हिन्दी साप्ताहिक

Title Code:- UTTBIL00534

उत्तराखण्ड अभ्युदय

♦वर्ष -01 ♦ अंक-28 ♦देहरादून - रविवार 11 मई 2025 ♦पृष्ठ : 4 ♦मूल्यः 1/-

उत्तराखंड में नौकरियां पाने का एकमात्र आधार योग्यता, प्रतिभा व क्षमता: सीएम

देहरादून। उच्च शिक्षा एवं चिकित्सा शिक्षा विभाग के अंतर्गत विभिन्न पदों पर नियुक्त 139 अभ्यर्थियों को मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने नियुक्ति पत्र वितरित किए। मुख्यमंत्री ने नवनियुक्त अभ्यर्थियों को शुभकामनाएं देते हुए उत्तराखंड को देश का श्रेष्ठ राज्य बनाने के राज्य सरकार के विकल्प रहित संकल्प को पूरा करने के लिए प्रतिबद्धता एवं ईमानदारी से जुटने का आह्वान किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड में अब नौकरियां सिर्फ और सिर्फ योग्यता, प्रतिभा व क्षमता के आधार पर मिल रही है। प्रतियोगिता परीक्षाओं को निष्पक्षता व ईमानदारी से संपन्न कराया जा रहा है। इसी का नतीजा है कि साढ़े तीन वर्षों के दौरान राज्य में विभिन्न सेवाओं में नियुक्ति पाने वाले अभ्यर्थियों की संख्या अब तेईस हजार के आंकड़े को पार करने वाली है।

मुख्य सेवक सदन में आयोजित कार्यक्रम में उच्च शिक्षा विभाग के अंतर्गत असिस्टेंट प्रोफेसर के 52 पदों पर लोक सेवा आयोग के माध्यम से चयनित अभ्यर्थियों के साथ ही चिकित्सा शिक्षा विभाग के अंतर्गत मेडिकल कॉलेजों के 18 प्रोफेसर्स व 36 एसोसिएट प्रोफेसर और नर्सिंग कॉलेजों में ट्यूटर व मेडिकल सोशल वर्कर के 33 पदों पर चिकित्सा सेवा चयन आयोग के माध्यम से चयनित अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र वितरित किए गए।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि राज्य सरकार ने प्रतियोगी परीक्षाओं को निष्पक्षता व ईमानदारी के साथ संपन्न कराने के लिए कड़े प्राविधान किए हैं। पेपर लीक की समस्या को जड़ से समाप्त करने का काम किया गया है। जिसके चलते युवाओं को उनकी योग्यता व प्रतिभा का पूरा सम्मान मिल रहा है। मुख्यमंत्री ने चयनित अभ्यर्थियों की प्रतिभा व परिश्रम की सराहना करते हुए कहा कि इस सफलता में उनके अभिभावकों व गुरुजनों के योगदान व मार्गदर्शन की महत्वपूर्ण भूमिका है। उन्होंने कहा कि

अध्यापन अधिक जिम्मेदारी का कार्य है, जिसके माध्यम से हम युवाओं का मार्गदर्शन कर उनका भविष्य ही नहीं गढ़ते हैं बल्कि समाज के निर्माण में भी योगदान करते हैं। नवनियुक्त अभ्यर्थियों को इस चुनौतीपूर्ण दायित्व को पूरी ईमानदारी व समर्पण से निभाने के लिए प्रतिबद्धता से जुटना होगा। उन्होंने कहा कि यह जिम्मेदारी नौकरी ही नहीं बल्कि मानवता की सेवा करने का महान अवसर है। लिहाजा आपके कार्य व्यवहार में हमेशा सेवा की भावना परिलक्षित हो।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में उत्तराखंड में स्वास्थ्य सुविधाओं को सशक्त बनाने के लिए ऐतिहासिक काम हो रहे हैं।

भीड़ और पुलिस के बीच तनाव बढ़ा धक्कामुक्की के बीच निकला जुलूस

नैनीताल। नैनीताल में बालिका से दुष्कर्म का आरोपी उस्मान भले ही सलाखों के पीछे पहुंचा दिया गया, लेकिन नैनीताल में घटना को लेकर लोगों में आक्रोश बना हुआ है। मंगलवार को भी नैनीताल में हिंदूवादी संगठनों की ओर से जमकर

प्रदर्शन और नारेबाजी की गई। नैनीताल में हिंदूवादी संगठनों ने जूलूस निकाला। इस दौरान भीड़ की पुलिस से धक्कामुक्की भी हुई। मल्लीताल से जूलूस आगे बढ़ा। नगरपालिका के सामने कार्यकर्ताओं ने सभा की। इसके बाद हाईकोर्ट की ओर बढ़ गए। हाईकोर्ट की ओर जाने पर पुलिस ने रोकने की कोशिश की, लेकिन प्रयास विफल हो गए। इसके कार्यकर्ता आगे बढ़ गए।

नैनीताल में बालिका से दुष्कर्म के मामले में उसकी मां की ओर से रिपोर्ट दर्ज की गई है। इसमें कहा गया है कि ठेकेदार उस्मान बच्ची को बाजार से अपने घर ले गया और वहां गैराज में खड़ी कार में उससे दुराचार किया। विरोध किया तो चाकू दिखाते हुए उसके मुंह पर कपड़ा बांध दिया। घटना बताने पर पूरे परिवार को खत्म करने की धमकी दे दी थी। नैनीताल जिला प्रशासन ने पीड़ित बालिका की काउंसलिंग कर उसे सामान्य स्थिति में लाने और इसके बाद उसकी बेहतर शिक्षा का प्रारूप तैयार कर लिया है। ताकि पीड़िता और उसकी बहन को बेहतर शिक्षा देकर स्वावलंबी बनाया जा सके, जिससे परिवार का भविष्य बेहतर हो सके। शहर में हुई घटना विभिन्न माध्यमों से देश भर में प्रचारित हो गया है। संवेदनशील मामले में हर कोई आरोपी को सख्त सजा देने और पीड़िता को हर बेहतर सुविधा देने की मांग कर रहा है। मामले की संवेदनशीलता व गंभीरता को देखते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भी इसका संज्ञान लिया। इसी के बाद पीड़िता व उसकी बड़ी बहन को हॉस्टल वाले स्कूल में शिक्षा दिलाने का प्रयास शुरू कर दिया गया है। इससे बेहतर सुरक्षा भी रह सकेगी। बेटी की असहनीय पीड़ा से आहत मां को अपने बच्चों के बेहतर भविष्य की उम्मीद जगी है। बीते लगभग एक पखवाड़े से असहनीय पीड़ा झेलने वाली पीड़िता, काउंसलिंग व अन्य चिकित्सा उपचार के बाद सामान्य होने लगी है। अपनी बातों को बमुश्किल इशारों में बताने वाली बच्ची हल्का बोलने भी लगी है और उससे विशेष लगाव रखने वालों से आइसक्रीम, चॉकलेट सरीखी अपनी पसंद की चीजों की मांग भी कर रही है।

मॉडर्न मदरसे का काम पूरा, बच्चों को दाखिला मिले

देहरादून। मुस्लिम कॉलोनी में बन रहे पहले मॉडर्न मदरसे का काम पूरा होने को लेकर अब समाजसेवी भी मांग उठाने लगे हैं। वरिष्ठ समाजसेवी खुर्शीद अहमद ने प्रेस बयान जारी कर कहा कि स्कूल को मॉडर्न मदरसे में परिवर्तित कर रहे हैं, 25 लाख रुपये खर्च हो चुके हैं। दूसरी किस्त के अभाव में काम अधूरा पड़ा है। बिजली भी कटी है और दाखिले तक नहीं हो रहे हैं। उन्होंने वक्फ बोर्ड प्रबंधन से मांग उठाई है कि बच्चों का जल्द दाखिला लिया जाए, ताकि 150 बच्चों का भविष्य बर्बाद न हो। शिक्षकों का भी वेतन दिया जाए।

बस्तीवासियों का हो पुनर्वास और मिले मुआवजा

देहरादून। बस्ती बचाओ आन्दोलन और अन्य संगठनों के पदाधिकारियों ने मंगलवार को मुख्य सचिव को ज्ञापन सौंपा। इसके माध्यम से सभी ने एलिवेटेड रोड के संदर्भ में सुप्रीम कोर्ट और भूमि अधिग्रहण कानून 2013 का पालन करवाने की अपील की। बस्तीवासियों के पुनर्वास और मुआवजे की मांग उठाई। इस दौरान अनन्त आकाश, राजेन्द्र शाह, लेखराज आदि मौजूद रहे। बस्ती बचाओ आन्दोलन के तहत नगर निगम के वार्डों में निरंतर बैठकें आयोजित की जा रही हैं।

सांड के हमले में घायल अधेड़ की मौत

हल्द्वानी। यूएस नगर के रहने वाले एक अधेड़ उम्र के व्यक्ति को सांड ने हमला कर बुरी तरह घायल कर दिया। हल्द्वानी के डॉक्टर सुशीला तिवारी अस्पताल में एक दिन उनका उपचार चला। मंगलवार को उनकी मौत हो गई। सूचना पर पहुंची पुलिस ने पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया। मेडिकल चौकी प्रभारी भूपेंद्र मेहता ने बताया कि वार्ड-3 रेलवे कॉलोनी किच्छा निवासी 66 वर्षीय तरुण चक्रवर्ती पुत्र कृष्ण चक्रवर्ती अपने घर के पास ही एक निर्माणाधीन भवन में चौकीदारी का कार्य कर रहे थे। रविवार को ड्यूटी के दौरान उन पर लावारिस सांड ने हमला कर दिया। इस हमले में वह बुरी तरह घायल हो गए। स्थानीय अस्पताल में प्राथमिक उपचार के बाद उन्हें हायर सेंटर रेफर किया गया। परिजन उन्हें लेकर हल्द्वानी लेकर आए। यहां मंगलवार को इलाज के दौरान उनकी मौत हो गई।

सम्पादकीय

"ऑपरेशन सिंदूर" में झुलसता पाकिस्तान

भारतस्य शान्तिं य: विघ्नयति, तं नाशयेम वीर्यत:।
सैनिका: पराक्रमेण, प्रतिघातं कुर्वन्ति शत्रुषु।
धैर्यं बलं च तेजश्च, अस्त्रं तेषां न सज्जनम्।
नि:शेषत: पतन्त्येते, ये कुर्वन्ति दुष्कृतम्।।

अर्थात

भारत देश की शांति को जो भी भंग करता है,उसे हम अपने पराक्रम से नष्ट करते हैं। हमारे सैनिक साहस और शक्ति से उन आतंकवादी/शत्रुओं को माकूल जवाब देते हैं। हमारे परमवीर सैनिक अपने शौर्य और तेज से उन आतंकी/ दुष्टों को पूरी तरह समाप्त कर देते हैं।

"आपरेशन सिंदूर" के तहत अपनी कार्रवाई में छह और सात मई की दरम्यानी रात को पाकिस्तान के आतंकी ठिकानों पर भारत ने मिसाइल से अटैक किया।

बता दें कि तीनों सेनाओं के चीफ के साथ मीटिंग में पीएम नरेंद्र मोदी ने खुद पहलगाम के बदले का नाम ष्ऑपरेशन सिंदूरष् रखने का सुझाव दिया था ,जिसे मान लिया गया। पाकिस्तान में यह हमला सिर्फ सैन्य कार्रवाई नहीं है बल्कि पहलगाम की उन महिलाओं के लिए न्याय की पुकार है जिनके पतियों को आतंकियों ने अपना निशाना बनाया।पहलगाम में 22 अप्रैल 2025 को 26 बेकसूर लोग मारे गए। लश्कर-ए-तैयबा ने हमला किया. यह पाकिस्तान की साजिश थी।

"ऑपरेशन सिंदूर" भारत का अचूक प्रतिकार है।यह उन महिलाओं की चीख का जवाब था। हर उस महिला का दर्द महसूस किया गया जिन्होंने अपने पति खोए।सिंदूर जो प्यार का प्रतीक है वह बदले की आग बन गया है ।हर मिसाइल में देश का गुस्सा था।लोगों की नाराजगी थी, अपनी बेटियों को बचाने का संकल्प था।यह हमें आतंक की मानवीय कीमत की याद दिलाता है।यह उन व्यक्तिगत कहानियों को सामने लाता है जो राजनीति में दब जाती हैं। ष्ऑपरेशन सिन्दूरष् उन तमाम औरतों के लिए है जिनकी जिंदगी सीमा पार से आई नफरत ने तोड़ दी है।

यह ऑपरेशन दुनिया को संदेश देता है भारत आतंक के आगे नहीं झुकेगा। आतंकवाद के विरुद्ध भारतीय शौर्य और पराक्रम जारी रहेगा। हमारे परमवीर योद्धा अपने रण कौशल से पाकिस्तान के नापाक इरादों को कुचलते,उसको मटियामेट करते रहेंगे। जय देवभूमि उत्तराखण्ड!!जय भारत!!

डॉ. गार्गी मिश्रा

अहिंसा सबसे महान धर्म, परंतु वह सत्य में ही प्रतिष्ठित है

अशोक प्रवृद्ध

श्रीकृष्ण ने दुष्टता करने वाले मनुष्य की दुष्टता को कुचल देने का उपदेश देता हुए कहा है- विनाशाय च दुष्कृताम्। अर्थात- दुष्टता करने वाले मनुष्य की दुष्टता को कुचल दो। ऐसा करके ही अहिंसा का पालन व सत्य की रक्षा अनेक अवसरों पर होती है। इसलिए मनुष्यों को अहिंसा का प्रयोग करते हुए विवेक से कार्य लेना चाहिए। एक सीमा तक ही लोगों का बुरा व्यवहार सहन करना चाहिए और उसके नहीं सुधरने पर उसका समुचित निराकरण यथायोग्य व उससे भी कठोर व्यवहार करके करना चाहिए।

भारतीय परंपरा में अहिंसा और सत्य भाषण समस्त प्राणियों के लिए अत्यंत हितकर माने गए हैं। अहिंसा सबसे महान धर्म है, परंतु वह सत्य में ही प्रतिष्ठित है। सत्य के ही आधार पर श्रेष्ठ पुरुष के सभी कार्य आरंभ होते हैं। महाभारत, वनपर्व में कहा गया है अहिंसा परमो धर्म: स च सत्ये प्रतिष्ठित:।

अर्थात- अहिंसा सबसे बड़ा धर्म है और सत्य पर ही टिका होता है। सत्य में निष्ठा रखते हुए सारे काम संपन्न होते हैं।

वेद सत्य ज्ञान की पुस्तक है। वेद का अर्थ ही ज्ञान होता है। सत्य का अर्थ सत्तावान होती है। जिस पदार्थ की सत्ता है, उसके गुण, कर्म व स्वभाव अवश्य होते हैं, उनका यथार्थ अथवा ठीक -ठीक ज्ञान सत्य कहलाता है। ईश्वर की सत्ता है तथा जीवात्मा और प्रकृति की भी सत्ता है। इसलिए यह तीनों पदार्थ सत्य कहे व माने जाते हैं। इसी तरह ईश्वर, जीवात्मा और प्रकृति के गुण, कर्म व स्वभाव का यथार्थ ज्ञान सत्य कहा जाता है। ईश्वर का प्रथम प्रमुख नाम ही सच्चिदानन्दस्वरूप है। सच्चिदानन्द तीन शब्दों का समुदाय है, जिसमें सत्य, चित्त और आनन्द इन तीन गुणों का समावेश है। सत्य किसी पदार्थ की सत्ता को कहते हैं। ईश्वर है और उसकी सत्ता भी है, यह यथार्थ है। इसलिए ईश्वर को सत्य कहा गया है। वैदिक मत के अनुसार सत्य पर ही अहिंसा प्रतिष्ठित होता है। अहिंसा परम धर्म, परम तप और परम सत्य है, क्योंकि उसी से धर्म की प्रवृति होती है। महाभारत आदि पर्व, पौलोम पर्व 11/12, 11/13, अनुशासन पर्व, दानधर्म पर्व 116/28, 245/4 आदि श्लोकों में अहिंसा परमो धर्म: कहा गया है। महाभारत अनुशासनपर्व, दानधर्म पर्व 116/28 के अनुसार अहिंसा परम धर्म, परम संयम, परम दान, परम तपस्या है। महाभारत अनुशासन पर्व दानधर्म पर्व 245/4 के अनुसार अहिंसा परम धर्म, परम सुख है। वैदिक ग्रंथों में में अहिंसा को परमपद बताया गया है। महाभारत अनुगीतापर्व आश्वमेधिकपर्व 43/20 व 43/21 के अनुसार अहिंसा सबसे श्रेष्ठ धर्म है और हिंसा अधर्म का लक्षण (स्वरूप) है।

अहिंसा का अर्थ होता है अ-हिंसा अर्थात हिंसा न करना। दूसरों के प्रति वैर भावना का त्याग करना। किसी भी प्राणी को तन, मन, कर्म, वचन और वाणी से कोई नुकसान नहीं पहुंचाना। मन में किसी का अहित न सोचना, किसी को कटुवाणी आदि के द्वार भी नुकसान न देना तथा कर्म से भी किसी भी अवस्था में किसी भी प्राणी कि हिंसा न करना, यह अहिंसा है। दूसरों के प्रति वैर भाव अथवा कोई निजी स्वार्थ होने पर ही हम दूसरों के प्रति हिंसा करते हैं, जबकि कोई यह नहीं चाहता कि दूसरे लोग व प्राणी उनके प्रति हिंसा करें। हिंसा जिसके प्रति की जाती है, उसको हिंसा से दु:ख व पीड़ा होती है।

इसीलिए यदि हम चाहते हैं कि कोई हमारे प्रति हिंसा का व्यवहार न करे तो हमें भी दूसरों के प्रति हिंसा का त्याग करना होगा। दूसरों के प्रति अपने मन व हृदय में प्रेम व स्नेह का भाव उत्पन्न करने पर ही हिंसा दूर हो सकती है।

कई बुजुर्ग अपने अपमान के विरुद्ध खामोश रहते ही हैं

रजनीश कपूर

सभी वरिष्ठ नागरिकों शायद को श्माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों का भरणपोषण तथा कल्याण अधिनियम, 2007' के कानून की जानकारी रखनी चाहिए ताकि अपने साथ हो रहे दुर्व्यवहार और अपमान के खिलाफ न्याय लेने के लिए कोर्ट भी जा सकते हैं। माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों का भरणपोषण तथा कल्याण अधिनियम, 2007' के तहत ऐसे तमाम प्रावधान हैं जहां बुजुर्गों की सुरक्षा व देखभाल का खय़ाल रखा गया है।

आधी दुनिया पर विजय पाने वाला सिकंदर-ए-आजम जब अपने देश वापिस लौट रहा था तो उसका स्वास्थ्य इतना बिगड़ा की वह मरणासन्न स्थिति में पहुँच गया। अपनी मृत्यु से पहले सिकंदर ने अपने सेनापतियों और सलाहकारों को बुलाया और कहा की मेरी मृत्यु के पश्चात् मेरी तीन इच्छाएँ पूरी की जाएँ। उन तीन इच्छाओं में से एक इच्छा थी। ष्मेरी अर्थी में मेरे दोनों हाथ बाहर की ओर रखे जाएं ख्र इससे लोग समझ सकें की जब मैं दुनिया से गया तो मेरे दोनों हाथ खाली थे। इंसान आता भी खाली हाथ है और जाता भी खाली हाथ है।ष परंतु इस बात को बिना समझे, हम हर पल अधिक से अधिक संपत्ति और धन अर्जित करने की दौड़ में लग जाते हैं। आए दिन हमें यह देखने को मिलता है कि किसी बुजुर्ग को, पैसे और संपत्ति के लालच में उसी की संतान ने घर से बेघर कर दिया। ऐसा अक्सर उन परिस्थितियों में होता है जब बच्चों को सही संस्कार नहीं दिये जाते। ऐसा अक्सर तब भी होता है जब घर के बड़े-बुजुर्ग अपने मोह और स्नेह के चलते, अपने जीते-जी ही अपनी चल-अचल संपत्ति के सभी उत्तराधिकार अपने बच्चों को दे देते हैं। जो संतान संस्कारी होती है वे बिना किसी लोभ या स्वार्थ के, अंतिम समय तक अपने माता-पिता की सेवा करते हैं। परंतु ऐसी भी संतान होतीं हैं जिन्हें जैसे ही इस बात का पता चलता है कि माता-पिता ने उन्हें अपना उत्तराधिकारी बना दिया है, वैसे ही उनका अपने माता-पिता के प्रति व्यवहार बदलने लगता है। परंतु सभी वरिष्ठ नागरिकों शायद इस बात की जानकारी नहीं है कि श्माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों का भरणपोषण तथा कल्याण अधिनियम, 2007' के तहत वे अपने साथ हो रहे दुर्व्यवहार और अपमान के खिलाफ न्याय लेने के लिए कोर्ट भी जा सकते हैं।

माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों का भरणपोषण तथा कल्याण अधिनियम, 2007, भारत सरकार का एक अधिनियम है जो वरिष्ठ नागरिकों और माता-पिता के भरण-पोषण और देखभाल के लिए कानूनी सुरक्षा प्रदान करता है। इस अधिनियम के तहत, बच्चों और उत्तराधिकारियों द्वारा वरिष्ठ नागरिकों को भरण-पोषण देना कानूनी दायित्व है। इस अधिनियम के तहत, राज्य सरकारों को हर जिल्ले में वृद्धाश्रम स्थापित करने के प्रावधान भी हैं।

अगर कोई वरिष्ठ नागरिक अपनी आय या संपत्ति से अपना भरण-पोषण करने में असमर्थ है, तो वह अपने बच्चों या रिश्तेदारों से भरण-पोषण के लिए आवेदन कर सकता है। अगर कोई व्यक्ति, किसी वरिष्ठ नागरिक की देखभाल या संरक्षण प्राप्त करने के बाद उसे उपेक्षित किसी जगह छोड़ देता है, तो उसे तीन महीने तक की जेल हो सकती है या पांच हजार रुपये तक का जुर्माना या दोनों हो सकते हैं। अगर किसी वरिष्ठ नागरिक के बच्चे नहीं हैं, तो वह भी मेंटेनेंस के लिए दावा कर सकता है। अगर किसी वरिष्ठ नागरिक की संपत्ति का इस्तेमाल रिश्तेदार कर रहे हैं, तो सम्पत्ति का इस्तेमाल करने वाले या उसके वारिस पर बुजुर्ग की देखभाल के लिए दावा किया जा सकता है। इतना सब कुछ होते हुए भी हमें अक्सर यही सुनने को मिलता है कि बुजुर्गों को उन्हीं के खून द्वारा अपमानित व उपेक्षित किया जाता है।

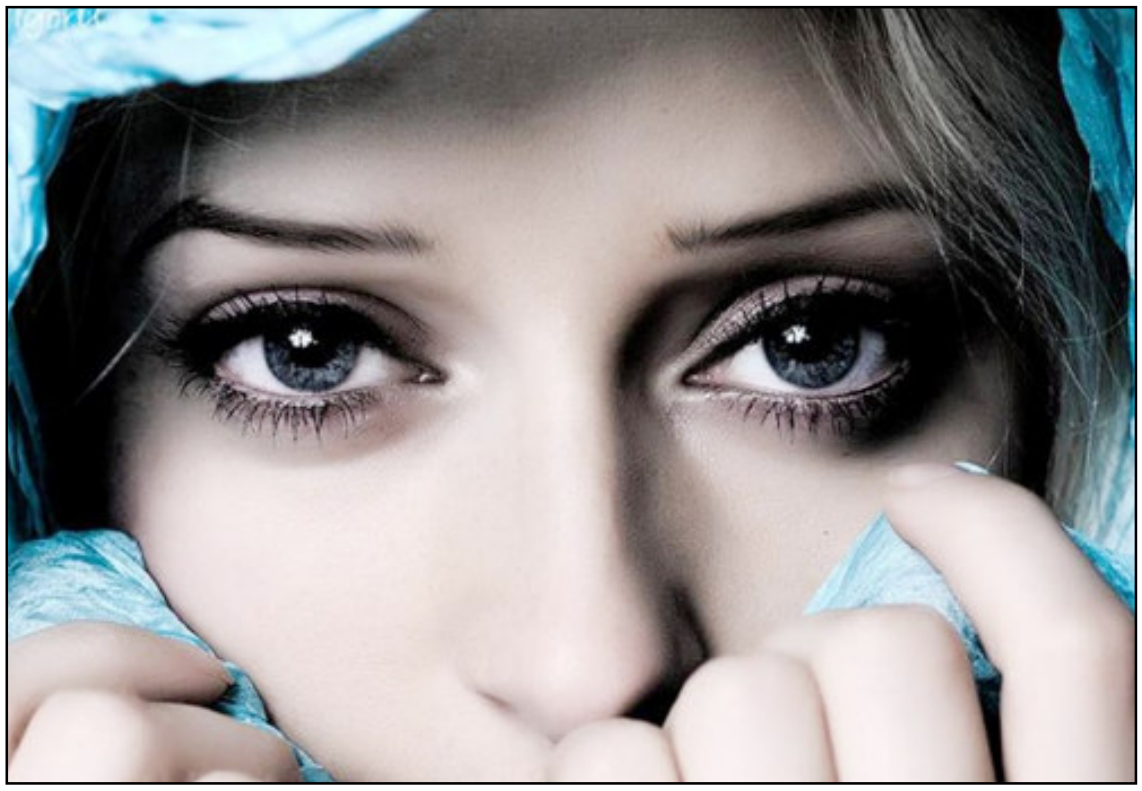
ऐसे में कई बुजुर्ग जिन्हें इस अधिनियम की जानकारी नहीं है वे तो अपने अपमान के विरुद्ध खघमोश रहते ही हैं। साथ ही ऐसे भी बुजुर्ग हैं जो समाज में अपनी व अपने बच्चों की मर्यादा और इज्जत की खघतिर कानूनी सलाह या कार्यवाही नहीं करते।

बीते दिनों दिल्ली से सटे नोएडा की एक खबर आई जहां 85 वर्ष के एक वरिष्ठ पत्रकार को अपने ही घर से बेघर होने की स्थित का सामना करना पड़ा। उन्होंने एक-एक पाई जोड़ कर सन् 2000 में एक फ्लैट खरीदा। 205 में जब उनकी इकलौती बेटी शादी विफल हुई तो वो अपने पुत्र के साथ अपने पिता के घर में रहने लगी। कई वर्षों तक सब कुछ ठीक-ठाक चलता रहा। 2022 में अपनी पुत्री के प्रति स्नेह के चलते उन्होंने अपने फ्लैट को एक श्गिफ्ट डीड' के जरिये अपनी बेटी के नाम कर दिया।

इस श्गिफ्ट डीड' होने के कुछ ही महीनों के बाद उनकी बेटी का अपने पिता के प्रति रवैया बदलने लगा। पहले बुरा बर्ताव, फिर मार-पीट और उसके बाद उन्हें कई बार घर से भी निकाला गया। बाद में किसी न किसी तरह उन्हें घर में वापिस लिया गया। परंतु हद तो तब हुई जब बीते अगस्त में उनकी बेटी ने इस फ्लैट को बेच दिया और अब उन्हें इस उम्र में बेघर होने पर मजबूर कर दिया। नोएडा हो या देश का कोई अन्य शहर, ऐसी खबरें आपको लगातार मिलती रहती हैं और आपको सोचने पर मजबूर करती हैं कि हमारा समाज किस दिशा में जा रहा हैं?

सुप्रीम कोर्ट के अधिवक्ता, अजय गर्ग के अनुसार ष्ज्यादातर लोगों को श्गिफ्ट डीड' और श्वसीयत' के बीच के मूल अंतर की जानकारी ही नहीं होती। कोई भी व्यक्ति अपने जीवन काल में, श्गिफ्ट डीड' के माध्यम से अपनी संपत्ति किसी के भी नाम कर सकता है। प्राय: श्गिफ्ट डीड' इस उम्मीद से की जाती है कि जिस किसी के भी हकघ में श्गिफ्ट डीड' लिखी गई हो वह व्यक्ति दान-दाता की अच्छी देखभाल करेगा। वहीं किसी भी श्वसीयत' पर मृत्यु के पश्चात ही अमल किया जा सकता है।

..ताकि आंखों को न पहुंचे नुकसान



सही तरह से किया गया प्राथमिक उपचार दुर्घटना के दुष्प्रभावों को सीमित कर सकता है..

सम्पर्क व्यवस्था‒ निकटतम डॉक्टर व अस्पताल का इमर्जेन्सी नम्बर अपने और घर के अन्य सदस्यों के पास अवश्य रखें।

ऐसा बिल्कुल न करें

-आंख को मलिये/रगड़िये नहीं।

-डॉक्टर के परामर्श के बगैर कोई दवा न डालें।

-आंख में अन्दर धंसी चीज को न निकालें।

-रासायनिक चोट के मामलों में आंख को धोते समय जबरदस्ती आंख को न खोलें।

-आंख के आस-पास कोई मलहम न लगाएं। इससे चिकित्सक को पलक खोलकर जांच करने में समस्या होगी।

क्या करें

-आंख में कण या रसायन आदि पड़ जाने पर

-आंख छूने के पहले हाथ अच्छी तरह से धो लें।

-आंख खुलवाकर सादे और साफ पानी से 5-1० मिनट तक धीमे प्रवाह से धोएं।

-आंख में टुकड़े धंसे होने पर

-धोने आदि में समय न बर्बाद करें।

-आंख पर एक खाली प्लास्टिक कप रखकर टेप/ हाथ से रोकदें। हमारी कोशिश होनी चाहिये कि आंख को दबाव व छुए जाने से बचाएं।

-आंख जल जाने पर सिर एकतरफ झुकाकर जली आंख को नीचे करें व पानी से 1० मिनट तक धोएं।

पानी आंख के अन्दर के कोने से बाहर की ओर डालें।

कब लें नेत्र-चिकित्सक से परामर्श

-कण आदि निकलने के बाद भी आंखों में दर्द, खड़कन, चुभन आदि का बने रहना।

-नजर में कमी आना।

-कॉन्टैक्ट लैंस लगाने में तकलीफ होना।

-दोहरा दिखना।

-आंख में दर्द होना, लाल होना और पानी आना।

(डॉ. दिलप्रीत सिंह नेत्र सर्जन)

सांस के रोगी सजगता बरतें

दीपावली के समय मौसम के करवट लेने की वजह से सांस के रोगियों की दिक्कतें अचानक बढ़ जाती है। जलने के कारण आतिशबाजी का धुआं महीन धूल से सराबोर होता है, जो बड़ी आसानी से हमारे फेफड़ों में प्रवेश कर सकता है। इसका खतरा वैसे तो सभी को है, लेकिन सांस के रोगियों के लिये यह बेहद नुकसानदेह साबित हो सकता है।

एलर्जिक रिएक्शन का खतरा

आतिशबाजी के धुएं से निकले रासायनिक पदार्थ एक बड़ा खतरा हैं जो अस्थमा से ग्रस्त लोगों के लिये बहुत घातक है। आतिशबाजी के दौरान प्रदूषण के घनत्व में कई सौ गुना अचानक इजाफा हो जाता है। इससे निकले सूक्ष्म पदार्थ आसानी से फेफड़ों में घुसकर एलर्जिक रिएक्शन उत्पन्न कर देते हैं। इससे निकली अति प्रतिक्रियाशील नुकसानदेह गैसें फेफड़ों की सतह को काफी नुकसान पहुंचाती है। ध्यान रखें, आपका थोड़ा-सा मजा करोड़ों सांस रोगियों, बच्चों और वृद्धों के लिये जानलेवा स्थिति पैदा कर सकता है। इससे निकले प्रदूषित तत्व, सांस के रोगियों के श्वसन मार्ग की सूजन को बढ़ा देते हैं। इससे उन्हें सांस लेने में दिक्कत होने लगती है और ऐसी स्थिति में उन्हें दमा का दौरा भी पड़ सकता है।

सावधानियां व बचाव

-सांस रोगियों को पटाखों से दूर रखें।

-सांस के रोगी जहां तक संभव हो, घर के अंदर रहें, पानी और अन्य तरल पदार्थों का भरपूर सेवन करें। भाप स्नान(स्टीम बाथ) लें।

-जहां पर हवा में प्रदूषित तत्वों का घनत्व ज्यादा हो, वहां मास्क का प्रयोग करें।

-अपनी दवाएं नियमित रूप से लें और जरूरत पड़ने पर तुरन्त अपने चिकित्सक से सलाह लें।

-आतिशबाजी के स्थान पर इलेक्ट्रानिक आतिशबाजी का आनंद लें। इससे शोर और वायु प्रदूषण से बचाव हो सकता है।

-कुछ आधुनिक आतिशबाजी में बारूद के स्थान पर कम्प्रेस्ड हवा का प्रयोग होता है, जिससे प्रदूषण की मात्रा में कमी आती है।

-दीपावली पर सफाई, धुलाई व पेंट के समय सांस के रोगी बचकर रहें, क्योंकि धूल, गर्दा व पेंट की गंध से सांस की समस्याएं बढ़ सकती हैं। दमा रोगी दीवाली के पहले एक बार अपने चिकित्सक से जांच कराएं।

(डॉ. सूर्यकान्त त्रिपाठी)

स्टाइल में है सिल्वर

यह मान्यता है कि धनतेरस के दिन खरीदी गयी वस्तु परिवार में समृद्धि लाती है। कुछ लोग सोने-चांदी के आभूषण खरीदते हैं तो कुछ शगुन के लिए खरीदते हैं बर्तन। जरूर आप भी इस सोच-विचार में होंगी कि ऐसा क्या खरीदें जो न सिर्फ खूबसूरत हो, बल्कि समय के साथ उसकी कीमत भी बढ़ती जाए। इस लिहाज से परफेक्ट हैं चांदी की खूबसूरत वस्तुएं।

एक जमाने में लोग सिर्फ पायलें, चाबी का गु%छा, बिछिया व बर्तन इत्यादि के रूप में चांदी खरीदते थे, पर अब ऐसा नहींहै। नायाब शोपीस हो या शानदार पेंडेंट व कॉकटेल रिंग जैसे एक्सक्लूसिव जूईलि पीस, चांदी की वस्तुएं रच रही हैं एक अलग ट्रेंड।

इन दिनों चांदी के शो पीस काफी पसंद किए जा रहे हैं। इनके साथ एक अ%छी बात यह है कि चमक हल्की पड़ने पर पॉलिश कराने से उनमें फिर वही नयापन आ जाता है। इन दिनों फोटो फ्रेम, फ्लावर वाज, म्यूजिक बॉक्स, टूथ बॉक्स, पानदान, कैंडिल स्टैंड से लेकर माउथ फ्रेशनर बॉक्स तक डिजाइनर टच वाले चांदी के आइटम्स की व्यापक रेंज मौजूद है बाजार में। वहीं खूबसूत ट्रेडीशनल गिफ्ट के रूप में उपलब्ध है भगवान की मूर्ति और पूजा की थाली, जिसमें घंटी, अगरबत्ती स्टैंड, प्रसाद का पात्र व रोली की डिब्बी तक सभी कुछ करीने से सजाई गई है। नयी बहू व नवविवाहिता बेटी को जब आप यह उपहार में देंगी तो इसमें आपके प्यार के साथ ही झलकेगा आपका आशीष।

चीनी खाएं, लेकिन संभलकर..

चीनी चींटियों को ही नहीं, बीमारियों को भी दावत देती है। मीठा खाने से तमाम बीमारियों समेत डायबिटीज और मोटापा बढ़ने की बात कही जाती है। अमेरिका की कार्नेल यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर डा. डेविड लेविट्स्की के अनुसार शर्करायुक्त भोजन स्वादिष्ट लगता है। इसलिए मीठे पदार्थ ज्यादा खा लिए जाते हैं।

1. डायबिटीज होने का मतलब है कि आपका शरीर पूरी तरह खून से ग्लूकोज साफ नहीं कर पा रहा। शरीर में ग्लूकोज का नियमन ठीक से न हो पाने की स्थिति में यह टिश्यूज को नष्ट कर सकता है। टाइप 1 डायबिटीज से ग्रस्त लोगों में यह बीमारी जन्म से होती है। इसका शर्करा से कोई संबंध नहीं होता। इसी तरह टाइप 2 डायबिटीज मोटापे के चलते होती है।

2. पुराने शोधों में कहा जाता था कि फरुक्टोज (फल शर्करा) को सामान्य रूप से लिया जाए तो खून में वसा का स्तर नहीं बढ़ता। हाल ही में मिनेसोटा यूनिवर्सिटी के शोध में बताया गया है कि प्रिजर्वेटिव उत्पादों द्वारा ली जाने वाली फरुक्टोज की मात्रा खून में जमकर वसा बढ़ाती है। हम जितना फरुक्टोज खाते हैं, लिवर उसमें मौजूद ग्लूकोज को खून में भेजता या जमा कर देता है। संचय भंडार भरने के बावजूद लिवर, फरुक्टोज को खून में न भेजकर ग्लाइकोजन के रूप में जमा कर लेता है।

3. सामान्यत‒ डायबिटीज या प्रीडायबिटीज के लिए डॉक्टर ओरल ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट (ओजीटीटी) करते हैं। इस टेस्ट से शर्करा का तंत्र पर दबाव आंका जाता है। शोध के मुताबिक किसी सामान्य मीठे पेय में ग्लूकोज की अल्प मात्रा (75 ग्राम) भी तंत्र पर दबाव डालती है।

4. लंबा जीवन जीने के लिए अनाजों के सेवन के अलावा संयमित रहने की जरूरत है। शोध अनुसार रक्त शर्करा का कम स्तर भी आपकी जिंदगी लंबी कर सकता है।

साहित्यकारों ने समाज को दिशा देने का किया काम : हरीश

बागेश्वर। न्याय यात्रा के तहत पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत मंगलवार को गरुड़ पहुंचे। यहां आयोजित एक कार्यक्रम में उन्होंने स्थानीय साहित्यकारों को सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि संकट के समय ही साहित्यकारों ने देश को दिशा देने का काम किया। इस मौके पर उन्होंने वरिष्ठ साहित्यकार गोपाल दत्त भट्ट की पुस्तक मैं फिर आऊंगा का भी विमोचन किया। यहां एक होटल में आयोजित कार्यक्रम में पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत ने स्थानीय साहित्यकारों को सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि साहित्यकार ही समाज को नई दिशा देते हैं। उन्होंने साहित्यकार मोहन जोशी, हरीश जोशी, सुरेंद्र वर्मा, जीवन सिंह दोसाद, चंद्रशेखर बड़सीला, ओमप्रकाश फुलारा, भुवन कैड़ा, प्रेमा भट्ट, आशा बुटौला, आशा जोशी, निर्मला गोस्वामी के अलावा खिलाड़ी कृतिका बोरा, हिमानी परिहार, भुवन बोरा, सुंदर नेगी को सम्मानित किया। इस दौरान पूर्व दर्जा राज्यमंत्री गोपाल दत्त भट्ट, पूर्व सांसद प्रदीप टम्टा, पूर्व विधायक ललित फर्सवाण, पूर्व जिपं अध्यक्ष हरीश ऐठानी, देवेंद्र परिहार, आनंद रावत, नगर पंचायत अध्यक्ष भावना वर्मा, भरत फर्सवाण, राजेंद्र टंगड़िया, कांग्रेस जिलाध्यक्ष भगत डसीला, बबलू नेगी, गिरीश कोरंगा, लक्ष्मण आर्या, आदि उपस्थित थे।

ऑनलाइन हाजिरी के विरोध में उतरे प्राथमिक शिक्षक

पौड़ी। प्राथमिक शिक्षक संघ ने ऑनलाइन हाजिरी का विरोध करते हुए प्राथमिक शिक्षा में ऑन लाइन कार्यों के लिए आवश्यक संसाधन मुहैया करवाए जाने की मांग उठाई है। संघ के पदाधिकारियों ने कहा कि जब तक आवश्यक संसाधन मुहैया नहीं करवाए जाते है तब तक वीएसके पोर्टल पर जारी आनलाईन शिक्षकों की हाजिरी का विरोध जारी रहेगा। संघ ने जिला शिक्षाधिकारी प्रारंभिक शिक्षा के माध्यम से प्रारंभिक शिक्षा के निदेशक को ज्ञापन भेजकर जल्द समस्याएं हल करने की मांग की है। मंगलवार को प्राथमिक शिक्षक संघ के पदाधिकारियों ने प्रारंभिक शिक्षा के निदेशक को ज्ञापन भेजकर कहा कि विभाग ने शिक्षकों को अपनी हाजिरी वीएसके पर अपने मोबाइल फोन से लोकेशन सहित भेजे जाने का फरमान जारी किया गया है।
साथ ही विभाग द्वारा बिना सोचे समझे एक आनलाइन हाजिरी सेल्फ चेक इन के नाम से नई व्यवस्था लागू करने के निर्देश जारी किए गए हैं, जबकि पूर्व से ही स्कूलों द्वारा आनलाइन हाजिरी भेजी जा रही थी। कहा कि इस नए आदेश से जिले के सभी शिक्षकों में भारी रोष व्याप्त है। कहा कि जिले के अधिकांश प्राथमिक विद्यालय दुर्गम भौगोलिक परिस्थितियों में हैं। दुर्गम क्षेत्रों में मोबाइल कनेक्टिविटी की भारी समस्या बनी रहती है। दुर्गम क्षेत्रों में अधिकांश विद्यालयों में एकल शिक्षकीय व्यवस्था पर संचालित हो रहे है। विभाग द्वारा प्राथमिक विद्यालयों का हर कार्य पूर्व से ही आनलाईन के नाम पर शिक्षकों पर अत्यधिक बोझ लादा गया है, जिसका दुष्प्रभाव शिक्षण व्यवस्था पर पड़ रहा है। कहा कि दूरस्थ विकास क्षेत्र के स्कूलों में नेटवर्क की समस्या बनी रहती है. अधिकांश दुर्गम क्षेत्रों के विद्यालय नेटवर्क क्षेत्र से बाहर होने के चलते मोबाइल कनेक्टिविटी की स्थिति से बाहर रहते हैं व दिन भर इस कार्य हेत शिक्षक परेशान होते रहते हैं जिससे पठन-पाठन कार्य में भारी व्यवधान उत्पन्न होता है।

सीएम हेल्पलाइन पर दर्ज शिकायतें तय समय पर निस्तारित करें डीएम

उत्तरकाशी। जिलाधिकारी डॉ. मेहरबान सिंह बिष्ट ने सीएम हेल्पलाइन पर दर्ज शिकायतों का समय से निस्तारण करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि शिकायतकर्ता से पोर्टल के माध्यम से कॉल कर उनकी शिकायतों के निस्तारण के संबंध में जानकारी दें। अगर कोई मामला विभागीय स्तर का नहीं है तो उसको संबंधित स्तर पर स्थानांतरित करें। कोई भी प्रकरण 36 दिनों से अधिक लम्बित न रहे। मंगलवार को डीएम ने बैठक में जिले में सीएम हेल्पलाइन पर दर्ज शिकायतों की विभागवार समीक्षा की। उनके निराकरण की प्रगति और आ रही बाधाओं पर चर्चा की। उन्होंने जल निगम, जल संस्थान, लोनिवि, राजस्व, स्वास्थ्य आदि विभागों के अधिकारियों को लंबित मामलों का जल्द निस्तारण करने की हिदायत दी। सीएम हेल्पलाइन के प्रभावी संचालन और सुशासन के दृष्टिगत विभागीय अधिकारियों के आपसी सामंजस्य व सहयोग से कार्य करने को कहा। बैठक में डीएफओ डीपी बलूनी, एडीएम पीएल शाह, एसडीएम भटवाड़ी शालिनी नेगी, सीएमओ डॉ. बीएस रावत, परियोजना निदेशक डीआरडीए अजय सिंह, अधिशासी अभियंता जल निगम मधुकांत कोटियाल, ईई जल संस्थान एलसी रमोला, अधिशासी अभियंता लोनिवि रजनीश सैनी, जिला समाज कल्याण अधिकारी सुधीर जोशी, मुख्य कृषि अधिकारी सचिन कुमार, मुख्य पशु चिकित्सा अधिकारी एचएस बिष्ट आदि थे।

चारधाम यात्रा डयूटी में लापरवाही नहीं होगी बर्दाश्त : जोशी

पौड़ी। होमगार्ड के जिला कमांडेंट निर्मल जोशी ने मंगलवार को होमगार्डस सैनिक सम्मेलन में जवानों की समस्याएं सुनी। इस दौरान उन्होंने चारधाम यात्रा में डयूटी के दौरान लापरवाही नहीं बरतने के निर्देश दिए। कहा कि निरीक्षण के दौरान लापरवाही मिलने पर संबंधित जवान के खिलाफ नियमानुसार कड़ी कार्रवाई की जाएगी। मंगलवार को जिला पंचायत के पुराने सभागार में होमगार्डस सैनिक सम्मेलन का आयोजन किया गया। इस दौरान सम्मेलन में प्लाटून सार्जन्ट व प्लाटून कमांडर को हर दिन दो डयूटी प्लावंट का निरीक्षण करते हुए रिपोर्ट देने के निर्देश दिए। कहा कि चारधाम यात्रा के दौरान होमगाड जवानों की यातायात व्यवस्था को दुरस्त करने व आपदा के दौरान राहत बचाव में अहम भूमिका होती है। कहा कि यात्रा के दौरान यात्रियों से अच्छा व्यवहार किया जाए, जिससे विभिन्न प्रदेशों से आने वाले यात्रियों के बीच होमगार्ड की अच्छी पहचान जाए। कहा कि यात्रा डयूटी के दौरान लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने लगातार अनुशासनहीनता बरतने वाले जवानों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की भी चेतावनी दी।

केदारनाथ धाम में फूहड़ नृत्य करने वालों पर मुकदमा

रुद्रप्रयाग। केदारनाथ मंदिर के पीछे फूहड़ नृत्य करने का बीते दिन से सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे वीडियो पर पुलिस ने कोतवाली सोनप्रयाग में मुकदमा दर्ज कर लिया है। वीडियो में कुछ युवक केदारनाथ मंदिर के पीछे डीजे बजाकर नाचने के साथ हो हो-हल्ला कर रहे हैं। इस वायरल वीडियो को लेकर पुलिस ने जब आसपास पूछताछ की तो पता चला कि यह वीडियो 1 मई रात्रि केदारनाथ धाम मंदिर के कपाट खुलने से एक दिन पूर्व का है। इस मामले में बीकेटीसी के प्रभारी अधिकारी गिरीश देवली द्वारा कोतवाली सोनप्रयाग में दी गई तहरीर के आधार पर अज्ञात लोगों के विरुद्ध भारतीय न्याय संहिता की धारा 298 में धार्मिक व पूजा स्थल को अपवित्र करने संबंधी अभियोग पंजीकृत किया गया है। अभियोग की विवेचना की जा रही है। विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफार्म के माध्यम से असामाजिक तत्वों का चिन्हीकरण किया जा रहा है।

इतिहास विभाग की प्रतियोगिताओं के विजेताओं को किया पुरस्कृत

कोटद्वार। कोटद्वार स्थित राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय के इतिहास विभाग की ओर से महाविद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में विभागीय प्रतियोगिताओं के विजेता छात्र-छात्राओं को पुरस्कृत किया गया। इतिहास विभाग प्रभारी डा. प्रवीन जोशी ने बताया कि विभाग की ओर से वर्तमान सत्र में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जा रहा है। इस क्रम में 20 फरवरी को उत्तराखंड संस्कृति एवं पर्यटन विषय पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें शीतल पोखरियाल ने प्रथम, सौरव रावत ने द्वितीय तथा मीनाक्षी नेगी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

सर्वोच्च अंक प्राप्त करने वाले छात्रों का होगा सम्मान

नई टिहरी। वर्ष 2025-26 की प्रथम अकादमिक बैठक प्राचार्य हेमलता भट्ट की अध्यक्षता में डायट सभागार में सम्पन्न हुई। इस दौरान इस वर्ष के परिषदीय परीक्षाफल पर चर्चा की गई। प्राचार्य ने बताया कि सर्वोच्च अंक प्राप्त करने वाले छात्र-छात्राओं तथा विद्यालयों के प्रधानाचार्यों को मई के तृतीय सप्ताह में संस्थान में सम्मानित करने को आमंत्रित किया जाएगा। इस दौरान तत्पश्चात संस्थान की वार्षिक कार्ययोजना एवं बजट वर्ष 2025-26 में प्रस्तावित कार्यक्रमों पर विस्तृत चर्चा की गई। सभी खण्ड शिक्षा अधिकारियों को प्रस्तावित कार्यक्रमों में अध्यापकों को प्रतिभाग करवाने के लिए सूची तैयार करने के लिए कहा गया।

स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/सम्पादक **गार्गी मिश्रा** द्वारा इंटर ग्राफिक आफॅसेट प्रिंटर्स 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।