हिन्दी साप्ताहिक

Reg. No:- UABIL/25/A3383

उत्तराखण्ड अभ्युदय

♦वर्ष -02 ♦ अंक-24 ♦देहरादून - रविवार 12 अप्रैल 2026 ♦पृष्ठ : 4 ♦मूल्यः 1/-१५

दुनियाभर से आने वाले श्रद्धालओ की सुरक्षा और सुविधा हमारी व्यक्तिगत जिम्मेदारी : सीएम धामी

देहरादून। देहरादून सचिवालय में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने चारधाम यात्रा-2026 की तैयारियों को लेकर उच्च स्तरीय समीक्षा बैठक की। उन्होंने स्पष्ट कहा कि इस वर्ष यात्रा को अधिक सुव्यवस्थित, सुरक्षित, स्वच्छ और तकनीकी रूप से सशक्त बनाया जाए, ताकि देश-विदेश से आने वाले श्रद्धालुओं को बेहतर अनुभव मिल सके। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि हेली सेवाओं में व्यावसायिक दृष्टिकोण से अधिक मानवीय संवेदनशीलता को प्राथमिकता दी जाए। उन्होंने 'ग्रीन एवं क्लीन चारधाम यात्रा' अभियान को और प्रभावी बनाने, प्लास्टिक मुक्त यात्रा सुनिश्चित करने और अफवाह फैलाने वालों पर थ्प्त दर्ज करने के निर्देश दिए।

सीएम धामी ने यात्रा मार्गों पर स्वच्छता, सौंदर्यीकरण, साइनज, सेल्फी प्वाइंट और थीम आधारित इंस्टॉलेशन विकसित करने पर जोर दिया। उन्होंने गैस, पेट्रोल, डीजल और आवश्यक वस्तुओं की निर्बाध आपूर्ति, पर्याप्त मेडिकल यूनिट्स, अस्थायी अस्पताल और पशु चिकित्सालयों की व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए शौचालय, विश्राम स्थल और स्लॉट मैनेजमेंट प्रणाली को मजबूत बनाने पर बल दिया।

सुरक्षा के दृष्टिकोण से सीसीटीवी कैमरों और एआई आधारित निगरानी प्रणाली लागू करने, पुलिस एवं होमगाड्र्स की पर्याप्त तैनाती और ट्रैफिक प्रबंधन को प्रभावी बनाने के निर्देश दिए गए। आपदा प्रबंधन के लिए एसडीआरएफ, एनडीआरएफ और स्थानीय प्रशासन के बीच बेहतर समन्वय तथा 24◦7 कंट्रोल रूम सक्रिय रखने पर जोर दिया गया।

मुख्यमंत्री ने परिवहन व्यवस्था में वाहनों के फिटनेस प्रमाण पत्र और ग्रीन कार्ड समय पर उपलब्ध कराने, दुकानों पर रेट लिस्ट प्रदर्शित करने और स्थानीय विवादों का स्थायी समाधान निकालने के निर्देश

दिए। बैठक में कैबिनेट मंत्री, विधायकगण, मुख्य सचिव, पुलिस महानिदेशक और संबंधित जिलाधिकारी उपस्थित रहे।

मानदेय बढ़ाने की मांग को लेकर आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों का धरना जारी

रुद्रपुर। मानदेय बढ़ाने की मांग को लेकर आंगनबाढ़ी कार्यकर्ताओं का धरना

प्रदर्शन 9वें दिन भी जारी रहा। उन्होंने नारेबाजी करते हुए मुख्यमंत्री से मानदेय बढ़ाने की मांग की। कहा कि जब तक उनका मानदेय में वृद्धि नहीं की जाएगी उनका धरना प्रदर्शन जारी रहेगा। गुरुवार को तहसील गेट के सामने आंबेडकर पार्क में आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं के धरने के दौरान ब्लाक अध्यक्ष मुन्नी ठाकुर ने कहा कि उन्हें लगभग आठ साल से 9300 रुपये प्रतिमाह मानदेय मिल रहा है। इस मंहगाई के दौर में इतने कम मानदेय में उनका गुजारा नहीं हो रहा है। उन्होंने वर्तमान परिस्थितियों के अनुसार 24 हजार रुपये मानदेय करने की मांग की। मुन्नी ठाकुर ने कहा कि मानदेय बढ़ाने की मांग को लेकर एक अप्रैल से लगातार आंगनबाड़ी कार्यकर्ता व हेल्पर का धरना जारी है। किच्छा ब्लॉक में 13 सेक्टर के 300 से अधिक आंगनबाड़ी केंद्रो पर ताले लगे हैं। निर्वाचन का काम भी पूरी तरह ठप्प पड़ा है। धरने में शशि बिष्ट, सुजाता, मुनीश, धना देवी, कमला देवी, मुनीजा आदि मौजूद रहे।

संजय सकलानी बने रोटरी ऋषिकेश क्लासिक क्लब के प्रथम अध्यक्ष

ऋषिकेश। रोटरी ऋषिकेश क्लासिक क्लब के संजय सकलानी अध्यक्ष और विजय रावत को सचिव बनाया गया है, जबकि हिमांशु गुप्ता कोषाध्यक्ष बनाए गए हैं। नवनियुक्त अध्यक्ष संजय सकलानी ने कहा कि क्लब का मुख्य उद्देश्य आर्थिक रूप से तंग लोगों को स्वास्थ्य व शिक्षा में मदद करना रहेगा। उन्होंने क्षेत्र में स्वास्थ्य शिविर लगाना भी अपनी प्राथमिकता बताया। हरिद्वार रोड स्थित एक होटल में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि डिस्टिक गवर्नर रवि प्रकाश, डिस्टिक सचिव पंकज पाण्डेय, अध्यक्ष संजय सकलानी, सचिव विजय रावत ने दीप प्रज्जवलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। डिस्ट्रिक गवर्नर रवि प्रकाश ने कहा मानव सेवा सबसे बड़ा धर्म है। क्लब विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से जनसेवा करता है। उम्मीद है नये क्लब की नवीन कार्यकारिणी इस कार्य को और बढ़ाने का काम करेगी। रोटरी ऋषिकेष क्लासिक के सचिव विजय रावत ने कहा क्लब ऋषिकेश और आसपास के क्षेत्रों में प्रतिभावान युवाओं को सम्मानित करेगा। खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करने के लिए क्लब के माध्यम से हर संभव सहायता की जाएगी। मौके पर असिस्टेंट गवर्नर विकास गर्ग, अनुराग शर्मा, रोटरी सेंट्रल के अध्यक्ष हिमांशु रावत, सचिव नकुल त्यागी, रोटरी डिवास की अध्यक्ष शुभांगी रैना, अक्षत अरोड़ा आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन डॉ राजे नेगी और राकेश अग्रवाल ने किया।

चार अक्षरों का कोड भेजकर युवक का फोन किया हैक

चमोली। साइबर ठगों ने नगर क्षेत्र के एक युवक का मोबाइल हैक कर ठगी कर ली। युवक के व्हाट्सएप पर चार अक्षरों का कोड आया। युवक ने उसे व्हाट्सएप अपडेट समझकर क्लिक कर दिया और उसका फोन हैक हो गया। ठगों ने युवक के व्हाट्सएप से जुड़े लोगों को मैसेज कर दुर्घटना होने की बात कही और पैसे की गुहार लगाई। साइबर ठगों की ओर से दिए गए क्यूआर कोड पर लोगों ने 24 हजार रुपये भी डाल दिए। युवक ने मामले की शिकायत पुलिस से की और सेटिंग के जरिये व्हाट्सएप को डबल लॉक किया। युवक ने बताया कि फोन हैक होने के बाद व्हाट्सएप ने काम करना बंद कर दिया और किसी परिचित के बताने पर उन्हें पूरे मामले की जानकारी मिली। इसके बाद उन्होंने पुलिस में शिकायत की और व्हाट्सएप पर कुछ सेंटिंग भी बदली। वहीं थाना प्रभारी विनोद थपलियाल ने बताया कि साइबर ठगी होने पर तुरंत 1930 पर शिकायत दर्ज कराएं। व्हाट्सएप पर कोई कोड आए तो उसे न खोलें।

सम्पादकीय

संवृद्धि की ओर उत्तराखण्ड

देवभूमि:शुभां वर्धयति ग्राम्यजीवनसमृद्धये।
कुटीरे उद्योगा:स्फुरन्ति, अन्नसंस्कारणं च शोभते।।
पर्यटनं पुष्यति सौख्यहेतुं, जनकल्याणविवृद्धये।
नवोन्मेषप्रेरिता आत्मनिर्भरता प्राप्नुयात्।।

अर्थात

देवभूमि उत्तराखंड अपने ग्राम्य जीवन की समृद्धि बढ़ा रही है,कुटीर उद्योग और खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र को चमकाने का प्रयास है।पर्यटन जनकल्याण के लिए उन्नति पा रहा है,नवाचार से प्रेरित होकर यह प्रदेश आत्मनिर्भर बन रहा है।

'स्टार्टअप इंडिया', 'वोकल फॉर लोकल', 'मेक इन इंडिया','स्किल इंडिया' और 'डिजिटल इंडिया' जैसी पहलों से हम लोग आत्मनिर्भरता की ओर अग्रसर हैं।

उद्योगों की लाइसेंसिंग प्रोसेस को आसान करते हुए सिंगल विंडो सिस्टम की व्यवस्था में सुधार किया, वहीं औद्योगिक नीति, लॉजिस्टिक नीति, स्टार्टअप नीति और डैडम नीति से राज्य में उद्योगों को बेहतर माहौल उपलब्ध कराने का प्रयास किया गया है। निवेश प्रोत्साहन के लिये यूके-स्पाईस नाम से निवेश प्रोत्साहन एजेंसी स्थापित कर निवेशकों को समर्पित "निवेश मित्र" की सुविधा उपलब्ध कराई जा रही है।

'एक जनपद, दो उत्पाद' योजना के माध्यम से हमने स्थानीय आजीविका के अवसरों को बढ़ावा दिया है, जबकि 'हाउस ऑफ हिमालयाज' ब्रांड ने हमारे स्थानीय उत्पादों को ग्लोबल पहचान दिलाने का काम किया है। इसके अलावा, 'स्टेट मिलेट मिशन', 'फार्म मशीनरी बैंक', 'एप्पल मिशन', 'नई पर्यटन नीति', 'नई फिल्म नीति', 'होम स्टे','वेड इन उत्तराखंड' 'सौर स्वरोजगार योजना' जैसी योजनाओं के माध्यम से स्थानीय अर्थव्यवस्था को मजबूत कर रहे हैं।

"स्थानीय उत्पाद को प्रचार प्रसार'' के मंत्र को आत्मसात करना है।यदि हम स्वदेशी वस्तुओं को प्राथमिकता देंगे,तो हमारा ये कदम न केवल हमारे कारीगरों,किसानों और उद्यमियों को सशक्त बनाएंगे,बल्कि आत्मनिर्भरता की संकल्पना को भी मजबूती प्रदान करेंगे।

जय देवभूमि उत्तराखंड!! जय भारत!!

डॉ गार्गी मिश्रा

तबाही का सबब बनेंगी ग्लेशियर पिघलने से बनी झीलें

अशोक शर्मा

संयुक्त राष्ट्र महासचिव हिमालयी क्षेत्र में ग्लेशियरों के पिघलने से बेहद चिंतित हैं। उनकी चिंता का सबब यह है कि दुनिया के वैज्ञानिकों ने चेतावनी दी है कि ग्ला. बल वार्मिंग के चलते सदी के अंत तक हिंदूकुश हिमालयी क्षेत्र के ग्लेशियर 75 फीसदी तक नष्ट हो जाएंगे। संयुक्त राष्टकृ महासचिव एंटोनियो गुटेरस ने कहा है कि ग्लोबल वार्मिंग के कारण बीते 30 साल में नेपाल के पहाड़ों से एक तिहाई बर्फ खत्म हो गई है। गौरतलब है कि बीते साल के आखिर में गुटारेस ने दुनिया की सबसे ऊंची चोटी माउंट एवरेस्ट के आ. सपास के क्षेत्र का दौरा किया था। उस समय उन्होंने सोलुखुंबू इलाके का दौरा करने के बाद हिमालयी क्षेत्र के ग्लेशियरों के पिघलने से हो रहे खतरों से आगाह करते हुए कहा था कि दो प्रमुख कार्बन प्रदूषकों भारत और चीन के बीच इस हिमालयी क्षेत्र में स्थित नेपाल के ग्लेशियर पिछले दशक में 65 फीसदी से अधिक तेजी से पिघले हैं। आज जरूरत जीवाश्म ईंधन के युग को समाप्त करने की है। ग्लेशियरों के पिघलने का मतलब है तेजी से समुद्र का बढ़ना और विश्व समुदाय पर बढ़ता खतरा। इसीलिए मैं दुनिया की छत से इस वैश्विक खतरे के प्रति आगाह कर रहा हूं। क्योंकि दुनिया के वैज्ञानिक बार-बार यह चेता चुके हैं कि पिछले 100 वर्षों में पृथ्वी का तापमान 0.74 डिग्री सैल्सियस के औसत से बढ़ चुका है। लेकिन दक्षिण एशिया के हिमालयी क्षेत्र में गर्मी औसत से भी अधिक रही है। इसमें हो रही दिनोंदिन बढ़ोतरी बडेध खतरे का संकेत है। सबसे बड़ा खतरा ग्लेशियरों के पिघलने से बन रही झीलों से है जो तबाही का सबब बन रही हैं। 2013 में आई केदारना. थ आपदा इसकी जीती-जागती मिसाल है।

अब उत्तराखण्ड को लें, बीते दिनों उत्तराखण्ड की राजधानी देहरादून स्थित राज्य सचिवालय में आपदा प्रबंधन सचिव डॉ. रंजीत कुमार सिन्हा की अध्यक्षता में हुई बैठक में विशेषज्ञों ने राज्य के ग्लेशियरों और झीलों पर पेश रिपोर्ट में कहा कि वाडिया हिमालयन भू-विज्ञान संस्थान के वैज्ञानिकों द्वारा राज्य के ग्लेशियरों की निगरानी से यह खुलासा हुआ है कि तापमान बढ़ोतरी की वजह से ग्लेशियर न केवल तेजी से पिघल रहे हैं बल्कि वह तेजी से पीछे भी हट रहे हैं। इनके द्वारा खाली की गई जगह पर ग्लेशियरों द्वारा लाए गए मलबे के बांध या मोरेन के कारण झीलें आकार ले रही हैं। इनसे जोखिम लगातार बढ़ रहा है। यहां पर केदारताल, भिलंगना और गौरीगंगा ग्लेशियरों ने आपदा के लिहाज से खतरे की घंटी बजाई है। वैज्ञानिकों ने इन्हें संवेदनशील बताया है और कहा है कि गंगोत्री ग्लेशियर के साथ ही इस इलाके में 13 ग्लेशियर झीलें भी जोखिम के लिहाज से चिन्हित हुई हैं जो भयावह खतरे का सबब हैं।

गौरतलब है कि देश के उत्तर के पर्वतीय क्षेत्र में लद्दाख का पैंगोंग इलाका जो पर्यटन की दृष्टि से ख्याति प्राप्त, बहुत ही आकर्षक और मनमोहक है, में स्थित ग्लेशियरों के पिघलने से इस इलाके में तबाही के बादल मंडराने लगे हैं। यह इलाका ग्लेशियरों का भंडार है। इस बात का खुलासा कश्मीर यूनीवर्सिटी के जियोइनफार्मेटिक्स डिपार्टमेंट के अध्ययन में हुआ है। इसके पीछे जलवायु परिवर्तन तो अहम कारण है ही, चीन द्वारा पैगोंग इलाके में झील पर पुल का निर्माण भी एक अहम समस्या है जिसके चलते पारिस्थितिकी का संकट भयावह होता जा रहा है। यह इलाका ग्लेशियरों से केवल छह किलोमीटर दूर है। इसलिए इस संवेदनशील पर्वतीय इलाके में मानवीय गतिविधियों पर रोक बेहद जरूरी हो गई है। यदि इस पर अंकुश नहीं लगा तो ग्लेशियर तो सिकुडेह्गे हैं ही,यहां की मिट्टी में नमी भी कम हो जाएगी और इससे कृषि के साथ-साथ वनस्पति भी प्रभावित होगी। यह बात किसी से छिपी नहीं है कि यहां दुनिया की सबसे ऊंची खारे पानी की झील है। सबसे बड़ी और अहम बात यह है कि जम्मू-काश्मीर और लद्दाख के इस इलाके में कुल मिलाकर 12,000 के करीब ग्लेशियर हैं। ये ग्लेशियर 2000 के करीब हिमनद झीलों का निर्माण करते हैं। इनमें 200 तो ऐसे हैं जिनमें पानी बढ़ने से इनके फटने की हमेशा आशंका बनी रहती है। इस सच्चाई को झुठलाया नहीं जा सकता। यदि कभी ऐसा हुआ तो उत्तराखंड जैसी त्रासदी की संभ. ाावना को नकारा नहीं जा सकता। यह भी जान लेना जरूरी है कि पैंगोंग झील का 45 किलोमीटर का इलाका भारतीय क्षेत्र में आता है। पैंगोंग के इसी इलाके में बरसों से चीन द्वारा लगातार निर्माण कार्य किया जा रहा है। पैंगोंग झील के पार पुल का निर्माण उसी का ही हिस्सा है। विशेषज्ञों की चिंता का सबब यही है कि ग्लेशियरों को पिघलने से रोकने की खातिर इस संवेदनशील इलाके में ईंधन से चलने वाले वाहनों पर तत्काल रोक लगाई जाए। भारत के साथ लगातार दो सालों से चलते गतिरोध के कारण चीन द्वारा यहां पर बेतहाशा निर्माण किया जा रहा है। पैंगोंग झील के पास चीन द्वारा जो निर्माण किए जा रहे हैं, उनकी दूरी ग्लेशियरों से केवल छह किलोमीटर ही है। ऐसे संवेदनशील इलाके में भारी पैमाने पर निर्माण कार्य किए जाने से ग्लेशियरों के पिघलने का खतरा बढ़ गया है। इससे लद्दाख के इस इलाके में गंभीर परिणामों से इंकार नहीं किया जा सकता। ट्रांस हिमालयन लद्दाख के पैंगोंग इलाके में भारतीय सीमा में आने वाले इन 87 ग्लेशियरों में 1990 के बाद आई कमी के शोध-अध्ययन जो जर्नल फ्रंटियर इन अर्थ साइंस में प्रकाशित हुआ है।

बर्नआउट सिंड्रोम से पीड़ित भारतीय कर्मचारी

हमें यह जानकर बड़ी हैरानी होगी कि लगभग 59 फीसदी भारतीय कर्मचारी बर्नआउट सिंड्रोम यानी मानसिक, शारीरिक थकावट के लक्षणों से पीड़ित हैं। यह दुनिया के किसी भी अन्य मुल्क की तुलना में काफी ज्यादा तादाद है। बता दें कि यह दावा मै. किन्जी हेल्थ इंस्टीट्यूट के अध्ययन में किया गया है। इंस्टीट्यूट के अध्ययन के मुताबिक, अफ्रीकी देश कैमरून के कर्मचारियों में बर्नआउट सिंड्रोम सबसे कम नौ फीसदी मिला। सर्वेक्षण में करीब 30 मुल्कों के 30 हजार से ज्यादा कर्मचारियों को शामिल किया गया। उल्लेखनीय है कि दुनियाभर में 22 फीसदी कर्मचारी बर्नआउट से पीड़ित हैं। सऊदी अरब में 36 फीस. दी कर्मचारियों में बर्नआउट के लक्षण मिले हैं। जिन कर्मचारियों के पास सकारात्मक कार्य का अनुभव था, उनके पूरा स्वास्थ्य बेहतर था। यह कहा जा सकता है कि कार्यस्थल पर सकारात्मक वातावरण और बेहतर समन्वय बर्नआउट सिंड्रोम के प्रभाव को कम कर सकता है। अगर समय रहते इस ओर प्रयास नहीं किए गए तो कार्य क्षमता के गंभीर रूप से प्रभावित होने के साथ ही साथ स्वास्थ्य संकट से भी दो-चार होना पड़ेगा। मौजूदा वक्त में बढ़ती जिम्मेदारियों और बदलती परिस्थितियों की वजह से कई बार लोग बर्नआउट सिंड्रोम के शिकार हो जाते हैं, लेकिन उन्हें इसका एहसास भी नहीं होता। बर्नआउट पर ध्यान न देने से शारीरिक, मानसिक और सामा. जिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। लिहाजा, बर्नआउट सिंड्रोम के प्रभाव से भारतीय कर्मचारियों को बाहर निक. ालने के लिए व्यक्तिगत और संस्थागत प्रयास किए जाने निहायत तौर पर जरूरी हो जाते हैं। इस बीच आम आदमी के मन-मस्तिष्क में इस सवाल का कौंध ना स्वाभाविक है कि आखिर बर्नआउट सिंड्रोम क्या है? और इसके लक्षणों को हम किस प्रकार पहचान सकते हैं? दरअसल बर्नआउट सिंड्रोम क्रॉनिक वर्कप्लेस स्ट्रेस की वजह से हो सकता है। काम का प्रेशर झेलना, साथियों से अनबन, चुनौतियों के बीच खुद को कमजोर पाना, इस सिंड्रोम की वजह बनती है। बर्नआउट से शरीर और दिमाग दोनों पर असर होता है, जिसे हम महज थकान समझ रहे हैं, वह बर्नआउट हो सकता है। जिसका असर दिल और दिमाग दोनों पर होता है। जब हम मानसिक रूप से परेशान रहते हैं, तो इसका असर ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर पर भी पड़ता है। क्योंकि स्ट्रेस के दौरान शरीर में कुछ ऐसे हार्मोन्स निकलते हैं, जिससे दिल की धड़कन और ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। इन चीजों से आगे जाकर हार्ट प्रॉब्लम, स्ट्रोक का खतरा हो सकता है। लेकिन इन सबसे पहले बर्नआउट के लक्षणों की समझ का होना आवश्यक है। जिससे हम खुद को बर्नआउट जैसी समस्या से बचा सकें। सबसे पहले हमें यह समझने की आवश्यकता है कि बर्नआउट सिंड्रोम अवसाद के समान नहीं है। लेकिन बर्नआउट सिंड्रोम से पीड़ित लोग अवसाद के समान लक्षणों का अनुभव करते हैं। दरअसल, जो लोग बर्नआ. उट सिंड्रोम से पीड़ित हैं, उनमें अवसाद विकसित होने का जोखिम उन लोगों की तुलना में अधिक है जो बर्नआउट सिंड्रोम से पीड़ित नहीं हैं। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि बर्नआ. उट सिंड्रोम के सभी मामले अवसाद का कारण बनेंगे। यदि हम बर्न आउट सिंड्रोम के लक्षणों की बात करें तो विश्व स्वास्थ्य संगठन यानी डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, बर्नआउट सिंड्रोम क्रो. निक वर्कप्लेस स्ट्रेस की वजह से हो सकता है यानी काम को लेकर बढ़ा हुआ तनाव इस सिंड्रोम का शुरुआती लक्षण है। इसके अलावा एंग्जाइटी और पैनिक अटैक की समस्या, मानसिक और शारीरिक थकान रहना, ज्यादातर स्ट्रेस में रहना, काम में रुचि कम होना, उदास रहना, अपनी नौकरी को पसंद नहीं करना, आत्मविश्वास और आत्मसम्मान की कमी, मूड स्विंग्स की समस्या, नींद मुश्किल से आना, दिल का तेजी से धड़कना और सांस जल्दी-जल्दी लेना एवं आंत और पाचन से जुड़ी दिक्कत होना बर्नआउट के लक्षणों में शामिल हैं। अब सवाल कि इन लक्षणों को पहचानने के बावजूद इससे बाहर कैसे निकला जाए? दरअ. सल, बर्नआउट से बचने के लिए बार-बार या लंबे समय से चले आ रहे तनाव को सुलझाने की आवश्यकता है। इसके साथ ही साथ काम को घर लाना और घर की चीजों पर ध्यान न दे पाना। काम को लेकर बहुत ज्यादा तनाव महसूस करना और वर्क लाइफ बैलेंस मैंटेन नहीं कर पाना एवं जीवन शैली में बदलाव आना। ये कुछ बातें हैं जो हमें बर्नआउट की तरफ लेकर जाती हैं। इस पर कार्य करना भी जरूरी है। हमें यह समझने की आवश्यकता है कि कार्यस्थल पर सकारात्मक वातावरण के न होने से कार्यक्षमता पर बेहद नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

मॉनसून के मौसम में लगाएं इस रंग की लिपस्टिक

मॉनसून के दिनों में मौसम के बदलते मिजाज का असर हमारी लुक पर भी पड़ता है और ई वजह से हमें लिपस्टिक के कलर पर ज्यादा ध्यान देने की जरूरत होती है।

मॉनसून के मौसम में आपको वॉटरप्रूफ लिपस्टिक का ही इस्तेमाल करना चाहिए वरना आपके फैशन सेंस का लोगों के सामने मज़ाक भी बन सकता है।

इस मौसम में बेवक्त की बारिश आपके लिप कलर को खराब कर सकती है इसलिए

वॉटरप्रूफ लिपस्टिक का ही इस्तेमाल करेंगी तो बेहतर होगा।

लिपस्टिक चुनते समय सबसे पहले जरूरी बात होती है कि आप कौन-से रंग के कपड़े पहनने वाली हैं।

जी हां, हमेशा अपने कपड़ों से मैचिंग की ही लिपस्टिक लगानी चाहिए वरना आपकी लुक बिगड़ भी सकती है। इसलिए जब भी बाहर जाएं तो अपने कपड़ों से मैचिंग की लिपस्टिक ही लगाएं।

ऐसे कलर्स चुनें जिन्हें आप सालभर किसी भी मौसम में और किसी भी जगह पर लगाकर जा सकती हों। अपने लिए लिप कलर चुनते समय आपको मौसम और जिस जगह आपको वो कलर लगाकर जाना है उसका ध्यान रखना चाहिए।

आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि तूफानी और बारिश के मौसम में आपको किस तरह की लिपस्टिक या लिप कलर लगाने चाहिए। इन्हेंर आप कभी भी, किसी भी वक्त और किसी भी जगह लगाकर जा सकती हैं।

सबसे खास बात ये है कि ये लिप हर स्किन टोन और लिप शेप को सूट करेगी। तो चलिए फिर देर किस बात की अभी जानते हैं मॉनसून के लिप कलर्स के बारे में।

नैचुरल न्यूड लिप कलर

कई महिलाओं को सिंपल रहने से ज्यादा खूब सारा मेकअप करके बाहर निकलना पसंद होता है। ये महिलाएं दूसरों को आकर्षित करने के लिए संज-संवरकर ही घर से निकलना पसंद करती हैं।

ऐसी महिलाओं अपनी लुक में चार चांद लगाने के लिए नेचुरल न्यूड लिप कलर लगाना चाहिए। नैचुरल न्यूड लिप कलर आपके नैचुरल लिप कलर को ओवरकोट नहीं करेगा। नैचुरल न्यूड लिप कलर खरीदते समय आपको ग्लॉसी लिपस्टिक चुननी चाहिए।

मटैलिक लिप कलर

शहरों में लड़कियां लिपस्टिक के मामले में मटैलिक कलर काफी पसंद करती हैं। मॉनसून के महीने में मटैलिक कलर की लिपस्टिक आपकी सुंदरता को और भी ज्यादा निखारने का काम करती है। इससे आपके होंठ भी हाईलाईट होते हैं।

अगर आप मटैलिक लिप रेंज में जैली कोटिंग चाहती हैं तो आपको इसके शैंपेन शेड को चुनना चाहिए। लिपस्टिक के सेंटर में शैंपेन शेड लगाएं और किनारों पर अपना बेसिक लिप कलर लगाएं। लिपस्टिक लगाने से पहले होठों पर कंसीलर जरूर लगाएं। इससे मटैलिक लिपस्टिक का लुक एकदम परफैक्ट आएगा।

कोकोआ चॉकलेटी लिप कलर रेंज कोकोआ चॉकलेटी लिप कलर की रेंज में आपको भूरे यानि ब्राउन कलर की लिपस्टिक मिलेगी। इस रंग की लिपस्टिक की सबसे खास बात है कि ये किसी भी स्किन टोन के साथ फब जाती है।

आपका रंग चाहे गोरा हो या सांवला, ब्राउन बेस्ड लिप कलर हर रंग पर जंचता है। मॉनसून में कोकोआ चॉकलेटी लिप कलर को परफैक्ट लुक देने के लिए वॉटरप्रूफ लिपस्टिक ही चुनें। ऑफिस जा रहीं हैं तो कोकोआ चॉकलेटी कलर का डबल कोट लगाएं, वहीं अगर किसी पार्टी या मीटिंग के लिए जा रहीं हैं तो जितना गहरा कोकोआ चॉकलेटी लिपस्टिक का रंग होगा उतनी ही ज्यादा चमक आपके चेहरे की बढ़ेगी।

लैवेंडर लिपस्टिक लैवेंडर लिपस्टिक में इतनी सारी वैरायटियां हैं कि आप कंफ्यूज़ हो जाएंगी। लैवेंडर लिपस्टिक में लाइट प्लम से लेकर डीप पर्पल तक सभी खूबसूरत रंग मिल जाएंगें। मॉनसून के महीने में ये रंग काफी अलग और अनोखे दिखते हैं। इससे आपके होंठ शेप में भी दिखते हैं। अगर आपने लैवेंडर लिप कलर का काफी हल्का शेड खरीद लिया है तो परफैक्ट पार्टी लुक पाने के लिए आप इसका ओवरकोट भी लगा सकती हैं। अगर आपके पास गहरा पर्पल शेड है और आप हल्के रंग की लिपस्टिक चाहती हैं तो आपको इसे लगाने से पहले होठों पर थोड़ा लूज़ पाउडर लगाना चाहिए।

सदाबहार रहने वाला लाल रंग साल के किसी भी दिन आप लाल रंग की लिपस्टिक लगा सकती हैं। इस रंग की खास बात है कि आप ऑफिस या पार्टी से लेकर घर के किसी निजी कार्यक्रम में भी इसे लगाकर जा सकती हैं। रैड लिपस्टिक तभी लगाएं जब आप इसको लेकर कॉन्फिडेंट हों। अगर आपको ज़रा भी लग रहा है कि ये रंग आपको सूट नहीं कर रहा तो इसे हटा दें।

दो लिप कलर आजकल दो लिप कलर्स का फैशन भी खूब चल रहा है। इस ट्रेंड में आप अपने होंठों पर दो रंग की लिपस्टिक लगा सकती हैं। सुनने में थोड़ा अजीब लगता है लेकिन ये काफी अनूठा ट्रेंड है। इसमें आप एक ही रंग के दो शेड या फिर कंट्रास्ट शेड की लिपस्टिक लगा सकती हैं। बाहर जाने से पहले ये एक्सपेरिमेंट खुद पर ही करके देखें। हो सकता है कि ये आपको सूट ना करे इसलिए पहले इसे घर पर ही ट्राई करें। ब्लैक एंड व्हाइट की जगह दो कंट्रास्टिंग शेड चुनेंगी तो ज्यादा बेहतर होगा।

मॉनसून में बीमारियों से बचना है तो इन बातों का रखें ध्यान

झुलसाने वाली गर्मी के बाद बारिश का मौसम राहत तो देता है लेकिन अपने साथ लेकर आता है कई तरह की मौसमी बीमारियां।

बारिश में भीगना सभी को अच्छा लगता है लेकिन थोड़ी से असावधानी से इंफेक्शन और बीमारियों का भी खतरा रहता है। लिहाजा इस मौसम में बीमारी से बचने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखें-

कम नमक का इस्तेमाल करें

इस मौसम में हमारे शरीर का मेटाबॉलिक रेट कम हो जाता है। ऐसे में अगर आपका खानपान सही न हो तो बीमार पड़ने की आशंका बनी रहती है।

ऐसे में बहुत भारी और नमक वाले खाने से बचें। इससे शरीर में वॉटर रिटेंशन और ब्लोटिंग होगी और आपको हर वक्त भारीपन महसूस होगा। लिहाजा खाने में कम नमक का इस्तेमाल करें।

जंक फूड और स्ट्रीट फूड से बचें

इस सीजन में बाहर का खाना खासतौर पर जंक फूड और स्ट्रीट फूड खाने से बचें क्योंकि ऐसे खाने के दूषित होने का खतरा ज्यादा रहता है। पेट में होने वाली किसी भी तरह की गड़बड़ी से बचने के लिए घर पर बना फ्रेश खाना ही खाएं।

माइल्ड शैंपू यूज करें

मॉनसून के सीजन में वैसे भी बाल बहुत ज्यादा गिरते हैं लिहाजा हेयरफॉल और कील-मुंहासों से बचने के लिए माइल्ड शैंपू और सोप का इस्तेमाल करें।

गीले कपड़े स्किन को नुकसान पहुंचा सकते हैं

बारिश के मौसम में कपड़े सूखने में भी काफी वक्त लगता है। इसलिए इस बात का ध्यान रखें कि जब तक कपड़े की अंदरूनी सतह पूरी तरह से सूख न जाए कपड़े न पहनें वरना कपड़े की सीलन आपकी स्किन को नुकसान पहुंचा सकती है।

अभिव्यक्ति की आजादी की हो रक्षा

विश्वनाथ सचदेव

अब इक्कीस साल की दिशा पर देशद्रोह का आरोप लगा है। बेंगलुरु की इस युवती का यह प्रकरण क्या रूप लेता है, यह तो पुलिस की अगली कार्रवाई और अदालत के रुख पर ही निर्भर करता है, लेकिन पिछले कुछ अर्से में देश में 'देशद्रोह' के मामलों में जो गति आयी है, वह सचमुच चिंता का विषय होनी चाहिए। आंकड़े बताते हैं कि जहां सन् 2016 में 'देशद्रोह' के कुल 35 मामले सामने आये थे, वहीं 2019 में यह संख्या बढ़ कर 93 हो गयी-अर्थात 165 प्रतिशत की वृद्धि।

देशद्रोह के ये आरोप धारा 124-ए के अंतर्गत दर्ज होते हैं। यदि इनके साथ यू.ए.पी.ए को देखा जाये तो वर्ष 2019 में इसके अंतर्गत 1226 मामले दर्ज हुए थे। सन् 2016 की तुलना में यह 33 प्रतिशत की वृद्धि है। ज्ञातव्य है कि धारा 124-ए के अंतर्गत तीन साल से लेकर आजीवन कारावास की सज़ा हो सकती है और यू.ए.पी.ए अर्थात गैरकानूनी गतिविधि (रोकथाम) कानून के अंतर्गत मामलों में सामान्यतः अदालतें ज़मानत भी नहीं देतीं।

आकड़े बहुत कुछ कहते हैं, पर बहुत कुछ आंकड़ों के घटाटोप में छिप भी जाता है। मसलन 124-ए के अंतर्गत जिन लोगों को देशद्रोह का आरोप झेलना पड़ रहा है, उनमें विद्यार्थियों से लेकर पत्रकार, बुद्धिजीवी, लेखक, कलाकार, पर्यावरण-कार्यकर्ता तक शामिल हैं। वर्ष 2019 में देशद्रोह के नौ प्रतिशत और यू.ए.पी.ए के ग्यारह प्रतिशत पिछले मामले पुलिस ने 'प्रमाण' के अभाव में वापस ले लिये थे। यह तथ्य भी गौर करने लायक है कि वर्ष 2019 में 'देशद्रोह' के 3.3 प्रतिशत मामलों में ही सज़ा सुनायी गयी थी, जबकि यू.ए.पी.ए मामलों में यह प्रतिशत लगभग उनतीस था। यहीं इस तथ्य की भी उपेक्षा नहीं की जा सकती कि 'देशद्रोह' एक बहुत ही गंभीर अपराध है और चौबीसों घंटों के समाचार-चैनलों के युग में किसी को बार-बार देशद्रोह का आरोपी बताना संबंधित व्यक्ति की सामाजिक छवि को क्षति पहुंचा सकता है।

इस संदर्भ में पिछले कुछ सालों में जो एक और प्रवृत्ति सामने आयी है, वह सरकार के विरोध को देशद्रोह मान लेने की है। अक्सर इस बात को भुला दिया जाता है कि देश और सरकार एक-दूसरे के पर्यायवाची नहीं हैं। सरकार की आलोचना करने का मतलब देश के प्रति गद्दारी करना नहीं हो सकता। जनतांत्रिक व्यवस्था में हम देश का कामकाज चलाने के लिए सरकार चुनते हैं। यह सरकार घोषित नीतियों और देश के संविधान के अनुसार शासन चलाती है। नागरिक का अधिकार है और कर्तव्य भी कि वह अपने द्वारा चुनी हुई सरकार की नीतियों, और उसके कार्यों की आलोचना कर सके। जनतंत्र में विरोध एक पवित्र और महत्वपूर्ण शब्द है।

सच बात तो यह है कि यह एक शब्द मात्र नहीं है, यह एक विचार है। अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता इसी विचार को परिभाषित करती है। फ्रांसीसी दार्शनिक वाल्तेयर ने कहा था कि 'हो सकता है मैं आप से असहमत होउं, पर अपनी बात कहने के आपके अधिकार की रक्षा मैं अपनी अंतिम सांस तक करूंगा।' उनका यह कथन जनतांत्रिक मूल्यों-आदर्शों को उजागर करने वाला है। विरोध या असहमति जनतंत्र की भावना और परिकल्पना का एक आधार है। इस आधार की उपेक्षा का मतलब जनतांत्रिक आदर्शों को अस्वीकारना है।

इस परिप्रेक्ष्य में हमें देखना होगा कि आज हमारी सरकारें असहमति को किस दृष्टि से लेती हैं। सत्तारूढ़ दल के नेताओं के बयान अक्सर यह अहसास कराने वाले होते हैं कि उनके विचारों के विरोधी देश-विरोधी हैं। यही नहीं, सांस्कृतिक राष्ट्रवाद के नाम पर किसी को भी राष्ट्र-विरोधी करार देने की एक खतरनाक प्रवृत्ति भी लगातार उभर रही है। इस प्रवृत्ति के निहितार्थों को समझना ज़रूरी है। भारत जैसे बहुधर्मी, बहुभाषीय, बहुजातीय देश में इस तरह की प्रवृत्ति का होना सामाजिक ताने-बाने को कमज़ोर ही बनाता है। न तो राष्ट्र-प्रेम पर किसी का एकाधिकार हो सकता है और न ही राष्ट्र के प्रति निष्ठा के नाम पर किसी को गद्दार कहा जा सकता है।

देशद्रोही वह है जो राष्ट्र का अहित करता है, वह नहीं जो सरकार के कार्यों और मंतव्यों पर सवाल उठाता है। इस बात से कैसे इनकार किया जा सकता है कि हित-अहित की अवधारणा पर मतभेद हो सकता है। जनतंत्र में इस संदर्भ में विचार-विमर्श का रास्ता अपनाया जाता है। संसद में, विधानसभा में, पंचायत में विचारों का आदान-प्रदान होता है, तर्क-वितर्क होता है, तब निर्णय लिये जाते हैं। इस समूची प्रक्रिया में विरोधी-विचार को राष्ट्र-द्रोह मानने के लिए कोई स्थान नहीं हो सकता।

सच तो यह है कि जब हम गुलाम थे तो अंग्रेज़ों ने अपने विरोध को राष्ट्र-विरोध मानने का षड्यंत्र किया था। आज से 184 वर्ष पहले, सन् 1837 में आई.पी.सी. के प्रारूप में देशद्रोह की चर्चा सुनी गयी थी। मैकाले ने तब कहा था-कोई भी जो सरकार के प्रति असंतोष फैलाता है, उसे तीन वर्ष से लेकर आजीवन कारावास तक की सज़ा दी जा सकती है। वर्ष 1860 में इस संबंध में कानून भी बना, पर उसमें भी राष्ट्र-द्रोह वाली धारा नहीं थी। दस साल बाद 1870 में यह 'ग़लती' सुधारी गयी और दंड संहिता में धारा 124-ए जोड़ी गयी। अंग्रेजों ने तो अपने हित के लिए यह धारा जोड़ी थी, तब उन्होंने अपनी सरकार को देश का पर्याय माना था। दुर्भाग्य से आज भी इस तरह की सोच पल रही है। सन् 1860 में इस धारा का न जुड़ना अंग्रेजों के लिए एक ग़लती थी, और स्वतंत्र भारत में इस धारा का जुड़ा रहना 'गलती' है- सच तो यह है कि यह जनतंत्र के प्रति अपराध है। गुलाम भारत में सबसे पहले यह धारा बाल गंगाधर तिलक के खिलाफ काम में ली गयी थी।

नवनियुक्त प्रधानाचार्यों का शॉल ओढ़ाकर स्वागत

रुड़की। उत्तरांचल प्रधानाचार्य परिषद की जनपदीय इकाई ने बुधवार को अशासकीय विद्यालयों में कार्यभार ग्रहण करने वाले प्रधानाचार्यों को शॉल ओढ़ाकर, माल्यार्पण कर तथा बुके भेंट कर सम्मानित किया। परिषद के प्रदेश संरक्षक डॉ. घनश्याम गुप्ता, जनपदीय संरक्षक प्रधान डॉ. विजय कुमार के साथ जिला अध्यक्ष डॉ. दीपक शर्मा, जिला मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा, जिला उपाध्यक्ष पुष्पा रानी, जिला कोषाध्यक्ष डॉ. ओम सिंह सैनी, मार्गदर्शक सुदेश अरोड़ा और समय सिंह सैनी ने विभिन्न विद्यालयों में जाकर नवनियुक्त प्रधानाचार्यों का अभिनंदन किया। परिषद पदाधिकारियों ने कहा कि नवनियुक्त प्रधानाचार्यों के संगठन से जुड़ने से परिषद और अधिक मजबूत होगी। साथ ही कहा कि शीघ्र ही सेवानिवृत्त प्रधानाचार्यों का वार्षिक अधिवेशन में सम्मान किया जाएगा।

सड़क निर्माण से टूटी लाइन, गौंडार गांव में सात दिनों से बिजली नहीं

रुद्रप्रयाग। सड़क निर्माण से बिजली लाइन टूटने से मद्महेश्वर घाटी के दूरस्थ गांव गौंडार में बीते सात दिनों से बिजली आपूर्ति ठप है। ऐसे में करीब 350 की आबादी बिना बिजली के रह रही है। क्षेत्र में लगातार हो रही बारिश और खराब मौसम के बीच ग्रामीणों की मुश्किलें और बढ़ गई हैं। गौंडार और रांसी के बीच जोनश्री तोक में बिजली लाइन क्षतिग्रस्त होने से पूरे गांव की आपूर्ति ठप पड़ी है। दुर्गम क्षेत्र होने के कारण मरम्मत कार्य भी अब तक शुरू नहीं हो पाया है। ग्राम के पूर्व प्रधान वीरेंद्र सिंह पंवार ने बताया कि एक सप्ताह से गांव में बिजली नहीं है। अधिक बारिश और क्षतिग्रस्त मार्ग के कारण स्थिति और कठिन हो गई है। गांव में जंगली जानवरों के आने का भी डर बना हुआ है। वहीं शाम के समय बच्चों की पढ़ाई भी प्रभावित हो रही है। लोग लालटेन और सोलर लाइट के सहारे रात बिता रहे हैं। ग्रामीण शिवानंद और मदन सिंह पंवार ने बताया कि ऊर्जा निगम को कई बार सूचना दे चुके हैं लेकिन अभी तक आपूर्ति बहाल नहीं हो सकी है।

आर्च ब्रिज पर चढ़े पालिकाध्यक्ष, आठ घंटे बाद आश्वासन पर उतरे नीचे

नई टिहरी। पालिकाध्यक्ष मनोज कोहली बुधवार सुबह उनके खिलाफ हुए जांच के आदेश सहित अन्य मांगों को लेकर आर्च ब्रिज पर चढ़ गए। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची प्रशासन और पुलिस की टीम ने उन्हें समझाने की कोशिश की लेकिन वह नीचे नहीं उतरे। उसके बाद डीएम की ने अध्यक्ष से फोन पर वार्ता की और जांच टीम मौके पर पहुंची। टीम ने आश्वासन दिया कि उनके साथ सभी वार्डों में कार्यों का निरीक्षण किया जाएगा। इस आश्वासन पर आठ घंटे बाद पालिकाध्यक्ष पुल से नीचे उतरे।बुधवार सुबह आर्च ब्रिज पर चढ़े पालिकाध्यक्ष मनोज कोहली ने कहा कि जब तक डीएम मौके पर आकर उनकी बात नहीं सुनते तब वह वह पुल से नहीं उतरेंगे। साथ ही उनके साथ ही सभी वार्डों में किए गए कार्यों की जांच की जाए। तब तक वह पुल नहीं उतरेंगे। उन्होंने कहा कि वह लंबे समय से नगर में बीआरओ, जल संस्थान, आपदा कार्यों को करवाने और जांच की मांग कर रहे थे लेकिन उनकी नहीं सुनी गई। सूचना मिलने पर एसडीएम डुंडा देवानंद शर्मा, तहसीलदार अर्पिता, धरासू प्रभारी निरीक्षक मनोज असवाल, कोतवाल उत्तरकाशी दिनेश कुमार, एसडीआरएफ के जवान और स्थानीय लोग बड़ी संख्या में वहां पहुंचे। पालिकाध्यक्ष को समझाने की कोशिश की गई लेकिन वह नहीं माने। करीब छह घंटे चले मान मनोबल के बाद डीएम ने उनसे फोन पर वार्ता कर उनकी मांगों पर अमल करने का आश्वासन दिया लेकिन पालिकाध्यक्ष इस मांग पर अड़े रहे कि उनके खिलाफ गठित की गई पूरी जांच टीम को मौके पर बुलाया जाए। साथ ही निदेशालय अटैच ईओ को जांच तक हटाया न जाए।

भाजपा जिला इकाई की मासिक बैठक में संगठनात्मक गतिविधियों की समीक्षा

अल्मोड़ा। भारतीय जनता पार्टी की जिला इकाई की मासिक बैठक शहर के एक होटल में आयोजित हुई, जिसमें संगठनात्मक कार्यों की समीक्षा के साथ आगामी कार्यक्रमों की रूपरेखा तय की गई। बैठक में पदाधिकारियों ने बीते समय में किए गए कार्यों, जनसंपर्क अभियानों और संगठन विस्तार से जुड़ी गतिविधियों पर विस्तार से चर्चा की। साथ ही कार्यों को अधिक प्रभावी बनाने के लिए सुझाव भी साझा किए गए। इस दौरान पार्टी के स्थापना दिवस सप्ताह और डॉ. भीमराव अंबेडकर जयंती के अवसर पर आयोजित होने वाले कार्यक्रमों को लेकर रणनीति तैयार की गई। इन कार्यक्रमों के माध्यम से सामाजिक समरसता, जनजागरूकता और सेवा कार्यों को प्राथमिकता देने पर जोर दिया गया। बैठक में बूथ स्तर तक संगठन की सक्रियता बढ़ाने, कार्यकर्ताओं की भागीदारी सुनिश्चित करने और संगठन को मजबूत बनाने पर भी चर्चा हुई। वक्ताओं ने कहा कि पार्टी की नीतियों और सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं को आमजन तक पहुंचाना प्रत्येक कार्यकर्ता की जिम्मेदारी है। इस अवसर पर महेश नयाल, दर्शन रावत, प्रकाश भट्ट, संदीप श्रीवास्तव, संजय डालाकोटी, मनोज जोशी, कमल बिष्ट, मदन बिष्ट, गोविंद मटेला, सौरभ वर्मा, मनीष कुमार जोशी सहित अन्य पदाधिकारी उपस्थित रहे।

गदरपुर में भारत-नेपाल मैत्री बस पलटी, छह यात्री घायल

रुद्रपुर। हरिद्वार से नेपाल जा रही भारत-नेपाल मैत्री बस मंगलवार देर रात बाईपास पर पलट गई। बस में 65 यात्री सवार थे। हादसे में एक माह की मासूम बच्ची समेत कुल छह लोग घायल हो गए, जिन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया है। जानकारी के अनुसार, हादसा देर रात करीब 2 बजे गोपाल नगर तिराहे के पास हुआ। बताया जा रहा है कि बारिश के दौरान चालक को अचानक झपकी आ गई, जिससे बस अनियंत्रित होकर सड़क किनारे एक खाली खेत में पलट गई। बस पलटते ही मौके पर चीख-पुकार मच गई। बस में चालक दल के तीन सदस्यों के अलावा नेपाल के डांग जिले के 65 यात्री सवार थे। सूचना मिलते ही पुलिस की 112 सेवा और एंबुलेंस 108 मौके पर पहुंची। स्थानीय लोगों और पुलिस की मदद से बस के शीशे तोड़कर यात्रियों को बाहर निकाला गया। घायलों में एक माह की बच्ची नव्या भी शामिल है। इसके अलावा पांच अन्य लोग घायल हुए हैं। गदरपुर कोतवाली के प्रभारी निरीक्षक संजय पाठक ने बताया कि चालक को झपकी आने के कारण बस अनियंत्रित होकर डिवाइडर पर चढ़ी और फिर खेत में जाकर पलट गई। पांच लोगों को मामूली चोटें आई हैं, जबकि एक युवक को गंभीर हालत में रुद्रपुर रेफर किया गया है। अन्य सभी यात्री सुरक्षित हैं। उन्हें अन्य बसों के माध्यम से गंतव्य के लिए रवाना कर दिया गया।

ब्लैकमेलिंग और वसूली करने वाले तीन युवक हरियाणा से गिरफ्तार

श्रीनगर गढ़वाल। रेस्टोरेंट के खाने में कॉकरोच मिलने का आरोप लगाकर ब्लैकमेलिंग और वसूली करने वाले तीन युवकों को पुलिस ने हरियाणा से गिरफ्तार किया। आरोपियों ने साजिश के तहत वीडियो बनाकर रेस्टोरेंट मालिक को बदनाम करने और भारी जुर्माने की धमकी देकर धनराशि वसूली थी। थाना प्रभारी कुलदीप सिंह ने बताया कि मामला 13 फरवरी 2026 का है। श्रीनगर निवासी एसके जैन ने कोतवाली में शिकायत दर्ज कराई थी। उन्होंने कहा कि अक्षत नाम का युवक अपने साथियों के साथ उनके रेस्टोरेंट में आया और खाने में कॉकरोच मिलने का आरोप लगाते हुए वीडियो बना ली। इसके बाद आरोपियों ने खुद को खाद्य सुरक्षा विभाग से जुड़ा बताकर 10 लाख का जुर्माने और प्रतिष्ठा खराब करने की धमकी दी। आरोपियों ने व्हाट्स ऐप पर फर्जी नोटिस भेजकर रेस्टोरेंट मालिक पर दबाव बनाया और 2.5 लाख रुपये की मांग की। लगातार धमकियों से परेशान होकर रेस्टोरेंट संचालक की पुत्री ने पहली किस्त के रूप में 50 हजार रुपये यूपीआई के माध्यम से ट्रांसफर कर दिए। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक पौड़ी के निर्देश पर प्रभारी निरीक्षक के नेतृत्व में गठित टीम ने मामले की जांच शुरू की। तकनीकी साक्ष्यों और बैंक डिटेल के आधार पर आरोपियों की पहचान की गई। जांच में सामने आया कि 24 नवंबर 2025 को आरोपियों ने योजनाबद्ध तरीके से रेस्टोरेंट में खाना खाया और बाद में ब्लैकमेलिंग शुरू की।

पारिवारिक विवाद में दो पक्षों के बीच खूनी संघर्ष, लाठी-डंडे और पत्थरबाजी, कई घायल

हरिद्वार। थाना क्षेत्र के इब्राहिमपुर गांव में पारिवारिक विवाद ने हिंसक रूप ले लिया। दो पक्षों के बीच जमकर लाठी-डंडे और ईंट-पत्थर चले, जिसमें आधा दर्जन से अधिक लोग घायल हो गए। घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल होने के बाद पुलिस आरोपियों की पहचान में जुट गई है। जानकारी के अनुसार रियासत पुत्र लियाकत और शौकित पुत्र खां मोहम्मद के बीच लंबे समय से पारिवारिक विवाद चल रहा था। इसी को लेकर दोनों पक्ष आमने-सामने आ गए। पहले कहासुनी हुई, फिर मामला मारपीट तक पहुंच गया। आरोप है कि शौकित ने गांव के ही रूस्तम और फिरोज को बुलाकर रियासत और उसके परिजनों के साथ गाली-गलौज करते हुए लाठी-डंडों से हमला कर दिया। देखते ही देखते दोनों पक्षों के अन्य लोग भी मौके पर पहुंच गए और जमकर लाठी-डंडे चलने लगे। इसके बाद पत्थरबाजी भी शुरू हो गई, जिससे गांव में अफरा-तफरी मच गई। इस संघर्ष में दोनों पक्षों के छह से आठ लोग घायल हो गए, जिन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया। घटना का वीडियो भी सामने आया है, जिसमें दोनों पक्षों के बीच लंबे समय तक मारपीट और पत्थरबाजी होती दिख रही है। स्थानीय लोगों ने ही इस घटना का वीडियो बनाकर सोशल मीडिया पर वायरल किया। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची, लेकिन तब तक हमलावर फरार हो चुके थे। थाना प्रभारी रविंद्र ने बताया कि दोनों पक्षों के बीच बंटवारे को लेकर विवाद चल रहा था। मामले की जांच की जा रही है और आरोपियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

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।

सम्पादकः
गार्गी मिश्रा
8765441328

समस्त विवाद देहरादून न्यायालय के अधीन होंगे।