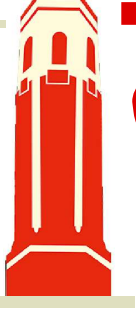


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 232
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

छात्र संघ नामांकन फायरिंग प्रकरण का खुलासा

तीन शातिर अपराधी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। छात्र संघ नामांकन के दौरान हुई फायरिंग का खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन शातिर अपराधियों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से घटना में प्रयुक्त एक तमंचा भी बरामद किया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते 24 सितम्बर को रुद्रपुर डिग्री कॉलेज गेट पर छात्रसंघ अध्यक्ष पद के नामांकन के दौरान दो गुटों में भिड़ंत हो गई थी। देखते ही देखते विवाद इतना बढ़ा कि फायरिंग, गाली-गलौज और जान से मारने की धमकियाँ दी गईं। पुलिस के पहुँचने से पहले ही आरोपी फरार हो गए। मामले में थाना रुद्रपुर में सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज किया गया और आरोपियों की तलाश शुरू की गयी।

आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीम ने बीती शाम एक सूचना के आधार पर ब्लॉक रोड, रुद्रपुर तथा बंसल धर्मकांटा, किच्छा रोड से तीन शातिर अपराधियों को गिरफ्तार किया गया।



जिन्होंने उक्त घटना में शामिल होने का आरोप स्वीकारते हुए अपना नाम रखवीर सिंह पुत्र हरविन्दर सिंह निवासी ग्राम ईश्वरपुर, थाना शीशगढ़, जिला

बरेली, दानिश पुत्र फजले नवी निवासी वार्ड नंबर 29, आदर्श कॉलोनी, थाना रुद्रपुर व गुरपेज सिंह पुत्र रिसपाल निवासी ग्राम नेताजी नगर, विजय नगर, दिनेशपुर

बताया। मामले में जस्सी कचूरा, मनप्रीत उर्फ गोपी, अभय सक्सैना, चेतन मागढ़, सत्यम, गगन रतनपुरिया, विक्रम जानी भाटिया, प्रिंस शर्मा, हेमंत मिश्रा, चंदन

यादव, रवि रावत, आकाश यादव, आशीष यादव समेत अन्य कई व्यक्तियों और अज्ञात को नामजद किया गया है। जिसकी जांच जारी है।

छात्रों का आंदोलन खत्म करने से इंकार

विशेष संवाददाता

देहरादून। युवा बेरोजगारों द्वारा पेपर लीक मामले को लेकर किए जाने वाला आंदोलन सरकार के तमाम प्रयासों के बावजूद भी थमता हुआ नहीं दिख रहा है। परीक्षा परिणाम पर रोक लगाकर तथा जांच के लिए हाईकोर्ट के सेवानिवृत्ति जज की निगरानी

डीएम और एसएसपी को बैरंग लौटाया, परीक्षा रद्द व सीबीआई जांच पर अड़े छात्र

वाली एसआईटी के गठन के बाद भी यह आंदोलन और अधिक उग्र रूप लेता जा रहा है। युवाओं की नाराजगी दूर करने और उन्हें समझाने बुझाने के लिए आज पहली बार जिलाधिकारी और वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक धरना स्थल पर पहुंचे लेकिन उन्हें कोई सफलता नहीं मिल सकी।

जिला अधिकारी सविन बंसल और वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने छात्रों को समझाने का



प्रयास किया कि जब सरकार ने परीक्षा परिणाम पर रोक लगा दी और एक महीने के अंदर एसआईटी की जांच रिपोर्ट आ जाएगी तो छात्रों को अपना आंदोलन समाप्त कर देना चाहिए लेकिन छात्रों व युवाओं का साफ कहना था कि इस मामले की सरकार जब तक सीबीआई जांच के आदेश नहीं

देती है और आयोग के अध्यक्ष से इस्तीफा नहीं लिया जाता है तथा इस परीक्षा को रद्द कर दोबारा परीक्षा कराने की घोषणा नहीं की जाएगी तो तब तक वह आंदोलन समाप्त नहीं करेंगे।

अधिकारियों द्वारा त्योहारों का हवाला देते हुए परेड ग्राउंड में दशहरा मेले के आयोजन का हवाला

भी दिया गया लेकिन छात्रों ने कहा कि मेले के लिए जिला प्रशासन किसी अन्य स्थान पर व्यवस्था कर सकता है। अधिकारियों ने लगभग 1 घंटे तक छात्रों से वार्ता की उन्होंने छात्रों से अपनी बात कहीं भी और उनकी बातों को सुना भी। इस दौरान आंदोलित युवाओं ने हरिद्वार से छात्रों को बसों में भरकर लाने की बात उठाते हुए कहा कि बस में बैठे नेता अपने फंस सेविंग के लिए छिछोरी हरकतें कर रहे हैं उनका उद्देश्य समस्या का समाधान नहीं है बल्कि आंदोलन को समाप्त करना है। इन अधिकारियों ने यह भी कहा कि एसआईटी जांच से संतुष्ट न होने पर वह फिर आंदोलन कर सकते हैं। लेकिन आंदोलित छात्र इस तर्क से सहमत नहीं दिखे। अपनी मांगों पर अड़े इन छात्रों ने शासन प्रशासन को चेतावनी दी कि वह बहुत सह चुके हैं। अब और आगे वह कुछ भी बर्दाश्त नहीं करेंगे। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि राज्य के तमाम जिलों में इसे लेकर छात्र आंदोलित है तथा धरना प्रदर्शनों का दौर जारी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

सत्ता की तानाशाही जिम्मेवार

देश के तमाम हिस्सों से जो उग्र आंदोलनों तथा धरने प्रदर्शनों की जो खबरें आ रही हैं उन्होंने सत्तासीन नेताओं की बेचैनी बढ़ा दी है। खास बात यह है कि इन नेताओं द्वारा इन प्रदर्शनों को विपक्षी नेताओं द्वारा सत्ता के खिलाफ उकसाने की कार्यवाही बताकर देश में अराजकता फैलाने और मोदी की सत्ता पलटने की कोशिश के रूप में प्रचारित किया जा रहा है। सत्ता पक्ष के नेताओं का यह कहना है कि राष्ट्र विरोधी ताकतें भारत को नेपाल बनाना चाहती हैं। अथवा इसके पीछे विदेशी ताकतों का हाथ है। यह सभी बातें यह बता रही हैं कि सत्ता में बैठे नेता इस कदर बेचैन हैं कि उन्हें यह भी समझ नहीं आ रहा है कि भारत भला नेपाल या बांग्लादेश कैसे बन सकता है। यह धरना भाजपा के नेताओं की कपोल कल्पित सोच है जिसका प्रचार करके वह सिर्फ विपक्ष को कमजोर करना चाहते हैं। उन्हें इस बात का डर है कि 10 साल की एंटी इनकैम्पसी कहीं उन्हें सत्ता से बाहर न कर दे। इस मिथ्या प्रचार के सहारे वह जेन-जे को मुद्दे के तौर पर पेश किया जा रहा है। सच यह है कि भाजपा के नेताओं द्वारा 2014 में सत्ता में आने के बाद जनता की किसी भी आवाज को सुनना तो दूर उसे बेशर्मा से दबाने का जो काम किया गया है वर्तमान में यह उसी की परिणति है। इस विरोध प्रदर्शन में जेन-जी की सोच और ताकत नहीं है। हर क्षेत्र के अलग-अलग मुद्दे हैं। पहली बात अगर उन युवा बेरोजगारों की करें तो यह आसानी से समझा जा सकता है कि 2 करोड़ नौकरियां हर साल देने का वायदा करने वाली सरकार ने 10 साल में भी 2 करोड़ नौकरी नहीं दी। पेपर लीक और परीक्षाओं के विलंबन ने करोड़ों युवाओं को नौकरी की उम्र सीमा से बाहर भेज दिया अपनी समस्याओं को लेकर वह सड़कों पर उतरे तो उन्हें पुलिस और पीएसी की लाठियां खानी पड़ी बात अगर किसानों से किए गए एमएसपी कानून की करें तो डेढ़ साल तक सड़कों पर पड़े रहने और 700 किसानों की मौत के बाद भी सरकार ने उनकी बात सुनने की बजाय सड़कों पर कीले टोक कर और हवा में आंसू गैस के गोले दाग कर उन्हें दिल्ली आने से रोक दिया गया। उल्टा तीन किसान विरोधी कानून थोपने की कोशिश की गई जो विरोध के कारण वापस लेने पड़े। हमने जंतर मंतर पर महिला पहलवानों को उनकी बात सुनने की बजाय सड़कों पर उन्हें घसीटते देखा। लद्दाख के लोग सरकार से अगर पूर्ण राज्य का दर्जा मांग रहे थे तो यह वायदा किया किसने था सोन भगाचुक जिनके नेतृत्व में यह आंदोलन इतने समय से शांतिपूर्ण चल रहा था अगर उनकी बात सुनी गयी होती तो क्या यह हिंसक हालात पैदा हुए होते। शायद नहीं सच यही है कि सत्ता ने 10-11 सालों में अपने मन की बात कही अपने फैसले जनता पर थोप और विरोध करने वालों को बलपूर्वक दबाया या फिर जेल में घुसाने का काम किया। लेकिन अब देश की जनता इससे ऊब चुकी है और वह कुछ भी बर्दाश्त करने को तैयार नहीं। देश के लोग देश के खिलाफ नहीं सत्ता के खिलाफ आज सड़कों पर उतर रहे हैं तो यह सिर्फ जेन-जी का मामला नहीं है सभी वर्ग के लोगों से इसके लिए कोई और नहीं सरकार खुद जिम्मेदार है।



चरस के साथ हरियाणा का युवक गिरफ्तार

संवाददाता
उत्तरकाशी। पुलिस ने चरस के साथ हरियाणा के युवक को गिरफ्तार कर उसको खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।
मिली जानकारी के अनुसार ड्रग्स फ्री देवभूमि मिशन एवं नशामुक्त अभियान के अंतर्गत पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी के निर्देशन में उत्तरकाशी पुलिस नशा तस्करो तथा नशे के अवैध कारोबार के खिलाफ लगातार कार्रवाई रही है। पुलिस उपाधीक्षक बडकोट देवेन्द्र सिंह नेगी के निकट पर्यवेक्षण में थाना मोरी पुलिस की टीम द्वारा थानाध्यक्ष मोरी रणवीर सिंह चौहान के नेतृत्व में गत रात्रि को मोरी, नेटवाड़ रोड पर देई पुल के पास से हरियाणा निवासी एक युवक अमन शर्मा पुत्र कृष्ण शर्मा निवासी ग्राम सौदापुर थाना औद्योगिक नगर पानीपत हरियाणा को चरस के साथ गिरफ्तार किया गया है। युवक के कब्जे से 327 ग्राम चरस बरामद हुयी है। बरामदगी व गिरफ्तारी के आधार पर युवक के विरुद्ध थाना मोरी पर मुकदमा दर्ज किया गया है। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

विश्व पर्यावरण स्वास्थ्य दिवस पर जन संवाद कार्यक्रम का आयोजन

कार्यालय संवाददाता
देहरादून। पूर्व घोषित कार्यक्रम के तहत विश्व पर्यावरण स्वास्थ्य दिवस पर संयुक्त नागरिक संगठन एवं धाद संस्था के संयुक्त तत्वाधान में एक जन संवाद कार्यक्रम का आयोजन नेमी रोड स्थित मुख्य कार्यालय में किया गया।

दून के पर्यावरण स्वास्थ्य को भावी आपदाओं से सुरक्षित बनाने की चिंताओं से घिरे पर्यावरण प्रेमियों ने बताया 1991 में 6.8 तथा 2020 में भी 5.8 तीव्रता के भूकंप यहां आए थे, जिनमें जानमाल की क्षति हुई थी। दून जोन 4 में है जहां भूकंप की संभावित तीव्रता आठ तक है। जो गंभीर खतरे का प्रतीक है। आपदा प्रबंधन विभाग, शहरी विकास विभाग को अब दून में कंक्रीट के उगते ऊंचे जंगलों के निर्माण पर पर तत्काल रोक लगानी ही होगी।

संवाद में कहा गया की सर्वोच्च न्यायालय तथा राष्ट्रीय हरित प्राधिकरण द्वारा जारी निर्देशों के बावजूद क्रियान्वयन में कोई भी सरकारी विभाग, प्राधिकरण अभी तक नदी तट के 100 मीटर क्षेत्र में नए निर्माण पर रोक लगाने में असफल साबित हुए हैं जिसका जीता जागता सबूत मालदेवता और कालीगार्ड क्षेत्र व अन्य नदियों का रुख ही मोड़कर बनाया गया रिसोर्ट/होटल व भवन हैं जिसके अवैधानिक निर्माण से यहां 100 से लेकर 150 मीटर सड़क का सूफड़ा साफ हो गया और आमजन को दिक्कत हुई। ऐसे निर्माण को ठीक उसी तरह ध्वस्त किया जाय जैसे सर्वोच्च न्यायालय के आदेशानुसार नोएडा में अंसल कंपनी के ट्विन टावरों को बारूद लगाकर ध्वस्त किया गया था। जागरूक नागरिकों ने यह भी बताया की दून में 129 मिलन



बस्तियां हैं और 10630 अतिक्रमण चिह्नित है। अवैध निर्माण से नदियों के कैचमेंट एरिया में भी नदियों को अपने प्राकृतिक स्वरूप से विमुख किया जा रहा है। अतिक्रमण से रिसपना, बिंदाल, सोंग, तमसा, सुसवा, टोंस और इनकी सहायक नदियों की चौड़ाई अवैध रूप से लगातार संकुचित की जा रही है। भविष्य में संभावित भयंकर बाढ़ में यहां जान माल को खतरा उत्पन्न हो गया है।

वक्ताओं ने सहस्त्रधारा क्षेत्र में बाल्दी नदी क्षेत्र की भूमि को नाप भूमि में बदल कर यहां खसरे खतौनी ही बदलने की साजिश और इस प्रकरण पर हुई विस्तृत संयुक्त जांच की शासन को भेजी गई पत्रावली ही गुम होने पर इसे भ्रष्टाचार का ज्वलंत उदाहरण बताया।

वक्ताओं ने सरकार से इस मामले की एसआईटी से जांच कराने की भी मांग की है जिससे इस पत्रावली में आए तथ्यों के आधार पर यहां नदी किनारों पर अनाधिकृत रूप से बनाए गए रिसोर्ट/होटल आदि की असलियत सामने आ सकेगी। वक्ताओं का कहना था की सर्वोच्च न्यायालय के आदेशों के अंतर्गत नदियां, झीलें, जलस्रोत जनता की साझा धरोहर हैं, इन पर अवैध कब्जा गलत है। सुझाव

था कि हाल में हुई भयंकर बारिश का आकलन कर संभावित बाढ़ क्षेत्र की सीमाएं अभी से सुनिश्चित की जाए। नदी किनारों पर अतिक्रमण को ध्वस्त करते हुए नदियों नालों के दोनों ओर पेड़ लगाकर हरित क्षेत्र विकसित किया जाए जिससे कटाव रुकेगा और पारिस्थितिक नुकसान भी नहीं होगा।

संवाद का निष्कर्ष था की यहां भयंकर बारिश से सड़कों ने नदियों का रूप ले लिया था क्योंकि राजधानी के ड्रेनेज सिस्टम धरातलीय सर्वे की जगह फाइलों में बना ड्रेनेज सिस्टम में सामने आई कमियों में व्यापक सुधार की जरूरत है। संवाद में राजधानी के ब्रिजों के क्षतिग्रस्त होने का मुख्य कारण नदियों में रिवर चौनलाइजेशन न होना बताते हुए इनका शीघ्र सेफ्टी ऑडिट कराए जाने की आवश्यकता पर भी जोर दिया गया। शहर की सड़कों पर वाहनों के लगते जाम से बढ़ते प्रदूषण से मुक्ति हेतु सड़कों के ऊपर एलिवेटेड रोड बनाने की आवश्यकता पर जोर दिया गया। निष्कर्ष रहा की दून के अस्वस्थ पर्यावरण की चिकित्सा के लिए सचिवालय में बैठे अधिकारी खुद धरातल पर आकर

►► शेष पृष्ठ 7 पर

'पोस्ट ऑफिस में नए खाता खोलने के अभिकर्ताओं को शीघ्र कार्ड उपलब्ध कराये'

संवाददाता
ऋषिकेश। जिलाधिकारी सविन बंसल ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि ऋषिकेश के अभिकर्ताओं को शीघ्र कार्डों की व्यवस्था कर अभिकर्ताओं को उपलब्ध कराये जाए।

आज यहां राष्ट्रीय बचत अभिकर्ता संगठन के तत्वाधान में एक प्रतिनिधि मंडल जिलाधिकारी, निदेशक, डाकघर, व मुख्य पोस्टमास्टर जनरल, मुख्य प्रशासनिक अधिकारी से उनके कार्यालयों में मिले और उन्हें कार्ड संबंधित ज्ञापन सौंपे। जिलाधिकारी सविन बंसल ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि ऋषिकेश के अभिकर्ताओं को शीघ्र कार्डों की व्यवस्था कर अभिकर्ताओं को उपलब्ध कराये जाए। निदेशक अनुसूया प्रसाद चमोला ने आश्वासन दिया कि 10 दिनों के अंदर कार्डों की व्यवस्था हो जाएगी। मुख्य पोस्टमास्टर जनरल शशि शालिनी ने भी बताया की बहुत जल्दी कार्ड उपलब्ध हो जाएंगे।

प्रखर निदेशक डाकघर हरेंद्र नेगी ने भी प्रतिनिधि मंडल की बात को ध्यान से सुना और उनको आश्वासन दिया कि शीघ्र ही कार्ड आपको उपलब्ध कराए जाएंगे। प्रतिनिधि मंडल का नेतृत्व संगठन के अध्यक्ष के के सचदेवा व महामंत्री

अजय गुप्ता व महिला अभिकर्ताओं ने किया।

प्रतिनिधि मंडल की महिला अभिकर्ताओं ने कहा कि महिला प्रधान एजेंसी के अंतर्गत आर डी के खातों को खोलने के लिए कार्ड की आवश्यकता होती है जो पिछले तीन महीनों से महिला अभिकर्ताओं को राष्ट्रीय बचत संगठन देहरादून द्वारा कार्ड उपलब्ध नहीं कराए जा रहे हैं। जिस कारण महिला अभिकर्ताओं को पिछले 4 महीने से आर डी के नये खातों को नहीं खोल सक रही है। जिससे देश की वित्तीय को भारी नुकसान हो रहा है। उन्होंने कहा कि पिछले 4 महीने के अंदर लाखों रुपए के आर डी के नये खाते डाकघर ऋषिकेश में खुल जाते, पर राष्ट्रीय बचत अभिकर्ता संगठन देहरादून की ओर से ऋषिकेश महिला अभिकर्ताओं को कार्ड उपलब्ध नहीं कराए जा रहे हैं। जिससे देश को करोड़ों रुपए का वित्तीय नुकसान हो रहा है।

महिला अभिकर्ताओं का कहना है जब भी देहरादून आर डी के कार्ड लेने जाते हैं वह एक ही बात बोलते हैं कि कार्ड नहीं है छप रहे हैं पिछले दो महीनों से यही बात बोल रहे हैं। कार्ड आ रहे हैं कार्ड आ रहे हैं। यह सुनकर निराश होकर ऋषिकेश वापस आ जाते

हैं। उन्होंने कहा एक बार में अभिकर्ताओं को 50-50 कार्ड दिए जाने का अनुरोध भी किया है। प्रतिनिधि मंडल ने अन्य जनपदों के भी आर डी के खाते खोलने के लिए अधिकारियों से बात की। डाकघर ऋषिकेश में जनपद देहरादून के अलावा अभिकर्ताओं द्वारा डाकघर ऋषिकेश में आर डी के खाते नहीं खोले जा रहे हैं। उपाध्यक्ष हंसराज मंदोलिया ने बताया कि आर डी के कार्ड का प्रयोग आर डी के नए खाता खोलने के समय कार्ड न डाकघर में दिया जाता है फिर वही कार्ड न खाता धारकों को अभिकर्ताओं द्वारा दिया जाता है जो प्रतिमाह खाताधारकों से धनराशि लेते समय उस कार्ड पर अभिकर्ताओं द्वारा चढ़ाया जाता है।

प्रतिनिधि मंडल में संगठन अध्यक्ष के के सचदेवा, उपाध्यक्ष हंसराज मंदोलिया व अनीता रैना, महामंत्री अजय कुमार गुप्ता, कोषाध्यक्ष अजय ब्रेजा, संगीता भट्ट, गीता सचदेवा, गोल्डी ब्रेजा, शशि मिश्रा, संगीता मल्ल, सौरभ रावत, विनोद बाला रावत, रेखा गुप्ता, पुष्पा पोखरियाल, आशा रावत, प्रज्ञा रावत, रेखा चौहान, उमेश मिश्रा, राजेंद्र रैना, ममता पंवार सहित तमाम महिला पुरुष अभिकर्ता उपस्थित थे।

हाथों को मुलायम बनाने के लिए घर पर बनाए ये स्क्रब, आसान है विधि

आमतौर पर लोग अपने चेहरे की त्वचा का ख्याल तो रख लेते हैं, लेकिन हाथों की देखभाल करना भूल जाते हैं। हाथों की देखभाल के लिए स्क्रब का इस्तेमाल करना फायदेमंद हो सकता है क्योंकि यह मृत कोशिकाओं को हटाने, खून के बहाव को बढ़ाने और त्वचा को मुलायम बनाने में मदद कर सकता है। आइए आज हम आपको पांच ऐसे स्क्रब की विधि बताते हैं, जिन्हें आप घर पर कुछ ही मिनटों में तैयार कर सकते हैं।

चायपत्ती और जैतून के तेल का स्क्रब

सामग्री- एक बड़ी चम्मच चायपत्ती, एक बड़ी चम्मच जैतून का तेल और एक बड़ी चम्मच शहद। स्क्रब बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका- सबसे पहले एक कटोरी में सभी चीजों को डालकर अच्छी तरह मिलाएं, फिर इसे अपने हाथों पर लगाकर हल्के हाथों से 3-4 मिनट रगड़ें। इसके बाद हाथों को गुनगुने पानी से धोकर तौलिये से पोंछ लें। फायदा- यह स्क्रब हाथों की त्वचा की गहराई से सफाई करने और उन्हें मुलायम बनाने में मदद कर सकता है।

कॉफी और नारियल के तेल का स्क्रब

सामग्री- एक बड़ी चम्मच कॉफी पाउडर, एक बड़ी चम्मच नारियल का तेल और एक बड़ी चम्मच चीनी। स्क्रब बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका- सबसे पहले एक कटोरी में सभी चीजों को डालकर अच्छी तरह मिलाएं, फिर इसे अपने हाथों पर लगाकर हल्के हाथों से 3-4 मिनट रगड़ें। इसके बाद हाथों को गुनगुने पानी से धोकर तौलिये से पोंछ लें। फायदा- यह स्क्रब हाथों की त्वचा को साफ करने के साथ-साथ उन्हें मुलायम बनाने में मदद कर सकता है।

बादाम के तेल और चीनी का स्क्रब

सामग्री- एक बड़ी चम्मच चीनी, एक चम्मच बादाम का तेल और एक बड़ी चम्मच नींबू का रस। स्क्रब बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका- सबसे पहले एक कटोरी में सभी चीजों को डालकर अच्छी तरह मिलाएं, फिर इसे अपने हाथों पर लगाकर हल्के हाथों से 3-4 मिनट रगड़ें। इसके बाद हाथों को गुनगुने पानी से धोकर तौलिये से पोंछ लें। फायदा- यह स्क्रब त्वचा को गहराई से साफ करने और उन्हें मुलायम बनाने में मदद कर सकता है।

कच्चे पपीते और शहद का स्क्रब

सामग्री- एक कप कच्चे पपीते का गूदा और एक चम्मच शहद। स्क्रब बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका- सबसे पहले एक कटोरी में सभी चीजों को डालकर अच्छी तरह मिलाएं, फिर इसे अपने हाथों पर लगाकर हल्के हाथों से 3-4 मिनट रगड़ें। इसके बाद हाथों को ठंडे पानी से धोकर तौलिये से पोंछ लें। फायदा- यह स्क्रब हाथों की मृत कोशिकाओं को हटाने और उन्हें मुलायम बनाने में मदद कर सकता है। (आरएनएस)

शर्ट और लॉन्ग स्कर्ट पहनती हैं तो इन फुटवियर्स को चुनें, लुक लगेगा पूरा

शर्ट और लॉन्ग स्कर्ट का मेल एक सुंदर और स्टाइलिश तरीका है, जिससे आप हर मौके पर आकर्षक दिख सकती हैं। चाहे ऑफिस हो, पार्टी हो या कोई खास मौका, यह संयोजन आपको हमेशा खास बनाएगा। सही फुटवियर्स का चयन आपके लुक को और भी बेहतर बना सकता है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे फुटवियर्स के बारे में बताएंगे, जो आपके शर्ट और लॉन्ग स्कर्ट के साथ अच्छे लगेंगे और आपको आरामदायक भी महसूस कराएंगे।

ऊंची हील्स के जूते के साथ मिलेगा सुंदर लुक

अगर आप अपने लुक को सुंदर और स्टाइलिश बनाना चाहती हैं तो ऊंची हील्स के जूते एक बेहतरीन विकल्प हो सकते हैं। ऊंची हील्स या ब्लॉक हील्स वाले जूते दोनों ही आपके शर्ट और लॉन्ग स्कर्ट के साथ अच्छे लगेंगे। ये न केवल आपको लंबा दिखाएंगे बल्कि आपके पूरे लुक को भी खास बनाएंगे। ऊंची हील्स के जूते पहनने से आपके पैरों को एक सुंदर आकार मिलता है और आप आत्मविश्वास से भरी दिखती हैं।

फ्लैट सैंडलस रखेंगी आरामदायक

अगर आपको ऊंची हील्स पसंद नहीं हैं या आप पूरे दिन आरामदायक रहना चाहती हैं तो फ्लैट सैंडलस एक अच्छा विकल्प हो सकता है। फ्लैट सैंडलस में कई डिजाइन्स उपलब्ध होते हैं, जो आपके शर्ट और लॉन्ग स्कर्ट दोनों के साथ अच्छे लगते हैं। ये न केवल आरामदायक होती हैं बल्कि आपके लुक को भी खास बनाती हैं। फ्लैट सैंडलस पहनकर आप पूरे दिन आराम से रह सकती हैं और स्टाइलिश भी दिख सकती हैं।

बूट्स से मिलेगा दमदार लुक

अगर आप अपने लुक में थोड़ा दमदारता जोड़ना चाहती हैं तो बूट्स एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। चमड़े या सूती बूट्स आपके शर्ट और लॉन्ग स्कर्ट के साथ बहुत अच्छे लगेंगे। ये न केवल आपको एक अलग अंदाज देंगे बल्कि ठंडे मौसम में भी गर्माहट प्रदान करेंगे। बूट्स पहनकर आप अपने पूरे लुक को खास बना सकती हैं और आत्मविश्वास से भरी दिख सकती हैं।

स्त्रीकर्स से मिलेगा कैजुअल लुक

अगर आप रोजमर्रा की जिंदगी में कैजुअल और आरामदायक दिखना चाहती हैं तो स्त्रीकर्स एक अच्छा विकल्प हो सकता है। सफेद या किसी भी रंग के स्त्रीकर्स आपके शर्ट और लॉन्ग स्कर्ट दोनों के साथ अच्छे लगेंगे। ये न केवल आरामदायक होते हैं बल्कि आपके लुक को भी खास बनाते हैं। स्त्रीकर्स पहनकर आप पूरे दिन आराम से रह सकती हैं और स्टाइलिश भी दिख सकती हैं।

कॉस्मेटोलॉजी में सवारे भविष्य

सुंदर और आकर्षक दिखने की चाह ने ही ब्यूटी उद्योग को महत्ता प्रदान की है और यही वजह है कि आज यह लाभप्रद करियर का रूप ले चुका है। इसमें ब्यूटी थैरेपी से लेकर हेल्थ केयर तक सब कुछ शामिल है। इस काम में चेहरे, शरीर और बालों को सुंदर दिखाने के लिए उपचार किया जाना भी शामिल है।

योग्यता: कॉस्मेटोलॉजिस्ट्स पेशेवर तौर-तरीकों से आपकी खूबसूरती का ख्याल रखते हैं। ये मेडिकल प्रोफेशनल भी हो सकते हैं और नॉन-मेडिकल कॉस्मेटोलॉजिस्ट्स भी। हालांकि बुनियादी तौर पर दोनों का काम एक जैसा ही होता है, लेकिन उनकी शैक्षणिक योग्यता और काम करने की तकनीक बिल्कुल जुदा होती है।

ब्यूटीशियन को अकादमिक शिक्षा से अलग प्रैक्टिकल योग्यता की अधिक जरूरत होती है। इसमें प्रैक्टिस की भी दरकार है। जो किसी अच्छे सैलून या ब्यूटी स्कूल से हासिल की जा सकती है। इस विषय में शॉर्टटर्म के लिहाज से डिप्लोमा या सर्टिफिकेट कोर्स भी उपलब्ध हैं। इसके अलावा विदेशों से विशेष कोर्स भी किए जा सकते हैं।

मेडिकल कॉस्मेटोलॉजी : मेडिकल कॉस्मेटोलॉजी मेडिसिन का क्षेत्र है। कॉस्मेटिक डर्मेटोलॉजिस्ट इस विषय में प्रशिक्षण प्राप्त करके अपना काम भी शुरू कर सकते हैं। अस्पतालों में कॉस्मेटिक सर्जन, डर्मेटोलॉजिस्ट या सर्जिकल असिस्टेंट के तौर पर कार्य संभव है। यह लिपोसक्शन, शारीरिक अंगों की लिपिफिंग, रीशोपिंग, त्वचा की पीलिंग या बोटोक्स जैसे उपचार प्रदान



करते हैं।

व्यक्तिगत योग्यता: ब्यूटी के पेशे से जुड़े व्यक्ति के लिए बेहतर सौंदर्यबोध, लोगों को सुंदर दिखाने व बनाने में दिलचस्पी और कलात्मक चि होनी चाहिए। खुद को बेहतर तरीके से लोगों के सामने रखने के लिए इनमें संप्रेषण की कला का होना आवश्यक है।

कई भाषाओं की जानकारी होने से आप किसी भी क्षेत्र और किसी भी बोली केलोगों के बीच जाकर काम कर सकते हैं। ब्यूटीशियन के हालिया चलन की पूरी जानकारी आपको होना चाहिए। हाईजीन का इनके पेशे में अहम योगदान है।

विस्तृत क्षेत्र: कॉस्मेटोलॉजी का दायरा विस्तृत है। इसमें हेयर स्टाइलिंग, एस्थेटिक्स, मैनीक्योर, पैडीक्योर और इलेक्ट्रोलिसिस जैसे कई आयाम हैं, जिनमें आप विशेषज्ञता हासिल कर सकते हैं। यह ऐसा पेशा है जिसमें एक साथ कई कामों में विशेषज्ञता हासिल की जा सकती है।

हेयर स्टाइलिंग-यह कॉस्मेटोलॉजी से जुड़ा विशिष्ट क्षेत्र है। इसमें सिर्फ बालों

को काटने की कला ही नहीं बल्कि शैप करने, कलरिंग, टैक्सचरिंग, पर्मिंग, स्ट्रेटनिंग, बांडिंग और उनकी बेहतर साज-संभाल शामिल है। इसी शाखा के तहत आप कट्स, कलर, पर्म्स और विंग में विशेषज्ञता ले सकते हैं। इसमें बालों से जुड़ी विभिन्न एसेसरीज से जुड़े काम भी शामिल हैं।

एस्थेटिक्स-एस्थेटिशियंस त्वचा से जुड़े उपचार जैसे मसाज, वैक्सिंग, पीलिंग इत्यादि से जुड़े होते हैं। ये एरोमाथैरेपी, स्पा, मेकअप, बॉडी रैप और लेजर ट्रीटमेंट भी करते हैं। काबिल एस्थेटिशियन अस्पतालों में भी कार्य कर सकते हैं।

मैनीक्योर-पैडीक्योर-इन दो शब्दों की उत्पत्ति लैटिन शब्द मेनस यानी हाथ और क्यूरा यानी केयर से हुई है। इसमें नाखून को सुंदर व शोप में लाकर इनकी सफाई करते हुए इस पर पॉलिश भी करते हैं। नेल आर्ट इन्हीं के पेशे में आता है। मेहंदी डिजाइन का काम भी एक बेहतर विकल्प के तौर पर किया जा सकता है। इसी तरह का काम यदि पैरों के संदर्भ में किया जाए तो उसे पैडीक्योर कहते हैं।

समय से पहले सफेद बाल होने से परेशान हैं तो अपनाएं ये टिप्स

बढ़ती उम्र के साथ बाल सफेद होना आम बात है, लेकिन आजकल कम उम्र में ही लोगों को सफेद बालों की समस्या का सामना करना पड़ रहा है। समय से पहले सफेद बाल होने के पीछे कई कारण हैं, लेकिन मुख्य रूप से खराब जीवनशैली की वजह से ऐसा होता है। आइए आज हम आपको पांच ऐसे घरेलू



नुस्खे बताते हैं, जिनकी मदद से समय से पहले बालों को सफेद होने से रोका जा सकता है।

मेहंदी और कॉफी

सबसे पहले थोड़ा पानी उबालें और फिर इसमें एक बड़ी चम्मच कॉफी डाल दें। इसे ठंडा होने दें और फिर इसमें थोड़ा-थोड़ा मेहंदी पाउडर डालते हुए चलाते रहें। इस मिश्रण को कुछ घंटे या रातभर के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद इसमें एक बड़ी चम्मच मनपसंदीदा हेयर ऑयल मिलाएं। अब मिश्रण को बालों में और पूरे सिर पर अच्छे से लगाएं। फिर इसे एक घंटे के लिए छोड़ दें और अंत में पानी से धो लें।

करी पत्ता और तेल

सबसे पहले एक पैन में दो बड़ी

चम्मच नारियल का तेल गरम करें। अब इसमें 10 से 12 करी पत्ते डालकर 20 मिनट के लिए रख दें। ठंडा होने पर इस मिश्रण से बालों में मसाज करें और 45 मिनट से दो घंटे के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद बालों को शैम्पू करके धो लें। करी पत्ता विटामिन बी से भरपूर होता है, जो बालों में मेलामाइन (ब्लैक पिग्मेंटेशन) को बहाल करने में मदद करती है।

ब्लैक टी

इसके लिए दो बड़ी चम्मच ब्लैक टी लें और इसे पानी में उबाल लें। अब इसमें एक चम्मच नमक भी डाल दें। ठंडा होने के बाद इसे बालों में लगाएं। अच्छे रिजल्ट के लिए इस मिश्रण को हफ्ते में एक बार जरूर लगाएं। ब्लैक टी से बालों को धोने से सफेद बालों को बढ़ने से रोका जा सकता

है। यह ग्रे या सफेद बालों को काला रंग देती है, जिससे बाल काले दिखने लगते हैं।

प्याज का रस

प्याज का रस सबसे पुराने उपायों में से एक है। यह कैटालेज नामक एंजाइम को बढ़ाता है, जो बालों को काला करता है और समय से पहले बालों को सफेद होने से रोकने में मदद करता है। इसके लिए केवल दो से तीन बड़ी चम्मच प्याज के रस में एक बड़ी चम्मच जैतून का तेल और एक बड़ी चम्मच नींबू का रस मिला लें। अब इससे स्कैल्प की मसाज करें और एक घंटे बाद सिर को धो लें।

भृंगराज हेयर मास्क

बालों के राजा कहा जाने वाला भृंगराज आयुर्वेद में लोकप्रिय है और बालों को समय से पहले सफेद होने से रोकने में मदद करता है। सबसे पहले एक पैन में दो बड़ी चम्मच नारियल का तेल और एक बड़ी चम्मच भृंगराज पाउडर डालें। इन्हें गरम करके बालों में लगाएं, फिर उन्हें घंटे के लिए छोड़ दें और फिर धो लें। यह जड़ी-बूटी सिर की रूखी त्वचा को ठीक करती है और बालों को उनका प्राकृतिक रंग खोने से बचाती है।

इन लोगों को नहीं करना चाहिए अनानास का सेवन, हो सकती हैं कई समस्याएं

अनानास एक ऐसा फल है, जो न केवल स्वाद में खट्टा-मीठा होता है, बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद है क्योंकि ये इसमें कई खनिज और विटामिन्स मौजूद होते हैं। हालांकि, कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनके लिए अनानास का सेवन करना परेशानी का कारण बन सकता है। आइए आज हम आपको उन लोगों के बारे में बताते हैं, जिन्हें अनानास का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि ये उनके लिए मुसीबत बन सकता है।

एलर्जी से पीड़ित लोग

अगर आपको किसी भी प्रकार की एलर्जी है तो अनानास का सेवन करने से बचें। अनानास में एक खास तत्व होता है, जो एलर्जी के लक्षणों को बढ़ा सकता है। इस कारण एलर्जी वाले लोगों को अनानास से दूर रहना चाहिए। इसके अलावा अगर आपको त्वचा संबंधी कोई समस्या है तो भी अनानास खाने से बचें क्योंकि यह समस्या को और बढ़ा सकता है।

मधुमेह के मरीज

मधुमेह के मरीजों के लिए भी अनानास का सेवन नुकसानदायक हो सकता है। अनानास में शर्करा होती है, जो खून में शर्करा के स्तर को बढ़ा सकती है। इस कारण मधुमेह के मरीजों को अनानास खाने से बचना चाहिए। हालांकि, अगर आप मधुमेह के मरीज हैं और अनानास खाना चाहते हैं तो डाक्टर से सलाह जरूर लें और अपने चिकित्सक इलाज को ही प्राथमिकता दें।

उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोग

उच्च रक्तचाप यानी ब्लड प्रेशर से पीड़ित लोगों के लिए भी अनानास का सेवन करना नुकसानदायक हो सकता है। अनानास में नमक की मात्रा ज्यादा होती है, जो रक्तचाप को बढ़ा सकता है। इस कारण ब्लड प्रेशर के मरीजों को अनानास खाने से बचना चाहिए। हालांकि, अगर आप इसे अपनी डाइट में शामिल करना चाहते हैं तो डाक्टर से सलाह जरूर लें।

दांतों की समस्याओं वाले लोग

दांतों की समस्याओं से पीड़ित लोग भी अनानास का सेवन न करें तो अच्छा है। अनानास में खट्टापन होता है, जो दांतों की समस्याओं को बढ़ा सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि दांतों की समस्याओं से पीड़ित लोग अनानास का सेवन न करें। हालांकि, अगर आप इसे अपनी डाइट में शामिल करना चाहते हैं तो डाक्टर से सलाह जरूर लें। इसके अलावा दांतों की देखभाल करते रहें।

पेट की समस्याएं

पेट में गैस या फिर कब्ज की समस्या होने पर भी अनानास का सेवन नहीं करना चाहिए। इससे गैस की समस्या बढ़ सकती है और कब्ज की समस्या हो सकती है। इतना ही नहीं, अनानास के सेवन से पेट में दर्द और जलन भी हो सकती है। इसलिए गैस और कब्ज की समस्या होने पर डाक्टर की सलाह लेकर ही अनानास को अपनी डाइट में शामिल करें।

डैमेज हड्डियों को जोड़ेगे अंडे के छिलके!

अक्सर डस्टबिन में फेंक दिए जाने वाले अंडे के छिलके भी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। अंडे का छिलका कैल्शियम कार्बोनेट का बेहतरीन सोर्स है, जिसके इस्तेमाल से डैमेज हो चुकी हड्डियों को सही करने में किया जा सकता है। एक स्टडी में चूहों के साथ ही माइक्रोऑर्गेनिज्म और सेल्स के साथ की गई स्टडी में यह बात सामने आयी कि अंडे के छिलकों को क्रश कर क्षतिग्रस्त हो चुकी हड्डियों को रिपेयर करने में इस्तेमाल किया जा सकता है और ये एक नया हेल्थ ट्रेड है।

अनुसंधानकर्ताओं ने इस रिसर्च के लिए मुर्गी के अंडे के छिलकों को लिया और उसे अच्छी तरह से क्रश कर लिया। इसके बाद उन्होंने उन छिलकों को एक हाइड्रोजेल मिक्सचर में डाला, जिससे उसका एक प्रेम बने और इसमें बोन सेल्स के जरिए नई हड्डी को उगाया जा सके।

चूंकि अंडे के छिलके कैल्शियम से बने होते हैं, लिहाजा इस खूबी की वजह से बोन सेल्स को विकसित होने में मदद मिलती है। जिसके बाद वह बोन सेल से टिशू बन जाते हैं और जल्द रिपेयर भी हो जाते हैं। अब तक यह एक्सपेरिमेंट सिर्फ लैब में चूहे पर किया गया है। लेकिन अनुसंधानकर्ताओं के अनुसार जल्द ही यह बायोमेटिरियल इंसानों में भी क्षतिग्रस्त हड्डी को रिपेयर करने के काम आ सकता है। आपको हैरानी होगी कि दुनिया के कई हिस्सों में लोग अंडे के छिलके को अच्छी तरह से क्रश करके बारीक पाउडर बना लेते हैं और हड्डियों के लिए नैचुरल कैल्शियम सप्लिमेंट के तौर पर इसका प्रयोग भी किया जाता है।

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

महिलाओं के लिए स्टाइलिश विकल्प बन सकता है डंगरी, जानिए इसे पहनने का तरीका

डंगरी एक ऐसा कपड़ा है, जो न केवल आरामदायक होता है, बल्कि स्टाइलिश भी दिखाता है। यह महिलाओं के लिए एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है, खासकर जब बात रोजमर्रा की फैशन की आती है। डंगरी को आप अलग-अलग तरीकों से पहन सकती हैं, जिससे आपका लुक हर बार नया और खास लगेगा। आइए जानते हैं कि कैसे आप डंगरी को अलग-अलग अंदाज में पहन सकती हैं।

टी-शर्ट के साथ डंगरी का मेल

डंगरी को टी-शर्ट के साथ पहनना एक सुंदर तरीका है। आप अपनी पसंदीदा रंग की टी-शर्ट को डंगरी के नीचे पहन सकती हैं। इससे आपका लुक न केवल आकर्षक लगेगा, बल्कि बेहद आरामदायक भी महसूस होगा। यह स्टाइल खासकर उन दिनों के लिए अच्छा है जब आप किसी खास मौके पर नहीं जा रही होती हैं और बस आराम से समय बिताना चाहती हैं।

छोटे टॉप के साथ पहनें

अगर आप थोड़ा हटके लुक चाहती हैं तो छोटे टॉप के साथ डंगरी पहनना एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। यह स्टाइल आपको एक आधुनिक और चलन में लुक देगा। खासकर गर्मियों में यह बहुत ही आरामदायक और स्टाइलिश लगता है। छोटे टॉप के साथ डंगरी पहनने से आपका लुक



न केवल नया लगेगा, बल्कि आप खुद भी उसमें बेहद खास महसूस करेंगी। यह स्टाइल हर मौके पर आपके आत्मविश्वास को बढ़ाएगा और आपको अलग पहचान देगा।

बेल्ट लगाएं

बेल्ट लगाकर डंगरी को और भी खास बनाया जा सकता है। बेल्ट आपकी कमर को उभारता है और आपके लुक में एक अलग ही निखार लाता है। आप चौड़ी या पतली बेल्ट दोनों का उपयोग कर सकती हैं। यह तरीका न केवल आपके लुक को अनोखा बनाता है बल्कि आपको एक स्मार्ट और फैशनेबल व्यक्तित्व भी देता है।

बेल्ट के साथ डंगरी पहनने से आपका लुक और भी आकर्षक और स्टाइलिश लगेगा, जिससे आप हर मौके पर खास दिखेंगी।

एक्सेसरीज का करें उपयोग

एक्सेसरीज का सही उपयोग करके आप अपने डंगरी लुक को और भी खास बना सकती हैं। स्टेटमेंट ईयररिंग्स, रंग-बिरंगे स्कार्फ या फिर स्टाइलिश घड़ी जैसी एक्सेसरीज आपके लुक को नयापन देंगी। एक्सेसरीज आपके व्यक्तित्व को उभारने में अहम भूमिका निभाते हैं, जिससे आप हर मौके पर आकर्षक दिखेंगी। इनकी मदद से आप अपने डंगरी लुक को और भी खास बना सकती हैं और हर अवसर पर एक नया अंदाज जोड़ सकती हैं। फुटवियर्स आपके पूरे लुक को पूरा करते हैं इसलिए इन पर खास ध्यान देना चाहिए। फ्लैट्स, सादे जूते या हील्स फुटवियर्स सभी तरह से अच्छे लगते हैं, बस यह देखना होगा कि कौन सा आपके कपड़ों के अनुकूल है। सही फुटवियर्स न केवल आपके लुक को पूरा करते हैं बल्कि आपको आराम भी देते हैं। इन सभी तरीकों से आप डंगरी को अलग-अलग अंदाज में पहन सकती हैं और हर बार नया और खास महसूस कर सकती हैं।



शब्द सामर्थ्य

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

- व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू)
- साथ में, सहित
- वर्षा, बारिश, बरखा
- कथा, किस्सा
- चिढ़चिड़ा, बदमिजाज
- प्रलय, आफत, हलचल
- लाख ढकने का कपड़ा
- पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति
- वायु, पवन
- निवास करना,

- उपस्थित होना, ठहरना
- जिसे लात खाने की आदत हो गई हो
- सेवक, दास, चाकर
- भ्राता
- मेघ, जलद, नीरद

ऊपर से नीचे

- विशेष, विशिष्ट
- सुगंध, खुशबू
- आदमी, मनुष्य, मानव
- अपेक्षाकृत, अपेक्षया
- कष्ट, दर्द, दिक्कत
- पठन, पढ़ने का

- काम, शिक्षा
- किस्मत, नसीब, भाग्यवान
- एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था
- बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा
- वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल
- नाव, कश्ती
- वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।

1	2			3		
4			5		6	7
	8			9		
10						
11				12		
			13		14	
16	17		18			
			19			20
21					22	

पं	क्ति	स्वा	द	स	ब	ब
जा	सु	हा	ना	ली	द	
ब	हु	धा	द	ल	ना	ल
		क	मा	न	ग	ह
भं	व	र		वा	म	
गी	त	म	ज	बू	र	ट
	न	म	स्का	र		र
		र्या		बी	ना	का
सं	वि	दा	ब	स	च	ल
						ना

बालों को घना और मजबूत बनाने के लिए शैंपू में होनी चाहिए ये 5 सामग्रियाँ

बालों को घना और मजबूत बनाने के लिए सही शैंपू का चयन करना बहुत जरूरी है। शैंपू में कुछ खास चीजें होती हैं, जो बालों की सेहत को सुधारने में मदद करती हैं। जैसे बायोटिन, कैफीन, केराटिन, नायसिनामाइड और सॉ पाल्मेटो। इन चीजों से बालों की जड़ों को मजबूती मिलती है और उनकी बढ़त होती है। इस लेख में हम इन पांच चीजों के फायदे और इनके उपयोग के बारे में विस्तार से जानेंगे।

बायोटिन

बायोटिन एक जरूरी पोषक तत्व है, जो बालों की बढ़त के लिए अहम होता है। यह बालों को मजबूत बनाता है और उनकी जड़ों को ताकत देता है। बायोटिन की कमी से बाल कमजोर हो सकते हैं और टूटने लगते हैं। इसलिए शैंपू में बायोटिन होना जरूरी है ताकि आपके बाल स्वस्थ रहें और उनकी लंबाई भी बढ़े। इसके अलावा बायोटिन बालों की चमक भी बढ़ाता है, जिससे वे अधिक आकर्षक दिखते हैं।

कैफीन

कैफीन सिर्फ आपकी थकान दूर करने में ही मददगार नहीं बल्कि बालों के लिए भी फायदेमंद होता है। यह बालों की जड़ों तक पहुंचकर उन्हें ऊर्जा देता है और उनकी बढ़त को बढ़ावा देता है। कैफीन से बाल मजबूत होते हैं और टूटते नहीं। इसके अलावा कैफीन सिर की त्वचा में रक्त संचार बढ़ाता है, जिससे बालों को पोषण मिलता है और वे स्वस्थ रहते हैं। शैंपू में कैफीन का होना आपके बालों के लिए बहुत लाभकारी है।

केराटिन

केराटिन एक खास तरह का प्रोटीन होता है, जो आपके बालों में प्राकृतिक रूप से पाया जाता है। यह बालों की बनावट को सुधाराता है और उन्हें चिकना बनाता है। केराटिन से बाल मजबूत होते हैं और टूटने की संभावना कम होती है। इसके अलावा केराटिन बालों को नमी भी प्रदान करता है, जिससे वे स्वस्थ दिखते हैं। शैंपू में केराटिन होना इसलिए जरूरी है ताकि आपके बालों को वो सभी लाभ मिल सकें जो उन्हें चाहिए।

नायसिनामाइड

नायसिनामाइड एक विटामिन होता है, जो सिर की त्वचा की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह बालों की जड़ों तक पहुंचकर उन्हें पोषण देता है और उनकी बढ़त को बढ़ावा देता है। नायसिनामाइड से बाल मजबूत होते हैं, चमकदार दिखते हैं और टूटते नहीं। इसके अलावा नायसिनामाइड सिर की त्वचा में रक्त संचार बढ़ाता है, जिससे बालों को पोषण मिलता है और वे स्वस्थ रहते हैं। शैंपू में नायसिनामाइड का होना बालों के लिए बहुत लाभकारी है।

सॉ पाल्मेटो

सॉ पाल्मेटो एक जड़ी-बूटी है, जो पुरुषों के बालों की समस्याओं जैसे कि गंजेपन आदि में मदद करती है। यह महिलाओं के लिए भी लाभकारी साबित हो सकती है क्योंकि इससे बाल घने होते हैं। इन सभी चीजों के साथ-साथ आप अपने शैंपू में ऐसे तत्व भी देख सकते हैं, जो प्राकृतिक हों और बिना रसायन के बने हों ताकि आपके बाल स्वस्थ रहें और उनकी लंबाई भी बढ़े। (आरएनएस)

अनार खरीदते समय इन बातों का रखें खास ध्यान, होगा सही चयन

अनार एक सेहतमंद फल है, जो अपने खास स्वाद और स्वास्थ्य के फायदों के लिए मशहूर है। इसे खरीदते समय सही चुनाव करना जरूरी है ताकि घर लाए गए अनार स्वादिष्ट और पौष्टिक हो। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे सुझाव देंगे, जिनकी मदद से आप हर बार सही और स्वादिष्ट अनार चुन सकें। इन सुझावों को अपनाकर आप अपने खरीदारी के अनुभव को बेहतर बना सकते हैं।

रंग पर ध्यान दें

अनार खरीदते समय उसके रंग पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। अच्छे और पके हुए अनार का रंग चमकीला लाल या गहरा लाल होता है। हरे या पीले रंग के अनार कम पके होते हैं, जो स्वाद में भी अच्छे नहीं होते हैं। अगर आप ताजगी और मिठास से भरपूर अनार चाहते हैं तो हमेशा चमकीले लाल या गहरे लाल रंग वाले अनार ही चुनें। इससे आपको हर बार स्वादिष्ट और पौष्टिक फल मिलेगा।

आकार का ध्यान रखें

अनार का आकार भी उसकी अच्छी गुणवत्ता को दर्शाता है। बड़े और गोल आकार वाले अनार आमतौर पर अच्छे होते हैं क्योंकि इनमें अधिक मात्रा में दाने होते हैं, जो मिठास और पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। छोटे या अजीब आकार वाले अनार कभी-कभी कम पके होते हैं या उनमें दाने कम होते हैं, जिससे उनका स्वाद भी प्रभावित हो सकता है। इसलिए हमेशा बड़े और गोल आकार वाले अनार ही चुनें।

छिलके की जांच करें

अनार के छिलके से भी उसकी गुणवत्ता का पता लगाया जा सकता है। अच्छे अनार का छिलका मोटा और चमकदार होता है, जबकि पतले और फटे हुए छिलके वाले अनार कम पके होते हैं या उनमें दाने कम होते हैं। अगर छिलका साफ-सुथरा दिखता है तो समझ जाइए कि अनार ताजा है और इसमें पोषक तत्व भी अधिक मात्रा में होंगे। इस तरह आप हर बार सही और स्वादिष्ट अनार चुन सकते हैं।

सुगंध पर ध्यान दें

अंतिम लेकिन अहम टिप यह है कि अनार की सुगंध पर ध्यान दें। अच्छे और पके हुए अनार से हल्की मीठी खुशबू आती है, जो उन्हें पहचानने में मदद करती है। अगर किसी अनार से सुगंध आ रही हो तो उसे जरूर खरीदें क्योंकि यह संकेत देता है कि वह ताजा और पौष्टिक है। इन सभी सुझावों को ध्यान में रखकर आप न केवल सही चयन कर पाएंगे बल्कि परिवार को ताजगी भरे फल का आनंद भी दे सकेंगे। (आरएनएस)

ब्लू ड्रेस में हिना खान का ग्लैमरस लुक, शेयर की तस्वीरें

टेलीविजन की मशहूर अभिनेत्री हिना खान इन दिनों अपने नए रियलिटी शो पति पत्नी और पंगा को लेकर सुर्खियों में हैं। वह अपने शानदार अभिनय और स्टाइलिश अंदाज के लिए जानी जाती हैं। हिना ने हाल ही में इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ तस्वीरें शेयर कीं।

हिना ने इन तस्वीरों में डार्क ब्लू कलर की खूबसूरत ड्रेस पहनी है, जो उनकी पर्सनैलिटी को और निखार रही है। इस लुक को और आकर्षक बनाने के लिए उन्होंने मिनिमल मेकअप के साथ ब्लू शेड का आईलाइनर लगाया हुआ है और बालों को हल्के रोल के साथ स्टाइल किया गया है, जो उनके लुक में चार चांद लगा रहा है। हिना ने इन तस्वीरों को कैप्शन दिया, विंग इट आउट, ब्लू ग्लैम।

उनकी तस्वीर को लाखों लोगों ने लाइक किया और कमेंट बॉक्स में फैस ब्यूटीफुल, गॉर्जियस, और देसी क्वीन जैसे शब्दों से सराहना कर रहे हैं।

अभिनेत्री इन दिनों अपने पति रॉकी जायसवाल के साथ रियलिटी शो पति पत्नी और पंगा में नजर आ रही हैं। वहीं, दर्शक भी उन्हें खूब पसंद कर रहे हैं। उनके स्क्रीन प्रेजेंस ने शो को और भी मजेदार बना दिया है। हिना ने अपने करियर में ये रिश्ता क्या कहलाता है जैसे धारावाहिकों से लेकर बिग बॉस और खतरों के खिलाड़ी जैसे रियलिटी शो तक में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। अब इस नए शो में उनका अलग अंदाज दर्शकों को बांधे रख रहा है।



रियलिटी शो पति पत्नी और पंगा की बात करें तो इसमें कॉमेडियन मुनव्वर फारूकी और सोनाली बेंद्रे मिलकर होस्ट कर रहे हैं, जिसमें हिना खान और रॉकी जायसवाल के अलावा, रुबीना दिलैक और अभिनव शुक्ला, अविा गौर और मिलिंद

चंदवानी, देविना बनर्जी और गुरमीत चौधरी, सुदेश लहरी और ममता लहरी, गीता फोगाट और पवन कुमार, साथ ही स्वरा भास्कर और फहाद अहमद नजर आ रहे हैं। शो 2 अगस्त से कलर्स टीवी पर प्रसारित हो रहा है।

बहुभाषी अभिनेत्री प्रिया आनंद जन्होंने अभिनय और मुस्कान से जीता दर्शकों का दिल



सिल्वर स्क्रीन पर अपनी मासूम मुस्कान और सहज अभिनय से दर्शकों का दिल जीतने वाली प्रिया आनंद दक्षिण और हिंदी सिनेमा का एक जाना-पहचाना नाम हैं। भाषाओं और संस्कृतियों से गहरी जुड़ाव रखने वाली प्रिया आनंद को बचपन से ही अलग-अलग भाषाओं का शौक रहा, यही

वजह है कि वह तमिल, तेलुगु, हिंदी, अंग्रेजी और मराठी तक अच्छे से बोल लेती हैं। उनकी यह प्रतिभा उनके फिल्मी सफर में भी साफ झलकती है, जहां उन्होंने अलग-अलग भाषाओं और तरह-तरह के किरदारों को बखूबी निभाया है।

17 सितंबर 1986 को चेन्नाई में जन्मी

और पत्नी-बढ़ी प्रिया आनंद ने फिल्मों में आने से पहले ही मॉडलिंग और विज्ञापनों की दुनिया में अपनी पहचान बना ली थी। 2009 में तमिल फिल्म वामनन से डेब्यू करने वाली प्रिया आनंद ने जल्दी ही यह साबित कर दिया कि वह सिर्फ खूबसूरत चेहरा नहीं, बल्कि अभिनय करने में भी माहिर हैं।

प्रिया आनंद ने 180, इंग्लिश विंग्लिश, एथिर नीचल, वणकम चोई और फुकरे जैसी फिल्मों में काम किया है। हिंदी सिनेमा के दर्शक उन्हें श्रीदेवी के साथ इंग्लिश विंग्लिश और फुकरे के लिए याद करते हैं।

इंग्लिश विंग्लिश; प्रिया आनंद की पहली हिंदी फिल्म थी। इस फिल्म से जुड़ा एक रोचक किस्सा है, कैसे उन्होंने बस श्रीदेवी का नाम सुनते ही इसके लिए हां कर दी थी। इस किस्से का जिक्र उन्होंने अपने एक इंटरव्यू में किया था।

दरअसल, अभिनेत्री प्रिया आनंद बचपन से ही श्रीदेवी की बहुत बड़ी फैन रही हैं। जब इंग्लिश विंग्लिश के लिए उन्हें अप्रोच किया गया तो उन्होंने श्रीदेवी का नाम सुनते ही मूवी के लिए हां कह दी थी। इस फिल्म में उन्होंने श्रीदेवी की भतीजी राधा का किरदार निभाया था। यह एक छोटी सी भूमिका थी, लेकिन प्रिया आनंद ने यह फिल्म करने का फैसला सिर्फ एक कारण से लिया था, वो थी श्रीदेवी।

प्रिया आनंद उस दिन को याद करते हुए कहती हैं कि उन्हें अपने करियर में कभी यह उम्मीद नहीं थी कि उन्हें इतनी जल्दी अपनी आदर्श (श्रीदेवी) के साथ काम करने का मौका मिलेगा।

मोदी का ट्रैम्पोलिन-क्या हम छलांग लगा पाएंगे ?

सदरु जगगी वासुदेव
पिछली शताब्दियों में मानवता ने जो चुनाव किए हैं, वे हमें संकट की कगार पर लेकर आए हैं। जिस तरह से हमने अपनी अर्थव्यवस्थाओं, अपने पर्यावरण और पारिस्थितिकी, अपनी शिक्षा और सामाजिक व्यवस्था, अपने युवाओं और अगली पीढ़ी के पालन-पोषण को संभाला है, उसने हमें हमें इस अस्थिर स्थिति तक पहुंचा दिया और दुनिया को संकट की दहलीज पर ला खड़ा किया है। आज अलग-अलग जगहों पर युद्ध, अस्थिर आर्थिक ढांचे, तेज़ी से बिगड़ती पारिस्थितिकी और बढ़ती प्राकृतिक आपदाएं, मानसिक स्वास्थ्य महामारी और नशे की लत जैसी समस्याएं, ये सब इसके प्रमाण हैं।

इसका मतलब विनाश और निराशा की तस्वीर पेश करना नहीं है। बदलाव की स्थिति, दरअसल संभावनाओं की स्थिति होती है। आज जो फैसले हम करेंगे, वे हमें या तो बड़े परिवर्तन की ओर ले जा सकते हैं या फिर पतन की ओर धकेल सकते हैं। 8.5 अरब की आबादी के साथ हम एक भारी-भरकम मानव जाति हैं, लेकिन अभी तक उस चेतना के स्तर तक नहीं पहुंचे हैं, जहां हम एकजुट होकर सामूहिक निर्णय ले सकें।

हम सरकारों, कानूनों और नेतृत्व पर भरोसा करते हैं कि वे पूरी दुनिया को दिशा दें। ऐसे समय में यह बहुत अहम है कि हम अपने लिए किस तरह का नेतृत्व चुनते हैं। अगर हम पृथ्वी का एक टिकाऊ और सुंदर भविष्य चाहते हैं, तो हमें वसुधैव

कुटुम्बकम के आदर्श को सही मायने में अपनाना होगा। यह उपयुक्त है कि भारत, जिसने हमेशा सबको जोड़कर रखने की भावना को महत्व दिया है, ने नरेंद्र मोदी जैसे नेता को चुना है, जो इन मूल्यों को गहराई से मानते हैं। कई मायनों में भारत ने ऐसा नेतृत्व सामने रखा है जो उसकी आत्मा, उसकी संस्कृति और संस्कारों से मेल खाता है। यह बहुत ज़रूरी है। सिर्फ इसलिए नहीं कि समावेशिता सही रास्ता लगती है, बल्कि इसलिए कि आने वाले समय में समावेशिता ही एकमात्र रास्ता है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत ने बार-बार दुनिया के सामने एक अधिक समावेशी और सहयोगी मानवता का रास्ता दिखाया है। अप्रीकन यूनियन को 20 में शामिल कराने की पहल हो, ग्लोबल साउथ के नेतृत्व की भूमिका, वन वर्ल्ड, वन सन, वन ग्रिड जैसी विशाल नवीकरणीय ऊर्जा योजना, पड़ोसी देशों को प्राथमिकता देने की नीति, संकट के समय सबसे पहले मदद पहुंचाने वाला देश बनना, या फिर महामारी के दौरान 96 देशों को मानवीय सहायता देना, इन सबमें भारत ने यह साबित किया है कि असली मायने काम में होते हैं, और हम छोटे-छोटे निजी लाभ की अपेक्षा मानवता को अधिक महत्व देते हैं।

समावेशिता का यह गुण नरेंद्र भाई की नेतृत्व शैली में भी स्पष्ट दिखाई देता है। मन की बात पहल शासन की विशाल व्यवस्था में भले ही एक छोटा हिस्सा लगे, लेकिन इसका संदेश गहरा है। आम नागरिक

से सीधा संवाद करके वे उनकी कहानियों, संघर्षों और योगदान को पहचानते और सम्मानित करते हैं। यही जुड़ाव उन्हें ज़मीन से जोड़े रखता है और यह सुनिश्चित करता है कि उनकी नीतियां जनता की वास्तविक आवश्यकताओं के अनुरूप हों।

मैं योग को वैश्विक स्तर पर पहचान दिलाने में उनकी भूमिका की गहराई से सराहना करता हूँ। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की घोषणा करवा कर उन्होंने योग के प्रति दुनिया में अद्भुत रुचि जगाई है और यह बताया है कि योग मनुष्य के जीवन में कितनी भलाई ला सकता है। आज के समय में यह और भी ज़रूरी है, क्योंकि योग की विधियां मानसिक और शारीरिक चुनौतियों से निपटने का सबसे असरदार उपाय हैं। हर इंसान के लिए यह आवश्यक है कि वह रोज़ कम से कम कुछ मिनट योग या ध्यान को अपनाए, ताकि अपने भीतर स्थिरता और विकास का मजबूत आधार बना सके।

भारत का सभ्यता-राज्य आज एक ऐसे मोड़ पर खड़ा है जहां से वह अपनी असली क्षमता को पहचानकर एक गौरवशाली भविष्य की ओर बढ़ सकता है। अब तक हमने अपनी आर्थिक प्रगति में अभूतपूर्व कार्य और प्रगति देखी है, बुनियादी ढाँचे, अंतरिक्ष, रक्षा, कृषि और प्रौद्योगिकी के क्षेत्रों में तेज़ी देखी है। साथ ही, हम आत्मनिर्भरता, भू-राजनीतिक लचीलेपन और शक्ति की दिशा में अपनी नीतियों के कुशल संचालन के भी साक्षी रहे हैं।

हालांकि, एक राष्ट्र के रूप में हमें

अभी भी बहुत कुछ करना है। आने वाली पीढ़ी का सही मार्गदर्शन और पोषण हमारे विकास की कुंजी है। हम नहीं चाहते कि भारत की बढ़ती युवा आबादी इस सुनहरे अवसर को खो दे। अब समय आ गया है कि हम समाजवाद के अधूरे आदर्शों की आखिरी बेड़ियां तोड़ दें, जिन्होंने पिछले दशकों को जकड़ रखा था, और भारत के नागरिकों को अपने भविष्य के निर्माता बनने के लिए आमंत्रित करें। बुनियादी ढांचे से लेकर एआई तक, व्यापार से लेकर रक्षा तक, शिक्षा से लेकर उद्योग तक, हमें जनता को इसे सुपरसोनिक गति से आगे बढ़ाने का काम सौंपना होगा। नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में वर्तमान शासन द्वारा यह विश्वास वास्तव में प्रदर्शित किया जा रहा है, लेकिन असली परीक्षा लोगों द्वारा इस विश्वास को एक चुनौती के रूप में स्वीकार करने और अपनी क्षमता साबित करने की है।

भारत में न केवल अपने सच्चे गौरव के युग में प्रवेश करने की क्षमता है, बल्कि मानवता को उस युग में ले जाने की भी क्षमता है। हमारे पास एक योग्य, साहसी और निस्वार्थ व्यक्ति है, लेकिन हमें याद रखना चाहिए कि राष्ट्र केवल ज़मीन का एक टुकड़ा नहीं, बल्कि वहां रहने वाले लोग ही उसका असली रूप होते हैं। यह भारत के नागरिकों पर निर्भर है कि वे सुशासन और अवसर के मंच का उपयोग करके अपने इच्छित स्वर्णिम भविष्य का निर्माण करें।

आइए, इसे साकार करें!



अकेलापन हो रहा जानलेवा

अकेले रहने वाले लोगों को परिवार के साथ रहने वाले लोगों की अपेक्षा मौत का खतरा अधिक रहता है। अकेलेपन का अहसास अकेले रहने से अधिक खतरनाक है और जो लोग अकेलापन महसूस करते हैं, उन्हें मानसिक रूप से बीमार होने के साथ ही दिल संबंधी बीमारियों के होने की संभावना अधिक होती है। शोध के निष्कर्षों से पता चलता है कि अकेलापन महिलाओं में मौत के खतरों बढ़ा देता है वहीं पुरुषों में भी इसका खतरा दोगुना होता है। अकेला महसूस करने वाले पुरुषों और महिलाओं में अकेलापन नहीं महसूस करने वालों की तुलना में तीन गुना चिंता और अवसाद के लक्षण होने की संभावना होती है और इनके जीवन का गुणवत्ता स्तर काफी कम होता है। अकेलापन दिल संबंधी बीमारियों वाले मरीजों व अकेले रहने वाले पुरुषों व महिलाओं में समयपूर्व मौत, खराब मानसिक स्वास्थ्य व कम गुणवत्ता वाले जीवन की भविष्यवाणी करता है। इस शोध में इस बात का पता किया गया कि क्या खराब सामाजिक तानाबाना मरीजों के खराब होते परिणामों से जुड़ा है। इन मरीजों को इस्कैमिक दिल के रोग, एरिथिमिया, व हार्ट फेल होने के साथ ही अन्य कई बीमारियां होती हैं।

सू- दोकू क्र.									
		3						7	
9				6			3		8
	7		9		5			6	
							1		9
3		8		7				5	
	1		3		9				7
		2		8			7		
	8				2		4	3	
			1						
नियम									
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।									
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।									
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।									
5	2	4	9	6	7	8	1	3	
3	6	7	4	1	8	2	9	5	
8	1	9	3	2	5	4	6	7	
6	3	5	1	9	4	7	2	8	
7	9	8	5	3	2	6	4	1	
2	4	1	7	8	6	5	3	9	
4	5	3	6	7	9	1	8	2	
9	8	6	2	5	1	3	7	4	
1	7	2	8	4	3	9	5	6	

लाल सेब-हरा सेब, किसका सेवन स्वास्थ्य के लिए है बेहतर ?

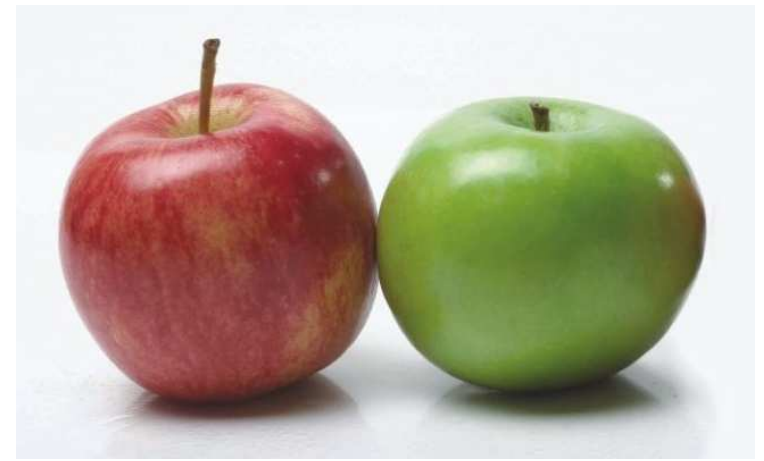
अच्छे स्वास्थ्य के लिए सेब का सेवन फायदेमंद माना जाता है, लेकिन इसकी कई किस्में होती हैं। ज्यादातर लोग हरे और लाल सेब को लेकर उलझन में रहते हैं कि इनमें से किसका सेवन स्वास्थ्य के लिए ज्यादा बेहतर है। अगर आप भी इसी कशमकश में रहते हैं तो आपको बता दें कि दोनों सेबों में ज्यादा अंतर नहीं है। आइए जानते हैं कि लाल सेब और हरे सेब में से कौन सा सबसे ज्यादा स्वास्थ्यवर्धक है।

हरे सेब में कौनसे पोषक तत्व मौजूद रहते हैं?

हरे सेब स्वाद में खट्टे होते हैं और इनका छिलका मोटा होता है। हरे सेब में लाल सेब की तुलना में विटामिन- ए, विटामिन- बी, विटामिन- सी, विटामिन- ई और विटामिन- के की अच्छी-खासी मात्रा मौजूद होती है। इसी तरह हरे सेब में लाल सेब की तुलना में अधिक आयरन, पोटेशियम, प्रोटीन भी होता है। इसके अलावा हरे सेब में कार्बोहाइड्रेट की कम मात्रा के साथ शुगर भी कम होती है।

लाल सेब में कौनसे पोषक तत्व होते हैं?

लाल सेब का स्वाद मीठा और रसीला होता है। इसका छिलका पतला, रसीला और लाल होता है। इसके छिलके का लाल रंग एंथोसायनिन नामक विशेष तत्व की



उपस्थिति के कारण होता है। लाल सेब में हरे सेब की तुलना में पोषण मूल्य कम होता है और इसमें शुगर की मात्रा भी अधिक होती है। हालांकि, इस सेब में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण की उच्च मात्रा मौजूद होती है।

लाल और हरे सेब में प्रमुख अंतर समेत फायदे

लाल और हरे सेब के छिलके का रंग अलग-अलग होता है और इनका स्वाद भी एक-दूसरे से भिन्न होता है। इनके फायदों की बात करें तो हरे सेब का सेवन वजन घटाने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, यह सेब पाचन, फेफड़े और किडनी के लिए सबसे ज्यादा लाभदायक साबित हो सकता है। लाल सेब का सेवन

हृदय को स्वस्थ रखने में मददगार है और इसका सेवन रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती प्रदान करने में भी सक्षम है।

लाल और हरे सेब में से स्वास्थ्य के लिए ज्यादा बेहतर कौनसा है?

अब बारी आती है यह उलझन दूर करने की कि लाल और हरे सेब में से किसका सेवन स्वास्थ्य के लिए ज्यादा बेहतर है। हरे सेब के कुछ पौष्टिक तत्व लाल सेब से थोड़े ज्यादा हैं और कैलोरी के मामले में भी लाल सेब से बेहतर है। इसलिए सीमित मात्रा में हरे सेब का सेवन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। हालांकि, ऐसा नहीं है कि लाल सेब के सेवन से कोई नुकसान होता है।



जीएसटी की नई दरों से आम लोगों को लाभ मिलेगा: मुख्यमंत्री

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि जीएसटी की नई दरों से उपभोक्ता वस्तुएं सस्ती होने से आम लोगों को काफी लाभ मिलेगा।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने देहरादून के पटेलनगर में 'जीएसटी बचत उत्सव' के उपलक्ष्य में आयोजित जागरूकता कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री ने इस दौरान व्यापारियों एवं आम लोगों से भेंट कर जी.एस.टी. की घटी दरों के लाभ के बारे में फीडबैक लिया। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश में आर्थिक सुधारों का नया दौर शुरू हुआ है और जीएसटी की दरों में कमी से समाज में सभी वर्गों के जीवन को खुशहाल बनाने की ऐतिहासिक पहल हुई है। मुख्यमंत्री

सीएम धामी ने जीएसटी की घटी दरों के लाभ के बारे में लोगों से फीडबैक लिया

ने कहा कि जीएसटी की नई दरों से उपभोक्ता वस्तुएं सस्ती होने से आम लोगों को काफी लाभ मिलेगा। उन्होंने व्यापारियों से जीएसटी की घटी दरों के बारे में ग्राहकों को पूरी जानकारी देने का आग्रह भी किया। इस दौरान स्वदेशी एवं स्थानीय उत्पादों को प्राथमिकता देकर प्रदेश एवं देश की अर्थव्यवस्था को मजबूत करने का भी आह्वान किया। इस दौरान व्यापारियों और आम लोगों ने जीएसटी दरों को घटाए जाने पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि नवरात्रि पर्व पर की गई इस नई शुरूआत से बाजार और खरीददारों में काफी उत्साह है। जीएसटी का यह उत्सव आगामी दीपावली के पर्व के दौरान आम लोगों के जीवन और कारोबार में उल्लास भरेगा। इस दौरान विधायक विनोद चमोली, राज्य आपदा प्रबंधन सलाहकार समिति के उपाध्यक्ष विनय रोहिला, भाजपा महानगर अध्यक्ष सिद्धार्थ अग्रवाल भी उपस्थित रहे।

क्रेडिट कार्ड की जानकारी लेकर निकाले पांच लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। क्रेडिट कार्ड की जानकारी लेकर खाते से पांच लाख रुपये निकालने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार होम अपार्टमेंट निवासी अशोक कुमार गुप्ता ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके फोन पर कॉल आयी और पीएनबी का कर्मचारी बताकर उससे क्रेडिट कार्ड से सम्बन्धित जानकारी ली। जिसके बाद उसके खाते से पांच लाख रुपये निकल गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्कूल के स्टोर का ताला तोड़ सामान चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने स्कूल के स्टोर का ताला तोड़ वहां से सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार गुरु राम राय इंटर कालेज के प्रधानाचार्य डा. संजय कुठारी ने रानीपोखरी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि रात्रि में चोरों ने स्कूल के स्टोर का ताला तोड़ वहां से पानी की मोटर सहित अन्य सामान चोरी कर लिया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

विश्व पर्यावरण स्वास्थ्य दिवस पर जन...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

वस्तुस्थिति का जायजा ले और तभी विकास की योजनाएं बनाएं। अंत में जिला मजिस्ट्रेट देहरादून सविन बंसल द्वारा आपदा काल में दिनरात एक कर पीड़ितों को राहत पहुंचाने पर इनकी प्रशंसा भी की गई।

संवाद के अन्त में यह निर्णय लिया गया कि संयुक्त नागरिक संगठन जल्द ही दून को बचाने के लिये मुख्य सचिव व मसूरी देहरा प्राधिकरण के साथ ही वन मुख्यालय व नगर निगम व स्मार्ट सिटी से वार्ता कर समस्या व सुझाव रखेगा।

आज संवाद कार्यक्रम में पर्यावरणविद पद्मश्री कल्याणसिंह रावत, दिनेश सक्सेना, आशा डोभाल, त्रिगंडियर केवजीव बहल, जितेंद्र डांडोना, मेजर एमव एसव रावत, गिरीश चंद्र भट्ट, अवधेश शर्मा, डॉ.एसवएसव खेरा, रविंदर सिंह गुसाई, दिनेश भंडारी, डॉवराकेश डंगवाल, ठाकुर शेरसिंह, सुशील त्यागी, जीएस जस्सल, प्रदीप कुकरेती, खुशबीर सिंह, कर्नल विक्रम थापा, आशा लाल, दीपक जोशी, आशा डोभाल, दिनेश भंडारी, प्रकाश नागिया आदि शामिल थे।

मुख्यमंत्री ने वैक्यूम बेड रोड स्वीपिंग मशीन का फ्लैग ऑफ किया

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शुक्रवार को मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय परिसर में नगर निगम, देहरादून द्वारा संचालित वैक्यूम बेड रोड स्वीपिंग मशीन का फ्लैग ऑफ किया।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने देहरादून को साफ-सुथरा आधुनिक शहर बनाने की दिशा में नगर निगम देहरादून के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि स्मार्ट तकनीक आधारित यह पहल राष्ट्रीय स्वच्छ वायु कार्यक्रम के उद्देश्यों को साकार करने में सहायक सिद्ध होगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि देहरादून को स्वच्छ एवं प्रदूषण रहित बनाने के लिए तकनीक के माध्यम से सफाई व्यवस्था को सुदृढ़ किया जा रहा है। नगर निगम द्वारा बेड़े में शामिल की गई उन्नत मशीनों से सड़कों की नियमित सफाई

जुआ खेलते तीन गिरफ्तार, लाखों की नगदी बरामद

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने सार्वजनिक स्थान पर जुआ खेलते तीन लोगों को गिरफ्तार कर लाखों की नगदी व ताश के पत्ते बरामद। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि बस अड्डे के पास एक होटल में कुछ लोग ताश के पत्तों से हारजीत की बाजी लगा रहे हैं। सूचना मिलते ही पुलिस ने मौके पर पहुंच वहां से तीन लोगों को गिरफ्तार किया जिनके कब्जे से एक लाख 40 हजार रुपये नगद व ताश के पत्ते बरामद कर लिये। पृच्छताछ में उन्होंने अपने नाम अविनाश गुलाटी पुत्र सत्यपाल निवासी तिलक रोड, फेरू जगवानी पुत्र लालचंद व ऋषि प्रसाद पुत्र ज्ञानचंद निवासी चंद्रेश्वर नगर बताया।



अधिक प्रभावी और तेजी से होगी। साथ ही धूल व प्रदूषण के स्तर में कमी आएगी, जिससे आमजन को स्वच्छ वातावरण मिल सकेगा। मुख्यमंत्री ने नगर निगम एवं संबंधित विभागों से आह्वान किया कि देहरादून शहर को स्वच्छ, सुंदर और हरा - भरा बनाए

रखने के लिए इन गतिविधियों को और अधिक प्रभावी ढंग से संचालित किया जाए।

इस अवसर पर मेयर देहरादून सौरभ थपलियाल, नगर आयुक्त श्रीमती नमामि बंसल एवं नगर निगम के अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

दुर्गा पूजा की तैयारियां जोरों पर

संवाददाता

देहरादून। काली बाड़ी मॉडल कालोनी में दुर्गा पूजा की तैयारियां जोरों पर हैं।

यहां उत्तरायण काली बाड़ी, मॉडल कॉलोनी आराधर में महोत्सव की तैयारियां जोर शोर से चल रही हैं। माँ दुर्गा एवं अन्य मूर्तियों का आगमन दिल्ली से मंडप पर हो चुका है। सभी महिला और भक्तों में उत्साह है और तैयारियों में रात्रि ३ बजे तक साजसज्जा का काम हो रहा है। दुर्गा पूजा के संयोजक अधीर मुखर्जी, चेरमैन आर एन मित्रा, अध्यक्ष बापू दत्ता और श्रीमती अरुणिमा घोष, महासचिव शिवानी दत्ता, श्रीमती सपना गुहा, कोषाध्यक्ष मधुमिता दत्ता, कल्चरल एवं सजावट की मुख्य संयोजिका श्रीमती नम्रता मुखर्जी, लोखी मुखर्जी, प्रदीप कथूरिया, प्रदीप कुमार, प्रथम मुखर्जी, अभिषेक डैंग, सुभ्रतो घोष, आशी मुखर्जी, शैपा दत्ता, अरुणिता दास, अशोक कक्कड़ और शिवाक्षी मुखर्जी रात्रि ३ बजे तक पूजा की तैयारियों में उत्साह से कार्य किया।



डिजिटल दरबार में दशरथ-कैकई संवाद के साथ भव्य रामलीला का मंचन

संवाददाता

देहरादून। श्री रामकृष्ण लीला समिति द्वारा आयोजित प्राचीन रामलीला में डिजिटल दरबार में दशरथ-कैकई संवाद के साथ मंचन हुआ।

आज यहां श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952 देहरादून (पंजी) द्वारा उत्तराखंड की प्राचीन गढ़वाल की ऐतिहासिक राजधानी पुरानी टिहरी की 1952 से होने वाली प्राचीन रामलीला को टिहरी के जलमग्न होने के बाद देहरादून में पुनर्जीवित करने का संकल्प लिया है और इस हेतु इस वर्ष देहरादून के श्री गुरु नानक मैदान रैसकोर्स में भव्य रामलीला महोत्सव 2025 का मानसून चार दिन नवरात्रों में 22 से 3 अक्टूबर 2025 तक किया जाएगा। आज भव्य रामलीला महोत्सव का चतुर्थ दिवस में आज दशरथ- कैकई, बनवास का मंचन हुआ। रामलीला- चतुर्थ दिवस में दशरथ- कैकई, बनवास का मंचन हुआ, कैकई ने राजा दशरथ से दो वर मांगे जिनमें भरत को राजगद्दी व राम को बनवास थे। भरत व शत्रुघ्न जब वापिस अयोध्या लौटे तो उन्होंने कैकई के वर



का विरोध किया। बनवास लीला ने दर्शकों को भावखविभोर कर दिया। कार्यक्रम में अध्यक्ष अभिनव थापर, अतिथि के रूप में विधायक बृजभूषण गैरोला, लोकगायक सौरभ मैठाणी, कांग्रेस नेता वैभव वालिया, पंकज मैसोन अध्यक्ष दून वैली व्यापार मंडल, सुशील अग्रवाल, विशाल गुप्ता, पार्श्वद कोमल वोहरा, संगीता गुप्ता, रामलीला समिति के अमित पंत, गिरीश पैन्थली, दुर्गा भट्ट, अजय पैन्थली, डॉ नितिन डंगवाल, नीता बहुगुणा, शशि पैन्थली, आदि ने भाग लिया। इस बार

रामलीला महोत्सव में रामलीला मंचन के साथ उत्तराखंड की सांस्कृतिक धरोहर का भी समागम होगा जिसमें प्रदेश के कोने-कोने से कलाकार अपनी कला की छटा भी बिकेंगे। इस बार रामलीला में सांस्कृतिक समागम हेतु भजन संध्या व उत्तराखंड के पारंपरिक सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन भी किया जाएगा। इस वर्ष रामलीला मंचन के साथ भव्य मेला भव्य कलश यात्रा व 2 अक्टूबर को रावण कुंभकरण मेघनाथ व लंका के पारंपरिक पुतला दहन का विशेष कार्यक्रम किया जाएगा।

राज्य सरकार दिव्यांगजनों के अधिकारों एवं सम्मान की रक्षा के लिए प्रतिबद्ध: धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में शुक्रवार को सचिवालय में राज्य दिव्यांग सलाहकार बोर्ड की बैठक आयोजित हुई। बैठक में मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार दिव्यांगजनों के अधिकारों एवं सम्मान की रक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि दिव्यांगजनों के कल्याण के चलाई जा रही योजनाओं और कार्यक्रमों का पूरा लाभ उन्हें सुगमता एवं पारदर्शिता के साथ मिले। समाज के इस वर्ग की समस्याओं का समाधान शासन-प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में होना चाहिए।

मुख्यमंत्री ने सचिव स्वास्थ्य को निर्देश दिए कि समय-समय पर प्रदेशभर में दिव्यांगजनों के लिए विशेष स्वास्थ्य शिविरों का आयोजन किया जाए। इन शिविरों में दिव्यांगजनों को उन्हें उपचार एवं चिकित्सा सुविधाओं के साथ ही प्रमाण-पत्र, कृत्रिम अंग एवं अन्य सहायक उपकरण भी मौके पर ही उपलब्ध कराए जाएं। मुख्यमंत्री ने सचिव समाज कल्याण को निर्देश दिए कि बैठक में प्राप्त सुझावों पर शीघ्र कार्यवाही सुनिश्चित की जाए। उन्होंने कहा कि विभिन्न शासकीय सेवाओं में नियुक्ति प्रक्रिया के दौरान आरक्षण के प्रावधानों के अनुसार



दिव्यांगजनों को पूरा लाभ दिया जाए। मुख्यमंत्री ने यह भी निर्देश दिया कि समाज कल्याण विभाग पेंशन योजनाओं में विशेष रूप से यह सुनिश्चित करे कि जो भी पात्र व्यक्ति दिव्यांग पेंशन या अन्य सामाजिक सुरक्षा योजनाओं के दायरे में आते हों, उन्हें योजनाओं का शत-प्रतिशत लाभ मिले।

उन्होंने सभी सचिवगणों से अपेक्षा की कि दिव्यांगजनों से जुड़े मुद्दों पर विभागीय स्तर पर सतत गंभीरता से कार्यों का अनुश्रवण कर उनके हितों से सीधे जुड़ी योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन को प्राथमिकता दी जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि दिव्यांगजन समाज का एक अभिन्न अंग हैं और उन्हें सक्षम बनाने के लिए सरकार हरसंभव प्रयास कर रही है।

बैठक में उपस्थित विधायकगणों एवं बोर्ड सदस्यों ने भी कई महत्वपूर्ण सुझाव प्रस्तुत किए। मुख्यमंत्री ने उन सभी सुझावों पर सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने की बात कही। उन्होंने कहा कि दिव्यांगजनों की समस्याएँ किसी भी सरकार के लिए केवल प्रशासनिक विषय न रहकर मानवीय सरोकार से जुड़ी जिम्मेदारी भी हैं, और इसी भाव से राज्य सरकार निरंतर कार्य कर रही है।

बैठक में विधायक भरत चौधरी, श्रीमती सविता कपूर के साथ ही सचिव श्रीधर बाबू अर्वाकी, रंजीत सिन्हा, चन्द्रेश कुमार, वी. षण्मुगम, डॉ. आर. राजेश कुमार, निदेशक समाज कल्याण प्रकाश चन्द्र एवं राज्य दिव्यांग सलाहकार बोर्ड के सदस्यगण उपस्थित रहे।

जिलाधिकारी ने किया भंडारीबाग रेलवे ओवरब्रिज कार्यों का स्थलीय निरीक्षण

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंत ने भंडारीबाग रेलवे ओवरब्रिज कार्यों का स्थलीय निरीक्षण किया। जिलाधिकारी ने कार्यों की धीमी रफ्तार पर कार्यदायी संस्था के अधिकारियों को फटकार लगाते हुए कार्यों में तेजी लाने के निर्देश दिए।

उन्होंने कहा कि जनमन के लिए आवश्यक एवं मुख्यमंत्री के महत्वाकांक्षी प्रोजेक्ट में से एक है भण्डारीबाग रेलवे ओवरब्रिज प्रोजेक्ट, जनहित से जुड़े विषयों एवं विकास कार्यों में लापरवाही लेटलतपी क्षम्य नहीं की जाएगी। वही जिलाधिकारी के स्थलीय निरीक्षण से कार्यों में तेजी की उम्मीद जगी है।



जिलाधिकारी ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि ओवरब्रिज निर्माण नियत समय पर पूर्ण हो जाना चाहिए। जिला प्रशासन इसकी मॉनिटरिंग करेगा। इसके लिए एसडीएम व एक्सिसन लोनिवि को नोडल अधिकारी नामित कर दिया है। जो रेलवे के अधिकारियों से गार्डर ब्रिज फ्लेसमेंट एवं निर्माण में समन्वय एवं निर्माण कार्यों की क्लोज मॉनिटरिंग करेंगे। जिलाधिकारी स्वयं इस कार्यों की मॉनिटरिंग कर रहे हैं।

जिलाधिकारी ने कहा कि शहर के बीचों-बीच वर्षों से आधे-अधूरे छोड़े गए प्रोजेक्ट से जहाँ जनमानस को असुविधा हो रही है वहीं शहर वासियों कसे जाम की स्थिति का सामना करना पड़ रहा है जोकि सही नहीं है। भंडारीबाग रेलवे ओवर ब्रिज (आरओबी) परियोजना सहारनपुर रोड पर वाहनों के दबाव को कम करने और क्षेत्रों में लगने वाले जाम से निजात दिलाने के उद्देश्य से शुरू की गई थी। परियोजना का उद्देश्य भंडारी बाग को रसकोर्स चौक से जोड़ना है, जिससे प्रिंस चौक और हरिद्वार रोड के बीच आवागमन आसान हो सके।

नकल के आरोपों की जांच तेज

देहरादून (कास)। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशों पर उत्तराखण्ड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग के अंतर्गत आयोजित स्नातक स्तरीय प्रतियोगिता परीक्षा 2025 में कथित नकल संबंधी आरोपों पर शासन, प्रशासन सख्ती से कार्यवाही कर रहा है, एवं नकल संबंधी आरोपों की गंभीरता से जांच हो रही है। मामले की गंभीरता को देखते हुए 24.09.2025 को मुख्यमंत्री के निर्देशों पर विशेष अन्वेषण दल (एसआईटी) का गठन किया गया है। विशेष अन्वेषण दल (एसआईटी) ने अपनी जांच आगे बढ़ा दी है। जिसके संबंध में एस.आई.टी द्वारा विभिन्न बिंदुओं पर चर्चा के लिए दिनांक 27 सितंबर 2025 को हरिद्वार जिले के कलेक्ट्रेट सभागार में दोपहर 12 बजे से दोपहर 1 बजे तक एवं 29 सितंबर 2025 को टिहरी गढ़वाल जिले के कलेक्ट्रेट सभागार में दोपहर 12 बजे से दोपहर 1 बजे तक विशेष जन संवाद बैठक का आयोजन किया जाना प्रस्तावित है। इन संवाद बैठकों में इच्छुक प्रतियोगी अभ्यर्थी एवं उनके अभिभावक प्रतिभाग कर स्नातक स्तरीय प्रतियोगिता परीक्षा, 2025 से संबंधित अपनी शंकाओं एवं प्रश्नों सहित, यदि उनके पास कोई सूचना हो, तो उसे एस.आई.टी. के समक्ष साझा कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त जन संवाद बैठकों में परीक्षा में प्रतिभाग करने वाले अनेक अभ्यर्थी एवं उनके अभिभावक, कोचिंग संस्थान व जनसरोकार से सम्बन्धित कोई भी व्यक्ति उपरोक्त प्रकरण से संबंधित प्रश्नों, शंकाओं एवं सूचनाओं के संबंध में स्पष्टता चाहने के साथ ही एसआईटी से प्रत्यक्ष रूप से संवाद भी कर सकता है।

लद्दाख हिंसा मामले में सोनम वांगचुक गिरफ्तार

कार्यालय संवाददाता
नई दिल्ली। लद्दाख पुलिस ने शुक्रवार को लेह हिंसा मामले में सोनम वांगचुक को गिरफ्तार कर लिया। इस हिंसा में 4 लोगों की मौत हो गई थी और 80 से ज्यादा घायल हुए थे।

लद्दाख हिंसा के दो दिन बाद सोनम वांगचुक को गिरफ्तार किया गया है। हिंसा के बाद केंद्र सरकार ने गुरुवार को लद्दाख के एक्टिविस्ट सोनम वांगचुक के एनजीओ स्टूडेंट्स एजुकेशन एंड कल्चरल मूवमेंट ऑफ लद्दाख को मिलने वाले विदेशी फंड से जुड़ा लाइसेंस कैंसिल कर दिया है। अब सोनम वांगचुक को गिरफ्तार कर लिया गया है।

केंद्रीय गृह मंत्रालय ने सीधे तौर पर वांगचुक को अशांति भड़काने का दोषी



ठहराया है। यह गिरफ्तारी उस दिन हुई है, जब गृह मंत्रालय ने वांगचुक के एनजीओ स्टूडेंट्स एजुकेशन एंड कल्चरल मूवमेंट ऑफ लद्दाख को मिलने वाले विदेशी फंड से जुड़ा लाइसेंस एफसीआरए का रजिस्ट्रेशन कैंसिल कर

दिया।

वांगचुक ने लद्दाख में हाल ही में हुए हिंसक विरोध प्रदर्शनों के लिए गृह मंत्रालय द्वारा उन्हें जिम्मेदार ठहराए जाने को शबलित का बकराश बनाने की रणनीति बताते हुए गुरुवार को कहा था कि इसका उद्देश्य हिमालयी क्षेत्र की मूल समस्याओं से निपटने से बचना है। वांगचुक ने आगे कहा कि वह कड़े जन सुरक्षा अधिनियम (पीएसए) के तहत गिरफ्तारी के लिए तैयार हैं।

वांगचुक ने कहा था कि ये कहना कि यह (हिंसा) मेरे या कांग्रेस द्वारा भड़काई गई थी, समस्या के मूल से निपटने के बजाय बलि का बकरा ढूँढ़ने जैसा है, और इससे कोई हल नहीं निकलेगा।

मुख्य सचिव ने आपदा प्रबन्धन विभाग एवं विश्व बैंक के अधिकारियों के साथ की बैठक

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने शुक्रवार को सचिवालय में आपदा प्रबन्धन विभाग एवं विश्व बैंक के अधिकारियों के साथ उत्तराखण्ड डिजास्टर प्रीपेयर्डनेस एंड रेजिलियंट प्रोजेक्ट (यू-प्रिपेयर) के सम्बन्ध में बैठक ली। मुख्य सचिव ने कहा कि प्रोजेक्ट के तहत प्रस्ताव शीघ्र तैयार कर प्रेषित किए जाएं। उन्होंने कहा कि प्रोजेक्ट के तहत विभिन्न महत्वपूर्ण कार्यों जैसे पीएमयू को 31 अक्टूबर, 2025 तक ड्राफ्ट सीईआरसी संचालन मैनुअल और ड्राफ्ट आपातकालीन कार्य योजना तैयार करनी है, को प्रस्तावित समय-सीमा के अंतर्गत पूर्ण कर लिया जाए।



बैठक के दौरान वर्ल्ड बैंक के अधिकारियों ने बताया कि परियोजना प्रबंधन इकाई (पीएमयू), परियोजना कार्यान्वयन इकाईयों (पीआईयू) और क्षेत्रीय परियोजना

कार्यान्वयन इकाईयों (एफपीआईयू) की स्थापना कर दी गई है, जिसमें कुछ पदों पर नियुक्तियां हो चुकी हैं और भर्ती प्रक्रिया सक्रिय रूप से चल रही है। 29

पुलों का निर्माण कार्य शुरू हो चुका है, जिसमें उल्लेखनीय भौतिक और वित्तीय प्रगति देखी जा रही है।

उन्होंने कहा कि वेब-आधारित प्रबंधन सूचना प्रणाली (एमआईएस) शुरू की गई है, और मोबाइल ऐप सुरक्षा ऑडिट के बाद शीघ्र ही लॉन्च किया जाएगा। इसके साथ ही, परियोजना से प्रभावित परिवारों को भूमि मुआवजा प्रदान किया गया है, और शिकायत निवारण तंत्र पूरी तरह कार्यात्मक है।

इस अवसर पर सचिव दिलीप जावलकर, विनोद कुमार सुमन एवं अपर सचिव आनन्द स्वरूप सहित वर्ल्ड बैंक के अधिकारी उपस्थित थे।

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 सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।