



राष्ट्रीय व्यापार मंडल के महानगर पदाधिकारी घोषित किए



किए

मौसम

अधिकतम न्यूनतम
19.0° 6.0°

36254.57

2

मुद्दा : बदलने वाली है दिल्ली की पहचान

7

स्वीमिंग से होने वाली त्वचा सम्बंधी समस्याएं



स्ट्रीट शॉपिंग का मज़ा होगा देगुना अगर साथ रहीं ये 7 चीजें...

पेज थ्री

बच्चों के सामने ली 8 महीने गर्भवती महिला की जान

- ◆ चेहरे को बुरी तरह किया जख्मी
- ◆ तालिबान में भी पड़ी फूट, गृह युद्ध की आशंका

आतंकवादियों ने उसे मारने से पहले उसके चेहरे को बुरी तरह जख्मी कर दिया। महिला के पति और बच्चों के आगे ही उसकी जान ले ली। बीबीसी की एक रिपोर्ट ने मुताबिक महिला का नाम बान नेगर है और वह पुलिस में काम किया करती थी। रिपोर्ट में यह भी कहा है गया है कि महिला स्थानीय जेल में काम करती थी और मौत के वक्त वह 8 महीने गर्भवती थी। द सन की एक अन्य रिपोर्ट के मुताबिक, तालिबान ने डोर-टू-डोर लोगों की तलाश कर रहा था और इसी दौरान महिला को उसके बच्चों और पति के सामने मार डाला गया। मृतक पुलिसकर्मी की ग्राफिक तस्वीरें सोशल मीडिया पर प्रसारित की गईं, जहां उसका शरीर खून से सने कालीन पर पड़ा हुआ था।



Øwz rkyfckah lSfrlA

नईदिल्ली (, tsalh) Aअफगानिस्तान में तालिबान के कब्जे के बाद महिलाओं में अपनी सुरक्षा को लेकर डर बना हुआ है। तालिबान के शासन में महिलाओं के साथ अलग-अलग तरह शोषण किया जाता था और अब सभी को डर है कि वही वक्त फिर से लौट आया है। एक तरफ जहां तालिबान इस बार अधिक उदार रहने का दावा कर रहा है वहीं दूसरी तरफ तालिबान के जुल्म की हैरान कर देने वाली घटनाएं सामने आ रही हैं। अफगानिस्तान में एक दिल दहला देने वाली घटना सामने आई है जिसमें तालिबान आतंकवादियों ने कथित तौर पर पुलिस में काम करने वाली एक महिला की बुरी तरह हत्या कर दी है।

महिला के परिवार वालों ने बताया कि

ogha अफगानिस्तान में तालिबान के कब्जे के तीन हफ्ते बाद भी नई सरकार के गठन की घोषणा नहीं हो सकी है। सरकार में हिस्सेदारी को लेकर तालिबान के विभिन्न धड़ों के बीच संघर्ष छिड़ गया है। हालात यहां तक पहुंच गए हैं कि शुक्रवार को तालिबान और हक़ानी नेटवर्क के बीच गोलीबारी तक हो गई। इसमें तालिबान के सह-संस्थापक और भावी सरकार के मुखिया

बताए जा रहे मुल्ला अब्दुल गनी बरादर के घायल होने की बात भी कही गई थी। हालांकि तालिबान की तरफ से इस पर कोई बयान नहीं आया है। वहीं, बरादर ने रविवार को काबुल में संयुक्त राष्ट्र के शीर्ष अधिकारियों से मुलाकात भी की।

शनिवार को तालिबान ने काबुल में महिलाओं के विरोध प्रदर्शन को भी तोड़ दिया। प्रदर्शनकारी महिलाओं अपने लिए नागरिक अधिकारों को जारी रखने की मांग कर रही थीं। अपने पिछले शासन काल में

तालिबान ने महिलाओं को कोई अधिकार नहीं दिए थे।

प्रदर्शनकारियों ने दावा किया कि जब वे राष्ट्रपति भवन की ओर जाने की कोशिश कर रही थीं तो उग्रवादियों ने आंसू गैस और काली मिर्च के स्प्रे से उन्हें निशाना बनाया। समाचार एजेंसी रॉयटर्स ने एक अन्य प्रदर्शनकारी के हवाले से कहा, उन्होंने महिलाओं के सिर पर बंदूक की मैगजीन से प्रहार भी किया और महिलाएं लहलुहान हो गईं।

न्यूज अपडेट्स

धोखाधड़ी में 19 आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज

देहरादून (संवाददाता)। देहरादून में रिलायंस कंपनी का प्रोजेक्ट दिलाने के नाम पर एक व्यक्ति से दो करोड़ रुपये ठग लिए गए। तय समय पर जब प्रोजेक्ट नहीं मिला तो उसने पुलिस से शिकायत की। लेकिन कार्रवाई नहीं हुई। इस पर उन्होंने पुलिस मुख्यालय में शिकायत की। मुख्यालय के आदेश पर अब शहर कोतवाली में 19 आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया है। धोखाधड़ी अश्विनी अग्रवाल निवासी ओल्ड रेस्ट कैम्प के साथ हुई है। उनकी हनुमान चौक पर लक्ष्मणदास जय भगवान नाम से फर्म है। मई 219 में उनकी मुलाकात सचिन जैन के माध्यम से अश्विनी कुमार चौबे, उनकी पत्नी रंगीता राज और उनके बेटे रुद्रांश से हुई। अश्विनी कुमार चौबे ने अपना रिलायंस का आईडी कार्ड दिखाया और खुद को कंपनी का ईडिया प्रोजेक्ट हेड बताया। चौबे की पत्नी खुद को एम्स की डॉक्टर बता रही थी। उन्होंने अग्रवाल को बताया कि रिलायंस का केबल टीवी प्रोजेक्ट फायदे का सौदा होगा। यदि वह कंपनी में दो करोड़ रुपये जमा करेंगे तो यह प्रोजेक्ट उन्हें मिल जाएगा। इसके लिए कंपनी उन्हें एक कार्यालय बनाकर भी देगी। इस पर अश्विनी कुमार अग्रवाल ने अश्विनी चौबे के कहने पर दो करोड़ रुपये आरआईएल मीडिया ब्रॉडकास्टिंग के खाते में जमा करा दिए। यह खाता डीसीबी बैंक कोलकाता में है। अग्रवाल प्रोजेक्ट मिलने का इंतजार करते रहे, लेकिन उन्हें इसके बारे में कहीं कुछ पता नहीं चला। पता चला कि यह एक गैंग है जो इस तरह की ठगी करता है। इसमें कई और लोगों के नाम भी सामने आए। अग्रवाल ने पिछले साल एसएसपी कार्यालय को भी शिकायत की, लेकिन कार्रवाई नहीं हुई।

मसूरी-दून मार्ग पर युवक का शव मिला

देहरादून (संवाददाता)। मसूरी देहरादून मार्ग के चुनाखाला के पास एक युवक का शव मिलने से क्षेत्र में हड़कंप मच गया है। शव की सूचना पर मसूरी पुलिस कोतवाल राजीव रौथान के नेतृत्व में घटना स्थल पहुंची और शव को कब्जे में लेना पोस्टमार्टम के लिए उप जिला अस्पताल लाया गया। बताया जा रहा है कि मृतक बिजनौर का रहने वाला है वह 3 सितंबर को बिजनौर से मसूरी के लिए चला था परंतु और मसूरी नहीं पहुंच पाया था।

बीसीसीआइ और सीएयू मिलकर बनाएंगे उत्तराखंड में स्टेडियम :जय शाह

देहरादून (संवाददाता) A भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआइ) के सचिव जय शाह ने कहा कि उत्तराखंड देवभूमि है, हमारा प्रयास रहेगा कि हम इसे क्रिकेट भूमि बनाएं। उन्होंने बीसीसीआइ के सहयोग से उत्तराखंड का अपना अलग भव्य स्टेडियम बनाने की घोषणा की। इसमें उन्होंने क्रिकेट एसोसिएशन आफ उत्तराखंड (सीएयू) सचिव महिम वर्मा से भी सहयोग मांगा। इस मौके पर बीसीसीआइ सचिव जय शाह व उपाध्यक्ष राजीव शुक्ला ने उत्तराखंड में क्रिकेट को बढ़ावा देने के लिए संकल्प लिया।



भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआइ) के सचिव जय शाह और उपाध्यक्ष राजीव शुक्ला

रविवार को देहरादून में सीएयू की ओर से आयोजित वार्षिक सम्मान समारोह के मुख्य अतिथि जय शाह ने कहा कि आजकल खेलों में उपलब्धियों का दौर है, चाहे भारतीय क्रिकेट टीम हो या टोक्यो ओलिंपिक में भारत के खिलाड़ियों का शानदार प्रदर्शन। कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का नारा है कि क्रिकेट का पैसा सिर्फ क्रिकेट तक सीमित ना रहकर अन्य सभी खेलों में भी जाए।

इसके लिए बीसीसीआइ ने ओलिंपिक की तैयारियों के लिए दस करोड़ रुपये दिए। टोक्यो ओलिंपिक में स्वर्ण पदक जीतने वाले नीरज चोपड़ा को एक करोड़ व अन्य पदक विजेताओं को भी सम्मानित किया गया। mUgksaus कहा कि मैं उत्तराखंड

क्रिकेट को मान्यता देने की वकालत की थी। करीब 19 साल बाद 13 अगस्त 219 को उत्तराखंड क्रिकेट का बनवास खत्म हुआ। कहा कि जब मैं बीसीसीआइ का सचिव बना था, उस दौरान नौ राज्यों को बीसीसीआइ से मान्यता मिली थी। तब मैंने खुद उत्तराखंड का प्रभार मांगा था, उत्तराखंड क्रिकेट की तरकी को देख आज मुझे अपने इस निर्णय पर गर्व हो रहा है।

mUgksaus कहा कि उत्तराखंड का प्रभारी

ऋषिकेश घूमने आए दो पर्यटक गंगा में डूबे

देहरादून (संवाददाता)। नोएडा (उत्तर प्रदेश) की एक एंड्राइड कंपनी में काम करने वाले अधिकारियों का एक xzqi वीकेंड पर ऋषिकेश घूमने आया। रविवार की सुबह करीब नौ बजे xqzi के नौ सदस्य राम झुला घाट पर पहुंचे। इस दौरान एक व्यक्ति हाथ धोने गंगा में गया, अचानक रेत में उसका पैर फँसला और वह बहने लगा। उसे बचाने के लिए उसका साथी आगे गया तो वह भी गंगा के तेज बहाव में डूब गया।

u;s ,l, lih tWest; [kMwjhusinxzj.k fd;k

देहरादून (संवाददाता)। राजधानी के नए कप्तान जन्मेजय खंडूरी ने रविवार को पदभार ग्रहण करते हुए कहा कि पीड़ित किसी समस्या को लेकर पुलिस के पास आती है ऐसे में उनकी समस्या सुनी जानी बहुत जरूरी है। जनता की समस्या सुनने और उनकी शिकायत पर तुरंत कार्रवाई करने के लिए रात के लिए ड्यूटी ऑफिसर की



दून के नए एसएसपी जन्मेजय खंडूरी ।

तैनाती की जाएगी। ड्यूटी ऑफिसर एसपी या सीओ स्तर का होगा जोकि शिकायत मिलते ही तुरंत उस पर कार्रवाई करेगा। उन्होंने कहा कि राजधानी में दिल्ली कमिश्नरी की तर्ज पर पुलिसिंग शुरू की जाएगी। हर पीड़ित को न्याय मिले यह उनकी प्राथमिकता में रहेगा। उन्होंने कहा कि उनकी सबसे पहली प्राथमिकता जनता की सेवा करना है क्योंकि जनता सत्य के साथ रहती है। शिकायतकर्ता अधिकारियों के पास शिकायत लेकर आते हैं क्योंकि उनका अधिकारियों के प्रति अच्छी सोच और व्यवहार रहती है।

सम्पादकीय

अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव के लगभग समानांतर होने वाले ये चुनाव

कोरोना कालीन दुनिया की दो सबसे बड़ी चुनावी कवायदों में एक होने वाले हैं। महामारी के आंकड़ों पर गौर करें तो बिहार में हालात कई अन्य राज्यों से बेहतर हैं, फिर भी बीमारी को और फैलाए बिना सुरक्षित ढंग से चुनाव करा लेना निर्वाचन आयोग के लिए बहुत बड़ी चुनौती होगा। तमाम अटकलों के बाद आखिर चुनाव आयोग ने बिहार विधानसभा चुनाव की तारीखों का ऐलान कर दिया। हालांकि आयोग ने कोरोना को ध्यान में रखते हुए चुनाव प्रचार संबंधी निर्देश जारी कर यह संकेत पहले ही दे दिया था कि चुनाव टालने के मूड में वह नहीं है, फिर भी महामारी के प्रसार में अपेक्षित कमी न होने से यह आशंका कहीं न कहीं बनी हुई थी कि आखिरी पलों में उसे चुनाव टालने का फैसला न लेना पड़ जाए। इस संबंध में मतदान की अवधि एक घंटा बढ़ाने से लेकर वरिष्ठ नागरिकों के लिए घर पर ही मतदान की व्यवस्था करने तक उसके द्वारा जारी तमाम दिशा निर्देश खासे अहम हैं। देखना यही है कि व्यवहार में इन पर अमल किस हद तक सुनिश्चित हो पाता है। चूंकि यह चुनाव प्रक्रिया से जुड़े एक-एक व्यक्ति और राज्य की समूची जनता की जिंदगी का सवाल है, इसलिए उम्मीद की जानी चाहिए कि विभिन्न पार्टियों के नेता और प्रत्याशी ही नहीं, कार्यकर्ता, चुनावकर्मी और वोटर भी इस मोर्चे पर एक-दूसरे का सहयोग करेंगे। जहां तक चुनावी लड़ाई की बात है तो वर्चुअल रैलियों का आगाज काफी पहले हो जाने के बावजूद दोनों खेमों में मोर्चेबंदी का मामला बुरी तरह उलझा हुआ है। तय है तो बस इतना कि इस लड़ाई में एक तरफ जेडीयू और बीजेपी होंगी तो दूसरी तरफ आरजेडी और कांग्रेस। इन पार्टियों का आपसी सीट बंटवारा अभी नहीं हुआ है और यह भी तय नहीं है कि दोनों खेमों के बाकी सहयोगियों की इन चुनावों में क्या भूमिका होगी। अब तक खुद को विपक्षी महागठबंधन का हिस्सा बताने वाले आरएलएसपी के प्रमुख उषेंद्र कुशवाहा ने कह दिया है कि वे आरजेडी नेता तेजस्वी यादव को सीएम कैडिडेट स्वीकार नहीं कर सकते। दूसरी तरफ एनडीए खेमे में एलजेपी ने साफ किया है कि पार्टी चिराग पासवान को सीएम कैडिडेट घोषित करके मैदान में उतरने का विचार रखती है।

मुद्दा : बदलने वाली है दिल्ली की पहचान

ऋतुपर्ण दवे

कहते हैं समय के साथ काफी कुछ बदल जाता है या बदल दिया जाता है। यह बिल्कुल सच है। कुछ इसी तर्ज पर लुटियंस की दिल्ली की सबसे बड़ी पहचान इंडियन होने जा रही है।

सच भी है, दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र का मंदिर जहां जनता के प्रतिनिधि बैठते हैं उसकी स्वतंत्रता के बरसों बाद तक विदेशी छाप रहे? शायद यही भावना संसद के अन्दर भी और बाहर भी रही होगी जो कभी भी सार्वजनिक तो नहीं हुई, लेकिन वहां बैठने वाले अधिकतरों को मन में चुभती रही होगी।

यकीनन, वर्तमान संसद भवन को चाहे गुलामी की मानसिकता से जकड़ी भव्य इमारत कह लें या अंग्रेजी वास्तु शिल्प की मिशाल या फिर स्वतंत्रता के बाद भी गुलामी की पहचान या अंग्रेजों की निशानी पर सच तो यही है कि चाहे अंदर बैठने वाले हों या बाहर से देखने वाले, हर भारतीय के मन में लुटियंस की यह साकार परिकल्पना जरूर टीस मारती होगी।

शायद इसी भावना से निर्णय भी लिया गया हो! जिससे भारतीय वास्तु शिल्प की नई कृति के रूप में नया और विशुद्ध भारतीय संसद भवन बने, जो भारतीय नक्शाकारों, भारतीय हाथों और वर्तमान भारतीय जरूरत के हिसाब से न केवल डिजाइन्ड हो बल्कि भविष्य की जरूरतों और पर्यावरणीय आवश्यकताओं के अनुरूप देश के लिए वह नया मॉडल बने जिसे हम गर्व से कह सकें कि ये लुटियंस की नहीं इंडियंस की बनाई संसद है। करीब सवा बरस में 92 बरस पूर्व बनी संसद का नया अलग भवन, राष्ट्रपति भवन से लेकर इंडिया गेट के बीच 6

हजार स्क्वायर मीटर में त्रिकोणीय आकार में बनेगा। इसमें 12 दफ्तर होंगे। राज्य सभा की नई इमारत में 4 सीटें होंगी। यह भविष्य के परिसीमनों की जरूरतों को लंबे समय तक पूरा करेगा। नई इमारत संसद भवन के प्लॉट संख्या 18 पर बनेगी। निर्माण सेंट्रल विस्टा री-डेवलपमेंट परियोजना के तहत के तहत होगा।

साढ़े 9 एकड़ में संसद भवन की नई इमारत बनेगी, जबकि करीब 63 एकड़ में नया केंद्रीय सचिवालय और 15 एकड़ में आवास बनेगा। इससे अलग-अलग स्थानों पर दूर-दूर मौजूद सभी केंद्रीय मंत्रालय, उनके कार्यालय एक ही जगह यानी आस-पास हो जाएं। जाहिर है देश की जरूरतों के लिहाज से सारे कार्यालय एक जगह होना समय की बचत के साथ बेहद सुविधाजनक व खचरे में कमी के लिहाज से उपयोगी होगा।

यहां प्रधानमंत्री आवास भी केंद्रीय सचिवालय के आसपास साउथ ब्लॉक स्थित बनने वाले नये प्रधानमंत्री कार्यालय के पास बन सकता है, जो अभी लोक कल्याण मार्ग पर है। नये केंद्रीय सचिवालय के लिए विजय चौक से इंडिया गेट के बीच चार प्लॉट पर 1 आधुनिक इमारतें बनेंगी, जिनमें केंद्र सरकार के सभी मंत्रालय होंगे। अभी केंद्र के 51 मंत्रालयों में केवल 22 मंत्रालय ही सेंट्रल विस्टा में हैं। तीन प्लॉट में तीन-तीन 8 मंजिला इमारतें और चौथे प्लॉट में एक इमारत के अलावा कन्वेंशन सेंटर होगा, जिसमें 8 लोगों की बैठक क्षमता होगी तथा 7 हॉल होंगे। नये निर्माण के

दौरान कृषि भवन, शास्त्री भवन, निर्माण भवन व साउथ ब्लॉक के समीप कई अन्य महत्वपूर्ण इमारतों, बंगलों को तोड़कर नया परिसर बनेगा। बस इसके लिए 2 से 4 वर्षों का इंतजार होगा। हां, हमारी नई संसद दिसम्बर 221 तक बनकर तैयार हो जाएगी और 15 अगस्त 222 यानी स्वतंत्रता की 75वीं वर्षगांठ के मौके पर सारे जश्न नए भवन में ही होंगे।

इसका मतलब यह नहीं कि मौजूदा संसद भवन का महत्व कम हो जाएगा। यह ऐतिहासिक धरोहर थी, है और रहेगी। 91 साल पुरानी मौजूदा संसद, जहां वास्तु शिल्प का बेजोड़ नमूना है जो मात्र 83 लाख रु पये में, करीब 6 वर्षों में बनी थी। वर्तमान संसद भवन की नींव 12 फरवरी 1921 को उस ड्यूक ऑफ कनाट ने रखी थी, जिसके नाम पर कनाट प्लेस है।

दिल्ली के सबसे भव्य भवनों में एक मौजूदा यह भवन तबके मशहूर वास्तुविद एडविन लुटियंस के डिजाइन और हर्बर्ट बेकर की देखरेख में बना। मौजूदा संसद की पूरी डिजाइन, मध्य प्रदेश के मुरैना जिले स्थित मितालवी में बने 9 वीं शताब्दी के इकोत्तरसोया इंकतेर महादेव मंदिर जिसे अब चौंसठयोगिनी मंदिरके नाम से जाना जाता है,से प्रेरित है। नया संसद भवन समय के साथ प्रासंगिक है। हो भी क्यों न जब 226 में संसदीय क्षेत्रों का नये सिरे से परिसीमन होगा, आबादी के साथ संसदीय कार्यक्षेत्रों की संख्या बढ़ेगी, तब सुरक्षा, तकनीक और सहूलियत के लिहाज से भी नया भवन जरूरी होगा और दिल्ली की पहचान धीरे-धीरे लुटियंस नहीं इंडियंस की दिल्ली होती जाएगी।

कृषि विधेयक : सुधार का दिखेगा असर!

डॉ. जयंतिलाल भंडारी

सितम्बर 2 को राज्य सभा में किसानों को सरकारी मंडियों से बाहर कृषि उत्पाद बेचने की अनुमति देने और अनुबंध आधारित कृषि को बढ़ावा वाले दो कृषि सुधार विधेयक ध्वनि मत से पारित हुए हैं।

इसके पहले ये दोनों विधेयक लोक सभा से पारित हो चुके हैं। यद्यपि अब राष्ट्रपति की स्वीकृति के बाद ये विधेयक कानून का रूप लेंगे, लेकिन इस समय जहां सरकार के द्वारा नये कृषि सुधार विधेयकों को ऐतिहासिक एवं क्रांतिकारी बताया जा रहा है, वहीं विपक्षी दलों के द्वारा इसका विरोध भी किया जा रहा है।

केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर के मुताबिक देश में पहली बार कृषि सुधार के ऐतिहासिक निर्णय लिये गए हैं। कृषि सुधारों से संबंधित नये कानून किसानों के लिए लाभप्रद होंगे। खासतौर से देश में जो 86 प्रतिशत छोटे किसान हैं, वे अधिक लाभान्वित होंगे। नये कानून के बाद कृषि उपज खुली प्रतिस्पर्धा के माध्यम से बिकेगी। व्यापक प्लेटफार्म होने से बड़ी संख्या में खरीदार रहेंगे और इससे किसानों को फायदा होगा, क्योंकि वे अपनी पसंद के अनुरूप उपज बेचेंगे। किसानों पर कोई दबाव नहीं रहेगा कि वे उपज तुरंत या कम दाम पर बेच दें। जब किसान अपनी फसल

को तकनीक एवं वितरण नेटवर्क के सहारे देश और दुनिया भर में कहीं भी बेचने की स्थिति में होंगे, तो इससे निश्चित रूप से किसानों को उपज का बेहतर मूल्य मिलेगा।

निश्चित रूप से नये विधेयकों के कारण प्रतिस्पर्धात्मक माहौल के चलते मंडियों में इन्फ्रास्ट्रक्चर सहित अन्य सुविधाएं बढ़ाने के लिए प्रोत्साहन मिलेगा, जितने विकल्प खुले होंगे, उतनी ही प्रतिस्पर्धा बढ़ेगी। इससे किसान को वाजिब दाम मिलेगा। मंडी की परिधि में किसान अब तक बंधा था, नये कानून किसान को आजादी दिलाने वाले होंगे।

इससे मंडी खत्म नहीं होंगी। राज्य मंडियों में आय बढ़ाने योग्य प्रतिस्पर्धा व सुविधाजनक इन्फ्रास्ट्रक्चर बनाएंगे तो मंडियों की आय बनी रहेगी। चूंकि नये कृषि सुधार कानून स्वतंत्र व खुले कारोबार से संबंधित होंगे। अतएव इसका न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ेगा। एमएसपी के लाभ मिलते रहेंगे। यह स्पष्ट दिखाई दे रहा है कि सरकार स्वामीनाथन समिति की सिफारिशों के अनुरूप जो लागत किसान को आती है, उस पर 5 फीसद मुनाफा जोड़कर एमएसपी घोषित कर रही है। मोटे अनाज, दलहन एवं खाद्य तेलों की एमएसपी उच्चतर स्तर पर निर्धारित की गई

है ताकि किसानों को इनके और अधिक उत्पादन के लिए प्रोत्साहित किया जा सके। निस्संदेह नये कृषि सुधार कानून का एक बड़ा फायदा यह भी होगा कि जब किसान अपने छोटे-छोटे खेतों से निकली फसल को कहीं भी बेचने के लिए स्वतंत्र होंगे, तो इससे जहां एक ओर बंपर फसल होने पर भी फसल की बर्बादी या फसल की कम कीमत मिलने की आशंका नहीं होगी, वहीं दूसरी ओर फसल के निर्यात की संभावना भी बढ़ेगी।

इसी तरह किसानों को अनुबंध पर खेती की अनुमति मिलने से किसान बड़े रिटेल कारोबारियों, थोक विक्रेताओं तथा निर्यातकों के साथ समन्वय करके अधिकतम और लाभप्रद फसल उत्पादित करते हुए दिखाई दे सकेंगे। लेकिन विपक्षी दलों ने नये कृषि सुधारों के माध्यम से सरकार पर एमएसपी प्रणाली की व्यवस्था समाप्त करने का आरोप लगाया है। विपक्षी दलों ने कहा कृषि सुधार के नये कानून से छोटे किसानों को कोई लाभ नहीं मिलेगा और बड़ी कंपनियां अपनी शतरे पर उनसे कृषि उत्पाद खरीदेंगी। कुछ किसान समूहों ने भी इसका विरोध किया है। पंजाब, हरियाणा और उत्तर प्रदेश सहित कई प्रदेशों में किसान समूहों ने विरोध

प्रदर्शन भी किए हैं और कहा है कि सरकार एमएसपी आधारित खरीद प्रणाली खत्म करने के लिए यह नया कानून लेकर आ रही है। निस्संदेह देश में कृषि एवं ग्रामीण विकास की जो नई संभावनाएं उभरकर दिखाई दे रही हैं, उनमें नये कृषि कानून और अधिक सार्थक भूमिका निभाते हुए दिखाई दे सकेंगे। रिजर्व बैंक अफ इंडिया और अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष सहित विभिन्न आर्थिक संगठनों की नई रिपोर्टों के मुताबिक कोविड-19 की चुनौतियों के बीच भारत के लिए कृषि एवं ग्रामीण विकास की अहमियत बढ़ गई है। ज्ञातव्य है कि देश में रबी की बंपर पैदावार के बाद फसलों के लिए किसानों को लाभप्रद एमएसपी मिला है।

यह कोई छोटी बात नहीं है कि हाल ही में राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय द्वारा जारी आंकड़ों के मुताबिक अप्रैल-जून 22 की तिमाही में देश के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में -23.9 फीसद की भारी बड़ी गिरावट आई है। इस बड़ी गिरावट के बीच कृषि ही एकमात्र ऐसा सेक्टर है, जिसमें 3.4 फीसद की वृद्धि दर्ज की गई है। कृषि सेक्टर की विकास दर बढ़ाने में रबी फसलों के उत्पादन, खासतौर से गेहूं की भारी पैदावार ने प्रभावी भूमिका निभाई है। ज्ञातव्य है कि

पिछले वित्त वर्ष 219-20 की पहली तिमाही में कृषि क्षेत्र की वृद्धि 3 फीसद ही थी। नये कृषि सुधार कानूनों से कृषि विकास दर में वृद्धि के साथ कृषि निर्यात की तस्वीर के चमकीले होने की भी नई संभावनाएं उभरकर दिखाई दे रही है। यह भी उल्लेखनीय है कि अब तक शुरू हुई दो किसान ट्रेन कृषि एवं ग्रामीण विकास को नया आयाम देते हुए दिखाई दे सकेंगी।

इसी तरह 1 अगस्त को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने इन्फ्रास्ट्रक्चर फंड के लिए जिस एक लाख करोड़ रुपये की वित्तपोषण सुविधा को लांच किया है।

उससे भी कृषि एवं ग्रामीण विकास का नया अध्याय लिखा जा सकेगा, लेकिन नये कृषि कानूनों के बाद भी हमें ग्रामीण भारत और ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूत बनाने के लिए कई बातों पर विशेष ध्यान देना होगा। ग्रामीण क्षेत्र के छोटे और कुटीर उद्योगों को सरल ऋण मिलना भी सुनिश्चित किया जाना होगा। खराब होने वाले कृषि उत्पादों जैसे फलों और सब्जियों के लिए लॉजिस्टिक्स सुदृढ़ किया जाना होगा। खाद्य प्रसंस्करणकर्ताओं के लिए अतिरिक्त कार्यशील पूंजी ऋण मुहैया कराया जाना होगा, जिससे वे कच्चे माल की खरीद कर सकें।

राष्ट्रीय व्यापार मंडल के महानगर पदाधिकारी घोषित किए

नगर संवाददाता

देहरादून। राष्ट्रीय व्यापार मंडल का विस्तार करते हुए महानगर अध्यक्ष राहुल अग्रवाल ने राष्ट्रीय व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष लच्छु गुप्ता की संस्तुति पर राष्ट्रीय व्यापार मंडल ने व्यापारियों के हित की लड़ाई को और मजबूत तरीके से लड़ने के लिए आज अपनी महानगर के पदाधिकारियों की घोषणा की।

राष्ट्रीय व्यापार मंडल की प्रदेश मीडिया प्रभारी मधु जैन ने बताया कि वरिष्ठ उपाध्यक्ष वैभव गोयल, महानगर महामंत्री नितिन जैन, उपाध्यक्ष प्रवीण गोयल, मनीष खुराना, वैभव गर्ग, तरुण अग्रवाल, सचिन रस्तोगी, रजत गर्ग, विकास वर्मा, संजय अरोड़ा, अनुज अरोड़ा व हाजी मनसूर का बनाया गया है। महानगर मंत्री अमित सरीन, डॉक्टर विश्व रमन, प्रशांत गुप्ता, मनीष गुप्ता, संजय अग्रवाल, पुनीत खुराना, नितिन राजवंशी, विकास



अरोड़ा, हर्ष कक्कड़ को बनाया गया है। अचल अग्रवाल को आईटी प्रकोष्ठ व मंत्री रवि फ्रांसिस्को अध्यक्ष महानगर प्रॉपर्टी डीलर गौरव गुप्ता को अध्यक्ष प्राइवेट बस ऑपरेटर, नदीम को मुस्लिम कॉलोनी का अध्यक्ष नियुक्त किया गया। महानगर अध्यक्ष राहुल अग्रवाल ने कहा कि राष्ट्रीय व्यापार मंडल के सभी सदस्य परिवार के रूप में हमेशा व्यापारियों के हित के लिए सदा तत्पर खड़े रहेंगे। जो भी व्यापारियों के हित में होगा उसमें राष्ट्रीय व्यापार संगठन तन मन धन से सहयोग करेगा। इस मौके पर राष्ट्रीय व्यापार मंडल के प्रदेश संगठन मंत्री राजकुमार तिवारी, महामंत्री डीडी अरोड़ा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष अरविंद जैन, उपाध्यक्ष कुलदीप विनायक, प्रदेश मंत्री अमित अरोड़ा, उपाध्यक्ष हरीश नारंग, विपिन जुयाल, ललित श्रीवास्तव, अमन गुप्ता आदि उपस्थित रहे।

पर्यटन कार्मिकों के खाते में पहुंची साढ़े चार करोड़ की राहत राशि

नगर संवाददाता

देहरादून। कोरोना से प्रभावित हुए उत्तराखंड पर्यटन और चारधाम यात्रा से जुड़े पर्यटन कार्मिकों के खाते में अब तक करीब साढ़े चार करोड़ रुपये की राहत राशि पहुंचा दी गई है। इसमें प्रदेश भर के करीब 12 हजार पर्यटन कार्मिकों को सीधा लाभ मिला है। जबकि आवेदन करने वाले पर्यटन कार्मिकों के खाते में डीबीटी के माध्यम से राहत पैकेज जमा करने की प्रक्रिया

अभी भी जारी है।

कोविड संक्रमण के चलते आर्थिक मंदी से जूझ रहे चारधाम यात्रा व पर्यटन से जुड़े कार्मिकों के लिए माननीय मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 200 करोड़ के आर्थिक पैकेज की घोषणा की थी। इसके तहत बीते अगस्त माह में उत्तराखण्ड पर्यटन विभाग ने 66.66 करोड़ का शासकीय आदेश जारी किया था और पर्यटन विभाग में पंजीकृत एडवेंचर टूर ऑपरेटर,

टूर ऑपरेटर, रिवर गाइड, बोट संचालक के खाते में एक मुश्त दस हजार रुपये की आर्थिक राशि जमा की जा रही है। जबकि पर्यटन एवं अन्य विभागों में पंजीकृत पर्यटन व्यवसाय की विभिन्न गतिविधियों के संचालन में कार्य करने वाले व्यक्तियों को प्रतिमाह 2 हजार रुपये की आर्थिक सहायता के तौर पर दिए जा रहे हैं। राहत राशि लाभार्थियों के खाते में डीबीटी के माध्यम से जमा किया जा रहा है। प्रदेश में सबसे अधिक नैनीताल जिले के 2449

लाभार्थियों के खाते में राहत राशि जमा कर दी गई है। जबकि दूसरे नंबर पर देहरादून के 2359 लाभार्थियों के खाते में राहत राशि जमा की गई है। ऐसे ही टिहरी के 1543, पिथौरागढ़ के 1084, रुद्रप्रयाग के 681, चमोली के 581, उत्तरकाशी के 552, अल्मोड़ा के 503, हरिद्वार के 472, उधमसिंह नगर के 403, पौड़ी के 328, बागेश्वर के 230 और चम्पावत के 145 लाभार्थियों के खाते में राहत राशि भेजी गई है। दिलीप जावलकर, सचिव पर्यटन ने बताया कि कोरोना

और लंबे लॉकडाउन व राज्य में स्थगित चारधाम यात्रा से पर्यटन उद्योग को बड़ा नुकसान हुआ है। कोरोना के तेजी से कम होते मामलों के बाद से ही पर्यटन उद्योग को पटरी पर लाने के लिए सरकार प्रतिबद्ध है। पर्यटन उद्योग से जुड़े कार्मिकों के खाते में सीधे डीबीटी के माध्यम से उनके खाते में राहत राशि भेजी जा रही है। अभी तक करीब 12 हजार लाभार्थियों के खाते में लगभग साढ़े चार करोड़ रुपये की राहत राशि जमा की जा चुकी है।

अमेज़न अपने पहले करियर डे की मेजबानी 16 सितंबर को करेगा

नगर संवाददाता

देहरादून। अमेज़न इंडिया ने घोषणा करके बताया कि यह 16 सितंबर को भारत में अपने पहले करियर डे का आयोजन करेगा। इस वर्चुअल और इंटरैक्टिव ईवेंट में अमेज़न का नेतृत्व एवं कर्मचारी बताएंगे कि अमेज़न एक आकर्षक बाजार क्यों है, यहां पर काम करने का अनुभव कैसा है और कंपनी 21वीं सदी में भारत को अपनी वास्तविक क्षमता का विकास करने में मदद करने की अपनी प्रतिबद्धता के लिए किस प्रकार दृढ़ है। अमेज़न ने यह घोषणा भी की कि इस समय यह देश के 35 शहरों, बैंगलुरु, हैदराबाद, चेन्नई, गुडगांव, मुंबई, कोलकाता, नोएडा, अमृतसर, अहमदाबाद, भोपाल, कोयंबटूर, जयपुर, कानपुर, लुधियाना, पुणे और सूरत आदि में 8,000 प्रत्यक्ष नौकरियों में भर्ती कर रहा है। नौकरी के ये अवसर कॉर्पोरेट, टेक्नोलॉजी, कस्टमर सर्विस और ऑपरेशंस के क्षेत्र में हैं। अमेज़न इंडिया के ग्लोबल सीनियर वाईस प्रेसिडेंट एवं कंट्री हेड, अमित अग्रवाल ने कहा, हमारे ग्राहकों की ओर से अन्वेषण करने एवं विस्तृत स्तर पर प्रभाव उत्पन्न करने का अवसर अमेज़न को व्यक्ति के करियर का विकास करने के लिए एक अद्वितीय स्थान बनाता है उन्होंने कहा, यह देखकर खुशी होती है कि अमेज़न के लोगों का इन्वेषण किस प्रकार दैनिक जीवन एवं आजीविकाओं को लाभ पहुंचा रहा है तथा पहले के मुकाबले अब ज्यादा ग्राहक एवं व्यवसाय हम पर भरोसा कर रहे हैं। यह हमारी शुरुआत है और हम भारत में डिजिटल परिवर्तन लाने के इस सुनहरे अवसर में अपने साथ जुड़ने के लिए महत्वाकांक्षी निर्माताओं को तलाश रहे हैं।

स्पॉटिफाई ने ऋचा चड्ढा और अली फज़ल अभिनीत ऑडियो थ्रिलर, वायरस 2062 जारी किया

नगर संवाददाता

देहरादून। पहली बार बॉलीवुड अभिनेता और युगल, ऋचा चड्ढा एवं अली फज़ल एक साथ आएंगे और एक ऑडियो थ्रिलर को अपनी आवाज देंगे। स्पॉटिफाई पर विशेष रूप से उपलब्ध, इस 10-एपिसोड श्रृंखला को स्ट्रीम किया जा सकता है साथ ही यहां तक कि मुफ्त में डाउनलोड भी किया जा सकता है। यह थ्रिलर, जिसका कि शीर्षक वायरस 2062 है, प्लेगी 63 (फज़ल) के इर्द-गिर्द केंद्रित है, जो कहता है कि उसने महामारी को रोकने के लिए अतीत की यात्रा की। सुनिए उनके और उनके मनोचिकित्सक (चड्ढा) के बीच की कहानी।

इस हिंदी ऑडियो थ्रिलर को चिली में स्पॉटिफाई ओरिजिनल पॉडकास्ट से रूपांतरित किया गया है, जो कि मूल रूप से स्पेनिश में रिकॉर्ड किया गया है। यह पहली बार है जब कंपनी बॉलीवुड अभिनेताओं के साथ अपने मूल ऑडियो शो के लिए नायक के रूप में काम कर रही है। दोनों अभिनेता थिएटर पृष्ठभूमि से हैं, और उन्होंने एक साथ कई फिल्मों में भी काम किया है, लेकिन यह पहली बार है जब वे इस तरह के मीडियम को एक्सप्लोर करेंगे। ऋचा चड्ढा ने बताया कि "पॉडकास्ट रिकॉर्ड करना शो के लिए डबिंग से बहुत अलग है। श्रोताओं को पूरे समय व्यस्त रखने के लिए इसके लिए सही आवाज के मॉड्युलेशन और अभ्यास की आवश्यकता होती है, क्योंकि आपके भाव भी कथन में रिफ्लेक्ट होते हैं। चूँकि, वायरस 2062 एक फिक्शन थ्रिलर है, इसलिए मुझे कहानी कहने के एक नए रूप का पता लगाने का अवसर मिला इसके अलावा स्पॉटिफाई और मंत्रा के साथ काम करना भी मेरे लिए एक आनंददायक अनुभव था। मैं थिएटर, फिल्म और अब ऑडियो में अपरंपरागत भूमिकाएं करने की कोशिश करती हूँ और आशा करती हूँ कि मेरे प्रशंसकों को यह नया प्रयोग पसंद आएगा जो कि मैंने किया है, ऋचा चड्ढा ने बताया।

खाली पेट पानी पीओ और लंबा जियो...

रोज सुबह तांबे के जग या गिलास में रखा पानी आपको तरोताजा तो रखेगा ही कई बीमारियों से भी बचाएगा।

खाली पेट पानी आपके पेट की गंदगी को जल्द बाहर करता है। पानी हमारे शरीर में ऊर्जा प्रदान करता है।

पानी की कमी हमें जल्दी थका देती है। पानी एक प्रकार से आपको ऑक्सीजन भी प्रदान करता है।

जब आप अधिक थक जाते हैं तो आपका शरीर और गला सूख जाता है और आपको लगता है कि यदि पानी मिल जाए तो जान में जान आ जाए। क्या आप यह भी जानते हैं कि अगर आप सुबह के समय रोजाना खाली पेट पानी पिएं तो आपकी कितनी बीमारियां दूर हो सकती हैं?

कई सारी बीमारियां हमारे पेट से ही जन्म लेती हैं और अगर आप खाली पेट पानी पिएं तो आप इस खतरे को काबू में करने का पहला कदम उठाएंगे।

सुबह खाली पेट पानी पीने का चलन जापान के लोगों ने शुरू किया था। वहां के लोग सुबह होते ही, बिना ब्रश किए चार गिलास पानी पी जाते हैं।

इसके बाद वे आधा घंटे तक कुछ भी नहीं खाते। इसे वहां ये लोग वॉटर थैरेपी ट्रीटमेंट कहते हैं। यह वॉटर थैरेपी उन्हें स्वस्थ रखने में मदद करती है।

इसमें कोई दो राय नहीं है कि जापानी लोग विश्व के सबसे ऊर्जावान और कुशल लोगों में से एक हैं। सुबह खाली पेट पानी पीने के कई सारे लाभ हैं।

अगर आप ऐसा करने की सोच रहे हैं तो, कोशिश यही करें कि पानी हल्का सा गुनगुना हो, जिससे बाद में आप जो भी तले पदार्थ खाएं, वह वसा के रूप में शरीर में जम न जाए।

1. पेट साफ रखे: जब आप बहुत सारा पानी पिएं तब आपको अपने आप ही टॉयलेट जाने की इच्छा होने लगेगी।

अगर ऐसा रोजाना करेंगे तब आपके पेट का सिस्टम गंदगी को बाहर निकालने लगेगा और आपका पेट साफ हो जाएगा।

2. शरीर से गंदगी बाहर निकाले : पानी



शरीर से हर प्रकार की गंदगी को बाहर निकाल देता है। जब आप ढेर सारा पानी पी कर पेशाब करते हैं, तब आपका शरीर गंदगी से छुटकारा पा लेता है।

3. भूख बढ़ाए : पानी पी कर जब आपका पेट साफ हो जाता है, तब आपको तेज भूख लगती है। इससे आपका सुबह का ब्रेकफास्ट अच्छा होता है।

4. सिरदर्द दूर रखे : कई बार हमारे शरीर के अंदर पानी की कमी की वजह से सिर में दर्द शुरू हो जाता है। इसलिए कोशिश करें कि सुबह खाली पेट पानी पिएं।

5. मेटाबॉलिज्म बढ़ाए : पानी पीने से आपके शरीर का मेटाबॉलिज्म 24 फीसद तक बढ़ सकता है।

इसका मतलब है कि आप खाने को जल्द पचा सकेंगे और इसी के साथ थोड़ा वजन भी कम कर सकेंगे।

6. खून बनाए : खाली पेट पानी पीने से रेड ब्लड सेल्स जल्दी-जल्दी बढ़ने लगते

हैं।

7. वजन घटाए : अगर आप वेट लॉस डाइट कर रहे हैं तब आपको खाली पेट पानी जरूर पीना चाहिए। इससे शरीर से खराब ट्रांस फैट बाहर निकल कर शरीर का फैट मेटाबॉलिज्म बढ़ता है।

8. चेहरा बने चमकदार : चेहरे पर निकलने वाले कील-मुंहासे पानी पीने से साफ हो जाएंगे। एक बार जब आपका पेट साफ रहने लगेगा तब यह बीमारी अपने आप ही ठीक हो जाएगी।

9. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए: शरीर को बैलेंस करने के लिए पानी अति आवश्यक तत्व है। इससे आपका शरीर रोग से लड़ने में बलवान हो जाएगा।

बढ़ती उम्र में भी रहें फिट और हेल्थी

महिलाओं को फैमिली के साथ-साथ अपनी हेल्थ का

भी खयाल रखना चाहिए। बढ़ती उम्र के साथ पुरुष की तुलना में महिला की बाँड़ी में कई ऐसे चेंजेस होते हैं, जिन पर अगर वक्त रहते ध्यान ना दिया जाए, तो वे परेशानी का सबब बन सकते हैं। ऐसे में पहले से ही थोड़ी-सी जानकारी रखी जाए और सिमटम्स दिखने पर वक्त पर चिकित्सक से सलाह लें।

रूटीन डाइट में खास तौर से आयरन, विटामिनस और

मिनरल्स, प्रोटीन और कैल्शियम वाली चीजें जरूर होनी चाहिए। इसके अलावा अगर आप वर्किंग वुमन हैं, तो आपकी डाइट और भी अधिक न्यूट्रीशियस होनी चाहिए। कोशिश करें कि डाइटिशियन से राय लें और फिर डाइट चार्ट के अनुसार प्रॉपर डाइट लें।

सुबह का नाश्ता बहुत जरूरी है लेकिन अक्सर महिलाएं बच्चों और पति को तो नाश्ता करवा देती हैं, लेकिन इस बीच वह खुद अपने लिए वक्त नहीं निकाल पाती और दिन की सबसे महत्वपूर्ण डाइट नाश्ते से वंचित रह जाती है। ऐसा ना करके खुद भी पौष्टिक नाश्ता करना चाहिए, जिसमें वे

स्पाउट्स, दूध में बना दलिया या फिर



अन्य कोई हैवी चीज भी ले सकती हैं।

नाश्ते और दोपहर के खाने के बीच कम से कम 4 घण्टे का गैप तो होता ही है, तो ऐसे में आप कुछ हल्की-फुल्की चीज जरूर लें। लंच में जिंक की मात्रा होनी चाहिए, जो कि पालक या ब्रोकली जैसी हरी सब्जियों में होती है। सलाद को अपनी डाइट का हिस्सा जरूर बनाएं। डिनर हल्का ही लें। सादी रोटी के साथ कम मसाले वाली सब्जी और एक दाल पर्याप्त है। इसके अलावा पूरे दिन वेजीटेबल और फ्रूट सलाद के लिए भी एक टाइम निश्चित करें।

वर्कआउट से पहले जूस, दलिया और केले लें, तेजी से कम होगा वजन

नियमित खानपान और नियमित जीवनशैली से स्वास्थ्य बेहतर बनाया जा सकता है, लेकिन वसायुक्त आहार और जंक फूड खाने से कई लोग मोटापे के शिकार हो जाते हैं। मोटापे के और भी कई कारण हो सकते हैं जैसे हार्मोन्स में परिवर्तन होना, अनिद्रा, अनियमित जीवनशैली आदि। अगर वजन कम करना है तो शरीर से फैट घटाना ही पड़ेगा और शरीर से वसा कम करने का सबसे सही तरीका व्यायाम ही है। अगर मोटापा जल्द कम करना है, तो वर्कआउट से पहले हाई कार्ब वाली चीजें, प्रोटीन और पोर्टेयियम युक्त चीजें खानी चाहिए,

क्योंकि ये सभी शरीर में तेजी से टूटकर उर्जा में परिवर्तित हो जाते हैं।

जब जिम में वर्कआउट या व्यायाम करते समय पसीना बहता है तो उसके साथ शरीर से एनर्जी भी जाती है। इसलिए वर्कआउट कभी भी बिना कुछ खाए नहीं करना चाहिए।

सुबह वर्कआउट करने से 1 घंटे पहले कार्बोहाइड्रेट से युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें। इसमें कम वसा वाली चीजें जैसे अंजीर, पीनट बटर, दही, केला आदि शामिल हैं। वर्कआउट से पहले कार्बोहाइड्रेट युक्त चीजें खाने की सलाह इसलिए दी जाती है क्योंकि सुबह पेट

खाली रहता है उसके बाद व्यायाम करने से थकान महसूस हो सकती है। व्यायाम से पहले ब्राउन ब्रेड भी खा सकते हैं, इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और आवश्यक मात्रा में वसा भी पाई जाती है।

प्रोटीन युक्त खाद्य का सेवन करें
सुबह उठकर व्यायाम शुरू करने से पहले प्रोटीन से भरपूर चीजें लें जैसे-अंडा, दही, दूध। खाली पेट प्रोटीन लेने से शरीर को जल्दी फायदा पहुंचता है। व्यायाम करने से पहले कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन लेने की वजह यही है कि इनके सेवन के बाद व्यायाम ज्यादा देर के लिए किया जा सकता है और थकान भी महसूस नहीं होती है।

ऐसी डाइट लें, जिसमें ज्यादा पोर्टेयियम हो

वर्कआउट से पहले पोर्टेयियम भी शरीर में ऊर्जा को बढ़ाने का काम करता है।

एवोकेडो, शकरकंद और पालक में पोर्टेयियम प्रचुर मात्रा में होता है। केले में भी काफी पोर्टेयियम होता है, इनके सेवन से वर्कआउट करने से मांसपेशियों में खिंचाव महसूस नहीं होता है।

जरूर करें दलिया का सेवन
दलिया में काफी मात्रा में कैलोरी,



प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर होता है। वर्क आउट करने से 3 मिनट पहले दलिया का सेवन करने से यह शरीर में जल्द ही पचकर ऊर्जा में परिवर्तित होता है।

शरीर में न होने दें पानी की कमी
शरीर के लिए पानी बहुत जरूरी है इसलिए ज्यादा पानी पीना चाहिए। कसरत करते समय बहुत ज्यादा पसीना

निकलता है, जिससे शरीर में पानी की कमी भी होती है। इसलिए व्यायाम से एक-दो घंटे पहले ही भरपूर पानी पी लेना चाहिए। साथ ही व्यायाम भी इतना करने की कोशिश करना चाहिए कि जो पानी पीया है वह पूरा पसीने के रूप में शरीर से बाहर निकल जाए, लेकिन व्यायाम की यह आदत धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए।

फलों का जूस जल्द कम करता है फैट

व्यायाम करने से 1 घंटे पहले फलों का जूस सेवन करने से भी शरीर में थकान नहीं लगती है। जूस लेने से शरीर में ऊर्जा बनती है, जिससे व्यायाम काफी देर तक किया जा सकता है। जूस में सेब, अनार, संतरा आदि पीना चाहिए। इनमें एंटी-ऑक्सीडेंट तत्व भरपूर होते हैं, जो शरीर को बीमारियों से बचाते हैं।

ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल से लेकर दिल के मरीजों तक के लिए अचूक औषधि है फालसे

गर्मी के मौसम में स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने के लिए फालसा बहुत लाभदायक होता है। इसका स्वाद खट्टा-मीठा होता है। इसमें मौजूद विटामिन और खनिज तत्व हमारे शरीर को स्वस्थ रखते

करते हैं। यदि हम इस गुणकारी पौधे को लगाते हैं तो हमारी आने वाली पीढ़ी इसके सेवन से सदा सेहतमंद रहेगी। आओ रोपें अच्छे पौधे सीरीज के तहत आज जानिए फालसा के बारे में-

दिन होते रहती है तो फालसा आपके लिए रामबाण इलाज हो सकता है। पेट के दर्द के इलाज के लिए सिकी हुई 3 ग्राम अजवायन में 25 से 3 ग्राम फालसे के रस को डालकर थोड़ा सा गर्म करें। गुनगुना होने पर इस मिश्रण को पिएं। पेट दर्द में आराम मिलेगा।

रक्त विकार ठीक करे

खून से जुड़ी सारी परेशानियां फालसा के नियमित सेवन से ठीक हो जाती हैं।

फालसा में मौजूद विटामिन सी शरीर में लोहे का अवशोषण करने में सहायक होता है जिससे शरीर में खून साफ होता है और रक्त के विकार की समस्या ठीक होती है। सात ही ये पेशाब करने के दौरान होने वाली जलन को भी कम करता है।

सुबह-शाम लगातार एक महीने तक खाने से रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित किया जा सकता है, जिससे दिल की बीमारियों का खतरा कम होता

फालसा खनिज लवण जैसे एंटीऑक्सीडेंट, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम, पोटेसियम, सोडियम, आयरन, आदि से भरपूर होता है। इन खनिज लवणों के कारण ये गर्मी के मौसम में लू लगने से बचाता है और अचानक से होने वाले बुखार का इलाज करता है। इससे मचली, उल्टी और घबराहट जैसे लक्षणों में आराम मिलता है।

दिमाग के लिए फायदेमंद

अगर याददाश्त कमजोर होते जा रही है और पढ़ा हुआ कुछ भी याद नहीं रहता तो फालसे का रस पिएं। फालसा में मौजूद विटामिन सी और लौह दिमाग में खून का संचालन बढ़ाता है। जिससे मस्तिष्क संबंधी समस्या ठीक होती है।

फुंसी-फोड़े ठीक करे

दरअसल फालसा केवल फल के तौर पर ही नहीं इसके पेड़ की पत्तियां और तने भी बीमारियों का इलाज करने में उपयोगी हैं। किसी भी तरह के फोड़े-फुंसी त्वचा में जलन या त्वचा का छिलना, एकजमा, चकते पड़ना, आदि में फालसा की पत्तियों को रात भर भिगोने के बाद पीस कर लगाएं। इससे इन सब समस्याओं में फायदा पहुंचता है।

स्वास्थ्यवर्धक

इसमें एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा मौजूद होता है, जो संक्रमण से बचाता है।

- विटामिन सी की मौजूदगी शरीर में ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करती है।

- प्रचुर मात्रा में आयरन होने से यह हीमोग्लोबिन बढ़ाता है और एनीमिया से बचाव होता है।

- कैसर से लड़ने भी सहायक होता है।

- खांसी-जुकाम और गले में होने वाली खराश से निजात दिलाने में प्रभावशाली है।

- इसका शरबत पीने से पेट में जलन दूर हो जाती है और पाचन क्रिया ठीक रहती है।

घरेलू उपाय

- फालसा को सेंधा नमक और कालीमिर्च के साथ खाने से भोजन के प्रति अरुचि से छुटकारा मिलता है।

- पके हुए फालसे का रस पानी, सोंठ और शकर के साथ मिलाकर पीने से दिल के रोग में लाभ मिलता है।

- इसकी जड़ का काढ़ा पीने से गठिया ठीक होता है।

- पत्तों को पीसकर चेहरे पर लगाने से फुंसियां ठीक हो जाती हैं।



हैं। आयुर्वेद में इसके उपयोग का उल्लेख है। कई लोग इसका शरबत बनाकर पीना पसंद

पेट दर्द से निजात दिलाए है। अगर आपको पेट दर्द की समस्या आए

लू लगने से बचाए

भाग-दौड़ भरी जिंदगी में फिट रहने में मदद देगा स्क्वॉट्स

अगर आप इस भाग दौड़ भरी जिंदगी में फिट रहना चाहते हैं तो पुणे की ऑनलाइन फिटनेस कंसल्टेशन प्लेटफॉर्म स्क्वॉट्स ने पुणे, मुंबई और हैदराबाद के बाद अब दिल्ली में अपना ऑफलाइन सेंटर शुरू किया है। यह सेंटर सबसे आसान और सबसे उपयोगी हेल्थ टिप्स, डाइट प्लान, न्यूट्रिशन गाइडेंस, वर्क-आउट प्रोग्राम और फेस-टू-फेस

कंसल्टेशन देगा। स्क्वॉट्स ने पिछले दो साल में 4, से ज्यादा लोगों को फिट बनाया है। इसके लिए न्यूट्रिशन और ट्रेनिंग में लेटेस्ट साइंटिफिक अप्रोच को फॉलो किया गया है। इस सेंटर पर ग्राहकों को स्टेप-बाय-स्टेप गाइडेंस दिया जाएगा और उन्हें अपनी सेहत पर ध्यान देने के तरीकों की जानकारी दी जाएगी। इस सेंटर पर

उभरते एथलीट्स को स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन के बारे में गाइडेंस देने के लिए विशेषज्ञ भी होंगे।

स्क्वॉट्स की डायरेक्टर स्ट्रेटजी एंड प्लानिंग ज्योति सहरावत डबास ने कहा, हम अपने ऑफलाइन डेब्यू को लेकर बेहद उत्साहित हैं। खासकर देश और विदेश में हमारे ग्राहकों की फिटनेस यात्रा को सफल बनाने और उनकी हम पर बढ़ती



निर्भरता को लेकर आशान्वित भी हैं। उन्होंने कहा, हालांकि, हमारा लक्ष्य इस वित्त वर्ष में टायर -1 और 2 शहरों में 1 से ज्यादा ऑफलाइन सेंटर शुरू करने का है। हम ऐसे सेगमेंट तक पहुंचने की कोशिश कर रहे हैं, जो कई कारणों से हमारी पहुंच से बाहर हैं। 22 तक 12 से ज्यादा सेंटर खोलने का लक्ष्य है, जिनमें टायर-3 शहर भी शामिल हैं।

भाजपा की ताकत में इजाफा कर गया यह साल

नए कृषि कानूनों को वापस लिए जाने की मांग पर डटे हजारों किसानों का दिल्ली में जारी आंदोलन जल्द समाप्त होने के कोई आसार नजर नहीं आ रहे हैं और अब यह स्थिति बन चुकी है कि इस आंदोलन की सुखद परिणति नए साल में ही संभव हो सकती है। देश की राजधानी में ऐसा शायद पहली बार हुआ होगा कि किसी केंद्र सरकार ने साल के शुरू में ही आंदोलन का सामना किया हो और साल के अंत में उसे किसी आंदोलन से जूझना पड़ा हो। साल की शुरुआत में नागरिकता संशोधन कानून के विरोध में शाहीनबाग में मुस्लिम महिलाओं ने जो धरना प्रारंभ किया था वह लाक डाउन के कारण समाप्त हुआ लेकिन अब दिल्ली में किसानों का जो आंदोलन लगभग सवा माह से जारी है उस पर कोरोना संकट का भी कोई प्रभाव परिलक्षित नहीं हो रहा है। गौरतलब है कि जब पंजाब के किसानों ने दिल्ली में यह आंदोलन शुरू किया था तब वहां कोरोना संक्रमण की तीसरी आने के अनुमान व्यक्त किए गए थे और कड़ाके की ठंड ने असर दिखाना शुरू कर दिया था परंतु इस सबके बावजूद आंदोलनकारी किसान अपनी मांगें पूरी होने तक अपना आंदोलन जारी रखने के फैसले पर अडिग

रहे। सरकार ने आंदोलनकारी किसानों के प्रतिनिधियों को बातचीत के लिए की बार बुलाया परंतु गतिरोध बना रहा और धीरे धीरे समय भी बीतता गया इतना समय जाया हो गया कि नये साल की दस्तक सुनाई देने लगी। अब यह सुनिश्चित हो चुका है कि किसान आंदोलन की परिणति नए में ही संभव हो सकेगी। अब यह उत्सुकता का विषय है कि जो सरकार बार बार यह दोहराती रही है कि देश के किसानों के जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन लाने के नेक इरादे से ही उसने नए कृषि कानूनों को अंजाम दिया है वह नए साल में किसानों को कौन सा उपहार देकर उन्हें अपना यह ऐतिहासिक आंदोलन वापस लेने के राजी करेगी। केंद्र में सत्तारूढ़ राज के सबसे बड़े घटक भारतीय जनता पार्टी और मोदी सरकार को भले ही आंदोलनकारी किसानों को मनाने में अभी तक कोई महत्वपूर्ण सफलता न मिली हो परंतु बीते हुए साल में उसने ऐसी अनेक उपलब्धियां अर्जित की हैं जो उसे गर्वानुभूति करने करने का हकदार बनाती हैं। दुनिया के अधिकांश देशों में हाहाकार की स्थिति पैदा करने वाले कोरोना संकट को नियंत्रित करने के लिए मोदी सरकारने समय रहते संपूर्ण देश में लाकडाउन करने का जो

कृष्णमोहन झा

फैसला किया उसके लिए प्रधानमंत्री मोदी की प्रशंसा करते हुए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्पष्ट कहा कि दूसरे देशों की सरकारों ने भी अगर समय रहते अपने यहां लाक डाउन लागू कर दिया होता तो कोरोना वायरस के संक्रमण को नियंत्रित करने में उन्हें भारत जैसी सफलता मिल सकती थी। इसमें कोई संदेह नहीं कि कोरोना काल में मोदी सरकार के फैसलों ने दूसरे देशों को भी राह दिखाई। लाक डाउन की सबसे अधिक मार गरीब तबके पर पड़ी। लाकडाउन से बेरोजगारी ने गरीब तबके को असहनीय तकलीफ सहने के लिए विवश कर दिया। दूसरे राज्यों में जाकर रोजी रोटी कमाने वाले प्रवासी मजदूरों ने बेरोजगारी की स्थिति में अपने घर लौट जाने का फैसला किया तो सारी रेलगाडियां बंद होने के कारण सैकड़ों किलोमीटर की पैदल यात्रा करते हुए ये प्रवासी मजदूर रास्ते में दर्दनाक हादसों का शिकार होते ही रहे। इन हादसों के कारण लाकडाउन के दौरान किए गए सरकार के फैसलों पर सवाल भी उठते रहे। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने लाकडाउन की वजह से लोगों को होने वाली परेशानियों के लिए उनसे माफी भी मांगी जो इस बात की परिचायक थी कि प्रधानमंत्री

लोगों की तकलीफों से अनभिज्ञ नहीं हैं। कोरोना संकट की भयावहता को देखते हुए दरअसल लाक डाउन जैसा कठोर फैसले से बचना सरकार के लिए संभव भी नहीं था। एक ओर जहां लाक डाउन के दौरान चलाई गई विशेष रेलगाडियों से हुए दर्दनाक हादसों ने सारे देश को झकझोर डाला वहीं महाराष्ट्र के पालघर इलाके में हिंसक भीड़ द्वारा दो निहत्थे साधुओं की हत्या ने राज्य की उद्भव ठाकरे सरकार को शर्मसार कर दिया। आश्चर्य की बात तो यह थी कि सरकार ने इस शर्मनाक घटना को गुलत फहमी का परिणाम बताकर उसकी गंभीरता को कम आंकने की कोशिश करने से भी परहेज नहीं किया। ऐसी ही मानवता को शर्मसार करने वाली घटनाओं का शिकार कई शहरों में उन चिकित्सकों और स्वास्थ्य कर्मियों को भी बनाया गया जो विभिन्न अस्पतालों में अपनी जान जोखिम में डालकर कोरोना पीड़ित को स्वास्थ्य लाभ पहुंचाने के लिए दिन रात एक कर रहे थे। संपूर्ण समर्पण की भावना से अपना कर्तव्य पालन करते हुए कोरोना काल में सैकड़ों कोरोना योद्धाओं ने मौत को भी गले लगा लिया जिनमें चिकित्सक, स्वास्थ्य कर्मी और पुलिस कर्मचारी अधिकारी शामिल हैं। निःसंदेह

उनकी बलिदान गाथा मानवता के इतिहास में स्वर्णाक्षरों में अंकित किए जाने योग्य है।

यह संतोष की बात है कि कोरोना संक्रमण के कारण होने वाली दुखद घटनाओं का यह सिलसिला अब थमता नजर आ रहा है परंतु यह स्थिति तब आई है जबकि हमारे देश में कोरोनावायरस लगभग एक करोड़ लोगों को संक्रमित कर चुका है जिनमें से लगभग एक लाख बीस हजार कोरोनापीड़ितों के प्राण नहीं बचाए जा सके। साल की पहली तिमाही में जिस जानलेवा वायरस ने अपना प्रकोप दिखाना शुरू किया था उसकी वैक्सीन साल का अंत होने के पहले ही तैयार कर लेने में वैज्ञानिकों को मिली सफलता यह संकेत दे रही है कि कोरोना अपराजेय नहीं है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने अभी तक के कार्यकाल में इस वर्ष सर्वाधिक सात बार राष्ट्र को संबोधित किया। पहले जनता कर्फ्यू, फिर संपूर्णलाक डाउन की घोषणा के बाद प्रधानमंत्री मोदी अपने विभिन्न संबोधनों के माध्यम से देशवासियों से लाकडाउन का पालन करने की अपील करते रहे। अप्रैल में उन्होंने कोरोना संक्रमण के प्रारंभिक काल में इस महामारी से उपजी निराशा के अंधकार को दूर भगाने के लिए दीपोत्सव मनाने का आह्वान किया जिसने जनता को अभिभूत कर दिया।

फिचर्स/विविध

स्ट्रीट शॉपिंग का मज़ा होगा दोगुना अगर साथ रहें ये 7 चीजें..

अपने वार्डरोब और घर के इंटीरियर को लेटेस्ट फैशन या ट्रेंड से अपडेट रखना मुश्किल नहीं है। जेब में थोड़े पैसे भी हों तो भी काम बन जाएगा। बस आपके अंदर ढेर सारा धैर्य

और मोल-भाव करने की कला होनी चाहिए।

स्ट्रीट शॉपिंग पर दोस्तों के साथ जाएं या अकेले निकलें, अगर इसे आसान और मजेदार बनाना है तो अपने साथ ये 7 चीजें ले जाना न भूलें।

1. कार्ड की जगह कैश रखें
शॉपिंग मॉल या शोरूम में भले ही आप प्लास्टिक मनी से पेमेंट करते हों, लेकिन सड़क किनारे मौजूद छोटे-छोटे दुकानों में इसकी सुविधा नहीं होती। इसलिए हमेशा अपने साथ

कैश (नकद) रखें। ऐसी जगहों पर एक-दो एटीएम मशीनें ही होती हैं और उनपर दबाव इतना होता है कि 100 या 500 के नोट निकलना मुश्किल होता है।

स्ट्रीट शॉपिंग के दौरान ज्यादा मूल्य के नोट की जगह खुले पैसे रखें। यानी 500 या 1000 रुपये के नोट की जगह 100-100 रुपये के नोट रखें।

2. टोट
जाहिर है, आप स्ट्रीट शॉपिंग पर ढेर सारी खरीददारी करने के इरादे से ही

निकलेंगे। इरादा न भी हो तो भी ऐसी कई छूट-पुट चीजों पर नज़र चली ही जाती हैं



जिन्हें देखते ही हम खरीद लेते हैं। इसलिए ढेर सारे छोटे-छोटे बैग्स को अपने दोनों हाथों में कैरी करने से अच्छा है कि आप एक बड़े बैग में उन्हें रखकर इकट्ठा कैरी करें। इससे न तो कोई सामान

छूटने की नौबत आएगी, न ही आपको शॉपिंग के दौरान परेशानी होगी। इसलिए

जब भी स्ट्रीट शॉपिंग पर निकलें, अपने साथ ऐसा टोट या थैला ले जाना न भूलें

जिसे आप कंधे पर टांग सकें।
3. इमरजेंसी कॉन्टैक्ट नंबर
ऐसे मार्केट्स में जेबकतरों की कमी नहीं होती। आपका ध्यान ज़रा सा हटते ही वे आपकी जेब या वॉलेट साफ कर सकते हैं। इसलिए एहतियातन, अपने साथ किसी परीजन या दोस्त का कॉन्टैक्ट नंबर एक

जाएं। इससे आप ज़रूरी सामान खरीदना नहीं भूलेंगे।

5. आरामदायक जूते
मॉल या शोरूम में एक छत के नीचे ही आपको सारी चीजें मिल जाती हैं। लेकिन स्ट्रीट शॉपिंग के दौरान अलग-अलग चीजों के लिए अलग-अलग दुकान पर भटकना पड़ता है।

पर्ची पर लिखकर रखें। ताकि दुर्भाग्यवश अगर आपका वॉलेट या फोन चोरी हो भी जाए या कहीं छूट जाए, तो आप अपनों से मदद मांगने की स्थिति में होंगे।

4. लिस्ट
स्ट्रीट शॉपिंग के दौरान अक्सर ऐसा होता है कि जिन चीजों की हमें ज़रूरत नहीं भी होती, हम वो भी घर उठाकर ले आते हैं या फिर कोई ज़रूरी समान खरीदना ही भूल जाते हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप जब भी घर से बाहर निकलें एक चेकलिस्ट साथ ले

जाएं। इससे आप ज़रूरी सामान खरीदना नहीं भूलेंगे।

5. आरामदायक जूते
मॉल या शोरूम में एक छत के नीचे ही आपको सारी चीजें मिल जाती हैं। लेकिन स्ट्रीट शॉपिंग के दौरान अलग-अलग चीजों के लिए अलग-अलग दुकान पर भटकना पड़ता है।

वहीं, ऐसी जगहों पर बैठने की साफ-सुथरी जगह का मिलना भी मुश्किल होता है। इसलिए इस दौरान हमेशा जूते या आरामदायक सैंडल पहनें ताकि ज्यादा चलने पर आपको थकान न महसूस हो।

6. सनस्क्रीन
कई मार्केट प्लेस में रोशनी की व्यवस्था सही नहीं होती, इसलिए लोग दिन में ही यहां पर खरीददारी करने पर जोर देते हैं। यानी धूप में आपको दुकान दर दुकान भटकना पड़ता है। ऐसे में न सिर्फ सनस्क्रीन लगाकर घर से निकलना, बल्कि इसे साथ कैरी करना भी ज़रूरी है ताकि अगर आपको 2-3 घंटों से ज्यादा देर तक भी शॉपिंग करनी पड़े तो आप

उन्हें दोबारा लगा सकें।
7. पानी
धूप में घंटों पैदल चलना और शॉपिंग करना, वो भी गर्मियों में, चुनौती से कम नहीं इसलिए हमेशा इस दौरान पानी या जूस पीते रहना चाहिए वरना क्रेंपिंग या हीट स्ट्रोक का खतरा रहता है।

अब अगर किसी दुकान में आपको पानी पीने की ज़रूरत महसूस हो, तो क्या आप वापस बाहर निकलकर दूसरे दुकान पर पानी खरीदने जाएंगे? इससे बेहतर होगा कि आप बैग में पानी का बोतल साथ रखें ताकि बेकार के चक्कर न लगाने पड़े।

देर तक सोते हैं तो सावधान, हो सकती हैं ऐसी बीमारियां

क्या आपको सुबह देर तक सोने की आदत है, या आपकी नींद सुबह जल्दी खुल नहीं पाती, अगर ऐसा कुछ आपके साथ है तो सावधान हो जाइये, इन आदतों से जल्द ही आप इन बिमारियों के शिकार हो सकते हैं।

जैसे की आप सभी जानते है, नींद हमारे स्वास्थ्य के लिए जरूरी होती है, लेकिन अधिक नींद शरीर को बिमारियों का घर भी बना देती है। क्या आप जानते है जो

लोग देर से सोके उठते है उनके दिमाग में आत्महत्या करने जैसे विचार भी आ सकते है। यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया के क्लीनिकल प्रोफेसर व अध्ययन के लेखक डेविड हिलमैन के का कहना है कि , स्लीप एपनिया में जो लक्षण सामने आते हैं, वह अवसाद के जैसे होते हैं। अक्सर इससे पीड़ित लोगों को अवसाद का शिकार समझ लिया जाता है। अगर आपको लगता है कि आप खराटे भरते हैं ,आपकी अचानक से

सांस रुक जाती है या नींद बार-बार टूटती है, तो समझ लीजिए कि आप स्लीप एपनिया के शिकार हो चुके है।

क्या आप जानते घर में रहने वाली महिलाएं इतनी जल्दी मोटी क्यों हो जाती है, क्योंकि वे दोपहर में सोती है और जो लोग दोपहर में सोते है वे जल्द ही मोटापे का शिकार हो जाते है और उनका पांचन तंत्र भी बिगड़ सकता है, जिससे पेट से जुडी और भी बीमारियां हो सकती है।



फ्लॉप फिल्म देने के बाद लोग आपका फोन उठाना बंद कर देते हैं : अभिषेक बच्चन

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके माता-पिता स्टार हैं, अगर आप एक फ्लॉप देते हैं तो फिल्मकार आपके फोन उठाना बंद कर देते हैं - यह कहना है अभिनेता अभिषेक बच्चन का जिनकी पिछली कुछ फिल्मों लगातार असफल करार दी जा रही हैं। हालांकि अभिषेक ने अपने करियर में गुरु, धूम, बंटी और बबली जैसी फिल्मों के लिए तारीफ भी बटोरी है लेकिन दूसरी ओर उनके करियर में कई फिल्मों ऐसी भी रहीं जिनके लिए उनकी भरसक आलोचना हुई।

फर्क नहीं पड़ता आप किसके बच्चे हैं अभिषेक कहते हैं मुझे इंडस्ट्री में 16

साल हो गए हैं और इस बीच मैंने काफी उतार चढ़ाव देखे हैं। करियर में ढलान भी आपको काफी कुछ सिखाती है।

बिना असफलता के सफलता नहीं मिल सकती। यह आपको ज़मीन से जोड़कर रखती है और आप काफी चीजों की सराहना करना सीख जाते हैं। हालांकि अभिषेक यह भी मानते हैं कि फ्लॉप फिल्म कोई

नहीं चाहता लेकिन अगर आप फ्लॉप



फिल्म करते हैं तो लोग आपका फोन उठाना बंद कर देते हैं, फिर कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप किसके बच्चे हैं। यह सच है कि फ्लॉप होना दुनिया की सबसे खराब फीलिंग है और इंसान के तौर पर यह आपको खत्म कर देता है।

सोशल मीडिया पर भी अभिषेक सक्रिय हैं और अक्सर उनकी फिल्मों को

लेकर ट्रोल्स से उनकी बहस हो जाती है। अभिषेक कहते हैं अगर आप सोशल मीडिया पर हैं तो आप काफी हद तक उपलब्ध हैं और यह ठीक भी है, काफी हंसी मजाक होता है वहां।

लेकिन कभी कभार उनको उन्हीं के मजाक का शिकार बनाना भी ज़रूरी हो जाता है।

इसमें भी एक मज़ा है। बच्चन कहते हैं कि जब ट्रोल्स अपनी सीमा लांघ जाते हैं तो वह बात करना बंद कर देते हैं। वह कहते हैं जैसे ही लोग मजाक से हटकर गाली गलौच पर उतर आते हैं, तो फिर कुछ मजेदार नहीं बचता।

स्वीमिंग से होने वाली त्वचा सम्बंधी समस्याएं

दुनिया में कई ऐसे लोग हैं जिन्हें स्वीमिंग करना अच्छा लगता होगा और इससे उनकी बाँडी को राहत मिलती है। स्वीमिंग करने से शरीर को कई लाभ मिलते हैं, लेकिन आपको स्वीमिंग करने के बाद त्वचा सम्बंधी आने वाली समस्याओं के बारे में भी पता होना चाहिये। स्वीमिंग पूल में पानी की स्वच्छता को ध्यान में रखना हुए क्लोरिन मिलाया जाता है। जो बाँडी के लिए काफी हानिकारक होता है। अगर आपकी स्किन सेंसिटिव है तो आपको रेशेज जैसी कई समस्याएं पैदा हो सकती हैं। पूल में भरा पानी स्वीमिंग के दौरान हमारी त्वचा के द्वारा ऑब्जर्व कर लिया जाता है जो स्कीन हेल्थ पर असर डालता है। इसलिए, स्वीमिंग करने के बाद त्वचा

का विशेष ध्यान रखना चाहिये।

स्कीन में डिहाईड्रेशन होना : लगातार स्वीमिंग करने से आपकी त्वचा नाजुक बन जाती है और उसमें कई प्रकार की समस्याएं उत्पन्न होने लगती हैं।

त्वचा में डिहाईड्रेशन होने की समस्या का मुख्य कारण त्वचा में सही पीएच बैलेंस न होना होता है जिससे त्वचा ड्राई और फ्लैकी हो जाती है। त्वचा में रेशेज : स्वीमिंग ज्यादा करने से त्वचा में रेशेज पड़ जाते हैं क्योंकि त्वचा में खुजली पैदा होने लगती है और उस जगह खुजली करने से लाल चकत्ते पड़ जाते हैं। स्कीन में पीएच बैलेंस को वैल्यू सही न होने पर ऐसा होने लगता है। इन रेशेज में दर्द भी काफी होता है।

उम्र बढ़ने के लक्षण दिखना : अगर आप यंग हैं और नहीं चाहते कि आपकी उम्र, वास्तविक उम्र से ज्यादा लगे तो स्वीमिंग के बाद अपना ध्यान जरूर रखें। रोज स्वीमिंग करने से त्वचा में बहुत ज्यादा ड्राईनेस हो जाती है और सिकुड़न पैदा हो जाती है, इससे उम्र ज्यादा लगती है, त्वचा में डलनेस आती है, फाइन लाइन्स पड़ जाती हैं। सन डैमेज का बढ़ना : नियमित रूप से स्वीमिंग करने से सन बर्न की समस्या बढ़ जाती है। जब आप स्वीमिंग करते हैं तो बाँडी की स्कीन की प्रतिरक्षा क्षमता कम हो जाती है जिससे पराबैंगनी किरणों का त्वचा पर प्रभाव ज्यादा पड़ता है और सनबर्न की समस्या बढ़ती है। हॉट शॉवर पर कंट्रोल करें : स्वीमिंग करने के बाद, हॉट शॉवर लेना नुकसान पहुंचाता है। हॉट बॉटर और स्टीम आपकी बाँडी में क्लोरिन को ऑब्जर्व करने देता है। टॉक्सिन बढ़ना : जब भी स्वीमिंग की जाती है तो उसके पानी पड़ी हुई क्लोरिन के कारण बाँडी में टॉक्सिन बढ़ जाता है जिससे त्वचा को कई प्रकार की समस्याएं होती हैं। इससे त्वचा में रूखापन आता है और वह फटने लगती है।



समर टिप्स, बनाएं हेल्थ को जवां...

पानी शरीर को स्वस्थ और फिट रखता है, जल पूरी बाँडी को चंगा और ऊर्जावान बनता है यह एक प्राकृतिक पदार्थ है। हमारी जिंदगी पानी पर ही निर्भर है। जिस तरह एक कार को गैस, पेट्रोल या डीजल की जरूरत होती है, वैसे ही



हमें पानी की जरूरत होती है। हमारे शरीर के सभी सेल्स और ऑर्गन्स को अपना काम कराने के लिए पानी की जरूरत है। गर्मी में शरीर में पानी की पर्याप्त मात्रा बनी रहे, इस का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है। त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने के लिए गर्मी के महीनों में खूब पानी पीएं।

इंसानी शरीर के लिए सबसे जरूरी न्यूट्रिएंट्स में से है पानी। आमतौर पर शरीर का 60 से 75 फीसदी हिस्सा पानी होता है। पानी शरीर के तापमान को काबू में रखता है, जरूरी ऑर्गन्स की हिफाजत करता है, पाचन में मदद करता है, ऑक्सिजन और पोषक तत्वों को शरीर के विभिन्न हिस्सों में पहुंचाता है। गैरजरूरी और जहरीले तत्वों को शरीर से बाहर निकालता है। पानी की कमी से डीहाईड्रेशन, कब्ज, बेहोशी और तमाम दूसरी समस्याएं हो सकती हैं। कितना पानी पीना चाहिए एक इंसान को रोजाना औसतन 8 से 12 गिलास पानी की जरूरत होती है। अगर आप नियमित रूप से एक्ससाइज करते हैं तो आपको शरीर की नमी बनाए रखना मुश्किल होता है इसलिए एक्ससाइज से पहले, एक्ससाइज के दौरान और बाद में पानी पिएं। एक्ससाइज से 1 घंटा पहले 1 गिलास पानी पिएं। एक्ससाइज के दौरान हर 15 से 30 मिनट में आधा गिलास और एक्ससाइज के बाद दो गिलास पानी पिएं। आपको एक्ससाइज से पहले, एक्ससाइज के दौरान और उसके बाद पानी की जरूरत होती है। एक्ससाइज करने वाले शख्स के लिए पानी सबसे ज्यादा पोषक तत्व है। एक्ससाइज के दौरान पानी या दूसरी तरल चीजों की कमी खासकर गर्मी के मौसम में, अकडन, सिरदर्द, नमी की कमी की वजह बन सकती है। साथ ही एक्ससाइज करने की क्षमता पर भी असर पड़ सकता है। एक्ससाइज के दौरान थोड़ा-थोड़ा पानी पीने से एक्ससाइज के वक्त पसीने के जरिए निकलने वाले जरूरी तत्वों की कमी पूरी हो जाती है।

आखिर क्यों आती है उबासी!

क्या आपने कभी सोचा है कि किसी व्यक्ति को उबासी लेता देखकर आपको भी उबासी क्यों आने लगती है। उबासी लेने की समयावधि क्या होती है या फिर मनुष्य किस उम्र से उबासी लेना शुरू कर देता है। अमूमन, उबासी एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है लेकिन इससे जुड़ी कई छोटी-बड़ी बातों पर हम ध्यान नहीं देते हैं। हालांकि डॉक्टर उबासी को संक्रामक नहीं मानते हैं लेकिन यह काफी हद तक इसी तरह बड़ी तेजी से एक व्यक्ति से दूसरे व दूसरे से तीसरे व्यक्ति में फैलती है। उबासी को लेकर हमारे समाज में अनेक भ्रांतियां हैं।

मसलन, इसे नींद आने या बोरियत से जोड़कर देखा जाता है। जबकि प्रिंसटन विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों द्वारा किए गए शोध में पता चला है कि उबासी नींद आने या बोरियत का संकेत नहीं है बल्कि यह दिमाग के तापमान को नियंत्रण में रखती है। हमारे शरीर की संरचना और कार्यविधि इस प्रकार से व्यवस्थित है कि नहीं चाहते हुए भी उबासी की स्थिति में एकाएक मुंह खुल जाता है। इससे दिमाग को ठंडक तो मिलती ही है साथ में चेहरे की मांसपेशियों में भी खिंचाव होता है। अमेरिकन अकादमी ऑफ स्लीप मेडिसिन में प्रकाशित शोध के मुताबिक उबासी से शरीर में ऑक्सीजन की कमी की भरपाई भी होती है।

दरअसल, जब फेफड़ों को पंप करने के लिए पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिलती तो वह मुंह से उबासी के जरिए ऑक्सीजन की भरपाई करता है। मस्तिष्क अपने वॉल्स को ठंडा रखने के लिए उबासी लेता है। वर्ष 2004 में किए गए एक अध्ययन में यह बात निकल कर सामने आई थी कि 50 प्रतिशत लोग सामने वाले को देखकर उबासी लेते हैं। 2012 में किए गए शोध के मुताबिक आनुवंशिक और भावनात्मक रूप से जुड़े लोगों को उबासी लेते देखकर अधिक उबासी आती है। यह तो स्पष्ट है कि मनुष्यों के साथ जीव-जंतु सहित कई अन्य प्रजातियां भी उबासी लेती हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि एक भ्रूण मां के गर्भ में 11वें हफ्ते से ही उबासी लेना शुरू कर देता है। आमतौर पर उबासी की समयावधि छह सेंकड की होती है। लेकिन यह कभी कभार इससे थोड़ी अधिक भी हो जाती है। मनुष्य अपने जीवनकाल में औसतन 240,000 बार उबासी लेता है। अमेरिका के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के शोधार्थियों ने अध्ययन में पता लगाया है कि मनुष्य में अत्यधिक उबासी भी काफी कुछ बयां करती है। मसलन, यदि आपको थोड़ी-थोड़ी देर में उबासी आ रही है तो यह अनिद्रा की निशानी है, जिससे आगे चलकर कई तरह की बीमारियां हो जाती हैं। उबासी को रोकने पर भी शरीर पर इसका दुष्प्रभाव पड़ता है। इसलिए चिकित्सक भी कहते हैं कि उबासी आने पर इसे रोकना नहीं चाहिए।



एसजेवीएन को डन एंड ब्रैडस्ट्रीट कॉर्पोरेट अवार्ड से सम्मानित किया गया

नगर संवाददाता

देहरादून। एसजेवीएन को सर्वश्रेष्ठ उन्नतिपूर्ण निष्पादन-विद्युत की श्रेणी में प्रतिष्ठित डन एंड ब्रैडस्ट्रीट - कॉर्पोरेट अवार्ड 2021 से सम्मानित किया गया है। यह पुरस्कार भारत की शीर्ष 500 कंपनियों 2021 नामक एक वर्चुअल सम्मेलन में प्रदान किया गया। इस कार्यक्रम के गेस्ट ऑफ ऑनर डॉ. बिबेक देबरॉय, अध्यक्ष, प्रधान मंत्री की आर्थिक सलाहकार परिषद (ईएसी-पीएम) और विशेष अतिथि डॉ. कृष्णमूर्ति सुब्रमण्यम, मुख्य आर्थिक सलाहकार, वित्त मंत्रालय, भारत सरकार ने शोभा बढ़ाई। इस कार्यक्रम में भारतीय कॉर्पोरेट जगत



की अग्रणी कंपनियों के निष्पादन को दर्शाया गया।

एसजेवीएन के अध्यक्ष और प्रबंध निदेशक नंद लाल शर्मा ने

भारत, नेपाल और भूटान में परियोजनाओं के संचालन और निर्माण के साथ एसजेवीएन को एक विविध बहुराष्ट्रीय बिजली कंपनी में बदलने में सक्रिय एवं अग्रणी भूमिका निभाई है। शुरुआत में एक जलविद्युत कंपनी के रूप में सीमित एसजेवीएन ने शर्मा के युगांतकारी नेतृत्व में थर्मल पावर, पवन और सौर ऊर्जा उत्पादन और बिजली ट्रांसमिशन के क्षेत्र में भी प्रवेश कर लिया है। लगभग 10000 मेगावाट की 31 परियोजनाओं के प्रस्तावित मजबूत पोर्टफोलियो के साथ, एसजेवीएन ने स्वयं के लिए 2023 तक 5000 मेगावाट स्थापित क्षमता, 2030 तक 12000 मेगावाट और 2040 तक

25000 मेगावाट हासिल करने का महत्वाकांक्षी लक्ष्य निर्धारित किया है। इस कार्यक्रम की मुख्य विषय ईएसजी व्यवस्था के लिए कॉर्पोरेट इंडिया की तैयारी की नींव रखने के साथ विशेषता कई प्रतिष्ठित गणमान्य व्यक्तियों द्वारा मुख्य भाषण और कॉर्पोरेट पुरस्कार 2021 की प्रस्तुति रही। भारत की शीर्ष 500 कंपनियों 2021 का डिजिटल लॉन्च भी इस कार्यक्रम की विशेषता रही। डन एंड ब्रैडस्ट्रीट दो दशकों से अधिक समय से भारत की शीर्ष 500 कंपनियों की सूची तैयार कर रहा है, जो कॉर्पोरेट भारत की शीर्ष कंपनियों और भारतीय अर्थव्यवस्था की संचालक शक्ति का प्रतिनिधित्व करती हैं।

ओरिएंटबेल टाइल्स ने हल्द्वानी में नए ओबीटीबी स्टोर के साथ अपनी पहुंच का विस्तार किया

हल्द्वानी। ओरिएंटबेल टाइल्स, जो कि अपने चार दशकों से अधिक की विरासत के साथ, देश में पेशेवर रूप से संचालित अग्रणी टाइल ब्रांडों में से एक है, लगातार पूरे भारत में अपनी पहुंच बढ़ा रही है। ओरिएंटबेल टाइल्स बुटीक (ओबीटीबी) के हल्द्वानी (नैनीताल टाइल्स और सेनेटरीवेयर) में नवीनतम लॉन्च के साथ ही, ब्रांड ने अब उत्तराखंड में अपनी पहुंच बढ़ा दी है।

नैनीताल टाइल्स और सेनेटरीवेयर के ओरिएंटबेल टाइल्स बुटीक से जुड़ने के साथ ही इसके चैनल भागीदारों का एक बड़ा नेटवर्क विकसित हो रहा है, स्टोर नवीनतम ओबीएल डिजिटल टूल तकनीकों के साथ सक्षम है फिल्टर कलर, प्रोजेक्ट लोकेशन या अन्य विशिष्टताओं और संयोजनों द्वारा कुछ ही सेकंड में (विकलुक) से अपने प्रोजेक्ट के लिए टाइल ढूँढ़ें, ग्राहक कंपनी के इन-हाउस डिजाइनरों (टूलुक) के रेकमेंडेशन के माध्यम से अपने प्रोजेक्ट ले आउट में चुनी गई टाइलों का एक व्यक्तिगत 3 डी मैक्स रेंडर प्राप्त कर सकते हैं, और यहां तक कि वास्तविक सैमल फ्लैट की एक तस्वीर भी अपलोड कर आप वर्चुअली चाहें जितनी उतनी फ्लोर टाइल्स आजमा सकते हैं! (ट्रायलुक)! मिस्टर पिनाकी नंदी, चीफ सेल्स ऑफिसर, ओरिएंटबेल टाइल्स ने कहा, "नए ओबीटीबी को जोड़ना हमारे लिए एक महत्वपूर्ण एजेंडा है। अगर पीछे मुड़कर देखें तो हमने पिछले साल पूरे भारत में 69 नए टाइल बुटीक खोले हैं, जिससे कि हमें विभिन्न बड़े शहरों के

छोटे क्षेत्रों में उपभोक्ताओं तक पहुंचने में मदद मिली है। हम आने वाले वर्षों में भी अपनी पहुंच को और अधिक बढ़ाने के लिए उत्साहित हैं।" 3500 वर्ग फुट के शेल्फ क्षेत्र के साथ स्टोर अब ग्राहकों की विजिट के लिए चालू है और साथ ही सभी ग्राहकों के लिए एक सहज अनुभव बनाने के लिए यह सबसे उपयुक्त तकनीक के साथ दीवार और फर्श की टाइलों में विभिन्न प्रकार के पैटर्न प्रदान करता है। शशांक बाजपेयी, मालिक नैनीताल टाइल्स और सेनेटरीवेयर ने कहा कि "चाहे वह आपके सपनों का घर हो या व्यावसायिक स्थान, हम अपने उपभोक्ताओं के लिए सर्वोत्तम टाइलिंग समाधानों के साथ आने की उम्मीद करते हैं साथ ही गुणवत्ता और प्रीमियम टाइलें प्रदान कर उपभोक्ताओं में विश्वास बनाने का भी हमारा निरंतर प्रयास है, इसके अलावा रचनात्मकता के साथ उत्पाद, अभिनव डिजाइन और वैल्यू फॉर मनी भी शामिल है।"

मसूरी विधानसभा क्षेत्र की पेयजल योजनाओं को लेकर मंत्री गणेश जोशी ने ली समीक्षा बैठक

देहरादून। प्रदेश के सैनिक कल्याण, औद्योगिक विकास मंत्री गणेश जोशी द्वारा अपने विधान सभा कक्ष में मसूरी विधान सभा क्षेत्र में पेयजल से सम्बन्धित समीक्षा बैठक पेयजल निगम तथा जल संस्थान के अधिकारियों के साथ आयोजित की गई। मंत्री द्वारा विभागीय अधिकारियों से मसूरी विधान सभा क्षेत्र में पेयजल एवं सीवरज से सम्बन्धित हो रहे कार्यों की प्रगति की जानकारी ली। मंत्री द्वारा सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देशित किया गया कि यमुना नदी से मसूरी को पानी देने वाली योजना जो कि राज्यसभा सांसद अनिल बलूनी द्वारा 144 करोड़ की धनराशि स्वीकृत कराई गई थी, पर कार्य बहुत धीमी से चल रहा है, इस योजना के कार्यों पर तत्काल प्रभाव से तेजी लाने के निर्देश दिये गये।

मंत्री द्वारा दून विहार, अनारवाला, गोविन्दनगर, धूरन गगोत्री विहार पेयजल योजनाओं पर भी सम्बन्धित अधिकारी से कार्य प्रगति के सम्बन्ध में चर्चा की गई। इसके अतिरिक्त



सीवरज योजना के अन्तर्गत दून विहार में टैंक ना बनने तथा सालावाला पम्पिंग हाउस बनाने तथा गढीकैण्ट में ओरल टैंक के कार्य में तेजी लाने तथा कालीदास रोड में सीवरलाईन ओवरपलो के लिए लगभग स्वीकृत 144 करोड़ की योजना के सम्बन्ध में विभागीय अधिकारियों के साथ विस्तृत रूप से चर्चा की गई। मंत्री द्वारा उक्त कार्यों में तेजी लाये जाने हेतु अधिकारियों को निर्देशित किया गया। गल्जवाडी पेयजल योजना, विलासपुर काण्डली पेयजल योजना, बिष्ट गॉव सोलर पम्पिंग पेयजल

योजना, जमनीवाला पेयजल योजना की जानकारी लेते हुए उक्त योजनाओं को समय से पूरा करने हेतु भी अधिकारियों को निर्देशित किया गया। ताकि क्षेत्रीय जनता को इन योजनाओं का लाभ प्राप्त हो सके। इस अवसर पर बैठक में के0 के0 रस्तोगी मु.अ. पेयजल निगम, सुभाष चन्द्र अधीक्षण अभियन्ता, संदीप कश्यप अधिशासी अभियन्ता, हेम चन्द्र जोशी अधिशासी अभियन्ता, जितेन्द्र सिंह देव अधिशासी अभियन्ता पेयजल निगम सहित अन्य विभागीय अधिकारी मौजूद थे।

In a Digital World Why To wait for a Howker

Supporting Devices
All Apple Touch Phones & Tablets
All Android Touch Phones & Tablets
All Window & BlackBerry Touch Phones 10+

Visit Us at <http://app.page3news.co.in>

Read News
Watch News Channel

Scan This Code

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक
प्रदीप चौधरी
द्वारा
एल.के. प्रिंटर्स, 74/9, आराघर, देहरादून
से मुद्रित
व जाखन जोहड़ी रोड,
ओ-राजपुर, देहरादून से प्रकाशित।
संपादक: प्रदीप चौधरी

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