

सम्पादकीय

बिहार में ये उलटी चाल

उपलब्ध विवरण के मुताबिक जिन 22 लाख से अधिक छात्र-छात्राओं के नाम स्कूलों से काटे गए हैं, उनमें कक्षा एक से लेकर आठ तक के बच्चों की संख्या 18 लाख 31 हजार है, जबकि बाकी बच्चे कक्षा नौ से 12वीं कक्षा तक के हैं।

बिहार सरकार ने शिक्षा के क्षेत्र में एक विवादास्पद कदम उठाया है। इसके तहत 22 लाख स्कूली छात्र-छात्राओं के नाम काट दिए गए हैं। सरकार का दावा है कि वह ऐसा शिक्षा व्यवस्था को पटरी पर लाने के लिए कर रही है। उसका दावा है कि उन छात्रों के नाम स्कूल के रजिस्टर से हटाए जा रहे हैं, जो 30 दिन तक लगातार गैर-हाजिर रहे। सरकार स्कूलों से गैर-हाजिर रहने वाले शिक्षकों पर भी कार्रवाई कर रही है, लेकिन वह दीगर मुद्दा है। छात्रों के मामले से उसका सिर्फ इतना संबंध है कि चूंकि बड़ी संख्या में शिक्षक गायब रहते हैं और स्कूलों में पढ़ाई नहीं होती, तो बहुत से छात्रों की स्कूल जाने में दिलचस्पी घट जाती है। ज्यादातर ये छात्र जैसे गरीब घरों से आते हैं, जहां उनका श्रम उनके परिवार की आय लिए जरूरी बना रहता है। अब तक सामने आए ब्योरे के मुताबिक बीते चार महीने में जिन 22 लाख से अधिक छात्र-छात्राओं के नाम काटे गए हैं, उनमें कक्षा एक से लेकर आठ तक के बच्चों की संख्या 18 लाख 31 हजार है, जबकि बाकी बच्चे कक्षा नौ से 12वीं कक्षा तक के हैं।

नाम काटे जाने के कारण ढाई लाख से ज्यादा बच्चे बिहार विद्यालय परीक्षा बोर्ड की इंटर और मैट्रिक की परीक्षाओं में शामिल होने से वंचित रह जाएंगे। शिक्षा विभाग ने बिहार विद्यालय परीक्षा समिति को ऐसे 2,66,564 विद्यार्थियों की सूची भेजी है। जाहिर है, सामूहिक रूप से बड़ी संख्या में सरकार छात्रों को उस कथित जुर्म के लिए दंडित कर रही है, जिसके लिए खुद वो जिम्मेदार है। फिर शिक्षा के अधिकार नियम के तहत छह से 14 वर्ष के बच्चों के अनिवार्य और निशुल्क शिक्षा उपलब्ध कराना सरकार की जिम्मेदारी है। हकीकत यह है कि शिक्षा की गुणवत्ता में तब तक सुधार नहीं होगा, योग्य शिक्षकों की नियुक्ति नहीं होगी और स्कूलों में बेहतर इंफ्रास्ट्रक्चर उपलब्ध नहीं कराया जाएगा, छात्रों को स्कूल में हाजिर रहने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया जा सकता। मुद्दे की बात यह है कि राज्य की खस्ताहाल शिक्षा व्यवस्था के लिए किसी भी रूप में कथित घोस्ट स्टूडेंट्स जिम्मेदार नहीं हैं।

सुबह के नाश्ते में इन बीजों का करें सेवन, स्वास्थ्य को मिलेंगे कई लाभ

सुबह का नाश्ता करना हम सभी के लिए जरूरी होता है क्योंकि यह पूरे दिन का सबसे जरूरी भोजन माना जाता है। ऐसे में सुबह के वक्त नाश्ते के रूप में सही और स्वस्थ डाइट को चुनना बहुत जरूरी है। इसके लिए आप अपनी डाइट में कई पोषक तत्वों से भरपूर बीजों को शामिल कर सकते हैं। आइये आज स्वास्थ्य टिप्स में ऐसे ही कुछ बीजों के बारे में जानते हैं।

चिया बीज

चिया बीज देखने में भले ही छोटे होते हैं, लेकिन सेहत पर इसका असर भरपूर होता है। इसमें डायटरी फाइबर, फेटी एसिड, प्रोटीन और एंटी-ऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इसका सेवन सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। इसके लिए आप इनमें सुबह के नाश्ते में दही, स्मूदी और दलिया में मिलाकर खा सकते हैं। यह सेहत के साथ-साथ त्वचा की देखभाल के लिए भी अच्छा है। इन्हें जानिए चिया बीज के अन्य फायदे।

अलसी के बीज

अलसी के बीज अल्फा-लिनेलेनिक एसिड से भरपूर होते हैं, जो हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करता है। इसके अलावा यह डायटरी फाइबर का एक उत्कृष्ट स्रोत है, जो पाचन तंत्र में सुधार और उच्च ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में भी मदद करता है।

आप अलसी के बीजों को पीस लें और फिर इसके पाउडर को कॉफी में मिलाकर पीयें। अलसी के बीज के अलावा इसके तेल से भी लाभ मिलते हैं।

सूरजमुखी के बीज

सुबह के नाश्ते में आप सूरजमुखी के बीज को भी शामिल कर सकते हैं। यह आपके समग्र स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। इसमें विटामिन-ई, एंटी-ऑक्सीडेंट, खनिज और मैग्नीशियम जैसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो मांसपेशियों को मजबूत और तंत्रिका कार्यों में सुधार करते हैं।

आप इस बीज को दही में मिलाकर खा सकते हैं या फिर इसे एवोकाडो टोस्ट के ऊपर डालकर भी इसका सेवन कर सकते हैं।

देश की उच्च न्यायपालिका और सरकार के बीच एक मुद्दे को छोड़ कर टकराव की स्थिति नहीं बनी है। टकराव का एकमात्र मुद्दा जजों की नियुक्ति का है। सुप्रीम कोर्ट की कॉलेजियम की ओर से भेजी गई सिफारिशों को सरकार आंख मूंद कर स्वीकार नहीं कर रही है। इस पर कई जज आपत्ति कर चुके हैं। सुप्रीम कोर्ट की एक बेंच ने पिछले दिनों कहा कि वह हर 15 दिन पर इस मसले पर सुनवाई करेगी। चीफ जस्टिस ने कहा कि सरकार कॉलेजियम की ओर से भेजे गए नामों को एक बार में मंजूरी नहीं दे रही है, जिससे जजों की वरिष्ठता प्रभावित हो रही है। कॉलेजियम की ओर से भेजी गई दर्जनों सिफारिशों सरकार के पास लंबित रहती हैं। सो, जजों की नियुक्ति के एक मामले को छोड़ दें तो सरकार और न्यायपालिका में टकराव नहीं हुआ है। अदालतें सुनवाई के दौरान सख्त टिप्पणी करती हैं लेकिन फैसला उस टिप्पणी के अनुरूप नहीं करती हैं। कई बार टिप्पणी के बिल्कुल विपरीत फैसला होता है। टिप्पणियों से लगता है कि अदालत बहुत नाराज है और सरकार के खिलाफ फैसला आएगा लेकिन ऐसा नहीं होता है। परंतु आने वाले दिनों में यह स्थिति बदल सकती है। चीफ जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़ का एक साल का अगला कार्यकाल टकराव वाला हो सकता है। सुप्रीम कोर्ट के कुछ फैसलों से इसकी बुनियाद रखी जा चुकी है। मिसाल के तौर पर एक फैसला महाराष्ट्र के स्पीकर को विधायकों की अयोग्यता के बारे में फैसला करने की टाइमलाइन देने का है। केंद्र और राज्य सरकार के विरोध के बावजूद सुप्रीम कोर्ट ने स्पीकर राहुल नार्वेकर को कहा कि वे शिव सेना विधायकों की अयोग्यता पर 31 दिसंबर तक और एनसीपी विधायकों की अयोग्यता पर 31 जनवरी तक अंतिम फैसला करें।

अजीत द्विवेदी

न्यायपालिका और विधायिका के बीच टकराव का क्या नया दौर शुरू होने जा रहा है? देश के मुख्य न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़ ने एक मीडिया समूह के कार्यक्रम में कहा है कि विधायिका चाहे तो नए कानून बना सकती है लेकिन वह अदालत के किसी फैसले को सीधे खारिज नहीं कर सकती है। यह उनका अपना आकलन नहीं है, बल्कि संवैधानिक स्थिति है, जिसका जिक्र करके उन्होंने स्थिति स्पष्ट की। इस बयान को एक के बाद एक हो रही घटनाओं के साथ मिला कर देखें तो समझ में आता है कि आने वाला समय टकराव का हो सकता है। एक के बाद एक अनेक ऐसे मुद्दे सुप्रीम कोर्ट के सामने पहुंच रहे हैं, जिनमें संविधान का सवाल शामिल है। संभवतः तभी चीफ जस्टिस चंद्रचूड़ ने कुछ समय पहले कहा था कि वे सात सदस्यों की एक स्थायी संविधान पीठ गठित करने पर विचार कर रहे हैं। अगर ऐसा होता है तो इसका मतलब होगा कि टकराव नहीं भी हो तो विधायिका और न्यायपालिका में स्थायी तनाव बना रहेगा।

वैसे अभी तक देश की उच्च न्यायपालिका और सरकार के बीच एक मुद्दे को छोड़ कर टकराव की स्थिति नहीं बनी है। टकराव का एकमात्र मुद्दा जजों की नियुक्ति का है। सुप्रीम कोर्ट की कॉलेजियम की ओर से भेजी गई सिफारिशों को सरकार आंख मूंद कर स्वीकार नहीं कर रही है। इस पर कई जज आपत्ति कर चुके हैं। सुप्रीम कोर्ट की एक बेंच ने पिछले दिनों कहा कि वह हर 15 दिन पर इस मसले पर सुनवाई करेगी। चीफ जस्टिस ने कहा कि सरकार कॉलेजियम की ओर से भेजे गए नामों को एक बार में मंजूरी नहीं दे रही है, जिससे जजों की वरिष्ठता प्रभावित हो रही है। कॉलेजियम की ओर से भेजी गई दर्जनों सिफारिशों सरकार के पास लंबित रहती हैं। सो, जजों की नियुक्ति के एक मामले को छोड़ दें तो सरकार और न्यायपालिका में टकराव नहीं हुआ है। अदालतें सुनवाई के दौरान सख्त टिप्पणी करती हैं लेकिन फैसला उस टिप्पणी के अनुरूप नहीं करती हैं। कई बार टिप्पणी के बिल्कुल विपरीत फैसला होता है। टिप्पणियों से लगता है कि अदालत बहुत नाराज है और सरकार के खिलाफ फैसला आएगा लेकिन ऐसा नहीं होता है।

परंतु आने वाले दिनों में यह स्थिति बदल सकती है। चीफ जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़ का एक साल का अगला कार्यकाल टकराव वाला हो सकता है। सुप्रीम कोर्ट के कुछ फैसलों से इसकी बुनियाद रखी जा चुकी है। मिसाल के तौर पर एक



फैसला महाराष्ट्र के स्पीकर को विधायकों की अयोग्यता के बारे में फैसला करने की टाइमलाइन देने का है। केंद्र और राज्य सरकार के विरोध के बावजूद सुप्रीम कोर्ट ने स्पीकर राहुल नार्वेकर को कहा कि वे शिव सेना विधायकों की अयोग्यता पर 31 दिसंबर तक और एनसीपी विधायकों की अयोग्यता पर 31 जनवरी तक अंतिम फैसला करें। इससे पहले सुप्रीम कोर्ट ने कई बार स्पीकर को लेबर टिप्पणी की थी। अदालत ने कहा था कि वे अनिश्चितकाल तक मामले को लंबित नहीं रख सकते। लेकिन स्पीकर ने इस पर कोई ध्यान नहीं दिया। उल्टे उन्होंने कहा कि वे फैसले में न देरी करेंगे और न जल्दबाजी करेंगे क्योंकि जल्दबाजी करने से अन्याय होने की संभावना बढ़ जाती है। उनके इस रवैए को देखते हुए सुप्रीम कोर्ट ने आदेश पारित कर दिया। इस मामले में सरकार ने कहा था कि इससे पीठासीन अधिकारियों को टाइमलाइन देने की गलत परम्परा शुरू होगी और हाई कोर्ट भी इस तरह के आदेश देने लगे।

इसके अलावा दो और मामले थे, जिनमें लगा था कि

अदालत का टकराव सरकार के साथ बढ़ सकता है, लेकिन सर्वोच्च अदालत ने अपने फैसले से इस स्थिति को टाल दिया। पहला मामला दिल्ली के पूर्व उप मुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया की जमानत का था, जिसमें सुप्रीम कोर्ट ने डीडी के कामकाज को लेकर बहुत सख्त टिप्पणी की थी। अदालत ने यहाँ तक कहा था कि एजेंसी सबूत ले आए नहीं तो केस दो मिनट नहीं टिकेगा। हालांकि बाद में अदालत ने सिसोदिया को जमानत नहीं दी। इसी तरह दूसरा मामला आप के ही दूसरे नेता राघव चड्ढा का था। उनको राज्यसभा से निर्लंबित किए जाने पर अदालत ने बहुत सख्त टिप्पणी की थी।

सुप्रीम कोर्ट ने कहा था कि इस तरह से सदस्यों को अनिश्चितकाल के लिए निर्लंबित करना चिंताजनक है। तब लगा था कि शाब्द अदालत संसद के दोनों सदनों के पीठासीन अधिकारियों को लेकर कोई आदेश पारित कर सकती है। लेकिन अंत में अदालत ने चड्ढा को कहा कि वे राज्यसभा के सभापति से बिना शर्त माफी मांग कर मामले को खत्म करें। साथ ही सभापति को भी अदालत ने कहा कि अगर चड्ढा बिना

शर्त माफी मांगते हैं तो वे सहानुभूतिपूर्वक इस पर विचार करें।

इन दो-तीन मामलों के बाद अब जो मामले सर्वोच्च अदालत के सामने लंबित हैं और एक के बाद जिस तरह के मामले अदालत के सामने पहुंच रहे हैं उसे देखते हुए लग रहा है कि आने वाले दिनों में टकराव का नया दौर शुरू हो सकता है। इन मामलों में चुनावी बॉन्ड का मामला है, जिस पर सुनवाई पूरी करके अदालत ने फैसला सुनिश्चित रख लिया है। इस मामले में भी सुनवाई के दौरान अदालत की टिप्पणी बहुत सख्त है। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि यह मानने में बहुत मुश्किल है कि नागरिकों को चंदे का स्रोत जानने का हक नहीं है। अदालत ने यह भी कहा कि इस मामले में चुनिंदा गोपनीयता है यानी सत्तापक्ष को स्रोत का पता है, जबकि विपक्ष को नहीं पता है। इस मामले में अदालत का फैसला बहुत अहम होगा। इसी तरह प्रवर्तन निदेशालय यानी ईडी के अधिकारों को चुनौती देने वाली याचिकाओं पर सुनवाई भी अहम होगी। सुप्रीम कोर्ट इस मामले में अपने ही फैसले के कुछ पहलुओं की समीक्षा करने वाली है।

इसके अलावा विपक्ष के नेता जिस रस्ता पर सुप्रीम कोर्ट की दौड़ लगा रहे हैं उससे भी टकराव की संभावना पैदा हो रही है। हाल के दिनों में तीन राज्य सरकारों ने अदालत का रुख किया है। पंजाब सरकार इस बात को लेकर सुप्रीम कोर्ट पहुंची है कि राज्यपाल ने विधानसभा सत्र में पेश करने के लिए भेजे गए विधेयकों को मंजूरी नहीं दी। हालांकि पंजाब सरकार के अदालत में जाने और उस पर सुनवाई से पहले राज्यपाल ने दो धन विधेयकों को मंजूरी दे दी। इसी तरह तमिलनाडु और केरल की सरकारें सुप्रीम कोर्ट पहुंची हैं। उनका कहना है कि राज्यपालों ने विधानसभा से पास किए गए विधेयकों को लटका कर रखा है, उस पर मंजूरी नहीं दे रहे हैं। इस बीच तृणमूल कांग्रेस की सोसंद महुआ मोडना का मामला आया है। लोकसभा की पंथिस कमेट्री अगर उनकी सदस्यता खत्म करती है तो वे इसके खिलाफ सुप्रीम कोर्ट जाएंगी। ध्यान रहे पिछले दिनों सुप्रीम कोर्ट ने मानहानि के मामले में राहुल गांधी को राहत दी थी, जिसके बाद उनकी सदस्यता बहाल हुई थी और अब राजद के नेता तेजस्वी यादव भी सुप्रीम कोर्ट पहुंचे हैं। बहरहाल, राज्यपालों के अधिकारों और कामकाज से लेकर संसद व विधानसभाओं के पीठासीन अधिकारियों और केंद्रीय एजेंसियों के कामकाज से लेकर राजनीतिक दलों के चंदे से जुड़े इतने मामले में अदालत में पहुंच गए हैं या पहुंचने वाले हैं कि आने वाले दिन टकराव वाले हो सकते हैं।

भारत की दो हकीकतें

भारतीय समाज की इस समय दो हकीकतें हैं। बहुसंख्यक आबादी की जिंदगी अधिक संघर्षपूर्ण होती गई है, मगर उसी समय लोगों में भविष्य बेहतर होने का भरोसा मजबूत होता गया है। भोजन और आवास के लिए रोजमर्रा का संघर्ष करने वाले लोगों की संख्या बढ़ी है, लेकिन सरकार और संस्थाओं में लोगों का यकीन मजबूत होता गया है। गैलप वर्ल्ड की ताजा रिपोर्ट से भारत के इस अंतर्विरोध पर रोशनी पड़ी है। भारतीय समाज की इस समय दो हकीकतें हैं। बहुसंख्यक आबादी की जिंदगी अधिक संघर्षपूर्ण होती गई है, मगर उसी समय लोगों में भविष्य बेहतर होने का भरोसा मजबूत होता गया है। भोजन और आवास के लिए रोजमर्रा का संघर्ष करने वाले लोगों की संख्या बढ़ी है, लेकिन सरकार और संस्थाओं में लोगों का यकीन मजबूत होता गया है। गैलप वर्ल्ड दुनिया की भरोसेमंद सर्वे एजेंसी है। वह हर साल अलग-अलग देशों के बारे में अपनी रिपोर्ट जारी करती है। भारत में 2022 में किए गए सर्वे की रिपोर्ट कुछ समय पहले जारी हुई है। इसके जो निष्कर्ष हैं, उन्हें दो श्रेणियों में रखा जा सकता है। पहली श्रेणी के निष्कर्ष हैं: युवाओं का अपने बेहतर भविष्य में भरोसा मजबूत हुआ है, ऐसे लोगों की संख्या बढ़ी है जो मानते हैं कि उनके बच्चों के अवसर बेहतर होंगे, शिक्षा को लेकर संतोष में वृद्धि हुई है, बहुसंख्या यह मानती है कि नौकरी पाने के लिहाज से यह अच्छा समय है, उपलब्ध वायु और जल की गुणवत्ता से संतुष्ट लोगों की संख्या बढ़ी है, और साल भर पहले की तुलना में वित्तीय संस्थानों में

भरोसा रखने वाले लोगों की संख्या बढ़ गई है। अब दूसरे निष्कर्षों पर गौर करें: हर दस में चार व्यक्ति ने कहा कि (2022 में) उसे रोजमर्रा के भोजन के लिए ज्यादा जट्टोजहद करनी पड़ी, और ऐसे लोगों की संख्या बढ़ी जिन्हें लगता है कि आवास उनकी पहुंच से और दूर हो गया है। गैलप सर्वे के इस अंतर्विरोध का विश्लेषण करते हुए तीन अर्थशास्त्रियों ने एक अखबार में लिखा— 'सत्ताधारी एनडीए में लोगों का उम्मा भरोसा बना हुआ है। हिंदुत्व, अति केंद्रीकरण, और व्यक्ति

पूजा की बढ़ी संस्कृति इसके पीछे प्रेरक तत्व हैं। लेकिन हम अपने विश्लेषण से इस निष्कर्ष पर हैं कि दरअसल, एनडीए में उम्मा भरोसा भोजन और आवास की स्थिति बिगड़ने का एक कारण है। दरअसल, जिस समय चुनाव आयोग से लेकर न्यायपालिका तक और आम जांच एजेंसियों से लेकर सेबी तक की कार्यप्रणाली पर गंभीर सवाल उठे हों, संस्थाओं में भरोसा बढ़ना एक विडम्बना ही है। मगर भारत इस समय ऐसे ही अंतर्विरोध में जो रहा है।

अपनी जीवनशैली में करें ये छोटे बदलाव



कई बार हम छोटी-छोटी चीजें ये सोचकर नहीं करते हैं कि इससे कुछ नहीं होने वाला, लेकिन सच तो यह है कि छोटी-छोटी चीजें और बदलाव ही सबसे ज्यादा मायने रखती हैं। इन्हीं चीज हमारी जीवनशैली पर भी लागू होती हैं। इसका मतलब है कि स्वस्थ जीवनशैली के लिए जरूरी नहीं है कि आप एक बार में ही बड़े बदलाव करें। छोटे-छोटे बदलाव और अच्छी आदतें अपनाकर भी आप खराब जीवनशैली में सुधार कर सकते हैं।

ध्यान लगाएं

कई लोगों को सांस लेने के महत्व और इससे भावनाओं पर होने वाले प्रभाव के बारे में जानकारी नहीं होती। अक्सर लोग अपनी नौकरी, परिवार और दौलतों के साथ अपने रिश्ते या पैसों की चिंता के कारण तनाव में रहते हैं। इससे बचाव के लिए अपनी आंखें बंद करें और 2 मिनट के लिए अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें। इससे आप शांत और तनावमुक्त महसूस करेंगे।

धीरे-धीरे खाना चबाएं

आपने हमेशा सुना होगा कि खाना-पान बहुत जरूरी है, लेकिन खाना खाने का तरीका भी बहुत मायने रखता है। अगर आप कई पोषक तत्वों से भरपूर व्यंजनों का सेवन करते हैं, लेकिन उन्हें ठीक से चबाकर नहीं खाते तो इससे आपको फायदे नहीं मिलेंगे। भोजन को अच्छे

तक पूरे करने हैं। अपनी लिस्ट में रचनात्मक और कुछ नया और बेहतर शामिल करने पर भी ध्यान दें ताकि आपको उत्पादकता में वृद्धि हो सके।

कुछ हल्की एक्सरसाइज या शरीर को स्ट्रेच करें स्वस्थ जीवनशैली के लिए जरूरी है कि आप सत्रिंज महसूस करें और फिटनेस का ख्याल रखें। इसके लिए सुबह उठने के बाद हल्की एक्सरसाइज करना या फिर शरीर को स्ट्रेच करना एक अच्छा विकल्प है। इससे ब्लड सर्कुलेशन में सुधार, ऊर्जा के स्तर में वृद्धि और कैलोरी जलाने में मदद मिलती है। आप रोजाना घंटों तक चर्क-आउट करने की बजाय कुछ समय तक ही एक्सरसाइज करें या फिर 10 मिनट तक घास पर नंगे पैर चल सकते हैं।

त्वचा को माइस्चराइज करें

त्वचा के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए रोजाना त्वचा की देखभाल करना जरूरी है। इसके लिए अपने चेहरे पर सीरम और माइस्चराइजर लगाएं। इसमें सिर्फ 2 मिनट का समय लगेगा, लेकिन इसका परिणाम समय के साथ बेहतर होता जाएगा। वैसे ही सर्दियों के मौसम में आपको त्वचा को हमेशा हाइड्रेटेड रहना चाहिए, इसलिए माइस्चराइजिंग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा जरूर बनाएं। त्वचा को पहले चेहरे पर चमक लाने के लिए ये नुस्खे अपनाएं।

लगातार देर तक काम करना हो सकता है सेहत के लिए नुकसानदायक, जानें इसके प्रभाव को कम करने के 3 उपाय



जीवनयापन करने के लिए काम करना बहुत जरूरी होता है, हाल ही में इन्फोसिस के फाउंडर नारायण मूर्ति ने हफ्ते में 70 घंटे काम करने की सलाह दी थी, जिसके बाद सभी लोग हैरान हो गए थे। लेकिन क्या आप जानते हैं कि लंबे समय तक काम करना न सिर्फ आपको परसल और फेमिली लाइफ को नुकसान पहुंचता है, बल्कि आपको सेहत के लिए भी बहुत नुकसानदायक है। आइए आज हम आपको बताते हैं कि लंबे समय तक काम करने से क्या नुकसान होते हैं और इससे आप कैसे डील कर सकते हैं। 2021 में वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन ने एक रिपोर्ट जारी की थी, जिसमें कहा गया था कि 2016 में स्ट्रोक और दिल के दौर के कारण लगभग 745000 लोगों की मौत हो गई थी। इसके पीछे की वजह लंबे समय तक काम करना, नींद न आना, खराब डाइट और तनाव था। यह सभी कारण आपके दिल पर बुरा प्रभाव डालते हैं।

लॉन्ग वर्किंग घंटों के नुकसान

लंबे समय तक काम करने से न सिर्फ आपको फेमिली और परसल लाइफ बाधित होती है, बल्कि यह आपके शरीर के लिए भी नुकसानदायक होता है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, लॉन्ग वर्किंग ऑवर का प्रभाव आपको डाइट और एक्सरसाइज रूटीन पर भी पड़ता है, क्योंकि आप इन सारी चीजों को कम कर देते हैं और काम पर फोकस करने लगते हैं। इतना ही नहीं ज्यादा समय तक काम करने वाले लोगों को सिनेपेट, शराब, चाय, कॉफी जैसी लत भी जल्दी लग जाती है जिसका पूरा प्रभाव शरीर पर पड़ता है। ऐसे में काम और लाइफ के बीच में बैलेंस बनाना बहुत जरूरी है।

इस तरह से काम और लाइफ के बीच करें कोऑर्डिनेशन

समय सीमा निर्धारित करें

वर्किंग लोगों के उम्र हमेशा काम करने का दबाव होता है, लेकिन काम और आराम के बीच समय का कोऑर्डिनेशन करना बहुत जरूरी होता है। आप अपनी क्षमता के अनुसार ही काम करें और बीच-बीच में ब्रेक भी लें।

सेल्फ केयर

लॉन्ग वर्किंग ऑवर के साथ-साथ जरूरी है कि आप अपनी खुद की केयर भी करें। एक्सरसाइज के लिए समय निकालें, हेल्दी डाइट लें और समय से सोएं और समय से उठें।

घंटे के हिसाब से काम करें

अपना वर्किंग शेड्यूल 8-8-8 के हिसाब से बनाएं, जिसमें 8 घंटे आपको काम करना है, 8 घंटे सोना है और 8 घंटे आपको अपने फेमिली, फ्रेंड्स और खुद के लिए निकलना है। इससे एक बैलेंस लाइफ बनी रहती है और स्ट्रेस लेवल भी कम होता है।

पर्यावरण मित्रों ने उदाई मांग, दीपावली से पहले दिया जाए वेतन

जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : नगर निगम में कार्यरत पर्यावरण मित्रों ने दीपावली से पहले उन्हें वेतन देने की मांग की है। कहा कि नगर निगम को उनकी समस्या के निराकरण के लिए गंभीरता से कार्य करना चाहिए। यदि जल्द वेतन नहीं दिया गया तो वह कार्य बहिष्कार को मजबूर होंगे।

बुधवार को देवभूमि उत्तरखंड स्फार्डि कर्मचारी संघ के वैनर तले कर्मचारी नगर निगम में एकत्रित हुए। संघ के अध्यक्ष नरेंद्र घाघट के नेतृत्व में कर्मचारियों ने अधिकारियों से दीपावली से पूर्व उन्हें वेतन उपलब्ध करवाने की मांग उठाई। कहा कि दीपावली का त्यौहार नजदीक है। अभी तक पर्यावरण मित्रों को वेतन नहीं दिया गया है।

रामलीला में सीता हरण व जटायु वध का किया शानदार मंचन

पौड़ी : रामलीला मैदान बुरसी के मंच पर चल रही रामलीला मंचन में कलाकारों ने शानदार अंतिम मंचन किया। रामलीला में सीता हरण व जटायु वध का बेहतर मंचन किया गया। लक्ष्मण सूर्यपंखा की नाक काट देता है। वह अपने ड्राई रवण को जाकर बताती है। रवण क्रोध में आकर सीता माता का हरण कर लेता है। इससे पहले रवण का मामा मारिच हिरण का रूप लेकर सीता के सामने से गुजरता है। सीता श्रीराम को हिरण लाने की जिद करती है। श्रीराम उसे लेने जंगल की ओर चले जाते हैं। रवणी रवण साधु का रूप धारण करके माता सीता का हरण कर लेता है। रस्ते में जटायु नाम का पक्षी रवण को रोकेने की कोशिश करता है, लेकिन रवण उसका वध कर देता है। इस मौके पर रामलीला कमेटी अध्यक्ष बरिंद्र सिंह, बालम सिंह, विजय राम खर्कियाल, पंकज रोषान, बलवीर सिंह आदि शामिल रहे।



अपनी समस्या को लेकर नगर निगम में एकत्रित हुए स्फार्डि कर्मियों

क्रस कंट्री दौड़ में सोनाली और शिवम ने बाजी मारी

आईएचएमएस ओलंपियाड खेल प्रतियोगिता का पांचवां दिन

जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : इंस्टिट्यूट ऑफ हॉस्पिटैलिटी मैनेजमेंट एंड साईसेज (आईएचएमएस) की ओर से आयोजित ओलंपियाड 2023 क्रीडा प्रतियोगिता के पांचवें दिन क्रस कंट्री, क्रिकेट बॉल श्रो, गोला फेंक, चक्का फेंक, लंबी कूद, बैडमिंटन मिक्स डबल्स और दौड़ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

बुधवार को बालभद्रपुर स्थित संस्थान परिसर में आयोजित क्रस कंट्री दौड़ के बालक वर्ग में शिवम ने प्रथम, कुणाल चौहान द्वितीय और आकाश नेगी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। बालिका वर्ग में सोनाली रावत ने प्रथम, नेहा रावत ने द्वितीय और आकाशी रावत ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। क्रिकेट बॉल श्रो बालिका वर्ग में शबनम ने प्रथम, दीक्षा ने दूसरा और संजीवनी ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

लंबी कूद बालिका वर्ग में कशिश,



आयोजित प्रतियोगिता में प्रतिभाग करने खिलाड़ी

हिमानी, काजल, लंबी कूद बालक वर्ग में आयुष गुसाई, मयंक रावत, अविनाश, गोला फेंक बालक वर्ग में नीरज नेगी, शिवम, ऋषि, चक्का फेंक बालक वर्ग में दिवाकर,

ऋषि, आयुष नेगी ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त किया। बैडमिंटन मिक्स डबल्स में अरुण, संजीवनी ने प्रथम, राजन, सुरभी ने दूसरा और ऋषि

सामूहिक विवाह

19 को

जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : भारत विकास परिषद की ओर से 19 नवंबर को कन्याओं का सामूहिक विवाह करवाया जाएगा। इसके लिए सदस्यों को जिम्मेदारी दी गई है।

जानकारी देते हुए कार्यक्रम संयोजक कैलाश चंद्र अग्रवाल ने बताया कि सामूहिक सरल कन्या विवाह तड़ियाल चौक स्थिति एक माल में स्थित बैंक काल में होगा। जिसमें छः कन्याओं का विवाह करवाया जाएगा।

बताया कि परिषद की ओर से सभी घर वधू को सभी जीवनों पयोगी वस्तुएं भेंट की जायेगी। विवाह का खर्चा परिषद स्वयं वहन करेगा। समारोह को संचालित करने हेतु कैलाश चंद्र अग्रवाल को संयोजक व राजेंद्र जखमोला को सह संयोजक बनाया गया। अध्यक्ष सेवकमणु मानुजा ने कहा कि सामूहिक कन्या विवाह सृष्टि के संवर्धन में महदान है।

खेल हमारे जीवन का आवश्यक हिस्सा

100 मीटर दौड़ में करन, अंतरा, हिमांशु ने मारी बाजी

जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : सनेह क्षेत्र के अननगत श्री गुरु राम राय पब्लिक स्कूल लालपानी में शरदकालीन खेल सप्ताह के दूसरे दिन विज्ञान प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। 100 मीटर दौड़ में करन गुसाई, अंतरा, हिमांशु ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।

इस मौके पर प्रधानाचार्य श्रीमती अनुपमा शर्मा ने कहा कि खेल हमारे जीवन का आवश्यक हिस्सा है। स्वस्थ शरीर और दिमाग को विकसित करने के लिए खेल महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खेल कई प्रकार के होते हैं, जो हमारे शारीरिक के साथ मानसिक विकास में मदद करते हैं।

लगतार पढ़ाई के दौरान कई बार तनाव की स्थिति होती है। ऐसे में खेल इस तनाव को दूर करने का बेहतर माध्यम है। जिस तरह दिमाग के सही विकास के लिए शिक्षा जरूरी है, उसी तरह शारीरिक विकास के लिए खेल महत्वपूर्ण है। शिक्षा के माध्यम से हम टीम ड्यूबाना नहीं सीख सकते, लेकिन खेल से यह संभव है। बुधवार को 100 मीटर दौड़ बालक वर्ग सौनियर वर्ग में करन



गुसाई, मयंक गुसाई, आयुष बिष्ट, बालिका वर्ग में अंतरा, प्रियांशी नेगी, सलोनी, जूनियर वर्ग में हिमांशु बिष्ट, अनुज पंथवाल, प्रियांशु नेगी ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त किया। जबकि बालिका वर्ग में अर्पिता सदन अव्वल रही। इस अवसर पर श्रीमती ममता कैंथोल, मंजू गुसाई, कल्पना रावत, राकेश नेगी, राजेश अंधवाल, नीरज कुकरेती, कविता जजेडी, मीना थलेडी, ज्योति केड़ियाल, पूनम तिवारी, मीनाक्षी थपलियाल, मालती पोखरियाल, गीता रावत, तुषार गुसाई सहित विद्यालय के समस्त कर्मचारी उपस्थित रहे।

सफाई कर्मियों का कार्य बहिष्कार स्थगित

जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : डीएम कार्यालय के पास वाल्मीकि मूर्ति का निर्माण कार्य रोके जाने से नाराज उत्तराखंड स्वच्छकार कर्मचारी संघ का कार्य बहिष्कार स्थगित हो गया है। बुधवार को शहर में तीन दिन बाद पर्यावरण मित्रों ने कूड़ा उठाया। 10 नवंबर को डीएम के साथ इस संबंध में बैठक आयोजित की जाएगी। जिसके बाद संघ द्वारा आगे की रणनीति तय की जाएगी।

राज्य आंदोलनकारी बीरा भंडारी ने डीएम कार्यालय के पास वाल्मीकि मूर्ति का निर्माण कार्य रोके जाने पर कार्य बहिष्कार शुरू किया गया था। जिस पर जिला प्रशासन ने मूर्ति निर्माण कार्य पर रोक लगा दी थी। उन्होंने डीएम को ज्ञापन देकर यहां पर राज्य आंदोलनकारियों का कार्यालय या संग्रहालय बनाने की मांग की थी। वहीं, उत्तराखंड स्वच्छकार कर्मचारी संघ ने

यहां पर वाल्मीकि मूर्ति का कार्य रोके जाने पर कार्य बहिष्कार शुरू कर दिया था। कुछ दिनों पहले डीएम कार्यालय के पास वाल्मीकि मूर्ति स्थापित करने को लेकर भी पूजन किया गया था। उत्तराखंड स्वच्छकार कर्मचारी संघ के जिलाध्यक्ष प्रवीण कुमार घाघट ने बताया कि यहां पर पूर्व डीएम धीराज सिंह ने वाल्मीकि की मूर्ति स्थापित करने के आदेश दिए थे। जिस पर कुछ दिनों पहले कार्य भी शुरू हो चुका था लेकिन बिना वजह के कुछ लोगों द्वारा यहां पर आपत्ति की जा रही है। कहा कि वाल्मीकि मूर्ति का निर्माण कार्य बंद होने पर कार्य बहिष्कार शुरू किया गया था। बताया कि निर्माण कार्य पर रोक लगा दी थी। उन्होंने डीएम को ज्ञापन देकर यहां पर राज्य आंदोलनकारियों का कार्यालय या संग्रहालय बनाने की मांग की थी। वहीं, उत्तराखंड स्वच्छकार कर्मचारी संघ ने

100 मी. दौड़ में ज्योत्सना और अमन ने मारी बाजी

जयन्त प्रतिनिधि।

श्रीराम गढ़वाल : युवा कल्याण एवं प्रांतीय खेल दल विभाग उत्तराखंड द्वारा प्रायोजित न्याय पंचायत स्तरीय दौड़ प्रतियोगिता खेल महाकुंभ हेमवती नंदन बहुगुणा जूनिकीय इंटर कॉलेज देवलगढ़ में संपन्न हुई। दो अंश वर्गों में आयोजित इस खेल प्रतियोगिता में 15 प्रारंभिक के 83 छात्र-छात्राओं ने प्रतिभाग किया।

राईका देवलगढ़ के खेल मैदान में आयोजित अंडर-14 बालक वर्ग की गोला फेंक प्रतियोगिता में लक्ष्मी सिंह ने प्रथम, प्रियांशु देव ने द्वितीय, आयुष रैषण ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। बालिका वर्ग में निशा ने प्रथम, बीर ने द्वितीय और नेहा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। अंडर-17 की बालिका वर्ग की 100 मी. दौड़ में ज्योत्सना ने प्रथम, दिव्या ने द्वितीय और शौतल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

उन्होंने कार्यक्रम स्थल पर विभिन्न विभागों द्वारा स्टॉल, बैठने की व्यवस्था सहित अन्य व्यवस्थाओं को पूर्ण करने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिये। मुख्य विकास अधिकारी ने नगर पालिका ईओ को शहीद स्मारक एजेंसी चौक सहित कार्यक्रम स्थल व शहर में साफ-सफाई करवाने के निर्देश दिये हैं। साथ ही उन्होंने संस्कृति विभाग को सांस्कृतिक कार्यक्रम, शिक्षा विभाग को रेली का आयोजन, स्वास्थ्य विभाग को वृद्धर खेज, बाल विकास विभाग को किशोरी क्रिकेट व मुख्यमंत्री महालक्ष्मी क्रिकेट का वितरण करने के निर्देश दिए। दौड़ कंडोलिया से देवप्रयाग मार्ग तक विभिन्न वर्गों आयोजित इस दौड़ में 34 बालक व 8 बालिकाओं ने हिस्सा लिया। पहले 5 विजेताओं को खेल विभाग की ओर से पुरस्कार दिए गए। अंडर-14

क्रॉस कंट्री दौड़ में धैर्य, अनिकेत, पूजा, खुशी, विजित, राधा ने मारी बाजी

जयन्त प्रतिनिधि

पौड़ी : राज्य स्थापना दिवस को लेकर बुधवार को पौड़ी में खेल विभाग और जिला प्रशासन के संयुक्त तत्वावधान में क्रस कंट्री दौड़ का आयोजन किया गया। राज्य स्थापना दिवस 09 नवम्बर की तैयारियों को लेकर मुख्य विकास अधिकारी अपूर्वा पाण्डेय ने संबंधित अधिकारियों के साथ बैठक की।

उन्होंने कार्यक्रम स्थल पर विभिन्न विभागों द्वारा स्टॉल, बैठने की व्यवस्था सहित अन्य व्यवस्थाओं को पूर्ण करने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिये। मुख्य विकास अधिकारी ने नगर पालिका ईओ को शहीद स्मारक एजेंसी चौक सहित कार्यक्रम स्थल व शहर में साफ-सफाई करवाने के निर्देश दिये हैं। साथ ही उन्होंने संस्कृति विभाग को सांस्कृतिक कार्यक्रम, शिक्षा विभाग को रेली का आयोजन, स्वास्थ्य विभाग को वृद्धर खेज, बाल विकास विभाग को किशोरी क्रिकेट व मुख्यमंत्री महालक्ष्मी क्रिकेट का वितरण करने के निर्देश दिए। दौड़ कंडोलिया से देवप्रयाग मार्ग तक विभिन्न वर्गों आयोजित इस दौड़ में 34 बालक व 8 बालिकाओं ने हिस्सा लिया। पहले 5 विजेताओं को खेल विभाग की ओर से पुरस्कार दिए गए। अंडर-14



बालक वर्ग में धैर्य ठाकुर, आरु, आशुतोष ने क्रमशः प्रथम, दूसरा और तीसरा स्थान प्राप्त किया। बालिका वर्ग में पूजा और आंचल ने बाजी मारी।

अंडर-17 वर्ग में अनिकेत, सक्षम नेगी व चिराग भी पहले, दूसरे और तीसरे स्थानों पर रहे। जबकि बालिका वर्ग में खुशी ने पहले और चांदनी दूसरे स्थान पर आई। ओपन वर्ग में विजित, आदित्य व विशाल और बालिका वर्ग में राधा, संघ्या व मीनाक्षी क्रमशः पहले, दूसरे और तीसरे स्थानों पर रहे। इस मौके पर सुरेंद्र सिंह शाह, भगवती प्रसाद गौड़, जिला खेल समन्वयक योगेश्वर नेगी, प्रियंका बिजलवाण, कमलेश कुमार महता, चंद्रमोहन उजियाल, सुनील

रावत, विनोद कुकरेती, आशीष कुमार, योगेश कुमार आदि मौजूद रहे।

कार्यालय :- नगर निगम कण्वनगरी कोटद्वार (पौड़ी गढ़वाल)

पत्रांक :- 2878/कर अनु0/भव0ना0/2023-24 दिनांक:- 30.09.2023

सार्वजनिक सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि निम्न व्यक्ति/व्यक्तियों द्वारा नगर निगम कोटद्वार के भवन कर अभिलेखों पूर्व भवन स्वामी के स्थान पर अपना नाम दर्ज करने हेतु स्वामित्व प्रमाण पत्र एवं शपथ पत्र आदि के आधार पर आवेदन किया गया है।

अतः नगर निगम अधिनियम-1959 की धारा 213(ख) के अननगत समस्त प्राविष्ट व्यक्तियों को सूचित किया जाता है कि जिस किसी को निम्न नामान्तरण/नामान्तरण पर आपत्ति हो वह मय साक्ष्यों को उपरोक्त सार्वजनिक सूचना के प्रकाशन की तिथि से 30 दिवस भीतर आपत्ति प्रस्तुत कर सका है। मियाद समाप्त होने पर उपलब्ध अभिलेखिया साक्ष्यों के आधार पर साम्यति के नामान्तरण हेतु निर्णय पारित कर लिये जावेंगे।

क्र० सं०	सम्पत्ति संख्या एवं मीटल्ले/वार्ड का नाम	भवन कर अभिलेखों में दर्ज नाम (नाम जो निरस्त होना है)	आवेदक का नाम व पता (नाम जो दर्ज होना है)	सम्पत्ति का स्वामित्व प्राप्त करने का आधार
1	2	3	4	5
1	519 वार्ड नं० 14 इन्द्रनगर आमपडाव कोटद्वार	स्व० श्री श्याम सिंह पुत्र उत्तम सिंह	श्री मेहनचन्द्र, रमेशचन्द्र सिंह एवं श्री दिनेश सिंह	माता-पिता का मृत्यु प्रमाण पत्र, उत्तरजीवी

प्रमाण पत्र एवं शपथ सहायक नगर आयुक्त नगर निगम कण्वनगरी कोटद्वार।

चिकित्सा के क्षेत्र में क्रांतिकारी खोज है रेडियोग्राफी

जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : श्री गुरु राम राय पैरामेडिकल कॉलेज में विश्व रेडियोग्राफी दिवस मनाया गया। वक्ताओं ने विद्यार्थियों को चिकित्सा के क्षेत्र में रेडियोग्राफी के महत्व के बारे में बताया। कहा कि रेडियोग्राफी की जानकारी के बिना चिकित्सा का ज्ञान अधूरा है।

आयोजित कार्यक्रम में अतिरिक्त प्रोफेसर ऋतु उजियाल ने विद्यार्थियों को रेडियोग्राफी के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कहा कि एक्सरे की खोज मेडिकल के क्षेत्र के लिए वर्दान है। मानव शरीर में किसी भी प्रकार के गंभीर रोग के निदान के लिए सबसे पहले एक्सरे की मदद ली जाती है। उनके द्वारा कहा गया कि आज का समय विज्ञान का समय है और डाक्टर बिना रेडियोजिनिस्ट के अधूरा है। उन्होंने छात्रों को एक्सरे,

अल्ट्रासाउंड, सीटी स्कैन व एमआरआई से निकलने वाली रेडिएशन की भी विस्तार से जानकारी दी।

कहा कि चिकित्सक के क्षेत्र से जुड़ने वाले प्रत्येक छात्रों को इसकी बेहतर जानकारी होनी अति आवश्यक है। प्राचार्य डा. गिरीश उजियाल ने कहा कि रेडियोलॉजी के माध्यम से बीमारी को पकड़ने में आसानी होती है, जिससे मरीज पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कॉलेज के छात्र करण प्रताप व सिद्धार्थ सुंदरियाल ने बताया कि एक्सरे में पाजिटिव पाटिकल एक नई तकनीक है, जिसमें कैंसर के मरीजों का इलाज हो सकता है। इस अवसर पर प्रणव राज बमराड़ा, डा. शिवा शर्मा, डा. कुणाल बिजलवाण, सृष्टि पटवाल और अमन सहित कालेज का समस्त स्टाफ मौजूद रहा।

महिला समूहों के हाथों से बने उत्पादों की लगी प्रदर्शनी



जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : दीनदयाल अंत्योदय योजना व राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन के तहत मालवीय उद्यान में महिला समूहों के हाथों से बने उत्पादों की प्रदर्शनी लगाई गई है।

प्रदर्शनी देखने के साथ ही उत्पादों की खरीदारी के लिए लोगों की भीड़ उमड़ी हुई थी।

आयोजित प्रदर्शनी का शुभारंभ ग्रामीण आजीविका परियोजना के निदेशक संजीव

कुमार राय, नगर आयुक्त वैभव गुप्ता व विधायक प्रतिनिधि अनिल बहुगुणा ने किया। वक्ताओं ने कहा कि प्रदर्शनी का मुख्य उद्देश्य महिलाओं को स्वरोजगार से जोड़ना है। एक दिवसीय प्रदर्शनी में अपराजिता, आराधना, बुरंग, ज्योति, लक्ष्मी स्वयं सहायता सहित 22 महिला समूहों ने प्रदर्शनी में प्रतिभाग किया। प्रदर्शनी में महिलाओं ने अपने हाथों से निर्मित जूट के बैग, अचार, मोमबत्ती सहित अन्य उत्पादों के स्टॉल लगाए हुए थे। देर शाम तक स्टॉल में लोगों की खूब भीड़ उमड़ी हुई थी। समूह की महिलाओं ने आम जन से पालीथिन का उपयोग न करने की भी अपील की। कहा कि सामन रखने के लिए हमें कपड़े से निर्मित थैले का उपयोग करना चाहिए।

दिव्यांग सेवा केंद्र का हुआ शुभारंभ

जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : समष्टि क्षमता विकास एवम अनुसंधान मंडल (सक्षम) की कोटद्वार घाघट रोड में दिव्यांग सेवा केंद्र का शुभारंभ किया गया। इस दौरान सदस्यों ने दिव्यांगों की बेहतर सेवा का संकल्प लिया।

राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के जिला संघ चालक विष्णु अग्रवाल ने केंद्र का शुभारंभ किया। उन्होंने दिव्यांगों की सेवा के लिए दिए जा रहे सक्षम के कार्यों की प्रशंसा की। भाजपा नेता व मंडी समिति के अध्यक्ष सुमन कोटनाला ने कहा कि समाज के प्रत्येक व्यक्ति को दिव्यांगों की सेवा के लिए आगे आना चाहिए। सक्षम के प्रांत अध्यक्ष

कपिल रतूड़ी ने सक्षम सेवा केंद्र का लक्ष्य एवम क्रिया कलाओं पर विस्तार पूर्वक अपना वक्तव्य प्रस्तुत किया। जिसमें दिव्यांगों का चिन्हीकरण, प्रमाणीकरण, यूडीआईडी कार्ड बनाने, सरकारी पेंशन, रोजगार एवम आर्थिकभरता प्रमुख होगा। इस अवसर पर सक्षम कोटद्वार इकाई के अध्यक्ष योगंबर रावत, उपाध्यक्ष सुदीप बैटियाल, सचिव विपुल उजियाल, रत्नदान संस्था आधारांशिला के संस्थापक दलजीत सिंह, गोविंद डंडरियाल, रविंद्र डोभाल, सक्षम महिला प्रमुख सिमरत बिष्ट, पिंकी खंतवाल, आरती खंतवाल, मधु नेगी, रीनी लखड़ा, हेमा जदती आदि मौजूद रहे।



कार्यालय शुभारंभ कार्यक्रम में मौजूद सदस्य

मुकेश बड़थवाल बने संगठन के प्रभागीय अध्यक्ष



जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : उत्तराखंड वन विकास निगम कर्मचारी संगठन गढ़वाल क्षेत्र के अंतर्गत विपणन प्रभाग कोटद्वार में प्रभागीय कार्यकारिणी के चुनाव निर्विरोध संपन्न हो गये हैं। जिसमें मुकेश बड़थवाल को प्रभागीय अध्यक्ष की जिम्मेदारी दी गई है।

कार्यकारिणी में मुकेश बड़थवाल

प्रभागीय अध्यक्ष, अमर सिंह प्रभागीय उपाध्यक्ष, हरीश चंद्र नौडियाल प्रभागीय मंत्री, अनिता रावत प्रभागीय उपाध्यक्ष, फूल सिंह प्रभागीय संयुक्त मंत्री, गोविंद सिंह नेगी प्रभागीय संगठन मंत्री और सुमन सिंह सजवाण प्रभागीय प्रचार मंत्री चुने गये। चुनाव अधिकारी सत्यपाल सिंह और पूर्ण सिंह राठौर को देखरेख में चुनाव संपन्न किए गए।

खो-खो में नैनीताल की टीम रही चैंपियन

जयन्त प्रतिनिधि।

कोटद्वार : राजकीय स्टेडियम में आयोजित चार दिवसीय राज्य स्तरीय विद्यालयी खो-खो प्रतियोगिता का समापन हो गया है। प्रतियोगिता में नैनीताल की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए चैंपियनशिप अपने नाम की।

अंतिम दिवस पर आयोजित अंडर-19 बालिका वर्ग फाइनल में देहरादून पहले व नैनीताल दूसरे स्थान पर रहा। बालक वर्ग में नैनीताल पहले व उग्रम सिंह नगर दूसरे स्थान पर रहा। अंडर-17 बालक वर्ग में नैनीताल की टीम पहले और बागेश्वर की टीम



नैनीताल प्रथम स्थान प्राप्त किया। चैंपियनशिप पर कब्जा जमाया। दूसरे स्थान पर देहरादून और नैनीताल की टीम ने सर्वाधिक अंक प्राप्त कर मेजबान पौड़ी की टीम ने तृतीय

अजय कुमार और गिरीश चंद्र सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

एसबीआई कर रहा महिला सशक्तिकरण की मजबूती के लिए एम

पौड़ी (सं): एसबीआई महिला क्लब व एसबीआई के संयुक्त तत्वावधान में परमाथ निकेतन में आयोजित सामाजिक उत्तरदायित्व गतिविधि कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम में महिला क्लब और बैंक द्वारा सामाजिक क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों की जानकारी दी गई। कार्यक्रम में बैंक महिला क्लब अध्यक्ष अनिता खार ने शिक्षण गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए प्रेम सेवा मिशन न्यास को 15 कंप्यूटर भी दिए। कार्यक्रम में परमाथ निकेतन के मुखिया स्वामी चिदानंद सरस्वती महाराज ने सबसे बड़े बैंक के सामाजिक प्रयासों की सरहना की। कहा कि बैंक महिला सशक्तिकरण की मजबूती के लिए भी काम कर रहा है, जो कि जरूरी है। एसबीआई अध्यक्ष दिनेश खार ने कहा कि बैंक समग्र-समय पर अपने सामाजिक उत्तरदायित्व में सहयोग कर रहा है। दिव्य प्रेम सेवा मिशन न्यास के संस्थापक आशीष गौतम ने कहा कि समाज कल्याण हेतु ऐसे सहयोग जरूरी है ताकि इस क्षेत्र में भी अग्रणी रहा जा सके।



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

पुष्कर सिंह धामी मुख्यमंत्री उत्तराखण्ड

हार्दिक शुभकामनाएं

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

विज्ञान महोत्सव में बाल वैज्ञानिकों ने दिखाई प्रतिभा

श्रीनगर गढ़वाल : राजकीय इंटर कॉलेज कीर्तिनगर में तीन दिवसीय जिला स्तरीय विज्ञान महोत्सव का शुभारंभ हुआ। प्रतियोगिता में नौ विकासखंडों के 250 से अधिक स्कूलों ने प्रतिभाग किया।

इस मौके पर छात्र-छात्राओं ने अपनी वैज्ञानिक सोच का परिचय दिया। बुधवार को राईका कीर्तिनगर में आयोजित जिला स्तरीय विज्ञान महोत्सव का शुभारंभ देवप्रयाग विधानसभा के विधायक विनोद कंडारी ने किया। इस मौके पर बतौर मुख्य अतिथि विधायक विनोद कंडारी ने कहा कि छात्रों को अपने अंदर वैज्ञानिक सोच विकसित करनी होगी। जो भावी अनुसंधान के लिए अति आवश्यक है। कहा कि आज का युग विज्ञान का है और विज्ञान को टेक्नोलॉजी की जननी माना जाता है। उससे भी आगे कुछ है तो वह है जिज्ञासा। जिज्ञासा से ही इनोवेशन होते हैं।

अनुसंधान होते हैं। विज्ञान के बलबूते ही आज भारत नई-नई चुनौतियों को पूर्ण करने में लगा है। इस मौके पर देवप्रयाग विधायक विनोद कंडारी ने छात्र-छात्राओं द्वारा लगाये गयी विज्ञान प्रदर्शनी का अवलोकन किया। इस मौके पर छात्रों के वैज्ञानिक सोच उत्पन्न कर बनावे गये प्रोजेक्टों को सराहा गया।

इस अवसर पर मुख्य शिक्षा अधिकारी एसपी सेमवाल, खण्ड शिक्षा अधिकारी कीर्तिनगर एसके पुरोहित, राईका कीर्तिनगर के प्रधानाचार्य वाईएस नेगी, मीना सेमवाल, डा. विजय मोहन नैगेल, दिलवर रावत, नरेंद्र तिवारी, शिव प्रसाद भट्ट, राजेश सेमवाल, महेंद्र कैटेत, संजय विष्ट सहित आदि मौजूद थे। (एजेसी)

राजस्व और खान विभाग बड़ी कार्यवाही, 6 डंपर और 1 जेसीबी सीज

जयन्त प्रतिनिधि।

पौड़ी : राजस्व और खान विभाग ने सतपुली में मंगलवार देर रात को अवैध खनन के खिलाफ बड़ी कार्यवाही की है। सतपुली के निकट बड़खोलू सैण में मंगलवार की देर रात जिला खनन अधिकारी रवि नेगी ने छपा मारकर अवैध खनन कर रहे 6 डंपर और 1 जेसीबी मशीन को सीज किया है। सभी वाहनों पर 2 लाख तथा जेसीबी0 पर भी 2 लाख रुपये का अर्थदंड लगाते हुए कार्यवाही की रिपोर्ट जिलाधिकारी पौड़ी को भेज दी गई है। जिला खान अधिकारी रवि नेगी ने बताया कि प्रशासन अवैध खनन को लेकर पूरी तरह से मुस्तेद है, जिलाधिकारी के निर्देशन में किसी भी दशा में अवैध खनन बंद नहीं किया जायेगा।

इन दिनों सरकारी पट्टे पर भी खनन बंद किया गया है। इसके बावजूद प्रशासन की नाक के नीचे सतपुली क्षेत्र में अवैध खनन खुलेआम हो रहा था।

अवैध खनन के डंपर पुलिस चेक पोस्ट और तहसील परिसर से होकर ही स्टोन क्रशरों तक पहुंचते हैं। इसके बावजूद उन पर कोई कार्यवाही न होना मिलीभगत का अंदेश माना जा सकता है। तहसील सतपुली क्षेत्र में अवैध खनन की सूचना पर बीते मंगलवार देर रात जिला खनन अधिकारी रवि नेगी ने बड़खोलू सैण के निकट नवार नदी किनारे चल रहे अवैध खनन पर मौके पर जाकर छपा मारा इस दौरान अवैध खनन कर रहे एक जेसीबी और 6 डंपरों को सीज किया।

जिला खनन अधिकारी रवि नेगी ने बताया कि अवैध खनन की सूचना मिलने पर बड़खोलू सैण के निकट नवार किनारे अवैध खनन करते दिखे एक जेसीबी मशीन और 6 डंपरों को सीज किया गया है और अग्रिम कार्यवाही की जा रही है।

इसके साथ ही कहा कि क्षेत्र में अवैध खनन पर शिकंजा कसा जायेगा और अवैध खनन पाए जाने पर कड़ी कार्यवाही की जाएगी। इस मौके पर खनिज मोहरि शिवा, तहसीलदार सुधा डोभाल आदि मौजूद रहे।



केदारनाथ बदरीनाथ धाम में 1300 करोड़ रुपये के पुनर्निर्माण/पुनर्विकास कार्य, चारधाम यात्रा के दौरान टिकॉई 55 लाख से अधिक श्रद्धालुओं ने किये दर्शन।



मानस खण्ड मंदिर माला मिशन।



4000 से अधिक होम-स्टे विकसित, 16 इको टूरिज्म डेस्टिनेशन का विकास।



मुख्यमंत्री सशक्त बहना उत्सव योजना के तहत महिला समूहों द्वारा निर्मित उत्पादों को प्रोत्साहन।



पर्यटन मंत्रालय भारत सरकार द्वारा उत्तराखण्ड को बेस्ट एडवेंचर टूरिज्म डेस्टिनेशन का अवार्ड।



रेल कनेक्टिविटी : ऋषिकेश-कर्णप्रयाग रेल परियोजना, वन्दे भारत एक्सप्रेस ट्रेन, टनकपुर वागेश्वर रेल लाइन।



रोड कनेक्टिविटी : चारधाम ऑल वेदर रोड, दिल्ली-देहरादून एलिक्ट्रिक रोड व अन्य राष्ट्रीय राजमार्गों का विकास।



टोप-वे कनेक्टिविटी : पर्वतमाला परियोजना, गोटीकुण्ड-केदारनाथ टोप-वे कनेक्टिविटी, गोविन्द घाट - हेमकुण्ड, सुरकण्डा देवी टोप-वे।



जमरानी बांध परियोजना को केन्द्रीय कैबिनेट की आर्थिक मामलों की कमेटी ने दी मंजूरी।



ग्लोबल इन्वेस्टट समित 2023 के लिये अब तक 1.24 लाख करोड़ रुपये से अधिक के एमओयू।



एस.जी.एस.टी. संग्रह में 33 प्रतिशत वृद्धि, राज्य की प्रति व्यक्ति आय में 12 प्रतिशत से अधिक वृद्धि।



राजकीय विद्यालयों के साथ राजकीय सहायता प्राप्त (अशासकीय) विद्यालयों में कक्षा 1 से 12 तक के छात्र-छात्राओं को निशुल्क पाठ्य पुस्तकें।

- देश का सबसे कठोर नकल विरोधी कानून।
- लक्ष्मि दीदी योजना के तहत 1.25 लाख महिलाओं को लक्ष्मि बनाने का लक्ष्य।
- पलायन रोकने तथा रिटर्न पलायन को बढ़ावा देने हेतु "मुख्यमंत्री सीमान्त क्षेत्र विकास योजना"।
- मुख्यमंत्री महालक्ष्मी योजना व मुख्यमंत्री आंचल अमृत योजना।
- निशन दालचीनी, निशन तिगठ, एरोमा पार्क व एरोमा चेली।
- राज्य में शहीद सैनिकों के परिवारों के एक सदस्य को रोजगार तथा विशिष्ट सेवा मेडल अवार्ड राशि में बढ़ोतरी।
- राज्य की महिलाओं को सरकारी नौकरी में 30 प्रतिशत क्षेतिज आरक्षण।
- दीनदयाल उपाध्याय सहकारिता किसान कल्याण योजना के अन्तर्गत किसानों को 3 लाख और स्वयं सहायता समूहों को 5 लाख तक की धनराशि का ब्याज रहित ऋण।
- स्टेट मिलेट मिशन में स्थानीय कृषकों से झंगोरा, मंडुवा, सोयाबीन एवं चोलाई का उचित मूल्य पर कय।
- हॉटिकल्चर को बढ़ावा देने के लिए 50 हजार पॉलीहाउस का बजट प्रावधान।
- राज्य के युवाओं के लिए "विदेश रोजगार प्रकोष्ठ का गठन"।
- समान जागतिक संहिता के लिये प्रभावी पहल।
- अटल आयुष्मान योजना में 5 लाख रुपये तक का निशुल्क इलाज।
- राज्य में निर्धन परिवारों को वर्ष में 3 सिलेन्डर निःशुल्क टीफिल की सुविधा।

जयन्त संस्थापक

स्व.नरेन्द्र उनियाल
प्रकाशक, मुद्रक और
स्वामी

नागेन्द्र उनियाल द्वारा प्रतिभा
प्रेस से मुद्रित तथा बद्रीनाथ मार्ग
कोटद्वार (गढ़वाल) से प्रकाशित

—सम्पादक

नागेन्द्र उनियाल

आर.एन.आर्. 35469 / 79

फोन / फ़ैक्स 01382-222383

मो. 8445596074, 9412081969

e-mail:
nagendra.uniyal@gmail.com