बृहस्पतिवार
08 फरवरी 2024

पृष्ठ 4
बोर्ड एग्जाम की तैयारी में कहीं आप भी तो नहीं कर रहें ये गलती, बिगड़ सकती है सेहत!

पृष्ठ 5
ब्लैक साड़ी में श्वेता तिवारी की तस्वीरें ने इंटरनेट पर काटा गदर

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 15
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

स्वतंत्र वही हो सकता है जो अपना काम अपने आप कर लेता है।

— विनोबा

दूनवैलीमेल
आर.एन.आई.- 59626/94
साध्य दैनिक
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

हमने जो संकल्प लिया था, पूरा किया: धामी

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा से यूसीसी बिल पास होने को लेकर भाजपा के नेताओं और कार्यकर्ताओं में भारी उत्साह है। जश्न के इस माहौल के बीच तमाम सामाजिक और धार्मिक संगठनों के साथ-साथ राजनीतिक लोग इसकी समीक्षा और बारीकियों को तलाशने तथा चुनावी नफा नुकसान का गणित लगाने में जुटे हुए हैं। जिन मुद्दों पर संशय या सवाल उठाये जा रहे हैं उन पर मुख्यमंत्री धामी द्वारा बेबाकी के साथ सफाई देते हुए कहा जा रहा है कि इसका सभी को लाभ मिलेगा। हमारे द्वारा पूरी ईमानदारी और साफ नियत तथा मंशा से इस बिल को लाया गया है और अगर इसमें कहीं कोई दिक्कत पेश आती है तो कानून में संशोधन होते रहते हैं इसमें भी संशोधन हो सकता है।

उनका कहना है हमने 12 फरवरी 2022 को जो संकल्प लिया था उसे हमने पूरा कर दिया है। 7 फरवरी 2024 को यह बिल विधानसभा से पारित हुआ है राजभवन की मंजूरी के बाद इसे राष्ट्रपति भवन की मंजूरी के लिए भेजा जाएगा और जैसे ही राष्ट्रपति भवन से मंजूरी मिलेगी सरकार इसका नोटिफिकेशन जारी कर देगी और उत्तराखंड में यूसीसी

❑जनजातियों को पहले से ही है विशेषाधिकार प्राप्त
❑राज्यों को कानून लाने का अधिकार देता है अनुच्छेद 44
❑महिलाओं, बच्चों सभी को सुरक्षा देगा यूसीसी

लागू हो जाएगा। उनका कहना है इसका ड्राफ्ट तैयार करने में बहुत मेहनत की गई है हर धर्म, संप्रदाय, जाति व वर्ग का पूरा ध्यान रखा गया है। उनसे जब इस बिल को महिला हितों पर आधारित बिल होने की बात कही गई तो उन्होंने कहा कि ऐसा नहीं है इसमें महिलाओं, बच्चों और सभी वर्गों का ख्याल रखा गया है।

लिव इन रिलेशन पर रजिस्टार को सभी अधिकार देने के सवाल पर उन्होंने कहा इसका उद्देश्य बेटियों की सुरक्षा है हमने देखा कैसे उन्हें टुकड़े-टुकड़े कर सूटकेसों में रखने के कृत्य होते रहे हैं। चर्चा के लिए पर्याप्त समय न दिए जाने के सवाल पर उन्होंने कहा कि हमने तो ड्राफ्ट कमेटी के गठन पर उनकी राय मांगी थी, सदन में इस पर दो दिन चर्चा हुई है। इस बिल को केंद्र सरकार द्वारा लाये जाने के अधिकार पर उन्होंने कहा कि अनुच्छेद 44 राज्य सरकारों को जनहित में कानून लाने का अधिकार देता है वहीं उन्होंने जनजातियों को इसकी परिधि से बाहर रखे जाने के सवाल पर कहा कि संविधान अनुसूची 322 में उन्हें पहले से ही कुछ विशेषाधिकार प्राप्त है। जनजातियों का कहना है कि उन्हें सोचने का थोड़ा समय दिया जाए वह खुद यूसीसी के दायरे में आने को तैयार हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारा प्रदेश शांत

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

हत्या कर शव खाली प्लॉट में फैंका

संवाददाता

देहरादून। पीओपी का काम करने वाले युवक की हत्या कर शव को खाली प्लॉट में फैंक दिया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज प्रात: पटेलनगर कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि आईएसबीटी क्षेत्र में धारावाली के पास मंदिर के पीछे खाली प्लॉट में भरे बरसाती पानी में एक युवक का शव पडा है। सूचना मिलते ही पटेलनगर कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने घटना के सम्बन्ध में अधिकारियों को भी अवगत कराया। सूचना मिलते ही एसएसपी अजय सिंह मौके पर पहुंचे तथा घटना के बारे में जानकारी ली। मौके पर मृतक की शिनाख्त रोहित पुत्र बाबूराम निवासी धारावाली मौहब्बेवाला के रूप में हुई। मौके पर फील्ड यूनिट की टीम को आवश्यक साक्ष्य संकलन की कार्यवाही के लिए बुलाया गया। पुलिस के

अनुसार मृतक की हत्या की गयी है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। मृतक के संबंध में परिजनों ने पुलिस को बताया कि मृतक पीओपी का कार्य करता था तथा सात फरवरी की सुबह वह कार्य करने के लिए घर से निकला था। एसएसपी अजय सिंह ने घटना के खुलासे के लिए अधिकारियों को जरूरी दिशा निर्देश दिये। युवक की हत्या कर शव को प्लॉट में फैंकने की सूचना से क्षेत्र में दहशत का माहौल है।

पाकिस्तान में मतदान के दौरान आतंकी हमला, 5 पुलिसकर्मियों की मौत

नई दिल्ली। पाकिस्तान में नई सरकार के लिए आज यानी गुरुवार सुबह से ही मतदान जारी है। पाकिस्तान में जारी आम चुनाव के बीच गुरुवार दोपहर को बड़ा आतंकी हमला हुआ है। आतंकवादियों ने खैबर पख्तूनख्वा के डेरा इस्माइल खान

जिले के कुलाची में एक पुलिस मोबाइल वैन को निशाना बनाया है। आतंकियों ने पहले आईईडी ब्लास्ट किया और उसके बाद अंधाधुंध गोलियां बरसाईं, जिससे चारों ओर चीख-पुकार मच गई। दरअसल, पाकिस्तान के खैबर पख्तूनख्वा में हुए आतंकी हमले में 5 पुलिस कर्मियों की जान चली गई और 2 अन्य घायल हो गए। हमलावरों ने 30 मिनट से अधिक समय तक लगातार गोलीबारी करने से पहले एक तात्कालिक विस्फोटक उपकरण तैनात किया था। इस विस्फोटक से गाड़ी के परखच्चे उड़ गए। बता दें कि चुनाव से ठीक एक दिन पहले यानी बुधवार को अशांत बलूचिस्तान प्रांत में दो धमाकों में कम से कम 30 लोग मारे गए थे। गौरतलब है कि पाकिस्तान में आम चुनाव के लिए गुरुवार की सुबह आठ बजे मतदान जारी है, जिसमें बड़ी संख्या में लोग मतदान कर रहे हैं।

दिल्ली कूच कर रहे हजारों किसानों को पुलिस ने नोएडा में रोका

नोएडा। उत्तर प्रदेश के ग्रेटर नोएडा के हजारों किसान संसद की ओर मार्च कर रहे हैं। पहले पुलिस ने दिल्ली-नोएडा चिल्ला बॉर्डर पर किसानों को रोक रखा था। लेकिन किसान यहां बैरिकेड तोड़कर आगे निकल गए। अब किसानों को पुलिस ने नोएडा में रोक दिया है।

अपनी मांगों को लेकर किसान महामाया फ्लाईओवर से आगे बढ़े, जिन्हें नोएडा जाने वाली सेक्टर-18 फ्लाईओवर से ठीक पहले दलित प्रेरणा स्थल के मेन गेट पर हैवी बैरिकेडिंग करके बड़ी संख्या में मौजूद पुलिस बल ने रोक दिया है। किसान भी धरने पर बैठ गए हैं और दिल्ली जाने की मांग पर अड़े हैं। जिला और पुलिस प्रशासन के अधिकारी लगातार

किसानों से बातचीत कर समझाने का प्रयास कर रहे हैं। इस दौरान ग्रेटर नोएडा से नोएडा आने वाले रास्ते को पूरी तरीके से महामाया फ्लाईओवर के बाद बंद कर दिया गया है। सभी गाड़ियों को कालिंदी कुंज की तरफ से डायवर्ट कर दिया गया है। फिलहाल किसानों को दलित प्रेरणा स्थल के मेन गेट पर ही पूरी तरीके से रोक दिया गया है। पुलिस ने इस रोड को ट्रक और बैरिकेड के जरिए पूरी तरीके से ब्लॉक कर दिया है। दिसंबर 2023 से नोएडा और ग्रेटर नोएडा विकास प्राधिकरण द्वारा अधिग्रहीत अपनी जमीनों के बदले बढ़ा हुआ मुआवजा और भूखंड देने की मांग को लेकर विरोध प्रदर्शन कर रहे हैं।

धरना प्रदर्शन में मौजूद किसानों का कहना है कि लगातार उनके साथ धोखेबाजी की जा रही है, उन्हें जो आश्वासन दिए जा रहे हैं, उन्हें पूरा नहीं किया जा रहा है और अपनी मांगों को लेकर वह कई दिनों से लगातार धरना प्रदर्शन करते आ रहे हैं। किसानों ने कहा कि जिले के विधायक, सांसद और जनता के प्रतिनिधि भी उनकी बात को सुनकर सिर्फ आश्वासन देते हैं और कोई हल नहीं निकालते।

दून वैली मेल

संपादकीय

धामी खास, यूसीसी पास

उत्तराखंड विधानसभा से यूनिफॉर्म सिविल कोड बिल को पारित कर दिया गया है। राज्य में यूसीसी लागू करने की घोषणा से लेकर उसे लागू होने तक सब कुछ मुख्यमंत्री धामी के नेतृत्व में किया जा रहा है। इसलिए इसका श्रेय भी उन्हें ही दिया जा रहा है। अब जब यूसीसी बिल को विधानसभा से पास किया जा चुका है तब इसे लागू होने के रास्ते में कोई बाधा नहीं बची है और उत्तराखंड देश का यूसीसी लागू करने वाला पहला राज्य होगा इसमें भी कोई संदेह नहीं बचा है। जम्मू कश्मीर से धारा 370 को समाप्त करने और अयोध्या में राम मंदिर निर्माण करने के बाद अब भाजपा ने मुख्यमंत्री धामी के जरिए यूसीसी लागू करने के अपने तीसरे बड़े लक्ष्य को भी 2024 के लोकसभा चुनाव से पूर्व हासिल कर लिया है। मुख्यमंत्री धामी ने सदन में बड़े विस्तार से सब कुछ बताया कि यह बिल लाया जाना क्यों जरूरी था? क्यों यूसीसी बिल खास है? यही नहीं उन्होंने इसके साथ यह सवाल भी उठाया कि इसको अब तक क्यों नहीं लाया गया? उनका कहना है कि यूसीसी लागू होने से किसी के भी मौलिक अधिकार प्रभावित नहीं होंगे अपितु यूसीसी सभी जातियों धर्मो और संप्रदायों को कानूनी तौर पर मजबूती देगा और उनका संरक्षण करेगा। उन्होंने इसे केंद्र सरकार द्वारा लाये गये नारी वंदन बिल, जिसमें महिलाओं को 33 प्रतिशत आरक्षण देकर सशक्त बनाने का काम किया गया है, की तरह ही यूसीसी महिलाओं के साथ होने वाले किसी भी तरह के अन्याय के खिलाफ कानूनी तौर पर उन्हें और अधिक मजबूत बनाएगा। अब किसी के लिए भी महिलाओं पर अन्याय करना आसान नहीं होगा। उनका कहना है कि सभी धर्मो, संप्रदायों और जातियों के लिए अब एक जैसा ही कानून होगा। लिंग भेद के लिए भी कोई स्थान नहीं होगा। यूसीसी के ड्राफ्ट की कानूनी बारीकियों को समझने और सब कुछ जानने के लिए काफी समय लगेगा। इसलिए सरकार के पास समय कम था और उसने विपक्ष को भी सवाल उठाने का मौका नहीं दिया लेकिन इस बिल के निःतार्थ में भी भाजपा का अबकी बार 400 पार का लक्ष्य ही छिपा है जो बिना आधी आबादी यानी महिलाओं के वोट पर एकाधिकार के बिना संभव नहीं दिख रहा था इसलिए न सही पूरे देश में, उत्तराखंड में परीक्षण के रूप में ही सही यूसीसी लागू हो जाएगा। जिसे लेकर सीएम धामी भी अब भाजपा और संघ की सूची में खास हो चुके हैं। और उत्तराखंड यूसीसी लागू करने वाला पहला राज्य। एक देश एक विधान कोई नई सोच नहीं है। संविधान निर्माता अंबेडकर ने भी उस समय समान कानून पर विमर्श किया था। धामी के यूसीसी में चार फीसदी जनजातियों को इसके दायरे से क्यों बाहर रखा गया जब सबके लिए समान कानून की बात हो रही है क्या सिर्फ उत्तराखंड में यूसीसी लागू होना ही काफी है पूरे देश में जब तक यह लागू नहीं होता इसका कोई औचित्य नहीं है। फिलहाल इसे सिर्फ चुनावी मुद्दा ही समझा जा सकता है, इससे अधिक कुछ नहीं।

वर्क फ्रोम होम के नाम पर ठगे सवा लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। वर्क फ्रोम होम के नाम पर सवा लाख रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेलनगर निवासी मोनिका रावत ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 27 जनवरी को उसके व्हटएप पास से कॉल आया और उसको वर्क फ्रोम होम का ऑफर दिया। फिर उन्होंने उसको एक लिंक भेजा, जिसमें उसको होटल की रेटिंग करनी थी। जिसके उसे पैसे मिलने थे। फिर उन्होंने उसे स्कोप हुप कम्पनी का कर्मचारी बताया। उसको उन पर ट्रस्ट हो गया। अगले दिन उन्होंने उसे टेलीग्राम से लिंक भेजा और काम शुरू करने को कहा। पहले उन्होंने उसे 1000 इंवेस्ट करने को बोला जिसके बदले उसे 1200 मिले। उसके बाद उन्होंने 3000 देने को बोला और उसकी गलती बताकर 16000 और मांगे। उसके बाद उसके पैसे फ्रिज करके उससे 41000 और मांगे। बाद में यह कहकर बोला कि पैसे फ्रिज हो गया है। अगर पैसे वापस चाहिए तो 61000 दे दो। फिर उन्होंने 1000 वापस दिया और फिर बोला गलती की आपने की, पैसा फंस गया है। सारा पैसा वापस चाहिए तो एक लाख भेजो और सारा पैसा वापस आ जाएगा। इस तरह से उसके साथ एक लाख 18 हजार रूपये की ठगी की गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ऋतस्य जिह्वा पवते मधु प्रियं वक्ता पतिर्धियो अस्या अदाभ्यः।
दधाति पुत्रः पित्रोरपीच्यं नाम तृतीयमधि रोचने दिवः।।
ऋग्वेद ९-७५-२)

जो सत्य और मधुर बोलता है उसकी वाणी सभी को प्रसन्नता और पवित्रता देती है। ऐसा व्यक्ति सभी का प्रिय बन जाता है। वह उत्तम ज्ञान का संरक्षक बन जाता है। पापी व्यक्ति ऐसे व्यक्ति को कभी गिरा नहीं सकते। ऐसा व्यक्ति अपने माता-पिता का नाम गौरवान्वित करता है।

कुमार विश्वास को यूपी से राज्यसभा भेजेगी भाजपा, सूची में नाम शामिल

हमारे संवाददाता

लखनऊ। उत्तर प्रदेश के राजनैतिक गलियारे से एक बड़ी खबर सामने आ रही है। बताया जा रहा है कि भारतीय जनता पार्टी कवि कुमार विश्वास को उत्तर प्रदेश से राज्यसभा में भेजने वाली है। बता दें कि उत्तर प्रदेश में राज्यसभा की 10 सीट खाली हो रही हैं। उत्तर प्रदेश की इन 10 राज्यसभा सीटों पर जल्दी ही चुनाव होगा। भारतीय जनता पार्टी ने उत्तर प्रदेश से 35 दावेदारों की सूची बनाकर केन्द्रीय नेतृत्व को भेज दी है। जिनमे सबसे ऊपर कुमार विश्वास का नाम बताया जा रहा है।

बता दें कि उत्तर प्रदेश में राज्यसभा के 10 सांसदों की सीटें खाली हो रही हैं। इनमें उत्तर प्रदेश की भारतीय जनता पार्टी के कोटे से अशोक वाजपेयी, अनिल जैन, अनिल अग्रवाल, श्रीमती कांता कर्दम, सकलदीप राजभर, जीबीएल नरसिंहाराव, सुधांशु त्रिवेदी, हरनाथ सिंह यादव तथा विजयपाल तोमर का कार्यकाल खत्म हो रहा है।

उधर समाजवादी पार्टी के कोटे से फिल्म स्टार जया बच्चन का कार्यकाल खत्म हो रहा है। उप्र की इन सभी 10 राज्यसभा सीटों पर इसी महीने चुनाव होंगे। इस समय प्रदेश की विधानसभा में 401 विधायक हैं। इन 401 विधायकों के वोट से उप्र से 10 राज्यसभा सांसद चुने जांएगे। माना जा रहा है कि भाजपा कम से कम 8 राज्यसभा सीटें आसानी से जीत लेगी। दो सीटें उप्र में मुख्य विपक्षी दल समाजवादी पार्टी के खाते में जाएंगी। भारतीय जनता पार्टी की उप्र की इकाई ने राज्यसभा के लिए 35 दावेदारों की एक सूची बनाकर केन्द्रीय नेतृत्व को भेजी है।

विश्वसनीय सूत्रों का कहना है कि राज्यसभा भेजे जाने वाले दावेदारों में सबसे ऊपर प्रसिद्ध कवि कुमार विश्वास का नाम है। कुमार विश्वास के एक निकटवर्ती सूत्र ने भी इस बात की पुष्टि की है कि कुमार विश्वास ने भारतीय जनता पार्टी के कोटे से उप्र से राज्यसभा में जाने पर हामी भर दी है। अब तक कुमार विश्वास किसी भी पार्टी में शामिल होने की बात से मना करते रहे हैं। कुमार विश्वास की टीम से पहली बार यह पुष्टि हुई है कि कुमार विश्वास जल्दी ही राज्यसभा में नजर आएंगे।

प्रशिक्षण में सीखे जान बचाने के तौर-तरीके

ऋषिकेश(आरएनएस)। सड़क सुरक्षा माह के तहत परिवहन विभाग ने चालक-परिचालकों के लिए फर्स्ट रिस्पांडर प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया। इस दौरान एसडीआरएफ के जवानों ने उन्हें सीपीआर और रेस्क्यू कर अस्पताल पहुंचाने का प्रशिक्षण दिया। हरिद्वार रोड स्थित एआरटीओ कार्यालय में आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में 170 चालक-परिचालक शामिल हुए। एसडीआरएफ निरीक्षक कविंद्र सजवाण की अगुवाई में टीम ने उन्हें दुर्घटना के बाद कम जोखिम से जुड़ी तकनीक, इनमें सीपीआर देना, फौरन अस्पताल पहुंचाना, वाहन में आग लगने पर बचाव, घायल को स्ट्रेचर पर लिटाने, मिर्गी रोग ग्रसित व्यक्ति को इलाज, खून बहने से रोकने समेत कई महत्वपूर्ण जानकारियां और प्रशिक्षण दिया। चालक और परिचालकों से घायल लोगों की मदद करने और उन्हें यातायात नियमों के प्रति भी जागरूक किया गया। बताया कि घायल की मदद करने वाले शख्स को राज्य सरकार पुरस्कृत भी करती है।

स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के परिवार को मिले निःशुल्क चिकित्साः त्यागी

संवाददाता

देहरादून। स्वतंत्रता सेनानी एवंउत्तराधिकारी कल्याण समिति के संरक्षक सुशली त्यागी ने कहा कि उन्होंने सरकार को पत्र लिखकर मांग की है कि स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों व उनके परिजनों को राजकीय चिकित्सालय में निःशुल्क चिकित्सा सुविधा दी जाये।

आज यहां स्वतंत्रता सेनानी एवंउत्तराधिकारी कल्याण समिति के संरक्षक सुशली त्यागी ने कहा कि स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों एवं उनके परिजनों को राजकीय चिकित्सालय में निःशुल्क चिकित्सा उपलब्ध कराने हेतु 12 वर्ष पूर्व के शासनादेश 12 अक्टूबर 2011मे जारी आदेशों का राज्य के सभी सुगम दुर्गम क्षेत्र के अस्पतालों में कडाई से अनुपालन हेतु, पुनरस्मारक आदेश जारी किए जाने का अनुरोध करते हुए मुख्यमंत्री मुख्यसचिव स्वास्थ्य सचिव से की गयी मांग।

उन्होंने कहा कि स्वतंत्रता सेनानी एवं उत्तराधिकारी कल्याण समीति की ओर से भेजे गये मांग पत्र मे बताया गया है की राज्य के सभी राजकीय चिकित्सालयो के अधिकारियों को 12 साल पूर्व जारी शासनादेश 12 अक्टूबर 2011 में जारी दिशा निर्देशों के कड़ाई से अनुपालन हेतु पुनरस्मारक आदेश तत्काल जारी किए जाएं। इनमे पूर्व मे जारी दिशा निर्देशों के अंतर्गत, सेनानियों को जारी सुविधाओं के संबंध में सभी अस्पतालों में सूचना पट तैयार कर तत्काल मुख्य द्वार पर लगा दिए जाएं तथा इनके साथ शिष्टाचार का विशेष ध्यान रखते हुए चिकित्सा परिचर्या में वरीयता प्रदान की जा सकेगी। राज्य के हजारों सेनानी परिवारों को राजकीय चिकित्सालयो में उपचार आराम से सुलभ हो सकेगा।

एसआईटी अधिकारी बनकर ठगे साढे तीन लाख रूपये

संवाददाता

देहरादून। एसआईटी अधिकारी बनकर बेटे को झूठे केस में फंसाने की धमकी देकर साढे तीन लाख रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अपर बद्रीश कालोनी निवासी वीरेन्द्र प्रसाद उनियाल ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 27 जनवरी को वह घर की छत पर था दोपहर लगभग दो बजे उसके व्हटस अप नम्बर पर व्हटस अप काल आया, काल करने वाले व्यक्ति ने खुद को साइबर थाने का अधिकारी व एसआईटी पुलिस अधिकारी बताया एंव उसके पुत्र ऋषभ उनियाल जो श्रीनगर गढवाल में मेडिकल की पढाई कर रहा है को उसके हास्टल से रुम मेट के साथ गिरफ्तार कर लिया है तथा काल के बीच में ही उनके द्वारा पुलिस थाने जैसा दृश्य भी दिखाया एवं कॉल पर उसके पुत्र के रोने की आवाज जैसी भी फोन पर सुनाई और मारपीट, धमकाने आदि जैसी आवाजे भी सुनाई आती रही जिससे वह घबरा गया। कालर द्वारा उसको फोन काटने पर पुत्र के साथ मारपीट करने की धमकी दी गई। पुत्र का भविष्य खराब करने का भी डर दिखाया जिससे वह बहुत डर गया था। उसके पश्चात कालर द्वारा पुत्र को छोडने की एवज में 12 लाख रुपये की माँग की गई एवं दवाब डाला की इस बात को किसी अन्य को न बताये अन्यथा इसका अन्जाम बुरा होगा तथा पुत्र के साथ पूरे परिवार को गिरफ्तार कर लेगा। उसके द्वारा इतनी राशि की व्यवस्था एकदम से न होने पर 6 लाख में कालर तैयार हो गया और पैसा खाते में डालने को कहा जिसमें उसके द्वारा अपने साले मित्र एवं पुत्री से आनलाइन कालर के खाते में 3,40000 रुपये ट्रासफर किये गये। प्रार्थी की मानसिक स्थिति पर दवाब मे यह पैसे कालर की यूपीआईआईडी पर पैसे ट्रासफर किये गये।

उपरोक्त राशि दोपहर 01 बजे से चार बजे के मध्य 27 जनवरी 2024 को ट्रासफर की गई है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

घर के ये 4 काम रोज कर लें तो नहीं है अलग से वर्कआउट की जरूरत!

फिट और एक्टिव रहने के लिए हमें व्यायाम और वर्कआउट की जरूरत होती है। लेकिन व्यस्त दिनचर्या के कारण अकसर लोगों को इसके लिए अलग से समय निकालना मुश्किल लगता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि घर पर किए जाने वाले कुछ काम ही एक कंपलीट वर्कआउट का काम कर सकते हैं? इसके लिए आपको अलग से कोई भी एफर्ट नहीं डालना पडेगा। और आपको जिम जाने की जरूरत भी नहीं पड़ेगी। ये काम आपके शरीर को आपको फिट रखेंगे। चलिए जानते हैं ये 5 घऱ का काम जो कर के आप पूरी तरह से फिट रह सकते हैं।

घर की सफाई

घर की सफाई जैसे – झाड़ू लगाना, पोंछा लगाना, बर्तन धोना आदि एक अच्छा व्यायाम है। इन सफाई का कामों को करते समय आपके हाथ-पैर लगातार चलते रहते हैं। शरीर के अलग-अलग भागों को मोडऩा, झुकना, साफ करने के लिए आगे-पीछे होना पड़ता है। ये सब शरीर को गतिशील बनाए रखता है। साथ ही, इन कामों को करने के लिए ऊर्जा की जरूरत होती है जो आपके शरीर में संचित वसा से प्राप्त होती है। यानी ये काम कैलोरीज बर्न भी कराते हैं और आपका वजन कंट्रोल में रहता है।

बागवानी या गार्डनिंग

बागवानी या गार्डनिंग भी एक अच्छा व्यायाम है। पौधों की देखभाल के लिए उन्हें पानी देना, खरपतवार निकालना, घास काटना, खाद डालना आदि काम करने पड़ते हैं। इन सभी कामों को करते हुए आपका पूरा शरीर गतिशील रहता है। झुकना, मोडऩा, कुछ उठाना-रखना, फेंकना आदि से हाथ-पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। साथ ही ये कार्य ऊर्जा की खपत करते हैं, यानी कैलोरीज बर्न भी होता है।

सीढियां चढऩा

सीढियां चढऩा और उतरना शरीर को फिट रखने का एक बहुत ही अच्छा तरीका है। अगर आप रोजाना कम से कम 1०-15 मिनट के लिए सीढियां चढ़ें और उतरें तो इससे आपके पैरों और पूरे शरीर की मांसपेशियां मजबूत होंगी। सीढियां चढ़ते समय आपके पैर, पीठ, जांघों और जबड़े की मांसपेशियों पर खिंचाव पड़ता है जिससे वे मजबूत होती हैं। साथ ही यह आपका वजन भी नियंत्रित करने में मदद करता है। तो रोज सीढियों को अपना वर्कआउट पार्टनर बनाएं।

अपने कपड़े खुद अपने हाथों से धोएं

अपने कपड़े खुद अपने हाथों से धोना एक पूरी तरह शारीरिक व्यायाम का काम करता है। इसमें आपको बार-बार बाल्टी को उठाना और रखना पड़ता है जिससे आपकी बांहों और शरीर में गतिशीलता आती है। कपड़े धोते समय, उन्हें निचोड़ते समय और सुखाने के लिए लटकाते समय आपके पूरे शरीर की मांसपेशियां काम करती हैं। इन सभी कार्यों के लिए शरीर में ऊर्जा की आवश्यकता होती है जो आपकी वसा से प्राप्त होती है, यानी कैलोरीज़ बर्न होती हैं। (आरएनएस)

सिर में ठंड लग जाने पर सिर दर्द महसूस होता है

सर्दियों में आपको कभी भी और कहीं भी ठंड लग सकती है। जब सिर में किसी व्यक्ति को ठंड लगती है तो सबसे शुरुआती लक्षण होते हैं सिर दर्द होना। यह सिर दर्द 2-5 दिनों तक भी रह सकता है। यह सिर दर्द सुबह उठने के बाद कहीं बाहर से आने के बाद कभी भी हो सकता है। कई बार तो यह दर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि आपको काम करने में भी तकलीफ हो सकती है। आज हम इस आर्टिकल के जरिए सिर में ठंड लगने के शुरुआती लक्षण और छुटकारा पाने के टिप्स के बारे में बात करेंगे।

सिर में ठंड लगने के क्या कारण हो सकते हैंय

जब भी कोई व्यक्ति अचानक से ठंडी हवा के कॉन्टैक्ट में आएगा तो उसे ठंड लगना लाजमी है। क्योंकि ठंडी हवा में बैरोमीटर का दबाव कम हो जाता है। इसके कारण साइनस और कान में दर्द भी हो सकता है। अगर ठंडी हवा ड्राई है तो सिरदर्द और माइग्रेन की शिकायत हो सकती है। सिर में अगर एक बार ठंड लग जाए तो यह काफी दिनों तक रहता है। सिर्फ इतना ही सिर में कफ तक जम जाता है।

सिर में ठंड लगने के लक्षण

ठंड में टेंपरेचर कम होने के कारण चेहरे, सिर, मुंह, गले और गर्दन में अकडऩ महसूस होती है। यही वजह है कि दिमाग के ब्लड सर्कुलेशन संकुचन महसूस होती है।

सिर को नीचे से ऊपर की ओर उठाते वक्त तेज दर्द

मुंह, गले या गर्दन के आसपास दर्द।

सिर के आसपास तेज दर्द।

कान के आस-पास दर्द महसूस होना।

सिर में ठंड लगने पर करने ये काम

सरसों तेल नाक, सिर और चेहरे के आसपास में लगाएं

अगर आपको सिर में तेज दर्द हो रहा है तो सरसों तेल को नाक और सिर में लगाए। सरसों तेल लगाने से चेहरे, सिर, मुंह, गले और गर्दन के आसपास जो दर्द होता है उसमें काफी ज्यादा आराम मिलता है। इससे आपके सिर में गर्माहट पैदा होती है। (आरएनएस)

घरेलू उपायों को अपना कर आप पा सकते हैं मोच के दर्द में राहत

हर व्यक्ति चाहता है कि उसका स्वास्थ्य अच्छा बना रहे और वह हमेशा चलता-फिरता रहे. लेकिन अक्सर कई बार ऐसा होता है कि चलते-चलते या अचानक से कभी पाँव में अकडन होकर मोच आ जाती हैं, जिसकी वजह से समय-समय पर असहनीय दर्द का अहसास होता हैं। जिस अंग में मोच आती हैं, उस जगह पर सूजन आने लगती हैं और दर्द बढ़ता चला जाता हैं। अगर आपके साथ भी अक्सर ऐसा होता रहता हैं तो आप हमारे द्वारा बताए जा रहे हैं इन घरेलू उपायों को अपना सकते हैं, जो आपको मोच में राहत दिलाए। अगर आपको असहनीय दर्द या ज्यादा परेशानी है तो आप तुरंत डॉक्टर को दिखाएँ। तो चलिए जानते हैं उन उपायों के बारे में जो आपकी मोंच को दूर भगाए...

1. फिटकरी के 3 ग्राम चूर्ण को आधा किलो गर्म दूध के साथ लेने से मोच और भीतरी चोट जल्दी ही ठीक हो जाती है।

2. 1०-1० ग्राम नौसादर और कलमी शोरा को पीसकर उसे 2०० ग्राम पानी में मिलाएं फिर इसमें कपड़ा भिगोकर बार-बार मोच के ऊपर लगाने से शीघ्र लाभ होता है।

3. मोच के स्थान पर चने बांधकर उन्हें पानी से भिगोते रहें। जैसे-जैसे चने फूलेंगे वैसे-वैसे मोच दूर होती जाएगी, यह बहुत ही कारगर इलाज माना गया है।

4. सरसो और हल्दी को गर्म करके उसे मोच वाले स्थान पर लगायें और उस पर एरण्ड के पत्ते को रखकर पट्टी बांध दें।

5. 5० ग्राम तिल के तेल में 2 ग्राम अफीम को अच्छी तरह से मिलाकर मोच वाले अंग पर मालिश करने से काफी लाभ मिलता है।

6. मोच वाले अंग पर शहद और चूना मिलाकर उससे दिन में 2-3 बार हल्की मालिश करने से जल्दी आराम होता है।

7. मोच वाले स्थान पर तेजपत्ता और लौंग को पीसकर उसका लेप लगायें। इससे धीरे-धीरे मोच के कारण आने वाली सूजन और दर्द दूर हो जाता है।

8. पान के पत्ते पर सरसों का तेल लगाकर, उस पत्ते को हल्का गर्म करके मोच वाले अंग पर बांध दें।

9. पान का पत्ता या आम का पत्ते को अच्छी तरह से साफ और चिकना कर उस पर नमक लगा कर मोच वाले स्थान पर बांधने से काफी लाभ होता है।

1०. तुलसी के पत्तों के रस तथा सरसों के तेल को एक साथ मिलाकर उसे थोड़ी-थोड़ी देर बाद दिन में 4-5 बार मोच वाले अंग पर लगाना ठीक रहता है।

बॉडी बनाने के चक्कर में न करें ये गलतियां

आज के युग में लाइफस्टाइल बहुत तेजी से बदल रही है। युवा पीढ़ी में खासकर फिट और अच्छी बॉडी पाने का क्रेज दिखाई दे रहा है। लड? जिम में जाकर बॉडीबिल्डिंग और सिक्स पैक एब्स बनाने में लगे रहते हैं। वहीं लड़कियां भी जीरो फिगर और स्लिम बॉडी पाने के लिए भारी वर्कआउट करती हैं।ऐसे में बॉडी बनाने के चक्कर में बहुत जल्दी जिम जाना शुरू कर देते हैं, जोकि एक गलती हो सकती है। एक्सपर्ट के अनुसार कम उम्र में जिम शुरू करना हेल्थ के लिए काफी नुकसानदायक है। आइए जानते हैं कैसे ?

शरीर का विकास और मजबूती पाने के लिए व्यायाम और एक्सरसाइज बहुत जरूरी हैं। लेकिन एक्सपर्ट का कहना है कि 15-17 साल की उम्र यानी किशोरावस्था में बहुत भारी-भरकम वर्कआउट नहीं करना चाहिए। इस उम्र में शरीर और मांसपेशियों का विकास अभी पूरा नहीं हुआ होता है। इसलिए भारी वजनों से वर्कआउट कराने पर मांसपेशियों और हड्डियों को नुकसान पहुंच सकता है। 18-2० साल की उम्र के बाद ही तेज वर्कआउट करने की सलाह दी जाती है। बचपन में शरीर का विकास होता है और हड्डियां मजबूत होती हैं। इस समय बच्चों को प्राकृतिक रूप से खेलना-कूदना चाहिए।घर के बाहर दोस्तों के साथ क्रिकेट, फुटबॉल जैसे खेल खेलें।पार्क में दौड़ें, कूदें, चढ़ाई करें। ये सब शारीरिक गतिविधियां युवाओं के लिए बेहद लाभदायक होती हैं। लेकिन 14-15 साल की उम्र मे बच्चों को जिम भेजना सही नहीं है। जिम की भारी एक्सरसाइज से बच्चों की मांसपेशियों में चोट लग सकती है। जोकि विकास के लिए सही नहीं है। कम उम्र में लड?ा हो या लड?ी सभी के लिए सबसे अच्छा व्यायाम है - योग और साइकिल चलाना। योग से शरीर की लचीलापन बढ़ती है और मानसिक तनाव कम होता है। साइकिलिंग से मांसपेशियां मजबूत होंगी और कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस बढ़ेगी।। तैराकी भी एक बहुत ही अच्छा विकल्प है। एक्सपर्ट की सलाह है कि कम से कम 18-2० साल की उम्र तक इंतजार करें। क्योंकि इस उम्र तक शरीर का विकास पूरा हो चुका होता है। इससे पहले गंभीर वर्कआउट करने पर मांसपेशियों और हड्डियों को नुकसान पहुंच सकता है। 18 की उम्र के बाद जिम ज्वाइन करके फिटनेस लेवल बढ़ाया जा सकता है।

...तो आँखों को मिल जायेगा चश्मे से छुटकारा

आँखे तो भगवान का दिया वरदान हैं। आँखे है तो दुनिया का हर हिस्सा और किस्सा खूबसूरत लगने लगता हैं। लेकिन उम्र के साथ-साथ हमारी रोशनी भी कमजोर होने लगती है और आँखों पर चश्मे लग जाते हैं। इसलिए इनकी देखभाल करना बहुत जरुरी हैं। आजकल बच्चों की आँखे ज्यादा ख़राब हो रही हैं, इसका कारण हैं की उनकी बदलती हुई दिनचर्या, बच्चें बहार खेलना या अपने दोस्तों के साथ खेलना कम पसंद करते हैं और घर में टीवी या कम्प्यूटर पर ही लगे रहते हैं। जिससे उनकी आँखों की रोशनी कम होती जा रही हैं। आज हम कुछ उपाय बता रहे हैं जिससे आप अपने आँखों की रोशनी बड़ा सकते हे और चश्मे से छुटकारा पा सकते हैं....

1. एक गिलास पानी में दो चम्मच शहद व् एक चम्मच सिरका डालकर एक माह तक ले इस से आँखों की रोशनी में लाभ मिलेगा।

2. प्रात:काल सूर्योदय से पहले नियमित रूप से हरी घास पर 15-2० मिनट तक नंगे पैर टहलना चाहए। घास पर ओस की नमी रहती है नंगे पैर इस पर टहलने से आँख को तनाव से राहत मिलती है और रौशनी भी बढ़ती है।

3. गाय का शुद्द घी हल्का-हल्का आँखों में लगाए, रोशनी बढेगी।

4. सुबह उठकर मुहँ में पानी भरकर आँखें खोलकर साफ पानी के छीटें आँखों में मारने चाहिए इससे आँखों की रौशनी बढ़ती है।

5. एक चम्मच गाजर के रस में दो चम्मच आंवले का रस मिलाकर पिने से आँखों की रोशनी बढती हे तथा नियमित प्रयोग से चश्मा उतर जाता हैं।

6. रात को 1 चम्मच त्रिफला मिट्टी के बर्तन में भिगाकर सुबह छाने हुए पानी से आँखें धोयें। इससे आँखों की रोशनी बढ़ती है और कोई बीमारी भी नहीं होती है।

7. पालक, पत्ता गोभी, हरी सब्जियाँ और पीले फल खाएं। विटामिन ए, सी और ई से भरपूर कई पीले फल हमारी आंखों के लिए फायदेमंद हैं। इसके अतिरिक्त पपीता, संतरा, नींबू आदि के सेवन से दिन की रोशनी में हमारे देखने की क्षमता बढ़ती हैं।

8. 2 अखरोट और 3 हरड की गुठली को जलाकर उनकी भस्म के साथ 4 काली मिर्च को पीसकर उसका अंजन करने से आँखों की रौशनी बढती हैं।

क्या आप भी खाना खाने के बाद पीते हैं चाय-कॉफी तो एक्सपर्ट से जानें सही जवाब

कई लोग चाय के बहुत शौकीन होते हैं और वे खाना खाने के बाद भी चाय पीना पसंद करते हैं। लेकिन एक्सपर्ट की सलाह है कि खाना खाने के तुरंत बाद चाय पीना सही नहीं है। खाना खाने के बाद हमारा पाचन तंत्र भोजन को हजम करने में लगा रहता है। अगर इस दौरान हम चाय जैसे गर्म पेय का सेवन करते हैं तो पेट में एसिडिटी का स्तर बढ़ जाता है। इससे एसिडिटी, अपच, पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। आइए

इसलिए एक्सपर्ट्स की सलाह है कि भोजन के कम से कम 1-2 घंटे बाद ही आपको चाय या कॉफी लेनी चाहिए। इतने समय में आपके पेट में पचने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है और गर्म जीचें पीने से कोई हानि नहीं होगी।

चाय या कॉफीन में कैफीन होता है जो पेट की लाइनिंग को उत्तेजित करता है। इससे एसिडिटी, गैस, अपच जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

चाय में कैफीन होता है, जो कि एक स्टिमुलेंट है। यह हमारे शरीर में तनाव उत्पन्न करता है जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। खासकर जब हम खाना खाकर चाय पीते हैं तो पाचन प्रक्रिया कमजोर होने से कैफीन का असर और भी बढ़ जाता है। अगर कोई व्यक्ति हाई ब्लड प्रेशर का मरीज है तो डॉक्टर उन्हें खाने के बाद चाय बिल्कुल न पीने की हिदायत देते हैं। क्योंकि इससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल से बाहर हो सकता है और गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

खाना खाने के बाद हमारा पाचन तंत्र उसे पचाकर उससे पोषक तत्व अवशोषित करने की प्रक्रिया में लग जाता है। लेकिन अगर हम इसी बीच में चाय या कोई अन्य पेय लेते हैं तो पाचन प्रक्रिया बाधित हो जाती है और पोषक तत्व ठीक से शरीर में समाहित नहीं हो पाते। इससे खासकर आयरन की कमी होने लगती है क्योंकि चाय में टैनिन होता है जो आयरन के अवशोषण में बाधा डालता है। आयरन की कमी से एनीमिया, थकान जैसी समस्याएं होती हैं। खाने के बाद चाय पीने से सिरदर्द जैसी समस्याएं होने लगती है।चाय में उपयोग होने वाले दूध में करीब 2.8प्रति. लैक्टोज होता है। कई लोगों के शरीर में लैक्टोज को पचाने का एंजाइम नहीं होता है जिससे उन्हें इसे हजम करने में दिक्कत होती है। इस स्थिति में लैक्टोज आंतों में जाकर गैस और दबाव पैदा करता है जो सिरदर्द का कारण बन सकता है। (आरएनएस)

क्या आपको भी दिन भर चीटियां काटने जैसा दर्द महसूस होता है ?

हाथ पैरों में सुन्नाहट या झनझनाहट होना आम बात है। कभी कभी देर तक एक ही पोस्चर में बैठे रहने के कारण भी हाथ पैरों में झुरझुरी या क्रेंप आ जाता है। कई लोगों के हाथ पैरों में चींटी काटने जैसा दर्द और झन्नाहट होती है। ऐसा दिन में कई बार होता है और कभी कभी हाथ पैरों के साथ साथ सिर में भी ऐसा ही एक्सपीरिएंस होता है। अगर आपके साथ भी अक्सर ऐसा होने लगा है तो इसे नजरंदाज करने की बजाय इसके पीछे की वजह जाननी जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि हाथ पैरों में चींटी काटने जैसी झनझनाहट के पीछे कुछ गंभीर परेशानियों के लक्षण हो सकते हैं। चलिए जानते हैं इनके बारे में।

* हाथ पैरों में चींटी काटने जैसी झनझनाहट पैदा होने का संकेत डायबिटीज हो सकता है। दरअसल जब शुगर मरीज की बॉडी में ब्लड शुगर का स्तर बढ़ता है तो हाथ पैरों में दर्द होने लगता है और झनझनाहट पैदा होने लगती है। ऐसा लगता है जैसे कई सारी चींटियां काट रही है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि ब्लड शुगर बढ़ने पर नसों को नुकसान होता है और हाथ पैर सुन्न पड़ जाते हैं। इसलिए अगर आपके साथ ऐसी परेशानी हो रही है तो आपको अपना ब्लड शुगर चैक करवाना चाहिए।

* हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि शरीर में कुछ विटामिनों की कमी के चलते भी ऐसा एक्सपीरिएंस हो सकता है। इन विटामिनों में विटामिन बी 12 और विटामिन ई शामिल है। विटामिन ई की कमी से त्वचा में झुरझुरी पैदा होने लगती है।

* इसके अलावा थॉयराइड की परेशानी में भी हाथ पैरों में झुनझुनाहट होना आम बात है। जब शरीर में थॉयराइड हार्मोन का इनबैलेंस होता है तो हाथ पैर सुन्न हो जाते हैं और झुरझुरी होने लगती है।

* आपको बता दें कि कई दवाओं के साइड इफेक्ट के रूप में भी हाथ पैरों में सुन्नाहट और झनझनाहट होती है। कैंसर के दौरान कीमोथैरेपी करवाने के बाद हाई बीपी, बुखार और के बाद दी जाने वाली दवाओं के चलते भी हाथ पैरों में ऐसा अनुभव होता है। इसके साथ साथ शरीर में एक गंभीर बीमारी के रूप में अगर ट्यूमर पैदा हो रहा है तो इसका संकेत भी हाथ पैरों की झनझनाहट से मिलता है। ट्यूमर को आमतौर पर कैंसर जैसी बीमारी की शुरूआत माना जाता है। ऐसे में बॉडी की इम्यूनिटी कमजोर होती है और हाथ पैरों की नसें कमजोर होने के कारण शरीर में झनझनाहट होती है। ऐसे में अगर आपको बार बार ये समस्या हो रही है तो तुरंत डॉक्टरी जांच करवानी चाहिए।(आरएनएस)

बोर्ड एग्जाम की तैयारी में कहीं आप भी तो नहीं कर रहें ये गलती, बिगड़ सकती है सेहत!

1०वीं-12वीं के बोर्ड एग्जाम शुरू होने वाले हैं। 15 फरवरी से सीबीएसई समेत कई बोर्ड की परीक्षाएं शुरू हो रही हैं। इस वजह से बच्चे दिन-रात पढ़ाई में जुटे हैं। कई पैरेंट्स ऐसे भी हैं, जिन्होंने एग्जाम को देखते हुए बच्चों की आउटडोर एक्टिविटी बंद कर दी हैं, ताकि उनका फोकस पढ़ाई पर बना रहे। पैरेंट्स की चिंता सही भी है लेकिन कई-कई घंटे तक बैठकर पढ़ने से बच्चों की फिजिकल फिटनेस पर असर पड़ रहा है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, सारा दिन बैठकर पढ़ने से बच्चों में कई समस्याएं आने लगे हैं। ऐसे में पैरेंट्स को बच्चों का टाइम मैनेजमेंट इस तरह बनाना चाहिए ताकि वे पढ़ाई के साथ रिलैक्स हो सकें और आउटडोर एक्टिविटिज में भी शामिल हो सकें।

कई स्टूडेंट्स को लगातार पढ़ते रहने से सिर, कमर और गर्दन में दर्द होने लगा है। कई बार यह असहनीय हो जाता है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, लगातार 4-5 घंटों तक बैठकर पढ़ने से आंख, गर्दन और मांसपेशियों पर निगेटिव असर हो रहा है। कई बच्चों को पैर में क्रैम्प होने से दर्द होने लगता है। काफी देर बैठे रहने से बच्चों में मोटापा भी हो रहा है। हर साल इस तरह की शिकायतें देखने को मिलती हैं।

न्यूरोलॉजिस्ट के मुताबिक, बोर्ड एग्जाम की तैयारी करने वाले अधिकरत बच्चों में सिरदर्द, गर्दन दर्द, मांसपेशियों में दर्द, पैर, पीठ और कमर में दर्द की समस्याएं देखने को मिलती हैं। बेड पर बैठकर पढ़ने की वजह से ऐसी शिकायत हो सकती है, क्योंकि इससे गर्दन पर ज्यादा दबाव पड़ता है।

लगातार बैठकर पढ़ने से फिजिकल प्रॉब्लम्स ही नहीं परफॉर्मेंस पर भी असर पड़ता है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, कुछ बच्चे पूरे दिन पढ़ते रहते हैं, बावजूद इसके उनके मार्क्स अच्छे नहीं आते हैं। इसका कारण है उनका सही तरह फोकस न बन पाना। एक दिन में किसी एक सब्जेक्ट को दो घंटे भी अगर ध्यान से पढ़ा जाए तो काफी असरदार हो सकता है। इसलिए पूरे दिन पढ़ने की बजाय ध्यान से पढ़ना चाहिए।

एक्सपर्ट्स का कहना है कि पूरे दिन अगर कोई छात्र 8-1० घंटे से ज्यादा पढ़ता है तो इसका फायदा नहीं मिल पाएगा, क्योंकि दिमाग की एक क्षमता होती है। अगर कोई 12-15 घंटे पढ़ता है तो उसे कुछ भी पुराना याद नहीं रह पाएगा। पूरे दिन पढ़ते रहने से ही प्रोडक्टिविटी अच्छी नहीं होती है। एक दिन में 8 घंटे पढ़ना काफी है।

बोर्ड एग्जाम की तैयारी करते समय ध्यान रखें ये टिप्स

फिजिकल फिटनेस पर ध्यान दें। थोड़ी देर एक्सरसाइज के लिए निकालें।

हाथ या कलाई में दर्द होने पर सॉफ्ट बॉल दबा सकते हैं। गर्दन में दर्द से बचने स्ट्रेचिंग, नेक रोल, शोल्डर रोल, आर्म सर्कल कर सकते हैं।

पीठ या कमर में दर्द होने पर लेग रेज, चेयर रोटेशन, स्पाइन ट्विस्ट और कैट स्ट्रेच एक्सरसाइज करना फायदेमंद हो सकता है।

टाइमटेबल में जरूर हों ये चीजें। हर दिन 8 घंटे की नींद जरूर लें।

खानपान का ख्याल रखें। खाने में प्रोटीन और लिक्विड शामिल करें। चाय-कॉफी दिन में दो बार से ज्यादा न पिएं।

पढ़ाई रट्टा मारकर नहीं समझकर करें।

हर सब्जेक्ट को दो घंटे देकर पढ़ सकते हैं। बीच-बीच में ब्रेक जरूर लें।

कमजोर सब्जेक्ट पर थोड़ा ज्यादा समय दें।

फोन से दूर रहें। हफ्ते में दो दिन या तीन दिन टेस्ट पेपर सॉल्व करें।

शब्द सामर्थ्य - 66

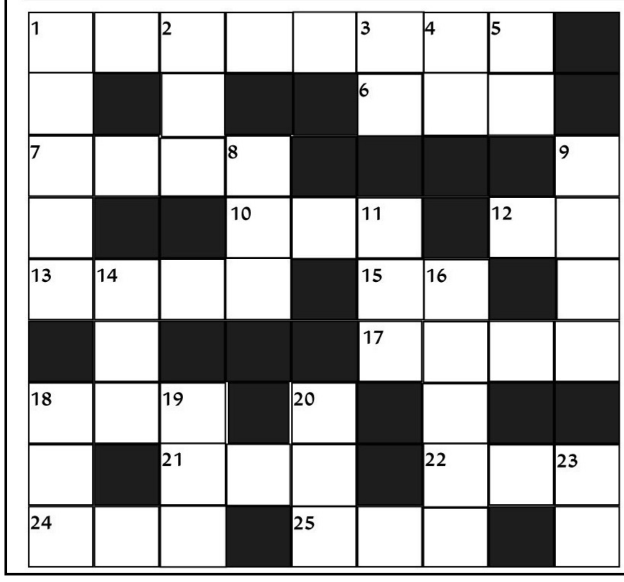
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 65 का हल

मा	म	ला	■	सि	वा	य	■	कि
लि	■	चा	ह	त	■	म	म	ता
क	सू	र	■	म	ग	न	■	ब
■	र	■	■	■	द	■	■	■
क	मा	न	■	पा	र	स	■	स
मी	■	म	जा	ल	■	न	क	ली
ना	दा	न	■	ना	र	द	■	का
■	मि	■	■	■	तौं	■	■	■
सु	नी	ल	■	अ	धी	र	■	जी

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन या लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

-प्रबंधक विज्ञापन

आयशा शर्मा ने कैमरे के सामने दिए एक से बढकर एक पोज

नेहा शर्मा की तरह की उनकी बहन आयशा शर्मा भी काफी ज्यादा बोल्ड हैं और सोशल मीडिया पर नजर आती रहती हैं। इस वक्त भी कुछ ऐसा ही सामने आया है और तस्वीरें आग की तरह वायरल हो रही है। दरअसल अपनी स्किन को ऑयली करते आयशा ने ब्रालेस होकर तस्वीरें क्लिक की हैं। आग लगातीं इन तस्वीरों ने जैसे ही इंस्टाग्राम पर एंट्री पर वो लोगों को पसंद आ रही हैं। उन्होने जालीदार ड्रेस पहनी थी जो कि बेहद छोटी और कुछ डोरियों में अटकी हुई थी। कहीं उन्होने बैठकर, लेटकर तो कहीं झुककर पोज दिए हैं। तस्वीरों को हसीना ने खुद साझा किया है और लिखा, हैल्लो फरवरी। इसके बाद लोगों के कमेंट्स हमेशा की तरह सामने आ रहे हैं। एक ने लिखा है, जो लोग उसके चेहरे पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहे वो लाइक करें। एक ने लिखा, इसको कहते हैं फिगर। एक ने लिखा, ये शर्मा सिस्टर्स हमेशा से मेरी फेवरिट हैं। एक ने लिखा, आयशा शर्मा '25 मुझे आशा है कि आपका दिन अद्भुत रहेगा आयशा। हालांकि आयशा की तरफ से किसी तरह का कोई रिएक्शन नहीं आया है। आयशा शर्मा बॉलीवुड एक्ट्रेस नेहा शर्मा की छोटी बहन हैं। आयशा ने जॉन अब्राहम के साथ फिल्म सत्यमेव ज्यते से बॉलीवुड डेब्यू किया था। इस फिल्म में आयशा ने जॉन के साथ कई बोल्ड और इंटीमेट सीन फिल्माए थे। आयशा और नेहा के पापा अजीत शर्मा बिहार राजनीति का बड़ा नाम है और कांग्रेस से विधायक हैं। इसके साथ ही आयशा अपनी बोल्डनेस और फिटनेस के लिए भी काफी मशहूर हैं। आयशा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और आए दिन फैंस के साथ अपनी एक से बढकर एक हॉट और बोल्ड तस्वीरें पोस्ट करती रहती हैं।

मनोज बाजपेयी की जोरम ने अमेजन प्राइम वीडियो पर दी दस्तक

मनोज बाजपेयी को इन दिनों कोंकणा सेन शर्मा के साथ किलर सूप में देखा जा रहा है। यह फिल्म 11 जनवरी को नेटफ्लिक्स पर रिलीज हुई थी।इससे पहले मनोज को फिल्म जोरम में देखा गया था, जो पिछले साल 8 दिसंबर को सिनेमाघरों में आई थी।बेहतरीन कहानी और कलाकारों की उम्दा अदाकारी के बावजूद फिल्म को दर्शक नसीब नहीं हुए।सिनेमाघरों में निराशाजनक प्रदर्शन करने के बाद अब जोरम ने अमेजन प्राइम वीडियो पर दस्तक दे दी है। जी स्टूडियो ने अपने आधिकारिक एक्स हैंडल जोरम का पोस्टर साझा करते हुए फिल्म की स्ट्रीमिंग की जानकारी दी। उन्होंने लिखा, आपकी पसंदीदा सर्वाइवल थ्रिलर अब अमेजन प्राइम पर आ गई है। अब आप किस बात की प्रतीक्षा कर रहे हैं।मनोज ने लिखा, जोरम आज अमेजन पर रिलीज हो गई। इस फिल्म को देखें और इसका प्रचार करें।जोरम ओटीटी पर रेंट पर उपलब्ध है। प्राइम वीडियो पर 199 रुपये में यह फिल्म आप रेंट पर ले सकते हैं। मनोज बाजपेयी की सर्वाइवल थ्रिलर, जोरम को एकेडमी ऑफ मोशन पिक्चर आर्ट्स एंड साइंसेज लाइब्रेरी के नामी स्थायी कोर संग्रह में भी जोड़ा गया है। पिछले साल अपने एक इंटरव्यु में, जोराम के शामिल होने पर रिएक्ट करते हुए, एक्टर ने कहा- यह एक बहुत अच्छी खबर है जो हमारे पास आई है और मुझे वास्तव में लगता है कि हम इसके साथ एक पूर्ण चक्र में आ गए हैं। मैं सत्यापन के लिए काम नहीं करता। मैं काम करता हूं क्योंकि यही वह है जो मैं करना चाहता था और इसी के प्रति मेरा जुनून है, जोरम एक अविश्वसनीय कहानी है जो एक पिता की यात्रा को उजागर करती है, जिसका किरदार मनोज ने निभाया है, जो एक बच्चे की देखभाल करते समय कई चुनौतियों का सामना करता है। देवाशीष मखीजा की डायरेक्टेड, यह फिल्म एक बाहरी व्यक्ति की अस्तित्व की लड़ाई की कहानी बताती है, जो दर्शकों के लिए एक रोमांचक अनुभव की गारंटी देती है। (आरएनएस)

अभिनेत्री केनिशा अवस्थी ने अपनी फिटनेस यात्रा साझा की

अभिनेत्री केनिशा अवस्थी काफी सुंदर और प्रेरणादाई अभिनेत्री है। इंस्टाग्राम हैंडल पर उनके 1.2 मिलियन से अधिक फॉलोअर्स है, वह अपनी पोस्ट आकर्षक के साथ-साथ अपनी फिटनेस की वजह से भी चर्चा में रहती है। उनके जिम के वीडियो देखकर, लोग उनकी दिनचर्या के बारे में जानने के लिए उत्सुक हो जाते हैं। और आखिरकार उन्होंने खुद ही इस बात का खुलासा कर दिया। हाल ही में एक बातचीत के दौरान, केनिशा ने खुलासा किया कि वह पिछले 1 साल में औरगेनीक तरीके से 15 किलोग्राम तक वजन कम करने में सफल रहीं। हाँ यह सही है। इस बारे में केनिशा ने बताया की,

मैंने पिछले एक साल में 15 किलोग्राम वजन कम किया है। मैं अपने ट्रेनर निखिल भगत की वजह से ऐसा कर पाई, जो खुद एक एथलीट हैं। वह सुपर एथलीटों के साथ-साथ काफी मशहूर हस्तियों को भी ट्रेनिंग देते हैं। वजन कम करने का श्रेय एक खास वर्कआउट प्लान को जाता है जिसमे तरह तरह की कसरत शामिल है जैसे की कार्डियोवेसक्यूलर से लेके वेट ट्रेनिंग की कसरतें। इसमें वेट ट्रेनिंग ज्यादा थी और कार्डियो कम था क्योंकि मुझे यह सुनिश्चित करना था कि इस प्रक्रिया में मेरे कोई मसल्स में दिक्कत ना हो। विचार दुबला और सुडौल बनने का था। इसके अलावा, मैंने अपना आहार बदल दिया है और अब में एक साथ की जगह हिस्सों में आहार ले रही हूं। इसलिए, शाम 5 बजे के बाद, मैं कोई कार्बोहाइड्रेट नहीं खाती हूं और इससे वास्तव में मदद मिली है।

इसके अलावा, मैं मैदा, जंक फूड, सैंडविच और अन्य किसी भी तरीके का जंक फूड नहीं लेती। आजकल, मैं दिन में एक बार पूरा भोजन लेती हूं, जो या तो सुबह का भारी नाश्ता होता है या दोपहर का भारी भोजन होता है। विचार इसे प्रोटीन से भरपूर बनाने का है।

मैं अपने आहार में अंडे और अनाज आदि को भी शामिल करने का प्रयास करती हूं। मुझे वास्तव में लगता है कि आहार ही इसका मुख्य कारण रहा है और इसके पीछे एक कठिन वजन-प्रशिक्षण कार्यक्रम भी शामिल है। मैं अभी और भी बहुत कुछ करने की कोशिश कर रही हूं क्योंकि अब, मैं अधिक प्रेरित हूं। अब, मैं और अधिक अधिक सुडौल शरीर बना रही हूँ और उम्मीद है कि मार्च के बीच में ही में इसे सफलतापूर्वक हासिल कर लूँगी। फिंगर क्रोसड।

वास्तव में अपने वजन घटाने के लिए इतनी मेहनत करने के लिए केनिशा को बधाई। उम्मीद है कि वह कड़ी मेहनत करती रहेगी और अपने सभी लक्ष्य हासिल करती रहेगी। अधिक अपडेट के लिए बने रहें।

रिंगमास्टर के तमिल रीमेक में कीर्ति सुरेश की भूमिका निभाएंगी मालवी मल्होत्रा

2014 की मलयालम फिल्म रिंग मास्टर के तमिल रीमेक में अभिनेत्री मालवी मल्होत्रा नजर आएंगी।

इसे निर्देशक आर कन्नन द्वारा बनाया जा रहा है, जिन्होंने जब वी मेट, डेली बेली, द ग्रेट इंडियन किचन और कई अन्य फिल्मों का रीमेक बनाया है।

फिल्म का संगीत मशहूर संगीतकार डी इम्मान ने दिया है। मालवी रिंग मास्टर के तमिल रीमेक में कीर्ति सुरेश की भूमिका निभाएंगी।

प्रोजेक्ट के बारे में बात करते हुए मालवी ने कहा, मैं इस रीमेक का हिस्सा बनकर बहुत खुश और उत्साहित हूं। फिल्म देखने के बाद, मैं कीर्ति सुरेश की भूमिका से बहुत प्रभावित हुई और चरित्र की तैयारी शुरू कर दी और कुछ कार्यशालाएं भी लीं। मैं इस फिल्म में अपना सर्वश्रेष्ठ देने के लिए उत्सुक हूं। मालवी अगली बार तेलुगु फिल्म तिरागभदरा सामी में नजर आएंगी, जो 23 फरवरी को रिलीज होगी।

ब्लैक साड़ी में श्वेता तिवारी की तस्वीरों ने इंटरनेट पर काटा गदर

टेलीविजन् इंडस्ट्री में कई ऐसी एक्ट्रेस हैं जिन्होंने अपनी अदाकारी और खूबसूरती से फैंस के दिलों में जगह बनाई है। इन्हीं में से एक नाम है श्वेता तिवारी का, एक्ट्रेस अक्सर सोशल मीडिया पर अपने खूबसूरत फोटो अपलोड करती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने फिर से कुछ तस्वीरें सोशल मीडिया पर पोस्ट की हैं।

एक्ट्रेस श्वेता तिवारी टीवी इंडस्ट्री की स्टाइलिश और पॉपुलर अभिनेत्रियों में से एक हैं। एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। अब हाल ही में श्वेता तिवारी ने ब्लैक साड़ी में तस्वीरें पोस्ट की हैं।

श्वेता तिवारी ब्लैक साड़ी के अपने इस लुक में बला की खूबसूरत नजर आ रहीं हैं और साथ ही शानदार पोज भी दे रही हैं। यूजर्स उनके इस कातिलाना अंदाज को देखकर एक बार फिर से आहें भरने लगे हैं। एक्ट्रेस श्वेता तिवारी ने अपनी लेटेस्ट हॉट फोटोशूट की तस्वीरों से लोगों का सारा अटेंशन अपनी ओर खींच लिया है। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस स्टाइलिश ब्लैक साड़ी के साथ डीप नैक ब्लाउज पहनी हुई हैं। ब्लैक साड़ी में एक्ट्रेस बेहद खूबसूरत और बोल्ड नजर आ रही हैं।

वैसे भी श्वेता तिवारी जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो अक्सर सोशल मीडिया का पारा गर्म हो जाता है। एक्ट्रेस श्वेता तिवारी सोशल मीडिया पर काफी ज्यादा पॉपुलर हैं और वह जब भी अपनी फोटोज सोशल मीडिया पर पोस्ट करती हैं, तो फैंस अक्सर उनके लुक पर से नजरें नही हटा पाते हैं।(आरएनएस)

मेडटेक मित्र: भारत निर्मित मेडटेक उत्पादों का हाईवे

विनोद के पॉल

केंद्र सरकार ने मेडटेक मित्र नाम से इनोवेटर्स की मदद के लिए एक पहल शुरू की है जिसका लक्ष्य क्लिनिकल मूल्यांकन, विनियामक सुविधा और नए मेडटेक उत्पादों को बढ़ावा देना हैḫ

नए मेडटेक उत्पाद (जैसे चिकित्सा उपकरण या डायग्नोस्टिक) की यात्रा एक आविष्कारक के विचार से शुरू होती है जो एक प्रयोगशाला में इसकी प्रमाण अवधारणा (पीओसी) का प्रदर्शन करता है। फिर आविष्कारक को आगे के परीक्षण के लिए प्रोटोटाइप के निर्माण हेतु एक भागीदार की आवश्यकता भी होती है। उत्पाद के लिए पशु अध्ययन की आवश्यकता और आखिर में मानव अध्ययन को सख्त नियामक और नैतिक दिशानिर्देशों का पालन करते हुए और मजबूत अनुसंधान विधियों को नियोजित करने की आवश्यकता भी होती है। एक अनुमोदित और लाइसेंस प्राप्त उत्पाद बड़े पैमाने पर उत्पादन और बाजार में प्रवेश के अवसर की प्रतीक्षा करता है।

इनोवेटर्स और स्टार्टअप अपने तकनीकी काम में बहुत अच्छे हो सकते हैं, लेकिन विचार-विमर्श से लेकर क्लिनिकल सेटिंग में उपयोग के लिए तैयार उत्पाद तक की जटिल यात्रा को पूरा करना उनके लिए कठिन होता है; और अक्सर समय पर व्यापक मार्गदर्शन और सुविधा नहीं मिल पाती है।

ज्यादातर इनोवेटर्स विनियामक आवश्यकताओं, परीक्षण और सत्यापन, उद्योग ग्रेड उत्पादन, पशु अध्ययन, मूल्यांकन/परीक्षण, प्रौद्योगिकी मूल्यांकन अनिवार्यताओं, आदि के बारे में समझ और अवसरों की कमी से संबंधित कठिनाइयाँ का सामना करते हैं। परिणामस्वरूप, बड़ी संख्या में संभावित प्रभावी मेडटेक उत्पाद विकास पाइपलाइन के विभिन्न चरणों में अटके रहते हैं, और कभी भी मुख्यधारा में नहीं आ पाते हैं। निराशा हाथ लगती है और कई इनोवेटर्स हार मान जाते हैं। यह अस्वीकार्य स्थिति युवाओं की नवीन और उद्यमशीलता की भावना और प्रतिभा को दबा देती है; और देश के नवोन्मेषी, आर्थिक और स्वास्थ्य सेवा से जुड़े हितों को कमजोर करती है।

केंद्र सरकार ने वैज्ञानिकों, इनोवेटर्स और स्टार्टअप्स के सामने आने वाली इन समस्याओं का समाधान करने के लिए मेडटेक उत्पाद विकास की यात्रा को सुविधाजनक बनाने के लिए एक हैंडहोल्डिंग हाईवे बनाया है। सुशासन दिवस के अवसर पर (25 दिसंबर 2023), भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) ने नीति आयोग और स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के केंद्रीय औषधि मानक और नियंत्रण संगठन (सीडीएससीओ) के साथ साझेदारी में मेडटेक मित्र पहल शुरू की।

आईसीएमआर के मेडिकल डिवाइस एंड डायग्नोस्टिक्स मिशन सचिवालय द्वारा आईसीएमआर वेबसाइट पर एक पोर्टल चालू किया गया है। इसपर एक आवेदक इनोवेटर/स्टार्टअप उत्पाद और उसके विकास के चरण का ऑनलाइन विवरण भरकर मार्गदर्शन का अनुरोध करता है। आईसीएमआर-सीडीएससीओ टीम मामले की जांच करती है और आवश्यक मदद के लिए कठिनाई की पहचान कर व्यक्तिगत बातचीत करती है और विशिष्ट सुविधात्मक कदमों के लिए आवेदक की मदद करती है।

प्री-क्लिनिकल और क्लिनिकल अध्ययन एक बड़ी चुनौती हैं इसमें सहयोगी टीम और फंड की आवश्यकता होती है। मेडटेक मित्र टीम इनोवेटर्स को आईसीएमआर के प्री-क्लिनिकल और क्लिनिकल ट्रायल नेटवर्क और अन्य शोध संस्थानों के शोधकर्ताओं से जोड़ेगी। वैज्ञानिक समीक्षा प्रक्रिया द्वारा चयनित नवीन चिकित्सा प्रौद्योगिकियों पर प्री-क्लिनिकल और क्लिनिकल अध्ययन करने वाले संस्थानों को फंडिंग की पेशकश की जाएगी।

भारत में निर्मित मेडटेक उत्पादों के विकास, सत्यापन, प्राधिकरण के इस राजमार्ग में अटल इनोवेशन मिशन (एआईएम), फार्मास्यूटिकल्स विभाग, अनुसंधान संस्थानों का इंटेंट नेटवर्क और कलाम इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ टेक्नोलॉजी और स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग के दो कार्यक्रम (भारत में स्वास्थ्य प्रौद्योगिकी मूल्यांकन और दिशानिर्देश केंद्र) के मुख्य भागीदार हैं।

इस पहल के लॉन्च के कुछ ही दिनों के अंदर, ८० से अधिक इन्नोवेटर्स मेडटेक मित्र से जुड़े हैं जो इस तरह की हैंडहोल्डिंग प्रणाली की आवश्यकता को दर्शाता है। भविष्य में इस प्रणाली की संभावनाएँ बहुत अधिक हैं।

मेडटेक उद्योग एक उभरता हुआ क्षेत्र है, जिसका मूल्य वर्तमान में 11 बिलियन अमेरिकी डॉलर है, और 2०3० तक 5० बिलियन अमेरिकी डॉलर तक पहुंचने की ओर अग्रसर है। भारत का नवाचार पारिस्थितिकी तंत्र तेजी से चमक रहा है। देश में 1 लाख (कुछ साल पहले के 5०० की तुलना में) से अधिक स्टार्टअप हैं जिनमें से एक महत्वपूर्ण अनुपात चिकित्सा प्रौद्योगिकियों पर केंद्रित है।

भारत में डायग्नोस्टिक्स जैसे चिकित्सा उपकरणों की भारी मांग है, लेकिन हम उनमें से ८०त्न आयात करते हैं। स्वदेशी मेडटेक उत्पाद अक्सर निम्न स्तर की तकनीक वाले होते हैं। देश की वर्तमान और भविष्य की जरूरतों और वैश्विक मांग को पूरा करने के लिए भी हमे इसे बदलना होगा। चिकित्सा प्रौद्योगिकियों का सुपर हब बनना भारत की नियति है। इसके लिए हमारे नवाचार और अनुसंधान एवं विकास प्रणाली को उत्कृष्टता हासिल करनी होगी। और हमारे उद्योग को खुद को दुनिया भर में उच्च-स्तरीय और नवीन मेडटेक उत्पादों के आपूर्तिकर्ता के रूप में बदलना होगा।

सरकार ने हाल ही में मेडटेक सेक्टर को बढ़ावा देने के लिए कई कदम उठाए हैं। चिकित्सा उपकरण पार्क विकसित किये जा रहे हैं। राष्ट्रीय चिकित्सा उपकरण नीति लॉन्च की गई है। फार्मा-मेडटेक क्षेत्र में अनुसंधान एवं विकास और नवाचार पर एक राष्ट्रीय नीति जारी की गई। फार्मा-मेडटेक क्षेत्र में अनुसंधान और नवाचार को बढ़ावा देने के लिए एक योजना (पीआरआईपी) भी हाल ही में शुरू की गई है ताकि फार्मा-मेडटेक उद्योग में वृद्धिशील नवाचार के पारंपरिक दृष्टिकोण से विघटनकारी नवाचार तक एक आदर्श बदलाव प्रदान किया जा सके।

मेडटेक मित्र पहल को प्रधानमंत्री के %जय विज्ञान, जय अनुसंधान% और मेक-इन-इंडिया के आह्वान को मूर्त रूप देते हुए मेडटेक क्षेत्र के लिए नवाचार और अनुसंधान एवं विकास परिवेश को प्रेरित करने के उपरोक्त प्रयासों की निरंतरता के रूप में देखा जाना चाहिए। विकसित भारत की प्रगति में मेडटेक उत्पाद हमारे औद्योगिक पोर्टफोलियो का एक प्रमुख हिस्सा बनकर उभरेंगे।

मेडटेक मित्र एक पोर्टल नहीं है, बल्कि विशेषज्ञ सहायता, सुविधा, तकनीकी सहायता और नियामक मार्गदर्शन की एक पूरी प्रणाली है। सरकार मेडटेक मित्र विंडो तक पहुंचने के लिए वैज्ञानिकों, इन्नोवेटर्स, स्टार्टअप और स्थापित कंपनियों को आमंत्रित करती है। हम इनोवेटर्स इनेबलर के मित्र को लगातार सीखने और सुधारने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

मेडटेक मित्र में भारत के मेडटेक इनोवेशन इकोसिस्टम और मेक-इन-इंडिया मिशन के लिए गेम-चेंजर बनने की क्षमता है। यह मंच किफायती, स्वदेशी, उच्च गुणवत्ता वाले चिकित्सा उपकरणों और निदान के माध्यम से सार्वभौमिक स्वास्थ्य सेवा प्राप्त करने के भारत के प्रयासों को भी मजबूत करेगा।

लेखक नीति आयोग के सदस्य हैं।

सू- दोकू क्र. 66

9		8		1		7		
4		6			7		5	
	3			6		8		9
		3			1		6	
5			6			9		
		9		5			3	
3			7		9			1
	5			2		3	9	
1		4			8		7	

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.65 का हल

7	5	6	4	1	2	8	3	9
3	4	8	6	7	9	2	1	5
1	2	9	5	3	8	7	4	6
2	8	1	9	5	6	4	7	3
6	9	7	2	4	3	5	8	1
5	3	4	7	8	1	9	6	2
8	7	2	1	6	5	3	9	4
4	6	5	3	9	7	1	2	8
9	1	3	8	2	4	6	5	7

अंतरराष्ट्रीय न्याय को ठेंगा

यह स्पष्ट आदेश आने के बाद इजराइल ने अंतरराष्ट्रीय न्यायालय पर यहूदी विरोधी होने का इल्जाम लगा दिया। अमेरिका और अन्य पश्चिमी देशों की प्रतिक्रियाओं का सार भी यही है कि उनके लिए इस निर्णय का कोई महत्त्व नहीं है।

गजा में इजराइली कार्रवाई के खिलाफ दक्षिण अफ्रीका की याचिका पर अंतरराष्ट्रीय न्यायालय के अंतरिम आदेश पर अमेरिका और उसके साथी देशों की प्रतिक्रिया नियम आधारित अंतरराष्ट्रीय व्यवस्था के प्रति उनकी निष्ठा पर गंभीर सवाल खड़े करती है। ह्वाइट हाउस ने कहा है कि इस निर्णय से इजराइल-फिलस्तीन युद्ध के बारे में उसके नजरिए में कोई बदलाव नहीं आएगा। कनाडा ने तो यह भी दोहरा दिया है कि इस मामले में दक्षिण अफ्रीका की याचिका की वैधता को वह स्वीकार नहीं करता। इसके बावजूद कि अंतरराष्ट्रीय न्यायालय ने दो टूक निर्णय दिया कि संयुक्त राष्ट्र की नरसंहार संबंधी संधि के तहत उसने दक्षिण अफ्रीका की याचिका को विचार के लिए स्वीकार किया है। इजराइल गजा में नरसंहार में शामिल है या नहीं, इस बारे में न्यायालय बाद में फैसला देगा। लेकिन दक्षिण अफ्रीका की तात्कालिक राहत संबंधी गुजारिश पर उसने छह महत्त्वपूर्ण आदेश दिए हैं। इनमें इस्तेमाल हुई भाषा से स्पष्ट है कि न्यायालय प्रथम दृष्टया मान रहा है कि यह नरसंहार का मामला है। उसने इजराइल को ऐसी हर कार्रवाई रोकने का आदेश दिया है, जिससे नरसंहार की आशंका हो। दक्षिण अफ्रीका ने तुरंत युद्धविराम का आदेश देने की गुजारिश की थी।

न्यायालय ने दो टूक ऐसा आदेश तो नहीं दिया, लेकिन उसके अन्य आदेशों का अर्थ व्यावहारिक रूप में युद्धविराम ही है। उसने गजा में मानवीय राहत पहुंचाने और मानवीय स्थितियां बहाल करने का आदेश दिया है। जाहिर है, यह कार्य बिना युद्धविराम के नहीं हो सकता। यह स्पष्ट आदेश आने के बाद इजराइल ने अंतरराष्ट्रीय न्यायालय पर यहूदी विरोधी होने का इल्जाम लगा दिया। अमेरिका और अन्य पश्चिमी देशों की प्रतिक्रियाओं का सार भी यही है कि उनके लिए इस निर्णय का कोई महत्त्व नहीं है। इस रुख से उन्होंने संदेश दिया है कि वे सिर्फ उन नियमों को मानते हैं, जो उनके मुताबिक और उनके हित में हों। अगर नियम उनके खिलाफ जाने लगें, तो वे उसे ठोकर मार देते हैं। मगर इस रुख से वे दुनिया में अपने नैतिक बल और सॉफ्ट पॉवर को और क्षीण करेंगे। आखिर वैश्विक नैरेटिव पर अब उनका पहले जैसा कंट्रोल नहीं रह गया है। (आरएनएस)

रात में क्यों बाल धोने से बचना चाहिए, जानें यहां

रात को बाल धोने की आदत को लेकर अक्सर लोगों में भ्रांतियां और संशय रहता है। कुछ लोग मानते हैं कि रात को बाल धोना उनके लिए हानिकारक हो सकता है, जबकि दूसरों का मानना है कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। रात में बाल धोने की आपकी भी आदत है तो एक्सपर्ट के अनुसार यह कई बीमारियों को दावत देते हैं। आइए जानते हैं रात में बाल धोना कैसे नुकसानदायक हो सकता है। जब हम बाल धोते हैं तो वे गीले हो जाते हैं। गीले बाल बहुत भारी होते हैं। अगर हम ऐसे गीले बालों को तकिए या बिस्तर पर टिकाकर सो जाएं, तो उन पर बहुत जोर पड़ता है।यह जोर बालों की जड़ों को कमजोर कर देता है।और बाल टूटने लगते हैं। नम और गीले बालों में फंगल इंफेक्शन होने की संभावना अधिक होती है, खासकर जब वे लंबे समय तक नम रहते हैं।ये कीटाणु और फंगस हमारे बालों को इंफेक्शन का शिकार बना सकते हैं। रात भर गीले बालों के संपर्क में रहने से त्वचा पर मुंहासे और अन्य समस्याएं हो सकती हैं। गीले बालों के साथ सोने से बालों की प्राकृतिक बनावट और शाइन प्रभावित हो सकती है। जब हम गीले बालों के साथ सो जाते हैं, तो बाल कई घंटों तक नमी में रहते हैं। बार-बार ऐसा करने से बाल खराब होने लगते हैं।(आरएनएस)

पैसे भेजने के नाम पर ठगे 87 हजार रूपये

संवाददाता

देहरादून। पैसे भेजने के नाम पर 87 हजार रूपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नेशविला रोड निवासी अनूषा सिंह ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पास 3 फरवरी को उसको मोबाइल से कॉल आयी थी व उसके द्वारा बताया गया कि उसके पापा का 13000 रूपये उसके पास है जिसे आपको भेजना है जिसे वह उसके नम्बर पर गुगल पे कर रहा हैं उसके द्वारा 30000 रूपये भेजे जाने का उसके नम्बर पर मैसेज आया ,उसके बाद उसका फोन आया कि गलती से 13000 रूपये की जगह 30000 रूपये भेज दिया है जिससे वह उसके शेष पैसे उसको वापस कर दो। उसके द्वारा उसको 27000 रूपये वापस करने के लिए उसका क्यू आर कोड पर स्कैन करने पर भेजे गये तो उसके अकॉउट से 86999 रूपये कट गये बाद में जब उसने देखा तो उसके अकॉउट मे कोई पैसा नही आया था और मैसेज फ्रॉड था। उसके साथ धोखाधड़ी से साइबर फ्रॉड हो गया था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मारपीट में दोनों तरफ से मुकदमें दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मारपीट के मामले में पुलिस ने दोनों पक्षों का मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार शास्त्रीनगर खाला निवासी यासमीन ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराया कि उनके पडोस में रहने वाले भारत व दो अन्य लोगों ने उसके पति के साथ गाली गलौच करते हुए मारपीट की। वहीं दूसरी तरफ से भारत की पत्नी रश्मि ने बसंत विहार थाने में यासमीन व उसके पति के खिलाफ अपने पति के साथ मारपीट करने का आरोप लगाते हुए मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने दोनों पक्षों की तरफ से मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मकान का ताला तोडकर सामान चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोडकर वहां से एलईडी व अन्य सामान चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मनेरी भाली कालोनी निवासी वीर सिंह ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह शहर से बाहर गया था। आज जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से एलईडी व अन्य सामान चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शेयर खरीदने के नाम पर ठगे साढे चार लाख रूपये

संवाददाता

देहरादून। आनलाईन शेयर खरीदने के नाम पर साढे चार लाख रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार लेमन हास्पिटल रोड निवासी बलजीत सिंह ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने ऐंजल वन में एक सप्ताह पूर्व अपना आनलाईन खाता शेयर खरीदने हेतु खोला था जिसमें उसने 20,000 रूपये व 30,000 रूपये क्रमश 30 जनवरी 2024 व 31 जनवरी 2024 को खाते में जमा करा दिये थे तत्पश्चात उसको ऐंजल वन द्वारा व्हटसएप से यह मैसेज भेजा गया कि उसका फंड इंवेस्टमेंट हेतु कम है अपने खाते में कम से कम वह 5 लाख रूपये का बैलेस जमा करा दें जिस पर उसने 01 फरवरी 2024 को 4,50,000 रूपये ओर जमा करा दिये गये लेकिन उसको कल दिनांक 01 फरवरी2024 को शाम के समय किसी व्यक्ति का व्हाटसएप पर मैसेज आया कि ये लोग मिले हुये है और कई लोगों को व्हटसएप ग्रुप के जरिये फर्जी ऐंजल वन का एकाउंट बनाकर करोडों रूपये ठग रहे है। इसके बाद उसने गूगल पर उक्त एप की सत्यता जानने के लिए सर्च किया तो उसको पता चला कि ऐंजल वन के नाम से यह फर्जी एप है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मुख्यमंत्री ने दिये हाउस ऑफ हिमालया स्थापित करने के निर्देश

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रदेश के उत्पादों को राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर स्थापित करने हेतु एक अंब्रेला ब्रांड के रूप में हाउस ऑफ हिमालया स्थापित करने के निर्देश दिये।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा प्रदेश के उत्पादों को राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर स्थापित करने हेतु एवं उत्पादों की गुणवत्ता, ब्राडिंग एवं मार्केटिंग के लिए एक अंब्रेला ब्रांड के रूप में हाउस ऑफ हिमालया स्थापित किए जाने के निर्देश दिए गए थे। मुख्यमंत्री धामी के निर्देशों के क्रम में ग्राम्य विकास विभाग द्वारा राज्य में प्रचलित सभी ब्रांड्स के उत्पादों की पहुंच बढ़ाने, गुणवत्ता में सुधार करने, मानकीकृत पैकेजिंग सुनिश्चित करने और ब्रान्डिंग एवं विपणन करने हेतु शीर्ष स्तरीय संस्था एवं अम्ब्रेला ब्रान्ड हाउस ऑफ हिमालया का एक कम्पनी के रूप में गठन गया है। इस क्रम में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के कर कमलों द्वारा 08 दिसम्बर, 2023 को इंन्वेस्टर समिट के दौरान हाउस ऑफ हिमालया का लोकार्पण किया गया। जिसके क्रम में उत्पादों की गुणवत्ता, ब्रान्डिंग एवं बेहतर मार्केटिंग, स्थानीय हितधारकों यथा-स्वंय सहायता समूहों, किसानों की आजीविका संवर्द्धन एवं लखपति दीदी कार्यक्रम के अन्तर्गत निर्धारित लक्ष्यों की पूर्ति आदि दूरगामी सोच के आधार पर उत्पादों के वृहद् स्तर पर विपणन कच्चे माल की प्रतिपूर्ति क्पहपजंस डिजिटल मार्केटिंग मल्टीप्लस सेल चैनल आदि हेतु शीर्ष स्तरीय संस्था को "कंपनी" के रूप में पंजीकृत किए जाने का निर्णय लिया गया है, ताकि उत्तराखण्ड राज्य के ब्रांड के रूप में हाउस ऑफ हिमालया को राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर स्थापित किया जा सके।

शराब के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रायवाला थाना पुलिस ने सुसवा नदी के पास एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 52 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम नन्दलाल पुत्र फागु राम निवासी आवास विकास कालोनी ऋषिकेश बताया। वहीं रायवाला थाना पुलिस ने 72 पव्वों के साथ एक को गिरफ्तार किया जिसने अपना नाम सुकरा उराव पुत्र विकिल उराव निवासी श्यामपुर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

रोडवेज बस और ट्रक की जबरदस्त भिड़ंत, चालक गम्भीर घायल

नैनीताल (हसं)। सड़क दुर्घटना में आज सवेरे ओवरटेक करने के दौरान एक बस की ट्रक से टक्कर हो जाने के बाद बस पोल से टकरा गयी। हादसे में बस चालक गम्भीर रूप से घायल हुआ है। जिसे अस्पताल पहुंचाया गया। हादसे में सभी सवारियां सुरक्षित बतायी जा रही है। जबकि बस काफी क्षतिग्रस्त हो गई है। जानकारी के अनुसार आज सुबह रामपुर रोड कत्था फैक्ट्री के समीप ओवरटेक करते समय रोड़वेज बस आगे चल रहे ईटो के ट्रक से टकराते हुए आगे जाकर पोल से टकरा गई। दुर्घटना में बस चालक गम्भीर रूप से घायल हो गया। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर घायल हुए चालक को अस्पताल पहुंचाया। जहां उसका उपचार जारी है।

लंढौरा में एंबुलेंस की सुविधा नहीं

रुड़की(आरएनएस)। नगर पंचायत की एंबुलेंस की कस्बे के लोगों को तीन साल से सुविधा नहीं मिल रही है। ऐसे में प्राइवेट और निजी वाहनों से मरीजों को अस्पताल पहुंचाया जा रहा है।

लंढौरा नगर पंचायत की ओर से 2019-20 में एंबुलेंस खरीदी गई थी। एंबुलेंस से मरीजों को रुड़की, हरिद्वार और देहरादून आदि जगह जाने के लिए कम किराया लगता था। लोगों का कहना कि करीब एक साल तक एंबुलेंस की सुविधा मिली। लेकिन इसके बाद एंबुलेंस खराब होने की बात कहकर सुविधा को बंद कर दिया गया था।

लोगों का कहना है कि कई माह पूर्व एंबुलेंस ठीक कराकर नगर पंचायत परिसर में खड़ी कर दी गई थी। लेकिन उसके बाद अभी तक नगर पंचायत की ओर से यह सुविधा शुरू नहीं गई है।

नगर पंचायत ईओ सुरेंद्र कुमार का कहना है कि जल्द आरटीओ ऑफिस से किराया निर्धारित कराकर एंबुलेंस की सुविधा शुरू की जाएगी। या फिर एंबुलेंस को स्वास्थ्य विभाग को सौंपी जाएगी।

कॉर्बेट रिसोर्ट और दुगड्डा में हुयी चोरियों का पर्दाफाश, तीन शातिर गिरफ्तार माल बरामद

हमारे संवाददाता

पौड़ी। कॉर्बेट रिजॉर्ट और दुगड्डा में हुई चोरियों का खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन शातिरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से चुराया गया सारा माल भी बरामद हुआ है।

जानकारी के अनुसार बीती 5 जनवरी को आवेदक सहायक पर्यटक अधिकारी पर्यटक सूचना केन्द्र कोटद्वार पौडी गढवाल द्वारा कोतवाली कोटद्वार में तहरीर देकर बताया गया कि किसी अज्ञात चोर द्वारा कौडिया के निकट स्थित परिसम्पत्ति नॉर्थ कॉर्बेट रिजॉर्ट का ताला तोड़कर रिजॉर्ट के सामान को चोरी कर लिया गया है। वही 6 फरवरी को पीयूष वर्मा पुत्र स्व गोविन्द सिहं वर्मा, निवासी मानवेन्द्रनगर रेलवे रोड़ ऋषिकेष द्वारा कोतवाली कोटद्वार पर सूचना दी गई कि दुगड्डा रोड़ में आमसौड़ के पास बिजली के निमार्णाधीन कार्य से लगभग 1500 मी0 एल्मुनियम कन्डटर, लगभग 1000 मी0 एमएस वायर रोप (लोहे की रस्सी), 01 एल्युमिनियम का टरफर वजन 5 टन, 04 पुली 04 चाल की, 02 पुली डबल चाल की, सैफ्टी हेल्मेट व अन्य सामान चोरी कर लिया गया है। दोनों मामलों में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गई।

चोरों की तलाश में झूठी पुलिस टीमों द्वारा सुरागरसी पतारसी व सीसीटीवी कैमरों के आधार पर उक्त आरोपी शाहरुख, शादाब उर्फ अदू व विधि विवादित किशोर को चोरी किये गये माल मय वाहन के साथ कोटद्वार लकड़ीपड़ाव व स्नेह क्षेत्र से गिरफ्तार किया गया। जिनके खिलाफ अग्रिम कार्रवाई जारी है।

एक नजर

पाकिस्तान में वोटिंग के बीच मोबाइल-इंटरनेट सेवा सस्पेंड

कराची। पाकिस्तान में आज राष्ट्रीय और प्रांतीय विधानसभाओं के लिए मतदान हो रहा है। पाकिस्तान में सभी मतदान केंद्रों पर 128 मिलियन से अधिक मतदाताओं के साथ मतदान प्रक्रिया सुबह 8 बजे (स्थानीय समय) से शाम 5 बजे (स्थानीय समय) तक जारी रहेगी। देशभर में मोबाइल सेवाओं को अस्थायी तौर पर बंद करने का फैसला लिया गया है। पाकिस्तान टुडे की रिपोर्ट के अनुसार, पाकिस्तान का कार्यवाहक आंतरिक मंत्रालय ने आम चुनावों के दौरान पाकिस्तान में समग्र स्थिति पर नजर रखने के लिए एक नियंत्रण कक्ष स्थापित किया है। नियंत्रण कक्ष में आंतरिक विभाग, पुलिस और पाकिस्तान चुनाव आयोग (ईसीपी) सहित सभी संबंधित संस्थानों के प्रतिनिधि शामिल हैं। इस कमरे में कानून प्रवर्तन एजेंसियों और अन्य संबंधित एजेंसियों के बीच जानकारी साझा करना सुनिश्चित किया जा रहा है। पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने कहा है कि अगर पाकिस्तान मुस्लिम लीग-नवाज चुनाव में बहुमत हासिल करती है तो नवाज शरीफ पार्टी के प्रधानमंत्री पद के उम्मीदवार होंगे। डॉन ने जियो न्यूज के हवाले से बताया कि शहबाज शरीफ ने कहा, ष्जब लोग कल अपना जनादेश देंगे, तो हम इस पर चर्चा करेंगे। और अगर हमें साधारण बहुमत मिलता है, तो मियां नवाज शरीफ हमारे उम्मीदवार होंगे। पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ (पीटीआई) के संस्थापक और देश के सबसे लोकप्रिय नेताओं में से एक माने जाने वाले इमरान खान कई आरोपों में अदियाला जेल में बंद हैं।

भारत- म्यांमार के बीच मुक्त आवाजाही व्यवस्था निलंबित

नई दिल्ली। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने गुरुवार को देश की आंतरिक सुरक्षा सुनिश्चित करने और म्यांमार की सीमा से लगे भारत के उत्तर पूर्वी राज्यों की जनसांख्यिकीय संतुलन को बनाए रखने के लिए भारत- म्यांमार के बीच मुक्त आवाजाही व्यवस्था (एफएमआर) को तत्काल निलंबित करने की घोषणा की है।

गृहमंत्री अमित शाह ने कहा, चूंकि विदेश मंत्रालय इसे खत्म करने की प्रक्रिया में है, इसलिए गृह मंत्रालय भी दोनों देशों के मध्य मुक्त आवाजाही को तत्काल निलंबित करने की सिफारिश की है। गृहमंत्री अमित शाह ने सोशल प्लेटफॉर्म एक्स पर किये एक पोस्ट में घोषणा करते हुए कहा, भारत और म्यांमार के बीच एफएमआर को खत्म करने का उद्देश्य राष्ट्र की आंतरिक सुरक्षा की रक्षा करना और म्यांमार के साथ सीमा साझा करने वाले भारत के उत्तर पूर्वी राज्यों की जनसांख्यिकीय संरचना को संरक्षित करना है। गृहमंत्री शाह ने कहा, हमारी सीमाओं को सुरक्षित करना प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का संकल्प है।

पश्चिम बंगाल की जेल में बंद महिला कैदी हो रही हैं गर्भवती !

कोलकाता। पश्चिम बंगाल की जेलों को लेकर बड़ी खबर सामने आई है जिसके अनुसार राज्य की जेल में महिला कैदी गर्भवती हो रही हैं। गुरुवार को कलकत्ता हाईकोर्ट में दायर जनहित याचिका में कहा गया कि जेल में बंद महिला कैदी तेजी से गर्भवती हो रही है और करीब 192 बच्चे जन्म ले चुके हैं। कोर्ट को बताया गया है कि जेल में बंद महिला कैदी हिरासत के दौरान गर्भवती हो रही हैं। जनहित याचिका में गंभीर मुद्दा उठाया गया और कोर्ट से मांग की गई कि महिला कैदियों के गृहों के पुरुष कर्मचारियों को उन बाड़ों में काम पर रखने पर रोक लगाई जाए जहां महिला कैदियों को रखा जाता है। बार एंड बेंच की रिपोर्ट के अनुसार, मुख्य न्यायाधीश टीएस शिवगणनम और न्यायमूर्ति सुप्रतिम भट्टाचार्य की पीठ इस मामले पर सुनवाई कर रही थी और उन्होंने दावा किया कि मुद्दा गंभीर है। उन्होंने कलकत्ता उच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश टीएस शिवगणनम और न्यायमूर्ति सुप्रतिम भट्टाचार्य की खंडपीठ के समक्ष दो नोट रखे। एमिकस क्यूरी ने कहा, ष्यह जानना दिलचस्प है कि हिरासत में रहने के दौरान महिला कैदी गर्भवती हो रही हैं। इसके बाद जेलों में बच्चों का जन्म होता है। वर्तमान में, 196 बच्चे पश्चिम बंगाल की विभिन्न जेलों में रह रहे हैं। मामले को लेकर चीफ जस्टिस ने आदेश पारित किया है और कहा है कि मामला गंभीर है। सीजे ने आदेश पारित किया और कहा कि हम इन सभी मामलों (जेल सुधार जनहित याचिकाओं) को आपराधिक मामलों की सुनवाई करने वाली पीठ को स्थानांतरित करना उचित समझते हैं।

अग्निवीर योजना के तहत भाजपा ने किया युवाओं के साथ धोखा: डॉवर

हमारे संवाददाता

देहरादून। मोदी सरकार ने अग्निपथ योजना के जरिए उन 1.5 लाख युवाओं के सपनों को चकनाचूर कर दिया है। जिन्हे नियमित भर्ती के तहत कठिन मानसिक व शारीरिक परीक्षण के बाद सैन्य बलों में भर्ती होना था। अग्निवीर योजना के तहत भाजपा ने करोड़ो युवाओं को धोखा दिया है।

प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में प्रेस को संबोधित करते हुए यह बात आज अखिल भारतीय कांग्रेस के सचिव प्रवीन डॉवर द्वारा कही गयी। उन्होने कहा कि बेरोजगारी 45 साल के उच्चतम स्तर पर है। साथ ही बताया कि 31 जनवरी को राहुल गांधी ने उनके लिए न्याय सुनिश्चित करने के लिए जय जवान अभियान शुरू किया गया है। जो बिहार में राहुल गांधी द्वारा शुरू किए गए एक राष्ट्रव्यापी अभियान 'जय जवान' अन्याय के विरुद्ध न्याय का युद्ध के माध्यम से युवाओं के लिए न्याय सुनिश्चित करेगी। यह अभियान 1.5 लाख युवाओं की दुर्दशा पर प्रकाश डालता है, जिन्हें कठोर चयन प्रक्रिया से गुजरने के बाद 2019 और 2022 के बीच एक नियमित भर्ती अभियान में हमारी 3 गौरवशाली सैन्य बलों भारतीय सेना, भारतीय नौसेना और भारतीय वायु सेना में स्वीकार किया गया था, लेकिन उन्हें सारी प्रक्रियाओं के बाद भी भर्ती से वंचित कर दिया गया, क्योंकि मोदी सरकार ने अचानक सशस्त्र बलों पर अग्निपथ योजना थोप दी।

उन्होने कहा कि जय जवान अभियान की दो महत्वपूर्ण मांगें हैं जिनमें अग्निपथ योजना लागू होने पर 1.5 लाख युवाओं से क्रूरतापूर्वक छीनी गई नौकरियां वापस करने की बात है वहीं सैन्य बलों के लिए पिछली भर्ती प्रणाली को बहाल करायी जाये। उन्होने बताया कि राष्ट्रव्यापी जय जवान अभियान 3 चरणों में आयोजित किया जा रहा है और 31 जनवरी से शुरू हुआ यह अभियान 20 मार्च तक चलेगा। उन्होने कहा कि इस जय जवान अभियान का लक्ष्य 31 लाख परिवारों तक पहुंचना है। जिसकी समय अवधि 1 फरवरी से 28 फरवरी होगी।

नगर निगम का जेई रिश्वत लेता रंगे हाथ गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। राज्य के सरकारी विभागों में भ्रष्टाचार थमने का नाम नहीं ले रहा है। इस क्रम में आज दोपहर विजिलेंस टीम द्वारा नगर निगम हल्द्वानी के जेई को 25 हजार की रिश्वत लेते हुए रंगे हाथों गिरफ्तार कर लिया गया है।

जानकारी के अनुसार टेंडर में खेल करने के एवज में नगर निगम के जेई के.बी. उपाध्याय द्वारा स्ट्रीट लाइट लगाने वाली कम्पनी से रिश्वत मांगी गयी थी। कम्पनी के जिम्मेदार अधिकारियों द्वारा इसकी शिकायत विजिलेंस टीम को की गयी। जिस पर जांच करने पर शिकायत सही पाये जाने पर विजिलेंस टीम द्वारा रिश्वतखोर जेई को पकड़ने के लिए जाल बिछाया गया। जिसके बाद आज दोपहर को विजिलेंस टीम द्वारा पीड़ित पक्ष को जेई के पास भेजा गया। जहां रिश्वतखोर जेई को 25 हजार की रिश्वत लेते हुए रंगे हाथ गिरफ्तार कर लिया गया है। जिससे पूछताछ जारी है।

घर के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने घर के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार चंद्रबनी निवासी कृपाल सिंह ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी मोटरसाईकिल घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकि अपने स्थान से गायब है।

पहाड़ों में गुलदार की दहशत बढ़ी, टहलता दिखा गंगोत्री हाईवे पर

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। राज्य के पहाड़ी क्षेत्रों में इन दिनों गुलदार की दस्तक अचानक बढ़ गयी है। यहां बाजार, कस्बो व गांवों में आये दिन गुलदार चहलकदमी करते दिखाई दे रहे है। इस क्रम में बीती शाम गंगोत्री हाईवे पर दो गुलदार चहलकदमी करते दिखे। जिस कारण आस पास के रिहाइशी क्षेत्रों में लोग दहशत में है।

जनपद उत्तरकाशी में भी विभिन्न स्थानों पर ग्रामीणों ने गुलदार को देखा है। गश्त करने वाली वन विभाग की टीम को भी कई स्थानों पर गुलदार नजर आए हैं। श्रीनगर और खिर्सू में हुई घटना के बाद गुलदार को लेकर ग्रामीणों में भय अधिक बढ़ा है। गंगोत्री हाइवे पर भटवाड़ी के पास डुडु ढंगार नाम की जगह पर बुधवार शाम करीब 7 बजे दो गुलदार एक साथ देखे गए।

स्थानीय संजीव रतूड़ी ने बताया कि बुधवार की शाम करीब सात बजे अचानक उनकी गाड़ी के सामने गंगोत्री हाइवे पर भटवाड़ी के पास डुडु ढंगार नाम की जगह पर पहले एक गुलदार आया। उन्होंने गाड़ी रोकी और गाड़ी थोड़ा पीछे की तो देखा कि एक और गुलदार उसके साथ है जिनकी तस्वीर और वीडियो हमने अपने फोन में कैद किया। गुलदार को लेकर भटवाड़ी क्षेत्र में भी ग्रामीणों में दहशत का माहौल है।

विनोद गुंसाई बने डोईवाला कोतवाल

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी ने तत्काल प्रभाव से विनोद गुंसाई को डोईवाला कोतवाली प्रभारी का कार्यभार सौंपा।

आज यहां एसएसपी अजय सिंह ने डोईवाला कोतवाल होशियार सिंह पंखोली को साइबर सेल प्रभारी नियुक्त किया वहीं साइबर सेल प्रभारी विनोद गुसांई को डोईवाला कोतवाली का कार्यभार सौंपा। दोनों को तत्काल प्रभाव से अपना कार्यभार सम्भालने के आदेश दिये।

हमने जो संकल्प लिया था..

◄◄ पृष्ठ 1 का शेष

प्रदेश है दल अलग है, नेता अलग है विचारधारा अलग हो सकती है लेकिन बिल अच्छा है इसका सभी को लाभ मिलेगा इसकी शुरुआत उत्तराखंड से हुई यह हमारे लिए गर्व की बात है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।