हिन्दी साप्ताहिक

Title Code:- UTTBIL00534

उत्तराखण्ड अभ्युदय

♦वर्ष -01 ♦ अंक-21 ♦देहरादून - रविवार 16 मार्च 2025 ♦पृष्ठ : 4 ♦मूल्यः 1/-

होली मिलन कार्यक्रम में जुटे प्रदेश भर के लोक कलाकार

देहरादून। एक तरफ, हारूल नृत्य करते जौनसारी कलाकार, तो दूसरी तरफ, अपनी ही धुन में मगन होली गीत गातीं नाचतीं लोहाघाट से आईं महिला कलाकार। इन सबके बीच, पौड़ी जिले के राठ क्षेत्र से आई सांस्कृतिक टोली का अपना आकर्षण था, थारू जनजाति का नृत्य तो छोलिया नृत्य करते अल्मोड़ा के कलाकारों की अपनी मस्ती।

सीएम आवास पर होली मिलन कार्यक्रम की यही तस्वीर उभरी, जिसमें गढ़वाल–कुमाऊं से लेकर जौनसार तक का होली गायन था, नृत्य था। लोक संस्कृति का वह प्रभाव भी था, जो उत्तराखंड को सांस्कृतिक तौर पर विशिष्टता प्रदान करता है। सीएम आवास के खुले परिसर में गुरुवार को उत्तराखंड की लोक संस्कृति के तमाम रंग बिखरे। उत्तराखंड की सांस्कृतिक एकता और समृद्धि के दर्शन हुए।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिह धामी के आमंत्रण पर सीएम आवास पर सांस्कृतिक दलों का एक मेला सा जुटा। होली के गीत गूंजे। पारंपरिक गायन हुआ। ढोल, मंजीरे बजे। पारंपरिक वाद्य यंत्रों की संगत ने होली गीतों के प्रभाव को और बढ़ा दिया। आओ दगड़ियो, नाचा गावा, आ गई रंगीली होली का आह्वान यदि अल्मोड़ा से आए कलाकारों ने किया, तो राठ क्षेत्र के कलाकारों ने गाया–आई डान्ड्यू बसंत, डाली मा मौल्यार।

राठ क्षेत्र कला समिति के कलाकार इस बात से बेहद खुश दिखे कि उन्हें विशेष तौर पर बुलाया गया। अपने होली के गीतों से इस समिति ने कम समय में खास पहचान बनाई है। इस समिति के प्रमुख प्रेम सिंह नेगी ने कहा–हमारा 19 सदस्यीय दल सीएम आवास पर प्रस्तुति देकर गौरवान्वित है। लोहाघाट के शिवनिधि स्वयं सहायता समूह के दल का आकार बड़ा रहा। इस दल में 54 सदस्यों ने होली गीतों पर बेहतरीन प्रस्तुति दी। इस ग्रुप की प्रमुख अलका का कहना है–उन्होंने पहली बार सीएम आवास में प्रस्तुति दी। यह अवसर पूरे ग्रुप के लिए महत्वपूर्ण है।

उत्तराखंड के विभिन्न स्थानों से आए लोक कलाकारों ने इस मौके पर कहा कि लोक संस्कृति पर सीएम अच्छा काम कर रहे हैं। खटीमा की वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप थारू उत्थान समिति के कलाकारों के 20 सदस्यीय दल ने भी गुरुवार को अपनी प्रस्तुति दी। इस दल के बंटी राणा व रिंकू राणा का कहना था कि बेहतर काम करने वाले कलाकारों को तलाश कर अवसर दिए जा रहे हैं।

महिलाओं की स्थिति की समीक्षा की

नई टिहरी। रघुनाथ कीर्ति परिसर में महिला शक्ति को समर्पित सप्ताह के समापन पर भारत में प्राचीन से लेकर वर्तमान तक महिलाओं की स्थिति की समीक्षा की गई। महिलाओं की स्थिति पर वक्ताओं ने कहा कि भारत में प्राचीन काल से ही नारी पूजनीय रही है, किंतु आततायियों से नारी की रक्षा के नाम पर यहां सती प्रथा व बालविवाह जैसी कुरीतियां पनपीं। केंद्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय श्री रघुनाथ कीर्ति परिसर में महिला शक्ति सप्ताह का आरंभ 8 मार्च को महिला दिवस पर पर्वतारोही व केंद्रीय संस्कृत विवि की ब्रांड एम्बेसडर पद्मश्री संतोष यादव द्वारा किया गया था। समापन समारोह की मुख्य अतिथि प्रभारी चिकित्साधिकारी सीएचसी हिंडोलाखाल डॉ रक्षा रतूड़ी ने कहा कि भारत में महिला-पुरुष समानता के नाम पर नारीवादी सोच समाज के लिए घातक है। सच यह है कि स्त्री और पुरुष दोनों एक सिक्के को दो पहलू हैं, दोनों इस सृष्टि और समाज के लिए बराबर महत्त्वपूर्ण हैं। उन्होंने कहा कि महिला सशक्तिकरण सही मायनों में महिला की आत्मनिर्भरता और सर्वांगीण विकास में है। डॉ राधा ने कहा कि आज समाज में तलाक की घटनाओं का बढ़ना चिंताजनक है। तलाक महिला-पुरुष के सुकून को ही नहीं छीनता, बल्कि उनके बच्चों के जीवन को भी नारकीय बनाता है। इस पर जागरूकता की जरूरत है। कार्यक्रम अध्यक्ष परिसर निदेशक प्रो पीवीबी सुब्रह्मण्यम ने कहा कि जिस दिन समाज में पूर्ण रूप से महिला-पुरुष में समानता हो जाएगी। उस दिन समाज में हर तरह का भेदभाव समाप्त हो जाएगा। उन्होंने कहा कि हर कार्य में स्त्री की भूमिका सदा प्रमुख बनी रहेगी। डॉ वीरेंद्र सिंह बर्त्वाल ने पलायन से जुड़ी गढ़वाली कविता का पाठ किया। वहीं डॉ श्रीओम शर्मा ने सनातनी मूल्यों की रक्षा का आह्वान किया। जबकि छात्रा ममता सुयाल, गीतांजलि पंत, छात्र अभिषेक पाठक, अभिषेक गौड़ आदि ने नारी सशक्तिकरण की रचनाएं प्रस्तुत कीं। इस अवसर पर परिसर की श्उत्तमाश पत्रिका का विमोचन भी किया गया। इस अवसर पर सह निदेशिका प्रो चौद्रकला आर कोंडी, डॉ शैलेन्द्र नारायण कोटियाल, डॉ सुशील प्रसाद बडोनी, अंकुर वत्स, डॉ जनार्दन सुवेदी, डॉ सुमिति सैनी, डॉ सुमन रावत, डॉ रश्मिता, डॉ अनिल कुमार, डॉ अमंद मिश्र, डॉ दीपक कोठारी, डॉ दीपक पालीवाल ,रजत गौतम छेत्री, डॉ रवींद्र उनियाल, डॉ अरविन्द सिंह गौर, पंकज कोटियाल, किशोरी राधे, डॉ ब्रह्मानंद मिश्र आदि मौजूद रहे।

सांसद बलूनी और मंत्री रावत ने लोगों संग खेली होली

श्रीनगर गढ़वाल। भाजपा मंडल द्वारा आयोजित होली मिलन समारोह में गुरुवार को गढ़वाल सांसद अनिल बलूनी व कैबिनेट मंत्री डॉ धन सिंह रावत ने शिरकत की। अदिति स्मृति न्यास में पहुंचे मंत्री, सांसद संग कार्यकर्ताओं व स्थानीय लोगों ने जमकर फूलों की होली खेली। इस दौरान त्रिपालीसैंण से आये होल्यारों के गीतों ने होली मिलन समारोह का समा बांध दिया। समारोह में फूलों की होली विशेष आकर्षण का केंद्र रही। कार्यक्रम में नौणी गांव त्रिपालीसैंण से आये होल्यारों की टीम ने होली के गीत गाये। होल्यारों द्वारा गाये गए पारंपरिक होली गीतों पर गढ़वाल सांसद अनिल बलूनी, कैबिनेट मंत्री डा धन सिंह रावत संग कार्यकर्ता झूम उठे। दूसरी ओर ऋषिकेश से आये कलाकारों ने राधा-कृष्ण के गीतों पर पांडाल में मौजूद लोगों को खूब झुमाया।

जीवन मेंलक्ष्य निर्धारण से सफलता की ओर: प्रेमा बिष्ट

अल्मोड़ा(आरएनएस)। विकासखंड लमगड़ा के ब्लॉक संसाधन केंद्र जलना में आयोजित श्सपनों की उड़ानश कार्यक्रम में बच्चों के बीच विविध ज्ञानवर्धक और मनोरंजक गतिविधियों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में लमगड़ा विकासखंड के विभिन्न स्कूलों के छात्र-छात्राओं, अभिभावकों एवं स्कूल प्रबंधन समिति के प्रतिभागियों ने भाग लिया। आयोजन के दौरान जलना संकुल की ललिता देवी ने नींबू चम्मच दौड़ में, लमगड़ा संकुल की गीता देवी ने कुर्सी दौड़ में, संकुल फूटा के गोविंद सिंह बोरा ने लोक वाद्य यंत्र वादन में, संकुल पौधार के राजकीय प्राथमिक स्कूल पलना ने नाटक प्रतियोगिता में, तथा पौधार संकुल के प्राथमिक विद्यालय छाना ढौरा की एसएमसी सदस्य बीना देवी एवं रोशनी आर्या ने रैंप वॉक में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

कर्णप्रयाग में वैशाखी मेले की तैयारियां शुरू

चमोली(आरएनएस)। नगर पालिका परिषद कर्णप्रयाग की ओर से आयोजित होने वाले बैसाखी मेले की तैयारियां शुरू हो गई हैं। बुधवार को पालिकाध्यक्ष गणेश शाह की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में सभाषदों, पालिका के अधिकारियों व कर्मचारियों ने मेले को भव्य बनाने पर चर्चा की। निर्णय लिया गया कि 13 से 15 अप्रैल तक तीन दिवसीय बैसाखी मेला आयोजन किया जाएगा। जिसमें सांस्कृतिक कलाकारों के साथ स्कूली बच्चों की ओर से रंगारंग कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी जाएगी। अधिशासी अधिकारी ने विगत वर्ष की देनदारी का विवरण प्रस्तुत किया। निर्णय हुआ कि सर्वप्रथम पुरानी देनदारी को समाप्त किया जाये ताकि इस वर्ष के मेला आयोजन में कोई कठिनाई उत्पन्न न हो। मेले के भव्य आयोजन के लिए विभिन्न समितियां बनाई गई। मेले के दौरान जीआईसी कर्णप्रयाग के खेल मैदान में वालीबॉल, इंडोर हाल में बैडमिंटन, मुख्य बाजार में कैरम एवं मैराथन के लिए बाबा आश्रम से शुरू करना तय किया गया।

सम्पादकीय

" घाम तापो पर्यटन" अनंत संभावनाएं

आदित्याय च सौम्याय,भास्कराय नमो नमः।
गृहाण अर्घ्यं मया दत्तं, सदा सौख्यं प्रदीयताम्
सुवर्ण प्रभा हिमशृंगेषु, कानने कान्ति वर्धते।
शीतलसूर्यः सुखं दद्यात, देवभूमेः दिवं यथा।

अर्थात

सौम्यस्वरूप आदित्य और भास्कर को मैं बारंबार नमन करती हूँ। हे प्रभु! हमारे द्वारा अर्पित अर्घ्य को स्वीकार करें और सदैव सुख प्रदान करें।

सर्दियों में हिमालय की बर्फीली चोटियों पर स्वर्णिम आभा चमकती है, और वनों की शोभा बढ़ती है।शीतकालीन सूर्य की किरणें सुखद अनुभव कराती हैं, जिस से देवभूमि उत्तराखंड में दिव्य आनंद प्राप्त होता है।

सर्दियों में भी सुखद गुनगुने धूप (जो अन्य राज्यों में दुर्लभ है)से नहाये हुए देवभूमि उत्तराखण्ड में निरंतर गिरते झरने, कल-कल करती नदियाँ और मनोहारी वन हैं। यहां के पर्वतों में , वनों में अनेक औषधियाँ विद्यमान है, जो सुखदायक हैं। यहाँ आ कर पर्यटक स्वास्थ्य, शांति और अप्रतिम प्राकृतिक सौंदर्य प्राप्त करते हैं। यहां पर मेडिको टूरिज्म और ईको टूरिज्म अनंत लाभकारी हैं। देवभूमि उत्तराखंड अपनी प्राकृतिक संपदा और मनोहारी दृश्यों के लिए प्रसिद्ध है। यहां के ऊंचे-ऊंचे पर्वत, घने जंगल, कलकल करती नदियां और जलप्रपात हर आगंतुक को मंत्रमुग्ध कर देते हैं। वन औषधियों की समृद्धता ने इस भूमि को स्वास्थ्य की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण बना दिया है। यहां का शांत वातावरण और शुद्ध हवा, मानव मन और शरीर को स्फूर्तिदायक अनुभव प्रदान करती है। उत्तराखंड में पर्यटन के विकास की असीम संभावनाएं हैं।विशेष रूप से मेडिको टूरिज्म और ईको टूरिज्म के क्षेत्र में यहां काफी विकास हो सकता है। पहाड़ों की गोद में स्थित प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र,आयुर्वेदिक उपचार, योग और पंचकर्म जैसी विधियां पर्यटकों को आकर्षित कर सकती हैं। साथ ही, पर्यावरण प्रेमियों के लिए जंगल सफारी, पर्वतारोहण, ट्रैकिंग तथा नदियों के किनारे शिविर जैसे ईको टूरिज्म के विकल्प अद्वितीय अनुभव प्रदान करते हैं। इन संभावनाओं का विकास राज्य की आधारभूत सुविधाओं और आर्थिकी को भी सुदृढ़ करेगा।

देवभूमि में पर्यटन हमेशा विकासमान रहे,हर सीजन पर्यटन के लिए अनुकूल बना रहे,यह राज्य पर्यटन के क्षेत्र में सिरमौर बने,यही ईश्वर से कामना है।

जय देवभूमि उत्तराखण्ड!!जय भारत !!

डॉ.गार्गी मिश्रा

राजनैतिक दलों के बिगड़े बयान, क्यों? कैसे रुके?

अजय दीक्षित

इधर कुछ दिनों से भारत के राजनैतिक दल एक दूसरे के हर काम की समीक्षा करते हुए दूसरे दलों की आलोचना करते हैं । यह ऐसा ही है मानों हम अपने पड़ौसी के घर बने खाने की ताक-झांक करते हैं और कहें कि इन्होंने भिण्डी की सब्जी क्यों बनाई? या इन्होंने दाल मसूर की क्यों बनाई? अब यह आपके पड़ौसी के घर का मामला है, आपको इससे क्या लेना ! अब आतिशी के दिल्ली के मुख्यमंत्री बनने पर कांग्रेस और अन्य दल अनेक प्रकार की बयानबाजी कर रही है । अभी लोकसभा चुनाव में आप पार्टी ने दिल्ली में कांग्रेस प्रत्याशियों के लिए प्रचार किया था । कन्हैया कुमार तो सुनीता केजरीवाल से भी मिला था । विगत सम्बन्धों को देखते हुए कुछ तो संयम और मर्यादा बरतनी चाहिए । भाजपा के प्रवक्ता तो अब जरा जरा सी बात पर सभी गैर भाजपा पार्टी पर बिफर पड़ते हैं । अरे, अगर भाजपा को दिल्ली जीतनी है तो जनता के पास जायें । पिछले दो चुनाव में कांग्रेस को तो दिल्ली विधानसभा में एक भी सीट नहीं मिली और भाजपा को एक बार मात्र तीन और दूसरी बार छः या सात सीटें मिलीं । असल निर्णायक जनता होती है । शायद भाजपा के प्रवक्ता समझते हैं कि सभी विपक्षी पार्टियों की आलोचना करने पर मोदी जी खुश हो जाएंगे । आजकल संबित पात्रा नहीं दिखलाई पड़ते । 2019 के लोकसभा चुनाव में वे पुरी(उड़ीसा) से हार गये थे । इस बार जीत गये परन्तु इसका बड़ा कारण यह था कि कांग्रेस की महिला प्रत्याशी ने चुनाव के लिए प्रचार किया ही नहीं । उन्होंने अपना नाम भी वापस नहीं लिया और चुनाव लड़ा भी नहीं । शायद संबित पात्रा उड़ीसा के मुख्यमंत्री बनना चाहते हों या केन्द्रीय मंत्रिमंडल में जगह । अब भाजपा के प्रवक्ता कह रहे हैं कि आतिशी के माता-पिता अफजल गुरु का साथ दे रहे थे । अब अफजल गुरु की फांसी को मेहबूबा मुफ्ती भी गलत बतलाती हैं जिसके साथ भाजपा ने मिलकर कश्मीर में सरकार बनाई थी ।

इधर राहुल गांधी के बारे में भाजपा प्रवक्ता, महाराष्ट्र के मंत्री आदि ऐसी-ऐसी बातें कह रहे हैं जो कानून का खुला उल्लंघन है । परन्तु इस पर भाजपा का शीर्ष नेतृत्व कुछ नहीं बोल रहा है । स्वयं स्वयं प्रधानमंत्री जी ने कहा है कि कांग्रेस को भी उनके गणेश पूजन पर भी आपत्ति है । असल में मुद्दा यह है कि प्रधानमंत्री गणेश उत्सव पर सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश के घर गये थे । वहां शायद पूजन चल रहा होगा तो उन्होंने उस पर भाग ले लिया । इस पर किसी को क्या आपत्ति हो सकती है । असल प्रश्न है प्रशासन और जुडीशियरी का अलग-अलग रहना । कोई यह नहीं कह रहा है कि प्रधानमंत्री कहीं जा नहीं सकते । वे देश के सर्वोच्च नेता हैं । उन पर कोई पाबंदी नहीं लगा सकता । परन्तु अच्छा होता कि मुख्य न्यायाधीश के घर न जाकर उनसे कहीं और किसी मीटिंग में मिल लेते । अब कहते हैं कि मनमोहन सिंह की इफ्तार पार्टी में भी तो सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश गये थे । शायद यह भी ठीक नहीं कहा जा सकता । अपना नाम घोषित नहीं करने की शर्त पर अनेक रिटायर्ड जजों का कहना है कि चाहे शिष्टाचारवश ही क्यों न हो जुडिशरी और प्रशासन के मुख्य प्रमुख गैर सार्वजनिक अवसरों पर न मिलें । सुप्रीम कोर्ट में बहुत से मुकदमे केन्द्रीय सरकार के विरुद्ध भी होते हैं ।

असल में आज के प्रधानमंत्री और आज के मुख्य न्यायधीश इतने सच्चे और कर्तव्य परायण हैं कि उन पर शक करना बहुत गलत है और शिष्टाचार के भी विरुद्ध है । फिर भी न्याय कहता है कि न्याय होतेभी दिखलाई पडना चाहिए । यदि यह सिद्धांत मान्य हो तो फिर दोनों का मिलना नहीं होना चाहिए । परन्तु चाहे पक्ष हो या विपक्ष ऐसी बातों को हवा देना बिल्कुल गलत है । अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का यह मतलब नहीं है कि कोई प्रधानमंत्री या मुख्य न्यायाधीश पर कोई टिप्पणी करें । हम दैनिक अजय भारत इस मुद्दे पर कुछ भी नहीं कहना चाहते । केवल कहते हैं कि प्रवक्ताओं को संयम बरतना चाहिए ।

टेंशन लेने का नहीं-देने का

रजनीश कपूर

मुन्ना भाई एमबीबीएस' का एक डायलॉग काफी हिट हुआ था जिसमें वो हर किसी को न घबराने की सलाह देते हुए कहते थे टेंशन लेने का नहीं-देने का'। एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में काम करने वाली 26 वर्षीय चार्टर्ड अकाउंटेंट ऐना मात्र चार महीने की नौकरी में यह दबाव इतना बढ़ गया कि इस दबाव ने ऐना की जान ले ली।ज् हर युवा व वरिष्ठ कर्मचारी को मुन्ना भाई एमबीबीएस' फिघ्ल्म से सीख लेते हुए टेंशन न लेने' की आदत डाल लेनी चाहिए।

संजय दत्त की बहुचर्चित फिघ्ल्म मुन्ना भाई एमबीबीएस' का एक डायलॉग काफी हिट हुआ था जिसमें वो हर किसी को न घबराने की सलाह देते हुए कहते थे टेंशन लेने का नहीं-देने का'। परंतु शायद उस फिघ्ल्म में दिये गये संदेश को कुछ लोग गंभीरता से नहीं ले सके। इसीलिए वे मामूली से तनाव को इतना बढ़ा लेते हैं कि वह कभी-कभी जानलेवा भी साबित हो जाता है। इस फिघ्ल्म ने कठिन परिस्थितियों को गंभीरता से न लेने की सलाह दी। परंतु आजकल के वर्क प्रेशर' व प्रतिस्पर्धा के चलते हर दूसरा व्यक्ति तनाव में दिखाई देता है। इस तनाव का असर न सिफर्घ उसकी सेहत पर पढ़ता है बल्कि उसके पारिवारिक जीवन में भी तनाव पैदा हो जाता है।

पिछले दिनों सोशल मीडिया पर पुणे की एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में काम करने वाली 26 वर्षीय चार्टर्ड अकाउंटेंट ऐना सेबेस्टियन की माँ की चिट्ठी काफी चर्चा में रही। भारत में इस कंपनी के अध्यक्ष को लिखे अपने पत्र में ऐना की माँ ने इस बात का उल्लेख किया कि किस तरह उनकी पुत्री पर कंपनी ने काम का दबाव बनाया हुआ था। मात्र चार महीने की नौकरी में यह दबाव इतना बढ़ गया कि इस दबाव ने ऐना की जान ले ली। इस दबाव का एक स्पष्ट उदाहरण तब भी दिखा जब ऐना के अंतिम संस्कार में कंपनी में काम करने वाले सहकर्मी भी नहीं पहुँचे। जैसे ही ऐना की माँ का यह पत्र सोशल मीडिया पर वायरल हुआ, वैसे ही इस बहुराष्ट्रीय कंपनी में काम कर चुके पूर्व कर्मचारियों ने अपने भयानक अनुभव भी साझा किए। जैसे ही मामले ने तूल पकड़ा वैसे ही कंपनी की ओर से वर्क प्रेशर' का खंडन किया गया। इसके साथ ही सरकार ने भी इस मामले में जाँच बैठा दी है।

ऐना की मृत्यु ने आज के कॉर्पोरेट जगत में कई सवाल खड़े कर दिये हैं। इस दुखद घटना के बाद कई तरह की प्रतिक्रियाएँ भी आ रही हैं। दरअसल वर्क प्रेशर' के बढ़ते हुए तनाव के कारण दुनिया भर से ऐसे कई उदाहरण सामने आए हैं जहां प्रतिस्पर्धा की दौड़ में आगे रहने के चलते कई लोगों को अपने जीवन से हाथ धोना पड़ा है। चीन में एक व्यक्ति ने लगातार 104 दिनों तक बिना किसी छुट्टी के काम किया और अंततः शरीर के कई अंगों की विफलता के कारण उसकी मौत हुई। वहाँ की अदालत ने उस व्यक्ति की कंपनी को उसकी मौत का 20 प्रतिशत तक जिघ्म्मेदार ठहराया। वहीं अमरीका के एक बैंक कर्मचारी की मृत्यु का कारण भी उसके काम का दबाव ही बना। ऐसे अनेकों उदाहरण हैं जहां कर्मचारियों से अधिक काम करवाने के चलते ऐसे हादसे हो रहे हैं।विश्व स्वास्थ्य संगठन के आँकड़ों के अनुसार दुनिया भर में काम के दबाव व तनाव के चलते प्रतिवर्ष करीब 7.50 लाख लोगों की मृत्यु होती है। ऐसा इसलिए होता है कि अधिक काम करने का सीधा प्रभाव आपकी सेहत पर पड़ता है। काम का तनाव लेने से मनुष्य में हृदय रोग, डायबिटीज व स्ट्रोक जैसी घातक बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है।

इतना ही नहीं आज के सूचना प्रौद्योगिकी के दौर में जब हम घंटों कंप्यूटर के सामने बैठ कर काम करते हैं तो हमारे जोड़ो में जकडन, कमर में दर्द, सरदर्द, आँखों में थकान, जैसे प्रारंभिक लक्षण भी दिखाई देते हैं। तनाव के चलते हमारे शरीर में ऐसे रसायन पैदा हो जाते हैं जो रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को भी बढ़ा देते हैं। इसलिए हम चिड़चिड़े भी हो जाते हैं।

तनाव के चलते जब गाड़ी चलाकर हम अपने दफ्तर से घर या घर से दफ्तर जा रहे होते हैं तो ऐसे में दुर्घटना होने की संभावना भी बढ़ जाती है। मोबाइल फोन और ईमेल के चलते हम हर समय अपने काम से जुड़े रहते हैं इसलिए हमें काम से आराम नहीं मिल पाता। ऐसे तनाव का सीधा अनुभव आपको उस समय होता होगा जब आपके मोबाइल पर आपके बॉस का फोन बजता होगा। आप यदि अपने घर पर हों और परिवार के साथ समय बिता रहे हों, तभी आपके बॉस का फोन बजे तो आपके चेहरे पर एक अजीब से तनाव की झलक मिल जाती है। ऐसे में पारिवारिक सुख को भी झटका लगता है।

जानकारों के अनुसार, सप्ताह में 55 घंटे या उससे अधिक काम करने वालों में तनाव बढने की संभावना अधिक होती है। यह तनाव अन्य बीमारियों को बढ़ावा देता है। परंतु इसका मतलब यह नहीं है कि आपको कामयाब होने के लिए कम मेहनत करनी चाहिए। बिना मेहनत के किसी को कामयाबी नहीं मिलती। इसलिए हमें परिश्रम और अतिश्रम के बीच एक को चुनना चाहिए। परिश्रम किया जाए तो एक सीमा के तहत ही किया जाए। आपको अपने शरीर की क्षमता अनुसार ही काम करना चाहिए। समय-समय पर अपने स्वास्थ्य की जाँच भी करवाते रहना चाहिए। इसके साथ ही नियमित रूप से तनाव-मुक्ति के कई साधन, जैसे योगा, ध्यान, भजन, मनोरंजन आदि का भी सहारा लेना चाहिए।

वहीं अगर इम्प्लॉयर की बात करें तो उन्हें भी अपने लक्ष्य की पूर्ति के चलते कर्मचारियों पर दबाव बनाना पड़ता है। परंतु यह दबाव भी एक सीमा तक ही दिया जाए। आज हमारे समाज को काम और आराम के बीच एक संतुलन बनाने की जरूरत है। वरना ऐना सेबेस्टियन जैसे कई और होनहार कर्मचारियों को अपने जीवन से हाथ धोना पड़ेगा। आजकल के युवा भी जल्द कामयाबी पाने के चक्कर में काम और आराम में संतुलन नहीं बना रहे हैं।

उल्टी जींस का फैशन, देखने में बेहद खराब और असुविधा

फैशन की दुनिया की अजीब है। यहां कपड़ों के साथ कुछ भी हो सकता है। फैशन

जगत में रोजाना कुछ न कुछ नया देखने को मिलता रहता है। फैशन की दुनिया में लगभग हर रोज कोई न कोई डिजाइनर कपड़ों में इस तरह के डिजाइन लेकर आते हैं जो देखने में बेहद खराब और असुविधा से भरे होते हैं।

आज के दौर में हर युवाओं में जींस पहनना देखने को मिलता है। लेकिन इस बार इस जींस का डिजाइनर ने उल्टी जींस डिजाइन की है। इसे समझाया जाए तो ये एक जींस है जो उपर की नीचे और नीचे की उपर है।

यानि की अब इन जींस में पॉकेट कमर पर नहीं बल्कि नीचे ऐड़ी के पास होंगी। सी डेनिम नाम के एक ब्रैंड ने उल्टी हाई-राईज जींस डिजाइन की और इनका नाम विल रखा। केवल इतना ही नहीं बल्की ये जींस कंपनी 34,000 रुपए में बेच रही है।

इसमें केवल जींस ही नहीं बल्कि डेनिम शॉर्ट्स भी शामिल हैं। जो एक जींस के लिए 34 हजार नहीं खर्च करना चाहते वो 26,000 रुपए में उल्टे डेनिम शॉर्ट्स खरीद सकते हैं। इन उल्टे डेनिम शॉर्ट्स का नाम नैंसी हैं। विल के बारे में कंपनी की अधिकारिक वेबसाइट पर लिखा है कि ये हमारी असली उल्टी हाई-राईज जींस है। इसमें बेल्ट लगाने के लिए लूप, पीछे की जेब और जींस की एक कमर का हिस्सा नीचे की तरफ बनाया गया है।

इस जींस का हर जोड़ा खास है। इसमें खासियत ये है कि इसे खुद चुने गए सबसे अच्छे डेनिम से न्यूयॉर्क शहर में बनाया गया है जो इस हर जींस को खास बनाता है।

गुलाब जल के ये हैं सेहत भरे लाभ

गुलाबजल एक प्राकृतिक उत्पाद है। गुलाब सिर्फ खूबसूरती के लिए ही नहीं, बल्कि आपकी सेहत के लिए भी फायेदमंद है। इसके सही इस्तेमाल के लिए गुलाब को कई प्रक्रियाओं से गुजार कर आप तक पहुंचाना आसान काम नहीं। इस गुलाब के जल से आप अपना सौंदर्य कैसे निखार सकती हैं, इसी संबंध में यहां दिए जा रहे

हैं। कुछ कारगर उपाय जानकर दंग रह जाएंगे आप... गुलाबजल एंटीसेप्टिक और एंटी बैक्टीरियल गुणों से भरपूर माना जाता है। जो आपकी आंखों को धूल, प्रदूषण, जलन लालपन और मेकअप प्रोड्क्ट के हानिकारक तत्वों के प्रभाव से दूर रखने के लिए मददगार है।

रात को सोने से पहले कच्चे दूध में गुलाबजल की कुछ बूदें मिलाकर कॉटन से चेहरे, गर्दन और हाथों की त्वचा को अच्छी तरह साफ करें। इससे त्वचा पर जमी दिन भर की धूल-मिट्टी हट जाएगी और त्वचा सुंदर दिखेगी। इसके नियमित इस्तेमाल से आपकी त्वचा के दाग-धब्बे भी दूर जाते हैं।

गुलाबजल आपकी त्वचा के पीएच बैलेंस को बनाए रखता है और इसके इस्तेमाल से पुरानी कोशिकाओं की मरम्मत और नई कोशिकाओं के निमार्ण में मदद मिलती है।

हैल्दी होम पेंट से घर रहे हैप्पी-हैप्पी

त्यौहारी मौसम करीब आते ही घरों को नया रूप रंग देने की कवायद शुरू हो चुकी है। लोग अब डिफरेंट डिजाइनिंग और कॉम्बिनेशन कलर पेंट के लिए खूब रूपए खर्च कर रहे हैं। इसी बात को ध्यान में रखते हुए मार्केट में भी कई तरह के बेस्ट क्वॉलिटी के पेंट ऑप्शन आ चुके हैं। इन दिनों इको फ्रैन्डली और हैल्दी होम पेंट ऑप्शन डिमांड है घर को खूबसूरत बनाने के साथ-साथ यह घर को हाइजेनिक भी बनाता है।पेंट्स दीवारों को रंगने के लिए आमतौर पर डिस्टेंपर या प्लास्टिक पेंट का इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा डाई डिस्टेंपर कई ब्राइट शेड्स में मिलते हैं। इनकी कीमत भी ज्यादा होती है। ऑयल बाउंड स्टिंपर 2-3 साल खराब नहीं होता है। प्लास्टिक इमल्सन पेंट जल्दी सूखते हैं और इनमें धब्बे भी नहीं पडते हैं। एक्रेलिक इमल्सन भी इन दिनों काफी पॉपुलर है। यह ग्लॉसी, सेमी ग्लॉसी और मैट फिनिश जैसे कई शेड्स में मिलते हैं। हाइजीन भी जरूरी लोग अब इस बात का भी ध्यान रखते हैं कि पेंट हाइजीन हो। नॉनटोक्सिक एलिमेंट से बने पेंट हाइजेनिक होने के साथ ईको फ्रैन्डली भी होते हैं। ये जीरो वॉलेटाइल ऑर्गे ?निक कंपाउंड्स यानी हवा में घुलने और कैमिकल रहित होने के साथ नॉन टॉक्सिक भी होते हैं। घर के बाहर पेंट कराने के लिए वेदरसील सरफेस पेंट परफेक्ट है। यह टैम्प्रेचर कम करता है। घर को दें रॉयल टच आप अपने घर को यूनिक लुक देने के लिए रॉयल प्ले पेंट ट्रेंड में है।

खट्टे का मजा हैदराबाद का खट्टा मुर्ग से लेकर अवध की खट्टी मछली तक

खटाई की विविधता किसी और वस्तु से कम नहीं। तो किस जगह खटाई का कौन सा रूप इस्तेमाल कर खाने का बनाया जाता है जायकेदार, जानना नहीं चाहेंगे ?

अंगूर खट्टे हैं ! कहकर अपनी राह चली जाने वाली लोमड़ी की अक्लमंदी पर हम बचपन से ही तरस खाते रहे हैं-शायद इसलिए कि हमें खुद खट्टी चीजें बहुत पसंद हैं। खासकर गरमी के मौसम में जब भूख कम लगती है तब जठराग्नि को भड़काने के लिए और कुछ नहीं तो चटनी ही काम आती है।

अपने देश में खटाई की विविधता किसी और वस्तु से कम नहीं। अमचूर तो आम है, मौसम में अमिया सोहती है। ज्यादातर लोग नींबू निचोड़कर ही संतुष्ट हो जाते हैं। पर क्या नींबू भी मात्र कागजी होते हैं? बंगालियों को गंधराज के बिना तसल्ली नहीं होती तो पहाड़ियों को जामिर नामक जंगली नींबू के बराबर कोई नींबू नजर नहीं आता। गलगल यानी बड़ा नींबू अचार में अपनी हल्की खटास के लिए पसंद किया जाता है।

अविभाजित पंजाब हो या हिमाचल प्रदेश अथवा उत्तराखंड वाला भूभाग अनारदाना/दाड़िम की खटाई सर्वश्रेष्ठ मानी जाती है। अनारदाने का प्रयोग ताजा तथा सूखा दोनों तरीके से किया जाता है। नींबू या दाड़िम के रस को पकाकर चूख बनाया जाता है जिसकी चंद बूंदें ही काफी रहती हैं। दक्षिण भारत में सबसे लोकप्रिय खटाई है इमली, जिसे अरब सौदागरों ने नाम दिया था तम्र-ए-हिंद यानि हिंदुस्तान का खजूर। यही शब्द अंग्रेजी टैमेरिंड का मूल रूप है। हैदराबाद में चुगर की पत्ती तो आंध्र प्रदेश तथा तेलंगाना में जोंगुरा खटास की स्थानीय प्रतिष्ठा है।

तटवर्ती भारत में विशेषकर गुजरात, महाराष्ट्र, गोआ, कोंकण में कोकम का इस्तेमाल रंग, जायके के साथ-साथ अलग तरह की खटास के स्वाद का पुट भी देता है। गोआ में संभवत- पुर्तगालियों के असर से सिरका भी खटास के लिए काम लाया जाता है। अभी कच्चे-पके टमाटरों का जिक्र बाकी है। और दही की खटास का भी जो कढ़ी से लेकर जाने कितने शोरबों को जायकेदार बनाती है। कुछ ऐसे फल और बेरियां हैं जो बेहद खट्टे होते हैं परंतु आज लगभग लुप्तप्राय हैं- मसलन कमरख और लसौडा या करौंदा।

भारत के अलग अलग सूबों में अपने खट्टे व्यंजन हैं- हैदराबाद का खट्टा-मुर्ग तो अवध की खट्टी मछली जिससे टक्कर लेती है असम की टेंगा मास। राजस्थान में कढ़ी जैसा खाटा मशहूर है तो कश्मीर की वादी में पंडितों के शाकाहारी वाजवान में सूक वांगुन खट्टे बैंगनों का मजा लिया जाता है।

वैज्ञानिकों के अनुसार खट्टेपन के लिए किसी भी वस्तु में अम्ल का अंश होना चाहिए।

नींबू में साइट्रिक एसिड होता है तो सिरके में एसिटिक एसिड। उनके अनुसार ये अम्ल मांस के रेशों को गलाने के काम आते हैं और बिना अधिक पकाए उसे स्वादिष्ट तथा पचने लायक बनाते हैं। यह अम्ल कुदरती संरक्षक भी हैं।

फलों-सब्जियों का आनंद अचार के जरिए कभी भी लिया जा सकता है तो खटास

के गुण गाएं और जब कोई दांत खट्टे करने की बात करे तो घबराएं नहीं !

चीनी खानपान में हॉट एंड सॉर सूप हो या स्वीट एंड सॉर व्यंजन, खटास ही इन्हें विशिष्ट बनाती है। ऐसा नहीं कि पश्चिम में खट्टे की कदर नहीं होती।

बैंगन सेहत भरे लाभ

अक्सर करके खाने की थाली में बैंगन आलू का ही नंबर सबसे ज्यादा आता है मसालों के साथ लटपटे बैंगन के साथ आलू में खास स्वाद से बनी बैंगन आलू की स्वादिष्ट सब्जी है और यह बडी ही आसानी

से बन जाती है। यह सब्जी भारत में उगती है। बैंगन एक बहुत ही पौष्टिक सब्जी है लेकिन कुछ लोग इसे बिना गुण वाली सब्जी मानते हैं। अगर आप भी उन्हीं लोगों में से एक है और बैंगन की सब्जी नहीं खाते हैं तो आज हम आपको अवगत करवाते हैं बैंगन के ऐसे गुणों से जिन्हें जानने के बाद आपकी गलतफहमी दूर हो जाएगी।

बैंगन त्वचा को हाइड्रेट करता है और अंदर से नमी प्रदान करता है। इसे आपके बाल और त्वचा का रूखापन दूर करने मदद करता है। बैंगन में प्रोटीन, विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी, आयरन, कार्बोहाइड्रेट, वसा और भरपूर मात्रा में पाया जाता हैं। बैंगन के पेड में न्यूट्रियन्ट्स पाए जाते हैं वह हमारे दिमाग के लिये बहुत ही अच्छे होते हैं यह किसी भी प्रकार के नुकसान से हमारी कोशिका की झिल्ली को बचाते हैं यह दिमाग को फ्री रैडिक्ल से बचावता है और ब्रेन का विकास करता है। बैंगन फाइबर और कम घुलनशील कार्बोहाइड्रेट का एक अच्छा स्त्रोत हैं। बैंगन में कोलेस्ट्रॉल नहीं होता इसलिए यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने मे मदद करता है। यह हार्ट के लिए भी बेस्ट माना जाता है। बैंगन धमनियों में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम कर रक्त के प्रवाह में सहायक होता है।

ठंड में गले की खराश से मुक्ति दिलाएंगे ये पांच आयुर्वेदिक उपाय, खांसी-जुकाम से भी मिलेगी राहत

सर्दियों में गले की खराश होना आम बात है लेकिन लम्बे समय तक ऐसी स्थिति रहने पर गले में चोट भी आ सकती है क्योंकि खराश होने से आपको खांसने या बोलते हुए जोर लगाना पड़ता है जिससे गले में रुखापन आ जाता है। ऐसे में बहुत जरूरी है घरेलू उपायों से गले को ठीक किया जाए-

तुलसी काढ़ा

गले की खराश और खराब गले को ठीक करने का काम करती है तुलसी। तुलसी को आयुर्वेद में बहुत ही गुणकारी बताया गया है। तुलसी के काढ़े को पीने से गले की खराश को दूर किया जा सकता है। काढ़ा बनाने के लिए एक कप पानी में 4 से 5 काली मिर्च और तुलसी की 5-6 पत्तियों को उबालना है। और फिर इस पानी को छानकर सेवन करना है। इससे गले की खराश को कम करने में मदद मिल सकती है।

हल्दी चाय

हल्दी में करक्यूमिन नामक तत्व पाए जाते हैं। हल्दी इंन्फलिमेशन कम करने से लेकर सूजन और गले की खराश को भी कम करने में मददगार मानी जाती है।

मुलेठी

मुलेठी को आयुर्वेद में बहुत गुणकारी माना जाता है। गले की समस्याओं को ठीक करने के लिए मुलेठी को सबसे अच्छा उपाय माना जाता है।

खराब गले को ठीक करने के लिए 1 चम्मच मुलेठी पाउडर शहद के साथ रोजाना लेने के बाद थोड़ी देर बाद गुनगुने पानी से गरारे करने से खराब गले से राहत पाई जा सकती है।

मेथी

मेथी आपके खराब गले को ठीक करने में मदद कर सकती है। 1 चम्मच मेथी दानों को 1 कप पानी में उबालकर छान लें। और फिर इस पानी का सेवन करें। इससे गले की खराश और गले के दर्द से राहत पाई जा सकती है।

शहद

आप अपनी चाय में एक चम्मच शहद को डालकर पी सकते हैं, शहद आपको वायरल इंफेक्शन से बचाने में मदद कर सकता है।

निराश्रित महिलाओं ने उत्साह से मनाई होली

पिथौरागढ़(आरएनएस)। नगर के खड़कोट स्थित राजकीय निराश्रित महिला कार्यशाला में भी रहने वाली महिलाओं ने होली पर्व उत्साह से मनाया। डॉ. तारा सिंह ने बताया कि निराश्रित महिलाएं भी समाज के अन्य लोगों की तरह त्यौहारों को मना सकें, इसके लिए वह और अन्य लोग पर्व के दौरान केंद्र पहुंचते हैं। होली पर्व को देखते हुए वह केंद्र पहुंचे और महिलाओं को गुलाल लगाकर होली पर्व की खुशी मनाई। केंद्र अधीक्षक रवीन्द्र कुमार ने डॉ. सिंह की सराहना करते हुए कहा इस तरह की पहल से महिलाओं में सकारात्मकता आती है। यहां अंजू लुंठी, मंजू देवी, पवन कार्की आदि मौजूद रहे।

रोशनाबाद पैठ में अधिक पैसे वसूलने का आरोप

हरिद्वार(आरएनएस)। रोशनाबाद पैठ में तय दिनों से अधिक दिन का पैसा वसूलने का आरोप लगाते हुए ग्रामीणों ने इसकी शिकायत एसडीएम से की है। वहीं ग्रामीण ग्राम पंचायत विकास अधिकारी से भी इस संबंध में शिकायत कर चुके हैं। लेकिन अधिकारी की तरफ से इसमें कोई कार्यवाही नहीं की है। दुकानदारों का आरोप है कि शनिवार और मंगलवार ही पैठ का पैसा दुकानदारों से लेने के प्रस्ताव पर पंचायत ने 22 लाख रुपये का ठेका दिया था। इसमें मंगलवार और शनिवार के दिन ही 50 और 80 रुपये एकत्रित होने थे, लेकिन ठेकेदार प्रतिदिन 50 से 150 सौ रुपये तक वसूल रहा है और इसकी रसीद तक नहीं दी जा रही है। रोशनाबाद तालाब से लेकर सब स्टेशन तक फल-सब्जी, रहेड़ी ठेली, गारमेंट्स आदि दुकानदारों से ठेकेदार प्रतिदिन 50-150 रुपये तक वसूल रहे हैं। दुकानदारों का कहना है कि ठेकेदार के कर्मचारी दुकानदार के पास आते हैं और जबरन उनसे पैसा वसूल करते हैं। ठेकेदार से इस संबंध में बात की जाती है तो वह सीधे मुह बात नहीं करते हैं और दुकान को हटाने की चेतावनी देते हैं। ऐसे में गरीब तबके का व्यक्ति क्या करेगा। उन्होंने कहा कि या तो ग्राम पंचायत स्तर इस टेंडर को दोबारा करें या फिर ठेकेदार को इस संबंध में निर्देश करें कि वह दुकानदार को बेवजह परेशान न करें। वहीं ग्राम पंचायत विकास अधिकारी कुलदीप चौहान ने कहा कि मामला उनके संज्ञान में है। स्थानीय लोगों की लिखित शिकायत एक बार आई थी। उस शिकायत पर कार्रवाई की है। अब दोबारा ऐसा हुआ है तो फिर कार्रवाई की जाएगी।

अंतरमंडलीय स्थानांतरण पर उच्च न्यायालय की रोक से शिक्षकों में रोष

अल्मोड़ा(आरएनएस)। उच्च न्यायालय द्वारा अंतरमंडलीय स्थानांतरण पर स्टे लगाए जाने के बाद से शिक्षकों में गहरा रोष और असंतोष व्याप्त है। शिक्षकों का कहना है कि पिछले दो वर्षों से राजकीय शिक्षक संघ अंतरमंडलीय स्थानांतरण के लिए नियमसंगत प्रक्रिया का पालन कर रहा है, लेकिन अब उच्च न्यायालय द्वारा 366 शिक्षकों के स्थानांतरण पर 26 अप्रैल 2025 तक रोक लगा दी गई है। इस निर्णय से शिक्षकों में निराशा का माहौल बन गया है। गत 12 मार्च को शिक्षा मंत्री की उपस्थिति में देहरादून में सभी अंतरमंडलीय शिक्षकों को स्थानांतरण आदेश आवंटित किए जाने थे, लेकिन इस प्रक्रिया पर न्यायालय द्वारा रोक लगाए जाने से शिक्षक संघ (कुमाऊं मंडल) ने नाराजगी व्यक्त की है। इस मामले में अतिथि शिक्षकों द्वारा बिना किसी ठोस कारण के आपत्ति जताने को शिक्षक संघ अनुचित मानता है। कुछ समय पूर्व उत्तराखंड सरकार की कैबिनेट ने प्रशिक्षित स्नातक सेवा नियमावली के बिंदु 4(1) में संशोधन कर अंतरमंडलीय स्थानांतरण का प्रावधान किया था। कैबिनेट ने एक बारगी समाधान (वन टाइम सेटलमेंट) के आधार पर इस स्थानांतरण को मंजूरी दी थी। इस निर्णय से अंतरमंडलीय शिक्षकों को अपनी वरिष्ठता त्याग कर अपने गृह मंडल में जाने का बहुप्रतीक्षित अवसर मिला था, लेकिन उच्च न्यायालय के आदेश के कारण यह प्रक्रिया बाधित हो गई है। अतिथि शिक्षकों को राज्य सरकार और शिक्षा विभाग द्वारा दिए जा रहे न्यून वेतन और सेवा शर्तों को लेकर समस्या है, तो उनका संघर्ष विभाग और शासन के खिलाफ होना चाहिए। लेकिन अतिथि शिक्षक संगठन के कुछ नेताओं ने अपने साथी शिक्षकों के हितों के विपरीत जाकर ऐसे कदम उठाए हैं, जो राजकीय शिक्षकों से उनके टकराव का कारण बन रहे हैं। यह केवल सस्ती लोकप्रियता हासिल करने की राजनीति प्रतीत होती है, जिससे राजकीय शिक्षा प्रणाली और सार्वजनिक शिक्षा व्यवस्था को नुकसान पहुंचने की आशंका है। कुमाऊं मंडल की कार्यकारिणी ने भी निर्णय लिया है कि वह अंतरमंडलीय शिक्षकों से विचार-विमर्श कर न्यायिक राय लेगी और उच्च न्यायालय में इन्वेशन अप्लिकेशन दायर करेगी, ताकि इस स्थानांतरण प्रक्रिया को पुनः सुचारू रूप से शुरू किया जा सके।

चौकिंग कर 23 खाद्य पदार्थों के नमूने लेकर जांच को भेजे

नई टिहरी। खाद्य संरक्षा विभाग ने बौराड़ी, नई टिहरी, तपोवन, ढालवाला व मुनिकीरेती में मिलावटी खाद्य सामग्री को हतोत्साहित करने के लिए खाद्य प्रतिष्ठानों के चेकिंग का सघन अभियान चलाया। जिसमें 39 खाद्य प्रतिष्ठानों का निरीक्षण 23 खाद्य पदार्थों के नमूने लेकर जांच के लिए लैब भेजे हैं। 7 खाद्य कारोबारियों को मानकों का उल्लंघन करने पर नोटिस भी जारी किये हैं। यह जानकारी देते हुए वरिष्ठ खाद्य सुरक्षा अधिकारी शारदा शर्मा ने बताया कि जिला प्रशासन व खाद्य संरक्षा विभाग के जिला अभिहित अधिकारी प्रमोद रावत के निर्देश पर जनपद के विभिन्न हिस्सों में त्योहारी सीजन को देखते हुए इन दिनों खाद्य प्रतिष्ठानों की सघन चेकिंग की जा रही है। 23 सैंपलों में गुड़, मैदा, वाहरी वाहनों से सप्लाई की जा रही खाद्य सामग्री, दूध, पनीर, मावा, खाद्य तेल, सूजी, मसाले आदि के लिये गये हैं। इस दौरान खाद्य कारोबारियों को जागरूक करते हुए बताया गया कि ताजे खाद्य पदार्थों को ही बेचें, ग्राहकों को ताजी सामग्री उपलब्ध करायें, खाद्य सुरक्षा मानकों का कड़ाई से पालन करें। जिला अभहित अधिकारी प्रमोद रावत ने बताया कि मानकों के विरूद्ध खाद्य पदार्थ बेचने व बिना खाद्य लाईसेंस के कारोबार करने पर दायर वादों का निस्तारण न्याय निर्णायक अधिकारी एडीएम कोर्ट ने आठ वादों का निस्तारण किया है। ि

भू कानून को लेकर जिला प्रशासन सक्रिय

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशों के क्रम में भू कानून को लेकर जिला प्रशासन सक्रिय। जिलाधिकारी सविन बसंल ने समस्त उप जिलाधिकारियों को अपनी-अपनी तहसील अन्तर्गत धारा 154 (4)(3)(क) और 154 (4)(3)(ख), 166/167 के उल्लंघन मामलों पर त्वरित कार्यवाही के निर्देश दिए गए है।

जनपद देहरादून अंतर्गत प्रदेश के बाहर के व्यक्तियों द्वारा बिना अनुमति के 250 वर्ग मीटर से अधिक भूमि क्रय करने तथा अनुमति लेने के उपरांत क्रय की गई भूमि का निर्धारित समय के अंतर्गत उचित उपयोग न करने और भूमि का उपयोग अन्य कार्यो के लिए किए जाने पर जिला प्रशासन ने बड़ी कार्रवाई की है। जमींदारी विनाश अधिनियम की धारा 154 (4)(3)(क) और 154 (4)(3)(ख) का स्पष्ट उल्लंघन मानते हुए परगनाधिकारियों ने ऐसे मामलों में अदालती सूचना जारी कर फास्टट्रेक कर कार्यवाही की गई। क्रय की गई करीब 200 हे0 भूमि को प्रारंभिक रूप से राज्य सरकार में निहित कर दिया है। साथ ही परगनाधिकारी ने पुनः अदालती सूचना के माध्यम से सम्बन्धितों को न्यायालय के सम्मुख अपना पक्ष और साक्ष्य रखने के आदेश जारी कर दिए है। बताया कि वादियों द्वारा नियत तिथि तक साक्ष्य और पक्ष प्रस्तुत न किए जाने पर उक्त भूमि को अन्तिम रूप से राज्य सरकार में निहित कर दिया जाएगा।

मुख्यमंत्री के निर्देशों पर बाहरी व्यक्ति जिन्होंने नियमों का उल्लंघन करके और तथ्य छुपाकर देहरादून एवं उसके आसपास के इलाकों में भूमि क्रय की है, उनके खिलाफ कार्रवाई की जा रही है। इन लोगों ने अन्य कार्यों के लिए अनुमति लेकर भूमि का उपयोग होमस्टे या फार्म हाउस आदि बनाकर अपने ऐशोआराम व अन्य कार्यो के लिए किया जा रहा है। जिससे उत्तराखंड के नागरिकों को जहां भूमि नहीं मिल रही है और दूसरी ओर भूमि के दाम आसमान छू रहे है। कहा कि मुख्यमंत्री के निर्देशों पर ऐसे लोगों की भूमि राज्य सरकार में निहित करने की कार्रवाई की जा रही है।देवभूमि की सांस्कृतिक विरासत को बचाने और पर्यावरण संरक्षण एवं राज्य के नागरिकों के हित में मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी के दिशा निर्देशन में उत्तराखंड में नया भू-कानून लागू किया गया है। सख्त भू-कानून लागू होने से अनियंत्रित भूमि खरीद और बिक्री पर रोक लगी है। मुख्यमंत्री के निर्देशों पर जिला प्रशासन इसमें पूरी सजगता से काम कर रहा है।

तहसील ऋषिकेश अन्तर्गत 21.89 हे0, डोईवाला अन्तर्गत 2.82 हे0, तहसील सदर अन्तर्गत 68.84 हे0, विकासनगर अन्तर्गत 107.12 हे0 भूमि उत्तराखण्ड उत्तरप्रदेश जमीदारी विनाश एवं भूमि व्यवस्था अधिनियम की धारा 154 के कुल प्रकरण अन्तर्गत कार्यवाही की गई है, जिनमें धारा 154(4)(3)क, 154(4)(3)ख, तथा 166/167 के के 393 मामलों में से 280 मामले पर कार्यवाही की गई तथा 166, 167 के अन्तर्गत कार्यवाही करते हुए 200 हे0 भूमि राज्य सरकार में निहित की गई।

स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/सम्पादक **गार्गी मिश्रा** द्वारा इंटर ग्राफिक आफॅसेट प्रिंटर्श 64 नेशविला रोड़ देहरादून, उत्तराखंड से मुद्रित, 98, 2-फ्लोर, सनशाइन अपार्टमेन्ट, नागल हटनाला, कुल्हान, सहस्त्रधारा रोड, देहरादून - 248001 से प्रकाशित।

सम्पादकः
गार्गी मिश्रा
8765441328

समस्त विवाद देहरादून न्यायालय के अधीन होंगे।