

‘नौकरी मांगने नहीं, देने वाले बनें युवा’

मुख्यमंत्री ने यूपीईएस के 24वें दीक्षांत समारोह में किया प्रतिभाग

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गुरुवार को बिधौली, देहरादून स्थित यूपीईएस के 24वें दीक्षांत समारोह में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने विश्वविद्यालय के छह विद्यार्थियों को सिल्वर प्लेट पुरस्कार से सम्मानित किया।

मुख्यमंत्री ने उपाधि प्राप्त करने वाले सभी विद्यार्थियों को बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आज से उनके जीवन के एक नए अध्याय की शुरुआत हो रही है। अब वे विश्वविद्यालय से निकलकर जीवन की वास्तविक चुनौतियों का सामना करेंगे। उन्होंने कहा कि जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए मेहनत, लगन और निरंतर सीखने की भावना आवश्यक है। विद्यार्थियों को अपने परिश्रम और क्षमताओं के बल पर निर्धारित लक्ष्य हासिल करने चाहिए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि जीवन में अच्छे कार्य करने और दूसरों की सहायता करने से वास्तविक खुशी एवं संतुष्टि मिलती है। व्यक्ति की असली पहचान उसके व्यवहार, विनम्रता और संस्कारों से होती है। उन्होंने विद्यार्थियों से जीवन में सदैव सीखने की भावना बनाए रखने



और अपने ज्ञान एवं क्षमताओं का उपयोग समाज तथा देश की प्रगति में करने का आह्वान किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि यूपीईएस ने उच्च शिक्षा के क्षेत्र में अपनी विशिष्ट पहचान बनाई है। विश्वविद्यालय ने पिछले दो दशकों में शिक्षा के क्षेत्र में अनेक महत्वपूर्ण कार्य किए हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने वर्ष 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाने का संकल्प लिया है। इस संकल्प को साकार करने में युवाओं की सबसे महत्वपूर्ण भूमिका होगी।

उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि देश के युवाओं की प्रतिभा, मेहनत और लगन से विकसित भारत का संकल्प अवश्य साकार होगा। उन्होंने कहा कि यूपीईएस से शिक्षा प्राप्त करने वाले विद्यार्थी देश-दुनिया में जहां भी जाएंगे, अपनी प्रतिभा, कार्यक्षमता और उपलब्धियों से उत्तराखण्ड सहित पूरे देश का नाम रोशन करेंगे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि हाल ही में आयोजित निबंध प्रतियोगिता में ढाई लाख से अधिक विद्यार्थियों ने प्रतिभाग कर विभिन्न विषयों पर अपने विचार एवं

सुझाव प्रस्तुत किए। इन सुझावों से स्पष्ट होता है कि उत्तराखण्ड के युवा विभिन्न विषयों के प्रति जागरूक हैं और समाज तथा देश से जुड़े मुद्दों पर अपनी सकारात्मक सोच रखते हैं। उन्होंने कहा कि जागरूक और प्रतिभाशाली युवा ही किसी भी राज्य और देश के उज्ज्वल भविष्य का आधार होते हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि वर्तमान समय आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, डेटा साइंस, ग्रीन एनर्जी और डिजिटल टेक्नोलॉजी का है। राज्य सरकार उत्तराखण्ड को शिक्षा, विज्ञान, तकनीक और अनुसंधान

के क्षेत्र में अग्रणी राज्य बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 को लागू किया गया है। आधुनिक शिक्षा के साथ सांस्कृतिक विरासत और जीवन मूल्यों के समन्वय को बढ़ावा देने के उद्देश्य से दून विश्वविद्यालय में शंसेटर फॉर हिंदू स्टडीज की स्थापना की गई है।

दीक्षांत समारोह के दौरान मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विद्यार्थियों और उनके परिजनों के बीच पहुंचकर उनसे आत्मीय मुलाकात की। मुख्यमंत्री ने विद्यार्थियों से बातचीत कर उन्हें उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने समारोह में देश के विभिन्न हिस्सों से आए विद्यार्थियों के परिजनों से भी संवाद किया और उनका कुशलक्षेम जाना। मुख्यमंत्री को अपने बीच पाकर विद्यार्थी और उनके परिजन उत्साहित नजर आए।

यूपीईएस के 24वें दीक्षांत समारोह में इस वर्ष कुल 4,795 विद्यार्थियों को उपाधियां प्रदान की जा रही हैं। इनमें नियमित पाठ्यक्रमों के 3,806 विद्यार्थी तथा यूपीईएस ऑनलाइन के 989 विद्यार्थी शामिल हैं।

कांग्रेस ने किया उत्तराखंड न्याय यात्रा का शुभारम्भ

संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस कमेटी द्वारा प्रदेशभर में आयोजित की जा रही उत्तराखंड न्याय यात्रा कार्यक्रम के तहत आज चुनाव अभियान समिति के अध्यक्ष प्रीतम सिंह एवं पूर्व विधायक जोत सिंह गुनसोला के नेतृत्व में देहरादून के प्रसिद्ध टपकेश्वर महादेव मंदिर से पूजा अर्चना के उपरांत यात्रा का शुभारम्भ किया गया।

राजपुर विधानसभा क्षेत्र में न्याय यात्रा के तहत प्रातः 11 बजे कांग्रेस कार्यालय से गांधीपार्क-घंटाघर-पलटन बाजार होते हुए राजीव गांधी काम्प्लेक्स तक पद यात्रा तथा मसूरी विधानसभा क्षेत्र में इन्दर बाबा मार्ग कैनाल रोड से वैली गैस तक पद यात्रा आयोजित की गई जिसमें सैकड़ों की संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने प्रतिभाग किया।



इस अवसर पर उत्तराखण्ड प्रदेश कांग्रेस चुनाव अभियान समिति के अध्यक्ष, प्रीतम सिंह ने केन्द्र एवं राज्य की भाजपा सरकारों की जनविरोधी नीतियों पर तीखा प्रहार करते हुए कहा कि भाजपा के शासन में उत्तराखण्ड की जनता महंगाई, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार, महिला उत्पीड़न, ध्वस्त कानून व्यवस्था और सरकारी तंत्र

की मनमानी से त्रस्त हो चुकी है। भाजपा की ट्रिपल डबल इंजन सरकारें उत्तराखण्ड की जनता की अपेक्षाओं पर पूरी तरह विफल साबित हुई है तथा प्रदेश की जनता अब भाजपा सरकार की विदाई का मन बना चुकी है।

उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार के कार्यकाल में प्रदेश में भ्रष्टाचार चरम

सीमा पर पहुंच चुका है। सरकारी नौकरियों की भर्ती परीक्षाओं में पेपर लीक और भर्ती घोटालों ने प्रदेश के लाखों बेरोजगार युवाओं के भविष्य के साथ खिलवाड़ किया है। भाजपा सरकार युवाओं को रोजगार देने के बजाय उनके सपनों को कुचलने का काम कर रही है।

प्रीतम सिंह ने प्रदेश की कानून व्यवस्था पर गंभीर सवाल उठाते हुए कहा कि भाजपा सरकार के शासन में महिलाओं के विरुद्ध अपराधों की घटनाओं ने पूरे प्रदेश को शर्मसार किया है। अंकिता भण्डारी हत्याकाण्ड में न्याय की मांग आज भी उत्तराखण्ड की जनता की आवाज बनी हुई है।

प्रीतम सिंह ने कहा कि केन्द्र की भाजपा सरकार की गलत आर्थिक नीतियों के कारण देश में लगातार बढ़ती महंगाई ने आम आदमी की कमर तोड़कर रख

दी है। रसोई गैस, पेट्रोल, डीजल, खाद्य पदार्थों तथा दैनिक उपयोग की वस्तुओं की बढ़ती कीमतों ने गरीब और मध्यम वर्गीय परिवारों का घरेलू बजट बिगाड़ दिया है। दूसरी ओर बेरोजगारी के कारण नौजवानों के सामने आजीविका का संकट खड़ा हो गया है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार की नीतियां आम आदमी के हितों के बजाय चुनिंदा पूंजीपतियों के हितों को साधने वाली साबित हो रही हैं।

उत्तराखंड न्याय यात्राओं में हजारों की संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ताओं एवं आम जनता ने प्रतिभाग किया तथा भाजपा सरकारों की जन विरोधी, महिला विरोध, नौजवान विरोधी, छात्र विरोधी, किसान विरोधी, मजदूर विरोधी, बेरोजगार विरोध, नीतियों के विरुद्ध एकजुट होकर संघर्ष का ऐलान किया।

दून वैली मेल

संपादकीय

जहरीली हवा की जिम्मेदारी किसकी?

हवा में घुलता जहर अब केवल मौसम की समस्या नहीं, बल्कि हमारी विकास नीति, प्रशासनिक व्यवस्था और सामाजिक चेतना पर बड़ा सवाल है। जिस हवा में सांस लेकर जीवन आगे बढ़ना चाहिए, वही हवा धीरे-धीरे सेहत के लिए खतरा बनती जा रही है। प्रदूषण का बढ़ता स्तर चेतावनी दे रहा है कि यदि अब भी नहीं चेते तो इसकी कीमत आने वाली पीढ़ियों को चुकानी पड़ेगी। विडंबना देखिए कि विकास की दौड़ में हमने सड़कों को चौड़ा किया, वाहनों की संख्या बढ़ाई, कंक्रीट के जंगल खड़े किए और निर्माण गतिविधियों को रफ्तार दी, लेकिन स्वच्छ हवा को सुरक्षित रखने की चिंता पीछे छूटती गई। वाहनों से निकलता धुआं, निर्माण स्थलों से उड़ती धूल, सड़कों पर जमा मिट्टी, कचरा जलाने की प्रवृत्ति और औद्योगिक उत्सर्जन मिलकर हवा को जहरीला बना रहे हैं। इसके बावजूद प्रदूषण रोकने के उपाय अक्सर कागजों, बैठकों और निर्देशों तक सीमित दिखाई देते हैं। सबसे गंभीर सवाल यह है कि प्रदूषण से निपटने की तैयारी आखिर प्रदूषण बढ़ने के बाद ही क्यों शुरू होती है? जब हवा की गुणवत्ता बिगड़ती है, तब विभाग सक्रिय होते हैं, पानी का छिड़काव कराया जाता है, निर्माण कार्यों पर निगरानी की बातें होती हैं और लोगों को सावधानी बरतने की सलाह दी जाती है। लेकिन प्रदूषण के स्रोतों पर स्थायी नियंत्रण की जरूरत पूरे साल बनी रहती है। कुछ दिनों की सक्रियता से उस समस्या का समाधान नहीं हो सकता, जिसकी जड़ें हमारी जीवनशैली और अव्यवस्थित शहरीकरण में गहरी धंसी हुई हैं। उत्तराखंड जैसे हिमालयी राज्य के लिए यह चुनौती और भी महत्वपूर्ण है। यहां की पहचान स्वच्छ पर्यावरण, वन संपदा और प्राकृतिक सौंदर्य से जुड़ी रही है। देहरादून जैसे तेजी से फैलते शहरों में बढ़ता यातायात, अनियोजित निर्माण और हरित क्षेत्रों पर दबाव पर्यावरणीय संतुलन के लिए चिंता का विषय हैं। पहाड़ों की संवेदनशील पारिस्थितिकी को देखते हुए विकास की ऐसी अवधारणा जरूरी है, जिसमें सड़क, भवन और बाजार बनाने के साथ हवा, पानी और हरियाली बचाने की भी ठोस व्यवस्था हो। यह भी समझना होगा कि जहरीली हवा का असर सभी पर एक जैसा नहीं पड़ता। बच्चे, बुजुर्ग और सांस संबंधी बीमारियों से जूझ रहे लोग विशेष रूप से प्रभावित हो सकते हैं। प्रदूषित हवा से बचाव की सलाह देना जरूरी है, लेकिन नागरिकों को मास्क लगाने या बाहर निकलने में सावधानी बरतने की सलाह देकर सरकार और व्यवस्था अपनी जिम्मेदारी से मुक्त नहीं हो सकती। स्वच्छ हवा नागरिकों पर कोई एहसान नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन की बुनियादी जरूरत है। समाधान के लिए सबसे पहले प्रदूषण के वास्तविक स्रोतों की पहचान और नियमित निगरानी आवश्यक है। निर्माण स्थलों पर धूल नियंत्रण के नियमों का पालन हो, सड़कों की सफाई वैज्ञानिक तरीके से की जाए, सार्वजनिक परिवहन को मजबूत बनाया जाए, वाहनों के उत्सर्जन की जांच प्रभावी हो और कचरा खुले में जलाने पर रोक सुनिश्चित की जाए। साथ ही, शहरों में हरित क्षेत्रों को बचाने और बढ़ाने के प्रयास केवल पौधारोपण अभियानों तक सीमित न रहें, बल्कि उनकी देखभाल भी हो। प्रशासन को प्रदूषण फैलाने वालों के विरुद्ध कार्रवाई में किसी तरह का भेदभाव नहीं करना चाहिए। नियम तोड़ने वाले चाहे आम नागरिक हों, निर्माण कंपनियां हों या प्रभावशाली व्यावसायिक प्रतिष्ठान, जवाबदेही सभी की तय होनी चाहिए। प्रदूषण के आंकड़े सार्वजनिक हों और संबंधित विभागों के कामकाज की नियमित समीक्षा हो, ताकि कार्रवाई का आकलन केवल जारी किए गए आदेशों से नहीं, बल्कि हवा की गुणवत्ता में आए वास्तविक सुधार से किया जा सके। नागरिकों की भूमिका भी कम महत्वपूर्ण नहीं है। निजी वाहनों का अनावश्यक इस्तेमाल कम करना, कचरा नहीं जलाना, सार्वजनिक परिवहन को प्राथमिकता देना और स्थानीय स्तर पर पर्यावरण संरक्षण के प्रयासों में भागीदारी निभाना जरूरी है। मगर व्यक्तिगत जिम्मेदारी का अर्थ सरकारी जवाबदेही को कम करना नहीं है। जब तक व्यवस्था प्रदूषण के स्रोतों पर प्रभावी नियंत्रण नहीं करेगी, तब तक नागरिकों के छोटे-छोटे प्रयासों का अपेक्षित परिणाम नहीं मिलेगा। हवा को जहरीला बनाने में हमारी विकास संबंधी प्राथमिकताओं का भी योगदान है। इसलिए अब समय आ गया है कि विकास को केवल निर्माण, निवेश और वाहनों की बढ़ती संख्या के पैमाने पर न मापा जाए। विकास का वास्तविक अर्थ तभी पूरा होगा, जब शहरों में रहने वाला व्यक्ति स्वच्छ हवा में सांस ले सके।

पांच किलो डोडा पोस्ट के साथ गिरफ्तार

संवाददाता
देहरादून। पांच किलो डोडा पोस्ट के साथ पुलिस ने एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। मिली जानकारी के अनुसार मुख्यमंत्री उत्तराखण्ड के ड्रग्स प्री देवभूमि के विजन को साकार करने तथा मादक पदार्थ की तस्करी व बिक्री पर प्रभावी अंकुश लगाने हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा समस्त थाना प्रभारियों को अपने- अपने थाना क्षेत्रों में नशा तस्करो को चिन्हित करते हुए उनके विरुद्ध प्रभावी कार्यवाही करने हेतु निर्देशित किया गया है। उक्त निर्देशो के अनुपालन मे कोतवाली डोईवाला पुलिस द्वारा कार्यवाही करते हुए सर्विस रोड, भानियावाला फ्लाईओवर के पास, डोईवाला पर आकस्मिक रूप से संदिग्ध व्यक्ति/ वाहनो की चैकिंग के दौरान हुर्गा प्रसाद पुत्र जगदीश प्रसाद को 05 किलो डोडा पोस्ट के साथ गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या से जुड़ा विवाद अब सरकार के लिए नई चुनौती बनता जा रहा है। पति गिरधारी लाल साहू की ओर से करीब 200 करोड़ रुपये की कथित अवैध संपत्ति अर्जित करने के आरोप लगाए जाने के बाद मामला केवल पारिवारिक विवाद तक सीमित नहीं रहा। आरोपों की जांच की मांग सतर्कता अधिष्ठान तक पहुंच चुकी है। कांग्रेस सरकार को घेर रही है, वहीं निष्पक्ष जांच की मांग ने सत्ता पक्ष के सामने भी जवाबदेही का सवाल खड़ा कर दिया है।

मामले का सबसे अहम पहलू यह है कि आरोप किसी राजनीतिक प्रतिद्वंद्वी ने नहीं, बल्कि मंत्री के पति ने लगाए हैं। उन्होंने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से कथित संपत्ति और विभाग में भ्रष्टाचार के आरोपों की जांच कराने की मांग की है। हालांकि, 210 करोड़ रुपये की कथित संपत्ति और भ्रष्टाचार से जुड़े आरोपों की स्वतंत्र पुष्टि नहीं हुई है। ऐसे में जांच के जरिए ही यह स्पष्ट हो सकेगा कि आरोपों में कितनी सच्चाई है।

विवाद की शुरुआत तब हुई, जब रेखा आर्या ने अपने पति गिरधारी लाल साहू के खिलाफ मारपीट, उत्पीड़न, जातिसूचक टिप्पणी और जान से मारने की धमकी देने के आरोपों में मुकदमा दर्ज कराया। इसके बाद गिरधारी लाल साहू ने वीडियो जारी कर मंत्री पर कथित अवैध संपत्ति अर्जित करने का आरोप लगाया और जांच की मांग की। पुलिस ने मंत्री की शिकायत पर जांच के लिए विशेष जांच दल गठित

मदरसों की छुट्टी पर सियासत

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव 2027 की आहट के बीच मदरसों में शुक्रवार की साप्ताहिक छुट्टी खत्म कर रविवार को अवकाश करने के फैसले ने सियासी पारा चढ़ा दिया है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी सरकार इसे शिक्षा व्यवस्था में एकरूपता की दिशा में उठाया गया कदम बता रही है, जबकि कांग्रेस ने इसे चुनाव से पहले ध्रुवीकरण की राजनीति करार दिया है। कांग्रेस की आपत्तियों पर भाजपा ने पलटवार करते हुए उसके मुस्लिम वोट बैंक की राजनीति पर सवाल खड़े किए हैं। अब लड़ाई केवल मदरसों की छुट्टी तक सीमित नहीं दिख रही, बल्कि इसके बहाने दोनों दलों के बीच तुष्टीकरण और समान नियमों की सियासी जंग तेज हो गई है।

मदरसों में शुक्रवार की छुट्टी समाप्त करने के फैसले पर कांग्रेस की प्रदेश प्रवक्ता प्रतिमा सिंह ने सरकार को घेरा है। उनका आरोप है कि चुनाव नजदीक आते ही भाजपा मदरसा, मस्जिद और मजार जैसे मुद्दों को उठाकर ध्रुवीकरण की राजनीति करने लगती है। कांग्रेस ने सवाल उठाया है कि प्रदेश की शिक्षा व्यवस्था की समस्याओं, सरकारी स्कूलों की स्थिति और शिक्षा की गुणवत्ता पर सरकार उतना ध्यान क्यों नहीं देती। कांग्रेस की इस आपत्ति को भाजपा ने उसके मुस्लिम वोट बैंक से जोड़ दिया है। भाजपा विधायक एवं प्रदेश प्रवक्ता विनोद चमोली ने पलटवार करते हुए कहा कि मदरसे अब शिक्षा विभाग के नियमों



◆कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या के पति के आरोपों से सरकार असहज
◆विपक्ष ने मांगा हिसाब, तो निष्पक्ष जांच की मांग ने बढ़ाया दबाव
◆संपत्ति के स्रोत से लेकर विभागीय कामकाज तक उठ रहे सवाल

किया है।

इस घटनाक्रम ने भाजपा के लिए असहज स्थिति पैदा कर दी है। एक तरफ मंत्री की शिकायत पर पुलिस कार्रवाई और जांच चल रही है, दूसरी तरफ उन्हीं पर लगाए गए आर्थिक अनियमितताओं के आरोपों ने राजनीतिक दबाव बढ़ा दिया है। अब सरकार के सामने चुनौती है कि वह दोनों पक्षों से जुड़े आरोपों की निष्पक्ष जांच सुनिश्चित करे और किसी भी सवाल को अनुत्तरित न छोड़े। कांग्रेस ने इस प्रकरण को लेकर मुख्यमंत्री और भाजपा नेतृत्व की जवाबदेही पर सवाल उठाए हैं। पार्टी का कहना है कि जब एक मंत्री के खिलाफ इतनी बड़ी राशि की कथित अवैध संपत्ति के आरोप सामने आए हैं, तो सरकार को जांच के संबंध में स्पष्ट रुख अपनाना चाहिए। विपक्ष यह भी सवाल उठा रहा है कि आरोपों की गंभीरता को देखते हुए सरकार ने क्या कदम उठाए हैं।

कांग्रेस के लिए यह मामला राजनीतिक

रूप से महत्वपूर्ण है। विधानसभा चुनाव 2027 से पहले पार्टी इसे भ्रष्टाचार, महिला सुरक्षा और सरकार की जवाबदेही से जोड़कर उठा सकती है। हालांकि, विपक्ष के आरोपों और मंत्री के पति के दावों को जांच से पहले प्रमाणित तथ्य नहीं माना जा सकता। मामले में 17 अक्टूबर को अधिवक्ता पंकज सिंह क्षेत्री ने सतर्कता अधिष्ठान में शिकायत देकर कथित संपत्ति के स्रोतों की जांच की मांग की। शिकायत में चल-अचल संपत्तियों, बैंक खातों, निवेश, कंपनियों, शेयरों और अन्य वित्तीय हितों से संबंधित अभिलेखों की पड़ताल करने का अनुरोध किया गया है। शिकायतकर्ता ने यह भी मांग की है कि संपत्तियों का मिलान संबंधित व्यक्तियों की ज्ञात और वैध आय से किया जाए।

यह घटनाक्रम इसलिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि अब विवाद राजनीतिक बयानबाजी से आगे बढ़कर जांच की मांग के औपचारिक स्तर तक पहुंच गया है। लेकिन शिकायत दर्ज होने या जांच की मांग किए जाने का अर्थ यह नहीं है कि आरोप साबित हो गए हैं। वास्तविक स्थिति दस्तावेजों, वित्तीय रिकॉर्ड और संबंधित पक्षों के जवाबों की जांच के बाद ही सामने आएगी। इस प्रकरण में सरकार की भूमिका पर निगाहें टिकी हैं। यदि आरोप निराधार हैं, तो जांच से स्थिति स्पष्ट होनी चाहिए। यदि दस्तावेजों में अनियमितताएं सामने आती हैं, तो कानून के अनुसार कार्रवाई की जानी चाहिए। राजनीतिक पद या प्रभाव किसी को जांच से छूट देने का आधार नहीं बनना चाहिए।

►► शेष पृष्ठ 7 पर

के तहत मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थान हैं। ऐसे में उनके लिए अलग साप्ताहिक अवकाश का प्रावधान क्यों होना चाहिए? भाजपा का आरोप है कि कांग्रेस समान व्यवस्था के फैसले पर भी राजनीतिक आपत्ति जता रही है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने फैसले का बचाव करते हुए कहा है कि प्रदेश में सभी के लिए एक समान व्यवस्था होनी

◆जुमे की जगह रविवार को अवकाश के फैसले पर आमने-सामने भाजपा-कांग्रेस
◆दोनों दलों के बीच तुष्टीकरण और समान नियमों की सियासी जंग हो गई है तेज

चाहिए और शिक्षण संस्थानों को भी समान दिशा में काम करना चाहिए। सरकार का तर्क है कि शिक्षा विभाग से मान्यता प्राप्त मदरसों को दूसरे मान्यता प्राप्त स्कूलों की तरह निर्धारित नियमों और शैक्षणिक व्यवस्था का पालन करना होगा। इसी के तहत शुक्रवार के स्थान पर रविवार को साप्ताहिक अवकाश लागू किया जा रहा है। यह व्यवस्था शिक्षा विभाग से मान्यता प्राप्त मदरसों के साथ मान्यता के लिए आवेदन कर चुके संस्थानों पर भी लागू होगी। अधिकारियों के मुताबिक, 76 मदरसों को शिक्षा विभाग से मान्यता मिल चुकी है, जबकि 114 आवेदन प्रक्रिया में हैं। ऐसे में सरकार का फैसला केवल छुट्टी के दिन में बदलाव नहीं, बल्कि मदरसों को नई नियामक व्यवस्था के तहत लाने की व्यापक प्रक्रिया का हिस्सा भी है।

इस विवाद ने भाजपा और कांग्रेस के

पुराने राजनीतिक टकराव को फिर हवा दे दी है। भाजपा कांग्रेस की आपत्तियों को मुस्लिम वोट बैंक की राजनीति बताकर पेश कर रही है, जबकि कांग्रेस सरकार के फैसले को चुनावी ध्रुवीकरण से जोड़ रही है। दोनों दलों के आरोपों के बीच असल सवाल यह है कि क्या शिक्षा व्यवस्था में एकरूपता लागू करने का फैसला स्पष्ट और समान नियमों पर आधारित है और क्या सरकार इसे राजनीतिक बयानबाजी से अलग रख पाएगी? भाजपा के लिए यह मुद्दा समान नियमों और प्रशासनिक सुधार के अपने तर्क को सामने रखने का अवसर है। वहीं कांग्रेस इसे सरकार की प्राथमिकताओं पर सवाल उठाने के लिए इस्तेमाल कर रही है। लेकिन केवल छुट्टी के दिन को लेकर विरोध या समर्थन से किसी दल की पूरी मंशा तय नहीं की जा सकती। फैसले की जरूरत, उसके क्रियान्वयन और विद्यार्थियों पर पड़ने वाले प्रभाव का आकलन भी जरूरी है।

विधानसभा चुनाव से पहले उत्तराखंड में भाजपा और कांग्रेस के बीच राजनीतिक मुकाबला तेज हो रहा है। मदरसों की छुट्टी का मुद्दा भी इसी व्यापक राजनीतिक संघर्ष का हिस्सा बनता दिखाई दे रहा है। भाजपा इसे समान व्यवस्था के नजरिये से देख रही है, जबकि कांग्रेस इसे धार्मिक पहचान से जुड़े विषयों पर सरकार की राजनीति बता रही है। हालांकि, इस विवाद का चुनावी असर कितना होगा, यह अभी कहना

►► शेष पृष्ठ 7 पर

गंभीर एलर्जी से जुड़े हो सकते हैं ये 5 संकेत, न करें नजरअंदाज

एलर्जी एक आम समस्या है, जो किसी भी व्यक्ति को हो सकती है। यह समस्या तब गंभीर हो जाती है, जब शरीर किसी चीज के प्रति अत्यधिक प्रतिक्रिया देता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे संकेत बताते हैं, जो बताते हैं कि आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए और एलर्जी को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए क्योंकि समय पर इलाज न करने पर यह जानलेवा भी हो सकती है।

सांस लेने में परेशानी होना

अगर आपको सांस लेने में काफी परेशानी हो रही है तो इसे नजरअंदाज न करें। यह एक गंभीर संकेत हो सकता है कि आपको किसी चीज से एलर्जी हो गई है।

इस स्थिति में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर आपकी समस्या का सही कारण बताएंगे और आपको सही इलाज और दवाइयां देंगे।

इसके अलावा सांस लेने में परेशानी होने पर खुद से कोई भी घरेलू उपाय न आजमाएं।

होंठों और चेहरे का सूजना

अगर आपके होंठ या चेहरा अचानक से सूजने लगे तो इसे नजरअंदाज न करें।

यह भी एक गंभीर संकेत हो सकता है कि आपको किसी चीज से एलर्जी हो गई है। इस स्थिति में भी तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर आपकी समस्या का सही कारण बताएंगे और आपको सही इलाज और दवाइयां देंगे।

इसके अलावा खुद से कोई भी घरेलू उपाय न आजमाएं। सही इलाज से ही समस्या का समाधान होगा।

चक्कर आना या बेहोश होना

अगर आपको चक्कर आए या बेहोश हो जाएं तो इसे हल्के में न लें। यह भी एक गंभीर संकेत हो सकता है कि आपको किसी चीज से एलर्जी हो गई है।

इस स्थिति में भी तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर आपकी समस्या का सही कारण बताएंगे और आपको सही इलाज और दवाइयां देंगे।

इसके अलावा खुद से कोई भी घरेलू उपाय न आजमाएं। सही इलाज से ही समस्या का समाधान होगा।

त्वचा पर लाल चकत्ते होना

अगर आपकी त्वचा पर लाल चकत्ते हो जाएं तो इसे नजरअंदाज न करें। यह भी एक गंभीर संकेत हो सकता है कि आपको किसी चीज से एलर्जी हो गई है।

इस स्थिति में भी तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर आपकी समस्या का सही कारण बताएंगे और आपको सही इलाज और दवाइयां देंगे।

इसके अलावा खुद से कोई भी घरेलू उपाय न आजमाएं। सही इलाज से ही समस्या का समाधान होगा।

उल्टी या दस्त लगना

अगर आपको उल्टी या दस्त लग जाएं तो इसे हल्के में न लें। यह भी एक गंभीर संकेत हो सकता है कि आपको किसी चीज से एलर्जी हो गई है।

इस स्थिति में भी तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर आपकी समस्या का सही कारण बताएंगे और आपको सही इलाज और दवाइयां देंगे।

इन सभी संकेतों को नजरअंदाज न करें। अगर आपको इनमें से

कई रोगों में हितकारी होता है चुकंदर

चुकंदर में कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटेशियम और सोडियम में समृद्ध है फोलिक एसिड और विटामिन सी का अच्छा स्रोत है।

चुकंदर पौष्टिक होने की वजह से शरीर में कमजोरी को दूर करनेवाला, रक्तशोधक व कई रोगों में फायदा करता है। चुकंदर का सलाद के रूप में अधिक किया जाता है। जिन महिलाओं को माहवारी में कष्ट होता है, उन्हें अधिक से अधिक कच्चा चुकंदर खाना चाहिए।

यह दूध और रक्त बढ़ाता है और माहवारी में भी लाभ पहुंचाता है।

चुकंदर के 100 ग्राम रस में 25 ग्राम सिरका मिलाकर बालों की जड़ों में लगाने से रूसी खत्म होती है और बालों का झड़ना भी रूक जाता है। यकृत रोगों व पित्ताशय संबंधों विकारों में चुकंदर के रस के साथ समभाग में गाजर व ककड़ी का रस मिलाकर सुबह-शाम पीने से फायदा मिलाता है। चुकंदर के रस के साथ गाजर का रस समभाग में मिलाकर पीने से शरीर की ताकत तो बढ़ती है, साथ ही मोटापा नहीं बढ़ता और अनावश्यक चर्बी भी कम होती 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

चमकदार त्वचा के लिए लगाए अनार का फेशियल मास्क

अनार अपने मोहक रंग और बेहतरीन स्वाद से सबको लुभाता है। इसमें भरपूर पोषक तत्व भी होते हैं जो स्वास्थ्य और त्वचा के लिये काफी लाभदायक सिद्ध होते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन ए और सी भी प्रचुर मात्रा में होती है। विटामिन सी से त्वचा कोमल होती है। यह फल त्वचा में चमक लाता है और आपको जवान दिखने में मदद करता है। अगर इसे चेहरे पर लगाया जाए तो इससे चेहरे का रंग भी खिलता है। अनार के पोषक तत्व त्वचा में प्राकृतिक चमक बनाये रखते हैं। इसे लगाने से झाड़ियां और दाग धब्बों से भी मुक्ति मिलती है और चेहरा सुन्दर दिखता है। अनार में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से होने वाले फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं। चेहरे को चमकता हुआ बनाने के लिए अनार को इस्तमाल करने के कई तरीके हैं। इसे कई दूसरी वस्तुओं के साथ बेहतर परिणाम के लिए इस्तमाल में लाया जा सकता है।

इसलिए इस आर्टिकल में हम बोल्ड स्काई की तरफ से यह बताना चाहेंगे कि चेहरे को चमकता और सुन्दर बनाने के लिए अनार का कैसे इस्तमाल करना चाहिए। ज्यादा जानने के लिए आगे पढ़ें।

अनार और शहद: अनार के कुछ दानों को चूर चूर कर लें और इसका जूस निकाल लें। इस मिश्रण में एक चम्मच शहद मिला दें। इसे चेहरे पर 10 मिनट तक हल्के हल्के



मसाज करें। इसे कुछ देर तक चेहरे पर रहने दें और फिर धो लें। आपको चमकता हुआ चेहरा मिलेगा।

अनार और पपीता: इस फेस मास्क से चेहरे में गोरापन आता है और चेहरे का टैन निकल जाता है। अनार के दानों को पपीते के कुछ टुकड़ों के साथ मिला दें। इनको अच्छी तरह मसल लें और पेस्ट को त्वचा पर लगाएं। इसे चेहरे पर कुछ देर तक लगा रहने दें और फिर धो लें।

अनार और ग्रीन टी: यह चेहरे को गोरा करने वाला मास्क है जो चेहरे को चमकदार और जोशपूर्ण बनाता है। यह एंटी एजिंग मास्क की तरह भी काम करता है। अनार के जूस को ग्रीन टी पाउडर के साथ मिलाएं।

इन कारणों से पैरेंट्स को इग्नोर करने लगते हैं बच्चे!

आजकल माता-पिता अपने बच्चों से शिकायत करते हैं कि वे परिवार के साथ रहने की बजाय अकेले रहना पसंद करते हैं। ऐसे बच्चे अक्सर अपने माता-पिता के साथ बातचीत करने और अपनी भावनाओं को साझा करने से हिचकिचाते हैं। जिसके कारण माता-पिता उनके विचारों को समझने में असमर्थ होते हैं और उनसे दूर हो जाते हैं। यदि आपके परिवार में भी बच्चे इस तरह से आपसे व्यवहार करते हैं, तो समय पर सतर्क हो जाएं।

तुलना ना करें

यदि आप भी उन माता-पिता में से एक हैं जो अक्सर अपने दोनों बच्चों में से एक को दूसरे के जैसा बनने के लिए कहते हैं, तो तुरंत अपनी यह आदत बदलें।

आपका ऐसा करना बार-बार आपके बच्चे को यह अहसास करा सकता है कि आप उसके भाई या बहन से उससे ज्यादा प्यार करते हैं।

माता-पिता से भावनात्मक दूरी

कई बार कुछ बच्चे अपने माता-पिता की एक भी आलोचना को नजरअंदाज नहीं कर पाते हैं। ऐसे बच्चों के माता-पिता के लिए हमेशा अपने बच्चों के व्यवहार पर नजर रखना मुश्किल हो जाता है। बचपन की इरादा भरी नफरत बच्चों को इसे अपने माता-पिता से भावनात्मक दूरी बना देती है।

जीवनसाथी पर टिप्पणी

बच्चे का विवाहित जीवन पहले के तुलना में थोड़ा अलग हो जाता है। इस

इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं। कुछ देर तक लगा रहने दें और फिर धो लें।

अनार और निम्बू: इस मास्क को तैलीय त्वचा वाले लोग लगा सकते हैं। यह चेहरे के सभी दाग और निशान को मिटाने में मदद करता है। अनार और निम्बू के जूस को बराबर मात्रा में मिला लें। इस मिश्रण को त्वचा पर लगाएं, कुछ देर रहने दें और फिर धो लें।

अनार और दही: इस मास्क से चेहरा हाइड्रेट होता है। अनार के जूस को दही के साथ मिला लें और इसे चेहरे पर लगा लें। कुछ देर तक धीरे धीरे मसाज करें और फिर धो लें। कारगर परिणाम के लिए इस मास्क को महीने में एक बार लगाएं।

तरह की स्थिति में, उसके जीवनसाथी पर कोई भी टिप्पणी करना आपके लिए गलत हो सकता है, लेकिन उसके लिए यह अपमानजनक महसूस हो सकता है। जिससे वह आपसे दूर हो सकती है।

गलतियों से सीखने का मौका

कई बार माता-पिता हर बात के लिए अपने बच्चों को रोकने और सलाह देने में लगे रहते हैं। वे इसे अपना अधिकार और कर्तव्य मानते हैं लेकिन आप उन्हें हमेशा बिना पूछे सलाह देना, खासकर जब वे अपने निर्णय ले सकते हैं। आपकी सलाह अच्छी हो सकती है, लेकिन कभी-कभी यह बेहतर होता है कि आप एक कदम पीछे हटें और अपने बच्चों को अपनी गलतियों से सीखने का मौका दें।

क्या आपका भी बार बार करता है मीठा खाने का मन!

अक्सर किसी खास मौके पर मीठे के बिना सेलिब्रेशन अधूरा-अधूरा सा लगता है। बहुत से लोग तो मीठा खाने का बहाना ढूँढते रहते हैं। उन्हें मीठा काफी पसंद होता है। हालांकि, इसका सेहत पर बुरा असर पड़ता है। फलों, सब्जियों, अनाज और डेयरी प्रोडक्ट्स में नेचुरल शुगर पाई जाती है, जो सेहत के लिए नुकसानदायक नहीं होती है लेकिन आर्टिफिशियल शुगर या एडेड शुगर से मोटापा, डायबिटीज और दिल की समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। जरूरत से ज्यादा मीठा सेहत के लिए नुकसानदायक माना जाता है। एक स्टडी में बताया गया है कि जरूरत से ज्यादा चीनी खाने से मोटापा, हार्ट डिजीज, फैटी लीवर और टाइप 2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। पिछले कुछ अध्ययनों में भी पता चला है कि एडेड शुगर शरीर के नेचुरल



ब्लड शुगर के लेवल बढ़ा देती है। इससे कई लोग प्री-डायबिटिक भी हो जाते हैं।

शुगर क्रेविंग कैसे कंट्रोल करें

अपनी डाइट में मीठा सीमित मात्रा में रह रखें। मीठा खाने वालों के लिए इसे कंट्रोल करना अतना आसान नहीं होता है। उन्हें बार-बार मीठा खाने की क्रेविंग हो सकती है। जिसको लेकर हेल्थ एक्सपर्ट्स ने कुछ उपाय बताए हैं। एक्सपर्ट्स ने बताया कि आंत के बैक्टीरिया में असंतुलन से मीठा खाने की क्रेविंग होती है। जब हानिकारक

बैक्टीरिया की संख्या बढ़ती है तो मीठा खाने की क्रेविंग बढ़ जाती है। ऐसे में मीठे की क्रेविंग कम करने के लिए हाई फाइबर फूड्स फायदेमंद हो सकते हैं। क्योंकि ये हेल्दी गट माइक्रोबायोम को बढ़ावा देकर क्रेविंग को कम करते हैं।

रिफाईंड शुगर की बजाय फलों के सेवन से पेट के माइक्रोबायोम मैनेज होते हैं। इससे क्रेविंग कम करने में मदद मिलती है। हाई फाइबर वाले फलों में सेब, नाशपाती, केला, संतरा, कीवी, स्ट्रॉबेरी, आड़ू, आलू बुखारा, आम, तरबूज और अमरूद का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इसके अलावा डब्ल्यूएचओ के अनुसार, हर दिन 6 चम्मच से कम चीनी का सेवन करने और लाइफस्टाइल को सही रखने से इसके खतरे को कम किया जा सकता है।

जेट लैग से राहत चाहते हैं तो आजमाएं ये घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगा आराम

जेट लैग एक ऐसी स्थिति है, जो लंबी उड़ान के बाद होती है। यह तब होता है जब आप एक क्षेत्र से दूसरे क्षेत्र में यात्रा करते हैं और समय क्षेत्र में अंतर के कारण आपकी आंतरिक घड़ी गड़बड़ा जाती है। इससे नींद में खलल, थकान, सिरदर्द और मूड में उतार-चढ़ाव आ सकता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जिन्हें आजमाकर जेट लैग से राहत मिल सकती है।

सोने का समय बदलें : अगर आप किसी दूर स्थान पर जा रहे हैं तो यात्रा शुरू करने से पहले अपने सोने का समय बदलना शुरू करें। उदाहरण के लिए अगर आप 1० बजे सोते थे और अब आपको 8 बजे सोना है तो धीरे-धीरे अपने सोने का समय एक-दो दिन पहले ही बदलें। इससे आपकी नींद की आदतें नए समय क्षेत्र के अनुसार ढल जाएंगी और आपको जेट लैग से होने वाली परेशानियों का सामना नहीं करना पड़ेगा।

प्राकृतिक रोशनी का फायदा उठाएं : प्राकृतिक रोशनी आपके शरीर की आंतरिक घड़ी को फिर से सेट करने में मदद कर सकती है। जब भी संभव हो, दिन के समय बाहर निकलें और धूप में कुछ समय बिताएं। सुबह के समय सूरज की रोशनी अधिक होती है इसलिए सुबह जल्दी उठकर धूप में कुछ देर टहलें। इसके अलावा रात के समय अंधेरे को बढ़ावा दें ताकि आपकी नींद की गुणवत्ता बेहतर हो सके और जेट लैग से राहत मिल सके।

चाय-कॉफी का सेवन कम करें : चाय, कॉफी या सोडा जैसे पेय पदार्थों का सेवन जेट लैग की समस्या को बढ़ा सकता है, खासकर शाम के समय इनका सेवन करने से आपकी नींद प्रभावित हो सकती है और आपको देर रात तक जगाए रख सकता है। बेहतर होगा कि आप दिन में एक-दो बार ही इनका सेवन करें और शाम के समय इन पेय पदार्थों से बचें। इससे आपकी नींद की गुणवत्ता बनी रहेगी।

पानी की मात्रा बढ़ाएं : पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करना बहुत जरूरी है। लंबी यात्रा के दौरान शरीर में पानी की कमी हो जाती है, जिससे थकान और सिरदर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए यात्रा के दौरान नियमित रूप से पानी पीते रहें। इसके अलावा फलों का रस या नारियल पानी भी पी सकते हैं। इससे शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं और हाइड्रेशन भी सही रहता है।

हल्की कसरत करें : हल्की कसरत जैसे योग या स्ट्रेचिंग करने से शरीर में रक्त संचार बेहतर होता है और थकान दूर होती है। इससे आपकी ऊर्जा स्तर भी बढ़ती है और आप तरोताजा महसूस करते हैं। यात्रा के बाद भी कुछ मिनट योग या स्ट्रेचिंग करें ताकि आपका शरीर आराम महसूस करे। इसके अलावा आप हल्की दौड़ भी लगा सकते हैं। इससे आपका शरीर जेट लैग के प्रभावों से जल्दी उभरता है।

ट्रैवल फोटोग्राफी के लिए बेहतरीन हैं ये टिप्स, बनेंगे अच्छे फोटोग्राफर

ट्रैवल फोटोग्राफी एक ऐसा क्षेत्र है, जहां आपको नए अनुभव और यादगार पल कैद करने का मौका मिलता है। अगर आप इस क्षेत्र में नए हैं तो आपके लिए कुछ खास सुझाव काफी मददगार साबित हो सकते हैं। इस लेख में हम आपको ट्रैवल फोटोग्राफी के लिए जरूरी 5 टिप्स देंगे, जो आपके फोटोग्राफी कौशल को निखारने में मदद करेंगे और आपकी तस्वीरों को और भी आकर्षक बनाएं।

कैमरे को समझें : अपने कैमरे को अच्छी तरह से समझना बहुत जरूरी है। इसके लिए आपको अपने कैमरे की सेटिंग्स, लेंस और फीचर्स के बारे में जानना होगा। अगर आपका कैमरा डिजिटल है तो उसकी मैनुअल पढ़ें और अलग-अलग मोड्स को आजमाएं। इससे आपको पता चलेगा कि कौन सी सेटिंग कब इस्तेमाल करनी चाहिए। इसके अलावा अपने कैमरे की बैटरी और मेमोरी कार्ड की स्थिति का भी ध्यान रखें ताकि यात्रा के दौरान कोई दिक्कत न हो।

प्राकृतिक रोशनी का उपयोग करें : ट्रैवल फोटोग्राफी में प्राकृतिक रोशनी का बहुत महत्व होता है। सुबह और शाम की रोशनी सबसे अच्छी होती है, जिसे गोल्डन आवर कहा जाता है। इस समय सूरज की रोशनी नरम होती है और आपकी तस्वीरों में एक खास चमक आती है। दिन के मध्य में तेज धूप से बचें और छायाओं का ध्यान रखें। अगर मौसम बादल वाला है तो भी यह समय फोटोग्राफी के लिए अच्छा हो सकता है।

फ्रेमिंग पर ध्यान दें : तस्वीरों को बेहतर बनाने के लिए फ्रेमिंग बहुत जरूरी होती है। हमेशा ध्यान रखें कि आपका मुख्य विषय तस्वीर के केंद्र में हो और उसके चारों ओर का माहौल उसे सपोर्ट करे। इसके लिए आप रूल ऑफ थर्ड्स का उपयोग कर सकते हैं, जिसमें तस्वीर को 3 बराबर हिस्सों में बांटा जाता है और मुख्य विषय को इन लाइनों पर रखा जाता है। इससे आपकी तस्वीरें और भी आकर्षक और संतुलित लगेंगी।

सही एंगल चुनें : हर जगह का अपना एक खास एंगल होता है, जिसे खोजने में थोड़ा समय लग सकता है। कोशिश करें कि आप अलग-अलग एंगल से तस्वीरें लें ताकि हर जगह का एक अनोखा नजरिया सामने आ सके। कभी-कभी एक छोटा सा बदलाव भी आपकी तस्वीर को खास बना सकता है। इसके अलावा आप ऊंचाई, नीचाई या किनारे से भी तस्वीरें ले सकते हैं। इससे आपकी ट्रैवल फोटोग्राफी और भी रोचक और यादगार बन जाएगी।

संपादन का महत्व समझें : फोटोग्राफी सिर्फ क्लिक करने तक सीमित नहीं होती बल्कि तस्वीरों को और बेहतर बनाने के लिए संपादन भी जरूरी होता है। अपनी तस्वीरों को संपादित करने के लिए फोटो संपादन सॉफ्टवेयर का उपयोग करें। इससे आप अपनी तस्वीरों को और भी आकर्षक बना सकते हैं। रंग सुधारें, कंट्रास्ट बढ़ाएं और जरूरत पड़ने पर क्रॉप करें।

सुबह उठते ही हो रहा है सिर में दर्द तो ये नॉर्मल नहीं है!

क्या आपके दिन की शुरुआत सिरदर्द के साथ होती है। क्या आंख खुलते ही आपको सिर में भारीपन और गर्दन में अकड़न महसूस होती है। क्या नींद खुलने के साथ ही आपको मितली महसूस होती है।।अगर इन सवालों के जवाब हां हैं या इनमें से किसी एक भी सवाल का जवाब हां है तो आपको अपनी हेल्थ को लेकर अधिक गंभीर होने की जरूरत है, यहां जाने क्या करना है।।

सुबह के समय क्यों होता है सिरदर्द?

*जिन लोगों को क्रॉनिक नेक पेन की समस्या होती है, उनकी सुबह अक्सर सिरदर्द के साथ होती है। हालांकि आपके सिरदर्द की वजह रात को आपका सही पोश्चर में ना सोना, गर्दन की नसों पर दबाव रहना भी हो सकता है। गर्दन दर्द के कारण होने वाली सिरदर्द की समस्या को सर्विकोजेनिक हेडऐक कहते हैं। क्योंकि ये सिरदर्द सर्विकल स्पाइन या सर्विकल मसल्स में होने वाली किसी समस्या के कारण होता है।

*सुबह के समय होने वाले सिरदर्द को लंबे समय तक अनदेखा ना करें। नहीं तो वक्त के साथ दर्द बढ़कर गर्दन और फिर कंधे तक पहुंच सकता है, जिससे नेक



स्टिफिंग की समस्या हो सकती है। जिसे आम भाषा में गर्दन अकड़ना कहते हैं और इसमें गर्दन बिल्कुल भी मूव नहीं हो पाती है।

अक्सर होने वाला सिरदर्द?

यहां बताए गए दर्द के प्रकारों में से यदि किसी भी तरह का दर्द आपको परेशान कर रहा है तो घरेलू नुस्खे अपनाने की जगह डॉक्टर से मिलकर स्थिति को जल्द क्लियर कर लेना बेहतर होता है।।।

*हर दिन सुबह के समय होने वाला सिरदर्द

*रात को सोने से पहले होने वाला सिरदर्द

*अचानक शुरु होकर 15 से 3०

मिनट में बंद होने वाला सिरदर्द

*सिर के किसी भी एक साइड या फेस के किसी हिस्से में होने वाला दर्द

सिरदर्द को ट्रिगर करने वाला कारण?

रोज किसी एक समय पर होने वाले सिरदर्द के कई अलग-अलग कारण हो सकते हैं। लेकिन स्ट्रेस एक सबसे आम कारण है। हालांकि स्ट्रेस यानी तनाव को हमारे यहां कोई समस्या नहीं माना जाता है लेकिन तनाव वयस्कों में होने वाली लगभग हर मानसिक समस्या का पहला कारण होता है या ट्रिगर एलिमेंट होता है। इसलिए खुद को स्ट्रेस फ्री रखने के लिए डेली एक्ससाईज, वॉक और मेडिटेशन करना बहुत जरूरी होता है।

सुबह भारी नाश्ता लेने से दिनभर भूख कम लगती है

काफी लोग सोचते हैं कि सुबह भारी नाश्ता लेने से दिनभर भूख कम लगती है। लेकिन साइंस ऐसा नहीं कहता, एक नए शोध के मुताबिक सुबह का भारी-भरकम नाश्ता मोटापा कम करने में मददगार नहीं है।

इस अध्ययन में पाया गया है कि जो लोग सुबह यादा खाते हैं वे दिनभर यादा खाते रहते हैं। ये शोध 4०० महिला-पुष्ों पर किया गया।

शोधकर्ताओं ने अध्ययन में शामिल प्रतिभागियों द्वारा लिए गए भोजन में कैलोरी की मात्रा ज्ञात की। जो परिणाम सामने आए

उनमें देखा गया कि सुबह अच्छा खासा नाश्ता लेने वाले लोगों के दिनभर के खाने-पीने में किसी तरह की कमी नहीं थी। इन लोगों ने भारी-भरकम नाश्ते के बाद दोपहर के भोजन और रात के खाने में भी उतना ही खाया।

इसका मतलब है कि भारी-भरकम नाश्ता आपकी भूख को और ब?ता है और आप यादा कैलोरी ग्रहण करते हैं। न्यूट्रीशन जर्नल के मुताबिक जर्मनी के शोधकर्ताओं का कहना है कि जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं उन्हें सुबह से ही अपने खान-पान पर विशेष ध्यान

देना चाहिए।

शोध के मुताबिक म्यूनिख के टैक्निकल विश्वविद्यालय के शोधकर्ता वोल्कर शुस्डजिएर। ने करीब 4०० महिला-पुरूषों से सामान्य रूप से खाते रहने के लिए कहा लेकिन उन्होंने 1० दिन तक इस बात पर नजर रखी कि वे क्या खाते हैं। शोधकर्ताओं ने यह भी कहा कि सुबह का नाश्ता न करने से यह जरूरी नहीं है कि लोगों का वजन बढे जबकि कई स्वस्थ वजन वाले लोग नियमित रूप से भोजन नहीं करते हैं।

शब्द सामर्थ्य -062

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय

19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8.

ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

1	2		3		4	5		
6			7				8	
9		10					11	
12				13		14		
	15							16
17				18				
19						20	21	
		22		23			24	
25				26				

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 61 का हल

दि	क्व	त		आ	सा	न		आ
ल		मी		खि		सी	ख	ना
	म	ज	बू	र		ह		जा
स	र्द			का		त	रा	ना
र				र	वि		ह	
प	ह	ना	ना		ना	रा	ज	
ट			क	शि	श		नी	ला
	र			का		रा		य
खा	ति	र	दा	री		त	क्ष	क



हंसल मेहता की सीरीज से धमाकेदार वापसी करेंगी बिपाशा बसु!

हंसल मेहता अपनी नई वेब सीरीज के जरिए अभिनेत्री बिपाशा बसु को पर्दे पर वापस लेकर आ रहे हैं। यह अमेजन प्राइम वीडियो की ओरिजनल सीरीज होगी, जिसका शीर्षक तय होना बाकी है। कश्यप कपूर और राघव राज कक्कड़ ने मिलकर कहानी लिखी है। इसका निर्माण प्रभलीन संधू ने ऑलमाइटी मोशन पिक्चर्स प्रोडक्शंस के बैनर तले किया है। सीरीज में बिपाशा के अलावा, सनी कौशल और विशाल जेठवा भी मुख्य किरदारों में नजर आएंगे।

ऑलमाइटी मोशन पिक्चर्स प्रोडक्शंस ने सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए इस सीरीज का ऐलान किया है।

उन्होंने कलाकारों और कर्मी के साथ की एक तस्वीर साझा करते हुए लिखा, बहुत खुशी और कृतज्ञता से भरे दिल के साथ, हम यह साझा करते हुए खुश हैं कि हमने एक और खूबसूरत सिनेमाई सफर की शूटिंग शुरू कर दी है, जिसकी कहानी वाकई खास है और हमारे दिलों के बेहद करीब है।

उन्होंने बताया कि कहानी का नाम अभी तय नहीं हुआ। यह सीरीज व्यक्तिगत ईमानदारी और संस्थागत दबाव के बीच संघर्ष पर आधारित एक कहानी होने का संकेत देती है। इसमें सनी एक ईमानदार पुलिस अधिकारी का किरदार निभाते दिखेंगे, जो अपराध, भ्रष्टाचार और चुनौतीपूर्ण स्थिति में भी अपने सिद्धांतों को बनाए रखने के संघर्ष करता है। बिपाशा और विशाल के किरदारों को लेकर फिलहाल कोई जानकारी साझा नहीं की गई है।

आनंद एल राय की फिल्म नखरेवाली ओटीटी पर देगी दस्तक!

बॉलीवुड निर्माता आनंद एल. राय की रोमांटिक हास्य फिल्म नखरेवाली' आखिरकार दर्शकों तक पहुंचने के लिए तैयार है। वर्ष 2024 में घोषित इस फिल्म का निर्देशन राहुल शंकल्या ने किया है। फिल्म के जरिए अंश दुग्गल और प्रगति श्रीवास्तव को नए कलाकारों के रूप में पेश करने की योजना थी। पहले इसे वेलेंटाइन दिवस के अवसर पर सिनेमाघरों में रिलीज किया जाना था, लेकिन किसी कारणवश इसकी रिलीज टल गई। अब खबर है कि फिल्म सिनेमाघरों के बजाय सीधे ओटीटी मंच पर प्रदर्शित की जाएगी।

रिपोर्ट के मुताबिक, निर्धारित सिनेमाघर रिलीज की तारीख से करीब दो साल बाद नखरेवाली' नवंबर 2026 में नेटफ्लिक्स पर रिलीज हो सकती है। हालांकि, इसकी निश्चित तारीख की घोषणा अभी नहीं की गई है। फिल्म की डिजिटल रिलीज को लेकर दर्शकों को आधिकारिक जानकारी का इंतजार है।

फिल्म की घोषणा के समय जारी किए गए पहले पोस्टर में अंश दुग्गल को लहंगे में और प्रगति श्रीवास्तव को नीले रंग के सूट में दिखाया गया था। पोस्टर से एक अलग अंदाज की प्रेम कहानी का संकेत मिला था, जिसने फिल्म को लेकर दर्शकों में उत्सुकता पैदा की थी।

नखरेवाली' की घोषणा के समय इसे अंश दुग्गल की पहली बॉलीवुड फिल्म बताया गया था। हालांकि, फिल्म की रिलीज में देरी के कारण अंश हाल ही में आलिया भट्ट द्वारा निर्मित फिल्म डोंट बी शाय' में नजर आ चुके हैं। यह फिल्म अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज हुई थी। इस तरह रिलीज के क्रम में नखरेवाली' अंश की दूसरी फिल्म बन सकती है, जबकि इसे उनके करियर की पहली फिल्म के रूप में पेश करने की योजना थी।

फिल्म का निर्माण ज्योति देशपांडे, आनंद एल. राय और हिमांशु शर्मा ने किया है। रोमांस और हास्य से भरपूर इस फिल्म के जरिए नए कलाकारों को दर्शकों के सामने लाने की तैयारी की गई थी।

आनंद एल. राय हिंदी सिनेमा में प्रेम कहानियों पर आधारित फिल्मों के लिए पहचाने जाते हैं। उन्होंने तनु वेड्स मनु' और रांझणा' जैसी फिल्मों का निर्देशन किया है। उनकी फिल्मों में प्रेम, रिश्तों और भावनाओं को अलग अंदाज में प्रस्तुत किया जाता रहा है।

अब नखरेवाली' की डिजिटल रिलीज की खबर के बाद दर्शकों की निगाहें इसकी आधिकारिक तारीख पर टिकी हैं। यदि नवंबर 2026 में इसकी रिलीज होती है, तो दर्शक घर बैठे इस नई प्रेम कहानी का आनंद ले सकेंगे।

हार्ट कंट्रोलर के साथ म्यूजिक इंडस्ट्री में उतरी उर्वशी रौतेला, खुद के लिखे गाने गाए

एक्ट्रेस उर्वशी रौतेला ने अपने ईडीएम (इलेक्ट्रॉनिक डांस म्यूजिक) ट्रैक हार्ट कंट्रोलर के साथ म्यूजिक की दुनिया में कदम रखा, जिसमें उन्होंने मुख्य गायिका और लेखिका की भूमिका निभाई। अपने म्यूजिकल सफर के बारे में बात करते हुए उर्वशी ने बताया कि वह लंबे समय से इलेक्ट्रॉनिक डांस म्यूजिक की ओर आकर्षित रही हैं और अपनी ऑन-स्क्रीन इमेज से हटकर इस जॉनर को आजमाना चाहती थीं। उन्होंने कहा कि यह ट्रैक उनके म्यूजिकल एक्सप्रेसन, भारतीय संस्कृति और परंपरा को एक साथ लाता है। इस बारे में बात करते हुए सनम रे की एक्ट्रेस ने कहा, भारत की पहली बॉलीवुड ईडीएम सिंगर बनकर बहुत गर्व महसूस हो रहा है, जिन्हें एक फुल-लेंथ ईडीएम रिकॉर्ड ट्रैक के लिए लीड वोकलिस्ट के तौर पर पेश किया गया है। किसी बॉलीवुड एक्ट्रेस के लिए यह पहली बार है और बॉलीवुड के इतिहास में भी ऐसा पहली बार हुआ है।

उन्होंने कहा, मैं लंबे समय से इलेक्ट्रॉनिक डांस म्यूजिक की ओर आकर्षित रही हूं, सिर्फ अपनी इमेज को सजाने के लिए नहीं बल्कि एक ऐसे रूप के तौर पर जिसे मैं हार्ट कंट्रोलर के लिए एक वोकलिस्ट और राइटर के तौर पर अपनाना चाहती थी। यह रिलीज हो गया है। यह उन सभी के लिए है जो इस जॉनर को पसंद करते हैं और उनके लिए भी जिन्होंने कभी किसी पूरे इलेक्ट्रॉनिक ट्रैक के बीच में किसी भारतीय नाम को अकेले गूंजते हुए नहीं सुना है।

उर्वशी ने कहा, यह रिकॉर्ड सिर्फ एक



गाना नहीं है। इसके बोल सुनने पर महाभारत, वंश और गरिमा, भारतीय संस्कृति और परंपरा, और मेरे अपने नाम की झलक मिलती है। गाने में रौतेला नाम जान-बूझकर शामिल किया गया है- इसे धीरे और सही ढंग से बोलें। उर्वशी इसका टाइटल है। जिस अर्थ से मैंने यह गाना बनाया है, उसमें उर का मतलब है दिल और वशी का मतलब है कंट्रोल करने वाला। इसलिए हार्ट कंट्रोलर। मैं किसी और महिला के बारे में नहीं बता रही हूं। मैं बस इस नाम को गा रही हूं।

जिन लोगों ने यह रिकॉर्ड सुना है, उन्होंने इसे बहुत पसंद किया है। बस इतना ही काफी है। मैं अपनी आवाज किसी और के गाने में नहीं दे रही हूं। मैं इसे खुद दुनिया के सामने, और दुनिया से परे पूरे ब्रह्मांड

के सामने पेश कर रही हूं। हार्ट कंट्रोलर अब सिर्फ मेरा नहीं है, यह आपका भी है। ओरिएंटल हाउस और हॉलीवुड के टॉप प्रोड्यूसर्स, असलन और तिमोर जाना के साथ यह रिकॉर्ड बनाकर मुझे बहुत खुशी और संतुष्टि मिल रही है।

उर्वशी रौतेला ने सनी देओल के साथ फिल्म सिंह साहब द ग्रेट से बॉलीवुड में डेब्यू किया। इसके बाद उन्होंने सनम रे (पुलकित सम्राट और यामी गौतम के साथ एक रोमांटिक ड्रामा), ग्रेट ग्रैंड मस्ती (मस्ती कॉमेडी फ्रैंचाइजी की तीसरी फिल्म) और हेट स्टोरी 4 जैसी फिल्मों में काम किया। उन्होंने रचित रोशन की फिल्म काबिल के गाने मोन अमूर में भी एक स्पेशल अपीयरेंस दिया।

रामायण में जटायु बनकर आए अनुपम खेर

रणबीर कपूर अभिनीत पौराणिक फिल्म 'रामायण' भाग 1' को लेकर दर्शकों का उत्साह लगातार बढ़ रहा है। फिल्म के निर्माताओं ने अब दिग्गज अभिनेता अनुपम खेर के किरदार जटायु का पहला पोस्टर जारी किया है। पोस्टर में पक्षीराज जटायु का प्रभावशाली रूप देखने को मिल रहा है। इसके साथ ही उन चर्चाओं पर भी विराम लग गया है, जिनमें कहा जा रहा था कि अनुपम खेर ने फिल्म में केवल अपनी आवाज दी है। नए पोस्टर से स्पष्ट हो गया है कि अभिनेता जटायु के किरदार से फिल्म का हिस्सा होंगे। निर्माता नमित मल्होत्रा की इस फिल्म में जटायु के पोस्टर को धर्म के पंख' नाम दिया गया है। पोस्टर में जटायु की गहरी नजर और विशाल पंख दिखाई दे रहे हैं। उनके चेहरे के भावों के माध्यम से साहस, निष्ठा और सत्य के लिए संघर्ष करने का संकल्प दर्शाने की कोशिश की गई है। जटायु के पोस्टर को गति-अंकन तकनीक और कंप्यूटर जनित दृश्य प्रभावों की मदद से तैयार किया गया है। इसके माध्यम से अनुपम खेर के चेहरे के हाव-भाव और अभिनय को जटायु के चेहरे पर उतारा गया है। निर्माताओं ने पोस्टर के साथ लिखा, जब बुराई ने उड़ान भरी, तो साहस ने उसका मुकाबला किया। उसने विजय के लिए नहीं, बल्कि सत्य के लिए संघर्ष किया। जटायु। धर्म के पंख।

पोस्टर में जटायु का प्रभावशाली रूप



उनके साहस और धर्म के प्रति समर्पण को रेखांकित करता है। फिल्म में इस महत्वपूर्ण पात्र को किस तरह प्रस्तुत किया जाएगा, इसे लेकर दर्शकों में उत्सुकता बढ़ गई है। रामायण की कथा में जटायु का महत्वपूर्ण स्थान है। जब रावण माता सीता का हरण कर उन्हें लंका ले जा रहा था, तब जटायु ने उसे रोकने का प्रयास किया था। रावण की अपार शक्ति से परिचित होने के बावजूद जटायु ने हार नहीं मानी और माता सीता की रक्षा के लिए उससे युद्ध किया। इस संघर्ष में वे गंभीर रूप से घायल हो गए थे।

जटायु का यह बलिदान साहस, निष्ठा और धर्म के प्रति अटूट समर्पण का प्रतीक माना जाता है। यही कारण है कि रामायण की कथा में उनका प्रसंग विशेष महत्व रखता है। फिल्म में अनुपम खेर के अभिनय और आवाज के माध्यम से इस पात्र को

बड़े पर्दे पर जीवंत करने की तैयारी है।

नितेश तिवारी के निर्देशन में बन रही 'रामायण' भाग 1' में रणबीर कपूर भगवान राम की भूमिका निभा रहे हैं, जबकि साई पल्लवी माता सीता के किरदार में नजर आएंगी। अभिनेता यश रावण और सनी देओल हनुमान की भूमिका निभाएंगे। रवि दुबे लक्ष्मण के किरदार में दिखाई देंगे।

फिल्म में लारा दत्ता, अरुण गोविल और शोबा चड्ढा सहित कई अन्य कलाकार भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में नजर आएंगे। निर्माताओं ने रामायण की कथा को बड़े स्तर पर प्रस्तुत करने के लिए फिल्म को दो भागों में बनाने की योजना तैयार की है।

नमित मल्होत्रा के प्राइम फोकस स्टूडियो ने इस फिल्म का निर्माण डीएनईजी और यश की मॉन्स्टर माइंड क्रिएशन्स के साथ मिलकर किया है। फिल्म का पहला भाग 5 नवंबर 2026 को सिनेमाघरों में प्रदर्शित होगा, जबकि दूसरा भाग दिवाली 2027 पर रिलीज करने की योजना है। फिल्म हिंदी, तमिल, तेलुगु, कन्नड़ और मलयालम भाषाओं में रिलीज की जाएगी। इसे आईमैक्स प्रारूप में भी प्रदर्शित किया जाएगा। फिल्म के अलग-अलग पात्रों के पोस्टर सामने आने के साथ दर्शकों की उत्सुकता बढ़ रही है। अब अनुपम खेर के जटायु रूप ने फिल्म को लेकर चर्चा और तेज कर दी है।

अकेले यात्रा करने वालों के लिए जरूरी हैं ये कौशल, हर किसी को आने चाहिए

यात्रा करना एक रोमांचक और आनंददायक अनुभव हो सकता है, खासकर जब आप अकेले यात्रा करते हैं। हालांकि, अकेले यात्रा करने का मतलब यह नहीं है कि आपको हर चीज की जिम्मेदारी खुद उठानी होगी। कई ऐसे कौशल हैं, जो आपकी यात्रा को सुरक्षित और सुखद बना सकते हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे जरूरी कौशल बताते हैं, जो अकेले यात्रा करने वालों के लिए बहुत काम आ सकते हैं।

स्थानीय भाषा की जानकारी : स्थानीय भाषा की जानकारी आपकी यात्रा को बहुत आसान बना सकती है। इससे न केवल आप स्थानीय लोगों से बेहतर तरीके से बातचीत कर सकते हैं, बल्कि आपको सही दिशा में मार्गदर्शन भी मिल सकता है। अगर आप भाषा नहीं जानते तो कम से कम कुछ जरूरी शब्द और वाक्यांश याद कर लें, जैसे धन्यवाद, कृपया और मदद चाहिए आदि। इसके अलावा आप अपने फोन में भाषा अनुवादक ऐप्स डाउनलोड कर सकते हैं।

नक्शा पढ़ने की कला: नक्शा पढ़ने की कला एक अहम कौशल है, जो आपको नई जगहों पर आसानी से घूमने में मदद कर सकता है। आजकल स्मार्टफोन में जीपीएस और नक्शे होते हैं, लेकिन अगर आपका फोन काम नहीं करता या बैटरी खत्म हो जाती है तो पुराने तरीके से नक्शा पढ़ना आना जरूरी है। इसके लिए आपको दिशा ज्ञान होना चाहिए, जैसे उत्तर, दक्षिण, पूर्व और पश्चिम की ओर जानना और प्रमुख स्थलों का पता लगाना।

पैसे संभालने की समझ: यात्रा के दौरान पैसे संभालना बहुत जरूरी है। इसके लिए आपको नकद और क्रेडिट कार्ड दोनों का इस्तेमाल करना आना चाहिए। नकद पैसे रखने के लिए एक सुरक्षित जगह चुनें और उसे नियमित रूप से जांचते रहें, वहीं क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल करते समय सावधानी बरतें और अपने खर्चों पर नजर रखें ताकि बजट से बाहर न जाएं। इसके अलावा स्थानीय मुद्रा का ज्ञान भी रखें ताकि आप बेझिझक खरीदारी कर सकें।

प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी: यात्रा के दौरान छोटी-मोटी समस्याएं कभी भी हो सकती हैं, इसलिए प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी होना बहुत जरूरी है। इसके लिए आपको बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा किट साथ ले जानी चाहिए, जिसमें पट्टी, बैंड-एड्स, एंटीसेप्टिक लोशन, दर्द निवारक दवा आदि शामिल हों। इसके अलावा चोट लगने पर क्या करना चाहिए, बुखार होने पर क्या करना चाहिए और छोटे-मोटे संक्रमण का इलाज कैसे करना चाहिए, इन सबका ज्ञान होना जरूरी है।

स्थानीय परिवहन व्यवस्था की समझ: हर शहर की अपनी स्थानीय परिवहन व्यवस्था होती है, जिसे समझना आपकी यात्रा को सुगम बना सकता है। बस, ट्रेन, टैक्सी आदि सभी जगह अलग-अलग होते हैं इसलिए पहले से उनकी जानकारी रखें। अगर संभव हो तो ऑनलाइन टिकट बुकिंग व्यवस्था का इस्तेमाल करें ताकि आपको परेशानी न हो। इसके अलावा स्थानीय लोगों से मदद मांगने में न हिचकिचाएं क्योंकि वे आपकी मदद करने के लिए हमेशा तैयार रहते हैं।

कई मेकअप उत्पादों का विकल्प बन सकता है फेशियल ऑयल!

फेशियल ऑयल चेहरे पर लगाया जाने वाला पोषक तत्वों से भरपूर तेल होता है। यह चेहरे पर प्राकृतिक चमक लाने और इसे हाइड्रेट रखने में मदद कर सकता है। इसके अलावा यह सीबम के उत्पादन को नियंत्रित करने में भी सहायक है। आप चाहें तो कई तरह के मेकअप उत्पादों के विकल्प के तौर पर भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। चलिए फिर आज फेशियल ऑयल से जुड़े 5 मेकअप हैक्स जानते हैं।

बतौर प्राइमर करें इस्तेमाल

साफ चेहरे पर मॉइस्चराइजर और सनस्क्रीन लगाने के बाद मेकअप बेस के लिए प्राइमर का इस्तेमाल किया जाता है। हालांकि, अगर आपका प्राइमर खत्म हो गया है तो फेशियल ऑयल का इस्तेमाल करें। यह हल्का होता है और जल्दी से त्वचा में अवशोषित हो जाता है, जिससे आपको मेकअप के लिए एक अच्छा बेस मिल सकता है। आप चाहें तो घर पर खुद भी इन 5 तरीकों से फेस प्राइमर बना सकते हैं।

सूखे फाउंडेशन को कर सकता है ठीक

अगर लिक्विड फाउंडेशन का कम इस्तेमाल किया जाए तो यह रखे-रखे सूखने लगता है और जरूरत के समय बोतल से निकलता ही नहीं है। इस समस्या को तुरंत ठीक करने के लिए फाउंडेशन की बोतल में फेशियल ऑयल की 8-10 बूंदें डालें और इसे अच्छे से शेक करें। इससे फाउंडेशन पहले जैसा हो जाएगा और काम भी ज्यादा अच्छे तरीके से करेगा। अगर आपका



फाउंडेशन हल्का है तो हल्के फाउंडेशन को इन 5 टिप्स से ठीक करें।

आईशैडो को करता है गहरा

अगर आपका आईशैडो हल्का है तो इसे गहरा करने के लिए भी आप फेशियल ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आईशैडो ब्रश को फेशियल ऑयल में डुबोएं और फिर अपना पसंदीदा आईशैडो लें। इसके बाद आईशैडो को बंद आंखों पर लगाएं। ध्यान रखें कि ब्रश को ऑयल से बहुत अधिक नहीं भिगोना है। इससे आईशैडो आंखों से नीचे गिरने लगेगा। आप बाजार में मौजूद आईशैडो का इस्तेमाल कर सकती हैं।

लिपबाम की तरह लगाएं

रूखेपन के कारण होंठ फटते हैं और अगर वक्त रहते इस समस्या पर ध्यान न दिया जाए तो कई बार होंठ इतने फट जाते हैं कि उनसे खून तक निकलने लगता है।

इस समस्या से बचने के लिए रोजाना होंठों पर लिपबाम लगाएं। अगर आपके पास लिपबाम नहीं है तो आप उसकी जगह फेशियल ऑयल को बतौर लिपबाम इस्तेमाल कर सकती हैं। लिपबाम के ये 5 हैक्स आपके कई कामों को आसान बनाने में मदद कर सकते हैं।

मेकअप साफ करने में भी है मददगार

अगर आपके पास मेकअप रिमूवर नहीं है तो इसके विकल्प के तौर पर भी फेशियल ऑयल का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए एक कॉटन पैड पर थोड़ा-सा फेशियल ऑयल लें और फिर उससे मेकअप को हल्के हाथों से पोंछें। इससे आपका सारा मेकअप आसानी से हट जाएगा। यह न सिर्फ त्वचा की कोमलता से सफाई करेगा, बल्कि यह किसी भी तरह के नुकसान से बचाने और मॉइस्चराइज करने में भी कारगर है।

गुडहल के फूल के चमत्कारी लाभ

गुलाब तो नहीं लेकिन इस गुडहल के फूल में सेहत व सौंदर्य के गुण बहुत समाएं हैं। गुडहल या जवाकुसुम वृक्षों के मालवेसी परिवार से संबंधित एक फूलों वालो पौधा है। इसके वनस्पतिक नाम हैं हीबीस्कूस, रोजा साइनेन्सिस। गुडहल का फूल दिखने में जितना खूबसूरत होता है। उतना ही फायदों से भरपूर भी। सुंदरता बढ़ाने से लेकर सेहत को चुस्त-दुरुस्त बने रहने के लिए इसका प्रयोग बहुत पहले से किया जाता रहा है। कई प्रकार के सौन्दर्य प्रसाधानों के लिए उपयोग किया जाता है। बालों के झड़ने से लेकर स्ट्रेस को कम करने काम में आता

है। तो आइये जानते हैं गुडहल के फूल के लाभ के बारे में...

लाल गुडहल के फूलों में विटामिन सी और आयरन भरपूर मात्रा में होते हैं। जो बालों में रूसी को कम करती है बालों में नई चमक लाता है।

गुडहल का फूल काफी पौष्टिक होता है। क्योंकि इसमें विटामिनसी, मिनरल, कैल्शियम, वसा, फाइबर, और एंटीऑक्सीडेंट होता है। गुडहल के फूल का इस्तेमाल खाने-पीने और दवाओं के लिए किया जाता है। इसमें कॉलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर, मधुमेह और गले के संक्रमण

जैसे रोगों का इलाज किया जाता है।

गुडहल का फूल का पौष्टिक तत्व सांस संबंधी तकलीफों को दूर करते हैं। यहां त की गले के दर्द को और कफ को भी हर्बल टी सही कर देती है।

बालों झड़ने की परेशानी हो या खुजली से राहत पाने के लिए गुडहल के फूलों का तेल स्कैल्प पर लगाएं और कुछ ही दिनों में स्कैल्प की समस्या से निजात पाएं।

गुडहल की पत्तियों को मेंहदी के साथ पीसकर बालों पर अच्छे से लगाएं। इस उपाय को करने से बालों का रूखापन कम हो जाता है।

सेहत के लिए स्वास्थ्यवर्धक जूस

प्रकृति में पाए जाने वाले सभी फल-सब्जियों कुदरती यॉनिक होते हैं। जिन्हें किसी भी वक्त शरीर में पोषक तत्वों की जरूरतों और कैलोरी की आवश्यकता के हिसाब से नियमित पीया जा सकता है। तो आइये जानते हैं फल-सब्जियों से बने रस के लाभों के बारे में...

खीरा पानी का बहुत अच्छा स्रोत होता है। खीरे विटामिन ए, बी 1 बी 6 सी, डी पौटेशियम, फास्फोरस, आयरन आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। नियमित यप से खीरे के जूस शरीर को अंदर व बाहर से मजबूत बनाता है।

अनार प्यूनिकेलेजिन नामक एक कंपाउंड केवल अनार के रस में पाया जाता है जो कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल

रखता है।

आलू जूस में प्रचुर मात्रा में आयारन पोटैशियम, फाइबर, कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन ए, बी और सी होते हैं। जो कि हेल्थ के लिए बहुत लाभकारी होते हैं।

डायबिटीज के लिए करेला रामबाण इलाज है। करेले का रस को नींबू के रस के साथ पानी में मिलाकर पीने से वजन कम किया जा सकता है। करेला का जूस खून को साफ करता है साथ ही हीमोग्लोबिन बढ़ता है।

चुकंदर का रस हृदय संबंधी समस्याओं को दूर रखता है। चुंकंदर के रस में नाइट्रेट नामक रसायन होता है, जो रक्त दबाव को कम कर देता है।

लौकी का रस शरीर के लिए काफी

फायदेमंद साबित होता है। इसमें विषनाशक गुण है। इसका जूस मोटापा, उच्चरक्तचाप, अम्लपित्त पित्तज रोगों, हृदयरोग एवं कोलेस्ट्रॉल को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

संतरा का जूस-: संतरा स्वास्थ्यवर्धक

फल में खनिज एवं विटामिन के जरिए शरीर में ऊर्जा प्रदान करता है। इससे ने केवल पेट की समस्या दूर होती है बल्कि चुस्ती-फुर्ती भी बढ़ती है और त्वचा में भी निखार आता है। साबूत संतरे के अलावा संतरा के जूस पीने से पाचन क्रिया तो दूर रहती है साथ ही शरीर में रक्त और मांस में भी वृद्धि होती और एनीमिया के रोगी के लिए संतरे का जूस बहुत लाभकारी होता है।

सू- दोकू क्र.062								
	7			4		3		
2			3			9		4
	6			2				
3		1			7		4	
	2			1			6	
8			9		4			1
		2		3		7		
1			7		2	4		3
	5	3		8			7	2

नियम 1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों 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.61 का हल								
	9	2	8	3	1	5	7	4	6
	4	1	6	8	9	7	2	5	3
	7	3	5	4	6	2	8	1	9
	2	7	3	9	8	1	4	6	5
	5	4	1	6	7	3	9	2	8
	6	8	9	2	5	4	1	3	7
	3	6	2	7	4	9	5	8	1
	8	5	7	1	2	6	3	9	4
1	9	4	5	3	8	6	7	2	

मुख्य सचिव की अध्यक्षता में हुई त्यय वित्त समिति की बैठक आयोजित

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन की अध्यक्षता में गुरुवार को सचिवालय में 108 एम्बुलेंस सेवा से सम्बन्धित व्यय वित्त समिति की बैठक संपन्न हुई। बैठक के दौरान मुख्य सचिव ने एम्बुलेंस सेवा को अधिक प्रभावी, सुदृढ़ एवं जनोपयोगी बनाने के लिए विभिन्न दिशा-निर्देश दिए।

मुख्य सचिव ने कहा कि 108 एम्बुलेंस सेवा सीधे लोगों के जीवन से जुड़ी है। इसलिए निर्धारित मानकों के अनुरूप एम्बुलेंस को अद्यतन रखा जाए। उन्होंने निर्देश दिए कि पुरानी और निर्धारित अवधि पूरी कर चुकी गाड़ियों को तत्काल बदलने की प्रक्रिया शुरू की जाए। उन्होंने तीन लाख किलोमीटर से अधिक चल चुकी लगभग 50 एम्बुलेंस (108) वाहनों को तत्काल बदले जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि एम्बुलेंस को चरणबद्ध तरीके से बदला जाए, लेकिन इसमें अनावश्यक विलंब नहीं होना चाहिए।

मुख्य सचिव ने एम्बुलेंस सेवा की प्रभावी निगरानी के लिए विभागीय स्तर पर भी मॉनिटरिंग मैकेनिज्म तैयार किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि अलग अलग स्तर पर साप्ताहिक और मासिक आधार पर निगरानी की जाए। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एनएचएम) में इसके लिए एक डेडिकेटेड टीम गठित किया जाए, जो सेवा के विभिन्न पहलुओं की नियमित निगरानी एवं विश्लेषण करेगा, ताकि किसी भी प्रकार की कमी या असामान्य स्थिति सामने आने पर तत्काल आवश्यक कार्रवाई की जा सके।

मुख्य सचिव ने निर्देश दिए कि एम्बुलेंस के पहुँचने के समय का आकलन केवल एवरेज रिस्पांस टाइम के आधार पर न किया जाए, बल्कि प्रत्येक मामले में एम्बुलेंस के पहुँचने में लगे वास्तविक समय का विश्लेषण किया जाए। इससे देरी वाले मामलों की पहचान कर उनके कारणों का पता लगाया जा सके और आवश्यक सुधारात्मक कदम उठाए जा सकेंगे। उन्होंने एम्बुलेंस में उपलब्ध जीवनरक्षक उपकरणों की प्रत्येक माह अनिवार्य जाँच सुनिश्चित करने एवं इसके लिए सम्बन्धित अधिकारियों एवं कार्मिकों की जिम्मेदारी निर्धारित करने के निर्देश भी दिए।

मुख्य सचिव ने कहा कि एम्बुलेंस सेवा के लिए एक मोबाइल ऐप भी शीघ्र तैयार किया जाए, जिससे रोगी की स्थिति एवं स्थान की जानकारी के आधार पर एम्बुलेंस की आवाजाही और सेवा की निगरानी अधिक सुगमता से की जा सके। उन्होंने सरकारी एम्बुलेंसों को भी आवश्यक सुविधाओं युक्त करते हुए इस व्यवस्था में शामिल करने पर जोर दिया। इससे उपलब्ध एम्बुलेंस की संख्या एवं सेवा की क्षमता बढ़ेगी और आपातकालीन परिस्थितियों में लोगों को समय पर सहायता उपलब्ध कराने में मदद मिलेगी।

बैठक में बताया गया कि वर्तमान में 272 एम्बुलेंस, 108 सेवा के अंतर्गत प्रदेश में संचालित हैं, इसके साथ ही लगभग 250 से अधिक सरकारी एम्बुलेंस भी विभाग द्वारा संचालित की जा रही हैं।

इस अवसर पर सचिव श्री विनय शंकर पाण्डेय, अपर सचिव श्री नवनीत पाण्डेय, श्री रोहित मीणा एवं डीजी हेल्थ डॉ. सुनीता टम्टा सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

200 करोड़ की संपत्ति पर सियासी भूचाल.. << पृष्ठ 2 का शेष

मंत्री रेखा आर्या ने भ्रष्टाचार के आरोपों को निराधार बताते हुए कहा है कि उनकी आय और संपत्ति से संबंधित विवरण चुनावी घोषणापत्रों में सार्वजनिक किए गए हैं। उन्होंने आरोप साबित होने पर कार्रवाई का सामना करने की बात भी कही है। ऐसे में जांच में उनके चुनावी हलफनामों, घोषित संपत्तियों और उपलब्ध वित्तीय अभिलेखों का मिलान महत्वपूर्ण हो सकता है।

उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की तैयारी के बीच इस विवाद का राजनीतिक असर पड़ना स्वाभाविक है। भाजपा जहां विपक्ष के हमले का जवाब देने की कोशिश करेगी, वहीं कांग्रेस इसे सरकार की पारदर्शिता और जवाबदेही से जोड़ सकती है। लेकिन इस पूरे मामले की दिशा राजनीतिक बयानों से ज्यादा जांच के नतीजों पर निर्भर करेगी। अब असली सवाल तीन हैं। 21० करोड़ रुपये की कथित संपत्ति का आधार क्या है, उसकी जांच किस स्तर पर पहुंचेगी और सरकार इस पूरे प्रकरण में कितनी पारदर्शिता दिखाएगी? फिलहाल, आरोपों ने सत्ता और विपक्ष दोनों के सामने राजनीतिक चुनौती खड़ी कर दी है। जांच निष्पक्ष हुई तो सच सामने आएगा, लेकिन यदि मामला केवल बयानबाजी और आरोप-प्रत्यारोप में उलझा रहा, तो जवाबदेही को लेकर उठे सवाल और गहरे हो सकते हैं।

मदरसों की छुट्टी पर सियासत.. << पृष्ठ 2 का शेष

जल्दबाजी होगी। मतदाताओं के लिए शिक्षा की गुणवत्ता, रोजगार, महंगाई और स्थानीय समस्याएं भी महत्वपूर्ण हैं। ऐसे में दोनों दलों को केवल आरोप-प्रत्यारोप से आगे बढ़कर अपने तर्कों और नीतियों की प्रभावशीलता साबित करनी होगी।

फिलहाल, शुक्रवार की छुट्टी से शुरू हुआ विवाद भाजपा बनाम कांग्रेस की सियासी लड़ाई में बदल गया है। भाजपा कांग्रेस के मुस्लिम प्रेम पर सवाल उठा रही है, तो कांग्रेस सरकार पर ध्ववीकरण का आरोप लगा रही है। चुनावी वर्ष में यह टकराव आगे और तीखा हो सकता है। मगर अंतिम कसौटी यही होगी कि शिक्षा व्यवस्था में बदलाव से विद्यार्थियों को कितना लाभ मिलता है और सरकार अपने फैसले को कितनी पारदर्शिता के साथ लागू करती है।

बदलाव के मूड में गंगोत्री!

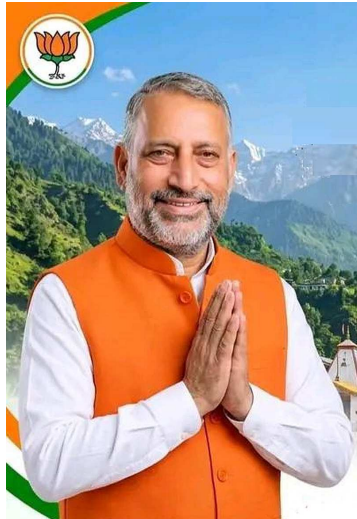
भाजपा नेता व गंगा विचार मंच संयोजक लोकेन्द्र सिंह बिष्ट के नाम पर चर्चा तेज

संवाददाता

उत्तरकाशी। गंगोत्री विधानसभा क्षेत्र में आगामी विधानसभा चुनाव को लेकर राजनीतिक सरगर्मियां तेज होने लगी हैं। क्षेत्र में स्थानीय नेतृत्व, विकास और क्षेत्रीय प्रतिनिधित्व को लेकर गंगोत्री विध नसभा सीट पर लगातार नई बहस छिड़ती नजर आ रही है। बतौर समाज सेवा के लिए पत्रकारिता से शुरू किया कार्य क्षेत्र लोकेन्द्र बिष्ट ने सामाजिक, राजनीतिक, नैतिक जीवन में कई संघर्ष किए। ध िरे-धीरे अपनी राजनीतिक पहचान बनाकर उन्होंने गंगोत्री क्षेत्र के विकास और भरोसे के लिए कई महत्वपूर्ण विषयों पर केंद्रीय नेतृत्व से मुलाकात कर इको सेंसेटिव जोन जैसे बड़े कार्य किए।

इसी बीच बरसाली क्षेत्र से जुड़े लोकेन्द्र सिंह बिष्ट का नाम भी क्षेत्रीय राजनीति में चर्चा का विषय बना हुआ है। बिना जनप्रतिनिधि भी राजनीति में उनके द्वारा कराए गए जनहित से जुड़े कार्यों को लेकर जनता में भरोसा बढ़ता दिखायी देता नजर आ रहा है। उत्तरकाशी जिले को ओबीसी में सम्मिलित करने के लिए लोकेन्द्र सिंह बिष्ट हाई कोर्ट तक पहुँच गए। जिसका फायदा आज पूरे जनपद को मिल रहा है। तेज तर्रार स्थानीय चेहरे को आगे बढ़ाने की मांग के बीच उनकी दावेदारी को लेकर समर्थकों में उत्साह दिखाई दे रहा है।

गंगोत्री विधानसभा में इस बार स्थानीय नेतृत्व को प्राथमिकता देने की मांग



◆बरसाली से मजबूत क्षेत्रीय चेहरे की दावेदारी ने बढ़ाई राजनीतिक हलचल, स्थानीय नेतृत्व बनाम पुराने राजनीतिक चेहरों के बीच चर्चा

राजनीतिक समीकरणों को प्रभावित कर सकती है। क्षेत्र के विभिन्न हिस्सों में यह सवाल उठ रहा है कि आगामी चुनाव में पार्टी ऐसे चेहरे पर भरोसा जताएगी, जो स्थानीय समस्याओं, जनभावनाओं और क्षेत्रीय जरूरतों को बेहतर ढंग से समझता हो। जहाँ क्षेत्रीय चेहरे की मांग ने गंगोत्री सीट पर हलचल तेज कर दी है वहीं भाजपा नेता गंगा विचार मंच के प्रांत संयोजक लोकेन्द्र सिंह बिष्ट के समर्थक उन्हें गंगावैली के क्षेत्रीय हितों से जुड़ा चेहरा बताते हुए आगे बढ़ाने की पैरवी कर रहे हैं।

उनका मानना है कि स्थानीय तेज तर्रार नेतृत्व को अवसर मिलने से क्षेत्र

की समस्याओं को प्राथमिकता के साथ उठाने और विकास कार्यों को नई दिशा देने में मदद मिल सकती है।

बेशक वर्तमान विधायक सुरेश सिंह चौहान, गढ़वाल समन्वयक किशोर भट्ट, सदस्य प्रदेश कार्य समिति विजय बहादुर सिंह रावत, पूर्व विधायक विजयपाल सिंह सजवाण, वर्तमान प्रमुख राजदीप परमार सहित पुराने राजनीतिक चेहरों की भूमिका को लेकर भी चर्चाएं जारी हैं। ऐसे में स्थानीय नेतृत्व की मांग व स्थापित राजनीतिक चेहरों के बीच संभावित मुकाबला आगामी चुनाव की राजनीति को दिलचस्प बना रहा है। बताया जा रहा है कि इस बार स्थानीय चेहरे पर ही पार्टी भरोसा जता सकती है। गंगोत्री विधानसभा में भाजपा की टिकट को लेकर भी राजनीतिक चर्चाएं तेज होने की संभावना है।

लोकेन्द्र सिंह बिष्ट को लेकर समर्थकों की सक्रियता के बीच अब निगाहें पार्टी के संभावित निर्णय पर टिकी हैं। हालाँकि, उनकी दावेदारी और अन्य नेताओं की राजनीतिक स्थिति को लेकर किसी निष्कर्ष पर पहुंचना अभी जल्दबाजी होगी। फिलहाल, गंगोत्री की राजनीति में क्षेत्रीय पहचान, स्थानीय नेतृत्व और विकास का मुद्दा चर्चा के केंद्र में है। आने वाले समय में यह स्पष्ट होगा कि स्थानीय चेहरे की मांग चुनावी समीकरणों को कितना प्रभावित करती है और पार्टी नेतृत्व किसे प्राथमिकता देता है।

मुख्यमंत्री किया ने गढ़वाली, कुमाऊँनी और जौनसारी लोकभाषाओं के वॉइस कलेक्शन पोर्टल का शुभारंभ

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धा मि ने गुरुवार को मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय में एआई स्ट्रैटेजिक इंजीनियरिंग (IPE) फाउंडेशन द्वारा विकसित श्भाषा एआई पहल के अंतर्गत गढ़वाली, कुमाऊँनी और जौनसारी लोकभाषाओं के वॉइस कलेक्शन पोर्टल का शुभारंभ किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री की कुमाऊँनी भाषा में रिकॉर्ड की गई वॉइस क्लिप से अभियान की शुरुआत की गई। इस पहल का उद्देश्य उत्तराखण्ड की लोकभाषाओं को एआई से जोड़कर उनके संरक्षण, संवर्धन और डिजिटल माध्यमों पर उपयोग को बढ़ावा देना है।

मुख्यमंत्री ने एआईएसई फाउंडेशन की इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि हमारी बोली-भाषाएं हमारी पहचान हैं। अपनी पहचान को बनाए रखने तथा लोककला, संस्कृति और परंपराओं के संरक्षण के लिए आधुनिक तकनीक का उपयोग करना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है और भविष्य में इसका दायरा और व्यापक होगा। ऐसे में हमें अपनी क्षेत्रीय भाषाओं को भी इस तकनीक के अनुरूप विकसित करना होगा, ताकि हमारी समृद्ध भाषाई विरासत को वैश्विक



स्तर पर पहचान मिल सके।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार का प्रयास है कि प्रदेश के दूर-दराज के गांवों और क्षेत्रों में रहने वाला व्यक्ति भी अपनी बोली-भाषा के माध्यम से सरकारी योजनाओं की जानकारी प्राप्त कर सके और अपनी बात आसानी से सरकार तक पहुंचा सके। इसके लिए आवश्यक है कि एआई हमारी स्थानीय भाषाओं को सही ढंग से समझ सके। उन्होंने कहा कि क्षेत्रीय भाषाओं के शब्दों का व्यापक संग्रह तैयार करने के साथ ही उनके सही उच्चारण और बोलने की शैली को भी एआई से जोड़ना होगा। इससे एआई हमारी बोली-भाषाओं को बेहतर ढंग से समझ सकेगा और लोगों को उनकी

स्थानीय भाषा में सटीक जानकारी उपलब्ध करा सकेगा।

इस अवसर पर पद्मश्री लोकगायक प्रीतम भरतवाण ने कहा कि हमारी लोकभाषाओं में लोकजीवन, लोकगीत, जागर और सांस्कृतिक परंपराओं की समृद्ध विरासत समाहित है। जागर अकादमी इस पहल में स्थानीय भाषाओं के सही उच्चारण और उनकी मौलिकता को बनाए रखने में सहयोग करेगी।

एआईएसई फाउंडेशन के संस्थापक सचिदानंद सेमवाल ने बताया कि भाषा एआई पहल के माध्यम से गढ़वाली, कुमाऊँनी और जौनसारी लोकभाषाओं के शब्दों एवं आवाजों का संग्रह तैयार किया जा रहा है।

सचिवालय में महिला अधिकारी से बदसलूकी व अभद्रता, केस दर्ज

हमारे संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड सचिवालय में आयुष एवं आयुष शिक्षा विभाग में तैनात एक महिला अनुभाग अधिकारी से कथित अभद्रता, गाली-गलौज और धमकी देने का मामला सामने आया है। महिला अधिकारी की शिकायत पर नगर कोतवाली पुलिस ने सहकारिता विभाग में तैनात एक उपनल कर्म के खिलाफ सम्बन्धित धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज किया है। पुलिस के अनुसार, मामले की जांच की जा रही है और आरोपी की तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार महिला अधिकारी ने पुलिस को दी शिकायत में आरोप लगाया कि संबंधित कर्मचारी ने कुछ दिन पहले फेसबुक और वॉट्सएप के माध्यम से उनसे संपर्क करने का प्रयास किया था। इससे परेशान होकर उन्होंने उसे ब्लॉक कर दिया था। इसके बाद भी कर्मचारी उनके मोबाइल नंबर पर बार-बार फोन करने लगा। बाद में महिला अधिकारी ने उसका मोबाइल

नंबर भी ब्लॉक कर दिया। शिकायत के अनुसार, 16 अक्टूबर को आरोपी कथित तौर पर नशे की हालत में आयुष एवं आयुष शिक्षा विभाग के कार्यालय पहुंचा। महिला अधिकारी का आरोप है कि वहां



कर्मचारी ने उनके साथ अभद्र व्यवहार किया, गाली-गलौज की और अपमानजनक शब्दों का इस्तेमाल किया। शिकायत में यह भी कहा गया है कि आरोपी ने उन्हें देख लेने की धमकी दी।

महिला अधिकारी ने पुलिस को बताया कि इस घटना के बाद वह मानसिक रूप से परेशान हो गई और उन्हें अपनी सुरक्षा को लेकर चिंता होने लगी। महिला अधिकारी की शिकायत के मुताबिक, जब उनके सहकर्मियों ने आरोपी को

रोकने का प्रयास किया तो वह सचिवालय परिसर से बाहर भाग गया। इसके बाद सचिवालय में लोगों ने उसे पकड़ लिया। शिकायत में आरोप है कि इस दौरान कर्मचारी की पिटाई भी की गई। यह भी बताया गया है कि आरोपी को सचिवालय में उसकी तैनाती से हटा दिया गया है। महिला अधिकारी ने अपनी शिकायत में यह भी आरोप लगाया कि संबंधित कर्मचारी कई दिनों से उनका पीछा कर रहा था। उन्होंने बताया कि वह दोपहिया वाहन से घर से कार्यालय आती-जाती हैं। ऐसे में उन्होंने भविष्य में किसी अप्रिय घटना की आशंका जताते हुए अपनी सुरक्षा को लेकर चिंता व्यक्त की।

बहरहाल पुलिस ने महिला अधिकारी की शिकायत के आधार पर आरोपी के खिलाफ संबंधित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है और आरोपी की तलाश में जुटी है।

पंजाब में भी आम आदमी पार्टी सरकार को उखाड़कर फेंकेंगे:अमित शाह

संवाददाता

नई दिल्ली। केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने गुरुवार को नई दिल्ली के द्वारका में यमुना पुनरुद्धार से जुड़ी 8,941 करोड़ रुपये की परियोजनाओं का लोकार्पण और शिलान्यास किया। इस दौरान उन्होंने पूर्ववर्ती आम आदमी पार्टी और कांग्रेस सरकारों पर निशाना साधा। अमित शाह ने कहा कि कुछ राजनीतिक पार्टियां सिर्फ बहाने की राजनीति करती हैं। उन्होंने कहा, छससे पहले दिल्ली में आम आदमी पार्टी और कांग्रेस की सरकार थी। वो बहाने बनाते थे कि हमें यह मदद नहीं मिली, वह मदद नहीं मिली। केजरीवाल जी मेरे पास आपकी हर बात का जवाब है मगर मैं जवाब तब दूंगा, जब पंजाब में भी आपकी सरकार को हम उखाड़कर फेंक देंगे। उन्होंने कहा कि वह मंगलवार को पंजाब गए थे और वहां आप सरकार के नेतृत्व में नशे का व्यापार जिस तरह पला-बढ़ा है, उसे देखा। पंजाब की जनता ने तय कर लिया है कि इस बार वहां एनडीए की सरकार बनने वाली है। अमित शाह ने कहा, केजरीवाल जी आप याद रखना कि बहाने की राजनीति लंबी नहीं चलती बल्कि परिणाम लाने पड़ते हैं। दिल्ली से हार गए, पंजाब में डेरा जमाकर वहां के मुख्यमंत्री को काम भी नहीं करने देते हो, वहां का काम बिगाड़ रहे हो।



यमुना की सफाई को लेकर अमित शाह ने बड़ा वादा किया। उन्होंने कहा कि 2029 से पहले हम यमुना के पानी को शुद्ध करके आपके पास आएंगे। केजरीवाल पर तंज कसते हुए उन्होंने कहा, केजरीवाल जी आपने 3 बार यमुना में डुबकी लगाने का झूठा वादा किया। आपने तो डुबकी नहीं लगाई लेकिन आपके कटआउट को डुबकी लगवाई तो वो भी बीमार हो गया और एम्स में भर्ती करना पड़ा।

एसआईआर में अनियमितता, क्या सिर्फ छोटे कर्मचारियों की ही है जवाबदेही: डिंपल यादव

संवाददाता

लखनऊ। समाजवादी पार्टी की सांसद डिंपल यादव ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट साझा कर चुनाव आयोग और उसकी कार्यप्रणाली पर तीखा हमला बोला है। मतदाता सूची पुनरीक्षण प्रक्रिया (एसआईआर) में अनियमितताओं का मुद्दा उठाते हुए उन्होंने बड़े अधिकारियों की जवाबदेही पर गंभीर सवाल खड़े किए हैं। डिंपल यादव ने उत्तर प्रदेश के पीलीभीत का उदाहरण देते हुए कहा कि अगर वहां विधानसभा स्तर पर एसआईआर से जुड़ी लापरवाही के लिए छोटे स्तर के कर्मचारियों पर कार्रवाई हो सकती है, तो पूरे उत्तर प्रदेश में हुई गंभीर अनियमितताओं की नैतिक जिम्मेदारी मुख्य निर्वाचन आयुक्त क्यों नहीं लेते? उन्होंने मांग की कि नैतिकता का तकाजा यही है कि गड़बड़ियों के लिए जिम्मेदार शीर्ष अधिकारी अपने पदों से इस्तीफा दें और दोषी पाए जाने पर उन्हें जेल भेजा जाए। डिंपल यादव और समाजवादी पार्टी काफी समय से यह आरोप लगा रहे हैं कि राज्य में वोटर लिस्ट को लेकर धांधली की गई है और वास्तविक वोटर्स के नाम काटे गए हैं।



है कि गड़बड़ियों के लिए जिम्मेदार शीर्ष अधिकारी अपने पदों से इस्तीफा दें और दोषी पाए जाने पर उन्हें जेल भेजा जाए। डिंपल यादव और समाजवादी पार्टी काफी समय से यह आरोप लगा रहे हैं कि राज्य में वोटर लिस्ट को लेकर धांधली की गई है और वास्तविक वोटर्स के नाम काटे गए हैं।

सऊदी अरब के दम्माम एयरपोर्ट पर हुए हमले में एक भारतीय समेत दो लोगों की मौत

संवाददाता

रियाद। सऊदी अरब में देर रात किंग फहद इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर हुए भीषण हमले में दो लोगों की मौत हो गई है। इनमें से एक भारतीय नागरिक है, वहीं आठ घायलों में भी दो भारतीय हैं। रियाद स्थित भारतीय दूतावास ने इसकी जानकारी दी। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर सऊदी अधिकारियों ने जानकारी दी है कि कल रात दम्मम हवाई अड्डे पर हुए हमले में जान गंवाने वाले दो लोगों में से एक भारतीय नागरिक भी शामिल था। वहीं, दो अन्य भारतीय नागरिक घायल हुए हैं। हम और अधिक जानकारी जुटा रहे हैं और पीड़ित परिवारों से संपर्क कर रहे हैं। हमारी संवेदनाएं और प्रार्थनाएं



मृतकों के परिवारों और उनके प्रियजनों के साथ हैं, और हम घायलों के जल्द स्वस्थ होने की कामना करते हैं।

इससे पहले देश के राष्ट्रीय उड्डयन नियामक जनरल अर्थॉरिटी ऑफ सिविल एविएशन (जीएसीए) ने एक बयान जारी कर इसकी जानकारी दी। बयान के मुताबिक देर रात दम्मम स्थित किंग फहद इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर हुए भीषण

हमले में मरने वालों की संख्या बढ़कर दो हो गई है। मृतकों में एक सऊदी नागरिक और एक भारतीय नागरिक शामिल हैं। इस हमले में 8 लोग घायल हुए हैं। जिनमें एक सऊदी नागरिक, भारत, यमन और बांग्लादेश के दो-दो निवासी, और नेपाल का एक निवासी शामिल है।

अर्थॉरिटी ने पुष्टि की है कि वह संबंधित सुरक्षा एजेंसियों के साथ मिलकर नुकसान का आकलन कर रही है। साथ ही, यात्रियों और कर्मचारियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने और देश की नागरिक उड्डयन प्रणाली की सुरक्षा व अखंडता बनाए रखने के लिए सभी आवश्यक कदम उठाए जा रहे हैं।

जमानत पर रिहा होने के बाद सौरव दास ने सोशल मीडिया पर लिखा, ज़ानू को जाना होगा!

संवाददाता

नई दिल्ली। काँकरोच जनता पार्टी के नेता सौरव दास और आशुतोष रांका को 7 दिन बाद दिल्ली की स्पेशल कोर्ट से जमानत मिल गई है। उन्हें 50 हजार के बॉन्ड पर छोड़ा गया है। बॉन्ड पर जमानत पर रिहा होने के बाद सीजेपी नेताओं के तेवर नहीं बदले हैं। जेल से बाहर आते ही सौरव दास ने सीईसी ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग करते हुए आंदोलन जारी रखने का ऐलान किया। जेल से बाहर निकलने के बाद सौरव दास ने सोशल मीडिया पहली पोस्ट करते हुए लिखा ज़ानू को जाना होगा। वहीं सीजेपी फाउंडर अभिजीत दीपके ने भी ज़ानू को जाना चाहिए

लिखा।

बता दें कि दरअसल, 12 अक्टूबर को सरकार ने जंतर-मंतर पर प्रदर्शन करने पर रोक लगा दी थी। इसके बावजूद सौरव दास और आशुतोष रांका को 13 अक्टूबर को जंतर-मंतर पर प्रदर्शन करने पहुंच गए थे। दोनों को दिल्ली पुलिस ने हिरासत में लिया था। शांति नियम तोड़ने के आरोप में उन्हें 5 दिन के लिए जेल भेजा गया था।

21 अक्टूबर को दिल्ली की स्पेशल

कोर्ट को सीजेपी नेताओं ने विशेष कार्यकारी मजिस्ट्रेट (एसईएम) को लिखित में आश्वासन दिया कि वे जंतर-मंतर स्थल को कानून के अनुसार गैर-अधिसूचित



किए जाने तक शांति बनाए रखेंगे। वहां विरोध प्रदर्शन नहीं करेंगे। इसके बाद स्पेशल कोर्ट ने दोनों को 50 हजार के

बॉन्ड पर छोड़ने का आदेश दिया। सीजेपी ने सौरव और आशुतोष की रिहाई के लिए विशेष कार्यकारी मजिस्ट्रेट के आदेश का स्वागत किया है।

अभिजीत दीपके ने सौरव-आशुतोष का एक वीडियो शेयर किया। जिसमें दोनों सीजेपी नेता हाथ में तिरंगा पकड़े सीईसी के इस्तीफे की मांग करते नजर आ रहे हैं। दीपके ने लिखा-लड़कों का एक संदेश है। ज़ानू को जाना होगा। वीडियो में दोनों नेता नारेबाजी करते नजर आ रहे हैं। वीडियो में आशुतोष रांका भारत माता की जय और सौरव दास इंकलाब जिंदाबाद के नारे लगाते दिख रहे हैं। इसके बाद दोनों ने कहा कि ज़ानू मस्ट गो।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटेर्स 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 प्रिंटेर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।