शुक्रवार
21 जून 2024

पृष्ठ 4
उठते-बैठते पी रहे प्लास्टिक की बोतल..

पृष्ठ 5
सामंथा रुथ प्रभु का बोल्ड लुक...

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 138
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

मुस्कान थके हुए के लिए विश्राम है, उदास के लिए दिन का प्रकाश है तथा कष्ट के लिए प्रकृति का सर्वोत्तम उपहार है।

— अज्ञात

दूनवैलीमेल

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

पेयजल संकट को लेकर बड़कोट बाजार बंद

विशेष संवाददाता

उत्तरकाशी। उत्तरकाशी के लोग इस भीषण गर्मी के दौर में पानी की एक-एक बूंद के लिए तरस रहे हैं। 6 साल में केंद्र सरकार की पेयजल पंपिंग परियोजना के पूरे न होने के कारण स्थानीय लोगों को हर साल भारी जल संकट का सामना करना पड़ता है। बीते 16 दिनों से क्षेत्रवासी धरना प्रदर्शन कर रहे हैं, लेकिन उनकी बात सुनने वाला कोई नहीं है ऐसे में अब लोग आर-पार की लड़ाई के मूड में आ चुके हैं। क्षेत्र के लोगों का कहना है कि जब तक उनकी मांग पूरी नहीं होगी वह आंदोलन समाप्त नहीं करेंगे।

अपने आंदोलन को धार देते हुए आज होटल यूनियन और व्यापारी संगठनों ने अपना समर्थन देते हुए बड़कोट बाजार को बंद रखा है। स्थानीय लोग इस बात को लेकर भी नाराज हैं कि हर साल जब वह पानी का संकट झेल रहे होते हैं तो नेता उन्हें आकर आश्वासन देते हैं तथा कहते हैं कि उनका समस्या का समाधान शीघ्र हो जाएगा, लेकिन इसके बाद काम कुछ नहीं है। उल्लेखनीय है कि इस पेयजल परियोजना को 2018 में मंजूरी दी गई थी तथा 72 करोड़ की डीपीआर तैयार कर भेजी गई। परियोजना का अधिकांश काम पूरा हो चुका है सिर्फ डेढ़-दो सौ पाइप डालने का काम शेष बचा है लेकिन सालों बीत जाने के बाद भी काम पूरा नहीं कराया जा रहा है।

❑16 दिनों से धरना-प्रदर्शन कर रहे हैं लोग
❑6 साल में भी पंपिंग परियोजना अधूरी

उधर इस मामले में निर्दलीय विधायक यमुनोत्री संजय सेमवाल का कहना है कि उनसे पूर्व जो विधायक और विभागीय अधिकारी थे उन्हें इस पर ध्यान देना चाहिए था। उन्होंने कहा कि लोगों को किस तरह की परेशानी और समस्या है इसकी जानकारी उन्हें है तथा शीघ्र ही सीएम और विभागीय अधि कारियों से मिलकर इसका समाधान करेंगे।

'जल संरक्षण व संवर्द्धन को आंदोलन के रूप में लें'

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने निर्देश दिये हैं कि जल संरक्षण और संवर्द्धन को जल आंदोलन के रूप में लिया जाए। मुख्यमंत्री के निर्देशों के क्रम में अपर मुख्य सचिव श्री आनन्द बर्द्धन ने शुक्रवार को सचिवालय में बैठक लेते हुए अधिकारियों को निर्देश दिये कि जल संरक्षण के लिए आधुनिक और कारगर तकनीक के इस्तेमाल किया जाए। उन्होंने कहा कि जल संरक्षण एवं संचय के लिए विभिन्न माध्यमों से प्रचार-प्रसार किया जाए और इसके लिए जन सहयोग भी लिया जाए।

अपर मुख्य सचिव ने कहा कि नगर निकायों, प्राधिकरणों, पंचायतीराज और वन विभाग द्वारा जन

सहभागिता से कन्टूर ट्रेंचेज, रिचार्ज पिट, चाल-खाल और चेक डैम बनाये जाए। महिला मंगल दलों, युवक मंगल दलों और जल संरक्षण के क्षेत्र में कार्य करने वालों का इसमें सहयोग लिया जाए। जल संरक्षण और संवर्द्धन के लिए राज्य और जनपद स्तर पर कार्यशालाओं का आयोजन भी किया जाए। वर्षा जल संचय की

▶▶ शेष पृष्ठ 2 पर

तमिलनाडु में अवैध शराब पीने से मरने वालों की संख्या बढ़कर 47 हुई

चेन्नई। तमिलनाडु के कल्लाकुरिचि जिले में स्थित करुणापुरम क्षेत्र में हालात खराब और हर तरफ सन्नाटा है। तमिलनाडु के चिकित्सा शिक्षा निदेशक जे संगुमणि ने शुक्रवार को कहा कि मरने वालों की संख्या बढ़कर 47 हो गई है। तमिलनाडु विधानसभा में डीएमके और अन्नाद्रमुक में तकरार हुआ। अवैध शराब मामले पर तमिलनाडु के सीएम एमके स्टालिन ने कहा कि सरकार ने तत्काल कार्रवाई की है। एआईएडीएमके सदस्यों ने विधनसभा उपनियम को पार कर लिया है और विधानसभा में नाटक बनाया है। कल्लाकुरिची के जिलाधिकारी प्रशांत एम. एस. ने कहा कि इस घटना में बृहस्पतिवार तक मारे गए 29 लोगों के शव उनके परिजनों को सौंप दिए गए हैं। उन्होंने शवों का दफना दिया है या तो अंतिम संस्कार कर दिया है। उन्होंने कहा, अवैध देशी शराब पीने से कुल 165 लोग बीमार हुए थे और उन्हें कल्लाकुरिची, जेआईपीएमईआर, सलेम और मुंडियाम्बक्कम सरकारी अस्पतालों में भर्ती कराया गया। इनमें से अब तक 47 लोगों की मौत हो चुकी है, जबकि इलाज करा रहे 118 लोगों में से 30 की हालत गंभीर है।

आज पूरी दुनिया में योग करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है: पीएम मोदी

जम्मू। श्रीनगर में आयोजित 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस में प्रधानमंत्री शामिल हुए। पहले प्रधानमंत्री के लिए योग को लेकर कार्यकम डल झील के पास रखा गया था। लेकिन श्रीनगर में बारिश के चलते कार्यक्रम का स्थान बदला दिया गया है।

श्रीनगर में शेर-ए-कश्मीर इंटरनेशनल कन्वेंशन सेंटर (एसकेआईसीसी) हॉल में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रधानमंत्री मोदी ने कॉमन योग प्रोटोकॉल सत्र में भाग लिया और शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में योग के महत्व पर जोर दिया।

प्रधानमंत्री ने योग कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि मैं अब दुनिया में जहां भी जाता हूं, वैश्विक नेता अब योग की बातें करते हैं। जिसे भी मौका मिलता है, वह योग की चर्चा शुरू कर देता है। दुनियाभर से लोग ऑथेंटिक योग सीखने भारत आते हैं। आज पूरी दुनिया में योग करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। लोगों में योग के प्रति आकर्षण बढ़ा है।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि ऋषिकेश और काशी से लेकर केरल तक, भारत में योग पर्यटन का नया चलन उभर रहा है। दुनिया भर से लोग प्रामाणिक योग सीखने के लिए भारत आ रहे हैं। उन्होंने कहा कि जम्मू-कश्मीर में योग के प्रति आकर्षण बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि यहां के लोग जिस उत्साह के साथ योग से जुड़ने के लिए उत्सुक हैं, वह इस क्षेत्र में पर्यटन को बढ़ावा देने का एक अवसर है।

दून वैली मेल

संपादकीय

चुनाव के बाद बहुत कुछ बदला

लोकसभा चुनाव के नतीजों के बाद भले ही कुछ राजनीतिक दल, नेता और लोग यह सोच रहे हो कि सब कुछ 2014 व 2019 जैसा ही तो है। वही मोदी के नेतृत्व वाली सरकार और वही मंत्रियों के विभाग। वही ईडी और सीबीआई तथा अधिकारी सब कुछ तो पहले जैसा ही है, लेकिन यह आधा सच है। पूरा सच यह है कि 18वीं लोकसभा के चुनाव के बाद देश की राजनीति और राजनीतिक पार्टियों की सोच तक तथा सत्ता में बैठी सरकार और विपक्षी सांसदों तक और देश के मीडिया से लेकर देश के सबसे बड़े और पुराने सामाजिक संगठन आरएसएस तक सब कुछ बदल गया है। तीसरी बार प्रधानमंत्री पद का शपथ लेने के बाद नरेंद्र मोदी भले ही असलियत को छुपाने के लिए जोश और उत्साह दिखाने की हर संभव कोशिश कर रहे हो लेकिन आज जनता उनके अंदर की निराशा को अच्छे से देख समझ रही है। राहुल गांधी इन दिनों मौजूदा राजनीतिक स्थितियों का पूरा मजा ले रहे हैं। सत्ता भले ही नहीं मिल सकी हो लेकिन सत्ता मिलने के बाद भी वह उतना कंफर्ट कभी नहीं हो सकते थे जितने इन दिनों है। क्योंकि तब उनके ऊपर जनता से किए गए वादों को पूरा करने की जिम्मेदारी होती। अब वही मोदी से कह रहे हैं कि अब वह 56 इंच वाले से 30-32 इंच वाले हो गए हैं। अभी उन्होंने एक विदेशी अखबार को इंटरव्यू देते हुए कहा कि यह सरकार किसी भी समय गिर सकती है। क्योंकि जिन सहयोगियों के भरोसे पर सरकार चल रही है वह भरोसेमंद नहीं है। इस बार लोकसभा चुनाव के परिणाम अपेक्षा अनुरूप न आने के बाद भाजपा के अंदर जो महाभारत छिड़ा हुआ है और इस तरह की जो खबरें आ रही है कि संघ मोदी को निपटाने में लगा हुआ है या मोदी योगी को निपटाने में लगे हुए हैं यह समझ पाना भी मुश्किल हो चुका है कि कौन किसे निपटाने में लगा हुआ है हां एक बात जरूर साफ है कि भाजपा के शीर्ष नेताओं के बीच जिस तरह तनातनी इस बार देखी जा रही है तथा खुले मंच से एक दूसरे को चुनौतियां दी जा रही है वह इस बात की तस्दीक तो करती ही है कि भाजपा के अंदर अब सब कुछ ठीक नहीं चल रहा है। संघ प्रमुख का भाजपा नेताओं को नसीहत देना और कांग्रेस तथा राहुल गांधी के काम की तारीफ करना यह बताने के लिए काफी है कि इस चुनाव के नतीजो के बाद भले ही सरकार न बदली हो लेकिन बहुत कुछ है जो बदल गया है। देश के उस कॉरपोरेट जगत ने जो सिर्फ मोदी के इर्द-गिर्द रहता था अपनी दिशा को बदल लिया है अभी एक कार्यक्रम के दौरान गौतम अडानी ने मंच से कांग्रेस सरकारों के काम की तारीफ करते हुए सबसे बेहतर बताया गया इसमें कोई संशय नहीं है कि जिस मीडिया ने इस चुनाव में तथा चुनाव से पूर्व जिस तरह अपनी भद्द पिटवाई गई वह इतिहास कभी मिटाया नहीं जा सकेगा। लेकिन अब उस गोदी मीडिया को भी यह समझ आ गया है कि जो कुछ उसने किया गलत था। कोई नेता अगर मीडियाकर्मी को या मीडिया संस्थान को मंच से दूत्कारने लगे तो उसके मायने क्या होते हैं। इसमें कोई संदेह नहीं है कि इस चुनाव परिणाम के बाद कांग्रेस की जगह बीजेपी होती तो यह सरकार बनी ही नहीं होती। लेकिन कांग्रेस इस सरकार को न खुद गिराने का प्रयास करेगी और न सरकार गिरा कर सरकार बनाने का। इसके बावजूद भी इस सरकार का अस्तित्व वजूद में कब तक बना रह पाता है यह समय ही बताएगा। क्योंकि इस चुनाव के बाद बहुत कुछ बदल चुका है।

सी-सेक्शन के बाद व्यायाम करने के होते हैं काफी लाभः डॉ0 सुजाता संजय

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 का विषय महिला सशक्तिकरण के लिए योग है, जो महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने पर केंद्रित है। योग न सिर्फ किशोरावस्था में बल्कि उम्र के हर पड़ाव में मददगार साबित हो रहा है। महिलाओं की शारीरिक संरचना, उनके रोग और तकलीफें पुरुषों से अलग होती हैं। ऐसे में महिलाओं के लिए कुछ चुनिंदा आसन हैं, जिसे आसानी से तकिये या फिर दीवार के सहारे से घर में किया जा सकता है।

बच्चे को जन्म देना हर माँ के लिए बहुत ही खुशी का पल होता है इसलिए जब लेडी प्रेग्नेंट होती है तो उसे अपने बढे हुए वजन को लेकर कोई परेशानी नहीं होती है प्रसव के बाद आए बदलावों के कारण नयी माँ के वजन का बढ़ना बहुत ही सामान्य बात है। यह बदलाव दवाइयों और इंजेक्शन आदि से ठीक नहीं होते लेकिन योग से यह समस्या आसानी से कम हो सकती है।

डॉ0 सुजाता संजय, स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ, संजय ऑर्थोपीडिक, स्पाइन एवं मैटरनिटी सेंटर ने बताया कि डिलीवरी चाहे नॉर्मल हो या सी सेक्शन दोनों ही सूरतों में योग एकदम शुरू नहीं करना चाहिए बल्कि कुछ हफ्तों के बाद जब घाव और टांके पूरी तरह से ठीक हो जाएँ उसके बाद ही विचार करना बेहतर है। लेकिन हां इसके फायदे कई हैं। योग से प्रसव के बाद कमजोर हुआ शरीर तो मजबूत बनता ही है साथ ही इससे तनाव से भी मुक्ति मिलती है। प्रेगनेंसी के दौरान जो भी शारीरिक और मानसिक समस्याएं पैदा होती हैं!

सामान्य तौर पर एक महिला नॉर्मल डिलीवरी के लगभग 4 से 6 महीने के बाद योग करना शुरू कर सकती है। परंतु सी-सेक्शन के बाद योग कब शुरू करना चाहिए इस बारे में आपको डॉक्टर से सलाह लेने की आवश्यकता है। डॉक्टर

पहले चेक करेंगे और उसके बाद ही वे आपको एक्सरसाइज करने के कुछ टिप्स और गाइडेंस दे सकते हैं। यदि डॉक्टर कहते हैं कि आप एक्सरसाइज कर सकती हैं तो आपको सरल आसन से योग करना शुरू कर देना चाहिए और फिर धीरे-धीरे अपने इस रूटीन को थोड़ा कठिन करती रहें।

डॉ0 सुजाता संजय ने बताया कि सी-सेक्शन के बाद योग करने से आपकी मांसपेशियां एक्टिव व मजबूत होती हैं और आपकी पूरी तरह से रिकवरी होने में मदद मिलती है। कमजोर व ढीली मांसपेशियां और लिगामेंट्स एक बार फिर से टाइट व ऑर्डर में आ जाते हैं और यह आपको चिंता-मुक्त रखने में मदद करता है। योग से आप ज्यादा देर तक ध्यान व फोकस रह सकती हैं। यह आपके मस्तिष्क, शरीर और आत्मा को शांति प्रदान करता है।

डॉ0 सुजाता ने बताया कि सिजेरियन सेक्शन से डिलीवरी के बाद सामान्य स्थिति में आने में वक्त लगता है। एक अनुमान के मुताबिक डिलीवरी के बाद महिला को नॉर्मल होने में लगभग 18 महीने लग जाते हैं। क्योंकि इस दौरान महिला अपने स्वास्थ्य से ज्यादा अपने बच्चे पर ध्यान देती है।जब भी आप योग करें तो हमेशा आपको पहले बेसिक स्ट्रेचिंग और ब्रीथिंग एक्सरसाइज करने से शुरू करना चाहिए। इस दौरान आप बहुत ज्यादा एक्सरसाइज व स्ट्रेचिंग न करें और आप उतना ही करें जितनी आपकी शारीरिक क्षमता हो। लेकिन, कुछ समय बाद आप व्यायाम कर सकती हैं।

महिलाओं को नियमित तौर पर तीन योगासनों का अभ्यास करना चाहिए। ये योग स्त्रियों की शारीरिक और मानसिक सेहत को बेहतर बनाता है और कई रोगों से बचाव करता है। ये रहे महिलाओं के लिए जरूरी और फायदेमंद योगासन।

बालासनः इस योग के अभ्यास से मन मस्तिष्क शांत रहता है। हार्मोनल बदलाव के दौरान मानसिक स्थिति में स्थिरता रहती है। बालासन के अभ्यास से पूरे शरीर की स्ट्रेचिंग होती है। दर्द में आराम महसूस होता है, साथ ही स्ट्रेस को दूर करने में मदद मिलती है।

ब्रिज पोज -सेतुबंधासन : ब्रिज पोज का अभ्यास भी महिलाओं के लिए लाभकारी है। इस आसन से पेल्विक और कोर मजबूत होते हैं। अनियमित पीरियड आने में असरदार होता है। वही सभी जरूरी अंगों में प्राण शक्ति का संचार करता है। शरीर के निचले हिस्से को मजबूत बनाने के साथ ही कमर और हिप्स के दर्द में आराम मिलता है।

भुजंगासनः बढ़ती उम्र की महिलाओं के लिए भुजंगासन का अभ्यास लाभकारी होता है। इस आसन के अभ्यास से शरीर के ऊपरी हिस्से में खिंचाव आता है और चेहरे पर चमक भी आती है। हालांकि किसी भी तरह के व्यायाम से पहले किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना जरूरी है।

हादसाः योग कार्यक्रम में जाते हुए कैबिनेट मंत्री बाल-बाल बचे

देहरादून (हसं)। योग दिवस पर आज सुबह योग कार्यक्रम में जाते हुए कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी की गाड़ी और एस्कॉर्ट की गाड़ी आपस में टकरा गई। हालांकि हादसे में किसी तरह का कोई नुकसान नहीं हुआ है। जिससे पुलिस व प्रशासन द्वारा राहत की सांस ली गयी। बताया जा रहा है कि यह हादसा अज्ञात वाहन को बचाने लिए लगाये गये लिए इमरजेंसी ब्रेक के चलते हुआ है। कैबिनेट मंत्री के जनसंपर्क अधिकारी मनोज जोशी ने बताया कि आज सुबह योग दिवस के कार्यक्रम में शामिल होने कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी जा रहे थे। इस दौरान बहल चौक पर अचानक एक अज्ञात वाहन उनके काफिले के आगे आ गया। जिसे बचाने के चलते लगाये गये एमरजेंसी ब्रेक के कारण यह हादसा हुआ। उन्होंने बताया कि मंत्री पूर्ण रूप से स्वस्थ हैं। हालाकि चिकित्सकों द्वारा मंत्री की गर्दन का एक्सरे करवाया गया, सभी प्रकार की जाँच ठीक होने के बाद उन्हें चिकित्सकों द्वारा उनकी सामान्य जाँच के बाद घर भेज दिया है।

समु प्र यन्ति धीतयः सर्गासोऽवताँ इव।
क्रतुं नः सोम जीवसे वि वो मदे धारया चमसाँ इव विवक्षसे।।
(ऋग्वेद १०-२५-४)

हे शांति के दाता परमेश्वर ! जिस प्रकार सभी नदियां समुद्र की ओर जाती हैं उसी प्रकार मेरी ध्यान वृतियां और स्तुतियां निश्चय से आपकी ओर जाती है। हमें उत्तम कर्म करने की वृति और प्रज्ञा प्रदान करो। आप सभी का कल्याण करते हो।

जमीन खरीदते वक्त आपराधिक रिकॉर्ड दर्शाने वाला फरमान सराहनीय कदमः मोर्चा

संवाददाता

विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने सरकार द्वारा जमीन खरीदते समय अपराधिक रिकार्ड दर्शने वाले फरमान को सरानीय कदम बताया।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि सरकार ने बाहरी व्यक्तियों द्वारा प्रदेश में जमीन खरीदते समय अपराधिक रिकॉर्ड दर्शाने एवं जमीन खरीदने के पीछे के उद्देश्य का उल्लेख किये जाने का फरमान जारी किया है, जोकि बहुत ही सराहनीय कदम है। नेगी ने इस मामले में थोड़े- बहुत संशोधन की मांग सरकार से की है। कहा कि अगर कोई व्यक्ति अपराधिक रिकॉर्ड वाला होगा तो वह अपनी पत्नी व बच्चों के नाम से जमीन खरीद लेगा तथा इसी प्रकार तथा अगर पत्नी आपराधिक रिकार्ड की होगी तो वह अपने पति के नाम से जमीन खरीद लेगी, इससे उसकी पारिवारिक पृष्ठभूमि/ अपराधिक रिकॉर्ड का मालूम नहीं पड़ सकेगा इसलिए आवश्यक है कि पति-पत्नी के साथ उसके बच्चों की भी आपराधिक पृष्ठभूमि की जानकारी उक्त शपथ-पत्र/घोषणा पत्र में आए। उक्त संशोधन के चलते निश्चित तौर पर आपराधिक पृष्ठभूमि वाले प्रदेश में जमीन नहीं खरीद सकेंगे और न ही कोई नेक्सस स्थापित हो सकेगा एवं इससे अपराध पर भी अंकुश लगेगा। पत्रकार वार्ता में -हाजी मोहम्मद असद व प्रवीण शर्मा पिन्नी मौजूद थे।

जल संरक्षण व संवर्द्धन...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

दिशा में विशेष ध्यान दिया जाए। नगरीय क्षेत्रों भूमि का जल स्तर बढ़ाने के लिए सरकारी भवनों के रूफटॉप वाटर को प्रचलित माध्यमों से जमीन तक पहुंचाया जाए।

अपर मुख्य सचिव ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि वर्षा जल संचय के साथ ही जल के दुरूपयोग को रोकने के लिए भी लोगों में जागरूकता लाई जाए। उन्होंने कहा कि वर्षाकाल में पेयजल लाईन के क्षतिग्रस्त होने की स्थिति में उनकी तत्काल मरम्मत की जाए। जनपदों में जल संचय के लिए चाल-खाल और अमृत सरोवर और नये चेक डैम बनाने की दिशा में विशेष ध्यान दिया जाए। इसके लिए सभी विभाग समन्वय बनाकर कार्य करें।

बैठक में सचिव शैलेश बगोली, उपाध्यक्ष एमडीडीए बंशीधर तिवारी, अपर सचिव नितिन भदौरिया, अपर मुख्य कार्यकारी स्प्रिंग एण्ड रिवर रिजुविनेशन प्राधिकरण की अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी नीना ग्रेवाल एवं संबंधित अधिकारी उपस्थित थे।

गंदे रह जाते हैं कपड़ों के किनारे तो ऐसे करें साफ, आप इन टिप्स को आजमा सकती हैं

कपड़े धोना किसी जंग से कम नहीं होता। जिद्दी मैल से इतनी तगड़ी टक्कर लेनी पड़ती है कि पसीने छूट जाते हैं। कपड़े चाहे हाथ से धोएं या वॉशिंग मशीन से, दोनों ही मोड में काफी मशक्कत करनी पड़ती है। इसके बाद भी कपड़ों के किनारे गंदे रह जाते हैं, जो बार-बार ब्रश रगडने के बाद भी साफ नहीं होते हैं। आइए आपको ऐसे टिप्स बताते हैं, जिनकी मदद से आप कपड़े के किनारों को भी चुटकियों में साफ कर पाएंगे।

शेविंग के वक्त आपने लोगों को फिटकरी का इस्तेमाल करते हुए तो देखा ही होगा, लेकिन यही फिटकरी कपड़ों को साफ करने के लिए भी बेहद काम आती है। इसकी मदद से आप कपड़ों के उन किनारों पर लगी गंदगी को भी बेहद आसानी से साफ कर सकती हैं, जो किसी जिद्दी की तरह कपड़ों से चिपकी रहती है। इसके लिए आप सबसे पहने फिटकरी के पाउडर को पानी में घोल लीजिए। अब इस घोल को कपड़ों के किनारों पर लगा लीजिए और उन्हें ऐसे ही एक दिन के लिए छोड़ दीजिए। अगले दिन बहुत ही हल्के हाथ से कपड़े को धीरे-धीरे रगड़ लीजिए और बाद में उसे धो लीजिए। यह बात याद रखनी होगी कि कपड़े को जोर से नहीं रगडना है। ऐसा करने पर कपड़ों के फटने का डर रहता है।

दांतों को चमकाने का दावा करने वाला कोलगेट इस काम आए या नहीं, लेकिन कपड़ों के किनारों को जरूर साफ कर सकता है। आप उंगली पर थोड़ा-सा कोलगेट ले लीजिए और उसे कपड़ों के किनारे धीरे-धीरे लगा लीजिए। इसके बाद कपड़े को करीब एक घंटे के लिए छोड़ दीजिए। जब कोलगेट पूरी तरह सूख जाए तो कपड़े को धोने की तैयारी शुरू कर दीजिए। इसके लिए गर्म पानी लेना होगा और थोड़ा-सा डिटर्जेंट पाउडर भी इस्तेमाल होगा। इन दोनों को डालने के बाद कपड़े को धीरे-धीरे हाथ से रगड़ लीजिए। इससे कपड़े के किनारे पर लगी गंदगी पूरी तरह साफ हो जाएगी और कपड़ा फटने का खतरा भी नहीं होगा।

फिटकरी और कोलगेट के अलावा आप नींबू-सोडा की मदद से भी कपड़ों के किनारों को चमका सकते हैं। सबसे पहले आप एक कटोरी में थोड़ा सा सोडा ले लीजिए। अब नींबू को दो हिस्सों में काट लीजिए। नींबू के कटे हुए हिस्से पर थोड़ा-सा सोडा लगा लीजिए और इसे कपड़ों के किनारों पर धीरे-धीरे रगड़ लीजिए। करीब 10-15 मिनट तक यह प्रैक्टिस करने के बाद कपड़े को थोड़ी देर के लिए छोड़ दीजिए। कुछ देर बाद कपड़े को पानी से धोएंगे तो गंदगी एकदम साफ हो जाएगी। (आरएनएस)

आप भी करवा रही हैं लिप फिलर ? ध्यान रखें वरना होठों को हो सकता है नुकसान

होठों को खूबसूरत बनाने के लिए लोग कई प्रयास करते हैं। वही लिप फिलर होठों को बड़ा और भरा हुआ दिखने में काफी मदद करता है। यह एक लोकप्रिय तरीका है, जिससे होंठ भरे हुए दिखते हैं। यह हयालुरोनिक एसिड जैसे पदार्थों को इंजेक्ट कर किया जाता है, जो होठों को अस्थाई रूप से प्लंप करता है।

ऐसे में अधिकतर लड़कियां होठों को भरा हुआ बनाने के लिए लिप फिलर करवाती है। लेकिन क्या आप जानती हैं, ऐसा करने से पहले कुछ बातों का ध्यान रखना बेहद जरूरी होता है? अगर नहीं तो यह खबर आपके लिए है। आज हम आपको कुछ खास बातें बताएंगे, जो लिप फिलर करने से पहले किन बातों का ध्यान रखना जरूरी होती है।

लिप फिलर कराते वक्त कुछ बातों का ध्यान रखना बेहद जरूरी होता है, जैसे कि जब भी आप लिप फिलर करवाए, तो ध्यान रहे इस प्रकार का ट्रीटमेंट किसी अच्छे कॉस्मेटोलॉजिस्ट डॉक्टर की निगरानी में रहकर ही कराएं। क्योंकि कई बार किसी लोकल सैलून में लिप फिलर करने से नैक्रोसिस होने का खतरा बना रहता है। कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें तरीका मालूम नहीं होता है और वह गलत तरीके से इंजेक्शन को इंजेक्ट कर देते हैं, इससे ब्लड सर्कुलेशन रुक जाता है। जो शरीर पर खतरनाक प्रभाव डाल सकता है।

जब भी आप लिप फिलर करवाए, तो डॉक्टर को अपनी अपेक्षाएं जरूर बताएं ताकि सही तरीके से आपका ट्रीटमेंट हो सके। जानकारी के मुताबिक लिप फिलर हमेशा 18 साल की उम्र के बाद ही करना चाहिए। इससे पहले करने पर त्वचा संबंधित समस्याएं हो सकती है। लिप फिलर का असर 8 महीने से लेकर 2 साल तक रहता है, इसकी वैलिडिटी खत्म होने पर आप दोबारा इसे करवा सकते हैं। लेकिन 1 साल का गैप देने के बाद ही करवाएं।

ध्यान रहे कुछ लोगों को लिप फिलर कराते वक्त इसके साइड इफेक्ट हो सकते हैं। जैसे सूजन, लालिमा, खरोंच आदि। यही नहीं कुछ लोगों को इससे संक्रमण भी फैल सकता है, जो उनकी त्वचा के लिए काफी खतरनाक साबित हो सकता है। हर किसी की त्वचा अलग-अलग होती है, इसलिए आप लिप फिलर कराने से पहले इन सभी बातों का ध्यान रखें और डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

गर्भवती या स्तनपान करने वाली महिलाओं को लिप फिलर्स करने से बचना चाहिए। अगर वे फिर भी लिप फिलर करने की इच्छा रखती है, तो उन्हें अपने डॉक्टर से इस बारे में चर्चा करनी चाहिए। खूबसूरत होठ पाने के लिए लिप फिलर एक बेस्ट ऑप्शन माना गया है, लेकिन इसके बारे में जानकारी होना और अच्छे डॉक्टर की सलाह लेना बेहद जरूरी होता है। (आरएनएस)

रक्तदाता शिरोमणि अनिल वर्मा 'सुदर्शन अग्रवाल मेमोरियल अवॉर्ड-2024' से सम्मानित

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ बायोलॉजिकल्स, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय,भारत सरकार तथा फेडरेशन ऑफ ब्लड डोनर ऑर्गेनाइजेशंस ऑफ इंडिया द्वारा विश्व रक्तदाता दिवस 14 जून पर यूथ रेडक्रास कमेटी के चेयरमैन अनिल वर्मा को राष्ट्रीय स्तर पर सुदर्शन अग्रवाल मेमोरियल अवॉर्ड -2024 से सम्मानित किया गया।

देश में सुरक्षित रक्त संचरण प्रक्रिया को बेहतर एवं सुरक्षित बनाने की निगरानी में संलग्न केंद्रीय संस्थान नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ बायोलॉजिकल्स, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार तथा रक्तदान अभियान में राष्ट्र की अग्रणी संस्था ष्फेडरेशन ऑफ ब्लड डोनर ऑर्गेनाइजेशंस ऑफ इंडिया द्वारा संयुक्त रूप से एन० आई० बी०, नोएडा (उ० प्र०) परिसर में 14 जून से 16 जून 2024 तक देश के तीन दिवसीय भारत की सबसे बड़ी राष्ट्रीय कार्यशाला व सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इसमें रक्तदान जागरूकता विशाल रैली, कैंडल मार्च व साईंटिफिक सेशन सहित पोस्टर एवं स्लोगन प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया। कार्यशाला में भारत के 25 राज्यों से राज्य / राष्ट्रीय स्तर पर रक्तदान अभियान में अग्रणी लगभग 250 स्वैच्छिक रक्तदाता पुरूषों-महिलाओं , रक्तदाता प्रेरकों, रक्त संचरण विशेषज्ञों , ब्लड बैंक अधिकारियों, तथा रक्त निगरानी वैज्ञानिकों ने प्रतिभाग किया।

कार्यशाला में 14 जून को सन् 1971 से स्वयं अब तक 155 बार रक्तदान कर चुके उत्तराखंड के रक्तदाता शिरोमणि अनिल वर्मा, चेयरमैन यूथ रेडक्रास कमेटी को राष्ट्रीय स्तर पर स्वैच्छिक रक्तदान के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान के लिए समारोह के मुख्य अतिथि श्रीमत स्वामी सर्वलोकानंद जी महाराज सचिव रामकृष्ण मिशन, नई दिल्ली , विशिष्ट अतिथि डॉ० अनूप अनविकर डायरेक्टर नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ बायोलॉजिकल्स , स्वा० एवं परि० कल्याण मंत्रालय भारत सरकार तथा एफ० बी० डी० ओ० आई० के सेक्रेटरी जनरल अपूर्वा घोष द्वारा सुदर्शन अग्रवाल मेमोरियल अवॉर्ड -2024 के प्रशस्ति पत्र, गोल्ड मेडल, बैज ऑफ ऑनर, अंगवस्त्र तथा स्मृति चिन्ह आदि प्रदान करके सम्मानित किया गया।

विदित हो कि उत्तराखंड के राज्यपाल रहे सुदर्शन अग्रवाल राज्य सभा में 12 वर्ष सेक्रेटरी जनरल तथा 16 वर्ष पंजाब और दिल्ली की न्यायिक सेवा में न्यायिक अधिकारी राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग सदस्य के रूप में सुप्रीम कोर्ट के जज समतुल्य रहे, दिल्ली में उनके व्यक्तिगत प्रयासों , नेतृत्व तथा मार्गदर्शन में रोटरी इंटरनेशनल ब्लड बैंक की स्थापना पांच करोड़ रुपए में की गई। आई० एम० ए० ब्लड बैंक, उत्तराखंड के निर्माण में भी उनका विशिष्ट योगदान रहा । उत्तराखंड के सैकड़ों निर्धन परिवारों की बालिकाओं की उच्च स्तरीय नि:शुल्क शिक्षा व प्रशिक्षण हेतु हिम ज्योति स्कूल एवं हिम ज्योति फाऊंडेशन विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं।

कार्यशाला के साईंटिफिक सेशन में बतौर गेस्ट स्पीकर अनिल वर्मा को उत्तराखंड में स्वैच्छिक रक्तदान की भूमिका विषय पर विचार व्यक्त करने के लिए आमंत्रित किया गया। इस पर उन्होंने स्वास्थ्य मंत्री उत्तराखंड डॉ० धन सिंह रावत मंत्रालय, उत्तराखंड के कुशल निर्देशन, स्वास्थ्य सचिव डॉ० आर० राजेश कुमार के संयोजन एवं एस बी टी सी प्रभारी डॉ० अजय नगरकर के संचालन में समस्त 13 जिलों में बढ़ते स्वैच्छिक रक्तदान , ब्लड बैंकों की संख्या, 04 ब्लड वैन, ब्लड स्टोरेज सेंटरों व ब्लड कंपोनेंट सेपरेशन यूनिटों की संख्या व ऐफरेसिस के माध्यम से सुरक्षित रक्त आपूर्ति आदि की उत्तरोत्तर प्रगति पर रिपोर्ट प्रस्तुत की। साथ ही रक्त की मांग व आपूर्ति में सामंजस्य बिठाने हेतु स्वैच्छिक रक्तदान, थैलीसीमिया, कैंसर, ईट राईट इंडिया, रोड ऐक्सिडेंट आदि से संबंधित बेहतरीन तर्क प्रस्तुत किए जिनका जनसमूह ने करतल ध्वनि से स्वागत किया।

इससे पूर्व भी फेडरेशन ऑफ ब्लड डोनर ऑर्गेनाइजेशंस ऑफ इंडिया द्वारा राष्ट्रीय - अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित दो कार्यशालाओं में श्री अनिल वर्मा को 2019 में एन बी टी सी व बैंकों ,नई दिल्ली में डॉ० कार्ल लैण्डस्टीनर अवॉर्ड तथा 2018 में साइंस सिटी कोलकाता में तत्कालीन गवर्नर प्रोफेसर केशरी नाथ त्रिपाठी जी द्वारा सेंचुरियन ब्लड डोनर अवॉर्ड तथा दार्जिलिंग में बेस्ट स्पीकर अवॉर्ड से भी सम्मानित किया जा चुका है। इनके अतिरिक्त ओडिशा के राज्यपाल प्रोफेसर गणेशी लाल जी मुख्यमंत्री हिमानंद बिस्वाल तथा कोटा राजस्थान, गुजरात , झारखंड तथा खंडवा मध्यप्रदेश की संस्थाओं द्वारा भी सम्मानित किया गया है।

उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा भारत रत्न पंडित गोविंद बल्लभ पंत रक्तदाता शिरोमणि अवॉर्ड, स्वास्थ्य मंत्री डॉ० धन सिंह रावत द्वारा रक्तदाता रत्न अवॉर्ड तथा तत्कालीन मुख्यमंत्रियों नित्यानंद स्वामी द्वारा बेस्ट सिविल डिफेंस पोस्ट वार्डन अवॉर्ड , डॉ० रमेश पोखरियाल निशंक , हरीश रावत , त्रिवेंद्र रावत, गवर्नर बी एल जोशी , गवर्नर सुदर्शन अग्रवाल जी, गवर्नर मार्गेट अल्वा व गवर्नर डॉ० के के पॉल सहित स्वास्थ्य मंत्रियों , विधानसभा अध्यक्ष, कैबिनेट मंत्रियों, स्वास्थ्य सचिवों , तथा अनेकों सरकारी -गैर सरकारी संस्थाओं द्वारा सम्मानित किया जा चुका है।

ग्राम्य विकास मंत्री ने निर्माणाधीन पुल व मोटर मार्ग का किया स्थलीय निरीक्षण

संवाददाता

डीडीहाट। ग्राम्य विकास मंत्री गणेश जोशी ने डीडीहाट से पपंस्यारी सडक मार्ग में निर्माणधीन पुल व मोटर मार्ग का स्थलीय निरीक्षण किया।

आज यहां प्रदेश के ग्राम्य विकास मंत्री गणेश जोशी ने पिथौरागढ़ दौरे के दौरान पीएमजीएसवाई के अंतर्गत डीडीहाट से पंपस्यारी सड़क मार्ग में एनपीसीसी द्वारा निर्माणाधीन पुल तथा मोटर मार्ग का स्थलीय निरीक्षण किया गया। विभागीय मंत्री गणेश जोशी ने अधिकारियों के साथ मौका मुआयना कर संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। मंत्री ने पुल के निर्माण कार्य पर हो रहे विलंब पर नाराजगी व्यक्त की। ग्राम्य विकास मंत्री गणेश जोशी ने अधिकारियों को सख्त निर्देश देते हुए एक माह के भीतर पुल के निर्माण कार्य पूर्ण करने के निर्देश दिए।

उन्होंने पुल के निर्माण कार्यों में इस्तेमाल सामग्री की गुणवत्ता का विशेष ध्यान देने के निर्देश भी दिए। उन्होंने कहा निश्चित रूप से पुल के निर्माण कार्य पूर्ण होने पर आसपास के आबादी क्षेत्र के ग्रामीणों को लाभ मिलेगा। इस दौरान मंत्री गणेश जोशी ने पीएमजीएसवाई के अंतर्गत डीडीहाट से पंपस्यारी के मोटर मार्ग का भी निरीक्षण कर अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के कुशल मार्गदर्शन और प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में ग्रामीण क्षेत्रों में विशेषकर सीमांत क्षेत्रों के विकास हेतु संकल्पबद्ध है और इस दिशा में निरंतर कार्य कर रही है।

इस अवसर पर पीएमजीएसवाई अधिसाशी अभियंता शशांक सिंह, सहायक अभियंता गुरुप्रीत सिंह, एनपीपीसी कनिष्ठ अभियंता अनिल चुफाल, बीजेपी नेता लोकेश, मण्डल अध्यक्ष भरत कन्याल, कमला चुफाल आदि उपस्थित रहे।

रोकनी होगी भोजन की बर्बादी

– रमेश सर्राफ धमोरा

रोटी, कपड़ा और मकान मनुष्य की मूलभूत आवश्यकताएं मानी जाती हैं। जिसके बिना मनुष्य का जीवन बहुत मुश्किल है। इसमें रोटी सबसे महत्वपूर्ण है। खाद्य सुरक्षा का उद्देश्य यह सुनिश्चित किया जाना है कि हर व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में सुरक्षित और पौष्टिक भोजन मिल सके। विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार दुनिया में हर दस में से एक व्यक्ति दूषित भोजन का सेवन करने से बीमार पड़ जाता है। जो सेहत के लिए एक बड़ा खतरा है। भोजन की कमी व दूषित भोजन खाने से प्रतिवर्ष हजारों लोगों की जान चली जाती है। इसलिए संयुक्त राष्ट्र संघ ने विश्व स्वास्थ्य संगठन और खाद्य और कृषि संगठन को दुनिया भर में खाद्य सुरक्षा को बढ़ावा देने के प्रयासों का नेतृत्व करने और पौष्टिक खाने के प्रति लोगों को जागरुक करने की जिम्मेदारी दी है। संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा दिसंबर 2018 में पहली बार खाद्य और कृषि संगठन के सहयोग से विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस मनाया था। इसके बाद पहली बार 7 जून 2019 में विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस मनाया गया था। तब से हर वर्ष 7 जून को विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस मनाया जाने लगा है।

भारत का खाद्य मंत्रालय भोजन की बर्बादी को रोकने के लिए शदियों में मेहमानों की संख्या के साथ ही परोसे जाने वाले व्यंजनों की संख्या सीमित करने पर विचार कर रहा है। इस बारे में विवाह समारोह अधिनियम, 2006 कानून भी बनाया गया है। हालांकि इस कानून का कड़ाई से कहीं भी पालन नहीं किया जाता है। भारत में हर वर्ष जितना भोजन तैयार होता है उसका एक तिहाई बर्बाद हो जाता है। बर्बाद होने वाला भोजन इतना होता है कि उससे करोड़ों लोगों की खाने की जरूरत पूरी हो सकती है। एक रिपोर्ट में खुलासा हुआ है कि भारत में बढ़ती सम्पन्नता के साथ ही लोग खाने के प्रति असंवेदनशील हो रहे हैं। खर्च करने की क्षमता के साथ ही खाना फेंकने की प्रवृत्ति बढ़ रही है। विश्व खाद्य संगठन के अनुसार देश में हर साल पचास हजार करोड़ रुपए का भोजन बर्बाद चला जाता है। एक आंकलन के मुताबिक बर्बाद होने वाले भोजन की धनराशि से पांच करोड़ बच्चों की जिदगी संवारीं जा सकती है।

विश्व खाद्य एवं कृषि संगठन द्वारा जारी रिपोर्ट में कहा गया है कि खाद्य अपव्यय को रोके बिना खाद्य सुरक्षा सम्भव नहीं है। इस रिपोर्ट में वैश्विक खाद्य अपव्यय का अध्ययन पर्यावरणीय दृष्टिकोण से करते हुए बताया है कि भोजन के अपव्यय से जल, जमीन और जलवायु के साथ साथ जैव- विविधता पर भी बेहद नकारात्मक असर पड़ता है। रिपोर्ट के मुताबिक हमारी लापरवाही के कारण पैदा किए जाने वाले अनाज का एक तिहाई हिस्सा बर्बाद कर दिया जाता है। देश में एक तरफ करोड़ों लोग खाने को मोहताज हैं, वहीं लाखों टन खाना प्रतिदिन बर्बाद किया जा रहा है।

हमारे देश में हर साल उतना गेहूं बर्बाद होता है, जितना आस्ट्रेलिया की कुल पैदावार है। नष्ट हुए गेहूं की कीमत लगभग 50 हजार करोड़ रुपये होती है और इससे 30 करोड़ लोगों को साल भर भरपेट खाना दिया जा सकता है। हमारे देश में 2.1 करोड़ टन अनाज केवल इसलिए बर्बाद हो जाता है। क्योंकि उसे रखने के लिए हमारे पास पर्याप्त भंडारण की सुविधा नहीं है। औसतन हर भारतीय एक साल में छह से 11 किलो अन्न बर्बाद करता है। साल में जितना सरकारी खरीदी का धान व गेहूं खुले में पड़े होने के कारण नष्ट हो जाता है। उतनी राशि से गांवों में पांच हजार वेयर हाउस बनाए जा सकते हैं। आज कल कई शहरो में समाजसेवी लोगो ने मिलकर रोटी बैंक बना रखा है।

रोटी बैंक से जुड़े कार्यकर्ता शहर में घरों से व विभिन्न समारोह स्थलों से बचे हुये भोजन को एकत्रित कर जरूरत मंद गरीबो तक पहुंचाते हैं। इससे जहां भोजन की बर्बादी रूकती है, वहीं जरूरत मंदों को भोजन भी उपलब्ध होता है। इस दिशा में संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम के अभियान सोंचे, खाए और बचाएं भी एक अच्छी पहल है। इसमें शामिल होकर की भोजन की बर्बादी रोकी जा सकती है। वर्तमान समय में समाज के सभी लोगों को मिलकर भोजन की बर्बादी रोकने के लिये सामाजिक चेतना लानी होगा। तभी भोजन की बर्बादी रोकने का अभियान सफल हो पायेगा। खाने की बर्बादी रोकने की दिशा में देश में महिलाएं बहुत कुछ कर सकती हैं। महिलाओं को अपने घर के बच्चों में बचपन से यह आदत डालनी होगी कि जितनी भूख हो उतना ही खाना लो। एक- दूसरे से बांट कर खाना भी भोजन की बर्बादी को बड़ी हद तक रोक सकता है। हमें अपनी आदतों को सुधारने की जरूरत है। धार्मिक लोगों एवं स्वयंसेवी संगठनों को भी इस दिशा में पहल करनी चाहिए।

(ये लेखक के अपने विचार हैं)

उठते-बैठते पी रहे प्लास्टिक की बोतल में पानी जान लें कितनी खतरनाक हो सकती है आपकी ये आदत

घर से लेकर ऑफिस और सफर तक आज बोतलबंद पानी हमारी लाइफ का अहम हिस्सा हो गया है। हम बेफिक्र होकर इसका इस्तेमाल कर रहे हैं। अगर आप भी ऐसा कर रहे हैं तो इसका मतलब अपनी बॉडी में जहर भर रहे हैं।

प्रोसीडिंग्स ऑफ द नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेज नाम की संस्थान ने एक स्टडी में डराने वाला खुलासा किया है। जिसमें बताया गया है कि एक लीटर बोतलबंद पानी में करीब 2।4० लाख प्लास्टिक के महीन टुकड़े मौजूद होते हैं।जिसकी वजह से सेहत को गंभीर और जानलेवा खतरे हो सकते हैं।

क्या है रिसर्च

हालिया रिसर्च में शोधकर्ताओं को प्लास्टिक की बोतल में मौजूद एक लीटर पाी में ही 1००,००० से ज्यादा नैनोप्लास्टिक मिले हैं। ये इतने छोटे कण होते हैं, जो ब्लड सर्कुलेशन, कोशिकाओं और दिमाग तक में पहुंच सकते हैं और कई खतरे बढ़ा सकते हैं। ऐसे में सावधान रहने की जरूरत है।

प्लास्टिक की बोतल में पानी क्यों खतरनाक

एक्सपर्ट्स के अनुसार, प्लास्टिक की बोतल के पानी में बिस्फेनॉल-ए और फेथलेट्स जैसे केमिकल्स घुल जाते हैं। जब बोतल का पानी धूप या गर्मी के संपर्क में आता है तो ये केमिकल्स पानी में घुल जाते हैं और शरीर के अंदर पहुंचकर नुकसान पहुंचाते हैं। इसके अलावा प्लास्टिक कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन और क्लोराइड से बनता है, जिसे बीपीए प्लास्टिक की पानी की बोतल बनाने में इस्तेमाल किया जाता है।

प्लास्टिक बोतल में पानी पीने से क्या खतरें

1. डायबिटीज और दिल को खतरा

हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ की रिसर्च के अनुसार, पॉली कार्बोनेट की बोतलों के पानी में बिस्फेनॉल ए केमिकल होता है, जो जब शरीर में जाता है तो दिल की बीमारियों और डायबिटीज का खतरा कई गुना तक बढ़ा सकता है।

2. प्रजनन क्षमता प्रभावित

प्लास्टिक की बोतल में पानी पीने से उसमें मौजूद बीपीए और फैथलेट्स केमिकल प्रजनन क्षमता तक को बुरी तरह प्रभावित कर सकता है। इस पानी को पीने से हार्मोनल संतुलन भी बिगड़ सकता है। इसकी वजह से बांझपन जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

3. कैंसर का खतरा

एक्सपर्ट्स के अनुसार, प्लास्टिक की बोतल में पानी पीने से कई तरह के कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। इससे ब्रेस्ट और ब्रेन कैंसर हो सकता है। प्लास्टिक की पॉलिथीन में रखी गर्म चीज खाने या पीने से कैंसर का जोखिम बहुत ज्यादा बढ़ सकता है। इस पानी को पीने से ल्यूकेमिया और लिंफोमा जैसी बीमारियों का भी खतरा रहता है।

'मुंज्या' की नहीं थम रही कमाई की रफ्तार

आदित्य सरपोतदार की फिल्म मुंज्या को सिनेमाघरों में रिलीज का एक सप्ताह पूरा गया है और बॉक्स ऑफिस पर इसका शानदार प्रदर्शन जारी है।इस फिल्म में मोना सिंह, अभय सिंह और शरवरी वाघ जैसे कलाकार मुख्य भूमिका में हैं। फिल्म की कहानी और सितारों की अदाकारी दर्शकों को खूब पसंद आ रही है।पिछले कुछ दिनों से इस फिल्म की कमाई में गिरावट जारी है और अब मुंज्या के दिन के कमाई के आंकड़े भी सामने आए हैं।

बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सैकनिल्क की रिपोर्ट के मुताबिक, मुंज्या ने अपनी रिलीज के सातवें दिन यानी गुरुवार को 3.75 करोड़ रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 35.15 करोड़ रुपये हो गया है।

वाकई 'मुंज्या' ने कमाल कर दिया है. इस हॉरर कॉमेडी को रिलीज के पहले ही दिन से दर्शकों से शानदार रिस्पॉन्स मिला है. फिल्म को रिलीज हुए एक हफ्ता हो गया है और इसने सिनेमाघरों में बवाल मचाया हुआ है. फिल्म की शुरुआत तो अच्छी रही थी वहीं ओपनिंग वीकेंड पर 'मुंज्या' ने छप्परफाड़ कमाई की थी. इसके बाद वीकडेज में भी हर दिन फिल्म ने करोड़ो बटोरे और रिलीज के 6 दिन में ही अपनी लागत वसूल कर हर किसी को हैरान कर दिया.

शब्द सामर्थ्य -117

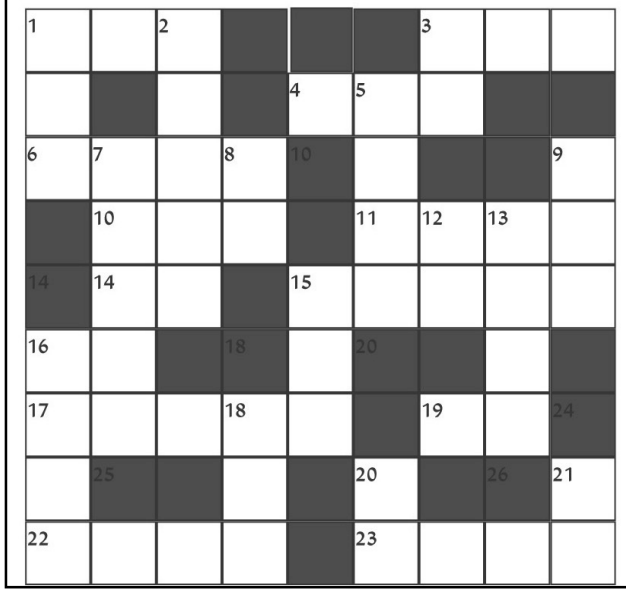
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे

1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 116 का हल

अ	भि	षे	क	■	प	स	■	■
जा	त	■	थ	प	थ	पा	ना	■
य	र	का	नी	■	भ्र	■	र	श्मि
ब	घा	र	■	क	ष्ट	प्र	द	■
■	त	ना	त	नी	■	र्व	■	ब
अ	■	मा	■	ज	मा	त	■	ल
स	जा	■	■	■	■	क	ज	रा
बा	■	बे	स	हा	रा	■	ग	म
ब	गु	ला	■	रा	ज	दू	त	■

बॉलीवुड में डेब्यू करने जा रहे हैं लक्ष्य लालवानी

लक्ष्य लालवानी बॉलीवुड में डेब्यू करने जा रहे हैं। उनके करियर की पहली फिल्म किल पिछले कुछ समय से लगातार चर्चा में है।फिल्म के निर्देशक की कमान निखिल नागेश भट्ट ने संभाली है। करण जौहर इस फिल्म के निर्माता हैं। करण किल के जरिए लक्ष्य को दर्शकों के बीच पेश करने वाले हैं। उन्होंने इस फिल्म का निर्माण गुनीत मोंगा के साथ मिलकर किया है। यह फिल्म 5 जुलाई, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।किल में लक्ष्य की जोड़ी पहली बार तान्या मानिकतला के साथ बनी है। तान्या भी इस फिल्म के जरिए बॉलीवुड में कदम रखने जा रही हैं।इस फिल्म के एक्शन सीक्वेंस कोरिया के जाने-माने एक्शन सीक्वेंस एक्सपर्ट ओह के देखरेख में शूट किए गए हैं। निखिल नागेश भट्ट के निर्देशन में बनी फिल्म किल के लिए दर्शकों में काफी उत्साह देखने को मिल रहा है। पिछले दिनों गुनीत मोंगा द्वारा साझा किए फिल्म के दृश्यों को देखकर लगता था कि इस फिल्म की कहानी ट्रेन के इर्द-गिर्द घूमती दिखेगी। हालांकि, अब टीजर रिलीज के बाद ट्रेन में खतरनाक एक्शन सीन्स देख दर्शकों के पसीने छूट गए हैं। बता दें कि टीजर रिलीज से पहले गुनीत ने इसकी एक झलक साझा करते हुए लिखा था, साल के सबसे भयंकर और भयावह खूनी खेल के लिए तैयार हो जाइए। किल एक थ्रिलर क्राइम पर आधारित फिल्म है। करण जौहर के प्रोडक्शन में बनी फिल्म किल अपने रिलीज से पहले ही काफी सुर्खियां बटोर रही है। इस फिल्म का प्रीमियर टोरंटो फिल्म फेस्टिवल में हुआ था।

राघव लॉरेंस ने किया कंचना के चौथे भाग का ऐलान

राघव लॉरेंस के निर्देशन में बनी सुपरहिट फिल्म कंचना तमिल सिनेमा की यादगार फिल्मों में से एक है।यह फिल्म साल 2011 में आई थी और इसे दर्शकों का भरपूर प्यार मिला।हॉरर और सस्पेंस से भरपूर फिल्म कंचना के अब तक तीन भाग आ चुके हैं और पिछले कुछ समय से दर्शक इस फिल्म की चौथी किस्त का इंतजार कर रहे थे, जो अब खत्म हो गया है।दरअसल, लॉरेंस ने कंचना 4 का ऐलान कर दिया है। कंचना 4 का पहला पोस्टर भी सामने आ गया है, जिसमें बड़े-बड़े अक्षरों में तमिल भाषा में कंचना 4 लिखा है।इस फिल्म की कहानी खुद लॉरेंस ने लिखी है। कंचना 4 की शूटिंग सिंतबर, 2024 में शुरू हो जाएगी।कंचना का दूसरा भाग 17 अप्रैल, 2015 को सिनेमाघरों में रिलीज हुआ था, वहीं कंचना 3 19 अप्रैल, 2019 को आया था। कंचना 4 का निर्देशन और निर्माण राघव लॉरेंस कर रहे हैं, फिलहाल वह अपनी आगामी फिल्म बेंज को लेकर व्यस्त चल रहे हैं। यह एक हॉरर थ्रिलर फिल्म है, जिसे मशहूर निर्देशक लोकेश कनगराज ने लिखा है। फिल्म का निर्देशन बक्कियाराज कन्नन कर रहे हैं। इस फिल्म के बाद वह कंचना 4 की शूटिंग शुरू करेंगे। अभिनेता को हॉरर फिल्मों में पसंद करने वाले फैंस के लिए यह डबल तोहफा होगा। वह एक के बाद एक लगातार दो हॉरर फिल्मों में नजर आने वाले हैं। कंचना को मुनि के नाम से भी जाना जाता है। मुनि साल 2007 में रिलीज हुई थी। फिल्म में राघव लॉरेंस, सरथकुमार, लक्ष्मी राय आदि कलाकार नजर आए थे। इसके बाद इस फिल्म का अगला भाग मुनि 2 साल 2011 में रिलीज हुआ था। इसे कंचना 2 के नाम से भी जाना जाता है, जिसके बाद इस फ्रेंचाइजी की तीसरी कड़ी कंचना 3 साल 2019 में रिलीज हुई थी।

रवितेजा के भतीजे माधव स्टारर पहली फिल्म मिस्टर इडियट का टीजर जारी

मास महाराज रवितेजा के भतीजे माधव अभिनीत फिल्म मिस्टर इडियट में नायिका के रूप में सिमरन शर्मा हैं। जेजेआर एंटरटेनमेंट्स और सुश्री यालामांची रानी के बैनर तले जेजेआर रविचंद द्वारा निर्मित, यह फिल्म गौरी रोनांकी द्वारा निर्देशित है, जिन्होंने पेली सांडा डी से व्यावसायिक सफलता हासिल की थी। आज रवितेजा ने सोशल मीडिया पर मिस्टर इडियट का टीजर जारी किया। टीजर में सत्या (सिमरन शर्मा द्वारा अभिनीत) का परिचय दिया गया है, जो ध्रुव फैशन डिजाइनिंग कॉलेज की एक शीर्ष छात्रा है, जो अपने अद्वितीय डिजाइन कौशल के लिए जानी जाती है। इस दौरान, हीरो (माधव) कॉलेज में प्रवेश करता है और सत्या को मल्टीपल कहकर चिढ़ाता है। टीजर दिलचस्प ढंग से दिखाता है कि कैसे उनकी उथल-पुथल भरी दोस्ती प्यार में बदल जाती है। माधव रवितेजा के ऊर्जावान सार को प्रस्तुत करते हैं और अपनी स्टाइलिश उपस्थिति और प्रदर्शन दोनों से प्रभावित करते हैं। मिस्टर इडियट, जिसने सभी निर्माण चरण पूरे कर लिए हैं, जल्द ही एक भव्य नाटकीय रिलीज के लिए तैयार है। रिलीज डेट की घोषणा मेकर्स द्वारा की जाएगी.

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 व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

सामंथा रुथ प्रभु का बोल्ड लुक देखकर फैंस हुए दीवाने

साउथ की खूबसूरत एक्ट्रेस सामंथा रुथ प्रभु हमेशा अपने बोल्ड लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर छाई हुई रहती हैं। उनका हर एक लुक फैंस के बीच आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। इन दिनों भले ही एक्ट्रेस एक्टिंग से ब्रेक ले चुकी हैं, लेकिन आए दिन अपनी ग्लैमरस फोटोज से फैंस का सारा अटेंशन अपनी ओर खींच लेती हैं। हालिया शेयर की गई तस्वीरों में भी कुछ ऐसा ही देखने को मिल रहा है।

एक्ट्रेस सामंथा रुथ प्रभु आए दिन अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर फोटोज पोस्ट करती रहती हैं। उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही छा जाता है।

हाल ही में एक्ट्रेस सामथा ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की कुछ ग्लैमरस तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका बोल्ड लुक देखकर फैंस दीवाने हो गए हैं।

बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उन पर जमकर लाइक्स और कॉमेंट्स करते हैं।

इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस सामंथा रुथ प्रभु ने रेड कलर का बेहद ही सेक्सी जंपसूट आउटफिट पहना हुआ है, जिसमें वो काफी ज्यादा गॉर्जियस नजर आ रही हैं।

बालों को ओपन कर के और साथ ही न्यूड मेकअप लुक कर के एक्ट्रेस सामंथा रुथ प्रभु ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

इन फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक सिजलिंग अंदाज में पोज देती हुई नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी ज्यादा एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट भी काफी तगड़ी है।

बॉलीवुड में डेब्यू करना किसी सपने के सच होने जैसा है : निमृत

थ्रिलर ड्रामा के साथ फिल्मों की दुनिया में कदम रखने के लिए पूरी तरह तैयार एक्ट्रेस निमृत कौर अहलूवालिया ने बताया कि फिल्म के लिए रोल पाना जबरदस्त एक्सपीरियंस था।

निमृत ने अपने एक्टिंग करियर की शुरुआत टीवी शो छोटी सरदारनी से की थी। वह कंट्रोवर्शियल रियलिटी शो बिग बॉस सीजन 16 में भी नजर आई थीं और फिलहाल वह खतरों के खिलाड़ी के 14वें सीजन के लिए रोमानिया रवाना हो गई हैं।

उनकी अपकमिंग फिल्म, जिसका टाइटल अभी तय नहीं हुआ है, अजय राय के प्रोडक्शन हाउस, जार पिक्चर्स के बैनर तले बन रही है।

निमृत ने कहा, बिग बॉस सीजन 16 में अपनी जर्नी के बाद, मैं अपने एक्टिंग करियर में नए रास्ते तलाशने के लिए काफी एक्साइटेड हूं, और यह प्रोजेक्ट सही अवसर पेश करता है।

ऐसी टैलेंटेड टीम और मशहूर डायरेक्टर के साथ काम करना वास्तव में एक सपने के सच होने जैसा है।

उन्होंने कहा, मेरे एजेंट ने अजय से मिलवाया और उन्होंने इस रोल के लिए मुझे चुना। कई राउंड ऑडिशन होने के बाद, उन्हें यकीन हो गया कि मैं उनकी फिल्म में बड़े पर्दे पर डेब्यू के लिए बिल्कुल सही हूं। फिल्म में रोल मिलना मेरे लिए खास एक्सपीरियंस है।

अनटाइटल्ड थ्रिलर ड्रामा अलग सिनेमाई एक्सपीरियंस देता है। फिल्म की कहानी और कलाकारों के बारे में जानकारी अभी भी गुप्त रखी गयी है।

इस प्रोजेक्ट की शूटिंग इस साल की तीसरी तिमाही में शुरू होने वाली है।

सोशल मीडिया पर खूब लाइमलाइट बटौर रही है शरवरी वाघ

बॉलीवुड एक्ट्रेस शरवरी वाघ इन दिनों अपने स्टनिंग फैशन सेंस के कारण सोशल मीडिया पर खूब लाइमलाइट बटौर रही हैं। उनका हॉट अंदाज इंस्टाग्राम पर पोस्ट होते ही इंटरनेट पर कहर बरपा रहा है। हाल ही में एक्ट्रेस शरवरी वाघ ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की कुछ बेहद ग्लैमरस तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका किलर लुक देखकर यूजर्स खुद को कॉमेंट करने से नहीं रोक पा रहे हैं।

एक्ट्रेस शरवरी वाघ किसी भी पहचान की मोहताज नहीं हैं। उन्होंने अपने बोल्ड और स्टनिंग लुक्स से फैंस को इस कदर दीवाना बनाया हुआ है कि लोगों की नजरें उन पर से हटने का नाम नहीं लेती है।

अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका कातिलाना अंदाज देखकर फैंस आहें भरते नजर आ रहे हैं।

इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस शरवरी वाघ ने रेड कलर की बेहद स्टाइलिश स्कर्ट और टॉप पहना हुआ है, जिसमें वो काफी ज्यादा हॉट नजर आ रही हैं।

एक्ट्रेस के इस लुक को देखकर फैंस खुद को कॉमेंट्स करने से नहीं रोक पा रहे हैं और साथ ही लाइक्स देते हुए दिलखोलकर अपना प्यार बरसा रहे हैं।

शरवरी वाघ की इन फोटोज में आप देख सकते हैं एक यूजर ने तस्वीरों पर कॉमेंट करते हुए- हॉटनेस अलर्ट लिखा है। वहीं दूसरे यूजर ने लिखा है- सो एलिगेंट एंड सिंपल। फिर तीसरे यूजर ने लिखा है- हॉटनेस।

एक्ट्रेस शरवरी वाघ सोशल मीडिया स्टार हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी ज्यादा तगड़ी है।

बता दें कि इन दिनों एक्ट्रेस शरवरी वाघ अपनी अपकमिंग फिल्म मुंज्या के लेकर काफी लाइमलाइट बटौर रही हैं।

रोकना होगा भूजल का मनमाना दोहन

अजीत रानाड

भारी मात्रा में पानी का इस्तेमाल करने वाली गुजरात की एक फैक्ट्री के सामने एक समस्या थी- गर्मी का मौसम आ रहा था। जितनी आपूर्ति होनी थी, वह नहीं हो पा रही थी। पानी कम खपत करने की कोशिशों के बावजूद पानी की बड़ी कमी थी, जिससे फैक्ट्री बंद हो सकती थी। ऐसे में प्रबंधक को लगभग 1500 रुपये प्रति 5000 लीटर की दर से पानी टैंकर खरीदने को मजबूर होना पड़ा। वह अधिक दाम देने को भी तैयार था। उसे हर दिन सैकड़ों टैंकर की जरूरत थी। पड़ोस के किसानों के लिए यह अच्छी खबर थी, उनमें से अधिकतर के पास कुएं और पंपिंग सेट थे, जिनसे उनकी फसलों को पानी मिलता था। पर फैक्ट्री को पानी बेचना अधिक लाभप्रद था। ऐसे में फैक्ट्री भी अपने उत्पादन को जारी रखकर मुनाफा बना सकती थी और किसान पानी बेचकर अधिक कमाई कर सकते थे। लेकिन सामाजिक दृष्टि से यह लाभदायक स्थिति नहीं है।

पहली बात तो यह है कि कोई भले अधिक दाम देने को तैयार है, पर भूजल का मनमाना दोहन नहीं किया जा सकता है। भूजल स्तर में कमी के सामाजिक घाटे की तुलना में निजी लाभ बहुत मामूली हैं। दूसरी बात, फसलों से पानी को फैक्ट्री की ओर मोड़ना निजी तौर पर समझ की बात भले हो, पर सामाजिक रूप से इसे अधिक समय तक जारी नहीं रखा जा सकता। ऐसे में किसानों के पास कुएं होने का मतलब यह नहीं है कि उन्हें भूजल के अंतहीन दोहन का असीमित अधिकार है। वैसे भी अनुदान के चलते मिलने वाली सस्ती बिजली से पानी निकालने में बहुत कम खर्च आता है। यह कहानी हजारों तरह से दोहरायी जा रही है। अगर धनी देशों के ग्राहक बासमती की अधिक कीमत देने लगें, तो क्या हम चावल का अंधाधुंध निर्यात कर सकते हैं? अगर किसानों की आमदनी बढ़ाने में मदद मिलती हो, तो आम तौर पर फसलों के निर्यात पर लगे सभी अवरोध हटा दिये जाने चाहिए। पर तब इसका मतलब होगा पानी का निर्यात, भारत में जिसकी बड़ी कमी है। पिछले साल भारत ने 2।20 करोड़ टन चावल के निर्यात से लगभग 90 हजार करोड़ रुपये की विदेशी मुद्रा कमायी थी। लेकिन इसका अर्थ यह भी है कि कम से कम 88 लाख करोड़ लीटर पानी का निर्यात हुआ। हमारे देश में पानी के बड़े अभाव के कारण उस पानी की कीमत कमायी गयी विदेशी मुद्रा से कहीं बहुत अधिक है।

यही बात चीनी निर्यात के साथ भी लागू होती है। पानी की बड़ी खपत वाली फसलों को ऊंची कीमत पर बेचने का तर्क वैसा ही है, जैसा उद्योगों द्वारा निजी कुओं से पानी खरीदने का तर्क, जो असल में खेती के लिए है। हमें केवल 22 मार्च को मनाये जाने वाले विश्व जल दिवस के अवसर पर पानी की कमी पर विचार नहीं करना है। भारत के पास दुनिया के ताजे पानी का महज दो प्रतिशत हिस्सा है, पर वैश्विक जनसंख्या का 17 प्रतिशत भाग है। बेंगलुरु में काम छोड़कर एक बाल्टी पानी के लिए लोगों का लंबी कतार में खड़ा होना एक गंभीर चेतावनी है। कुछ साल पहले महाराष्ट्र के लातूर में रेलगाड़ियों से बहुत बड़ी मात्रा में पानी की कई खेप भेजनी पड़ी थी। कई बार थर्मल बिजली संयंत्रों को बंद करने की नौबत भी आ चुकी है क्योंकि मशीनों को ठंडा रखने के लिए समुचित पानी उपलब्ध नहीं था। ऐसी घटनाओं से 2017 और 2021 के बीच 8।2 टेरावाट घंटे की बिजली के नुकसान का अनुमान है, जो 15 लाख घरों की बिजली आपूर्ति के बराबर है। द वर्ल्ड रिसोर्सेज इंस्टिट्यूट का कहना है कि भारत और चीन जैसे देशों में खराब जल प्रबंधन से सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में सात से 12 प्रतिशत का नुकसान हो सकता है।

जब किसी देश में इस्तेमाल होने लायक पानी की प्रति व्यक्ति उपलब्धता 1700 क्यूबिक मीटर से कम होती है, उसे जल दबाव वाला देश कहा जाता है। भारत में यह आंकड़ा 1000 से बहुत नीचे है, जबकि अमेरिका में यह उपलब्धता 8000 क्यूबिक मीटर प्रति व्यक्ति है। भारत में 1951 में पानी की प्रति व्यक्ति उपलब्धता 3000 क्यूबिक मीटर से अधिक थी। स्पष्ट है कि पानी का यह दबाव आबादी बढ़ने की वजह से है। इसके साथ-साथ पानी आपूर्ति के मौजूदा स्रोतों की गुणवत्ता भी घटती गयी है। ऐसा समुचित जल शोधन नहीं होने तथा आर्सेनिक जहर जैसी चीजों के कारण हुआ है। केंद्रीय जल शक्ति मंत्री ने संसद को बताया था कि देश में भूजल में 230 जिलों में आर्सेनिक और 469 जिलों में फ्लोराइड पाया गया है। भूजल में प्रदूषण से पानी की कमी की समस्या और गंभीर हो जाती है। फिर भूजल के मनमाने दोहन ने स्थिति को विकट बना दिया है। अजीब है कि इसमें सस्ती या मुफ्त बिजली आपूर्ति से मदद मिलती है, जिसका उत्पादन पानी की कमी से बाधित होता है। पानी की कमी की समस्या से निपटना हमारी सबसे बड़ी राष्ट्रीय प्राथमिकता होनी चाहिए और इसके लिए सरकार के हर स्तर से लेकर समाज और परिवार तक प्रयास होने चाहिए। समाधान के लिए निम्न पहलुओं पर ध्यान देने की आवश्यकता है। सबसे पहले जल संरक्षण, जिसमें वर्षा जल संग्रहण भी शामिल है, होना चाहिए। फिर सही इस्तेमाल पर जोर दिया जाना चाहिए और अधिक खपत वाली फसलों से विमुख होना चाहिए या कम से कम तरीका बदलना चाहिए। तीसरी बात यह है कि पुन: उपयोग और रीसाइक्लिंग को बढ़ावा दिया जाना चाहिए। पीने, खाना बनाने और नहाने के अलावा लगभग 90 फीसदी इस्तेमाल के लिए रीसाइकिल पानी काम में लाया जा सकता है। पुणे में ऐसे संयंत्र शुरू किये गये हैं, जिनसे लोग एक एप के जरिये रीसाइकिल पानी का एक टैंकर मुफ्त मंगा सकते हैं। चौथी बात, एक ठोस नीति और नियमन की आवश्यकता है। पांचवां पहलू है अच्छे जल प्रबंधन के लिए तकनीक का इस्तेमाल और जलाशयों को पुनर्जीवित करना। तमिलनाडु जैसे राज्यों में ऐसे प्रयास हुए हैं। पानी के संबंध में ही नहीं, प्लास्टिक का कम उपयोग या पटाखे नहीं चलाने जैसे मामलों में भी जन जागरूकता बढ़ाना बहुत प्रभावी हो सकता है। बच्चों को जागरूक करना दीर्घकालिक रूप से उपयोगी हो सकता है। हाल में एक विज्ञापन में बच्चों को गीत गाते हुए पानी निकालते दिखाया गया है, पर वहां पानी उपलब्ध नहीं है। यह जल संकट के प्रति आगाह करने के प्रभावी प्रचार का एक अच्छा उदाहरण है। इस विश्व जल दिवस के अवसर पर हम अपने सबसे कीमती संसाधन को बचाने का संकल्प दोहराना चाहिए।

(ये लेखक के निजी विचार हैं।)

सू- दोकू क्र.117

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

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.116का हल

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

मानवीय संबंध और ज्योतिष

संतोष उत्सुक

नयी ज्योतिषीय सलाह दी जा रही है। कुंडली को दिखाकर, सलाह मानकर, समझ और जानकर प्रेम करना शुरू करें। विवाह तो सितारों के अनुसार पहले से सुनिश्चित होता है। यह बात दीगर है कि वैवाहिक सामंजस्य और विच्छेद के माहिर सलाहकार मानते हैं कि शादी एक व्यवस्था है। ज्योतिषी कह रहे हैं कि शादी के दो वर्ष बाद तक की परिस्थितियों में कौन सी तारीख, मुहूर्त अहम है पहले बता देंगे। इससे विवाह के बाद के संभावित या आशंकित बदलाव स्वीकार करने के लिए तैयार हो सकते हैं। पहले से ही तय कर सकेंगे कि आपस में कैसा व्यवहार और बदलाव करना है।

ज्योतिष पूरी दुनिया में हैं। दुनियाभर में अपने-अपने विश्वास, अंधविश्वास, टोने-टोटके हैं। प्रसिद्ध लोग भी मानते हैं कि इससे लाभ होता है। विदेशों में यह प्रचलन बढ़ रहा है, क्या वहां भी जीवन में टहल रही परेशानियों के कारण, सुरक्षा घेरा बनाने के लिए, भविष्य में होने वाली अप्रिय घटनाओं से बचने के लिए ऐसा किया जा रहा है। पश्चिमी देशों की तरह वैवाहिक संबंधों को हमारे यहां भी चुनौती माना जाने लगा है। समाज में भौतिक विकास के साथ, विदेशी दृष्टिकोण उग रहे हैं, उन्हीं से बचने के लिए ज्योतिष की सहायता ली जा रही है। प्रश्न है कि क्या वैवाहिक रिश्ते, ज्योतिषीय सलाह और उपायों से सचमुच लाभान्वित होते रहे हैं। खरा सच यह है कि वर्तमान जीवनशैली में, घर चलाने के लिए पति-पत्नी दोनों को काम करना पड़ रहा है। सक्षम लड़कियां शादी के बाद पूरा स्पेस चाहती हैं। आपसी नोक-झोंक, परेशानी, तनाव बढ़ रहे हैं। दोनों चुपचाप अपने-अपने शांत रास्ते अख्तियार कर रहे हैं, क्योंकि दोनों को एक-दूसरे की जरूरत है। अकेले रहने की दुश्वारियां अधिक चुनौतीपूर्ण हैं, विशेषकर महिलाओं के लिए। व्यावसायिक स्तर पर, विवाह संस्था खतरे में तो है, हालांकि अभिभावक यही चाहते हैं कि किसी तरह उनके बच्चों की शादी सुलटी रहे। यदि संभावित परिस्थितियां और घटनाएं, ज्योतिषी पहले बता देगा, तो क्या विवाह का किला फतह करने जा रहे भावी पत्नी-पति का आत्मविश्वास कम नहीं होगा। उन्हें जरा-जरा सी बात के लिए खास दिन, मुहूर्त पर निर्भर रहना होगा। ज्योतिषी के निरंतर संपर्क में रहना होगा। समझदार, व्यावसायिक ज्योतिषी अपनी सेवाओं के एवज में भुगतान भी लेगा। जिंदगी की स्वाभाविक परेशानियों और आकस्मिक दुखों को झेलने, निपटने की नैसर्गिक शक्ति कमजोर हो जायेगी। संघर्ष के चंगुल में पहले से फंसा व्यक्ति, भविष्य के बारे में चिंतित होना शुरू हो जायेगा, तब क्या सभी विवाह करना चाहेंगे? सकारात्मक मानवीय सोच को कमजोर कर, बाजार के हवाले करने की कोशिश है यह, जिससे बचना लाजमी है।

फेशियल कपिंग है त्वचा की देखभाल का नया ट्रेंड

बढ़ती उम्र के साथ हमारे चेहरे पर झुर्रियां और झाइयां होने लगती हैं। इनके कारण चेहरा उम्रदराज दिखाई देता है और आत्मविश्वास पर असर पड़ता है।ऐसे में महिलायें इन त्वचा संबंधी परेशानियों को दूर करने के लिए कई तरह के ट्रीटमेंट लेती हैं, जिनमें से एक है फेशियल कपिंग। इसके जरिए त्वचा की देखभाल करके आप अपनी त्वचा को दोबारा युवा और चमकदार बना सकती हैं।आइए जानते हैं फेशियल कपिंग क्या है और इसे कैसे किया जाता है।

क्या होती है फेशियल कपिंग?

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं कि फेशियल कपिंग, कपिंग का एक हल्का रूप होता है। इसमें छोटे रबड़ के कप के माध्यम से त्वचा को धीरे से ऊपर उठाया जाता है।इसमें कप के जरिए त्वचा पर कम तीव्रता वाला सक्शन पैदा किया जाता है। इससे ऊतकों में खिंचाव होता है और उस क्षेत्र में रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है।चेहरे की कपिंग से रक्त परिसंचरण को बढ़ावा मिलता है और कई त्वचा स्थितियों का इलाज होता है।

फेशियल कपिंग बनाम शरीर की कपिंग

चेहरे और शरीर की कपिंग दोनों एक समान होती हैं, फिर भी इन दोनों को अलग-अलग तरीकों से किया जाता है।फेशियल कप छोटे और मुलायम होते हैं, जो धीरे से त्वचा को फेसिआ (जोडने वाले ऊतक) की गहरी परतों से दूर खींचते हैं। दूसरी ओर शरीर की कपिंग का उपयोग मुख्य रूप से शरीर के दर्द से राहत पाने के लिए किया जाता है।इस कपिंग के लिए कप कांच, बांस या मिट्टी से बनाए जाते हैं।

ऐसे की जाती है फेशियल कपिंग

इस प्रक्रिया में चेहरे पर धीरे-धीरे सक्शन कप को रखा जाता है, जिसके जरिए त्वचा में खिंचाव पैदा होता है। यह आसपास के ऊतकों को ताजे खून से संतृप्त करता है और नई रक्त वाहिका के निर्माण को बढ़ावा देता है।वैक्यूम जैसा सक्शन ऊतकों की विभिन्न परतों को अलग करता है। यह एक सूजन प्रतिक्रिया को ट्रिगर करता है, जिससे कप वाले क्षेत्र में सफेद रक्त कोशिकाएं और प्लेटलेट्स भर जाती हैं।

फेशियल कपिंग से मिलते हैं ये लाभ

फेशियल कपिंग के जरिए आप खून के प्रवाह और कोलेजन प्रोटीन के उत्पादन को बढ़ा सकती हैं। इस प्रक्रिया के जरिए आप त्वचा को निखरा हुआ बनाकर मांसपेशियों के तनाव को आराम दे सकती हैं।इससे झुर्रियों, झाइयों और दाग-धब्बों के निशान गायब हो जाते हैं। फेशियल कपिंग करने से आपके चेहरे की सूजन भी कम होती है और तेल का उत्पादन भी संतुलित होता है।आप स्वस्थ रहने के लिए रेड लाइट थेरेपी का भी सहारा ले सकती हैं।

सही तरह फेशियल कपिंग करने से नहीं पड़ेंगे निशान

कई लोग यह सोचकर इस प्रक्रिया को करवाने से डरते हैं कि इसके निशान चेहरे पर न रह जाएं। हालांकि, त्वचा विशेषज्ञों का कहना है कि अगर फेशियल कपिंग को सही तरह से किया जाए तो इसके निशान नहीं बनते।इसे सीरम या तेल के साथ करने की सलाह दी जाती है, जो घर्षण को कम करते हैं और चोट लगने से बचाते हैं। आप इसे गर्दन से शुरू करते हुए जबड़े, गाल और माथे तक कर सकते हैं। (आरएनएस)

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सूचना विभाग में किया गया योगाभ्यास

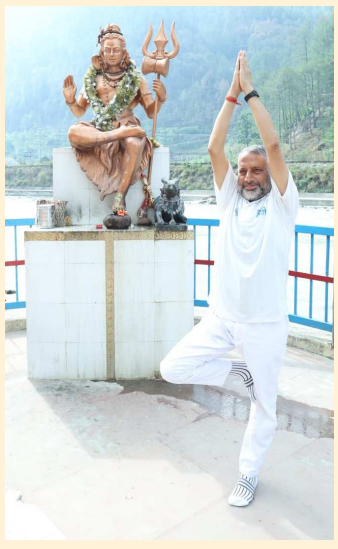
कार्यालय संवाददाता

देहरादून।अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सूचना विभाग में योगाभ्यास का आयोजन किया गया। योग प्रशिक्षक अंकित ने सूचना विभाग के अधिकारियों और कर्मचारियों को विभिन्न योगासनों का अभ्यास कराया। योगाभ्यास के बाद संयुक्त निदेशक नितिन उपाध्याय ने योग प्रशिक्षक अंकित का आभार व्यक्त करते हुए आशा व्यक्त की कि सभी लोग योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएंगे। उन्होने कहा कि योग केवल एक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह जीवन का एक संपूर्ण तरीका है। इसे अपनाकर हम एक स्वस्थ, सुखी और संतुलित जीवन जी सकते हैं। सभी से आग्रह है कि वे योग को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करें। इस अवसर पर उपनिदेशक मनोज श्रीवास्तव, रवि बिजारनिया, मुख्य प्रशासनिक अधिकारी पान सिंह बिष्ट, रंजीत बुधियाल सहित अन्य अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित थे।

'योग प्रेमियों को मां गंगा की स्वच्छता की शपथ दिलाई'

कार्यालय संवाददाता

उत्तरकाशी। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को जिला गंगा समिति उत्तरकाशी, गंगा विचार मंच, विधिक सेवा प्राधिकरण एवं रा.च.उ.पी.जी.का. उत्तरकाशी के संयुक्त तत्वावधान में घाट पर योग और 'स्वयं एवं समाज के लिए योग' थीम पर आधारित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम, 'गंगा स्वच्छता शपथ' कार्यक्रम और विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा लीगल अवरनेस कैम्प का आयोजन नमामि गंगे योजना के तहत बने केदार घाट उत्तरकाशी पर आयोजित किया गया। योग कार्यक्रम का उद्देश्य हमारे जीवन का समग्र विकास करना है। या इसे ऐसे कह सकते है कि जीवन का सर्वांगीण विकास करना,योग भारत की एक प्राचीन विरासत है। योग व्यक्ति को स्वस्थ रखने के साथ ही समग्र कल्याण को भी बढ़ावा देता है। योग के महत्व को हर व्यक्ति तक पहुंचाने के मकसद से योग दिवस मनाया गया इसके साथ ही गंगा की अविरलता और नदियों को स्वच्छ रखने हेतु संकल्प लिया गया। अंत में सचिव, विधिक प्राधिकरण उत्तरकाशी द्वारा सभी को विधिक साक्षरता के तहत लोगों को कानून से समब्न्धित सामान्य बातों से परिचित कराकर उनका सशक्तीकरण करना कानूनों के निर्माण में लोगों की भागीदारी के संदर्भ में जागरूक किया गया। इस दौरान कार्यक्रम में मुख्य अतिथि सुरेश चौहान विधायक गंगोत्री विधान सभा ने उपस्थित योग प्रेमियों को मां गंगा की स्वच्छता की शपथ दिलवाई। कार्यक्रम में श्रीमती स्वेता, सचिव, विधिक सेवा प्राधिकरण, लोकेंद्र बिष्ट प्रांत संयोजक गंगा विचार मंच, डॉ. महेंद्रपाल परमार नमामि गंगे प्रभारी रा.उ.पी.जी.का. उत्तरकाशी, उत्तम सिंह जिला परियोजना अधिकारी, नमामि गंगे उत्तरकाशी, एन.सी.सी. समन्वयक कीर्ति इंटर कॉलेज उत्तरकाशी, एन.सी.सी. से लोकेंद्र परमार, डॉ. मधु बहुगुणा पी.जी.कॉ. उत्तरकाशी सहित समस्त सदस्यगण जिला गंगा समिति उत्तरकाशी उपस्थित रहे।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर श्री केदारनाथ धाम में श्रद्धालुओं, सुरक्षा बलों व अन्य लोगों ने किया योग

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। 10वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस जनपद में हर्षोल्लास एवं धूमधाम के साथ आयोजित किया गया। जिसका शुभारंभ 11वें ज्योतिर्लिंग श्री केदारनाथ धाम से किया गया। रुद्रप्रयाग में गुलाबराय मैदान में कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें जिलाधिकारी सौरभ गहरवार ने दीप प्रज्जवलित कर योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारंभ किया। योगाभ्यास कार्यक्रम में जिला स्तरीय अधिकारियों, जनप्रतिनिधियों स्कूली छात्र-छात्राओं एवं स्थानीय जनता द्वारा प्रतिभाग किया गया।

इस अवसर पर जिलाधिकारी ने जनपद एवं प्रदेश वासियों को 10वें अंतराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं एवं बधाई देते हुए कहा कि योग हमारे स्वस्थ शरीर एवं प्रसन्न मन के लिए जरूरी है तथा सभी को योगाभ्यास करना जरूरी है। उन्होंने कहा कि आयुष मंत्रालय एवं आयुर्वेदिक यूनानी विभाग भारत सरकार के तत्वावधान में पूरे देश में कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है तथा सभी को अपने जीवन में योगाभ्यास करने के लिए जागरूक एवं प्रेरित किया जा रहा है।

इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी जीएस खाती ने योग दिवस की शुभकामनाएं एवं बधाई देते हुए कहा कि करो योग, रहो निरोग। उन्होंने कहा कि योग से ही हमारा शरीर स्वस्थ्य रहेगा, इसके लिए योग करना जरूरी है। उन्होंने कहा कि इस कार्यक्रम में जिला स्तरीय अधिकारियों, जनप्रतिनिधियों, छात्र-छात्राओं एवं स्थानीय जनता द्वारा भी प्रतिभाग किया गया।

भाजपा अध्यक्ष महावीर सिंह पंवार ने भी योग दिवस की शुभकामनाएं एवं बधाई देते हुए कहा कि इसका शुभारंभ प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा 21 जून, 2014 से प्रारंभ किया गया, जिसमें 193 देशों में भी योगाभ्यास कार्यक्रम किए गए थे। जिसमें विश्व पटल में योगा ने अपनी पहचान बनाई।

10वां अंतराष्ट्रीय कार्यक्रम श्री केदारनाथ धाम में मंदिर परिसर भीमशीला में कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें तीर्थ पुरोहित, स्थानीय व्यापारियों, केदारनाथ धाम में दर्शन करने पहुंचे श्रद्धालुओं, सुरक्षा बलों, अधिकारियों एवं कर्मचारियों एवं पर्यावरण मित्रों द्वारा भी योगाभ्यास कार्यक्रम में प्रतिभाग करते हुए योगाभ्यास किया गया। इस अवसर पर उप जिलाधिकारी आशीष घिल्डियाल, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. एचसीएस मार्तोलिया, जिला उद्यान अधिकारी योगेंद्र सिंह चौधरी, मुख्य शिक्षा अधिकारी प्रमेंद्र सिंह बिष्ट, अधिशासी अभियंता ग्रामीण निर्माण विभाग मीनल गुलाटी, मुख्य कृषि अधिकारी लोकेंद्र सिंह बिष्ट, जिला सूचना विज्ञान अधिकारी दीप्ति चमोली सहित जिला स्तरीय अधिकारी, जनप्रतिनिधि, छात्र-छात्राएं एवं स्थानीय लोग मौजूद रहे।

क्रेडिट कार्ड कम्पनी का कर्मचारी बन ठगे 92 हजार रुपये

देहरादून (सं)। एचडीएफसी बैंक का क्रेडिट कार्ड कर्मचारी बनकर 92 हजार रूपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार शास्त्रीनगर खाला निवासी प्रभात मेहतो ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने एचडीएफसी बैंक के केडिट कार्ड के लिए एप्लाई किया था, जो उसको 04 जून 2024 को कोरियर के माध्यम से प्राप्त हो गया था। केडिट कार्ड प्राप्त होने के बाद 06 जून 2024 को उसको अपने मोबाईल नम्बर पर एक अंजान मोबाईल नम्बर से कॉल प्राप्त हुयी थी, जिसने अपना परिचय देते हुए बताया था कि वह एचडीएफसी बैंक के केडिट कार्ड विभाग से बोल रही है और उसने उससे उसके केडिट कार्ड से संबंधित जानकारी जिसमें कार्ड नम्बर, एक्सपाईरी डेट आदि विवरण बताया था जिससे उसको यकीन हो गया कि यह व्यक्ति एचडीएफसी बैंक से ही बात कर रहा है। उसके बाद कार्ड एक्टिवेट करने के लिए उसने उससे अपने मोबाईल पर प्राप्त हुए ओटीपी के संबंध में 07 बार पूछा तो उसने केडिट कार्ड का प्रयोग होकर 92 हजार रूपये कट गये, जिसकी जानकारी उसको अपने मोबाईल पर प्राप्त हुए मैसेज चैक करने पर हुयी। अज्ञात व्यक्ति जिसने स्वयं को एचडीएफसी बैंक के केडिट कार्ड विभाग का कर्मचारी बताया था द्वारा दिये गये दिशानिर्देशों का पालन करने पर उसके केडिट कार्ड से 92 हजार रूपये की निकासी होने का मैसेज प्राप्त हुए थे। बाद में पता चला कि उसके साथ साईबर ठगी हुयी है।

लघु व्यापारियों ने उत्पीड़न के विरोध में पैदल मार्च निकाला

संवाददाता

हरिद्वार। रेडी पटरी के लघु व्यापारियों ने प्रशासन पर अतिक्रमण के नाम पर उत्पीडन के खिलाफ पैदल मार्च निकाला।

आज यहां रेडी पटरी के लघु व्यापारियों ने प्रशासन द्वारा अतिक्रमण के नाम पर शोषण व उत्पीड़न के विरोध में प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में देवपुरा चौराहे से सिटी मजिस्ट्रेट कार्यालय तक पैदल मार्च निकालकर जोरदार प्रदर्शन करते हुए सिटी मजिस्ट्रेट कार्यालय पर पहुंचकर जिलाधिकारी के नाम संबोधित ज्ञापन सिटी मजिस्ट्रेट के माध्यम से प्रेषित किया। ज्ञापन में मांग की गई रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों को उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार स्वरोजगार करने की अनुमति प्रदान की जाए ज्ञापन में यह भी मांग की जिलाधिकारी नगर निगम प्रशासन को उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार फेरी समिति की बैठक बुलाई जाने के आदेश जारी करें। इस अवसर पर लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा नगर निगम प्रशासन सामान्य प्रशासन द्वारा उत्तराखंड शासन नगरीय फेरी नीति नियमावली का उल्लंघन कर फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को उनके कारोबारी स्थान से वंचित किया जाना न्याय संगत नहीं है। जिला अध्यक्ष राजकुमार ने कहा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना के तहत 10 हजार से 50000 का लोन लेने वाले रेडी पटरी के लघु व्यापारी को उनके कारोबारों से वंचित किया जा रहा है ऐसी स्थिति में वह बैंक लोन की किश्त किस प्रकार से अदा करेंगे।

जिलाधिकारी नगर निगम प्रशासक के नाम संबोधित ज्ञापन पैदल मार्च में सम्मिलित हुए लघु व्यापारियों में मनोज कुमार, धर्मपाल कश्यप ,कपिल कुमार ,कमल सिंह ,सुनील कुकरेती, फूल सिंह, मनीष शर्मा, दीपक कुमार, नितेश सैनी, नंदकिशोर गोस्वामी, पंडित कमल शर्मा, नीरज कश्यप, हेमंत कुमार, लालचंद, विजय गुप्ता आदि सहित सैकड़ो की तादाद में लघु व्यापारी शामिल रहे।

एक नजर

कुरान के कथित अपमान के मामले में भीड़ ने आरोपी को जिंदा जलाया

कराची। पाकिस्तान में धर्म के नाम पर अराजकता का एक और मामला सामने आया है, जहां पर संदिग्ध को भीड़ ने थाने से निकालकर जिंदा जला दिया। पुलिस ने बताया कि खैबर पख्तूनख्वा प्रांत के स्वात जिले के मद्यन इलाके में यह घटना हुई है। स्वात जिले के डीपीओ डॉ, जाहिदुल्ला खान ने बताया कि इस हंगामे में 8 लोग घायल भी हुए हैं। उन्होंने बताया कि कुरान के कथित अपमान के मामले में पुलिस ने आरोपी को भीड़ से बचाकर थाने ले गई थी, लेकिन भीड़ ने थाने पर हमला कर दिया और संदिग्ध को अपने साथ ले गई। भीड़ ने पुलिस स्टेशन और थाने पर खड़े वाहनों में आग लगा दी। इसके अलावा कथित आरोपी को भी आग के हवाले कर दिया। सोशल मीडिया पर घटना से जुड़े कई वीडियो वायरल हो रहे हैं, जिसमें देखा जा सकता है कि शव में आग लगाने के बाद भीड़ चारों तरफ खड़ी है और जश्न मना रही है। पुलिस अधिकारी ने बताया कि मद्यन में भारी पुलिस बल तैनात किया गया है और तनाव को कम करने की कोशिश की जा रही है। मद्यन स्वात घाटी का प्रसिद्ध पर्यटन स्थल है। पाकिस्तान के पूर्व मंत्री फवाद चौधरी ने इस घटना को लेकर एक्स हैंडल पर लिखा, पागलपन जारी है, हम एक समाज के रूप में आत्महत्या करने पर उतारू हैं।

सीएम योगी ने राजभवन में किया योग, बोले-इसमें कोई भेदभाव नहीं

लखनऊ। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में राजभवन के प्रांगण में राज्यपाल आनंदीबेन पटेल की मौजूदगी में योग का कार्यक्रम किया गया। इस कार्यक्रम में सीएम योगी आदित्यनाथ भी मौजूद थे। इसके अलावा उत्तर प्रदेश शासन के वरिष्ठ अधिकारियों समेत कई लोग पहुंचे। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने सभी प्रदेशवासियों को योग दिवस की बधाई एवं शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि योग सब के लिए है। इसमें कोई भेदभाव नहीं है। इसमें जाति का भेद नहीं है। धर्म का भेद नहीं है। भाषा का भेद नहीं है। क्षेत्र का भेद नहीं है। ये सभी के लिए है। साथ ही सीएम योगी ने सभी प्रदेशवासियों को योग करने की अपील की है। उन्होंने कहा कि सभी लोग योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाए। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए सीएम योगी ने कहा कि श्योग दिवस के माध्यम से हमें अपनी ऋषि परंपरा के प्रति श्रद्धावनत होने का एक मौका मिलता है। ये अवसर हमें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने दिया है जिनके विजन के कारण आज दुनिया भर के करीब पौने 200 देशों में योग किया जाता है। प्रधानमंत्री ने खुद भी सामूहिक योगाभ्यास से जुड़कर हम सभी को इससे जोड़ने का काम किया है। अपनी विरासत, परंपरा और पूर्वजों के प्रति इससे बड़ा सम्मान दूसरा नहीं हो सकता है कि जो भी उन्होंने हमें दिया है। उसके साथ संपूर्ण मानवता को जोड़ें। योग संपूर्ण मानवता के लिए कल्याणकारी है और संपूर्ण मानवता के अनुकूल है।

अन्नू कपूर बोले, 'भारतवासी कितने रहमदिल हैं कि बहन सनी लियोनी को भी स्वीकार कर लिया'

मुंबई। बीते दिनों अदालत ने फिल्म 'हमारे बारह' पर पाबंदी लगा दी थी, मगर अब कुछ परिवर्तनों के साथ इसे सिनेमाघरों में रिलीज किया जा रहा है। फिल्म की रिलीज से पहले निर्माताओं ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस रखी जिसमें अन्नू कपूर भी मौजूद थे। अन्नू कपूर ने यहां मीडिया के साथ चर्चा में कहा कि हमें लगता है कि हमें पोर्न के ऊपर एक फिल्म बनानी चाहिए। जब मीडिया में बैठे एक व्यक्ति ने कहा कि सनी लियोनी इस फिल्म के लिए सही एक्ट्रेस रहेंगी तो अन्नू कपूर ने अपनी बात आगे बढ़ाई और कहा, 'नहीं-नहीं... सुनिए। आप यह देखो कि कितने रहमदिल हैं भारतवासी... कितने रहमदिल हैं कि बहन सनी लियोनी को भी स्वीकार कर लिया।' सोशल मीडिया पर अब अन्नू कपूर का यह बयान जमकर वायरल हो रहा है। कमल चंद्रा के डायरेक्शन में बनी फिल्म 'हमारे बारह' एक ऐसी औरत की कहानी सुनाती है जो जोखिमपूर्ण प्रेग्नेंसी से गुजर रही है। यह औरत अदालत में जाती है जिससे कोर्ट से स्वेच्छित गर्भपात की इजाजत ले सके। यहां से होती है शुरुआत एक ऐसी कहानी की जो सोचने पर मजबूर कर देती है।

नीट-नेट परीक्षा गड़बड़ी: कांग्रेस ने प्रदर्शन कर फूंका पुतला

हमारे संवाददाता

देहरादून। नीट और नेट परीक्षा में गड़बड़ियों के विरोध में कांग्रेसियों ने आज सड़कों पर उतरकर प्रदर्शन किया। कांग्रेसियों ने पेपर लीक मामलों को युवाओं के साथ खिलवाड़ बताते हुए एश्ले हॉल चौक पर केंद्र सरकार का पुतला फूंका और जमकर प्रदर्शन किया।

इस अवसर पर कांग्रेस नेताओं ने कहा कि सरकार देश के होनहारों के हितों के साथ कुठाराघात करने में लगी हुई है। देश और प्रदेश में लगातार पेपर लीक मामले सामने आ रहे हैं। लेकिन सरकार इन गड़बड़ियों पर लगाम लगाने में विफल साबित हुई है। कांग्रेस महानगर अध्यक्ष डॉ. जसविंदर गोगी ने कहा कि आज राष्ट्रीय स्तर की परीक्षाओं में भी धांधली की जा रही हैं। नीट जैसी महत्वपूर्ण परीक्षा का पेपर लीक होना, उसके बाद दोबारा से नेट की परीक्षा का पेपर लीक होना बहुत ही संवेदनशील मुद्दा है, उन्होंने इसे पढ़े-लिखे युवाओं के साथ अन्याय बताया है। उन्होंने कहा कि नीट से परीक्षा पास करने वाला होनहार डॉक्टर बनकर मरीजों का इलाज करेगा, लेकिन अगर पेपर लीक होंगे तो वह डॉक्टर किस तरह का इलाज करेगा बेहतर तरीके से समझा जा सकता है। इसी तरह नेट की परीक्षा उत्तीर्ण करने वाला युवक शिक्षक बनेगा, दोनों ही समाज के मजबूत स्तंभ हैं। लेकिन भाजपा शासनकाल में लगातार पेपर लीक के मामले सामने आ रहे हैं, इससे स्पष्ट होता है कि केंद्र और राज्य की भाजपा सरकारें गवर्नेंस के

मामले में पूरी तरह से असफल साबित हुई है। उन्होने कहा कि पेपर लीक की घटनाओं की दोबारा पुनरावृत्ति न हो इसको लेकर सरकार को ठोस कदम उठाने होंगे, ताकि होनहार युवाओं के भविष्य के साथ खिलवाड़ ना हो पाए।

वहीं आज हरिद्वार में नीट और नेट परीक्षा पेपर लीक को लेकर छात्र और कांग्रेस कार्यकर्ता सड़कों पर उतर कर प्रदर्शन किया। कांग्रेस ने हरिद्वार में देवपुरा चौक पर महानगर अध्यक्ष अमन गर्ग के नेतृत्व में प्रदर्शन किया और केंद्र सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी करते हुए केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान से इस्तीफे की मांग की। इस दौरान कांग्रेसी कार्यकर्ताओं ने जमकर नारेबाजी की। महानगर अध्यक्ष अमन गर्ग का कहना है कि पिछले दिनों नीट और नेट के पेपर लीक हुए हैं। जिससे पूरे देश के करीब 24 लाख छात्र प्रभावित हुए हैं।

शासन ने किया तहसीलदारों के तबादले

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड शासन द्वारा देहरादून और हरिद्वार जिले के दो तहसीलदार के तबादले किए गए है।

आयुक्त गढ़वाल मण्डल पौड़ी विनय शंकर पाण्डेय व अपर आयुक्त गढ़वाल मण्डल पौड़ी नरेन्द्र सिंह के द्वारा दिये गये आदेशों के अनुसार देहरादून में तैनात तहसीलदार विकास अवस्थी को हरिद्वार भेजा गया है, जबकि हरिद्वार में तैनात दयाराम को देहरादून भेजा गया है।

मोटरसाईकिल सवार युवकों ने लूटा महिला का मोबाइल

संवाददाता

देहरादून। मोटरसाईकिल सवार युवकों ने महिला का मोबाइल लूट लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार दीपनगर निवासी बीना चौहान ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह चन्द्रमणी में एक होटल में साफ सफाई का काम करती है। गत दिवस करीब साढे पांच बजे शाम को जब वह चन्द्रमणी चौक पर पैदल-पैदल घर के लिए जा रही थी। तभी मोटरसाईकिल में 02 लड़के आये और उसका मोबाइल छीन कर भाग गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

विधानसभा बैकडोर भर्ती घोटाला: हाईकोर्ट ने सरकार से मांगा तीन हफ्ते में जवाब

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा बैकडोर भर्ती घोटालों में दायर जनहित याचिका में हाईकोर्ट ने सरकार को 3 हफ्ते में जवाब दाखिल करने के आदेश दिये गये है।

उत्तराखंड में 'विधानसभा बैकडोर भर्ती में भ्रष्टाचार व अनियमितताओं' के विषय में देहरादून निवासी कांग्रेस नेता व सामाजिक कार्यकर्ता अभिनव थापर की जनहित याचिका हाईकोर्ट में विचाराधीन है जिस पर आज हाईकोर्ट नैनीताल में सुनवाई हुई। इस विषय पर विधानसभा ने एक जाँच समीति बनाकर 2016 से भर्तियों को निरस्त कर दिया, किंतु यह घोटाला सन 2000 में राज्य बनने से लेकर आज तक चल रहा था, जिसपर सरकार ने अनदेखी की।

इस याचिका पर हाईकोर्ट ने गंभीरता से निर्देश दिए और 29.02.2024 को हाईकोर्ट ने स्पष्ट आदेश दिए कि 2000 से 2022 तक सभी विधानसभा बैकडोर भर्तियों को बिना नियमों के नियुक्त किया गया था अत: 06.02.2003 के कार्यवाही पर रिपोर्ट प्रस्तुत करें उल्लेखनीय है कि 06.02.2003 के शासनादेश में माननीय गुनहगारों से रिकवरी का प्रावधान स्पष्ट है।

याचिकाकर्ता अभिनव थापर ने बताया कि हाईकोर्ट ने 29.02.2024 को बड़ा फैसला लेते हुये विधानसभा स्पीकर को 6 फरवरी 2023 शासनादेश के अनुरूप

कार्यवाही हेतु निर्देश दिए थे, किंतु चार महीने बाद भी विधानसभा का कोई जवाब नहीं आया। जनहित याचिका के हाईकोर्ट के अधिवक्ता अभिजय नेगी ने बताया कि हाईकोर्ट की मुख्य न्यायाधीश रितु बाहरी व न्यायाधीश आलोक कुमार वर्मा युक्त पीठ ने इस याचिका के विधानसभा बैकडोर नियुक्तियों में हुई अनियमितता व भ्रष्टाचार विषय पर विधानसभा और याचिकाकर्ता को तथ्यों से भर्तियों में हुए भ्रष्टाचार पर 29.02.2024 सहमत हुए और माना की विधानसभा भर्तीयों में बड़ा घोटाला हुआ है। आज हाईकोर्ट ने सरकार को 3 हफ्ते में जवाब दाखिल करने के आदेश दिए है। अगली सुनवाई 16 जुलाई 2024 को तय की गई है।

सार्वजनिक सूचना

मेरी पुत्री बीना शर्मा पत्नी नरेन्द्र शर्मा निवासी आशुतोष नगर, गली न.-1 देहरादून मेरे कहने सुनने में नहीं है। इसलिए मैं अपनी पुत्री बीना शर्मा को अपनी समस्त चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करती हूं। अगर कोई व्यक्ति मेरी पुत्री से किसी भी प्रकार का कोई लेन देन करता है तो उससे मेरा कोई लेना-देना नहीं होगा।

श्रीमती मुन्नी देवी
पत्नी स्व. मोहन लाल खण्डूरी
निवासी-गद्दूवाला गल्जवाड़ी
देहरादून।

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।