्कृतिक और स्वास्थ्य से जुड़े पहलू भी जुड़े हैं। हालांकि अब पतंग उड़ाना छत पर खड़े होकर और डोर खींचने का खेल नहीं रहा, आजकल यह सामूहिक उत्सव, मानसिक खुशी और शारीरिक व्यायाम का प्रतीक है।

भारत में पतंग उड़ाने को एक बहुत पुरानी परंपरा माना जाता है। इसका ज़िक्र इतिहास और लोककथाओं में मिलता है। यह शाही महलों में पराक्रम और चतुराई का प्रतीक हुआ करता था, लेकिन समय के साथ यह जीवन की रोज़मर्रा की ज़रूरत बन गया है। मकर संक्रांति, बसंत पंचमी और अन्य उत्सवों के दौरान आसमान में उड़ती रंग-बिरंगी पतंगें भारतीय समाज की सामान्य जागरूकता और उत्सव का संकेत हैं। यह त्योहार न केवल एक परंपरा है, बल्कि हरियाणा, राजस्थान, गुजरात, उत्तर प्रदेश और दिल्ली जैसे राज्यों में एक बड़ा सामाजिक आयोजन भी है।

पतंगबाजी खेल का सबसे खूबसूरत सामाजिक पहलू है। यह लोगों को उनके घरों से बाहर निकालता है और उन्हें दूसरों से जोड़ता है। छतों पर बातचीत, बच्चों की हंसी, युवाओं की प्रतियोगिताएं और बुजुर्गों की मुस्कान, ये सभी दृश्य इस त्योहार को जीवंत बनाते हैं। 'वो काटा... वो मारा' की गूंज न केवल खेल की तीव्रता है, बल्कि एक साथ सुनाई देने वाली आवाज़ भी है। आधुनिक युग में जहाँ सामाजिक मेलजोल कम हो रहा है, ऐसे त्योहार एक विकल्प हैं जिनका उपयोग मानवीय संबंधों को बनाए रखने के लिए किया जा सकता है। मकर संक्रांति के दौरान आयोजित होने वाले पतंग उत्सवों और सामूहिक कार्यक्रमों के साथ इस परंपरा ने एक नया मोड़ लिया है। ऐसे आयोजन स्थानीय सरकारों, सामाजिक संस्थानों, स्वैच्छिक संस्थानों द्वारा अलग-अलग जगहों पर एक साथ किए जाते हैं, ताकि न केवल मनोरंजन, बल्कि सांस्कृतिक संरक्षण, सामाजिक सह-अस्तित्व भी हासिल किया जा सके। इन आयोजनों में बुजुर्ग, महिलाएं और बच्चे समान रूप से शामिल होते हैं, जिससे यह समाज के सभी वर्गों का त्योहार बन जाता है, न कि सिर्फ़ समाज के एक हिस्से का। पतंग उड़ाना एक ऐसा खेल है जिसके कई स्वास्थ्य फायदे हैं और इसे आमतौर पर एक मौसमी खेल माना जाता है। पतंग उड़ाने से शरीर के ज़्यादातर हिस्सों की कसरत होती है, जिसमें हाथ, कंधे और आँखें शामिल होती हैं, जिससे शरीर एक्टिव रहता है। बाहर घूमने से शरीर को सूरज की रोशनी मिलती है और मानसिक थकान दूर होती है। डॉक्टरों और मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि ऐसी ग्रुप और मज़ेदार एक्टिविटीज़ तनाव कम करने में मदद कर सकती हैं। पतंग उड़ाना मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बहुत फायदेमंद है। खुले आसमान में रंग-बिरंगी पतंगों को उड़ते देखना मन को खुशी और सुकून देता है। यह आपको वर्तमान पल में लाता है और एक तरह से सहज ध्यान का अनुभव कराता है। आज लोग जिस तेज़ रफ़्तार और तनाव भरी ज़िंदगी जी रहे हैं, उसमें मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए ऐसे अनुभव भी महत्वपूर्ण हो सकते हैं। यह न सिर्फ़ मनोरंजन है, बल्कि बच्चों के लिए शिक्षाप्रद भी है जब वे पतंग उड़ाते हैं। यह धैर्य, संतुलन, तालमेल और प्रतिस्पर्धा की भावना पैदा करता है। हवा की दिशा के बारे में जानना, डोर का सही तनाव, समय पर सही फ़ैसले लेने की क्षमता, ये सभी क्षमताएँ बच्चों में फ़ैसले लेने की क्षमता को मज़बूत कर सकती हैं। इसके अलावा, जब यह अभ्यास परिवार के माहौल में किया जाता है, तो यह बच्चों में सामाजिक मूल्यों और सांस्कृतिक जुड़ाव को बढ़ाता है।

फिर भी, पतंग उड़ाने को खुशी और रोमांच के उत्सव के रूप में देखा जा सकता है, लेकिन यह सुरक्षा से जुड़े मुद्दों को भी दिखाता है। समय के साथ, चीनी मांझे और नायलॉन की डोर से कई गंभीर दुर्घटनाएँ हुई हैं। यह न सिर्फ़ इंसानों के लिए जानलेवा रहा है, बल्कि पक्षी और दूसरे जानवर भी मारे गए हैं। सड़क दुर्घटनाएँ, गले कटना और पक्षियों की मौत, ये सब इस परंपरा के विकृत रूप का सबूत हैं।

यह सरकार और प्रशासन द्वारा बनाए गए नियमों से किया गया है जो काफ़ी नहीं हैं। यह ज़रूरी है कि लोग इसके बारे में जागरूक हों और ज़िम्मेदारी की भावना विकसित करें। पतंगों को सूती धागे, सुरक्षित और खुली जगहों, बच्चों की देखरेख और समय पर ध्यान देने जैसी चीज़ों से सुरक्षित बनाया जा सकता है, ये सभी उपाय पतंग उड़ाने की सुरक्षा सुनिश्चित कर सकते हैं। सबसे ज़रूरी बात यह है कि त्योहार की खुशी किसी के लिए दुख का कारण न बने।

पतंग उड़ाने को पर्यावरण के नज़रिए से भी दोबारा देखने की ज़रूरत है। पतंग का कचरा पेड़ों, बिजली की तारों और सड़कों पर भी पहुँच जाता है, जिससे पर्यावरण संबंधी चुनौतियाँ पैदा होती हैं। प्लास्टिक और नायलॉन की पतंगें लंबे समय तक नष्ट नहीं होतीं और वे वन्यजीवों के लिए खतरनाक होती हैं। इसलिए, इस समय इको-फ्रेंडली पतंगों और प्राकृतिक रंगों का इस्तेमाल ज़रूरी है। ज़्यादातर सोशल ऑर्गनाइज़ेशन और वॉलंटियर ग्रुप ये अच्छे प्रयास कर रहे हैं। वे बच्चों और युवाओं को सुरक्षित और पर्यावरण के प्रति संवेदनशील पतंग उड़ाने के लिए मोटिवेट कर रहे हैं। स्कूलों और सोशल फोरम में जागरूकता फैलाई जा रही है ताकि परंपरा और प्रकृति के बीच संतुलन बना रहे। बदलते समय के साथ पतंग उड़ाना भी बदल रहा है। अब यह सिर्फ़ छतों तक सीमित नहीं रहा। डिजिटल और सोशल मीडिया ने इसे इंटरनेशनल पहचान दी है। पतंग उत्सव के वीडियो और फ़ोटो पूरी दुनिया में घूम रहे हैं। इसी तरह, विदेशों में रहने वाले भारतीय समुदाय मकर संक्रांति पर पतंग उत्सव मनाकर अपनी संस्कृति से जुड़े रहते हैं।

यह बदलाव दिखाता है कि सभी परंपराएं एक जैसी नहीं रहतीं, बल्कि समय के साथ बदलती हैं। ऐसा ही एक बदलाव पतंग उड़ाना है, जहाँ आधुनिकता, परंपरा, मनोरंजन और स्वास्थ्य एक साथ उड़ते हैं। यह त्योहार हमें समझाता है कि खुशी और ज़िम्मेदारी के बीच कोई विरोध नहीं है, बल्कि वे एक-दूसरे के पूरक हैं। आखिर में, मकर संक्रांति और इसके साथ होने वाला पतंग उड़ाना सिर्फ़ एक त्योहार नहीं है, बल्कि जीवन का उत्सव भी है। यह हमें सामूहिकता, संतुलन और खुशी का मतलब सिखाता है। जब परंपरा को सही तरीके से और ज़िम्मेदारी के साथ अपनाया जाता है, तो यह न सिर्फ़ अतीत की याद दिलाती है, बल्कि वर्तमान और भविष्य के लिए प्रेरणा का स्रोत भी बनती है। आसमान में उड़ती पतंगें यह विचार लाती हैं कि सीमाएं सिर्फ़ ज़मीन पर होती हैं और आसमान सपनों के लिए खुला है, आपको बस इतना जानना है कि डोर कैसे पकड़नी है और संतुलन कैसे बनाए रखना है।

जल से विषैले प्लास्टिक प्रदूषकों को तेज़ी से हटाने हेतु आईआईटी रुड़की ने नैनो-सक्षम सफलता विकसित की

रुड़की । आईआईटी रुड़की के शोधकर्ताओं ने बहु-पोषक नैनोफॉस्फेट कण डिज़ाइन किए, जो सूक्ष्म पोषक-भंडार के रूप में कार्य करते हैं। ये कण फॉस्फ़ोरस, मैग्नीशियम, कैल्शियम और सूक्ष्म धातुओं जैसे आवश्यक तत्वों को धीरे-धीरे—ठीक उसी स्थान और समय पर—मुक्त करते हैं, जब जीवाणुओं को उनकी आवश्यकता होती है। एसीएसईएस एंड टी वॉटर में प्रकाशित एक अध्ययन में, शोध दल ने यह प्रदर्शित किया है कि विशेष रूप से अभिकल्पित पोषक-तत्व-युक्त नैनोफॉस्फेट प्रदूषक-विघटन करने वाले जीवाणुओं को उत्तेजित कर सकते हैं, जिससे कुछ ही घंटों के भीतर फ़्थेलेट्स—जो प्लास्टिक में व्यापक रूप से उपयोग किए जाने वाले अंत:स्रावी-विघ्नकारी रसायनों का एक वर्ग हैं (लचीलापन और टिकाऊपन बढ़ाने हेतु)—को हटाया जा सकता है, यहाँ तक कि पोषक-तत्व-विहीन जल में भी। फ़्थेलेट्स सामान्यत: नदियों, भूजल और अपशिष्ट जल में पाए जाते हैं, और हार्मोन कार्य, प्रजनन तथा विकास में हस्तक्षेप करने के लिए जाने जाते हैं। यद्यपि जीवाणु स्वाभाविक रूप से इन यौगिकों को विघटित कर सकते हैं, वास्तविक परिस्थितियों में सफ़ाई के प्रयास प्राय: धीमे या अप्रभावी होते हैं क्योंकि दूषित जल में सूक्ष्मजीव वृद्धि और चयापचय गतिविधि को सहारा देने हेतु आवश्यक पोषक-तत्वों की कमी होती है। पारंपरिक उर्वरकों या पोषक माध्यमों को जोड़ना यूट्रोफिकेशन को उत्प्रेरित कर सकता है और जल गुणवत्ता को और अधिक ख़राब कर सकता है। इस सीमा को दूर करने के लिए, आईआईटी रुड़की के शोधकर्ताओं ने बहु-पोषक नैनोफॉस्फेट कण डिज़ाइन किए, जो सूक्ष्म पोषक-भंडार के रूप में कार्य करते हैं। जब प्रदूषक-विघटन जीवाणु रोडोकोकस जोस्टीआई आरएचए1 के साथ इन्हें संयोजित किया गया, तो नैनोफॉस्फेट्स ने बिना किसी अतिरिक्त वृद्धि माध्यम के, साधारण जल में भी, तीन घंटों के भीतर फ़्थेलेट्स का लगभग पूर्ण निष्कासन संभव बनाया। उल्लेखनीय रूप से, जीवाणु वृद्धि बिना किसी विलंब चरण के तुरंत प्रारंभ हो गई, जो यह दर्शाता है कि सूक्ष्मजीव नैनोकणों से पोषक-तत्वों तक तुरंत पहुँच बना सके। शोधकर्ताओं ने कहा, 'हमारा अनुसंधान दर्शाता है कि नैनोफॉस्फेट्स पारंपरिक पोषक माध्यमों का पूर्णत: स्थान ले सकते हैं। ये पर्यावरण पर भार डाले बिना सतत पोषण प्रदान करते हैं।' यह दृष्टिकोण नल जल, नदी जल और कृत्रिम अपशिष्ट जल नमूनों सहित अनेक वास्तविक जल प्रकारों में मज़बूत सिद्ध हुआ। सभी मामलों में, जल रसायन में अंतर के बावजूद जीवाणुओं ने उच्च सक्रियता बनाए रखी और फ़्थेलेट्स को कुशलतापूर्वक विघटित किया। उन्नत सूक्ष्मदर्शी और स्पेक्ट्रोस्कोपी तकनीकों से यह उजागर हुआ कि जीवाणु सक्रिय रूप से नैनोफॉस्फेट कणों पर उपनिवेश बनाते हैं और पोषक-तत्व निकालते समय उन्हें धीरे-धीरे घोलते हैं। यह नियंत्रित घुलनशीलता पोषक-तत्वों की अचानक वृद्धि से बचाती है और सूक्ष्मजीवी चयापचय को निरंतर ऊर्जा प्रदान करती है। रासायनिक विश्लेषण ने यह भी दिखाया कि मैग्नीशियम जैसे प्रमुख तत्व जैव-विघटन के दौरान उपभोग किए गए, जिससे यह पुष्टि होती है कि ये कण सीधे जीवाणु गतिविधि को सहारा दे रहे थे। सफ़ाई की प्रक्रिया को तेज़ करने के अतिरिक्त, शोधकर्ताओं का कहना है कि यह रणनीति जैव-पुनर्स्थापन के लिए एक परिवर्तनकारी दृष्टिकोण प्रदान करती है। दूषित स्थलों पर घुलनशील उर्वरकों की बाढ़ लाने के बजाय, अभिकल्पित पोषक नैनोकण लाभकारी सूक्ष्मजीवों को लक्षित, कम-मात्रा पोषण प्रदान कर सकते हैं, जिससे लागत घटेगी, द्वितीयक प्रदूषण रोका जाएगा और वास्तविक पर्यावरणीय परिस्थितियों में विश्वसनीयता बढ़ेगी। शोध दल का मानना है कि इस अवधारणा को अन्य प्रदूषकों और सूक्ष्मजीवी प्रणालियों तक विस्तारित किया जा सकता है, जिससे सतत जल और मृदा पुनर्स्थापन हेतु मापनीय, कम-इनपुट प्रौद्योगिकियों के नए द्वार खुलेंगे। कार्य के महत्व पर टिप्पणी करते हुए, आईआईटी रुड़की के निदेशक प्रोफेसर के. के. पंत ने कहा, 'यह अनुसंधान वैश्विक सततता चुनौतियों के लिए विज्ञान-आधारित समाधान विकसित करने की आईआईटी रुड़की की प्रतिबद्धता को दर्शाता है।'

सूबे में 365 मेडिकल फैकल्टी की होगी भर्ती : डॉ. धन सिंह रावत

देहरादून । सूबे के चिकित्सा शिक्षा विभाग के अंतर्गत संचालित राजकीय मेडिकल कॉलेजों में शीघ्र ही 365 असिस्टेंट प्रोफेसर की और भर्ती होगी। विभाग ने संकायवार रोस्टर सहित भर्ती प्रस्ताव शासन को भेज दिया है। शीघ्र ही शासन स्तर से शीघ्र ही उक्त पदों पर सीधी भर्ती के लिये अधियाचन उत्तराखंड चिकित्सा सेवा चयन बोर्ड को भेज दिया जायेगा।

सूबे के चिकित्सा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा मंत्री डॉ. धन सिंह रावत ने मीडिया को जारी बयान में बताया कि राज्य सरकार का लक्ष्य सभी राजकीय मेडिकल कॉलेजों में शत-प्रतिशत स्थाई फैकल्टी की नियुक्ति करना है, जिसके क्रम में सरकार निरंतर ठोस कदम उठा रही है। उन्होंने बताया कि राजकीय मेडिकल कॉलेजों श्रीनगर, हल्द्वानी, देहरादून, अल्मोड़ा, हरिद्वार, रूद्रपुर तथा पिथौरागढ़ में कुल 27 संकायों के अंतर्गत असिस्टेंट प्रोफेसरों के रिक्त 365 पदों पर शीघ्र भर्ती की जायेगी। विभाग द्वारा तैयार संकायवार रोस्टर में बैकलॉक के रिक्त पदों को भी शामिल किया गया है। जिसमें अनुसूचित जाति के 115, अनुसूचित जनजाति 10, अन्य पिछड़ा वर्ग 67, आर्थिक रूप से कमजोर 37 तथा अनारक्षित के 136 पद शामिल है। उक्त भर्ती प्रस्ताव को विभाग द्वारा शासन को भेज दिया गया है। शीघ्र ही शासन स्तर से असिस्टेंट प्रोफेसर की सीधी भर्ती हेतु अधियाचन उत्तराखंड चिकित्सा सेवा चयन बोर्ड को भेजा जायेगा, इसके लिये विभागीय अधिकारियों को निर्देश दे दिये गये हैं। डॉ. रावत ने बताया कि वर्तमान में राजकीय मेडिकल कॉलेजों में असिस्टेंट प्रोफेसर के कुल 567 पद स्वीकृत हैं, जिसके सापेक्ष कुल 202 स्थाई असिस्टेंट प्रोफेसर कार्यरत है जबकि 365 पद रिक्त हैं। उक्त रिक्त पदों पर चयन बोर्ड द्वारा शीघ्र ही भर्ती प्रक्रिया शुरू कर दी जायेगी। डॉ. रावत ने कहा कि नये असिस्टेंट प्रोफेसर की नियुक्ति से राजकीय मेडिकल कॉलेजों में संकाय सदस्यों की कमी दूर होगी तथा अध्ययनरत छात्रों को अनुभवी एवं योग्य फैकल्टी का लाभ मिलेगा। जिससे चिकित्सा शिक्षा की गुणवत्ता में और सुधार होगा।

इन विभागों में होगी मेडिकल फैकल्टी की भर्ती

प्रदेश के सात राजकीय मेडिकल कॉलेजों में विभिन्न संकायों में 365 असिस्टेंट प्रोफेसरों की शीघ्र ही भर्ती होगी। जिसमें एनाटॉमी, बायोकैमिस्ट्री, ब्लड बैंक व फोरेंसिक मेडिसिन विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर के रिक्त कुल 8 पदों पर भर्ती होगी। इसी प्रकार फिजियोलॉजी में 13, पैथोलॉजी 18, माइक्रोबायोलॉजी व डमेटोलॉजी 6-6, फार्माकोलॉजी 12, कम्युनिटी मेडिसिन 21, जनरल मेडिसिन 49, टीबी एण्ड चेस्ट व ऑप्थलमोलॉजी 5-5, साइकेट्री व डेंटिस्ट्री 3-3, पीडियाट्रिक्स 19, जनरल सर्जरी 44, ऑर्थोपेडिक्स व रेडियोडायग्नोसिस 17-17, ईएनटी, ईमरजेंसी मेडिसिन, फिजिकसल मेडिसिन एंड रिहैब्लिटेशन व वायरोलॉजी 7-7, ऑब्स एंड गायनी 37, रेडियोथेरेपी 8, एनेस्थीसियोलॉजी 20 तथा स्टेटिशियन विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर के रिक्त 2 पदों पर सीधी भर्ती होगी।

किसान की आत्महत्या सरकार की विफलता का प्रमाण: प्रीतम

हरिद्वार । प्रदेश कांग्रेस चुनाव संचालन समिति के अध्यक्ष प्रीतम सिंह ने किसान की आत्महत्या को लेकर भाजपा सरकार पर तीखा हमला बोला है। उन्होंने कहा है कि यूएसनगर का घटनाक्रम सरकार की विफलता का प्रमाण है। यह घटना कानून व्यवस्था पर गंभीर सवाल खड़े करती है। मंगलवार को प्रीतम कनखल के कृष्णानगर स्थित पूर्व मेयर अनिता शर्मा के दफ्तर पहुंचे, जहां उन्होंने कांग्रेस कार्यकर्ताओं के साथ बैठक की। प्रीतम ने कहा कि भाजपा सरकार के कार्यकाल में कानून व्यवस्था पूरी तरह ध्वस्त हो चुकी है। उन्होंने आरोप लगाया कि यूएसनगर में किसान को पुलिस प्रताड़ना के चलते आत्महत्या जैसा कदम उठाने के लिए मजबूर होना पड़ा। देवभूमि उत्तराखंड में पहले कभी किसानों की आत्महत्या के मामले सामने नहीं आए, लेकिन वर्तमान सरकार में पुलिस की प्रताड़ना से किसान जान देने को मजबूर हो रहे हैं। पूर्व मेयर अनिता शर्मा ने कहा कि भाजपा शासन में कोई भी वर्ग संतुष्ट नहीं है। इस अवसर पर पूर्व सांसद ईसम सिंह, पूर्व विधायक रामयश सिंह, डॉ. संजय पालीवाल, अशोक शर्मा, महेश प्रताप राणा, गुरजीत लहरी, ओपी चौहान, अरविंद शर्मा, राजबीर सिंह चौहान, राजीव चौधरी, अनुसूचित विभाग जिलाध्यक्ष तीर्थपाल रवि, राव आफाक, मकबूल कुरैशी, प्रदीप चौधरी, विकास चौधरी, पार्षद सुनील कुमार, विवेक भूषण विक्की, अरशद ख्वाजा, अकरम अंसारी, पूर्व पार्षद कैलाश भट्ट मौजूद रहे। अंकिता प्रकरण को लेकर भी सरकार को घेरा प्रीतम ने अंकिता भंडारी प्रकरण को लेकर भी सरकार को घेरा। उन्होंने कहा कि पीड़ित परिवार, जनता और कांग्रेस ने सुप्रीम कोर्ट या हाईकोर्ट के सेवानिवृत्त जज की निगरानी में सीबीआई से जांच कराने की मांग की थी, लेकिन सरकार ने केवल सीबीआई जांच की संस्तुति करके औपचारिकताभर निभाई। मनरेगा का नाम बदलने पर भी जताई आपत्ति प्रीतम ने कहा कि भाजपा सरकार की ओर से मनरेगा योजना का नाम बदला जाना उचित नहीं है। कांग्रेस ने अपने कार्यकाल में इस योजना को गरीबों को उनके घर के पास रोजगार उपलब्ध कराने के उद्देश्य से लागू किया था, जबकि वर्तमान सरकार इस योजना को कमजोर या बंद करने की दिशा में बढ़ रही है।

महिला सशक्तीकरण का संदेश देती है लोहड़ी: बत्रा

हरिद्वार । एसएमजेएन पीजी कॉलेज में लोहड़ी पर्व हर्षोल्लास से मनाया गया। प्राचार्य प्रो. सुनील बत्रा ने लोहड़ी पर्व की ऐतिहासिक, सांस्कृतिक और सामाजिक प्रासंगिकता से रूबरू कराया। उन्होंने विशेष रूप से 'सुंदरिए मुंदरिए' और 'दुल्ला भट्टी' से जुड़े लोक गीतों और उनके ऐतिहासिक संदर्भ को समझाया। उन्होंने बताया कि मुगल काल में दुल्ला भट्टी ने गरीब और असहाय लड़कियों की रक्षा करते हुए उनके सम्मान और सुरक्षा को सुनिश्चित किया। उनकी गाथा अन्याय के खिलाफ खड़े होने के साथ वंचित वर्ग, विशेषकर महिलाओं की रक्षा की प्रेरणा देती है। यही कारण है कि लोहड़ी पर्व आज भी महिला सशक्तीकरण और सामाजिक समरसता का प्रतीक माना जाता है। इस दौरान डीन-वाणिज्य वीपी श्रीवास्तव, डॉ. एसके माहेश्वरी, प्रो. जेसी आर्य, डॉ. मनमोहन गुप्ता, प्रो. विनय थपलियाल, डॉ. सुषमा नयाल, डॉ. शिवकुमार चौहान, डॉ. एमके सोही, डॉ. विजय शर्मा, वैभव बत्रा, रिचा मिनोचा, रिंकल गोयल, आस्था आनंद, डॉ. मोना शर्मा, डॉ. आशा शर्मा, डॉ. लता शर्मा, डॉ. रेनू सिंह, डॉ. अनुरीषा, डॉ. मीनाक्षी शर्मा, डॉ. पल्लवी, डॉ. विनीता चौहान, डॉ. हरीश चंद्र, डॉ. पद्मावती तनेजा, डॉ. पूर्णिमा सुंदरियाल मौजूद रहे।

सर्दी में अघोषित बिजली कटौती ने बढ़ाई आमजन की दुश्वारी

हरिद्वार । मध्य हरिद्वार क्षेत्र में मंगलवार को ऊर्जा निगम की अघोषित बिजली कटौती से करीब 15 हजार की आबादी प्रभावित रही। कड़ाके की ठंड के बीच बिना पूर्व सूचना बिजली कटौती से लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ा। इस क्षेत्र में पेयजल आपूर्ति भी ठप हो गई, जिससे दिनभर लोगों को पानी की किल्लत झेलनी पड़ी। मंगलवार सुबह ऊर्जा निगम ने बिलकेश्वर कॉलोनी के बाहर पुरानी बिजली लाइन हटाकर नई ट्रिपल एसी लाइन बिछाई। इसके लिए सुबह करीब 10 बजे ब्रह्मपुरी फीडर से आपूर्ति बंद की गई। इस दौरान ब्रह्मपुरी कॉलोनी, निर्मल छावनी, बिलकेश्वर कॉलोनी, गुरुद्वारा रोड, मेला अस्पताल क्षेत्र सहित आसपास के इलाकों में बिजली न होने पर लोगों के दैनिक काम बाधित हो गए। ऊर्जा निगम के कर्मचारियों को मरम्मत में लगभग सात घंटे का समय लगा। शाम करीब पांच बजे ब्रह्मपुरी फीडर से आपूर्ति बहाल की गई। हरीश कुमार, जतिन कोरी और देवदत्त ने बताया कि बिजली कटौती की कोई पूर्व सूचना नहीं दी गई।

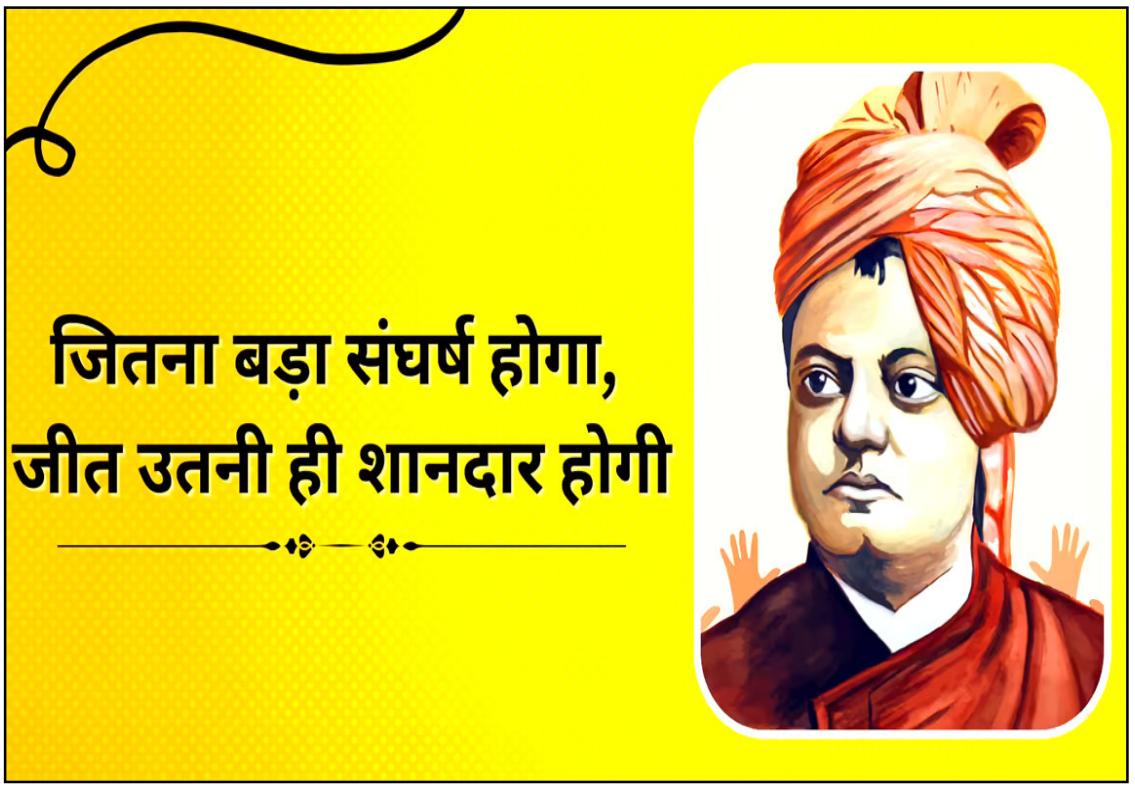
किसान की आत्महत्या के जिम्मेदारों पर हो मुकदमा

हरिद्वार । यूएसनगर में किसान की आत्महत्या के मामले को लेकर युवा-अग्नि संगठन ने भाजपा सरकार और उत्तराखंड पुलिस के खिलाफ प्रदर्शन किया। इसके साथ ही, उन्होंने मंगलवार को नगर मजिस्ट्रेट कार्यालय के जरिये राष्ट्रपति को ज्ञापन भेजा। उन्होंने इस मामले की सीबीआई जांच के साथ कथित रूप से जिम्मेदार पुलिस अफसरों के खिलाफ हत्या की धारा में मुकदमा दर्ज किए जाने की मांग उठाई। संरक्षक सोम त्यागी और मनोज सैनी ने आरोप लगाया कि भाजपा सरकार में आम नागरिक सुरक्षित नहीं है। ऋषभ वशिष्ठ और विकास चंद्रा ने आरोप लगाया कि अफसरशाही हावी है। अखिल त्यागी और विशाल प्रधान ने भ्रष्टाचार को किसान आत्महत्या का कारण बताया। इस मौके पर आशु भारद्वाज, सागर बेनवाल, पार्षद सोहित सेठी, अकरम अंसारी, मोहित शर्मा, विमल शर्मा 'साटू', निखिल सौदाई, आशु श्रीवास्तव, पूर्व पार्षद कैलाश भट्ट, रवि बाबू शर्मा, अनंत पांडेय, विकास मौजूद रहे।

स्वामी विवेकानंद: युवाशक्ति के जागरण का अमर स्वर

-सुनील कुमार महला

हर वर्ष 12 जनवरी को भारत में राष्ट्रीय युवा दिवस (नेशनल यूथ डे) महान् आध्यात्मिक गुरू, युवा वक्ता,मार्गदर्शक, विचारक और राष्ट्रनिर्माता स्वामी विवेकानंद की जयंती के रूप में मनाया जाता है।आपका जन्म 12 जनवरी 1863 को कोलकाता (तत्कालीन कलकत्ता) में हुआ था। आपके बचपन का नाम नरेंद्रनाथ दत्त था तथा आपके पिता का नाम विश्वनाथ दत्त था,जो एक प्रसिद्ध वकील थे तथा माता का नाम भुवनेश्वरी देवी था,जो अत्यंत धार्मिक, विदुषी और संस्कारवान महिला थीं। आपकी माता ने आपका नाम 'वीरेश्वर' रखा था और आपको प्यार से वह 'बिली' कहकर पुकारती थीं।आपका जीवन संघर्षों से भरा था तथा अपने अपने 39 वर्ष के अल्प जीवन में लगभग 31 बीमारियों का सामना किया। जानकारी मिलती है कि आप चाय पीने के शौकीन थे।एक बार आपने स्वतंत्रता सेनानी बाल गंगाधर तिलक से विशेष रूप से 'मुगलई चाय' बनवाई थी। इतना ही नहीं, आपको खिचड़ी और तले हुए आलू (मसालेदार) भी बहुत पसंद थे। विवेकानंद बहुत ही मेधावी छात्र थे,जिनकी प्रारंभिक शिक्षा मेट्रोपोलिटन स्कूल से हुई थी।बाद में अपने प्रेसीडेंसी कॉलेज तथा जनरल असेंबलीज़ इंस्टीट्यूशन (वर्तमान स्कॉटिश चर्च कॉलेज) में अध्ययन किया। आपने दर्शनशास्त्र, तर्कशास्त्र, इतिहास, साहित्य, वेद, उपनिषद, तथा पाश्चात्य दर्शन का गहन अध्ययन किया। पाठकों को बताता चलूं कि अंग्रेज़ी के साथ-साथ संस्कृत और बंगला पर विवेकानंद जी की असाधारण पकड़ थी।आपका यह मानना था कि 'शिक्षा वह है जो मनुष्य का निर्माण करे और उसके चरित्र को मजबूत बनाए।' आपने एकबार कहा था -'उठो, जागो और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए।' आपका यह कहना था कि-' शिक्षा मनुष्य के भीतर पहले से ही मौजूद पूर्णता की अभिव्यक्ति है।'



आत्मविश्वास के बारे में आपका यह कहना था कि 'यदि आप खुद पर विश्वास नहीं करते, तो आप भगवान पर भी विश्वास नहीं कर सकते।' आपका यह मानना था कि 'शक्ति ही जीवन है और कमजोरी मृत्यु है।'बहुत कम लोग जानते हैं कि आप नास्तिकता की सीमा तक प्रश्न करते थे। वे प्रत्येक साधु से एक ही प्रश्न पूछते थे कि-'क्या आपने ईश्वर को देखा है?' इसी खोज ने उन्हें रामकृष्ण परमहंस तक पहुँचाया। उपलब्ध जानकारी के अनुसार सत्य की खोज में आपकी मुलाकात स्वामी रामकृष्ण परमहंस से हुई। परमहंस जी के प्रभाव में आकर ही आपने आध्यात्मिक मार्ग अपनाया था और बाद में आप स्वामी विवेकानंद के नाम से जाने गए।पाठकों को बताता चलूं कि विश्व में भारतीय दर्शन विशेषकर वेदांत और योग को प्रसारित करने में विवेकानंद की महत्त्वपूर्ण भूमिका है, साथ ही ब्रिटिश भारत के दौरान राष्ट्रवाद को अध्यात्म से जोड़ने में इनकी भूमिका महत्त्वपूर्ण मानी जाती है। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि संन्यास लेने के बाद आपका नाम स्वामी विविदिशानंद था, लेकिन शिकागो जाने से ठीक पहले, खेतड़ी के महाराजा अजीत सिंह के सुझाव पर आपने अपना नाम बदलकर 'विवेकानंद' कर लिया था। कहते हैं कि एक बार अमेरिका में एक महिला आपके प्रवचनों से इतनी प्रभावित हुई कि उसने आपसे विवाह का प्रस्ताव रख दिया था। दरअसल उसने कहा था, 'मैं आपके जैसा ही तेजस्वी पुत्र चाहती हूँ, इसलिए आप मुझसे विवाह कर लें।'उस समय आपने मुस्कुराते हुए उत्तर दिया था कि, 'देवी, मैं तो संन्यासी हूँ, विवाह नहीं कर सकता। लेकिन आपकी इच्छा पूरी हो सकती है। आज से आप मुझे ही अपना पुत्र मान लीजिए। इस तरह आपको मेरे जैसा पुत्र भी मिल जाएगा और मेरा संन्यास भी बना रहेगा।' कहते हैं कि विवेकानंद जी का यह जवाब सुनकर महिला उनके चरणों में गिर गई थी। पाठकों को बताता चलूं कि प्रारंभ में आप रामकृष्ण परमहंस के विचारों से सहमत नहीं थे और तर्क और विवेक के आधार पर आप हर बात को परखते थे, लेकिन धीरे-धीरे रामकृष्ण परमहंस के अनुभवजन्य ज्ञान ने आपको भीतर से बदल दिया।अपने गुरु के देहांत के बाद, 1897 में आपने रामकृष्ण मिशन की स्थापना की, जिसका उद्देश्य 'परहित' और समाज सेवा के माध्यम से ईश्वर की प्राप्ति है। आप असाधारण स्मरण शक्ति के धनी थे तथा किसी पुस्तक को एक बार पढ़कर आप उसका सार याद रख लेते थे तथा कई बार तो आप पूरे पृष्ठ शब्दशः दोहरा देते थे। इतना ही नहीं,आप संगीत प्रेमी संन्यासी और युवा वक्ता थे। गौरतलब है कि 1893 के शिकागो विश्व धर्म सम्मेलन में आप सबसे कम उम्र के प्रतिनिधि थे। आपके पहले शब्द-'सिस्टर्स एंड ब्रदर्स ऑफ अमेरिका' ने पूरे सभागार को भावविभोर कर दिया था।उस समय वहां 7000 लोग मौजूद थे।शिकागो में आपने हिंदू धर्म को सहिष्णुता और सार्वभौमिक स्वीकृति के धर्म के रूप में दुनिया के सामने रखा। आपने वर्ष 1894 में पहली 'वेदांत सोसाइटी' की स्थापना की तथा अपने पूरे यूरोप का व्यापक भ्रमण किया तथा मैक्स मूलर और पॉल डूसन जैसे प्रच्च्वादियों से संवाद किया।आपने भारत में अपने सुधारवादी अभियान के आरंभ से पहले निकोला टेस्ला जैसे प्रख्यात वैज्ञानिकों के साथ तर्क-वितर्क भी किये।एक उपलब्ध जानकारी के अनुसार आपने जगदीश चंद्र बोस की वैज्ञानिक परियोजनाओं का भी समर्थन किया। इतना ही नहीं आपने आयरिश शिक्षिका मार्गरेट नोबल (जिन्हें उन्होंने 'सिस्टर निवेदिता' का नाम दिया) को भारत आमंत्रित किया, ताकि वे भारतीय महिलाओं की स्थिति में सुधार लाने में सहयोग कर सकें।आपने ही जमशेदजी टाटा को भारतीय विज्ञान संस्थान और 'टाटा आयरन एंड स्टील कंपनी' की स्थापना के लिये प्रेरित किया था। विदेशों में आज भी उनके बहुत से प्रशंसक हैं तथा उनका यह मानना था कि भारत का उद्धार केवल आध्यात्मिक नहीं, बल्कि सामाजिक सेवा से होगा। वास्तव में उनकी यही सोच आगे चलकर रामकृष्ण मिशन की नींव बनी।आपने युवाओं को आत्मविश्वास, चरित्र निर्माण, राष्ट्रसेवा और आध्यात्मिक चेतना का संदेश दिया। पाठकों को बताता चलूं कि उनके विचारों से प्रेरित होकर भारत सरकार ने 1984 में 12 जनवरी को राष्ट्रीय युवा दिवस घोषित किया था। इस दिन देशभर में युवा कार्यक्रम, संगोष्ठियाँ, भाषण, योग एवं प्रेरणात्मक गतिविधियाँ आयोजित की जाती हैं, ताकि युवाओं को राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया जा सके।आपका विचार था कि-'ब्रह्मांड की सारी शक्तियां पहले से ही हमारी हैं। वह हमीं हैं जिन्होंने अपनी आंखों पर हाथ रख लिया है और रोते हैं कि अंधेरा है।'आपका यह मानना था कि जितना बड़ा संघर्ष होगा, जीत उतनी ही शानदार होगी।आप कहां करते थे कि-' यह दुनिया एक महान व्यायामशाला है जहाँ हम खुद को मजबूत बनाने के लिए आते हैं।' आपका मानना था कि ईश्वर की सेवा का सबसे अच्छा तरीका मनुष्य की सेवा करना है, विशेषकर उन लोगों की जो गरीब और असहाय हैं।यहां यह भी उल्लेखनीय है कि महात्मा गांधी द्वारा सामाजिक रूप से शोषित लोगों को 'हरिजन' शब्द से संबोधित किये जाने के वर्षों पहले ही स्वामी विवेकानंद ने 'दरिद्र नारायण' शब्द का प्रयोग किया था, जिसका आशय था कि 'गरीबों की सेवा ही ईश्वर की सेवा है।' यह भी आपका ही विचार था कि-'उस व्यक्ति ने अमरत्व प्राप्त कर लिया है, जो किसी भी सांसारिक वस्तु से विचलित नहीं होता।'आपका कहना था कि अगर किसी देश के युवा जागरूक हों और अपने लक्ष्य के लिए पूरी निष्ठा से काम करें, तो वह देश हर बड़ी सफलता हासिल कर सकता है। आप कहते थे कि युवाओं को सफल होने के लिए मेहनती, समर्पित और भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार रहना चाहिए। कहना ग़लत नहीं होगा कि वे युवाओं को केवल पढ़ाई या सोच में ही नहीं, बल्कि मन की मजबूती (आध्यात्मिक शक्ति) और शरीर की ताकत बढ़ाने के लिए भी प्रेरित करते हैं। अंत में यही कहूंगा कि स्वामी विवेकानंद के विचारों का निष्कर्ष यह है कि राष्ट्र का उत्थान तभी संभव है जब उसके युवा चरित्रवान, आत्मविश्वासी और कर्तव्यनिष्ठ हों। वे शिक्षा को केवल ज्ञान अर्जन नहीं, बल्कि चरित्र निर्माण का माध्यम मानते थे।आपने आध्यात्मिक शक्ति को जीवन की सबसे बड़ी ताकत बताया, जो मनुष्य को निर्भय और कर्मठ बनाती है।आपका यह मानना था कि कमजोर शरीर और कमजोर मन से कोई महान कार्य नहीं किया जा सकता। सेवा, त्याग और मानवता के कल्याण को उन्होंने सच्चे धर्म का आधार माना। आपके विचार आज भी युवाओं को जागृत होकर राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने की प्रेरणा देते हैं।बहुत कम लोग ही यह बात जानते होंगे कि आपने खुद यह भविष्यवाणी की थी कि आप 40 वर्ष की आयु पार नहीं करेंगे। उनकी यह बात सच साबित हुई और 4 जुलाई 1902 को मात्र 39 वर्ष की उम्र में आपने बेलूर मठ (पश्चिम बंगाल) में महासमाधि ली।

पर्यटन कारोबार निराशाजनक

भारतीय पर्यटन स्थल सैलानियों को क्यों आकर्षित नहीं कर पा रहे हैं? कारोबार से जुड़े लोगों के मुताबिक भारत में पर्यटन अधिक महंगा है, यहां का बुनियादी ढांचा कमजोर है, और सुरक्षा संबंधी चिंताएं हमेशा संगीन बनी रहती हैं। एक और साल भारत में पर्यटन कारोबार के लिए निराशाजनक साबित हो रहा है। अब तक के ट्रेंड के मुताबिक इस वर्ष भारत आए विदेशी सैलानियों की संख्या में 12 प्रतिशत की गिरावट आने जा रही है। कोरोना महामारी के पहले- यानी 2019 में जितने विदेशी पर्यटक भारत आए, कोरोना काल के बाद वह संख्या फिर कभी हासिल नहीं हुई। जबकि दुनिया में यह कारोबार अपनी चमक वापस पा चुका है। मसलन, इस साल वियतनाम (21 फीसदी), श्रीलंका (16), मलेशिया (15), इंडोनेशिया (9) आदि देशों में विदेशी सैलानियों की संख्या काफी बढ़ी है। हकीकत तो यह है कि धनी भारतीय पर्यटक भी अब विदेश जाने में अधिक दिलचस्पी ले रहे हैं। आंकड़ों के मुताबिक क्रिसमस- नव वर्ष सीजन पिछले साल 24 लाख से अधिक भारतीय पर्यटन के लिए विदेश गए, जबकि इस बार ये संख्या 25 लाख पार करने जा रही है। तो सवाल है कि भारतीय पर्यटन स्थल सैलानियों को क्यों आकर्षित नहीं कर पा रहे हैं? कारोबार से जुड़े लोगों ने कहा है कि भारत में पर्यटन अधिक महंगा है, यहां का बुनियादी ढांचा कमजोर है, और सुरक्षा संबंधी चिंताएं संगीन बनी रहती हैं। इस वर्ष पर्यटकों की संख्या में बड़ी गिरावट इसलिए भी आई, क्योंकि बांग्लादेश से बिगड़े रिश्तों के कारण वहां से सैलानी कम आए और पहलगाम आतंकवादी हमले के बाद बने युद्ध के माहौल के बीच बहुत-से पर्यटकों ने अपना कार्यक्रम रद्द कर दिया। अनुमान लगाया जा सकता है कि साल के आखिर में इंडिगो एयरलाइन्स के संकट ने इसमें और योगदान किया होगा। आंकड़ों के मुताबिक विदेशों में भारत को विज्ञापन करने में पर्यटन मंत्रालय का रुख लचर हो गया है। पिछले दशक के किसी वर्ष में वह बजट में मिली पूरी रकम को खर्च नहीं कर पाया। इन सबका परिणाम इस कारोबार से जुड़े लोग भुगत रहे हैं। पर्यटन ऐसा कारोबार है, जिससे बिना जोखिम उठाए विदेशी मुद्रा प्राप्त होती है और लाखों लोगों को रोजगार मिलता है। मगर इस उद्योग का सीधा संबंध देश के कुल हालात से होता है। यानी यह कारोबार लड़खड़ा रहा है, तो यह भारत की कुल स्थिति पर एक प्रतिकूल टिप्पणी है।

सरकार आपके द्वार: सुदूरवर्ती न्याय पंचायत पंजीटिलानी में प्रभारी मंत्री ने सुनी जन समस्याएं

देहरादून ,संवाददाता। जन-जन की सरकार, जन-जन के द्वार अभियान के अंतर्गत मा.प्रभारी मंत्री श्री सुबोध उनियाल की अध्यक्षता में सोमवार को विकासखंड कालसी स्थित पंजीटिलानी मिनी स्टेडियम में वृहद बहुउद्देशीय शिविर का आयोजन किया गया। शिविर के माध्यम से आम जनता को विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं का प्रत्यक्ष लाभ प्रदान किया गया। इस अवसर पर प्रभारी मंत्री और जिलाधिकारी सविन बंसल ने शिविर में लगाए गए विभागीय स्टॉलों का निरीक्षण किया और देहरादून जिला सूचना अधिकारी कार्यालय द्वारा प्रकाशित' 'विकास पुस्तिका-2025'' का विमोचन भी किया। शिविर में लगे विभागीय स्टालो पर 1286 से अधिक लोगों का लाभान्वित किया गया।

प्रभारी मंत्री ने कहा कि माननीय मुख्यमंत्री का संकल्प है कि राज्य के प्रत्येक नागरिक तक सरकार की योजनाओं का लाभ पारदर्शी, सरल एवं समयबद्ध ढंग से पहुँचे तथा कोई भी व्यक्ति बुनियादी सुविधाओं से वंचित न रहे। उन्होंने कहा कि शासन की प्राथमिकताओं के अनुरूप यह शिविर सुदूरवर्ती एवं ग्रामीण क्षेत्रों में मूलभूत सुविधाएँ उपलब्ध कराने तथा जनसमस्याओं के त्वरित निस्तारण के उद्देश्य से आयोजित किया गया है। कहा कि सरकार अंत्योदय की भावना से काम कर रही है। उन्होंने अधिकारियो को समयबद्दता के साथ समस्याओ का निराकरण के निर्देश दिए। जिलाधिकारी सविन बंसल ने आश्वस्त किया कि जनता से संबंधित प्रत्येक विषय एवं समस्या पर प्राथमिकता के आधार पर कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी।

शिविर में बड़ी संख्या में ग्रामीणजन, वरिष्ठ नागरिक, महिलाएँ एवं स्थानीय जनप्रतिनिधियों द्वारा अपने-अपने क्षेत्रों से संबंधित कुल 178 समस्याएँ प्रस्तुत की गईं। प्रभारी मंत्री ने प्रत्येक शिकायत को गंभीरतापूर्वक सुना गया तथा संबंधित विभागीय अधिकारियों को मौके पर ही आवश्यक कार्रवाई एवं समाधान के निर्देश दिए गए। उन्होंने स्पष्ट किया कि किसी भी स्तर पर कोई भी शिकायत अनावश्यक रूप से लंबित न रखी जाए। शिविर में 80 प्रतिशत अनुदान पर अज्जू तोमर (ग्राम सुपौऊ) एवं इन्द्र सिंह (ग्राम तारली) को पावर वीडर, सुनील तोमर (ग्राम कोटतारली) को चेक कटर तथा सुनील (ग्राम अस्टी) को आटा चक्की प्रदान की गई।'

शिविर में ग्राम पंजीटिलानी, सलगा, खमरौली, चिबोऊ, टिबोऊ, मलोऊ, चन्दोऊ, खोई, सुयोऊ, जिसऊ घराना आदि गांवों के ग्रामीणों ने सड़क, पेयजल, वन, शिक्षा, विद्युत, सोलर लाइट, आर्थिक सहायता, आपसी विवाद, मुआवजा आदि से जुड़ी समस्याएं प्रमुखता से रखी।

ग्रामीणों द्वारा खमरौली-चिबऊ मोटर मार्ग के निर्माण के दौरान डामरीकरण में घटिया सामग्री के उपयोग तथा वर्तमान में सड़क के पूर्ण रूप से क्षतिग्रस्त होने की शिकायत की गई, जिस पर संबंधित अधिकारियों को जांच के निर्देश दिए गए। इसी प्रकार कोठा बैंड-पंजियां मोटर मार्ग एवं खमरौली मोटर मार्ग के निर्माण में वर्ष 2008 से कृषि भूमि एवं फलदार वृक्षों के दबान का मुआवजा न मिलने की शिकायत पर पीएमजीएसवाई द्वारा अवगत कराया गया कि उक्त सड़कें लोक निर्माण विभाग को हस्तांतरित की जा चुकी हैं। इस पर लोक निर्माण विभाग को निर्देश दिए गए कि संयुक्त निरीक्षण कर वन-टाइम मेंटेनेंस के अंतर्गत मुआवजा प्रावधान सुनिश्चित किया जाए। क्षेत्रवासियों ने खमरोली-तिरोसैंण मोटर मार्ग क्षतिग्रस्त व स्कवर बंद होने, पंजीटिलानी मिनी स्टेडियम लिंक मोटर मार्ग डामरीकरण व खमरोली-टीराछानी तक नई सडक निर्माण की मांग रखी। दोयरा से देऊ मोटर मार्ग निर्माण न होने की शिकायत पर पीएमजीएसवाई ने बताया कि टेंडर प्रक्रिया हो चुकी है, जल्द निर्माण शुरू किया जाएगा। ग्राम जिसऊ-घराना में एसीपी योजना से बरात घर स्वीकृत करने तथा गांव के मुख्य मार्ग से चलदा महाराज मंदिर तक सड़क किनारे सोलर लाइट लगाने की मांग पर संबंधित विभाग को आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिए गए।

ग्राम बोहरी में नलकूप सोलर पंप की मोटर न लगने की शिकायत पर जल संस्थान को शीघ्र मोटर लगाने के निर्देश दिए। खमरोली में कई घरों में पानी न आने, अवैध कनेक्शन, लीकेज की समस्या पर एक्शन जल संस्थान को मौका मुआयना कर शिकायत का समाधान करने के निर्देश दिए। डांडा-खुरडी पंपिंग योजना के निर्माण पर एक्शन ने बताया कि तकनीकी समस्या के कारण इस योजना को विलोपित किया गया है। पीएचसी कोटी व पंजीटिलानी में चिकित्सक की कमी और एंबुलेंस न होने की समस्या पर सीएमओ को समस्या का समाधान करने को कहा। प्रा.वि खराया का भवन जर्जर स्थिति की शिकायत पर मंत्री ने प्राथमिकता पर भवन ठीक कराने के निर्देश दिए। पंजीटिलानी श्रेत्र में शिक्षकों का समय पर स्कूल न आने शिकायत पर डीएम को जांच कराने को कहा। ग्राम नराया, बोआ, कौथी के आसपास 4-5 गांव की छानियों में बिजली न होने की समस्या पर प्रभारी मंत्री ने गांव वालों को कनेक्शन के लिए आवेदन करने और विद्युत विभाग को तत्काल लाइट की व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। शिविर में अन्य विभागों से संबधित शिकायतों का निस्तारण भी किया।

बहुउद्देशीय शिविर में विभागीय अधिकारियों द्वारा जनकल्याणकारी योजनाओं की विस्तृत जानकारी भी प्रदान की गई। स्वास्थ्य विभाग द्वारा एलोपैथिक में 248, होम्योपैथिक में 231 तथा आयुर्वेदिक में 65 लोगों की स्वास्थ्य जांच कर नि:शुल्क दवाओं का वितरण किया गया। शिविर में 57 लोगों का आधार अपडेशन, 18 दिव्यांग प्रमाण पत्र, 18 लोगों की टीबी जांच एवं 50 आयुष्मान कार्ड मौके पर निर्गत किए गए। पशुपालन विभाग द्वारा 98 पशुपालकों को पशु औषधियाँ प्रदान की गईं। राजस्व विभाग ने 48 खाता खतौनी, 07 आय व 01 स्थायी प्रमाण पत्र जारी किए।

कृषि विभाग ने 137 तथा उद्यान विभाग ने 50 किसानों को कृषि यंत्र, बीज एवं पीएम किसान निधि का लाभ प्रदान किया। समाज कल्याण विभाग द्वारा वयोश्री योजना के अंतर्गत 75 वृद्वजनों को 310 सहायक उपकरण वितरित किए गए। साथ ही 08 लोगों की विभिन्न सामाजिक पेंशन मौके पर ही स्वीकृत कर ऑनलाइन की गई। जिला पूर्ति विभाग ने 42 राशन कार्ड धारकों की केवाईसी और 21 आवेदन राशन कार्ड में नई यूनिट दर्ज कराने के लिए गए। पंचायती राज विभाग द्वारा किसान, विधवा एवं दिव्यांग पेंशन तथा परिवार रजिस्टर से संबंधित 37 मामलों का निस्तारण किया गया। इसके अतिरिक्त, डेयरी विभाग ने 17, बाल विकास विभाग ने 10 किशोरी किट, 03 मुख्यमंत्री महालक्ष्मी किट, एनआरएलएम ने 10, श्रम विभाग ने 56, पर्यटन 06, शिक्षा 35, उद्योग 15, वन विभाग 15, लीड बैंक 10, रीप 24, सेवायोजन 69, उरेड 40, विद्युत 13, सैनिक कल्याण 03, सहकारिता विभाग ने 40 लाभार्थियों को लाभान्वित किया।

मुख्य विकास अधिकारी ने बताया मा. मुख्यमंत्री की पहल पर जन जन की सरकार, जन जन के द्वार कार्यक्रम के तहत संचालित बहुउदेशीय शिविरों के माध्यम से अब तक जिले में 13 हजार से अधिक लोगों को लाभान्वित करने के साथ ही ढाई हजार शिकायतों का निस्तारण किया जा चुका है।

शिविर में राज्यमंत्री कुलदीप कुमार, उपाध्यक्ष अमर सिंह चौहान, मंडल अध्यक्ष प्रवीन चौहान, युवा मोर्चा अध्यक्ष विनय नौटियाल, जिप सदस्य दीवान सिंह व मधु चौहान, ब्लाक प्रमुख सावत्री चौहान, ज्येष्ठ प्रमुख मीना राठौर, कनिष्ठ उप प्रमुख प्रियंका चौहान, ग्राम प्रधान दयाराम शर्मा, क्रांति तोमर सहित जिलाधिकारी सविन बंसल, मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, एसडीएम प्रेम लाल, परियोजना निदेशक विक्रम सिंह, सीएमओ डॉ एम के शर्मा, डीडीओ सुनील कुमार, सी ए ओ देवेंद्र सिंह, डीपीओ मीना विष्ट, जितेन्द्र कुमार, बीडीओ जगत सिंह एवं अन्य विभागीय अधिकारी, क्षेत्रीय जनप्रतिनिधि, गणमान्य नागरिक और बडी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे।

देहरादून कैंट में कांग्रेस की 'नकारात्मक राजनीति' के विरोध में पुतला दहन, महिलाओं ने संभाली कमान

देहरादून । कैंट विधानसभा क्षेत्र के सरदार पटेल मंडल में भारतीय जनता पार्टी कार्यकर्ताओं ने कांग्रेस की कथित भ्रामक, नकारात्मक और जनविरोधी राजनीति के विरुद्ध जोरदार विरोध प्रदर्शन करते हुए पुतला दहन किया। खास बात यह रही कि इस पूरे कार्यक्रम का नेतृत्व महिलाओं ने किया और बड़ी संख्या में नारी शक्ति की उपस्थिति ने कार्यक्रम को विशेष रूप से प्रभावी बना दिया। कार्यक्रम में शामिल महिला कार्यकर्ताओं ने कहा कि अब समाज झूठ, अफवाह और दुष्प्रचार के सहारे की जाने वाली राजनीति को बर्दाश्त करने के मूड में नहीं है। उनका कहना था कि लोकतंत्र में मतभेद और बहस तो स्वीकार्य है, लेकिन तथ्यहीन आरोपों और लोगों को भ्रमित करने की कोशिशों को जनता कभी माफ नहीं करेगी। मंडल अध्यक्ष आशीष शर्मा ने अपने संबोधन में कांग्रेस पर निशाना साधते हुए आरोप लगाया कि विपक्ष लगातार बिना प्रमाण के आरोप लगाकर जनता के बीच भ्रम फैलाने की कोशिश कर रहा है। उन्होंने कहा कि भारतीय जनता पार्टी ऐसे राजनीतिक आचरण का लोकतांत्रिक और शांतिपूर्ण तरीके से विरोध करती रही है और आगे भी करती रहेगी। आशीष शर्मा ने कहा, 'कांग्रेस की राजनीति अब विकास के मुद्दों से भटक कर केवल आरोप-प्रत्यारोप और दुष्प्रचार तक सीमित हो गई है। जनता सब देख रही है और सही समय पर जवाब भी देगी।' इस विरोध कार्यक्रम में मंडल महामंत्री अजय सिंह, मनोज कंबोज, पार्षद श्रीमति महेंद्र कौर कुकरेजा, श्रीमती बबीता गुप्ता, श्रीमती रजनी देवी, श्रीमती डोली मोहन, श्रीमती मीनाक्षी मौर्य, प्रदेश आईटी सह संयोजक विशाल बिरला, महानगर कोषाध्यक्ष बबलू बंसल, मंडल उपाध्यक्ष हितेश चौधरी, रेखा निगम, मंडल मंत्री सुषमा पंवार, रवि राठौर, सुंदेश्वर ठाकुर, मंडल कार्यालय प्रभारी राजेश सिंह, मीडिया प्रभारी राज डिमरी, आईटी संयोजक जगमोहन, सोशल मीडिया संयोजक ऐश्वर्या खंडूरी सहित मंडल कार्यकारिणी सदस्य, शक्ति केंद्र संयोजक, बूथ अध्यक्ष और सैकड़ों कार्यकर्ता मौजूद रहे। भाजपा कार्यकर्ताओं ने चेतावनी दी कि यदि विपक्ष तथ्य आधारित राजनीति की ओर नहीं लौटता, तो जनता स्वयं ऐसे दुष्प्रचार की राजनीति को नकार देगी।

एडीएम की अध्यक्षता में आयोजित हुआ जनता दर्शन कार्यक्रम

देहरादून । जिलाधिकारी के निर्देशों के अनुपालन में ऋषिपर्णा सभागार कलेक्ट्रेट में अपर जिलाधिकारी वित्त एवं राजस्व के.के. मिश्रा की अध्यक्षता में जनता दर्शन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान 88 शिकायतें प्राप्त हुईं, जिनमें अधिकांश शिकायत भूमि संबंधी प्राप्त हुई इसके अतिरिक्त आपसी विवाद, सामाजिक व व्यक्तिगत समस्याओं से जुड़ी शिकायतें शामिल रहीं। अपर जिलाधिकारी द्वारा प्रत्येक शिकायत को गंभीरता से सुनते हुए संबंधित अधिकारियों को त्वरित एवं प्रभावी कार्रवाई के निर्देश दिए गए। जनता दर्शन में नई बस्ती, चंदरनगर निवासी एक बुजुर्ग दंपति ने शिकायत दर्ज कराई कि उनका बेटा उनके साथ मारपीट करता है तथा मानसिक रूप से प्रताड़ित कर रहा है। प्रकरण की गंभीरता को देखते हुए अपर जिलाधिकारी ने उप जिलाधिकारी सदर को भरण-पोषण अधिनियम के अंतर्गत वाद दायर कराने के निर्देश दिए।

प्रगति विहार विकास संस्था, अजबपुर द्वारा प्रस्तुत शिकायती पत्र में बताया गया कि लेन नंबर-6 में स्थित खाली प्लॉट पर संदिग्ध व्यक्तियों/भूमाफियाओं द्वारा कब्जा किए जाने का प्रयास किया जा रहा है। इस पर नगर निगम एवं तहसीलदार सदर को आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिए गए। ग्राम पंचायत चकजोगीवाला निवासियों ने शिकायती पत्र के माध्यम से चकजोगीवाला में भूमाफियाओं द्वारा समाज की भूमि पर अवैध कब्जा किया जा रहा है तथा 18 मीटर चौड़े नाले पर भी अतिक्रमण किया गया है। इस संबंध में उप जिलाधिकारी ऋषिकेश को समाज की भूमि को कब्जा मुक्त कराने हेतु कार्रवाई के निर्देश दिए गए। शास्त्री नगर, डाकरा कैंट निवासी निर्मला देवी ने अपने शिकायती पत्र के माध्यम से अवगत कराया कि उनके पति वर्ष 2012 से गुमशुदा हैं। उन्होंने पति को मृत घोषित करते हुए कैंट बोर्ड से मृत्यु प्रमाण पत्र जारी कराने का अनुरोध किया। इस पर अपर जिलाधिकारी ने मुख्य कार्यकारी अधिकारी, देहरादून कैंट को नियमानुसार आवश्यक कार्यवाही के निर्देश दिए। शिकायतकर्ता हनीफ ने अपने दिवंगत भाई वसीम अहमद (श्रमिक), जिनका 21-01-2022 को कार्य के दौरान दुर्भाग्यवश निधन हो गया था, के संबंध में ई-श्रम योजना अंतर्गत देय अनुग्रह राशि के भुगतान हेतु प्रार्थना पत्र प्रस्तुत किया। उन्होंने बताया कि उनकी शिकायत आईडी एलबी57117 की स्थिति वर्तमान में बंद दर्शाई जा रही है, जबकि आज तक मृतक की पत्नी को अनुग्रह राशि प्राप्त नहीं हुई है, जिससे परिवार गंभीर आर्थिक कठिनाइयों का सामना कर रहा है। इस पर जिलाधिकारी ने प्रकरण की पुन: जांच कराते हुए संबंधित विभाग को निर्देश दिए कि देय अनुग्रह राशि भुगतान के संबंध नियमानुसार आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश दिए। जनता दर्शन कार्यक्रम के अंत में अपर जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि सभी शिकायतों का समयबद्ध, पारदर्शी एवं गुणवत्तापूर्ण निस्तारण सुनिश्चित किया जाए, ताकि आमजन को राहत मिल सके और शासन की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ पात्र व्यक्तियों तक प्रभावी रूप से पहुंचे। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक यातायात लोकजीत सिंह, विशेष भूमि अध्यापि अधिकारी स्मृति परमार, उप जिलाधिकारी मुख्यालय अपूर्वा सिंह, उप नगर आयुक्त नगर निगम संतोष कुमार सहित सम्बन्धित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

किशोर तिरुमाला की आने वाली फिल्म में मेरे किरदार के नाम में ही है अलग एनर्जी : डिंपल हयाती

निर्देशक किशोर तिरुमाला की आने वाली फिल्म भारत महासयुलाकु विग्न्याप्ति को लेकर टॉलीवुड के फैंस काफी उत्सुक हैं। इसमें दमदार एक्शन और कॉमेडी का तड़का देखने को मिलेगा। वहीं अभिनेता रवि तेजा अपने नए अंदाज से दर्शकों को प्रभावित करते दिखेंगे। इस बार कहानी में दो प्रमुख महिला किरदार भी हैं, जो फिल्म की रोमांचक और मनोरंजन को और मजबूत बनाते हैं।

एक इवेंट में फिल्म का नया गाना बेला बेला लॉन्च किया गया। इस गाने को रवि तेजा और आशिका रंगनाथ पर फिल्माया गया। इस इवेंट में अभिनेत्री डिंपल हयाती ने अपने किरदार और फिल्म के अनुभव के बारे में बातें कीं। डिंपल ने कहा, मैंने लंबे समय बाद एक ऐसा किरदार निभाया है जो मेरे लिए बहुत खास है। मेरा किरदार फिल्म में बालमणि नाम का है।

ये नाम ही कुछ खास ऊर्जा और प्रभाव देता है।उन्होंने निर्देशक किशोर तिरुमाला को इसका श्रेय दिया और कहा कि उन्होंने ही बालमणि को इस तरह के प्रभावशाली और यादगार रूप में बनाया। डिंपल हयाती ने बताया कि उन्होंने पहले ग्लैमरस और स्टाइलिश किरदार निभाए हैं, लेकिन इस बार का उनका रोल बिल्कुल अलग है। उन्होंने कहा, बालमणि एक अनोखा और बिल्कुल हटकर रोल है। इस बार दर्शकों को कुछ नया और अलग देखने को मिलेगा।गाने बेला बेला की तारीफ करते हुए डिंपल ने कहा कि यह गाना बहुत खूबसूरत और आकर्षक है। यह गाना रवि तेजा और आशिका रंगनाथ पर फिल्माया गया है। डिंपल ने आशिका रंगनाथ के साथ काम करने के अपने अनुभव के बारे में भी बात की।

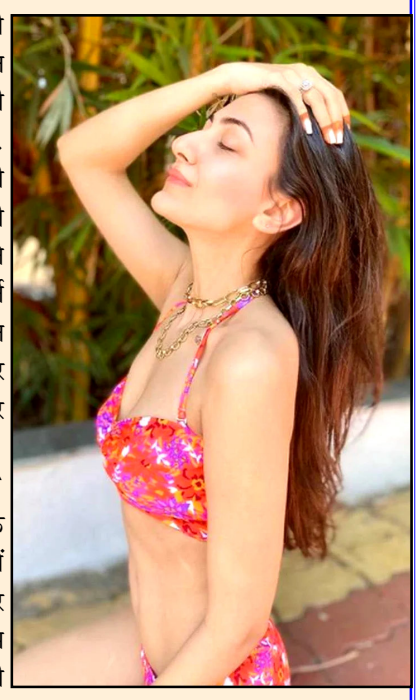
उन्होंने कहा कि अक्सर लोग मानते हैं कि अगर किसी फिल्म में दो हीरोइन होंगी तो उनके बीच टकराव होगा, लेकिन उन्होंने आशिका के साथ सेट पर खूब मस्ती की। आशिका बेहतरीन अभिनेत्री हैं और उनके साथ काम करना सुखद अनुभव रहा।फिल्म भारत महासयुलाकु विग्न्याप्ति को सुधाकर चेरुकुरी प्रोड्यूस कर रहे हैं और इसे एसएलवी सिनेमा के बैनर तले प्रस्तुत किया जा रहा है। फिल्म में रवि तेजा के साथ डिंपल हयाती और आशिका रंगनाथ मुख्य महिला किरदारों में हैं।इनके अलावा, फिल्म में सुनील, सत्या, वेन्नेला किशोर, सुधाकर और मुरलीधर जैसे कलाकार भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। फिल्म का कथानक एक्शन और कॉमेडी का मिश्रण है, जो दर्शकों को हंसी के साथ-साथ रोमांच का अनुभव भी देगा।

रिलीज से पहले तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी को बड़ा झटका, सेंसर बोर्ड ने हटाया सीन

बॉलीवुड की मच अवेटेड रोमांटिक-कॉमेडी फिल्मों में शुमार 'तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी' को लेकर दर्शकों का उत्साह लगातार बढ़ता जा रहा है। कार्तिक आर्यन और अनन्या पांडे की यह फिल्म इस साल की क्रिसमस रिलीज मानी जा रही है और 25 दिसंबर 2025 को बड़े पर्दे पर दस्तक देने वाली है। रिलीज से पहले अब फिल्म को सेंसर बोर्ड की तरफ से बड़ा झटका लगा है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी को सेंट्रल बोर्ड ऑफ फिल्म सर्टिफिकेशन यानी सेंसर बोर्ड की ओर से यू/ए 16+ सर्टिफिकेट दिया गया है। यानी अब यह फिल्म 16 साल से कम उम्र के दर्शक माता-पिता की निगरानी में ही देख सकेंगे। यह फैसला फिल्म के कुछ सीन और डायलॉग्स को ध्यान में रखते हुए लिया गया है। बताया जा रहा है कि सेंसर बोर्ड की जांच समिति ने फिल्म में कुल तीन बदलाव करने के निर्देश दिए थे। इनमें सबसे अहम बदलाव एक रोमांटिक सीन से जुड़ा है, जिसे बोर्ड ने जरूरत से ज्यादा बोल्ड मानते हुए छोटा करने को कहा। इसके चलते करीब 15 सेकंड का एक सीन फिल्म से कम कर दिया गया है। हालांकि मेकर्स ने इस पर कोई आपत्ति नहीं जताई और तुरंत बदलावों को स्वीकार कर लिया। इसके अलावा, फिल्म के कुछ डायलॉग्स और सबटाइटल्स में इस्तेमाल किए गए आपत्तिजनक शब्दों को भी हटाने या म्यूट करने के निर्देश दिए गए। खास तौर पर फिल्म के सेकंड हाफ में इस्तेमाल किए गए कुछ शब्दों और उनके संक्षिप्त रूपों पर सेंसर बोर्ड ने आपत्ति जताई थी। सभी बदलाव पूरे होने के बाद ही फिल्म को सर्टिफिकेट जारी किया गया।

फिल्म का निर्देशन समीर विद्वांस ने किया है, जो इससे पहले भी भावनात्मक और हल्की-फुल्की कहानियों के लिए पहचाने जाते रहे हैं। ट्रेलर रिलीज होने के बाद से ही फिल्म को लेकर सोशल मीडिया पर जबरदस्त चर्चा है। कार्तिक आर्यन और अनन्या पांडे की केमिस्ट्री, फिल्म का टाइटल और म्यूजिक पहले ही दर्शकों के बीच एक्साइटमेंट पैदा कर चुका है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, फिल्म की कुल लंबाई 2 घंटे 25 मिनट और 41 सेकंड बताई जा रही है। यानी सेंसर कट के बावजूद फिल्म का रनटाइम दर्शकों को पूरी तरह एंटरटेन करने के लिए काफी माना जा रहा है। मेकर्स को उम्मीद है कि यह फिल्म युवा दर्शकों के साथ-साथ फैमिली ऑडियंस को भी सिनेमाघरों तक खींच लाने में सफल रहेगी। थिएटर में रिलीज के बाद यह फिल्म ओटीटी प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम की जाएगी। हालांकि अभी तक इसकी डिजिटल रिलीज डेट का ऐलान नहीं किया गया है।

नीलम उपाध्याय ने बिकिनी पहन बरपाया कहर



साउथ और बॉलीवुड फिल्मों की चर्चित एक्ट्रेस नीलम उपाध्याय इन दिनों सात समंदर पार ऑस्ट्रेलिया की वादियों में फुर्सत के पल बिता रही हैं. सोशल मीडिया पर एक्टिव रहने वाली नीलम ने अपने हालिया वेकेशन की कुछ ऐसी तस्वीरें शेयर की हैं, जिन्होंने इंटरनेट का पारा बढ़ा दिया है. मेलबर्न के खूबसूरत समुद्री बीच से आई इन तस्वीरों में नीलम का एक ऐसा अवतार देखने को मिल रहा है, जिसे देखकर फैंस अपनी नजरें नहीं हटा पा रहे हैं.

नीलम उपाध्याय ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर वेकेशन की एक कई फोटो पोस्ट की है. इन तस्वीरों में वह मेलबर्न के सुनहरे समुद्र तट पर नेचर के करीब नजर आ रही हैं. नीलम की इन फोटोज ने न केवल उनकी खूबसूरती को जाहिर किया है. इन तमाम तस्वीरों में जिस लुक ने सबसे ज्यादा सुर्खियां बटोरीं, वह था नीलम का ब्लू प्रिंटेड बिकिनी अवतार. नीलम ने नीले रंग की प्रिंटेड बिकिनी में अपनी टोन्ड बॉडी को फ्लॉन्ट करते हुए कई किलर पोज दिए हैं, जो फैंस को दीवाना बना रहा है. नीलम कभी वह समुद्र की गीली रेत पर बैठकर मुस्कुराती नजर आईं, तो कभी रेत पर लेटकर उन्होंने सिजलिंग फोटोशूट करवाया. उनका सभी लुक एकदम सिजलिंग और जानदार लग रहा है. उनकी फोटो देख फैंस एकदम लट्टू हो रहें हैं. नीलम ने आंखों पर स्टाइलिश चश्मा लगाए थे, उनकी क्लोज-अप सेल्फी ने उनके लुक को और भी जानदार बना दिया. धूप में उनकी दमकती स्किन और कॉन्फिडेंस ने इन तस्वीरों को और भी खास बना दिया है. सिर्फ बिकिनी ही नहीं, नीलम ने एक बेहद स्टाइलिश बैकलेस ड्रेस पहना था. इस आउटफिट में वह काफी ग्रेसफुल और एलिगेंट लग रही थीं. उनका यह लुक बीच-साइड वॉक के लिए एकदम परफेक्ट इंस्पिरेशन देता है. नीलम ने अपनी छुट्टियों का का लुफ्त फोटोशूट और मजेदार अंदाज में किया है. अपनी इन प्यारी सी मोमेंट को शेयर करते हुए उन्होंने कैप्शन में बड़े ही दिलचस्प अंदाज में लिखा कि बीच फन्स और साथ में कॉफी रन्स . यह कैप्शन उनके वेकेशन के मूड को बखूबी बयां कर रहा है. जैसे ही नीलम ने ये तस्वीरें शेयर कीं, कमेंट सेक्शन हार्ट और फायर इमोजी से भर गया.

चिरंजीवी हनुमान-द इटरनल की सामने आई रिलीज डेट

फिल्म चिरंजीवी हनुमान-द एटरनल रिलीज को तैयार है। यह फिल्म इसलिए भी खास है कि यह देश की पहली एआई जेनरेटिड फिल्म है। आजमंगलवार को मेकर्स ने फिल्म की रिलीज डेट का एलान कर दिया है। यह फिल्म साल 2026 में हनुमान जयंती के अवसर पर दस्तक देगी। अबुंर्दतिया एंटरटेनमेंट और कलेक्टिव मीडिया नेटवर्क मिलकर बजरंगबली की कहानी को पर्दे पर लेकर आ रहे हैं और वह भी एआई तकनीक केमाध्यम से। मेकर्स ने आज फिल्म का पोस्टर शेयर करते हुए इसकी रिलीज डेट से पर्दा उठाया है। पोस्टर के साथ मेकर्स ने लिखा है, फिल्म चिरंजीवीहनुमान-द इटरनल की कालजयी कहानी को सिनेमाघरों में पेश करते हुए गर्व महसूस हो रहा है। यह अपनी तरह की पहली फिल्म है, जो मेड-इन-एआई और मेड-इन-इंडिया अवतार में है। अपनी संस्कृति और विरासत समृद्ध इस फिल्म को हम साल2026 में हनुमान जयंती के अवसर पर रिलीज करने जा रहे हैं।

सर्दियों में बहती नाक कर रही परेशान? आयुर्वेद से जानिए समाधान

दियों का मौसम आते ही कई लोग बहती नाक की समस्या से परेशान हो जाते हैं। ठंडी और सूखी हवा नाक की झिल्ली को सूखा देती है, जिससे शरीर अधिक बलगम बनाकर नाक को नम रखने की कोशिश करता है। इससे नाक बहने लगती है। हालांकि, इससे न कवल सांस लेने में दिक्कत होती बल्कि असहजता भी होती है। इसके अलावा, ठंड में वायरस आसानी से फैलते हैं, जिससे सर्दी-जुकाम या एलर्जी भी बहती नाक का कारण बन सकती है।

बहती नाक की समस्या से निजात पाने के लिए आयुर्वेद के आसान और प्राकृतिक समाधान को अपनाने की सलाह देता है, जो न केवल राहत देता है बल्कि नासिका मार्ग को स्वस्थ भी रखता है। आयुर्वेद के अनुसार, सर्दियों में बहती नाक मुख्य रूप से वात दोष के असंतुलन से होती है। ठंडी हवा फेफड़ों तक पहुंचने से पहले नाक में गर्म और नम होनी चाहिए, लेकिन सूखी हवा से नाक की झिल्ली जलन महसूस करती है और अधिक म्यूकस बनता है। कभी-कभी एलर्जी जैसे धूल या पालतू जानवरों के बाल भी इसका कारण बनते हैं। अगर यह समस्या लंबे समय तक रहे तो साइनस या अन्य सांस संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। मंत्रालय के अनुसार, प्रतिमर्श नस्य एक आसान और प्रभावी तरीका है। यह नस्य कर्म का हल्का रूप है, जिसे रोजाना घर पर किया जा सकता है। सुबह और शाम दोनों नाक के छिद्रों में तिल का तेल, नारियल का तेल या शुद्ध घी की एक-एक बूंद डालें। इससे नाक की झिल्ली नम रहती है, बलगम कम बनता है और सांस लेना आसान हो जाता है। यह तरीका न केवल बहती नाक को नियंत्रित करता है बल्कि सिरदर्द, साइनस और मानसिक स्पष्टता के लिए भी फायदेमंद है।

सर्दियों के साथ ही अन्य मौसम में भी यह नियमित रूप से किया जा सकता है। इससे इम्यूनिटी मजबूत होती है और सर्दी-जुकाम का खतरा कम हो जाता है। नास्या के अलावा आयुर्वेद में बहती नाक के लिए कई अन्य घरेलू उपाय हैं। सबसे पहले भाप लें, गर्म पानी में अजवाइन, तुलसी की पत्तियां या लौंग डालकर भाप लेने से नाक खुलती है और कफ पतला होकर बाहर निकलता है। नाक बहने की समस्या में हल्दी वाला दूध पीना भी रामबाण है, क्योंकि हल्दी में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो संक्रमण से लड़ते हैं। अदरक, काली मिर्च और पिप्पली से बना त्रिकटु चूर्ण या काढ़ा पीने से संतुलन बना रहता है और जुकाम जल्दी ठीक होता है। तुलसी की पत्तियां चबाना या शहद के साथ लेना इम्यूनिटी बढ़ाता है। गर्म पानी ज्यादा पीना भी नाक को सूखने से बचाता है। ये आयुर्वेदिक उपाय न केवल लक्षणों को दूर करते हैं बल्कि शरीर के दोषों को संतुलित कर मूल कारण को ठीक करते हैं।

आंखों की दुश्मन हैं ये आदतें, ऐसे करें बचाव

आंखें मानव शरीर का सबसे अनमोल अंग हैं, जिनके जरिए हम दुनिया की खूबसूरती को देखते हैं। लेकिन रोजमर्रा की कुछ लापरवाह आदतें धीरे-धीरे दृष्टि को कमजोर बना सकती हैं। राहत की बात यह है कि समय रहते सतर्क होकर इससे बचाव संभव है।

रिपोर्ट के अनुसार, हमारी दैनिक दिनचर्या से जुड़ी कई सामान्य आदतें अनजाने में आंखों को नुकसान पहुंचाती हैं। यदि इन आदतों में समय रहते सुधार किया जाए, तो आंखों को लंबे समय तक स्वस्थ रखा जा सकता है। जीवनशैली में किए गए छोटे-छोटे बदलाव न केवल नजर की सुरक्षा करते हैं, बल्कि भविष्य में गंभीर समस्याओं से भी बचाव करते हैं। आंखों की देखभाल कोई विकल्प नहीं, बल्कि स्वयं के प्रति जिम्मेदारी निभाने का सबसे प्रभावी तरीका है। अत्यधिक शराब का सेवन:- ज्यादा शराब पीने से आंखों की मांसपेशियां कमजोर होती हैं और विटामिन की कमी हो जाती है। इससे नजर धुंधली पड़ सकती है, ड्राई आईज की समस्या बढ़ती है और लंबे समय में मोतियाबिंद या रेटिना को नुकसान का खतरा रहता है।

नींद कम लेना:- रात भर जागना या पर्याप्त नींद न लेना आंखों को थका देता है। इससे आंखों में जलन, लालिमा, सूखापन और डार्क सर्कल्स की समस्या होती है। नींद की कमी से आंखों की मरम्मत नहीं हो पाती, जिससे रोशनी कमजोर हो सकती है। रोजाना 7-8 घंटे की नींद जरूरी है।

आंखों की थकान को नजरअंदाज करना:- लंबे समय तक स्क्रीन देखना, किताब पढना या काम करना और थकान महसूस होने पर भी आराम न करना आंखों की मांसपेशियों पर जोर डालता है। इससे आई स्ट्रेन, सिरदर्द और नजर की कमजोरी हो सकती है। थकान को अनदेखा करने से स्थायी नुकसान हो सकता है।

तंबाकू और पान चबाना:- धूम्रपान या तंबाकू का सेवन आंखों के लिए जहर समान है। इसमें मौजूद निकोटीन और टॉक्सिन्स रेटिना और ऑप्टिक नर्व को नुकसान पहुंचाते हैं। इससे मैकुलर डिजनरेशन, मोतियाबिंद और अंधापन का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

गंदे हाथों से आंखें रगडना:- हाथों में बैक्टीरिया या गंदगी होने पर आंखें रगडने से इंफेक्शन हो सकता है। इससे कंजक्टिवाइटिस, जलन या गंभीर संक्रमण का खतरा रहता है। हमेशा साफ हाथों से ही आंखों को छुएं।

आंखों को सेहतमंद रखने के लिए पर्याप्त नींद लें, शराब और तंबाकू से दूर रहें, स्क्रीन से ब्रेक लें और स्वच्छता का ध्यान रखें। अगर आंखों में कोई समस्या दिखे तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें। (एजेंसी)

पीरियड्स की ऐंठन को दूर करने में मदद कर सकती हैं ये 5 सोने की मुद्रा

पीरियड्स एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, जिससे हर महिला को गुजरना पड़ता है। यह कभी-कभी बहुत कष्टदायक साबित होते हैं और इस दौरान महिलाओं को पेट में दर्द और ऐंठन जैसी समस्याओं के साथ-साथ मानसिक बदलावों का भी सामना करना पड़ता है। हालांकि, जब पीरियड की ऐंठन को कम करने की बात आती है तो रात की अच्छी नींद लेना गेम-चेंजर हो सकता है। आइए आज हम आपको पीरियड्स की ऐंठन को कम करने वाली 5 सोने की मुद्रा बताते हैं।

भ्रूण की स्थिति में सोना- अमूमन महिलाएं पीरियड्स की ऐंठन से राहत पाने के लिए अक्सर दर्द निवारक दवाइयां लेती हैं। हालांकि, इससे उनकी सेहत पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। इसकी बजाय भ्रूण की अवस्था में सोना बेहतर हो सकता है। इसके लिए अपने घुटनों को अपनी छाती की तरफ घुमाएं। इससे पेट की मांसपेशियों पर दबाव कम पड़ता है और ऐंठन कम होने लगती है। इसी तरह इस अवस्था में सोने से नींद भी बहुत अच्छी आती है।

पेट के बल सोना- यह स्थिति त्वचा के लिए अच्छी नहीं मानी जाती है, लेकिन पीरियड्स की ऐंठन को दूर करने के लिए यह सबसे अच्छी अवस्था है। बेहतर होगा कि आप इसके लिए अपने कमर वाली जगह से थोड़ा नीचे की ओर ओर एक तकिया लगाकर फिर पेट के बल सोएं। इससे गर्भाशय पर दबाव कम पड़ेगा और पेट की ऐंठन को कम करने में भी मदद मिल सकती है। ये 5 चाय भी पीरियड्स के दर्द से छुटकारा दिला सकती हैं।

घुटनों के नीचे तकिया लगाकर अपनी पीठ के बल सोएं

यदि आप अपने घुटनों के नीचे तकिया रखते हैं तो आपके लिए पीठ के बल सोना भी एक अच्छा विकल्प हो सकता है, जो पीरियड्स के दौरान पीठ और पेट पर पड़ने वाले खिंचाव को कम करने में मदद करता है। हालांकि, अगर आपको इस अवस्था में सोने से पीठ या पेट पर अधिक खिंचाव महसूस हो तो इस स्थिति में सोने से बचें। इसकी बजाय अपनी पीठ के नीचे तकिया रखकर सोएं।

पीठ के बल सोएं- बेशक पीठ के बल सोने से आपको थोड़ी परेशानी हो, लेकिन इस मुद्रा में सोने से न सिर्फ पीरियड्स की ऐंठन कम होगी, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़े कई लाभ मिलेंगे। पीठ के बल सोने पर रीढ़ की हड्डी का सपोर्ट मिलता है और गले में दर्द नहीं होता। इस मुद्रा में सोने से पाचन भी अच्छा रहता है। इसके अलावा ऐसे सोने से त्वचा संबंधी समस्याओं से भी छुटकारा मिलता है। पीरियड्स के दौरान त्वचा का ऐसे ध्यान रखें।

सही होना चाहिए सोने का वातावरण

अपनी नींद की स्थिति को बदलने के अलावा अपने सोने के वातावरण को ठीक करने से भी पीरियड्स की ऐंठन को कम करने में मदद मिल सकती है। इसके लिए अपने बेडरूम को ठंडा रखें, आरामदायक बिस्तर का उपयोग करें और अच्छा वेंटिलेशन सुनिश्चित करें। ये सभी चीजें रात की बेहतर नींद को बढ़ावा देने में मदद कर सकती हैं। इससे आपको ऐंठन से राहत मिलने के साथ मानसिक शांति भी मिलेगी।

सर्दियों के दौरान हाथों की त्वचा को रूखा होने से बचाने के लिए बनाएं ये 5 स्क्रब

सर्दियों में मौसम में नमी कम हो जाती है, जिससे त्वचा सूखी हो जाती है, चाहे वह चेहरे की त्वचा हो या हाथ की, खासतौर से हाथों की त्वचा का सूखापन परेशानी का कारण बन सकता है क्योंकि हाथों की देखभाल करना थोड़ा मुश्किल होता है। आइए आज हम आपको ऐसे स्क्रब की विधि बताते हैं, जो आप घर पर आसानी से बना सकते हैं और इनका इस्तेमाल सूखे हाथों को ठीक करने में मदद कर सकता है।

चीनी और जैतून का तेल- चीनी और जैतून का तेल मिलाकर एक बेहतरीन हाथों का स्क्रब बनाया जा सकता है। इसके लिए 2 चम्मच चीनी को 1 चम्मच जैतून के तेल के साथ मिलाएं। अब इस मिश्रण को अपने हाथों पर हल्के हाथों से रगड़ें और 5-10 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। यह स्क्रब मृत त्वचा को हटाने और हाथों को नमी देने में मदद करता है, जिससे आपके हाथ मुलायम और चमकदार बन सकते हैं।

कॉफी और नारियल का तेल- कॉफी और नारियल के तेल का मिश्रण एक बेहतरीन एक्सफोलिएटर हो सकता है। इसके लिए 2 चम्मच कॉफी पाउडर को 1 चम्मच नारियल तेल के साथ मिलाएं। इस मिश्रण को अपने हाथों पर लगाकर हल्के हाथों से रगड़ें और 5-10 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। कॉफी में मौजूद कैफीन मृत त्वचा को हटाने में मदद करता है, जबकि नारियल तेल हाथों को मुलायम और चमकदार बनाता है।

समुद्री नमक और बादाम का तेल- समुद्री नमक में मौजूद खनिज तत्व त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं, जबकि बादाम तेल इसमें नमी बनाए रखता है। इसके लिए 2 चम्मच समुद्री नमक को 1 चम्मच बादाम तेल के साथ मिलाएं। इस मिश्रण को अपने हाथों पर लगाकर हल्के हाथों से रगड़ें और 5-10 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें।

अब घर बैठे मोबाइल या इंटरनेट के माध्यम से मिलेंगी सत्यापित खतौनी

देहरादून, संवाददाता । मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शनिवार को मुख्यमंत्री आवास, देहरादून में राजस्व परिषद द्वारा राजस्व विभाग के विभागीय कार्यों से सम्बन्धित 6 वेब पोर्टल का शुभारंभ किया। इसमें ई-भूलेख (अपडेटेड वर्जन), भू-नक्शा, भूलेख अंश, भू-अनुमति, एग्री लोन एवं ई-वसूली पोर्टल (ई - आरसीएस पोर्टल) शामिल हैं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की परिकल्पना के अनुरूप विज्ञान, आईटी और एआई के माध्यम से आमजन को अधिक से अधिक सहूलियत प्रदान की जा रही है। उन्होंने कहा इन वेब पोर्टलों के शुभारंभ से नागरिकों को बड़ी राहत मिलेगी, उनका जीवन सरल होगा एवं उन्हें दफ्तरों के चक्कर नहीं काटने पड़ेंगे, जिससे समय की भी बचत होगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार - सरलीकरण, समाधान और निस्तारण के संकल्प के साथ कार्य कर रही है। डिजिटल इंडिया के अंतर्गत राजस्व से जुड़ी नई सेवाओं का ऑनलाइन उपलब्ध होना महत्वपूर्ण कदम है। इससे प्रशासनिक कार्यों में पारदर्शिता आएगी एवं नागरिक घर बैठे ही खतौनी सहित अन्य राजस्व संबंधी सेवाओं का लाभ उठा सकेंगे। मुख्यमंत्री ने कहा कि भूमि अभिलेखों से संबंधित सेवाओं में विशेष रूप से खतौनी अब तहसील कार्यालय आने के बजाय घर बैठे मोबाइल या इंटरनेट के माध्यम से सत्यापित प्रति के रूप में, ऑनलाइन भुगतान कर प्राप्त की जा सकती है। उन्होंने कहा प्रदेश में उद्योग एवं कृषि प्रयोजनों हेतु भूमि उपयोग/भूमि कार्य की अनुमति प्राप्त करने की प्रक्रिया को पूर्णत: ऑनलाइन की गई है। साथ ही भूमि मानचित्र (कैडस्ट्रल मैप) को सार्वजनिक डोमेन में नि:शुल्क देखने की सुविधा प्रदान की गई है। मुख्यमंत्री ने कहा कि 6 वेब एप्लीकेशन का नवीन संस्करण डिजिटल इंडिया की भावना, विकसित भारत एवं विकसित उत्तराखण्ड के लक्ष्यों तथा समय की मांग के अनुरूप आधुनिक तकनीकों के माध्यम से उन्नत किया गया है। इस पहल से प्रशासनिक पारदर्शिता एवं नागरिक सुविधा में वृद्धि होगी। जिससे ईज ऑफ डूइंग बिजनेस के साथ ईज ऑफ लिविंग को भी बढ़ावा मिलेगा। गौरतलब है कि ई-भूलेख पोर्टल के तहत भूमि अभिलेखों से संबंधित सेवाओं में विशेष रूप से खतौनी अब तहसील कार्यालय आने के बजाय घर बैठे मोबाइल या इंटरनेट के माध्यम से सत्यापित प्रति के रूप में, ऑनलाइन नियत शुल्क का भुगतान पेमेंट गेटवे के माध्यम से कर, प्राप्त की जा सकती है। पूर्व में खतौनी की प्रमाणित प्रति प्राप्त करने हेतु आमजन को तहसील आना पड़ता था, जिससे समय एवं संसाधनों की अतिरिक्त खपत होती थी, जबकि अब यह सुविधा पूर्णत: ऑनलाइन उपलब्ध है। भूलेख अंश पोर्टल के तहत प्रदेश के भू-अभिलेखों में संयुक्त खातेदारी एवं गोलखातों में दर्ज खातेदारों एवं सहखातेदारों का पृथक-पृथक अंश निर्धारित डाटाबेस तैयार किया जा रहा है, जिससे प्रदेश के किसानों की फार्मर रजिस्ट्री तैयार किये जाने का मार्ग प्रशस्त होगा। इस कार्यवाही में भू-अभिलेखों में खातेदारों की जाति, लिंग एवं पहचान संख्या को भी संकलित किया जा रहा है, जिससे भविष्य में भू-अभिलेखों का समेकित डाटाबेस तैयार किया जा सकेगा।

भू-अनुमति पोर्टल के तहत प्रदेश में उद्योग एवं कृषि प्रयोजनों हेतु भूमि उपयोग/भूमि कार्य की अनुमति प्राप्त करने की प्रक्रिया को पूर्णत: ऑनलाइन किया गया है। इस पोर्टल के माध्यम से भू-कानून के अनुसार प्रदेश में उद्योग एवं जनपद हरिद्वार एवं उधमसिंहनगर में कृषि व बागवानी हेतु भूमि कय की अनुमति को पूर्णत: डिजिटलाईज किया गया है। एग्रीलोन पोर्टल के तहत प्रदेश में उद्योग एवं कृषि प्रयोजनों हेतु भूमि उपयोग/भूमि कार्य की अनुमति प्राप्त करने की प्रक्रिया को पूर्णत: ऑनलाइन किया गया है। किसानों को बैंक से अपनी भूमि के सापेक्ष कृषि एवं कृषि संबंधित गतिविधियों हेतु ऋण लेने की प्रक्रिया को भी पूरी तरह ऑनलाइन किया गया है। अब किसान या भूमि स्वामी पोर्टल के माध्यम से ऋण के लिये आवदेन कर सकता है। और ऋण अदायगी के उपरान्त बैंक द्वारा एन.ओ.सी जारी करने पर स्वत: ही चार्ज रिमूव भी हो जायेगा। ई-वसूली पोर्टल के माध्यम से राजस्व वसूली की प्रक्रिया को पूर्ण: डिजिटल बनाते हुए बैंक अथवा संबंधित विभाग अब अपने बकायेदारों से वसूली हेतु प्रकरणों को ऑनलाइन माध्यम से कलेक्टर को भेज सकेंगे, जिसमें पूरी वसूली प्रकिया की प्रत्येक स्तर पर ट्रेकिंग की जा सकेगी एवं भू-नक्शा पोर्टल के तहत भूमि मानचित्र (कैडस्ट्रल मैप) को सार्वजनिक डोमेन में नि:शुल्क देखने की सुविधा प्रदान की गई है।

एनएच निर्माण में बंद हुई जल निकासी गूल

हरिद्वार ,संवाददाता। राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचआई) द्वारा एनएच-334 के निर्माण कार्य के दौरान क्षेत्र की महत्वपूर्ण जल निकासी गूल (नाली) बंद किए जाने से किसानों और ग्रामीणों की परेशानी कम होने का नाम नहीं ले रही है। जल निकासी ठप होने के कारण खेतों, रास्तों और आबादी वाले इलाकों में लगातार जलभराव बना हुआ है। चार माह पूर्व शिकायत और एनएचआई अधिकारियों के आश्वासन के बावजूद अब तक समस्या का कोई ठोस समाधान नहीं हो सका है। ग्राम बोंगला निवासी किसान विकास चौहान ने इस गंभीर समस्या को लेकर एनएचआई के प्रबंध निदेशक को पत्र लिखकर कार्रवाई की मांग की थी। पत्र के जवाब में परियोजना निदेशक की ओर से समस्या के समाधान का भरोसा दिलाया गया था, लेकिन महीनों बीतने के बाद भी हालात जस के तस बने हुए हैं। विकास चौहान ने बताया कि अक्तूबर माह में भेजे गए पत्र में स्पष्ट किया गया था कि राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या 334 के निर्माण से क्षेत्र की पारंपरिक जल निकासी व्यवस्था पूरी तरह प्रभावित हो गई है। गूल बंद होने से अतमलपुर बौगला और मनोहरपुर का बड़ा इलाका जलप्लावन की चपेट में आ गया है। खेतों में पानी भरे रहने से फसलें बर्बाद हो रही हैं, वहीं घरों और रास्तों में जलभराव से ग्रामीणों का जनजीवन अस्त-व्यस्त हो गया है। लोगों को रोजमर्रा के आवागमन में भी भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। किसान विकास चौहान के साथ नीरज सिंह, पंकज चौहान, पवन चौहान, जसवंत चौहान, बसंत सिंह और प्रमोद कुमार ने मांग की है कि यदि पुरानी गूल को बहाल करना संभव नहीं है तो जल निकासी के लिए कोई प्रभावी वैकल्पिक व्यवस्था तत्काल की जाए। ग्रामीणों का कहना है कि यदि जल्द समाधान नहीं हुआ तो आने वाले समय में नुकसान और अधिक बढ़ सकता है। क्षेत्रवासियों ने प्रशासन और एनएचआई से शीघ्र ठोस कार्रवाई की मांग की है।

आपदा प्रबंधन और महिला कानून की दी ट्रेनिंग

हरिद्वार । जिलास्तरीय अधिकारियों एवं कर्मचारियों की कार्यक्षमता बढ़ाने के उद्देश्य से विकास भवन सभागार, हरिद्वार में आउटरीच प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में आपदा प्रबंधन तथा कार्यस्थल पर महिलाओं का लैंगिक उत्पीड़न अधिनियम, 2013 से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां दी गईं। यह प्रशिक्षण डॉ. आरएस टोलिया उत्तराखंड प्रशासन अकादमी (यूएओए), नैनीताल की ओर से आयोजित किया गया। इसमें विभिन्न विभागों के करीब 70 अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने प्रतिभाग किया। कार्यक्रम का शुभारंभ पाठ्यक्रम निदेशक रागिनी तिवारी ने किया। उन्होंने कहा कि अकादमी द्वारा यह प्रशिक्षण आउटरीच मोड में आयोजित किया गया है, ताकि जनपद स्तर पर आवश्यकता-आधारित प्रशिक्षण के माध्यम से अधिक से अधिक अधिकारियों तक इसकी पहुंच सुनिश्चित की जा सके। उन्होंने बताया कि यह तीन दिवसीय प्रशिक्षण श्रृंखला का पहला दिन है। पहले दिन आपदा प्रबंधन और महिलाओं के कार्यस्थल पर लैंगिक उत्पीड़न कानून, दूसरे दिन सूचना का अधिकार अधिनियम तथा तीसरे दिन प्रशासनिक सेवाओं और बजट से जुड़े विषयों पर प्रशिक्षण दिया जाएगा।

पिरान कलियर में अवैध मजार पर चला बुलडोजर

रुड़की ,संवाददाता । उत्तराखंड में बीते लंबे समय से सरकार भूमि को अतिक्रमण मुक्त कराने का अभियान चलाया जा रहा है। सरकारी भूमि पर हो रखे अवैध निर्माणों को प्रशासन की टीम लगातार तोड़ने में लगी हुई है। इसी क्रम में हरिद्वार जिले के पिरान कलियर थाना क्षेत्र में प्रशासन ने सरकारी जमीन पर बनी अवैध मजार पर बुलडोजर चलाया और उसे ध्वस्त किया। बताया जा रहा है कि मजार सिंचाई विभाग की जमीन पर बनी हुई थी। प्रशासन की इस कार्रवाई के दौरान इलाके में भारी पुलिस बल तैनात किया गया था। ताकि क्षेत्र में किसी भी तरह के हालत खराब न हो। दरअसल, उत्तराखंड की धामी सरकार ने अवैध निर्माणों के खिलाफ एक्शन तेज कर दिया है। वहीं उत्तराखंड सरकार की अवैध धार्मिक संरचनाओं के खिलाफ जारी मुहिम के तहत हरिद्वार जिला प्रशासन ने बुधवार की सुबह एक और बड़ी कार्रवाई की है।

हरिद्वार प्रशासनिक अधिकारियों ने पिरान कलियर में स्थित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के आसपास फैले अवैध अतिक्रमण को हटवाया है, जिसके चलते मौके पर हलचल मची रही। बताया गया है कि अतिक्रमण की जद में आया यह मजार उत्तर प्रदेश सिंचाई विभाग की जमीन पर बनाया गया था। हालांकि विभाग की ओर से पहले ही इस अतिक्रमण को लेकर नोटिस जारी किए गए थे, जिसमें संबंधित लोगों को निर्धारित समय सीमा में अतिक्रमण हटाने के लिए कहा गया था, लेकिन समय बीत जाने के बावजूद भी कोई कार्रवाई नहीं की गई। आखिर में प्रशासन ने बुलडोजर से मजार को ध्वस्त किया।

बुधवार सुबह को रूड़की ज्वाइंट मजिस्ट्रेट दीपक रामचन्द्र सेठ के नेतृत्व प्रशासनिक अधिकारियों की टीम पिरान कलियर पहुंची। इसके बाद प्रशासन की टीम ने सख्ती दिखाते हुए बुलडोजर चलाकर सरकारी जमीन पर बनी अवैध मजार को पूरी तरह से जमींदोज कर दिया। इस दौरान मौके पर तहसीलदार विकास अवस्थी, नायब तहसीलदार यूसुफअली, प्रवीण त्यागी, लेखपाल गुल्फ़शा, कलियर थाना प्रभारी रवींद्र कुमार समेत अन्य तहसील प्रशासन की टीम समेत भारी पुलिसबल तैनात रहा। हरिद्वार जिले में इससे पहले भी प्रशासन और वन विभाग की टीम ने सरकारी जमीनों पर बनी अवैध धार्मिक संरचनों पर कार्रवाई कर उन्हें तोड़ा है। बता दें कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने हाल ही में एक बयान भी दिया था, जिसमें उन्होंने साफकिया था कि कुछ तत्व लैंड जिहाद के माध्यम से खाली पड़ी भूमि पर अवैध कब्जे की कोशिश कर रहे हैं।

स्वामी,मुद्रक व प्रकाशक अवनीश कुमार द्वारा भगवती प्रिंटर्स,इण्डस्ट्रियल एरिया, हरिद्वार से छपवाकर ग्रा. बसवाखेड़ी पो. मंगलौर, हरिद्वार (उत्तराखण्ड़) से प्रकाशित किया।

सम्पादक: अवनीश कुमार, मो० 9410553400

ई-मेल: liveskgnews@gmail.com

(सभी विवादों का न्याय क्षेत्र हरिद्वार न्यायालय में ही होगा)

सभी लेखों में सम्पादक की सहमति जरूरी नही है।