बृहस्पतिवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
27 फरवरी 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 34
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

धामी हुए सख्त!

❑भट्ट ने फिर दी कांग्रेस को चेतावनी
❑भाजपा खुद डरी हुई है: कांग्रेस

विशेष संवाददाता

देहरादून। संसदीय कार्य मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल के बयान को लेकर उपजे विवाद ने भाजपा और सूबे की धामी सरकार को अत्यंत ही असहज कर दिया है। डैमेज कंट्रोल की तमाम कोशिशें को नाकाम होता देख अब भाजपा के तेवर भी तल्ख होते दिख रहे हैं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज सख्त लहजे में चेतावनी दी है कि अब अगर किसी के भी द्वारा इस तरह के बयान दिए जाते हैं तो उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी चाहे वह किसी भी पद पर हो या फिर कितना भी प्रभावशाली क्यों न हो।

मुख्यमंत्री आज यहां पंचायती राज विभाग द्वारा आयोजित एक कार्यक्रम में बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि राज्य की एकता और अखंडता से खिलवाड़ को अब कतई भी बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि मैं किसी तरह के भड़काऊ बयान देने वालों को कहना चाहता हूं कि वह जो भी बोलें, सोच समझकर बोले। उन्होंने कहा कि कुछ लोग राज्य का माहौल खराब करना चाहते हैं। उल्टी-सीधी बयान बाजी करने वालों को अब कतई भी नजरअंदाज नहीं किया जाएगा।

उधर भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने एक बार फिर कांग्रेस नेताओं को नसीहत देते हुए कहा है कि कांग्रेस नेता इस मामले पर जिस तरह की राजनीति कर रहे हैं वह ठीक नहीं है। उनका कहना है कि मैने अपने मंत्री को बुलाकर उन्हें कड़ी फटकार लगाई, क्या कांग्रेस के नेताओं में ऐसा करने की हिम्मत है। उन्होंने जोर देकर कहा कि मैं फिर कह रहा हूं कि कांग्रेस को इसका भारी नुकसान उठाना पड़ेगा। महेंद्र भट्ट की नसीहत पर कांग्रेस नेत्री गरिमा दसोनी का कहना है कि भाजपा को क्या नुकसान होने वाला है इससे अब डर तो भाजपा के नेता रहे हैं। लेकिन नसीहत वह कांग्रेस को दे रहे हैं। प्रदेश का माहौल भाजपा खराब कर रही है कांग्रेस नहीं।

राज्य की राजनीति में प्रेमचंद के बयान के बाद जो तूफान आया है वह थमता नहीं दिख रहा है। इसलिए भाजपा ने अब इससे निपटने की नई रणनीति बनाई है। वह प्रेमचंद अग्रवाल पर कोई कार्रवाई करेगी या फिर अन्य कोई बली का बकरा बनाया जाएगा समय ही बताएगा।

दून वैली मेल

संपादकीय

मुफ्त की रेवड़ियां

भारतीय राजनीति का सबसे अहम हिस्सा बन चुकी मुफ्त की रेवड़ियों का जरूरतमंदों को कितना फायदा हो रहा है यह सिर्फ एक अकेला सवाल ही नहीं है अन्य तमाम ऐसे सवाल भी इससे जुड़े हैं जो अत्यंत ही चिंतनीय हैं। देश की राजनीति से लेकर समाज की सोच और दिशा तथा दशा तक को इन मुफ्त की रेवड़ियों की राजनीति ने बदल डाला है। अभी बीते दिनों सुप्रीम कोर्ट द्वारा इस मुद्दे पर की गई वह टिप्पणी जिसमें कहा गया था कि जब सरकार मुफ्त में राशन और खर्च करने को नगद पैसे दे रही है तो फिर लोग काम करने क्यों जाएं? काबिले गौर है जब बिना कुछ किये ही किसी की जरूरतें पूरी हो रही हो उसे काम करने की क्या जरूरत है। इसे आप सीधे शब्दों में यह भी समझ सकते हैं की मुफ्त की जो सेवाएं मिल रही है वह समाज को नकारा बना रही है। भले ही यह एक अर्ध सत्य ही सही क्योंकि सरकार द्वारा दिए जाने वाला 5 किलो मुफ्त का यह राशन या अन्य तमाम सुविधाओं को भी जोड़ दिया जाए तो वह महंगाई के इस दौर में जीवन यापन के लिए पर्याप्त नहीं हो सकता है। लेकिन इससे गरीब और मध्यम वर्ग के तबके को थोड़ी सी राहत बड़ा शकुनदेय इसलिए महसूस कराती है क्योंकि अगर यह मुफ्त का समान नहीं मिल रहा होता तो उनकी मुश्किलें और भी ज्यादा होती। इसलिए लोगों की सोच अब यह बन चुकी है कि अब सरकार कुछ तो दे रही है पहले तो किसी ने कुछ दिया नहीं था। उन्हें अब यह सोचने लायक भी नहीं छोड़ा है कि तुम्हें दिया कुछ नहीं जा रहा है मानसिक रूप से आर्थिक गुलाम बनाने और हमेशा गरीब ही बने रहने का षड्यंत्र रचा जा रहा है। अब यह मुफ्त की रेवड़ियां वोट की कीमत भी तय कर रही है तथा यह भी तय कर रही हैं कि किसकी सरकार बनेगी। सरकार जिन गरीब व कमजोर लोगों की मदद के नाम पर यह मुफ्त की रेवड़ियां बांट रही है उनका लाभ पात्र लोगों को मिल रहा है या नहीं यह अलग बात है। लेकिन जो इन योजनाओं के पात्र नहीं है वह इनका पूरा फायदा जरूर उठा रहे हैं लोग मुफ्त का राशन लेकर खुद खा नहीं रहे हैं बल्कि उसे बेचकर पैसे बना रहे हैं। मगर सत्ता में बैठे लोगों को इससे कुछ सरोकार नहीं है उन्हें तो उनका वोट चाहिए था जो आसानी से इन योजनाओं के जरिए उन्हें मिल रहा है। यह मुफ्त की रेवड़ियों का चलन अत्यंत ही तेजी से फैल चुका है इसलिए इसका अब अंत भी जल्द होना तय है क्योंकि मुफ्त के थोड़े से माल से जनता का भी पेट नहीं भर रहा है उसकी चाहत है कि जैसे नेता बिना कुछ किये ऐशो आराम का जीवन जी रहे हैं वैसे ही उन्हें भी मुफ्त की यह रेवड़िया इतनी ज्यादा मिलनी चाहिए कि उनकी जिंदगी भी मौज में कट सके लेकिन यह संभव नहीं है। अब देखना यह है कि मुफ्त की इस रेवड़ियो की राजनीति कब औंधे मुंह गिरती है।

तकनीकी विश्वविद्यालय ने बांट दी एमबीए की गलत मार्कशीट:अग्रवाल

संवाददाता

देहरादून। डीएवी छात्र संघ अध्यक्ष सिद्धार्थ अग्रवाल ने कहा कि तकनीकी विश्वविद्यालय ने एमबीए की गलत मार्कशीट बांट दी है।

उत्तराखंड तकनिकी विश्विद्यालय में चल रहे फर्जी डिग्री जाँच प्रकरण में डी. ए.वी. छात्र संघ अध्यक्ष सिद्धार्थ अग्रवाल के नेतृत्व में छात्र संगठनों ने वाईस चांसलर डॉ. ओमकार सिंह, एवं परीक्षा नियंत्रक डॉ. वी. के. पटेल से नैतिकता के आधार पर इस्तीफे के मांग की थी। परन्तु फिर भी परीक्षा विभाग की अनिमिताये रुक नहीं रही है। विश्वविद्यालय ने काफी बड़ी संख्या में एम.बी.ए. की गलत मार्कशीट छाप दी है जिसमे दो सेमेस्टर में एक जैसा सी जी पी ए दे दिया गया है। छात्रों के विरोध करने पर पोल पट्टी खुलने के डर से कई माह बाद अब विश्वविद्यालय का इ.आर.पी. विभाग चोरी छिपे बच्चो से मार्कशीट वापस मांग रहा है। परन्तु काफी छात्र काफी दूर नौकरिया कर रहे है एवं उनका अब वापस आ पाना काफी मुश्किल है। समझ से परे है की यदि कोई तकनिकी गलती थी तो परीक्षा विभाग ने लिखित में नोटिस क्यों नहीं निकाला। इसको भी कुलपति साहब शायद तकनिकी गलती बताकर इ.आर.पी. वालो को बचाने में लगे है। सवाल ये है कि ये कोई गलती है या फिर भ्रस्टाचार को बढ़ावा देने की कोई सोची समझी चाल है। उन्होंने विश्विद्यालय एवं शासन से फर्जी डिग्री जाँच प्रकरण एवं एम.बी.ए. की गलत मार्कशीट प्रकरण को तुरंत गम्भीरता से लेने एवं डॉ. ओमकार सिंह एवं डॉ. वी. के. पटेल को तुरंत बर्खास्त करने की मांग की। यदि ऐसे गंभीर प्रकरणो पर सरकार ने शीघ्र ध्यान नहीं दिया गया एवं यू एम एस एवं इ.आर.पी. को तुरंत नहीं बदला गया तो विश्विद्यालय की विश्वनीयता भंग हो जाएगी। ऐसे में छात्र संगठनो के पास राज्य स्तर का आंदोलन करने एवं माननीय तकनीकी शिक्षा मन्त्री का घेराव करने के अलावा कोई और विकल्प नहीं बचेगा।

आम जन की समस्याओं को लेकर महापौर को दिया ज्ञापन

हमारे संवाददाता

देहरादून। आम जन की समस्याओं को लेकर आज पूर्व छात्र संघ अध्यक्ष तथा पूर्व पार्षद विजय प्रताप मल्ल के नेतृत्व में प्रतिनिधिमंडल द्वारा नगर निगम में महापौर को ज्ञापन दिया गया। जिसमें मुख्य रूप से महिलाओं के लिए मुख्य बाजारों में शौचालय की व्यवस्था न होना, नगर निगम कर्मचारियों द्वारा खुले में कूड़े को जलाने और निगम अन्तर्गत विभिन्न समस्याओं के लिए एकल खिड़की व्यवस्था न होने का हवाला दिया गया।

ज्ञापन में पलटन बाजार जैसे मुख्य जन दबाव वाले क्षेत्रों में महिलाओं के लिए 'पिंक शौचालय' की व्यवस्था करने की मांग की गई। इसके अलावा नगर निगम की विभिन्न समस्याओं के निस्तारण के लिए केवल एक टोल फ्री नंबर जारी करने की मांग की गई, जिसमें टैक्स, जन्म मृत्यु प्रमाण पत्र, स्ट्रीट लाइट, गंदगी या नाली चोक होने आदि की जानकारी एक ही टोल फ्री नंबर से आमजन हासिल कर सके। कई क्षेत्रों में नगर निगम के कर्मचारियों द्वारा कूड़े के समुचित निस्तारण के बजाय खुले में कूड़ा जलाने को लेकर भी नाराजगी जताते हुए कार्यवाही की मांग भी की गई।

प्रतिनिधि मंडल में डीएवी कॉलेज के पूर्व छात्र संघ अध्यक्ष तथा पूर्व पार्षद विजय प्रताप मल्ल के साथ ही वरिष्ठ अधिवक्ता विजयेश नवानी, पूर्व छात्र संघ अध्यक्ष पंकज क्षेत्री, पत्रकार आशीष उनियाल, समाजसेवी विक्रम गुसाईं, पूर्व जिला पंचायत सदस्य अखिलेश उनियाल आदि उपस्थित रहे।

नशे में वाहन चलाने वालों को किया गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। नशे में वाहन चलाने वाले वाहन चालकों का पुलिस ने ड्रकंन ड्राईव में चालान किया। मिली जानकारी के अनुसार आयुष अग्रवाल वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के आदेश के क्रम में एवं अपर पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल के निर्देशन में तथा क्षेत्राधिकारी चम्बा के पर्यवेक्षण में वाहन चालकों द्वारा शराब के नशे में वाहन चलाने के विरुद्ध अभियान चलाते हुए थाने से टीम गठित कर अलग-अलग स्थानों पर चैकिंग अभियान चलाया गया।

वाहन चैकिंग के दौरान छतरी बैण्ड थाना कैंम्पटी पर एक कार सवार चालक जो शराब के नशे में था, को रोककर चैककर एल्कोमीटर से मौके पर ही श्वास परीक्षण कर शराब के सेवन करने की पुष्टि होने पर मोटर वाहन अधि नियम के अन्तर्गत ड्रकंन ड्राईव की धाराओं में गिरफ्तार किया गया। उक्त चालान को चालानी रिपोर्ट के साथ न्यायालय प्रेषित किया जा रहा है। पूछताछ में उसने अपना नाम रोहित निरंकारी पुत्र देशराज निवासी गंगानगर राजस्थान बताया।

कर्मचारियों को नौकरी दिलाने के नाम पर ठगे 48 लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। कर्मचारियों को नौकरी दिलाने के नाम पर 48 लाख रूपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चन्दन नगर निवासी राकेश कुमार मिश्रा ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी एक कम्पनी है जिसका नाम एपेक्स जॉब सुलुशन है जो कि इडंस्ट्रीयल कर्मचारी नियोजन का कार्य करती है इडंस्ट्रीयल के द्वारा मांग करने पर कर्मचारी उपलब्ध कराये जाते है। जो कि उसके निवास स्थान से संचालित होती है। उसके पूर्व से परिचित दीपक राणा व लवकुश तिवारी द्वारा उसको बताया गया कि एक निजी कम्पनी है जिसको कि 150 कर्मचारियों की आवश्यकता है। वह उस कम्पनी से उसकी बात करता है। जिसके लिये वह तैयार हो गया। कुछ समय बाद लवकुश तिवारी व दीपक राणा द्वारा श्रीमती सुषमा शर्मा व उसके दो अन्य साथी को लेकर उसके कार्यालय चन्दरनगर देहरादून आये व अपनी कम्पनी जो गुरूग्राम हरियाणा में स्थित है जिसकी स्वामित्व व संचालन श्रीमती सुषमा शर्मा पत्नी महेन्द्र कुमार के पास है वही उसको संचालित करती है बताया कि उसकी कम्पनी से उन्हें 150 कर्मचारियों की आवश्यकता है व उसकी कम्पनी में पहले से 94 वर्कर कार्यरत है उनके पिछले महीने का वेतन बाकी है जिसका भुगतान उसको पहले करना पडेगा जिसका बिल वह उनको बनाकर देगें। उसका पीडीसी चैक वह उसको दे देगे। उसके बाद वह उसकी कम्पनी के 150 कर्मचारियों को नियुक्त कर लेगे। उसने इन लोगो पर विश्वास करते हुये इन्हीं शर्तो के साथ उसके कार्यालय चन्दरनगर में श्रीमती सुषमा शर्मा व उसके साथ आये दो अन्य साथी के द्वारा दोनों कम्पनियों के बीच एक अनुबन्ध किया गया। अनुबन्धों की शर्तो के अनुसार उसकी कम्पनी द्वारा उनकी कम्पनी में पूर्व से कार्यरत 94 वर्करो की सैलरी 39 लाख 25 हजार 705 रूपये एनएएफटी के माध्यम से एक्सिस बैंक देहरादून के माध्यम से ट्रासफर किये गये। अनुबंध की शर्तो के अनुसार उनकी कम्पनी के द्वारा कुल 48 लाख 27 हजार 046 रूपये उसकी कम्पनी को वापस देने थे। श्रीमती सुषमा शर्मा की कम्पनी द्वारा उनकी कम्पनी को पीडीसी चैक दिया गया और बोला गया कि 20 फरवरी 24 को चैक लगा देना जब उसके द्वारा बैंक में चैक लगाया गया तो पता चला कि कम्पनी ने जिस खाते का चैक दिया है वह पहले से ही फ्रीज है। उसके द्वारा जब इसकी जानकारी ली गयी तो पता चला कि उक्त खाता न्यायालय गुरूग्राम द्वारा फ्रीज किया गया है जिस कारण चैकों का भुगतान नहीं हो पाया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

बॉडी लोशन खरीदते समय इन बातों का रखें खास ध्यान

बॉडी लोशन को स्किन केयर रूटीन का हिस्सा बनाना काफी अच्छा माना जाता है। यह त्वचा की प्राकृतिक नमी के बरकरार रखने और इसे हाइड्रेट रखने में काफी मदद करता है। हालांकि ये फायदे आपको तभी मिल सकते हैं, जब आप सही बॉडी लोशन को चुनें। अब गर्मी का मौसम आना वाला है, इसलिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि इस मौसम में बॉडी लोशन खरीदते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

क्रीमी बॉडी लोशन खरीदने से बचें

क्रीमी बॉडी लोशन का चयन करने की बजाय एक लाइट फॉर्मूला चुनें ताकि यह त्वचा पर बहुत हैवी न लगे। गर्मियों में जेल बेस्ड बॉडी लोशन का चयन करना बेहतर माना जाता है क्योंकि यह हल्का होता है और त्वचा को चिकना नहीं बनाता है। इसके अलावा यह लोशन पानी युक्त होता है और क्रीम बेस्ड बॉडी लोशन की तुलना में कम गंदगी को आकर्षित करता है। बॉडी लोशन सन-प्रोटेक्शन युक्त भी होना चाहिए।

सामग्रियों पर दें ध्यान

गर्मियों में बढ़ती तपिश और पसीने के कारण त्वचा को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए जब आप बॉडी लोशन को चुनें तो वह ऐसा होना चाहिए, जो त्वचा को हाइड्रेट करने के साथ-साथ ठंडक भी प्रदान करें। इसके लिए जरूरी है कि आप बॉडी लोशन खरीदने से पहले इसकी सामग्रियों पर ध्यान दें। बेहतर होगा कि आप खीरा और एलोवेरा युक्त बॉडी लोशन खरीदें। ऐसे बॉडी लोशन से त्वचा को कई फायदे मिलेंगे।

सुगंध से हो भरपूर

गर्मियों में लंबे समय तक तरोताजा महसूस करने के लिए सुगंध से भरपूर बॉडी लोशन का इस्तेमाल करना बेहतर हो सकता है। दरअसल, सुगंध युक्त बॉडी लोशन का इस्तेमाल करने से न सिर्फ आपकी त्वचा हाइड्रेट रहती है बल्कि इससे आपके भीतर से एक भीनी-भीनी महक भी आती है। हालांकि सुगंध वाला बॉडी लोशन खरीदते समय इस बात का ध्यान रखें कि सुगंध अधिक तेज न हो।

खरीदने से पहले जरूर पढ़ें लेबल

बात चाहें किसी भी तरह के स्किन केयर प्रोडक्ट की हो, उसे खरीदने से पहले उसके लेबल को जरूर पढ़ें। अगर आप बॉडी लोशन खरीदने वाले हैं तो इसके लेबल को पढ़कर पता करें कि यह आपकी त्वचा के लिए सही है या नहीं। इसके अलावा यह भी सुनिश्चित करें कि बॉडी लोशन डर्मटोलॉजिकली टेस्टेड हो। बेहतर होगा कि आप हर प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त बॉडी लोशन का चयन करें।

बहती नाक से परेशान हैं तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगी राहत

अकसर बदलते मौसम के कारण लोग कई तरह की समस्याओं से घिर जाते हैं, जिनमें से बहती नाक भी एक समस्या है। कहने को तो बदलते मौसम में यह समस्या होना सामान्य बात है, लेकिन इसके कारण काफी तकलीफ होती है क्योंकि इसके कारण सिर में दर्द और अच्छा महसूस न होना जैसी कई परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आइए आज कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों के बारे में जानते हैं, जो आपको इस समस्या से राहत दिला सकते हैं।

नीलगिरी का तेल दिलाएगा आराम

नीलगिरी के तेल में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण के साथ कई ऐसे गुण मौजूद होते हैं, जो बहती नाक की समस्या से राहत दिलाने में काफी मदद कर सकते हैं। समस्या से राहत पाने के लिए सबसे पहले एक कटोरी में नीलगिरी के तेल की तीन से चार बूंदें, एक-दो कपूर (पिसा हुआ) और थोड़ा सा पुदीने का पाउडर मिलाएं, फिर इस मिश्रण को एक डिफ्यूजर में डालकर इसके खुशबू सूंघे। दिन में दो बार इस उपाय को दोहराएं।

बहती नाक से राहत पाने के लिए गर्म पानी की भाप लेना भी एक अच्छा घरेलू नुस्खा हो सकता है। इसके लिए पहले पानी को अच्छे से गर्म करके उसमें थोड़ी विक्स या फिर अजवाइन डाल दें, फिर इस मिश्रण वाले बर्तन की तरफ अपना चेहरा करके अपने सिर को एक कपड़े से ढकें, ताकि भाप आपकी नाक के अंदर तक जाए। ऐसा करने से आपको आराम मिलेगा और सिरदर्द, जी मचलना जैसी दिक्कतें भी दूर हो सकती हैं।

बहती नाक से राहत पाने के लिए डाइट में गर्म खाद्य पदार्थों को शामिल करना भी एक अच्छा उपाय हो सकता है। दरअसल, जब आप गर्म चीजें खाते हैं तो इससे आपके गले और नाक को आराम पहुंचता है। इसके लिए ठंडे पानी की जगह पर गुनगुने पानी का सेवन कर सकते हैं, पतली दाल बनाकर गर्म-गर्म इसका सेवन कर सकते हैं या गर्मा-गर्म चाय का सेवन कर सकते हैं। ऐसा करने से बहती नाक की समस्या दूर हो जाएगी।

अगर आप बहती नाक की समस्या से परेशान है तो इससे राहत पाने के लिए रोजाना गर्म पानी से नहाएं। कई अध्ययन इस बात का जिक्र करते हैं कि गर्म पानी से नहाने से नाक की कई समस्याओं से राहत मिल सकती है और इसमें बहती नाक की समस्या भी शामिल है। हालांकि, ध्यान रखें कि नहाने का पानी उतना ही गर्म होना चाहिए, जो आपको सहन हो जाए यानी जिससे आपकी त्वचा के जलने का खतरा न हो।

शरीर को मजबूती प्रदान करने में सहायक हैं ये एक्सरसाइज, घर में ही करें अभ्यास

आमतौर पर लोग शरीर को मजबूत बनाने के लिए जिम का सहारा लेते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह काम घर में ही कुछ आसान एक्सरसाइज के जरिये भी पूरा किया जा सकता है? कई ऐसी एक्सरसाइज हैं, जो न सिर्फप्राकृतिक रूप से मजबूती प्रदान कर सकती हैं बल्कि शरीर में लचीलापन भी ला सकती हैं। आइए आज आपको कुछ ऐसी एक्सरसाइज के बारे बताते हैं, जिनकी मदद से शरीर को मजबूत बनाया जा सकता है।

स्क्वाट

स्क्वाट एक्सरसाइज करने के लिए सबसे पहले अपने दोनों हाथ सामने की ओर खोलकर सीधे खड़े हो जाएं। इस दौरान आपकी छाती एकदम तनी हुई होनी चाहिए। अब धीरे-धीरे अपने घुटनों को मोड़ते हुए ऐसे बैठें, जिस तरह से कुर्सी पर बैठा जाता है। इसके बाद सांस भरते हुए धीरे-धीरे नीचे झुकें, फिर ऊपर आते समय सांस छोड़ें। ऐसा आप 1० मिनट तक कर सकते हैं। शुरूआत में 1० स्क्वाट करें और फिर धीरे-धीरे 12-15 तक ले जाएं।

लंज

लंज एक्सरसाइज के लिए सबसे पहले जमीन पर सीधे खड़े होकर अपने दाएं पैर को आगे बढ़ाएं और उसको घुटनों से मोड़ते हुए 9० डिग्री का कोण बनाएं। अब बायां पैर पीछे के ओर सीधा करें और दोनों पैरों के बीच में कम से कम दो-तीन फीट की दूरी कायम करें। कुछ सेकेंड इसी स्थिति में रहने के बाद खुद को ऊपर की ओर उछालें। इससे आप प्रारंभिक स्थिति में आ जाएंगे। इसी तरह दोनों पैर से 12-15 रेप्स करें।

पुश अप्स

पुश अप्स के लिए सबसे पहले जमीन पर पेट के बल लेट जाएं, फिर गर्दन को सीधा रखें और हथेलियों को कंधों के नीचे रखें। वहीं, पंजे जमीन से सटे हुए हों। अब हाथों पर जोर डालते हुए शरीर को धीरे-धीरे ऊपर-नीचे करें, लेकिन इस दौरान ध्यान रखें कि शरीर को नीचे लाते समय छाती जमीन से छूनी चाहिए। इसके बाद अपने हाथों को सीधा करें और 1० सेकंड इसी अवस्था में रहें, फिर धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

जंपिंग जैक

जंपिंग जैक के लिए सबसे पहले जमीन पर सावधान मुद्रा में खड़े हो जाएं, फिर पैरों को अपने कूल्हों की चौड़ाई के बराबर खोलें। इसके बाद कूदें और इस दौरान अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर ले जाते हुए मिलाएं, फिर से कूदें और अपनी बाजुओं को नीचे लाने के साथ ही पैरों को एक साथ चिपकाएं। कुछ सेकेंड के बाद आप अपनी प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं और इस क्रिया को बार-बार दोहराएं।(आरएनएस)

तेज आवाज में संगीत सुनने की आदत कानों को पहुंचा सकता है नुकसान

संगीत सुनना एक आम शौक है, लेकिन जब हम इसे बहुत तेज आवाज में सुनते हैं तो यह हमारे कानों के लिए हानिकारक हो सकता है।

आजकल युवाओं में हेडफोन और ईयरबड्स का उपयोग बढ़ गया है, जिससे कानों पर दबाव बढ़ता है।

इस लेख में हम जानेंगे कि तेज आवाज में संगीत सुनने से हमारे कानों को क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं और इससे बचने के उपाय।

सुनने की क्षमता पर असर

तेज आवाज में संगीत सुनना हमारी सुनने क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

जब हम लंबे समय तक ऊंची ध्वनि स्तर पर संगीत सुनते हैं तो हमारे कान के अंदर की नाजुक कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो सकती हैं। इससे धीरे-धीरे हमारी सुनने की क्षमता कम होने लगती है।

कई बार लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन यह समस्या गंभीर रूप ले सकती है। इसलिए जरूरी है कि हम अपने हेडफोन या ईयरबड्स का उपयोग संतुलित ध्वनि स्तर पर करें।

टिनिटस का खतरा

टिनिटस एक ऐसी स्थिति होती है, जिसमें व्यक्ति को लगातार कानों में घंटी बजने जैसी आवाज महसूस होती रहती है।

यह समस्या अक्सर उन लोगों में देखी जाती है, जो लंबे समय तक तेज आवाज में संगीत सुनते हैं।

टिनिटस से पीड़ित व्यक्ति को नींद आने में दिक्कत होती है और ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है।

इस समस्या से बचने के लिए हमें अपने हेडफोन या ईयरबड्स का उपयोग सीमित समय तक करना चाहिए।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

तेज आवाज का सीधा असर हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। लगातार ऊंची ध्वनि स्तर पर संगीत सुनना तनाव और चिंता जैसी समस्याओं को जन्म दे सकता है।

इसके अलावा इससे नींद की गुणवत्ता भी प्रभावित होती है, जिससे दिनभर थकान महसूस होती रहती है।

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए हमें अपनी आदतों पर ध्यान देना होगा और जरूरत पडने पर विशेषज्ञ से सलाह लेनी होगी।

सामाजिक जीवन पर प्रभाव

जब हम हमेशा हेडफोन या ईयरबड्स लगाए रहते हैं तो हमारा सामाजिक जीवन भी प्रभावित होता है।

दोस्तों और परिवार के साथ बातचीत करने की बजाय हम खुद को अलग-थलग कर लेते हैं, जिससे रिश्ते कमजोर होते जाते हैं।

इसके अलावा सार्वजनिक स्थानों पर तेज आवाज में संगीत सुनना दूसरों के लिए असुविधाजनक हो सकता है, जिससे सामाजिक संबंध बिगड़ सकते हैं।

इसलिए जरूरी यह समझें कि संतुलन बनाकर ही किसी चीज का आनंद लिया जा सकता है।

ग्लोबल वॉर्मिंग की अब खेत-खलिहानों में दस्तक

अजय कुमार

स्पष्ट दिखने लगा है कि ग्लोबल वॉर्मिंग ने हमारे खेत-खलिहानों में दस्तक दे दी है। जिस गति से पृथ्वी का तापमान बढ़ रहा है, वह आम आदमी के लिये तो कष्टकारी है ही, किसान के लिये ती यह संकट ज्यादा बढ़ा है। इसका सीधा असर खेतों की उत्पादकता पर पड़ रहा है। जिसके मुकाबले के लिये सुनियोजित तैयारी की जरूरत है। किसानों को उन वैकल्पिक फसलों के बारे में सोचना होगा, जो कम पानी व अधिक ताप के बावजूद बेहतर उत्पादन दे सकें। अन्न उत्पादकों को धरती के तापमान से उत्पन्न खतरों के प्रति सचेत करने की जरूरत है, यदि समय रहते ऐसा नहीं होता तो मान लीजिए कि हम आसन्न संकट की अनदेखी कर रहे हैं।

यह मसला इसलिए भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह मुद्दा दुनिया की सबसे बड़ी आबादी की खाद्य शृंखला से भी जुड़ा है। इसमें कोई शक नहीं कि गाहे-बगाहे इस संकट की जद में देश का हर नागरिक आएगा। दरअसल, दुनिया के तापमान पर निगाह रखने वाली वैश्विक संस्था डब्ल्यूएमओ की एक रिपोर्ट चिंता बढ़ा रही है जिसमें कहा गया है कि पिछले एक दशक में पृथ्वी का तापमान कमोबेश औसत तापमान से अधिक ही रहा है। गम्भीर बात यह है कि इसके मौजूदा साल में और अधिक रहने की आशंका जतायी जा रही है। यह वैज्ञानिक सत्य है कि वैश्विक तापमान में वृद्धि से पूरी दुनिया का मौसम चक्र गहरे तक प्रभावित होता है। देर-सबेर इससे मनुष्य जीवन का हर पहलू प्रभावित होगा। दरअसल, पिछले कुछ वर्षों में ग्लोबल वॉर्मिंग संकट के चलते पूरी दुनिया में यह कह पाना कठिन है कि कहां अप्रत्याशित बारिश होगी और कहां कष्टकारी तापमान बढ़ेगा। इसके बावजूद विकसित देशों की सरकारें इस गंभीर संकट के प्रति सचेत नजर नहीं आती। ऐसे में आशंका जतायी जा रही है कि इस सदी के मध्य तक दुनिया का तापमान डेढ़ डिग्री सेल्सियस से अधिक बढ़ सकता है। जो मानव जीवन चक्र व फसलों के लिये घातक साबित हो सकता है।

सब जानते है कि दुनिया के बड़े राष्ट्र कार्बन उत्सर्जन को कम करने तथा जीवाश्म ईंधन पर रोक लगाने के लिये प्रतिबद्ध नजर नहीं आ रहे हैं। पूरी दुनिया में बड़े राष्ट्र विकास के नाम पर प्राकृतिक संसाधनों का बेरहमी से दोहन करने में लगे हैं। वे इस बात को लेकर गंभीर नजर नहीं आ रहे हैं कि आज दुनिया में औद्योगिकीकरण से पहले के समय के मुकाबले विश्व का तापमान निर्धारित सीमा को पार कर चुका है। जो हमारे लिये एक खतरे की घंटी जैसा है। चिंता की सबसे बड़ी बात यह है कि हम मौसमी बदलाव के अनुकूल खुद को उसी अनुपात में तेजी से ढाल नहीं पा रहे हैं।

दरअसल, हमें मौसम के व्यवहार में तेजी से हो रहे बदलाव के अनुरूप अपनी खेती के पैटर्न में भी बदलाव की जरूरत है। उन परंपरागत फसलों पर ध्यान केंद्रित करने की जरूरत है जो कम बारिश व अधिक तापमान में ठीक-ठाक उपज देने में सक्षम हैं। एक समय भारत में बड़े भू-भाग में हम मोटे अनाज का उत्पादन करते थे, जो कम बारिश में भी बेहतर फसल देता था। कालांतर हमने अधिक सिंचाई वाली फसलों का उत्पादन व्यावसायिक स्तर पर करना तेजी से शुरू कर दिया। मौसम में बदलाव का असर खाद्यान्न ही नहीं, सब्जियों, फल-फूलों पर भी गहरे तक पड़ रहा है। ऐसे में सिर्फ कागजी कार्रवाई के बजाय धरातल पर ठोस कदम उठाने की जरूरत है। हमारे कृषि विश्वविद्यालयों को फसलों के नई किस्म के बीज तैयार करने होंगे, जो किसानों को संबल देने के साथ ही हमारी खाद्य सुरक्षा चेन को सुरक्षित बना सकें। साथ ही हमें कार्बन उत्सर्जन के स्रोतों पर भी अंकुश लगाना होगा। हमें मीथेन उत्सर्जन के स्रोतों पर भी नियंत्रण करना होगा क्योंकि भारत चीन के बाद मीथेन उत्सर्जन में दूसरे नंबर पर है। इसके साथ ही पशुधन का संरक्षण भी अनिवार्य होगा। यदि हम अभी भी नहीं जागे तो हमें अतिवृष्टि, अनावृष्टि, बाढ़, चक्रवाती तूफान जैसी आपदाओं के लिये तैयार रहना होगा। भारत, जहां देश की आधी आबादी कृषि व उससे जुड़े व्यवसायों पर निर्भर है, उसके लिये यह संकट बड़ा है। कुल मिला कर ग्लोबल वार्मिंग का दुष्प्रभाव जिस तरह से कृषि क्षेत्र पर पड़ रहा है वह चिंता जनक है। इस संबंध में जन जागरण और उपाय दोनों ही जरूरी हैं।

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

रूट कैनाल के बाद दांतों की देखभाल बेहद जरूरी, जानें क्यों?

रूट कैनाल के बाद दांतों की देखभाल ना केवल उस दांत को स्वस्थ रखती है जिसका उपचार हुआ है, बल्कि पूरे मुंह के स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाती है। लेकिन इस प्रक्रिया के बाद चिकित्सक द्वारा बताई गई सावधानियों का पालन करना और दांतों की नियमित देखभाल करना बहुत जरूरी है। याद रखें, दांतों की सही देखभाल ना केवल आपकी मुस्कान को बचाती है, बल्कि आपके संपूर्ण स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाती है

जरूरी है रूट कैनाल के बाद दांतों की विशेष देखभाल

रूट कैनाल एक सामान्य डेंटल प्रक्रिया है, जिसका उद्देश्य खराब दांत का उपचार करना और उसे बचाना तथा दर्द से राहत दिलाना होता है। इस प्रक्रिया को लेकर लोगों में यह आम धारणा देखी जाती हैं कि रूट कैनाल के बाद दांत पूरी तरह ठीक हो जाते हैं और उनकी देखभाल की जरूरत नहीं होती है। लेकिन असल में, इस प्रक्रिया के बाद दांतों को अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता होती है। रूट कैनाल के बाद अगर चिकित्सक द्वारा बताई गई सावधानियों का पालन ना किया जाए, तो दांतों में गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

क्या कहते हैं चिकित्सक

हेल्थ केयर विशेषज्ञ बताते हैं कि रूट कैनाल एक डेंटल प्रक्रिया है, जिसका मुख्य उद्देश्य संक्रमित या क्षतिग्रस्त दांत को बचाना होता है। जब दांत के अंदर मौजूद नरम ऊतक (जिसे पल्प कहा जाता है) संक्रमण या चोट के कारण खराब हो जाता है, तो डॉक्टर इसे हटाकर दांत को साफ करते हैं। इसके बाद दांत के अंदर की जगह को भरकर सील कर दिया जाता है। दांत को सील करके क्राउन (सुरक्षा कवच) लगाया जाता है ताकि दांत मजबूत बना रहे। यह प्रक्रिया दांत को निकालने से बचाने का एक प्रभावी तरीका है। रूट कैनाल के बाद खराब दांत को निकालने की जरूरत नहीं पड़ती, और यह लंबे समय तक उपयोगी बना रहता है लेकिन इस प्रक्रिया के कुछ प्रभाव भी रहते हैं जैसे उपचार किए गए दांत की संवेदनशीलता कम हो जाती है क्योंकि रूट कैनाल के बाद दांत में नसें नहीं रहतीं। वहीं रूट कैनाल के बाद दांत की संरचना भी कमजोर हो जाती है, इसलिए इसे सुरक्षित रखने के लिए क्राउन लगाना जरूरी है।

वह बताते हैं कि इस प्रक्रिया के बाद

दांतों को विशेष देखभाल की जरूरत होती हैं। यदि ऐसा ना किया जाए तो कई तरह की समस्याएं परेशान कर सकती हैं, जैसे रूट कैनाल के बाद दांत की सही देखभाल ना करने से आसपास के दांत भी प्रभावित हो सकते हैं, उचित सफाई ना होने पर बैक्टीरिया दांतों में संक्रमण फैला सकते हैं तथा दांतों के आसपास सूजन या मसूड़ों में दर्द हो सकता है। वहीं चूंकि इस प्रक्रिया के बाद दांत कमजोर हो जाते हैं ऐसे में उनके दांत टूटने का खतरा भी बढ़ जाता है।

रूट कैनाल के बाद देखभाल

वह बताते हैं कि हालांकि रूट कैनाल एक सुरक्षित और प्रभावी प्रक्रिया है, लेकिन इसके बाद दांतों की विशेष देखभाल जरूरी होती है। सही देखभाल से आप अपने दांतों को लंबे समय तक स्वस्थ और मजबूत रख सकते हैं। इसके लिए कुछ बातों व सावधानियों का पालन करना बेहद जरूरी हैं जिनमें से कुछ प्रकार हैं।

नियमित रूप से डेंटिस्ट से फॉलो-अप कराएं, उनके द्वारा दी गई सलाह का पालन करें तथा अपना मेडिकेशन यानी दवाइयां समय पर लें। सही तरीके से ब्रश और फ्लॉस करें। इसके लिए हल्के ब्रश का इस्तेमाल करें और दांतों को धीरे-धीरे साफ करें। साथ ही फ्लॉसिंग से दांतों के बीच की सफाई करें। मुंह की सफाई का विशेष ध्यान रखें। दिन में दो बार ब्रश करने के अलावा एंटीसेप्टिक माउथवॉश का उपयोग भी लाभकारी होता है।

संतुलित आहार का ध्यान रखें। पौष्टिक भोजन करें, जिसमें कैल्शियम और विटामिन डी की मात्रा ज्यादा हो।

नट्स और बर्फ आदि सख्त चीजों तथा मिठाई व अन्य चिपचिपी चीजों को चबाने व खाने से बचें। दांतों का सुरक्षा कवच (क्राउन) जरूर लगवाएं क्योंकि क्राउन रूट कैनाल के बाद दांतों को टूटने से बचाने का कार्य करता है। दांतों पर अधिक दबाव डालने वाली आदतें, जैसे नाखून चबाना, दांतों से पैकेट खोलना और पेन या पेंसिल चबाना, आदि को छोड़ दें। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -083

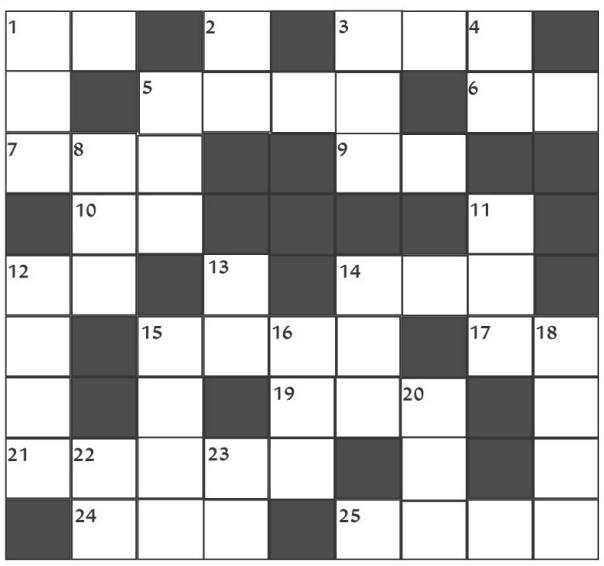
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 082 का हल

गु	मा	न	■	■	प	यो	द	■
न	■	ह	क	दा	र	■	ल	य
ह	वा	ला	त	■	च	■	द	म
गा	■	■	रा	ज	म	ह	ल	■
र	ई	स	■	ग	■	स	■	अ
■	मा	■	प	त	वा	र	■	ल
ख	न	क	ना	■	ह	त	■	बे
स	दा	■	ह	■	वा	■	शो	ला
रा	र	■	■	■	ही	र	क	■

केसरी वीर: लीजेंड ऑफ सोमनाथ का धमाकेदार टीजर रिलीज

एक दिलचस्प ऐतिहासिक ड्रामा के लिए तैयार हो जाइए। सुनील शेट्टी, सूरज पंचोली और विवेक ओबेरॉय की मच अवेटेड बायोपिक केसरी वीर: लीजेंड ऑफ सोमनाथ का टीजर रिलीज हो चुका है। फिल्म निर्माताओं ने आधिकारिक तौर पर इसका टीजर जारी कर दिया है, जिसमें फिल्म की कहानी काफी दिलचस्प लग रही है। इसके कुछ सीन्स ऐसे हैं जिन्हें देखकर आपकी आंखे खुली की खुली रह जाएंगी।

पैनोरमा स्टूडियोज ने सोशल मीडिया पर टीजर शेयर करते हुए लिखा, ¤केसरीवीर – धरम, आस्था, और ¤सोमनाथ की पवित्र भूमि की रक्षा का संग्राम ¤हरहरमहादेव, लेजेंड्सऑफसोमनाथ ¤अनसंगवॉरियर्स 14 मार्च, 2025 को दुनिया भर के सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

फिल्म की कहानी हमीरजी गोहिल नाम के एक बहादुर योद्धा की है, जो पवित्र सोमनाथ मंदिर की रक्षा और हिंदू आस्था की रक्षा के लिए तुगलक साम्राज्य की ताकत के खिलाफ खड़े थे। महान संघर्ष के समय पर आधारित, यह फिल्म निश्चित रूप से एक महान व्यक्ति की वीरता, बलिदान और दृढ़ संकल्प की कहानी को स्क्रीन पर दिखाएगी। इन्होंने भारत के इतिहास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। फिल्म की कहानी कनु चौहान ने लिखा है,जबकि इसका निर्देशन प्रिंस धीमान ने किया है। इस फिल्म से अकांक्षा शर्मा डेब्यू कर रही हैं।

करीब 2 मिनट के इस टीजर में पूरी तरह से मारधाड़ दिखाई गई है। सुनील शेट्टी और विवेक ओबेरॉय के खतरनाक स्टंट और खूनी खेल देखकर आपकी रूह कांप जाएगी। फिल्म में हमीरजी गोहिल का किरदार सूरज पंचोली ने निभाया है। विवेक ओबेरॉय ने विलेन जफर खान की भूमिका निभाई है, जबकि सुनील शेट्टी वेगदा के किरदार में सूरज पंचोली के साथ धर्म की रक्षा के लिए लड़ाई लड़ते हुए दिखाई देंगे।

केसरी वीर: लीजेंड ऑफ सोमनाथ 14 मार्च 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। अन्य कलाकारों की बात करें तो फिल्म में अरुणा ईरानी, बरखा बिष्ट, किरण कुमार, भव्या गांधी और मीनाक्षी चुग ने भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। सूरज पंचोली लगभग चार साल बाद बड़े पर्दे पर वापसी करेंगे। आखिरी बार उन्हें साल 2021 में आई फिल्म 'टाइम टू डांस' में दिखा गया था।

सिनेमाघरों में दोबारा रिलीज हो रही फिल्म अंदाज अपना अपना

आमिर खान और सलमान खान की यादगार फिल्म अंदाज अपना अपना लगभग 31 साल बाद एक बार फिर सिनेमाघरों में रिलीज होने जा रही है। यह फिल्म पहली बार 4 नवंबर, 1994 को रिलीज हुई थी और इसका निर्देशन राजकुमार संतोषी ने किया था। अब निर्माताओं ने अंदाज अपना अपना का नया टीजर जारी कर दिया है, जिसे प्रशंसक खूब पसंद कर रहे हैं। बता दें कि फिल्म का ट्रेलर 27 मार्च, 2025 को रिलीज किया जाएगा।

अंदाज अपना अपना इस साल अप्रैल में सिनेमाघरों में फिर से दस्तक देगी। फिलहाल फिल्म इसकी रि-रिलीज तारीख सामने नहीं आई है। आमिर और सलमान के अलावा अंदाज अपना अपना में रवीना टंडन, करिश्मा कपूर, परेश रावल और शक्ति कपूर जैसे कलाकारों ने भी अभिनय किया था, वहीं इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस 5.30 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार किया था। इस फिल्म को आप ओटीटी प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो पर देख सकते हैं।

ऑनस्क्रीन दामाद हर्षद चोपड़ा संग रोमांस करेंगी शिवांगी जोशी!

एकता कपूर के शोज हमेशा ही चर्चा में रहते हैं। अब वो एक नया शो लेकर आ रही हैं। इस शो में लीड रोल कौन प्ले करेगा इसे लेकर चर्चाएं हैं। पहले खबरें थीं कि एकता ये है मोहब्बतें स्टार दिव्यांका त्रिपाठी और करण पटेल को एक बार फिर से साथ लाने जा रही हैं, लेकिन उनका ये प्लान काम नहीं किया। अब रिपोर्ट्स हैं कि एकता ने हर्षद चोपड़ा और शिवांगी जोशी को फाइनल कर लिया है। रिपोर्ट के मुताबिक, पहले शिवांगी की जगह प्रणाली राठौड़ को इस रोल के लिए कास्ट करने की खबरें थीं। क्योंकि प्रणाली और हर्षद ने पहले शो ये रिश्ता क्या कहलाता है में काम किया था। दोनों की जोड़ी और केमिस्ट्री को फैंस बहुत पसंद करते थे। लेकिन अब शिवांगी को इस रोल के लिए साइन कर लिया गया है। अब शो में शिवांगी और हर्षद को रोमांस करते देखा जाएगा। नई रिपोर्ट्स हैं कि शो सोनी टीवी पर ऑनएयर होगा। इसका टेंटेटिव टाइटल डिसाइड हो गया है। शो का टेंटेटिव टाइटल बहारें होगा। हालांकि, अभी तक किसी भी अपडेट को लेकर ऑफिशियल कंफर्मेशन नहीं है। बता दें कि शिवांगी जोशी ने ये रिश्ता क्या कहलाता है में प्रणाली की मां का रोल प्ले किया था। शिवांगी नायरा के रोल में थीं। वहीं हर्षद शिवांगी के दामाद के रोल में थे। हर्षद शो में अभिमन्यु बिरला के रोल में थे। वर्क फ्रंट पर शिवांगी को पिछली बार एकता कपूर के ही शो बरसातें में देखा गया था। वहीं प्रणाली की बात करें तो उन्हें एकता कपूर के शो कुमकुम भाग्य में कास्ट करने की खबरें आ रही हैं। प्रणाली इस सो में प्रार्थना के रोल में नजर आ सकती हैं।

इंडो-वेस्टर्न आउटफिट पहन प्रज्ञा जैसवाल ने दिए सिजलिंग पोज

बॉलीवुड एक्ट्रेस प्रज्ञा जैसवाल हमेशा अपने लुक्स को लेकर चर्चाओं में रहती हैं। उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस प्रज्ञा जैसवाल ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका कातिलाना अवतार देखकर फैंस एक बार फिर से बेकाबू हो गए हैं।

साउथ और बॉलीवुड इंडस्ट्री की खूबसूरत एक्ट्रेस प्रज्ञा जैसवाल हमेशा अपने बोल्ड और हॉट लुक्स से सोशल मीडिया पर फैंस को दीवाना बनाती रहती हैं। उनका ग्लैमरस लुक सोशल मीडिया पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है।

अब हाल ही में एक्ट्रेस प्रज्ञा जैसवाल ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका स्टनिंग अंदाज देखकर फैंस एक बार फिर से बेकाबू हो गए हैं।

एक्ट्रेस प्रज्ञा जैसवाल जब भी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस अक्सर उनकी फोटोज पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते हुए नहीं थकते हैं।

इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं उन्होंने इंडो-वेस्टर्न आउटफिट पहना हुआ है। जिसमें डीपनेक ब्लाउज और ऊपर से श्रग पहन कर उन्होंने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

गले में नेकलेस, कानों में इयररिंग्स और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस प्रज्ञा जैसवाल ने अपने इस आउटलुक को बेहद ही शानदार तरीके से निखारा है। उनका हर एक लुक सोशल मीडिया पर आते ही छा जाता है।

प्रज्ञा जैसवाल सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी जबरदस्त है। वो भले ही इन दिनों फिल्मों में नहीं दिखाई दे रही हैं, लेकिन आए दिन अपनी फोटोज से इंटरनेट पर कहर बरपाती रहती हैं।

अनुष्का सेन ने कातिल अदाओं से इंटरनेट पर बरपाया कहर

एक्ट्रेस अनुष्का सेन आए दिन अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर अक्सर फैंस को अपने हुस्न का कायल कर देती हैं। उनका कातिलाना अवतार इंटरनेट पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच साझा की हैं। इन फोटोज में उनका क्यूटनेस भरा अंदाज देखकर फैंस के होश उड़ गए हैं।

अनुष्का सेन ने बेहद ही कम उम्र से अपने करियर की शुरुआत की थी। एक्ट्रेस ने टीवी शोज में अपनी दमदार एक्टिंग से करोड़ों दर्शकों के दिल में अपनी जगह बनाई है।

अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच साझा की हैं, जिसमें उनका क्यूट लुक देखकर फैंस दीवाने हो गए हैं।

अनुष्का सेन की लेटेस्ट तस्वीरों में आप देख सकते हैं उन्होंने पिंक कलर का बेहद ही स्टाइलिश वनपीस ड्रेस पहना हुआ था, जिसमें वो एक से बढ़कर एक स्टनिंग पोज देते हुए हॉट फोटोज क्लिक करवा रही हैं।

बालों को स्टाइलिश लुक में बांधकर और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस अनुष्का सेन ने अपने आउटलुक को बेहद ही शानदार तरीके से निखारा है। उनका ये कातिलाना अवतार इंटरनेट पर आते ही तबाही मचा रहा है।

बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी हर एक तस्वीरों पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते नहीं थकते हैं। हालांकि इन फोटोज में भी कुछ ऐसा ही देखने को मिल रहा है।

एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट भी काफी जबरदस्त है। वो जब भी इंस्टाग्राम पर अपनी स्टाइलिश लुक में फोटोज शेयर करती हैं तो फैंस उनके हर एक लुक को फॉलो करते हैं।

पथरीली और बंजर जमीन हरी-भरी

भारत डोगरा

किसी भी किसान के लिए बहुत उत्साहवर्धक स्थिति है कि पथरीली और बंजर पड़ी भूमि हरी-भरी फसलों से मुस्कराने लगे और यह उत्साह आज राजस्थान के करौली जिले के अनेक किसानों में दिखाई दे रहा है।

मकनपुरस्वामी गांव (मंडरयाल ब्लॉक) के कृषक बल्लभ और विमला ने बताया कि उनके गांव में पत्थर का खनन होता रहा है और बहुत सी जमीन पथरीली होने के साथ खनन के पत्थर भी इधर-उधर बिखरे रहते हैं। गांव में पानी की बहुत कमी थी। अत- उनकी जमीन का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा बंजर पड़ा था।

इस स्थिति में आसपास के अनेक गांवों ने चंदा एकत्र किया और फिर श्रमदान करते हुए वष्रा के बहते पानी को एक स्थान पर रोक कर जल संकट को कुछ हद तक कम किया। आगे वे बताते हैं कि इससे भी बड़ा बदलाव तब आया जब 'सृजन' नामक संस्था ने जल-स्रेतों से मिट्टी हटवा कर खेतों में डलवाई। इससे जल-स्रेत में गहराई आई, अधिक जल एकत्र होने लगा और खेतों का उपजाऊपन बढ़ा। खेतों की मेढ़बंदी की तो उनमें भी पानी रुकने लगा। कृषि भूमि का समतलीकरण किया गया। इस सब का मिला-जुला असर यह हुआ कि बहुत सी पथरीली बंजर भूमि पर अब खेती होने लगी।

बल्लभ और विमला अपने हरे-भरे सब्जी के खेत दिखाते हुए बताते हैं कि 'सृजन' ने बीज, पौधों और प्राकृतिक खेती के प्रशिक्षण द्वारा सहायता दी। आरंभ में प्राकृतिक खेती में कुछ कठिनाई आई पर अब प्राकृतिक खेती से उत्पादित गेहूं की कीमत डेढ़ गुनी मिल रही है। विविध सब्जियों का फसल-चक्र वर्ष भर चलता रहता है, जिससे आय भी होती है और पोषण भी सुधरता है। पशुओं के गोबर और मूत्र की खाद बनाने के लिए बायो-रिसोर्स सेंटर भी उन्होंने स्थापित किया है। इसी गांव के किसान मान सिंह बताते हैं कि 'सृजन' ने उनके जैसे कुछ किसानों को सोलर पंप सेट लगाने में सहायता दी और कुछ अन्य को सरकारी विभागों से यह सब्सिडी सहित प्राप्त करने में सहयोग भी दिया। इनके सोलर पंप बहुत कामयाब हैं और डीजल के खर्च में भी बहुत कमी आई है, जबकि प्राकृतिक खेती के प्रसार से अन्य खचरे में बहुत कमी आई है।

इसी प्रखंड में जगदड़पुरा की महिला किसान संगठित हुई हैं, और नियमित मीटिंग कर विकास कार्य को आगे बढ़ाती हैं। यह गांव राजस्थान की सीमा पर है और थोड़ा सा आगे जाकर मध्य प्रदेश के मुरैना जिले या चम्बल क्षेत्र के बीहड़ आरंभ हो जाते हैं। अत- यहां भूमि बंजर होने का खतरा बीहड़ों के प्रसार से भी है और मिट्टी के अधिक कटाव से बीहड़ फैलते और बढ़ते हैं। गांव के किसान अपनी मेहनत से जमीन को समतल कर इस कठिन स्थिति को संभालते हैं। यहां 'सृजन' के प्रयासों ने किसानों की हिम्मत को बहुत बढ़ा दिया है। गांव की महिलाओं ने सामूहिक चर्चा में बताया कि पहाड़ी क्षेत्र में जल-संरक्षण कार्य 'सृजन' की सहायता से हुए हैं जिससे जल-स्तर में सुधार हो रहा है। भूमि का समतलीकरण और मेढ़बंदी को भी बढ़ाया गया है और प्राकृतिक खेती का प्रसार किया गया है।

ऐसे विभिन्न प्रयासों से इस गांव में लगभग 25 हैक्टेयर बंजर भूमि पर खेती होने लगी है और इससे लगभग दो गुनी भूमि पर फसल की सघनता और उत्पादकता बढ़ी है। जिस भूमि पर पहले

केवल बाजरा होता था, उस पर अब गेहूं, चना, सरसों और सब्जियां सब हो रहे हैं। 'सृजन' के माध्यम से सरकारी कृषि विज्ञान केंद्र से भी मजबूती का संबंध बना है और सिलाई की मशीन, सिंचाई के लिए स्प्रिंकलर आदि का लाभ मिला है। खारा पानी गांव की बड़ी समस्या है और जब जल जीवन मिशन में लगे नल से बेहतर गुणवत्ता का पानी आने लगा तो लोग बहुत प्रसन्न हुए पर किसी अन्य गांव में पानी फसल के लिए लेने हेतु पाइपलाइन तोड़ दी गई तो यहां नल में पानी आना रुक गया और लोग फिर खारा पानी पीने को मजबूर हो गए। इसी ब्लॉक में स्थित तीन पोखर गांव पथरीली भूमि और पानी की कमी के अतिरिक्त जंगली जानवरों के प्रकोप से त्रस्त रहा है।

यहां की बहुत कठिन स्थितियों को देखते हुए अनेक संस्थाओं ने जल-संरक्षण का कार्य किया। हाल के समय में 'सृजन' ने 8 पोखर बनवाए, 18 पोखरों को गहरा किया, मेढ़ पक्की की और अन्य सुधार किए। प्राकृतिक खेती का प्रसार किया और सरकारी सहायता प्राप्त करने में सहयोग किया। इसका असर यह हुआ है कि विकट परिस्थितियों और विशेषकर जंगली पशुओं संबंधी बढ़ती कठिनाइयों के बावजूद कुछ किसान बंजर भूमि को खेती योग्य बनाने में जुटे हैं और खेत से पत्थर हटाने, समतलीकरण, उपजाऊ मिट्टी डलवाने के कार्य 'सृजन' जैसी संस्थाओं के सहयोग से कर रहे हैं। सपोटरा ब्लॉक में कैला देवी धार्मिक स्थल से आगे पहाड़ी वनीय क्षेत्र इस जिले में अधिक हैं। यहां के मार्ग बहुत कठिन हैं और गांव दूर-दूर तक बिखरे हुए हैं। ऐसे बड़े क्षेत्र प्राय- नजर आते हैं जहां सिंचाई मिलने से खेती हो सकती है पर पानी के अभाव में भूमि बंजर पड़ी है।

अपने सीमित संसाधनों के आधार पर 'सृजन' ने ऐसे अनेक गांवों को चुना है और बड़ी संख्या में पोखर बनवाए हैं या पहले से बने पोखरों का सुधार किया है और उनकी सफाई के दौरान प्राप्त मिट्टी से खेतों को अधिक उपजाऊ बनाया। रावतपुरा एक ऐसा ही गांव है जहां 'सृजन' ने वर्ष में लगभग 13 नये जल स्रेत या पोखर बनवाए और लगभग इतने ही पहले से बने पोखरों का सुधार भी किया। इस कार्य के फलस्वरूप लगभग 200 एकड़ बंजर भूमि पर खेती होने लगी और लगभग इतनी ही भूमि पर एक के स्थान पर दो फसल होने लगीं और उत्पादकता भी बढ़ गई। जहां पहले वष्रा आधारित धान होता था, वहां रबी की फसल में भी गेहूं, चने, सरसों का उत्पादन होने लगा। पहले अपना पेट भरने लायक अनाज भी किसान प्राप्त नहीं कर रहे थे, वहां अब व्यापारी गांव में आकर ही गेहूं, सरसों आदि खरीदने लगे। एक किसान देवी सिंह की लगभग आधी भूमि बंजर पड़ी थी पर अब इस भूमि पर भी खेती हो रही है, फसल लहलहा रही है। किसान इन विभिन्न विकास कार्य में लगभग एक तिहाई आर्थिक सहयोग स्वयं देने को तैयार रहते हैं जबकि लगभग दो तिहाई सहयोग 'सृजन' की ओर से किया जाता है। जिन किसानों के लिए अपना सहयोग देना कठिन हो उनके लिए आपसी बातचीत से कोई समाधान निकाल लिया जाता है।

इस तरह समुदायों के साथ नजदीकी भागेदारी से कार्य करते हुए और इस आधार पर जल-स्रेतों के निर्माण, पुराने जल-स्रेतों के सुधार, मेढ़बंदी, भूमि समतलीकरण आदि के कार्य से बंजर भूमि को हरा-भरा करने की बड़ी संभावनाएं उत्पन्न होती हैं। 'सृजन' के टीम लीडर भवानी सिंह के अनुसार पांच वर्षों के प्रयास में प्रखंडों में 1250 एकड़ बंजर भूमि पर खेती की प्रगति संभव हुई और 286 पोखरों का सुधार हुआ जबकि 96 नये पोखर बनाए गए। ग्रामीण समुदायों की उत्साहवर्धक भागेदारी प्राप्त हो जाने से यह कार्य बहुत कम बजट पर हो सका और इस तरह बंजर भूमि को हरा-भरा करने के इस प्रयास से बहुत कुछ सीखा जा सकता है।

सू- दोकू क्र.083

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

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 क्र082 का हल

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

आपदा और भीड़ प्रबंधन को स्कूली शिक्षा पाठ्यक्रम में शामिल करने की आवश्यकता

हेमलता रावत

आमतौर पर भूकंप, बाढ़, समुद्री तूफान या रेल तथा वायु दुर्घटनाओं को आपदा माना जाता है। पिछले कुछ वर्षों से आपदा प्रबंधन के प्रति गवर्नेंस के स्तर पर अवेयरनेस भी आई है। केंद्र और राज्य सरकारें आपदा प्रबंधन को लेकर सतर्क रहती हैं। इसके लिए प्रत्येक राज्य में क्राइसिस मैनेजमेंट या डिजास्टर मैनेजमेंट कमेटियां भी होती हैं। लेकिन अब क्राउड मैनेजमेंट या भीड़ तंत्र को संभालने के लिए भी विशेष उपायों की जरूरत है।

देश में आजकल धार्मिक पर्यटन बहुत बढ़ गया है। केदारनाथ, बद्रीनाथ, गंगोत्री, यमुनोत्री, अयोध्या, काशी, वैष्णो देवी, तिरुपति, शिरडी, उज्जैन और ओंकारेश्वर जैसे धार्मिक स्थलों पर 12 महीने लगातार भीड़ रहती है। इसके अलावा साल भर रामनवमी, हनुमान जयंती, नवरात्र, गणपति विसर्जन, मोहर्रम, मिलादुन्नबी, उर्स, इस्जिमा, इत्यादि धार्मिक अवसरों पर शोभायात्रा, समागम और जुलूस निकलते हैं। ऐसे में भीड़ प्रबंधन को लेकर व्यापक जनजागरण और प्रशिक्षण की बेहद जरूरत है। इसलिए आपदा प्रबंधन की अवधारणा में क्राउड मैनेजमेंट का शामिल किया जाना बहुत जरूरी है। यहां तक कि आपदा और भीड़ प्रबंधन को स्कूली शिक्षा पाठ्यक्रम में शामिल करना चाहिए। जापान, दक्षिण कोरिया, इजरायल, चीन, दक्षिण कोरिया, जर्मनी जैसे देशों में क्राइसिस मैनेजमेंट स्कूली पाठ्यक्रम में शामिल है। हमारे देश में भी ऐसा ही किया जाना चाहिए। दरअसल, महाकुंभ में उमड़ रही भीड़ के कारण इस तरह के सुझाव बहस का कारण बन गए हैं। प्रयागराज में हुए महाकुंभ और उसके आगे पीछे घटी घटनाओं से यह साबित हो गया है कि ऐसी भगदड़ को रोकने में हमारा प्रशासन अक्षम और लापरवाह है।

दरअसल,महाकुंभ में जाने और त्रिवेणी संगम में पवित्र स्नान कर पुण्य कमाने की इच्छा सनातनी और स्वाभाविक है, लेकिन रेलवे स्टेशन की भगदड़ ही अकेली दुर्भाग्यपूर्ण घटना नहीं है। बीते दिनों बिहार के पटना और अन्य रेलवे स्टेशनों पर भीड़ के हिंसक चेहरे भी दिखाई दिए। वह भीड़ भी महाकुंभ जाने को आमादा थी। यह संस्कृति ही अराजकता और भगदड़ को जन्म देती है।

बिहार में बेलगाम भीड़ ने ट्रेन के वातानुकूलित डिब्बों के दरवाजे और शीशे ही तोड़ दिए। शीशों पर अलग-अलग चीजों से प्रहार किए गए और वे टूट कर बिखर गए। अंदर बैठे कुछ यात्री चोटिल भी हुए होंगे ! भीड़ के विध्वंसक चेहरे सीसीटीवी में कैद हो गए होंगे, यदि वे कैमरे ऑन या कार्यरत होंगे ! केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने उन चेहरों के खिलाफ दंडात्मक कार्रवाई करने का आश्वासन दिया है। वे आम आदमी और विपन्न घरों के होंगे, तो उनसे आर्थिक जुर्माना कैसे वसूल किया जा सकता है ? आप जेल में डाल सकते हैं, लेकिन उनके संस्कार ही हमलावर हैं, तो उन्हें कैसे बदला जा सकता है ? सार्वजनिक संपत्तियां तो बर्बाद होती रही हैं। ये संपत्तियां कुछ मायनों में महाकुंभ में स्नान करने से भी पवित्र और महत्वपूर्ण हैं। ऐसे तोड़-फोड़ करने और भगदड़ मचाने वाले तत्त्व आध्यात्मिक और आस्थामय नहीं हो सकते। रेल मंत्री अक्सर गिनाते रहते हैं कि कितनी हजार रेलगाडिय़ां महाकुंभ के लिए चलाई जा रही हैं। वह अक्सर तसल्ली देते रहते हैं कि समूची व्यवस्था ठीक है। लेकिन हम भीड़-नियंत्रण में अक्षम हैं, नतीजतन बार-बार और वह भी धार्मिक आयोजनों के संदर्भ में ज्यादा भगदड़ें होती रही हैं। महाकुंभ को लेकर शुरुआत में भीड़-नियंत्रण के खूब दावे किए जा रहे थे, लेकिन जब यह दावे कसौटी पर कसे गए तो खोखले निकले। प्रयागराज के बाद नासिक में अर्ध कुंभ होगा। इसके बाद उज्जैन का सिंहस्थ फिर हरिद्वार में कुंभ मेला लगेगा। जाहिर है हमें भीड़ मैनेजमेंट को लेकर स्थाई और विशेष उपाय करने ही होंगे। इस संदर्भ में सरकारी प्रयासों के अलावा जनता में भी जन जागरण जरूरी है।

एकल सदस्यीय समर्पित आयोग के अध्यक्ष ने की मुख्यमंत्री से भेंट

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से गुरूवार को एकल सदस्यीय समर्पित आयोग के अध्यक्ष बी.एस वर्मा ने आवास स्थित मुख्य सेवक सदन में भेंट की। राज्य के भीतर स्थानीय निकायों में सभी स्तरों पर अन्य पिछड़ा वर्ग के पिछड़ेपन की प्रकृति और उसके निहितार्थों की समसामयिक एवं अनुभवजन्य तरीके से गहन जाँच किये जाने के लिए गठित एकल सदस्यीय समर्पित आयोग के अध्यक्ष बी. एस वर्मा ने ग्रामीण स्थानीय निकायों के सामान्य निर्वाचन के प्रयोजनार्थ अन्य पिछडा वर्ग को आरक्षण / प्रतिनिधित्व दिये जाने के लिए (शेष 12 जनपदों) की तृतीय रिपोर्ट सौंपी।

इससे पहले आयोग द्वारा 14 अगस्त 2022 को जनपद हरिद्वार की प्रथम रिपोर्ट सौंपी गई थी। जनपद हरिद्वार की (प्रथम रिपोर्ट) एवं शेष 12 जनपदों की (तृतीय रिपोर्ट) के त्रिस्तरीय पंचायतो में यथा जिला पंचायत अध्यक्षों के कुल 13 स्थान, जिला पंचायत के प्रादेशिक निर्वाचन क्षेत्रों (वार्ड) के कुल 358 स्थान, क्षेत्र पंचायत प्रमुख के कुल 89 स्थान, क्षेत्र पंचायत के प्रादेशिक निर्वाचन क्षेत्रों (वार्ड) के कुल 2974 स्थान, ग्राम पंचायत प्रधानों के कुल 7499 स्थान एवं ग्राम पंचायत के प्रादेशिक निर्वाचन क्षेत्रों (वार्ड) के कुल 55589 स्थानों में अन्य पिछडा वर्ग को समुचित प्रतिनिधित्व देने के लिए वर्ष 2011 की जनगणना के अनुसार अपनी संस्तुति दी गई है।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज, गणेश जोशी, राज्यसभा सांसद नरेश बंसल, विधायक खजानदास, श्रीमती सविता कपूर, बृजभूषण गैरोला, सचिव पंचायतीराज चन्द्रेश यादव, निदेशक पंचायतीराज निधि यादव, अपर सचिव पंचायतीराज पन्ना लाल शुक्ला, सदस्य सचिव/सयुंक्त सचिव डी०एस० राणा, उप निदेशक / प्रभारी सदस्य सचिव मनोज कुमार तिवारी एवं समर्पित आयोग से श्री सुबोध बिजल्वाण उपस्थित रहे।

वर्षा व बर्फबारी की चेतावनी

विशेष संवाददाता

देहरादून। मौसम विभाग द्वारा आने वाले दो दिनों में राज्य के मौसम में बड़े बदलाव की चेतावनी दी गई है। इस दौरान राज्य की ऊंचाई वाले क्षेत्रों में वर्षा के साथ भारी बर्फबारी होने की संभावना जताई गई है। जिससे तापमान में भारी गिरावट आएगी वहीं मैदानी क्षेत्रों में तेज हवाओं के साथ कहीं सामान्य तो कहीं हल्की बारिश होने की बात भी कही गई है। कुछ स्थानों पर बिजली गिरने जैसी घटनाएं भी इस दौरान सामने आ सकती हैं।

❑पहाड़ से मैदान तक लुढ़का पारा, तेज हवाओं ने बढ़ाई मुश्किलें

मौसम विभाग का कहना है कि पश्चिमी विच्छोभ की सक्रियता के कारण तथा राजस्थान में कम दबाव का क्षेत्र बनने से मौसम में यह परिवर्तन देखा जा रहा है। मौसम विभाग का कहना है कि अगले दो दिनों में राज्य के 3200 मीटर से अधिक ऊंचाई वाले क्षेत्रों में बर्फबारी, गरज के साथ ओलावृष्टि तथा बिजली गिरने की घटनाएं पेश आ सकती हैं। खास तौर से चमोली, उत्तरकाशी और पिथौरागढ़ तथा बागेश्वर में दो दिन मौसम खराब रहेगा। वहीं मैदानी क्षेत्रों में हरिद्वार, उधम सिंह नगर तथा देहरादून में बारिश होने की संभावना जताई गई है। प्राप्त जानकारी के अनुसार बीती रात से चमोली, ओली, बद्रीनाथ और हेमकुंड साहिब क्षेत्र में बर्फबारी हो रही है वहीं रुद्रप्रयाग में गंगोत्री तथा यमुनोत्री धामों में भी बर्फबारी होने के समाचार हैं जिसकी वजह से रात का तापमान 5-6 डिग्री तक नीचे लुढ़क गया जिसमें अभी और भी गिरावट की संभावना है। उधर राजधानी दून में भी आज सुबह से काले बादल छाए हुए हैं तथा रुक-रुक कर बारिश हो रही है तेज हवाओं के कारण शीतलहर जैसे हालात बन गए हैं। अगले दिन इसी तरह का मौसम रहने की संभावना है।

तीन दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने तीन स्थानों से तीन दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने तीनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार श्रीराम पुरम कांवली रोड निवासी कार्तिक शर्मा ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से कचहरी गया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल सीजेएम कोर्ट के सामने पार्किंग में खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। वहीं हुकुमत पुर निवासी वाजिद अली पुत्र नईम ने सहसपुर थाने में अपनी मोटरसाईकिल दून पैलेस ढाकी से चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया तो सेलाकुई निवासी मनीष कुमार ने बालाजी लैदर के बाहर से अपनी मोटरसाईकिल चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने तीनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

'मां गंगा आराधना में कुछ कमी रह गई हो तो क्षमा करिएगा...!'

भिक्षावृत्ति से रेस्क्यू किए गए बच्चे सीख रहे कंप्यूटर व संगीत!

संवाददाता

देहरादून। भिक्षावृत्ति में लिप्त बच्चों को रेस्क्यू कर आखर ज्ञान के साथ ही तकनीकि ज्ञान तथा संगीत एवं अन्य गतिविधि के माध्यम से मुख्य धारा से जोड़ा जा रहा है।

आज यहां मुख्यमंत्री की प्रेरणा से जिलाधिकारी सविन बंसल हर क्षेत्र पर तेजी से कार्य कर हैं, वहीं माइक्रोप्लान के तहत तैयार किए गए राज्य का पहला आधुनिक इन्टेंसिव केयर शेल्टर से जंहा भिक्षावृत्ति में लिप्त बच्चों को रेस्क्यू कर आखर ज्ञान के साथ ही तकनीकि ज्ञान तथा संगीत एवं अन्य गतिविधि के माध्यम से मुख्य धारा से जोड़ा जा रहा है। साधुराम इंटर कॉलेज में भिक्षावृत्ति से मुक्त किए गए बच्चों को अन्य बच्चों की भांति मुख्यधारा से जोड़ने के लिए मॉडल इन्टेसिव केयर शैल्टर को युद्धस्तर विकसित किया जा रहा है, जिसमें बच्चों के शैक्षणिक एवं कौशल विकास को विकसित करने हेतु स्वंयसेवी, विशेषज्ञों द्वारा बच्चों के सर्वांगीण विकास में योगदान दिया जा रहा है। इन्टेसिंव केयर शैल्टर में जहां बच्चों के लिए पठन-पाठन हेतु कक्षा कक्ष को विकसित किया गया। अब उक्त परिसर में कम्प्यूटर उपकरण स्थापित कर दिए गए हैं। साथ ही संगीत कक्ष स्थापित करते हुए उपकरण को संजोया गया है।

उक्त आधुनिक इन्टेंसिव केयर शैल्टर का उद्देश्य इन बच्चों को शैक्षिक विकास हेतु रूचि उत्पन्न करने हेतु आदर्श वातावरण तैयार कर शिक्षा की मुख्यध ारा से जोड़ने कार्य किया जा रहा है। साधुराम इन्टर कालेज में बनाए गए राज्य के पहले आधुनिक इन्टेसिंव केयर शैल्टर में बच्चों की शिक्षा के साथ ही कम्प्यूटर ज्ञान एवं संगीत के माध्यम से बच्चों को मुख्यधारा से जाड़ने के लिए कम्प्यूटर रूम, म्यूजिक रूम तैयार कर लिया गया है। अब भिक्षावृत्ति से रेस्क्यू किए गए बच्चे तकनीकि ज्ञान के साथ संगीत शिक्षा भी प्राप्त करेंगे। आधुनिक इन्टेंसिव केयर शेल्टर में प्रतिदिन 25-30 बच्चे कक्षाओं में पढाई कर हैं, अपने भावी भविष्य को संवारने का कार्य कर रहे हैं।

शिक्षा प्राप्त कर रहे बच्चों में रेस्क्यू किये बच्चों सहित संस्थानों एवं घरों से भी बच्चे आ रहे हैं। इस मुहिम से जहां बच्चों में शिक्षा के प्रतिरूचि बढ रही है वहीं संगीत, चित्रकला, कम्प्यूटर ज्ञान, खेल के माध्मय से बच्चों को मुख्यधारा में जोड़ा जा रहा है। आधुनिक केयर शेल्टर में निजी स्कूल/संस्थान की भांति सुविधाएं विकसित की गई हैं।

चरस तस्करी में महिला गिरफ्तार

हरिद्वार (हसं)। चरस तस्करी में लिप्त एक महिला तस्कर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 62 ग्राम चरस बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना पिरान कलियर पुलिस ने एक सूचना के बाद ग्राम शिवदासपुर तेली वाला में छापेमारी करते हुए शिव मंदिर के पास दुकान से एक महिला को 62.85 ग्राम चरस के साथ पकड़ लिया गया। जिसके खिलाफ थाना पिरान कलियर में एनडीपीएस एक्ट की ध ाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया गया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

पुलिस 25 दिन बाद भी नहीं तलाश कर सकी हत्यारोपी ईनामी दम्पत्ति को

❑पूर्व प्रधानाचार्य श्यामलाल की हत्या प्रकरण

संवाददाता

देहरादून। चन्द्रबनी निवासी पूर्व प्रधानाचार्य श्यामलाल की हत्या के 25 दिन बाद भी पुलिस 25-25 हजार के ईनामी हत्यारोपी दम्पत्ति को तलाश नहीं कर सकी। यह काफी चर्चा का विषय बनता जा रहा है कि आखिर दोनो पति पत्नी कहां गायब हो गये।

उल्लेखनीय है चन्द्रबनी निवासी निधि राठौर ने दो फरवरी को अपने पिता पूर्व प्रधानाचार्य श्यामलाल की गुमशुदगी पटेलनगर थाने में दर्ज करायी थी। पुलिस ने लापता श्यामलाल की तलाश शुरू की तो पता चला कि उस दिन श्यामलाल किशननगर चौकी तरफ गये थे। जहां से उन्होंऐ गीता नाम की महिला को फोन किया था। पुलिस ने गीता नाम की महिला की लोकेशन का पता लगाया तो गीता व उसको पति हिमांशु चौधरी और श्यामलाल के मोबाइल की लोकेशन किशननगर एक्सटेंशन सिरमौर मार्ग की थी। जब पुलिस गीता के मकान पर पहुंची तो वहां पर गीता व उसका पति हिमांश चौधरी नहीं मिले। पुलिस ने जब गीता के भाई अजय कुमार से पूछताछ की तो उसने पुलिस के सामने सारा राज खोल दिया। उसने बताया कि गीता व हिमांशु ने एक व्यक्ति की हत्या कर दी है ऐसा उसको बताया था तथा लाश को ठिकाने लगाने के लिए उसको बुलाया था। जिसके बाद वह अपने जीजा धनराज के साथ यहां आया और श्यमलाल के शव को डिग्गी में डालकर देवबंद में नहर के पास फेंक दिया था। सहारनपुर थाना पुलिस ने श्यामलाल का शव बरामद कर लिया था। जिसके बाद से पटेलनगर थाना पुलिस दम्पत्ति को तलाश कर रहा है। वहीं एसएसपी अजय सिंह ने दोनों पति पत्नी पर 25-25 हजार का ईनाम घोषित कर दिया था। लेकिन इतने दिन बाद भी पुलिस के हाथ खाली के खाली है। पुलिस अधिकारियों ने भी बडे-बडे दावे किये थे कि शीघ्र ही ईनामी हत्यारोपी दम्पत्ति को पकड लिया जायेगा लेकिन अधिकारियों के दावे भी मात्र दावे बनकर रह गये। वहीं थाना पुलिस के हाथ में 25 दिन बाद भी कुछ नहीं लगा। वह भी अधिकारियों के दावों की लाज बचाने में कामयाब नहीं हो सकी। अब देखना है कि तेजतर्रार कोतवाल व उसकी पुलिस कितने दिन में दम्पत्ति को पकड पाते है या नही, कही इसका ताज भी एसओजी को ही पहनना पडेगा!

एक नजर

डिजिटल अरेस्ट करने वाले गैंग का सरगना गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ के साईबर थाना कुमाऊँ परिक्षेत्र द्वारा डिजिटल अरेस्ट करने वाले गैंग के सरगना को आगरा उत्तर प्रदेश से गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी मनी लाण्ड्रिंग केस में फंसाने की धमकी देकर पीड़ित को डिजिटल अरेस्ट कर उससे लाखों वसूला करते थे।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ, नवनीत सिंह द्वारा जानकारी देते हुये बताया कि डिजिटल अरेस्ट का एक प्रकरण नैनीताल निवासी पीड़ित द्वारा दिसम्बर 2024 में दर्ज कराया गया। जिसमें उन्होने बताया कि दिसम्बर 2024 में उन्हें व्हाटसअप व स्काईप एप पर अज्ञात नम्बरों से कॉल कर उनके आधार कार्ड पर सिम लेकर उससे अवैध लेन-देन की बात कहकर मनी लॉण्ड्रिंग से सम्बन्धित मुकदमा दर्ज होने की बात कहकर डिजिटल अरेस्ट कर विभिन्न बैंक खातो में लगभग 47 लाख रुपये की धनराशी धोखाधड़ी से जमा करायी गयी। मामले की गम्भीरता को देखते हुए साइबर क्राइम पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान साइबर क्राइम पुलिस को पता चला कि घटना का मास्टर मांइड व मुख्य आरोपी अमन कुशवाहा पुत्र विनोद कुशवाहा निवासी मंगलेश्वर ताल के पास, गोकुलपुरा, थाना लोहामण्डी, जनपद आगरा उत्तर प्रदेश है। जिसे साइबर थाना पुलिस ने कमिश्नरेट थाना लोहामण्डी आगरा से गिरफ्तार कर घटना में प्रयुक्त 1 मोबाइल फोन, 1 सिम कार्ड एवं 1 आधार कार्ड बरामद किया गया है। प्रारम्भिक पूछताछ में पता चला कि आरोपी ने साईबर अपराध हेतु जिस बैंक खाते का प्रयोग किया गया है उसमें मात्र 1 माह से कम समय में ही लाखों रूपयों का लेन-देन होना प्रकाश में आया है। जाँच में यह भी प्रकाश में आया है कि आरोपियों के बैंक खाते के विरुद्ध देश के कई राज्यों में 3 साईबर अपराधों की शिकायतें दर्ज हैं।

दुष्कर्म का आरोपी गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। महिला से दुष्कर्म कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कंट्रोल रूम के माध्यम से थाना रानीपोखरी को रानीपोखरी क्षेत्र में स्थित एक रिसार्ट में एक व्यक्ति द्वारा महिला के साथ दुष्कर्म किये जाने की सूचना प्राप्त हुई। सूचना पर थाना रानीपोखरी से पुलिस बल तत्काल मौके पर पंहुचा। मौके पर पीड़ित महिला से जानकारी करने पर उसके द्वारा बताया गया कि आदित्य गिरी नाम के युवक से उसकी दोस्ती थी, जिसके द्वारा उसे बहला फुसलाकर हरिद्धार से घुमाने के बहाने ड्रीम वैली रिसार्ट रानीपोखरी लाया गया। जहां उसके द्वारा उसके साथ मारपीट कर जबरदस्ती दुष्कर्म करते हुए जान से मारने की धमकी दी गई। उक्त घटना के संबंध में पीडिता द्वारा दिये गये प्रार्थना पत्र के आधार पर नामजद आदित्य गिरी के विरूद्ध मुकदमा दर्ज कर आदित्य गिरी पुत्र सन्तोष गिरी निवासी सुभाषनगर ज्वालापुर हरिद्वार को गिरफ्तार किया गया। जिसको न्यायालय में पेश कर उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मुख्यमंत्री ने प्रदान किये नियुक्ति पत्र

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पंचायतीराज विभाग के अन्तर्गत 126 नवनियुक्त ग्राम पंचायत विकास अधिकारियों को नियुक्ति पत्र प्रदान किये।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास स्थित मुख्य सेवक सदन में पंचायतीराज विभाग के अन्तर्गत 126 नवनियुक्त ग्राम पंचायत विकास अधिकारियों को नियुक्ति पत्र प्रदान किये। पिछले साढ़े तीन सालों में राज्य में 20 हजार से अधिक युवाओं को सरकारी सेवाओं में नौकरी प्रदान की गई है। मुख्यमंत्री ने सभी अभ्यर्थियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यह दिन आपके जीवन में एक नया अध्याय लेकर आया है। उन्होंने आशा व्यक्त करते हुए कहा नव चयनित अभ्यर्थी लोकतंत्र की सबसे महत्वपूर्ण इकाई ग्राम पंचायत के अभिन्न अंग बनकर गाँवों का समग्र विकास सुनिश्चित करने की दिशा में कार्य करेंगे। राज्य के समग्र विकास के लिए गांवों का विकास जरूरी है। गांवों के विकास में एक ग्राम पंचायत विकास अधिकारी की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में देश का सबसे सख्त नकल विरोधी कानून लागू किया गया है। इस कानून में सजा और जुर्माने के कठोर प्राविधान किये गए हैं। जब मेहनती और ईमानदार व्यक्ति अपनी लगन और मेहनत के दम पर

कोई पद प्राप्त करता है, तो वह आम लोगों की पीड़ा और समस्याओं को समझकर ईमानदारी से अपना काम करता है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार उत्तराखंड को देश का अग्रणी राज्य बनाने के उद्देश्य से शहरों के साथ गाँवों के विकास पर भी प्राथमिकता के साथ कार्य कर रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड के निर्माण का सपना हमारे आन्दोलनकारियों ने इसलिए देखा था कि उत्तराखण्ड के अंतिम छोर में खड़े हुए व्यक्ति तक विकास पहुंचे। सभी उत्तराखण्डवासी मिल जुलकर राज्य को आगे बढ़ायें। मुख्यमंत्री ने सभी उत्तराखण्ड वासियों से आग्रह किया कि किसी भी प्रकार के बहकावे में न आकर एक उत्तराखण्ड की भावना से मिलकर कार्य करें। उन्होंने सख्त लहजे में कहा कि चाहे वे कोई भी हों, मंत्री हों, विधायक हों, सांसद हों या कोई आम उत्तराखंडी ही क्यों न हों, उत्तराखंड की एकता के साथ खिलवाड़ करने वालों को सरकार बिल्कुल भी माफ नहीं करेगी। आज के बाद सभी प्रकार के भड़काऊ बयानों को गंभीरता से लिया जाएगा और उत्तराखंड की अस्मिता से खिलवाड़ करने वालों पर सख्त कार्यवाही सुनिश्चित की जाएगी।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी, राज्यसभा सांसद नरेश बंसल, विधायक खजानदास, श्रीमती सविता कपूर, बृजभूषण गैरोला, एकल सदस्यीय समर्पित आयोग के अध्यक्ष बी.एस वर्मा, सचिव पंचायतीराज चन्द्रेश यादव, निदेशक पंचायतीराज निधि यादव उपस्थित थे।

जंगल में पेड़ पर लटका मिला शव

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। जंगल में पेड़ से एक युवक का शव लटका मिलने पर इलाके में सनसनी फैल गयी। मामले की सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है।

मामला चोपता बाजार से करीब 200 मी. आगे जंगल का है। यहां कल शाम एक व्यक्ति की लाश मिलने से इलाके में सनसनी फैल गई। लोगों ने तत्काल मामले की सूचना पुलिस को दी, जिसके बाद पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान मृतक की शिनाख्त राजेन्द्र अनार पुत्र स्व. तुला दास ग्राम चिखली जिला पुणे महाराष्ट्र के रूप में हुई। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमॉर्टम के लिए जिला हॉस्पिटल भिजवाया। जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार ने बताया कि, मामले में जांच शुरू कर दी गई है। प्रथम दृष्टया मामला आत्महत्या का लग रहा है।

मेडिकल स्टोर की आड़ में नशीली दवाओं का कारोबार करने वाला गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। मेडिकल स्टोर की आड़ में नशीली दवाओं का कारोबार करने वाले एक शातिर को पुलिस, एएनटीएफ व ड्रग विभाग की संयुक्त टीम ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से नशीली दवाओं का जखीरा व लाखों की नगदी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली ज्वालापुर पुलिस, एएनटीएफ व ड्रग विभाग की संयुक्त टीम को सीतापुर अंडरपास के पास इंद्र मेडिकल स्टोर की दुकान पर नशीले दवाई, इंजेक्शन, कैप्सूल बेचने की सूचना प्राप्त होने पर इंद्र मेडिकल स्टोर पर औषधि निरीक्षक की मौजूदगी में छापा मारा गया। मौके पर अवनेंद्र कुमार सिंह पुत्र प्रताप सिंह निवासी ग्राम कांगड़ी थाना श्यामपुर जनपद हरिद्वार मेडिकल स्टोर में मिला। जिसके द्वारा खुद को मेडिकल स्वामी होना बताया मेडिकल की दुकान की तलाशी ली गई तो मेडिकल स्टोर से अवैध नशीले दवाइयां -कैप्सूल- इंजेक्शन ,170000 रुपए नगद बरामद हुए। इस पर संयुक्त टीम ने अवनेंद्र कुमार सिंह को गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया 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।