पेज थ्री

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

विधानसभा में 5720.78 करोड़ का अनुपूरक बजट पास

देहरादून (संवाददाता) A उत्तराखंड विधानसभा में बुधवार को वित्तीय वर्ष 2021-22 के लिए धामी सरकार ने 5720.78 करोड़ रुपये का अपना पहला अनुपूरक बजट पास कराया।विभागवार अनुदान मांगों को पास कराने के बाद सरकार ने सदन में उत्तराखंड विनियोग (2021-22 का अनुपूरक) विधेयक 2021 को भी ध्वनिमत से पारित किया गया। मंगलवार को पटल पर आए छह में से तीन विधेयकों को भी सदन की मंजूरी मिली।

मुख्यमंत्री ने मंगलवार को सदन में अनुपूरक बजट पेश किया था। बुधवार को अनुपूरक अनुदान मांगों पर विभागीय मंत्रियों ने अपने-अपने विभागों की मांगें सदन के पटल पर रखीं और उन्हें पारित कराया। संसदीय कार्यमंत्री बंशीधर भगत ने अपने विभागों के अलावा मुख्यमंत्री के विभागों की अनुदान मांगें पटल पर रखीं।

संसदीय कार्यमंत्री ने अनुदान मांगें पारित होने के बाद उत्तराखंड विनियोग (2021-22 का अनुपूरक) विधेयक सदन पटल पर रखने की अनुज्ञा ली और इसे पटल पर रखा। इसके बाद इसे ध्वनिमत से पारित करा दिया गया। बगैर किसी चर्चा के आईएमएस यूनिसन विवि (संशोधन) विधेयक 2021, डीआईटी विवि (संशोधन) विधेयक, 2021 व उत्तराखंड माल और सेवा कर (संशोधन) विधेयक 2021 भी पास हो गए। कांग्रेस विधायक मनोज रावत उत्तराखंड (उत्तरप्रदेश जमींदारी और भूमि व्यवस्था अधिनियम, 1950)(संशोधन) विधेयक और हरीश धामी उत्तराखंड चारधाम देवस्थानम प्रबंधन कानून को समाप्त करने के लिए निरसन असरकारी(प्राइवेट) विधेयक लेकर सदन में आए। लेकिन उनके विधेयकों को सदन में रखने की अनुज्ञा नहीं मिली।

प्रदेश में बेरोजगारी को मुद्दा बनाकर विपक्ष ने सदन से वॉकआउट कर दिया। जबकि सरकार का कहना है कि उन्होंने न केवल रोजगार दिए हैं बल्कि स्वरोजगार के तहत भी तमाम योजनाओं के माध्यम से युवा लाभान्वित हो रहे हैं।

बुधवार को कार्य स्थगन के तहत नेता प्रतिपक्ष प्रीतम सिंह ने प्रदेश में बेरोजगारी का मुद्दा उठाया। उन्होंने सीएमआईई की रिपोर्ट का हवाला देते हुए कहा कि प्रदेश में बेरोजगारी की दर 22.3 प्रतिशत है। 2017 में जिस डबल इंजन की सरकार ने युवाओं को रोजगार देने का वादा किया था, वह वादा भूल गई। मनरेगा कर्मी, स्वास्थ्य विभाग में 18 कर्मचारी, पंचायतों के कर्मचारियों आंगनबाड़ी, आशा, ग्राम प्रहरी आदि को जोड़ते हुए उन्होंने कहा कि हालात बदतर हैं। तीन सीएम आ गए लेकिन युवाओं को रोजगार नहीं मिला।

उन्होंने कहा कि परिवहन निगम में कर्मचारियों का चयन आयोग करके दे रहा है लेकिन निगम उन्हें नियुक्ति ही नहीं दे रहा है। न केवल केंद्र बल्कि राज्य में सरकार रोजगार देने में विफल हुई है। विधायक राजकुमार ने कहा कि बेरोजगारी पहले से सिर पर थी, ऊपर से अब प्रवासियों को भी सरकार कोई रोजगार उपलब्ध कराने में नाकाम साबित हुई है। विधायक फुरकान ने भी बेरोजगारी का मुद्दा उठाया। विधायक ममता राकेश ने कहा कि हरिद्वार जिले में सेवायोजन विभाग के माध्यम से चार युवाओं को ही तीन साल में रोजगार मिला है।

इस पर मंत्री हरक सिंह रावत ने कहा कि हमारे प्रदेश में चपरासी और बाबू की नौकरी की जो परंपरा और और सोच है, उसे बदलना होगा। हर किसी को सरकारी नौकरी नहीं दी जा सकती है। लिहाजा, स्वरोजगार की ओर कदम बढ़ाने होंगे। उन्होंने कहा कि उनकी सरकार ने प्रदेश में अब तक 8674 नौकरियां दी हैं। करीब 12 हजार पदों पर भर्ती के अधियाचन(सिफारिश) संबंधित भर्ती एजेंसियों को भेजे जा चुके हैं।

सेलाकुई से चोरी बाइक के साथ तीन आरोपित गिरफ्तार

विकासनगर A सेलाकुई थाने की पुलिस ने सेलाकुई से चोरी गई बाइक के साथ तीन आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित उत्तर प्रदेश के बरेली, मध्य प्रदेश के नरसिंहपुर और उत्तराखंड के ही हरिद्वार जनपद के निवासी हैं। सेलाकुई में रहकर वह चोरी की घटनाओं को अंजाम दे रहे थे, जिन्हें पुलिस ने जेल भेज दिया। सेलाकुई थाने में 22 अगस्त को बचिया देवी पत्नी रामप्रसाद निवासी शिवनगर बस्ती सेलाकुई ने दी तहरीर में कहा था कि 21 अगस्त को उनका पुत्र पंकज साहनी अपनी मोटरसाइकिल से सेलाकुई में फैक्ट्री में काम करने के लिए गया था। कंपनी के बाहर उसने अपनी मोटरसाइकिल कंपनी के बाहर पार्किंग में खड़ा कर दिया। शाम को जब फैक्ट्री से छूटा तो उसे मोटरसाइकिल बाहर नहीं मिली। मामले में पुलिस ने अज्ञात चोरों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया। थानाध्यक्ष विनोद सिंह राणा, दारोगा रतन बिष्ट और बबीता रावत ने चोरों की तलाश को क्षेत्र में लगे सीसीटीवी कैमरों की जांच पड़ताल की, जिससे मिले सुराग के आधार पर पुलिस टीम ने बुधवार सुबह सिमकौम तिराहा सेलाकुई से तीन युवकों को पकड़ा। उनके पास से मिली बाइक चोरी की निकली, जो फैक्ट्री के बाहर पार्किंग से चोरी की गई थी। पुलिस पूछताछ में गिरफ्तार आरोपितों ने अपनी पहचान मुस्तकीम उर्फ मुन्ना मूल निवासी बंजारो वाला चोपला कस्बा थाना नवाबगंज जिला बरेली उत्तर प्रदेश, हाल किरायेदार जमनपुर सेलाकुई, संतोष लोधी मूल निवासी पंचामा, तहसील साले चौका थाना सालेचौका जिला नरसिंहपुर, मध्य प्रदेश हाल किरायेदार सेलाकुई व चिकी निवासी कसाया मोहल्ला भारापुर थाना बहादराबाद, जिला हरिद्वार के रूप में बताई।

हार ठगने वाले दो व्यक्ति गिरफ्तार

देहरादून (संवाददाता) । पलटन बाजार में एक युवक से सोने का हार ठगने वाले दो शातिरों को पुलिस ने धनौरी चौक, कलियर हरिद्वार से गिरफ्तार कर लिया है। आरोपितों ने कर्मचारी से यह कहकर हार लिया था कि वह उसकी सभी समस्याओं का हल कर देंगे। उन्होंने कर्मचारी को कुछ कदम उल्टे चलने को कहा और इसी दौरान वह हार लेकर फरार हो गए।

शहर कोतवाल रितेश शाह ने बताया कि 14 अगस्त को एक ज्वेलर्स का कर्मचारी हार को रिपेयरिंग के लिए लेकर जा रहा था।

मनमाना किराया वसूलने पर आटो चालकों का किया चालान

कोटद्वार (संवाददाता)। आटो चालकों की ओर से मनमाना किराया वसूले जाने संबंधी शिकायतों के मद्देनजर मंगलवार को परिवहन विभाग की टीम ने औचक निरीक्षण कर आटो में सवार यात्रियों से किराए के संबंध में जानकारी ली। साथ ही वाहनों में किराया सूची की भी जांच की। इस दौरान बारह आटो चालकों के चालान किए गए।

कोरोना काल में ऑटो चालकों ने शारीरिक दूरी का हवाला देते हुए किराया बढ़ा दिया था। हालात सामान्य हुए तो शासन ने वाहनों में शत-प्रतिशत सवारियां ले जाने के निर्देश दे दिए। कोटद्वार में आटो चालक शत-प्रतिशत सवारियां ले जाने लगे, लेकिन किराया पूर्व की भांति ही रखा। आलम यह कि जो सवारी बढ़े हुए किराया का विरोध करते तो आटो चालक उसे रास्ते में ही उतार देते। बीते दिनों जिलाधिकारी विजय कुमार जोगदंडे के कोटद्वार दौरे के दौरान क्षेत्रीय जनता ने आटो चालकों की मनमानी की शिकायत उनके समक्ष रखी। जिलाधिकारी ने परिवहन विभाग के अधिकारियों को इस संबंध में कार्रवाई के निर्देश दिए। जिलाधिकारी के दौरे के एक सप्ताह बाद मंगलवार को परिवहन विभाग के अधिकारियों ने आटो चालकों की मनमानी पर अंकुश लगाने के लिए छापामारी की। इस दौरान क्षेत्र में अलग-अलग स्थानों पर परिवहन विभाग के प्रवर्तन दल की टीम ने आटो को रोककर सवार यात्रियों से किराए के संबंध में जानकारी ली। साथ ही आटो में किराया सूची चस्पा न होने पर भी कार्रवाई की। संभागीय परिवहन अधिकारी आरएस कटारिया ने बताया कि चेकिंग के दौरान बारह वाहनों के चालान किए गए। बताया कि चेकिग अभियान लगातार जारी रहेगा। कहा कि कोई भी ऑटो चालक सवारियों से अधिक किराया वसूलता है, तो उसका परमिट निरस्त किया जाएगा।

चालान करते परिवहन विभाग की टीम।

जनप्रतिनिधियों के खिलाफ सीबीआई और ईडी की जांच इतनी धीमी क्यों है

नई दिल्ली (संवाददाता)A मौजूदा व पूर्व विधायकों-सांसदों पर दर्ज मामले जल्दी निपटाने को लेकर सुप्रीम कोर्ट में बुधवार को भी सुनवाई हुई। इस दौरान कोर्ट ने ईडी और सीबीआई द्वारा मौजूदा व पूर्व सांसदों/विधायकों के मामलों में जांच की धीमी गति और कई मामलों में दस साल के बाद भी आरोप पत्र न दाखिल करने का कारण न बताने पर चिंता जताई। सीजेआई एनवी रमना की पीठ ने सॉलिसीटर जनरल तुषार मेहता से पूछा कि इन मामलों में जांच की गति इतनी धीमी क्यों है। उन्होंने सॉलिसीटर जनरल से कहा कि वे इस मामले को देखें। हालांकि पीठ ने कहा, 'हम जांच एजेंसियों के बारे में कुछ नहीं कहना चाहते। उनके पास जजों की तरह बहुत अधिक काम है। मैनपावर असली मसला है। जांच एजेंसियों के सामने भी समस्या है।' कोर्ट की ओर से नियुक्त न्यायमित्र विजय हंसारिया ने कोर्ट में अपनी रिपोर्ट पेश करते हुए कहा था कि इन जांच एजेंसियों के पास दर्ज केसों की स्थिति चिंताजनक है।

हाईकोर्ट की मंजूरी से दुर्भावनापूर्ण केस वापस

सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि कानून के तहत राज्य सरकारों को 'दुर्भावनापूर्ण' आपराधिक मामलों को वापस लेने का अधिकार है, लेकिन हाई कोर्ट संतुष्ट हो तो ही इजाजत मिल सकती है। न्यायमित्र ने सुझाव दिया कि सीआरपीसी की धारा 321 में जनहित में केस वापस लेने की अनुमति है लेकिन राजनीतिक कारणों से ऐसा नहीं किया जाना चाहिए। पीठ ने कहा, आप चाहते हैं हम 'दुर्भावनापूर्ण अभियोजन' जोड़ दें। इसका सरकारें सहजता से इस्तेमाल कर सकती हैं। हम ऐसे वाक्य जोड़ने और मामले वापस लेने की इजाजत नहीं दे सकते।

बच्चा नहीं, रबर बैंड बदल गया था : सीएमएस

हरिद्वार (संवाददाता)। जिला महिला अस्पताल में बच्चा बदलने का आरोप लगने के बाद अस्पताल के सीएमएस की ओर से की गई जांच में सामने आया है कि बच्चों के हाथ में डाला गया रबर बैंड बदल गया था। बच्चा बदलने की बात से उन्होंने इनकार करते हुए बताया कि मंगलवार को उन्होंने स्टॉफ से बुलाकर पूछताछ की है। बीते सोमवार को अंबूवाला पथरी निवासी अनुरूपा पत्नी अजीत के परिजनों ने महिला अस्पताल में पहुंचकर हंगामा किया था और अस्पताल प्रशासन पर बच्चा बदलने का आरोप लगाया गया था। क्योंकि बच्ची के हाथ में डाले गए रबर बैंड में माता का नाम सोनिया लिखा हुआ था। जबकि सोनिया पत्नी रजत निवासी शाहपुर शीतलाखेड़ा के बच्चे के हाथ के रबर बैंड में माता का नाम अनुरूपा लिखा था। बच्चा बलदने का आरोप लगाते हुए सोमवार को दोपहर से शाम तक हंगामा चला। आरोप लगने के बाद सीएमएस डॉ. राजेश गुप्ता ने मंगलवार को जांच की और बच्चे के जन्म के वक्त ड्यूटी में कार्यकर्ता स्टाफ से जानकारी जुटाई, सिस्टर इंचार्ज, आशा समेत अन्य कर्मियों से पूछताछ की गई। सीएमएस डॉ. राजेश गुप्ता ने बताया कि बच्चों के हाथ के रबर बैंड बदल गए थे। उधर एक पक्ष बच्चों का डीएनए कराने की मांग कर रहा है। सीएमएस डॉ. राजेश गुप्ता ने बताया कि डीएनए कानूनी प्रक्रिया के बाद ही होता है।

ताऊ ने मंदबुद्धि भतीजी के साथ किया बलात्कार

पौड़ी (संवाददाता)। चौबट्टाखाल तहसील में एक गांव के रिश्ते में ताऊ लगने वाले व्यक्ति ने अपनी मंदबुद्धि नाबालिग भतीजी से बलात्कार करने का मामला सामने आया है। किशोरी की तबीयत खराब होने पर परिजन उसे चिकित्सक के पास ले गए। जांच में किशोरी के सात माह के गर्भवती होने की पुष्टि हुई। परिजनों द्वारा पूछताछ में किशोरी द्वारा गांव के वयस्क रिश्ते में ताऊ को इसका जिम्मेदार बताया। किशोरी के पिता ने आरोपी के खिलाफ पोक्सो सहित विभिन्न धाराओं में राजस्व पुलिस में मामला दर्ज करवाया है। राजस्व उपनिरीक्षक किमगड़ीगाड़ प्रथम राजपाल सिंह राणा ने बताया कि क्षेत्र के एक गांव के ग्रामीण द्वारा राजस्व पुलिस को दी गई तहरीर में बताया गया कि उसकी 16 वर्षीय मंदबुद्धि नाबालिग पुत्री के पेट में दर्द होने पर उसे चिकित्सक के पास ले जाया गया। जहां जांच में उसके 7 माह की गर्भवती होने की पुष्टि हुई। पूछताछ में युवती ने इसके लिए गांव के रिश्ते के ताऊ को जिम्मेदार बताया। किशोरी ने परिजनों को बताया कि 7 महीने पहले मवेशियों को चुगाते हुए ताऊ ने उसके साथ जबरन बलात्कार किया और किसी को इसकी सूचना देने पर किशोरी को जान से मारने की धमकी भी दी। इसके बाद भी आरोपी ने कई बार उसके साथ बलात्कार किया। परिजनों को मामले की जानकारी होने पर उन्होंने आरोपी से जब इस संबंध में पूछताछ की, तो आरोपी ने परिजनों को भी धमकाया।

मदरहुड आयुर्वेदिक मेडिकल कालेज बीएएमएस अंतिम वर्ष के छात्रों को मुख्य परीक्षा में बैठने की दे अनुमतिः हाईकोर्ट

नैनीताल (संवाददाता)। उच्च न्यायालय ने मदरहुड आयुर्वेदिक मेडिकल कालेज रुड़की में बीएएमएस के अंतिम वर्ष के छात्रों को मुख्य परीक्षा में नहीं बैठने देने को लेकर दायर याचिका पर सुनवाई की। कोर्ट ने कॉलेज प्रबंधन को निर्देश दिए छात्रों को मुख्य परीक्षा में बैठने की अनुमति देने व सरकार व कालेज प्रबंधन तीन सप्ताह के भीतर जवाब दाखिल करने के निर्देश दिए हैं। न्यायाधीश न्यायमूर्ति शरद कुमार शर्मा की एकलपीठ में मदरहुड आयुर्वेदिक मेडिकल कालेज रुड़की के छात्र अजय व अन्य की याचिका पर सुनवाई हुई।

व्यापारी के आत्महत्या के हुए वायरल वीडियों ने फैलाई सनसनी

काशीपुर (संवाददाता)। उधम सिंह नगर में एक वायरल वीडियो ने सनसनी फैला दी है। कुंडेश्वरी के भीमनगर इलाके में पशु आहार चलाने वाले फैक्ट्री स्वामी ने अपनी मौत से पहले वीडियो बनाया है। जिसके बाद उसने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। उसके परिजनों का आरोप है कि कर्जदारों के लगातार उत्पीड़न के कारण उसने ऐसा कदम उठाया है। पुलिस ने शव का पोस्टमॉर्टम करा कर जांच शुरू कर दी है। काशीपुर के मोहल्ला मदर कॉलोनी महेशपुरा निवासी शकील अहमद (57 वर्ष) ने चार वर्ष पूर्व कुंडेश्वरी के भीमनगर इलाके में पशु आहार की एक फैक्ट्री लगाई थी। इस फैक्ट्री में उसके साथ तीन और पार्टनर थे। बताया जा रहा है कि पहले फैक्ट्री ठीक ठाक चली, बाद में पार्टनरों ने उसके साथ बेईमानी शुरू कर दी। इससे फैक्ट्री कुछ ही समय में बंद हो गयी। इस दौरान शकील पर लाखों का कर्ज हो गया। देनदारों के तकादे के कारण शकील बेहद परेशान चल रहा था। बीते शनिवार को अपराह्न बाद शकील साफ-सफाई के बहाने घर से फैक्ट्री चला गया। वहां उसने सुसाइड वीडियो बनाने के बाद रस्सी से फांसी का फंदा बनाकर आत्महत्या कर ली। परिजनों को जैसे ही इसके बारे में पता चला तो कोहराम मच गया। सूचना मिलने पर कुंडेश्वरी पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने शव को पोस्टमॉर्टम कराने के बाद परिजनों के हवाले कर दिया। फैक्ट्री बंद होने के बाद से ही शकील कर्ज के कारण बेहद परेशान था। कर्ज की वजह से परिवारवालों से भी उसके संबंध खराब हो चुके थे। आत्महत्या से पूर्व छोड़े सुसाइड वीडियो में उसने कहा कि 'मैं आज अपनी जान को फ्नाह करने जा रहा हूं। मुझे जितने भी मिले 42 और फ्रॉड मिले, मैं बहुत परेशान हूं. डिप्रेशन में मुझसे नहीं जिया जा रहा है। किच्छा, रामनगर व जसपुर खुर्द के कुछ लोगों ने मेरा जीना मुश्किल कर दिया है'। वीडियों में शकील ने बताया कि उसके तीन पार्टनरों ने उसे धोखा दिया, जिसकी वजह से उसकी जान आफ्त में पड़ गयी। शकील ने सुसाइड वीडियो में यह भी बताया कि षड़यंत्र के तहत उसके पार्टनरों ने उसके खिलाफ मुकदमे करा दिये। इसलिए वह आत्महत्या के लिए विवश है. आरोपियों में एक पार्षद बताया जा रहा है।

लाइसेंस के जरिए होगी जिले में भांग की खेती

-भांग की खेती के लिए मनकोट व छाती गांव का चयन

बागेश्वर (संवाददाता)। नशा रहित भांग की खेती के लिए जिला प्रशासन ने मनकोट और छाती गांव का चयन किया है। मंगलवार को डीएम विनीत कुमार गांव पहुंचे और कृषक राजेश चौबे के खेत में भांग का बीज रोपित किया। उन्होंने कहा हैंप उत्पादन किसानों की आय बढ़ेगी और वह आत्मनिर्भर बनेंगे। जिला प्रशासन ने हैंप उत्पादन प्रोजेक्ट बनाया था। जिसके तहत भांग के बीज की बुवाई कर उसे शुरू कर दिया है। जिलाधिकारी ने कहा किसानों की आर्थिकी मजबूत करने के हरसंभव प्रयास किए जा रहे हैं। भांग की खेती अब जिले में लाइसेंस के जरिए होगी। गांव के अन्य किसान भी लाइसेंस के लिए जिला आबकारी विभाग में आवेदन कर सकते हैं। उन्होंने कहा भांग उत्पादन के लिए पॉलीहाउस का प्रयोग किया जा रहा है। हैंप से रोटी, कपड़ा और मकान तीनों मिल सकता है। इसके अलावा लगभग पांच हजार प्रोडेक्ट भी तैयार किए जाते हैं। किसानों को विपणन की कोई परेशानी नहीं होगी। वर्तमान में 2 नाली भूमि में भांग की खेती को आवेदन आए हैं। एक हेक्टेयर तक पायलट प्रोजेक्ट तैयार किया है। यहां मुख्य कृषि अधिकारी वीपी मौर्या, जिला उद्यान अधिकारी आरके सिंह, तहसीलदार दीपिका आर्य, सहायक विकास अधिकारी उद्योग पंकज तिवारी, कृषक दिनेश पांडे रहे।

निष्कासित बैंक कर्मियों की बहाली को ग्रामीणों का हंगामा

रुद्रपुर (संवाददाता)। मंगलवार को ऊधमसिंहनगर जिला सहकारी बैंक शांतिपुरी के बाहर बैंक के निष्कासित ठेकाकर्मियों की बहाली को लेकर ग्रामीणों ने हंगामा काटा। हंगामें की सूचना पर पंतनगर के प्रभारी एसओ सुरेंद्र सिंह पहुंचे। बैंक के डायरेक्टर दिनेश शुक्ला के आश्वासन के बाद ही ग्रामीण शांत हो गए।

काबुल से 80 किमी दूर हुंकार भर रहे पंजशीर घाटी के शेर, चार दिन में उड़े तालिबान के होश

◆पंजशीर घाटी को बचाने के लिए 32 वर्षीय अहमद मसूद के नेतृत्व में नौ हजार विद्रोहियों ने मोर्चा संभाला

igkfM+;ksa esa ekspkZ lEgkys iat'khj ds tokuA

काबुल (,tsalh)। अफगानिस्तान में प्रतिरोध का केंद्र बनी पंजशीर घाटी को तालिबान आतंकियों से बचाने के लिए अहमद मसूद के नेतृत?व में नौ हजार विद्रोहियों ने मोर्चा संभाला हुआ है। पंजशीर में नॉर्दन अलाइंस और तालिबान के बीच अभी भी जबरदस्त लड़ाई जारी है। पंजशीर घाटी की पहाड़ी चोटियों पर मसूद के जवानों ने हैवी मशीन गन तैनात कर दिए हैं, जिससे तालिबानियों का शिकार किया जा सके। इसके अलावा मोर्टार और निगरानी चौकी भी बनाई गई है। खबर ये है कि वहां सैकड़ों तालिबान लड़ाकों को मार गिराया गया है या उन्हें बंधक बना लिया गया है। तालिबान ने पंजशीर घाटी को तीन तरफ से घेरने का दावा किया है। उसका कहना है कि हमने पंजशीर की रसद और अन्य सामानों की सप्लाई लाइन काट दी है।

पंजशीर के नेताओं का कहना है कि वो किसी कीमत पर तालिबान आतंकियों के सामने हथियार नहीं डालेंगे और ये जंग जारी रहेगी। पंजशीर की बर्फ से ढंकी चोटियों के बीच में ये जवान राजधानी काबुल से मात्र 8 किमी दूर तालिबान से मोर्चा ले रहे हैं। अहमद मसूद के पिता अहमद शाह मसूद की गिनती कभी पंजशीर के सबसे बड़े वार लड़ाके में होती थी, जिन्होंने अपने जीते जी कभी तालिबान और सोवियत संघ को पंजशीर के पास भी आने नहीं दिया। यहां तक कि जब पिछली बार तालिबान अफगानिस्तान पर काबिज था, तब भी वो पंजशीर को नहीं जीत सका।

तालिबान कर रहा नॉर्दन अलाइंस से समझौते की तैयारी

उधर, तालिबान के प्रवक्ता जबीहुल्ला मुजाहिद ने बुधवार को कहा कि तालिबान निकट भविष्य में पंजशीर प्रांत में प्रतिरोध बलों के साथ शांति समझौता करेगा। मुजाहिद ने बताया कि हम पंजशीर के लोगों के संपर्क में हैं। हम बड़ों, प्रभावशाली लोगों और जिहादी कमांडरों के साथ बातचीत कर रहे हैं। वार्ता जल्द ही युद्ध के बिना समस्या का समाधान करेगी। मुझे 8 प्रतिशत विश्वास है कि इसके लिए युद्ध में जाने की आवश्यकता नहीं होगी। युद्ध। हमारी जानकारी के अनुसार, जल्द ही एक शांति समझौता किया जाएगा।

अहमद मसूद और अमरुल्ला सालेह ने संभाला मोर्चा

पंजशीर के लड़ाके अहमद मसूद और अमरुल्ला सालेह के नेतृत?व में जमे ये जवान सैनिक वर्दी में हैं। अमेरिका निर्मित हंवी में बैठकर पूरे इलाके में गश्त कर रहे हैं। उनके साथ मशीनगन से लैस गाड़ियां भी हैं। इन जवानों के पास असॉल्ट राइफल, रॉकेट से दागे जाने वाले ग्रेनेड और संपर्क करने के लिए वॉकी टॉकी सेट हैं।

घाटी में घुसने का रास्ता बहुत ही संकरा

रणनीतिक रूप से बेहद अहम पंजशीर घाटी में मूल रूप से ताजिक मूल के लोग रहते हैं। अत्यधिक ऊंची ऊंची पहाड़ियों की वजह ये घाटी पंजशीर के जवानों को प्राकृतिक सुरक्षा मुहैया कराती है। साथ ही इस घाटी में घुसने का रास्ता बहुत ही संकरा है। अहमद मसूद ने पिछले हफ्ते वॉशिंगटन पोस्ट में लिखा था, अगर तालिबान के लोग हम पर हमला करते हैं तो उन्हें हमारी ओर करारा जवाब मिलेगा।

हमले में हुई सैकड़ों तालिबानियों की मौत

असल में पंजशीर को कब्जे में लेने के लिए तालिबान के लड़ाके बगलान सूबे के अंद्राब घाटी से आगे बढ़ रहे थे, लेकिन पंजशीर के जवानों ने घात लगा कर इन तालिबानियों पर तेज तर्रार हमला बोला। इस हमले में तालिबानियों को संभलने का मौका नहीं मिला और सैकड़ों तालिबानियों की जान चली गई। नॉर्दन अलायंस के जवानों ने काफी तालिबानियों को बंधक भी बना लिया। अफग़ानिस्तान के उपराष्टपति रहे अमरुल्लाह सालेह ने एक ट्विट के जरिए जले पर नमक छिड़क दिया। सालेह ने लिखा कि जब से तालिबानियों पर बड़ा हमला किया गया है, उनके लिए एक पीस में जिंदा वापस जाना भी एक चुनौती थी। अब तालिबान ने पंजशीर में अपने लड़ाकों की संख्या बढ़ा दी है।

तालिबान ने पंजशीर पर कब्जे के लिए लड़ाकों को भेजा

पिछले दिनों तालिबान ने ऐलान किया था कि उसने पंजशीर पर कब्जे के लिए हजारों लड़ाकुओं को भेजा है। हालांकि अभी दोनों ही पक्षों के बीच बातचीत का दौर जारी है। मसूद ने कहा कि वो तालिबान से बातचीत के लिए तैयार हैं, लेकिन अगर तालिबान ने बंदूक के बल पर पंजशीर को झुकाने की कोशिश की तो उसे इस हिमाकत का मुंहतोड़ जवाब दिया जाएगा। पंजशीर के विद्रोहियों में नौ हजार जवान शामिल हैं, जो स्थानीय मिलिशिया और अफगान सेना के पूर्व जवान हैं।

काबुल से निकासी की समय सीमा तालिबान पर निर्भर%बाइडन

◆31 अगस्त के बाद भी रुक सकते हैं सैनिक

वाशिंगटन (,tsalh)। अमेरिकी राष्टपति जो बाइडन 31 अगस्त के बाद भी अफगानिस्तान में अपने सैनिकों को रखने के संकेत दिए हैं। बाइडन ने कहा कि 31 अगस्त तक अफगानिस्तान से अपने नागरिकों को निकालने के काम को पूरा करने के लिए अमेरिका पूरी तेजी से जुटा है। उन्होंने कहा कि वह इस समय सीमा के बाद अफगानिस्तान में अपने सैनिकों को नहीं रखना चाहते हैं, लेकिन इस समय सीमा तक निकासी के काम का पूरा होना तालिबान के सहयोग पर निर्भर करता है।

अफगानिस्तान में अभी अमेरिका के 5,8 सैनिक हैं जो काबुल के हामिद करजई अंतरराष्टीय हवाईअड्डे पर सुरक्षा और निकासी का काम देख रहे हैं। बाइडन ने कहा कि हम अपने लोगों को निकालने के काम को तेजी से चला रहे हैं। हम जितनी जल्दी वहां से निकल जाएंगे, उतना ही अच्छा होगा। हर दिन हमारे जवानों के लिए खतरा बढ़ रहा है। बाइडन ने आगे कहा, लेकिन 31 अगस्त तक लोगों को निकालने के काम का पूरा होना इस बात पर निर्भर करता है कि तालिबान इसमें कितना सहयोग करता है और जो लोग बाहर जाना चाहते हैं उन्हें आसानी से एयरपोर्ट तक पहुंचने देता है।

बाइडन ने स्पष्ट तो नहीं कहा, लेकिन उनकी बातों से संकेत मिलता है कि 31 अगस्त के बाद भी अमेरिकी सैनिक अफगानिस्तान में बने रह सकते हैं, क्योंकि काबुल एयरपोर्ट के बाहर तालिबान आतंकी अफगान को बाहर जाने से रोक रहे हैं। उन्हें मारपीट कर भगाया जा रहा है। एक दिन पहले ही तालिबान प्रवक्ता जैबीउल्ला मुजाहिद ने अमेरिका को चेताया था कि वह अपने साथ अफगान नागरिकों को ले जाना बंद करे। कतर की राजधानी दोहा में तालिबान के साथ बातचीत करने वाले जर्मनी के राजदूत मार्कस पोटजेल ने बुधवार को ट्वीट कर कहा कि तालिबान ने उन्हें भरोसा दिलाया है कि 31 अगस्त के बाद भी वैध यात्रा दस्तावेज वाले अफगान देश से बाहर जा सकेंगे। जर्मन राजदूत की मंगलवार को दोहा में तालिबान नेता शेर मुहम्मद अब्बास स्टेनकजई से मुलाकात हुई थी और उसी ने उन्हें यह भरोसा दिलाया था।

रूस का तालिबान के प्रति रुख में आया बदलाव, अफगानिस्तान के पड़ोस में तैनात किए टैंक

मास्को (,tsalh)। अफगानिस्तान में तालिबान की सत्ता को लेकर रूस के रुख में बदलाव आया है। पिछले हफ्ते ही अफगानिस्तान रूस के राजदूत ने तालिबान की सराहना की थी और कहा था कि आतंकी संगठन ने पहले की सरकार की तुलना में काबुल को ज्यादा सुरक्षित बनाया है। राजदूत का यह बयान इसलिए भी हैरान करने वाला था, क्योंकि रूस ने तालिबान को एक आतंकी संगठन माना है।

इससे उलट बुधवार को रूस ने कहा कि अफगानिस्तान में हालात बहुत ही तनावपूर्ण और गंभीर हैं।

मुनव्वर राना के बेटे को रायबरेली पुलिस ने लखनऊ में दबोचा

◆खुद पर हमला कराने का है आरोपी

◆संपत्ति विवाद में चाचा व चचेरे भाई को फंसाने के लिए तबरेज ने खुद के वाहन पर कराई थी फायरिंग

रायबरेली (,tsalh)। अपनों को फंसाने के लिए खुद के वाहन पर गोलीबारी कराने वाले मुनव्वर राना के बेट तबरेज राना को पुलिस ने आखिरकार गिरफ्तार कर लिया। उसे बुधवार की शाम लखनऊ स्थित आवास से गिरफ्तार किया गया। देर रात तबरेज राना को पुलिस ने सीजीएम कोर्ट में पेश किया। सीजीएम ने आरोपित को जेल भेज द?िया। कोतवाल अतुल सिंह ने बताया कि अभियुक्त को जेल में दाखि?ल करा दिया गया है। मुनव्वर राना मूलत~ यहां के किला बाजार निवासी हैं। अब वे लखनऊ में रहते हैं। 28 जून को मुनव्वर के पुत्र तबरेज के वाहन पर यहां गोलीबारी हुई थी। इसमें उसने अपने चाचा व उनके घरवालों को नामजद किया गया था। आरोप लगाया गया था कि लखनऊ जाते समय त्रिपुला के निकट इन लोगों ने फायरिंग कराई। लंबी छानबीन के बाद पुलिस ने दो जुलाई को इसका राजफाश कर दिया था। पुलिस ने बताया कि यह घटना किसी और ने नहीं, बल्कि खुद तबरेज ने विपक्षियों को फंसाने के लिए कराई। पुलिस ने मामले में शूटर समेत चार लोगों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया था, जबकि तबरेज फरार हो गया था। उसकी गिरफ्तारी के लिए लगातार पुलिस टीमें लगी थीं। आखिरकार उन्हें सफलता मिल गई। आरोपित को देर शाम यहां लाया गया, जहां पुलिस अधिकारियों द्वारा पूछताछ की जा रही है।

तबरेज की गिरफ्तारी के लिए पुलिस लगातार छापेमारी कर रही थी। लखनऊ स्थित उसके मकान में भी खाकी ने दस्तक दी थी। इसके अलावा अन्य कई जिलों में उसके हर संभावित ठिकाने पर दबिश दी जा रही है, लेकिन लगातार वह पुलिस को चकमा दे रहा था। इसी बीच बुधवार को पुलिस ने उसे खोज लिया। लखनऊ में घेराबंदी कर गिरफ्तार कर लिया।

तबरेज राना को लखनऊ से गिरफ्तार कर लिया गया है। उसे रायबरेली लाया गया है।

कोरोना ने फिर बढ़ाई चिंता

एक दिन में 46 हजार से ज्यादा मामले

◆केरल में 31,445 नए केस, महाराष्ट्र में भी बिगड़े हालात

नई दिल्ली (,tsalh)। केरल में एक बार फिर कोरोना महामारी का विस्फोट हुआ है। राज्य में तीन महीने के बाद पहली बार एक दिन में 3 हजार से ज्यादा (31,445) मामले मिले हैं। इससे पहले 3 मई को 3,491 मामले मिले थे। 215 लोगों की जान भी गई है। केरल के आंकड़ों के चलते पूरे देश में नए मामलों का आंकड़ा 46 हजार को पार कर गया है। इससे पहले पांच अगस्त को 45 हजार नए मामले मिले थे। केरल के स्वास्थ्य विभाग के मुताबिक राज्य में संक्रमण दर बढ़कर 19 फीसद से ज्यादा हो गई है।

ओणम के बाद बढ़े मामले

इसका मतलब है कि जितने भी नमूनों की जांच की जा रही है, उनमें से हर पांचवां व्यक्ति संक्रमित मिल रहा है। विशेषज्ञों ने ओणम महोत्सव के बाद संक्रमण में वृद्धि की आशंका जताई थी, जो सच साबित हो रही है। इससे पहले जुलाई में बकरीद के मौके पर पाबंदियों में छूट दी गई थी, जिसके बाद अचानक नए मामले बढ़कर 2 हजार को पार गए थे। केरल में एक दिन पहले 24 हजार से ज्यादा मामले थे। हालांकि, पूरे देश में मृतकों की संख्या कम हुई है। एक दिन पहले 648 लोगों की जान गई थी, जबकि बुधवार को 65 लोगों की मौत हुई है।

समाचार एजेंसी एएनआइ के मुताबिक मध्य प्रदेश में पहली बार दो रोगियों में कोरोना के डेल्टा प्लस वैरिएंट की पुष्टि हुई है। इन लोगों में बीते तीन जुलाई को इंदौर में dksfoM-19 का पता चला था। कोविड प्रबंधन के नोडल अधिकारी डॉ. अमित मालाकार ने बताया कि दोनों ही मरीजों को dksfoM-19 रोधी वैक्सीन लगाई जा चुकी थी। महाराष्ट में बुधवार को कोरोना के 5,31 नए मामले सामने आए। समाचार एजेंसी एएनआइ के मुताबिक महाराष्ट्र में सक्रिय मामले 5,183 हैं जबकि महामारी से अब तक 1,36,571 लोगों की जान जा चुकी है। कर्नाटक में पिछले 24 घंटों में कोरोना के 1,224 नए मामले सामने आए जबकि 22 लोगों की मौत हो गई। वहीं राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में कोरोना के 35 नएमामले सामने आए जबकि एक व्यक्ति की मौत हो गई।

क्यों सलाद खाना है ज़रूरी, कैसे ये आपको बीमारियों से रखता है दूर

फाइबर का खजाना

हेल्थ मंत्रा की कंसल्टेंट डाइटीशियन और न्यूट्रिशनिस्ट रश्मि भाटिया कहती हैं कि महिलाओं को 25 ग्राम और पुरुषों को 38 ग्राम फाइबर की जरूरत हर दिन होती है। एक शोध के अनुसार भारतीय औसतन 15 ग्राम फाइबर प्रतिदिन खाते हैं। सलाद फाइबर का बेहतरीन स्त्रोत है। यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम रखने और पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद करता है। फाइबर युक्त भोजन दिल की बीमारियों और कैंसर से भी बचाता है।

फलों और सब्जियों को उनके प्राकृतिक रूप में खाएं

कैलाश हॉस्पिटल के सीनियर फिजीशियन डॉ. ए. के. शुक्ला कहते हैं कि सलाद हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।

कच्ची सब्जियों से शरीर को जरूरी एंजाइम मिलते हैं जो शरीर को भोजन में से पोषक तत्वों को सोखने में मदद करते हैं। शरीर जितने पोषक तत्वों को सोखेगा, उतना ही स्वस्थ रहेगा। वेजिटेबल सलाद शरीर में रक्त की मात्रा बढ़ाता है और इससे शरीर को उचित मात्रा में विटामिन सी, ई, फॉलिक एसिड, लयकोपीन, अल्फा और बीटा केरोटीन देता है।

कैलारी की मात्रा करे कम

डॉ शुक्ला कहते हैं कि अगर आप अपना वजन कम करना चाहती हैं तो सलाद खाएं। वजन कम करते समय हमेशा खाने की मात्रा को कम करने पर बल दिया जाता है, लेकिन सलाद के मामले में यह नियम बदल जाता है। यहां 'बिगर इज बेटर' का नियम लागू होता है। जितना मन चाहे उतना सलाद खाएं। सलाद मात्रा में अधिक, लेकिन कैलोरी में कम होता है। एक प्याला सलाद में सिर्फ १०० कैलोरी होती है। इसमें मौजूद फाइबर भूख शांत करने में मदद करते हैं और पेट भरा हुआ महसूस होता है। इसलिए खाना खाने से पहले सलाद खाने की सलाह दी जाती है। सलाद ओवर ईटिंग से भी बचाता है।

ज्यादा जीने के लिए

कच्चे फलों और सब्जियों में काफी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। आधुनिक अनुसंधानों से पता चला है कि जो लोग फल, सब्जियां और अच्छी वसा खाते हैं, उनकी औसत आयु ज्यादा होती है ।

सलाद कैसे-कैसे

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप शाकाहारी हैं या मांसाहारी। हर एक की पसंद के लिए सलाद मौजूद है। सलाद में सिर्फ टमाटर और खीरा ही नहीं होता। हजारों तरह की सामग्री का इस्तेमाल कर सलाद बनाया जाता है। आप बरसों तक रोज अलग-अलग तरह का सलाद खा सकती हैं।

ग्रीन सलाद : हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे पालक, लेट्यूस या पत्ता गोभी, खीरा, ककड़ी और मिर्च आदि से बनता है।

वेजिटेबल सलाद : हरे रंग की सब्जियों के अलावा दूसरे रंगों की सब्जियां जैसे खीरा, मिर्च, टमाटर, मशरूम, प्याज, मूली, गाजर आदि से बनता है।

मेन कोर्स सलाद : इसे डिनर सलाद भी कहते हैं। इसमें ग्रिल्ड और फ्राइड चिकन और सी-फूड भी होते हैं

फ्रूट सलाद : फ्रूट सलाद विभिन्न फलों का मिश्रण होता है।

डेजर्ट सलाद : इसमें विभिन्न तरह के सूखे मेवों का इस्तेमाल होता है। स्ट्रॉबेरी, लीची, खजूर वगैरह से इसकी ड्रेसिंग की जाती है।

स्प्राउटेड सलाद : इसमें मुख्य रूप से अंकुरित मूंग, चना और मोठ का इस्तेमाल होता है।

बरतें थोड़ी सावधानी

०फूड प्वॉइजनिंग से बचने के लिए सलाद को अच्छे तरीके से धोकर खाएं।

०लंच में या शाम के स्नैक्स के समय सलाद खाना अच्छा रहता है। रात के समय अधिक मात्रा में सलाद खाने से गैस की समस्या हो जाती है।

०अगर आप वजन कम करने के लिए सलाद खा रही हैं तो ज्यादा वसायुक्त सामग्री जैसे चीज आदि से ड्रेसिंग न करें। इससे कैलोरी की मात्रा बहुत बढ़ जाती है।

अब टूथपेस्ट से नैल... होंगें झट से साफ!

अगर आपने खुद को काफी अच्छे से मेन्टेन किया है लेकिन आपके नाखून पीले हैं तो वह आपकी पूरी सज्जा और मेकअप पर पानी फेर सकतें हैं। हालांकि आप इन्हें नैलपैंट से छुपा सकतें हैं लेकिन नेलपॉलिश आपके नाखूनों के लिए काफी नुकसानदेह हैं, जिसके बाद नेल्स पीले पड़ जातें हैं। हम आपकी इसी परेशानी का हल लेकर आए हैं और इसके लिए आपको ना कहीं जाने की ज़रूरत है और ना ही पैसे खर्च करने की! बस घर में आराम से बैठकर छुटाकारा पाइए अपने नाखूनों के पीलेपन से और फिर से बनाएं उन्हें खूबसूरत।

व्हाइटनिंग टूथपेस्ट

अब ये तो ज़ाहिर सी बात है कि इस तरह के टूथपेस्ट्स दांतों का पीलापन दूर कर सकते हैं तो नाखूनों का क्यों नहीं। क्योंकि नाखून और दांत दोनों ही एनैमल से बने होते हैं। अपने नाखूनों पर थोड़ा सा टूथपेस्ट लगाएं और १० मिनट के लिए छोड़ दें। फिर एक नेल ब्रश की मदद से इसे स्क्रब करें और कॉटन बॉल को गुनगुने पानी में डुबोकर इसे साफ कर लें. ऐसा एक महीने के लिए हफ्ते में 2-3 बार करें।

बेकिंग सोडा: बेकिंग सोडा की ब्लीचिंग और एक्सफॉलिएटिंग प्रॉपर्टीज़ नाखूनों के पीलेपन से छुटकारा पाने में मदद कर सकती हैं। एक बड़े चम्मच बेकिंग सोडा, आधा चम्मच ऑलिव ऑयल और आधा चम्मच नींबू का रस मिलाकर एक गाढ़ा पेस्ट बनाएं और इसे अपने पीले नाखूनों पर लगाएं और एक मुलायम ब्रश से स्क्रब करें और फिर गुनगुने पानी से धो लें. इस हफ्ते में एक बार ज़रूर करें।

नींबू: नींबू एक नैचुरल ब्लीचिंग एजेंट है, जो आसानी से नाखूनों के पीलेपन को कम कर सकता है। अपने नाखूनों को नींबू के रस में १० से 15 मिनट तक डुबोएं और फिर एक मुलायम टूथब्रश से पीले हिस्सों को रगड़ें या फिर बस एक नींबू को आधा काटकर अपने नाखूनों पर रगड़ें। इसके बाद अपने हाथों को गुनगुने पानी से धो लें और एक अच्छा मॉइश्चराइज़र लगाएं। इसे तब तक रोज़ाना करें जब तक पीलापन दूर ना हो जाए।

टी-ट्री ऑयल: अपने नाखूनों पर एक ड्रॉपर की मदद से टी-ट्री ऑयल लगाएं और कुछ मिनट रखने के बाद गुनगुने पानी से धो लें। इसके अलावा आप ऑलिव ऑयल में कुछ बूंदे टी-ट्री ऑयल की मिलाकर रात में सोने से पहले अपने नाखूनों पर अच्छे से मालिश कर के भी इनका पीलापन दूर कर सकती हैं।संतरा: आपको संतरा खाना पसंद हो या नहीं लेकिन आपके नाखूनों को ये बेहद पसंद आएंगे। हर रोज़ अपने नाखूनों को दिन में 2-3 बार संतरे के छिलके से रगड़े और आपको कुछ ही दिनों में फर्क दिखने लगेगा। ध्यान रहे कि छिलका फ्रेश हो पहले का रखा हुआ नहीं।

सही तकिये का करें चुनाव

कुछ लोगों को तकिये के बगैर अच्छी नींद आती है तो कुछ लोग तकिये के बिना सो ही नहीं पाते हैं। लेकिन एक्सपर्ट्स का कहना है कि तकिये का गलत चुनाव कई सीरियस हेल्थ से जुड़ी समस्याएं पैदा कर सकता है। तो आइए आज हम आपको बता रहे हैं कि गलत तकिया प्रयोग करने से क्या समस्याएं हो सकती हैं और सही चुनाव के लिए आपको किन बातों का ख्याल रखना होगा।

एलर्जी

रुई के तकिये सबसे अच्छे माने जाते हैं। लेकिन कई लोगों को इनके कारण एलर्जी, खासकर मुंह, नाक और आंखों में इंफेक्शन की शिकायत हो सकती है। ऐसे में फाइबर का तकिया यूज कर सकते हैं।

नींद न आना

ज्यादा ऊंचा तकिया लगाने से सिर और कंधों के बीच का गैप ज्यादा हो जाता है। ऐसे में ठीक तरह से नींद नहीं आती।

गर्दन का दर्द

ज्यादा सॉफ्ट तकिये का प्रयोग करने से बॉडी पॉश्चर बिगड़ता है। ऐसे में गर्दन और रीढ़ की हड्डी एक लाइन में नहीं रहते। इसके कारण गर्दन में दर्द की समस्या हो सकती है।

सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस

बहुत हार्ड तकिया लगाकर सोने पर बॉडी को पूरी तरह से आराम नहीं मिल पाता। सिर पर दबाव भी पड़ता है। इससे सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या हो सकती है।

पिंपल्स

तकिये का कवर ज्यादा दिन तक बिना धोए यूज किया जाए तो उसमें मौजूद बैक्टीरिया के कारण पिंपल्स हो जाते हैं।

ब्लड सर्कुलेशन

ज्यादा ऊंचा तकिया यूज करने से ब्लड सर्कुलेशन सही तरह से नहीं हो पाता। ऐसे में स्किन और पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

खर्राटे

तकिया बहुत मोटा हो तो गर्दन ठुड्डी की तरफ झुक जाती है। इससे खर्राटे आने की समस्या हो सकती है। ऐसे ही तकिया बहुत पतला होने पर सांस की नली थोड़ी बंद हो जाती है, जिससे खर्राटे आते हैं।

सही का ऐसे करें चुनाव

हार्ड या सॉफ्ट

तकिया न तो बहुत सॉफ्ट हो, न ही ज्यादा हार्ड। इसे सेमिरिजिड होना चाहिए, जिस पर सोएं, तो हल्का सा दबे।

चौड़ाई

तकिया आपके कम्फर्ट के हिसाब से चौड़ा होना चाहिए, पर यह भी देखें कि उससे कंधों को पूरा सपोर्ट मिल सके।

चेहरे की सफेद फुंसियों से यूं पाएं छुटकारा

चेहरे पर निकलने वाली सफेद फुंसियों को मिलिया भी कहते हैं। यह दिखने में सफेद या पीले रंग के होते हैं जो कि ज्यादातर आंखों के नीचे या फिर नाक, गाल, माथे और सीने पर उभरते हैं। मिलिया अक्सर छोटे बच्चों के चेहरे पर ज्यादा दिखते हैं। ये केराटिन से भरे सिस्ट होते हैं जो कि घातक नहीं होते। ये फुंसियां कुछ हफ्तों में गायब तो हो जाती हैं लेकिन इसकी वजह से दर्द दिक्कत होता है। यह कई कारणों से हो सकती है जैसे स्किन प्रॉडक्ट्स, सूरज की धूप या लंबे समय तक स्टिरॉयड क्रीम लगाने आदि की वजह से। अगर आपको लगता है कि आपको मिलिया की समस्या कई हफ्तों से परेशान कर रही है, तो आज हम कुछ उपाय बता रहे हैं, जिनसे इसे दूर किया जा सकता है।

अनार के छिलके का पाउडर

अनार के छिलके में ऐंटिऑक्सिडेंट होता है जो अच्छा होता है। अनार के छिलके को एक तवे पर भूरा होने तक रोस्ट कर लें और फिर उसे पीस कर पाउडर बना लें। फिर उसमें नींबू या गुलाब जल मिक्स करें। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं, फायदा होगा।

चेहरे को गर्म तौलिए से सेंकें

गर्म पानी में तौलिए को भिगो कर निचोड़ कर चेहरे पर ढंके। ऐसा रोजाना कुछ हफ्तों तक करें। या फिर चेहरे को 10-15 मिनट के लिए स्टीम दें। ऐसा करने से चेहरे के बंद पोर्स खुल जाएंगे और डेड सेल निकल जाएगी।

शहद

चेहरे पर शुद्ध शहद लगा कर 15 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धो लें। ऐसा रोज करें जब तक आपको रिजल्ट ना मिल जाए। चाहें तो शहद में ओट्स और शक्कर मिला कर स्क्रब बना सकते हैं।

आपको हैरत में डाल देंगे पपीता खाने के ये 5 फायदे

स्वाद में मीठा, ताज़ा पपीता आपको सालभर बाजार में मिल जाएगा. पपीते में काले रंग के सैकड़ों संलग्न बीज होते है इसके केवल नरम भाग खाया को जाता है. आपके घर के सामने कुछ जमीन है तो आप इसका पेड़ भी लगा सकते हैं. ये एक ऐसा फल है जिसे कुछ स्थानों पर कच्चे पपीते का उपयोग सब्जी के तौर पर भी इस्तेमाल किया जाता है. पपीता लेने के संभावित स्वास्थ्य लाभों में मुख्यत: पाचन में सहायता, मधुमेह रोगियों में रक्त शर्करा नियंत्रण में सुधार, रक्तचाप कम करने, और घाव भरने में सुधार, हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर का खतरा कम करना इत्यादि शामिल है. आइए जाने की पपीते को अपनी दैनिक आहार योजना में जोड़ना क्यों जरूरी है:- कोलेस्ट्रॉल कम करन में सहायक : पपीते में उच्च मात्रा में फाइबर मौजूद होता है. साथ ही ये विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स से भी भरपूर होता है. अपने इन्हीं गुणों के चलते ये कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में काफी असरदार है. वजन घटाने में : एक मध्यम आकार के पपीते में 120 कैलोरी होती है. ऐसे में अगर आप वजन घटाने की बात सोच रहे हैं तो अपनी डाइट में पपीते को जरूर शामिल करें. इसमें मौजूद फाइबर्स वजन घटाने में मददगार होते हैं. रोग प्रतिरक्षा क्षमता बढ़ाने में : रोग प्रतिरक्षा क्षमता अच्छी हो तो बीमारियां दूर रहती हैं. पपीता आपके शरीर के लिए आवश्यक विटामिन सी की मांग को पूरा करता है. ऐसे में अगर आप हर रोज कुछ मात्रा में पपीता खाते हैं तो आपके बीमार होने की आशंका कम हो जाएगी. पीरियड्स के दौरान होने वाले दर्द में : जिन महिलाओं को पीरियड्स के दौरान दर्द की शिकायत होती है उन्हें पपीते का सेवन करना चाहिए. पपीते के सेवन से एक ओर जहां पीरियड साइकिल नियमित रहता है वहीं दर्द में भी आराम मिलता है. आंखों के लिए अच्छा : पपीते में विटामिन सी तो भरपूर होता ही है साथ ही विटामिन ए भी पर्याप्त मात्रा में होता है. विटामिन ए आंखों की रोशनी बढ़ाने के साथ ही बढ़ती उम्र से जुड़ी कई समस्याओं के समाधान में भी कारगर है.

पहले दिन इंग्लैंड ने भारत पर बनाई 42 रन की बढ़त

नईदिल्ली (,tsalh)। भारत और इंग्लैंड के बीच पांच टेस्ट मैचों की सीरीज का तीसरा मैच लीड्स के हेडिंग्ले क्रिकेट ग्राउंड में खेला जा रहा है। भारतीय कप्तान विराट कोहली ने टास जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला किया। भारत बिना किसी बदलाव के उतरा जबकि इस मैच के लिए इंग्लैंड ने टीम में दो बदलाव किया है। पहले दिन पहली पारी में भारतीय टीम 78 रनों पर आल आउट हो गई। जवाब में दिन का खेल खत्म होने तक इंग्लैंड ने बिना किसी नुकसान के 12 रन बनाए थे। रोरी बर्न्स और हसीब हमीद अर्धशतक बनाकर खेल रहे हैं। पहली पारी के आधार पर इंग्लैंड के पास भारत पर 42 रन की बढ़त हो गई थी।

इंग्लैंड की पारी, बर्न्स और हसीब की हाफ सेंचुरी

भारत के खिलाफ पारी की शुरुआत करने रोरी बर्न्स और हसीब हमीद उतरे। दोनों ने सधी हुआ शुरुआत करते हुए टीम के लिए अर्धशतकीय साझेदारी निभाई। दोनों बल्लेबाजों ने भारतीय टीम के गेंदबाजों को विकेट लेने का कोई मौका नहीं दिया। भारत के पहली पारी में बनाए 78 रन को बिना विकेट गंवाए हासिल किया और बढ़त बनाई। दोनों ने मिलकर टीम के स्कोर को 1 रन के पार पहुंचाया।

1 चौके की मदद से 11 गेंद पर हसीब ने अपने पचास रन पूरे किए जबकि बर्न्स ने 123 गेंद खेलकर 5 चौके और 1 छक्का लगाकर अपना अर्धशतक पूरा किया।

भारत की बल्लेबाजी, नहीं चला कोई भी बल्लेबाज

टास जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी टीम इंडिया की शुरुआत खराब रही। टीम को पहले ही ओवर में झटका लग गया। जेम्स एंडरसन ने पिछले मैच में शतक लगाने वाले केएल राहुल को डक पर पवेलियन भेज दिया। तब भारत का स्कोर सिर्फ 1 रन था। इसके बाद एंडरसन ने चेतेश्वर पुजारा को भी जल्द ही पवेलियन भेज दिया। वह सिर्फ 1 रन ही बना सके। इसके बाद विराट कोहली को भी एंडरसन ने चलता किया। वह सिर्फ 7 रन बना सके। लंच से ठीक पहले अजिंक्य रहाणे भी 18 रन बनाकर आउट हो गए।

ओली राबिन्सन ने उन्हें आउट किया। लंच के बाद उन्होंने रिषभ पंत को 2 रन पर चलता कर दिया। इसके बाद रोहित शर्मा 19 रन बनाकर क्रेग ओवरटन की गेंद पर आउट हुए। ओवरटन ने इसके बाद मोहम्मद शमी को डक पर आउट कर दिया। रवींद्र जडेजा को सैम कुर्रन ने 4 रन पर आउट करके आठवां झटका दिया। उन्होंने इसके बाद अगली ही गेंद पर जसप्रीत बुमराह को आउट किया।

ओवरटन ने सिराज को 3 रन पर आउट किया। इशांत शर्मा 8 रन बनाकर नाबाद रहे।

इंग्लैंड की ओर से जेम्स एंडरसन और क्रेग ओवरटन ने 3-3 और ओली राबिन्सन और सैम कुर्रन ने 2-2 विकेट लिए।

इंग्लैंड की टीम में दो बदलाव

इंग्लैंड की टीम में दो बदलाव हुआ है। डोम सिबली और मार्क वुड इस मैच में नहीं खेल रहे हैं। डेविड मलान को सिबली की जगह मौका मिला और हसीब हमीद ओपनिंग करेंगे। वुड की जगह क्रेग ओवरटन को मौका मिला। वहीं टीम इंडिया में कोई बदलाव नहीं हुआ है।

टीमें

भारत (प्लेइंग इलेवन)ः रोहित शर्मा, केएल राहुल, चेतेश्वर पुजारा, विराट कोहली (कप्तान), अजिंक्य रहाणे, रिषभ पंत (विकेटकीपर), रवींद्र जडेजा, मोहम्मद शमी, इशांत शर्मा, जसप्रीत बुमराह, मोहम्मद सिराज।

इंग्लैंड (प्लेइंग इलेवन)ः रोरी बर्न्स, हसीब हमीद, डेविड मालन, जो रूट (कप्तान), जानी बेयरस्टो, जोस बटलर (विकेटकीपर), मोइन अली, सैम कुर्रन, क्रेग ओवरटन, ओली राबिन्सन, जेम्स एंडरसन।

टीम इंडिया पॉइंट टेबल में टॉप पर पहुंची

दुबई (,tsalh) A वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप की पॉइंट टेबल में टीम इंडिया टॉप पर पहुंच गई है। पाकिस्तान दूसरे और वेस्टइंडीज तीसरे स्थान पर है।

वहीं, इंग्लैंड की टीम चौथे स्थान पर काबिज है। भारत, पाकिस्तान और वेस्ट इंडीज ने वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप के दूसरे चक्र में एक- एक टेस्ट जीते हैं। इंग्लैंड दौरे पर पांच टेस्ट मैचों की सीरीज में भारत 1-0 से आगे है। तीसरा टेस्ट लीड्स में आज से खेला जाना है। भारत और इंग्लैंड के बीच पहला टेस्ट बारिश की वजह से ड्रॉ रहा था। ऐसे में दोनों टीमों को 4-4 अंक मिले थे। हालांकि, धीमी ओवर गति की वजह से दोनों टीमों के पॉइंट में 2-2 अंकों की कटौती की गई थी। इसके बाद भारत ने लॉर्ड्स में खेले गए दूसरे टेस्ट मैच में इंग्लैंड को 151 रन से हराकर 12 पॉइंट हासिल कर लिए, जिसके साथ ही टीम इंडिया के 14 अंक हो गए हैं।

जीतने पर 12 अंक मिलते हैं

vkbZlhlh के नियमों के अनुसार प्रत्येक मैच जीतने 12 अंक मिलते हैं, टाई पर दोनों टीमों को 6 -6 अंक दिए जाते हैं और ड्रॉ होने पर दोनों टीमों को 4-4 अंक दिए जाते हैं। वहीं प्रत्येक शॉर्ट ओवर के लिए एक-एक अंक काटने का प्रावधान है।

सिराज ने इंग्लैंड के खिलाफ दो टेस्ट में ले चुके हैं 11 विकेट

मोहम्मद सिराज इंग्लैंड के खिलाफ पहले दो टेस्ट में 11 विकेट ले चुके हैं। लॉर्ड्स में खेले गए दूसरे टेस्ट में उन्होंने आठ विकेट लिए थे। पहली पारी में 3 ओवर में 94 रन देकर 4 विकेट लिए। वहीं, दूसरी पारी में 1.5 ओवर में 32 रन देकर 4 विकेट लिए। वे मोहम्मद शमी, जसप्रीत बुमराह और इशांत शर्मा की मौजूदगी वाली तेज गेंदबाजी चौकड़ी के सबसे युवा सदस्य हैं। पाकिस्तान और वेस्टइंडीज के बीच दो टेस्ट मैचों की सीरीज 1-1 की बराबरी पर रहा। पाकिस्तान को वेस्टइंडीज दौरे पर जमैका में खेले गए पहले टेस्ट में एक विकेट से हार का सामना करना पड़ा था।

बारिश ने खोली आपदा प्रबंधन की पोल

देहरादून (संवाददाता)। कुछ घंटों की बारिश ने आपदा प्रबंधन की पोल खोल कर रख दी। कंडोली क्षेत्र के सिद्धार्थ विहार, इंदर विहार, राजीव नगर आदि इलाको में सड़कें नदी में तब्दील हो गई और कई घरों में पानी भर गया। आपदा प्रबंधन सिर्फ मजाक बनकर रह गया। लोगों का कहना है कि घरों में पानी घुसने पर जब कंट्रोल रूम में फोन किया तो किसी ने उठाया तक नहीं। घरो में पानी घुसने का मुख्य कारण नगर निगम की ओर से समय से नालियों की सफाई ना होना है। साथ ही लोनिवि की ओर से बनाई गई सड़कें अब मकानों के फर्श के लेवल से ऊंची हो गई हैं। गलियों के मुहाने में नाली को सीमेंट के भारी स्लैब से ढक दिया गया। इससे नीचे कचरा फंस जाता है। क्षेत्रवासियों के मुताबिक आज सुबह सड़कों का सारा पानी उनसे जुड़ी गलियों में वापस आ गया, जो घरो में घुस गया। कॉलोनी की आंतरिक सड़को को तो ठीक बना दिया गया, लेकिन जल निकासी की व्यवस्था ठीक से नही की गई है। मौसम विभाग ने 26 और 27 अगस्त को देहरादून, पौड़ी, नैनीताल, चंपावत, बागेश्वर, पिथौरागढ़ और उधमसिंह नगर में ओरेंज अलर्ट जारी किया गया है। यहां भारी से बहुत भारी बारिश की चेतावनी दी गई है। 28 अगस्त को भी नैनीताल, पिथौरागढ़ जिले में कहीं कहीं तेज बारिश बौछार के साथ होने की चेतावनी दी गई है।

क्षतिग्रस्त पुल का मंत्री जोशी ने किया मुआयना

देहरादून (संवाददाता)। देहरादून में हुई भारी बारिश से नेशवीला रोड के पथरिया पीर पुल का सैन्य क्षेत्र की तरफका हिस्सा क्षतिग्रस्त हो गया, जिससे इस पुल को भी नुकसान हुआ है। प्रशासन ने पुल से आवाज आई पूर्ण रूप से बंद कर दी है। बुधवार प्रात: कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने जिला प्रशासन और विभागीय अधिकारियों के साथ इस पुल का निरीक्षण किया। उन्होंने लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को निर्देशित किया है कि पुल के क्षतिग्रस्त हिस्से को तत्काल ठीक करवाया जाए ताकि आमजन को आवागमन में असुविधा ना हो। इस अवसर पर पार्षद सत्येंद्र नाथ, दिनेश चमन, प्रदीप रावत, कुलदीप रावत आदि उपस्थित रहे।

पंजाब की राजनीति में उथल-पुथल के आसार, दून पहुंचे कई मंत्री

देहरादून (संवाददाता)। पंजाब के कैबिनेट मंत्री तृप्त राजिंदर सिंह बाजवा और कुछ अन्य नेताओं द्वारा खुले तौर पर कैप्टन को हटाए जाने की मांग उठाए जाने के बाद एक बार फिर पंजाब की राजनीति में भूचाल आ गया है। इस सियासी तूफान के बाद अब पंजाब के कुछ विधायकों ने उत्तराखंड की राजधानी देहरादून का रुख किया है। क्योंकि राज्य प्रभारी हरीश रावत देहरादून में हैं। पंजाब कांग्रेस में उपजे विवाद का हल निकालने के लिए पंजाब सरकार के चार मंत्री और तीन विधायक देहरादून के एक होटल में पहुंचे हैं। यहां उनकी पंजाब प्रभारी हरीश रावत के साथ बैठक होगी। इस मामले पर हरीश रावत ने कहा है कि जब हम पंजाब कांग्रेस कमेटी में बदलाव लाए, तो हमें बाद में सामने आ सकने वाले संभावित मुद्दों के बारे में विचार आया था।

कोविड लॉकडाउन के दौरान प्रदेश में 327 श्रमिकों की छटनी हुई

देहरादून (संवाददाता)। श्रम विभाग के आंकड़ों के मुताबिक कोविड लॉकडाउन के दौरान प्रदेश भर में 327 श्रमिकों की ही छटनी हुई है। विधायकों ने श्रम न्यायालयों में चल रहे वादों को समयबद्ध तरीके से निपटाने पर भी जोर दिया है। विधानसभा के मानसून सत्र के दौरान सदन में विधायक मनोज रावत ने श्रम मंत्री से कोविड के कारण बेरोजगार हुए श्रमिकों की जानकारी मांगी थी। इसके जवाब में श्रम मंत्री हरक सिंह ने बताया कि क्षेत्रीय कार्यालयों को प्राप्त शिकायतों के अनुसार इस दौरान 327 श्रमिकों की सेवा समाप्त की गई। सरकार बेरोजगार हुए लोगों के को विभिन्न स्वरोजगार योजनाओं और मनरेगा के जरिए रोजगार के अवसर उपलब्ध करा रही है। उन्होंने बताया कि कोविड काल में कौशल विकास विभाग के पोर्टल पर 25,317 प्रवासी श्रमिकों ने वापस लौटने की जानकारी दी थी, लेकिन इसमें से अब अधिकांश लौट गए हैं। वहीं विधायक देशराज कर्णवाल ने उद्योगों में श्रमिकों की बिना बताए छटनी और कम वेतनमान दिए जाने को लेकर सरकार से सवाल किया। विधायक सौरभ बहुगुणा ने कहा कि सितारगंज स्थित सिडकुल क्षेत्र में कई लोगों को नौकरी से निकाया गया है। ऐसे श्रमिक श्रम न्यायालय में चले गए हैं, लेकिन वहां वादों की सुनवाई सुस्त हो रही है। बहुगुणा ने श्रम न्यायालयों में दायर वादों की सुनवाई तय समय सीमा के भीतर करने को लेकर सवाल उठाया। श्रम मंत्री ने ऐसे वादों का समयबद्ध निस्तारण का आश्वासन दिया है।

पुलिस ने डीडीओ को किया गिरफ्तार, जेल भेजा

देहरादून (संवाददाता)। उत्तरकाशी जिले में पुरोला के खंड विकास कार्यालय में महिला कर्मचारी के यौन उत्पीड़न के आरोपी उत्तरकाशी के जिला विकास अधिकारी विमल कुमार को पुलिस ने गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। पुलिस अधीक्षक मणिकांत मिश्रा ने बताया कि मामले की गहनता से जांच की जा रही है। आरोपी के खिलाफयदि अन्य कोई शिकायत पाई जाती है तो उस पर भी कानूनी कार्रवाई की जाएगी। गत मंगलवार सायं को पुरोला ब्लॉक कार्यालय में तैनात एक महिला कर्मचारी ने थाना पुरोला में अपनी प्राथमिकी दर्ज कराई थी। जिसमें महिला कर्मचारी ने जिला विकास अधिकारी उत्तरकाशी विमल कुमार पर छेड़खानी व अश्लील हरकत करने का आरोप लगाया था।

बलिदान दिवस पर मेजर दुर्गा मल्ल को श्रद्धांजलि अर्पित की

देहरादून (सू. वि.)। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अमर शहीद मेजर दुर्गा मल्ल के बलिदान दिवस पर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की। मुख्यमंत्री ने शहीद दुर्गा मल्ल पार्क, गढ़ी कैंट और गांधी पार्क स्थित शहीद दुर्गामल्ल जी की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि दी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि वीर शहीद दुर्गामल्ल जी का बलिदान हम सभी को प्रेरणा देता है। जीवन तो सभी जीते हैं परन्तु दुनिया सदियों तक केवल उन्हीं को याद करती है जिन्होंने अपने देश के लिये संघर्ष और बलिदान किया होता है।

अमर शहीद दुर्गामल्ल जी ऐसे ही व्यक्तित्व थे। ये हमारा कर्तव्य है कि हमारी आने वाली पीढ़ी, शहीदों के संघर्ष और बलिदान के बारे में जाने। शहीदों की स्मृति में कार्यक्रम बडे स्तर पर आयोजित किये जाने चाहिये और युवाओं को इनमें प्रतिभागिता करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी भी उपस्थित थे।

बलिदान दिवस पर मेजर दुर्गा मल्ल को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए।

नए राशन कार्ड तत्काल बनाए जाएं: मनीष

देहरादून (संवाददाता)। अखिल भारतीय पंचायत परिषद के प्रदेश संयोजक व पूर्व राज्य मंत्री मनीष कुमार ने एक बयान में कहा कि राज्य सरकार ने नए राशन कार्ड बनाने पर जो रोक लगा रखी है उसको तत्काल हटाया जाए और गरीब लोगों के तत्काल नए राशन कार्ड बनाए जाएं। ऐसा देखने में आ रहा है कि कई स्थानों पर लोगों के नए राशन कार्ड नहीं बनाए जा रहे हैं चाहे उसमें एपीएल हो चाहे उसमें एनएफएसए हो या किसी का कैंसिलेशन के बाद नया कार्ड बनना हो, गरीब लोग पूर्ति विभाग के चक्कर लगा रहे हैं विभाग के धक्के खा रहे हैं और नए कार्ड विभाग के द्वारा नहीं बनाए जा रहे हैं सरकार ने जो नया शासनादेश राशन कार्डों के संबंध में जारी किया है वह भी त्रुटिपूर्ण है इतने कागज आम व्यक्ति से मांगे जा रहे हैं जिनको वह पूरा करने में सक्षम नहीं है के कारण उसका कार्ड नहीं बन रहा है जिसके कारण उन्हें राशन नहीं मिल रहा है और गरीब व्यक्ति राशन न मिलने की स्थिति में बहुत परेशान हो गया है स सरकारी योजनाओं के लाभ से सैकड़ों लोग वंचित हो रहे हैं स पूर्व राज्यमंत्री ने सरकार से मांग करें कि तत्काल नए राशन कार्ड बनाए जाएं और जो कागज में मांगे जा रहे हैं उसका भी सरलीकरण किया जाए ताकि गरीब जनता को सरकारी योजनाओं का लाभ मिल सके स अगर शीघ्र ही इस पर निर्णय नहीं लिया गया तो कांग्रेस कार्यकर्ता पूर्ति विभाग में धरना व प्रदर्शन करने को बाध्य होंगे।

भाजपा की नाकामियों को जनता तक पहुंचाएंगे: लक्ष्मी

टिहरी (संवाददाता)। आगामी विस चुनाव के लिए कांग्रेस टिहरी प्रभारी ने घनसाली में कांग्रेस कार्यकर्ताओं की बैठक ली। इस मौके पर कार्यकर्ताओं ने चुनाव के लिए तैयार घोषणा पत्र पर चर्चा करते हुए विस चुनाव के लिए रणनीति तैयार की।

घनसाली में कांग्रेस टिहरी प्रभारी लक्ष्मी राणा ने आगामी विस चुनाव के लिए कांग्रेस कार्यकर्ताओं के साथ बैठक की। बैठक में कांग्रेस कार्यकर्ताओं व पदाधिकारियों 222 के विधानसभा चुनाव के लिए तैयार किए जा रहे घोषणा पत्र पर चर्चा की। इससे पूर्व घनसाली पहुंची लक्ष्मी राणा का कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने भव्य स्वागत किया। इसके उपरांत के बाद बाजार के एक होटल में बैठक कर घोषणा पत्र के लिए घनसाली के ज्वलंत मुद्दों पर चर्चा की गई। जिसमें कार्यकर्ताओ ने घनसाली को पिछड़ा क्षेत्र घोषित करने, बालगंगा ब्लॉक का गठन, क्षेत्र में राजकीय डिग्री कालेज की स्थापना व सौ बेड का अस्पताल खोलने सहित कई अन्य घोषणाओं को शामिल करने पर चर्चा की। इस अवसर पर टिहरी प्रभारी लक्ष्मी राणा ने कांग्रेस कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि भाजपा शासन से जनता तंग आ चुकी है।

महंगाई, बेरोजगारी व भ्रष्टाचार से लोग परेशान हैं। इसलिए कांग्रेस की ओर आशा भरी नजरों से देख रही है, जिसके लिए कार्यकर्ताओं को अभी से कमर कसनी होगी। तथा एकजुट होकर बीजेपी की नाकामियों से जनता को अवगत कराना होगा। इस मौके पर जिलाध्यक्ष राकेश राणा, बालगंगा व घनसाली कांग्रेस अध्यक्ष सूर्यप्रकाश रतूडी, लक्ष्मी प्रसाद जोशी, पूर्व प्रमुख विजय गुनसोला, धनीलाल शाह, डॉ. प्रकाश, पूरब सिंह पंवार, भीमलाल आर्य, मकानलाल बेसरियाल, जसबीर नेगी, आनंद व्यास, अरुणोदय नेगी, यशवंत गुसाईं आदि मौजूद रहे।

डीएम ने किया अतिवृष्टि प्रभावित क्षेत्रों का दौरा

देहरादून। जनपद के विभिन्न स्थानों पर भारी वर्षा होने के कारण लोगों के घरों में पानी घुसने, पुस्ते टूटने, खाद्य एवं अन्य सामग्री खराब होने की सूचना प्राप्त होने पर आज जिलाधिकारी डॉ आर राजेश कुमार ने अधोईवाला, केवल बिहार, आईटीपार्क, सन्तला देवी, खाबड़वाला, गल्जवाड़ी तथा चुक्खुवाला क्षेत्रों का स्थलीय निरीक्षण किया। जिलाधिकारी ने आपदा से प्रभावित लोगों को अहैतुक सहायता के साथ ही खाद्य सामग्री किट भी वितरित की। इस दौरान सर्वप्रथम जिलाधिकारी ने केवल बिहार व अधोइवाला क्षेत्रों का सम्बन्धित अधिकारियों के साथ स्थलीय भ्रमण किया तथा क्षेत्र के लोगों को फौरी राहत पहुंचाए जाने के निर्देश उपजिलाधिकारी सदर तथा तहसीलदार सदर को दिए। इसके उपरान्त जल भराव की समस्या से प्रभावित आईटीपार्क का निरीक्षण किया तथा सम्बन्धित विभागीय अधिकारियों को आवश्यक कार्यवाही के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने अपने स्थलीय भ्रमण के दौरान संतला देवी तथा खाबड़वाला एवं गल्जवाड़ी पहुंचे तथा यहाँ पर कई स्थानों पर पुस्ते टूटने ,घरों में पानी घुसने, नालियाँ चौक होने तथा सड़क पर मलबा आने से लोगों को विभिन्न समस्याओं से दो चार होना पड़ रहा है। साथ में चल रहे लोनिवि, सिंचाई एवं राजस्व विभाग के अधिकारियों को भारी वर्षा से हुई क्षति का आंकलन कर आगंणन प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। उन्होंने लोगों को आश्वस्त किया कि जिला प्रशासन की ओर से जो भी सम्भव सहायता दी जानी है उसे हर हाल में तत्काल दिया जाएगा। उन्होंने कई स्थानों पर जलभराव एवं पुस्ते टूटने, सड़क खराब होने पर लोनिवि के अधिकारियों को लोगों को आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराये जाने हेतु आवश्यक कार्यवाही करने को कहा। उन्होंने संतला देवी क्षेत्र व गल्जवाड़ी, खाबड़वाला इन्दरा नगर क्षेत्र में नालों से हुए नुकसान का स्थलीय निरीक्षण किया साथ ही सम्बन्धित अधिकारियों को लोगों की समस्याओं के निराकरण हेतु आवश्यक कदम उठाने को कहा। इसके उपरान्त जिलाधिकारी चुक्खुवाला मौहल्ले पहुंचे यहाँ पर सभी घरों में मलवा आने, जल भराव होने, खाद्य सामग्री खराब होने तथा पेयजल की किल्लत होने जैसी समस्याओं को नजदीक से देखा तथा जिला प्रशासन द्वारा लोगों को तत्काल अहैतुक सहायता एवं खाद्य सामग्री किट स्थानीय विद्यायक खजान दास की उपस्थिति में उपलब्ध कराई गई। इस दौरान क्षेत्रीय विद्यायक खजान दास एवं जिलाधिकारी डॉ आर राजेश कुमार ने आपदा प्रभावित सभी लोगों को दैवीय आपदा मद से हर सम्भव मदद का आश्वासन दिया।

चारधाम यात्रा से जुड़े कारोबारियों पर आजीविका का संकट

रुद्रप्रयाग (संवाददाता)। प्रदेश में चारधाम यात्रा शुरू न होने से यात्रा से जुड़े हजारों लोगों के सामने आजीविका का संकट पैदा हो गया।

चारधाम यात्रा का मुख्य पड़ाव केदारनाथ धाम की यात्रा से जुड़े लोगों की बात करें तो स्थानीय व्यवसायी, होटल लॉज संचालक, घोड़ा खच्चर डंडी कंडी संचालकों को परिवार का लालन पालन करना मुश्किल हो गया है। कोरोना महामारी के चलते इस वर्ष चारों धामों की यात्रा शुरू नहीं हो पाई है जबकि पिछले वर्ष कोरोना संक्रमण के बीच 1 जुलाई से यात्रा शुरू कर दी गयी थी। केदारघाटी के हजारों लोग यात्रा पर ही निर्भर हैं,जिसमें होटल, लॉज, घोड़ा, खच्चर, डंडी, कंडी, मजदूर से लेकर ढाबा संचालक भी शामिल हैं।

यात्रा शुरू न होने से इन लोगों के सामने परिवार चलाने की विकट समस्या खड़ी हो गयी।

राज्य कर्मचारियों और पेंशनरों को मिलेगा 28 प्रतिशत डीए

देहरादून (सू. वि.)। उत्तराखंड विधानसभा मानसून सत्र के तीसरे दिन बुधवार को मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सरकारी कर्मचारियों और पेंशन धारकों के लिए बड़ी घोषणा की। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सदन में राज्य कर्मचारियों के फ्रीज किये गये महंगाई भत्ते को बहाल करने की घोषणा की है। मुख्यमंत्री ने कहा कि 11 प्रतिशत डीए वृद्धि से अब राज्य कर्मचारियों और पेंशनरों को कुल 28 प्रतिशत डीए मिलेगा। सितम्बर माह के वेतन में बढ़ा हुआ डीए मिलेगा। जबकि जुलाई व अगस्त माह का एरियर दिया जाएगा। इससे प्रदेश के लगभग 1 लाख 6 हजार कर्मचारी और 1 लाख 5 हजार पेंशनर लाभान्वित होंगे। पुलिस कर्मियों के ग्रेड पे पर मुख्यमंत्री ने कहा कि इस पर पहले ही मंत्रिमंडल उपसमिति बनी हुई है। हम इस पर पूरी गम्भीरता और संवेदनशीलता से विचार कर रहे हैं।

तीन महीनों में हजारों बेरोजगारों को मिलेगी नौकरी

देहरादून (संवाददाता)। उत्तराखंड के बेरोजगारों के लिए बहुत बड़ी खबर है। आने वाले तीन महीनों में उत्तराखंड में समूह ग की 5 पदों पर युवाओं को नौकरी का मौका मिलेगा। इतना ही नहीं कोरोनाकाल में बर्बाद हुई एक साल की भरपाई भी सरकार अधिकतम आयु सीमा में छूट देकर कर रही है। उत्तराखंड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग के पास वर्तमान में करीब 35 पदों पर भर्ती परीक्षा के प्रस्ताव मिल चुके हैं। जिनमें 894 वन आरक्षी, 164 चालक, 23 उद्यान विभाग के पद हैं। इसके अलावा पटवारी व लेखपाल के 525 पदों के लिए पहलेही एक लाख, 43 हजार, 834 अभ्यर्थियों ने आवेदन कर लिए है। सहायक अध्यापक के 1432 पदों पर परीक्षा हो चुकी है। अक्टूबर तक रिजल्ट आने की उम्मीद है।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक
प्रदीप चौधरी
द्वारा
एल.के. प्रिंटर्स,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।