विज्ञान, समर्पण और सेवा द्वारा पोषण से परिवर्तन कराती डाइटिशियन वंदना

दिव्य हिमगिरि

हिमालयी राज्यों की पहली साप्ताहिक पत्रिका

नज़र सब पर

15th ANNIVERSARY

वर्ष 15 | अंक 40 | मूल्य 05 रुपये | 22-28 फरवरी, 2026

गर्भावस्था में एनीमिया: कारण, लक्षण, प्रभाव और बचाव

दूर होगा जाम का झाम, 11 स्थानों पर जल्द मिलेगी पार्किंग सुविधा

इंडिया–AI इम्पैक्ट समिट 2026

भविष्य की तकनीक, भारत की नई पहचान

वर्ष 15 | अंक 40

दिव्य हिमगिरि

22-28 फरवरी, 2026

संपादक
डॉ. कुँवर राज अस्थाना

वरिष्ठ संवाददाता
शंभूनाथ गौतम

संवाददाता
पूनम आर्या

विज्ञापन
सुनील सेमवाल

ग्राफिक डिजायनर
देव भट्ट

संवाददाता
हरिद्वार: डॉ. रजनीश गौतम
पौडी: रत्नमणि भट्ट
कोटद्वार: के.पी. बौंठियाल
रूद्रपुर: हेमचन्द्र बुडलाकोटी
चमोली: मुकेश रावत
रुड़की: श्रीगोपाल नारसन
नैनीताल: शीतल तिवारी
अल्मोड़ा: संजय कुमार अग्रवाल (एड.)
विकासनगर: अजय शर्मा
प्रसार: रमेश सिंह रावत

संपादकीय कार्यालय : 6, म्युनिसिपल रोड, बाला हिसार स्कूल के सामने, डालनवाला देहरादून (उत्तराखंड)
मोबाइल : +91 8433456398, 9410353164
Email: divyahimgiriddn@gmail.com

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक कुँवर बहादुर अस्थाना द्वारा आईशा प्रिंटिंग प्रेस, 292/1, चुक्खूवाला, ओंकार रोड, देहरादून-248001 उत्तराखण्ड से प्रकाशित।
संपादक: कुँवर बहादुर अस्थाना*

*(पीआरबी एक्ट के तहत प्रकाशित सामग्री के लिए उत्तरदायी)

संपादकीय

रेलवे की खान-पान सुविधाओं और अन्य दावों पर चिंता

भारतीय रेलवे के बारे में अक्सर यह दावा किया जाता है कि इसके समग्र संचालन को अंतरराष्ट्रीय स्तर की सेवा के समकक्ष बनाया जाएगा। मगर हकीकत यह है कि सफर के दौरान निर्धारित समय पर गंतव्य तक सुरक्षित पहुंचने से लेकर ट्रेन के भीतर साफ-सफाई और खानपान के मामले में कई बार स्थिति बेहद दयनीय और खराब दिखती है। परोसा गया भोजन भी अक्सर खराब निकल जाता है और यात्री ठगे-से रह जाते हैं। खबरों के मुताबिक, हर रोज पैंतीस से ज्यादा लोग रेलवे के खराब खाने को लेकर शिकायत करते हैं। खाने में तिलचट्टा, दूसरे कीड़ों या अखाद्य वस्तुओं के मिलने की शिकायतें लगातार सामने आ रही हैं। साथ ही, भोजन की मात्रा और तय कीमतों से ज्यादा राशि वसूलने की समस्या भी आम देखी जा सकती है। सवाल है कि अगर उच्च गुणवत्ता और सेवा का दावा करके खाने-पीने के मामले में भी लोगों को परेशानी झेलनी पड़ रही है, तो उसे कैसे देखा जाएगा। सफर के दौरान यात्री थोड़ी सुविधा के लिए ट्रेन में मिलने वाला खाना पैसा चुका कर लेना चाहते हैं। कई ट्रेनों में सफर के दौरान टिकट के साथ खाने-पीने के सामान के लिए राशि चुकाने का भी विकल्प है। मगर विडंबना यह है कि पूरी कीमत चुकाने के बावजूद कई लोगों की थाली में ऐसा खाना होता है, जिसे खाया नहीं जा सकता। ट्रेनों में मिलने वाले खराब खाने को लेकर आए दिन शिकायतें आती रहती हैं और कई बार विवाद भी होते हैं। ऐसी खबरें भी सामने आई, जिनमें भोजन के खराब होने पर आपत्ति जताने पर ट्रेन में मौजूद कर्मियों ने यात्री से दुर्व्यवहार किया। खुद सरकार ने पिछले वर्ष जुलाई में राज्यसभा में एक प्रश्न के उत्तर में बताया था कि 2024-25 के दौरान खाने-पीने के सामान की खराब गुणवत्ता के संबंध में 6,645 शिकायतें मिलीं। जबकि 2021 से अगले चार वर्षों में रेलवे को इस तरह की कुल 19,174 शिकायतें मिलीं। इनमें ऐसे भी मामले होंगे, जिनमें किसी यात्री को खराब भोजन मिला, लेकिन उसने औपचारिक शिकायत नहीं की। हालांकि रेल महकमा कहने को एक ढांचा है, जिसके तहत गुणवत्ता में सुधार के लिए डिजाइन किए गए रसोई से खाना बनवाने और ट्रेनों तक पहुंचाने से लेकर खाना बनाने पर निगरानी, खाद्य सुरक्षा पर्यवेक्षक की तैनाती और अच्छी सामग्री का उपयोग सुनिश्चित करने का दावा किया जाता है। इसके अलावा, अगर खाने में अस्वच्छता या मिलावट पाई जाती है, खाना खराब हो, तो यात्री शिकायत करते हैं। कई मामलों में कार्रवाई भी होती है, जिसमें जुर्माना लगाना, अनुशासनात्मक कार्रवाई, काउंसलिंग करना और चेतावनी देना शामिल है। खराब खाने की शिकायत के बाद भोजन की आपूर्ति करने वालों पर जुर्माना लगाने की खबरें आती हैं, लेकिन कुछ समय बाद फिर सब पहले की तरह चलता रहता है। सवाल है कि रेल मंत्रालय इसमें सुधार को लेकर कोई ठोस कदम क्यों नहीं उठाता कि ट्रेन में मिलने वाले भोजन की स्वच्छता और गुणवत्ता को लेकर यात्री पूरी तरह आश्वस्त रहें। अगर रेलवे के लिए अपने तंत्र के तहत स्वच्छ भोजन मुहैया कराना संभव नहीं है, तो ट्रेनों में खाना देने का ठेका अलग-अलग कंपनियों को देने और उसमें बेहतर गुणवत्ता के लिए प्रतिस्पर्धा की व्यवस्था बनाने की कोशिश क्यों नहीं की जाती?

डॉ. कुँवर राज अस्थाना

असमानताओं पर प्रहार, समानता का विस्तारः एक सार्थक पुकार

ललित गर्ग

संयुक्त राष्ट्र द्वारा प्रतिवर्ष 20 फरवरी को मनाया जाने वाला विश्व सामाजिक न्याय दिवस आज के समय में केवल असमानताओं पर प्रहार एवं समानता के विस्तार की एक सार्थक पुकार का अंतरराष्ट्रीय आयोजन ही नहीं, बल्कि वैश्विक चेतना का आहवान है। वर्ष 2026 में यह दिवस विशेष महत्व ग्रहण कर रहा है, क्योंकि विश्व तेजी से बदलती अर्थव्यवस्था, तकनीकी संक्रमण, जलवायु संकट, राजनीतिक ध्रुवीकरण और सामाजिक असमानताओं के बीच नई संतुलित व्यवस्था की तलाश में है। इस वर्ष की थीम "समावेश को सशक्त बनाना: सामाजिक न्याय के लिए अंतर को पाटना" हमें यह याद दिलाता है कि विकास तभी सार्थक है जब वह समावेशी हो और समावेशन तभी प्रभावी है जब वह न्यायपूर्ण हो। सामाजिक न्याय का अर्थ केवल अवसरों की समानता तक सीमित नहीं है, बल्कि यह उस व्यापक व्यवस्था की स्थापना का आग्रह करता है जिसमें संसाधनों, अधिकारों और गरिमा का निष्पक्ष वितरण सुनिश्चित हो। जब तक समाज के अंतिम व्यक्ति को शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार और सुरक्षा की समान उपलब्धता नहीं मिलती, तब तक प्रगति अधूरी है। 2026 की थीम विशेष रूप से उन समुदायों की भागीदारी पर बल देती है जो ऐतिहासिक रूप से हाशिए पर रहे हैं-चाहे वे आर्थिक रूप से वंचित हों, सामाजिक रूप से उपेक्षित हों या राजनीतिक रूप से प्रतिनिधित्व से दूर हों। समावेशन का सशक्तिकरण केवल नीतिगत घोषणा नहीं, बल्कि निर्णय-प्रक्रिया में सक्रिय सहभागिता का अधिकार है। आज वैश्विक स्तर पर असमानताओं की खाई कई रूपों में दिखाई देती है। एक ओर तकनीकी क्रांति और कृत्रिम बुद्धिमत्ता रोजगार के नए अवसर सृजित कर रही है, तो दूसरी ओर पारंपरिक श्रम-आधारित रोजगार असुरक्षित होते जा रहे हैं। डिजिटल विभाजन नई सामाजिक दूरी का कारण बन रहा है। ग्रामीण और शहरी, विकसित और विकासशील, पुरुष और महिला, सक्षम और दिव्यांग-इन सबके बीच संसाधनों की असमान पहुंच सामाजिक तनाव को जन्म देती है। ऐसे समय में सामाजिक न्याय का अर्थ है इन अंतरों को पहचानना और उन्हें पाटने के लिए लक्षित, संवेदनशील और पारदर्शी नीतियों का निर्माण करना। सम्मानजनक कार्य की अवधारणा भी सामाजिक न्याय के केंद्र में है। केवल रोजगार उपलब्ध कराना पर्याप्त नहीं, बल्कि ऐसा कार्य-संस्कृति बनाना आवश्यक है जिसमें उचित वेतन, सुरक्षित कार्य-परिस्थितियां और श्रमिकों के अधिकारों की रक्षा सुनिश्चित हो। आर्थिक विकास तभी टिकाऊ हो सकता है जब वह मानव गरिमा के साथ जुड़ा हो। यदि विकास केवल आंकड़ों में सीमित रह जाए और आम नागरिक के जीवन में राहत न ला सके, तो वह विकास नहीं, केवल विस्तार है।

मजबूत सामाजिक सुरक्षा तंत्र इस युग की अनिवार्यता बन चुका है। कोविड-19 महामारी ने यह स्पष्ट कर दिया कि संकट किसी भी समाज को अचानक अस्थिर कर सकता है। बेरोजगारी, स्वास्थ्य संकट और आर्थिक मंदी से निपटने के लिए सामाजिक सुरक्षा जाल का सुदृढ़ होना अत्यंत आवश्यक है। वृद्धजन, दिव्यांग, महिलाएं, बच्चे और असंगठित क्षेत्र के श्रमिक-इन सभी के लिए संरक्षित ढांचा ही न्यायपूर्ण समाज की नींव है। भारत जैसे विविधतापूर्ण लोकतंत्र में सामाजिक न्याय का विचार ऐतिहासिक और संवैधानिक दोनों दृष्टियों से महत्वपूर्ण है। भारतीय संविधान ने समानता, स्वतंत्रता और बंधुत्व के सिद्धांतों के माध्यम से एक ऐसे समाज की कल्पना की है जहां जाति, धर्म, लिंग या वर्ग के आधार पर भेदभाव न हो। आज भी सामाजिक न्याय का प्रश्न केवल आर्थिक असमानता तक सीमित नहीं है; यह सामाजिक पूर्वाग्रहों, लैंगिक भेदभाव, क्षेत्रीय असंतुलन और सांस्कृतिक असमानताओं से भी जुड़ा है।

समकालीन भारत में सामाजिक न्याय के संदर्भ में विभिन्न सरकारी योजनाओं और पहलों के माध्यम से वंचित वर्गों को मुख्यधारा में लाने का प्रयास किया जा रहा है। नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय द्वारा अनुसूचित जाति,

पिछड़ा वर्ग, दिव्यांगजन, वरिष्ठ नागरिक और नशा-पीड़ित व्यक्तियों के सशक्तिकरण हेतु अनेक योजनाएं संचालित की गई हैं। सरकार का दृष्टिकोण यह रहा है कि सामाजिक न्याय विभाजन की राजनीति नहीं, बल्कि समावेशन की नीति के माध्यम से स्थापित हो। "संतुष्टिकरण" बनाम "तुष्टिकरण" की अवधारणा इसी दिशा में एक वैचारिक संकेत है। लोकतंत्र का उद्देश्य केवल चुनावी प्रक्रिया तक सीमित नहीं, बल्कि जनसंतोष और जनकल्याण सुनिश्चित करना है। यदि नागरिक स्वयं को असुरक्षित, असमान या उपेक्षित अनुभव करें, तो सामाजिक न्याय का आदर्श खोखला प्रतीत होने लगता है। आज आवश्यकता है कि सामाजिक न्याय को केवल राजनीतिक नारे के रूप में नहीं, बल्कि नैतिक दायित्व के रूप में देखा जाए। हमने आचरण की पवित्रता एवं पारदर्शिता की बजाय कदाचरण एवं अनैतिकता की कालिमा का लोकतंत्र बना रखा है। ऐसा लगता है कि धनतंत्र एवं सत्तातंत्र ने जनतंत्र को बंदी बना रखा है। हमारी न्याय-व्यवस्था कितनी भी निष्पक्ष, भव्य और प्रभावी हो, फ्रांसिस बेकन ने ठीक कहा था कि 'यह ऐसी न्याय-व्यवस्था है जिसमें एक व्यक्ति की यंत्रणा के लिये दस अपराधी दोषमुक्त और रिहा हो सकते हैं।' रोमन दार्शनिक सिसरो ने कहा था कि 'मनुष्य का कल्याण ही सबसे बड़ा कानून है।' लेकिन हमारे देश के कानून एवं शासन व्यवस्था को देखते हुए ऐसा प्रतीत नहीं होता, आम आदमी सजा का जीवन जीने को विवश है। सामाजिक न्याय के लिए सामाजिक एकता भंग नहीं की जा सकती। शासन और प्रशासन की प्रत्येक

नीति का अंतिम लक्ष्य मानव कल्याण होना चाहिए। यदि शक्ति के स्रोत जनहित में प्रयुक्त न हों, तो वे असंतोष और अविश्वास को जन्म देते हैं। विश्व सामाजिक न्याय दिवस हमें आत्ममंथन का अवसर देता है। क्या हमारा लोकतंत्र समानता का लोकतंत्र है या विभेद का? क्या हमारी स्वतंत्रता सबके लिए समान अवसर लेकर आई है या केवल कुछ वर्गों तक सीमित है? क्या हमारी नीतियां पारदर्शिता और नैतिकता पर आधारित हैं या वे जटिलता और असमानता को बढ़ा रही हैं? इन प्रश्नों का उत्तर ईमानदारी से खोजना ही इस दिवस की सार्थकता है।

सामाजिक न्याय केवल सरकारों की जिम्मेदारी नहीं, समाज की भी सामूहिक जिम्मेदारी है। जाति, धर्म, वर्ग और लिंग के भेद से ऊपर उठकर यदि नागरिक परस्पर सम्मान और सहयोग की भावना विकसित करें, तो सामाजिक ताने-बाने को सुदृढ़ किया जा सकता है। शिक्षा संस्थान, नागरिक संगठन, धार्मिक और सांस्कृतिक मंच-सभी को इस दिशा में सक्रिय भूमिका निभानी होगी। नई वैश्विक अर्थव्यवस्था में जहां कृत्रिम बुद्धिमत्ता, हरित ऊर्जा और डिजिटल नवाचार नए अवसर प्रदान कर रहे हैं, वहीं यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि इन अवसरों का लाभ समाज के प्रत्येक वर्ग तक पहुंचे। अन्यथा विकास की गाड़ी कुछ लोगों को आगे ले जाएगी और शेष को पीछे छोड़ देगी। समावेशन का सशक्तिकरण इसी असंतुलन को रोकने का प्रयास है। प्रतिदिन कोई न कोई कारण महंगाई को बढ़ाकर हम सबको और धक्का लगा जाता है और कोई न कोई टैक्स, अधिभार हमारी आय को और संकुचित कर जाता है। जानलेवा प्रदूषण ने लोगों की सांसों को बाधित कर दिया, लेकिन हम किसी सम्यक् समाधान की बजाय नये नियम एवं कानून थोप कर जीवन को अधिक जटिल बना रहे हैं। सामाजिक न्याय व्यवस्था तभी सार्थक है जब आम जनता निष्कंटक एवं समस्यामुक्त समानता का जीवन जी सके। 2026 का यह दिवस हमें यह संदेश देता है कि न्याय और विकास एक-दूसरे के पूरक हैं। शांति, स्थिरता और समृद्धि का मार्ग सामाजिक न्याय से होकर ही गुजरता है। यदि समाज का अंतिम व्यक्ति भी सम्मान, सुरक्षा और अवसर के साथ जीवन जी सके, तभी हम कह सकेंगे कि हमने सामाजिक न्याय के आदर्श को साकार किया है। इस तरह सामाजिक न्याय केवल नीति का प्रश्न नहीं, बल्कि चेतना का प्रश्न है। यह हमारे विचारों, व्यवहार और निर्णयों में परिलक्षित होना चाहिए। जब नागरिक और शासन दोनों मिलकर समानता, गरिमा और अवसर की संस्कृति का निर्माण करेंगे, तभी विश्व सामाजिक न्याय दिवस मनाने की वास्तविक सार्थकता सिद्ध होगी। समावेश को सशक्त बनाकर और असमानताओं की खाई को पाटकर ही हम एक ऐसे समाज की रचना कर सकते हैं जो अधिक न्यायपूर्ण, अधिक मानवीय और अधिक स्थायी हो।

उत्तराखंड ने सौर ऊर्जा स्थापना में 01 गीगावाट का ऐतिहासिक आंकड़ा पार किया

उत्तराखंड ने नवीकरणीय ऊर्जा के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल करते हुए राज्य में स्थापित सौर ऊर्जा क्षमता को 1 गीगावाट (1000 मेगावाट) से अधिक के स्तर पर पहुँचा दिया है। नवीनतम आँकड़ों के अनुसार राज्य में कुल स्थापित सौर क्षमता लगभग 1027.87 मेगावाट से अधिक हो चुकी है, जो स्वच्छ और हरित ऊर्जा की दिशा में राज्य की प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राज्य में सौर ऊर्जा क्षमता के 1 गीगावाट का आंकड़ा पार करने पर कहा कि यह उपलब्धि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के दूरदर्शी नेतृत्व और नवीकरणीय ऊर्जा के प्रति उनकी स्पष्ट नीति का परिणाम है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी जी ने "आत्मनिर्भर भारत" और हरित ऊर्जा के जिस विजन को देश के सामने रखा, उसी से प्रेरित होकर उत्तराखंड में सौर ऊर्जा को जनआंदोलन का रूप दिया गया है। केंद्र सरकार की योजनाओं और राज्य सरकार की सक्रिय पहल के समन्वय से आज हजारों युवाओं और स्थानीय उद्यमियों को स्वरोजगार के नए अवसर प्राप्त हुए हैं। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि प्रधानमंत्री मोदी जी के मार्गदर्शन में उत्तराखंड हरित ऊर्जा के क्षेत्र में देश के अग्रणी राज्यों में अपनी पहचान और मजबूत करेगा।

यह उपलब्धि विभिन्न योजनाओं और पहलों के माध्यम से संभव हुई है, जिनमें ग्रिड कनेक्टेड रूफटॉप सोलर परियोजनाएं, ग्राउंड माउंटेड सोलर प्लांट, सरकारी भवनों पर सौर संयंत्र, कृषि क्षेत्र के लिए सोलर पंप, घरेलू उपभोक्ताओं के लिए सोलर योजनाएं तथा कॉमर्शियल एवं औद्योगिक क्षेत्र शामिल हैं। राज्य की कुल स्थापित सौर क्षमता में प्रमुखत: ग्राउंड माउंटेड 397 मेगावाट, रूफटॉप सोलर पावर प्लांट (पीएम सूर्यघर) 241 मेगावाट, मुख्यमंत्री सौर स्वरोजगार योजना 137 मेगावाट, कॉमर्शियल नेट मीटरिंग 110 मेगावाट, कैप्टिव सोलर पावर प्लांट 51 मेगावाट, कनाल टॉप एवं कनाल बैंक पर 37 मेगावाट एवं सरकारी भवनों पर 26 मेगावाट सोलर पावर प्लांट शामिल हैं। वर्तमान में मुख्यमंत्री सौर स्वरोजगार योजना के अंतर्गत 100 मेगावाट से अधिक क्षमता के संयंत्र, कैप्टिव सोलर पावर प्लांट के 30 मेगावाट तथा सरकारी भवनों पर 13.5 मेगावाट के सोलर पावर प्लांट क्षमता के संयंत्र स्थापित किए जा रहे हैं। इन प्रयासों से केवल स्वच्छ ऊर्जा उत्पादन बढ़ा है, बल्कि कार्बन उत्सर्जन में कमी, ऊर्जा आत्मनिर्भरता और स्थानीय स्तर पर रोजगार सृजन को भी बढ़ावा मिला है। इस ऐतिहासिक उपलब्धि में उरेड़ा का विशेष योगदान रहा है। उरेड़ा ने राज्य में सौर ऊर्जा परियोजनाओं के क्रियान्वयन, जन-जागरूकता, तकनीकी मार्गदर्शन तथा विभिन्न सरकारी योजनाओं के प्रभावी संचालन में अग्रणी भूमिका निभाई है। दूरस्थ और पर्वतीय क्षेत्रों तक सौर ऊर्जा समाधान पहुँचाने के निरंतर प्रयासों ने इस उपलब्धि को संभव बनाया है। राज्य में सौर ऊर्जा की बढ़ावा देने हेतु अनुकूल नीतिगत वातावरण, सब्सिडी प्रावधान, सरल अनुमोदन प्रक्रिया तथा निजी निवेश को प्रोत्साहन जैसी पहलों ने भी सकारात्मक परिणाम दिए हैं। उत्तराखंड तेजी से देश के अग्रणी सौर ऊर्जा राज्यों में अपनी पहचान मजबूत कर रहा है।

गर्भावस्था में एनीमिया: कारण, लक्षण, प्रभाव और बचाव

डॉ. सविता गोयल
(एमडी, गोल्ड मेडलिस्ट)

गर्भावस्था हर महिला के जीवन का एक महत्वपूर्ण और संवेदनशील चरण होता है। इस दौरान शरीर में अनेक शारीरिक और हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। इन्हीं परिवर्तनों के कारण गर्भवती महिलाओं में एनीमिया (रक्ताल्पता) एक सामान्य लेकिन गंभीर स्वास्थ्य समस्या के रूप में सामने आता है।

जब शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर सामान्य से कम हो जाता है, तो उसे एनीमिया कहा जाता है। हीमोग्लोबिन रक्त में ऑक्सीजन को शरीर के विभिन्न अंगों तक पहुँचाने का कार्य करता है। गर्भवती महिलाओं में यदि हीमोग्लोबिन का स्तर 11 ग्राम/डेसीलीटर से कम हो जाए, तो उसे एनीमिया की श्रेणी में रखा जाता है।

एनीमिया के प्रकार

1. आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया ख्र यह सबसे आम प्रकार है।
2. फोलिक एसिड की कमी से होने वाला एनीमिया।
3. विटामिन B12 की कमी से होने वाला एनीमिया।
4. गंभीर मामलों में सिकल सेल या थैलेसीमिया जैसी अनुवांशिक समस्याएँ।

गर्भावस्था में एनीमिया के कारण

- शरीर में आयरन की बढ़ी हुई आवश्यकता
- संतुलित आहार की कमी
- बार-बार गर्भधारण
- खून की कमी पहले से होना
- कीड़ों (हुकवर्म) का संक्रमण
- अत्यधिक रक्तस्राव

लक्षण:

- अत्यधिक थकान और कमजोरी
- चक्कर आना
- सांस फूलना
- दिल की धड़कन तेज होना
- त्वचा और होंठों का पीला पड़ना
- हाथ-पैर ठंडे रहना

गंभीर एनीमिया में गर्भवती महिला को बेहोशी या हृदय संबंधी समस्याएँ भी हो सकती हैं।

माँ और शिशु पर प्रभाव

माँ पर प्रभाव:

- प्रसव के समय अधिक रक्तस्राव का खतरा
- संक्रमण की संभावना बढ़ना
- समय से पहले प्रसव

शिशु पर प्रभाव:

- कम जन्म वजन
- समय से पहले जन्म
- शिशु में भी एनीमिया की संभावना

जांच और निदान

- हीमोग्लोबिन की जांच (भ्इ टेस्ट)
- ब्वउचसमजम ठसववक ब्वनदज (ब्ठब)
- आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन B12 की जांच

सरकारी स्वास्थ्य कार्यक्रमों जैसे राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत गर्भवती महिलाओं की नियमित जांच और आयरन-फोलिक एसिड की गोलियाँ नि:शुल्क प्रदान की जाती हैं।

उपचार

1. आयरन और फोलिक एसिड की गोलियाँ
2. संतुलित और पौष्टिक आहार
3. गंभीर स्थिति में आयरन इंजेक्शन या रक्त चढ़ाना

आहार में क्या शामिल करें?

- हरी पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, मेथी)
- दालें और चना
- गुड़ और तिल
- अनार, सेब, चुकंदर
- अंडा, मांस, मछली (यदि सेवन करते हों)

सलाह:

आयरन युक्त भोजन के साथ विटामिन सी (जैसे नींबू, आंवला) लेने से आयरन का अवशोषण बेहतर होता है।

बचाव के उपाय

- गर्भावस्था की शुरुआत से ही नियमित जांच
- डॉक्टर द्वारा दी गई प्थ्। गोलियों का नियमित सेवन
- संतुलित आहार
- गर्भधारण के बीच उचित अंतर रख

निष्कर्ष

गर्भावस्था में एनीमिया एक गंभीर लेकिन रोकी जा सकने वाली समस्या है। समय पर जांच, उचित आहार और आयरन की गोलियों के नियमित सेवन से माँ और शिशु दोनों को स्वस्थ रखा जा सकता है। जागरूकता, नियमित चिकित्सा परामर्श और संतुलित जीवनशैली ही सुरक्षित मातृत्व की कुंजी है।

विज्ञान, समर्पण और सेवा द्वारा पोषण से परिवर्तन कराती डाइटिशियन वंदना

अपनी पारिवारिक पृष्ठभूमि तथा अपनी शिक्षा पृष्ठभूमि के बारे में बताइए?

मैं एक साधारण भारतीय परिवार से हूँ जहाँ स्वास्थ्य, अनुशासन और शिक्षा को सदैव विशेष महत्व दिया गया। बचपन से ही मुझे अध्ययन करने का गहरा लगाव था। मैं नियमित रूप से समाचार पत्र के वे पृष्ठ पढ़ा करती थी जिनमें पोषण से संबंधित लेख प्रकाशित होते थे विशेष रूप से फल एवं सब्जियों के विषय में कि उनमें कौन-कौन से विटामिन और खनिज तत्व पाए जाते हैं तथा वे हमारे शरीर पर किस प्रकार का प्रभाव डालते हैं। उसी समय से मेरे मन में यह जिज्ञासा उत्पन्न हुई कि भोजन केवल भूख शांत करने का माध्यम नहीं है बल्कि यह स्वास्थ्य निर्माण का एक सशक्त वैज्ञानिक आधार है। मेरे माता-पिता का मेरे जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण योगदान रहा है। उन्होंने मुझे संतुलित आहार, प्राकृतिक जीवनशैली तथा शिक्षा के मूल्यों को समझाया और सदैव मेरे रुचि क्षेत्र को प्रोत्साहित किया। उनके मार्गदर्शन एवं आशीर्वाद के कारण ही मेरा झुकाव आहार एवं पोषण के क्षेत्र की ओर सुदृढ़ हुआ। शिक्षा के क्षेत्र में मैंने आहार-विज्ञान एवं खाद्य सेवा प्रबंधन में परास्नातक (एम.एस.सी.) की उपाधि प्राप्त की है। इसके अतिरिक्त आहार अनुपूरक (डायटरी सप्लीमेंटेशन) में डिप्लोमा तथा रोग प्रतिवर्तन पोषण (डिजीज रिवर्सल न्यूट्रिशन) में प्रमाणन प्राप्त किया है। वर्तमान में मैं एक प्रमाणित आहार विशेषज्ञ एवं प्राकृतिक चिकित्सक के रूप में कार्यरत हूँ तथा वैज्ञानिक एवं प्रमाण-आधारित पोषण के माध्यम से समाज को स्वस्थ जीवन की दिशा देने का प्रयास कर रही हूँ।

आपके प्रोफेशन के बारे में बताइए अथवा आप इस प्रोफेशन में किस प्रकार आई और आप किससे प्रभावित हुई?

मैं एक प्रमाणित आहार विशेषज्ञ (सर्टिफाइड डाइटीशियन) हूँ तथा रोग प्रतिवर्तन पोषण (डिजीज रिवर्सल न्यूट्रिशन) के क्षेत्र में कार्यरत हूँ। मेरा मुख्य उद्देश्य लोगों को दवाओं पर अत्यधिक निर्भर होने के स्थान पर संतुलित, वैज्ञानिक एवं प्रमाण-आधारित आहार के माध्यम से स्वस्थ बनाना है। इस क्षेत्र में आने की प्रेरणा मुझे तब मिली जब मैंने देखा कि अनेक लोग जीवनशैली से संबंधित रोगों जैसे मोटापा, मधुमेह, थायरॉइड विकार, पी.सी.ओ.एस. तथा हृदय रोग से संघर्ष कर रहे हैं। उचित मार्गदर्शन के अभाव में वे कभी प्रचलित डाइट प्रवृत्तियों (ट्रेंड्स) का अनुसरण करने लगते हैं तो कभी निराशा का अनुभव करते हैं। यह स्थिति मुझे गहराई से प्रभावित करती थी और यहीं से मैंने निश्चय किया कि मैं वैज्ञानिक आधार पर सही पोषण मार्गदर्शन प्रदान करूँगी। मैं विशेष रूप से वैज्ञानिक शोध, भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आई.सी.एम.आर.) के दिशा-निर्देशों तथा प्रमाण-आधारित पोषण सिद्धांतों से प्रभावित हूँ। मेरा दृढ़ विश्वास है कि आहार ही उपचार का मूल आधार है।

वर्तमान में मैं विभिन्न चिकित्सकों के साथ समन्वय (कोलैबोरेशन) में भी कार्य कर रही हूँ, जिनमें स्त्रीरोग विशेषज्ञ (गायनेकोलॉजिस्ट) तथा त्वचा एवं केश रोग विशेषज्ञ (डर्मेटोलॉजिस्ट) स्किन एवं हेयर स्पेशलिस्ट शामिल हैं। इस समन्वित दृष्टिकोण के माध्यम से हम रोगी को समग्र (होलिस्टिक) उपचार प्रदान करने का प्रयास करते हैं, जिससे उसे दीर्घकालिक एवं स्थायी लाभ प्राप्त हो सके। मेरे लिए यह प्रोफेशन केवल व्यवसाय नहीं बल्कि एक सामाजिक उत्तरदायित्व है। स्वस्थ भारत के निर्माण की दिशा में एक छोटा किंतु सार्थक कदम।

आपकी उपलब्धियों के बारे में बताइए। आपने क्या कार्य किए हैं?

जवाब-मुझे अपने कार्यक्षेत्र में उत्तराखंड की प्रसिद्ध साप्ताहिक पत्रिका दिव्य हिमगिरि द्वारा सातवां हिमालयी नारी शक्ति सम्मान, हेल्दिफाई इंस्टिट्यूट द्वारा पायनियर अवॉर्ड, हॉल ऑफ इम्पैक्ट अवॉर्ड, डिजीज रिवर्सल एक्सपर्ट अवॉर्ड तथा हेल्दिफाई को-क्रिएटर अवॉर्ड से सम्मानित किया जा चुका है।

यह सम्मान मेरे लिए केवल पुरस्कार नहीं बल्कि समाज के प्रति मेरे समर्पण की पहचान हैं।

मैं ''न्यूट्रीबीट्ज वेलनेस स्टूडियो'' नामक ऑनलाइन क्लिनिक का संचालन करती हूँ जहाँ प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक स्थिति, जीवनशैली तथा चिकित्सकीय आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए विज्ञान-आधारित एवं व्यक्तिगत आहार योजनाएँ तैयार की जाती हैं। मैंने अनेक लाइव सत्र एवं पॉडकास्ट कार्यक्रमों का आयोजन किया है। मेरे मंच ''डायटीशियन टॉक शो'' के माध्यम से मैंने ड्रग एंड फूड इंटरैक्शन, इमोशनल फ्रीडम टेक्नीक (ई.एफ.टी.), शुगर एंड सॉल्ट क्रेविंग तथा बाल पोषण जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर जन-जागरूकता का कार्य किया है।

इसके अतिरिक्त ''न्यूट्रीबीट्ज'' मंच के माध्यम से मैं पोषण विषय पर रैप गीतों के द्वारा भी लोगों को जागरूक करने का प्रयास

कर रही हूँ। मेरा मानना है कि यदि ज्ञान को रोचक और सरल रूप में प्रस्तुत किया जाए, तो वह अधिक प्रभावी ढंग से समाज तक पहुँचता है। मेरा प्रत्येक प्रयास इसी दिशा में केंद्रित है कि पोषण को केवल चिकित्सा का विषय न समझा जाए बल्कि इसे जीवनशैली का आधार बनाया जाए।

आपके भविष्य की योजनाओं के बारे में बताइए?

मेरा लक्ष्य भारत में रोग प्रतिवर्तन पोषण (डिजीज रिवर्सल न्यूट्रिशन) को एक सशक्त जन-आंदोलन के रूप में स्थापित करना है ताकि लोग यह समझ सकें कि संतुलित और वैज्ञानिक आहार अनेक रोगों की रोकथाम तथा सुधार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

मैं भविष्य में ''न्यूट्रीबीट्स'' को राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एक सशक्त ब्रांड के रूप में स्थापित करना चाहती हूँ जिससे अधिक से अधिक लोगों तक सही पोषण ज्ञान, मार्गदर्शन और जागरूकता सरल एवं सुलभ रूप में पहुँच सके। मेरा उद्देश्य है कि पोषण शिक्षा केवल सीमित वर्ग तक न रहकर समाज के प्रत्येक वर्ग तक पहुँचे।

मेरा एक स्वप्न यह भी है कि मैं देहरादून में ''आरोग्यम स्वास्थ्य वेलनेस'' के नाम से आहार एवं प्राकृतिक चिकित्सा (डाइट एवं नेचुरोपैथी) केंद्र की स्थापना करूँ जहाँ समग्र, व्यक्तिगत तथा दीर्घकालिक स्वास्थ्य समाधान प्रदान किए जा सकें।

आप हमारी पत्रिका के माध्यम से क्या संदेश देना चाहेंगी?

मेरा संदेश है ''आहार ही उपचार है'' कृपया ट्रेंडिंग डाइट्स के पीछे भागने के बजाय वैज्ञानिक और व्यक्तिगत आहार पद्धति अपनाएँ। स्वास्थ्य कोई लक्जरी नहीं बल्कि जीवन की मूल आवश्यकता है। यदि हम अपने भोजन को सही कर लें, तो आधी बीमारियाँ स्वत: समाप्त हो सकती हैं। मैं सभी पाठकों से निवेदन करना चाहूँगी कि अपने भोजन को अपनी प्राथमिकता बनाइए। जागरूक बनिए, सही जानकारी प्राप्त कीजिए और अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी स्वयं उठाइए। क्योंकि स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ परिवार का निर्माण करता है और स्वस्थ परिवार ही सशक्त राष्ट्र की आधारशिला है।

स्वस्थ भारत ही सशक्त भारत का आधार है।

मिट्टी के घड़े का पानी – सेहत के लिए RO जितना ही लाभकारी!

डॉ. हरीश चन्द्र अन्डोला

रहिमन पानी राखिये, बिन पानी सब सून, रहीम दास जी के इस दोहे का महत्त्व और अधिक बढ़ जाता है जब पानी शुद्ध और मिनरल्स से भरा हुआ हो। हम सब जानते है कि हमारे शारीर में 60 से 70% पानी है यानी कि हमारे शारीर के प्रत्येक अंग में पानी ही पानी है, यहाँ तक कि हड्डियों में भी। पानी के बिना 7 दिन से अधिक जीवित नहीं रहा जा सकता है। जल सभी जीवों की एक मूलभूत आवश्यकता है इसका मतलब है कि पानी के बिना पृथ्वी पर कोई जीवन नहीं है। पृथ्वी की सतह का एक तिहाई हिस्सा पानी से घिरा हुआ है, लेकिन अधिकांश पानी समुद्र के पानी या बर्फ के रूप में है जिसका उपयोग पीने के लिए नहीं किया जा सकता है। पृथ्वी पर कुल पानी में से केवल 2-3% पानी मीठे पानी के रूप में है। उत्क्रम परासरण- जल शोधन की एक तकनीक है जो पीने के पानी से आयनों, अवांछित अणुओं और बड़े कणों को हटाने के लिए प्रयुक्त होती है। इसके लिए एक 'अर्धपारगम्य झिल्ली' का उपयोग किया जाता है। उत्क्रम परासरण कराने के लिए 'परासरण दाब' के विपरीत दिशा में एक वाह्य दाब लगाना पड़ता है।

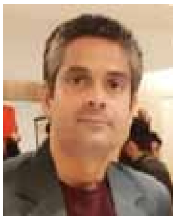
आरओ का पानी आपके लिए नुकसानदायक या फायदेमंद तो जाने:

आरओ का पानी फायदा करता है या नुकसान। बहुत से लोग यह सोचते हैं कि हमने तो महंगी मशीन लगवा ली है तो इस मशीन से हमें शुद्ध पानी मिलेगा, जिस पानी से हमारे शरीर की हेल्थ अच्छी होगी, हमारी फैमिली की हेल्थ अच्छी होगी, हमारी फैमिली को ताकत मिलेगी। इससे हमें शुद्ध पानी मिलेगा और शुद्ध पानी मिल गया तो समझो आज के जमाने में इससे बड़ी कोई बात ही नहीं। लेकिन वो ये नहीं समझ रहे कि आपने पैसे लगाकर जो मशीन खरीद कर लाए हैं यह मशीन मुझे शुद्ध पानी देगी क्या। मशीन आपको सच में शुद्ध पानी देगी या कहीं यह ना हो कि आपको उल्टा और अधिक नुकसान ना होने लग जाए। आरओ का मतलब है रिवर्स ऑस्मोसिस। यह पानी में से बहुत सारी चीजों को रिवर्स कर देता है, बाहर निकाल देता है और उल्टा वापिस भेज देता है। तो यह पानी की अशुद्धियों को दूर करने का काम तो करता है साथ ही पानी के मिनरल, पानी के कैल्शियम, पानी के मैग्नीशियम, पानी की ताकत को भी बाहर निकाल देता है। जिस कारण यह पानी जो फायदा करना था उसकी जगह उल्टा नुकसान कर रहा है। क्योंकि पानी में मौजूद जो ताकत थी जिससे आपकी हड्डियों में मजबूती आनी थी शरीर की जो जरूरतें थी वह पूरी नहीं हो पाती और आप छना हुआ ऐसा पानी पी रहे हो जिसमें कोई दम नहीं है। इससे अच्छा तो आप उबालकर छानकर पानी पी लोगे तो वह ज्यादा फायदा करेगा। अगर पानी में अशुद्धियां ज्यादा है तो उसमें दो बार फिटकरी घुमा दो और जब अशुद्धियां नीचे बैठ जाए तो उसे छानकर पी लोगे तो वह ज्यादा फायदा करेगा। तो आप यह बात ध्यान रखें कि आप अपने

लिए सेहत खरीद रहे हैं या बीमारी। रिवर्स असमस फीड पानी से भंग लवण (आयनों), कणों, कोलोइड्स, ऑर्गेनिक, बैक्टीरिया और पायरोजेन्स का 99% तक निकालने में सक्षम है हालांकि एक आरओ प्रणाली पर 100% बैक्टीरिया और वायरस हटाने के लिए भरोसा नहीं करना चाहिए। एक आरओ झिल्ली उनके आकार और चार्ज के आधार पर दूषित पदार्थों को खारिज कर देता है। किसी भी संदूषक के पास 200 से अधिक आणविक भार है जिसे ठीक से चलने वाले आरओ सिस्टम द्वारा खारिज किया जाता है (तुलना करने के लिए एक पानी के अणु में 18 मेगावाट है)। इसी तरह, संदूषक के अधिक से अधिक ईओणिक प्रभारी, अधिक संभावना यह आरओ झिल्ली के माध्यम से पार करने में असमर्थ होगा। उदाहरण के लिए, सोडियम आयन का केवल एक प्रभार है और उदाहरण के लिए आरओ झिल्ली के साथ ही कैल्शियम द्वारा खारिज नहीं किया जाता है, जिसमें दो आरोप हैं। इसी तरह, यही वजह है कि एक आरओ सिस्टम गैसों जैसे कि सीओ 2 को बहुत अच्छी तरह से दूर नहीं करता है क्योंकि वे समाधान में अत्यधिक आयनित (चार्ज) नहीं होते हैं और बहुत कम आणविक भार होते हैं। चूंकि एक आरओ प्रणाली गैसों को दूर नहीं करती है, इसलिए पानी में सीओ 2 के स्तर के आधार पर ट्रांसमिट पानी सामान्य पीएच स्तर से थोड़ा कम हो सकता है क्योंकि सीओ 2 को कार्बन एसिड में परिवर्तित किया जाता है। रिवर्स ऑस्मोसिस दोनों बड़े और छोटे प्रवाह अनुप्रयोगों के लिए खारे, सतह और भूजल के इलाज के लिए बहुत प्रभावी है। आरओ पानी का उपयोग करने वाले उद्योगों के कुछ उदाहरणों में फार्मास्यूटिकल, बायलर फीड वॉटर, खाद्य और पेय पदार्थ, धातु परिष्करण और अर्धचालक निर्माण शामिल हैं, कुछ का नाम। पानी में मौजूद टीडीएस समाप्त हो जाते हैं। आरओ वाटर प्योरीफायर कठोर पानी को नरम पानी में कनवर्ट करता है। परन्तु आरओ वाटर प्योरीफायर के इस्तेमाल करने से नुकसान यह है कि यह बहुत अधिक अपशिष्ट जल का उत्पादन करता है। देश के ज्यादातर बड़े शहरों में पीने का साफ पानी आरओ से ही मिलता है या फिर प्यूरीफाइड पानी की बोतलों से घरों में पानी पहुंचता है। आरओ यानी, पानी को साफ करने की ऐसी प्रक्रिया, जिस पर लोग आंखें बन्द करके भरोसा करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आरओ का पानी आपके स्वास्थय के लिए खतरनाक हो सकता है नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल पानी साफ करने वाली आरओ तकनीक को पहले ही खतरनाक बता चुका है। पिछले दिनों नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल ने आदेश दिया था कि इस खतरनाक तकनीक पर पाबंदी लगाई जानी चाहिए। नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल ने पर्यावरण मंत्रालय को आदेश दिया कि जिन इलाकों में एक लीटर पानी में टीडीएस की मात्रा 500 मिलिग्राम या उससे कम है। उन इलाकों में आरओ के इस्तेमाल पर रोक लगाया जाए। लेकिन पर्यावरण मंत्रालय ने इस आदेश पर कोई कार्रवाई नहीं की। मतलब पर्यावरण मंत्रालय ने ये जानते हुए भी आरओ पर बैन लगाने का फैसला नहीं लिया कि ये कई जगहों पर लोगों के लिए खतरनाक साबित हो रहा है। आरओ तकनीक से पानी को साफ करते वक्त उसमें मौजूद मिनरल खत्म हो जाते हैं और शरीर में मिनरल की कमी की वजह से थकान, कमजोरी, मांसपेशियों में दर्द और दिल से जुड़ी बीमारियां हो सकती हैं। मतलब जिस आरओ को घर पर लगा कर लोग ये सोचते हैं कि वो साफ पानी पी रहे हैं, असल में वो पानी सेहत के लिए काफी खतरनाक है, इसीलिए ग्रीन ट्रिब्यूनल ने इस पर बैन लगाने के आदेश दिए हैं सिर्फ ग्रीन ट्रिब्यूनल ही नहीं वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन ने भी आरओ के पानी को खतरनाक माना है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के मुताबिक प्रति लीटर पानी में टीडीएस की मात्रा अगर 500 मिलीग्राम या उससे कम है तो पानी को आरओ से साफ करने की जरूरत नहीं होती। मतलब प्रति लीटर 500 मिलीग्राम टीडीएस वाला पानी पिया जा सकता है और इससे नुकसान भी नहीं होता। टीडीएस पानी में घुले वो ठोस मिनरल होते हैं, जो पानी में जितने कम हों उतना पानी साफ माना जाता है। लेकिन इसका मतलब ये भी नहीं हैं कि पानी में ज्वै की मात्रा होनी ही नहीं चाहिए. पानी में मिनरल जरूरी हैं क्योंकि ये पानी को स्वस्थ बनाते हैं. लेकिन रिसर्च में दावा किया गया है कि आरओ तकनीक के इस्तेमाल से पानी में घुले मिनरल लगभग खत्म हो जाते हैं। इससे शरीर को जरूरी मिनरल नहीं मिल पाते और यही वजह है कि आरओ तकनीक पानी को खतरनाक बना देती है। आजकल बड़े शहरों के हर घर में आरओ का यही पानी इस्तेमाल किया जा रहा है। यानी साफ पानी पीने के नाम पर हम बीमारियां पैदा करने वाले पानी का इस्तेमाल कर रहे हैं। शहर के लोग तो आरओ से निकलने वाला शुद्ध पानी पीते हैं। पर गांव की बड़ी आबादी इतनी समर्थ नहीं कि घर-घर में आरओ उपलब्ध हो जाए। गांव की इस समस्या का स्थायी समाधान ढूंढ़ निकाला है केंद्रीय खनन एवं ईंधन अनुसंधान सिंफर के सेवानिवृत्त वैज्ञानिकों के दल ने। उन्होंने मिट्टी के घड़े को प्राकृतिक आरओ के रूप में विकसित किया है। लोहे के स्टैंड में मिट्टी का घड़ा और स्टील का जार ऐसे तैयार किया गया है जिससे घड़े को पानी मिलता रहे और उस शुद्ध जल से प्यास बुझायी जा सके। वैज्ञानिक के अनुसार, घड़े के ऊपर वाले स्टील के फिल्टर टैंक या जार में 70 डिग्री तापमान तक गर्म कर पानी डाल सकते हैं। इससे अधिक तापमान पर पानी को गर्म करने से उसमें मौजूद पोषक तत्व के नष्ट होने का खतरा रहता है। जार में 10 लीटर तक पानी रख सकते हैं जो प्रतिदिन के इस्तेमाल के लिए काम आएगा। धूप में रखकर भी कर सकत हैं पानी को गर्म आग में गर्म करने की सुविधा न मिले तो धूप में भी पानी को गर्म कर सकते हैं। धूप में गर्म पानी भी शरीर के लिए काफी फायदेमंद है। इससे पानी के मिनरल सुरक्षित रहते हैं।सामाजिक शोध और अनुसंधान के लिए सेवानिवृत्त वैज्ञानिकों ने इनोवेशन फॉर सोसाइटी का गठन किया है। इससे जुड़े वैज्ञानिकों ने किफायती दर पर तैयार किए गए प्राकृतिक आरओ तोपचांची में बिरहोरों के गांव चलकरी में रहने वाले 47 बिरहोर परिवारों को उपलब्ध कराया। उन्हें न सिर्फ मिट्टी के घड़े वाले आरओ दिए गए बल्कि महिलाओं को इसके इस्तेमाल के तौर-तरीकों की पूरी जानकारी भी दी गई। इस प्राकृतिक आरओ में पानी को आग पर गर्म कर डाल सकते हैं। विकल्प के तौर पर धूप में इसे रखकर भी उस पानी का सेवन किया जा सकता है। धूप में गर्म होने वाला जल मनुष्य के शरीर के लिए ज्यादा लाभकर होगा। सोसाइटी का आरओ कमर्शियल उपयोग के लिए नहीं है। गांव के लोग इसे आसानी से कम खर्च में तैयार कर सकते हैं। धूप में पानी गर्म कर बुझा सकेंगे प्यास, अधिकतम 70 डिग्री तापमान पर गर्म भी कर सकेंगे। गर्मी के दिन शुरु होते ही मिट्टी के घड़े यानि मटके की मांग शुरु होती है। गर्मी में मटके का पानी जितना ठंडा और सुकूनदायक लगता है, स्वास्थ्य के लिए भी उतना ही फायदेमंद भी होता है हिमालय की प्राकृतिक संपदा, चाहे वह जंगल हों, खनिज, पानी या फिर नैसर्गिक सौन्दर्य, की जबरदस्त लूट मची हुई है। यह लूट करने वाले हमेशा कानून से ऊपर रहते हैं और यह जैवविविधता के लिए एक खास खतरा है।

इंडिया–AI इम्पैक्ट समिट 2026

भविष्य की तकनीक, भारत की नई पहचान



शंभू नाथ गौतम
वरिष्ठ पत्रकार

भारत तेजी से डिजिटल क्रांति के अगले चरण में प्रवेश कर चुका है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस अब केवल तकनीकी चर्चा का विषय नहीं, बल्कि शासन, शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि और उद्योग की दिशा बदलने वाली शक्ति बन चुका है। इसी परिवर्तनकारी दौर के बीच "इंडिया-एआई इम्पैक्ट समिट 2026" देश और दुनिया के लिए एक ऐतिहासिक मंच बनकर उभरा है। यह समिट केवल एक सम्मेलन नहीं, बल्कि भारत की उस नई सोच का प्रतीक है जहाँ तकनीक का उपयोग सामाजिक विकास, आर्थिक सशक्तिकरण और वैश्विक नेतृत्व के लिए किया जा रहा है। इस आयोजन में नीति-निर्माता, टेक कंपनियाँ, स्टार्टअप्स, शोधकर्ता और युवा उद्यमी एक साथ मिलकर एआई के भविष्य की रूपरेखा तैयार कर रहे हैं। भारत, जो पहले आईटी सेवाओं के लिए जाना जाता था, अब एआई नवाचार और समाधान का वैश्विक केंद्र बनने की दिशा में मजबूती से कदम बढ़ा रहा है। "इंडिया-एआई इम्पैक्ट समिट 2026" इस बदलाव का सबसे सशक्त प्रमाण है।

दिल्ली के भारत मंडपम में आयोजित इंडिया-एआई इम्पैक्ट समिट 2026 ने भारत की तकनीकी महत्वाकांक्षाओं को वैश्विक मंच पर मजबूती से स्थापित किया। यह समिट केवल आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर चर्चा का मंच नहीं था, बल्कि डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर, वैश्विक निवेश, रोजगार सृजन और भू-राजनीतिक संदेशों का संगम बन गया। जहाँ एक ओर 250 अरब डॉलर से अधिक के निवेश कमिटमेंट ने देश की डिजिटल अर्थव्यवस्था को नई गति देने का संकेत दिया, वहीं दूसरी ओर समिट के दौरान हुए राजनीतिक विरोध ने इसे सुर्खियों में ला दिया। विकास और लोकतांत्रिक असहमति-दोनों की तस्वीर एक ही मंच पर देखने को मिली।

समिट के भीतर सियासी विरोध

इतने बड़े अंतरराष्ट्रीय आयोजन के बीच राजनीतिक विवाद भी सामने आया। इंडीयन युथ कांग्रेस के 15-20 कार्यकर्ताओं ने भारत-अमेरिका ट्रेड डील के विरोध में समिट के दौरान प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने प्रधानमंत्री मोदी के खिलाफ 'पीएम इज कॉम्प्रोमाइज्ड' के नारे लगाए। उनके हाथ में सफेद टी-शर्ट थीं, जिन पर प्रधानमंत्री मोदी और अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप की तस्वीरें लगी

250 अरब डॉलर का ऐतिहासिक निवेश: डिजिटल क्रांति की नींव

समिट की सबसे बड़ी उपलब्धि रही बुनियादी ढांचे के लिए 250 अरब डॉलर से अधिक के निवेश की घोषणा। यह राशि डेटा सेंटर, क्लाउड इंफ्रास्ट्रक्चर और एआई कंप्यूटिंग क्षमता के विस्तार पर खर्च की जाएगी। रिलाइंस और जियो ने अगले सात वर्षों में करीब 109.8 अरब डॉलर निवेश करने का ऐलान किया है। यह निवेश देशभर में अत्याधुनिक डेटा सेंटर, क्लाउड प्लेटफॉर्म और एआई सेवाओं के विकास पर केंद्रित होगा। कंपनी का उद्देश्य भारत को डिजिटल तकनीक के क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनाना और वैश्विक प्रतिस्पर्धा में अग्रणी स्थान दिलाना है।

माइक्रोसॉफ्ट ने भी इस दशक के अंत तक ग्लोबल साउथ में एआई विस्तार के लिए 50 अरब डॉलर तक निवेश की योजना जताई है, जबकि भारत में 17.5 अरब डॉलर के रोडमैप की घोषणा पहले ही की जा चुकी है। इसी क्रम में 'योटा डाटा सर्विस' 2 अरब डॉलर की लागत से एशिया के सबसे बड़े एआई कंप्यूटिंग हब में से एक विकसित कर रही है, जिसमें नेवीदिया की उन्नत चिप्स का इस्तेमाल होगा। गुगल ने आंध्र प्रदेश के विशाखापटनम में लगभग 15 अरब डॉलर के इंफ्रास्ट्रक्चर निवेश से फुल-स्टैक एआई हब तैयार करने की घोषणा की है। कंपनी के सीइओ सुंदर पिचई ने कहा कि एआई हमारी जिंदगी का सबसे बड़ा तकनीकी बदलाव है और भारत वैश्विक एआई इकोसिस्टम में तेजी से अपनी जगह मजबूत कर रहा है।

इन निवेशों से लाखों प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रोजगार के अवसर बनने की संभावना है। साथ ही, स्टार्टअप्स, उद्योगों और शैक्षणिक संस्थानों को विश्वस्तरीय एआई संसाधनों तक पहुँच मिलेगी।

थीं और वही नारा लिखा था। दिल्ली पुलिस के अनुसार, प्रदर्शनकारियों ने ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन कर क्यूआर कोड के जरिए प्रवेश किया। हॉल नंबर 5 के पास उन्होंने स्वेटर और जैकेट उतारकर विरोध प्रदर्शन शुरू किया। दिल्ली पुलिस ने चार प्रदर्शनकारियों को गिरफ्तार किया और तिलक मार्ग पुलिस स्टेशन में भारतीय न्याय संहिता की गंभीर धाराओं के तहत एफआईआर दर्ज की। आरोपों में आपराधिक साजिश, पब्लिक सर्वेंट पर हमला और सरकारी कार्य में बाधा डालना शामिल है।

सूत्रों के अनुसार, पहले काले छातों पर स्टिकर लगाकर प्रवेश की योजना बनाई गई थी, लेकिन सुरक्षा जांच के कारण बाद में टी-शर्ट का तरीका अपनाया गया। स्टिकर कहां छपे, इसकी जांच जारी है।

आरोप-प्रत्यारोप और राजनीतिक प्रतिक्रिया

विरोध के बाद भाजपा ने कांग्रेस पर अंतरराष्ट्रीय मंच पर भारत की छवि खराब करने का आरोप लगाया। भाजपा सांसद संबीत पात्रा ने इसे सुनियोजित प्रयोग बताया। केंद्रीय मंत्री पीयूष गोयल ने सोशल मीडिया पर इसे कांग्रेस की हताशा करार दिया। राजनीतिक बहस अब इस सवाल पर केंद्रित है कि क्या वैश्विक तकनीकी मंच पर इस तरह का विरोध उचित था, या इससे देश की छवि प्रभावित होती है।

निष्कर्ष: तकनीकी नेतृत्व और लोकतांत्रिक बहस का संगम

इंडिया-एआई इम्पैक्ट समिट 2026 ने स्पष्ट कर दिया है कि भारत एआई और डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर के क्षेत्र में वैश्विक नेतृत्व की ओर बढ़ रहा है। 250 अरब डॉलर से अधिक के निवेश और विश्व की बड़ी टेक कंपनियों की भागीदारी देश की अर्थव्यवस्था को नई दिशा दे सकती है।

साथ ही, यह आयोजन इस बात की भी याद दिलाता है कि भारत एक जीवंत लोकतंत्र है, जहाँ विकास की दौड़ के साथ-साथ असहमति की आवाजें भी मौजूद रहती हैं। निवेश, नवाचार और राजनीतिक विमर्श-इन तीनों के बीच भारत एक नए तकनीकी युग की दहलीज पर खड़ा है। आने वाले वर्षों में यह तय होगा कि यह ऐतिहासिक समिट देश को डिजिटल महाशक्ति बनाने की दिशा में कितना निर्णायक साबित होता है।

भारत एआई इम्पैक्ट समिट 2026 का समापन

भारत के जिम्मेदार एआई दृष्टिकोण के लिए वैश्विक स्तर पर मजबूत समर्थन के साथ हुआ। भारत एआई इम्पैक्ट समिट 2026 का समापन कल नई दिल्ली के भारत मंडपम में हुआ, जिसमें भारत के जिम्मेदार एआई विजन को वैश्विक स्तर पर भरपूर समर्थन मिला। नई दिल्ली में आयोजित समापन प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए इलेक्ट्रॉनिक्स और आईटी मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा कि एआई इम्पैक्ट समिट कई मायनों में शानदार सफलता रही है। श्री वैष्णव ने बताया कि पांच लाख से अधिक आगंतुकों ने इस प्रदर्शनी का आनंद लिया, बहुत कुछ सीखा और दुनिया भर के कई विशेषज्ञों से बातचीत की। उन्होंने विस्तार से बताया कि विश्व की लगभग सभी प्रमुख एआई कंपनियों ने बड़ी संख्या में भाग लिया। श्री वैष्णव ने आगे कहा कि कई स्टार्टअप्स को अपना काम प्रदर्शित करने का अवसर मिला और चर्चा का स्तर उत्कृष्ट था। मंत्री ने बताया कि निवेशकों द्वारा निवेश के कई वादे किए गए हैं, जिनमें बुनियादी ढांचे से संबंधित निवेश 250 अरब डॉलर से अधिक और वेंचर कैपिटल के माध्यम से डीप टेक निवेश लगभग 20 अरब डॉलर तक पहुंच गया है। मंत्री ने शिखर सम्मेलन का समर्थन करने और इसे सकारात्मक रूप से लेने वाले युवाओं को भी धन्यवाद दिया। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने इस आयोजन को एक बड़ी सफलता बताया। उन्होंने कहा कि इस एआई शिखर सम्मेलन में 20 विश्व नेताओं ने भाग लिया और दुनिया भर से 45 प्रतिनिधिमंडलों ने मंत्रिस्तरीय प्रतिनिधित्व किया। उन्होंने कहा कि इस विशेष शिखर सम्मेलन में सौ देशों का प्रतिनिधित्व था, जिसमें वैश्विक दक्षिण पर विशेष ध्यान केंद्रित किया गया था।

साहित्य और कृत्रिम बुद्धिमत्ता

एक संतुलित भविष्य की खोज!

डॉ श्रीगोपाल नारसन एडवोकेट

भारत ने पिछले 2 वर्षों में कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर दो सौ अरब रुपये खर्च किये है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अनुसार भारत कृत्रिम बुद्धिमत्ता के क्षेत्र में दुनिया की तीसरी महाशक्ति बनने जा रहा है,कृत्रिम बुद्धिमत्ता उन्नत मार्ग पर बढ़ने के लिए कारगर तो है लेकिन इस पर नियंत्रण भी जरूरी है। वास्तव में 21वीं सदी में मानव सभ्यता एक अदभुत परिवर्तन के दौर से गुजर रही है। ओपन एआई जैसी संस्थाओं द्वारा विकसित कृत्रिम बुद्धिमत्ता ने शिक्षा, स्वास्थ्य, साहित्य, पत्रकारिता, उद्योग, प्रशासन और संचार के क्षेत्र में क्रांतिकारी बदलाव किये हैं। दूसरी ओर, अध्यात्म मानव जीवन की आंतरिक चेतना, नैतिक मूल्यों और आत्मबोध का आधार भी एआई बन सकती है। प्रश्न यह नहीं है कि साहित्य और कृत्रिम बुद्धिमत्ता में कौन श्रेष्ठ है, बल्कि यह है कि दोनों का संतुलित समन्वय मानवता को किस दिशा में ले जा सकता है। साहित्य अर्थात अंतरात्मा के भाव की अभिव्यक्ति, जो शब्द संयोजन के तहत रची जाती है।

यह व्यक्ति को स्वयं की पहचान, अपने विचारों की शुद्धता और जीवन के उद्देश्य की स्पष्टता प्रदान करती है। जैसे अध्यात्म सिखाता है:

मैं केवल शरीर नहीं, बल्कि चेतन आत्मा हूँ। प्रत्येक कर्म का प्रभाव होता है। नैतिकता, करुणा और सत्य जीवन की आधारशिला हैं। अध्यात्म बाहरी प्रगति से अधिक आंतरिक उन्नति पर बल देता है। यह मन को स्थिर, शांत और सकारात्मक बनाता है। ठीक उसी प्रकार अंतर्बोध से उपजे विचार साहित्य का निर्माण करते है। जिसके बेहतर परिणामो के लिए एआई का उपयोग सार्थक हो सकता है। वास्तव में कृत्रिम बुद्धिमत्ता वह तकनीक है जो मशीनों को सीखने, विश्लेषण करने और निर्णय लेने की क्षमता देती है। भविष्य में यदि कृत्रिम बुद्धिमत्ता को आध्यात्मिक मूल्यों के साथ साहित्य से जोड़ा जाए, तो एक संतुलित समाज का निर्माण संभव है। साहित्य में एआई का महत्व रचनात्मकता को बढ़ाने, लेखन प्रक्रिया को तेज करने और जटिल डेटा का विश्लेषण करने में एक क्रांतिकारी सहायक के रूप में उभर रहा है। यह लेखकों को कथानक, संवाद और विचारों को विकसित करने में मदद करता है। इसके अलावा, एआई का उपयोग पुराने साहित्य के अनुवाद, संरक्षण और विस्तृत साहित्यिक समीक्षा में हो रहा है। एआई के प्रभाव स्वरूप भाषा और साहित्य में बदलाव द्वारा साहित्य के क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तन ला रहा है। एआई के द्वारा हम नए विचारों का सृजन कर सकते हैं, और कहानी, गद्य व पद्य के विभिन्न पहलुओं को बेहतर बना सकते हैं। एआई पुराने और दुर्लभ ग्रंथों का आधुनिक भाषाओं में अनुवाद कर सकता है, जिससे उनकी पहुंच वैश्विक स्तर तक होती है।

वही साहित्यिक प्रवृत्तियों की भविष्यवाण ी करने, शैली का विश्लेषण करने और पात्रों के विकास को समझने में भी मदद मिलती हैं।

साहित्य समीक्षा प्रक्रिया में इन एआई-संचालित उपकरणों को एकीकृत करके, शोधकर्ता अपनी दक्षता बढ़ा सकते हैं, जिससे मैन्युअल कार्यों से जुड़े संज्ञानात्मक भार कम हो जायेगा और अपने काम के व्याख्यात्मक और सैद्धांतिक विकास पहलुओं पर अधिक ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। जिससे साहित्य समीक्षा अधिक सुगम और ज्ञानवर्धक बन जाएगी। हाल के वर्षों में, अकादमिक अनुसंधान में साहित्य समीक्षा के लिए कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपयोग अत्यंत महत्वपूर्ण हो गया है। विशेष रूप से, एआई उपकरणों ने विद्वानों और छात्रों द्वारा विभिन्न स्रोतों की खोज के तरीके में क्रांतिकारी बदलाव लाया गया है, जिससे खोज शब्दों को सटीक बनाने और पूर्ण-पाठ लेखों को आसानी से जांचने की अत्याधुनिक क्षमताएं उपलब्ध हुई हैं। कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर आधारित मशीन लर्निंग एल्गोरिदम और प्राकृतिक भाषा प्रसंस्करण जैसे उपकरण प्रासंगिक साहित्य खोजने की प्रक्रिया को काफी सरल बना सकते हैं। ये उपकरण व्यापक डेटाबेस और डिजिटल पुस्तकालयों में खोज करके विशिष्ट कीवर्ड और विषयों से मेल खाने वाले लेख, पुस्तकें और शोधपत्र ढूंढ सकते हैं। ये पहले से खोजी गई सामग्री के आधार पर संबंधित कार्यों की अनुशंसा भी कर सकते हैं, जिससे शोधकर्ताओं का काफी समय और मेहनत बचती है। शोधकर्ताओं को विभिन्न स्रोतों से आवश्यक जानकारी को समझने में मदद मिलती है, बिना प्रत्येक स्रोत को विस्तार से पढ़े। ऐसे सारांश उपकरण साहित्य समीक्षाओं

के लिए अमूल्य साबित हो सकते हैं, जो वर्तमान शोध परिदृश्य का स्पष्ट अवलोकन प्रदान करते हैं। यह विश्लेषणात्मक क्षमता शोधकर्ताओं को अधिक सूक्ष्म निष्कर्ष निकालने और कमियों या आगे के अध्ययन के क्षेत्रों की पहचान करने में सक्षम बनाती है। लेकिन मुख्य प्रश्न यह है कि क्या मशीन मानवीय संवेदना, विवेक और रचनात्मकता का स्थान ले सकती है? यह दौर तकनीक द्वारा भाषाई संरक्षण और साहित्य की आत्मा बचाने की एक बड़ी चुनौती है।समय के साथ ज्ञान का रूप बदला, माध्यम बदला, लेकिन उसका मूल भाव बना रहा। वेदों की मौखिक परंपरा से लेकर ताड़पत्रों और भोजपत्रों तक, फिर हस्तलिखित पांडुलिपियों से छपाई की मशीन तक और अब डिजिटल दुनिया तक, भारतीय साहित्य ने हर बदलाव को अपनाया। अब एक नया आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) का दौर सामने है। सवाल यह है कि क्या यह बदलाव भी पहले की तरह स्वाभाविक होगा? या यह साहित्य की आत्मा को ही बदल देगा? इस पर हमें गहन विचार विमर्श करने की आवश्यकता है। हम कह सकते है कि कबीर के दोहे जीवन संघर्ष से उपजे, मीरा की भक्ति काव्य धारा समर्पण से उपजी, प्रेमचंद की कहानियां सामाजिक विसंगतियों से जन्मी, जबकि महादेवी की काव्य वेदना ने उनकी अंतरात्मा से जन्म लिया। ये रचनाएं किसी गणना का परिणाम नहीं थीं। एआई वास्तव पहले से लिखी गई रचनाओं अर्थात साहित्य को ही पढ़ता है।

हम यह भी कह सकते है कि लेखक की जगह मशीन नही ले सकती है या मशीन लेखक की सहयोगी भर है।लेकिन फिर भी एआई एक उम्मीद का रास्ता खोलता है। इसलिए हम इस निष्कर्ष पर पहुंचते है कि साहित्य और कृत्रिम बुद्धिमत्ता एक-दूसरे के विरोधी नहीं, बल्कि पूरक हैं।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता लेखक का स्थान नही ले सकती- डॉ श्रीगोपाल नारसन

रुड़की-श्रीसद्गुरु गंगावीर महाराज साइंस, आर्ट्स व कॉमर्स कालेज कॉपरगांव महाराष्ट्र द्वारा साहित्य में कृत्रिम बुद्धिमत्ता सम्भावनाएं व चुनोतियाँ विषय पर अंतरराष्ट्रीय ई-सेमिनार में मुख्य वक्ता के रुप मे विक्रमशिला हिंदी विद्यापीठ के उपकुलपति एवं उत्तराखंड के वरिष्ठ साहित्यकार डॉ श्रीगोपाल नारसन ने कहा कि साहित्य में एआई का महत्व रचनात्मकता को बढ़ाने, लेखन प्रक्रिया को तेज करने और जटिल डेटा का विश्लेषण करने में एक क्रांतिकारी सहायक के रूप में उभर रहा है। उन्होंने कहा कि यह लेखकों को कथानक, संवाद और विचारों को विकसित करने में मदद करता है। इसके अलावा, एआई का उपयोग पुराने साहित्य के अनुवाद, संरक्षण और विस्तृत साहित्यिक समीक्षा में हो रहा है। एआई के प्रभाव स्वरूप भाषा और साहित्य में बदलाव द्वारा साहित्य के क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तन ला रहा है। श्रीगोपाल नारसन का मानना है कि हम
एआई के द्वारा नए विचारों का सृजन कर सकते हैं, और कहानी,गद्य व पद्य के विभिन्न पहलुओं को बेहतर बना सकते हैं। एआई पुराने और दुर्लभ ग्रंथों का आधुनिक भाषाओं में अनुवाद कर सकता है, जिससे उनकी पहुंच वैश्विक स्तर तक होती है। वही साहित्यिक प्रवृत्तियों की भविष्यवाणी करने, शैली का विश्लेषण करने और पात्रों के विकास को समझने में भी मदद मिलती हैं।यह दौर तकनीक द्वारा भाषाई संरक्षण और साहित्य की आत्मा बचाने की एक बड़ी चुनौती है।समय के साथ ज्ञान का रूप बदला, माध्यम बदला, लेकिन उसका मूल भाव बना रहा। वेदों की मौखिक परंपरा से लेकर ताड़पत्रों और भोजपत्रों तक, फिर हस्तलिखित पांडुलिपियों से छपाई की मशीन तक और अब डिजिटल दुनिया तक, भारतीय साहित्य ने हर बदलाव को अपनाया।अब एक नया आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) का दौर सामने है।साहित्यकार श्रीगोपाल नारसन ने स्पष्ट किया कि लेखक की जगह मशीन नही ले सकती है , मशीन लेखक की सहयोगी भर है।लेकिन फिर भी एआई एक उम्मीद कारास्ता खोलता है। क्योंकि साहित्य और कृत्रिम बुद्धिमत्ता एक-दूसरे के विरोधी नहीं, बल्कि पूरक हैं।इस अंतरराष्ट्रीय ई सेमिनार में
सतारा से डॉ शिवलिंग मेनकुड़ेले,नीदरलैंड से भास्कर हांडे,कोलकाता से डॉ जयदीप सारंगी,भागीरथ शिंदे व प्राचार्य डॉ एम टी सरोडे ने कृत्रिम बुद्धिमत्ता को २१ वीं सदी में वरदान बताया, जिसके सदुपयोग से साहित्य उन्नत हो सकता है।

धामी सरकार की उत्तराखण्ड में ट्रांसपोर्ट क्रांति की तैयारी, ई.-बी.आर.टी.एस., पीआरटी और रोपवे परियोजनाओं को मिली रफ्तार, प्राथमिकता पर होगा क्रियान्वयन

आवास सचिव डॉ. आर. राजेश कुमार ने की ई.-बी.आर.टी.एस. की विभिन्न परियोजनाओं की मैराथन समीक्षा

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के दिशा-निर्देशों के क्रम में प्रदेश की शहरी परिवहन व्यवस्था को आधुनिक, सुगम और पर्यावरण अनुकूल बनाने की दिशा में बड़ा कदम उठाया गया है। आवास सचिव डॉ. आर. राजेश कुमार की अध्यक्षता में उत्तराखण्ड ई.-बी.आर.टी.एस की विभिन्न परियोजनाओं की विस्तृत समीक्षा बैठक आयोजित की गई, जिसमें देहरादून और हरिद्वार सहित ऋषिकेश क्षेत्र की बहुप्रतीक्षित परियोजनाओं की प्रगति पर गंभीर मंथन हुआ। बैठक में उत्तराखंड मैट्रो रेल कॉरपोरेशन के प्रबंध निदेशक बृजेश कुमार मिश्रा सहित निगम के वरिष्ठ अधिकारियों ने भाग लिया और विभिन्न परियोजनाओं की अद्यतन स्थिति का प्रस्तुतीकरण किया। सचिव ने स्पष्ट किया कि राज्य सरकार शहरी ट्रांसपोर्ट सिस्टम को भविष्य की जरूरतों के अनुरूप विकसित करने के लिए प्रतिबद्ध है।

त्रिवेणी घाट-नीलकंठ रोपवे को मिली अहम स्वीकृति

बैठक में जानकारी दी गई कि त्रिवेणी घाट से नीलकंठ मंदिर तक प्रस्तावित रोपवे परियोजना को आवश्यक एनओसी/अनुमोदन प्राप्त हो चुका है। निगम द्वारा स्टेज-1 फॉरेस्ट क्लीयरेंस हेतु आवेदन भी कर दिया गया है। यह परियोजना न केवल श्रद्धालुओं की सुविधा बढ़ाएगी बल्कि पर्वतीय यातायात दबाव को कम करने में भी सहायक होगी। सचिव ने 30 वर्ष के कंसेशन पीरियड को भविष्य की परियोजनाओं में बढ़ाने की संभावनाओं पर विचार करने के निर्देश दिए, ताकि निजी निवेश आकर्षित किया जा सके और परियोजना की वित्तीय व्यवहार्यता मजबूत हो।

हरिद्वार में इंटीग्रेटेड रोपवे और पी.आर.टी. सिस्टम

हरिद्वार शहर में प्रस्तावित इंटीग्रेटेड रोपवे परियोजना (डी.डी.यू. पार्किंग-चण्डी देवी-मनसा देवी एवं मल्टीमॉडल हब) की डी.एफ.सी कराये जाने हेतु अनुरोध बैठक में किया गया। सचिव ने 18.02.2026 की तिथि डी.एफ.सी प्रक्रिया के लिए निर्धारित करते हुए निर्देश दिया कि परियोजना की फिजिबिलिटी रिपोर्ट को पी.पी.पी. सेल से वेटिंग कराया जाए। हरिद्वार शहर में पी.आर.टी परियोजना के अंतर्गत चार कॉरिडोर प्रस्तावित हैं-

1- सीतापुर से भारत माता मंदिर
2- सिटी अस्पताल से दक्ष मंदिर
3- लालतारा चौक से भूपतवाला
4- गणेशपुरम से डीएवी पब्लिक स्कूल

इस परियोजना में 21 स्टेशन प्रस्तावित हैं तथा कुल लंबाई 20.73 किमी होगी। यह योजना विशेष रूप से तीर्थ सीजन के दौरान यातायात प्रबंधन में क्रांतिकारी बदलाव ला सकती है।

देहरादून में ई-बीआरटीएस- 31.52 किमी का मेगा कॉरिडोर

देहरादून शहर में प्रस्तावित ई-बी.आर.टी.एस. परियोजना के अंतर्गत दो कॉरिडोर प्रस्तावित हैं। प्रथम कॉरिडोर आईएसबीटी से रायपुर तक होगा, जिसमें 35 स्टेशन प्रस्तावित हैं और कुल लंबाई 31.52 किमी होगी। बैठक के उपरांत सचिव ने निगम अधिकारियों के साथ प्रथम कॉरिडोर का संयुक्त स्थलीय निरीक्षण भी किया। उन्होंने स्पष्ट किया कि राजधानी की बढ़ती आबादी और ट्रैफिक दबाव को देखते हुए इस परियोजना को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि यह कॉरिडोर शहर के मुख्य आवागमन मार्गों को कवर करेगा और सार्वजनिक परिवहन को नई दिशा देगा।

देहरादून पी.आर.टी. के तीन कॉरिडोर

देहरादून में पी.आर.टी. परियोजना के अंतर्गत तीन प्रमुख कॉरिडोर प्रस्तावित हैं-

1- क्लेमेंटटाउन से बल्लूपुर चौक
2- पंडितवाड़ी से रेलवे स्टेशन
3- गांधी पार्क से आईएसबीटी पार्क

निगम द्वारा इन कॉरिडोर की डीपीआर तैयार कर अनुमोदन के अनुरूप कार्रवाई किए जाने का अनुरोध किया गया। सचिव ने निर्देश दिया कि परियोजना को ट्रांजिट ओरिएंटेड डेवलपमेंट मॉडल से जोड़ा जाए, जिससे शहरी विस्तार सुनियोजित ढंग से हो सके।

17 स्टेशन का संयुक्त स्थलीय निरीक्षण

बैठक के उपरांत सचिव द्वारा निगम के अधिकारियों के साथ प्रथम कॉरिडोर (आईएसबीटी से मसूरी डायवर्जन, कुल 17 स्टेशन) का संयुक्त स्थलीय निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान प्रस्तावित आईएसबीटी स्टेशन की विस्तृत जानकारी प्रस्तुत की गई, जिसमें अवगत कराया गया कि स्टेशन निर्माण हेतु 0.64 हेक्टेयर भूमि की आवश्यकता होगी। संबंधित भूमि का स्वामित्व मसूरी देहरादून विकास प्राधिकरण के अधीन है। इस पर प्रबंध निदेशक ने परियोजना में शामिल विभिन्न शासकीय भूमि को शीघ्र निगम को हस्तांतरित किए जाने के लिए आवश्यक कार्रवाई करने का अनुरोध किया, ताकि निर्माण कार्य समयबद्ध रूप से प्रारंभ हो सके।

पार्किंग पॉलिसी और समन्वित विकास पर जोर

बैठक में सचिव ने उत्तराखण्ड की कार पार्किंग पॉलिसी-2.22 का गहन अध्ययन कर भविष्य की सभी शहरी परिवहन परियोजनाओं में समन्वय स्थापित करने के निर्देश दिए। उनका मानना है कि बिना पार्किंग प्रबंधन के कोई भी ट्रांजिट सिस्टम प्रभावी नहीं हो सकता। सचिव ने यह भी स्पष्ट किया कि त्रिवेणी-नीलकंठ रोपवे और हरिद्वार रोपवे परियोजनाएं एडवांस स्टेज में हैं, इसलिए इन्हें प्राथमिकता के आधार पर शीघ्र क्रियान्वित किया जाए। बैठक में उत्तराखण्ड मैट्रो रेल कॉरपोरेशन के प्रबंध निदेशक बृजेश कुमार मिश्रा, निदेशक (वित्त) संजीव मेहता, महाप्रबंधक (सिविल) संजय जी. पाठक, संयुक्त महाप्रबंधक (एचआर) कृष्णा नन्द शर्मा, संयुक्त महाप्रबंधक (एस.एंड.टी.) अजय बाबू, संयुक्त महाप्रबंधक (विद्युत) सौरभ शेखर, संयुक्त महाप्रबंधक (सिविल) जयनन्दन सिन्हा, उप-महाप्रबंधक (सिविल) गुरूलाल सिंह, सेक्शन इंजीनियर सर्वेश कुमार तथा सेक्शन इंजीनियर अशोक डोभाल उपस्थित रहे।

शहरी परिवहन के नए युग की शुरुआत

आवास सचिव डॉ. आर. राजेश कुमार की अध्यक्षता में समीक्षा बैठक ने स्पष्ट संकेत दे दिए हैं कि उत्तराखंड में शहरी परिवहन के क्षेत्र में व्यापक बदलाव की तैयारी है। ई.-बी.आर.टी.एस., पीआरटी और रोपवे परियोजनाओं को एकीकृत दृष्टिकोण से आगे बढ़ाने की रणनीति तैयार की जा रही है। यदि निर्धारित समयसीमा में ये परियोजनाएं धरातल पर उतरती हैं, तो देहरादून, हरिद्वार और ऋषिकेश क्षेत्र में यातायात प्रबंधन, पर्यटन और आर्थिक गतिविधियों को नई गति मिलेगी। धामी सरकार की यह पहल प्रदेश को आधुनिक ट्रांसपोर्ट इं.स्ट्रक्चर के मानचित्र पर सशक्त रूप से स्थापित कर सकती है।

परिवहन नेटवर्क विकसित करने पर फोकस- डॉ आर राजेश कुमार

आवास सचिव डॉ. आर. राजेश कुमार ने कहा कि राज्य सरकार मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के विजन के अनुरूप उत्तराखण्ड को आधुनिक, सुरक्षित और सतत शहरी परिवहन व्यवस्था से जोड़ने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि देहरादून और हरिद्वार जैसे तीव्र गति से विकसित हो रहे शहरों में समेकित ट्रांजिट सिस्टम समय की मांग है। रोपवे, पी.आर.टी और ई-बी.आर.टी.एस. परियोजनाएं न केवल यातायात दबाव कम करेंगी, बल्कि पर्यावरण संरक्षण और पर्यटन संवर्धन में भी सहायक होंगी। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि सभी परियोजनाएं गुणवत्ता, पारदर्शिता और समयबद्धता के साथ आगे बढ़ाई जाएं। निजी निवेश आकर्षित करने, पीपीपी मॉडल को मजबूत करने और तकनीकी व्यवहार्यता सुनिश्चित करने पर विशेष बल दिया जाएगा। राज्य सरकार का लक्ष्य है कि आने वाले वर्षों में उत्तराखण्ड के प्रमुख शहरों में आधुनिक सार्वजनिक परिवहन का सशक्त नेटवर्क विकसित हो।

दूर होगा जाम का झाम, 11 स्थानों पर जल्द मिलेगी पार्किंग सुविधा

आवास विभाग के अधीन विभिन्न पार्किंग प्रोजेक्ट पर तेजी से हो रहा है काम

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में आवास विभाग प्रदेश के बड़े शहरों, तीर्थ स्थलों और पर्यटन केंद्रों पर जाम की समस्या दूर करने के लिए पार्किंग सुविधा उपलब्ध कराने का प्रयास कर रहा है। इसी क्रम में प्रदेश के 11 स्थानों पर जल्द पार्किंग सुविधा उपलब्ध हो जाएगी, जिसमें 1082 वाहन पार्क हो सकेंगे। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कार्यभार ग्रहण करते ही, आवास विभाग को, विकास प्राधिकरणों के जरिए बड़े शहरों, तीथार्टन और पर्यटन केंद्रों में युद्धस्तर पर पार्किंग सुविधा उपलब्ध कराने के निर्देश दिए थे, इसके बाद विभिन्न विकास प्राधिकरणों के जरिए 195 स्थानों पर पार्किंग सुविधा उपलब्ध कराने के प्रस्ताव प्राप्त हुए, इसमें सरफेंस पार्किंग से लेकर मल्टी लेबल पार्किंग और टनल पार्किंग के तक के विकल्प शामिल थे। इसी आधार पर आवास विभाग 114 जगह पार्किंग की डीपीआर को मंजूरी प्रदान कर चुका है, जिसके लिए बजट भी जारी हो चुका है। जिसमें से प्रथम चरण में 54 स्थानों पर कुल 3244 वाहनों के लिए पार्किंग सुविधा उपलब्ध कराई जा चुकी है, यानि इन स्थानों पर पार्किंग सेवा शुरु हो चुकी है। अब दूसरे चरण में 11 अन्य स्थानों पर पार्किंग निर्माण करीब 80 प्रतिशत पूरा हो चुका है, आवास विभाग इसी वित्तीय वर्ष में यहां निर्माण पूरा करने का लक्ष्य लेकर चल रहा है। इससे 1082 वाहनों के लिए पार्किंग सेवा उपलब्ध हो सकेगी। इसके अलावा विकास प्राधिकरणों द्वारा अपने संसाधनों से 11 अन्य स्थानों पर भी पार्किंग निर्माण की जा रही है, जिससे 359 वाहनों के लिए पार्किंग सुविधा उपलब्ध हो सकेगी।

> उत्तराखंड में प्रतिवर्ष करोड़ों लोग तीर्थाटन, पर्यटन के लिए पहुंच रहे हैं। सड़कों का नेटवर्क अच्छा होने से अब बड़ी संख्या में लोग निजी वाहनों से आते हैं, इस कारण यातायात जाम की समस्या होने की स्वाभाविक है। इसी समस्या को देखते हुए, बीते चार सालों में विभिन्न स्थानों पर करीब छह वाहनों के लिए पार्किंग सुविधा उपलब्ध कराने पर काम किया जा रहा है। जिसमें से कुछ पर काम पूरा भी हो चुका है। इससे यातायात जाम की समस्या काफी हद तक दूर हो सकेगी।
>
> *पुष्कर सिंह धामी, मुख्यमंत्री, उत्तराखंड*

सचिव आवास ने निर्देश

सचिव आवास डॉ. आर राजेश कुमार ने सभी विकास प्राधिकरणों को पार्किंग निर्माण में तेजी लाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि आगामी यात्रा सीजन से पहले सभी चिन्हित स्थानों पर पार्किंग सुविधा बहाल की जाए, साथ ही पार्किंग स्थलों पर शौचालय, लाइट और साफ सफाई की भी उचित व्यवस्था की जाए। उन्होंने निर्माण कार्यों में गुणवत्ता का पालन करने के भी निर्देश दिए हैं।

आपदा राहत, बाढ़ सुरक्षा और पुनर्निर्माण के लिए करोड़ों रुपये स्वीकृत"

मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन की अध्यक्षता में सोमवार को सचिवालय में राज्य आपदा मोचन निधि एवं राज्य आपदा न्यूनीकरण निधि मद के अन्तर्गत प्राप्त प्रस्तावों के अनुमोदन हेतु राज्य कार्यकारिणी समिति की बैठक आयोजित हुई।

मुख्य सविच द्वारा राज्य आपदा मोचन निधि के तैयारी एवं क्षमता निर्माण मद से चालू वित्तीय वर्ष में पुलिस महानिरीक्षक, पुलिस दूरसंचार द्वारा उत्तराखण्ड पुलिस संचार नेटवर्क को उच्चीकृत किये जाने हेतु रूपये 15.34 करोड़, प्रमुख वन संरक्षक, वन्यजीव/मुख्य वन्यजीव प्रतिपालक द्वारा मानव वन्यजीव संघर्ष की रोकथाम के दृष्टिगत वन प्रभागों को आवश्यक उपकरण उपलब्ध कराने हेतु रू 11.00 करोड़, आयुक्त एवं सचिव, राजस्व परिषद, द्वारा दैवीय आपदा से 30 से 70 प्रतिशत तक क्षतिग्रस्त 225 पटवारी चौकियों एवं 70 प्रतिशत से अधिक क्षतिग्रस्त 37 पटवारी चौकियों हेतु कुल धनराशि रू 14.95 करोड, अपर प्रमुख वन संरक्षक (प्रशासन), वन्यजीव सुरक्षा व आसूचना, द्वारा मानव वन्यजीव संघर्ष राहत वितरण हेतु रू 15.00 करोड़ प्रमुख अभियन्ता एवं विभागाध्यक्ष, लोक निर्माण विभाग, द्वारा प्राकृतिक आपदा से क्षतिग्रस्त परिसम्पत्तियों की मरम्मत एवं पुनर्निर्माण हेतु रू 25 करोड़, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, उत्तराखण्ड ग्रामीण सडक विकास अभिकरण द्वारा मानसून अवधि में बादल फटने एवं अतिवृष्टि के कारण क्षतिग्रस्त परिसम्पत्तियों/अवरूद्ध मार्गो को खोले जाने हेतु रू 25 करोड़, संयुक्त निदेशक (वित्त), डॉ. रघुनन्दन सिंह टोलिया उत्तराखण्ड प्रशासन अकादमी, नैनीताल द्वारा डॉ. रघुनन्दन सिंह टोलिया उत्तराखण्ड प्रशासन अकादमी, नैनीताल अवस्थित आपदा प्रबंधन प्रकोष्ठ की गतिविधियों हेतु रू 44.50 लाख के साथ ही राज्य आपदा मोचन निधि मद के अन्तर्गत जनपद अल्मोडा, बागेश्वर, नैनीताल, टिहरी गढवाल, चमोली, रूद्रप्रयाग, पौडी गढवाल, पिथौरागढ के जिलाधिकारियों को राज्य आपदा मोचन निधि के अंतर्गत कुल 98.50 करोड की राज्य कार्यकारिणी समिति द्वारा कार्येत्तर स्वीकृति प्रदान की गई।

मुख्य सचिव ने सिंचाई विभाग के प्रस्तावों पर चर्चा करते हुए जनपद चमोली के विकासखण्ड गैरसैण में रामगंगा नदी पर हो रहे भू-कटाव एवं आवासीय भवनों हेतु बाढ सुरक्षात्मक कार्य के लिये 6.83 करोड़, जनपद उत्तरकाशी के विकासखण्ड भटवाडी के ग्राम हर्षिल में भागीरथी नदी के दांये तट पर आवासीय एवं अनावासीय भवनों के सुरक्षात्मक कार्य हेतु 10.24 करोड़, जनपद हरिद्वार के विधानसभा क्षेत्र खानपुर में असुरक्षित सेतुओं एवं मोटर मार्गो के क्षतिग्रस्त एप्रोच के सुरक्षात्मक कार्य हेतु लोक निर्माण विभाग को 6.77 करोड़, सिंचाई विभाग को जनपद चंपावत की तहसील पूर्णागिरी में हुड्डी नदी की बाढ से ग्राम छानीगोठ की सुरक्षा हेतु बाढ सुरक्षात्मक दीवार निर्माण हेतु 5.97 करोड़, हरिद्वार के विकासखण्ड बहादराबाद के औद्योगिक क्षेत्र सिडकुल में बरसाती नाले में सुरक्षात्मक कार्य हेतु 2.78 करोड़, विकासखण्ड बहादराबाद में गंगा नगरी आवासीय कॉलोनी में सड़क की बाढ सुरक्षा दीवार निर्माण हेतु 50.14 लाख की कार्येतर स्वीकृति प्रदान की है।

मुख्य सचिव ने सिंचाई विभाग को जनपद उत्तरकाशी के विकासखण्ड नौगांव में बनाल गाड के दोनो ओर बाढ सुरक्षा कार्य हेतु 1.7 करोड़, विकासखण्ड सहसपुर के नून नदी के दांये तटपर स्थित ग्राम दयानगर एवं ग्राम जामुनवाला के खेल मैदान की बाढ सुरक्षा कार्य हेतु 4.81 करोड़, रायपुर विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत नगर निगम क्षेत्र में बाल्दी, नालापानी राव, रिस्पना, सौंग, दुल्हनी नदी में अतिवृष्टि से क्षतिग्रस्त पुस्तों के निर्माण हेतु 4.87 करोड़, रिस्पना नदी में अपर राजीव नगर पुल से रिस्पना पुल के मध्य दैवीय आपदा से क्षतिग्रस्त बाढ सुरक्षा योजना हेतु 91 लाख, विकासखण्ड रायपुर में नालापानी राव, नागल राव, आमवाला राव, रिस्पना नदी, दुल्हनी नदी एवं सौंग नदी के विभिन्न स्थानों पर सुरक्षा दीवारों का निर्माण एवं सीसी ब्लॉक आदि बाढ सुरक्षा कार्य हेतु 4.14 करोड़, रिस्पना नदी पर रेलवे पुल के डाउन स्ट्रीम में बाढ सुरक्षा कार्य हेतु 2.63 करोड़, विधानसभा क्षेत्र धर्मपुर में नगरनिगम क्षेत्र के अंतर्गत सुस्वा नदी के तटों पर दूधा देवी पुल के डाउन स्ट्रीम में बाढ सुरक्षा कार्य हेतु 4.30 करोड़ के साथ ही लोक निर्माण विभाग को एसडीआरएफ के अंतर्गत बेलखेत में क्वैराला नदी पर 85 मी स्पान पैदल झूलापुल निर्माण हेतु 4.82 करोड़ की धनराशि का अनुमोदन प्रदान किया गया।

नार्को कोऑर्डिनेशन सेंटर (एनसीओआरडी) की 10वीं राज्य स्तरीय समीक्षा बैठक आयोजित

एनडीपीसी मामलों में शीघ्र निस्तारण, नशा मुक्ति एवं प्रवर्तन पर विशेष जोर

सचिवालय सभागार में मुख्य सचिव आनंद बर्धन की अध्यक्षता में एनसीओआरडी की 10वीं राज्य स्तरीय समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में राज्य में नशे के विरुद्ध समन्वित एवं प्रभावी कार्रवाई को और अधिक सुदृढ़ करने पर विस्तार से चर्चा की गई।

मुख्य सचिव ने जनपदवार एनडीपीसी एक्ट के अंतर्गत पंजीकृत अभियोगों की समीक्षा करते हुए निर्देश दिए कि सभी मामलों में विवेचना एवं सशक्त पैरवी प्रभावी ढंग से की जाए, ताकि नशे में संलिप्त पेडलरों को अधिकतम सजा दिलाई जा सके। उन्होंने निर्देश दिए कि वर्तमान में 546 लंबित प्रकरणों पर दो माह के भीतर चार्जशीट दायर कर निस्तारण करना सुनिश्चित करें।

मुख्य सचिव ने जिलाधिकारी पौड़ी को कोटद्वार में नशा मुक्ति केंद्र हेतु उपयुक्त भवन चिन्हित कर तत्काल संचालन प्रारंभ कराने के निर्देश दिए। उन्होंने इसके लिए सिडकुल अथवा पर्यटन विभाग के उपलब्ध इंफ्रास्ट्रक्चर के उपयोग से नशा मुक्ति केंद्र संचालित करने के लिए समन्वय स्थापित करने को कहा।

उन्होंने निर्देशित किया कि राज्य के सभी जनपदों के अस्पतालों में 5 से 10 बेड डी-एडिक्शन सेंटर हेतु आरक्षित किए जाएं। इसके लिए कोविड-19 अवधि के दौरान विकसित उपलब्ध इंफ्रास्ट्रक्चर के उपयोग पर भी बल देने को कहा। इस संबंध में स्वास्थ्य विभाग, एसटीएफ एवं अन्य संबंधित एजेंसियों को आपसी समन्वय से त्वरित कार्रवाई के निर्देश दिए गए।

मुख्य सचिव ने सभी स्कूलों, कॉलेजों एवं उच्च शैक्षणिक संस्थानों में आउटकम आधारित जागरूकता अभियान संचालित करने के निर्देश दिए। इसके साथ ही राज्य एवं जनपद स्तर पर एंटी ड्रग क्लब को सक्रिय करते हुए अनुभवी एनजीओ एवं नागरिक समाज को सहभागी बनाकर बेहतर इम्प्लीमेंटेशन प्लान तैयार करने को कहा। नशे से प्रभावित व्यक्तियों के पुनर्वास, जागरूकता एवं मुख्यधारा में लाने हेतु विशेष फोकस के साथ विस्तृत रोडमैप तैयार करने के निर्देश भी दिए।

मुख्य सचिव ने ड्रग डिटेक्शन किट का टेस्टिंग हेतु व्यापक उपयोग, चिन्हित हॉटस्पॉट्स पर विशेष निगरानी तथा निजी संस्थानों को ड्रग डिटेक्शन से संबंधित डेटा साझा करने हेतु प्रेरित करने के निर्देश दिए। उन्होंने स्पष्ट किया कि एनफोर्समेंट की कड़ी कार्रवाई के साथ उसका धरातल पर प्रभाव भी दिखना चाहिए।

मुख्य सचिव ने सभी विभागों, एजेंसियों एवं स्टेकहोल्डर्स को गंभीरता एवं बेहतर समन्वय के साथ परिणामोन्मुख दृष्टिकोण के आधार पर एनसीओआरडी के अंतर्गत प्रभावी कार्रवाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

बैठक में उत्तराखंड पुलिस एवं एसटीएफ द्वारा नशे के विरुद्ध किए गए प्रयासों एवं अब तक की गई कार्रवाई का प्रस्तुतीकरण भी दिया गया।

इस दौरान बैठक में प्रमुख सचिव आर. मीनाक्षी सुंदरम, सचिव सचिन कुर्वे, रंजीत सिन्हा व रविनाथ रमन, पुलिस महानिरीक्षक के.एस. नगन्याल, विशेष सचिव निवेदिता कुकरेती, अजय सिंह सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहे। नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो से उप महानिदेशक ए.पी. तिवारी तथा सभी जिलाधिकारी एवं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक वर्चुअल माध्यम से बैठक में सम्मिलित हुए।

संस्कृत शिक्षा सचिव दीपक कुमार ने उत्तराखंड संस्कृत विश्वविद्यालय का किया निरीक्षण

गुरुवार को संस्कृत शिक्षा सचिव दीपक कुमार ने उत्तराखंड संस्कृत विश्वविद्यालय पहुंचकर व्यवस्थाओं और निर्माण कार्यों का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने विश्वविद्यालय परिसर में चल रहे विभिन्न निर्माणाधीन परियोजनाओं की प्रगति की जानकारी ली और अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान सचिव ने निर्माणाधीन महिला छात्रावास का विशेष रूप से जायजा लिया। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि छात्रावास का कार्य हर हाल में मार्च माह तक पूर्ण कराया जाए, ताकि आगामी शैक्षणिक सत्र से छात्राओं को परिसर में ही आवास की सुविधा उपलब्ध हो सके। उन्होंने स्पष्ट कहा कि विद्यार्थियों की मूलभूत सुविधाओं में किसी प्रकार की देरी स्वीकार नहीं की जाएगी। इसके अतिरिक्त उन्होंने परीक्षा भवन, विश्वविद्यालय आवास तथा कर्मचारियों के लिए बनाए जा रहे निर्माणाधीन आवासों की प्रगति की भी समीक्षा की। कुलपति प्रो. रमाकांत पांडेय ने सचिव को विश्वविद्यालय में संचालित शैक्षणिक गतिविधियों एवं विकास कार्यों की विस्तार से जानकारी दी। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलसचिव दिनेश कुमार, उत्तराखंड संस्कृत अकादमी के सचिव प्रो. मनोज किशोर पंत, प्रो.लक्ष्मी नारायण जोशी सहित विश्वविद्यालय के शिक्षक एवं कर्मचारी मौजूद रहे।

“मिसिंग लिंक फंडिंग” से मिलेगी परियोजनाओं को गति : मुख्य सचिव

अतिरिक्त धनराशि प्रस्ताव शीघ्र प्रस्तुत करें, पूर्ण परियोजनाओं का संचालन सुनिश्चित करें : मुख्य सचिव

सचिवालय सभागार में मुख्य सचिव आनंद बर्धन की अध्यक्षता में विभिन्न विभागों की परियोजनाओं एवं योजनाओं से संबंधित मिसिंग लिंक फंडिंग की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में शहरी विकास, लोक निर्माण, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य कल्याण, ऊर्जा, विद्यालय शिक्षा, पिटकुल, सिंचाई तथा अन्य संबंधित विभागों की उन परियोजनाओं पर विस्तार से विचार-विमर्श किया गया, जिनके पूर्ण क्रियान्वयन हेतु अतिरिक्त धनराशि की आवश्यकता है या जिन्हें आंशिक फंडिंग प्राप्त होने के बावजूद शेष धन की जरूरत है।

मुख्य सचिव ने निर्देशित किया कि जिन परियोजनाओं को पूर्ण करने के लिए अतिरिक्त फंड अथवा आंशिक “मिसिंग लिंक” फंड की आवश्यकता है, उनके प्रस्ताव निर्धारित मानकों के अनुरूप शीघ्र प्रस्तुत किए जाएं। उन्होंने स्पष्ट किया कि स्वीकृत लेकिन लंबित परियोजनाओं को प्राथमिकता के आधार पर शुरू किया जाए, ताकि जनहित से जुड़े कार्यों में अनावश्यक विलंब न हो।

उन्होंने सचिव वित्त को निर्देश दिए कि विभिन्न विभागों द्वारा प्रस्तुत अतिरिक्त धनराशि की मांग का परीक्षण कर आवश्यकतानुसार स्वीकृति प्रदान की जाए, जिससे विकास कार्यों को गति मिल सके। साथ ही जिलाधिकारियों को निर्देशित किया गया कि पूर्ण हो चुकी परियोजनाओं का प्रभावी संचालन सुनिश्चित करें तथा जिन परियोजनाओं को धनराशि प्राप्त हो चुकी है, उनका कार्य समयबद्ध ढंग से पूर्ण कर उपयोगिता प्रमाण पत्र अविलंब प्रस्तुत करें।

मुख्य सचिव ने विभागों एवं जिलाधिकारियों से परियोजनाओं की वर्तमान स्थिति की जानकारी लेते हुए विभिन्न परियोजनाओं के संबंध में पारदर्शिता और तेजी से कार्य करने के निर्देश दिए।

इस दौरान बैठक में प्रमुख सचिव आर मीनाक्षी सुंदरम, सचिव सचिन कुर्वे, दिलीप जावलकर व रंजीत सिन्हा सहित संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

देर रात दून मेडिकल कॉलेज चिकित्सालय पहुंचे मुख्यमंत्री, व्यवस्थाओं का लिया जायजा

- **मरीजों और तीमारदारो से सीधे संवाद कर जाना हाल-चाल, व्यवस्थाएं दुरुस्त करने हेतु दिए निर्देश**
- **सरकारी अस्पतालों की व्यवस्थाएं निजी अस्पतालों के समकक्ष बेहतर और भरोसेमंद बनें**

स्वास्थ्य सेवाओं में लापरवाही बर्दाश्त नहीं: मुख्यमंत्री

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बुधवार रात्रि राजकीय दून मेडिकल कॉलेज चिकित्सालय, देहरादून पहुंचकर अस्पताल की व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। देर रात हुए इस निरीक्षण से अस्पताल प्रशासन में सक्रियता बढ़ गई। मुख्यमंत्री ने आपातकालीन कक्ष, वार्डों, दवा वितरण केंद्र, स्वच्छता व्यवस्था तथा मरीजों को उपलब्ध कराई जा रही सुविधाओं का निरीक्षण किया। उन्होंने अस्पताल में भर्ती मरीजों और उनके तीमारदारों से सीधे बातचीत कर उपचार, दवाओं की उपलब्धता, जांच सुविधाओं तथा अन्य व्यवस्थाओं के संबंध में फीडबैक लिया।

मरीजों से संवाद करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश सरकार का लक्ष्य प्रत्येक नागरिक को समय पर, सुलभ और गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराना है। उन्होंने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि अस्पताल में स्वच्छता, दवाओं की उपलब्धता, चिकित्सकीय स्टाफ की उपस्थिति तथा जांच सेवाओं में किसी भी प्रकार की ढिलाई स्वीकार नहीं की जाएगी। मुख्यमंत्री ने अस्पताल प्रशासन को निर्देश दिए कि गंभीर मरीजों के उपचार में विशेष सतर्कता बरती जाए तथा तीमारदारों को आवश्यक जानकारी समय पर उपलब्ध कराई जाए। उन्होंने यह भी कहा कि सरकारी अस्पतालों की व्यवस्थाएं निजी अस्पतालों के समकक्ष बेहतर और भरोसेमंद बनें, यह सरकार की प्राथमिकता है।

इस दौरान मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक सुदृढ़ बनाने के लिए राज्य सरकार लगातार संसाधनों का विस्तार कर रही है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि आमजन को किसी भी प्रकार की असुविधा न हो, यह सुनिश्चित किया जाए। इस अवसर पर दून मेडिकल कॉलेज चिकित्सालय के चिकित्सक व अधिकारी मौजूद थे।

ऊर्जा के क्षेत्र में सराहनीय कार्य हेतु डॉ. संदीप सिंघल "उत्तराखंड ऊर्जा रत्न पुरस्कार 2025-26" से सम्मानित

यूजेवीएन लिमिटेड के प्रबंध निदेशक डॉ. संदीप सिंघल को इंडियन सोसाइटी फॉर ट्रेनिंग एंड डेवलपमेंट के देहरादून चैप्टर द्वारा ''ट्रांसफॉरमिंग वर्क एंड वर्कफॉर्स एक्सपेक्टेशनस: द न्यू पिपल अजेन्डा'' विषय पर आयोजित कॉन्फ्रेंस में ऊर्जा के क्षेत्र में उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए प्रतिष्ठित "उत्तराखंड ऊर्जा रत्न पुरस्कार 2025-26" से सम्मानित किया गया। डॉ. सिंघल को यह सम्मान यूजेवीएन लिमिटेड को ऊर्जा क्षेत्र में सतत् लाभ कमाने वाले निगम के रूप में स्थापित करने में उनके उल्लेखनीय योगदान के लिए प्रदान किया गया। डॉ. संदीप सिंघल के कुशल नेतृत्व में यूजेवीएन लिमिटेड ने वित्तीय रूप से सुदृढ़ता प्राप्त करने के साथ ही प्रदेश की ऊर्जा क्षमता में वृद्धि तथा तकनीकी उन्नयन की दिशा में भी कई महत्वपूर्ण कार्य किए हैं। यूजेवीएन लिमिटेड की वित्तीय स्थिति काफी मजबूत है तथा निगम कई वर्षों से राज्य सरकार को उनके पूंजी निवेश पर लगातार लाभांश देता आया है।

इस अवसर पर इंडियन सोसाइटी फॉर ट्रेनिंग एंड डेवलपमेंट के राष्ट्रीय अध्यक्ष अतुल शाह, उपाध्यक्ष उत्तर क्षेत्र अंकिता शर्मा सूरी, अध्यक्ष देहरादून चैप्टर अनूप कुमार, सचिव राजेंद्र सिंह सहित संस्था के अन्य पदाधिकारी एवं गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। वक्ताओं ने डॉ. सिंघल की उपलब्धियों की सराहना करते हुए उनके कार्य को ऊर्जा क्षेत्र में उत्कृष्टता और नवाचार का प्रेरणास्रोत बताया।

डॉ. सिंघल ने इस सम्मान के लिए आयोजकों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए इसे अपनी टीम और सहयोगियों के सामूहिक प्रयासों का परिणाम बताया तथा भविष्य में भी प्रदेश और देश के ऊर्जा क्षेत्र के विकास हेतु निरंतर कार्य करने की प्रतिबद्धता जताई।

ड्रैगन फ्रूट, कीवी, अति सघन सेब बागवानी एवं सुफल योजना से उत्तराखंड बनेगा 'फल पट्टी'

मुख्य सचिव आनंद बर्धन की अध्यक्षता में राज्य में फल उत्पादन को बढ़ावा देने तथा पर्वतीय क्षेत्रों में फलोत्पादन को आजीविका का सशक्त माध्यम बनाने के उद्देश्य से गठित उच्चाधिकार प्राप्त समिति की बैठक आज सचिवालय सभागार में आयोजित की गई।

बैठक में उत्तराखंड को "फल पट्टी" के रूप में विकसित करने की दिशा में ड्रैगन फ्रूट उत्पादन, मुख्यमंत्री कृषि विकास योजना के अंतर्गत कीवी उत्पादन, सेब की अति सघन बागवानी योजना तथा सेब तुड़ाई उपरांत प्रबंधन (सुफल) योजना के प्रभावी क्रियान्वयन पर विस्तृत चर्चा की गई।

मुख्य सचिव ने कहा कि उच्च हिमालयी एवं मध्य पर्वतीय क्षेत्रों की जलवायु, मिट्टी एवं भौगोलिक परिस्थितियां फलोत्पादन के लिए अत्यंत अनुकूल हैं। इन प्राकृतिक विशेषताओं के अनुरूप फल प्रजातियों एवं उच्च उत्पादकता वाली किस्मों का चयन कर, क्लस्टर आधारित एवं तकनीक समर्थित मॉडल अपनाया जाना आवश्यक है।

बैठक में उद्यान विभाग के अधिकारियों ने अवगत कराया कि प्रदेश में कीवी उत्पादन को बढ़ावा देने हेतु न्यूजीलैंड से आई 5 विशेषज्ञ टीम द्वारा विभिन्न क्षेत्रों में भ्रमण कर तकनीकी सुझाव व सहायता दी जा रही हैं। वहीं, एप्पल मिशन एवं अति सघन बागवानी योजना के अंतर्गत उच्च हिमालयी क्षेत्रों में उन्नत किस्मों, पौध गुणवत्ता उन्नयन एवं बाजार-उन्मुख उत्पादन पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है।

सुफल योजना

सेब की तुड़ाई उपरांत प्रबंधन (सुफल) योजना के अंतर्गत भंडारण, ग्रेडिंग, पैकेजिंग एवं विपणन व्यवस्थाओं को सुदृढ़ कर मूल्य संवर्धन के माध्यम से किसानों की आय बढ़ाने पर जोर दिया गया।

मुख्य सचिव के निर्देश

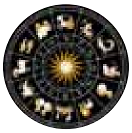
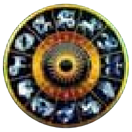
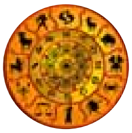
- न्यूनतम 10 क्लस्टरों का चरणबद्ध विकास किया जाए।
- ड्रैगन फ्रूट, कीवी एवं सेब उत्पादन में कम-से-कम 30 प्रोग्रेसिव किसानों को तैयार किया जाए।
- उच्च उत्पादकता वाली वैरायटी का चयन कर वैज्ञानिक तकनीक आधारित प्रशिक्षण दिया जाए।
- योजनाओं में औपचारिकता के स्थान पर धरातल पर स्पष्ट परिणाम सुनिश्चित किए जाएं।
- किसानों को तकनीकी प्रशिक्षण, फील्ड डेमो एवं संस्थागत सहयोग उपलब्ध कराया जाए।
- क्लस्टर विकास से संबंधित समस्त गतिविधियों का फोटो/वीडियो दस्तावेजीकरण कर जायका पोर्टल पर अपलोड किया जाए।

विश्वविद्यालयों की भूमिका

मुख्य सचिव ने गोविंद बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय तथा वानिकी विश्वविद्यालय, भरसार को ऊँचाई व जलवायु के अनुसार उपयुक्त फल प्रजातियों का सर्वेक्षण, उच्च उत्पादकता वाली वैरायटी का विकास, तथा किसानों हेतु क्षेत्र-विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित करने के निर्देश दिए।

मुख्य सचिव ने स्पष्ट किया कि इन योजनाओं का उद्देश्य किसानों की आय में वास्तविक वृद्धि के साथ-साथ राज्य की आर्थिकी को सुदृढ़ करना है। क्लस्टर आधारित, तकनीक समर्थित एवं परिणामोन्मुखी कार्ययोजना के माध्यम से उत्तराखंड को फल उत्पादन के क्षेत्र में अग्रणी राज्य के रूप में स्थापित किया जाए।

जानिए कैसा होगा आपका यह सप्ताह

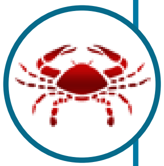




पं. दीपक प्रसाद, शास्त्री (मो. 9557730042)
(ज्योतिष, कर्मकाण्ड, धर्मिक अनुष्ठान आदि)

मेष राशि- घर के साज-सज्जा संबंधी कार्यों में भी खुशनुमा समय व्यतीत होगा। आर्थिक स्थिति को मजबूत करने के लिए किसी अनुचित कार्य का सहारा ना लें। स्टाफ तथा कर्मचारियों की लापरवाही की वजह से कुछ परेशानियां सामने आ सकती हैं। रुपये-पैसे संबंधी नुकसान भी संभव है। प्रेम संबंधों में समय नष्ट ना करें। भाग्यशाली रंग- लाल, भाग्यशाली अंक- 9

वृषभ राशि- दौड़-धूप की अधिकता रहेगी, कार्य की सफलता आपकी थकान को दूर कर देगी। प्रभावशाली तथा अनुभवी लोगों का भी सानिध्य मिलेगा। आसपास की यात्रा को अभी टालना ही बेहतर रहेगा। पारिवारिक सदस्यों का सहयोग आपके कार्य क्षेत्र में और अधिक विकास देगा। गिरने या चोट लगने की आशंका है। भाग्यशाली रंग- बादामी, भाग्यशाली अंक- 5

मिथुन राशि- परिस्थितियां आपके नियंत्रण में रहेंगी। संपत्ति से जुड़े रुके हुए काम आगे बढ़ने की संभावना है। कोर्ट-कचहरी के मामले में किसी की सहायता मिल सकती है। धार्मिक कार्यों में रुचि रहेगी तथा कुछ नया करने में आपकी दिलचस्पी बढ़ेगी। इस समय व्यवसाय से संबंधित कोई भी लिया गया निर्णय बेहतरीन साबित होगा। भाग्यशाली रंग- केसरिया, भाग्यशाली अंक- 2



कर्क राशि- कुछ वक्त अपने लिए भी निकालें। इससे ऊर्जा बनी रहेगी और इसका असर आपके काम और परिवार दोनों पर सकारात्मक पड़ेगा। अपनों के साथ समय व्यतीत करना संबंधों को और अधिक मजबूत करेगा। युवा अपने करियर को लेकर और ज्यादा सजग रहें। प्रेम संबंध भी भावनाप्रधान रहेंगे। भाग्यशाली रंग- आसमानी, भाग्यशाली अंक- 3

सिंह राशि- घर की व्यवस्था से जुड़े महत्वपूर्ण कार्य संपन्न होंगे। लोकप्रियता के साथ जनसंपर्क का दायरा भी बढ़ेगा। वार्तालाप करते समय नकारात्मक शब्दों का प्रयोग संबंधों में खटास ला सकता है। बच्चों के साथ दोस्ताना व्यवहार रखें। युवाओं का दोस्तों के साथ अधिक समय बीतने से पढ़ाई में व्यवधान हो सकता है। भाग्यशाली रंग- गुलाबी, भाग्यशाली अंक- 6

कन्या राशि- आपके खास काम मन मुताबिक तरीके से बनने वाले हैं, इसलिए मेहनत में कोई कमी ना करें। रोचक तथा ज्ञानवर्धक साहित्य पढ़ने में समय देने से मानसिक सुकून और शांति रहेगी। संपत्ति से जुड़े काम बनने की भी संभावना है। वास्तु के नियमों का पालन भी करें। ऑफिस का माहौल शांतिपूर्ण रहेगा। भाग्यशाली रंग- हरा, भाग्यशाली अंक- 7

तुला राशि- मानसिक शांति और मनोबल के लिए कुछ समय एकांत या आध्यात्मिक स्थल पर जरूर लगाएं। खर्चों के बढ़ने से बजट बिगड़ सकता है। हालांकि समय के साथ चीजें व्यवस्थित हो जाएंगी। व्यवसाय में प्रयासों के अनुरूप परिणाम मिलेंगे, भरपूर आत्मविश्वास बना रहेगा। घर में शांतिपूर्ण माहौल रहेगा। भाग्यशाली रंग- ऑरेंज, भाग्यशाली अंक- 2

वृश्चिक राशि- व्यक्तिगत कार्यों के साथ पारिवारिक गतिविधियों में भी योगदान जरूरी है। किसी अनजान व्यक्ति को अपने बारे में विशेष जानकारी ना दें, अन्यथा धोखा मिल सकता है। विद्यार्थी पढ़ाई पर ज्यादा ध्यान रखें। आलस को हावी ना होने दें। नौकरीपेशा लोगों को कार्यभार की अधिकता से अतिरिक्त समय देना पड़ सकता है। भाग्यशाली रंग- सफेद, भाग्यशाली अंक- 8

धनु राशि- अनुकूल ग्रह स्थिति है। आप अपने कार्य को नया रूप देने के लिए अधिक रचनात्मक तरीके अपनाएंगे और सफलता भी मिलेगी। इनकम टैक्स और लोन से जुड़ी कुछ दिक्कतें रह सकती हैं, किसी अनुभवी की मदद लें। साझेदारी वाले व्यवसाय में गतिविधियां बेहतरीन चलेंगी। घर में आपसी सामंजस्य बहुत अच्छा रहेगा। भाग्यशाली रंग- आसमानी, भाग्यशाली अंक- 5

मकर राशि- घर के बड़े-बुजुर्गों का आशीर्वाद और स्नेह बना रहेगा। विवाद की स्थिति में वाणी पर काबू रखें। युवा प्रेम संबंधों में पड़कर करियर व अध्ययन में लापरवाही ना करें। कारोबारी मामलों में कुछ चुनौतियां रहेंगी, इसके लिए अधिक मेहनत जरूरी है। व्यस्तता की वजह से घर-परिवार को समय कम दे पाएंगे। भाग्यशाली रंग- हरा, भाग्यशाली अंक- 6

कुंभ राशि- सफलतादायक समय है। किसी की सलाह आपके लिए वरदान साबित होगी और आप अपने अंदर नई ऊर्जा महसूस करेंगे। आपको अपनी बात रखने का मौका मिलेगा। विद्यार्थियों और युवाओं का अध्ययन व करियर पर फोकस रहेगा। वाणी और क्रोध पर नियंत्रण रखें। प्रेम संबंधों में भी नजदीकियां बढ़ेंगी। भाग्यशाली रंग- पीला, भाग्यशाली अंक- 7

मीन राशि- आध्यात्मिक गतिविधियों में समय देने से आत्मिक शांति मिलेगी। अगर परिवर्तन की योजना है, तो आज काम बनने की संभावना है। दूसरों पर निर्भर रहना उचित नहीं है। अपने प्रयासों पर विश्वास रखें और अपनी महत्वपूर्ण वस्तुओं की संभाल स्वयं करें। व्यवसाय में बहुत सावधान रहने की जरूरत है। भाग्यशाली रंग- सफेद, भाग्यशाली अंक- 1

EXPERIENCE HELI TOUR WITH

Himgiri
Aviation & Tourism
SINCE 2018

A Unit of
दिव्य हिमगिरि

5N/6D TOUR

चारधाम यात्रा

BY HELICOPTOR

OPENING DATES

Yamnotri	Gangotri	Kedarnath	Badrinath
19 April, 2026	19 April, 2026	22 April, 2026	23 April, 2026

ADVANCE BOOKING STARTS

BOOK NOW

R.N.I.: UTTHIN/2010/41629 | Postal Regd. UA/DO/DDN/01/2025-2027

Contact for Reservation **8433456398, 9410353164**

Email: himgiritourism@gmail.com
6 Municipal Road, Opp. Oxford School of Excellence, Dalanwala, Dehradun-248001 (UK)