हिन्दी पाक्षिक

सेमन्या कण्वघाटी

RNI No.: UTTHIN/2013/54659

वर्ष-12 अंक-02 हरिद्वार, रविवार, 01 दिसम्बर, 2024 मूल्य-दो रूपया मात्र पृष्ठ-8

राजभवन में मनाया गया संविधान दिवस

देहरादून । राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) ने मंगलवार को राजभवन में संविधान दिवस की 75वीं वर्षगांठ के अवसर पर सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को संविधान में निहित कर्तव्यों एवं दायित्वों की शपथ दिलाई। इस अवसर पर राज्यपाल ने संविधान की उद्देशिका का पाठन किया। आज ही के दिन, 1949 को भारत के लोगों ने भारत के संविधान को आत्मार्पित किया था।

राज्यपाल ने बाबा साहब डॉ. भीमराव आंबेडकर सहित संविधान के सभी निर्माताओं को नमन करते हुए कहा है कि संविधान भारतीय लोकतंत्र की आत्मा है और इसकी समस्त शक्तियों का स्रोत भी है। राज्यपाल ने कहा कि स्वतंत्र भारत के संविधान निर्माण के ऐतिहासिक कार्य में देश के अनेक महा मनीषियों के परिश्रम और महान विचारों की व्यापकता से एक लोक कल्याणकारी संविधान की मजबूत संरचना संभव हुई थी।

राज्यपाल ने कहा कि संविधान दिवस हम सब के लिए भारत के संविधान में निहित सच्चे आदर्शों, सुदृढ़ सिद्धान्तों और पवित्र कर्तव्यों के बोध को स्मरण करने का दिन है। उन्होंने कहा कि हमारा संविधान विश्व का सबसे बड़ा लिखित दस्तावेज है, जो एक राष्ट्र के रूप में हमारे लिए एक प्रकाश स्तंभ है। इसकी रोशनी में हमारा राष्ट्र और नागरिक भारत के स्वर्णिम भविष्य की संरचना कर रहे हैं।

राज्यपाल ने कहा कि संविधान दिवस के इस अवसर पर हमें हमारे संविधान निर्माताओं द्वारा जताए गए विश्वास को बनाए रखने के लिए संविधान में दिए गए कर्तव्यों के प्रति पूर्ण सचेत होना होगा। उन्होंने कहा कि प्रत्येक नागरिक को संविधान के अनुच्छेद 51(क) में निहित मौलिक कर्तव्यों का बोध करके उसी अनुसार आचरण करना होगा। संविधान निर्माताओं की इस भावना को अक्षुण्ण बनाए रखने के लिए संविधान के मूल्यों और इसमें निहित मूल कर्तव्यों को पूर्णत: जीवन में उतारना होगा। इस अवसर पर सचिव राज्यपाल रविनाथ रामन, विधि परामर्शी राज्यपाल अमित कुमार सिरोही, अपर सचिव राज्यपाल स्वाति एस. भदौरिया, वित्त नियंत्रक डॉ. तृप्ति श्रीवास्तव, संयुक्त निदेशक सूचना डॉ. नितिन उपाध्याय सहित राजभवन के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

कॉरिडोर और पॉड टैक्सी का सर्वे करने वाली टीम सरकार को भ्रमित कर रही

हरिद्वार । कॉरिडोर और पॉड टैक्सी के रूट को लेकर महानगर व्यापार मंडल से जुड़े व्यापारियों ने उत्तरी हरिद्वार में बैठक आयोजित कर सर्वे करने वाली कंपनी के खिलाफ रोष जताया। व्यापारियों ने विरोध करते हुए कहा कि सर्वे टीम गुमराह कर रही। कहा कि हरिद्वार की पौराणिकता का ध्यान रखा जाए। व्यापारियों ने कॉरिडोर परियोजना साथ ही पुन: पॉड टैक्सी परियोजना से जुड़ी डीपीआर तैयार कर सर्वे टीम के अधिकारियों पर व्यापारियों में भय का माहौल बनाने पर विरोध जताया। कहा कि दोनों योजनाओं को लेकर अभी तक स्थिति स्पष्ट नहीं हो पा रही है। जिलाध्यक्ष सुनील सेठी ने सर्वे टीम के खिलाफ विरोध जताते हुए कॉरिडोर और पॉड टैक्सी परियोजना पर व्यापारियों के प्रति चिंता व्यक्त की। बैठक के बाद महानगर व्यापार मंडल की ओर से मुख्यमंत्री को भी पत्र भेजा गया। जिसमें सुनील सेठी ने कहा कि हरिद्वार में जो भय का वातावरण व्यापारियों में कॉरिडोर और पॉड टैक्सी परियोजना की डीपीआर तैयार के नाम पर परियोजना की सर्वे टीम ने बना दिया है, उसे दूर किया जाए।

कहा कि आज व्यापारी इस कदर परेशान है वो भविष्य के लिए न तो अपनी दुकान सही करवा पा रहा है न ही माल स्टॉक कर पा रहा है। कोई भी बैंक भविष्य की योजनाओं को देखते हुए न तो व्यापारी को लोन दे रहा है न ही उसकी लिमिट बढ़ा पा रहा है। व्यापारी डरा हुआ कि भविष्य में क्या होगा। उपाध्यक्ष सुनील मनोचा एवं वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रीत कमल ने कहा कि पॉड टैक्सी का अनैतिक रूट पहले भी व्यापारियों का विरोध झेल चुका है, अब फिर उस रूट पर वार्ता होना न्यायसंगत नहीं। कोषाध्यक्ष मुकेश अग्रवाल एवं जिला उपाध्यक्ष पंकज माटा ने कहा कि कॉरिडोर के लिए सड़कों को भव्य बनाए हुए हेरिटेज पोल, हेरिटेज डिवाइडर चौराहे-तिराहे पर फाउंटेन हरिद्वार को भव्य बनाया जाए।

नए पुल, गंगा किनारे से शहर के बीच घाटों का विकास, हरकी पैड़ी को और भव्य रूप दिया जाए। ऐसे स्वरूप से विकास किया जाए, जिससे हरिद्वार की पौराणिकता भी बनी रहे और विकास भी हो और किसी का अहित भी न हो। बैठक में आटो यूनियन के अध्यक्ष हरीश अरोड़ा, जगजीतपुर अध्यक्ष रणवीर शर्मा, खड़खड़ेश्वर अध्यक्ष भूदेव शर्मा, व्यापारी नेता गणेश शर्मा, लक्की सिंह, जिला मंत्री रवि बांगा, सोनू चौधरी, शिप्पी भसीन, दिनेश कुमार नंदा, विनेश शर्मा, खुशी राम छाबड़ा, बंटी प्रकाश, अनिल कोरी, राकेश सिंह, पवन पांडे, एसके सैनी, धर्मपाल प्रजापति, सुभाष ठक्कर, ललित अग्रवाल आदि मौजूद रहे।

रिपोर्ट दर्ज होने के 90 दिन के भीतर जांच पूरी करें : सीडीओ

हरिद्वार । मुख्य विकास अधिकारी आकांक्षा कोंडे ने अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति अत्याचार प्रकरण में प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज होने के 90 दिन के भीतर जांच पूरी करने के निर्देश पुलिस को दिए। साथ ही आरोप पत्र न्यायालय में प्रेषित करने और प्रकरणों में न्यायालय से दोष सिद्ध होने के बाद सूचना जिला समाज कल्याण अधिकारी कार्यालय को उपलब्ध कराने के भी निर्देश दिए। ताकि पीड़ितों के अनुदान की कार्रवाई हो सकें। शुक्रवार को सीडीओ की अध्यक्षता में विकास भवन सभागार में अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति अत्याचार-निवारण अधिनियम 1989 और नागरिक अधिकार संरक्षण अधिनियम 1955 योजनान्तर्गत सतर्कता और अनुश्रवण समिति की बैठक आयोजित हुई। बैठक में जिला समाज कल्याण अधिकारी टीआर मलेठा ने समिति को अवगत कराया कि वित्तीय वर्ष 2023-24 में अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति अत्याचार निवारण अधिनियम 1989 एवं नागरिक अधिकार संरक्षण अधिनियम 1955 योजनान्तर्गत 36 पीडितों के सापेक्ष धनराशि 28.75 लाख रुपये का व्यय किया गया।

रोग मुक्त मिशन में जो तत्पर है सरकार उसके साथ है : कौशिक

रुड़की । गढ़वाल सभा सुभाष नगर में समाजसेवी एवं फॉनिक्स कॉलेज के चेयरमैन चैरब जैन द्वारा निशुल्क मेडिकल कैंप का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि हरिद्वार विधायक मदन कौशिक ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड रोग मुक्त मिशन में इस तरह के कार्यक्रम में जो तत्पर है सरकार उसके साथ है। गुरुवार को चैरब जैन द्वारा पांचवे निशुल्क मेडिकल कैंप का आयोजन किया गया। मदन कौशिक ने कहा कि भाजपा सरकार का लक्ष्य है कि उत्तराखण्ड रोग मुक्त हो। इस मिशन के लिए जो भी तत्पर है सरकार उसके साथ है। विशिष्ट अतिथि भाजपा जिला अध्यक्ष शोभाराम प्रजापति ने कहा कि इस तरह के आयोजन से क्षेत्रवासियों को रूटीन चेकअप कराने में काफी लाभ मिलता है। वहीं, चैरब जैन ने कहा कि उन्होंने संकल्प लिया है कि वह समय समय पर इस तरह के आयोजन कराते रहेंगे। बताया कि प्रत्येक वार्ड में इस तरह के मेडिकल कैंप का आयोजन किया जाएगा। इस कैम्प में विभिन्न रोगों के लिए फिजिशियन, नेत्र रोग, बाल रोग, दन्त चिकित्सक, स्त्री रोग आदि विशेषज्ञों ने भाग लिया।

नेशनल इलेक्ट्रिकल कोड ऑफ इंडिया पर चर्चा

हरिद्वार । मानक मंथन कार्यक्रम में नेशनल इलेक्ट्रिकल कोड ऑफ इंडिया के महत्व पर चर्चा की गई। कार्यक्रम की शुरुआत निदेशक एवं प्रमुख भारतीय मानक ब्यूरो सौरभ तिवारी ने अतिथियों का स्वागत किया। साथ ही कार्यक्रम के उद्देश्य के विषय में विस्तार से बताया। मुख्य अतिथि शिवालिक नगर पालिका के निर्वतमान अध्यक्ष राजीव शर्मा ने दीप जलाकर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। उन्होंने कार्यक्रम की सराहना कर कहा कि इलेक्ट्रिकल सुरक्षा और मानकों पर जागरूकता बढ़ाना अच्छी पहल है। संयुक्त निदेशक सचिन चौधरी ने इलेक्ट्रिकल उत्पादों की सुरक्षा पर प्रस्तुतीकरण दिया और उपस्थित लोगों को जागरूक किया। उन्होंने बताया कि इलेक्ट्रिकल उत्पादों की गुणवत्ता और सुरक्षा सुनिश्चित करना क्यों आवश्यक है।

सम्पादकीय

दांव पर सेहत

लोग खुद ही अपनी सेहत को दांव पर लगाने पर आमादा हों, तो उस समाज को आखिर कौन बचा सकता है? डॉक्टर चेतावनी देते-देते थक गए हैं कि प्रदूषण जानलेवा भी हो सकता है। मगर जागरूकता और जवाबदेही का अभाव जस-का-तस है। छठ के मौके पर दिल्ली में यमुना के प्रदूषण पर आम आदमी पार्टी और भारतीय जनता पार्टी के बीच तू तू-मैं मैं अब इतनी आम हो गई है कि लोग उससे ऊबने लगे हैं। मुद्दा है कि जब यह स्थायी समस्या है, तो छठ के बाद उस पर इन दोनों पार्टियों का ध्यान क्यों नहीं होता, जिनकी केंद्र और (केंद्र शासित) प्रदेश में सरकारें हैं? फिर सामान्य दिनों में नागरिक समाज को भी इसकी कोई फिक्र नहीं होती। यही हाल दिल्ली और आसपास के इलाकों में इस सीजन में बढऩे वाले वायु प्रदूषण की है। फिर वही हुआ। एक और दिवाली आई और फिर दिल्ली एनसीआर स्मॉग की चादर से ढक गया। पटाखों पर प्रतिबंध सिर्फ कागज पर रहा। लोगों ने जितनी मांग की, उतने पटाखे दुकानों में बिके, लोगों ने खरीदे और मन भर कर जलाए भी। अब लोग खुद ही अपनी सेहत को दांव पर लगाने पर आमादा हों, तो उस समाज को आखिर कौन बचा सकता है? डॉक्टर चेतावनी देते-देते थक गए हैं कि प्रदूषण सिर्फ थोड़ी-सी खांसी ही नहीं देता, बल्कि यह जानलेवा तक साबित हो सकता है। मगर भारत में जागरूकता और जवाबदेही का अभाव जस-का-तस है। अब इस क्रम में एक अंतरराष्ट्रीय पहलू भी जुड़ा है। पाकिस्तान भी वायु प्रदूषण के दुष्प्रभाव झेल रहा है। खासकर लाहौर शहर बुरी तरह प्रभावित हुआ है। यह कम दिलचस्प नहीं कि प्रांत की मुख्यमंत्री मरियम नवाज ने लाहौर में खराब होती हवा के लिए भारत को जिम्मेदार ठहरा दिया है। उनका कहना है कि भारत से आने वाली हवा अपने साथ प्रदूषण लेकर आती है, जिससे लाहौर की हवा खराब हो रही है। जबकि खुद पाकिस्तान में तैयार रिपोर्टों में कहा गया है कि खराब वायु गुणवत्ता के प्रमुख कारणों में उद्योगों और वाहनों से निकलने वाला धुआं शामिल है। इसके अलावा खेती की पद्धति, जैव ईंधन और कचरे को जलाना और धूल इसके अन्य पहलू हैं। मगर गंभीर समस्या पर अगंभीर और बे-ईमान रुख की संस्कृति पाकिस्तान में भी कोई कम नहीं है। बहरहाल, ऐसे नजरियों से कुछ हासिल नहीं होगा, यह बात हर जागरूक व्यक्ति अवश्य ध्यान में रखना चाहिए।

गंदी राजनीति का प्रतिफल

राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में वायु प्रदूषण की भयावहता बताने के लिए वायु गुणवत्ता सूचकांक यानी एक्यूआई के आंकड़े बताए जाते हैं। मीडिया में भी यही दिखाया जाता है कि एक्यूआई तीन से सौ ऊपर पहुंच गया तो ग्रेडेड रिस्पॉन्स एक्शन प्लान यानी ग्रैप का दूसरा चरण लागू हो गया। एक्यूआई चार सौ पहुंच गया तो ग्रैप का तीसरा और साढ़े चार सौ से ऊपर हो गया तो चौथा चरण लागू हो गया। चौथे चरण में स्कूल और कॉलेज बंद कर दिए गए। निर्माण और तोड़ फोड़ की गतिविधियां रोक दी गईं। बीएस 3 या बीएस 4 गाडियों पर पाबंदी लग गई। सडक़ों पर पानी का छिडक़ाव हो रहा है आदि, आदि। लेकिन इनसे न तो प्रदूषण की वास्तविक भयावहता का पता चलता है और न यह पता चलता है कि लोगों की सेहत पर इसका क्या असर हो रहा है। यह भी पता नहीं चल पाता है कि सरकारें किस तरह से इसके लिए जिम्मेदार हैं और कैसे इसे ठीक करने के लिए वो कुछ नहीं कर रही हैं। सबसे पहले तो आंकड़े पर ही बात करें तो एक्यूआई की अधिकतम सीमा भारत में पांच सौ तय की गई है। यानी यहां स्केल ही पांच सौ का बनाया गया है। तभी किसी भी सरकारी उपकरण से मापने पर एक्यूआई पांच सौ से ऊपर नहीं आएगा। इस वजह से यह कंफ्यूजन हुआ कि आईक्यूएयर जैसे ऐप या दूसरे ऐप एक्यूआई 19 सौ या उससे ज्यादा बता रहे हैं तो किसको सही माना जाए। असल में निजी ऐप का कोई स्केल नहीं बनाया गया है तो हवा का प्रदूषण जितना बढ़ता जाता है उतना उसका सूचकांक ऊपर जाता है। लेकिन भारत में पांच सौ का स्केल बना दिया गया है तो सरकारी आंकड़ा उससे ऊपर जाएगा ही नहीं। पांच सौ है इसका मतलब है कि अधिकतम सीमा पहुंच गई है। लोग इसका मतलब इतना ही समझते हैं कि हवा सर्वाधिक प्रदूषण हो गई है। लेकिन असल में कितनी प्रदूषित हुई है और उसका क्या असर हो रहा है यह समझने के लिए आंकड़ों की बारीकी में जाना होता है। पुरानी कहावत है कि ब्यूटी लाइज इन डिटेल्स' उसे ऐसे भी कहा जा सकता है कि डेंजर लाइज इन डिटेल्स'। एक्यूआई मुख्य रूप से पार्टिकुलेट मैटर्स यानी पीएम से तय होता है। पार्टिकुलेट मैटर्स हवा में लटके हुए हानिकारक कण होते हैं, जो सर्दियों में प्रदूषण की वजह से नीचे आ जाते हैं और स्थिर हो जाते हैं। ये दो तरह के होते हैं। एक पीएम 10 है और दूसरा पीएम 2.5 है। 2.5 माइक्रोन से ज्यादा आकार के कणों को पीएम 10 कहा जाता है। ये थोड़े मोटे कण होते हैं, जो शरीर के लिए हानिकारक होते हैं लेकिन पीएम 2.5 बहुत बारीक कण होते हैं और शरीर को बहुत ज्यादा नुकसान पहुंचाने वाले होते हैं। 2.5 माइक्रोन से कम आकार वाले पार्टिकुलेट मैटर को पीएम 2.5 कहा जाता है। ये बड़ी आसानी से सांस के साथ शरीर में चले जाते हैं और फेफड़े व शरीर के दूसरे महत्वपूर्ण अंगों तक पहुंच कर उसको नुकसान पहुंचाते हैं। लंग्स कैंसर या दूसरे कई किस्म के कैंसर में इसका बहुत बड़ा योगदान होता है।

धर्म परिवर्तन के बावजूद आरक्षण का लाभ उठाना वर्जित , सुप्रीम कोर्ट का आदेश!

मनोज कुमार अग्रवाल

सुप्रीम कोर्ट ने धर्म परिवर्तन के मामले में महत्वपूर्ण टिप्पणी की है. कोर्ट का कहना है कि बिना किसी वास्तविक आस्था के सिर्फ रिजर्वेशन के लिए धर्म परिवर्तन संविधान के साथ धोखाधड़ी है. सुप्रीम कोर्ट ने यह बात उस मामले में कही है, जिसमें क्रिश्चन लड़की ने एससी सर्टिफिकेट के लिए अपील की है और अब खुद को हिंदू बता रही है. याचिकाकर्ता का जन्म ईसाई फैमिली में हुआ था. हालांकि, लड़की के पिता पहले हिंदू थे, लेकिन बाद में उन्होंने ईसाई धर्म अपना लिया था. लड़की भी ईसाई धर्म का पालन करती थी, लेकिन अब वह नौकरी में आरक्षण के लिए अनुसूचित जाति के सर्टिफिकेट के लिए खुद को हिंदू बता रही है. सुप्रीम कोर्ट के जस्टिस पंकज मिथल और आर महादेवन की बेंच ने 26 नवंबर को इससे जुड़े एक मामले में सुनवाई की। दरअसल, यह पूरा मामला एक महिला सी. सेल्वारानी से जुड़ा है, जिसे एक ईसाई मां ने जन्म दिया था, हालांकि उसके पिता तब हिंदू थे और वल्लुवन जाति से आते थे, जो कि अनुसूचित जाति से आते थे। सेल्वारानी की आस्था शुरुआत से ही ईसाई धर्म में रही, लेकिन 2015 में उसने पुडुचेरी में उच्च संभागीय क्लर्क पद पर आवदेन के लिए खुद के हिंदू होने का दावा किया था और अपने लिए एससी सर्टिफिकेट की मांग की

धर्म परिवर्तन बड़ी चुनौती बनकर सामने आ रही है। ईसाई और इस्लाम धर्म में विश्वास रखने वाले धर्म गुरु सनातन धर्म में विश्वास रखने वालों को अपने धर्म में लाने के लिए साम, दाम, दंड, भेद की नीति अपनाकर चल रहे हैं। आरक्षण का लाभ केवल हिन्दू धर्म में आस्था रखने वाले दलित व पिछड़े वर्ग के लिए ही है। लेकिन लोभ या लालच में आकर इसी वर्ग के अधिकतर लोग धर्म परिवर्तन कर रहे हैं। पंजाब में ऐसे एक नहीं अनेक लोग आप को मिल जाएंगे जो हैं तो पिछड़े व दलित वर्ग से हैं और कईयों ने आरक्षण का लाभ भी ले रखा है। लेकिन अपने नाम के साथ मसीह भी लगाते हैं, क्योंकि ऐसा करने से उन्हें कान्वेंट स्कूलों और मिशनरी अस्पतालों में मुफ्त या कम खर्च पर बच्चे को शिक्षा व सभी को स्वास्थ्य संबंधी सेवाएं मिलती हैं। देश के उच्चतम न्यायालय ने एक ऐसे ही मामले की सुनवाई करते हुए कहा है कि %सच्ची आस्था के बिना धर्म परिवर्तन करना संविधान के साथ धोखा है।% जस्टिस पंकज मित्तल और जस्टिस आर. महादेवन की पीठ ने महिला सी. सेल्वारानी की याचिका पर 26 नवंबर को यह फैसला सुनाया। साथ ही मद्रास हाई कोर्ट का 24 जनवरी का फैसला बरकरार रखा, जिसमें उसने सेल्वारानी को अनुसूचित जाति (एससी) प्रमाणपत्र देने से इन्कार कर दिया था। याचिकाकर्ता ने ईसाई धर्म अपनाया था, लेकिन बाद में नौकरी पाने के लिए हिंदू होने का दावा किया था। फैसले में जस्टिस महादेवन ने कहा कि अनुच्छेद-25 के तहत प्रत्येक नागरिक को पसंद के धर्म का पालन करने और मानने का अधिकार है। कोई भी व्यक्ति दूसरा धर्म तभी अपनाता है जब वह उसके सिद्धांतों, मतों एवं आध्यात्मिक विचारों से प्रेरित होता है। अगर मतांतरण का उद्देश्य दूसरे धर्म में वास्तविक आस्था न होकर आरक्षण प्राप्त करना है तो इसकी अनुमति नहीं दी जा सकती। ऐसे छिपे उद्देश्यों वाले लोगों को आरक्षण का लाभ देने से आरक्षण नीति का सामाजिक उद्देश्य निष्फल हो जाएगा। साक्ष्यों से स्पष्ट है कि अपीलकर्ता ईसाई धर्म को मानती हैं और नियमित रूप से चर्च जाती है। इसके बावजूद वह हिन्दू होने का दावा करती है और नौकरी पाने के लिए एससी प्रमाणपत्र मांग रही है। उसका यह दोहरा दावा अस्वीकार्य है और ईसाई धर्म की दीक्षा लेने (बपतिस्मा) के बाद वह खुद की हिन्दू पहचान जारी नहीं रख सकती।

गौरतलब है कि याचिकाकर्ता महिला सेल्वारानी का जन्म हिंदू पिता और ईसाई मां के यहां हुआ। जन्म के कुछ समय बाद ही उसका ईसाई के रूप में बपतिस्मा कर दिया गया था। बाद में उसने हिंदू होने का दावा किया और वर्ष 2015 में पुडुचेरी में अपर डिवीजन क्लर्क पद के लिए आवेदन करने को एससी प्रमाणपत्र की मांग की। दस्तावेजी साक्ष्यों से महिला के ईसाई होने की पुष्टि हुई। उसके पिता वल्लुवन जाति (एससी) से हैं। वल्लुवन जाति को सुप्रीम कोर्ट के आदेश, 1964 के तहत एससी की मान्यता प्राप्त है। सुप्रीम

कोर्ट ने अपने महत्वपूर्ण फैसले में कहा है कि अपीलकर्ता महिला ने ईसाई धर्म का पालन जारी रखा, लिहाजा उसका हिंदू होने का दावा स्वीकार करने के योग्य नहीं है। जब अपीलकर्ता की मां ने शादी के बाद हिंदू धर्म अपना लिया था तो उसे अपने बच्चों का चर्च में बपतिस्मा नहीं कराना चाहिए था। इसके साथ ही यह बात भी सत्यापित हुई है कि अपीलकर्ता के माता-पिता का विवाह भारतीय ईसाई विवाह अधिनियम, 1872 के तहत पंजीकृत हुआ था। इसके साथ ही अदालत ने कहा कि तथ्यों के निष्कर्षों में कोई भी हस्तक्षेप अनुचित है, जब तक निष्कर्ष इतने विकृत न हो कि अदालत की अंतरात्मा को झकझोर दें। सुप्रीम कोर्ट की पीठ ने कहा कि ईसाई धर्म अपनाने वाले लोग अपनी जातिगत पहचान खो देते हैं। ऐसे में अनुसूचित (एससी) जातियों को मिलने वाले लाभ पाने के लिए उन्हें पुन: मतांतरण और मूल जाति में स्वीकार्यता के साक्ष्य उपलब्ध कराने होंगे। याचिकाकर्ता महिला ने दोबारा हिंदू धर्म को अपनाने का दावा किया है, लेकिन उसके दावे के पीछे सार्वजनिक घोषणा समारोहों या विश्वसनीय दस्तावेज का अभाव है। रिकार्ड में ऐसा कुछ भी नहीं है जो दर्शाता हो कि उसने या उसके परिवार ने पुन: हिंदू धर्म को अपना लिया है। पंजाब में ही नहीं देश के अन्य प्रदेशों में धर्म परिवर्तन कराने का कार्य निरंतर चलता आ रहा है। स्थानीय स्तर पर जब कोई विरोध की आवाज उठती है तो धर्म परिवर्तन का सिलसिला कुछ देर के लिए धीमा हो जाता है। कुछ समय बीतने के बाद फिर तेज हो जाता है। पंजाब में सीमावर्ती गांवों में केसधारी मसीह बहुत मिल जाएंगे। यही स्थिति दोआबा व मालवा की भी है।इस तरह से अब धर्मपरिवर्तन के बाद भी आरक्षण का लाभ उठा रहे लोगों पर लगाम लगाने की व्यवस्था की स्थापना की गई है।

शिक्षकों और भाजपा नेताओं ने किया सीएम का स्वागत

रुड़की । बीएसएम इण्टर कॉलेज में मुख्यमंत्री पुष्कर धामी का शिक्षकों और भाजपा नेताओं ने स्वागत किया। इस अवसर पर संस्थान के प्रबंधक व पूर्व राज्य मंत्री मनोहर लाल शर्मा ने उन्हें पुष्प गुच्छ भेंट कर एवम शौल ओढ़ाकार स्वागत एवं सम्मानित किया। विधायक प्रदीप बत्रा और जिला अध्यक्ष शोभाराम प्रजापति ने भी मुख्यमंत्री का स्वागत किया। वरिष्ठ अधिवक्ता ममतेश कुमार शर्मा एवम संस्थान के निदेशक रजनीश कुमार शर्मा ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को विद्यालय में पधारने पर अभिनन्दन किया। इस अवसर पर प्रधानाचार्य अजय कौशिक, राष्ट्रपति पुरस्कार प्राप्त व पूर्व प्रधानाचार्य वासुदेव पंत, प्राचार्या डॉ. ममता जोशी, संजीव शर्मा, एडवोकेट विनय शर्मा, एडवोकेट भानुप्रताप गौतम, देवेश गौतम, अमित कपिल, कुलबीर पुंडीर एवम डॉ. अभय ढौंडियाल आदि मौजूद रहे।

ई रिक्शा चोरी करने वाला दबोचा

हरिद्वार । सिडकुल पुलिस ने ई रिक्शा चोरी करने वाले आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी के पास से चोरी की ई रिक्शा और 16000 हजार की नगदी बरामद की है। शुक्रवार को पीएम मोटर्स निकट देसी शराब ठेका निवासी पुनीत ने ई रिक्शा और आठ बैटरी चोरी की शिकायत पुलिस को की थी। जिस पर पुलिस ने केस दर्ज किया था। मुखबिर की सूचना पर पुलिस ने दक्ष एनक्लेव रावली महदूद जाने वाली रोड पर काला गेट के पास से आरोपी सचिन को चोरी के ई रिक्शा और? 16000 नगदी के साथ दबोचा गया। आरोपी ने पूछताछ में अपना नाम सचिन पुत्र राजू उर्फ राजकुमार निवासी लिब्बरहेड़ी काली के मंदिर पर थाना कोतवाली मंगलौर बताया है। इसकी पुष्टि एसओ मनोहर भंडारी ने की है।

अतिक्रमण करने वाले आठ लोगों के चालान किए

रुड़की । नगर पंचायत झबरेड़ा की ओर से अतिक्रमण के खिलाफ कार्रवाई की गई। सड़क पर ठेली और फड़ लगाकर सामान बेच रहे आठ लोगों का चालान किया गया। नगर पंचायत झबरेड़ा के अधिशासी अधिकारी हर्षवर्धन सिंह ने बताया कि शुक्रवार को कस्बे में अतिक्रमण के खिलाफ अभियान चलाया गया। सड़क पर ठेली और फड़ लगाकर सामान बेच रहें आठ लोगों का चालान किया गया। बताया कि दुकान से बाहर सामान रखने वाले चेतावनी दी गई है। यदि सड़क पर अतिक्रमण पाया गया तो कार्रवाई की जाएगी। इस दौरान अंकुर सैनी, रविंद्र कुमार, ओमपाल सिंह, जुल्फान अली आदि मौजूद रहे।

मुख्यमंत्री ने प्रदेश में शीतलहर से बचाव को स्वीकृत की 1.35 करोड की धनराशि

देहरादून । मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शीतलहरी के बचाव हेतु अलाव जलाये जाने व कम्बल वितरण हेतु भारत सरकार तथा राज्य सरकार के नियमों/निर्देशों के आलोक में विगत वर्षों की भांति इस वित्तीय वर्ष 2024-25 में भी प्रदेश के समस्त जनपदों में से 12 जनपदों को घ10.00 लाख प्रति जनपद तथा पौड़ी गढ़वाल को घ15.00 लाख इस प्रकार कुल धनराशि घ135.00 लाख (घ् एक करोड़ पैंतीस लाख मात्र) की स्वीकृति प्रदान की है। मुख्यमंत्री द्वारा जनपद पिथौरागढ़ के राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, अस्कोट का नाम शहीद नायक सैनिक खुशाल सिंह अधिकारी (सेना मेडल) के नाम पर रखे जाने की स्वीकृति प्रदान की गयी है।

नाबालिग संदिग्ध परिस्थितियों में लापता

रुड़की । नाबालिग घर से संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई। नाबालिग के पिता ने एक युवक पर अपहरण का मुकदमा पंजीकृत कराया है। गंगनहर कोतवाली को एक गांव निवासी व्यक्ति ने बताया कि एक सप्ताह पूर्व नाबालिग पुत्री घर से लापता हो गई थी। जिसकी काफी दिनों तक तलाश की लेकिन कुछ पता नहीं चल पाया। अब पता चला है कि विशाल गांव बचीटी थाना देवबंद जिला सहारनपुर के यहां पर पुत्री है। पुलिस ने नाबालिग के पिता की ओर से मिली तहरीर के आधार पर आरोपी के खिलाफ अपहरण का मुकदमा पंजीकृत कर लिया है। एक टीम को नाबालिग की बरामदगी के लिए संभावित ठिकानों पर भी भेजा गया है।

किशोरी का अपहरणकर्ता गिरफ्तार

रुड़की । एक किशोरी को पुलिस ने बरामद कर मेडिकल के बाद परिजनों के सुपुर्द कर दिया। जबकि अपहरणकर्ता को पुलिस ने शुक्रवार को गिरफ्तार कर न्यायिक अभिरक्षा में जेल भेज दिया है। गंगनहर कोतवाली को 10 अक्तूबर को महिला ने बताया था कि 15 वर्षीय पुत्री लापता हो गई है। आरोप था कि करण निवासी गांव शांतरशाह थाना बहादराबाद ने पुत्री को काफी परेशान कर रखा था और परिजनों से शिकायत करने पर परिवार को जान से मारने की धमकी दी थी। इस बीच पुत्री के फोन पर करण ने कॉल किया और उसे बहला फुसला कर अपने साथ ले गया था। इंस्पेक्टर ऐश्वर्य पाल ने बताया कि आरोपी करण निवासी शांतरशाह थाना बहादराबाद को गिरफ्तार कर लिया गया है।

संस्कृत भाषा एक चमत्कारिक भाषा: राज्यपाल

दीक्षांत समारोह में कुल 3047 छात्र-छात्राओं को उपाधि प्रदान की गई

हरिद्वार । राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) शुक्रवार को उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय हरिद्वार के दीक्षांत समारोह में सम्मिलित हुए। दीक्षांत समारोह के दौरान राज्यपाल ने स्वामी गोविंद देव गिरी, डॉ. चिन्मय पंड्या एवं आचार्य श्रीनिवास बरखेड़ी जी को विद्या वाचस्पति (डी लिट) की उपाधि प्रदान की। उन्होंने विश्वविद्यालय के छात्र-छात्राओं को स्वर्ण पदक, पीएचडी उपाधि सहित स्नातक एवं परास्नातक उपाधि भी प्रदान की। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए राज्यपाल ने भारत में जन्म लेने को भगवान का आशीर्वाद बताते हुए इसे अपना सौभाग्य बताया। उन्होंने कहा कि संस्कृत भाषा एक चमत्कारिक भाषा है जिसके मंत्रों के उच्चारण मात्र से विभिन्न कार्य संपन्न हो जाते हैं। उन्होंने संस्कृत के संरक्षण और संवर्धन के लिए समर्पित उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय को बधाई देते हुए कहा कि हम सभी को संस्कृत के संरक्षण, संवर्द्धन और प्रचार-प्रसार के लिए कार्य करने की आवश्यकता है। उन्होंने सभी छात्र-छात्राओं को बधाई और शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आप सभी हमारे भारत की संस्कृति को आगे बढ़ा के ले जाएँगे। राज्यपाल ने कहा कि यह समय हमारे लिए बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि भारत के विकास में संस्कृत एक बहुत बड़ी भूमिका निभाने वाली है। उन्होंने कहा कि हमारी संस्कृति में संपूर्ण पृथ्वी को ही अपना परिवार माना है। राज्यपाल ने कहा कि किसी भी राष्ट्र के नवनिर्माण में युवाओं की भी बहुत बड़ी भूमिका होती है। हमारे देश में युवाओं की संख्या 65 प्रतिशत लोग युवा हैं। युवाओं को तो केवल समुचित मार्ग दर्शन और प्रोत्साहन देने की आवश्यकता है, युवा दुनिया को बदल सकते हैं। उन्होंने कहा कि संस्कृत से बड़ा दूसरा कोई साधन नहीं है जो संपूर्ण शिक्षा प्रदान कर सकता हो। हमें अपनी संस्कृत भाषा की क्षमता को पहचानना है, इस पर शोध करने की आवश्यकता है। राज्यपाल ने कहा कि संस्कृत विश्व की प्राचीनतम भाषाओं में से एक है। इसका साहित्य भी विशाल है। संस्कृत भाषा में असंख्य ग्रंथ आज भी उपलब्ध है। जब दुनिया के अन्य हिस्सों में लोग सामान्य जीवन जी रहे थे तब हमारे देश में ऋषि मुनि दिव्य दृष्टि एवं अलौकिक दिव्य शक्तियों एवं साधना के द्वारा मानवता के कल्याण के लिए लगातार प्रयासरत थे। इसकी गहराई को समझते हुए इसके ज्ञान के भंडार को आज की बाजार की शक्तियों और इको सिस्टम से जोड़ते हुए संस्कृत का संरक्षण संवर्द्धन की दिशा में कार्य किया जाए।

राज्यपाल ने कहा कि कोविड के दौरान समझ आया कि हम हजारों सालों से हाथ जोड़ कर नमस्कार क्यों करते हैं। उन्होंने सभी से संस्कृत की दिव्यता, भव्यता, पवित्रता और स्वच्छता के लिए अपना-अपना योगदान देने की अपील की। किसी भी राष्ट्र की आत्मा उसकी संस्कृति होती है। उन्होंने कहा कि जब तक किसी देश की संस्कृति जिंदा रहती है उस देश का अस्तित्व बना रहता है। हमें अपनी भाषा संस्कृत और अपने देश की संस्कृति को संरक्षण प्रदान करना होगा।

राज्यपाल ने कहा कि संस्कृत के विकास में हम लोग स्वयं ही बाधक है। हमें अपने ज्ञान को बांटने का प्रयास करना चाहिए। ताकि इसका अधिक से अधिक प्रचार-प्रसार हो सके। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड और संस्कृत का बहुत गहरा संबंध है। हर एक उत्तराखण्डी की आत्मा में जो दिव्यता और भव्यता है इसमें संस्कृत की बहुत बड़ी भूमिका है। आस्था के बड़े-बड़े केंद्र बद्रीनाथ, केदारनाथ, गंगोत्री एवं यमुनोत्री धाम इसी देव भूमि में हैं। उन्होंने बताया कि उन्हें इस बात की बहुत खुशी है कि उत्तराखण्ड देश का पहला राज्य है जिसकी द्वितीय भाषा संस्कृत है। लेकिन हम संस्कृत के विकास के लिए क्या कर रहे हैं, यह बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। हमें पठन-पाठन, अध्ययन-अध्यापन और आधुनिक विज्ञान के शोध के लिए संस्कृत विश्वविद्यालय की स्थापना की गई है। हमें संस्कृत के प्रचार-प्रसार और पांडुलिपियों के संरक्षण के लिए लगातार कार्य करना होगा। इस अवसर पर कुलपति प्रो. दिनेश चंद्र शास्त्री एवं सचिव संस्कृत शिक्षा दीपक कुमार सहित छात्र-छात्राएं उपस्थित थे।

मैक्स हॉस्पिटल के डॉक्टरों ने फेफड़ों के कैंसर के प्रति लोगों को किया जागरुक

हरिद्वार । मैक्स सुपर स्पेशियलिटी अस्पताल दून ने फेफड़ों के कैंसर के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए एक अभियान शुरू किया है, जिसका उद्देश्य लोगों को फेफड़ों के कैंसर, इसके जोखिम, कारणों, शुरुआती लक्षणों, एवं रोकथाम के महत्व के बारे में लोगों को जागरुक करना है। इस अभियान के तहत अस्पताल से डॉ. अमित सकलानी, कंसल्टेंट, मेडिकल ऑन्कोलॉजी और डॉ. वैभव चाचरा, प्रिंसिपल कंसल्टेंट, पल्मोनोलॉजी ने फेफड़ों के कैंसर के बढ़ते खतरे के बारे जागरूक करते हुए जानकारियां दी। फेफड़ों के कैंसर का प्रमुख कारण धूम्रपान है, लेकिन ऐसे भी मरीज सामने आए हैं, जिन्होंने कभी धूम्रपान नही किया, फिर भी लंग कैंसर से जूझ रहे हैं, इसका मुख्य कारण वायुप्रदूषण है, ट्रैफिक जाम, उद्योगों से निकलने वाला रासायनिक कचरा, कचरा जलाने से निकलने वाले अवशेष लंग सेल्स को नुक़सान पहुंचाते हैं और कैंसर होने की आशंका को बढ़ा देते हैं, इसके अलावा जेनेटिक्स (आनुवांशिकी) भी लंग कैंसर का एक कारण हो सकता है। मैक्स हॉस्पिटल के डॉ. अमित सकलानी, कंसल्टेंट, मेडिकल ऑन्कोलॉजी, ने बताया कि फेफड़ों के कैंसर का इलाज संभव है, यदि मरीज सही समय पर अस्पताल आ जाएं तो इसका इलाज किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि लंग कैंसर का इलाज इस बात पर निर्भर करता है कि कैंसर कौन सी स्टेज में है और कितना फैल चुका है। इसका इलाज मुख्यतय: सर्जरी, रेडिशन, कीमोथेरेपी, टारगेटड थेरेपी, इम्यूनोथेरेपी से की जाती है।उन्होंने बताया कि फेफड़ों के कैंसर के कई लक्षण होते हैं जैसे -बहुत समय से कफ होना, सीने में दर्द बना रहना, सांस लेने में दिकक्त होना, खांसी में खून आना, थकान होना। डॉ. अमित सकलानी ने बताया कि शुरुआती लक्षण सामान्य हो सकते हैं या फिर ऐसा भी हो सकता है कि वे तुरंत पकड़ में न आए। कई बार मरीज सामान्य खांसी - जुखाम समझ कर डॉक्टर के पास नहीं जाता है और खुद से ही दवाईयां लेते हैं, जिससे इलाज में काफी देर हो जाती है और मरीज की हालत गंभीर हो सकती है।

उत्तराखण्ड शासन

"माननीय प्रधानमंत्री जी ने 21वीं सदी के तीसरे दशक को उत्तराखण्ड का दशक कहा है। हम प्रधानमंत्री जी के विजन के अनुरुप राज्य को हर क्षेत्र में आदर्श राज्य बनाने के लिये विकल्प रहित संकल्प के साथ काम कर रहे हैं।"

पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

संकल्प से सिद्धि, प्रगति संग समृद्धि

देवभूमि रजत उत्सव
9 नवंबर 2024-25 | उत्तराखण्ड

"21वीं सदी के विकसित भारत के निर्माण के दो प्रमुख स्तंभ हैं। पहला, अपनी विरासत पर गर्व और दूसरा, विकास के लिए हर संभव प्रयास। आज उत्तराखण्ड, इन दोनों ही स्तंभों को लगातार मजबूत कर रहा है। ये दशक उत्तराखण्ड का दशक होगा।"

नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

विकसित भारत - सशक्त उत्तराखण्ड

- नीति आयोग द्वारा जारी सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) रैंकिंग में उत्तराखण्ड देश में प्रथम स्थान पर
- नकल विरोधी कानून का असर, तीन साल में रिकार्ड 17,500 से अधिक सरकारी रोजगार, आगे की भर्ती प्रक्रिया गतिमान
- राज्य आन्दोलनकारियों के लिए सरकारी सेवा में 10% क्षैतिज आरक्षण
- पिछले 20 माह मे जी एस डी पी में 1.3 गुना वृद्धि, प्रति व्यक्ति आय में पिछले 2 वर्षों मे 26 प्रतिशत बढ़ोतरी
- हाऊस ऑफ हिमालयाज़ उत्तराखण्ड के महिला स्वयं सहायता समूहों द्वारा तैयार जैविक एवं प्राकृतिक उत्पादों को अन्तर्राष्ट्रीय बाजार उपलब्ध कराने की मजबूत पहल
- नई फिल्म नीति के तहत उत्तराखण्ड की कुमाऊँनी, गढ़वाली, जौनसारी आदि क्षेत्रीय भाषाओं की फिल्मों को कुल लागत का 50% अथवा 2 करोड़ तक सब्सिडी
- राज्य की महिलाओं को सरकारी नौकरियों में 30% क्षैतिज आरक्षण
- सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम (MSME) नीति के माध्यम से ओद्यौगिक निवेश को प्रोत्साहन
- स्टार्टअप को बढ़ावा देने के लिये रु. 200 करोड़ के वेंचर फण्ड की स्थापना
- भ्रष्टाचार की शिकायत हेतु 1064 एप तथा 1905 सी.एम. हेल्पलाइन
- को-ऑपरेटिव बैंको तथा सहकारी समितियों में महिलाओं के लिये 33% आरक्षण
- दीन दयाल उपाध्याय होम-स्टे योजना, राज्य में 5000 से अधिक होम-स्टे पंजीकृत
- उत्तराखण्ड राज्य के शहीद सैनिकों के आश्रितों को मिलने वाली अनुदान राशि को कई गुना बढ़ाते हुए 50 लाख तक किया गया तथा एक आश्रित को सरकारी नौकरी देने का प्रावधान

निवेशकों की पहली पसंद बनता उत्तराखण्ड

- अच्छा व्यावसायिक वातावरण
- निवेश अनुकूल नीतियां
- अच्छी कानून व्यवस्था
- बेहतर कनेक्टिविटी

#ExploreUttarakhand
@DIPR_UK

- प्रवासी उत्तराखण्डी सम्मेलन का सफल आयोजन
- समान नागरिक संहिता जल्द होगी लागू
- उधमसिंहनगर के खुरपिया फार्म में केंद्र सरकार द्वारा स्मार्ट इंडस्ट्रियल टाऊनशिप की स्वीकृति
- हल्द्वानी में होगी खेल विश्वविद्यालय की स्थापना
- प्रदेश में 4 हजार से अधिक क्लस्टरों में जैविक कृषि
- राजकीय और सहायता प्राप्त अशासकीय विद्यालयों में कक्षा 1 से 12 तक निःशुल्क पाठ्य पुस्तकें
- बहुप्रतीक्षित बहुउद्देशीय जमरानी, सोंग और लखवाड़ बांध परियोजनाओं पर कार्य गतिमान
- मुख्यमंत्री सौर स्वरोजगार योजना, ग्रामीण क्षेत्रों में बढ़ते रोजगार के अवसर, सोलर प्लांट स्थापित करने पर MSME के अंतर्गत 50% तक सब्सिडी
- रेल, रोड़, रोपवे और एयर कनेक्टिविटी का विस्तार
- उत्तराखण्ड में जबरन धर्मान्तरण पर रोक लगाने के लिए एक सख्त धर्मान्तरण विरोधी कानून लागू किया गया
- दंगा विरोधी कानूनः अब दंगाइयों पर कड़ी कारवाई करने के साथ ही दंगे में होने वाली सार्वजनिक सम्पत्ति के नुकसान की भरपाई भी दंगाइयों से ही की जाएगी
- महिलाओं को आर्थिक रुप से सशक्त बनाने हेतु लखपति दीदी योजना के तहत महिला स्वयं सहायता समूहों को 5 लाख तक का ऋण बिना ब्याज के
- मुख्यमंत्री अंत्योदय निःशुल्क गैस रिफिल योजना के तहत राज्य के करीब पौने दो लाख गरीब परिवारों को साल में 3 सिलेंडर मुफ्त रिफिल किए जा रहे हैं
- उत्तराखण्ड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट में विभिन्न देशों के उद्योगपतियों द्वारा 3.56 लाख करोड़ के एमओयू हस्ताक्षरित, लगभग 85 हजार करोड़ की परियोजनाओं की ग्राउंडिंग गतिमान

#ExploreUttarakhand
@DIPR_UK

सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी

www.uttarainformation.gov.in uttarakhandDIPR DIPR_UK uttarakhand DIPR

उत्तराखण्ड शासन

संकल्प नये उत्तराखण्ड का

नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

- प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में श्री केदारनाथ धाम का हुआ भव्य एवं दिव्य पुनर्निर्माण कार्य। बद्रीनाथ धाम में मास्टर प्लान के तहत विकास कार्य गतिमान।
- प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के आदि कैलाश और जागेश्वर धाम के दर्शन के बाद मानसखंड यात्रा को मिली नई पहचान।
- चार धामों की कनेक्टिविटी के लिए ऑल वेदर रोड का हुआ निर्माण। ऋषिकेश कर्णप्रयाग रेललाइन का निर्माण कार्य तथा टनकपुर-बागेश्वर रेललाइन सर्वे का कार्य गतिमान।

नीति आयोग द्वारा जारी
सतत विकास खण्ड (एसडीजी)
इण्डेक्स 2023-24 में

उत्तराखण्ड देश में प्रथम

गरीबी उन्मूलन, अच्छा स्वास्थ्य एवं जीवन, गुणवत्ता परक शिक्षा, स्वच्छ जल, क्लीन एनर्जी जैसे सतत विकास लक्ष्यों में उत्कृष्ट प्रदर्शन।

विकसित भारत, सशक्त उत्तराखण्ड

विकसित भारत - सशक्त उत्तराखण्ड

- स्मार्ट औद्योगिक शहर के रूप में विकसित होगा उत्तराखण्ड का खुरपिया फार्म, 15 हजार करोड़ का निवेश, 50 हजार से अधिक रोजगार।
- प्लास्टिक कचरे के निस्तारण के लिए डिजिटल रिफंड सिस्टम।
- युवाओं के लिए समर्पित सरकार, 16 हजार से अधिक सरकारी रोजगार।
- उत्तराखण्ड की 4000 महिला अभ्यर्थियों के लिए टाटा समूह में नौकरी के अवसर सृजित।
- राज्य आंदोलनकारियों के लिए सरकारी सेवा में 10 प्रतिशत क्षैतिज आरक्षण लागू।
- राज्य के 2871 विद्यालयों में मिड-डे मील के लिए गैस चूल्हे-सिलेण्डर की व्यवस्था।
- उत्तराखण्ड के जैविक प्राकृतिक उत्पादों को अंतर्राष्ट्रीय बाजार उपलब्ध कराने की मजबूत पहल।
- उत्तराखण्ड की क्षेत्रीय भाषाओं को लागत का 50 प्रतिशत अथवा 2 करोड़ तक सब्सिडी।
- हिन्दी एवं संविधान की 8वीं अनुसूची में सम्मिलित भाषाओं की फिल्मों को लागत का 30 प्रतिशत अथवा 3 करोड़ तक सब्सिडी।
- उत्तराखण्ड सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम (एम.एस.एम.ई) नीति के माध्यम से औद्योगिक निवेश को प्रोत्साहन।
- स्टार्टअप को बढ़ावा देने के लिए 200 करोड़ के वेंचर फण्ड की स्थापना।
- पारदर्शी-स्वच्छ शासन हेतु प्रतिबद्ध, 1905 सी.एम. हेल्पलाइन, 1066 एप भ्रष्टाचार की शिकायत हेतु।
- सैनिक पुनर्वास संस्था द्वारा राज्य के शहीद सैनिकों के आश्रितों को 10 लाख की सहायता का निर्णय।
- प्रत्येक विकासखण्ड में 5-5 आदर्श ग्रामों की स्थापना।
- दीन दयाल उपाध्याय होम-स्टे योजना के अन्तर्गत राज्य में 5000 से अधिक होम-स्टे पंजीकृत।
- उत्तराखण्ड पर्यटन नीति-2023 के द्वारा पर्यटन क्षेत्र में इन्फ्रास्ट्रक्चर को मजबूती।
- उत्तराखण्ड को दो वंदे भारत ट्रेन की मिली सौगात। देहरादून से दिल्ली एवं देहरादून से लखनऊ का सफ़र हुआ आसान।
- दिल्ली - देहरादून के बीच एलिवेटेड रोड के निर्माण कार्य तेजी से जारी, 2 से 2.5 घंटे में सफर होगा पूरा।
- उत्तराखण्ड की महिलाओं को सरकारी नौकरियों में 30 प्रतिशत आरक्षण।

सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी।

www.uttarainformation.gov.in | uttarakhandDIPR | DIPR_UK | uttarakhand DIPR

इन पांच फलों के नियमित इस्तेमाल से आपका हृदय रहेगा पूरी तरह स्वस्थ

हृदय शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है और इसका स्वस्थ रहना जरूरी है।हालांकि, बिगड़ती जीवनशैली और गलत खान-पान के कारण हृदय की हालत बिगड़ती जा रही है और लोग विभिन्न प्रकार के हृदय रोग की चपेट में आ रहे हैं। अगर आप अपने हृदय को रोगों से सुरक्षित रखना चाहते हैं तो अपनी डाइट में फलों को शामिल करें। आइए जानते हैं कि कौनसे हैं वो पांच फल, जिनके नियमित इस्तेमाल से आपका हृदय पूरी तरह स्वस्थ रहेगा।

चकोतरा

हृदय को स्वस्थ्य बनाए रखने और हृदय रोग से संबंधित जोखिमों से राहत दिलाने में चकोतरा का सेवन काफी हद तक कारगर साबित हो सकता है। एक शोध के मुताबिक, चकोतरा में बढ़े हुए कोलेस्ट्रोल और ब्लड प्रेशर को कम करने का गुण मौजूद होता है, जो हृदय जोखिमों से राहत देने में कारगर है। वहीं, इसमें फ्लेवोनोइड, फाइबर, पोटेशियम, मैग्नीशियम और विटामिन-सी जैसे कई पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं, जो हृदय को पूर्ण सुरक्षा देने में सहायक हैं।

सेब

एन एप्पल ए डे कीप्स द डॉक्टर अवे कहावत से तो आप भली-भांति वाकिफ होंगे। इसका मतलब है कि यदि आप रोजाना एक सेब खाएंगे तो बीमारियों से दूर रहेंगे और डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं पड़ेगी। यह बात हृदय को रोगों से सुरक्षित रखने के लिए भी फिट बैठती है। सेब फ्लेवोनोइड्स से युक्त होता है, जो ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित रखते हुए हृदय को स्वस्थ रखने में काफी मदद कर सकता हैं।

खुबानी

खुबानी विटामिन- ए, विटामिन-सी, विटामिन- ई, विटामिन- के और फाइबर से भरपूर होता है। इसके अलावा कैरोटेनॉयड्स भी इसमें मौजूद होते हैं। ये सभी पोषक तत्व हृदय के स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक माने जाते हैं। इसमें पॉलीफेनोल्स नामक पोषक गुण भी मौजूद होता है, जो एंटी-कोलेस्ट्रॉल गुण को प्रदर्शित करता है और शरीर से फ्री रेडिकल्स और फैट टिश्यू को कम करके हृदय को रोगों से दूर रखने में मदद करता है।

केला

हृदय को स्वस्थ बनाए रखने के लिए रोजाना एक केले का सेवन करना भी बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। दरअसल, इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन और पौटेशियम जैसे पोषक तत्व सम्मिलित होते हैं, जो रक्तचाप को नियंत्रित कर हृदय जोखिम को कम कर सकते हैं। केले में पाए जाने वाला मैग्नीशियम हृदय को पंपिंग करने में मदद करता है और साथ ही हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक और स्ट्रोक आदि समस्याओं से दूरी बनाएं रखने में मदद करता है।

बेरीज

बेरीज का सेवन भी हृदय की सेहत के लिए काफी अच्छा माना जाता है। कई बेरीज में ऐंथोसायनिन और ऐलाजिटैनिन जैसे एंटी-ऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं, जो हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और संतुलित रखने में मदद कर सकते हैं। इससे कई हृदय संबंधी बीमारियों से बचा जा सकता है। इसके अलावा, ये एंटी-ऑक्सीडेंट गुण हृदय संबंधित समस्याओं के जोखिमों को कम करने में भी सहायता प्रदान कर सकते हैं।

महिला के संघर्ष को बखूबी बयां करती हैं अवॉर्ड विनिंग क्लासिक फिल्म ढाई आखर

निर्देशक प्रवीन अरोड़ा की फिल्म 'ढाई आखर' एक क्लासिक लव स्टोरी है, जो एक महिला की अपनी पहचान ढूंढने की कोशिश में किए गए संघर्ष को बखूबी बयान करती है.

हिन्दी के वरिष्ठ लेखक अमरीक सिंह दीप के उपन्यास तीर्थाटन के बाद पर आधारित फिल्म ढाई आखर हर्षिता नाम की एक ऐसी महिला की कहानी है, जो वर्षों तक घरेलू हिंसा और अपमानजनक वैवाहिक जीवन का शिकार रही. इसके बाद वो चिट्ठियों के जरिए से एक मशहूर लेखक श्रीधर के करीब आती है, लेकिन विधवा होने के कारण उसका ये प्रेम संबंध पुरुष प्रधान समाज और परिवार को स्वीकार नहीं होता. क्या हर्षिता इससे जुड़ी चुनौतियों का सामना कर पाएगी? श्रीधर के साथ उसके रिश्ते के प्रति परिवार की नफरत का अंत क्या होगा? क्या दोनों का प्यार परवान चढ़ेगा? इन सभी सवालों का भावनात्मक जवाब खोजने की कोशिश है फिल्म ढाई आखर.. फिल्म के निर्देशक प्रवीन अरोड़ा ने इसको लेकर बात करते हुए कहा कि फिल्म ढाई आखर एक प्रेम गीत है. प्रेम किसी के जीवन को बदलने की ताकत रखता है. हिन्दी और मराठी सिनेमा की मशहूर अभिनेत्री मृणाल कुलकर्णी इस फिल्म में हर्षिता के लीड रोल में नजर आएंगी. जानेमाने अभिनेता हरीश खन्ना और प्रसिद्ध मराठी अभिनेता रोहित कोकाटे ने भी अहम किरदार निभाए हैं. लेखक असगर वजाहत ने इस फिल्म की पटकथा और संवाद लिखे हैं. वहीं फिल्म के एक्जीक्यूटिव प्रोड्यूसर ब्रज मोहन हैं. फिल्म की शानदार टीम में गीतकार इरशाद कामिल, हिन्दी और बंगाली संगीत निर्देशक अनुपम रॉय और गायिका कविता सेठ शामिल हैं.

बता दें कि इस फिल्म की शूटिंग उत्तराखंड की खूबसूरत लोकेशंस पर की गई है. कबीर कम्यूनिकेशन्स, आकृति प्रोडक्शंस और एस के जैन जमाई के बैनर तले बनी इस फिल्म का वर्ल्ड प्रीमियर, प्रतिष्ठित आईएफएफआई गोवा में पिछले सा हुआ, जिसमें इस फिल्म को दर्शकों, आलोचकों और फिल्म इंडस्ट्री की सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली.

चेन्नई इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल 2023 और देहरादून इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल 2024 में भी इस फिल्म की आधिकारिक स्क्रीनिंग हो चुकी है.

इसके अलावा कंबोडिया इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल 2024 में इस फिल्म को स्पेशल जूरी अवार्ड से सम्मानित किया गया. इसके साथ ही ताशकंद इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल 2024 के लिए भी ये फिल्म चयनित हुई है. ढाई आखर जे पी अग्रवाल द्वारा प्रस्तुत और रिलीज़ की जा रही है और देशभर के सिनेमाघरों में 22 नवम्बर को आगाज के लिए तैयार है.

बॉक्स ऑफिस पर भूल भुलैया 3 की कमाई में भारी गिरावट

कार्तिक आर्यन और विद्या बालन की हॉरर कॉमेडी फिल्म भूल भुलैया 3 को सिनेमाघरों में रिलीज हुए 18 दिन पूरे हो गए हैं और पहले दिन से ही इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर कब्जा किया हुआ है।हालांकि, हर गुजरते दिन के साथ फिल्म की दैनिक कमाई लगातार घटती जा रही है।अब भूल भुलैया 3 की कमाई के 18वें दिन के आंकड़े सामने आ गए हैं, जो अब तक का सबसे कम कारोबार है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सैकनिल्क के मुताबिक, भूल भुलैया 3 ने रिलीज के 18वें दिन यानी तीसरे सोमवार को 1.65 करोड़ रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 233.05 करोड़ रुपये हो गया है।भूल भुलैया 3 में कार्तिक की जोड़ी तृप्ति डिमरी के साथ बनी है। उनकी केमिस्ट्री को दर्शक खूब पसंद कर रहे हैं।माधुरी दीक्षित ने भी फिल्म में अपनी अदाकारी का तडक़ा लगाया है। उन्होंने विद्या की बहन का किरदार अदा किया है। भूल भुलैया 3 2007 में आई फिल्म भूल भुलैया का तीसरा भाग है। इस फिल्म का सीक्वल 2022 में आया था, जो बॉक्स ऑफिस पर सुपरहिट साबित हुआ।हाल ही में फिल्म के निर्देशन ने बताया था कि इस फ्रेंचाइजी का चौथा भाग भी आएगा। इस फिल्म पर जल्द काम शुरू होगा। फिल्म की कहानी पहले से तैयार है।मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, भूल भुलैया 4 में अक्षय कुमार और कियारा आडवाणी की एंट्री हो सकती है।

डिजाइनर सूट पहन रकुल प्रीत सिंह ने शेयर दिखाई दिलकश अदाएं

बॉलीवुड एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह हमेशा अपने बोल्ड और ग्लैमरस लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर लाइमलाइट बटौरती रहती हैं। उनका कातिलाना अंदाज इंटरनेट पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की है। इन फोटोज में उनकी हुस्न की बेबाक अदाएं देखकर फैंस बेकाबू हो गए हैं। एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह आए दिन अपनी लेटेस्ट फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर अक्सर फैंस का सारा ध्यान अपनी ओर खींच लेती हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें सोशल मीडिया पर पोस्ट की हैं। इन फोटोज में उनका कातिलाना अवतार देखकर फैंस दीवाने हो गए हैं। इन फोटोज में आप देख सकते हैं रकुल प्रीत सिंह ने पीच कलर का अनारकली सूट पहना हुआ है, जिसमें वो बेहद ही खूबसूरत नजर आ रही हैं। खुले बाल, गले में नेकलेस और मिनिमल मेकअप कर के एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह ने अपने इस आउटलुक को बेहद ही शानदार तरीके से निखारा है। बता दें कि एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस अक्सर उनकी फोटोज पर लाइक्स और कॉमेंट्स के जरिए अपनी-अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं। रकुल प्रीत सिंह सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी जबरदस्त है।

ठंड में घुटने के दर्द से परेशान हैं? राहत पाने के लिए रोजाना 15 मिनट करें ये एक्सरसाइज

घुटनों में दर्द एक आम समस्या है. जो गलत जूते पहनने और उबड़-खाबड़ रास्तों पर चलने समेत कई कारणों से बढने़ लगती है. घुटनों में समस्या उम्र बढने़ के कारण भी हो सकती है. घुटने में दर्द चलने, उठने और बैठने में दिक्कत का सामना करना पड़ सकता है. अक्सर लोग दवाइयों का सेवन कर मांसपेशियों में बढ़ती ऐंठन और सूजन से छुटकारा पाने की कोशिश करते हैं. लेकिन कुछ आसान व्यायाम इस समस्या को दूर करने में मददगार साबित हो सकते हैं.

आइए जानते हैं घुटनों के दर्द से राहत दिलाने वाले आसान सी एक्सरसाइज करना चाहिए. जर्नल ऑफ अमेरिकन फैमिली फिजिशियन की एक रिपोर्ट के अनुसार, लगभग 25 प्रतिशत लोग घुटनों में दर्द का अनुभव करते हैं. रिपोर्ट के अनुसार, पिछले 20 सालों में घुटनों के दर्द के मामलों में 65 प्रतिशत की वृद्धि हुई है.

घुटनों के दर्द को कम करने के लिए ये एक्सरसाइज करें

1. क्लैम शेल एक्सरसाइज

क्लैमशेल एक्सरसाइज करने से हिप्स और ग्लूट्स मजबूत होते हैं, चलने और बैठने में मदद मिलती है. नियमित अभ्यास से घुटनों की मांसपेशियां लचीली बनी रहती हैं, जिससे दर्द की समस्या दूर होती है.

इस एक्सरसाइज को करने के लिए मैट पर सीधे लेट जाएं और अपनी दाईं ओर मुड़ें. अपने दाहिने हाथ को ऊपर की ओर उठाएं.अब अपने घुटनों को 90 डिग्री पर मोडक़र अपने बाएं घुटने को जितना हो सके उतना खोलें और फिर दूसरे घुटने पर रखें.

इस एक्सरसाइज को 2 सेट में 20 बार करें. इससे घुटनों में होने वाले दर्द को कम किया जा सकता है.

2. साइड लेग रेज एक्सरसाइज

साइड लेग रेज एक बॉडीवेट एक्सरसाइज है जिसे लेटकर और खड़े होकर दोनों तरह से किया जा सकता है. इसे करने से ग्लूट्स, कोर और हैमस्ट्रिंग मजबूत होते हैं। इससे पेट के निचले हिस्से की मांसपेशियों पर दबाव बढ़ता है.

इस एक्सरसाइज को करने के लिए अपनी बाईं ओर लेट जाएं और अपने दोनों घुटनों को मोडक़र रखें.अब अपने दाहिने पैर को सीधा करें और जितना हो सके उतना ऊपर उठाएं और फिर नीचे लाएं. इस व्यायाम का अभ्यास अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें। इससे कूल्हे की मांसपेशियों पर दबाव बढ़ता है, जिससे शरीर का लचीलापन बनाए रखने में मदद मिलती है.

3. स्टैटिक क्वाड स्ट्रेच

जांघों के सामने की तरफ मौजूद मांसपेशियों को क्वाड्रिसेप्स मांसपेशियां कहते हैं. इस व्यायाम को करने से इन मांसपेशियों में खिंचाव आता है, जिससे रक्त संचार बढ़ता है. इसे लेटकर या खड़े होकर किया जा सकता है. इससे घुटने का दर्द कम हो सकता है.

इस व्यायाम को करने के लिए मैट पर पेट के बल लेट जाएं और फिर दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी बनाए रखें. अब अपने दाहिने पैर को घुटने से मोडक़र अपने कूल्हों के पास लाएं और ऊपर की ओर खींचें. इस दौरान गहरी सांस लें.इसके बाद दाहिने पैर को जमीन पर रखें और बाएं पैर को ऊपर की ओर लाएं. इस व्यायाम का अभ्यास 10 से 15 बार करें.

4. हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच

हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए इस व्यायाम का अभ्यास करें. इससे शरीर का संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है और पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को आराम मिलता है, जिससे दर्द और सूजन कम हो सकती है.

इस व्यायाम को करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं और अपने दाहिने पैर को ऊपर की ओर उठाएं. इस दौरान गहरी सांस लें.अब तौलिया लें और उसे अपने दाहिने पैर से घुमाएं और नीचे की ओर खींचें। इससे आपके घुटनों की मांसपेशियों को आराम मिलेगा.

शरीर की क्षमता के अनुसार इस व्यायाम का अभ्यास करें. इसके बाद दोनों पैरों को सीधा कर लें.

सर्दियों में महिलाओं को पहनने चाहिए ये बूट, स्टाइल से नहीं होगा समझौता

सर्दियों के मौसम ने दस्तक दे दी है, जिस दौरान लोगों ने ऊनी कपड़े पहनने शुरू कर दिए हैं।इस मौसम में महिलाएं पैरों में बूट पहनना पसंद करती हैं, जो पैरों को सर्दी से सुरक्षित रखते हैं।बूट न केवल ठंडी हवा को पैरों में प्रवेश करने से रोकते हैं, बल्कि बेहद स्टाइलिश लुक भी देते हैं।आज के फैशन टिप्स में हम आपको 5 तरह के बूट के बारे में बताएंगे, जो हर महिला के पास होने चाहिए।

हील वाले बूट- सर्दियों में ज्यादातर महिलाएं प्लेटफार्म हील वाले बूट पहनना पसंद करती हैं। इस तरह के बूट बजट के अंदर आ जाते हैं और आकर्षक भी दिखते हैं।इन बूट में पीछे की ओर चेन लगी होती है और इन्हें पहनकर चलना भी आसान होता है। इनमें लगी हुई हील छोटी और चपटी होती है और यह आम तौर पर काले या भूरे रंग में उपलब्ध होते हैं।इस तरह के बूट जींस और पैंट के साथ सुंदर लगते हैं।

फ्लैट बूट- जिन महिलाओं को हील वाली चप्पलें पहनने और उनमें चलने में परेशानी होती है, उन्हें फ्लैट बूट खरीदने चाहिए।इस तरह के बूट चपटे होते हैं और इनमें कोई हील नहीं लगी होती है। ये बूट बेहद आरामदायक होते हैं और इन्हें पहनने से पैरों में दर्द भी नहीं होता, इसीलिए ये रोजाना पहनने के लिए आदर्श होते हैं।आप इन बूट को लंबी स्कर्ट, लंबी ड्रेस और डेनिम जींस के साथ स्टाइल कर सकती हैं।

घुटनों तक की लंबाई वाले बूट- महिलाओं के बीच सबसे अधिक लोकप्रिय होते हैं घुटनों तक की लंबाई वाले बूट, जिन्हें नी हाई बूट भी कहते हैं।अगर आप सर्दियों में किसी पार्टी या समारोह में शरीक हो रही हैं, तो यह बूट पहनकर आप सबसे आकर्षक दिखेंगी।इस तरह के बूट हील और हील के बिना, दोनों प्रकारों में उपलब्ध होते हैं। आप इन्हें मिनी स्कर्ट, शार्ट ड्रेस और मिडी स्कर्ट आदि के साथ पहन सकती हैं।

पेंसिल हील वाले बूट- अगर आप सर्दियों में किसी शादी में मेहमान बनकर जा रही हैं या नए साल की पार्टी में शिरकत देने वाली हैं, तो पेंसिल हील वाले बूट चुनें।इस तरह के बूट में लगी हुई हील पेंसिल जैसी नुकीली होती है और आकार में लंबी होती है।

इ न्हें पहनकर आप सर्दी से बच सकेंगी, आकर्षक दिखेंगी और आपकी लंबाई बढ़ी हुई नजर आएगी।आप इन बूट को ऑफिस में पहन सकती हैं या ड्रेस के साथ स्टाइल कर सकती हैं।

पार्सले को डाइट में करें शामिल, मिलेंगे ये 5 प्रमुख फायदे

पार्सले एक तरह का हर्ब है, जो पत्तेदार धनिये की तरह दिखता है। आमतौर पर इसका इस्तेमाल विदेशी व्यंजनों में किया जाता है। यह हर्ब फाइबर, विटामिन- ए, विटामिन- सी, विटामिन- के, फोलिक एसिड, पोटेशियम, फ्लेवोनोइड्स, एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण और कैरोटेनॉयड्स नामक एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। यही कारण है कि इस हर्ब को डाइट में शामिल करना लाभदायक हो सकता है। आइए आज हम आपको पार्सले का सेवन करने से मिलने वाले पांच प्रमुख फायदों के बारे में बताते हैं।

ब्लड शुगर को कर सकता है नियंत्रित

अगर आपका ब्लड शुगर अक्सर हाई रहता है तो पार्सले का सेवन इसे नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। पार्सले में मिरिस्टिसिन नामक एक एंटी-ऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा मौजूद होती है, जो ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकती है। यह इंसुलिन और सूजन को भी कम कर सकता है। इस आधार पर मधुमेह रोगियों के लिए अपनी डाइट में पार्सले को शामिल करना फायदेमंद हो सकता है।

कैंसर से सुरक्षित रखने में है सहायक

कई अध्ययनों के मुताबिक, पार्सले में मौजूद एंटी-कैंसर प्रभाव कैंसर के खतरे को कम कर सकता है। इसके अतिरिक्त इसमें ल्यूटिन नामक पोषक तत्व पाया जाता है जो एक कारगर एंटी-ऑक्सीडेंट है। यह एंटीऑक्सीडेंट शरीर में फ्री रेडिकल्स को बेअसर कर स्तन कैंसर समेत कई तरह के कैंसर को पनपने से रोकने में मदद कर सकता है। इसके लिए अपनी डाइट में पार्सले को शामिल करें।

हृदय के लिए है लाभदायक

पार्सले में कई ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो हाई ब्लड प्रेशर समेत हाई कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करके हृदय रोग से सुरक्षित रखने में मदद कर सकते हैं। कई अध्ययनों के अनुसार, पार्सले में फोलेट, विटामिन- ए और विटामिन- के होमोसिस्टीन के निर्माण को रोकता है। होमोसिस्टीन एक यौगिक है, जो धमनियों की परत को नुकसान पहुंचा सकता है और कई हृदय संबंधित समस्याओं की वजह बन सकता है।

पाचन के लिए है बढ़िया

पार्सले का सेवन पाचन क्रिया के लिए भी लाभदायक हो सकता है। यह हर्ब पाचन और गैस्ट्रोएन्टराइटिस से जुड़े विकारों के इलाज में मदद कर सकता है क्योंकि इसमें उच्च फाइबर मौजूद होता है। इसके अतिरिक्त यह पेट की ऐंठन, दर्द, दस्त, सूजन और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिला सकता है। यह स्वास्थ्यवर्धक हर्ब आंतों की मांसपेशियों को आराम देने में भी मदद कर सकती है, जिससे उचित पाचन को बढ़ावा मिलता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को दे सकती है बढ़ावा

पार्सले में मौजूद जरूरी विटामिन्स शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में काफी मदद कर सकते हैं। इसमें सेलेनियम और विटामिन- सी की उच्च मात्रा पाई जाती है, जो टी-कोशिकाओं के उत्पादन को उत्तेजित करके रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। यह विटामिन ऊर्जा मेटाबॉलिज्म को भी बढ़ावा दे सकता है। इसके अलावा यह हर्ब वजन घटाने में भी सहायक साबित हो सकती है।

डीएम ने बाहर से दवाई लिखने की शिकायतों पर बैठाई जांच

देहरादून । जिलाधिकारी सविन बंसल ने उप जिला चिकित्सालय विकासनगर का औचक निरीक्षण किया। ओपीडी फार्मेसी टीकाकरण कक्ष का किया निरीक्षण पैथोलॉजी एक्स-रे कक्ष की देखी व्यवस्थाएं

चिकित्सालय में दवाई काउंटर बढ़ाने के निर्देश। एसएनसीयू का किया निरीक्षण, एसएनसीयू खाली होने का पूछा कारण, जिलाधिकारी ने चिकित्सालय में प्रसव की जानकारी ली। जिलाधिकारी ने बिना अनुमति के अवकाश पर रहने पर चिकित्सालय के सीएमएस को प्रतिकूल प्रविष्टि दर्ज करने निर्देश दिए कि सीएमएस एवं अन्य स्टाफ जो उपस्थित नहीं है, उनके विरुद्ध कार्यवाही करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान आम जनमानस द्वारा जिलाधिकारी को बताया कि चिकित्सक बाहर से दवाई और जांच लिख रहे हैं, इस पर जिलाधिकारी ने शिकायतों की जांच के निर्देश तहसीलदार विकास नगर को देते हुए आख्या प्रस्तुत करने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने दवाई के काउंटर पर भीड़ को देखते हुए चिकित्सालय में दवाई काउंटर बनाने के निर्देश दिए।

मरीजों द्वारा शिकायत की गई कि चिकित्सालय में भोजन नहीं मिलता है, जिलाधिकारी ने त्वरित निर्णय लेते हुए चिकित्सालय में अगले माह से मरीजों को चिकित्सालय में भोजन उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। एसएनसीयू के प्रभावी संचालन के लिए मानव श्रम बढ़ाने के अनुमति दी। जिलाधिकारी ने स्पष्ट निर्देश दिए कि जनमानस के स्वास्थ्य से खिलवाड़ किसी की दशा बर्दाश्त नहीं किया जाएगा, ऐसा करने वालों के विरुद्ध कड़ी कार्रवाई की जाएगी। चिकित्सालय में खराब सफाई व्यवस्था पर नाराजगी जाहिर करते हुए संबंधी के विरुद्ध कार्रवाई के निर्देश सीएमओ को दिए।

निरीक्षण के दौरान उप जिलाधिकारी विकास नगर विनोद कुमार, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ संजय जैन, तहसीलदार विकास नगर श्री राजौरी, संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

भाजपा कार्यालय हरिद्वार पर स्थानीय निकाय चुनाव के विषय को लेकर बैठक संपन्न

हरिद्वार । आज जिला भाजपा कार्यालय हरिद्वार पर भाजपा जिला अध्यक्ष संदीप गोयल की अध्यक्षता में संगठनात्मक एवं स्थानीय निकाय चुनाव के विषय को लेकर बैठक संपन्न हुई। जिला अध्यक्ष संदीप गोयल ने कहा कि आगामी समय में होने वाले चुनाव के दृष्टिगत सभी पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता कमर कस कर अपने-अपने क्षेत्र में जाकर बूथ प्रवास करते हुए प्रदेश एवं केंद्र सरकार की लोक कल्याणकारी योजनाओं को घर-घर तक पहुंचाने का काम करें।

आज प्रदेश में डबल इंजन की सरकार विकास कार्यों एवं गरीब उत्थान के लिए काम कर रही है।

प्रदेश की जनता ने जिस प्रकार केदारनाथ उपचुनाव में अपना आशीर्वाद देकर धामी सरकार के विकास कार्यों एवं प्रधानमंत्री मोदी के विजन पर मोहर लगाई है यह इस बात को साबित करता है कि डबल इंजन की सरकार अंतिम छोर पर बैठे हुए व्यक्ति तक पहुंचकर मुख्य धारा में जोड़ने का काम कर रही है। इस दौरान उन्होंने कहा कि संगठनात्मक चुनाव के अंतर्गत चल रहे सक्रिय सदस्यता अभियान को भी कार्यकर्ता गंभीरता से लें क्योंकि आने वाले चुनाव में भी सक्रिय कार्यकर्ताओं को ही वरीयता दी जाएगी।

इस अवसर पर जिला महामंत्री आशु चौधरी, आशुतोष शर्मा, डॉ जयपाल सिंह चौहान, जिला उपाध्यक्ष लव शर्मा, मोहित वर्मा, नकली राम सैनी, महिला मोर्चा प्रदेश उपाध्यक्ष अनु कक्कड़, प्रदेश मंत्री रीता चमोली, जिला अध्यक्ष रंजना चतुर्वेदी, प्रदेश मंत्री युवा मोर्चा दीपांशु विद्यार्थी, ओबीसी मोर्चा जिला अध्यक्ष डॉ प्रदीप कुमार, युवा मोर्चा अध्यक्ष विक्रम भुल्लर, किसान मोर्चा अध्यक्ष मनीष कुमार, अनुसूचित मोर्चा अध्यक्ष देवेंद्र प्रधान, अल्पसंख्यक मोर्चा अध्यक्ष एजाज हसन, अभिनव चौहान, शीतल पुंडीर ,प्रीति गुप्ता, कमल प्रधान, पवनदीप, प्रिंस लाहौट, नसीम सलमानी, नवजोत वालिया आदि उपस्थित रहे।

उत्तराखंड में बीएसएनएल के 644 मोबाइल टावर अपग्रेड होंगे

देहरादून । राज्यसभा सांसद एवं प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने राज्य में बीएसएनल नेटवर्क, केंदीय विद्यालयों और युवाओं से संबंधित महत्वपूर्ण सवालों को सदन में उठाया। जिसके जवाब में केंद्र सरकार ने 644 मोबाइल टावर स्थापित करने और 4 नए केंदीय विद्यालयों के प्रस्तावों की जानकारी दी है। भट्ट ने राज्यसभा पटल पर आतरंकित प्रश्न 332 के तहत उत्तराखंड में बीएसएनएल की दूरसंचार सेवाओं को लेकर केंद्रीय संचार मंत्री से सवाल किया कि क्या सरकार को इस बात की जानकारी है कि बीएसएनएल द्वारा पहाड़ी राज्य उत्तराखंड में प्रदान की जा रही संचार सुविधाएं खराब स्थिति में हैं। साथ ही राज्य में संस्थापित बीएसएनएल के 4 जी टावरों की संख्या, वर्तमान में सुचारू रूप टावरों की संख्या और राज्य के लिए प्रस्तावित नए टावरों को लेकर जानकारी मांगी? जिसके जवाब में संचार एवं ग्रामीण विकास राज्य मंत्री डॉ. पेम्मासानी चंद्र शेखर की तरफ से बताया गया कि बीएसएनएल द्वारा उत्तराखंड में प्रदान की जा रही दूरसंचार सेवाएं भारतीय दूरसंचार विनियामक प्राधिकरण (ट्राई) द्वारा निर्धारित गुणवत्ता सेवा के मानकों को पूरा करती हैं। वहीं उत्तराखंड में अक्टूबर तक 1183 4जी साईटों को संस्थापित किया गया है और वे कार्यशील हैं। इसके अतिरिक्त राज्य में विभिन्न स्कीमों के तहत 644 टावरों (अपग्रेडेड साइटों सहित) की योजना बनाई गई है जिसमें से 218 टावर (अपग्रेडेड साइटों सहित) चालू हैं। इसी तरह दूरस्थ विकासखंडों में केन्द्रीय विद्यालय खोलने के संबंध में श्री भट्ट द्वारा पूछे गए तारांकित प्रश्न संख्या 19 का ज़बाब देते हुए कहा, वर्तमान में, उत्तराखंड राज्य में केन्द्रीय विद्यालय खोलने के लिए 04 प्रस्ताव केविसं को प्राप्त हुए हैं। वहीं प्रश्न संख्या 470 के तहत उन्होंने युवा छात्रावास योजना के तहत देश भर में राज्य-वार कितने छात्रावास स्थापित करने की जानकारी मांगी। जिसका ज़बाब देते हुए युवा कार्यक्रम और खेल मंत्री डॉ. मनसुख मांडविया ने बताया कि युवा छात्रावास नियमावली में निहित प्रावधानों के अनुसार, युवा छात्रावासों की वार्षिक देखरेख, रखरखाव और मरम्मत की जिम्मेदारी राज्य सरकारों की है। इन भवनों में परिवर्तन या व्यापक मरम्मत के लिए यदि राज्य सरकार आवश्यक धनराशि उपलब्ध कराने में असमर्थ हो, तो राज्य का युवा सेवा एवं खेल निदेशालय अनुदान प्राप्त करने के लिए इस संबंध में केंद्रीय विभाग से अनुदान के लिए संपर्क कर सकते हैं।

राज्यपाल ने हरकी पौड़ी पहुंचकर पूजा-अर्चना कर दुग्धाभिषेक किया तथा गंगा आरती में शामिल हुए

हरिद्वार । महामहिम राज्यपाल गुरमीत सिंह ने हरकी पौड़ी पहुॅचकर पूरे विधि विधान के साथ पूजा-अर्चना कर दुग्धाभिषेक किया तथा गंगा आरती में शामिल हुए और देश-प्रदेश की खुशहाली एवं समृद्धि की कामना की।महामहिम राज्यपाल के हरकी पौड़ी पहुॅचने पर श्री गंगा सभा के सभापति कृष्ण कुमार शर्मा, उपाध्यक्ष मनोज झा, स्वागत मंत्री सिद्धार्थ चक्रपाणि, प्रचार सचिव शैलेश मोहन, घाट व्यवस्था सचिव वीरेंद्र कौशिक, सचिव देवेन्द्र पटुवर, सचिव उज्जवल पंडित, विशेष आमंत्रित सदस्य अरविन्द अधिकारी, अनमोल मल ने अंगवस्त्र, गंगगजलि आदि भेंट कर स्वागत किया। इस दौरान जिलाधिकारी कर्मेन्द्र सिंह, एसएसपी प्रमेन्द्र सिंह डोबाल, मुख्य विकास अधिकारी आकांक्षा कोण्डे, नगर आयुक्त वरूण चौधरी, एचआरडीए उपाध्यक्ष अंशुल सिंह, अपर जिलाधिकारी पीएल शाह, सिटी मजिस्ट्रेट कुशम चौहान, उप जिलाधिकारी अजयवीर सिंह आदि उपस्थित थे।

आईआईटी रुड़की ने मानव भारती में चलाया सड़क सुरक्षा अभियान

देहरादून । आईआईटी रुड़की के छात्रों ने मानव भारती स्कूल में लघु नाटिकाओं के माध्यम से बच्चों को सड़क सुरक्षा के लिए जागरूक किया। इंजीनियरिंग छात्रों ने एक प्रस्तुतीकरण और संवाद कार्यक्रम के माध्यम से बच्चों को ट्रैफिक के नियमों एवं चिन्हों की जानकारी दी।

एफकॉन इंडिया और आईआईटी रुड़की की सड़क सुरक्षा परियोजना के तहत आईआईटी रुड़की की प्रोफेसर आशु खन्ना के मार्गदर्शन में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। आईआईटी रुड़की की प्रोफेसर डॉक्टर आशु खन्ना, रिसर्च स्कॉलर सौरभ चौरसिया और एफकॉन इंडिया की बिजनेस एनालिस्ट स्नेहलता के निर्देशन में इंजीनियरिंग छात्रों ने कक्षा चार से छह तक के बच्चों के सामने बहुत सरल संवाद में ट्रैफिक रूल्स के महत्व को समझाते हुए लघु नाटिकाएं प्रस्तुत कीं। इन नाटिकाओं में ट्रैफिक के नियमों को तोड़ने, तेज गति से वाहन चलाने तथा हेलमेट, सीट बेल्ट जैसे सुरक्षा उपायों पर ध्यान नहीं देने के खराब परिणामों को बताया गया।

इस दौरान ट्रैफिक रूल्स और चिह्नों से संबंधित जानकारी के सर्वे के लिए प्रश्नोत्तर पुस्तिकाएं बच्चों में वितरित की गईं, जिनमें बच्चों ने अपनी जानकारी के अनुसार जवाब दिए। इस सर्वे से बच्चों में ट्रैफिक एवं सड़क सुरक्षा संबंधित जागरूकता का पता चलेगा। आईआईटी के छात्रों ने एक प्रेजेंटेशन प्रस्तुत किया, जिसके माध्यम से बच्चों को बताया गया कि वाहन चलाने के लिए न्यूनतम आयु क्या है। उन्होंने हेलमेट पहनने, सीट बेल्ट लगाने, स्पीड संबंधी निर्देशों का पालन करने, निर्धारित स्पीड में ही वाहन चलाने आदि के बारे में बच्चों से संवाद किया। मानव भारती स्कूल से प्रधानाचार्य अजय गुप्ता ने जागरूकता अभियान टीम के सदस्यों को पौधे भेंट करके सम्मानित किया। कार्यक्रम के संचालन में शिक्षिका सुचिता कोठारी, पूनम ढौंडियाल, कृतिका, नीलम कुकरेती आदि ने सहयोग प्रदान किया।

स्वामी,मुद्रक व प्रकाशक अवनीश कुमार द्वारा भगवती प्रिंटर्स,इण्डस्ट्रियल एरिया, हरिद्वार से छपवाकर ग्रा. बसवाखेड़ी पो. मंगलौर, हरिद्वार (उत्तराखण्ड़) से प्रकाशित किया।
सम्पादकः अवनीश कुमार, मो0 9410553400
ई-मेलः liveskgnews@gmail.com
(सभी विवादों का न्याय क्षेत्र हरिद्वार न्यायालय में ही होगा)
सभी लेखों में सम्पादक की सहमति जरूरी नही है।