हिन्दी साप्ताहिक

Title Code:- UTTBIL00534

उत्तराखण्ड अभ्युदय

♦वर्ष -01 ♦ अंक-17 ♦देहरादून - रविवार 16 फरवरी 2025 ♦पृष्ठ : 4 ♦मूल्य: 1/-

राष्ट्रीय खेलों के सफल आयोजन से उत्तराखंड में नई संभावनाओं और उम्मीदों की शुरुआत: सीएम धामी

देहरादून(संवाददाता)। केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की उपस्थिति में अन्तरराष्ट्रीय स्पोर्ट्स स्टेडियम गोलापार, हल्द्वानी में 38वें राष्ट्रीय खेल का समापन समारोह आयोजित किया गया। भारतीय ओलंपिक संघ की अध्यक्ष पीटी. ऊषा ने 38वें राष्ट्रीय खेल के समापन की घोषणा की। इस अवसर पर केन्द्रीय गृह मंत्री ने प्रथम तीन स्थान प्राप्त करने वाले सर्विसेज, महाराष्ट्र और हरियाणा को सम्मानित किया।

उत्तराखंड के हर जिले में खेल इंफ्रास्ट्रक्चर तैयार।

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने उत्तराखण्ड के चारों धामों के देवी देवताओं को प्रणाम करते हुए कहा कि मुख्यमंत्री धामी ने उत्तराखंड के हर जिले में खेल इंफ्रास्ट्रक्चर तैयार हो गया है। उन्होंने कहा मुख्यमंत्री ने देवभूमि को राष्ट्रीय खेलों के नक्शे पर 25वें स्थान से 7वें स्थान पर लाने का कार्य किया है। राष्ट्रीय खेलों में उत्तराखंड के विजेता खिलाड़ियों ने देवभूमि को खेल भूमि बनाया है। केंद्रीय गृह मंत्री ने सभी उत्तराखंड के विजेता खिलाड़ियों को शुभकामनाएं देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

उत्तराखंड की मेजबानी का देशभर में गुणगान।

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने उत्तराखंड की आयोजन समिति एवं खेल संगठनों की पीठ थपथपाते हुए कहा कि राष्ट्रीय खेलों के आयोजन के लिए पूरे देश में उत्तराखंड की तारीफ हो रही है। पूरा देश उत्तराखंड द्वारा की गई शानदार व्यवस्थाओं के गुणगान कर रहा है। भौगोलिक कठिनाइयों के बावजूद उत्तराखंड राज्य ने मुख्यमंत्री ध ामी के नेतृत्व में इस कार्य को कुशलतापूर्वक सम्पन्न किया है। उन्होंने 38वें राष्ट्रीय खेल के सभी खिलाड़ियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि हार और जीत का खेल से मतलब नहीं है। जीत का जज्बा और हार से निराश न होना, ये खेल का संदेश है। हारने वाले खिलाड़ियों के लिए अगली बार मेडल लाने का मौका है।

केंद्रीय गृह मंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री ध ामी के नेतृत्व में 38वें राष्ट्रीय खेलों में इको- फ्रेंडली प्रैक्टिसेज एवं इको फ्रेंडली गेम को धरातल में उतारा गया है। खिलाड़ियों के नाम पर पौधारोपण किया गया। राष्ट्रीय खेलों में खिलाड़ियों द्वारा कई नए राष्ट्रीय रिकॉर्ड बनाए गए हैं, इन रिकॉर्डों से अंतरराष्ट्रीय खेलों में भी भारत के लिए पदक की उम्मीद जगी है। उन्होंने कहा राष्ट्रीय खेलो की यह मशाल उत्तराखंड से अब मेघालय जाएगी। मेघालय के मुख्यमंत्री कॉनराड संगमा ने यह निर्णय लिया है कि नॉर्थ ईस्ट के सभी राज्यों में कुछ खेलों के आयोजन से पूरे नॉर्थ ईस्ट को खेल के क्षेत्र में आगे बढ़ाएंगे। उन्होंने मेघालय के मुख्यमंत्री संगमा को आगामी राष्ट्रीय खेलों के आयोजन के लिए शुभकामनाएं दी।

केंद्रीय गृह मंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश में खेलों के वातावरण में सकारात्मक बदलाव आया है। देश भर के कई जिलों में खेल इंफ्रास्ट्रक्चर, कोचिंग की व्यवस्था, खिलाड़ियो को प्रोत्साहन और पारदर्शी चयन के माध्यम से आज विश्व के खेल पटल पर भारत की प्रतिष्ठा बढ़ी है। केंद्रीय गृह मंत्री ने कहा भारत के खेलों का भविष्य उज्ज्वल है। खेलों में हर बार नए कीर्तिमान स्थापित हो इसकी व्यवस्था केंद्रीय खेल मंत्री ने की है। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री मोदी ने फिट इंडिया और खेलो इंडिया के माध्यम से युवाओं को खेल के क्षेत्र में आगे बढ़ाया है। खेल हमें हारने के बाद जितने के लिए आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। केंद्रीय गृह मंत्री ने कहा कि सफलता सिर्फ शारीरिक क्षमता से नहीं बल्कि दृढ़ निश्चय और मजबूत मन से प्राप्त होती है। अथक परिश्रम और निरंतर प्रयास खिलाड़ियों को आगे ले जाएगी। इन सभी के माध्यम से खिलाड़ी मेडल तक की यात्रा तय कर सकते हैं। प्रध ानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश के युवाओं को खेल के क्षेत्र में आगे बढ़ाने के लिए कई कदम उठाए। आज हर खिलाड़ी प्रध ानमंत्री मोदी को खेल मित्र के रूप में मानता है। उन्होंने कहा 2014 में खेल बजट 800 करोड़ था, जो 2025 – 26 में खेल बजट 3800 करोड़ तक पहुंचाया है। अंतरराष्ट्रीय मंचों में भी हमारे खिलाड़ियों ने तिरंगे का मान बढ़ाया है। खिलाड़ियों के मेडल से पता लगता है कि देश में खेल इंफ्रास्ट्रक्चर और जीतने की भूख में बढ़ोतरी हुई है।

केंद्रीय गृह मंत्री ने कहा कि खेलो इंडिया के माध्यम से उत्तराखंड जैसे छोटे पहाड़ी राज्य ने इतने बड़े खेल आयोजन को सफलतापूर्वक संपन्न किया है। यह बताता है कि भारत का हर राज्य खेलने और खेल इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत करने के लिए पूर्ण रूप से तैयार है। इस राज्य से, अब फिर राष्ट्रीय खेल का आयोजन एक पहाड़ी राज्यों में जा रहा है। आज खिलाड़ी कई प्रतियोगिताओं के लिए तैयारी कर रहे हैं। उन्होंने कहा भारत 2036 में ओलंपिक की मेजबानी के लिए तैयार है। 2036 में ओलंपिक के अंदर उत्तराखंड के खिलाड़ी भी मेडल लाकर भारत के तिरंगे का मान बढ़ाएंगे। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने पूर्व केन्द्रीय मंत्री स्व. सुषमा स्वराज एवं पुलवामा में शहीद सैनिकों को श्रद्धांजलि देते हुए कहा कि पुलवामा के जवानों की शहादत ने देश को सुरक्षित किया है। जवानों की शहादत के बाद प्रध ानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत ने पाकिस्तान पर एयर स्ट्राइक कर करारा जवाब दिया था। इसी के कारण पूरी दुनिया का भारत के प्रति नजरिया बदला है। इससे दुश्मनों को साफ संदेश गया कि भारत की सेना और सीमा से कभी खिलवाड़ नहीं करना है।

जिलाधिकारी ने की सीएम हेल्पलाइन पर दर्ज शिकायतों की समीक्षा

चमोली(संवाददाता)। जिलाधिकारी संदीप तिवारी ने शुक्रवार को सीएम हेल्पलाइन की समीक्षा बैठक ली। इस दौरान उन्होंने सीएम हेल्पलाइन पर दर्ज होने वाली शिकायतों का समय से समाध ान करने के निर्देश दिए। उन्होंने अधि कारियों को शिकायतों के समाधान के बाद शिकायतकर्ता से आवश्यक रुप से वार्ता कर शिकायत के समाधान की जानकारी लेने के भी निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने कलेक्ट्रेट सभागार में आयोजित सीएम हेल्पलाइन की समीक्षा बैठक के दौरान आम जनता की शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए समय से समाध ान करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा यदि किसी विभाग की ओर से दर्ज शिकायत के समाधान होने की सूचना दिए जाने के बाद शिकायतकर्ता पुन: शिकायत करता है। तो अधिकारी को मामले स्पष्टीकरण देना होगा। साथ ही उन्होंने अधिकारियों को शिकायत के समाधान के बाद शिकायतकर्ता से नियमित तौर पर फीडबैक कॉल करने के भी निर्देश दिए। सीएम हेल्पलाइन पर दर्ज होने वाली पेयजल

किल्लत और अन्य शिकायतों के समाध ान में तेजी लाने के आदेश दिए। जिलाधि कारी ने अधिकारियों को जिला स्तर पर निस्तारित होने वाली शिकायतों का समय से समाधान करने और शासन स्तर की शिकायतों को समय से उच्चाधिकारी को भेजने के भी निर्देश दिए। उन्होंने अपर परियोजना निदेशक को मनरेगा व विधायक निधि से संबंधि त कार्यों की शिकायतों की जांच कर निस्तारण करने के निर्देश दिए। इस दौरान अपर जिलाधिकारी विवेक प्रकाश ने बताया कि वर्तमान में जनपद में सीएम हेल्पलाइन में एल 1 में 251 और एल 2 में वर्तमान में 42 शिकायत दर्ज की गई है। जिनके समाधान के लिए विभागीय स्तर पर कार्रवाई की जा रही है। इस मौके पर मुख्य कृषि अधिकारी जेपी तिवारी सहित अन्य विभागीय अधिकारी भी मौजूद थे।

केंद्र की तर्ज पर प्रदेश में स्टेट हेल्थ सिस्टम रिसोर्स सेंटर गठित

देहरादून(संवाददाता)। उत्तराखंड में भी केंद्र की तर्ज पर स्वास्थ्य सेवाओं के विस्तार, गुणवत्ता सुधार को स्टेट हेल्थ सिस्टम्स रिसोर्स सेंटर (एसएचएसआरसी) का गठन हो गया है। स्वास्थ्य मंत्री डा. धन सिंह रावत ने इसके लिए स्वास्थ्य विभाग के अफसरों को अपने अपने स्तर पर समन्वय स्थापित करने के निर्देश दिए। कहा कि एसएचएसआरसी न केवल स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करने की ठोस रणनीति बनाएगा, बल्कि तकनीकी सहयोग भी प्रदान करेगा।

स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि इससे राज्य में स्वास्थ्य सेवाओं में नवाचार, पारदर्शिता, गुणवत्ता सुधार एवं वितरण प्रणाली मजबूत होगी। एसएचएसआरसी प्रदेश में स्वास्थ्य सेवाओं की सुगमता बढ़ाने के साथ साथ प्रशिक्षण, कौशल विकास, रिपोर्टिंग और फीडबैक प्रणाली को भी विकसित करेगा। संक्रमण की रोकथाम, सुरक्षा को प्रोटोकॉल तैयार होगा। इससे स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार होगा। जिला, ब्लॉक स्तर पर स्वास्थ्य इकाईयों की चुनौतियों का मूल्यांकन कर प्रत्येक माह विस्तृत रिपोर्ट तैयार होगी। इस रिपोर्ट को सुझावों के साथ उपलब्ध कराया जाएगा। कहा कि राज्य में स्वास्थ्य योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन, टीकाकरण, संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देने, मातृ शिशु मृत्यु दर में कमी लाने को टीबी उन्मूलन जैसी योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन सहित रिसर्च और नई तकनीक के इस्तेमाल में भी अहम भूमिका निभाएगा।

सम्पादकीय

उत्तराखण्ड का राष्ट्रीय खेलों में अभूतपूर्व प्रदर्शन

पथप्रदर्शको भविष्यस्य,देवभूमौ क्रीडानुष्ठानम्।
खेलभूमिं रूपयिष्यति, सिद्धिं गमिष्यति निश्चितम्।।
प्रतिभानां विकासहेतु:,पर्वतानां गौरववर्धनम्।
उत्तराखण्डे जयत्येष:, क्रीडोत्सवो महाधनम्।।

अर्थात

देवभूमि उत्तराखण्ड में आयोजित राष्ट्रीय खेल,भविष्य का पथ प्रदर्शक सिद्ध होगा।खेलों का सफलआयोजन,इसे खेलभूमि के रूप में रूपांतरित करने में निश्चित रूप से सफल होगा। राष्ट्रीय खेल का आयोजन खेल प्रतिभाओं के विकास का कारण बनेगा, देवभूमि के पर्वतों का गौरव को बढ़ाएगा। उत्तराखंड में यह महान क्रीड़ा उत्सव विजयश्री प्राप्त कर रहा है,जो सच्चा धन है।

बेहद सुखद है कि देवभूमि उत्तराखंड में 38वें राष्ट्रीय खेलों में उत्तराखंड राज्य के खिलाड़ियों ने अभूतपूर्व सफलता अर्जित की है।आयोजित हुए 38वें राष्ट्रीय खेलों में मेजबान उत्तराखंड राज्य ने बेहद शानदार प्रदर्शन कर नया कीर्तिमान बनाया है। आयोजन के अंतिम दिन एक स्वर्ण और दो रजत पदक मिलने से राज्य ने पदकों का शतक लगाया।कुल 103पदक जीते ,जिसमें 24 स्वर्ण, 35 रजत और 44 कांस्य पदक शामिल हैं।

उम्मीद की जानी चाहिए कि उत्तराखंड में संपन्न हुआ 38वां राष्ट्रीय खेल यहां की आर्थिकी और पर्यटन को भी नई ऊंचाई प्रदान करेगा और राज्य की खेल प्रतिभाओं को निखरने का स्वर्णिम अवसर सिद्ध होगा।

डॉ. गार्गी मिश्रा

दुनियाभर में कैंसर के बढ़ते मामले चिंताजनक

–अमित बैजनाथ गर्ग

गैर संचारी रोग यानी कि एनसीडीज के तहत आने वाले कैंसर को लेकर लैंसेट कमीशन की ओर से हालिया जारी नई रिपोर्ट के अनुसार दुनियाभर में ब्रेस्ट कैंसर के मामलों में लगातार वृद्धि हो रही है और 2040 तक हर साल इससे 10 लाख महिलाओं की मौत होने का खतरा है। रिपोर्ट में ये भी बताया गया कि 2020 तक पिछले पांच वर्षों में लगभग 78 लाख महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर का पता चला था, जबकि उसी साल इस बीमारी से करीब 6.85 लाख महिलाओं की मौत हो गई थी। रिपोर्ट कहती है कि दुनियाभर में औसतन हर 12 महिलाओं में से एक को 75 साल की उम्र से पहले ब्रेस्ट कैंसर होने का खतरा रहता है। शोध कर्ताओं का अनुमान है कि 2020 में दुनियाभर में ब्रेस्ट कैंसर के 23 लाख मामले सामने आए थे, जो 2040 तक बढ़कर 30 लाख से अधिक हो सकते हैं। असल में कैंसर की बीमारी से दुनियाभर में होने वाली मौतें दूसरे स्थान पर हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार अमेरिका और चीन के बाद दुनिया में सबसे ज्यादा कैंसर मरीज भारत में हैं। साल 2022 में दुनिया में 1.93 करोड़ नए कैंसर मरीज सामने आए हैं, जिनमें 14 लाख से अधिक भारतीय हैं। इतना ही नहीं, भारत में सालाना बढ़ते कैंसर के मामलों के चलते 2040 तक इनकी संख्या में 57.5 फीसदी तक की बढ़ोतरी होने की आशंका है। कैंसर से भारत में साल 2020 में 7.70 लाख, 2021 में 7.89 लाख और 2022 में 8.08 लाख रोगियों की मौत हुई है। देश में कैंसर के मामलों की कुल संख्या साल 2022 में 14.61 लाख रही। वहीं 2021 में यह 14.26 लाख और 2020 में 13.92 लाख रही। भारत के हर 10 में से एक व्यक्ति अपने पूरे जीवनकाल में कैंसर से जूझता है और 15 में एक की मृत्यु इस बीमारी से हो जाती है। भारत में हर साल करीब 15 लाख कैंसर से जुड़े मामले रिपोर्ट किए जाते हैं। आखिर कैंसर क्या है? असल में शरीर में होने वाली असामान्य और खतरनाक स्थिति, जिसमें कोशिकाओं की असामान्य वृद्धि होती है, उसे कैंसर कहते हैं। हमारे शरीर में कोशिकाओं का लगातार विभाजन होना एक सामान्य प्रक्रिया है, जिस पर शरीर का पूरा नियंत्रण रहता है, लेकिन जब किसी विशेष अंग की कोशिकाओं पर शरीर का नियंत्रण नहीं रहता है, तो वे असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं और ट्यूमर का रूप ले लेती हैं। इसे ही कैंसर कहा जाता है। ज्यादातर कैंसर ट्यूमर के रूप में होते हैं, लेकिन ब्लड कैंसर के मामले में ट्यूमर नहीं होता है। एक बात यह भी ध्यान रखने योग्य है कि हर ट्यूमर कैंसर नहीं होता है। भारत में कैंसर के प्रकार में छह तरह के कैंसर ज्यादा होते हैं, जिसमें फेफड़ों का कैंसर, मुंह का कैंसर, पेट का कैंसर, स्तन कैंसर, सर्वाइकल कैंसर और कोलोरेक्टल कैंसर शामिल है।

आसान शब्दों में कहें तो कैंसर शरीर में होने वाली असामान्य स्थिति है, जिसमें कोशिकाएं असाधारण रूप से बढ़ने लगती हैं और बढ़ी हुई चर्बी की एक गांठ बन जाती है, जिसे ट्यूमर कह सकते हैं। यह शरीर के किसी भी अंग में हो सकता है। आमतौर पर कैंसर में होने वाले ट्यूमर दो तरह के होते हैं। पहला बिनाइन ट्यूमर और दूसरा मैलिग्नैंट ट्यूमर। मैलिग्नैंट ट्यूमर शरीर के दूसरे हिस्सों में फैलता है, जबकि बिनाइन नहीं फैलता है। सभी कैंसर के लक्षण उसके प्रकार और स्थान के अनुसार अलग-अलग होते हैं, लेकिन कुछ अन्य लक्षण भी हैं, जो देखे जा सकते हैं जैसे शरीर का वजन अचानक कम होना या बढ़ना, ज्यादा थकान और कमजोरी महसूस होना, त्वचा में गांठ बनना या रंग में बदलाव होना, पाचन संबंधी समस्या, कब्ज या दस्त होना, आवाज बदलना, जोड़ों-मांसपेशियों में दर्द, घाव ठीक होने में समय लगना, भूख कम लगना, लिम्फ नोड्स में सूजन आदि।

सजना है मुझे सजना के लिए

वैसे तो हर किसी को पता होता है कि शादी से पहले ब्राइडल ब्यूटी ट्रीटमेंट करवाना चाहिए, मगर ज्यादातर लोगों को ये नहीं पता होता कि शादी से पहले कौन-कौन सा ट्रीटमेंट करवाना चाहिए और कब-कब ब्यूटी ट्रीटमेंट लेना चाहिए। अगर आप भी शादी के दिन बेहद खूबसूरत दिखना चाहती हैं तो इन्हें जरूर आजमाएं।

ब्राइडल ब्यूटी ट्रीटमेंट में फेशियल दो तरह के दिए जाते हैं। ये दोनो फे शियल 20-25 दिन के गैप में दिए जाते हैं। पहली बार जो फेशियल दिया जाता है वो त्वचा के हिसाब से होता है। अगर आपकी त्वचा में नमीं की कमीं है तो ऑक्सीजन फेशियल, डार्क सर्कल हैं तो डार्क सर्कल ट्रीटमेंट या फिर एक्ने की समस्या है तो एंटी-एक्ने फेशियल दिया जाता है। शादी से एक दिन पहले इंस्टेंट ग्लो फेशियल जैसे- डायमंड, गोल्ड, सिल्वर आदि फेशियल दुल्हन को दिया जाता है। दुल्हन को शादी के 15 दिन पहले एक बॉडी पॉलिशिंग और दूसरी बार शादी से एक दिन पहले बॉडी पॉलिशिंग करवाना चाहिए। पहले वाले बॉडी पॉलिशिंग में डेड-शी-सॉल्ट से बॉडी पालिशिंग दी जाती है और फिर दूध की सहायता से इसे साफ किया जाता है। शादी से एक दिन पहले वाले बॉडी पालिशिंग में इंस्टेंट ग्लो के लिए चॉकलेट, गोल्ड,डायमंड की बॉडी पालिशिंग करवाने से पूरा शरीर साफ व चमकने लगता है। बॉडी फेशियल हमेशा फेशियल से पहले करवाया जाता है।

हेयर स्पा करवाने से बालों का रूखापन, बालों का झडना, डैंड्रफ आदि की समस्या दूर हो जाती है। हेयर स्पा में ऑयल से हेड मसाज भी दिया जाता है, जिससे कि बालों को नमीं मिलती रहें, इसलिए ब्राइड को कम से कम दो बार जरूर हेयर स्पा करवाना चाहिए। इसके अलावा अगर आपके बाल रूखे-बेजान हैं तो मॉइश्चराइजिंग और एंटी फ्रिज शैंपू का इस्तेमाल करना शूरू कर दें ताकि शादी वाले दिन आपके बाल सुन्दर नजर आएं। फैशन के इस दौर में बहुत सी ब्राइड्स आई लैसेस एक्सटेंशन करवाना भी पसंद करती हैं। ये एक बार आंखों में फिक्स

मनपसंद पनीर का गट्टा

गर्मी के मौसम में घर में ही बनाएं विभिन्न तरह की पनीर का गट्टा ताकि आप अपने परिवार को गर्मी से राहत दिला सकें।

सामग्री-
पनीर 100ग्राम
बेसन 200 ग्राम
अदरक 1इंच लहसुन 6 कली
प्याज बारी कटा हुआ
2 हरी मिर्च, लालमिर्च 1चम्मच
हल्दी 1/4 चम्मच
धनिया पत्ते
दही 150 ग्राम
तेल 3 बडे चम्मच राई
जीरा 1 चुटकी
नमक स्वादनुसार ।

बनाने की विधि- सर्वप्रथम बेसन में जीरा, नमक थोडी सी लाल मिर्च पाउडर डालकर गूथं लें अब 1 इंच थोडी पट्टी ले कर उसमें पनीर के लम्बे व पतले टकडे रख कर रोल बना लें। बने हुए रोल को पानी में उबाल ले अब प्याज, लहसुन, हरीमिर्च, अदरक डाल कर सभी मसालो का पेस्ट बनाकर कडाही में फ्राई करें। मसाले को फ्राई हो जाने के बाद बेसन-पनीर रोल के 1 इंच लम्बे टुकडे काटकर कडाई में डाल दे। कुछ देर बाद दही मिलाकर उबाल आने तक रखें। उबाल आने के बाद नीचे उतारे व पनीर कटे हुए टुडको तथा धनिया पत्ते डालकर सर्व करें।

फिचर्स/विविध

बच्चों में डाले बचत की आदत

यह बात बिल्कुल सही है कि यदि बचपन से ही बच्चों में बचत की आदत डाली जाए तो आगे चलकर उनको परेशान नहीं होना पड़ता है। बचत की आदत डालने के लिए जरूरी है कि किसी भी बैंक में बच्चे का खाता जरूर खुलवाएं। खाता खुलवाने के लिए आपको अतिरिक्त मेहनत करने की भी जरूरत नहीं है।

बच्चे की आईडी के लिए उसका जन्म प्रमाण पत्र तो आपके पास होगा ही। इसके साथ ही कोई अन्य आईडी प्रूफ भी बनवा लें, क्योंकि खाता खुलवाने के लिए आईडी प्रूफ की जरूरत पड़ती है। आप चाहें तो राशन कार्ड में बच्चे का नाम डलवा सकती हैं, आधार कार्ड, स्मार्ट कार्ड, पैन कार्ड भी बनवा सकती हैं। वैसे सबसे बेहतर रहता है पैन कार्ड।

पैन कार्ड किसी भी उम्र के बच्चे का बन सकता है। पते के रूप में माता/पिता अपने पते का प्रमाण दे सकते हैं।

केवाईसी के पेपर

-यदि बच्चा 10-12 वर्ष से अधिक का है और अपने नाम से खाता खोलना चाहता है तो पहचान के कागजात जैसे पैन कार्ड।

-निवास प्रमाण पत्र। इसके लिए राशन कार्ड में नाम होना चाहिए।

-यदि उसका खाता नैसर्गिक अभिभावक के साथ खुल रहा है तो अभिभावक के पहचान एव निवास के पेपर लगेंगे।

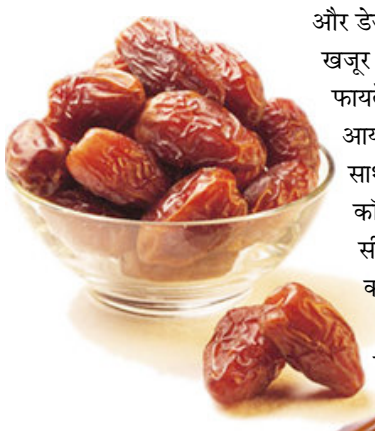
नहीं काटने पड़ेंगे बैंक के चक्कर

वो जमाना गया, जब हर बार पैसे जमा करने व निकालने के लिए बैंक जाना पड़ता था। अब तो बैंकिंग के ढेर सारे वैकल्पिक चैनल उपलब्ध हैं। इसलिए इन पर जोर अवश्य दें। आजकल बैंकिंग में अधिकांश कार्य वैकल्पिक माध्यमों से जैसे एटीएम कार्ड से पैसे निकालना, ग्रीन कार्ड और कैश डिपॉजिट मशीन के जरिए पैसे जमा करना, ऑनलाइन शॉपिंग, ऑनलाइन पेमेंट जैसे कार्य आसानी से हो जाते हैं।

इन माध्यमों का उपयोग करने के लिए बैंक में खाता खुलवाते समय सभी जरूरी फार्म अवश्य भरें। इस संदर्भ में मैनेजर अंकल से अन्य सुविधाओं की भी जानकारी ले लें। समय-समय पर अलग-अलग बैंकों में अलग-अलग सुविधाएं ग्राहकों के लिए उपलब्ध होती हैं, लेकिन हम उनके बारे में जानकारी नहीं करते। मसलन बीमा की सुविधा, लोन की सुविधा आदि।

खजूर करे रोगों को दूर...

विंटर का सीजन शुरू होने को ही है। ऐसे में खजूर काफी फायदेमंद होता है। डिफरेंट फ्लेवर्स के साथ इसका जायका लजीज होता है। खजूर का हलवा, खजूर की फेनी, ज्यूस और डेजर्ट बनाकर भी इसका जायका ले सकते हैं। खजूर की कई डिशेज बनती हैं। सबसे ज्यादा फायदेमंद है इसे दूध के साथ लेना। खजूर में आयरन कन्टेंट और फाइबर होता है। दूध के साथ इसे लेने में कैल्शियम और फाइबर का कॉम्बिनेशन मिलता है। इसमें विटामिन ए, बी, सी और बी 12 के अलावा सोडियम, सल्फर, क्लोरीन और आयरन की पर्याप्त मात्रा होती है।



सर्दी मे कम से कम सौ ग्राम खजूर सुबह कि सी

न किसी फ्लेवर में लेना चाहिए। सुबह लेने से इसकी उपयोगिता बढ जाती है।

दूध के साथ लेने से कफ और खांसी जैसी परेशानी भी कंट्रोल में आती है।

इससे गठिया रोग, पेट संबंधी समस्याएं, कब्जियत, कमर दर्द, हार्ट डिजीज और थकावट जैसी कई समस्याएं आसानी से दूर होती है। इससे बच्चें का दिमाग भी तेज होता है। ये घर के बुजुर्गो के लिए भी फायदेमंद है।

फ्रेस फरूट्स इन हनी सिरप

शहद और सालाद का इस्तेमाल सेहत और सौंदर्य दोनों के लिए बहुत फायदेमंद साबित होता है।

सामग्री-

1/2 कप कटे हुए सेब

1/2 बीज निकालकर कटी हुई नाशपाती

1/2 कपस्ट्रोबेरी दो टुकडों में कटी हुई

1/2 कटा कीवी

1/2 कप हरा काला अंगूर

1/2 संतरा/आडू कटा हुआ

सजाने के लिए ताजा अनार के दाने।

हनी रिसप बनाने के लिए-

2 टेबल स्पून नींबू का रस

2 टेबल स्पून संतरे का जूस

2 टेबल स्पून सेब का जूस

3 टेबल स्पून शहद।

बनाने की विधि- हनी सिरप की सभी साम्रगी को एक छोटे बोल में डालकर मिलाएं। तब तक चलाएं जब तक कि शहद जूस में मिलकर एकसार न हो जाए। एक सर्विंग बोल में सभी कटे हुए फल डालें। ऊपर से हनी सिरप उडेलें। कुछ देर के लिए फ्रिज में रखें या 10 मिनट तक अलग रखें। अनार के दानों से सजाकर दूध औरसीरियल्स के साथ सर्व करें।

सुंदर त्वचा के लिये लगाइये अंडे और तेल से बना फेस पैक

चेहरे को खूबसूरत और जवां भला कौन नहीं बनाना चाहता। अंडे का चेहरे पर प्रयोग कई सालों से महिलाएं करती हुई आ रही हैं क्योंकि इसमें काफी सारा प्रोटीन पाया जाता जो कि त्वचा के लिये काफी अच्छा होता है। अंडे में झुर्रियों को मिटाने की शक्ती है। अंडे का फेस पैक बाजार में मिलने वाले क्रीम से कहीं ज्यादा असरकारी होता है। अंडे में आप तरह तरह के तेलों को मिक्स कर सकती हैं जैसे, नारियल तेल, बादाम या फिर जैतून का तेल। आइये जानते हैं अंडे और तेल का फेस पैक आपकी त्वचा को किस प्रकार से सुदंर बनाता है।

1. चेहरे की त्वचा को टाइट बनाएं- अगर आपको अपने चेहरे की त्वचा को टाइट बनानी है तो, अंडे को एक कटोरे में फोड़े और उसमें शहद तथा नारियल का तेल मिक्स करें।

इसे फेंट कर चेहरे पर 1 घंटे के लिये लगा रहने दें। फिर इसे ठंडे पानी से धो लें। इससे चेहरे के पोर्स साफ होंगे और त्वचा भी टाइट हो जाएगी!

2. स्वस्थ्य और चमकदार त्वचा के लिये- अगर आपको एक स्वस्थ चेहरा चाहिये बाजारू क्रीम पर पैसे मत बहानिये बल्कि इसके लिये अंडे के पीले भाग को ले कर उसमें शहद और ऑलिव ऑइल मिक्स कर के चेहरे पर लगाइये। इसे 30 मिनट तक लगाए रखें और फिर चेहरे को साफ कर लें। इससे चहरे में लचीलापन आएगा, चेहरे की लालिमा खतम होगी और चेहरा ग्लो भी करेगा।

3. मुंहासों से छुटकारा दिलाए- अंडे का सफेद भाग एक्ने से लड़ सकता है। एक्ने हार्मोन के असंतुलन की वजह से होता है। अंडे में जिंक पाया जाता है जिससे की एक्ने और चेहरे पर पड़े घाव जल्दी ही ठीक हो जाते हैं। अंडे को ओटमील, शहद और 1 चम्मच टी ट्री ऑइल के साथ प्रयोग कर के लगाएं। इसे आधे घंटे के लिये चेहरे पर रखें।

4. झुर्रियां मिटाए- अंडे का सफेद भाग झुर्रियां मिटाने में गारगर होता है। उसमें अगर आधा चम्मच बादाम का तेल डाल दिया जाए तो और भी अच्छा। इस फेस पैक को 30 मिनट तक लगाए रखें और फिर पानी से धो लें।

वन बीट अधिकारियों का कार्यबहिष्कार दूसरे दिन भी रहा जारी

पौड़ी(संवाददाता)। वन विभाग के वन बीट अधिकारियों का कार्यबहिष्कार शुक्रवार को दूसरे दिन भी जारी रहा। वन बीट अधिकारियों की हड़ताल से वन विभाग में वनाग्नि सुरक्षा, कंट्रोल वर्निंग, वनाग्नि रोकथाम को लेकर गश्त सहित अन्य कार्य प्रभावित होने लगे हैं। वन बीट अधिकारी नियमाली 2016 लागू किए जाने, एक स्टार सुविधा और आवास भत्ता दिए जाने की मांग को लेकर बीते गुरुवार से अनिश्चितकालीन कार्यबहिष्कार पर चले गए है। वन बीट अधिकारियों के कार्य बहिष्कार से फायर सीजन में वन विभाग की मुश्किले बढ़ सकती हैं। शुक्रवार को गढ़वाल वन प्रभाग व सिविल एवं सोयम वन प्रभाग के 40 से अधिक वन बीट अधिकारियों ने मुख्य वन संरक्षक गढ़वाल कार्यालय परिसर में धरना दिया। इस दौरान धरना देते हुए उत्तराखंड वन बीट अधिकारी/वन आरक्षी संघ के पदाधिकारियों ने कहा कि वन बीट अधिकारी पिछले लंबे समय से नियमावली 2016 लागू करने, एक स्टार सुविधा प्रदान किए जाने और चौकियों में तैनाती के दौरान आवास भत्ता प्रदान किए जाने की मांग कर रहे हैं लेकिन सरकार लगातार उनकी मांगों को अनदेखा कर रही है। जिससे वन बीट अधिकारियों में नाराजगी बनी हुई है। कहा कि मजबूरन संघ को

अनिश्चितकालीन कार्य बहिष्कार का निर्णय लेना पड़ा है। चेतावनी दी कि जल्द मांगे पूरी नहीं होने पर उग्र आंदोलन किया जाएगा। कार्यबहिष्कार में संघ के जिलाध्यक्ष शीशपाल सिंह चौहान, सचिव पंकज नेगी, राजेंद्र सिंह, नरोत्तम प्रसाद, भागीरथी देवी, गीता देवी, हिमांशु नेगी, मदन बिष्ट, कुसुम आदि शामिल रहे।

जागेश्वर मास्टर प्लान के संबंध में बैठक आयोजित

अल्मोड़ा(संवाददाता)। जागेश्वर मास्टर प्लान के संबंध में जिलाधिकारी आलोक कुमार पांडेय की अध्यक्षता में एक बैठक कलेक्ट्रेट में आयोजित की गई। बैठक में जागेश्वर मास्टर प्लान के कार्यों के लिए कंसल्टेंट हेतु शासन द्वारा अधिकृत की गई एजेंसी (आईएनआई स्टूडियो) के अधिकारी ध्रुव त्रिवेदी ने संबंधित विभागीय अधिकारियों को मास्टर प्लान की रूपरेखा के बारे में वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से विस्तृत जानकारी दी। यहां हुई इस बैठक में विभागीय अधिकारियों से विभिन्न प्रकरणों पर चर्चा की गई। इस दौरान जिलाधिकारी ने सभी संबंधित अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि मास्टर प्लान के लिए विभागों द्वारा जो कार्य किए जाने हैं वह उन कार्यों के बारे में सभी जानकारियां प्राप्त कर लें। जिलाधिकारी ने कहा कि जागेश्वर धाम प्रसिद्ध धामों में से है तथा प्रधानमंत्री जी के आगमन से यहां पर्यटकों की संख्या में लगातार इजाफा हो रहा है। इस दौरान जिलाधिकारी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जागेश्वर मास्टर प्लान सरकार की बहुत महत्वाकांक्षी योजना है, इसलिए यहां होने वाले सभी कार्यों को त्रुटिहीन एवं गुणवत्तापूर्ण तरीके से करें। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी दिवेश शाशनी, जिला पर्यटन अधिकारी प्रकाश खत्री समेत अन्य अधिकारी शामिल रहे।

जिलाधिकारी ने हल्दापानी भूस्खलन क्षेत्र के सुधारीकरण कार्य का किया स्थलीय निरीक्षण

चमोली(संवाददाता)। जिलाधिकारी संदीप तिवारी ने शुक्रवार को गोपेश्वर के हल्दापानी भूस्खलन क्षेत्र के सुधारीकरण कार्य का स्थलीय निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने सिंचाई विभाग के अधिशासी अभियंता से निर्माण कार्य की विस्तृत जानकारी ली। गोपेश्वर के हल्दापानी में हुए भूस्खलन की रोकथाम के लिए राज्य आपदा न्यूनीकरण निधि से 80 करोड़ 61 लाख 60 हजार की धनराशि से सुधारीकरण कार्य किया गया है। जिसका जिलाधिकारी के साथ ही निर्माण कार्य पूर्णता के निरीक्षण के लिए बनाई गई समिति के सदस्यों अपर जिलाधिकारी, उप जिलाधिकारी चमोली, अधिशासी अभियंता ग्रामीण निर्माण विभाग, अधिशासी अभियंता उत्तराखंड पेयजल निगम और आपदा प्रबंधन अधिकारी ने स्थलीय निरीक्षण किया। जिलाधिकारी ने समिति के तकनीकी विशेषज्ञों से निर्माण कार्य

की जांच कर रिपोर्ट तैयार करने के निर्देश दिए। साथ ही उन्होंने उप जिलाधिकारी को स्थानीय लोगों का फीड बैक लेने के भी निर्देश दिए। सिंचाई विभाग के अधिशासी अभियंता अरविंद नेगी ने कहा कि भूस्खलन क्षेत्र का सुधारीकरण कार्य 80 करोड़ 61 लाख 60 हजार की लागत से किया गया है। उन्होंने बताया कि सुधारीकरण कार्य के बाद क्षेत्र में हो रहे भूधसाव की स्थिति को देखने के लिए क्रैकोमीटर लगाए गए थे। जो मानसून के सीजन के बाद भी सुरक्षित हैं। साथ ही सुधारीकरण कार्य से क्षतिग्रस्त हुए चमोली-गोपेश्वर मार्ग व नालियों के सुधारीकरण के लिए लोनिवि एनएच को 12 लाख की धनराशि स्वीकृत की गई है। जिससे शीघ्र ही सुधारीकरण कार्य से क्षतिग्रस्त सड़क व नालियों का सुधारीकरण कार्य भी किया जाएगा। इस मौके पर अपर जिलाधिकारी विवेक प्रकाश, उपजिलाधिकारी राजकुमार पांडेय, आपदा प्रबंधन अधिकारी नंद किशोर जोशी सहित अन्य अधिकारी मौजूद थे।

पुलिस ने सड़क सुरक्षा पर किया जागरूक

पिथौरागढ़(संवाददाता)। राईआगर में पुलिस ने सड़क सुरक्षा अभियान के तहत जागरूकता अभियान चलाया। शुक्रवार को थानाध्यक्ष महेश चंद्र जोशी के नेतृत्व टीम ने स्कूली बच्चों के साथ ही आमजन को यातायात नियमों की जानकारी, सड़क दुर्घटनाओं के कारण, दुर्घटनाओं को रोकने के उपाय के बारे में बताया। जोशी ने लोगों को किसी भी प्रकार की दुर्घटना होने पर मददगार व्यति बनने के लिए भी प्रेरित किया। यहां एसआई शांति प्रकाश, मोहन सिंह, राजेंद्र सिंह, नरेंद्र मेहता आदि मौजूद रहे।

चार माह के वेतन की मांग को लेकर आयुर्वेद विवि कर्मचारियों ने किया प्रदर्शन

हरिद्वार(संवाददाता)। उत्तराखंड आयुर्वेद विश्वविद्यालय शिक्षणेत्तर कर्मचारी संघ के बैनर तले ऋषिकुल आयुर्वेद कॉलेज के कर्मचारियों ने काली पट्टी बांधकर कार्य किया। कर्मचारियों ने चार माह के बकाया वेतन और मासिक वेतन नियमित समय से नहीं मिलने पर प्रदर्शन भी किया। संघ के कार्यकारी अध्यक्ष खेमानंद ने बताया कि इसी के साथ चरणबद्ध आंदोलन शुरू हो गया है। कहा कि 22 फरवरी को पूर्ण कार्य बहिष्कार किया जाएगा। ऋषिकुल तथा गुरुकुल आयुर्वेद कॉलेज में कार्यरत कर्मचारियों को पिछले चार माह से वेतन नहीं मिला है। कई बार प्रदर्शन के बाद भी उन्हें अभी तक कोई सकारात्मक जवाब नहीं मिला। इसके बाद कर्मचारियों ने चरणबद्ध आंदोलन की घोषणा कर दी थी। पहले चरण में शुक्रवार को शिक्षणेत्तर कर्मचारी संघ के बैनर तले ऋषिकुल आयुर्वेदिक विवि परिसर में कर्मचारियों ने काली पट्टी बांधकर कार्य किया। साथ ही विरोध प्रदर्शन भी किया।

किचन शेफ ने सर्विस ब्वॉय पर पाटल से किया हमला

काशीपुर(संवाददाता)। एक रेस्टोरेंट के किचन शेफ ने सर्विस ब्वॉय पर पाटल से प्राणघातक हमलाकर उसे बुरी तरह लहूलुहान करने का आरोप लगाया है। घायल वेटर को एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया। तहरीर पर पुलिस ने आरोपी शेफ के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस को दी तहरीर में ग्राम लवाली, काकड़ी घाट जिला अल्मोड़ा निवासी किशन सिंह रावत पुत्र स्व. प्रेम सिह ने कहा है कि वह यहां गिरीताल स्थित सिंह होटल एवं रेस्टोरेंट में काम करता है। 10 फरवारी 2024 रात्रि लगभग 10 बजे होटल के किचन शेफ मोहन सिंह बिष्ट ने उसके ऊपर अचानक धारदार हथियार से हमला किया है। बचाव में उसने अपने सिर पर हाथ रखा तो चापट से उसके दाहिने हाथ का अंगूठा कट गया।

स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/सम्पादक **गार्गी मिश्रा** द्वारा इंटर ग्राफिक आर्फसेट प्रिंटर्स 64 नेशविला रोड़ देहरादून, उत्तराखंड से मुद्रित, 98, 2-फ्लोर, सनशाइन अपार्टमेन्ट, नागल हटनाला, कुल्हान, सहस्त्रधारा रोड, देहरादून - 248001 से प्रकाशित।

सम्पादकः
गार्गी मिश्रा
8765441328

समस्त विवाद देहरादून न्यायालय के अधीन होंगे।