बुधवार
03 सितम्बर 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 209
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

एनएआरआई रिपोर्ट के खिलाफ

महिला कांग्रेस का भाजपा मुख्यालय कूच, दर्जनों गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। बढते अपराध व एनएआरआई रिपोर्ट के खिलाफ महिला कांग्रेस द्वारा भाजपा मुख्यालय के लिए कूच किया गया। जहां पुलिस ने दर्जनों कांग्रेसी कार्यकर्ताओं को गिरफ्तार कर पुलिस लाईन पहुंचाया।

आज यहां पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के तहत प्रदेश महिला कांग्रेस अध्यक्ष ज्योति रौतेला के नेतृत्व में कांग्रेस कार्यकर्ता हिम पैलेस के निकट एलआईसी बिल्डिंग के पास एकत्रित हुए। जहां से उन्होंने बढते अपराधों व एनएआरआई रिपोर्ट के खिलाफ नारेबाजी करते हुए भाजपा मुख्यालय बलबीर रोड के लिए कूच किया।

इस दौरान कांग्रेस कार्यकर्ता भाजपा सरकार के खिलाफ नारेबाजी करते हुए सन वैली स्कूल के गेट नम्बर एक के पास पहुंचे जहां पर पुलिस ने बैरकेडिंग लगाकर उनको रोक दिया। जिसके बाद कांग्रेस कार्यकर्ताओं व पुलिस के बीच तीखी नोंक झोंक हुई।

इस दौरान कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने बैरकेडिंग के ऊपर चढकर भाजपा मुख्यालय की तरफ जाने का प्रयास किया लेकिन पुलिस ने उनको रोक दिया। जिसके बाद वह वहीं धरने पर बैठ गये और भाजपा सरकार के खिलाफ नारेबाजी करने लगे।

इस दौरान उनका कहना था कि भाजपा सरकार ने एनएआरआई की रिपोर्ट में देहरादून को देश के शीर्ष 10 महिला अपराधों प्रभावित शहरों में शामिल किये जाने रिपोर्ट का वह विरोध करते हैं। जिसके लिए भाजपा सरकार पूरी तरह से जिम्मेदार है।

पुलिस अधिकारियों ने कांग्रेस कार्यकर्ताओं व पदाधिकारियों को समझाने का प्रयास किया लेकिन वह वहीं पर धरने पर बैठे रहे। जिसके बाद पुलिस ने उनको गिरफ्तार कर वाहनों में बैठाकर पुलिस लाईन पहुंचाया जहां से उनको निजी मुचलकों पर छोड दिया गया।

भाजपा कार्यालय के बाहर चाय लेकर खड़ी भाजपा नेता, कहा विपक्ष ने डंडो से स्वागत किया हम चाय पिलाकर करेंगें स्वागत!

दून वैली मेल

संपादकीय

मानसून की चौतरफा मार

भले ही 2025 में देश में सामान्य से कोई बहुत अधिक बारिश न हुई हो लेकिन इस मानसून काल में हुई व्यापक जनधन हानि और जनजीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को देखा जाए तो वह अत्यधिक से भी अधिक है। मौसम विभाग का अनुमान था कि देश में बारिश सामान्य रहने की उम्मीद है, लेकिन अगस्त तक यह सामान्य से सिर्फ 1.2 फीसदी ही अधिक हुई है लेकिन अभी मानसून काल के 15 दिन का समय शेष है। मौसम के मिजाज या जलवायु परिवर्तन के नतीजों पर गौर करें तो यह साफ नजर आता है कि अंतिम चरण में इस बार कुछ ज्यादा ही बारिश हुई है। अगस्त माह बीत चुका है फिर भी पूरे देश में बारिश की तीव्रता कम होने के बजाय और भी अधिक बढ़ती जा रही है। खास बात यह है कि इस अतिवृष्टि का असर हिमालयी राज्यों पर इतना अधिक पड़ रहा है कि जम्मू-कश्मीर, हिमाचल और उत्तराखंड जैसे राज्यों में हर तरफ तबाही का मंजर ही दिख रहा है। जनजीवन इस कदर प्रभावित हो रहा है कि हर तरफ त्राहि माम की स्थिति बनी हुई है। लोगों का घरों से निकलना मुश्किल हो गया है। इस समय इन राज्यों में लॉकडाउन जैसे हालात है। स्कूल व कॉलेजों में अवकाश से लेकर बाजारों में पसरे सन्नाटे से इसका अनुमान लगाया जा सकता है। मजदूरों को काम नहीं मिल पा रहा है तथा व्यवसायी अपनी दुकान और प्रतिष्ठानों को खोल नहीं पा रहे हैं और अगर खोल भी पा रहे हैं तो कोई ग्राहक उन तक पहुंच नहीं पा रहा है। पुल और सड़कों के टूटने और बह जाने से पहाड़ पर आवागमन की स्थिति क्या हो गई यह हमारे सामने है। उत्तराखंड की बात करें तो चारधाम यात्रा को पूरी तरह रोक दिया गया है। राज्य के सभी प्रमुख सड़कों सहित लगभग 500 सड़कों पर आवागमन ठप हो चुका है। लोगों तक जरूरी सामान की आपूर्ति भी बमुश्किल हो पा रही है। आपदा ग्रस्त क्षेत्रों तक जब आपदा राहत टीमें और शासन-प्रशासन का पहुंच पाना भी मुश्किल हो रहा है तो सामान्य आदमी की तो बात ही क्या की जा सकती है। किसानों की फंसले चौपट हो चुकी हैं इस सीजन में पहाड़ पर पैदा होने वाली सब्जियां सिर्फ 10 फीसदी ही बची है वह भी मंण्डियों तक नहीं पहुंच पा रही है। ऐसा नहीं है कि इसका असर सिर्फ पहाड़ पर ही पड़ रहा है अतिवृष्टि के कारण मैदानी क्षेत्रों में बाढ़ जैसे हालात बन चुके हैं। नदियों और नालों ने पहाड़ से लेकर मैदानों तक तबाही मचाई है। इस मानसून काल में सड़कों और पुलों को भारी नुकसान हुआ है। मानसून की विदाई के बाद सरकार और कार्यदायी विभागों के सामने इनकी मरम्मत का काम करना और व्यवस्थाओं को पटरी पर ला पाना बहुत ही चुनौती पूर्ण काम होगा। यह कहना कोई अस्वाभाविक नहीं है कि इस मानसून काल में जीवन पूरी तरह अस्त-व्यस्त हो चुका है। इस तबाही से निजात कब मिलेगी यह सवाल तो अभी भी बना ही हुआ है। साथ ही इस नुकसान की भरपाई कैसे होगी यह सबसे गंभीर सवाल है। जिन लोगों के घर-बार व रोजगार के संसाधन मानसूनी आपदा की भेंट चढ़ गए उनका जीवन सामान्य कैसे हो पाएगा? यह एक अहम सवाल है। आमतौर पर होता यही है कि आपदा काल खत्म होते ही आपदा प्रभावितों के दु:ख दर्दों को भुला दिया जाता है। जो एक चिंतनीय विषय है। यह आपदा अब विकराल रूप क्यों धारण करती जा रही है क्या विकास की अंधी दौड़ ही इस विनाश का कारण है इस सवाल पर गहन चिंतन की जरूरत है।

रोजगार के अवसर प्रदान करने में सहायक होगी महक क्रांति नीतिः जोशी

संवाददाता

देहरादून। कृषि एवं कृषक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि महक क्रांति नीति रोजगार के अवसर प्रदान करने में सहायक होगी।

आज यहां कृषि एवं कृषक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने संगध पौंध केन्द्र की समीक्षा बैठक के बाद बताया कि प्रदेश में महक क्रांति नीति के विस्तार के लिए वर्ष 2025 से वर्ष 2047 (विकसित भारत संकल्प) तक की कार्ययोजना तैयार की जा रही है। इसके प्रथम चरण में 22,750 हेक्टेयर क्षेत्रफल पर कार्य किया जाएगा, जिससे लगभग 1,050 करोड़ रुपये का टर्नओवर और 91 हजार से अधिक रोजगार के अवसर सृजित होंगे। महक क्रांति नीति के अंतर्गत प्रदेश के विभिन्न जनपदों में औषधीय एवं सुगंधित पौधों के उत्पादन को बढ़ावा देने के लिए विशेष वैली विकसित की जाएंगी। जिनमें चमोली एवं अल्मोड़ा में डैमस्क रोज वैली (2000 हैक्टेयर), चम्पावत एवं नैनीताल में सिनॉमन वैली (5200 हैक्टेयर), पिथौरागढ़ में तिमूर वैली (5150 हैक्टेयर), हरिद्वार एवं पौड़ी लैमनग्रास वैली (2400 हैक्टेयर), ऊधमसिंह नगर एवं हरिद्वार में मिन्ट वैली (8000 हैक्टेयर) सम्मिलित हैं। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि महक क्रांति नीति प्रदेश के किसानों के लिए गेमचेंजर साबित होगी और इससे सुगंधित खेती को बढ़ावा मिलेगा।

उन्होंने बताया कि इस महत्वाकांक्षी योजना का ड्राफ्ट शीघ्र ही मंत्रिमंडल की बैठक में प्रस्तुत करने के निर्देश दिये गये हैं। बैठक में सगंध पौध केंद्र के निदेशक डॉ. नृपेंद्र चौहान उपस्थित रहे।

कांग्रेस की संगठन सृजन अभियान की बैठकें प्रारम्भ

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस में नियुक्त पर्यवेक्षकों द्वारा संगठन सृजन अभियान की बैठकें प्रारम्भ कर दी गई है।

आज यहां अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के निर्देश पर उत्तराखण्ड प्रदेश में चलाए जा रहे संगठन सृजन अभियान के तहत कई जनपदों में केन्द्रीय नेतृत्व द्वारा नियुक्त प्रवेक्षकों द्वारा पार्टी कार्यक्रताओं एवं वरिष्ठ नेतागणों से मुलाकात कर सिलसिला शुरु किया तथा नए सिरे से संगठन सृजन की कवायत शुरु की।

उपरोक्त जानकारी देते हुए प्रदेश मंहामंत्री संगठन एवं प्रदेश समन्वय समिति के सदस्य विजय सारस्वत ने बताया कि जनपद बागेश्वर, जनपद चम्पावत, रुडकी महानगर, देहरादून महानगर, देवप्रयाग जनपद, हरिद्वार महानगर, हरिद्वार ग्रामीण, कोटद्वार महानगर, नैनीताल जिला, हल्द्वानी महानगर, परवादून एवं पछवादून जिला, पौडी जिला, रानीखेत जिला, रुद्रप्रयाग जिला, रुढकी ग्रामीण, काशीपुर महानगर, रुद्रपुर महानगर एवं उधमसिह नगर जिले के लिए नियुक्त पर्यवेक्षकगणों द्वारा संगठन सृजन अभियान की बैठके प्रारम्भ कर दी गई है।

विजय सारस्वत ने बताया कि उत्तराखण्ड प्रदेश के पर्वतीय जनपदों में विगत तीन दिनों से लगातार हो रही भारी बारिश एवं भूस्खलन की घटनाओं को देखते हुए आपदा प्रभावित जनपद अल्मोडा, चमोली, उत्तरकाशी पुरोला, डीडीहाट एवं टिहरी गढवाल में कार्यक्रम स्थगित कर दिया गया है। मौसम साफ होते ही सभी जनपदों में संगठन सृजन अभियान पुनः प्रारम्भ कर दिया जाएगा। प्रदेश महामंत्री संगठन ने यह भी बताया कि संगठन सृजन अभियान में उन जनपदों एवं महानगरों में जहां के संगठन सक्रिय रुप से पार्टी संगठन को मजबूती से संचालित कर रहे है उन्हे दुबारा कार्य करने का मौका दिया जाएगा तथा जहां सगठन निष्क्रिय पडे है वहां नए कार्यक्रताओं को मौका दिया जाएगा। प्रदेश महामंत्री संगठन विजय सारस्वत ने बताया कि पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खडगें एवं नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी की कांग्रेस संगठन को जो भी पार्टी के प्रति निष्ठा एवं योगदान को सर्वोपरी रखते हुए निष्ठावान एवं अनुशासित कांग्रेसजनों को अवसर दिए जाने की कवायत शुरु की गई है जिसके दुर्गामी परिणाम होगें।

आखिर अपने बयान से क्यों मुकरे भाजपा विधायकः मोर्चा

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के जिला मीडिया प्रभारी प्रवीण शर्मा ने कहा कि भाजपा विधायक ने सरकार के खिलाफ बयानबाजी की लेकिन अध्यक्ष के बुलाने पर अपने बयानों से मुकर गये।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा के जिला मीडिया प्रभारी प्रवीण शर्मा पिन्नी ने कहा कि विधायक गदरपुर अरविंद पांडे द्वारा कुछ समय से सरकार के खिलाफ अवैध खनन, भ्रष्टाचार एवं अन्य मामलों को लेकर बड़ी उछल- कूद मचाई जा रही थी, एवं उक्त विधायक द्वारा खुद को अमित शाह का अनुयाई बताकर बड़ी-बड़ी बातें बखान की जा रही थी, लेकिन प्रदेश अध्यक्ष द्वारा तलब किए जाने पर एक ही घुड़की में उक्त विधायक हवा लेने लगे तथा मीडिया में बयान देने लगे कि सरकार बहुत अच्छा काम कर रही है एवं कहीं भी भ्रष्टाचार नहीं हो रहा है। मोर्चा को अंदेशा है कि कहीं इतनी डांट-डपट के बाद विधायक डिप्रेशन में न चले जाए। शर्मा ने कहा कि ऐसा विधायक, जिनके खिलाफ डेढ़ -दो दर्जन मुकदमे संगीन धाराओं में दर्ज हुए हों, इतना भयभीत क्यों हो गए। थोड़ा बहुत अमित शाह का ही मान रख लेते। मोर्चा ने उक्त डरपोक विधायक को नसीहत देते हुए कहा कि जब बगावत का दम न हो तो बड़ी-बड़ी बातें न किया करें। काहे अपना करियर खराब करने पर तुले हो।

राष्ट्रीय राजमार्ग-534 पर सुरक्षित यातायात सुनिश्चित करें: जिलाधिकारी

हमारे संवाददाता

पौड़ी। जिलाधिकारी स्वाति एस. भदौरिया ने कोटद्वार-सतपुली राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या-534 का निरीक्षण किया। उन्होंने बारिश के कारण होने वाले भूस्खलन से मार्ग बाधित होने की दशा में तत्काल खोलने की कार्रवाई करने के अधिकारियों को सख्त निर्देश दिये है।

निरीक्षण के दौरान उन्होंने कहा कि कोटद्वार से दुगड्डा के बीच पांचवें मील रपटे के पास सड़क पर खतरा बना हुआ है। इस स्थिति से निपटने के लिए संबंधित विभागीय अधिकारी एवं उपजिलाधिकारी कोटद्वार को समाधान तुरंत लागू करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने गुमखाल से सतपुली के बीच राष्ट्रीय राजमार्ग चौड़ीकरण के कार्य में लापरवाही पर नाराजगी जतायी। उन्होंने कहा कि भूस्खलन से सड़क पर गिर रहे अतिरिक्त मलबे को तुरंत हटाना सुनिश्चित करें। साथ ही उन्होंने कहा कि व्यवस्थित एवं वैज्ञानिक ढंग से सड़क चौड़ीकरण का कार्य किया जाय। कटिंग होने के बाद मलबा हटाने के साथ ही रिटेनिंग वॉल लगायी जाय। साथ ही उन्होंने सड़क समतलीकरण का कार्य त्वरित रूप से किए जाने के निर्देश दिए, ताकि आम जनता को आवागमन में कोई दिक्कत न हो।

जिलाधिकारी ने निर्देश दिए कि सभी जेसीबी मशीनों में ऑपरेटर बरसात के दौरान 24 घंटे उपस्थित रहें, ताकि किसी भी मार्ग बाधित होने पर तत्काल उसे खोलने की कार्रवाई की जा सके। एक जगह कटिंग और सुधारीकरण कार्य होने के बाद ही एजेंसी दूसरी जगह कार्य शुरू करें। जिलाधिकारी ने एसडीएम सतपुली को सड़क चौड़ीकरण परियोजना की सख्त निगरानी करने के निर्देश दिये। साथ ही संबंधित कंपनी को आदेशित किया कि डंपिंग जोन बनाने से पूर्व सुरक्षा दीवार अनिवार्य रूप से तैयार करें, जिससे मलबा गिरने से पर्यावरण को नुकसान न पहुंचे। निरीक्षण के दौरान उप जिलाधिकारी कोटद्वार सोहन सिंह सैनी, सतपुली श्रेष्ठ गुनसोला, लैंसडाउन शालिनी मौर्य तथा राष्ट्रीय राजमार्ग के अधिकारी उपस्थित रहे।

कई जरूरी पोषक तत्वों से समृद्ध होता है बुद्धा हैंड फ्रूट

बुद्धा हैंड फ्रूट कई लोगों के लिए अनजाने फलों की सूची में शुमार होगा। यह फल एक बार पकने के बाद हाथ की उंगलियों की तरह लंबे अलग-अलग जाल में विकसित हो जाता है और कई जरूरी पोषक तत्वों से समृद्ध होता है। इसलिए इसे डाइट में शामिल करना लाभदायक हो सकता है। आइए जानते हैं कि इस फल के सेवन से क्या-क्या स्वास्थ्य संबंधी लाभ मिल सकते हैं।

दर्द निवारक के रूप में करता है काम

बुद्धा हैंड फ्रूट का उपयोग सदियों से दर्द निवारक के रूप में किया जाता आ रहा है। इस फल में पाए जाने वाले कार्बनिक यौगिक और दर्द निवारक एजेंट जैसे कि कूमारिन, बर्गप्टन, डायोसमिन और लिमोनिन दर्द को कम करने में मदद कर सकते हैं। ये यौगिक एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण की तरह काम करके सर्जरी, चोट, मोच, घाव आदि के कारण होने वाली सूजन और दर्द को कम कर सकते हैं। यह घाव भरने की प्रक्रिया को भी तेज करता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मददगार

अगर आप इस फल को अपने दैनिक आहार में शामिल करते हैं तो यह आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी सहायक है। इसमें एक विशिष्ट पॉलीसेकेराइड होता है, जो मैक्रोफेज की माइक्रोब स्कैवन्ज गतिविधि को बढ़ाने में मदद करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता की गति समेत प्रभावशीलता को बढ़ाता है। एक प्रभावी रोग प्रतिरोधक क्षमता सर्दी और फ्लू जैसे संक्रमणों से भी बचाती है और कई बीमारियों से सुरक्षित रखती है।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल की समस्याओं से बचाव

एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर बुद्धा हैंड फ्रूट आंत और पेट की सूजन को कम करने में मदद करता है। यह ऐंठन, पेट दर्द, दस्त, सूजन और कब्ज से राहत देता है। यह स्वास्थ्यवर्धक फल आंतों की मांसपेशियों को आराम देने में भी मदद करता है, जिससे उचित पाचन को बढ़ावा मिलता है। इसमें उच्च मात्रा में डाइटरी फाइबर मौजूद होता है जो आंत में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है।

श्वसन संबंधी समस्याओं का करे इलाज

पोषक तत्वों से भरपूर यह फल श्वसन संबंधी समस्याओं के इलाज में अत्यधिक प्रभावी है। इसके अतिरिक्त, यह अत्यधिक खांसी की समस्या के लिए एक तेज और दर्द रहित इलाज प्रदान करता है। यह समस्या कफ या सर्दी या किसी अन्य श्वसन समस्या पैदा करती है। अधिक लाभ के लिए फल का सेवन करने से पहले इसे मीठे पानी में भिगो दें।

हाई ब्लड प्रेशर को करता है नियंत्रित

यह फल एक वाहिकाविस्फारक के रूप में कार्य करता है और आपके शरीर में कोरोनरी रक्त वाहिकाओं को आराम देने और फैलाने में मदद करता है जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है और हृदय रोगों के जोखिम को कम करता है। यह ब्लड सर्कुलेशन को भी बढ़ाता है और एथेरोस्क्लेरोसिस विकसित करने या स्ट्रोक या दिल के दौरे जैसी समस्याओं के जोखिम को कम करता है। यह आपके कार्डियोवस्कुलर सिस्टम को बेहतर भी करता है।

मन की गठरी

एक बुढ़िया बड़ी-सी गठरी लिए चली जा रही थी। तभी उसने देखा कि एक घुड़सवार चला आ रहा है। उसे देख बुढ़िया ने आवाज दी, 'अरे बेटा, मुझे उस सामने वाले गांव में जाना है। बहुत थक गई हूं। यह गठरी उठाई नहीं जाती। यह गठरी घोड़े पर रख ले। मुझे चलने में आसानी हो जाएगी।' उस व्यक्ति ने कहा, 'माई तू पैदल है। मैं घोड़े पर हूं। गांव अभी बहुत दूर है। पता नहीं तू कब तक वहां पहुंचेगी।' यह कहकर वह चल पड़ा। कुछ ही दूर जाने के बाद उसने अपने आप से कहा, 'तू भी कितना मूर्ख है। वह वृद्धा है, ठीक से चल भी नहीं सकती। तुझे गठरी दे रही थी। संभव है उस गठरी में कोई कीमती सामान हो। तू उसे लेकर भाग जाता तो कौन पूछता।' वह वापस आकर बुढ़िया से बोला, 'माई, ला अपनी गठरी। मैं ले चलता हूं।' बुढ़िया ने कहा, 'न बेटा, अब तू जा, मुझे गठरी नहीं देनी।' घुड़सवार ने कहा, 'अभी तो तू कह रही थी कि ले चल। ऐसा क्यों यह उलटी बात तुझे किसने समझाई है' बुढ़िया मुस्कराकर बोली, 'उसी ने समझाई है, जिसने तुझे यह समझाया कि माई की गठरी ले ले। जो तेरे भीतर बैठा है वही मेरे भीतर भी बैठा है। तुझे उसने कहा कि गठरी ले और भाग जा। मुझे उसने समझाया कि गठरी न दे, नहीं तो वह भाग जाएगा। तूने भी अपने मन की आवाज सुनी और मैंने भी सुनी।'

शिशु बोटुलिज्म एक दुर्लभ बैक्टीरिया संक्रमण

शिशु बोटुलिज्म एक ऐसी जानलेवा बीमारी है जिसमें क्लोस्ट्रीडियम बोटुलिनम नामक बैक्टीरिया शिशु के पेट के अंदर बढ़ने लगते हैं। यह बैक्टीरिया कुछ खाद्य पदार्थों खासकर शहद के अलावा दूषित मिट्टी, धूल और खुले घाव में पाए जाते हैं। यह बीमारी नवजात या एक साल के उम्र के बच्चों को ज्यादा प्रभावित करती है। इसका सही समय पर इलाज नहीं करने से बच्चे को कमजोरी और सांस की बीमारी होने के साथ-साथ जान का भी खतरा रहता है।

शिशु बोटुलिज्म एक दुर्लभ बैक्टीरिया संक्रमण है जो शिशुओं की बड़ी आंत में होता है। इससे बच्चों की मांसपेशियां कमजोर होती है और उन्हें सांस लेने और खाने-पीने में दिक्कत होती है। यह एक साल के कम उम्र के बच्चों को इसलिए होता है, क्योंकि उनका पाचन तंत्र बैक्टीरिया को संभालने के लिए पूरी तरह से विकसित नहीं होता है। बच्चों को इस संक्रमण से बचाने के लिए आज हम आपको इसके लक्षण, बचाव और इलाज के बारे में बताएंगे।

क्लोस्ट्रीडियम बोटुलिज्म आमतौर पर एक साल से छोटे बच्चों को शहद खिलाने के कारण होता है। यह बच्चे के पाचन तंत्र में फैल जाता है और प्रभावित करता है। ये बैक्टीरिया मिट्टी और धूल में भी मौजूद होते हैं और आसानी से कालीन और फर्श जैसी सतहों पर आ सकते हैं। ये बैक्टीरिया बड़े बच्चों को नुकसान नहीं पहुंचाते हैं, क्योंकि उनका पाचन तंत्र इनसे लड़ने में सक्षम हो चुका होता है।

बोटुलिज्म शिशु के स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक है। ऐसे में इसके लक्षण दिखते ही इलाज शुरू करना चाहिए। इसकी शुरुआती लक्षणों में आमतौर पर बच्चों को कब्ज की दिक्कत होती है। इसके अलावा चेहरे, हाथ, पैर और गर्दन की मांसपेशियां कमजोर होने, भूख की कमी, सांस लेने में दिक्कत, मुरझाई पलकें और सुस्ती का अनुभव हो सकता है। इसके साथ ही बच्चे को कुछ भी निगलने में परेशानी होती है और मुंह से ज्यादा लार निकलती है।

शिशु बोटुलिज्म को रोकने का सबसे अच्छा तरीका है कि एक साल से कम उम्र के बच्चे को शहद नहीं खिलाएं। इसके अलावा बच्चों को शहर के इस्तेमाल से बने किसी भी प्रोसेस्ड फूड से दूर रखना चाहिए। बच्चों के लिए खाना बनाते वक्त सब्जियों को अच्छी तरह पकाएं। इससे बैक्टीरिया को मारने और अंतर्ग्रहण के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। इसके साथ ही बच्चों को धूल-मिट्टी से भी दूर रखें।

शिशु बोटुलिज्म के इलाज के लिए डॉक्टर बोटुलिज्म इम्यून ग्लोब्युलिन इंट्रावीनस नामक एंटीटॉक्सिन का इस्तेमाल करते हैं। यह एक ऐसी प्राथमिक दवा है जो बोटुलिज्म के लक्षणों को बिगड़ने से रोकती है और बच्चों को तेजी से ठीक होने में मदद करती है। इसके अलावा जरूरत पड़ने पर बच्चे को सांस लेने में मदद के लिए वेंटिलेटर पर रखा जा सकता है। अगर दूध पिलाने में परेशानी हो तो डॉक्टर उनकी नसों में तरल पदार्थ भी भर सकते हैं।

कॉस्मेटिक खरीदने के पहले इन बातों का रखें ध्यान

हमें कोई प्रॉडक्ट पसंद आता है, तो अक्सर हम उसकी पूरी जानकारी लिए बिना उसे खरीद लेते हैं। लेकिन कोई भी प्रॉडक्ट खरीदने से पहले उसमें मौजूद इंग्रीडिएंट्स के बारे में पता कर लेना बेहद जरूरी है। इसके अलावा कई बातें हैं जो आपको कॉस्मेटिक खरीदते वक्त जरूर ध्यान में रखनी चाहिए। जब आप ये फैसला कर रहे हों कि आपको अपने लिए एक कॉस्मेटिक प्रॉडक्ट खरीदना है, तो कुछ समय लें और पहले उसमें शामिल सामग्री सूची पढ़ें। ऐसा हो सकता है कि उस प्रॉडक्ट में कोई सामग्री ऐसी हो, जो आपकी स्किन के लिए अच्छी न हो। ऐसे में सामग्री जांच करना बेहतर है जिससे बाद में आपको कोई समस्या न हो।

हम सभी की स्किन अलग-अलग प्रकार की होती है और हर स्किन की अलग-अलग जरूरतें होती हैं। कुछ लोगों की स्किन नॉर्मल हो सकती है, कुछ की ड्राई, तो कुछ की ऑइली और कुछ की मिली-जुली त्वचा भी होती है। इसलिए किसी भी कॉस्मेटिक प्रॉडक्ट को खरीदने से पहले अपनी स्किन को समझने के लिए कुछ समय निकालें।

किसी भी कॉस्मेटिक प्रॉडक्ट को खरीदने से पहले हमेशा यह जानने की कोशिश करें कि आपकी स्किन टोन क्या है। स्किन टोन तीन प्रकार के होते हैं: कूल टोन, वार्म टोन और न्यूट्रल टोन। अगर आप अपनी स्किन टोन का पता लगाना चाहते हैं तो अपनी कलाई की नसों को देखने की कोशिश करें, अगर आपकी नसें नीले रंग की हैं, तो आपकी स्किन टोन अच्छी है, अगर आपकी नसें हरे रंग की हैं, तो आपकी स्किन टोन वार्म है। अपनी त्वचा की टोन को जानकर आप अपनी त्वचा के कलर्स के रंगों का सिलेक्शन कर सकते हैं।

क्या खाने की जगह सलाद खाना है ठीक?

अगर आप हेल्थ कॉन्शस हैं तो कई बार खाने के बजाय सलाद ऑर्डर कर देते हैं। लेकिन क्या ऐसा करना वाकई हेल्दी है? जवाब शाद न है। ऐसा इसलिए क्योंकि बाहर मिलने वाले सलाद में कुछ चीजें एक साथ मिलाकर बस इन्हें सलाद का नाम दे दिया जाता है लेकिन ये उतने हेल्दी नहीं होते। लोगों को लगता है कि वे तो हेल्दी सलाद खा रहे हैं लेकिन यह उनकी गलतफहमी है। न्यूट्रिशन कंसल्टेंट स्वाति कहती हैं कि सलाद उतनी हेल्दी भी नहीं होती जितना लोग समझ लेते हैं। इसमें प्रिजर्व्ड फ्रूट्स, क्रीमी ड्रेसिंग इसको उतना हेल्दी नहीं रहने देते जितना लोग समझते हैं।

लोग सलाद को तवज्जो दे रहे हैं यह अच्छी बात है। हल्की पकी या कच्ची सब्जियां खाकर हम अच्छी तरह समझ सकते हैं कि हम क्या खा रहे हैं और यह हमारी सेहत पर कैसे असर डालेगा। लेकिन इसके असली स्वरूप को छेड़ना ठीक नहीं।

बता दें कि हेल्थ एक्सपर्ट्स सलाद खाने पर जोर इसलिए देते हैं क्योंकि इनसे हमें माइक्रोन्यूट्रिएंट्स और फाइबर मिलते हैं। हालांकि सिर्फ सब्जी वाली सैलड को खाने से रिप्लेस नहीं करना चाहिए क्योंकि इसमें प्रोटीन नहीं होता है। कई लोग अपने कंप्लीट फूड को सिर्फ वेजिटेबल सैलड से रिप्लेस कर देते हैं जो कि गलत है। लंबे वक्त तक अगर आप प्रोटीन न खाएं तो शरीर में प्रोटीन की कमी हो जाएगी जो कि काफी खतरनाक है। इसलिए सलाद खाने का हिस्सा हो सकती है लेकिन रोजाना इसे खाने से रिप्लेस करना ठीक नहीं।

बेस्ट सलाद वही होता है जिसमें हरी सब्जियां, टमाटर, पेपर्स, खीरा, गाजर वगैरह हो। लेकिन प्लेन सलाद कोई पसंद नहीं करता इसलिए इसमें कैन्ड फ्रूट्स, क्रीमी ड्रेसिंग, फ्राई नूडल्स या चीज वगैरह होता है जो कि बिल्कुल अनहेल्दी है।

वर्कआउट से पहले इन 5 चीजों का सेवन करें, मिलेंगे कई स्वास्थ्य लाभ

वर्कआउट से पहले स्वास्थ्यर्धक चीजें न सिर्फ शरीर को पोषण प्रदान करने में मदद कर सकती हैं, बल्कि आपके प्रदर्शन में सुधार करने और मांसपेशियों की रिकवरी में भी तेजी ला सकती हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक, वर्कआउट सेशन से पहले प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और हाइड्रेटिंग गुणों से भरपूर चीजों का सेवन करना चाहिए। आइए जानें कि वर्कआउट से पहले किन-किन चीजों का सेवन करना लाभदायक है।

केले की स्मूदी

वर्कआउट से पहले एक गिलास केले की स्मूदी का सेवन करना अच्छा हो सकता है। इसमें मौजूद रजिस्टेंस स्टार्च या पेक्टिन पाचन के लिए अच्छा होता है। इसके अलावा, केले में भरपूर मात्रा में मौजूद पोटेशियम तंत्रिका और मांसपेशियों की कार्यक्षमता को मजबूती देने में मदद कर सकता है। वहीं, इसमें मौजूद कार्ब्स आपको ऊर्जावान बनाए रखने में मदद कर सकता है।

शकरकंद की चाट

कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स के साथ कॉम्पलेक्स कार्बोहाइड्रेट का एक बड़ा स्रोत मानी जाने वाली शकरकंद का भी वर्कआउट से पहले सेवन करना अच्छा है। आप शकरकंद की चाट भी बनाकर खा सकते हैं। इसके लिए पहले शकरकंद को कोयले की अंगीठी में सेंके या प्रेशरकुकर में उबाल लें। उसके बाद इसे छिलकर टुकड़ों में काटें और अंत में काला नमक, नींबू का रस और चाट मसाला छिड़कर इसका सेवन कर सकते हैं।

ब्लैक काफी और केला

वर्कआउट से पहले एक कप ब्लैक कॉफी पीना भी अच्छा है। यह लोकप्रिय पेय शरीर को अतिरिक्त ताकत देने, सहनशक्ति बढ़ाने और ऊर्जावान बनाने में मदद कर सकता है। इसके साथ ही एक केले का सेवन करना भी अच्छा रहता है। यह पचाने में आसान होने के साथ अच्छी मात्रा में पोटेशियम प्रदान करता है और शरीर के इलेक्ट्रोलाइट्स को संतुलित रखने में मदद कर सकता है।

नारियल पानी

वर्कआउट से पहले एक गिलास नारियल पानी का सेवन शरीर को हाइड्रेट करने और एक्सरसाइज के दौरान खोए हुए इलेक्ट्रोलाइट्स को फिर से पाने में मदद करता है। इसके अलावा, नारियल पानी पोटेशियम से भरपूर होता है, जो मांसपेशियों की ऐंठन से बचाए रखने में मदद कर सकता है। नारियल पानी में कम कैलोरी और मिनरल्स, विटामिन्स, कैल्शियम आदि की मात्रा बहुत होती है। इसी वजह से यह शरीर को तुरंत एनर्जी देने में भी सहायक है।

मल्टीग्रेन ब्रेड और पीनट बटर

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अन्य पोषक तत्वों के साथ प्रोटीन की भी बेहद जरूरत होती है, जो पीनट बटर से भरपूर मात्रा में मिल सकता है। वहीं, मल्टीग्रेन ब्रेड में प्रोटीन और कार्ब्स का अच्छा-खास मिश्रण मौजूद होता है। इस वजह से इन दोनों चीजों को वर्कआउट से पहले खाना अच्छा है।

शुगर का आसान इलाज -मखाना

आप मखाने के चार दानों का सेवन करके शुगर से हमेशा के लिए निजात पा सकते है। इसके सेवन से शरीर में इंसुलिन बनने लगता है और शुगर की मात्रा कम हो जाती है। फिर धीरे-धीरे शुगर रोग भी खत्म हो जाता है। तालाब, झील, दलदली क्षेत्र के शांत पानी में उगने वाला मखाना पोषक तत्वों से भरपुर एक जलीय उत्पाद है।

सेवन की विधि

अगर आप जल्द से जल्द मधुमेह को खत्म करना चाहते है तो सुबह खाली पेट चार दाने मखाने खाएं। इनका सेवन कुछ दिनों तक लगातार करें। इससे मधुमेह का रोग तेजी से खत्म होगा।

दिल के लिए फायदेमंद- मखाना केवल शुगर के मरीज के लिए ही नहीं बल्कि हार्ट अटैक जैसी गंभीर बीमारियों में भी फायदेमंद है। इनके सेवन से दिल स्वस्थ रहता है और पाचन क्रिया भी दुरूस्त रहती है।

तनाव कम: मखाने के सेवन से तनाव दूर होता है और अनिद्रा की समस्या भी दूर रहती है। रात को सोने से पहले दूध के साथ मखानों का सेवन करें।

जोड़ों का दर्द दूर: मखाने में कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है। इनका सेवन जोड़ों के दर्द, गठिया जैसे मरीजों के लिए काफी फायदेमंद साबित होता है।

पाचन में सुधार: मखाना एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होता है जो सभी आयु वर्ग के लोगों को आसानी से पच जाता है। इसके अलावा फूल मखाने में एस्ट्रीजन गुण भी होते हैं जिससे यह दस्त से राहत देता है और भूख में सुधार करने के लिए मददगार है।

किडनी को मजबूत: फूल मखाने में मीठा बहुत कम होने के कारण यह स्प्लीन को डिटॉक्स्सीफाइ करता है। किडनी को मजबूत बनाने और ब्ल्लड को बेहतर रखने के लिए खानों का नियमित सेवन करें।

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

चिकित्सक के परामर्श के बिना एंटीबायोटिक दवा का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक!

सर्दी-खांसी से लेकर कई ऐसी छोटी-छोटी समस्याएं हैं, जिनसे तुरंत आराम पाने के चक्कर में ज्यादातर लोग डॉक्टरी सलाह के बिना ही धड़ल्ले से एंटीबायोटिक्स दवाओं का सेवन करने लगते हैं। यह पूरी तरह से गलत है। हर किसी को पता होना चाहिए कि एंटीबायोटिक्स एक एंटी-बैक्टीरियल पदार्थ है, जो बैक्टीरिया के खिलाफ सक्रिय होता है। बिना चिकित्सक के परामर्श के इनका इस्तेमाल परेशानी पैदा सकता है। आइए जानते हैं कि एंटीबायोटिक्स का अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए खतरा कैसे है।

एंटीबायोटिक्स क्यों हैं खतरनाक?

एंटीबायोटिक्स खतरनाक नहीं है, लेकिन जानकारी के अभाव में इसे आम दवा समझकर-धड़ल्ले से खाना स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकता है। एंटीबायोटिक्स दवाइयां बाजार में आसानी से उपलब्ध होती हैं और केमिस्ट भी बिना किसी डॉक्टर की पर्ची के इन्हें बेच देते हैं। कई झोलाझाप डॉक्टर सामान्य सर्दी-जुकाम के लिए भी एंटीबायोटिक्स लिख देते हैं। इससे भविष्य में बड़ा खतरा हो सकता है। ऐसे में हमेशा अपनी समस्याओं के इलाज के लिए अनुभवी डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। सामान्य सर्दी-खांसी में एंटीबायोटिक्स लेने से बचना चाहिए, क्योंकि ये वायरल संक्रमण है।

इन समस्याओं के लिए एंटीबायोटिक्स देता है तो उनसे यह जरूर पूछें कि क्या सच में आपको एंटीबायोटिक्स की जरूरत है? उन्होंने आगे बताया कि टॉन्सिल, बलगम वाली खांसी, किडनी संक्रमण या यौन संक्रमण आदि बैक्टीरियल संक्रमण होने पर डॉक्टर्स के लिए एंटीबायोटिक्स देना जरूरी हो जाता है।

किन एंटीबायोटिक का होता है सबसे अधिक इस्तेमाल?

सिप्लॉक्स टीजेड, नॉरफ्लोक्स, एमोक्सिसिलिन और एजिथ्रोमाइसिन नामक एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल सबसे ज्यादा किया जाता है। इनका आवश्यकता से अधिक इस्तेमाल करना लोगों के शरीर को आगे चलकर काफी प्रभावित कर सकता है।

एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल सिर्फ डॉक्टर की सलाह से ही क्यों करना चाहिए?

हर तरह के संक्रमण के लिए अलग-अलग एंटीबायोटिक्स की जरूरत होती है। यदि आप बिना डॉक्टर की सलाह के किसी भी एंटीबायोटिक दवा का सेवन करने लगते हैं तो आपका शरीर उसके साथ संयोजना बैठा लेगा और जब आपको उसकी जरूरत होगी तो वह काम नहीं करेगी। दरअसल, एंटीबायोटिक्स लेने से सभी बैक्टीरिया नहीं मरते और जो बच जाते हैं, उन्हें उस एंटीबायोटिक्स से मारना असंभव हो जाता है और यहीं एंटीबायोटिक रेजिस्टेंट बैक्टीरिया कहलाते हैं।

साल 2019 में हुई 12 लाख से अधिक मौतें

एक अध्ययन के अनुसार, साल 2019 में दुनियाभर में एंटीबायोटिक रेजिस्टेंट बैक्टीरिया के संक्रमण के कारण 12.70 करोड़ से अधिक लोगों की मौत हुई हैं। ग्लोबल रिसर्च ऑन एंटीमाइक्रोबियल रेसिस्टेंस रिपोर्ट में दुनिया के 204 देशों और क्षेत्रों में एंटीमाइक्रोबियल रेसिस्टेंस के प्रभाव का अनुमान लगाने के लिए सांख्यिकीय मॉडलिंग का उपयोग किया गया था। इस अध्ययन से स्पष्ट है कि आवश्यकता से अधिक एंटीबायोटिक का इस्तेमाल मौत का कारण भी बन सकता है।

2019 में भारत में 47 प्रतिशत से अधिक एंटीबायोटिक फॉर्मूलेशन अस्वीकृत- अध्ययन

एक अध्ययन के अनुसार, साल 2019 में भारत के निजी क्षेत्र में इस्तेमाल किए गए 47 प्रतिशत से अधिक एंटीबायोटिक फॉर्मूलेशन को केंद्रीय दवा नियामक से स्वीकृति ही नहीं मिली है। 2022 में हुए इस शोध में पाया गया कि एजिथ्रोमाइसिन 500 एमजी टैबलेट भारत में सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला एंटीबायोटिक फॉर्मूलेशन (7.6 प्रतिशत) था। इसके बाद सेफिक्साइम 200 मिलीग्राम टैबलेट की खपत 6.5 प्रतिशत रही है।

एंटीबायोटिक रेजिस्टेंट बैक्टीरिया से सुरक्षित रहने के लिए क्या करें?

हमेशा डॉक्टर की सलाह के बाद एंटीबायोटिक्स लें। अगर आपका एंटीबायोटिक्स का कोर्स पूरा होने के बाद इसकी गोलियां बच जाती हैं तो उन्हें कचरे में फेंक दें, क्योंकि जरूरी नहीं है कि अगली बार अन्य किसी बीमार के इलाज में वही एंटीबायोटिक्स असर करे। किसी दूसरे मरीज को डॉक्टर द्वारा लिखी एंटीबायोटिक का कभी भी खुद इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, भले ही उसकी बीमारी के लक्षण आपसे मिलते-जुलते ही क्यों न हों। इसी तरह हाइजीन का ध्यान रखना चाहिए।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -75

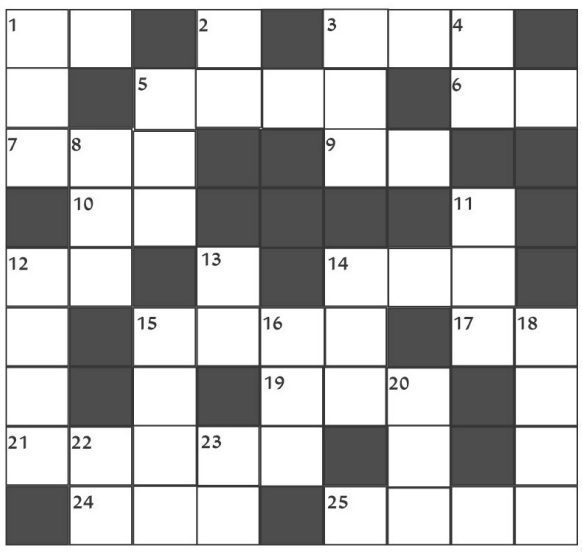
(भागवत साहू)

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 74 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	

पर्दे पर दिखेगा हर्षवर्द्धन राणे और सोनम बाजवा का रोमांस

अभिनेता हर्षवर्द्धन राणे एक प्रेम कहानी लेकर आ रहे हैं। जब से फिल्म एक दीवाने की दीवानियत का ऐलान हुआ है, प्रशंसकों का उत्साह सातवें आसमान पर है। इस फिल्म में हर्षवर्द्धन के साथ अभिनेत्री सोनम बाजवा नजर आएंगी और यह पहला मौका होगा, जब ये दोनों कलाकार पर्दे पर साथ दिखाई देंगे। अब आखिरकार एक दीवाने की दीवानियक का टीजर रिलीज हो गया है, जिसमें प्यार, जुनून, नफरत और पागलपन देखने को मिल रहा है।

हर्षवर्द्धन और सोनम की जोड़ी को दर्शकों से जबरदस्त सराहना मिल रही है। दोनों के बीच की केमिस्ट्री लोगों का दिल जीत रही है। फिल्म में उनके इमोशनल सीन दर्शकों को गहराई से छू रहे हैं। एक दीवाने की दीवानियत को इस साल दिवाली के मौके पर यानी 21 अक्टूबर को रिलीज किया जाएगा। बॉक्स ऑफिस पर इस फिल्म का सामना आयुष्मान खुराना की फिल्म थामा से होगा। इस फिल्म के निर्देशन की कमान मिलाप मिलन जवेरी ने संभाली है।

टीजर की शुरुआत हर्षवर्धन राणे का वॉयसओवर है, जिसमें वो कहते हैं, तेरे लिए मेरा प्यार, तेरा भी मौतजा नहीं, ये मरते दम तक रहेगा, सिर्फ आज नहीं। इसके साथ बैकग्राउंड म्यूजिक भी है। टीजर में सोनम बाजवा और हर्षवर्धन राणे के बीच दिल टूटने, लड़ाई और भावनात्मक प्रेम कहानी दिखाई गई है। बता दें कि इस फिल्म का संगीत कुणाल वर्मा, कौशिक-गुड्डू, रजत नागपाल, अंकुर आर पाठक, राहुल मिश्रा और डीजे चेतस ने तैयार किया है। फिल्म का निर्माण अंशुल गर्ग और दिनेश जैन ने देसी म्यूजिक फैक्ट्री के बैनर तले किया है। हालांकि, फिल्म की पटकथा मुश्ताक शेख और मिलाप जावेरी ने लिखी है। काम की बात करें तो सोनम बाजवा आखिरी बार बॉलीवुड की एक्शन कॉमेडी फिल्म हाउसफुल 5 में अक्षय कुमार, रितेश देशमुख और अभिषेक बच्चन के साथ मुख्य भूमिकाओं में नजर आई थीं। इस फिल्म में उन्होंने रितेश देशमुख की प्रेमिका ज़ारा का किरदार निभाया था। वह अगली बार बागी 4, निक्का जेलदार 4 और बॉर्डर 2 जैसी फिल्मों में नजर आएंगी। दूसरी ओर, सनम तेरी कसम में अपनी भूमिका से प्रसिद्ध हुए हर्षवर्धन राणे, सादिया खातीब अभिनीत अगली फिल्म सिला में नजर आएंगे।

सलमान खान की बैटल ऑफ गलवान की शूटिंग शुरू, सेट से सामने आई तस्वीरें

अभिनेता सलमान खान पिछली बार फिल्म सिकंदर में नजर आए थे। उनकी इस फिल्म से निर्माताओं को काफी उम्मीदें थीं, लेकिन बॉक्स ऑफिस पर यह मुंह के बल गिरी। अब सलमान जल्द ही फिल्म बैटल ऑफ गलवान में नजर आएंगे। इस फिल्म के निर्देशन की कमान अपूर्व लाखिया को सौंपी गई है, जिन्होंने फिल्म मुंबई से आया मेरा दोस्त के जरिए बॉलीवुड में डेब्यू किया था। ताजा खबर यह है कि बैटल ऑफ गलवान की शूटिंग शुरू हो गई है।

बैटल ऑफ गलवान की शूटिंग 20 अगस्त से लद्दाख में शुरू हो गई है। अपूर्व ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर फिल्म के सेट से कई तस्वीर साझा की हैं। फिल्म की कहानी साल 2020 के गलवान घाटी संघर्ष पर आधारित है। सलमान फिल्म में कर्नल संतोष बाबू की भूमिका निभा रहे हैं। बैटल ऑफ गलवान में सलमान की जोड़ी चित्रांगदा सिंह के साथ बनी है और यह पहला मौका होगा, जब ये दोनों कलाकार पर्दे पर साथ दिखाई देंगे।

आर्यन के शो द बैड्स ऑफ बॉलीवुड का पहला गाना रिलीज

आर्यन खान के पहले शो द बैड्स ऑफ बॉलीवुड' का पहला गाना बदली सी हवा है' आज रिलीज हो गया है। इस गाने में शो के लीड एक्टर लक्ष्य और राघव डांस और मजे करते नजर आ रहे हैं। ये गाना एक डांस सॉन्ग है। टी-सीरीज ने इस गाने को अपने यूट्यूब चैनल और सोशल मीडिया पर रिलीज किया है। इंस्टाग्राम पर इस गाने को शेयर करते हुए टी-सीरीज की ओर से लिखा गया है, डांस फ्लोर पर चलेगी सिर्फ यह हवा। बदली सी हवा है गाना हुआ रिलीज।'

इस गाने में शो की लीड कास्ट नजर आ रही है। जिसमें लक्ष्य, सहर बाम्बा और राघव जुयाल नजर आ रहे हैं। तीनों एंजॉय करते और डांस करते नजर आ रहे हैं। इस दौरान लक्ष्य और सहर के बीच रोमांस भी दिखता है और लक्ष्य व राघव के बीच ब्रोमांस और दोस्ती भी नजर आती है।

साउथ के स्टार संगीतकार अनिरुद्ध रविचंद्र ने इस गीत में संगीत दिया है। जबकि गाने के बोल कुमार ने लिखे हैं। इस गाने में अरिजीत सिंह और अमीरा गिल ने आवाज दी है। गाना एक पार्टी सॉन्ग है, जिस पर आप अपने कदम थिरका सकते हैं।

बात करें द बैड्स ऑफ बॉलीवुड' की, तो इस शो से शाहरुख खान के लाडले आर्यन खान निर्देशन की दुनिया में कदम रख रहे हैं। ये उनका पहला निर्देशित-लिखित शो है। यह एक टिपिकल बॉलीवुड मसाला टाइप का शो है, जिसमें एक्शन-रोमांस के साथ भरपूर ड्रामा भी देखने को मिलेगा। शो बॉलीवुड पर ही आधारित है। इस शो में एक लंबी-चौड़ी स्टारकास्ट नजर आने वाली है। द बैड्स ऑफ बॉलीवुड' 18 सितंबर से नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम करेगा।

रागिनी एमएमएस 3 में लीड रोल निभाएंगी तमन्ना भाटिया

तमन्ना भाटिया न सिर्फ साउथ, बल्कि बॉलीवुड में भी लोकप्रिय हैं। भले ही हिंदी फिल्मों में उनकी दाल न गली हो, लेकिन अपनी खूबसूरती और डांस से वह हिंदी भाषी दर्शकों को भी अपना दीवाना बनाने में सफल रही हैं। स्त्री 2 के गाने आज की रात से तमन्ना ने इंटरनेट पर खूब तहलका मचाया। तमन्ना की कई फिल्में दर्शकों के बीच आएंगी। पिछली बार ओडेला 2 में शिवभक्त बनीं तमन्ना की कौन-सी फिल्में आने वाली हैं, आइए जानते हैं।

एकता कपूर की हॉरर फ्रेंचाइची रागिनी एमएमएस बहुत लोकप्रिय है। अब इस फ्रेंचाइजी में तमन्ना की एंट्री हो गई है। रागिनी एमएमएस 3 में वह लीड रोल निभाएंगी। ऐसी खबरें हैं कि एकता तीसरी किस्त को फ्रेंचाइजी की अब तक की सबसे बड़ी फिल्म बनाना चाहती हैं और इस पर मोटा पैसा भी लगाएंगी। एकता ने जब तमन्ना को इसकी कहानी सुनाई तो वो इस तरह की हॉरर थीम सुनकर हैरान रह गईं। ये फिल्म हॉरर-कॉमेडी फॉर्मेट पर आधारित होगी।

तमन्ना की आने वाली फिल्मों में रोमियो भी शामिल है। इसमें उनकी जोड़ी पहली बार अभिनेता शाहिद कपूर के साथ बनने वाली है। यह एक क्राइम थ्रिलर फिल्म होगी, जो इस साल 5 दिसंबर को सिनेमाघरों का रुख करेगी। विशाल भारद्वाज के निर्देशन में बन रही इस फिल्म में तृप्ति डिमरी, नाना पाटेकर और रणदीप हुड्डा भी अहम भूमिका निभा रहे हैं। इस फिल्म पर साजिद नाडियाडवाला पैसा लगा रहे हैं। रिलीज से पहले इसका प्रचार भी जोर-शोर से होगा।

तमन्ना को रेंजर में भी अहम भूमिका में देखा जाएगा। इस फिल्म के हीरो अजय देवगन हैं, जो तमन्ना के साथ दूसरी बार काम कर रहे हैं। पहली बार उन्होंने साजिद खान की फिल्म हिम्मतवाला में काम किया था, जो सुपरफ्लॉप रही थी। रेंजर का निर्देशन जगन शक्ति कर रहे हैं, जिन्होंने अक्षय कुमार की सफल फिल्म मिशन मंगल का निर्देशन किया था। संजय दत्त इस फिल्म में विलेन बने हैं, जो पहली बार पर्दे पर अजय से भिड़ते दिखेंगे।

तमन्ना जल्द ही निर्देशक रोहित शेट्टी की फिल्म में दिखाई देंगी, जिसमें उनकी जोड़ीदार जॉन अब्राहम होंगे, जिनके साथ उन्हें पहले फिल्म वेदा में देखा गया था। यह फिल्म पूर्व पुलिस आयुक्त राकेश मारिया की बायोपिक है, जिसमें तमन्ना उनकी पत्नी प्रीति मारिया का किरदार निभाएंगी। उधर एकता कपूर की फिल्म वन्स फोर्स ऑफ द फॉरेस्ट में तमन्ना अभिनेता सिद्धार्थ मल्होत्रा के साथ मुख्य भूमिका निभाएंगी।

एटीवी राइड पर निकलीं मोनालिसा, बोलीं- क्या फन है

भोजपुरी फिल्म इंडस्ट्री की लोकप्रिय अभिनेत्री मोनालिसा अक्सर अपनी सोशल मीडिया पोस्ट्स के जरिए फैंस से जुड़ी रहती हैं। उनकी हर नई तस्वीर या वीडियो में उनका अलग और आकर्षक अंदाज देखने को मिलता है, जो लोगों का ध्यान तुरंत खींच लेता है। इस बार उन्होंने इंस्टाग्राम पर कुछ नई और दिलचस्प पोस्ट्स शेयर की हैं, जिनमें उनका अनोखा लुक और मस्ती भरा अंदाज साफ नजर आ रहा है।

मोनालिसा ने इंस्टाग्राम पर कुछ तस्वीरें और वीडियो पोस्ट किए हैं, जिसमें फैंस को उनका बेहद अलग और मजेदार अंदाज देखने को मिला। वीडियो में वह येलो कलर की एक दमदार ऑल-टेरेन व्हीकल (एटीवी) चलाते हुए नजर आ रही हैं। उनके चेहरे पर जोश और मस्ती साफ झलक रही है, जिससे साफ पता चलता है कि वह इस एडवेंचर को कितना एन्जॉय कर रही हैं। उनके कपड़ों की बात करें तो उन्होंने ब्लैक कलर की स्लीवलेस ड्रेस पहन रखी है, जो उनके लुक को स्टाइलिश बना रही है। उनके चेहरे पर प्यारी मुस्कान साफ दिख रही है।

कुछ अन्य तस्वीरों में भी वह ब्लैक ड्रेस में नजर आ रही हैं, जिसमें उन्होंने अपने बालों की दो चोटियां बनाई हुई हैं। साथ ही पिंक कलर की चप्पलें उनके कूल लुक को और भी निखार रही हैं। इस अनोखे लुक में मोनालिसा बेहद खूबसूरत लग रही हैं।

पोस्ट के साथ मोनालिसा ने कैप्शन में लिखा है, क्या फन है!

इस पोस्ट पर उनके फैंस जमकर कमेंट्स कर रहे हैं।

एक फैन ने लिखा, एटीवी चला रही हैं आप? फुल ऑन झकास फोटो। दूसरे फैन ने लिखा, आपको देखकर मेरा भी बाहर घूमने और मजा करने का मन कर रहा है।

अन्य फैन ने लिखा, ब्लैक ड्रेस में सुंदर लग रही हो आप, और दो चोटियों में तो आप बच्ची जैसी दिख रही हो।

कुछ फैंस ने कहा कि मोनालिसा ने अपनी अंदाज और स्टाइल से एक बार फिर साबित कर दिया कि वह हर रूप में खूबसूरत और आकर्षक लगती हैं।

जल और मिट्टी संरक्षण से कृषि और किसान समृद्धि की ओर

शिवराज सिंह चौहान

जल ही जीवन है और मिट्टी हमारा अस्तित्व, हमारा आधार है। जल और मिट्टी के बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। आज जब पर्यावरण संकट गहराता जा रहा है, कुएं सूख रहे हैं, नदियों की धाराएं कमजोर हो रही हैं और भूजल पाताल में समा रहा है, तब यह हमारी जिम्मेदारी बनती है कि हम आने वाली पीढ़ियों के लिए भी जल और मिट्टी की रक्षा करें। जब हमारे खेत हरे-भरे होंगे और किसान खुशहाल होंगे, तभी प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के विकसित भारत-2047 के संकल्प को साकार किया जा सकेगा, क्योंकि इस संकल्प का रास्ता हमारे गांवों की पगडंडियों, उपजाऊ मिट्टी और लहलहाती फसलों से होकर ही गुजरता है।

आज बिगड़ते पर्यावरण के कई जगहों पर भूजल का स्तर हजार-डेढ़ हजार फीट नीचे चला गया है। अगर हमारी उपजाऊ मिट्टी इसी तरह बहती रही और जमीन बंजर होती रही, तो हमारी आने वाली पीढ़ियों का भविष्य कैसा होगा? इसी दूरदर्शी सोच और भविष्य की चिंता को लेकर प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में हमारी सरकार ने एक बीड़ा उठाया है। प्रधानमंत्री श्री मोदी जी ने हमेशा दूरदृष्टि से काम किया है। वे सिर्फ आज की नहीं, आने वाले 50-100 वर्षों की सोचते हैं। उनके नेतृत्व में भारत सरकार का भूमि संसाधन विभाग, प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना' के तहत वॉटरशेड विकास घटक ' को पूरे देश में लागू कर रहा है। लेकिन यह काम अकेले सरकार नहीं कर सकती। इस महायज्ञ में सरकार के साथ समाज को भी खड़ा होना पड़ेगा। यह धरती को बचाने का अभियान है। पानी, माटी, धरती बचेगी तो भविष्य बचेगा। यह योजना विशेष रूप से उन क्षेत्रों में लागू की जा रही है जो सूखे और वर्षा पर निर्भर हैं और इन इलाकों में बसे हमारे किसान भाई-बहनों के जीवन में समृद्धि लाने का एक महाभियान है, जहाँ कभी पानी की एक-एक बूँद के लिए संघर्ष करना पड़ता था।

कई लोग मुझसे पूछते हैं कि आखिर यह वाटरशेड योजना है क्या? मैं उन्हें सरल भाषा में बताता हूँ कि यह केवल एक सरकारी योजना नहीं, बल्कि लोगों की अपनी, लोगों के लिए चलाई जाने वाली एक क्रांति है। इस योजना का मूलमंत्र है- 卐खेत का पानी खेत में और गाँव का पानी गाँव में卐। इसके तहत हम सब मिलकर खेतों की मेड़ें मजबूत करते हैं, खेत में ही छोटे तालाब बनाते हैं, और छोटे-छोटे नालों पर चेक डैम जैसी जल-संरचनाएं खड़ी करते हैं। इससे बारिश का पानी बहकर बेकार नहीं जाता, बल्कि धीरे-धीरे धरती की प्यास बुझाता है, जिससे भूजल का स्तर बढ़ता है और मिट्टी में लंबे समय तक नमी बनी रहती है।

इस योजना की सबसे बड़ी शक्ति इसकी जन-भागीदारी है। गाँव के लोग खुद बैठकर यह तय करते हैं कि तालाब कहाँ खोदना है, मेड़ कहाँ बनानी है और पेड़ कहाँ लगाने हैं। भूमिहीन परिवारों और महिलाओं के स्वयं सहायता समूहों को भी मुर्गीपालन और मधुमक्खी पालन जैसे कामों से जोड़कर उनकी आमदनी बढ़ाने का काम किया जा रहा है। इस योजना के बहुत सुखद परिणाम मिल रहे हैं। इसका सबसे बड़ा लाभ हमारे किसान भाई-बहनों को मिला है, जिनकी आमदनी में 8 प्रतिशत से लेकर 70 प्रतिशत तक की ठोस वृद्धि हुई है। यह इसलिए संभव हुआ है क्योंकि 2015 से अब तक, सरकार ने ?20,000 करोड़ से अधिक की धनराशि खर्च करके देशभर में 6,382 से अधिक परियोजनाएं चलाई हैं और लगभग 3 करोड़ हेक्टेयर भूमि को फिर से उपजाऊ बनाने का काम किया है।

मध्य प्रदेश के झाबुआ में, जहाँ कभी सूखा एक बड़ी समस्या थी, आज आदिवासी गाँवों में पानी भरपूर है और मिट्टी की उर्वरक शक्ति भी बढ़ गई है। परियोजना क्षेत्र के 22 गाँवों में भूजल स्तर एक मीटर तक बढ़ गया है। इससे खेती में भी परिवर्तन आया है। यहीं के किसान भाई बताते हैं कि गाँव में चेकडैम बनने से अब वे मक्के के साथ-साथ चने की फसल भी ले रहे हैं, जिससे उनकी आमदनी ?50,000 से ?60,000 तक बढ़ गई है। साथ ही झाबुआ की ही परवलिया पंचायत में 12 खेतों में बने खेत तालाबों से किसानों की आमदनी ?1 लाख से ? 1.5 लाख प्रति हेक्टेयर तक बढ़ी है।

इस योजना के तहत 9 लाख से ज्यादा चेक डैम, रिसाव तालाब, खेत तालाब, जैसी वाटरशेड संरचनाएँ बनी हैं। 5.6 करोड़ से ज्यादा श्रम दिवस उपलब्ध हुए हैं, जिससे ग्रामीण रोज़गार में वृद्धि हुई है। वाटरशेड विकास परियोजनाओं के लागू होने से गाँवों में उल्लेखनीय बदलाव आया है। जहाँ पहले पानी की कमी थी, उन परियोजना क्षेत्र में अब 1.5 लाख हेक्टेयर से ज़्यादा नए इलाक़े में जल स्रोत फैले हैं, यानी 16 प्रतिशत का इज़ाफा हुआ है। साथ ही अब किसान पारंपरिक फसलों के अलावा फलों और अन्य पेड़-पौधों की खेती भी करने लगे हैं, जिससे बागवानी और पेड़-पौधों की खेती का दायरा 12 प्रतिशत बढ़कर 1.9 लाख हेक्टेयर पहुंच गया है।

राजस्थान के बाड़मेर जैसे रेगिस्तानी इलाके में, जहाँ पानी की कमी किसानों को पलायन पर मजबूर कर रही थी, आज अनार की खेती से हरियाली लौट आई है। योजना के अंतर्गत 120 से अधिक किसानों को अनार के पौधे उपलब्ध कराए गए, जो वहाँ की बालू मिट्टी और सीमित पानी जैसी कठिन परिस्थितियों में भी आसानी से पनप जाते हैं। अनार की खेती ने न केवल आमदनी बढ़ाई, बल्कि बूड़ीवाड़ा गांव के मांगीलाल परांगी का कहना है कि उनके जैसे किसान अब अरंडी छोड़कर बागवानी की ओर बढ़ गए हैं। त्रिपुरा के दाशी रियांग और बिमन रियांग जैसे किसान योजना की मदद से अनानास की बागवानी करके अपनी बंजर भूमि को फिर से उपजाऊ बना रहे हैं और अच्छी आय अर्जित कर रहे हैं। इस पूरी क्रांति को जन-जन तक पहुँचाने और इसे एक जन-आंदोलन बनाने के लिए हमने वॉटरशेड यात्रा' भी निकाली। इस यात्रा के माध्यम से हमने देशभर में जल संरक्षण और भूमि संवर्धन के लिए एक जनजागरण अभियान चलाया। हमने इस योजना में तकनीक का भी भरपूर उपयोग किया है। भुवन जियोपोर्टल (सृष्टि)' और दृष्टि' मोबाइल ऐप जैसे डिजिटल उपकरणों से योजनाओं की प्रगति की सटीक निगरानी हो रही है। किसानों की मेहनत और हमारी योजनाओं की वजह से, देशभर के फसल क्षेत्र में बढ़ोतरी हुई है। सैटेलाइट से मिले आँकड़े बताते हैं कि फसल क्षेत्र में लगभग 10 लाख हेक्टेयर (5 प्रतिशत की वृद्धि) और जल स्रोतों के क्षेत्र में 1.5 लाख हेक्टेयर (16 प्रतिशत की वृद्धि) का इजाफा हुआ है। सबसे बड़ी बात यह है कि 8.4 लाख हेक्टेयर से ज्यादा बंजर जमीन अब फिर से खेती के योग्य बन चुकी है।

प्रधानमंत्री मोदी जी के कुशल नेतृत्व में आज अमृतकाल में हम सब मिलकर भूमि संरक्षण की एक नई गाथा लिख रहे हैं। यह सिर्फ आँकड़े नहीं हैं, यह हमारे किसानों की मेहनत और उनके बेहतर भविष्य की जीती-जागती कहानी है। जब हम पानी और मिट्टी को बचाएंगे, तभी हम अपनी आने वाली पीढ़ियों का भविष्य सुरक्षित कर पाएंगे। इस संकल्प को मिलकर पूरा करें और किसानों को समृद्ध तथा भारत को विकसित बनाएं।

प्रधानमंत्री मोदी जी का मानना है कि केवल सरकार नहीं, समाज की भागीदारी से ही यह अभियान सफल होगा। उसी सोच के तहत वॉटरशेड यात्रा' जैसी पहल से इस योजना को जन-जन तक पहुँचाया गया है और यह एक जनांदोलन बन चुका है। यह भारतीय किसानों की मेहनत और बदलते भविष्य की कहानी है। जब जल और मिट्टी सुरक्षित होंगी, तभी भारत सुरक्षित रहेगा। 2047 तक विकसित भारत का सपना तभी साकार होगा, जब गाँवों की धरती समृद्ध होगी और किसान खुशहाल होंगे। आइए, मिलकर जल और माटी के इस रक्षा संकल्प को आगे बढ़ाएं।

(लेखक केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण और ग्रामीण विकास मंत्री है)

सू- दोकू क्र.75

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

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.74 का हल

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

कोर की ताकत बढ़ाने के लिए करें बॉल क्रंच, इन बातों का जरूर रखें ध्यान

बॉल क्रंच एक बेहतरीन एक्सरसाइज है, जो आपके कोर को मजबूत बनाने में मदद कर सकती है। यह एक्सरसाइज बड़ी बॉल की मदद से की जाती है, जिससे पेट की मांसपेशियां अधिक सक्रिय होती हैं। इस लेख में हम आपको बॉल क्रंच करने के सही तरीके और इसके फायदे बताएंगे, ताकि आप इस एक्सरसाइज का पूरा लाभ उठा सकें। इससे आपके शरीर की ताकत भी बढ़ेगी और आप स्वस्थ भी रह सकेंगे।

बॉल क्रंच करने का सही तरीका

बॉल क्रंच करने के लिए सबसे पहले एक बड़ी एक्सरसाइज बॉल पर पीठ के बल लेटें। आपकी पीठ और कंधे बॉल पर होने चाहिए, जबकि पैर जमीन पर होने चाहिए। अब धीरे-धीरे अपने घुटनों को पेट की ओर खींचें और फिर वापस शुरुआती स्थिति में आ जाएं। इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराएं, ताकि आपकी पेट की मांसपेशियां मजबूत हो सकें। ध्यान रखें कि इस दौरान आपका सिर और गर्दन स्थिर रहें, ताकि कोई चोट न लगे।

हाथों की स्थिति का ख्याल रखें

बॉल क्रंच करते समय आपके हाथों की स्थिति बहुत अहम होती है। अपने हाथों को सिर के पीछे रखें या फिर सीधा आगे की ओर फैलाएं। अगर आप हाथों को सिर के पीछे रखते हैं तो इससे आपकी गर्दन पर दबाव कम पड़ेगा और आप बेहतर तरीके से अपनी मांसपेशियों को सक्रिय कर सकेंगे। अगर आप हाथों को आगे की ओर फैलाते हैं तो इससे आपकी पीठ और पेट की मांसपेशियां अधिक सक्रिय हो सकती हैं।

सांसों पर ध्यान दें

सही तरीके से बॉल क्रंच करते समय अपनी सांसों पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। जब आप अपने घुटनों को पेट की ओर खींचते हैं तो सांस अंदर लें और जब वापस शुरुआती स्थिति में आएं तो सांस बाहर छोड़ें। इससे न केवल आपकी एक्सरसाइज प्रभावी होगी, बल्कि आपके शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा भी बढ़ेगी। इससे आपकी मांसपेशियां बेहतर तरीके से काम कर सकेंगी और आपको ज्यादा फायदा मिलेगा।

धीरे-धीरे कठिनाई का स्तर बढ़ाएं

अगर आप पहली आर यह एक्सरसाइज कर रहे हैं तो शुरुआत में ज्यादा कठिनाई न बढ़ाएं। धीरे-धीरे कठिनाई के स्तर को बढ़ाएं, ताकि आपकी मांसपेशियां उसे सहन कर सकें। शुरुआत में केवल अपने वजन का ही भार उठाएं और जैसे-जैसे आपको आराम महसूस होने लगे, वैसे-वैसे इसमें बदलाव करें। इस तरह आप न केवल अपनी मांसपेशियों को मजबूत बना सकेंगे, बल्कि चोट लगने का खतरा भी कम रहेगा।

नियमितता बनाए रखें

कोई भी एक्सरसाइज तभी असरदार होती है जब उसे नियमित रूप से किया जाए। इसलिए, रोजाना कुछ मिंट निकालकर बॉल क्रंच जरूर करें, ताकि आपको इसका पूरा लाभ मिल सके। यह एक्सरसाइज न केवल आपके पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाएगी, बल्कि आपकी समग्र स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालेगी। इन सरल टिप्स की मदद से आप आसानी से अपने घर पर ही बॉल क्रंच कर सकते हैं और अपनी कोर शक्ति को बढ़ा सकते हैं।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार छिददरवाला निवासी रोहित कडियाल अपने दोस्त के साथ मोटरसाईकिल से ऋषिकेश से घर की तरफ आ रहा था जब वह आईडीपीएल के पास पहुंचे तो अज्ञात वाहन ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे दोनों गम्भीर रूप से घायल हो गये।

आसपास के लोगों ने उनको अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर चिकित्सकों ने रोहित को मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

घर के बाहर खडी स्कूटी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के बाहर खडी स्कूटी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार पोलिटेक्निक रोड निवासी सुषमा वर्मा ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी स्कूटी घर के बाहर खडी की थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आयी तो उसने देखा कि उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कार का शीशा तोड पर्स व मोबाइल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने कार का शीशा तोड वहां से पर्स व मोबाइल चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कोटद्वार निवासी सूर्य प्रकाश ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह यहां घुमने आये थे। वह हरिद्वार रोड स्थित ढाबे में खाना खाने के लिए बैठे थे तथा उन्होंने अपनी कार ढाबे की पार्किंग में खडी की थी। जब वह थोडी देर बाद वापस आये तो उन्होंने देखा कि उनकीक कार का शीशा टूटा हुआ था तथा अन्दर से उसका पर्स व मोबाइल गायब था। पर्स में सात हजार रूपये रखे थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कॉलेज के कार्यालय का ताला तोड चार लाख रुपये चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने कॉलेज के कार्यालय का ताला तोड वहां से चार लाख रूपये नगद चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार एसआरडी बहुगुणा इंटर कालेज की को-ओर्डिनेटर विभा ढौडियाल ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चोरों ने कॉलेज के कार्यालय का ताला तोडकर वहां से चार लाख रूपये नगद चोरी कर लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

घर के बाहर से ट्रेक्टर चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के बाहर से ट्रेक्टर चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कुल्हाल निवासी अकबर अली ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपना ट्रेक्टर घर के बाहर खडा किया था। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसका ट्रेक्टर अपने स्थान से गायब था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सोना व रुपये लेकर सुनार फरार

संवाददाता

देहरादून। सोना व रूपये लेकर सुनार के फरार हो जाने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ईश्वर विहार निवासी कविता रावत ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि रायपुर बाजार में देवेन्द्र ज्वैलर्स के मालिक रंजन शाह के पास उसने 51 हजार रूपये नगद व 7.5 ग्राम सोना रखा था। आज जब वह वहां पर पहुंची तो उसने देखा कि उसकी दुकान बंद है। आसपास के लोगों से पूछताछ में पता चला कि वह दुकान बंद करके चला गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दून में खुला उत्तराखण्ड का पहला आधुनिक दिव्यांग पुनर्वास केंद्र

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल की पहल पर दून में पहला आधुनिक दिव्यांग पुनर्वास केन्द्र खुल गया।

आज यहां गांधी शताब्दी जिला चिकित्सालय में राज्य का प्रथम जिला दिव्यांगजन पुनर्वास केंद्र (डीडीआरसी) का बुधवार को विधिवत शुभारंभ हो गया है। इसमें दिव्यांगजनों को फिजियोथेरेपी, मनोवैज्ञानिक सलाह, दिव्यांग प्रमाण पत्र और कृत्रिम अंग प्राप्त करने जैसी सभी सुविधाएं एक ही स्थान पर उपलब्ध हो गई है। गांधी शताब्दी जिला चिकित्सालय में रायपुर विधायक खजानदास की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि महापौर सौरभ थपलियाल, विशिष्ट अतिथि देहरादून पार्षद सुनीता मंजखोला, जिलाधिकारी सविन बंसल और मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह ने जिला दिव्यांगजन पुनर्वास केंद्र का विधिवत उद्घाटन किया। मुख्य अतिथि महापौर सौरभ थपलियाल ने जिला प्रशासन के अभिनव प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि सशक्त समाज के निर्माण में देहरादून में स्थापित उत्तराखंड का पहला आधुनिक जिला दिव्यांगजन पुनर्वास केंद्र एक मील का पत्थर साबित होगा। जहां दिव्यांगजनों को सभी जरूरी सेवाएं एक साथ मिलेगी और उनका जीवन आसान और समृद्ध होगा और सशक्त दिव्यांग सशक्त समाज की अवधारणा पूरी होगी। उन्होंने कहा कि दिव्यांगजनों को उचित उपचार मिलने से उनकी दिव्यांगता भी दूर हो रही है।

इस दौरान मुख्य अतिथि ने डीडीआरसी के हेल्पलाइन नंबर 8077386815 का अनावरण किया। दिव्यांग अनिल कुमार ढौंडियाल और नीरज बिष्ट को कान की मशीन प्रदान की। वहीं विभिन्न शैक्षिक संस्थानों में दिव्यांगजनों की आर्ट प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले दिव्यांग छात्रों को पुरस्कार देकर प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम के अध्यक्ष विधायक खजानदास ने कहा कि प्रधानमंत्री ने शारीरिक रूप से अक्षम लोगों को दिव्यांग नाम देकर दिव्यांगजनों को समाज में एक गरिमा प्रदान की है। वहीं देहरादून जिला प्रशासन ने दिव्यांगों के जीवन को आसान, सरल और आत्म गौरवपूर्ण बनाने के लिए राज्य का प्रथम जिला दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र को स्थापित कर प्रधानमंत्री एवं मुख्यमंत्री के संकल्प को आगे बढ़ाने में इस प्रशंसनीय कार्य को अंजाम दिया है। उन्होंने जिला नेत्र चिकित्सालय के खाली पडे इस भवन का सदुपयोग करने के लिए भी सराहना की। कहा कि आने वाले समय में इस केंद्र में दिव्यांगजनों को सभी आधुनिक सुविधाएं मुहैया होंगी।

जिलाधिकारी सविन बंसल ने कहा समाज में करीब 20 प्रतिशत आबादी किसी न किसी रूप में दिव्यांगता से प्रभावित है, जो कि एक बडी संख्या है। ऐसे में दिव्यांगजनों के जीवन को सरल बनाना, उन्हें सभी सुविधाएं मुहैया करना हमारा दायित्व है। दिव्यांगजनों को एक प्लेटफार्म पर एकीकृत रूप में सारी सुविधाएं मिले, इस दिशा में दिव्यांगजनों के लिए डेडिकेटेड सेंटर जिला चिकित्सालय में खोला गया है। यहां पर दिव्यांगजनों को प्रमाण पत्र, यूडीआईडी कार्ड, आधार कार्ड, फिजियोथेरेपी, मनोवैज्ञानिक सलाह, इलाज और कृत्रिम उपकरण के साथ ही रोजगार प्रशिक्षण जैसी तमाम सुविधाएं एक ही छत के नीचे मिलेगी। जिलाधिकारी ने कहा कि दिव्यांगजनों को केंद्र तक आने जाने के लिए स्पेशल डेडिकेटेड वाहन भी तैनात किया गया है। मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह ने सभी अतिथियों का आभार व्यक्त करते हुए आश्वस्त किया कि पुनर्वास केंद्र को और बेहतर बनाने के लिए जो भी सुझाव मिलेगे उन पर प्रभावी तरीके से अमल किया जाएगा।

खोए हुए 8 मोबाइल को पुलिस ने बरामद कर उनके स्वामी को सुपुर्द किये

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने खोए हुए 8 मोबाइल को बरामद कर उनके स्वामियों के सुपुर्द कर दिये। आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक महोदय जनपद टिहरी गढ़वाल के आदेशानुसार थाना मुनि की रेती द्वारा 05 थाना नरेंद्र नगर, द्वारा 01 थाना नई टिहरी द्वारा 02 मोबाइल पोर्टल के माध्यम से खोए मोबाइल फोन में से कुल 08 मोबाइल फोन को सीआईयू की मदद से ट्रेक कर उनके स्वामियों को सुपुर्द किया गया। उक्त बरामद मोबाइल फोनों की कीमत करीब 2,33,000 रूपये है। मोबाइल स्वामियों द्वारा पुलिस द्वारा इस सराहनीय कार्य की भूरी भूरी प्रशंसा की गई।

मकान का ताला तोड सामान चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोड वहां से सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जाकारी के अनुसार वाणी विहार निवासी वीर विक्रम सिंह ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चोरों ने उसके मकान का ताला तोड वहां से इंवेटर की बैटरी, फ्रीज का कम्प्रेशर व पानी के नल चोरी कर लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्मैक तस्करी के मामले में वांछित को पुलिस ने किया गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने स्मैक तस्करी के मामले में वांछित चल रहे युवक को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आयुष अग्रवाल, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक जनपद टिहरी गढ़वाल द्वारा सभी थाना प्रभारियों को अपने-अपने क्षेत्रों में अवैध मादक पदार्थों की तस्करी/बिक्री में लिप्त आरोपियों को चिन्हित करते हुए उनके विरूद्ध कठोर वैधानिक कार्यवाही किये जाने हेतु निर्देशित किया गया था। जिसके अनुपालन में अपर पुलिस अधीक्षक जनपद टिहरी गढ़वाल एवं पुलिस उपाधीक्षक चंबा के अनुपालन में जनपद के समस्त थाना क्षेत्रों में पुलिस द्वारा लगातार अभियान चलाते हुए मादक पदार्थो की तस्करी में लिप्त अभियुक्तों के विरूद्ध प्रभावी वैधानिक कार्यवाही की जा रही है।

इसी क्रम में थाना चम्बा पर मुकदमा दर्ज एनडीपीएस बनाम दयाराम आदि से सम्बन्धित वांछित सोहिल नाथ पुत्र सागर नाथ निवासी सर्वहारा नगर, निकट काली का मन्दिर, वीरभद्र ऋषिकेश थाना कोतवाली ऋषिकेश जनपद देहरादून, में आरोपी की गिरफ्तारी हेतु टीम का गठन किया गया टीम द्वारा सुरागरसी पतारसरी करते हुए अभियुक्त सोहिल नाथ उपरोक्त को सीटी गेट आईडीपीएल तिराहा ऋषिकेश देहरादून से गिरफ्तार कर न्यायालय के समक्ष पेश किया जा रहा है। जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

सीएम ने कानून व्यवस्था व जनहित से जुड़े विषयों पर की समीक्षा बैठक

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज सचिवालय में उच्च स्तरीय बैठक कर राज्य की कानून-व्यवस्था, सड़कों की स्थिति, सेवा पखवाड़ा एवं अन्य जनहित से जुड़े विषयों की समीक्षा की। बैठक में उन्होंने अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए कहा कि जनता को सुगम, सुरक्षित एवं पारदर्शी व्यवस्था उपलब्ध कराना सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है।

मुख्यमंत्री ने स्पष्ट निर्देश दिए कि राज्य में कानून-व्यवस्था से खिलवाड़ करने वालों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाए। सभी संवेदनशील स्थानों पर सीसीटीवी कैमरों से नियमित निगरानी सुनिश्चित की जाए। राज्य की सीमाओं पर सघन चेकिंग अभियान चलाया जाए। पुलिस द्वारा रात्रिकालीन गश्त को और अधिक प्रभावी बनाया जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि मानसून के बाद सड़कों को गड्ढा मुक्त करने के लिए विशेष अभियान चलाया जाए। बरसात के बाद सड़कों के सुधारीकरण और गड्ढा मुक्त कराने के लिए निविदा प्रक्रिया अभी पूर्ण कर ली जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के जन्मदिवस 17 सितम्बर से लेकर 2 अक्टूबर गांधी जयंती तक प्रदेश भर में सेवा पखवाड़ा आयोजित किया जाएगा। इस अवसर पर सभी जनपदों में सेवा, जनजागरूकता एवं जनहित से जुड़े कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रत्येक जिले के लिए विस्तृत कार्ययोजना तैयार कर उसे समयबद्ध रूप से लागू किया जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि वे स्वयं सड़क मार्ग से विभिन्न जनपदों का भ्रमण करेंगे और विभिन्न व्यवस्थाओं का प्रत्यक्ष जायजा लेंगे। मुख्यमंत्री ने रेत मिश्रित नमक से संबंधित शिकायत को गंभीरता से लिया और तत्काल नमूना लेकर जाँच करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जांच में जो भी दोषी पाया जाएगा, उसके विरुद्ध कठोर कार्रवाई की जाएगी। बैठक में प्रमुख सचिव, मुख्य सचिव आर.के. सुधांशु, सचिव शैलेश बगोली, पुलिस महानिदेशक दीपम सेठ, अपर पुलिस महानिदेशक ए.पी. अंशुमान, विशेष सचिव डॉ. पराग मधुकर धकाते और अपर सचिव श्री बंशीधर तिवारी मौजूद थे।

शिक्षक ने दो सभासदों को चाकुओं से गोदा

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। मामूली विवाद के उग्र रूप ले लेने पर शिक्षक ने दो सभासदो को चाकुओं से गोद डाला जो गम्भीर रूप से घायल हो गये। उन्हे अस्पताल पहुंचाया गया जहां उनकी हालत नाजुक देख उन्हे आगे रैफर कर दिया गया है।

जानकारी के अनुसार एक स्थानीय स्कूल में कार्यरत शिक्षक और दो सभासदों विक्की आनंद सजवाण और हिमांशु भट्ट की आपसी झड़प के दौरान शिक्षक ने धारदार हथियार से सभासदों पर जानलेवा हमला कर दिया। हमले में दोनों गंभीर रूप से घायल हो गए। जिन्हे अस्पताल पहुंचाया गया जहां उनकी हालत नाजुक देखते हुए उन्हे आगे रैफर कर दिया गया है। मामले में नगर पंचायत अध्यक्ष राजेन्द्र गोस्वामी ने थाना अगस्त्यमुनि में तहरीर देते हुए आरोपी को गिरफ्तार करने की मांग की है। दी गयी तहरीर के अनुसार एक सितंबर 2025 की रात 10 बजे सभासद विक्की आनंद सजवाण और हिमांशु भट्ट अगस्त्यमुनि में एक होटल में खाना खा रहे थे। इसी दौरान, स्थानीय स्कूल में कार्यरत दो शिक्षक शराब के नशे में वहां पहुंचे। जिनका होटल मालिक के साथ झगड़ा होने लगा। झगड़ा बढ़ता देख दोनों सभासद बीच बचाव करने के लिए आए जिस पर शिक्षक सभासदों से भी झगड़ा करने लगा। बताया जा रहा है कि अचानक से शिक्षक विनोद कुमार ने दोनों सभासदों पर चाकू से वार कर दिया, दोनों सभासदों को खून से लतपत हालत में अस्पताल लाया गया, अधिक खून बहने और गुप्तांग की चोट को देखते हुए अस्पताल द्वारा आगे रेफर किया गया। दोनों सभासदों को रुद्रप्रयाग के बोहरा अस्पताल में भर्ती किया गया है। थानाध्यक्ष महेश रावत ने बताया कि घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और दोनों पक्षों को थाने लाया गया। जहां उनकी स्थिति को देखते हुए उन्हें सीएचसी अगस्त्यमुनि लाया गया. जहां से उन्हें आगे रेफर किया गया है। वहीं मुकदमा दर्ज कर लिया गया है।

पुलिस ने वाहन चालक को 'ड्रंकन ड्राईव' में किया गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने शराब पीकर वाहन चलाने पर वाहन चालक को ड्रंकन ड्राईव में गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

आज यहां एसएसपी आयुष अग्रवाल वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के आदेश के क्रम में एवं अपर पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल के निर्देशन में क्षेत्राधिकारी नरेंद्र नगर के पर्यवेक्षण में वाहन चालकों द्वारा शराब के नशे में वाहन चलाने के विरुद्ध अभियान चलाते हुए थाना हाजा से टीम गठित कर अलग-अलग स्थानों पर चैकिंग अभियान चलाया गया। वाहन चैकिंग के दौरान चौकी प्लासडा बेरियर पर वाहन स्कूटी का चालक जो शराब के नशे में मदहोश होकर वाहन को लहराते हुए चला रहा था, को रोककर चेक किया, जिसके मुंह से तीव्र शराब की बू आ रही थी । चालक का सरकारी अस्पताल से श्वास परीक्षण कर शराब के सेवन करने की पुष्टि होने पर मोटर वाहन अधिनियम के अन्तर्गत ड्रंकन ड्राईव की धाराओं में गिरफ्तार कर, वाहन को मौके पर ही सीज किया गया। पूछताछ में उसने अपना नाम विजयपाल राणा पुत्र पदम सिंह राणा निवासी पोखाल कोटी जाखधार थाना घनसाली टिहरी गढ़वाल, हाल रामचंद्र पोखरियाल परचून वाले आशा प्लांट छिदरवाला बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

गढ़वाल आयुक्त ने स्वास्थ्य निदेशक कार्यालय का किया औचक निरीक्षण

हमारे संवाददाता

पौड़ी। गढ़वाल मंडल आयुक्त विनय शंकर पांडेय ने आज निदेशक चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण गढ़वाल मंडल पौड़ी कार्यालय का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उपस्थिति पंजिका चेक करने पर निदेशक सहित तीन कर्मचारी अनुपस्थित पाए गए है।

निरीक्षण के दौरान आयुक्त ने निदेशक के अनुपस्थित रहने की स्पष्ट जानकारी न मिलने पर गहरी नाराजगी जतायी। उन्होंने मुख्य विकास अधिकारी को निर्देश दिये कि इस संबंध में सचिव स्वास्थ्य और डीजी स्वास्थ्य को तत्काल पत्र लिखकर सूचना भेजी जाय। आयुक्त ने चेतावनी दी कि अधिकारी-कर्मचारियों को अपनी तैनाती स्थल पर ही उपस्थित रहना होगा, अन्यथा अनुपस्थित पाए जाने पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने यह भी कहा कि मंडलीय कार्यालयों का औचक निरीक्षण आगे भी जारी रहेगा। इस दौरान आयुक्त ने मुख्य चिकित्साधिकारी से स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी भी ली। निरीक्षण के दौरान मुख्य विकास अधिकारी गिरीश गुणवंत, मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ. शिव मोहन शुक्ला, तहसीलदार दीवान सिंह राणा सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

राज्य में आपदा का कहर जारी: अब तक 5 हजार करोड़ से अधिक का नुकसान

विशेष संवाददाता

देहरादून। आसमानी आफत से उत्तराखंड राज्य में हा-हाकार मचा हुआ है। कहीं जमीन धंस रही है तो कहीं पहाड़ धरक रहे हैं और पहाड़ से पत्थर बरस रहे हैं, तो कहीं नदी-नाले इस कदर उफान पर है कि वह अपने साथ सब कुछ बहा ले जाने पर आमादा है। राज्य की सभी प्रमुख सड़कों सहित संपर्क मार्गो तक के बंद होने से राज्य के सैकड़ो गांवों का संपर्क जिला मुख्यालय से टूट चुका है। चमोली के मणाई गांव में जमीन धसने से जोशीमठ जैसे हालात पैदा हो गए हैं वहीं अल्मोड़ा में पहाड़ से बरसते पत्थरों की चपेट में आने से एक युवक गंभीर रूप से घायल हो गया लालढांग में हाथियों के एक झुंड द्वारा जब कोसी नदी को पार किया जा रहा था तो हाथी का एक बच्चा उसमें बह गया। हल्द्वानी में गौला नदी में ऊफान से काठगोदाम और हल्द्वानी रेलवे स्टेशनों के साथ हल्द्वानी शहर में भी खतरे की जद में आ गया है और लोग डरे हुए हैं।

राजधानी दून सहित पूरे उत्तराखंड में इन दिनों भारी बारिश के दौर जारी है जिससे राज्य के लोगों का जनजीवन बुरी तरह प्रभावित हो रहा है। रुद्रप्रयाग उत्तरकाशी और चमोली से प्राप्त समाचार के अनुसार यहां लगातार बारिश का दौर जारी है तथा गंगोत्री हाईवे बीते 28 दिन और यमुनोत्री हाईवे बीते 14 दिनों से बंद है। इन दोनों ही मार्गों को कब तक खोला जा सकेगा इसके बारे में कुछ भी कहा नहीं जा सकता है क्योंकि सिलाई बैंड और धरासू तथा स्याना चट्टी पर हालात गंभीर बने हुए हैं यह मार्ग लगातार मलवा आने से बंद पड़े हैं। उधर चकराता त्यूणी मार्ग भी रोटा खाट के पास मलवा आने से 4 दिनों से बंद पड़ा है। केदारनाथ मार्ग मुनकटिया के पास खोल दिया गया है लेकिन आगे अभी भी बंद है। बदरीनाथ हाईवे भी कई स्थानों पर बंद पड़ा है चमोली के मणाई गांव में जमीन धसने से लोगों के घरों में दरारें आ गई है जिससे लोग दहशत में हैं। अल्मोड़ा पिथौरागढ़ मार्ग भी कई दिनों से बंद पड़ा है। खटीमा में भारी बारिश से मंदसौर गांव के कई परिवार आपदा में फंस गए हैं। राज्य में इस समय सड़के और पुलों को सर्वाधिक नुकसान पहुंचा है। राज्य लगभग 500 सड़के बंद है जिससे लोगों को आवागमन में भारी दिक्कतें हो रही है। आपदा सचिव विनोद कुमार सुमन का कहना है कि राज्य में सभी विभागों से प्राप्त रिपोर्ट के अनुसार 5000 करोड़ का नुकसान होने का अनुमान लगाया गया है जिसमें पीडब्ल्यूडी की सड़कों को 500 करोड़ का नुकसान हुआ है उनका कहना है कि अभी इसका सत्यापन किया जाएगा तथा केंद्र की एक टीम आकर नुकसान का आकलन करेगी इसके बाद इसे केंद्रीय सहायता के लिए भेजा जाएगा। मानसून की विदाई के बाद ही सड़कों व पुलों का काम हो सकेगा।

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।