

नैनीताल में किर 'चायवाला' के रूप में दिखे धामी

- सुबह की सैर पर निकले धामी ने खुद बनाई अदरक की चाय, मैदान में हॉकी, फुटबॉल, बास्केटबॉल खेले

सुबह की सैर

►- स्थानीय लोगों व सैलानियों से मिले और जिला चिकित्सालय में रोगियों की कुशलक्षण की तीजानकारी

नैनीताल टीम एक्शन इंडिया

उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी मंगलवार सुबह सोलानारी में सुबह की सैर पर निकले। इस दौरान वह चाय के पंथ पाक क्षेत्र में लगावे वाले एक चाय के टेले पर हाचायवालाओं के रूप में भी नजर आये। इस दौरान उन्होंने अदरक कूटकर चाय बनायी। डीएसपे मैदान में बच्चों के साथ हॉकी, फुटबॉल व बास्केटबॉल खेले। स्थानीय लोगों व सैलानियों से मिले और जिला चिकित्सालय में रोगियों की कुशलक्षण व चिकित्सालय के हालातों की जानकारी ली। हुआ यह कि पिछली बार भी वह यहां दौवान राम नाम के एक फ़ड़ पर चाय



बनाने वाले के चाय के टेले पर चाय बनाते हुए और सैलानियों व स्थानीय लोगों से फोटो बैक लेते देखे गये थे। उन्हें स्थानीय भाजपा नेता हरीश राणा ने बातों-बातों में बताया था कि दौवान राम की इस बीच मौत हो गयी है। इस पर आज वह पुनः इस ठेले

पर पहुंचे और स्वर्गीय दीवान राम के पुत्र संतोष कुमार से मिलकर परिचार का हाल जाना और अपनी संवेदना व्यक्त की। इसके अलावा उन्होंने बीड़ी पांडे जिला चिकित्सालय जाकर वहां भर्ती आम रोगियों व बच्चों के बार्ड में जाकर रोगियों की

कशल क्षेम जानी और चिकित्सालय की व्यवस्थाओं को भी परखा। उन्होंने अस्पताल प्रबंधन को स्वास्थ्य सेवाओं में निरंतर सुधार के निर्देश भी दिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि मरीजों के उपचार में उपरायकर की ओर जारी रोगियों की कोताही न बरती जाए।

मास्टर प्लान से प्रभावितों ने बदरीनाथ में किया सांकेतिक प्रदर्शन

प्रदर्शन

►- मूल निवास भू कानून समन्वय संघर्ष समिति ने मास्टर प्लान से प्रभावित लोगों से मुलाकात की



ने बिना अनुमति के ही मकान तोड़ दिये।

बरसाती पानी निकासी के 24 बड़े नाले व राम नगर नाला की सफाई हुई

जून में सभी मुख्य नालों की सफाई होगी पूरी : अभिषेक मीणा



टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस
करनाल। नगर निगम आयुक्त अधिकारी मीणा ने बताया कि मानसून से पहले शहर के सभी मुख्य नालों की सफाई का कार्य चालू मास के अंतिम सप्ताह में पूरा कर लिया जाएगा। इसे लेकर लक्ष्य को पूरा करने के लिए नगर निगम को इंजीनियरिंग विभाग मिशन मॉड में कार्य कर रही है। बरसाती नालों की सफाई कार्यों की जानकारी देते हुए उन्होंने बताया कि शहर की भिन्न-भिन्न लोकेशन्स पर मौजूद 24 बड़े नालों की सफाई पूरी कर ली गई है। इसके अतिरिक्त राम नगर नाला, जो काढ़वा पुल से शुरू होकर मीरा घाटी और एस. (इंटरमिडिएट पर्याप्त स्टेशन) तक जाने वाले नाले की सफाई कार्य भी जारी

समाधान शिविरों में आए 59 में से 31 मामलों का हुआ निपटारा



टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस
करनाल। हरियाणा सरकार के आदानपुराया यहाँ लघु सचिवालय में भी समाधान शिविर का आयोजन किया गया, जिसकी अध्यक्षता अतिरिक्त उपायुक्त अधिकारी पिलानी ने की। वे खुद लोगों के बीच पहुंचे और संबंधित कर्मचारियों से संपर्क कर रहे। इसकी शिकायतों का निपटारा करना। जिला में आयोजित शिविरों में 59 शिकायतें आईं, जिनमें से 31 का मामूले पर ही निपटारा किया गया। इसके अपडेशन पर हर कार्य दिवस पर वहाँ लघु सचिवालय में परिवार पहचान पत्र से संबंधित डाटा की जांच व अपडेशन के लिये पांचवें दिन भी विशेष शिविर का आयोजन किया गया। इसमें करीब 120 शिकायतें

विशेष शिविर

► डाटा की जांच व अपडेशन के लिये पांचवें दिन भी विशेष शिविर का आयोजन किया गया।

टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस

करनाल। नारायणक संसाधन सूचना विभाग द्वारा आज यहाँ जिला सचिवालय में परिवार पहचान पत्र से संबंधित डाटा की जांच व अपडेशन के लिये पांचवें दिन भी विशेष शिविर का आयोजन किया गया। इसके अपडेशन पत्र से 29, प्रॉफेटी आईटी संबंधी 3 में से 2 शिकायतों का निपटारा किया गया है। अपराध संबंधी सभी 9 शिकायतें अभी लिंबत हैं। जहां तक करनाल के लघु सचिवालय में आयोजित शिविर का सबाल है वहाँ नारायणक संसाधन सूचना विभाग से एनडीसी लेने, नक्शे की मंजरी, पैसेन, राशन कार्ड एवं सावधानिक वितरण व्यवस्था, अपराध, विजली-पानी संबंधी आदि शिकायतों के निपटारे के लिये समाधान शिविर का आयोजित किये जा रहे हैं। जिला में आयोजित शिविरों में

मुकम्मल हो गया है। इस नालों की लंबाई 4200 मीटर है। उन्होंने बताया कि अगर बरसाती दिनों में किसी जगह पर सफाई की दोबारा आवश्यकता हुई तो उसे भी कर लिया जाएगा। इसके अतिरिक्त राम नगर नाला, जो काढ़वा पुल से शुरू होकर मीरा घाटी और एस. (इंटरमिडिएट पर्याप्त स्टेशन) तक जाने वाले नालों की सफाई कार्य भी जारी

साफ-सफाई

► शहर में निगम के अधीन 11 डिस्पोजल हैं, इनके संचालन और रख-रखाव करने का टेंडर खुल चुका है।

गांव व घास-फूस को पोकलेने मरीजन से निकालने सफाई की जा रही है। इसके फेज-3 की सफाई मुकम्मल हो गई है, जबकि फेज-2 की सफाई इसी सप्ताह में मुकम्मल कर ली जाएगी। इसके अतिरिक्त नेशनल हार्डवेर से आगे की ओर जाने वाली ड्रेन कर्बर-1 की सफाई भी तेजी से करवाई जा रही है। एन.एच.-44 से सेक्टर-4 पुलिया तक ड्रेन की नूर महल



प्राप्त हुईं, जिनमें से 80 से अधिक का मोक्क पर ही निपटारा किया गया। लंबिया शिकायतों के जल्द समाधान का आशासन दिया गया।

प्राप्त जानकारी अनुसार आज शिविर में 60 बुजुर्गों की जांच को पूरा किया गया। हैप्पी कार्ड के लिये 23 लोग शिविर में

गया। इन्हें अगले महीने से 3 हजार रुपये पेंशन मिलनी शुरू हो जायेगी। शिविर में 6 लोगों के बीपीएल कार्ड बनाये गये। इसके अलावा सात लोगों की जन्म तिथि संबंधी जांच को पूरा किया गया। यह एन.एच. के लिये 23 लोग शिविर में

उत्तरांश्वर रहे। इन्हें लोगों को नूर महल के लिये उत्तरांश्वर रहे।

टीम एक्शन इंडिया

करनाल। नारायणक संसाधन सूचना विभाग द्वारा आज यहाँ जिला सचिवालय में परिवार पहचान पत्र से संबंधित डाटा की जांच व अपडेशन के लिये पांचवें दिन भी विशेष शिविर का आयोजन किया गया। इसमें करीब 120 शिकायतें

नोएडा। इस नालों के जांच करने के लिए एक नई एस.पी.एस. के लिए डिजिटल एजन्सी ने अब ऐसेजेर एडवर्स कर रखा है। जिसके लिए वीरेंट एंटीटोमेटिव उपभोक्ताओं की बदलती जरूरतों को पूरा करेंगे।

इस लांच का प्रबंध एक प्राप्तिकाली

टेलीविजन कर्मचारीकरण के लिए द्वारा

किया जा रहा है, जिसका शीर्षक 'रेस्टेंट' है, जिसमें वीरेंट एंटीटोमेटिव

उपभोक्ताओं की बदलती जरूरतों को

पूरा करेंगे।

इस लांच का प्रबंध एक प्राप्तिकाली

टेलीविजन कर्मचारीकरण के लिए द्वारा

किया जा रहा है, जिसका शीर्षक 'रेस्टेंट' है, जिसके लिए वीरेंट

एंटीटोमेटिव

उपभोक्ताओं की बदलती जरूरतों को

पूरा करेंगे।

इस लांच का प्रबंध एक प्राप्तिकाली

टेलीविजन कर्मचारीकरण के लिए द्वारा

किया जा रहा है, जिसका शीर्षक 'रेस्टेंट' है, जिसके लिए वीरेंट

एंटीटोमेटिव

उपभोक्ताओं की बदलती जरूरतों को

पूरा करेंगे।

इस लांच का प्रबंध एक प्राप्तिकाली

टेलीविजन कर्मचारीकरण के लिए द्वारा

किया जा रहा है, जिसका शीर्षक 'रेस्टेंट' है, जिसके लिए वीरेंट

एंटीटोमेटिव

उपभोक्ताओं की बदलती जरूरतों को

पूरा करेंगे।

इस लांच का प्रबंध एक प्राप्तिकाली

टेलीविजन कर्मचारीकरण के लिए द्वारा

किया जा रहा है, जिसका शीर्षक 'रेस्टेंट' है, जिसके लिए वीरेंट

एंटीटोमेटिव

उपभोक्ताओं की बदलती जरूरतों को

पूरा करेंगे।

इस लांच का प्रबंध एक प्राप्तिकाली

टेलीविजन कर्मचारीकरण के लिए द्वारा

किया जा रहा है, जिसका शीर्षक 'रेस्टेंट' है, जिसके लिए वीरेंट

एंटीटोमेटिव

उपभोक्ताओं की बदलती जरूरतों को

पूरा करेंगे।

इस लांच का प्रबंध एक प्राप्तिकाली

टेलीविजन कर्मचारीकरण के लिए द्वारा

किया जा रहा है, जिसका शीर्षक 'रेस्टेंट' है, जिसके लिए वीरेंट

एंटीटोमेटिव

उपभोक्ताओं की बदलती जरूरतों को

पूरा करेंगे।

इस लांच का प्रबंध एक प्राप्तिकाली

टेलीविजन कर्मचारीकरण के लिए द्वारा

किया जा रहा है, जिसका शीर्षक 'रेस्टेंट' है, जिसके लिए वीरेंट

एंटीटोमेटिव

उपभोक्ताओं की बदलती जरूरतों को

पूरा करेंगे।

इस लांच का प्रबंध एक प्राप्तिकाली

टेलीविजन कर्मचारीकरण के लिए द्वारा

किया जा रहा है, जिसका शीर्षक 'रेस्टेंट' है, जिसके लिए वीरेंट

एंटीटोमेटिव



दिन में यदि थकान रहती हैं तो... इन वजहों पर करें गौर

क्या हर समय जम्हाई लेना, सोना और आलस करना आपकी हाँड़ी में शुमार हो चुका है? लगता है आप हमेशा थके रहने वाले लोगों में शामिल हो चुके हैं। हमारी भाग-दौड़ी वाली दिनचर्या हमें काफी थका देती है। ऐसे में हमें दिनभर टेंशन रहती हैं। यद्यु टेंशन हमारे घर तक वजही आती है और हम रात को ठीक ढंग से सो भी नहीं पाते। ऐसे में हमें सुबह थकान और बींद का अनुभव होता है?

अगर हाँ तो आयुर्वेद के पास इसका जवाब भी है और निदान भी है।

यह आपको बता सकता है कि आपको दिन भर इतनी बींद क्यों आती है और आपके शरीर में ऐसी कौन सी प्रॉब्लम हो रही हैं, जिसके कारण ऐसा हो रहा है। रात में वार्डार टूटी है बींद, तो हो सकती है बड़ी बीमारी। अगर आपने इस समस्या पर अभी ध्यान नहीं दिया तो आगे चल कर यह बींद और थकान कई अन्य समस्याएं पैदा कर सकती हैं जैसे, सिरदर्द, शारीरिक दर्द, किसी चीज में मन लगना, काम या पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित कर पाना, पेट की खराकी, बोरियत और तनाव या डिप्रेशन आदि। इसके कई कारण हो सकते हैं कि आपको पूरे दिन में थकान या बींद लगती है। हो सकता है कि आपके अंदर शारीरिक बदलाव हो रहे हों या फिर दिमागी तबाव हो। जानें ऐसा क्यों होता है:

सोने का अनुचित समय : रात की नींद ठीक तरह से पूरी करनी चाहिए। आपको छह से सात घंटे तक बिना डिस्टर्ब हुए सोना चाहिए। सोने के तीन या चार घंटे पहले चाय या कॉफी न पिएं, ताकि दूर रहें - अवसाद, क्रोध आदि जैसी चीजें नींद के पैटर्न पर बहुत प्रभाव डालती हैं। ये आपको थका देती हैं, जिससे रात को आप ठीक प्रकार से नहीं सो पाते।

शारीरिक नकारात्मक फोर्सेस : कई लोग शुरू से ही आलसी होते हैं और उनके जीवन का नजरिया हमेशा ही नकारात्मक होता है। ऐसे लोगों को अपने रुटीन में योगा, ध्यान और पूजा को शामिल करना चाहिए। जिससे उनके जीवन में कामकाज आसान होता है, रात्रिभोज भरपेट न करें - कुछ लोगों का सोचना है कि यदि वे रात में पेट भर कर खाएंगे तो उन्हें अच्छी नींद आएगी मार्ग ऐसा नहीं होता है। रात को पेट थोड़ा खाना रख कर ही सोना चाहिए। नहीं तो वह ठीक से पच नहीं पाएगा।



दिनभर फ़ेश रहने के लिए क्या करें : अगर दिन में बहुत नींद आ रही है तो आधे घंटे की शपकी ले सकते हैं। अपच की वजह से आपको नींद और थकान महसूस हो सकती है।

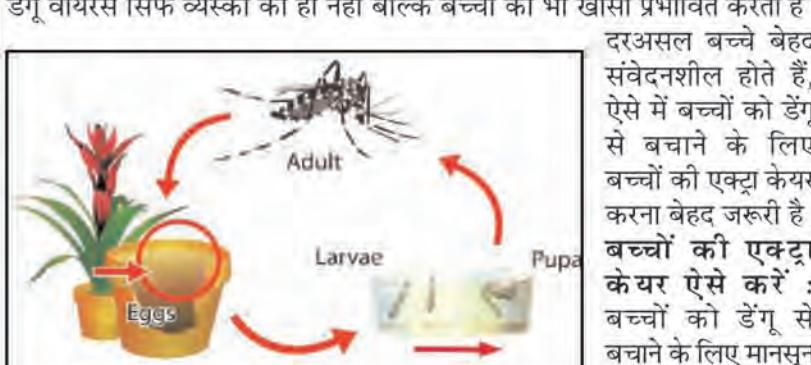
ऐसे में अपने आहार में अदरक और काली मिर्च को जगह दें। आप चाहें तो बिना दूध वाली अदरक की चाय पी सकते हैं। नियमित व्यायाम करें, जिससे शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़े तो आप फ़ेश रहें।

अच्छी तरह सोने के लिए क्या करें : अपने कपरों की खिड़िकियां और दखाजे हमेशा खुले रखें, जिससे फ़ेश हवा और रोशनी आए। इससे आप हमेशा ऊर्जा से भरे रहेंगे। कुर्सी पर हमेशा सीधे और अलंकृत बैठें, योग और प्रणायाम करें। इससे आप एनर्जी से भर उठेंगे। फ्लोण युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें। जूस आदि पिएं। सुबह की सैंकें करें, जिस में वर्कआउट करें। इन सभी को अपनाएंगे तो हमेशा फ़िट एंड फ़ाइन रहेंगे।

बच्चों को ऐसे बचाएं डेंगू से ध्यान रखने योग्य बातें

ये तो आप जानते ही हैं डेंगू एंडिस इंजिनीर मच्छर के काटने से होने वाला वायरल हैं। इस इंफेक्शन के शरीर में फैलने से फीवर होने लगता है और शरीर पर लाल चक्के पड़ने लगते हैं। पिछले कुछ सालों में डेंगू ने बहुत तेजी से अपने पैर पसारे हैं। डेंगू होने से ना सिर्फ गंभीर रूप से आप बीमार पड़ सकते हैं। बल्कि इससे जान तक जा सकती है।

एशियाई और लैटिन अमेरिकी देशों में बच्चों को इंफेक्शन पर डेंगू वायरल हो रहा है। बेशक अभी डेंगू का कोई ठोस इलाज मौजूद नहीं है लेकिन सही समय पर इसका इलाज और इससे बचाव ही एकमात्र उपाय है। बच्चों को डेंगू के इंफेक्शन से बचाने के लिए हम यहाँ कुछ उपाय सुना रहे हैं।



दरअसल बच्चे बेदर संवेदनशील होते हैं, ऐसे में बच्चों को डेंगू से बचाने के लिए बच्चों की एक्ट्रा केर करना बेदर जरूरी है।

बच्चों की एक्ट्रा केर : बच्चों को डेंगू से बचाने के लिए मानसून के मौसम में घर या

घर के आसपास पानी जमा ना होने दें क्योंकि डेंगू का मच्छर साफ पानी में नपता है। बच्चों को पूरी बाजू के कपड़े पहनाकर रखें। साथ ही टाइट भी ऐसे पहनाएं जिससे बच्चे के पैर पूरी तरह ढके रहें। इनमें ही नहीं, बच्चे को मौजे भी पहनाकर रखें। बच्चों को डेंगू के प्रभाव से बचाने के लिए हल्के रंग के कपड़े पहनाएं क्योंकि मच्छर ज्यादातर गहरे रंगों की ओर आकर्षित होते हैं। सिद्धानेल ऑयल बेस्ड क्रीम और ऐसे का इस्तेमाल करें या फिर हरुम मच्छर निरोधक का उपयोग करें। जब बच्चा सो रहा हो तो उसके आसपास मास्कीटो टेट लगाएं। यदि बच्चे के कपमरे में खिड़िकियां हैं तो खिड़िकियों पर जाल लगावाएं जिससे मच्छर अंदर ना आ पाएं।

एयरक्रॉनिक डीशन होने से भी मच्छर नहीं आते : बच्चे को डेंगू प्रभावित जगहों पर ना लेकर जाएं। बच्चे को गंदगी वाली जगहों से दूर रखें यदि बच्चे को कहीं बाहर डस्ट में लेकर भी जा रहे हैं तो फेसमास्क पहनाएं। बच्चों का इम्यून सिस्टम कमज़ोर होता है, ऐसे में डेंगू के रोगियों से बच्चों को दूर रखें। अगर कुछ दिनों के लिए घर बंद करके जा रहे हैं तो घर की नालियां, टॉयलेट जैसी जगहों को ढककर जाएं। घर में जगह-जगह मौस्कीटो रिपेलन्ट लगाएं। एंटीमॉस्कीटो क्रीम भी लगा सकते हैं। ध्यान रखने योग्य बातें : - यदि बच्चा 2 साल से छोटा है तो बच्चे को डीट मॉस्कीटो क्रीम लगाने या स्प्रे करने से बचाना चाहिए। - यदि बच्चा 3 साल से छोटा है तो उसे नीलगिरी का तेल लगाने से बचें।

टाईम पास

लॉफिंग जॉन

चार व्यक्तियों को अदालत में पेश किया गया, इर्जाम था कि वे पाक में बैठे जुआ खेल रहे थे, जज ने बारी-बारी से उनसे पूछा, पहले ने कहा, मैं उस दिन यहाँ था ही नहीं सबूत के तौर पर अपने ट्रैवल एजेंट से रेल टिकट की रसीद दे सकता हूँ।

दूसरा बोला - 'उस दिन मैं घर पर बुधवार में पड़ा था, डॉक्टर का स्टॉफिकेट पेश कर सकता हूँ।'

तीसरे का जवाब था, 'मैंने आज तक कभी जुआ नहीं खेला, ताश को हाथ तक नहीं लाया।' चीथा चुपचाप खड़ा रहा। उससे पूछा, और तुम भी जुआ नहीं खेल रहे थे?

बाथ बोला, जी मैं अकेला जुआ कैसे खेल सकता हूँ।

कर्क दी हूँ हो जा दी हूँ डो

दूसरा बाला - बीबी जी, कल से दूध पचास का साथी वर्षायिक निरामा। मैल-मिला से काम बनाने के लिए लाभ देती है। अपने काम में सुविधा मिल जाने से प्राप्ति होती है। साथां में मान-समान बढ़ता है। यात्रा का दूसरा वर्षायिक मिल जाएगा, स्वास्थ्य तत्त्व रहेगा। सुविधा और समन्वय बन जाएगा।

आप के अच्छे योगी होंगे। संतान जन्मते हैं। योग से प्राप्ति होती है। स्वास्थ्य के लिए योग मिलता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है।

कर्क दी हूँ हो जा दी हूँ डो

दूसरा बाला - क्योंकि मझे भी अब पानी का बिल भरना पड़ता है।

बाथ बोला, जी मैं अकेला जुआ कैसे खेल सकता हूँ।

कर्क दी हूँ हो जा दी हूँ डो

दूसरा बाला - क्योंकि मैल-मिला का अग्रणी बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है।

कर्क दी हूँ हो जा दी हूँ डो

दूसरा बाला - क्योंकि मैल-मिला का अग्रणी बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है।

कर्क दी हूँ हो जा दी हूँ डो

दूसरा बाला - क्योंकि मैल-मिला का अग्रणी बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है।

कर्क दी हूँ हो जा दी हूँ डो

दूसरा बाला - क्योंकि मैल-मिला का अग्रणी बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता है। आपका योग बढ़ता

