देहरादून,पौड़ी-गढ़वाल व अल्मोड़ा से प्रकाशित | www.page3news.in | नगर संस्करण वर्ष 16 अंक: 133 पृष्ठ : 8 मूल्य: एक रूपए

देहरादून, cq/kokj 25 अगस्त 2021

पेज थ्री

आईएफएस अधिकारियों के लिए हरित स्थान का प्रबंधन पर ऑनलाइन प्रशिक्षण शुरु

6 आउटफिट सलेक्ट करें ऑफिस में प्रोफेशनल के साथ स्टाइलिश दिखें...

PAGE 3 PUBLICATION | मौसम अधिकतम 19.0° न्यूनतम 6.0° | 36254.57 | 2 महिला खिलाड़ी और खेलतंत्र का मर्दवादी रवैया% क्यों पहनने पड़ते हैं छोटे कपड़े? | 7 नन्द लाल शर्मा को राज्यपाल व सीएम ने किया सम्मानित

सीएम पुष्कर सिंह धामी ने कोविड वैक्सीनेशन कैम्प का किया शुभारंभ

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राजकीय प्राथमिक विद्यालय, राजीव नगर में कोविड–19 वैक्सीनैशन कैम्प का शुभारंभ किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में दुनिया का सबसे बड़ा वैक्सीनैशन अभियान भारत में चल रहा है। उत्तराखण्ड में चार माह के भीतर शत प्रतिशत वैक्सीनैशन कर दिया जाएगा। बागेश्वर और रुद्रप्रयाग जिलों में पूर्ण वैक्सीनेशन किया जा चुका है। मुख्यमंत्री ने उत्तराखण्ड को आवश्यकता अनुसार टीके उपलब्ध कराए जाने पर प्रधानमंत्री को धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा कि देश में न केवल कोविड का स्वदेशी टीका बनाया गया, हमने विश्व कल्याण की भावना से दूसरे देशों को भी उपलब्ध कराया है। प्रधानमंत्री के नेतृत्व में भारत ने विश्व में अपना महत्वपूर्ण स्थान बनाया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारा भाव सुरक्षित उत्तराखण्ड स्वस्थ उत्तराखण्ड का है। कोशिश है कि जल्द से जल्द सभी को कोविड की वैक्सीन लगा दी जाए। प्रदेश में 207 प्रकार की स्वास्थ्य जांचें निशुल्क की जा रही हैं। इससे गरीब से गरीब व्यक्ति भी मुफ्त में अपनी स्वास्थ्य जांचे करा सकेगा। केंद्रीय मंत्री अजय भट्ट ने कहा कि दुनिया में कोविड टीकाकरण सबसे ज्यादा भारत में हुआ है। युवा मुख्यमंत्री के नेतृत्व में जनहित में अनेक योजनाएं लाई गई हैं। जिस गति और तन्मयता से उत्तराखण्ड में काम हो रहा है, उससे अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति का भी काम हो रहा है। प्रदेश के स्वास्थ्य मंत्री डॉ धन सिंह रावत ने कहा कि आज देहरादून जिले में एक दिन में रिकॉर्ड 1 लाख के करीब टीके लगाए जाएंगे। अगस्त माह में रायपुर विधानसभा क्षेत्र को 1 लाख वैक्सीन उपलब्ध कराई जाएगी। विधायक उमेश शर्मा काउ ने सभी का धन्यवाद करते हुए कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में प्रदेश के साथ ही रायपुर विधानसभा क्षेत्र में भी तेजी से विकास कार्य हो रहे हैं। इस अवसर पर जिला प्रशासन, स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी, स्थानीय जनप्रतिनिधि और क्षेत्रीय जनता उपस्थित थी।

भाजयुमो का युवा संवाद कार्यक्रम आयोजित

देहरादून। भारतीय जनता युवा मोर्चा उत्तराखंड द्वारा युवा संवाद का एक अतिमहत्वपूर्ण कार्यक्रम गुरू राम राय कॉलेज पटेलनगर में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि सुबोध उनियाल (मंत्री उत्तराखंड सरकार)

विशिष्ट अतिथि नेहा जोशी (राष्ट्रीय उपाध्यक्ष भाजयुमो), मुख्य वक्ता कुंदन लटवाल (प्रदेश अध्यक्ष भाजयुमो) कार्यक्रम् अध्यक्ष विनोद चमोली विधायक कार्यक्रम् संयोजक सिद्धार्थ उमेश अग्रवाल व सह संयोजक आशीष रावत उपस्थित रहे।

कार्यक्रम् में सर्वप्रथम् उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री स्वर्गीय कल्याण सिंह को श्रद्धाजंलि दी गई तत्पश्चात दीपार्चन कर, पुष्पार्चन कर मांगल गीत के साथ कार्यक्रम् प्रारम्भ किया गया। कार्यक्रम् में स्वागत समारोह के दौरान समस्त उपस्थित अतिथितियौं का पुष्पगुच्छ, तुलसी पौधा व स्मृति चिन्ह से सम्मान किया गया। अपने स्वागत भाषण में सिद्धार्थ उमेश अग्रवाल ने सभी अतिथियौं का विस्तृत परिचय कराया व अपने भाषण में युवाओं को अपनी संस्कृति को संजोए रखने हेतु व 2022 में पुनरू युवा सरकार लाने हेतु आह्वान किया। अपने संबोधन में राष्ट्रीय उपाध्यक्ष भाजयुमो नेहा जोशी ने सर्वप्रथम् कार्यक्रम् में समस्त उपस्थित युवाओं से उत्तराखण्ड के विकास परक योजनाओ को जन जन तक पहूंचाने हेतु आह्वान किया। प्रदेश भाजयुमो अध्यक्ष कुंदन लटवाल ने कहा कि सभी युवा प्रदेश को आगे बढ़ाने हेतु प्रयासरत रहे।

नया स्मार्ट लर्निंग सॉल्यूशन 'लेनोवो अवेयर' लॉन्च

देहरादून। लेनोवो, ग्लोबल टेक्नोलॉजी प्रमुख ने हाल ही में उपभोक्ताओं के लिए अपने 'लेनोवो अवेयर' स्मार्ट लर्निंग सॉल्यूशन की घोषणा की, जो आइडियापैड स्लिम 3आई और आइडियापैड स्लिम 5आई लैपटॉप की नवीनतम पीढ़ी के साथ प्री–बंडल होगा। लेनोवो अवेयर सॉफ्टवेयर का उद्देश्य पिछले साल लॉकडाउन के दौरान सामने आई कुछ डिजिटल चुनौतियों का समाधान करके एक बेहतर रिमोट लर्निंग अनुभव का समर्थन करना है, जैसे कि ऑनलाइन कक्षाओं में व्यस्त रहने के दौरान युवा छात्रों को कैसे केंद्रित और प्रेरित रखा जाए और उनकी डिजिटल भलाई में सुधार किया जाए। लेनोवो के बैक–टू–कॉलेज ऑफर के हिस्से के रूप में, पीसी की लेनोवो रेंज 1 साल की अतिरिक्त वारंटी, 3 साल की प्रीमियम केयर और लेनोवो 100 स्टीरियो एनालॉग हेडसेट के साथ आएगी। यह ऑफर मात्र 2099 रुपये में 11,089 रुपये तक के लाभ प्रदान करता है। कोविड–19 महामारी ने सामाजिक दूरी को लागू करके और शिक्षण और मूल्यांकन के ऑनलाइन तरीकों को लागू करके शिक्षा क्षेत्र को बाधित कर दिया है। लेनोवो ने वर्चुअल एजुकेशन पर एक सर्वेक्षण किया जिसमें माता–पिता के सामने आने वाली मुख्य चुनौतियों का पता चलाः ऑनलाइन सीखने की प्रभावशीलता को लेकर कई तरह के संशय, बच्चों के लिए निरंतर निगरानी की आवश्यकता, लैपटॉप के अत्यधिक उपयोग के कारण स्क्रीन पर अत्यधिक समय लगता है और शरीर के बैठने आदि की मुद्रा यानि पोस्चर में समस्या आती है लेनोवो अवेयर किसी व्यक्ति की बॉडी लैंग्वेज और डिवाइस के साथ आंखों के संपर्क का पता लगाने के लिए पीसी के बिल्ट–इन कैमरे का उपयोग करके इन मुद्दों को संबोधित करता है।

सम्पादकीय

भविष्य विपक्षी एका का

ममता बनर्जी की मानें तो बंगाल में चुनाव बाद कोई राजनीतिक हिंसा नहीं हुई और राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग की रिपोर्ट फर्जी है। ममता चाहे जो दावा करें वह बंगाल को जिस तरह संचालित कर रही हैं उससे यह नहीं लगता कि वह राष्ट्रीय राजनीति को कोई सही दिशा दे सकेंगी। विपक्षी एकता को बल देने के इरादे से दिल्ली आ रहीं पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी अपने इस उद्देश्य में कितना सफल होंगी, यह समय ही बताएगा, लेकिन उन्हें जिस तरह विपक्षी दलों को गोलबंद करने वाली संभावित नेता के तौर पर देखा जा रहा है, वह कांग्रेस की दयनीय दशा को बयान करने के लिए पर्याप्त है। राष्ट्रीय दल होने के नाते विपक्षी एका का जो काम कांग्रेस को करना चाहिए, वह यदि किसी क्षेत्रीय दल को करना पड़ रहा है तो इससे कांग्रेसी नेतृत्व की कमजोरी का ही पता चलता है। ऐसा लगता है कि कांग्रेस या तो विपक्षी दलों को एकजुट करने में अपना हित नहीं देख रही है या फिर उसमें यह काम करने की साम?र्थ्य ही नहीं रह गई है। जो भी हो, यह किसी से छिपा नहीं कि उसकी राजनीतिक हैसियत एक क्षेत्रीय दल जैसी होती जा रही है। बड़े राज्यों में उसका वजूद केवल पंजाब और राजस्थान तक ही सीमित है। वह अपने गढ़ों में या तो सिमटती जा रही है या फिर उसकी राजनीतिक जमीन पर क्षेत्रीय दल काबिज होते जा रहे हैं। ऐसा हो रहा है तो उसकी अपनी राजनीतिक अदूरदर्शिता के कारण। वह न तो वास्तविक मुद्दों को उभार पा रही है और न ही ऐसे किसी विमर्श का निर्माण कर पा रही है, जिससे विपक्षी दल उसके नेतृत्व में एकजुट हो सकें और जनता का ध्यान उसकी ओर आकर्षित हो सके। क्या जो काम कांग्रेस नहीं कर सकी, उसे तृणमूल कांग्रेस की नेता ममता बनर्जी कर सकेंगी? इस सवाल का जवाब बहुत कुछ इस पर निर्भर करेगा कि वह राष्ट्रीय दृष्टिकोण का परिचय दे पाती हैं या नहीं? क्षेत्रीय दलों के नेताओं के साथ यह एक बुनियादी समस्या है कि वे अपने राज्य के आगे और कुछ देख ही नहीं पाते। राष्ट्रीय महत्व के मुद्दों पर भी उनका रवैया संकीर्णता से भरा और कई बार तो राष्ट्रहित की अनदेखी करने वाला होता है। इससे भी बड़ी समस्या है उनकी समाजवादी सोच। उन्हें लगता है कि सब कुछ सरकार को करना चाहिए।

असम-मिजोरम सीमा विवाद

मुकुल व्यास

छब्बीस जुलाई को असम और मिजोरम के बीच सीमा संबंधी विवाद को लेकर हुई झड़प में आंशिक तौर पर दोनों राज्य सच नहीं बोल रहे हैं। असम का जोर इस बात पर है कि मिजोरम पुलिस ने लाइट मशीन गन का इस्तेमाल किया, जबकि मिजोरम का कहना है कि असम पुलिस ने उनकी सीमा में घुसकर उनकी एक चौकी ध्वस्त कर दी। इस झड़प में असम पुलिस के पांच जवानों और एक नागरिक की मौत हो गई थी और करीब साठ लोग घायल हो गए थे। तथ्य यह है कि असम पुलिस ने वैरेंगते स्थित सीआरपीएफ चौकी को पार कर भड़काने वाली कार्रवाई की, जिसके जवाब में मिजोरम पुलिस ने फायरिंग की। आखिर दोनों राज्यों के बीच टकराव की वजह क्या है? आखिर उनके मुद्दे क्या हैं? तथ्य यह है कि पूर्वोत्तर के प्राय: सभी राज्यों का असम के साथ सीमा विवाद चल रहा है, जिससे अलग होकर इनका निर्माण हुआ था। पिछले साल सितंबर में भाजपा की अगुआई वाले नॉर्थ-ईस्ट डेमोक्रेटिक एलायंस (एनईडीए) की गुवाहाटी में हुई बैठक में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कहा था, हम जब बांग्लादेश के साथ सीमा संबंधी विवाद सुलझा सकते हैं, तो फिर पूर्वोत्तर के राज्य अपना अंतरराज्यीय सीमा विवाद क्यों नहीं सुलझा सकते? इत्तफाक से पूर्वोत्तर के सेवन सिस्टर स्टेट्स में सत्तारूढ़ दल एनईडीए का हिस्सा हैं और शाह ने गलती से यह मान लिया था कि समान राजनीतिक पहचान जातीय समूहों की गहरी जातीय-राष्ट्रवादी और क्षेत्रीय आकांक्षाओं को मिटा देगी, जो इन संघर्षों की जड़ में है। भारत के स्वतंत्र होने के समय मौजूदा नगालैंड (तुएनसांग प्रभाग को छोड़कर, जो नेफा का हिस्सा था), मेघालय और मिजोरम असम के जिले थे। खासी, गारो और जयंतिया पहाड़ी जिलों को अलग कर मेघालय का अलग राज्य के रूप में निर्माण किया गया था। वहीं लुसाई पहाड़ी जिलों को अलग कर मिजोरम का निर्माण किया गया। अरुणाचल प्रदेश, जिसमें तुएनसांग सहित कई सीमांत प्रभाग शामिल हैं, असम के राज्यपाल द्वारा प्रशासित उत्तर-पूर्व सीमांत एजेंसी (एनईएफए) का हिस्सा था। मणिपुर और त्रिपुरा स्वतंत्र रियासतें थीं और 1949 में ही इनका पार्ट-सी राज्यों के रूप में भारत में विलय हुआ, जो आज के केंद्रीय प्रशासनिक क्षेत्र जैसे थे। 1956 में भाषायी आधार पर राज्यों के पुनर्गठन के समय पूर्वोत्तर को स्पर्श नहीं किया गया था, जिससे जातीय समुदायों की आकांक्षाएं आहत हुईं। नतीजतन नगाओं सहित कुछ वर्गों ने स्वतंत्र संप्रभु राज्य के निर्माण के लिए विद्रोह कर दिया। जैसे-जैसे अलगाववादी आंदोलन नागा पहाड़ियों से क्षेत्र के अन्य हिस्सों में फैलने लगे, नए राज्यों के गठन के साथ क्षेत्र के क्रमिक प्रशासनिक पुनर्गठन की प्रक्रिया शुरू हुई। नगालैंड को 1963 में राज्य का दर्जा मिला और मेघालय को 1972 में। 1972 में ही मणिपुर और त्रिपुरा का दर्जा भी बढ़ाकर उन्हें पूर्ण राज्य बना दिया गया। मिजोरम को 1972 में असम से अलग कर केंद्र शासित क्षेत्र बनाया गया और फिर 1986 में पूर्ण राज्य। सेवन सिस्टर्स में से अरुणाचल सबसे आखिर में 1987 में राज्य बना। इस पुनर्गठन के पीछे विचार यह था कि नगा, मिजो, खासी, मणिपुरी, गारो और अरुणाचली तथा अन्य जातीय समूहों की क्षेत्रीय आकांक्षाओं को पूरा किया जा सके। मगर राज्यों की सीमाओं का परिसीमन जातीय विशेषताओं के अनुरूप नहीं रहा और न ही इसमें स्वतंत्रता पूर्व की जातीय आधार पर अंकित ऐतिहासिक सीमाओं पर विचार किया गया, जिससे कई तरह के अंतरराज्यीय विवादों ने जन्म लिया। मसलन, असम स्वतंत्रता मिलने के बाद तय की गई सीमाओं पर जोर देता है। लेकिन नगालैंड और मेघालय जैसे राज्य ऐतिहासिक सीमा को अपने अधिकार क्षेत्र में मानते हैं। नगालैंड के राज्य बनने के दो साल के बाद ही 1965 में काकोडोंगा आरक्षित वन क्षेत्र को लेकर असम के साथ उसका सीमा संबंधी विवाद पैदा हो गया था। उसके बाद से दोनों राज्य एक दूसरे के क्षेत्र में कब्जे का आरोप लगाते हैं। जून, 1985 में असम के गोलाघाट जिले में दोनों राज्यों की पुलिस के बीच हिंसक झड़प हुई थी, जिसमें असम पुलिस के 28 जवानों सहित 41 लोगों की मौत हो गई थी। असम और नगालैंड 434 किलोमीटर की सीमा साझा करते हैं। असम का आरोप है कि नगालैंड ने उसकी 66` हेक्टेयर जमीन पर कब्जा कर रखा है। दूसरी ओर नगाओं का दावा है कि ब्रिटिश ने वर्ष 1826 में जब असम पर कब्जा किया था, तब यह हिस्सा नगा हिल से स्थानांतरित कर दिया गया था।

इसी तरह, मेघालय असम के कार्बी आंगलोंग जिले के दो ब्लॉकों में उम्मत सहित 356 गांवों पर अपना दावा करते हुए कहता है कि ये 1835 में बनाई गई तत्कालीन यूनाइटेड खासी और जयंतिया हिल्स का हिस्सा थे। इसी तरह के अनेक दावे और प्रतिदावे हैं, जिन्हें लेकर सीमा पर तनाव होते रहते हैं। पिछले एक साल के दौरान इस क्षेत्र में अंतरराज्यीय सीमा संबंधी तीन बड़े विवाद हुए हैं, जिनमें असम और मिजोरम के बीच हुआ ताजा विवाद शामिल है। इस विवाद की तात्कालिक वजह थी मिजोरम सरकार द्वारा स्थापित एक कोविड सेंटर को लेकर असम की आपत्ति। असम का दावा है कि इसे जहां स्थापित किया गया, वह उसके क्षेत्र में है। इस महीने की शुरुआत में इसे लेकर स्थानीय लोग आपस में भिड़ गए थे और कुछ झोपड़ियों और दुकानों में आग लगा दी गई थी। हालांकि, कुछ मिजो संगठनों ने सीमा संघर्ष को कमतर आंकने की कोशिश करते हुए कहा कि यह अवैध बांग्लादेशी प्रवासियों के खिलाफ लड़ाई थी, क्योंकि असम के भीतर के क्षेत्रों में बांग्ला भाषी लोगों का वर्चस्व है।

महिला खिलाड़ी और खेलतंत्र का मर्दवादी रवैया% क्यों पहनने पड़ते हैं छोटे कपड़े ?

नूतन यादव

पुरुषवादी समाज महिला एथलीटों के प्रति एक ख़ास रवैया रखता है और यही कारण है कि महिला खिलाड़ियों की प्रतिभा को दरकिनार कर उनके कपड़ों, उनके लुक पर अधिक ध्यान दिया जाता है। किसी भी खिलाड़ी का मूल्यांकन करते हुए उसकी एथलैटिक क्षमता और उसकी निपुणता पर ध्यान केंद्रित करना आवश्यक है लेकिन महिला खिलाड़ियों के मामले में तस्वीर बिलकुल उलटी दिखती है। उनके खेल को उनके द्वारा बनाए गए रिकॉर्ड्स को छोड़कर उनके कपड़ों, दैहिक गठन, उनकी त्वचा आदि पर बात की जाती है। अगर वह गर्भवती हो गई तब तो यह मान लिया जाता है कि उनका करियर खत्म हो गया।

आमतौर पर महिला खिलाड़ियों की सुडौल मांसपेशियों वाली देह को बहुत सकरात्मक रूप से नहीं देखा जाता। उदाहरण के लिए महिला बॉक्सर की मसल्स वाली देह को देखने से पुरुष परहेज करते हैं। यहा्ंतक कि वे महिलाएं जो बॉडी-बिल्डिंग से जुडी हैं उनकी बॉडी भी पुरुषों की बॉडी जैसे सराहना नहीं पाती।्‌ अपनी सुगठित देह को लेकर वे बॉडी शेम्ड हो जाती हैंवहीं दूसरी ओर टेनिस और स्केटिंग जैसे खेलों में महिला खिलाड़ियों की मजबूत जांघों पर मर्दवादी समाज की नजर हमेशा बनी रहती है। यही कारण है कि पत्र-पत्रिकाओं में टेनिस खिलाड़ियों की स्कर्ट की लंबाई का मुद्दा हमेशा छाया रहता है। पूरी दुनिया में सेरेना विलियम्स से लेकर सानिया मिर्ज़ा तक की जांघों और स्कर्ट की लम्बाई पर अलग-अलग तरह के विचार देखने को मिलते हैं।

अक्सर पत्र-पत्रिकाओं में आकर्षक और सुन्दर महिला खिलाड़ियों के उत्तेजक पोज़ दिखते हैं, वहीं पुरुष खिलाड़ियों की तस्वीरों के केंद्र में उनकी परफॉरमेंस उनके परिश्रम को दिखाती तस्वीरें प्रमुखता से छापी जाती हैं। महिला खिलाड़ियों के पसीने से भीगी देह देखने को लोग लालायित भी रहते हैं।

ओलिंपिक में ही नॉर्वे की बीच हैंडबॉल महिला टीम का रुख्‌

महिला खिलाड़ियों के साथ हुए भेदभाव की ऐसी खबरें अक्सर सामने आती रहती हैं। टोक्यो ओलंपिक में रविवार को जर्मनी की महिला जिम्नास्ट की टीम क्वालीफाइंग राउंड के दौरान अन्य प्रतियोगियों द्वारा पहनी गई पारंपरिक बिकनी-कट लियोटार्ड्स के बजाय यूनिटार्ड पहनकर बाहर निकलीं। इस तरह खेलों में महिलाओं के सेक्सुअलाइजेशन (ह्यद्ग×ह्वड्डद्यद्ब5ड्डह्लद्बशठ्ठ) के खिलाफ एक कड़ा काम उठाया। सारा वॉस, पॉलीन शेफ़र-बेट्ज़, एलिज़ाबेथ सेट्ज़ और किम बुई की यह चार सदस्यी टीम ने गुरूवार को हुए प्रशिक्षण के दौरान ही यूनिटार्ड पहन रखे थे।

टीम की एक सदस्य सारा वॉस कहती हैं- हम यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि कपड़ों में हर कोई सहज महसूस करे और हम सभी को दिखाना चाहते हैं कि वे जो चाहें पहन सकते हैं और अद्भुत दिख सकते हैं, अद्भुत महसूस कर सकते हैं, चाहे वह लंबे लियोटार्ड में हो या छोटे में। वॉस ने यह भी कहा कि उनकी टीम सभी महिलाओं के लिए फ्ररोल मॉडलफ्र बनना चाहते हैं और टीम के इस साहसिक कदम के लिए अन्य महिला एथलीटों ने भी उनकी सराहना की है। इस टीम ने्‌ पहली बार अप्रैल में हुई यूरोपीय चैंपियनशिप के दौरान बॉडीसूट पहने थे।

2̀21 ओलिंपिक में ही नॉर्वे की बीच हैंडबॉल महिला टीम ने एक हैरतअंगेज कारनामा कर दिखाया है। उन्होंने अपने खेल में पारम्परिक रूप से पहने जाने वाली बिकनी ड्रेस को छोड़ बड़े शॉर्ट्स पहने। नार्वे की महिला बीच हैंडबॉल टीम पर खेल के यूरो 2̀21 टूर्नामेंट में एक खेल के दौरान बिकनी बॉटम्स में खेलने से इनकार करने पर जुर्माना भी लगाया गया था।

यूरोपीय हैंडबॉल एसोसिएशन के डिसिप्लिनरी कमिशन के एक बयान के अनुसार इम्प्रॉपर क्लोथिंग के लिए टीम पर कुल 1,5 यूरो (1,7 डॉलर) का जुर्माना लगाया गया था। महिला टीम द्वारा शॉर्ट्स पहने जाने का अपनी सरकार की ओर से समर्थन मिला और साथ ही सोशल मीडिया पर लोगों का सराहना और भरपूर समर्थन मिला।

दरअसल, नॉर्वे ने 2̀6 से बीच हैंडबॉल में शॉर्ट्स को आधिकारिक तौर पर स्वीकार्यता प्रदान किए जाने के लिए अभियान चलाया हुआ है। केवल महिला टीम द्वारा पहनी जाने वाली बिकनी को लेकर परम्परावादी खेल समीक्षकों का कहना है कि उनकी मूवमेंट में किसी तरह की बाधा नहीं आती, लेकिन खिलाड़ियों को इस तरह की बिकनी पहनने में कई तरह की समस्याएं आती थीं। साथ ही उन्हें बिकनी को बार-बार खींचकर ठीक करते रहना पड़ता था जबकि बीच हैंडबॉल की पुरुष टीम को इस तरह के कपड़े नहीं पहनने पड़ते और उन पर किसी तरह का कोई दबाव भी नहीं डाला जाता। इस तरह के शरीर दिखाने वाले कपड़े पहने महिला खिलाड़ी लोगों और मीडिया की आंखों को बहुत सुहाती हैं। फैशन इंडस्ट्री को इस तरह की छवियां्‌बेचने में लाभ होता है।

जब ओलिविया ब्रीन के्‌स्प्रिन्टिंग शॉर्ट्स पर सवाल्‌

हाल ही में एक महिला खिलाड़ी के कपड़ों पर अनुचित टीका टिप्पणी का एक और मामला सामने आया है। पैरालिंपियन ओलिविया ब्रीन के स्प्रिंटिंग शॉर्ट्स को अंग्रेज अधिकारियों ने अनुचित बताया। दो बार की पैरालंपिक विश्व चैंपियन रहीं ओलिविया ब्रीन ने बताया कि वे उस समय अवाक रह गईं जब इंग्लिश चैंपियनशिप के अधिकारियों ने उनके स्प्रिन्टिंग शॉर्ट्स को अत्यंत छोटा और बेढंगा बताया। बता दें कि 24 वर्षीय ब्रीन को सेरेब्रल पाल्सी नाम रोग है। ब्रीन ने बीते रविवार की शाम ट्विटर पर इस घटना की बाबत पोस्ट किया कि यह घटना उस दिन इंग्लिश चैंपियनशिप में लंबी कूद प्रतियोगिता खत्म करने के बाद घटी। ख़ास शैली में बने इन शॉर्ट्स के बारे में वे कहती हैं-

आईएफएस अधिकारियों के लिए हरित स्थान का प्रबंधन पर ऑनलाइन प्रशिक्षण शुरु

विशेष संवाददाता

देहरादून। भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद के महानिदेशक एव निदेशक वन अनुसंधान संस्थान, देहरादून अरुण सिंह रावत ने सेवारत भारतीय वन सेवा (आईएफएस) अधिकारियों के लिए शहरी जैव विविधता और पारिस्थितिकी तंत्र सेवाओं के लिए हरित स्थान का प्रबंधन शीर्षक विषय पर आयोजित ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्घाटन किया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में भारत के 22 राज्यों से भारतीय वन सेवा के 41 अधिकारी भाग ले रहे हैं।

यह प्रशिक्षण कार्यक्रम 27 अगस्त तक चलेगा। श्री रावत ने शहरी जीवन की स्थिरता के लिए आज के संदर्भ में जैव विविधता संरक्षण और पारिस्थितिकी तंत्र सेवाओं के लिए शहरी वानिकी के महत्व और प्रबंधन पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि शहरीकरण एक वैश्विक घटना है और दुनिया के विभिन्न हिस्सों में शहरीकरण और शहरी विकास दर की डिग्री अलग–अलग है। शहर वैश्विक स्थलीय सतह के 3 प्रतिशत से कम भूमि पर बसे हैं, लेकिन 78 प्रतिशत कार्बन उत्सर्जन, 60 प्रतिशत आवासीय जल उपयोग और 76 प्रतिशत लकड़ी औद्योगिक उद्देश्यों के लिए उपयोग करते हैं। इस अनियंत्रित शहरीकरण के परिणामस्वरूप भारत और दुनिया के कई शहरों में शहरी क्षेत्रों में प्राकृतिक संसाधनों और पर्यावरण में गिरावट आई है। इसका असर मानव स्वास्थ्य पर भी पड़ा है। उन्होंने आगे कहा कि शहरी वानिकी पर शहरी वनों की की सुरक्षा और प्रबंधन नैतिक ज़िम्मेदारी, अर्थात शहरी पर्यावरण में सुधार हेतु अधिक वृक्ष लगाना आवश्यक है।

इस दौरान दिल्ली एमेरिटस प्रोफेसर विश्वविद्यालय के प्रोफेसर सी.आर. बाबू ने शहरी पर्यावरणीय स्थिरता और लचीलापन के लिए एक मॉडल के रूप में जैव विविधता पार्क९ पर व्याख्यान दिया शहरी वानिकी और पारिस्थितिकी तंत्र सेवाओं के प्रमुख राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ इस प्रशिक्षण के दौरान विचार–विमर्श करेंगे, जिसमें डॉ. सारा बैरोन, प्रोफेसर यूनिवर्सिटी ऑफ़ मेलबर्न, ऑस्ट्रेलिया और डॉ. यादोंग क्यूई, प्रोफेसर, सदर्न यूनिवर्सिटी यूएसए शामिल हैं। डॉ. विजेंद्र पंवार, प्रमुख वन पारिस्थितिकी और जलवायु परिवर्तन प्रभाग, एफआरआई, ने मुख्य अतिथियों, विशेषज्ञों, आईएफएस प्रशिक्षुओं, समूह समन्वयक अनुसंधान, प्रभागों के प्रमुख और वैज्ञानिकों का स्वागत करते हुए शहरी वानिकी में संभागीय उपलब्धियों पर प्रकाश डाला। वैज्ञानिक एवं प्रशिक्षण समन्वयक डॉ. हुकुम सिंह ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

कैंट विधानसभा क्षेत्र में अजय यादव को किया सम्मानित

नगर संवाददाता

देहरादून। कैंट विधानसभा में प्रदेश कांग्रेस कमेटी के महामंत्री नवीन जोशी के नेतृत्व में कांग्रेस कमेटी द्वारा आयोजित सदभावना अभियान रन के अल्ट्रा रनर विजेता अजय यादव को शॉल उड़ाकर सम्मानित किया गया स इस अवसर पर नवीन जोशी ने यादव को बधाई देते हुए कहा कि ऐसे प्रतिभावान खिलाड़ियों का हमें सम्मान के साथ साथ प्रोत्साहन भी करना चाहिए और उनकी प्रतिभा का लाभ राज्य और देश को मिलना चाहिए स देहरादून से दिल्ली तक ढाई सो किलोमीटर की जो श्री अजय यादव जी ने दौड़ लगाई है वह काबिले तारीफ है उसकी जितनी भी तारीफ की जाए कम है उनकी इस दौड़ से प्रोत्साहित होकर अन्य युवाओं को भी सीख लेनी चाहिए और खेल जगत में देश और प्रदेश का नाम रोशन करना चाहिए।

इस अवसर पर पूर्व राज्य मंत्री मनीष कुमार ने भी अजय यादव को हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं दी और कहा कि उनकी इस दौड़ से प्रदेश के युवाओं को भी बहुत कुछ सीखने को मिला है और अजय यादव जी से भी अनुरोध किया कि वह इस प्रकार के आयोजन करवाएं ताकि प्रदेश के युवाओं को अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर मिल सके और वह अपने देश और प्रदेश का नाम रोशन कर सकें मैं कांग्रेस पार्टी इन आयोजनों में भी अपना पूरा सहयोग करेगी। कार्यक्रम का संचालन करते हुए प्रेम नगर कांग्रेस के अध्यक्ष मोहित ग्रोवर ने भी अजय यादव को हार्दिक बधाई व धन्यवाद व शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम में मुख्य रूप से राजेंद्र यादव रमेश ठाकुर आदित्य शर्मा खान साहब विक्की गुप्ता सलमान अली विकास यादव नमन राणा आरव जोशी साहित्य गॉड अमन यादव अनिल यादव रवि रजत कश्यप सरफराज अली अमित कुमार सोनू शुभम कुकरेजा कृष्णा बेस्ट आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन 11 सितम्बर को

देहरादून, नगर संवाददाता। सचिव/सिविल जज (सी0डि0) जिला विधिक सेवा प्राधिकरण नेहा कुशवाहा ने बताया कि उत्तराखण्ड राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, नैनीताल के निर्देशानुसार जनपद देहरादून की समस्त न्यायालयों में समस्त प्रकृति के मुकदमों का सुलह–समझौते के आधार पर निस्तारण किये जाने हेतु 11 सितम्बर को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाना सुनिश्चित किया गया है। जिसमें फौजदारी के शमनीय वाद, राजस्व सम्बन्धित वाद, धारा 138 एन.आई.एक्ट से सम्बन्धित वाद, विधुत एवं जलकर बिलों के मामलें मोटर दुर्घटना प्रतिकर सम्बन्धित वाद, वेतन–भत्तों एवं सेवानिवृत्ति से सम्बन्धित वाद, वैवाहिक/कुटुम्ब न्यायालयों के वाद, धन वसूली से सम्बन्धित वाद, श्रम सम्बन्धित वाद, भूमि अर्जन के वाद, दीवानी वाद अन्य ऐसे मामले जो सुलह–समझौते के आधार पर निस्तारित हो सके। प्रकार के अधिक से अधिक वादों को राष्ट्रीय लोक अदालत के माध्यम से निस्तारित किये जाने का लक्ष्य है। उन्होंने कहा कि जो पक्षकार अपने वादों को राष्ट्रीय लोक अदालत के माध्यम से निस्तारित करवाना चाहते है, वह सम्बंधित न्यायालय, जहाँ उनका मुकदमा लम्बित है, स्वयं या अधिवक्ता के माध्यम से प्रार्थनापत्र (भौतिक या ऑनलाईन) देकर अपने वाद राष्ट्रीय लोक अदालत के लिये नियत करवा सकते हैं।

अपने बगीचे में कैसे उगाये बुनियादी सब्ज़ियाँ

क्या आपको लगता है कि बगीचे में सब्ज़ियाँ उगाना मुश्किल है? पर हम आपको बता रहे हैं कि ये काम बिल्कुल भी मुश्किल नहीं है।

बस आपको इस काम के लिये मजबूत इच्छा शक्ति और थोड़ा सा समय निकलना होगा। क्यों ना आप एक किचन गार्डन बनाये, और जब आप अपने बगीचे में फल और सब्ज़ियों को निकलते हुए देखेंगे तो आपको बेहद खुशी होगी। बगीचे में सब्ज़ियाँ कैसे उगाई जा सकती हैं इसकेलिये आपको कुछ तरीकों को जाने की जरुरत है।

अगर आप मिट्टी के बारे में कम जानते हैं तो आपको छोटे पैमाने पर काम करना चाहिए। आपको सब्ज़ियाँ बाजार में बेचनी नहीं है, आपको सिर्फ अपने परिवार के के लिए ही मिट्टी उगानी है। इसलिए आप आलू, मूली, पुदीना, हरा धनिया, हरी मिर्च के साथ शुरू कर सकते हैं? तो आइये जानते हैं और कुछ छोटी मोटी बातें।

1. जगह चुने सब्ज़ियों का बगीचा बनाने की लिए सबसे पहले आपको जगह देखनी होगी। और जहाँ तक होसके तो ऐसी जगह चुने जहाँ धुप अच्छे से आती हो। साथ ही अगर आप सलाद के पत्ते लगा रही हैं तो उसके ऊपर हल्की छाया होनी चाहिए, और वहां की मिट्टी हलकी नमी होनी चाहिए।

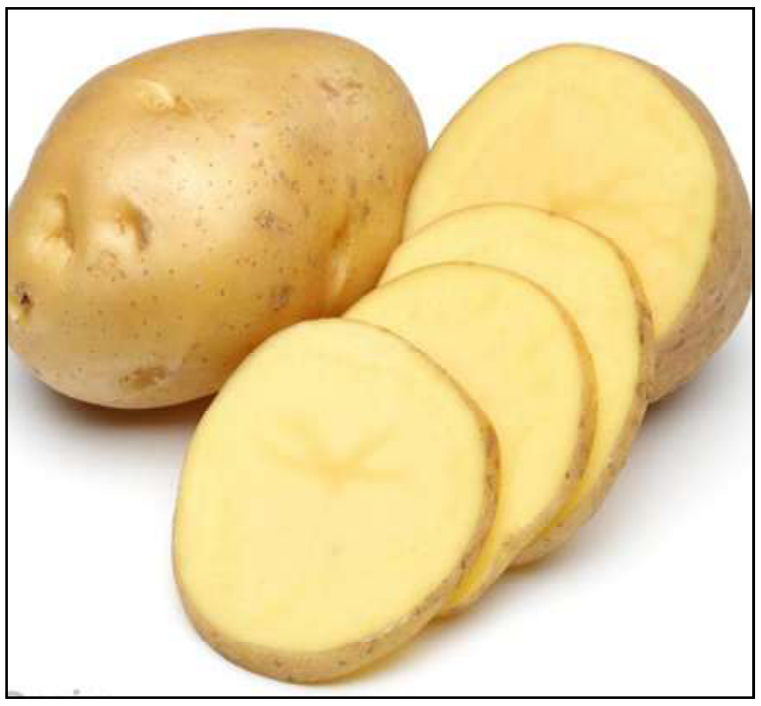
2. आपको कितनी जगह चाहिए जगह चुने के बाद आपको यह पता होना चाहिए कि आपको कितनी जगह की जरुरत है, और कितनी सब्ज़ियाँ आपको उगानी हैं। क्योंकि आप पहली बार बगीचे में सब्ज़ियाँ उगा रहे हैं तो थोड़ी जगह का ही इस्तेमाल करें। और अगर आपके कोई खुली जगह नहीं है तो आप गमले में भी सब्ज़ियाँ उगा सकते हैं।

3. गमले को साफ़ करें क्या आप गंदे कमरे में रह सकते हैं नहीं ना। तो सबसे पहले कोई भी पेड़ गमले में लगाने से पहले उसे अच्छे से साफ़ कर लें। और हाँ एक बात और ध्यान रखें कि सब्ज़ी के बगीचे में फेन्स ना लगाये इससे पेड़ के फूलों में कीड़े होने का खतरा बढ़ जाता है।

4. आप इंटेंसिव गार्डनिंग कर सकते हैं इस में आप एक ही जगह पर कई साड़ी सब्ज़ियाँ लगा सकती हैं। बस आपको आस पास की घास फूस अपने हाथों से निकलनी पड़ेगी। इससे आपका गार्डन अच्छा दिखेगा।

5. खाद और उर्वरक की जानकारी अगर आप बगीचे में सब्ज़ी उगना चाहते हैं तो कभी खाद को उपयोग करने के निर्देश की अनदेखी ना करें। उनके पैकेट में उनके उपयोग करने के सारी जानकारी दी गई होती है। 6. पानी के नल को पास में ही लगाये अगर आपने गमले में पौधे लगाये हैं तो उन्हें आप खुद ही पानी दे सकते हैं। लेकिन अगर बगीचा बड़ा है तो पानी की ज्यादा जरुरत पड़ेगी। इसलिए पानी का नल पास में ही लगाये। 7. कौन सा पौधा लगाएं? आपको यह पता होना चाहिए कि आप कौन सी सब्ज़ी लगाएंगे। यह भी पता करें कि उसको किस तरह की देख भाल की जरुरत होती है।

आलू खाना सेहत के लिए कितना है फायदेमंद



आलू को सब्जी के तौर पर आमतौर लोग अपने भोजन में शामिल करते हैं। आलू में पाया जाने वाला विटामिन सी एंटीऑक्सिडेंट की तरह भी काम करता है। प्राय: ऐसा सुना जाता है कि आलू खाने से फैट बढ़ता है लेकिन कई शोधों में यह दावा किया गया है कि आलू खाने से बढ़ते वजन को नियंत्रित किया जा सकता है, बशर्ते कि उसे स्वास्थ्य के अनुसार तैयार किया जाए। हालांकि, आलू को एक अधिक कार्बोहाइड्रेट वाला भोजन माना जाता है लेकिन एक निश्चित मात्रा में इसे खाने से फैट में वृद्धि नहीं होती है। जानिये, आलू का सेवन स्वास्थ्य के लिए कैसे लाभकारी है।

- आलू के सेवन से रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। क्योंकि इसमें कुकोआ-माइन्स पाया जाता है।

- उच्च फाइबर होने के चलते पाचन में सहायक होता है।

- हॉर्ट संबंधी बीमारी की रोकथाम में यह मददगार होता है, इसमें केरोटीनाइड्स (लुटीन, जीक्सानिथिन) पाया जाता है।

- आलू में विटामिन सी, विटामिन बी6, पोटेशियम, मैग्नेशियम, जिंक और फॉस्फोरस पाया जाता है, जोकि हेल्दी स्किन के लिए जरूरी तत्व है।

- उच्च विटामिन सी इसमें पाए जाने के चलते इम्यूनिटी को भी यह बढ़ाता है।

- आलू में फ्लेवोनाइड एंटीऑक्सिडेंट की अधिकता होती है, जिससे कई तरह के कैंसर की रोकथाम में मदद मिलती है।

शादी के बाद जिम्मेदारियां बढ़ जाती हैं : शाहिद कपूर

कुछ समय पहले गैर फिल्मी परिवार से ताल्लुक रखने वाली मीरा राजपूत से शादी करने वाले अभिनेता शाहिद कपूर का कहना है कि शादी के बाद जिम्मेदारियां बढ़ जाती हैं।

'हैदर' के अदाकार कपूर ने कहा, 'शादी आपको अधिक जिम्मेदार बना देती है। पिछने नौ सालों से मैं अपने हिसाब से जिंदगी जी रहा था। मैं बहुत कम उम्र से स्वतंत्र हो गया था। जब मैं 16 साल का था तब से मैं कमा रहा हूं और जब मैं 23-24 साल का था तब अपने अकेले के घर में रहने लगा था। मैंने स्वतंत्र जीवन जिया है लेकिन मेरी जिम्मेदारियां भी थीं।'

उन्होंने कहा, 'जब आपकी शादी हो जाती है यह आपको अधिक जिम्मेदार बनाती है। यह आपको स्थायित्व, जमीन से जुड़ा बनाती है। इसके बाद सुनिश्चितता आती है कि आपका भविष्य कहां जा रहा है।

जब भी आप कोई निर्णय लेते हैं तो थोड़ा और सोचते हैं क्योंकि यह सिर्फ आपके बारे में नहीं होता बल्कि आप दूसरे (जीवनसाथी) के प्रति भी उतने ही जिम्मेदार होते हैं।' शाहिद का कहना है कि यह अच्छा है कि मीरा फिल्मी दुनिया से ताल्लुक नहीं रखती। इसलिए वह जब भी घर जाते हैं तो मीरा उन्हें काफी सहज महसूस कराती हैं। घर जाकर वास्तविक वातावरण होता है और यह उन्हें बहुत पसंद है।

चेरी में हैल्थ के कई लाभ

अक्सर व्यक्ति बैड पर तभी जाता है, जब उसे रैस्ट या सोना हो। अच्छी सेहत के लिए सुकूनभरी नींद बहुत जरूरी है। आधुनिक दौर में जिस तरह की बिजी लाइफ स्टाइल, वर्क लोड के बीच प्रॉपर नींद लेना हर इंसाल के लिए बहुत ही दिक्कत होती जा रही है।

चेरी खट्टा-मीठा फल है, जो बहुत टेस्टी है। इसमें प्रोटीन और विटामिन से भरपूर है। चेरी खाने से अच्छी नींद के साथ हर उम्र के ग्रुप के लोगों के लिए फायदेमंद होती है।

एक रिसर्च के अनुसार हर चार में से एक व्यक्ति या 25 प्रतिशत लोग इंसोनमिया के शिकार हैं और हर पांचवें व्यक्ति को रात में पांच घंटे से ज्यादा नींद न आने की परेशानी हो रही है।

रिसर्च में यह तथ्य भी सामने आए है कि चेरी खाने या जूस पीने व्यक्तियों को अच्छी नींद आती है।

चेरी या उसका जूस इनटेक करने वाले व्यक्ति को लगभग 17 मिनट ज्यादा नींद आती है। जो कि सेहत के लिए बहुत लाभकारी है। चेरी प्राकृतिक ऑप्शन है। इसका कोई नुकसान भी नहीं है। सुबह-शाम एक गिलास शुगरलेस चेरी जूस पीने वाले लोगों को सुकूनभरी नींद आती है।

एनीमिया के कारण बाल झडना एक आम सी बात है। इसलिए अपने आहार में लोहे युक्त भोजन को शामिल करने की जरूरत है। ब्लैक चेरी का जूस आपके बालों को झडने को कम करता है, ब्लैक चेरी को नियमित रूप से सेवन करने कई लाभ हैं।

फिचर्स/विविध

6 आउटफिट सलेक्ट करें ऑफिस में प्रोफेशनल के साथ स्टाइलिश दिखें...

ऑफिस में अपना पर्सनल स्टाइल बनाए रखना बेहद जरूरी है। अपनी एक अलग स्टाइल आपको ऑफिस में अलग पहचान दिलवाती है। ऑफिस के लिए ड्रेसेज पूरी प्लानिंग से तैयार करें और इसमें वैराइटी रखें। इस बात का ध्यान रखें कि आपको स्टाइलिश लगना है, साथ ही प्रोफेशनल भी। आइए, आपको बताते हैं कुछ ऐसे टिप्स जो कि आपको ऑफिस के लिए आउटफिट सलेक्ट करने में मदद करेंगे:

1- ऑफिस के लिए ड्रेस चुनते समय अपनी पर्सनैलिटी को अवश्य ध्यान में रखें। इंडियन महिलाओं का बेस्ट आउटफिट सलवार-कमीज हैं। इसमें भारतीय महिलाएं बहुत सुंदर लगती हैं। लेकिन काम में जाने के लिए पहनने से पहले आपको अपने स्किन कलर, हाइट और वेट का ध्यान रखें। इस पर भी ध्यान दें कि आपको आकर्षण का केंद्र न बन कर प्रोफेशनल लगना है।

2- अगर आपको चूडीदार पसंद है, तो कुर्ते की लेंथ और कट का ध्यान रखें। अगर आप मोटी हैं, तो आप पर चूडीदार अच्छा नहीं लगेगा। लेकिन अगर आप तब भी इसे पहनना चाहती हैं, तो इसका ध्यान रखें कि कुर्ते का कट ठीक हो और लेंथ छोटी न हो। कुर्ती या ट्यूनिक ऐसी महिलाओं के लिए ठीक रहेगी। इसके साथ आप अच्छी फिटिंग वाले ट्राउजर पहन सकती हैं या चूडीदार या सलवार। यह ऑफिस के लिए एकदम ठीक है। टयूनिक ज्यादा कढ़ाई या सीक्वेंस और बीड्स वाली न पहनें। प्रिंट ऑफिस में बिल्कुल न पहनें। स्लीव व नेक पर थोडी कढ़ाई ठीक रहती है। लेकिन अगर आप चाहती हैं कि कुर्ती पर थोडा मोतियों वाला काम हो, तो बस कॉलर व स्लीव पर कराएं। ऐसे फैब्रिक लें, जिन व जल्दी क्रीज न पडती हो। जैसे, मलमल। ऑफिस के लिए छोटी लेंथ न करके बस घुटनों तक रखें।

3- आप दुपट्टा किस तरह से पहनते हैं, यह आपके स्वभाव के बारे में बहुत कुछ बताता है। अगर दुपट्टा शिफॉन, क्रेप या जॉर्जेट के हैं, तो उसे पिन से लगाएं। अगर वह कॉटन है, तो वह गले में गोल करके पहना जा सकता है। वह ज्यादा चमकीले या कढ़ाई वाले नहीं होने चाहिए।

4- स्कर्ट में आप स्टाइलिश और ग्लैमरस लग सकती हैं अगर ढ़ग से कैरी की गई हो। अगर ऑफिस में अलाउड हो, तो आप कलमकारी स्कर्ट पहन सकती हैं। आप एंकल लेंथ की स्कर्ट भी पहन सकते हैं और इसको ऋन्टास्ट में ट्यूनिक या शर्ट के साथ पहने।

5- फैशन बदलता रहता है पर भारतीय साडी हमेशा ट्रेंड में रहती है।

अगर आप उसको एक अच्छे ब्लाउज के साथ ढंग से ड्रेप करें, तो यह बहुत ही अच्छा लुक देती है। आपकी ड्रेस आपका काम के प्रति व्यवहार दिखाती है। इसलिए यह ध्यान रखें कि साडी के साथ का ब्लाउज कैसा है। वह बहुत फैंसी या फैशनेबल या डीप नेकलाइन वाला नहीं होना चाहिए।

आप ऑफिस में सिंपल प्रिंट वाली सिल्क, जॉर्जेट या माहेश्वरी कॉटन वाली साडी पहन सकती हैं। सबसे जरूरी है कि साडी को ढ़ग से से प्लीट करें। यह आप में एलिगेंस लाता है।

6- एक प्रोफेशनल इमेज बनाने में रंगों का बहुत महत्व है। लाल रंग आपका गुस्से वाला नेचर दिखाता हे, वहीं नेवी रंग आपको एक ऐसे इंसान की झलक देता है, जिस पर भरोसा किया जा सके। यह कलर्स, पैंट सूट, स्कर्ट आदि में बहुत अच्छे लगते है। आइस ब्लू, लाइलैक, सॉफ्ट पिंक और आइवरी जैसे रंग भी ऑफिस में बहुत अच्छे लगते हैं। लाउड कलर जैसे डीप पिंक या वाइल्ड प्रिंट ऑफिस के लिए नहीं पहनने चाहिए।

हेल्थ टिप्स-चाय की चुस्की सेहत से भरी...

सुबह एक प्याला बढिया चाय मिल जाए तो तनमन दिन भर ताजगी और एनर्जी का अनुभव करता है। आलस दूर भाग जाता है व नई चुस्तीफुरती आ जाती है। आइए जानते चाय की स्पेशल किस्मों और उन की खूबियों के बारे में...

हर्बल टी- चाय में इलायची, लौंग, कालीमिर्च जैसी चीजें डाल दी जाएं तो चाय के गुण कई गुना बढ जाते हैं। ग्रीन टी में कुछ जडीबूटियां जैसे तुलसी, अश्वगंधा, दालचीनी आदि मिलाने पर ही हर्बल टी तैयार होती है।

ग्रीन टी- में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो पुरूषों में होने वाले प्रोस्टेट कैंसर को रोकते हैं। 45 वर्ष के बाद पुरूषों में प्रोस्टेट कैंसर की संभावना काफी बढ जाती है।

सनबर्न के प्रभाव को खत्म को करने के लिए टी बैग का इस्तेमाल किया जाता है। सनबर्न से प्रभावित हिस्से पर टीबैग लगाने से या पानी में टी बैग डाल कर नहाने से भी सनबर्न खत्म होता है।

लैमन टी- गरम लैमन टी का मजा उठाने पर सर्दीजुकाम में फायदा तो मिलता ही है, एनर्जी भी मिलती है। नींबू से मिलने वाला विटामिन सी शरीर के लिए खास लाभदायक होता है।

ब्लैक टी- ब्लैक टी का नियमित रूप से सेवन किया जाए, तो हार्ट अटैक होने की संभावना भी कम रहती है। ब्लैक टी शरीर में हानिकारक टौक्सिन एवं कैंसर होने से बचाने का काम करती है।

हर्बल टी- चाय में इलायची, लौंग, कालीमिर्च जैसी चीजें डाल दी जाएं तो चाय के गुण कई गुना बढ जाते हैं। ग्रीन टी में कुछ जडीबूटियां जैसे तुलसी, अश्वगंधा, दालचीनी आदि मिलाने पर ही हर्बल टी तैयार होती है।

स्मार्ट आउटफिट के लिए सही ब्रा सलेक्ट करें

जमाने के साथ चलना है तो फैशन, स्टाइल का तो ध्यान में रखना ही होगा। तो स्मार्ट आउटफिट सिलेक्शन के साथ ही जरूरी सही ब्रा का सिलेक्शन तभी आप पा सकेंगी परफेक्ट लुक को...

बैकलेस ड्रेस अगर ब्रेस्ट साइज नॉर्मल है तो ऐसी ड्रेस के नीचे स्ट्रैपलेस ब्रा पहनेन, लेकि अगर ब्रेस्ट साइज उसे भी कम है तो स्ट्रैपलेस ब्रा के साथ सिलिकॉन पैड्स यूज करें। आप स्ट्रैपलेस अंडरवायर ब्रा भी पहन सकती है। इससे ब्रेस्ट को सपोर्ट मिलता है। बोट नेक ड्रेसेस- बोट नेक में गला बडा होता है ओर कंधें के किनारों तक कट होता है। ऐसे ड्रेसेस के साथ हाफ कट ब्रा सिलेक्ट करें, इस ब्रा की स्ट्रैप्स एकदम साइड में होती हैं। साथ ही इसमें अंडरवायर भी होती है। जो ब्रा को सपोर्ट देता है और इसे पहनने से परफेक्ट लुक भी आता है। आउटफिट अगर आपका डीप है। तो वी नेक, ब्रा ट्राई करें, ये ब्रेस्ट के आधे हिस्से को ही कवर करती है। अत: ड्रेस के गले के नीचे ब्रा नहीं दिखाई देती हे। अगर आपके ब्रेस्ट हैवी है, उन महिलाओं को इस तरह की ब्रा पहनने से बचना चाहिए। कुर्ता व बलाउज- कुर्ता या ब्लाउज के नीचे आप किसी तरह कीब्रा पहन सकती हैं। बस ब्रा की साइज व फिटिंग सही होनी चाहिए। तभी आपकी ड्रेस खूबसूरती उभरकर आएगी और बस्ट लाइन को फुल लुक प्रदान करेगी। पैडेड, अंडर वायर या पुश-अप ब्रा आप अपनी जरूरत और सुवधिानुसार कुछ भी सिलेक्ट कर सकती है।

फिचर्स/विविध

अधिक ड्रग्स लेने से ऐसे हो गए ये लोग

चाहे कुछ हॉलीवुड एक्टर हों या फिर बॉडी बिल्डर्स, कई बार लोग अपने शरीर को बेहतर आकार देने के लिए स्टेरॉइड का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन हमेशा इनका सही रिजल्ट नहीं मिलता। आज हम कुछ ऐसे केसेज के बारे में बताने जा रहे हैं जब अधिक स्टेरॉइड लेने से बेहद बुरा असर हुआ।

-महिला बॉडीबिल्डर में आए पुरुष जैसे गुण

लंदन में रहने वाली २८ साल की कैंडिस आर्मस्ट्रॉन्ग स्टेरॉइड की ऐसी शिकार हुईं कि उनका शरीर पुरुष के रूप में बदलने लगा। उनमें कई गुण पुरुष के आ गए। दरअसल, कैंडिस कभी बिल्कुल पतली हुआ करती थी, बाद में उन्होंने अपने मसल्स को तैयार करने के लिए स्टेरॉइड लेना शुरू कर दिया। इसके कारण उनके हार्मोन में तेजी से बदलाव होने लगे।

महिला के पूरे शरीर पर पुरुष जैसे बाल उगने शुरू हो गए। कैंडिस ने कहा था कि उनका इरादा ऐसी बॉडी तैयार करने का नहीं था, लेकिन जब तक वह ड्रग लेने की आदतों के बारे में सोच पाती, देर हो चुकी थी। महिला की लाइफ इसके बाद काफी अधिक बदल गई। महिला को स्टेरॉइड के असर के बारे में बनाई गई एक डॉक्यूमेंट्री में भी दिखाया गया है। हालांकि, एक रिपोर्ट के मुताबिक, कई ऐसे मामले सामने आने के बाद भी दुनियाभर में काफी प्रोफेशनल्स और अन्य लोग स्टेरॉइड का सेवन कर रहे हैं।

-बॉडी बिल्डिंग में कमाया नाम, लेकिन उग आए ब्रेस्ट्स

४९ साल के अमेरिकन प्रोफेशनल बॉडी बिल्डर रोनी डीन कोलमैन ने कई अंतरराष्ट्रीय खिताब अपने नाम किया है। लेकिन बाद में उनकी बॉडी में स्टेरॉइड के अधिक इस्तेमाल की वजह से कई समस्याएं आने लगीं। उनके शरीर पर ब्रेस्ट्स भी उग आए।

-स्टेरॉइड का ऐसा साइड इफेक्ट, मार दिया फैमिली को

क्रिस्टोफर माइकल बेनोट कनाडा के प्रोफेशनल पहलवान थे। उन्हें वर्ल्ड रेसलिंग एंटरटेनमेंट की ओर से फेवरेट लिस्ट में भी शामिल किया गया था। उन्होंने कई प्राइज भी अपने नाम किया था। लेकिन २००७ में उन्होंने पत्नी और बेटे को मार दिया और कुछ दिन बाद खुद भी सुसाइड कर लिया।

इसके बाद जांच में उनके शरीर में कई प्रकार के ड्रग पाए गए। बाद में उनके दिमाग की स्टडी की गई और पाया गया कि वह बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। उनके सुसाइड और हत्या करने के कदम को अधिक स्टेरॉइड लेने और उसके साइड इफेक्ट के तौर पर देखा गया।

-स्टेरॉइड के साइड इफेक्ट से हुआ फोड़ा

ग्रेग वेलेन्टिनो नाम के बॉडी बिल्डर को एक वक्त में सबसे बड़े बाइसेप्स के लिए शोहरत मिली थी। उन्हें इंटरनेट सेंसेशन माने जाने लगा था। उन्होंने कई टीवी शो में भी काम किया। लेकिन एक बार उनके हाथ में फोड़ा हो गया जिसे उन्होंने खुद ठीक करने की कोशिश की। लेकिन आखिर में हॉस्पिटल जाना ही पड़ा। इसे स्टेरॉइड का साइड इफेक्ट बताया गया। बाद में लोग ग्रेग ने नफरत करने लगे।

-जिंदगी भर लिया ड्रग, हुई मौत

ऑस्ट्रिया के बॉडी बिल्डर एंड्रीस मुन्जेर जिंदगी भर स्टेरॉइड लेते रहे और इसी वजह से उनकी मौत भी हो गई। बावजूद इसके कि प्रोफेशनल वर्ल्ड में उन्होंने काफी नाम कमाया। आखिरी वक्त में उनके पेट में काफी दर्द होने लगा और खून भी बहता रहा। इसके बाद उनकी किडनी और लीवर ने काम करना भी बंद कर दिया और १९९६ में ३१ साल की उम्र में उनकी मौत हो गई।

अजब-गजब

१.अजीब है ये कॉफी शॉप, जहां रातों में आकर सो जाते हैं गली के कुत्ते

ग्रीस के लेसबोस आइलैंड के एक कॉफी शॉप को रात में कुत्तों के लिए खुला छोड़ दिया जाता है। इस दौरान सड़कों के कुत्ते शॉप के अंदर आकर सो जाते हैं और सुबह होते ही चले जाते हैं। इसका नाम हॉट स्पॉट है, जो मिटिलेन में है। अपने इस यूनिक आइडिया के कारण ये कॉफी शॉप चर्चा में है।

बताया जाता है कि लेसबोस आइलैंड की राजधानी मिटिलेन में खर्च कम करने के लिए ज्यादातर लोगों ने अपने पालतू कुत्तों को सड़कों पर छोड़ दिया। ऐसे में हॉट स्पॉट के ऑनर ने अपने शॉप के दरवाजे इनके लिए खोल दिए। रात में जब कस्टमर्स का आना बंद हो जाता है, तब ये कुत्ते कॉफी शॉप की सीटों पर आकर सो जाते हैं और सुबह होते ही बाहर निकल जाते हैं। कॉफी शॉप में काम करने वाले एक वेटर ने बताया कि सड़कों पर कुत्ते इधर-उधर टहलते रहते थे। ऐसे में हमने अपने कॉफी शॉप को उनके लिए खोल दिया। इससे हमें कोई दिक्कत नहीं होती है। जुलाई से लगातार ये कुत्ते रातों को कॉफी शॉप में चले आते हैं। बता दें कि इस कॉफी शॉप का फोटो पहली बार ३ दिसम्बर को सामने आया था, जिसके बाद ये वायरल हो गया।

२.सांप को ही निगल गया ये मेंढक!

दुनिया बहुत बड़ी और विविधता से भरी है। कई चीजें जो हमारे यहां होती हैं, वो दूसरी जगहों पर अलग हो जाती है। जैसे हिंदुस्तान में हम अक्सर मेढकों को सांप का निवाला बनते देखते हैं, पर ऑस्ट्रेलिया से एक ऐसी वीडियो क्लिप सामने आई है, जिसमें बड़े से मेंढक ने सांप को ही निगल लिया।

जी हां, ऑस्ट्रेलिया में फिल्माए गए वीडियो में साफ दिख रहा है कि मेंढक सांप को निगल जाता है। दरअसल, मेढकों की कई प्रजातियां होती हैं। हमारे यहां भी बड़-छोटे मेंढक होते हैं। ऑस्ट्रेलिया में भी ऐसा है, पर वहां के कुछ मेंढक बहुत बड़े होते हैं। ऐसे ही एक बड़े मेंढक ने सांप को ही निगल लिया।

३. तीन साल के बच्चे पर जमीन हथियाने का केस

पाकिस्तान में एक अजीब मामला सामने आया, जिसमें तीन साल के एक बच्चे के खिलाफ जमीन हथियाने और जायदाद हड़पने का मामला दर्ज किया गया है। इस्लामाबाद के शालीमार पुलिस थाने में इस बच्चे के खिलाफ कथित तौर पर सेक्टर एफ-१० में जमीन हथियाने और जायदाद हड़पने का मामला दर्ज किया गया है। खबर के मुताबिक बच्चे के परिवार वालों ने उसकी गिरफ्तारी से पहले ही अदालत में उसकी जमानत की याचिका दायर कर दी। रिपोर्ट के मुताबिक मामले को सुनने के बाद अदालत ने इस्लामाबाद पुलिस की इस बड़ी भूल पर नाराजगी जाहिर की। अदालत ने थाना प्रभारी और मामले की जांच कर रहे अधिकारी को समन जारी कर अदालत के सामने पेश होने और अपनी स्थिति स्पष्ट करने को कहा है।

यहां से जिंदा वापस लौट पाना नामुमकिन

हर साल दुनिया में लाखों लोग आत्महत्या करते हैं। आज हम आपको कुछ ऐसी जगहों के बारे में बताने जा रहे हैं जिन्हें दुनिया में आत्महत्या करने के लिए सबसे अधिक बदनाम माना जाता है। इनमें से ज्यादातर जगहें ऐसी हैं जहां लोग कूदकर अपनी जान दे देते हैं। यहां से सुसाइड की कोशिश करने के बाद बचने की संभावना बेहद कम बताई जाती है। हालांकि, इसको लेकर लगातार डिबेट चलते रहते हैं कि इन जगहों पर ही सबसे अधिक लोग सुसाइड करने क्यों आते हैं। माना यह भी जाता है कि यहां आकर सुसाइड करने वाले की सोच, घर में बंद होकर सुसाइड करने वाले से अलग होती है।

-नैनजिंग यांगजे रिवर ब्रिज, चीन

चीन में स्थित नैनजिंग यांगजे रिवर ब्रिज को भी सबसे बदनाम सुसाइट प्वाइंट्स में शामिल किया गया है। इस ब्रिज पर कार और ट्रेन के लिए दो डेक हैं। यह १९६८ में बना था और करीब ४७ सालों में यहां २ हजार लोगों ने जान दे दी। हालांकि, सरकार की ओर से जारी एक रिपोर्ट के मुताबिक, यहां हर साल करीब १०० से २०० लोगों को आत्महत्या करने से बचाया भी गया। इस ब्रिज की रिवर से हाइट २०० फीट है। कुछ रिपोर्ट के मुताबिक, कई बार दूर से लोग यहां आत्महत्या के लिए आते हैं।

- गोल्डेन गेट ब्रिज, अमेरिका

गोल्डेन गेट ब्रिज को खूबसूरत ब्रिज में भी गिना जाता है। लेकिन यह भी पॉपुलर सुसाइड स्पॉट रहा है। एक बार तो सेन फ्रांसिस्को के अधिकारियों ने यहां होने वाली आत्महत्याओं का रिकॉर्ड ही रखना बंद कर दिया, क्योंकि उन्हें लगा कि आंकड़ों के सामने आने से सुसाइड करने वाले प्रोत्साहित होते हैं। इस ब्रिज की ऊंचाई २४५ फीट है। यहां करीब १६०० लोग आत्महत्या कर चुके हैं।

- ओकिगहारा फॉरेस्ट, जापान

सिर्फ २०१३ में यहां १०५ लोगों के शव मिले थे। २०१० में यहां करीब २०० लोगों ने सुसाइड की कोशिश की जिसमें ५४ सफल रहे। ये जंगल इतना दूर और घना है कि अधिकारी भी अक्सर नहीं पहुंच पाते। लेकिन यह माना जाता है कि जब भी यहां जांच की जाएगी, कुछ लोगों के शव जरूर मिलेंगे।

- अंडर ग्राउंड रेल, ब्रिटेन

लंदन के अंडरग्राउंड रेल में करीब १०० लोग औसतन हर साल सुसाइड करते हैं। करीब ४०० किलोमीटर लंबे रेल लाइन के काफी हिस्से में पब्लिक नहीं जा सकती, लेकिन कुछ ऐसे स्टेशन हैं जहां पर सुसाइड करना आसान होता है। हालांकि, लंदन अंडरग्राउंड में सुसाइड के प्रयास करने वाले आधे लोग बच भी जाते हैं।

-द मैप, ऑस्ट्रेलिया

करीब १०० फीट ऊंची जगह से यहां लोग सुसाइड की कोशिश करते हैं। हर साल औसतन करीब ५० लोग यहां जान देते हैं। यहां सुसाइड करने वालों में ऑस्ट्रेलिया की एक जानी-मानी टीवी न्यूज एंकर चारमैने ड्रैगन भी शामिल रही है।

-नियाग्रा फॉल्स

कनाडा और अमेरिका की सीमा पर स्थित नियाग्रा फॉल्स करीब १६५ फीट गहरा है। कई लोग यहां दुर्घटना की वजह से भी मारे गए हैं। १८५६ से १९९५ के बीच यहां करीब २७८० सुसाइड हुए हैं, जबकि अभी भी औसतन हर साल २५ लोग यहां अपनी जान देते हैं।

-बीची हेड, ब्रिटेन

इसकी ऊंचाई ५०० फीट है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, यहां हर साल औसतन २० लोग अपनी जान दे देते हैं। कई लोगों ने यहां कूद कर जान दी है, तो कई कार चलाते हुए भी सुसाइड कर चुके हैं।

- न्यूयार्क स्काईलाइन, अमेरिका

दूसरे अमेरिकी शहरों के मुकाबले न्यूयॉर्क में ऊंची इमारतों से कूद कर जान देने का आंकड़ा १० गुना अधिक माना जाता है। न्यूयॉर्क में होने वाले सभी सुसाइड में भी ऊंची इमारतों से कूदकर जान देने का आंकड़ा अधिक है और करीब २० फीसदी बताया जाता है। २००८ तक करीब ३० सालों में यहां ५ हजार लोगों ने कूदकर जान दे दी। कई घरों की ऊंचाई १००० फीट तक होती है।

-बॉस्फोरस ब्रिज, तुर्की

यह ब्रिज एशिया और यूरोप को जोड़ता है। २१० फीट ऊंचे ब्रिज से कूदने पर बचने की संभावना सिर्फ ३ फीसदी होती है। यह १९७३ में बना था। हालांकि, अधिकारियों ने सुसाइड रोकने के लिए इस ब्रिज को पैदल पार करने पर रोक लगा दी थी। लेकिन कई लोग टैक्सी से आते थे और बीच में ब्रिज पर उतरकर सुसाइड की कोशिश करते थे। आधिकारिक तौर पर यहां सुसाइड करने वाले का आंकड़ा नहीं है, लेकिन कई सौ लोग यहां भी जान दे चुके हैं।

भीमताल में सितंबर माह से शुरू होगा पैराग्लाइडिंग का रोमांच भरा सफर

–यूटीडीबी के अधिकारियों ने पैराग्लाइडिंग संचालन करने वाली फर्मों के उपकरणों का किया निरीक्षण

नैनीताल। उत्तराखंड में साहसिक पर्यटन की असीम संभावनाओं को देखते हुए साहसिक पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए उत्तराखंड पर्यटन विकास परिषद (यूटीडीबी) की ओर से लगातार काम किया जा रहा है। सुरक्षा की दृष्टि से यूटीडीबी के अधिकारियों ने भीमताल में पैराग्लाडिंग का संचालन करने वाली विभिन्न कंपनियों के उपकरणों का निरीक्षण कर सुरक्षा व्यवस्थाओं का जायजा लिया।

यूटीडीबी के अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी (साहसिक पर्यटन) कर्नल अश्विन पुंडीर के नेतृत्व में विवेक सिंह चौहान, अपर निदेशक, व अन्य यूटीडीबी के अधिकारियों ने एयरो स्पोर्ट्स में नामित कमेटी के सदस्यों के साथ मिलकर पैराग्लाइडिंग संचालित फर्मों के उपकरणों का निरीक्षण किया। अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी (साहसिक पर्यटन) कर्नल अश्विन पुंडीर ने बताया कि दो दिवसीय निरीक्षण कार्यक्रम के तहत फर्मो द्वारा चलाई जाने वाली पैराग्लाइडिंग में सुरक्षा इंतजामों का जायजा लिया गया और पुराने उपरकणों को हटाए जाने की प्रक्रिया चलाई गई। इसके आधार पर सितंबर माह से भीमताल में पैराग्लाइडिंग शुरू करने के लिए परमिट का नवीनीकरण किया जाएगा। उधर विभाग के अधिकारियों ने केएमवीएन भीमताल परिसर में निर्मित साहसिक खेल भवन का भी जायजा लिया और यहां कयाकिंग व एयरो स्पोर्ट्स के लिए उत्कृष्टता केंद्र बनाए जाने पर विस्तार से चर्चा की। उत्तराखंड पर्यटन विकास परिषद (यूटीडीबी) के अपर निदेशक विवेक सिंह चौहान ने कहा कि सैलानियों को आकर्षित करने और बुनियादी ढांचा विकसित करने के उद्देश्य से विभाग तेजी से काम कर रहा है। देश–विदेश के पर्यटकों को सुरक्षित माहौल उपलब्ध कराने के लिए पैराग्लाडिंग संचालन के लिए प्रयोग किए जाने वाले उपकरणों का निरीक्षण किया। साथ ही प्रदेश में साहसिक खेलों को बढ़ावा देने के लिए जल्द ही देहरादून, टिहरी, पिथौरागढ़ और पौड़ी में पैराग्लाडिंग का संचालन करने वाली फर्मों के उपकरणों का निरीक्षण किया जाएगा। इसके अलावा राफ्टिंग परमिटों के नवीनीकरण की कार्यवाही भी की जा रही हैं। विभाग द्वारा सभी प्रकार की सेवाओं को ऑनलाइन किये जाने पर भी कार्य किया जा रहा है। इस मौके पर थल क्रीड़ा स्पोर्ट्स विशेषज्ञ रणबीर सिंह नेगी, नैनीताल जिला पर्यटन विकास अधिकारी अरविंद गौड़, बीएसएफ के आरके पुनिया और एयरो कमेटी के सदस्य लक्ष्मण सिंह रावत मौजूद रहे।

एसजेवीएन के अध्यक्ष नन्द लाल शर्मा को हिमाचल के राज्यपाल व सीएम ने किया सम्मानित

देहरादून। हिमाचल प्रदेश के राज्यपाल राजेन्द्र अर्लेकर और हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री जय राम ठाकुर ने एसजेवीएन के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक नन्द लाल शर्मा को एक सम्मान पत्र भेंट किया तथा चौधरी श्रवण कुमार, हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय, पालमपुर के विशिष्ट पूर्व छात्र के रूप में सम्मानित किया।

हिमाचल प्रदेश के राज्यपाल, जो देश के प्रख्यात सीएसके कृषि विश्वविद्यालय पालमपुर (सीएसकेएचपीकेवी) के कुलाधिपति भी हैं द्वारा विश्वविद्यालय के 16वें दीक्षांत समारोह की अध्यक्षता कर रहे थे। मुख्यमंत्री जय राम ठाकुर दीक्षांत समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए जबकि हिमाचल प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शांता कुमार सम्मानित अतिथि के रूप में उपस्थित थे। दीक्षांत समारोह में 393 डिग्री प्राप्तर्कताओं में से 21 शोध छात्र थे, जिन्होंने पीएचडी की डिग्री प्राप्त की, इन में से 8 को स्वर्ण पदक से सम्मानित किया गय। इस अवसर पर 110 विद्यार्थियों ने मास्टर्स की डिग्री तथा 262 विद्यार्थियों ने स्घ्नातक की डिग्री प्राप्त की। इस भव्य्य समारोह में राज्घ्यपाल ने विश्घ्वविद्यालय के विशिष्ट पूर्व छात्रों को सम्मान पत्र भी भेंट किए। नन्द लाल शर्मा, जो विश्वविद्यालय के एक पूर्व छात्र हैं, को प्रशासनिक सेवाओं और विद्युत क्षेत्र में उनके उत्कृष्ट योगदान तथा भारत सरकार के विद्युत मंत्रालय के केन्द्रीय सार्वजनिक उपक्रम एसजेवीएन में अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक के रूप में उनके गतिशील नेतृत्व के लिए सम्मानित किया गया। हिमाचल प्रदेश के जिला बिलासपुर के डोहक गांव में 12 फरवरी 1964 को एक कृषि परिवार में जन्में श्री शर्मा ने सरकारी सीनियर सेकेण्डरी स्कूल लठियाणी (जिला ऊना) से स्घ्कूल की शिक्षा पूरी करने के बाद 1985 में तत्कालीन कृषि महाविद्यालय सोलन से बीएससी (कृषि) की शिक्षा पूर्ण की। इन्होंने 1987 में सीएसके हिमाचल प्रदेश कृषि विश्वविद्यालय से कृषि अर्थशास्त्र में एमएससी की डिग्री पूर्ण की। नन्द लाल शर्मा ने इंटरनेशनल सेंटर फॉर प्रोमोशन ऑफ पब्लिक एंटरप्राइजेज (आईसीपीई) यूनिवर्सिटी ऑफ ल्युबल्याना , स्लोवोनिया (यूरोप) से बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन में मास्टर्स (एमबीए) भी किया है।

साहसिक खेलों का हब बनेगा उत्तराखंड का मार्चुला, केएमवीएन ने तैयार की डीपीआर

नगर संवाददाता

देहरादून। साहसिक खेल गतिविधियों के माध्यम से प्रदेश में पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए सरकार की ओर से नए पर्यटन स्थलों की तलाश करने के साथ उन्हें विकसित करने पर तेजी से काम किया जा रहा है। इसके तहत अल्मोड़ा के मार्चुला में एंगलिंग, पैराग्लाइडिंग, ट्रेल रन, माउंटेन बाइकिंग, रिवर, क्रॉसिंग, वॉटर रोलिंग, ऑफ–रोडिंग, हाइकिंग, सफारी जैसे साहसिक खेलों को विकसित करने के लिए उत्तराखंड पर्यटन विकास परिषद (यूटीडीबी) के अधिकारियों ने सोमवार को स्थलीय निरीक्षण किया।

यूटीडीबी के अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी (साहसिक पर्यटन) कर्नल अश्विन पुंडीर के नेतृत्व में यूटीडीबी और कुमाऊं मंडल विकास निगम (केएमवीएन) के अधिकारियों ने निरीक्षण किया। अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी (साहसिक पर्यटन) कर्नल अश्विन पुंडीर ने बताया कि मार्चुला से लेकर भिकियासैंण में होने वाले विकास कार्यों के लिए केएमवीएन की ओर से डीपीआर तैयार की गई है। क्षेत्र में पर्यटकों को बेहतर सुविधा देने के लिए विभाग की ओर से कुछ महत्वपूर्ण सुझाव भी दिए। इसके साथ ही मार्चुला में पर्यटकों को आवास और स्वादिष्ट भोजन के साथ अन्य सभी सुविधाएं दी जाएगी। इससे पहले साहसिक खेलों को बढ़ावा देने के लिए पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज के निर्देशन में यूटीडीबी व जिलाधिकारी अल्मोड़ा के उचित मार्गदर्शन में साहसिक खेलो के लिए पांच दिवसीय मार्चुला एडवेंचर मीट 2021 का द्वितीय संस्क्रण का आयोजन किया गया था। इस मौके पर केएमवीएन के सहायक अभियंता मनोज महार्षिवाल, यूटीडटी के सुरेंद्र सिंह बोहरा और एंगलिंग विशेषज्ञ संजीव मौजूद रहे।

क्रेडिट कार्ड बाजार में अच्छी खासी हिस्सेदारी हासिल करने का लक्ष्य किया तय

देहरादून, नगर संवाददाता। एचडीएफसी बैंक, भारत के सबसे बड़े क्रेडिट कार्ड जारीकर्ता ने आज घोषणा की कि वह फरवरी 2022 से हर महीने अपने पोर्टफोलियो में पांच लाख नए क्रेडिट कार्ड जोड़ने का लक्ष्य लेकर चल रहा है। इस लक्ष्य को हासिल कर एचडीएफसी बैंक अगले 9 से 12 महीनों में भारतीय क्रेडिट कार्ड बिजनेस में अपनी बाजार हिस्सेदारी को फिर से प्राप्त कर शिखार पर होगा। एचडीएफसी बैंक अगले 6 से 9 महीनों के अंदर नए क्रेडिट कार्ड जारी करने की गति बढाने के लिए 20 से अधिक नई पहलों की शुरूआत करेगा। इन दौरान कई नए को–ब्रांडेड काड्र्स को जारी किया जाएगा, जिनमें भारतीय कॉर्पोरेट जगत की जानी मानी कंपनियां शामिल होंगी जो कि फार्मा, ट्रैवल, एफएमसीजी, हॉस्पिटैलिटी, टेलीकॉम और फिनटेक तक बिजनेस में कार्यरत हैं और एक बड़ा ग्राहक आधार रखती हैं। बैंक ने पिछले 9 महीनों में अपने कार्ड की मौजूदा रेंज में भी काफी विस्तार किया है और इस दौरान नई कंपनियों के साथ रणनीतिक साझेदारी करने के लिए पूरी तरह से तैयार है। क्रेडिट कार्ड उत्पादों की नई और पहले से विस्तृत और बेहतर रेंज के साथ बड़े पैमाने पर बाजार से लेकर अल्ट्रा–प्रीमियम सेगमेंट तक सभी के लिए कुछ न कुछ होगा। ग्राहकों के लिए उनकी उभरती जरूरतों को पूरा करने के लिए तैयार उत्पाद उपलब्ध होंगे। पराग राव, ग्रुप हेड–पेमेंट्स, कंज्यूमर फाइनेंस, डिजिटल बैंकिंग एंड आईटी, एचडीएफसी बैंक ने कहा कि "पिछले कुछ महीने भविष्य के लिए खुद को तैयार करने में बिताए गए हैं। जब नियामक द्वारा कई तरह के प्रतिबंध लागू थे, तो हमने एक नई रणनीति तैयार करने के लिए उस समय का सही उपयोग किया।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने स्पीकर अग्रवाल से की भेंट

ऋषिकेश। बीजेपी के प्रदेश अध्यक्ष मदन कौशिक ने उत्तराखंड विधानसभा अध्यक्ष प्रेमचंद अग्रवाल के ऋषिकेश स्थित उनके निजी आवास पर भेंट की। इस मुलाकात के दौरान प्रदेश अध्यक्ष ने विगत दिनों जन आशीर्वाद यात्रा एवं बीजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा के उत्तराखंड के दो दिवसीय प्रवासीय भ्रमण के दौरान ऋषिकेश विधानसभा क्षेत्र में आगमन पर कार्यकर्ताओं द्वारा दिखाए गए उत्साह एवं स्वागत के लिए विधानसभा अध्यक्ष का आभार व्यक्त किया।

प्रदेश अध्यक्ष ने कहा कि ऋषिकेश विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत केंद्रीय पर्यटन एवं रक्षा राज्य मंत्री अजय भट्ट के नेतृत्व में जन आशीर्वाद यात्रा का कार्यकर्ताओं के द्वारा भव्य स्वागत किया गया वहीं राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा जी का जौलीग्रांट से रायवाला तक स्वागत के दौरान कार्यकर्ताओं का भारी हुजूम एवं पूरी उर्जा व उत्साह को देखकर 2022 चुनाव में फतह निश्चित है। इस अवसर पर प्रदेश अध्यक्ष एवं विधानसभा अध्यक्ष के बीच आज से प्रारंभ हो रहे मानसून सत्र को लेकर भी चर्चा वार्ता हुई।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक
प्रदीप चौधरी
द्वारा
एल.के प्रिटर्स,74/9,आराघर,देहरादून
से मुद्रित
व जाखन जोहड़ी रोड, पी.
ओ–राजपुर, देहरादून से प्रकाशित।
संपादकः प्रदीप चौधरी

सिटी कार्यालयः
शिवम् मार्केट, द्वितीय तल
दर्शनलाल चौक, देहरादून।
फैक्स नं०-
0135-2650558
(M) 9319700701
pagethreedaily@gmail.com
आर.एन.आई.नं0
UTTHIN\2005\15735
सभी विवादों का न्याय क्षेत्र देहरादून ही मान्य होगा।