दिल्ली, उ0प्र0, हरियाणा, पंजाब, गुजरात एवं राजस्थान में प्रसारित।

# गुरुकृपा दर्पण

राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक

UTTHIN/2022/85670

डाक सं० UA/DO/DON/02/2024-2026

वर्ष : 04 | अंक : 13 | हरिद्वार | शनिवार, 5 अप्रैल, 2025 | मूल्य : एक रुपया | पृष्ठ : 4


# स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ मस्तिष्क का होना जरूरी :सीएम

देहरादून। फिट उत्तराखण्ड अभियान के लिए 15 दिन के अन्दर पूरा एक्शन प्लान बनाया जाय। खेल, स्वास्थ्य, आयुष, खाद्य, शिक्षा और उच्च शिक्षा विभाग द्वारा मिलकर एक्शन प्लान तैयार करें। राज्य और जिला स्तर पर इसके लिए प्रतिमाह वृहद स्तर पर अभियान चलाया जाए। 'ईट राइट बी फिट' के तहत चीनी, नमक और तेल को थोड़ा कम करने का संदेश आम जन तक पहुंचाया जाए। फिट उत्तराखण्ड अभियान को स्कूल, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों के अलावा ग्राम स्तर तक व्यापक स्तर पर किया जाए। स्कूल और महाविद्यालयों में नियमित स्वास्थ्य कैंप लगाये जाएं। ये निर्देश मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने फिट इंडिया मूवमेंट के तहत फिट उत्तराखण्ड की समीक्षा के दौरान अधिकारियों को दिये। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ मस्तिष्क का होना जरूरी

है, इसलिए मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए लोगों को जागरूक किया जाए। राज्य के रजतोत्सव कैलेंडर में फिट उत्तराखण्ड अभियान को भी शामिल किया जाए। खानपान की आदतों, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण और शारीरिक गतिविधियों के प्रति लोगों को जागरूक किया जाए। ग्राम स्तर तक फिट उत्तराखण्ड अभियान को ले जाने के लिए युवा और महिला मंगल दलों को शामिल किया जाए एवं खेल सामग्री उपलब्ध कराई जाए। खेल विभाग की लीगेसी प्लान की बैठक के दौरान मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में बने खेल इन्फ्रास्टक्चर का खेलों के लिए नियमित उपयोग किया जाए। राष्ट्रीय और अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर होने वाली आगामी खेल प्रतियोगिताओं के लिए राज्य से प्रतिभावान खिलाड़ी तैयार किये जाएं। स्थानीय युवाओं में खेल गतिविधियों को प्रोत्साहित करने के लिए सतत स्पोर्ट्स ईको सिस्टम विकसित किया जाय। बैठक में जानकारी दी गई कि राज्य के युवाओं को बेहतर प्रशिक्षण के लिए विश्वस्तरीय और उच्च गुणवत्ता के प्रशिक्षण सेंटर विकसित किये जा रहे हैं। राज्य में कुल 28 बहुदेशीय हाल, 52 छोटे और बड़े स्टेडियम, 155 प्लेग्राउंड और हॉल, 1 शूटिंग रेंज, 5 एथलेटिक ट्रैक, 1 माउंटेनियरिंग सेंटर, 1 लॉन बॉल ग्राउंड, 5 एस्ट्रो टर्फ्स, 1 वेलोड्रोम,1 एडवेंचर ट्रेनिंग संस्थान है जिन इन्फ्रास्ट्रक्चर की लीगेसी प्लानिंग की जा रही है। बैठक में मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन, प्रमुख सचिव आर.के सुधांशु, विशेष प्रमुख सचिव अमित सिन्हा, सचिव शैलेश बगोली, रविनाथ रमन, रंजीत सिन्हा, डॉ. आर. राजेश कुमार, निदेशक खेल प्रशांत आर्य उपस्थित थे।

## बहादराबाद में लोग गंदा पानी पीने को मजबूर

हरिद्वार। वर्ल्ड बैंक की योजना के तहत पूरे भारत में पानी की टंकियां बनाई गईं, ताकि हर घर में स्वच्छ जल पहुंचाया जा सके। लेकिन बहादराबाद में जल संस्थान की लापरवाही के कारण लोग गंदा पानी और कीड़े वाला पानी पीने को मजबूर हैं। ग्रामीणों ने बताया कि जल संस्थान के अधिशासी अभियंता राजेश गुप्ता को कई बार शिकायत की गई, लेकिन उन्होंने कोई ध्यान नहीं दिया। ग्रामीणों ने अब डीएम से शिकायत करने का फैसला किया है। शिकायत करने वालों में कृष्ण पाल, अभिषेक, भूपेंद्र सिंह, रजनी, रूबी, सोनू, राजेश मोनू, लता आदि शामिल हैं।

## काउंटर गिरने से 6 साल की मासूम बच्ची की मौत

हरिद्वार रेलवे स्टेशन पर गुरुवार रात एक दर्दनाक हादसा हुआ, जिसमें एक छह साल की बच्ची की मौत हो गई। बच्ची प्लेटफॉर्म पर खेलते-खेलते खानपान स्टॉल के काउंटर पर झूलने लगी, जिससे भारी-भरकम काउंटर अचानक पलट गया और मासूम उसके नीचे दब गई। उसे गंभीर हालत में अस्पताल ले जाया गया, लेकिन डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। यह हृदयविदारक घटना हरिद्वार रेलवे स्टेशन के प्लेटफॉर्म नंबर एक पर घटी। पीलीभीत, उत्तर प्रदेश के पूरनपुर गांव निवासी अवनीश अपनी पत्नी और बेटी सृष्टि के साथ एम्स ऋषिकेश से लौट रहे थे। अवनीश की पत्नी किडनी रोग से पीड़ित हैं और उनका इलाज ऋषिकेश में चल रहा है। डॉक्टर से परामर्श के बाद परिवार हरिद्वार पहुंचा था और रात की ट्रेन से घर लौटने की तैयारी कर रहा था। इसी दौरान, सृष्टि प्लेटफॉर्म पर खेलते हुए एक खानपान स्टॉल के खाली पड़े काउंटर के पास पहुंची। खेल-खेल में वह काउंटर पर झूलने लगी, तभी भारी काउंटर अचानक पलट गया। काउंटर के ऊपर पाथर की मोटी स्लैब थी, जिससे उसका वजन अधिक था। यह स्लैब बच्ची के ऊपर गिर गई, जिससे वह बुरी तरह से घायल हो गई। बच्ची की चीख सुनकर उसके माता-पिता और अन्य यात्री तुरंत मौके पर पहुंचे। किसी तरह उसे काउंटर के नीचे से निकाला गया और तत्काल जिला अस्पताल ले जाया गया, लेकिन डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। घटना के बाद स्टेशन पर अफरा-तफरी मच गई और परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल हो गया। जीआरपी थाना प्रभारी अनुज सिंह के अनुसार, जिस स्टॉल के काउंटर से यह हादसा हुआ, उसका टेंडर 31 मार्च को समाप्त हो गया था। इस वजह से स्टॉल खाली पड़ा था और इस्तेमाल में नहीं था। लेकिन इस लापरवाही के कारण एक मासूम की जान चली गई। इस घटना ने रेलवे प्रशासन पर भी कई सवाल खड़े कर दिए हैं।


**गुरुकृपा दर्पण (राष्ट्रीय समाचार पत्र) को आवश्यकता है उत्तराखण्ड एवं उत्तर प्रदेश के समस्त जिलों के लिए ब्यूरो चीफ, कैमरा मैंन, संवादाताओं की। सम्पर्क करें – 9410731129, 9548880101**


## कुंभ 2027 और चारधाम यात्रा को लेकर हरिद्वार में अग्निशमन विभाग सतर्क

हरिद्वार। चारधाम यात्रा को ध्यान में रखते हुए फायर सेफ्टी को लेकर हरिद्वार में अग्निशमन विभाग ने पूरी सतर्कता बरतनी शुरू कर दी है। इसी क्रम में मुख्य अग्निशमन अधिकारी (ष्ट.स्न.ह्न.) देहरादून/हरिद्वार वंश बहादुर यादव ने एक आवश्यक बैठक का आयोजन किया, जिसमें जिले के सभी अग्निशमन अधिकारी एवं प्रभारी अग्निशमन अधिकारियों को बुलाया गया। यह बैठक हरिद्वार स्थित कार्यालय के सभागार में आयोजित की गई थी। बैठक का प्रमुख उद्देश्य आगामी कुंभ मेला, चारधाम यात्रा और संभावित फायर सीजन के लिए तैयारियों की समीक्षा करना था। इस दौरान सीएफओ यादव ने विभागीय अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि वे अपने-अपने फायर स्टेशन क्षेत्र में लगे फायर हाइड्रेंट्स की जांच कर उन्हें कार्यशील दशा में बनाए रखें।सीएफओ ने कहा कि अग्निकांड की स्थिति में जलापूर्ति एक अहम भूमिका निभाती है। इसलिए सभी फायर स्टेशन प्रभारी जल संस्थान अधिकारियों से व्यक्तिगत रूप से संपर्क कर यह सुनिश्चित करें कि हाइड्रेंट कार्यशील अवस्था में हों। जल संस्थान

और फायर टीम को मिलकर समय-समय पर निरीक्षण भी करना होगा। यदि भविष्य में कोई फायर हाइड्रेंट खराब स्थिति में पाया गया तो संबंधित अधिकारी को ही जिम्मेदार ठहराया जाएगा।

अन्य महत्वपूर्ण निर्देश

मीटिंग में सीएफओ ने निम्नलिखित दिशा-निर्देश जारी किए:-

1. जनशक्ति में कोई कमी न हो:- सभी फायर स्टेशनों में पर्याप्त जनशक्ति सुनिश्चित की जाए।

2. अवकाश नीति में सख्ती:- आकस्मिक स्थिति में ही अवकाश स्वीकृत करें। लंबी अवधि के अवकाश केवल अत्यधिक आवश्यकता की स्थिति में ही दिए जाएं।

3. वाहनों की स्थिति जांचें:- सभी अग्निशमन वाहनों को चालू हालत में रखा जाए। समय-समय पर पीटी, ड्रिल एवं अन्य आवश्यक अभ्यास करवाए जाएं।

4. राहत कार्य में देरी न हो:- किसी भी अग्निकांड की सूचना तत्काल वरिष्ठ अधिकारियों को दी जाए।

5. कर्मचारी प्रोत्साहन पर जोर:- बेहतर कार्य करने वाले कर्मचारियों को समय-समय पर विभागीय पुरस्कार दिए जाएं।

6. समस्याओं का समाधान करें:- विभागीय और व्यक्तिगत समस्याओं को नियमानुसार हल करने का प्रयास किया जाए।

# सम्पादकीय

## आय की असमानता

सम्पादक – देवेन्द्र जौहरी

औद्योगिक प्रगति व निवेशकों के लिए बनने वाले अनुकूल माहौल के कारण भी महानगरों में तरक्की की रफ्तार ज्यादा होती है। मुम्बई और दिल्ली में करोड़पतियों की संख्या में अस्सी फीसदी से ज्यादा की ग्रोथ हुई है। ऐसी ग्रोथ जब भी होती है तो अमीर-गरीब के बीच खाई को कम करने के प्रयासों को और गति देने की जरूरत भी महसूस होती है। यह बात सही है कि कोरोना के बाद युद्ध और जलवायु परिवर्तन के कारण वैश्विक अर्थव्यवस्था भी संकट से गुजर रही है, लेकिन भारत ने इस दिशा में संतोषजनक प्रगति की है। यह भी एक तथ्य है कि आर्थिक असमानता की बड़ी वजह कल्याणकारी योजनाओं की जरूरतमंद लोगों तक पहुंच नहीं होना भी है। एक तरफ करोड़पतियों के शहरों की सूची में हमारे देश के शहरों के नाम गौरव की अनुभूति देते हैं तो दूसरी ओर यह तथ्य भी चिंता पैदा करता है

# तीर्थनगरी में शराब की दुकानें बंद, लोगों ने किया आभार व्यक्त

जतिन शर्मा

ऋषिकेश। तीर्थनगरी के डिपार्टमेंटल स्टोर्स (शराब की दुकानें) बंद होने पर विस्थापित क्षेत्र के लोगों ने क्षेत्रीय विधायक व पूर्व मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि डिपार्टमेंटल स्टोर्स तीर्थनगरी के अस्तित्व को नुकसान पहुंचा रहे थे। इसके लिये विस्थापित की जनता ने लगातार आवाज उठाई और क्षेत्रीय विधायक डा. प्रेमचंद अग्रवाल ने पहल करते हुए मुख्यमंत्री के समक्ष यह मामला उठाया था। जिसकी गंभीरता को देखते हुए तीर्थनगरी के डिपार्टमेंटल स्टोर्स को बंद करने का निर्णय हुआ। बैराज रोड स्थित कैंप कार्यालय में विस्थापित क्षेत्र के लोग बुधवार को बड़ी संख्या में पहुंचे। यहां उन्होंने डा. प्रेमचंद अग्रवाल को पुष्पगुच्छ देकर सम्मानित किया। विस्थापित क्षेत्र निवासी प्रताप सिंह राणा ने कहा कि तीर्थनगरी में डिपार्टमेंटल स्टोर्स के खिलाफ जगह-जगह प्रदर्शन किये गए। पूर्व मंत्री ने जन-भावनाओं को देखते हुए दो बार मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात की और तीर्थनगरी के डिपार्टमेंटल स्टोर्स को बंद करने का आग्रह किया था। इस अवसर पर डा. अग्रवाल ने कहा कि डिपार्टमेंटल स्टोर्स के बंद होने के बाद पुलिस अधिकारियों को अवैध मादक पदार्थों की बिक्री रोकने के लिये निर्देशित किया गया है। उन्होंने कहा कि धामी सरकार प्रदेश को नशा मुक्त करने की दिशा में अनेक मजबूत कदम उठा रही है। उन्होंने सरकार की इस मुहिम में सभी को अपना सहयोग देने की अपील की। इस अवसर पर जगदंबा सेमवाल, प्रताप राणा, शूरवीर सिंह भंडारी, भीम सिंह पंवार, अरविंद चौधरी, राम कैलाश, रविन्द्र कश्यप, दिनेश शर्मा, राजवीर रावत, वीरेंद्र भारद्वाज, विजेंद्र राणा, सुमित सेठी आदि उपस्थित रहे।

## क्वांटम विवि के छात्र गेट परीक्षा में सफल

रुड़की। क्वांटम यूनिवर्सिटी के कंप्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग विभाग के छात्रों ने गेट परीक्षा में शानदार प्रदर्शन किया है। यूनिवर्सिटी के छात्रों ने बेहतर प्रदर्शन करते हुए 99.88 पर्सेंटाइल और ऑल इंडिया रैंक-204 हासिल की है। कॉलेज के गौरव, खुशबू, ऋतिका सैनी, अंकित राज, हर्ष बघेल, सुजल कुमार साहू और मुराद आलम ने एक प्रेरणादायक मानक स्थापित किया है। इनमें एक छात्र ने विशेष उपलब्धि हासिल करते हुए 99.88 पर्सेंटाइल और ऑल इंडिया रैंक 204 प्राप्त की है। गेट (ग्रेजुएट एप्टीट्यूड टेस्ट इन इंजीनियरिंग) भारत की सबसे कठिन और प्रतिष्ठित परीक्षाओं में से एक मानी जाती है। इस सफलता के बाद कॉलेज में हर्ष का माहौल है।

# सौभाग्यशाली लोग भगवान की योजना से जुड़ पाते हैं : डॉ पण्ड्या

जतिन शर्मा

हरिद्वार। देवसंस्कृति विश्वविद्यालय के प्रतिकुलपति डॉ चिन्मय पण्ड्या ने कहा कि सौभाग्यशाली लोग ही भगवान की योजना से जुड़कर उनके बताये कार्यों में संलग्न हो पाते हैं। जब गिद्ध, गिलहरी से लेकर हनुमान आदि का सौभाग्य जागा, तब वे मर्यादा पुरुषोत्तम प्रभु श्रीराम के कार्यों में जुट पाये। मनुष्य का सौभाग्य जब जागृत होता है, तब वह अपने भीतर की पुकार को सुन पाता है। डॉ चिन्मय पण्ड्या शांतिकुंज के मुख्य सभागार में आयोजित विशेष सभा को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि यह समय संक्रमण काल से गुजर रहा है। विभिन्न प्रकार की परिस्थितिजन्य स्थिति से लोग जूझ रहे हैं, लेकिन इस परिवर्तनशील दौर में ही हमें अपने सच्चे उद्देश्य और आध्यात्मिक मार्ग को पहचानने की आवश्यकता है। नवरात्रि साधना को डॉ पंड्या ने नवयुग के निर्माण की पहली सीढ़ी बताया और कहा कि भगवान की योजना से जुड़कर ही व्यक्ति अपने जीवन के उद्देश्य को पूरी तरह से समझ पाता है और उससे संबंधित कार्यों में संलग्न हो पाता है। उन्होंने कहा कि गायत्री परिवार के जनक युगऋषि परम पूज्य गुरुदेव ने हम सभी को नवयुग के संविधान के रूप में 18 आदर्श सूत्र दिये हैं। स्वयं महाकाल स्वरूप परम पूज्य आचार्यश्री ने आवाहन किया है कि हम अपना जीवन मानवता के हित समर्पित करें और समझदारी, ईमानदारी, जिम्मेदारी और बहादुरी के साथ कार्य करें। प्रतिकुलपति ने कहा कि मात्र इच्छा करने से कोई कार्य पूरे नहीं होते, बल्कि इच्छा के साथ शक्ति को जोड़कर संकल्प के साथ कार्य करने पर वह पूरा होता है। जब हम मनोयोगपूर्वक सही दिशा में कदम बढ़ाते हैं, तो हम न केवल अपने जीवन को बल्कि समाज और राष्ट्र को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। इससे पूर्व शांतिकुंज के भाइयों ने सुमधुर संगीत भजन प्रस्तुत किया। इस दौरान व्यवस्थापक योगेन्द्र गिरि, पं. शिवप्रसाद मिश्र, डॉ ओपी शर्मा सहित शांतिकुंज कार्यकर्तागण एवं देश-विदेश से आये गायत्री साधक उपस्थित रहे।

# पत्नी की हत्या की कोशिश! हरिद्वार में सनसनी, आरोपी गिरफ्तार

हरिद्वार। घटना 1 अप्रैल 2025 की है, जब कोतवाली रानीपुर में एक महिला ने अपने पति ललित कुमार खारी उर्फ रोबिन खारी और उसके परिवार के खिलाफ शिकायत दर्ज कराई। महिला का आरोप है कि उसका पति ललित कुमार उसे मानसिक और शारीरिक रूप से प्रताड़ित कर रहा था और उसने रस्सी से गला घोंटकर उसकी हत्या करने की कोशिश की। शिकायत मिलने के बाद पुलिस ने मुकदमा अपराध संख्या 138/25 दर्ज किया और भारतीय दंड संहिता की धारा 85, 115(2), 109(1), 351(2), 352 बी.एन.एस. के तहत केस पंजीकृत किया। जांच के दौरान पुलिस ने ललित कुमार को 2 अप्रैल 2025 को गिरफ्तार कर लिया। जांच में सामने आया कि आरोपी जनवरी 2025 में बलात्कार और ब्लैकमेलिंग के मामले में जेल जा चुका था। इसके बाद से वह अपनी पत्नी से अलग रह रहा था, लेकिन लगातार उसे प्रताड़ित कर रहा था। पुलिस के अनुसार, आरोपी ने अपनी मां और भाई के साथ मिलकर पत्नी को शारीरिक और मानसिक रूप से परेशान किया।

देवेन्द्र जौहरी
**सहसम्पादक**
जतिन शर्मा
**सहसम्पादक**
विक्रान्त शर्मा
**कानूनी सलाहकार**
जसमहिन्द्र सिंह एडवोकेट

# समय और घटना किसी के बस में नहीं

हरिशंकर व्यास

इंदिरा गांधी ने असली कांग्रेस को पार्टी तोड़ कर खत्म किया था। वही नरेंद्र मोदी ने बिना कुछ किए ही भाजपा और संघ परिवार को अपने रंग में डाला है। सौ टका सत्ता आश्रित बना दिया है। सोचें, दिल्ली में मुख्यमंत्री के नए चेहरे के हवाले भाजपा के कुल नए अर्थ पर। भाजपा अब क्या है? दो, सिर्फ दो नेताओं के करिश्मे पर आश्रित पार्टी। एक, 74 वर्षीय नरेंद्र मोदी और दूसरे 52 वर्षीय योगी आदित्यनाथ। दोनों की उम्र में 22 वर्ष का फर्क। ऐसे में नरेंद्र मोदी यदि 234 तक प्रधानमंत्री रहते है (कोई अनहोनी नहीं, मोरारजी देसाई 81 वर्ष की उम्र में प्रधानमंत्री बने थे और 28 महीने पद पर रह कर 84 वर्ष की उम्र में रिटायर हुए थे) तब वे 84 साल के होंगे और योगी आदित्यनाथ 64 वर्ष के। तब उनका विकल्प योगी को उत्तराधिकार सुपुर्द करने का होगा। यदि मोदी को इतने लंबे समय तक राज करना है तो मेरा मानना है कि वे उत्तर प्रदेश और हिंदी भाषी भक्तों के लिए योगी को लगातार मुख्यमंत्री बनाए रखेंगे। यह भारतीय राजनीति का नया कीर्तिमान होगा। साथ ही भारत के भविष्य का अकल्पनीय सिनेरियो भी। क्योंकि मोदी के हिंदुत्व और योगी के हिंदुत्व के तीस-चालीस साल में भारत अंदरूनी तौर पर जो बनेगा, वह छुपा नहीं रहना है। संभवतया यह सिनेरियो नामुमकिन लग रहा हो। तब जरा नई भाजपा पर गौर करें? सन् 219 के बाद से आरएसएस को दरकिनार कर प्रधानमंत्री मोदी ने भाजपा का चेहरा, चरित्र ही बदल डाला है। भारत की पार्टियों और आजाद भारत का इतिहास है कि केंद्र सरकार की सत्ता तभी संभव है जब राष्ट्रीय चेहरों की धुरी पर पार्टी का विकास हो। साथ ही क्षत्रपों की स्वयंभू ताकत पर पार्टी संगठित हो। जनसंघ-भाजपा के इतिहास में श्यामा प्रसाद, बलराज मधोक, वाजपेयी यदि धुरी थे तो उसकी पहली दिल्ली की सत्ता में लोकल नेताओं (पंजाबी तिकड़ी- मल्होत्रा, साहनी, खुराना) का योगदान था। अटल बिहारी वाजपेयी से हिंदी प्रदेशों में गूंज थी तो साथ में भैरो सिंह शेखावत, शांता कुमार, मंगल सेन, माधवकांत त्रिपाठी, कैलाशपति मिश्र, कैलाश जोशी, केशुभाई, जगन्नाथ राव जोशी, येदियुरप्पा, मनोहर पार्रिकर, कल्याण सिंह, प्रमोद महाजन की जातीय-लोकल क्षत्रप राजनीति से भी जनसंघ-भाजपा की सत्ता सीढियां बनी थी। संगठन के चेहरों में दीनदयाल उपाध्याय, नानाजी देशमुख, सुंदर सिंह भंडारी, कुशाभाऊ ठाकरे, लालकृष्ण आडवाणी आदि से संगठन को गति थी लेकिन जनभावना का ग्राफ तो चेहरों से ही बना था। वह सब क्या भाजपा में अब है? भाजपा में जनता से सरोकार के चेहरे कितने हैं? जरा गौर करें इन चेहरों पर- भूपेंद्र भाई पटेल (गुजरात, उम्र 62 वर्ष), मोहन यादव (मध्य प्रदेश, उम्र 59), देवेंद्र फडऩवीस (महाराष्ट्र, उम्र 54), मोहनचरण मांझी (ओडिसा, उम्र 53), भजनलाल शर्मा (राजस्थान, उम्र 58), पुष्कर सिंह धामी (उत्तराखंड, उम्र 49), नायब सिंह सैनी (हरियाणा, उम्र 55), प्रमोद सावंत (गोवा, उम्र 51), विष्णुदेव साय (छतीसगढ़, उम्र 6), रेखा गुप्ता (दिल्ली, उम्र 5) भाजपा के अब सत्तावान चेहरे हैं। बाकी में पेमा खांडू (अरूणाचल, उम्र 45), हिमंत बिस्वा सरमा (असम, उम्र 56) और त्रिपुरा के मानिक शाह कांग्रेस से आयातित हैं। आखिर में उत्तर प्रदेश के योगी आदित्यनाथ (उम्र 52 वर्ष) हैं, जिसके एक हिंदू आईकॉन के चेहरे के आगे सभी जीरो हैं! तो पहली बात नरेंद्र मोदी और प्रदेश मुख्यमंत्रियों की आयु व कद में इतना गैप है कि कोई दिल्ली में प्रधानमंत्री पद की कुर्सी की महत्वाकांक्षा पाल ही नहीं सकता। सभी नरेंद्र मोदी के द्वारा बनाए गए हैं। इन्हे प्रदेशो के स्थापित, पुराने चेहरों को हाशिए में डाल कर बनाया गया है तो जाहिर है सभी राज्यों में भाजपा का पूरा ढांचा दिल्ली की खड़ाऊ है। मोदी के इंजन के पीछे, निराकार ड्राइवरों के घसीटते इंजन हैं। सभी नरेंद्र मोदी पर आश्रित। उन्हीं द्वारा, उन्हीं के लिए, उन्हीं को समर्पित चेहरे हैं। किसी का अपना कोई स्वतंत्र वजूद नहीं। ऐसे ही लगभग केंद्रीय कैबिनेट में स्थिति है। ऐसा भारत की राजनीति में पहले कभी नहीं हुआ। नेहरू, इंदिरा, वाजपेयी किसी के भी राज में नहीं। इसलिए यदि नरेंद्र मोदी अपना राज 234 तक चलाए रखें तो कोई बाधा नहीं है। यह गलतफहमी नहीं रखें कि यह नई राजनीति आरएसएस अनुसार है। जैसा मैंने ऊपर लिखा है, सन् 219 से मुख्यमंत्रियों, सत्ता के केंद्रों का फैसला सिर्फ और सिर्फ नरेंद्र मोदी की रणनीति से है। इसलिए जो नया (नई पीढ़ी, नया ढांचा) होता लग रहा है वह संघ-भाजपा के दीर्घकालीन उद्देश्यों, या किसी उत्तराधिकारी योजना में नहीं है, बल्कि एक ही ऊंगली पर गोवर्धन पर्वत की स्थायी व्यवस्था की खातिर है। कल्पना कर सकते हैं कि जिस दिन गोवर्धन पर्वत के नीचे से ऊंगली हटी तो भाजपा का होगा क्या! हालांकि यह भी नोट रखना चाहिए कि राजनीति में मनुष्य सोचता क्या है और होता क्या है! समय और घटना किसी के बस में नहीं होती।

# सत्र बिना खर्च विरोध प्रदर्शन का बड़ा मंच

सुरेश शर्मा

सत्र चाहे लोकसभा का हो या विभिन्न राज्यों की विधानसभाओं का उसके मायने ही बदल गये। पहले के दौर की बात करें तो विधायक सवाल पूछने की तैयारी करते थे? अपने सभी सूत्र खंखालते थे। सवाल पूछवाने के लिए लोग भी विधायक के पास पहुंचते थे। उत्साह का वातावरण होता था। दूसरी तरफ सरकार सवाल का समय आने पर सर्त्तक हो जाती थी। अधिकारियों में एक विशेष प्रकार का डर दिखता था। कुछ खास किस्म के कर्मचाारियों को जवाब तैयार करने के लिए लगाया जाता था। वे फाइलों को इसलिए खंखालते थे क्योंकि यदि विधायक ने कुछ अतिरिक्त पूछ लिया तो? मंत्री को हर स्थिति के लिए तैयार किया जाता था। मंत्री की भी ब्रिफिंग की जाती थी। मतलब यह है कि विधानसभा सत्र आने से पहले ही प्रशासन दुरूस्त हो जाता था। एक होता है काम रोको प्रस्ताव। अपने ही दल के विधायकों में इस बात की होड़ लगती थी कि इस विषय की सूचना सबसे पहले कौन दे? गेट के सामने कतारें लगती थी। जाने-माने विधायक सुबह-सुबह गेट के पास दिख जाते थे? मीडिया भी यह देखता था कि स्थगन में किसका नाम पहले पढ़ा गया? लेकिन आजकल यह सब गायब हो गया? चलो तकनीक का युग है लेकिन इसमें भी मंत्रालय की हलचल भी क्यों गायब हो गई? अब तो अधिकारी लम्बी तानकर सो रहे हैं? विधायक सवाल ही अब क्षेत्रीय अधिकारियों से पूछकर लगाते हैं? कई बार तो सवाल पूछकर या ध्यानाकर्षण लगाकर चर्चा के समय गायब हो जाते हैं? बड़ा बदलाव आ गया। अब सरकार केवल दो ही विषयों पर सोचती है कि सरकारी कामकाज पर सदन की मुहर लगवा ली जाये। विधानसभा अध्यक्ष उसमें सरकार की मदद करते हैं। वे हंगामें के समय महत्वपूर्ण प्रस्तावों को हां की जीत हुई, हां की जीत हुई कह कर पारित कर देते हैं। न कोई बोलता चाहता है न कोई इस बात पर रूचि रखता है कि कोई बोले? सत्र समाप्त करने की मानसिकता शुरू होने वाले दिन से ही प्रभावी हो जाती है? आखिर सरकार का यह बेरूखापन क्यों है? यहां विपक्ष की भूमिका भी उतनी ही संदिग्ध है। विपक्ष की मंशा सरकार को घेरने की बिलकुल ही नहीं है। उसकी सोच हो गई है कि जितने दिन भी सत्र चले अपने एजेंडे को पूरा किया जाये। क्योंकि बिना किसी भी खर्च के विरोध प्रदर्शन करने का सबसे सुलभ मंच विधानसभा का सत्र होता है। इसमें जिसे सुनाना है वह सरकार भी है। जिससे लिखवाना है वह मीडिया भी है। भीड़ जुटाने की मेहनत भी नहीं है? इन सभी बातों से लोकतंत्र की मर्यादा खत्म हो रही है। विपक्ष हंगामा करता है। मीडिया विरोध तलाशता है और अधिकारी चैन की तान कर सोता है। क्योंकि उसका आडिट ही नहीं हो रहा है। सरकार अपना काम कराकर सत्र समाप्त करने की फिराक में रहती है। इन सभी परिस्थितियों के बीच मध्यप्रदेश विधानसभा का सत्र आ ही रहा है? विपक्ष इसी प्रकार की योजना बना रहा है। सरकार को सदन में घेरने का मतलब होता था सवालों से निरूत्तर करना? अब अपने राजनीतिक एजेंडे पर हंगामा करना सरकार को घेरना हो गया? चलो एक खेला देखने के लिए तैयार हो जाते हैं?

# प्रेग्नेंसी के दौरान गर्भवती महिलाएं अपने डाइट में शामिल करें ये फूड आइटम्स, जच्चा-बच्चा दोनों रहेंगे हेल्दी

गर्भवती होना हर महिला के लिए एक खास एहसास होता है. ऐसे में इस समय अपनी सेहत का ख्याल रखना ज्यादा जरूरी है. गर्भावस्था के दौरान जिम्मेदारियां भी बढ़ जाती हैं, क्योंकि इस दौरान मां के गर्भ में बच्चा भी बढ़ रहा होता है, जिसकी पूरी देखभाल की जरूरत होती है. इसलिए, गर्भावस्था के दौरान उचित आहार लेना बहुत महत्वपूर्ण है. ताकि मां और बच्चा दोनों स्वस्थ रह सकें.

गर्भवती महिलाओं द्वारा इन खाद्य पदार्थों को खाने से उनके शरीर में आयरन के स्तर को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है.

* गर्भावस्था के दौरान आवश्यक खाद्य पदार्थ

* खजूर, अंजीर और किशमिशः खजूर, अंजीर और किशमिश आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन ए और सी से भरपूर होते हैं. गर्भवती महिलाओं को ऊर्जा और आयरन के स्तर को बनाए रखने के लिए 2-3 खजूर, 2 अंजीर और एक चम्मच किशमिश को रात भर भिगोकर सुबह खाना चाहिए.

* आंवला, चुकंदर और गाजरः चुकंदर और गाजर आयरन से भरपूर होते हैं, जबकि आंवला विटामिन सी से भरपूर होता है. आंवले में मौजूद विटामिन सी अन्य दो से आयरन के स्तर को बढ़ाता है. इसलिए, तीनों को एक साथ खाने से गर्भवती महिलाओं के शरीर में आयरन का स्तर बढ़ सकता है.

* नारियलः नारियल में आयरन प्रचुर मात्रा में होता है. इसलिए, खजूर को लड्डू के रूप में खाने, नारियल को गुड़ के साथ खाने या नारियल पानी के रूप में पीने से एनीमिया से लडऩे और हीमोग्लोबिन बढ़ाने में मदद मिलती है. यह सीने में जलन और कब्ज को भी रोक सकता है.

* अनारः अनार में विटामिन के, विटामिन सी, फाइबर, पोटैशियम और प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है. वैसे तो कई ऐसे फल हैं जिनमें आयरन की मात्रा अधिक होती है, लेकिन विशेषज्ञ एनीमिया के लिए अनार खाने की सलाह देते हैं. क्योंकि इसमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है. चूंकि अनार में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है, इसलिए हमारा शरीर इसमें मौजूद आयरन को आसानी से अवशोषित कर लेता है.

* हरी मूंग दालेंः मूंग दालों में फोलेट होता है। इसमें आयरन, प्रोटीन और फाइबर भी प्रचुर मात्रा में होता है. जो गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के लिए अधिक आवश्यक है. इसलिए अधिकतम लाभ के लिए, कच्चे अंकुरित अनाज के बजाय उन्हें पकाकर खाएं.

* भुने हुए चनेः चने में 22 फीसदी आयरन होता है. जिससे शरीर में लाल रक्त कणिकाओं की संख्या बढ़ती है. इससे गर्भावस्था के दौरान थकान और मतली से कुछ राहत मिलती है.

* चनेः चने में आयरन, कैल्शियम और फोलेट जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं, जो बच्चे के स्वस्थ विकास और मां के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं.

* बादामः बादाम में मौजूद आयरन प्रतिरक्षा और हृदय के विकास में सुधार करने में मदद करता है. इससे मां के शरीर से बच्चे तक ऑक्सीजन पहुंचाने में मदद मिलती है. यह गर्भवती महिलाओं को थकान से राहत दिलाने में भी मदद करता है.

# एम्स में उन्नत तकनीक के साथ सफल घुटना प्रत्यारोपण

## रोबोटिक नी सर्जरी सप्ताह का आयोजन

जतिन शर्मा

ऋषिकेश। एम्स में रोबोटिक नी- सर्जरी सप्ताह का आयोजन किया गया। जिसके तहत अत्याधुनिक रोबोटिक तकनीक का उपयोग कर 16 घुटनों का सफलतापूर्वक प्रत्यारोपण किया गया। अस्थि रोग विभाग के तत्वावधान में रोबोटिक नी- सर्जरी सप्ताह का आयोजन किया गया। इसके अंतर्गत विभागाध्यक्ष प्रो. पंकज कंडवाल और अश्रीप्लास्टी यूनिट प्रमुख प्रो. रूप भूषण कालिया के मार्गदर्शन में चिकित्सकीय टीम द्वारा सर्जरी की गई। इस अवसर पर विशेषज्ञ चिकित्सकों ने बताया कि रोबोटिक तकनीक पारंपरिक घुटना प्रत्यारोपण की तुलना में अधिक सटीकता, सुरक्षित परिणाम और तेज रिकवरी सुनिश्चित करती है। इस तकनीक की मदद से घुटने की संरेखण (ड्डद्यद्बद्दठ्ठद्बद्दठ्ठह्ल) और लिगामेंट बैलेंसिंग बेहतर होती है, जिससे मरीज को दीर्घकालिक लाभ प्राप्त होते हैं। यह तकनीक सर्जरी के दौरान डॉक्टर को 3ष्ठ इमेजिंग और कंप्यूटर असिस्टेंस के माध्यम से बेहतर नियंत्रण और उच्च परिशुद्धता प्रदान करती है। इस अवसर पर संस्थान की कार्यकारी निदेशक प्रोफेसर (डॉ.) मीनू सिंह ने इस आयोजन को ऐतिहासिक बताया, साथ ही उन्होंने इस उपलब्धि के लिए अस्थि रोग विभाग के प्रयासों की सराहना की। निदेशक एम्स ने कहा कि इस तरह की तकनीक को आम जनता तक पहुंचाना चिकित्सा जगत में एक महत्वपूर्ण कदम है, जिससे उन्नत स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है। कहा कि, एम्स ऋषिकेश हमेशा नई और उन्नत चिकित्सा तकनीकों को अपनाने के लिए प्रयासरत रहता है। इसी क्रम में यह आयोजन संस्थान के सर्वोत्तम चिकित्सा सेवा प्रदान करने के लक्ष्य की दिशा में एक और महत्वपूर्ण उपलब्धि है। निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने बताया कि एम्स ऋषिकेश भविष्य में अपने रोगियों को अत्याधुनिक देखभाल प्रदान करने के लिए इस रोबोटिक तकनीक को प्राप्त करने की योजना बना रहा है। साथ ही साथ संस्थान इस तरह की नवीनतम तकनीकों को अपनाकर मरीजों के स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को सुधारने के लिए सदैव तत्पर है। अस्थि रोग विभागाध्यक्ष प्रोफेसर पंकज कंडवाल ने बताया कि इस विशेष सप्ताह के दौरान उत्तराखंड और पश्चिमी उत्तर प्रदेश के विभिन्न क्षेत्रों से आए 1० मरीजों को इस अत्याधुनिक सुविधा का लाभ मिला। इन सर्जरी के माध्यम से मरीजों को बेहतर गुणवत्ता की चिकित्सा सेवा प्रदान की गई, जिससे उनका घुटना प्रत्यारोपण अधिक सफल और दीर्घकालिक रूप से प्रभावी हो सका। बताया गया है कि यह सुविधा सभी मरीजों को बिना किसी अतिरिक्त लागत के प्रदान की गई। इस अवसर पर प्रो. रूप भूषण कालिया ने रोबोटिक घुटना प्रत्यारोपण तकनीक की कार्यप्रणाली और इस तकनीक के इस्तेमाल से मरीजों को होने वाले स्वास्थ्य संबंधी लाभ विषय पर विशेष व्याख्यान प्रस्तुत किया। उन्होंने बताया कि यह तकनीक किस तरह से पारंपरिक सर्जरी की तुलना में अधिक सटीक परिणाम देती है।

## आपदा से जुड़े समाचारों पर पोखरियाल को पीएचडी उपाधि मिली

देहरादून। श्री गुरु राम राय विश्वविद्यालय के पत्रकारिता एवं जनसंचार के छात्र विनोद कुमार पोखरियाल को पीएचडी उपाधि मिली है। उनका शोध का विषय 'उत्तराखंड में आपदा समाचारों का आपदा प्रभावित क्षेत्रों पर प्रभाव का अध्ययन था। उन्होंने उत्तराखंड में आपदाओं से पहले और बाद में समाचार पत्रों की भूमिका और आपदा प्रबंध प्राधिकरण के योजनाओं के प्रभाव का भी उल्लेख किया है। यह शोध डॉ. विनोद कुमार पोखरियाल ने एसजीआरआर जन संचार विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. आशा बाला के निर्देशन में किया है। उन्हें विवि के अनुसंधान अधिष्ठाता के प्रतिनिधि डॉ. हरीश तिवारी ने मुख्य परीक्षक प्रो. राजेश कुमार की संस्तुति पर पीएडी अवार्ड से सम्मानित किया। इस मौके पर एसजीआरआर विश्वविद्यालय जनसंचार विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. आशीष कुलश्रेष्ठ समेत अन्य प्राध्यापक व शोधार्थी मौजूद रहे। इस दौरान डॉ. विनोद पोखरियाल ने शोध के परिणाम के आधार पर सरकार, आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, समाचार पत्रों को 7 से अधिक सुझाव दिए हैं।

# 4०० सोलर लाइट्स 16 ग्रामसभाओं को वितरित :डा. अग्रवाल

## ऋषिकेश विधानसभा का विकास प्राथमिकता-क्षेत्रीय विधायक व पूर्व कैबिनेट मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल

जतिन शर्मा

ऋषिकेश। क्षेत्रीय विधायक व पूर्व कैबिनेट मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल ने ऋषिकेश विधानसभा की 16 ग्रामसभाओं में टीएचडीसी के सीएसआर फंड से 4०० सोलर लाइट्स वितरित की। इस दौरान सभी ग्रामसभाओं के प्रतिनिधि और स्थानीय लोग उपस्थित रहे। बैराज रोड स्थित कैंप कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में डा. अग्रवाल ने 4०० सोलर लाइट्स हरिपुर कलां, भट्टोवाला, खेरीकला, छिद्दरवाला, गढ़ी मयचक, जोगीवालामाफी, चक जोगीवाला, भल्लाफॉर्म, खदरी, गुमानीवाला, असेना डोबरा, सीराई, प्रतीत नगर, गौहरी माफी, खांड गांव, खेरीखुर्द, साहब नगर आदि क्षेत्रों से पहुंचे जनप्रतिनिधियों को वितरित की। डा. अग्रवाल ने कहा कि जहां अंधेरा है, वहां सर्वप्रथम लाइट्स लगाई जाएगी। उन्होंने कहा कि लाइट्स के लगने से रात्रि में आवागमन सुगम्य होगा और जंगली जानवरों पर नजर भी रखी जा सकेगी। कहा कि ऋषिकेश विधानसभा का विकास उनकी प्राथमिकता है, यहां की जनता उनका परिवार है। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष चंद्रमोहन पोखरियाल, बबीता, बबीता रावत, अंजना चौहान, रविंद्र रमोला, रविंद्र रमोला, हरपाल राणा, राजेश जुगलान, गणेश रावत, अनीता तिवारी, ऊषा जोशी, रेखा चौबे सहित सभी ग्राम सभाओं के प्रतिनिधि व वहां के स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे।

स्वामी, प्रकाशक एवं मुद्रक
**देवेन्द्र जौहरी** द्वारा
साप्ताहिक समाचार पत्र
**''गुरुकृपा दर्पण''** को
रूद्र प्रिंटिग प्रेस, ई-34,
ओल्ड इड्रस्ट्रियल एरिया, हरिद्वार
(उत्तराखण्ड) से मुद्रित एवं
एस-3, अशोक विहार कालोनी,
कनखल, हरिद्वार (उत्तराखण्ड)
से प्रकाशित।
सम्पादक: **देवेन्द्र जौहरी**
मो. – **9997331129**
E-mail :
gurukripadarpan@gmail.com