हिन्दी साप्ताहिक

Title Code:- UTTBIL00534

उत्तराखण्ड अभ्युदय

♦वर्ष -01 ♦ अंक-24 ♦देहरादून - रविवार 13 अप्रैल 2025 ♦पृष्ठ : 4 ♦मूल्यः 1/-

महाराज ने अधिकारियों को परिसंपत्तियों के बंटवारे में तेजी लाने के दिये निर्देश

देहरादून। उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखण्ड के मध्य आस्तियों एवं दायित्वों के विभाजन के सम्बन्ध में आयोजित बैठक में वर्चुअल प्रतिभाग करते हुए प्रदेश के सिंचाई मंत्री सतपाल महाराज ने कहा कि पूर्व में हुई दोनों राज्यों के मुख्य सचिवों की बैठक में हरिद्वार उधमसिंहनगर एवं चम्पावत की कुल 660.182 है० भूमि को उत्तराखण्ड को हस्तान्तरण की सहमति बनी थी, किन्तु अभी तक तक इस संबंध में कोई प्रगति नहीं हुई है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि तत्काल उत्तर प्रदेश से शासनादेश निर्गत करवायें जाएंउत्तराखंड एवं उत्तर प्रदेश सिंचाई विभाग के अधिकारियों के मध्य बुधवार को हरिद्वार स्थित उत्तर प्रदेश सिंचाई विभाग गेस्ट हाउस में उच्च स्तरीय बैठक आयोजित हुई। बैठक में प्रदेश के सिंचाई मंत्री सतपाल महाराज ने भी वर्चुअल प्रतिभा किया। बैठक में दोनों राज्यों के मध्य परिसम्पत्तियों के बंटवारे के सम्बन्ध में उत्तर प्रदेश सिंचाई विभाग द्वारा अनुप्रयुक्त खाली भूमि के हस्तान्तरण पर सहमति बनी तथा अवगत कराया गया कि हस्तान्तरण हेतु प्रस्ताव उत्तर प्रदेश शासन को भेजा गया। बनबसा में भूमि हस्तान्तरण हेतु उत्तराखंड सिंचाई विभाग के नियन्त्रणाधीन एक खण्ड खोलने हेतु भूमि उपलब्ध कराने के लिये उत्तर प्रदेश सिंचाई विभाग को प्रस्ताव प्रेषित

करने पर भी सहमति हुई। बैठक में इकबालपुर नहर हेतु अपर गंगा कैनाल से पानी उपलब्ध कराने के लिये प्रस्ताव प्रस्तुत किया गया, जिसमें उत्तर प्रदेश सिंचाई विभाग के अधिकारियों द्वारा वर्तमान में उपलब्ध डिस्चार्ज के आधार पर अध्ययन कर निर्णय लेने के सम्बन्ध में अवगत कराया गया। जनपद हरिद्वार में भगत सिंह चौक की जल निकासी हेतु अपर गंगा कैनाल के नीचे से ड्रेनेज क्रास कराकर सिल्ट इजेक्टर में छोडने हेतु अनापत्ति के सम्बन्ध में वार्ता हुई. जिसमें विस्तृत डी०पी०आर० प्रस्तुत करने के उपरान्त निर्णय लेने के सम्बन्ध में अवगत कराया गया।

उत्तर प्रदेश सिंचाई विभाग से सिंचाई खण्ड रुड़की उत्तराखंड को पूर्व में 04 नहरें हस्तान्तरण करने के सम्बन्ध में सहमति हुई थी, उक्त में से 02 नहरों को सिंचाई खण्ड रुड़की को हस्तान्तरित करने हेतु निर्देशित किया गया। बनबसा बैराज पर पूर्व निर्मित पुल को त्मजतवपिज कराने हेतु विचार-विमर्श किया गया। उत्तर प्रदेश सिचाई विभाग द्वारा अवगत कराया गया कि यह बैराज पुराना है तथा नये बैराज का प्रस्ताव गठित किया जा रहा है। उक्त में पुल का प्रस्ताव आवश्यकतानुसार सम्मिलित कर लिया जायेगा। उत्तराखंड से उत्तर प्रदेश को जाने वाले शिलाखाला नाले की सफाई हेतु विचार-विमर्श हुआ, जिसमें उत्तर प्रदेश सिंचाई विभाग द्वारा सम्बन्धित खण्ड को नाले की सफाई कराने हेतु निर्देशित किया गया।

बैठक में प्रदेश के सिंचाई मंत्री सतपाल महाराज ने कहा कि 25 अगस्त 2021 को टिहरी बांध की ऊंचाई 02 मीटर बढ़ाने से वर्तमान में टिहरी बांध से 4879 क्यूसेक अतिरिक्त जल भीमगौडा बैराज पर उपलब्ध हो रहा है जिसका सम्पूर्ण उपयोग उ०प्र० द्वारा किया जा रहा है, जबकि उ०प्र० की मांग 4000 क्यूसेक है। उत्तराखण्ड राज्य द्वारा 4879 क्यूसेक अतिरिक्त जल से 665 क्यूसेक जल की मांग की गयी है जो बहुत कम है। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि बनबसा बैराज पर पन्टून ब्रिज अत्यन्त पुराना है जिसके निर्माण की आवश्यकता है, किन्तु बनबसा बैराज का नियंत्रण उ०प्र० सिंचाई विभाग के अधीन है। इसके निर्माण हेतु भी तत्काल कार्यवाही की जानी चाहिए। बैठक में उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखंड सिंच. ाई विभाग के प्रमुख अभियन्ताओं तथा अन्य उच्चाधिकारियों शामिल थे।

धूमधाम से मनाया गया हनुमान जन्मोत्सव का पर्व

देहरादून। राजधानी सहित प्रदेश के अलग–अलग हिस्सों में आज हनुमान जन्मोत्सव का पर्व धूमधाम से मनाया गया। कीजो केसरी के लाल...मेरा छोटा सा यह काम...तुम रक्षक काहो का डरना.

.जैसे भजन शहर में गूंज रहे हैं। भव्य शोभायात्रा निकाली जा रही है। वहीं शहरभर में धार्मिक अनुष्ठान किए जा रहे है।

शनिवार को हनुमान जन्मोत्सव के लिए शहरभर के विभिन्न मंदिरों को भव्य सजाया गया है। दोपहर में शिवाजी ध र्मशाला से श्री बालाजी महाराज की शोभायात्रा निकाली गई। इसमें मथुरा–वृंदावन की झांकी समेत कई झांकियां आकर्षण का केंद्र रही।

150 कलाकार शिव बारात की झांकी में शामिल हुए। वहीं, चुक्खुवाला में शिव राम मंदिर में हनुमानजी की मूर्ति स्थापना व प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव मनाया गया। अध्यक्ष अरुण शाह ने बताया कि कलश यात्रा निकालकर रामायण के पाठ का समापन हुआ। इसके बाद भंडारे का आयोजन कर प्रसाद वितरित किया गया। आचार्य डॉ. सुशांत राज ने बताया कि हनुमान जन्मोत्सव यानी चौत्र महीने की पूर्णिमा तिथि 12 अप्रैल को सुबह 3:21 बजे शुरू हुई और इसका समापन रविवार को सुबह 5:51 बजे होगा।

हनुमान जन्मोत्सव पर श्रीराम और हनुमानजी का सच्चे मन से स्मरण करने से जीवन के सभी संकट दूर होते हैं। हनुमानजी शक्ति, भक्ति और अटूट विश्वास के प्रतीक हैं। इस दिन हनुमान चालीसा और बजरंग बाण का पाठ करना विशेष लाभकारी माना जाता है। संध्या के समय दक्षिण मुखी हनुमान जी के सामने मंत्र जाप करने का काफी महत्व है। जामुनवाला स्थित एकादशमुखी हनुमान मंदिर में हनुमान जन्मोत्सव की पूर्व संध्या पर हनुमानजी की भव्य आरती की गई। पुजारी पंडित जागृत सुवेदी ने पूजा–अर्चना कराकर आरती की। इसके बाद भक्तों को प्रसाद वितरित किया गया। पंडित जागृत ने बताया कि हनुमान जन्मोत्सव पर मंदिर में पूजा–अर्चना के साथ विभिन्न धार्मिक अनुष्ठान होंगे। हनुमान जयंती के अवसर पर चमोली कर्णप्रयाग मुख्य बाजार में स्थित मन्दिर में हनुमान भक्तों ने हनुमान चालीसा पाठ किया। साथ ही भक्तों को प्रसाद वितरण किया।

योग से दुनिया में हो भारतीय संस्कृति का प्रसार : रेखा आर्या

देहरादून। खेल मंत्री रेखा आर्या ने शुक्रवार को बीएस नेगी महिला पॉलिटेक्निक ओएनजीसी में आयोजित 11वें दून योग महोत्सव में विजेता प्रतियोगिताओं को सम्मानित किया। महोत्सव का आयोजन दून योगपीठ की ओर से किया गया। कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने कहा कि योग की हमारे जीवन में अहम भूमिका है, पहले ज्यादातर लोग खुद भी इससे परिचित नहीं थे, लेकिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने विश्व भर में योग की ऐसी अलख जगाई है कि अब अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर डेढ़ सौ से ज्यादा देशों में इसे उत्सव की तरह मनाया जाता है। खेल मंत्री रेखा आर्य ने कहा कि योग के जरिए भारत की संस्कृति और परंपरा दुनिया के कोने–कोने में पहुंच रही है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का फिट इंडिया मूवमेंट भी योग और खेल के माध्यम से बड़े लक्ष्यों को प्राप्त करेगा। उन्होंने लोगों से अपने दिनचर्या में प्रतिदिन एक घंटा योग और खेलों को देकर शरीर को स्वस्थ रखने का आह्वान किया। खेल मंत्री रेखा आर्या ने कहा कि 38वें राष्ट्रीय खेलों में प्रदेश सरकार ने योग को एक खेल प्रतियोगिता के रूप में शामिल कराया और खेल की दुनिया में योग को नई पहचान दी। इस मौके पर दून योग पीठ के संस्थापक आचार्य विपिन जोशी, महिला पॉलिटेक्निक की प्रधानाचार्य नमिता ममगाई, महायोगी जितानंद महाराज, मथुरा दत्त मौजूद रहे।

नन्ही दुनिया आंदोलन की सह संस्थापक को किया याद

देहरादून। नन्ही दुनिया स्कूल की ओर से एक बाल विचार गोष्ठी आयोजित की गई। इस मौके पर नन्ही दुनिया आंदोलन की सह संस्थापक साधना उल्फत को श्रद्धांजलि दी गई। वक्ताओं ने कहा कि साधना उल्फत ने शिक्षा और सामाजिक सुधार के क्षेत्र में अग्रणी भूमिका निभाई और अपना संपूर्ण जीवन बच्चों, युवाओं और महिलाओं के सशक्तिकरण और कल्याण को समर्पित किया, उनके योगदान को कभी नहीं भुलाया जा सकता। कार्यक्रम में दून के विभिन्न विद्यालयों से छात्र-छात्राएं, शिक्षक और स्वयंसेवक इस आयोजन में शामिल हुए और 'साधना मां के जीवन और मूल्यों को हिंदी और अंग्रेजी विचार के माध्यम से स्मरण किया। इस मौके पर नन्ही दुनिया की मुख्य प्रवर्तक किरन उल्फत गोयल ने अपनी मार्मिक प्रस्तुति में साधना उल्फत की स्मृतियों को साझा किया और हर बच्चे को प्रेम, रचनात्मकता और समग्र देखभाल से पोषित करने की आवश्यकता बताई।

सम्पादकीय

हैं पर्यटन विकास की अनंत संभावनाएं

"निर्झरिण्यः सरितश्च, काननानि मनोहरम्।
औषधीयः बहुविधाः, पर्वतेषु सुखावहम्।।
तत्र यात्री लभेत् आरोग्यं, शान्तिं सौन्दर्यमादरम्।
मेडिकोऽपि तत्र लाभः, ईको रम्यं धनं पुनः।।"

अर्थात

देवभूमि उत्तराखण्ड में निरंतर गिरते झरने, कल-कल करती नदियाँ, और मनोहर वन हैं। यहां के पर्वतों में , वनों में अनेक औषधियाँ विद्यमान है, जो सुखदायक हैं। यहाँ आ कर पर्यटक स्वास्थ्य, शांति और सौंदर्य प्राप्त करते हैं। यहां पर मेडिको टूरिज्म और ईको टूरिज्म वहाँ अपार 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 की व्यापक 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 आर्थिकी को भी सुदृढ़ कर सकता है।

देवभूमि में पर्यटन के विकास व गांवों की आत्मनिर्भरता हेतु हमारे प्रयास अहर्निश जारी रहेंगे।।

जय देवभूमि उत्तराखण्ड!!जय भारत !!

डॉ.गार्गी मिश्रा

देश पर भारी पड़ रही है के-शेप्ड रिकवरी

आर्थिक संकटों के बाद अर्थव्यवस्थाओं की वी-शेप्ड, यू-शेप्ड, और एल-शेप्ड रिकवरी की बात हमने सुनी है। इनमें पहली का अर्थ है, जिस रफ्तार से एक अर्थव्यवस्था नीचे गई थी, उसी तरह उसका ऊपर उठकर अपनी सहज गति में लौट आना। दूसरी से मतलब तली वाली स्थिति में कुछ समय बिता लेने के बाद ऊपर उठने से लिया जाता है, जबकि तीसरी का अर्थ है नीचे जाने के बाद उसी स्तर पर पड़े रह जाना। कोविड महामारी के दौरान पहली बार हमें के-शेप्ड रिकवरी की चर्चा सुनने को मिली। यानी पूरी अर्थव्यवस्था के धड़ाम से नीचे जाने के बाद इसके एक हिस्से का तेजी से ऊपर आना, जबकि दूसरे हिस्से का नीचे ही नीचे चलते जाना। ऐसा हम एक साल से, बल्कि जरा और पहले से अपने इर्दगिर्द होते देख रहे हैंदुनिया में बढ़ रही आर्थिक विषमता को लेकर कई संगठन हर साल आंकड़े जारी करते हैं, जिससे एक-दो दिन की सनसनी भर पैदा होती है। आम जनजीवन के लिए इसके बहुत मायने नहीं होते। उदाहरण के लिए, यह बात शायद ही किसी के दिमाग में दर्ज हो कि वर्ल्ड इकॉनमिक फोरम में दिए गए अपने वक्तव्य में प्रधानमंत्री ने जिस कठिन कोविड दौर में 80 करोड़ भारतीयों को मुफ्त में भोजन उपलब्ध कराने की बात कही है, उसी डेढ़ साल की अवधि में भारतीय अरबपतियों की संपदा 23 लाख करोड़ से बढकर 53 लाख करोड़ रुपये हो चुकी है। पिछले दो दशकों में हम अपने अरबपतियों की तादाद बढने पर गर्व ही करते आ रहे हैं। जाहिर है, इन विचित्र संख्याओं से हमारे चमचमाते गर्व पर शर्म का कोई छींटा नहीं पडने जा रहा।

फिर भी, अपने आसपास हो रहे कुछ बदलावों की अनदेखी हमें नहीं करनी चाहिए। कोविड के दौर में देश की अरबपति जमात का हिस्सा बने 40 नामों में एक का संबंध शिक्षा के क्षेत्र से है। यह कोई स्कूल चेन नहीं, एक ट्यूशन-कोचिंग एग्रीगेटर है। जाति व्यवस्था के शिकार इस देश में और भी भयानक किस्म की एक नई जाति व्यवस्था कायम करने वाले इस दुष्चक्र के बारे में काफी कुछ कहा जाता रहा है। रसायनशास्त्र के नोबेल लॉरिएट वेंकी रामकृष्णन ने पुरस्कार जीतने के बाद अपनी पहली प्रतिक्रिया में भारत की कोचिंग इंडस्ट्री के चलते अपना दाखिला आईआईटी में न होने और मजबूरी में अकेडमिक्स की तरफ आ जाने की बात कही थी। अभी तो यह धंधा इतना बड़ा हो चुका है कि देश के 80 फीसदी आम दायरे से प्रतिभाओं का चयन एक दिवास्वप्न बनकर रह गया है।

दुर्भाग्य यह कि लोगों को आगे बढने के न्यूनतम अवसरों से वंचित करने वाली इस प्रक्रिया का विस्तार कोविड के दिनों में उच्च शिक्षा से साक्षरता तक हो गया है। ऐनुअल सर्वे ऑफ एजुकेशन रिपोर्ट (असर) ने 2021 में पिछड़े इलाकों के स्कूली बच्चों से सवाल-जवाब करके दो नतीजे निकाले। एक, कुल 68 प्रतिशत बच्चों के परिवार में किसी न किसी व्यक्ति के पास स्मार्टफोन मौजूद था। और दो, इसके जरिये ऑनलाइन पढ़ाई की सुविधा शहरों में 24 फीसदी और गांवों में सिर्फ आठ फीसदी बच्चों को ही प्राप्त हो पा रही थी। विश्व बैंक बता रहा है कि भारी तादाद में बच्चों की, खासकर बच्चियों की पढ़ाई कोविड में ही खत्म हो चुकी है। यह भी कि जो बच्चे स्कूल लौटने वाले हैं, उन्हें भी कोविड से पहले वाली स्थिति में ही मानकर पढ़ाना उचित रहेगा। जैसे, मार्च 2020 में अगर कोई बच्चा दूसरी पास करके तीसरी क्लास में जाने वाला था तो उसे मार्च 2022 में पांचवीं के बजाय तीसरी की पढ़ाई कराना बेहतर होगा, क्योंकि बुनियादी समझ हासिल किए बिना ऊंची क्लास की पढ़ाई उससे हो नहीं पाएगी।

के-शेप्ड रिकवरी का यह भी एक अनोखा उदाहरण है। जिस माहौल से निकली ऑनलाइन पढ़ाई ने भारत को पहला 'एजुकेशन बिलिनेयर' दिया है, वही बुनियादी शिक्षा से वंचित एक समूची पीढ़ी की सौगात भी देश को देने जा रही है। अगर हम इसे आकस्मिक कोविड आपदा का झटका मानकर पुराने रास्ते पर ही बढ़ते जाते हैं तो यह खुद को धोखे में रखने जैसा होगा। भारत की शिक्षा व्यवस्था बीमार है और इसकी बीमारी वक्त बीतने के साथ बढ़ रही है। इसका ढांचा अब पूरी तरह उन परिवारों तक ही सिमट चुका है, जिनके मुखिया के खाते में 30 साल की उमर होने तक कम से कम 50 हजार रुपये हर महीने पहुंचने लगते हैं। भारत में ऐसे परिवार 15-20 फीसदी या शायद उससे भी कम हैं। बाकी 80 फीसदी आबादी फर्जी 'इंग्लिश मीडियम' स्कूलों और 'शिक्षामित्रों' के भरोसे है।

शिक्षा से भी बुरा हाल हमारे यहां चिकित्सा क्षेत्र का है। फाइव स्टार सुविधाओं वाली प्राइवेट हॉस्पिटल चेन्स का हल्ला वर्षों से जारी है, लेकिन महामारी के मामले आने शुरू हुए तो इन बीमा-बेस्ड अस्पतालों ने अपने दरवाजे धड़ाम से बंद कर लिए। बाद में दबाव पडने पर इनमें से कुछ दरवाजे खुले भी तो अमीर परिवारों ने भी इनके बिल देखकर बीच बीमारी में ही अपने मरीज कहीं और भर्ती कराए। सरकार को एक ऐसा सर्वे जरूर करवाना चाहिए कि कोरोना के इलाज के दौरान कितने परिवार खाते-पीते मध्यवर्ग की स्थिति से नीचे आकर गरीब तबकों में शामिल हो गए हैं और कितने अपनी बचत, जीविका और साथ में मरीज भी खोकर सडक पर आ गए हैं।

पाकिस्तान की इस नीति पर कैसे करें ऐतबार

वेदप्रताप वैदिक

पाकिस्तान ने 14 जनवरी को पहली बार अपनी राष्ट्रीय सुरक्षा नीति की घोषणा की है। जब से पाकिस्तान बना है, ऐसी घोषणा पहले कभी नहीं की गई। इसका अर्थ यह नहीं है कि पाकिस्तान की कोई सुरक्षा नीति ही नहीं थी। यदि ऐसा होता तो वह अपने पड़ोसी भारत के साथ कई युद्ध कैसे लड़ता और आतंकवाद को अपनी स्थायी रणनीति क्यों बनाए रखता? परमाणु बम तो वैसी स्थिति में बन ही नहीं सकता था। अफगानिस्तान के साथ वह कई-कई बार युद्ध के कगार पर कैसे पहुंच जाता? अफगानिस्तान के सशस्त्र गिरोहों को पिछले 50 साल से वह शरण क्यों देता रहता? किसी सुरक्षा नीति के बिना अमेरिका के सैन्य-गुटों में वह शामिल क्यों हो गया था? पहले अमेरिका और अब चीन का पिछलग्गू बनने के पीछे उसका रहस्य क्या है? बस वही, सुरक्षा नीति! सुरक्षा किससे? भारत से।

डर से उपजी नीति

जब से पाकिस्तान बना है, उसके दिल में यह डर बैठा हुआ है कि भारत उसका वजूद मिटा देगा। भारत उसे खत्म करके ही दम लेगा। भारत ने 1971 में पूर्वी पाकिस्तान को तोडकर बांग्लादेश बना दिया। उसे लगता है कि वह पाकिस्तान के कम से कम चार टुकड़े करना चाहता रहा है। एक पंजाब, दूसरा सिंध, तीसरा बलूचिस्तान और चौथा पख्तूनिस्तान। तो पाकिस्तान भी भारत के टुकड़े करने की कोशिश क्यों न करे? उसकी कोशिश कश्मीर, खालिस्तान, असम, नगालैंड और मिजोरम को खड़ा करने की रही है। तू डाल-डाल तो हम पात-पात! नहले पर दहला मारने की यही नीति पाकिस्तान की सुरक्षा नीति रही है। भारत ने परमाणु बम बनाया तो पाकिस्तान ने भी जवाबी बम बना लिया।

ऐसी सुरक्षा नीति की भला कोई सरकार घोषणा कैसे कर सकती थी? उसे जितना छिपाकर रखा जाए, उतना ही अच्छा। लेकिन उसके नतीजों को आप कैसे छिपा सकते हैं? पिछले 7-8 दशकों में वे नतीजे सारी दुनिया के सामने अपने आप आने लगे। अपने आप को तुर्रम खां बताने वाले पाकिस्तान के फौजी तानाशाहों, राष्ट्रपतियों और प्रधानमंत्रियों को मालदार मुल्कों के आगे भीख का कटोरा फैलाए खड़े रहना पड़ता रहा है। मोहम्मद अली जिन्ना ने पाकिस्तान का जो गुब्बारा 1947 में फुलाया था, उसकी हवा आज तक निकली पड़ी है। जिन्ना के सपनों का पाकिस्तान एक आदर्श इस्लामी राष्ट्र क्या बनता, वह दक्षिण एशिया के सबसे पिछड़े राष्ट्रों में शुमार हो गया।

अब इमरान सरकार ने राष्ट्रीय सुरक्षा नीति की जो घोषणा की है, उसमें आर्थिक सुरक्षा का स्थान सबसे ऊंचा है। इसीलिए उसमें साफ-साफ कहा गया है कि पाकिस्तान अब सामरिक सुरक्षा के बजाय आर्थिक सुरक्षा पर अपना ध्यान केंद्रित करेगा। यदि वह सचमुच ऐसा करेगा तो बताए कि उसका रक्षा-बजट कुल बजट का 16 प्रतिशत क्यों है? यदि अपने इस 9 बिलियन डॉलर के फौजी बजट को वह आधा कर दे तो क्या बचे हुए पैसों का इस्तेमाल पाकिस्तानियों की शिक्षा, चिकित्सा और भोजन की कमियों को पूरा करने में नहीं किया जा सकता? इस नई सुरक्षा नीति की घोषणा के बाद देखना है कि अब उसका बजट कैसा आता है।

यह नई सुरक्षा नीति कोई रातोरात बनकर तैयार नहीं हुई है। पिछले सात साल से इस पर काम चल रहा है, नवाज शरीफ के जमाने से। मियां नवाज के विदेश मंत्री और सुरक्षा सलाहकार रहे बुजुर्ग नेता सरताज अजीज ने इस नई नीति पर काम शुरू किया था। उन्हीं दिनों भारत में बीजेपी की नरेंद्र मोदी सरकार कायम हुई थी। मियां नवाज के घर मोदी अचानक जाकर उनकी नातिन की शादी में शामिल भी हुए थे। उसके पहले मोदी के शपथ-विधि समारोह में नवाज और अजीज ने शिरकत की थी। उन्हीं दिनों इस नई सुरक्षा नीति की नींव पड़ी थी, लेकिन अब जो दस्तावेज प्रकट हुआ है, उसमें मोदी और संघ की कटु आलोचना है। इस नीति की घोषणा करते समय कही गई इस बात पर कौन भरोसा करेगा कि पाकिस्तान अगले सौ साल तक भारत से अपने संबंध सहज बनाए रखेगा? सचमुच आपका यही इरादा है तो अभी भी आपने आधी नीति छिपाकर क्यों रखी है?

भारत ने तो अफगानिस्तान के लिए 50 हजार टन अनाज और दवाइयां भिजवाने की घोषणा की थी, लेकिन पाकिस्तान ने अभी तक उसे काबुल पहुंचाने का रास्ता नहीं खोला है। भारत ने अफगानिस्तान पर बात करने के लिए पड़ोसी राष्ट्रों की बैठक में पाकिस्तान को भी बुलाया था। लेकिन उसने चीन के साथ मिलकर उसका बहिष्कार कर दिया। अफगान-संकट ने तो ऐसा मौका पैदा कर दिया था कि उसका मिल-जुलकर समाधान करते हुए भारत और पाकिस्तान के बीच दोस्ती हो सकती थी। यदि पाकिस्तान को आर्थिक रूप से समृद्ध होना है तो उसे दक्षिण और मध्य एशिया के बीच एक सेतु की भूमिका तुरंत स्वीकार करनी चाहिए। यदि वह एक सुरक्षित पुल बन जाए तो मध्य एशिया के गैस, तेल, लोहा, तांबा, यूरेनियम आदि से भारत और पाकिस्तान मालामाल हो सकते हैं। अभी तो भारत-पाक व्यापार पर भी तालाबंदी लगी हुई है।

संवाद पर हो जोर

नई नीति में यह ठीक कहा गया है कि अब पाकिस्तान कश्मीर के कारण भारत से बातचीत बंद नहीं करेगा। लेकिन तब भी वह राग कश्मीर अलापता ही रहेगा। अंतरराष्ट्रीय समुदाय की अब कश्मीर में कोई रुचि नहीं है। चीन भी उस पर चुप ही रहता है। लेकिन हर अंतरराष्ट्रीय मंच पर कश्मीर को घसीटने से पाकिस्तान बाज नहीं आता। अच्छा हो कि इमरान सरकार इस मुद्दे पर भारत सरकार से सीधे संवाद की पहल करे। पाकिस्तान के जितने भी राष्ट्रपतियों, प्रधानमंत्रियों और बुद्धिजीवियों से पिछले 50 साल में मेरा संवाद हुआ है, उनसे मैंने यही कहा है कि जुल्फिकार अली भुट्टो का यह कथन आप भूल जाइए कि कश्मीर लेने के लिए आप हजार साल तक भारत से लड़ते रहेंगे। कश्मीर का हल लात से नहीं, बात से ही होगा। कश्मीर के बहाने पाकिस्तान ने सारी दुनिया से बदनामी मोल ले ली। वह आतंक और फौजी तानाशाही का गढ़ बन गया। भारत के साथ उसकी दुश्मनी खत्म हो जाए तो उसे अमेरिका या चीन जैसे राष्ट्रों का चरणदास नहीं बनना पड़ेगा और पाकिस्तान के लोग भारतीयों की तरह लोकतंत्र और खुशहाली में जी सकेंगे।

एग्जाम सीजन में सिर्फ पढ़ाई नहीं बच्चों की डायट का भी रखें पूरा ध्यान

नए साल के पहले 3 महीने यानी जनवरी से लेकर मार्च तक का समय एग्जाम सीजन माना जाता है।

हर क्लास के फाइनल एग्जाम्स के साथ-साथ 10वीं और 12वीं की बोर्ड परीक्षाएं भी इसी समय होती हैं। और ये बात तो पैरेंट होने के नाते हर माता-पिता मानेंगे कि बच्चों का एग्जाम सिर्फ बच्चों का नहीं होता बल्कि साथ-साथ में माता-पिता का भी एग्जाम होता है। बच्चों की मैराथन पढ़ाई चल रही होती है, उन पर परफॉर्म करने का प्रेशर होता है, मेंटल स्ट्रेस लेवल काफी अधिक होता है। इन सबके साथ-साथ पैरेंट्स की बच्चों से अपनी एक्सपेक्टेशन्स भी अलग से होती है।

एग्जाम टाइम पैरेंट्स करें बच्चे की मदद

ज्यादातर पैरेंट्स इस दौरान बच्चों की पढ़ाई में भी उनकी पूरी मदद करते हैं। उन्हें एक्स्ट्रा क्लास के लिए मदद की जरूरत हो या फिर कोचिंग या अलग टीचर की या फिर सेल्फ रीविजन में पैरेंट्स की मदद की...बतौर माता-पिता हम हर तरह से बच्चों की मदद करने की कोशिश करते हैं। लेकिन पढ़ाई के साथ-साथ एक और बेहद इम्पॉर्टेंट चीज है जिसका आपको ध्यान रखना है और वो है बच्चे की डायट। जी हां अगर आपका बच्चा एग्जाम की वजह से इतने सारे मेंटल स्ट्रेस से गुजर रहा है तो उसकी डायट भी उतनी ही अच्छी होनी चाहिए ताकि वो इन सारी चीजों के साथ ष्भ्श्वद्द ह्वश्च कर सके।

बच्चे की डायट का रखें पूरा ध्यान

एग्जाम सीजन में बच्चों की हंगर क्रेविंग्स यानी भूख को शांत करने के लिए आपको उन्हें किस तरह की हेल्दी चीजें खिलानी चाहिए इस बारे में हमने बात की डायटिशन्स से और उनके बताए टिप्स हम आपको यहां बता रहे हैं....

बच्चे को दें हेल्दी मील्स

बच्चे का मन पढ़ाई में लगे इसके लिए आपके ब्रेन को एनर्जी की जरूरत होती है और वो एनर्जी आपको सिर्फ हेल्दी और बैलेंस्ड डायट से ही मिल सकती है। आपके बच्चे के खाने में ऐसी चीजें होनी चाहिए, जिससे उसका मेंटल अलर्टनेस बढ़े। साथ साथ में छोटी-छोटी भूख के लिए चिप्स या बिस्किट जैसी अनहेल्दी चीजों की बजाए उन्हें हेल्दी स्नैक्स का ऑप्शन दें जैसे- अखरोट, बादाम या फिर एनर्जी बार आदि।

दूध और डेयरी प्रॉडक्ट्स

बच्चे की डायट में दूध और दूध से बने डेयरी प्रॉडक्ट्स को शामिल करें। इसके अलावा स्प्राउट्स, टोफू, अंडा, चिकन, फिश, हेल्दी नट्स के अलावा दलिया, कीन्वा और होल वीट प्रॉडक्ट्स भी बच्चे को खिलाएं जिससे उन्हें अलर्ट रहने और पढ़ाई में फोकस करने में मदद मिले।

ब्रेन को बूस्ट करने वाली चीजें खिलाएं

अखरोट, फिश, फ्लैक्स सीड्स यानी अलसी, केला, काबुली चना, पालक और ब्रॉकली- ये कुछ ऐसे फूड आइटम्स हैं जिन्हें खाने से याददाश्त बढ़ती है, कॉन्सनट्रेट करने में मदद मिलती है और आपका ब्रेन भी बेहतर तरीके से फंक्शन करने लगता है। साथ ही साथ फास्ट फूड और जंक फूड का सेवन बिलकुल न करें क्योंकि इन चीजों को पचने में काफी ज्यादा समय लगता है।

लिक्विड डायट पर भी रखें फोकस

पानी बेहद जरूरी है क्योंकि ये हमारे शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है। इसलिए सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा हर दिन कम से 8-10 गिलास पानी पिए। पानी के साथ-साथ लिक्विड डायट भी बच्चे को दें जिसमें आप उन्हें मिल्कशेक, फ्रेश सूप, नींबू पानी, लस्सी, नारियल पानी जैसी चीजें भी दे सकती हैं। अगर आपका बच्चा बोर्ड एग्जाम की तैयारियां कर रहा है तो आप उन्हें 1 कप कॉफी या डार्क हॉट चॉकलेट भी बनाकर दे सकती हैं क्योंकि डायट में कैफीन ऐड करने से ऐक्टिव और अलर्ट रहने में मदद मिलती है।

स्मार्ट होना चाहिए बच्चे का स्नैक्स

सिर्फ ब्रेकफस्ट, लंच और डिनर ही नहीं बल्कि बच्चे का स्नैक्स भी हेल्दी होना चाहिए। इसलिए आप चाहें तो बच्चे को स्नैक्स के तौर पर फ्रेश फ्रूट्स, प्रोटीन बार, भुनी हुई मूंगफली, मखाना, रोस्ट किया हुआ चना या मूंगदाल भी खाने के लिए दे सकती हैं।

खांसी को पल में खत्म करेगा उबला हुआ संतरा, ऐसे करें इस्तेमाल

सर्दियों के मौसम सर्दी की खांसी एक ऐसी समस्या है, जो बड़े से लेकर बच्चों तक को परेशान करती है. सर्दी से गले की खराश, छाती में जलन और दर्द, गले में दर्द, कफ समेत कई ऐसी समस्या होती है जिससे सेहत को काफी नुकसान होता है. कई बार अधिक सर्दी होने से कारण चिड़चिड़ापन, बैचेनी जैसी समस्या भी हो सकती है. सर्दियों में कभी-कभार खांसी होना एक आम समस्या है, लेकिन लगातार खांसी के बने रहने से स्वास्थ्य को कई प्रकार के नुकसान हो सकते हैं. खांसी के कई तरह की दवा, कफ सिरप और इंजेक्शन लिए जाते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस खांसी को आप सिर्फ और सिर्फ एक ही दिन में छूमंतर कर सकते हैं.

जी हां, एक संतरे के इस्तेमाल से खांसी को पल में दूर भगाया जा सकता है. संतरे में पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है. संतरे में पेक्टिन नामक एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है, जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है. तो आइए आज जानते हैं इस मौसम में कैसे संतरे से खांसी को कुछ ही पलों में भगाया जा सकता है.

खांसी में ऐसे करें संतरे का इस्तेमाल

- एक कटोरी में थोड़ा सा पानी और नमक लेकर इसे अच्छे से मिलाएं.- अब इस पानी में एक संतरे को लगभग आधे घंटे के लिए भिगोकर छोड़ दें.
- इसके बाद संतरे को पानी से निकाले और ऊपर के एक हिस्से को टोपी की तरह काट लें.
- इसके बाद संतरे के ऊपरी हिस्से (गूदे यानी पल्प वाले हिस्से में) में कई सारे छेद करें.
- अब इस छेद में थोड़ा सा नमक डालकर संतरे को काटे हुए हिस्से से ढककर स्टीम कीजिए.
- संतरे को 10 से 20 मिनट तक स्टीम कीजिए, इसके बाद इसे गर्मा-गर्म खाएं.

खांसी में कैसे है फायदेमंद ?

संतरे को ज्यादा तापमान पर पकाने से विटामिन सी की मात्रा कम हो जाती है और संतरे में मौजूद एल्बिडो के मौजूद तत्व खांसी को ठीक करने में मदद करते हैं. इस तरह से संतरा पकाने से बायोफ्लेवोनॉइड छिलके से पल्प में घुल जाते हैं और खांसी पैदा करने वाले बैक्टीरिया को खत्म करते हैं.

लिवर को हेल्दी रखने के लिए करें ये 3 योगासन, चुटकियों में मिलेगा आराम

मनुष्य के शरीर में लिवर एक बहुत ही महत्वपूर्ण अंग है. यह लोगों के खाए हुए खाने को पचाकर रस बनाता है. इसके अलावा लिवर आंतों के कीटाणुओं को भी मारता है.

ऐसा माना जाता है कि अधिक अल्कोहल और स्मोकिंग करने से लिवर खराब होता है. हालांकि अधिक मात्रा में नमक या खट्टी चीजों का सेवन भी लिवर को नुकसान पहुंचा सकता है.

लिवर को स्वस्थ रखने के लिए कुछ योगासन का नियमित अभ्यास करना चाहिए. ये योगासन लिवर को मजबूत बनाते हैं और पाचन शक्ति को भी बढ़ाते हैं. आइए जानते हैं इन योगासान के बारे में.

नौकासन नौकासन एक ऐसा आसन है जिसमें शरीर नौका के आकार का हो जाता है. इस आसन के अभ्यास के लिए शवासन की मुद्रा में लेट जाएं और धीरे-धीरे एड़ी और पंजे को मिलाते हुए अपने दोनों हाथों को कमर से सटा लें.

हथेली और गर्दन को जमीन पर सीधा रखें. अब अपने दोनों पैरों के साथ-साथ गर्दन और हाथों को ऊपर उठाएं. इस प्रक्रिया में अपने शरीर का पूरा वजन अपने हिप्स पर डाल दें.

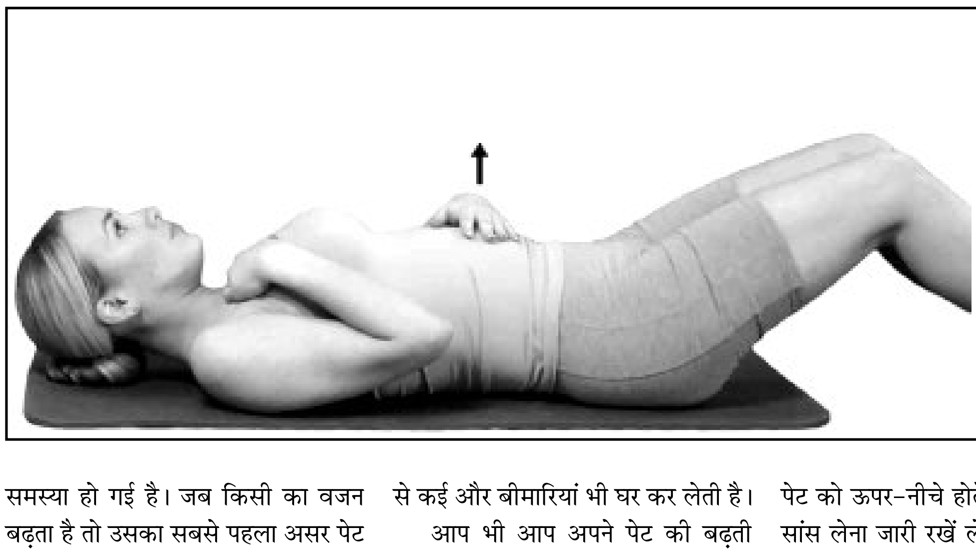
करीब 30 सेकंड तक इसी अवस्था में रहने के बाद धीरे-धारे शवासन की अवस्था में वापस आ जाएं.

कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति करने वाले लोग पेट और लिवर की समस्याओं से दूर रहते हैं. इसे करने के लिए पहले वज्रासन, सिद्धासन या पद्मासन में बैठ जाएं. इसके बाद गहरी सांस लें और सांसों को पांच से दस सेकंड तक अंदर रखें. फिर धीरे-धीरे सांसों को नाक से छोड़ें. इस प्राणायाम को रोजाना दस से पंद्रह मिनट करने से लीवर की समस्या खत्म हो जाती है.

ब्रीदिंग से 10 दिन में कम कर सकते हैं पेट की चर्बी

भागदौड़ भरी जिंदगी और असंतुलित आहार के कारण मोटापा बढ़ना एक आम समस्या हो गई है। जब किसी का वजन बढ़ता है तो उसका सबसे पहला असर पेट पर ही दिखता है और कमर के आसपास चर्बी यानी फैट जमा हो जाता है। पेट बढ़ा हुआ हो तो पूरा शरीर बेड़ौल नजर आता है। पेट बाहर निकला होना शर्मिंदगी का कारण बन जाता है। यही नहीं वजन बढ़ने से कई और बीमारियां भी घर कर लेती है।



आप भी आप अपने पेट की बढ़ती चर्बी से परेशान हैं और इसे कम करने के लिए कोई उपाय ढूंढ रहे हैं तो आपके लिए ये कुछ ब्रीदिंग एक्सरसाइज बड़े काम की हो सकती है। आइए, जानें उन ब्रीदिंग एक्सरसाइज के बारे में जिनसे आपको पेट की चर्बी कम करने में आसानी होगी-

डायफ्राम ब्रीदिंग :

इसके लिए सबसे पहले आपको पीठ के बल लेटना होगा। इसके बाद सांस लेना शुरू करें और हर सांस के साथ अपने चेस्ट पर ध्यान लगाएं और पेट को ऊपर-नीचे होते हुए महसूस करें। सांस लेना जारी रखें लेकिन हर सांस को गहराई से लें और छोड़ें। इसे आप दिन में किसी भी समय अभ्यास कर सकते हैं। यह नियमित रूप से करें। यह ब्रीदिंग एक्सरसाइज आपके पाचन तो सुधारेगी और पेट की अवांछित चर्बी को हटाएगी। इससे वजन घटेगा।

डीप ब्रीदिंग :

एक्सरसाइज शुरू करने के लिए आपको कुर्सी या जमीन पर सीधे बैठना होगा। अपनी हथेलियां अपनी गोद में रखें और आंखें बंद करें। कुछ भी सोचना बंद कर दें और अपने सांसों पर हीं ध्यान दें। चार मिनट तक सामान्य तरीके से सांस लें। ध्यान करें। 1 से 4 गिनती गिनते हुए गहरी सांस अंदर लें और 1 से 6 गिनते हुए सांस बाहर छोड़ें। ऐसा अगले 10 मिनट तक करें।

स्टिम्यूलेटिंग ब्रीदिंग एक्सरसाइज :

कुर्सी पर सीधे बैठे, मुंह बंद रखें और रिलेक्स रहें। सांस को लेते-छोड़ते हुए इसकी काउंटिंग करें। इस ब्रीदिंग से आपके एब्डमन, चेस्ट और लंग्स पर दबाव पड़ेगा। इसे रोजाना 15 मिनट करें।

बैली ब्रीदिंग :

कुर्सी पर बैठें, अपनी पीठ सीधी रखें या सीधा खड़े हो जाए। पहला स्टेप अपने दिमाग को शांत करना और सभी परेशानियां और चिंताओं को भूल जाना हैं। जो भी दिमाग में विचार आएं उसे आकर जाने दें। अपना हाथ पेट पर रखें, आपका अंगूठा बैली बटन के पास होना चाहिए। गहराई से सांस लें। इस बात को सुनिश्चित करें कि सांस लेते समय आपका चेस्ट फूले नहीं और अपने पेट को एक्सपांड होने दें।

माउथ ब्रीदिंग :

आप खड़े होकर या लेटकर इस एक्सरसाइज को कर सकते हैं। अपना मुंह खोलें और एक जैसी व धीमी मुंह से सांस लें। मुंह से सांस लेते हुए 10 तक काउंट करें। सांस छोड़ने का समय इससे ज्यादा हो। इसलिए अगर आप दो सेकंड सांस लें तो 4 सेकंड में इसे छोड़ें। खुद पर ज्यादा दबाव न डालें, जितना हो सकें उतना करें। तीन बार इस प्रक्रिया को करें।

बागवान के पास वाहन अलकनंदा में समाया, हादसे में गाड़ी में सवार 6लोगों में से 5 लोगों की मौत

श्रीनगर गढ़वाल। टिहरी गढ़वाल जिले के देवप्रयाग थाना क्षेत्र में बागवान के पास एक बड़ा सड़क हादसा हो गया। शनिवार को एक थार एसयूवी अनियंत्रित होकर

सड़क से लगभग 300 मीटर नीचे गहरी खाई में जा गिरी। खाई में गिरने के बाद थार वाहन अलकनंदा में समा गया। गाड़ी में 6 लोग सवार थे। सूचना मिलते ही पुलिस और एसडीआरएफ की टीम मौके पर पहुंची और रेस्क्यू अभियान शुरू किया। हादसे में तीन किशोरों और एक महिला समेत 5 लोगों की मौत हो गई। इनमें चार फरीदाबाद के थे।

दुर्घटना की सूचना मिलते ही देवप्रयाग थाना प्रभारी महिपाल रावत अपनी टीम के साथ मौके पर पहुंचे। एसडीआरएफ के जवानों के साथ मिलकर रेस्क्यू कार्य युद्धस्तर पर शुरू किया गया। शुरुआती रेस्क्यू ऑपरेशन में एक महिला को खाई से बाहर निकाल लिया गया था। उसे प्राथमिक उपचार के लिए नजदीकी अस्पताल भेजा गया।

थाना प्रभारी देवप्रयाग महिपाल रावत ने बताया कि हादसे की सूचना मिलते ही तत्काल बचाव दल रवाना किया गया। राहत–बचाव कार्य में काफी मुश्किलें आ रही थी। खाई काफी गहरी और दुर्गम थी। गाड़ी के मलबे तक पहुंचने में समय लगा। दुर्घटनास्थल के आसपास के स्थानीय ग्रामीणों ने भी राहत कार्य में पुलिस की मदद की।

चश्मदीदों के अनुसार जब हादसा हुआ तो गाड़ी में चार से पांच लोग सवार थे। जब एसडीआरएफ ने थार सवार एक महिला का अलकनंदा से रेस्क्यू किया तो पता चला कि उसमें कुल 6 लोग सवार थे। हादसे के कारणों का अभी तक पता नहीं चल पाया है। एसडीआरएफ और पुलिस का सर्च और रेस्क्यू ऑपरेशन कई घंटे चला। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार थार पर अप्लाइ फॉर नंबर लिखा है। इससे पता चल रहा है कि ये कार नई–नई खरीदी गई है। पुलिस ने कार सवारों के परिजनों को हादसे की जानकारी दे दी है।

फरीदाबाद के 5 लोगों की मौत: पुलिस ने बताया कि इस सड़क हादसे में 5 लोगों की मौत हो गई है। इनमें सभी फरीदाबाद के रहने वाले हैं। ये लोग अपने परिवार के साथ थार एसयूवी से धारी देवी दर्शन हेतु जा रहे थे। थाना देवप्रयाग क्षेत्र अंतर्गत बादशाह होटल के पास उनकी थार लगभग 300 मीटर गहरी खाई में गिरकर अलकनंदा नदी में समा गई। स्थानीय पुलिस प्रशासन द्वारा मौके पर पहुंचकर अनीता नाम की महिला को बचा लिया गया। उन्हें इलाज हेतु बेस अस्पताल श्रीनगर भेज दिया गया है।

मृतकों के नाम:

1- सुनील गुसाईं निवासी फरीदाबाद
2- मीनू पत्नी सुनील निवासी फरीदाबाद
3- सुजल पुत्र सुनील निवासी फरीदाबाद
4- नुक्कू पुत्र सुनील निवासी फरीदाबाद
5- आदित्य पुत्र मदन निवासी फरीदाबाद

रेस्क्यू टीम

- थानाध्यक्ष महिपाल सिंह रावत
- हेड कांस्टेबल 18 ना0पु0 विपेन्द्र रावत
- हे0का0 58 ना0पु0 पवन रावत
- हे0का0 20 ना0पु0 देवेन्द्र सिंह
- कानि. 123 ना0पु0 दरवान सिंह
- कानि.118 ना0पु0 रजनीश शर्मा
- कानि.स0पु0 विजय भारती
- हो0गा0 रोशन

–एसडीआरएफ बचाव दल ब्यासी/श्रीनगर

पिथौरागढ़, गंगोलीहाट, कनालीछीना सहित कई जगह बारिश

पिथौरागढ़। जनपद मुख्यालय के साथ ही जनपद के कई हिस्सों में बारिश हुई है। मुनस्यारी के कई क्षेत्रों में भारी ओलावृष्टि से फसलों को काफी नुकसान पहुंचा है। इससे किसान परेशान हैं। नीबू प्रजाति के साथ रबी की फसल पर पड़ी मौसम की मार से परेशान किसानों ने सरकार से मुआवजा मांगा है। शनिवार को जनपद के अधिकांश क्षेत्रों में सुबह से ही मौसम घिरा रहा। बाद में कई जगह बारिश हुई। लगातार कई दिनों से यहां बारिश होने से लोग परेशान हैं। गंगोलीहाट ,मुनस्यारी ,कनालीछीना, गणाई में भी बारिश हुई है। मुनस्यारी में सकोट के तल्ला व मल्ला डोकुला, ननकाना में भारी ओलावृष्टि से खेत पूरी तरह से सफेद नजर आए। बीडीसी मेंबर मान सिंह बसेड़ा ने सरकार से नुकसान का आंकलन कर मुआवजा मांगा है। मलौन, कोटा पन्द्रहपाला, खडिक, ननकाना, लोद, समकोट, देरुखा, थलाधुरा, डूंगरी में भारी ओलावृष्टि हुई है।

फल, सब्जी, के साथ गेहूं सरसों की पूरी फसल चौपट

मुनस्यारी। यहां ओलावृष्टि के बाद फल, सब्जी के साथ गेहूं, सरसों की तैयार फसल बर्बाद हो गई है। पूरे खेत सफेद नजर आ रहे हैं। क्षेत्र में भारी बारिश ने किसानों को कहीं का नहीं छोड़ा है। मलौन के जय दानू ने कहा कि फसल कटाई से पहले इस तरह की ओलावृष्टि ने पूरी साल की मेहनत पर पानी फेरा है। किसान भगत सिंह मेहरा मुवानी दवानी ने कहा कि फसल तैयार थी, ओलावृष्टि से पूरी कमर तोड़ दी है। 7 नाली में गेहूं तैयार था, सब्जी भी लगाई थी सब चौपट हो गई। कोटा के त्रिलोक सिंह ने कहा कि मौसम ने कहीं का नहीं छोड़ा। पहले रबी की फसल की बुवाई के समय लंबे समय तक बारिश नहीं हुई, अब किसी तरह फसल तैयार हुई तो ओलावृष्टि ने उसे चौपट कर दिया है।

मानसून सीजन में आईएसबीटी चौक नहीं होगा अब जलमग्न

देहरादून। वर्षों से शहर के एन्ट्री प्वांईट आईएसबीटी पर मानसून सीजन में नासूर बने आईएसबीटी चौक अब जलमग्न नहीं

होगा। सीएम की प्रेरणा से जिलाधिकारी के प्रयासों से आईएसबीटी में स्मार्ट सिटी से नया ड्रेनेज सिस्टम निर्माण का काम शुरू हो गया है और जल्द ही इसे पूरा किया जाएगा। इसी क्रम में जिलाधिकारी सविन बसंल ने शिमला बाईपास, आईएसबीटी ड्रेनेज कार्यों का स्थलीय निरीक्षण किया। इस दौरान डीएम ने कार्य कर रहे कार्यदायी संस्था एवं स्मार्ट सिटी के अधिकारियों को कार्यों की मॉनिटिरिंग करने के निर्देश दिए। साथ ही कार्य कर ठेकेदार को मानवश्रम बढाते हुए दिन-राम की अनुमति के तहत कार्य करयों तथा समयबद्ध कार्यों को पूर्ण करने को निर्देशित किया।

सीएम के निर्देश पर अपनी नवरचित आईएसबीटी ड्रेनेज प्लान को लेकर डीएम सविन गंभीर है इसका ही परिणाम है कि डीएम मौका निरीक्षण और फटकार के बाद ड्रेनेज कार्यों ने तेजी पकड़ ली है। विगत दिवस डीएम ने शहर में संचालित निर्माण कार्यों का निरीक्षण करते हुए सम्बन्धित कार्यदायी संस्था तथा ठेकेदारों को धीमी कार्य प्रगति पर फटकार लगाई थी। डीएम ने अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए कि इस वर्ष माननीय सीएम को आईएसबीटी पर जलभराव संकट को लेकर काई विसिट ने करनी पड़े इससे पहले ही वर्षाकाल से पूर्व ड्रेनेज कार्यों को पूर्ण किया जाए। आईएसबीटी पर ड्रेनेज सुधार हेतु अपूर्व माप की खुदाई हुआ ह्यूम पाइप्स प्रवेशन का कार्य गतिमान है। डीएम ने सख्त निर्देश दिए है कि मावश्रम,मटेरियल, मशीनरी को डबल करें, यह कार्य उनको मई से पूर्व मुक्कमल चाहिए। वर्षों से मानसून सीजन में नासूर बने आईएसबीटी चौक अब जलमग्न नहीं होगा इसके लिए युद्धस्तर पर कार्य गतिमान रखने के निर्देश दिए गए हैं। विगत दिवस डीएम एसपी का बुलेट निरीक्षण आईएसबीटी ड्रेनेज, ट्रैफिक कंट्रोल, फ्लाई ओवर सुधार निर्देशित किया गया है, जिसके क्रम में कार्य तेजी पर हैं। डीएम येन केन स्रोत से रिबॉन्ड टाइम में धरातल पर उतारने में जुटे हैं। जिलाधिकारी ने स्मार्ट सिटी बजट में योजना के निर्माण के साथ ही इसके रखरखाव का प्रावधान भी किया है। आईएसबीटी में जलभराव की समस्या दूर होने से आम जनता एवं यात्रियों को अब परेशानी का सामना नहीं करना पडेगा। राजधानी देहरादून में जनमानस को सुगम सुविधा मुहैया कराने में जिलाधिकारी सविन बंसल हर स्तर के कार्यों को धरातल पर उतार रहे है और मुख्यमंत्री के संकल्प को सिद्दी तक ले जाने का काम कर रहे है।

गढ़वाल विवि के दो छात्रों का पुणे में परियोजना वैज्ञानिक पद पर चयन

श्रीनगर गढ़वाल। गढ़वाल विवि में हिमालयी वातावरणीय एवं अंतरिक्ष भौतिकी शोध प्रयोगशाला भौतिकी विभाग के दो शोध छात्रों करन सिंह और संजीव कुमार का पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय भारत सरकार के अधीन भारतीय उष्णदेशीय मौसम विज्ञान संस्थान पुणे में परियोजना वैज्ञानिक पद पर चयन हुआ है। भौतिकी विभाग के मुख्य अन्वेषक डॉ आलोक सागर गौतम ने बताया कि दोनों छात्र वातावरणीय भौतिकी पर शोध कर रहे हैं। बताया कि दोनों छात्र शुरू से ही उत्कृष्ट, प्रतिभाशाली, परिश्रमी, जिज्ञासु और अनुशासित रहे हैं। करन सिंह ने गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार और संजीव कुमार ने गवर्नमेंट पी जी कॉलेज नई टिहरी से भौतिकी में परास्नातक करने के बाद वर्ष 2018 में विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा वित्तपोषित परियोजना में परियोजना सहायक में 4 वर्ष तक कार्य किया है। पीएचडी में प्रवेश लेकर अभी तक दोनों शोध छात्र उच्च इम्पैक्ट फैक्टर जर्नल्स में शोध पत्र प्रकाशित कर चुके हैं। दोनों शोध छात्रों की इस उपलब्धि पर संकाय अध्यक्ष प्रो पी डी सेमल्टी, भौतिकी विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो आर सी रमोला, प्रो हेमवती नंदन, प्रो टी सी उपाध्याय आदि ने खुशी जाहिर करते हुए उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनायें प्रेषित की हैं।

धोखाधड़ी के मामले में मुकदमा दर्ज करने के आदेश

काशीपुर। न्यायिक मजिस्ट्रेट जसपुर मनोज सिंह राणा की अदालत ने प्लॉट बेचने के नाम पर धोखाधड़ी कर 2.80 लाख रुपये की ठगी के मामले में तीन आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज करने के आदेश दिए हैं। जसपुर निवासी शिव कुमार ने अधिवक्ता कमल कश्यप के माध्यम से न्यायालय में प्रार्थना पत्र प्रस्तुत किया। जिसमें कहा कि संदीप कुमार व अमित कुमार के कहने पर कृपाल सिंह से एक 141. 65 वर्ग मीटर का प्लॉट ग्राम जसपुर पट्टी नेतराम, जसपुर में खरीदा। जिसमें सौदे के 2.80 लाख रुपये संदीप कुमार व अमित कुमार के कहने पर कृपाल सिंह को नकद पंजीकृत बैनामे के समय दिए। बैनाने के समय तीनों लोगों ने खरीदी गई भूमि का कब्जा करा दिया।

वन नेशन वन इलेक्शन के फायदे बताए

पौड़ी। जिला अधिवक्ता संघ के विधि भवन में बैठक में वन नेशन वन इलेक्शन को लेकर बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में वन नेशन व इलेक्शन को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक में उच्च न्यायालय नैनीताल के पूर्व अध्यक्ष डीसीएस रावत द्वारा वन नेशन वन इलेक्शन के संबंध में अधिवक्ताओं को विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने देश में वन नेशनल वन इलेक्शन के फायदे के बारे में बताया। बैठक में सर्वसम्मति से एक राष्ट्र एक चुनाव के संदर्भ में प्रस्ताव सर्वसहमति से प्रस्ताव पारित किया गया। अधिवक्ताओं ने कहा कि इस प्रस्ताव को राष्ट्रपति द्रोपति मुर्मु को भेजा जाएगा। बैठक में जिला अधिवक्ता संघ के अध्यक्ष सुभाष चंद्र रतूड़ी, पीएस नेगी, पीवी पंत, आशीष जदली, महेश बलूनी, अभिषेक सजवान,मुकेश जुयाल, विजय सिंह नेगी, जितेंद्र भट्ट, रजनी, दीपक मिश्रा, चेतन कोहली, रवि चौधरी आदि शामिल रहे।

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

सम्पादक:
गार्गी मिश्रा
8765441328

समस्त विवाद देहरादून न्यायालय के अधीन होंगे।