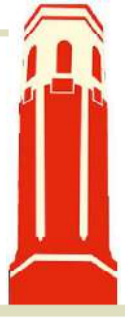


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 288
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

यह दशक उत्तराखंड का दशक: धामी प्रशासन को तेज, पारदर्शी और जन-केंद्रित कार्य शैली अपनाने का किया आह्वान

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भारतीय प्रशासनिक सेवा के अधिकारियों की अनौपचारिक बैठक में कहा कि ये दशक उत्तराखण्ड का दशक है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की उपस्थिति में मुख्यमंत्री आवास में उत्तराखंड के भारतीय प्रशासनिक सेवा के अधिकारियों की एक अनौपचारिक बैठक आयोजित की गई। बैठक में राज्य के मुख्य सचिव आनंद बर्धन सहित सभी वरिष्ठ एवं युवा आईएएस अधिकारी उपस्थित रहे। यह बैठक वर्तमान में चल रहे प्रशासनिक अधिकारी सम्मेलन के संदर्भ में थी। बैठक में मुख्यमंत्री ने अधिकारियों का स्वागत करते हुए कहा कि यह किसी औपचारिक संबोधन का अवसर नहीं है, बल्कि उनकी प्रशासन के लिए संवेदनशील और आत्मीय भावनाओं को साझा करने का अवसर है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड ने अपनी 25 वर्ष की यात्रा में अनेक चुनौतियों का सामना किया है और इन उपलब्धियों के पीछे राज्य के प्रशासनिक तंत्र की कड़ी मेहनत, निष्ठा और दूरदर्शिता का महत्वपूर्ण योगदान है। मुख्यमंत्री ने कहा कि "आप सभी ने कठिन परिस्थितियों में भी उत्कृष्ट नेतृत्व क्षमता और संवेदनशील प्रशासन का परिचय दिया है। इसके लिए मैं आज सभी



को हृदय से साधुवाद देता हूँ। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह समय अधिक गति, अधिक दृढ़ता और अधिक संकल्प के साथ काम

करने का है। उन्होंने कहा कि आने वाले पाँच वर्ष उत्तराखंड के लिए निर्णायक होंगे और हमें राज्य को ऐसे मोड़ पर

लेकर जाना है, जहाँ हर नागरिक यह महसूस करे कि राज्य निर्णायक और सकारात्मक परिवर्तन से गुजर रहा है।

मुख्यमंत्री ने स्पष्ट कहा कि प्रशासन को तेजी और पारदर्शिता के साथ काम करना होगा। हर योजना और निर्णय लक्ष्य-आधारित और जन-केंद्रित होना चाहिए। व्यवस्था ऐसी बने कि फाइलों का निस्तारण समयबद्ध हो। योजनाओं का प्रभाव जमीनी स्तर पर तुरंत दिखाई दे। हर प्रक्रिया में जवाबदेही स्पष्ट हो। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रशासनिक इतिहास में सूर्यप्रताप सिंह, टी. एन. शेषन, नृपेंद्र मिश्र जैसे अनेक अधिकारी ऐसे रहे हैं जिन्होंने अपनी ईमानदारी, संकल्प और जनसेवा के माध्यम से समाज में स्थायी छाप छोड़ी। मुख्यमंत्री ने कहा पद की प्रतिष्ठा आपके कार्यकाल तक है, लेकिन आपके कार्यों का सम्मान आजीवन रहता है। उन्होंने कहा कि अधिकारियों को अपने क्षेत्रों में मासिक समीक्षा, निरंतर मॉनिटरिंग, और साइट निरीक्षण को सुनिश्चित करना चाहिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार "विकल्प रहित संकल्प" के मंत्र के साथ उत्तराखंड को देश के अग्रणी राज्यों में शामिल करने के लिए कार्यरत है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि अधिकारी अपनी निष्ठा, मेहनत और संकल्प के साथ इस लक्ष्य को प्राप्त करने में अग्रणी भूमिका निभाते रहेंगे। कार्यक्रम में मुख्य सचिव ने वर्तमान में चल रहे प्रशासनिक अधिकारी सम्मेलन के अनुभव साँझा किये।

खुलासा: 2660 करोड़ हजम कर गये पेयजलकर्म

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड पेयजल निगम द्वारा वर्ष 2016 से अब तक लगभग 2660.27 करोड़ रुपये को हजम कर लिया गया है। यह घोटाला निर्माण और विकास कार्यों में अनियमितता के तौर पर किया गया है। इस मामले का खुलासा आरटीआई एक्टिविस्ट एडवोकेट विकेश नेगी ने द्वारा कंप्लेयर एंड ऑडिटर जनरल (सीएजी) की रिपोर्ट के आधार पर किया है। एडवोकेट नेगी के अनुसार कोरोना के दौरान 2021-22 में भी पेयजल निगम द्वारा 829.90 करोड़ हजम कर लिए गये। एडवोकेट विकेश नेगी ने इस संबंध में मुख्यमंत्री को शिकायत कर दोषी अफसरों के खिलाफ कार्रवाई करने की मांग की है। अहम बात यह है कि सीएजी की इस रिपोर्ट को विधानसभा के पटल पर भी नहीं रखा गया। एडवोकेट

नेगी ने मुख्यमंत्री से मांग की है कि इस प्रकरण की जांच उच्चस्तरीय समिति, एसआईटी, विजिलेंस या सीबीआई से कराई जाए। एडवोकेट विकेश नेगी ने आरटीआई से पेयजल निगम के आडिट की जानकारी मांगी।

कैंग रिपोर्ट से मिली जानकारी के अनुसार पेयजल निगम में वर्ष 2016-17 के दौरान 92.41 करोड़, 2017-18 और 2018-19 में तो आडिट किया ही नहीं गया। इसके अलावा 2019-20 में 656.05 करोड़, 2020-21 में 829.90 करोड़, 2021-22 में 43.48 करोड़, 2022-23 में 96.99 करोड़, 2023-24 में 803 करोड़ और 2024-25 में मई माह तक 38.41 करोड़ की अनियमितताएं की गयीं। इस आधार पर इन वर्षों के दौरान पेयजल निगम में कुल 2660 करोड़ 27 लाख

रुपये की गड़बड़ी पायी गयी। एडवोकेट विकेश नेगी ने कहा है कि पेयजल निगम के ठेकेदारों ने जीएसटी का भुगतान भी नहीं किया और कई ठेकेदारों ने काम पूरा होने से पहले ही बिना बैंक गारंटी के अग्रिम भुगतान भी हासिल कर लिया। विभाग ने ठेकेदारों के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं की और न ही उनसे ब्याज वसूली की।

निर्माण कार्यों में नियमों की अनदेखी कर रॉयल्टी भी नहीं ली गयी। कई विकास और निर्माण कार्यों की गुणवत्ता निम्न स्तर की पाई गयी जो कि शासनादेशों का उल्लंघन है। सीएजी की रिपोर्ट में भी कहा गया है कि अनियमितताओं में ठेकेदारों और पेयजल अधिकारियों और कर्मचारियों की मिलीभगत है, जिसकी जांच होनी चाहिए।

हिंदू समाप्त हुए तो दुनिया भी नहीं बचेगी: भागवत

हमारे संवाददाता

इंफाल। भारत की सभ्यता अमर है। हमारे समाज में ऐसा नेटवर्क खड़ा किया है कि हिंदू समाज हमेशा रहेगा। दुनिया खत्म हो जाएगी, लेकिन हिंदू खत्म नहीं होंगे, क्योंकि हिंदुओं के खत्म होते ही दुनिया भी नहीं बचेगी।

यह बात राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) के सरसंघचालक मोहन भागवत ने मणिपुर की राजधानी इंफाल में आयोजित एक विशेष कार्यक्रम के दौरान कही। उन्होंने कहा कि दुनिया की कई महान और प्राचीन सभ्यताएँ—जैसे यूनान, मिस्र और रोम समय के साथ इतिहास के पन्नों में विलुप्त हो गईं, लेकिन भारत आज भी पूरी शक्ति और स्थिरता के साथ खड़ा है। उन्होंने कहा कि विश्व अनेक संकटों से गुजर रहा है, लेकिन भारत की सभ्यता और समाज में ऐसी विशेष क्षमता है, जो न केवल इसे टिकाए रखती है, बल्कि

आगे का मार्ग भी दिखाती है, क्योंकि यह अमर सभ्यता है। भागवत ने जोर देकर कहा कि भारत की संस्कृति में ऐसा क्या है, जिसने इसे सदियों तक टिकाए रखा। उन्होंने कहा कि भारत हमेशा चुनौतियों से लड़ा और मजबूत होकर उभरा है। उन्होंने कहा कि हिंदू समाज ने एक ऐसा सामाजिक ढांचा और नेटवर्क बनाया है, जिसकी वजह से उसकी जड़ें कभी कमजोर नहीं हुईं। भागवत ने कहा, हमारी सभ्यता अमर है। हमारे समाज में ऐसा नेटवर्क खड़ा किया गया है कि हिंदू समाज हमेशा रहेगा। दुनिया खत्म हो जाएगी, लेकिन हिंदू खत्म नहीं होंगे, क्योंकि हिंदुओं के खत्म होते ही दुनिया भी नहीं बचेगी। मणिपुर पिछले एक साल से अधिक समय से जातीय तनाव और हिंसा से जूझ रहा है। ऐसे में मोहन भागवत का यह बयान सामाजिक एकता और सांस्कृतिक पहचान पर केंद्रित रहा।



दून वैली मेल

संपादकीय दोराहे पर देश

जी हां! इस नए दौर के नए भारत के नेताओं और उनकी राजनीति ने देश को एक ऐसे दोराहे पर लाकर खड़ा कर दिया है जहां सत्ता पर काबिज नेताओं के समूह ने देश की संवैधानिक संस्थाओं और संसाधनों को परोक्ष या प्रत्यक्ष रूप से अपने कब्जे में कर लिया गया है और सत्ता में बने रहने के लिए तमाम व्यवस्थाओं को तहस-नहस करने में कोई संकोच नहीं किया जा रहा है वहीं विपक्ष संविधान और लोकतंत्र बचाने की हर कोशिश में नाकाम साबित हो रहा है। बिहार चुनाव के नतीजे यह बताने के लिए काफी है कि देश में अब चुनाव का कोई मतलब नहीं रह गया है। यह कोई हवा हवाई बात नहीं है। आज तक देश के लोकतंत्र के इतिहास में कोई एक भी चुनाव ऐसा नहीं हुआ है जिसमें किसी भी दल की जीत का स्ट्राइक रेट उतना रहा हो जितना बिहार के चुनाव में सत्तारूढ़ दल (गठबंधन) भाजपा और जदयू का रहा है। 243 सीटों वाली विधानसभा में अगर एक ही दल 202 सीटों पर अकेले जीत जाए और बाकी तमाम दलों के हिस्से में सिर्फ 40 सीटें ही आ सकें वह भी ऐसी स्थिति में जब बीते 20 सालों से उसी राज्य में उसी की सरकार हो, कभी नहीं हुआ है। स्वतंत्रता के बाद जब अकेली कांग्रेस ही राष्ट्रीय राजनीति पार्टी थी तब भी यह संभव नहीं रहा है क्योंकि यह भारत के लोकतंत्र की तासीर में है ही नहीं। यहां तो हर 5 साल बाद जनता सरकार बदलती है और कोई अगर बहुत बेहतर काम भी करने वाला होता है तो वह 10 साल से अधिक नहीं टिक पाता है। 90 फीसदी से अधिक स्ट्राइक रेट से बड़ी इस जीत को अविश्वसनीय ठहराया जा रहा है तो वह निराधार नहीं है। इस चुनाव में चुनाव आयोग द्वारा घोषित वोटों की संख्या से अधिक वोटों का पड़ना और अधिक गिना जाना तथा चुनाव के दौरान राज्य की एक करोड़ से अधिक महिलाओं के खातों में 10-10 हजार रुपए कैश का डाला जाना खुल्लम-खुल्ला चुनाव का मखौल उड़ाया जाना है। जिस पर कोई भी न तो सत्ता में बैठे लोग न निर्वाचन आयोग जवाब देने को तैयार नहीं है।

विपक्षी दल अब इसे लेकर जब सवाल उठा रहे हैं तो सेवानिवृत्त अधिकारियों से विपक्ष के नेताओं पर आरोप लगाया जाना कि वह संविधान व लोकतंत्र को कमजोर करने का काम कर रहे हैं। जिन 272 लोगों (नौकरशाहों) के हस्ताक्षरों से यह पत्र सोशल मीडिया पर जारी हुआ था अब उनकी पूरी जन्म कुंडली कांग्रेस ने सोशल मीडिया पर सामने रख दी है। इनमें से अधिकांश भाजपा व संघ से जुड़े लोग हैं तथा ऐसे अधिकारी हैं जिनके भ्रष्टाचार और काले कारनामों का लंबा इतिहास है सत्ता के बचाव में उतरे यह तथाकथित राष्ट्रवादी अब मुंह छुपाते फिर रहे हैं। जिंदगी भर लाभ के पदों पर रहने वाले और अब पेंशन पर मौज करने वाले इन लोगों के काले चिट्ठे जनता के सामने आ चुके हैं। वर्तमान में यह मुद्दा सोशल मीडिया पर इस कदर छाया हुआ है कि पूरे देश में इनके साथ उनकी भी छिछलेदरी हो रही है जिनके इशारों पर उन्होंने यह किया था। विपक्ष ने सत्ता के लिए वोट चोरी व एसआईआर का जो ड्रामा किया जा रहा है उसके खिलाफ जन आंदोलन की घोषणा कर दी गई है। केंद्र सरकार और उसकी हिमायत तथा मदद में जुड़े लोग और संवैधानिक संस्थाएं अब इस बड़े फैंसले से डरे सहमं हैं क्योंकि अब यह एक राष्ट्रव्यापी आंदोलन की शक्ति लेता दिख रहा है। दिल्ली के रामलीला मैदान से शुरू होने वाला यह आंदोलन कितना प्रभावी साबित होता है यह आने वाला समय ही बतायेगा लेकिन देश में अब कुछ बड़ा होने वाला है यह जरूर दिख रहा है।

भारी मात्रा में गांजे सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता
हरिद्वार। धर्मनगरी में नशा तस्करी कर रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 21 किलो से अधिक गांजा बरामद हुआ है। मामला कोतवाली ज्वालापुर क्षेत्र का है। जानकारी के अनुसार बीती शाम कोतवाली ज्वालापुर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर भारी मात्रा में नशीले सामान की बड़ी खेप सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को लाल पुल अण्डर पास सर्विस रोड ज्वालापुर के पास एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा

किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास मौजूद बोरे से 21 किलो 700 ग्राम गांजा बरामद हुआ। पूछताछ में उसने अपना नाम जगदीश पुत्र सुरेश निवासी 23 आदर्श कॉलोनी निकट काली मंदिर थाना सिविल लाईन जिला मुरादाबाद उत्तर प्रदेश बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।



चला दिया। इस दौरान पुलिस को लाल पुल अण्डर पास सर्विस रोड ज्वालापुर के पास एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा

कैबिनेट मंत्री ने दिव्यांगजनों को 169 निःशुल्क मोटराइज्ड ट्राईसाइकिलों किया वितरण

संवाददाता
देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने 169 दिव्यांगजनों को निःशुल्क मोटराइज्ड ट्राईसाइकिल वितरण की।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने राष्ट्रीय दृष्टि दिव्यांगजन सशक्तिकरण संस्थान परिसर में एलिम्को के माध्यम से आयोजित दिव्यांगजनों को मोटराइज्ड ट्राईसाइकिल (इलेक्ट्रिक) वितरण कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में प्रतिभाग किया। कार्यक्रम में पावर फाइनैस कॉर्पोरेशन लिमिटेड (पीएफसी) की सीएसआर निधि से 169 दिव्यांगजनों को निःशुल्क इलेक्ट्रिकमोटराइज्ड ट्राईसाइकिलें वितरित की गईं। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने इस सराहनीय पहल के लिए पावर फाइनैस कॉर्पोरेशन लिमिटेड के अधिकारियों को शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि संस्था द्वारा अपने निगमित सामाजिक दायित्व के अंतर्गत लगभग एक करोड़ रुपए की धनराशि इस उद्देश्य के लिए उपलब्ध कराई गई है।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी का आभार जताते हुए कहा कि विकलांग से दिव्यांग जैसे सम्मान जनक नाम प्रधानमंत्री मोदी ने दिया। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री के नेतृत्व में दिव्यांगजनों एवं वरिष्ठ नागरिकों

के उत्थान हेतु निरंतर नई योजनाएं चलाई जा रही हैं, जिनका लक्ष्य उनके जीवन को अधिक सुलभ, सम्मानजनक और आत्मनिर्भर बनाना है। मंत्री जोशी ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के सबका साथ, सबका



विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास के मंत्र को साकार करते हुए केंद्र सरकार समाज के अंतिम पंक्ति के वर्गों के सामाजिक, सांस्कृतिक एवं आर्थिक सशक्तिकरण के लिए अनेक केंद्रीकृत योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन कर रही है। उन्होंने कहा कि देशभर में दिव्यांगजनों के लिए एक केंद्रीयकृत डेटा बेस बनाने हेतु विशिष्ट दिव्यांगता पहचान पत्र परियोजना लागू की गई है, जो अब देश के सभी 785 जिलों में संचालित हो रही है। उन्होंने कहा कि देशभर में प्रधानमंत्री दिव्यांग केंद्रों की स्थापना की जा रही है। उत्तराखण्ड में देहरादून, ऋषिकेश और हल्द्वानी में ऐसे तीन केंद्र पहले ही स्थापित

हो चुके हैं। इसके अतिरिक्त भारतीय सांकेतिक भाषा को बढ़ावा देने के लिए दिल्ली में एक समर्पित संस्थान स्थापित किया गया है। उन्होंने कहा कि आईएसएल डिक्शनरी में 10,000 शब्द शामिल थे और अब इसमें 2,500 नए शब्द जोड़कर इसे 10 भाषाओं में विकसित किया जा रहा है, जिससे बधिरजनों को विशेष लाभ मिल रहा है। दिव्यांगजनों को ट्राईसाइकिल वितरित करते हुए मंत्री जोशी ने कहा कि यह केवल एक वितरण कार्यक्रम नहीं, बल्कि दिव्यांगजनों के आत्मसम्मान, आत्मनिर्भरता और सशक्तिकरण की दिशा में उठाया गया एक महत्वपूर्ण कदम है। मोटराइज्ड ट्राईसाइकिलें उनकी गतिशीलता बढ़ाने के साथ-साथ जीवन में नए अवसरों के द्वार खोलेंगी। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार यह सुनिश्चित करने के लिए लगातार प्रयासरत है कि दिव्यांगजन शिक्षा, स्वास्थ्य, आजीविका, परिवहन और सामाजिक सुरक्षा जैसी सभी सुविधाओं से बराबरी के साथ लाभान्वित हों। कार्यक्रम में महाप्रबंधक पीएफसी दुर्गा रंगरा, जिला समाज कल्याण अधिकारी दीपांकर चिल्डियाल, वरिष्ठ प्रबंधक एलिम्को हरीश कुमार, एनआईवीएच आदर्श स्कूल के प्रधानाचार्य अमित शर्मा, अनिल सिंह सहित अनेक लोग उपस्थित रहे।

चोरी की स्कूटी के साथ गिरफ्तार

संवाददाता
देहरादून। पुलिस ने चोरी की स्कूटी के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। मिली जानकारी के अनुसार जितेंद्र कुकरेजा पुत्र पी. एस. कुकरेजा निवासी महारानी बाग फंस सेकंड गणपति अपार्टमेंट द्वारा थाना बसन्त विहार पर एक लिखित शिकायती प्रार्थना पत्र दिया गया कि उसके घर के बाहर से उसकी स्कूटी चोरी हो गयी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना के खुलासे तथा गिरफ्तारी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा थाना बसन्त विहार पर गठित पुलिस टीम को आवश्यक

निर्देश दिये गये। निर्देशों के अनुपालन में पुलिस टीम द्वारा घटना स्थल का बारीकी से निरीक्षण करते हुए घटना स्थल के आस-पास तथा आने जाने वाले रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों की सहायता से संदिग्धों के सम्बन्ध में आवश्यक जानकारियां एकत्रित की गई तथा प्राप्त जानकारी के आधार पर चैकिंग के दौरान शास्त्रीनगर खाले के पास से आयुष रावत पुत्र राजेश रावत को उक्त घटना में चोरी की गयी स्कूटी के साथ गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में



उसके द्वारा बताया गया कि वो नशे का आदी है तथा अपने नशे की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये उसके द्वारा उक्त वाहन चोरी की घटना को अंजाम दिया गया था। पूछताछ के दौरान प्रकाश में आया कि आयुष पूर्व में भी वाहन चोरी के मामले में जेल गया था तथा कुछ ही दिन पूर्व ही जमानत पर जेल से बाहर आया था। जेल से बाहर आते ही उसके द्वारा अपने नशे की पूर्ति के लिये उक्त वाहन चोरी की घटना को अंजाम दिया गया। चोरी की गयी स्कूटी को वह बेचने की फिराक में था, इससे पूर्व ही पुलिस टीम द्वारा उसे गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आश्रम में कब्जे को लेकर मारपीट

देहरादून (संवाददाता)। आश्रम में कब्जे को लेकर मारपीट करने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार राष्ट्रभक्ति आश्रम की साध्वी ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनके आश्रम में सुदेश खतोली, कपिल तिवारी, कृष्णा व महाचेतन्य अपने साथियों के साथ आश्रम में कब्जा करने की नीयत से घुस आये और तमंचा दिखाकर लोगों को डराने के साथ ही मारपीट कर उसको जाति सूचक शब्दों का प्रयोग कर मिट्टी का तेल उसके ऊपर डालकर जलाने का प्रयास किया गया। जब आसपास के लोग वहां पर पहुंचे तो सभी उसको जान से मारने की धमकी देकर चले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

विदेश में नौकरी के नाम पर ठगे तीन लाख रुपये

देहरादून (संवाददाता)। विदेश में नौकरी लगाने के नाम पर तीन लाख रुपये की ठगी करने के मामले में पति पत्नी के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार मोनाल एन्क्लेव बंजारावाला निवासी रणधीर सिंह नेगी ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाले जय किशन नौटियाल व उसकी पत्नी संगीता ने उसको बताया कि उसकी विदेश में अच्छी पहचान है वह उसको विदेश में नौकरी लगवा देंगे। जिसके बाद उन्होंने उससे विदेश में नौकरी लगाने के लिए तीन लाख 28 हजार रुपये लिये। उसके बाद ना तो उसकी विदेश में नौकरी लगी और न ही उन्होंने उसके पैसे ही वापस किये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

फर्जी दस्तावेज बनाकर बेचा ट्रेक्टर

देहरादून (संवाददाता)। फर्जी दस्तावेज बनाकर ट्रेक्टर बेचने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार अब्दुलापुर कैंचीवाला निवासी गुलजार ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आरजू कंस्ट्रक्शन के मोमिना पत्नी अरशद अली निवासी ज्वालापुर हरिद्वार, अरशद अली, ललित निवासी सहरापुर, कुंवर पाल, हसीन राणा, विासी शीशमबाबा सिंघनीवाला उसके यहां से ट्रेक्टर किराये पर लेकर गये। जब उसने उनसे अपना ट्रेक्टर वापस मांगा तो बहाने बनाने लगे। बाद में उसको पता चला कि उक्त लोगों ने फर्जी दस्तावेज बनाकर उसका ट्रेक्टर किसी को बेच दिया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

भोजन से पहले सलाद खाएं, खून रहेगा साफ

कई बार गलत और अनहेल्दी खाना खाने से हमारे खून में कुछ ऐसे तत्व भी पहुंच जाते हैं जो शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। बीमारियों से बचने के लिए जरूरी है शरीर के अंदर मौजूद ये टॉक्सिन्स बाहर निकलते रहें। दरअसल हवा, पानी और खाने में मौजूद प्रदूषण और अन्य प्रतिकूल तत्व कई बार हमारे शरीर के अंदर चले जाते हैं जो टॉक्सिन्स बनकर जमा होने लगते हैं और धीरे-धीरे जहर की तरह बनने लगते हैं। डॉक्टर्स की मानें तो खून साफ न हो तो फोड़े-फुंसी, पिंपल और स्किन डिजीज जैसी कई बीमारियां हो सकती हैं। लिहाजा अपना खून साफ रखने के लिए क्या करना चाहिए, जानें...



रखता है। साथ ही ये जरूरी विटमिन, मिनरल्स और कई अन्य फिटोकेमिकल्स मुहैया करवाता है। इसलिए हर बार खाने से पहले कम से कम एक कटोरी ग्रीन या कलरफुल सलाद जरूर खाएं।

सबसे जरूरी चीज है पानी

अगर आप शरीर में मौजूद गंदगी को बाहर निकालना चाहते हैं, तो इसके लिए सबसे अच्छा उपाय है पानी। अगर आप पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं, तो बहुत हेल्दी खाना खाने के बाद भी आपको कोई लाभ नहीं मिलता है और शरीर की गंदगी पूरी तरह साफ नहीं होती है। इसलिए बॉडी को डिटॉक्स करने के लिए दिन भर में कम से कम 3-4 लीटर पानी जरूर पीएं।

नींबू और संतरा - एंटीऑक्सिडेंट, विशेष रूप से विटमिन सी से भरपूर संतरा और नींबू ग्लूटाथियोन के उत्पादन को बढ़ाकर लिवर के कार्य में सहायता करते हैं। ग्लूटाथियोन वह यौगिक है जो लिवर के डिटॉक्सिफिकेशन के लिए जरूरी होता है।

ये परेशानियां हो सकती हैं

- चेहरे और शरीर पर मुंहासों की समस्या - त्वचा पर लाल चकते हो जाना - नसों में नीलापन दिखाई देना और त्वचा का नीला पड़ जाना - त्वचा पर खुजली वाले गोल-सफेद चकते हो जाना - त्वचा और नाखून का जगह-जगह से उखड़ने लगना

खाने से पहले सलाद खाएं

अपने आहार की शुरुआत से पहले अच्छी मात्रा में हरी सब्जियों का सलाद या रंगीन सब्जियों का मिक्स सलाद खाएं। सलाद एंटीऑक्सिडेंट्स और एंजाइम्स से भरपूर होता है, जो पाचन क्रिया को सही

कुछ दिनों तक ठोस आहार के बिना नींबू पानी पीने से आपकी डिटॉक्स प्रणाली को प्राकृतिक रूप से बढ़ावा मिलता है। नींबू में पर्याप्त मात्रा में विटमिन सी और एंटीऑक्सिडेंट यौगिक, लिमोनोइड्स होते हैं जो डिटॉक्सिफाई एंजाइमों को सक्रिय करने में मदद करते हैं।

जरूरी है फलों का सेवन - पर्याप्त मात्रा में फलों का सेवन करना चाहिए। फलों में मौजूद मिनरल्स और एंटीऑक्सिडेंट्स खून को साफ करते हैं। ये आपके शरीर में मौजूद विषैले पदार्थों को बाहर निकालकर कोलन और लिम्फेटिक सिस्टम को सही तरह से काम करने में मदद करते हैं। अगर आप वजन कम करने का प्रयास कर रहे हों, तो फल मदद कर सकते हैं।

नट्स और अनाज का सेवन

शरीर की रक्त शर्करा को स्थिर रखने के लिए भोजन के बीच में हेल्दी स्नैक्स खाने चाहिए। रक्त शर्करा में आने वाला उतार चढ़ाव आपके शारीरिक ऊर्जा के स्तर को कम कर सकता है। इसके साथ ही इसका असर प्रतिरक्षा प्रणाली पर भी पड़ता है। ये वजन को भी ठीक करता है। रक्त शर्करा को नियंत्रित रखने और ऊर्जा का स्तर बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में नट्स, साबुत अनाज का दलिया और स्मूथी आदि का सेवन करना चाहिए।

काजू में हैं चमत्कारी गुण, सेहत और त्वचा के लिए फायदेमंद

मेवे का प्रयोग उत्तम औषधि के रूप में किया जाता है। क्योंकि मेवा स्वाद की नहीं बल्कि सेहत की दृष्टि से भी उतनी ही फायदेमंद है।

काजू में मैग्नीशियम पाया जाता है जो उच्च रक्तचाप को कम करने में और दिल के दौरों को रोकने में मदद करता है। काजू कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी संतुलित रखता है। काजू में प्रोटीन की मात्रा काफी होती है जो बॉडी व हड्डियों को मजबूत बनाती है। चाहे मिठाई में काजू कतली हो या फिर दूसरे पकवानों में काजू का इस्तेमाल। काजू किसी भी आम डिश को शाही बना सकता है।

फैट होता है जो की दिल को स्वस्थ रखता है और दिल की बीमारियों के खतरे को कम करते में मदद करता है। काजू में एंटी ऑक्सिडेंट भी होते हैं जो कैंसर से बचाव करता है।

काजू पाचन शक्ति को बढ़ाता है। इससे भूख भी कहीं अधिक लगती है। आंतों में भरी गैस कम किया जा सकता है।



काजू में पाए जानेवाले फाइब्रो-केमिकल्स कैंसर और दूसरे बीमारियों से सुरक्षा करते हैं। जिन महिलाओं को मेनोपॉज है उन्हें तनाव, स्ट्रेस होना एक आम सा समस्या है। उन महिलाओं को रोजाना एक काजू

अब जब काजू हमें इतना पसंद ही है तो इससे होने वाले लाभ के बारे में भी जान लेना चाहिए। काजू में प्रोटीन, खनिज लवण, लौह, फाइबर, फोलेट, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, सेलेनियम, और तांबा का अच्छा स्रोत है। काजू का तेल, स्क्वी मस्सा और रिंगवर्म के उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है। आप प्रतिदिन 7-10 काजू का सेवन कर सकते हैं।

काजू खाने से मसूड़ों और दांतों को स्वस्थ रखता है। काजू में मोनो सैचुरेटेड

खाना चाहिए।

काजू में पर्याप्त मात्रा में मैग्नीशियम पाया जाता है। काजू में अधिक एनर्जी होती है और इसमें अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसलिए इसको खाने से शरीर का वजन संतुलित रहता है। त्वचा के लिए भी काजू अच्छा होता है। काजू को दूध में मिलाकर पेस्ट बना लें फिर इसे त्वचा पर लगाएं, इससे त्वचा खूबसूरत और मुलायम बनती है। काजू को डेली खाने से बालों के झड़ने की समस्या कम हो जाती है।

5 स्टेप्स से सिर्फ 15 मिनट में हो जाएगा परफेक्ट मेकअप

इसमें कोई शक नहीं कि मेकअप एक ऐसा आर्ट है जिसमें हर कोई माहिर नहीं हो सकता लेकिन अगर आप मेकअप के बेसिक्स को अच्छी तरह से समझ लें तो बिना ज्यादा वक्त बर्बाद किए हर बार आप घर से निकलने से पहले परफेक्ट मेकअप कर पाएंगी। इन 5 आसान स्टेप्स को फॉलो करें और सिर्फ 15 मिनट में पाएं परफेक्ट मेकअप वाला फेस...



माइश्रराइजर और सनस्क्रीन - अगर आपका चेहरा पूरी तरह से माइश्रराइज्ड और सन-प्रोटेक्टेड नहीं है किसी भी तरह का मेकअप आपके चेहरे को परफेक्ट लुक नहीं दे सकता। लिहाजा मेकअप लगाने से पहले चेहरे को अच्छी तरह से साफ करें, फिर इसे टोन करें और एक अच्छा माइश्रराइजर लगाएं। इसके बाद चेहरे के साथ ही हाथ और पैर पर भी सनस्क्रीन लगाना न भूलें।

सही बेस है जरूरी - मेकअप का बेस

स्किन से एक टोन लाइट हो और इसका इस्तेमाल सिर्फ उन्हीं जगहों पर करें जहां बेहद जरूरी हो।

कॉम्पैक्ट एंड ब्लश - मेकअप को सेट करने के लिए पूरे चेहरे पर कॉम्पैक्ट पाउडर लगाएं और उसके बाद हल्के रंग के ब्लश का इस्तेमाल करें। ब्लश को फेस के एक साइड के चीकबोन्स से लेकर दूसरे साइड के चीकबोन्स तक लगाएं। इसके अलावा हल्का सा नाक के टिप पर, माथे पर और गर्दन के हिस्से पर।

आई मेकअप और लिपस्टिक

अब जब चेहरे पर मेकअप सेट हो गया है तो अब बारी है आंख और होंठ की। आंखों पर आइलाइनर और मस्कारा लगाने के बाद अपने फेवरिट कलर की लिपस्टिक या फिर आउटफिट से मैचिंग लिपस्टिक भी लगा सकती हैं। अगर लिपस्टिक पसंद न हो तो लिप ग्लॉस या लिप बाम भी यूज कर सकती हैं।

सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद है आंवला

आंवला अपने हर रूप में शरीर के लिए फायदेमंद है। न्यूट्रिशन एक्सपर्ट के मुताबिक, एक आंवले में दो संतरे जितनी मात्रा में विटमिन सी होता है। इसके अलावा आंवले में पोलिफेनॉल्स, आयरन, जिंक, कैरोटीन और फाइबर प्रचूर मात्रा में होता है। इसके अलावा आंवले में विटमिन

बी कॉम्प्लेक्स, कैल्शियम, एंटीऑक्सिडेंट्स भी होता है जो दिमाग की कोशिकाओं को नष्ट होने से बचाता है और इसमें मौजूद नियोपाइनफ्राइन नामक तत्व मूड से जुड़ी क्रियाओं को नियंत्रित रखता है। कई फायदों से भरपूर आंवला, सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद है...

आंखों के लिए फायदेमंद - आंवला में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स रेटिना को ऑक्सिडाइज होने से बचाते हैं। इसके नियमित सेवन से मोतियाबिंद व रतौंधी जैसी समस्याओं से बचा जा सकता है।

पाचन ठीक रखता है - आंवले में

फाइबर की अधिकता होती है। यह गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक को साफ रखता है और शरीर के टॉक्सिन दूर करता है। इसका कसैला स्वाद पाचन ठीक रखने वाले एंजाइम्स को सक्रिय रखता है और एसिडिटी से बचाता है।

कैंसर से बचाव - आंवले में एंटीऑक्सिडेंट्स अच्छी मात्रा में होता है, जो कार्सिनोजेनिक कोशिकाओं को बढ़ने से रोकते हैं और कैंसर से बचाव करते हैं।

वजन घटाने में मददगार

आंवला खाने से शरीर में प्रोटीन का स्तर अधिक होता है और नाइट्रोजन का संतुलन बना रहता है, जिससे फैट बर्न होता है और वजन घटाने में मदद मिलती है।

झुर्रियों की समस्या दूर - आंवला रक्त कोशिकाओं में फैट नहीं जमने देता है। इसके नियमित सेवन से मुंहासे और झुर्रियों की समस्या भी कम हो जाती है।

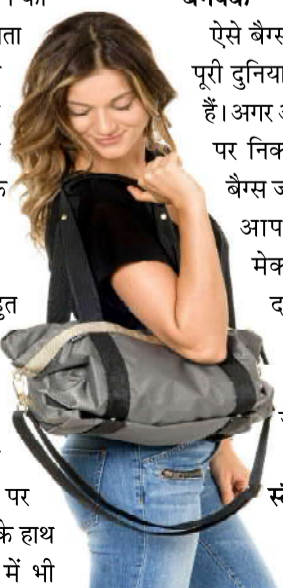


आपके वॉरड्रॉब में भी जरूर होने चाहिए ये 4 तरह के पर्स

अगर आप भी एक जैसे पर्स रख कर बोर हो चुकी हैं और कुछ नया खरीदने का प्लान कर रही हैं, तो हम आपको बता रहे हैं उन 4 तरह के पर्स के बारे में जो आपके वॉरड्रॉब में भी जरूर होने चाहिए। आप किसी भी तरह के अकेजन में जा रही हों, ये पर्स आपके खूब काम आएंगे...

वेस्ट या बेल्ट बैग

ऐसे बैग यात्रा के दौरान बहुत मददगार साबित होते हैं। इनमें आप जरूरत का सामान जैसे- पैसे, आईकार्ड, वाइप्स, फोन जैसी चीजें आराम से रख सकती हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि इन बैग्स को कमर पर बांधा जाता है जिसकी वजह से आपके हाथ खाली रहते हैं। साथ ही ये दिखने में भी



काफी स्टाइलिश होते हैं।

बैगपैक

ऐसे बैग्स में तो आप अपनी पूरी दुनिया लेकर चल सकती हैं। अगर आप किसी छोटी ट्रिप पर निकल रही हैं, तो ऐसे बैग्स जरूर कैरी करें। इनमें आपके कुछ कपड़े, मेकअप किट, फोन, दवा की बैग, टिफिन और वॉटर बॉटल आराम से आ जाएगी।

टोटे / लंबी स्ट्रैप वाले बैग
लंबी स्ट्रैप वाले बैग की सबसे

बड़ी खासियत यह होती है कि आप इनमें जरूरत के हिसाब से फेरबदल कर सकती हैं। अगर आप शॉपिंग पर या ऑफिस जा रही हैं, तो स्ट्रैप लंबी रखें। वहीं, अगर आप किसी पार्टी में जा रही हैं, तो इसकी स्ट्रैप निकालकर हाथ में कैरी कर सकती हैं।

क्लच

अगर आप किसी कॉकटेल पार्टी के लिए जा रही हैं और साथ में ज्यादा चीजें कैरी करने की जरूरत ना हो, तो क्लच कैरी कर सकती हैं। हो सके तो अपने पास दो तरह के क्लच रखें। एक लेदर लुक वाला और एक स्टोन या मिरर वर्क वाला क्लच। लेदर लुक या लेदर के क्लच को आप वेस्टर्न वेअर के साथ कैरी कर सकती हैं। वहीं, वर्क वाले क्लच एथनिक वेअर के साथ खूब जंचते हैं।

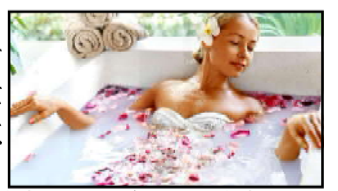
ऐसे नहाएं कि पूरे दिन शरीर से आए भीनी-भीनी सी खुशबू

शरीर को रोजाना साफ रखने के लिए आप नहाते तो हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि नहाने के भी कई प्रकार हो सकते हैं। आज आपको बताते हैं, अलग-अलग प्रकार से नहाने के तरीके और कैसे इस प्रकार नहाने से आपको कोई तरह के सेहत और सौन्दर्य लाभ मिलते हैं।

नीम बाथ - ये बाथ खासतौर पर उन लोगों के लिए काफी फायदेमंद होता है, जिनके शरीर पर फोड़े-फुंसी जैसे स्किन डिजीज होते हैं। इसके लिए नीम की पत्तियों व पुदीने की पत्तियों को उबाल लें, अब इस पानी को ठंडा करके अपने नहाने वाले पानी में मिलाएं और इस पानी से नहाएं। नियमित रूप से नीम बाथ लेने पर आपको कील-मुंहासे व फोड़े-फुंसी से निजात मिलेगा।

डियो बाथ - यह उन लोगों के लिए फायदेमंद है जिनके शरीर से बहुत ज्यादा पसीने की बदबू आती है। पसीने की दुर्गंध से बचने के लिए एक बाल्टी पानी में नमक व एक चम्मच डियो मिलाकर इस पानी से नहाएं। इस बाथ को लेने पर ताजगीभरा अहसास होगा। साथ ही दिन भर बॉडी से भीनी-भीनी सी खुशबू आती रहेगी।

रोज बाथ - ताजे देसी गुलाब के फूलों से नहाने का मजा ही कुछ अलग है। पांच-छह देसी गुलाब के पत्तों को एक अपने नहाने वाले टब में मिलाकर रख दें। कुछ समय बाद आप इस पानी से नहाएं। आपका शरीर गुलाब सा महक उठेगा और आपके पास से दिनभर खुशबू आते रहेगी।



खूबसूरत हाथों के लिए मैनिक्चोर नहीं, ये टिप्स आजमाएं

अगर आप भी इंस्टाग्राम, फेसबुक और ट्विटर जैसे सोशल मीडिया साइट्स पर लोगों के खूबसूरत हाथ देखकर यह सोचती हैं कि काश! आपके हाथ भी इतने खूबसूरत होते... तो अब सोचना बंद करें और इसके लिए काम करना शुरू करें। इवन टोन्ड, स्मूथ हैंड्स पाने के लिए आपको पार्लर जाकर मैनिक्चोर पर सैंकड़ों रुपये खर्च करने की जरूरत नहीं है। आप घर पर ही इन घरेलू नुस्खों को आजमाकर स्मूथ और परफेक्ट हैंड्स पा सकती हैं...



नेल पॉलिश से एक्सपेरिमेंट
अलग-अलग कलर के नेल पेंट या नेल पॉलिश के साथ एक्सपेरिमेंट करें जब तक आपको अपनी पसंद का परफेक्ट कलर टोन न मिल जाए। आप चाहें तो इसके लिए सॉय-बेस्ड रिमूवर्स या एस-टोन रिमूवर्स का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। नेल पॉलिश हटाते वक्त ध्यान रखें कि नाखूनों के किनारे भी पूरी तरह से साफ हो जाएं और वहां भी नेल पॉलिश का थोड़ा सा हिस्सा भी न रह जाए। इसके अलावा अपनी नेल पॉलिश के खुद ब खुद हटने का इंतजार न करें। पुरानी

नेल पॉलिश हटाकर नया कलर लगाने की आदत डालें।

नाखून को रखें शेप में -नेल फाइलर या बफर की मदद से अपने नाखूनों को परफेक्ट शेप में रखें। इसके लिए नीचे से शुरू कर नाखूनों एज को सील करना ही सही तरीका है। इससे न सिर्फ आपके नाखून के किनारे स्मूथ हो जाएंगे बल्कि नाखून का ऊपरी हिस्सा यानी सरफेस भी साफ हो जाएगा।

क्यूटिकल्स हटाएं-सिलिकॉन पुशर

का इस्तेमाल कर नाखून के क्यूटिकल्स को पीछे की तरफ पुश करें। हालांकि ऐसा करने से पहले नाखूनों पर तेल या क्यूटिकल सॉफ्टनर लगाना न भूलें। हो सकता है कि इस प्रक्रिया में आपको थोड़ा दर्द महसूस हो लेकिन यकीन मानिए यह प्रोसेस सुंदर हाथों के लिए बेहद जरूरी है।

पहले बेस लेयर फिर नेल पेंट-बेहतर होगा अगर आप नेल पॉलिश लगाने से पहले नाखूनों पर एक अच्छा बेस लेयर लगाएं। ऐसा करने से आप अपने क्यूटिकल्स को नेल पॉलिश में मौजूद केमिकल्स से बचा पाएंगी। हालांकि अगर आप अच्छी कंपनी के नेल पेंट का इस्तेमाल कर रही हैं तो बेस लेयर के प्रोसेस को स्किप करें और सिर्फ नेल पेंट का ही 2 लेयर लगाएं।

हैंड क्रीम यूज करें -हाथों को मॉइश्चराइज्ड, सॉफ्ट और फ्रेश रखने के लिए हैंड क्रीम का इस्तेमाल करें। कुछ हैंड क्रीम ऐसे भी आते हैं जिसमें सनस्क्रीन भी होता है और इसका इस्तेमाल करने से आपके हाथ सूर्य की हानिकारक किरणों की वजह से टैन होने से बच जाएंगे।

घूमने का प्लानिंग है तो ट्रैवल बैग में जरूर रखें ये चीजें, टैशन फ्री रहेगा सफर

टंडी जगह घूमने पहुंचे लेकिन स्टाइलिश कपड़े रखने के फेर में ऐसे कपड़े रख लिए कि या तो टंड से कुड़कुड़ाएं या घूमने की बजाए कपड़ों की शॉपिंग करें। बहुत बार ऐसे मौके आते हैं जहां ट्रैवलर या तो पूरा वॉर्डरोब साथ ढोकर चलते हैं या फिर कपड़े इतने कम पड़ जाते हैं कि खरीदारी करनी पड़े। हम आपके साथ शेयर कर रहे हैं कुछ तरीके, पैकिंग के वक्त इनका ख्याल रखना आपको कई ऐसी मुश्किल से बचा सकता है। अकेली घूमने जा रही हैं, किसी नए स्टेट या देश जाने का प्लान हो तो वहां क की जीवनशैली क की जानकारी जुटा लें और उसी अनुसार कपड़े रखें ताकि वहां किसी तरह से असहज न हों। चटकीले रंगों के कपड़े कम ही रखें तो अच्छा होगा, खासकर अकेले ट्रैवल के दौरान। इससे आप भीड़ में ही एक चेहरा बन जाती हैं और यात्रा आसान हो जाती है। अगर किसी

बर्फीली जगह पर घूमने जा रहे हैं तो टंड के मुताबिक कपड़े रखें। लेयर क्लोदिंग भी की जा सकती है, इससे टंड भी नहीं लगेगी और सामान का वजन भी नहीं बढ़ेगा। तरह-तरह के रंगों के कपड़े रखने की बजाए ब्लैक, ग्रे, ब्राउन जैसे कपड़े रखे जा सकते हैं। ये किसी भी कपड़े और फुटवेयर के साथ मैच कर जाते हैं। ऐसी जगहें जहां बर्फ तो नहीं गिरती लेकिन शाम या अलसुबह टंड हो जाती है, वहां के लिए हल्के गर्म कपड़े रखे जा सकते हैं। खास मौकों के लिए खास कपड़े, जैसे ड्रेस या ट्रेंडी आउटफिट रखना न भूलें ताकि यादगार तस्वीरें ली जा सकें। मैचिंग एक्सेसरीज भी पहले से रख लें। महंगी जुलरी न तो पहनें और न ही कैरी करें। इससे सामान चोरी होने का ही खतरा नहीं होता, आप बेवजह आकर्षण का केंद्र बन सकती हैं। कुछ कॉमन एक्सेसरीज रखी जा सकती हैं, जैसे कि सनग्लास, सनस्क्रीन, ग्लव्स, बालों को समेटा रखने के लिए बैंड या क्लचर या फिर ट्रेंडी क्लिप्स। छोटा और बड़ा पर्स रखें ताकि मौके के अनुसार कैरी किया जा सके।



कमल का फूल ऐसे बना देगा आपकी जिंदगी

कमल का फूल बहुत पवित्र, पूजनीय, शांति-समृद्धि और सुंदरता का प्रतीक माना जाता है। यह सुख का सूचक है। इसीलिए कम को पुष्पराज भी कहा जाता है। पौराणिक आख्यानिकों में भगवान विष्णु की नाभि से कमल का उत्पन्न होना और उस पर विराजमान ब्रह्माजी द्वारा सृष्टि की रचना करना कमल के महत्व को सिद्ध करता है। कमल का फूल महालक्ष्मी, बहमा, सरस्वती आदि देवी-देवाओं ने अपना आसन बनाया है। जीवन में शुभ के आगमन का प्रतीक है कमल का फूल, ज्योतिष के अनुसार कमल का फूल देवी देवताओं को प्रिय होता है। इस फूल के प्रयोग से आपकी कई मनोकामनाएं पूरी हो सकती हैं। आइए जानते हैं कमल के फूल के प्रयोग से कैसे चमकेगी आपकी किस्मत।

लक्ष्मीजी को कमल का फूल बहुत ही पसंद हैं, फूलों में कमल का खास स्थान है, कमल की खूबसूरती इसी से सिद्ध होती है भगवान के नेत्रों की तुलना कमल पुष्प से की जाती है।



महालक्ष्मी की पूजन में उन्हें कमल का फूल भेंट करें और अपने आचरण को कमल के समान बनाएं, आपका घर हमेशा धन-दौलत से भरा रहेगा।

कमल की चड में ही खिलता है परंतु वह उस की गंदगी से परे है, उस पर गंदगी हावी नहीं हो पाती। कमल पर विराजित लक्ष्मी यहीं संदेश देती है कि वे उसी व्यक्ति पर कृपा बरसाती है जो कीचड जैसे बुरे समाज में भी कमल की तरह निष्पाप रहे और खुद पर बुराइयों को हावी न होने दें।

अपने ब्लाउज़ कलेक्शन को इस तरह करें अपग्रेड...



ब्लाउज के पुराने डिजाइन्स विचार कर के आप अगर बोर हो गई हैं, और चाहती कुछ अपने ब्लाउज कलेक्शन को अपग्रेड

करना तो आप हमारे दिए हुए ट्रेंडी ब्लाउजेज को फॉलो कर अपग्रेड कर सकती हैं। आप भी अपने वॉर्डरोब में बो डिटेल्स वाली

लेटेस्ट डिजाइन शामिल करें। बैकलेस ब्लाउज के अलावा नॉर्मल ब्लाउजेज में भी आप ये डिजाइन ट्राय कर सकती हैं। ब्लाउज की बैक में एक फैंसी बो आपके साड़ी या लहंगा लुक को इंस्टेंट ही ग्लैम-अप कर देगा। बड़े बो के साथ-साथ आप छोटे या टाई-अप बो भी बना सकती हैं। अगर आपको बड़े बो पसंद नहीं है तो ये टाई-अप नोट वाली बैक डिजाइन बनवाएं। शादी फंक्शन के लिए आप ये परफेक्ट बो वाला ब्लाउज बनवा सकती हैं। इसमें बो अलग से लगा हुआ है। इस बैकलेस ब्लाउज में पीछे की तरफ टाई-अप नोट दी गई है। हॉल्टर ब्लाउज को आप इस तरह बो नोट बनाकर बांध सकती हैं (एल)। स्क्रैपर बैक के साथ ये बो डिटेल्स बेहद खूबसूरत लग रही (आर)।

मूड करना हो अच्छा, तनाव को भगाना हो दूर, रोज खाएं केले, जानें इसके फायदे



केले में कैरोटिनॉइड यौगिक का पाया जाना। यह फलों, सब्जियों को लाल, नारंगी और पीला रंग देता है, जो लीवर में जाकर विटामिन-ए में परिवर्तित हो जाते हैं, जो आंखों के लिए बहुत फायदेमंद है। केले में भरपूर मात्रा में फाइबर मौजूद होते हैं जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाते हैं। केले में ट्राईप्टोफान अमिनो एसिड होता है जो कि सेरेटोनिन हॉर्मोन पैदा करता है जिसकी वजह से मूड अच्छा होता है और साथ ही साथ तनाव भी दूर होता है।

केला में पोटैशियम भरपूर पाया जाता है जो कि ब्लड सर्कुलेशन ठीक रखता है जिससे ब्लड-प्रेसर ठीक रहता है।

पोटैशियम दिमाग को चुस्त और अलर्ट रखता है। केला विटामिन-बी6 का एक बढ़िया स्रोत है जो नर्वस सिस्टम को मजबूत करता है। इससे याददाश्त अच्छी होती है। कोलेस्ट्रॉल कम करने में भी ये सहायक होता है। केला हड्डियों के लिए भी बहुत फायदेमंद है। केले में खास प्रोबायोटिक बैक्टीरिया होता है जिसका कार्य होता है आपके खाने से कैल्शियम को सोखना और हड्डियों को मजबूत करना है। केला पोषक तत्वों से भरा हुआ होता है। केले में थाईमीन, रिबोफ्लेविन, निएसिन, फॉलिक एसिड, विटामिन-ए, बी, बी6, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटैशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं।

...तो फ्लर्ट करने में क्या बुराई है, इस बारे में जानें और भी बातें

फ्लर्ट करना मानव स्वभाव का एक हिस्सा है और इसके द्वारा हम दूसरे के अपनी और आकर्षित करते हैं और यह बताना का सबसे आसान तरीका है कि हम दूसरे इंसान को पसंद करते हैं। फ्लर्टिंग एक कला है, यह आपको ऐसे खुशनुमा पलों को जीने का मौका देती है, बल्कि रिफ्रेश भी कर देती है और इस कला में अब महिलाएं भी किसी से पीछे नहीं, बस उनका तरीका पुरुषों से थोड़ा अलग होता है। फ्लर्टिंग को लेकर महिलाओं का मानना है कि फ्लर्टिंग आपको फ्रेश और रोमांटिक बनाये रखती है। इससे आपको कॉन्फिडेंस मिलता है। अगर कोई आपको आकर्षक लग रहा है तो फ्लर्ट करने में क्या

बुराई है। फ्लर्टिंग में पुरुष और महिला दोनों पक्षों के लिए फील गुड फैक्टर जुड़ा होता है। कभी-कभार लोग इससे आपके चरित्र को जज करने लगते हैं, ऐसे में फ्लर्टिंग थोड़ा संभलकर और उसके साथ ही करनी चाहिए, जो आप ही की तरह ओपन माइंडेड हो। फ्लर्टिंग गलत मकसद से नहीं करनी चाहिए। फ्लर्ट करने का इरादा सिर्फ दोस्ती करना और सामने वाले को खुश व अच्छा महसूस करने तक ही हो। अगर कोई पसंद है या किसी का व्यक्तित्व आकर्षक लग रहा है, तो उसकी तरफ मुस्कुराकर देखने में क्या बुराई है। किसी की आपको अगर स्टाइल, लुक्स पसंद हो, तो उसे कॉम्प्लीमेंट जरूर दें।



ये लक्षण बताते हैं साइनस बन चुका है आपका सर्दी-जुकाम

सर्दी के मौसम में आपने भी गौर किया होगा कि आपके आसपास के ज्यादातर लोग आपको खांसते-छींकते नजर आ जाएंगे। किसी की नाक बह रही होती है तो किसी को गले में दर्द और चुभन महसूस हो रही होती है। ऐसे में हम सब थोड़ा आराम करके और दादी के सदियों पुराने नुस्खे इस्तेमाल करके तबीयत में सुधार कर लेते हैं। लेकिन विटमिन सी, सूप और तमाम तरह के घरेलू नुस्खे अपनाने के बाद भी अगर आपका सर्दी-जुकाम ठीक नहीं हो रहा तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं। हो सकता है आपका सर्दी-जुकाम साइनस बन गया हो....



कहते हैं। आपको कौन सा साइनस हुआ है कि यह आपके लक्षणों से पता चलता है।

क्या है साइनस इन्फेक्शन?

साइनस काफी हद तक सर्दी-जुकाम जैसा ही होता है लिहाजा उसे डायनोज करना मुश्किल होता है। चेहरे के चार हिस्सों में साइनस कैविटी होती है- चीक्स में, आइब्रोज के ऊपर, आंखों के बीच में और आंखों के पीछे।

जब साइनस कैविटी में वायरल या बैक्टीरियल इन्फेक्शन हो जाता है और उसमें म्यूकस भर जाता है तो उसे साइनस इन्फेक्शन

साइनस फैलने वाली बीमारी है?

साइनस इन्फेक्शन वायरस और बैक्टीरिया दोनों से होता है। ऐसे में अगर आपको साइनस इन्फेक्शन वायरस से हुआ है तो आप इसे फैला सकते हैं। लेकिन वायरस फैलाने का मतलब यह नहीं कि आप साइनस इन्फेक्शन फैलाएंगे क्योंकि साइनस इन्फेक्शन, सर्दी-जुकाम के बाद होने वाली खुजली और जलन से पैदा होता है। लिहाजा आप सर्दी-

जुकाम फैला सकते हैं लेकिन साइनस इन्फेक्शन नहीं।

साइनस के लक्षण

अगर आपका कोल्ड और फ्लू का लक्षण एक सप्ताह से ज्यादा समय तक रहे तो तुरंत डॉक्टर को दिखाकर जांच करवाएं। साइनस के कॉमन लक्षण ये हैं-

- आंखों में तेज दर्द होना, -रात में बिस्तर पर लेटते ही खांसी आना, -कई बार साइनस में दांत में भी दर्द होने लगता है, -आइब्रोज के ठीक ऊपर फोरहेड के हिस्से में तेज दर्द होना, - साइनस की वजह से नाक और गले में म्यूकस जम जाता है जिससे सांस भी बदबूदार हो जाती है

इन बातों का रखें ध्यान

आमतौर पर सर्दी-जुकाम 5 से 7 दिन में अपने आप ठीक हो जाता है लेकिन अगर आपके सर्दी के लक्षण ठीक होने का नाम नहीं ले रहे और लंबे वक्त तक बरकरार हैं तो आपको डॉक्टर के पास जाकर साइनस इन्फेक्शन की जांच जरूर करवानी चाहिए। साथ ही दिनभर में 2 बार स्टीम लेने से भी साइनस की तकलीफ में आराम मिलता है।

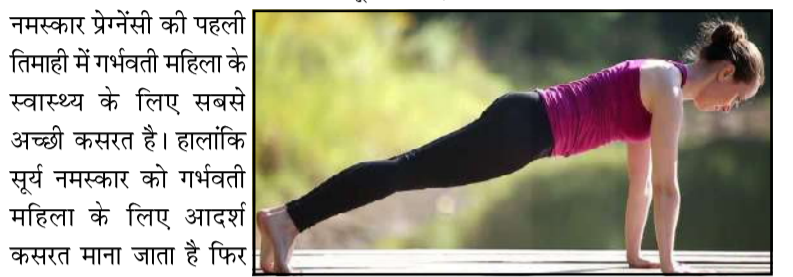
प्रेग्नेंसी के शुरूआती महीनों में सूर्य नमस्कार करने से होंगे ये लाभ

प्रेग्नेंसी के दौरान स्वस्थ रहने के लिए हल्की-फुल्की कसरत, योग और प्राणायाम करने की सलाह अक्सर दी जाती है। इसे सुनकर पहले पहल लोगों के मन में सवाल उठता है कि गर्भावस्था के दौरान क्या आसन या प्राणायाम किया जा सकता है। जानकारों का मानना है कि योगासन विशेषकर सूर्य नमस्कार प्रेग्नेंसी की पहली तिमाही में गर्भवती महिला के स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छी कसरत है। हालांकि सूर्य नमस्कार को गर्भवती महिला के लिए आदर्श कसरत माना जाता है फिर भी इसे करने से पहले अपने डॉक्टर से अवश्य संपर्क कर लें। प्रेग्नेंसी में सूर्य नमस्कार करने से निम्न फायदे होते हैं:

में गहरी सांस ली जाती है। इससे गर्भवती के शरीर और उसमें पल रहे बच्चे को जरूरी ऑक्सिजन मिल जाती है।

नॉर्मल डिलिवरी में मदद मिलती है

अगर इसका नियमित अभ्यास किया जाए तो डिलिवरी के समय होने वाले होने



वाला दर्द की मात्रा कम हो जाती है। ऐसा शरीर में बढ़ रहे लचीलेपन की वजह से भी मुमकिन है।

पैरों की ऐंठन में आराम

इस आसन से पैरों की स्ट्रेचिंग होती है जिसका असर यह होता है कि शरीर में खून का दौरा सही रहता है और पैरों में होने वाले क्रेम्पस या ऐंठन कम होती है। मन शांत रहता है और निराशा या डिप्रेशन जैस विचार नहीं आते।

शरीर में लचीलापन आता है

गर्भावस्था में शरीर का वजन धीरे-धीरे बढ़ता है। लचीला शरीर बढ़ते वजन को आसानी से अनुकूलित कर लेता है।

भ्रूण को पर्याप्त ऑक्सिजन मिलती है

सूर्य नमस्कार के अलग-अलग चरणों

बिना एक भी पैसा खर्च किए भूलने की बीमारी होगी दूर, बस करना होगा ये एक काम

आजकल की बिगड़ती लाइफ स्टाइल की वजह से हमें कई बीमारियां अपनी चपेट में ले रही हैं। उनमें से ही एक है भूलने की बीमारी। जी हां दौड़ती-भागती जिंदगी में हम अक्सर कई चीजें भूलने लगे हैं। कभी



किसी का नाम नहीं याद आता तो कभी कोई खरी हुई चीज भूल जाते हैं। लोगों में ये प्रॉब्लम लगतार बढ़ती जा रही है। ऐसे में हम आपको बताने जा रहे हैं इस बीमारी का एक ऐसा इलाज, जिसमें आपको एक पैसा भी खर्च नहीं करना पड़ेगा और आपको इस बीमारी से कुछ राहत मिलेगी। जी हां एक भी रूपये खर्च नहीं होंगे और बीमारी में आराम मिलेगा। ये इलाज है नियमित व्यायाम। जी हां ताजा शोध के मुताबिक नियमित व्यायाम करके या घर के रोजाना

के काम करके याददाशत बरकरार रखी जा सकती है। दरअसल एक शोध के अनुसार, अधिक उम्र के जिन लोगों में अल्जाइमर के लक्षण दिखने शुरू हो जाते हैं वो अगर रोज व्यायाम या घर के डेली काम करें तो इससे याददाशत को बनाए रखा जा सकता है। शोध से पता चला है कि स्वास्थ्य सुधारने, मस्तिष्क पर रक्षात्मक असर पैदा करने के लिए व्यायाम सबसे सस्ता उपाय है। ये शोध अमेरिका के रश विश्वविद्यालय में हुआ है। यहां के शोधकर्ता एरोन एस बुचमैन ने कहा, "हमने शोध में भाग लेने वाले लोगों की उनकी मौत से औसतन दो साल पहले की शारीरिक गतिविधि का आकलन किया और फिर मौत के बाद दान दिए गए उनके मस्तिष्क के ऊतकों का अध्ययन किया। हमने पाया कि सक्रिय जीवनशैली से मस्तिष्क पर रक्षात्मक असर पड़ सकता है। अल्जाइमर बीमारी के लक्षण मौजूद हों तो शरीर को सक्रिय रखने से स्मरण शक्ति बनाए रखने के लिए संज्ञानात्मक रक्षा मिल सकती है।

गर्भनिरोधक गोलियां लेने वाली महिलाओं में मांन बन पाने का ज्यादा खतरा

गर्भनिरोधक गोलियों का इस्तेमाल करने वाली महिलाओं में चेहरे के हाव-भावों को पढ़ने की क्षमता प्रभावित हो सकती है, जिससे उनके अंतरंग संबंध पर भी असर पड़ सकता है। यह बात एक स्टडी में सामने आई है। जर्मनी में ग्रीफ्सवाल्ड यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने ऐसी महिलाओं को खुशी या डर जैसे मूल हाव-भावों के बजाय गर्व या अपमान जैसे जटिल भावनात्मक हाव-भावों की पहचान करने की चुनौती दी। उन्होंने गर्भनिरोधक गोलियां (ओसीपी) लेने वाली महिलाओं में भावनात्मक पहचान में सूक्ष्म बदलाव का खुलासा किया।



यह स्टडी 'फ्रंटियर्स इन न्यूरोसाइंस' में प्रकाशित हुआ। इसमें पता चला कि गोलियों का इस्तेमाल नहीं करने वाली महिलाओं की तुलना में ओसीपी प्रयोगकर्ताओं में तकरीबन 10 प्रतिशत बुरा असर दिखा। शोधकर्ताओं ने बताया कि इस अध्ययन ने ओसीपी के संभावित प्रभाव को लेकर सवाल

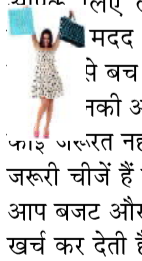
हार्मोनल असंतुलन के कारण होने वाली ऐसी बीमारी है, जो दर्द, अनियमित मासिक धर्म के साथ बांझपन जैसी गंभीर समस्याओं को लेकर आती है। इसका नकारात्मक प्रभाव यह है इन दवाइयों से स्तन और सर्वाइकल कैंसर, खून के थक्के बनना और उच्च रक्तचाप का खतरा मामूली रूप से बढ़ सकता है। हालांकि ओसीपी के मनोवैज्ञानिक प्रभावों को बहुत कम ही दर्शाया गया है।

ग्रीफ्सवाल्ड यूनिवर्सिटी के एलेक्जेंडर लिश्वके ने बताया, दुनियाभर में 10 करोड़ महिलाएं गर्भनिरोधक गोलियों का इस्तेमाल करती हैं लेकिन इससे उनकी भावनाओं, बोध और व्यवहार पर पड़ने वाले असर के बारे में बहुत कम जानकारी है। लिश्वके ने कहा, हालांकि इन नतीजों में यह सुझाया गया है कि गर्भनिरोधक गोलियां लेने वाली महिलाओं में अन्य के भावनात्मक हाव-भावों की पहचान करने की क्षमता प्रभावित होती है।

खड़े किए हैं कि इसका असर सामाजिकता और अंतरंग संबंधों पर पड़ सकता है। शोधकर्ताओं ने बताया कि जन्म नियंत्रण के अलावा हार्मोन से संबंधी गर्भनिरोधक गोलियां मुंहासे, भारी माहवारी और एंडोमेट्रिओसिस को नियंत्रित करने में मददगार हो सकती हैं। साथ ही इनसे गर्भाशय और पाचन तंत्र के निचले भाग पर स्थित कोलोन के कैंसर का खतरा कम हो सकता है। एंडोमेट्रिओसिस, महिलाओं में

कम पैसों में स्मार्ट शॉपिंग करने के लिए ये हैक्स अपनाएं

अगर आप उन लोगों में से हैं जो हर बार यही सोचकर जाते हैं कि लिमिटेड बजट और पैसों में शॉपिंग करनी है लेकिन बजट के बाहर कैसे उड़ाकर आ जाते हैं तो हम आपको कुछ हैक्स बताएंगे जो मदद से आप अनचाही चीजें से बच जाएंगे। खासतौर पर ऐसी नकी आपके वॉरड्रॉब में फिलहाल नहीं हैं। क्योंकि यही वे गैर-जरूरी चीजें हैं जिन्हें खरीदने की वजह से आप बजट और तय लिमिट से ज्यादा पैसे खर्च कर देती हैं...



ताकि आपका पूरा ध्यान आपके हील्स पर बलेंस बनाकर चलने पर रहे और आप 10 अलग-अलग स्टॉल्स पर जाकर गैर-जरूरी चीजें नहीं खरीदेंगी और अपनी लिस्ट के हिसाब से ही शॉपिंग करेंगी।

दुखी हों तो शॉपिंग के लिए न जाएं
बहुत से लोग ऐसे भी होते हैं जो अपने खराब दिन पर खुद को पैपर करने के इरादे से लोकल शॉप या शॉपिंग मॉल्स में शॉपिंग करने पहुंच जाते हैं। हम आपको बता दें कि ऐसा करना कहीं से भी सही नहीं है और दुखी होने पर शॉपिंग करना एक बड़ आइडिया है। हो सकता है कि वह वक्त आपको अस्थायी खुशी मिले लेकिन बेवजह खर्च किए गए पैसे बाद में आपको दुख ही देंगे।

नए नोट से पेमेंट करें
आपने भी फील किया होगा ना कि

नए नोट अपने पास रखना कितना अच्छा लगता है और कोई भी उसे किसी और को देना नहीं चाहता। शॉपिंग के दौरान भी आप इसी साइकॉलजी का इस्तेमाल कर सकती हैं। एटीएम से निकले फ्रेश नोट लेकर शॉपिंग करने निकलें ताकि आप खुद को फालतू का खर्च करने से रोक सकें।

खर्च का हिसाब लगाते रहें-जब आप शॉपिंग के लिए निकलें तो एक बजट सेट कर लें और अपने फोन पर कैलकुलेटर खोलकर रखें। आप जो भी सामान खरीदें उसकी कीमत को जोड़ते जाएं। काउंटर पर पहुंचकर बिल पेमेंट करने से पहले ही अगर आपको स्मार्टफोन पर दिख जाएगी कि आप कितना खर्च करने जा रहे हैं तो हो सकता है कि आप गैर-जरूरी चीजों की शॉपिंग न करें।

अस्थिमा और दिल के मरीजों के लिए फायदेमंद है उज्जायी प्राणायाम

बढ़ते प्रदूषण और बदलते लाइफस्टाइल की वजह से आजकल अस्थिमा और हृदय संबंधी रोग भी काफी बढ़ गए हैं। ऐसे में सही खान-पान और सही लाइफस्टाइल फॉलो करना बेहद जरूरी है। लेकिन इसके साथ ही जरूरी है नियमित तौर पर योग और व्यायाम भी किया जाए। हार्ट और अस्थिमा पीड़ितों के लिए योग बेहद फायदेमंद है, खासकर उज्जायी प्राणायाम। इसके अभ्यास से छाती से लेकर दिमाग तक कंपन होता है, जिससे बाँड़ी के सभी पार्ट्स हेलदी होने लगते हैं। हार्ट की ब्लॉकेज, अस्थिमा, सांस फूलना और फेफड़ों की कमजोरी को दूर करने में उज्जायी प्राणायाम काफी मददगार है। थायरॉइड में भी यह काफी

मददगार है। अगर गले में कफ जम जाए या सोते वक्त खरटे आते हैं, तो रोजाना उज्जायी प्राणायाम करें। कमर को सीधा कर आराम से बैठ जाएं। ध्यान को सांसों पर ले जाएं और पूरा सांस बाहर निकाल दें। अब गले की मांशपेशियों को टाइट कर धीरे-धीरे नाक से सांस भरना शुरू करें। सांस भरते समय गले से सांस के घर्षण की आवाज करें। सांस भरते जाएं, आवाज होती जाए। इस प्रकार आवाज के साथ पूरा सांस भर लें। फिर कुछ देर सांस रोकें। इसके बाद सीधे हाथ की प्राणायाम मुद्रा बनाकर दायीं नासाग्रंथ को बंद कर बाईं नासाग्रंथ से धीरे-धीरे सांस बाहर निकाल दें। इसका 12-15 बार इसका अभ्यास कर लें।



ब्रिस्क वाकिंग, साइक्लिंग जैसे एक्सर्साइज से हार्ट अटैक का खतरा होगा 80 फीसदी कम

इन दिनों कैंसर, हार्ट अटैक और डायबीटीज जैसी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं और इन सब बीमारियों की सबसे बड़ी वजह है हमारी खानपान की गलत आदत, गलत लाइफस्टाइल और एक्सर्साइज न करना। वैसी बीमारियां जो कभी सिर्फ बुजुर्गों को या फिर 50 साल की उम्र के बाद के लोगों को हुआ करती थीं वह अब यंगस्टर्स को हो रही हैं और उन्हीं में से एक है हार्ट अटैक। जी हां, युवाओं में भी हार्ट अटैक का खतरा तेजी से बढ़ रहा है। स्वस्थ दिखने वाले यंगस्टर्स भी अचानक हार्ट पेशेंट बन रहे हैं।

युवाओं में दिल की बीमारी का खतरा अधिक- हृदय रोग विशेषज्ञ और मैक्स सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल के चिकित्सक डॉ. नित्यानंद त्रिपाठी की मानें तो भारतीय युवाओं में हृदयाघात यानी हार्ट अटैक की समस्या तेजी से बढ़ती जा रही है और यदि इस समस्या पर रोक के उपाय नहीं किए गए तो यह महामारी का रूप अख्तियार कर सकती है। इसे रोकने का एकमात्र तरीका लोगों को शिक्षित करना है,

आप भी बालों के अलावा अन्य स्थानों पर छिड़कते हैं परफ्यूम

कलाई, कान, गला, ये कुछ ऐसी जगह हैं जहां लोग ज्यादातर परफ्यूम लगाते हैं। क्योंकि इन जगह पर परफ्यूम ज्यादा देर टिकता है और महकता भी है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि शरीर के किन हिस्सों पर परफ्यूम नहीं लगाना चाहिए। अक्सर फ्रेगेंस के चक्र में हम शरीर के किसी भी हिस्से पर परफ्यूम लगा लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि शरीर के कई जगह पर परफ्यूम लगाने से भी ये आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है। हम में से तो कई लोग परफ्यूम लगाते हुए ये भी नहीं जानते हैं कि शरीर का कौनसा पार्ट सेंसेटिव है और कहां परफ्यूम नहीं अप्लाई करना चाहिए।

हाथ पर लगाकर रगड़े नहीं अक्सर लोग ऐसा करते हैं कि परफ्यूम लगाने के बाद उसे दूसरे हाथ से रगड़ते हैं और फिर उसकी खुशबू सूंघते हैं। पर ऐसा करने से कभी भी परफ्यूम की खुशबू बढ़ती नहीं है बल्कि वह घट जाती है। कलाई पर परफ्यूम लगाएं और उसे वैसे ही छोड़ दें। इससे खुशबू लंबे समय तक टिकी रहती है।

बालों में लगाने से पहले ध्यान रखें कुछ लोगों की आदत होती है कि वो परफ्यूम को

वरना 2020 तक सबसे अधिक मौत हृदय रोग के कारण ही होगी। डॉ. त्रिपाठी ने कहा, 'दिल के दौर का संबंध पहले बढ़ती उम्र के साथ माना जाता था। लेकिन अब आधुनिक जीवन के बढ़ते तनाव, अपर्याप्त नींद, धूम्रपान और आराम तलब जीवनशैली ने युवाओं में दिल की बीमारियों के खतरे को बढ़ा दिया है।

युवाओं में हार्ट अटैक के कारण

बीएलके सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल में सीनियर कंसल्टेंट और डायरेक्टर, कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. नीरज भल्ल के अनुसार, युवाओं में हार्ट प्रॉब्लम्स होने की सबसे बड़ी वजह हेल्दी लाइफस्टाइल की अनदेखी करना है।

1- स्मोकिंग-ड्रिंकिंग करना

2- एक्सर्साइज न करना

3- जंक और फ्राइड फूड खाना।

डॉक्टरों की मानें तो ऐक्टिव लाइफस्टाइल अपनाकर और थोड़ी बहुत एक्सर्साइज करके आप हार्ट अटैक के खतरे से बच सकते हैं। वैसे तो हर एक्सर्साइज हर किसी के लिए नहीं होती। कौन सी



एक्सर्साइज आपके लिए सही है ये ट्रेनर ही बताएगा, इसलिए ट्रेनर की सलाह पर ही एक्सर्साइज करें। लेकिन हम आपको ऐसी 2 एक्सर्साइज के बारे में बता रहे हैं जिन्हें करने से आप हार्ट अटैक के खतरे को 70 से 80 प्रतिशत तक कम कर पाएंगे और वो 2 एक्सर्साइज हैं- ब्रिस्क वाकिंग या तेज कदम से चलना और साइक्लिंग।

ब्रिस्क वाकिंग- वाकिंग सबसे सेफ एक्सर्साइज मानी जाती है। दिल के मरीजों से लेकर घुटने के दर्द तक से पीड़ित लोगों के लिए वाक करना बेहद फायदेमंद माना जाता है। बस इसके करने का तरीका थोड़ा

अलग होता है। धीरे, तेज और ब्रिस्क वाकिंग आप अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें। लंबे समय तक वाकिंग करने के बाद ब्रिस्क वाकिंग यानी तेज कदमों से चलने की टेक्नीक को अपना सकते हैं। कोशिश करें कि ये वाकिंग ऐसी हो जैसे मैराथॉन में लोग दौड़ते समय अपनाते हैं। चलना है लेकिन दौड़ने के सामान। ये एक्सर्साइज आपको हार्ट डिजीज ही नहीं कई बीमारियों से भी दूर रखेगी। अमेरिकन हार्ट असोसिएशन नाम के जर्नल में प्रकाशित स्टडी में यह बात सामने आ चुकी है कि ब्रिस्क वाकिंग करने से हाई ब्लड प्रेशर, कलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर लेवल कम होता है और यही वे कारण हैं जिनकी वजह से ज्यादातर लोगों को हार्ट अटैक आता है।

साइक्लिंग- अगर आपको साइकिल चलाना पसंद है तो ये एक्सर्साइज आपके लिए फुल बॉडी एक्सर्साइज की तरह से काम करेगी। लेकिन अगर आप साइकिल नहीं चलाते तो आज ही इसे अपनी आदत में शामिल कर लें। धीरे से शुरू करते हुए तेज फिर धीरे साइक्लिंग करना बहुत ही फायदेमंद

एक्सर्साइज है। याद रखें साइक्लिंग हमेशा फ्री स्टाइल में करें। साइकिल अगर टाइट चल रही हो तो उसे सही करा कर हल्का करें ताकि आपके घुटनों पर जोर न पड़े और आप साइकिल चलाना इंजॉय कर पाएं।

खानपान का भी रखें ध्यान

हेल्दी फूड आपके शरीर के साथ-साथ हार्ट को भी हेल्दी रखता है। दरअसल, व्यक्ति जो खाता है, वह सीधे उसके हार्ट को प्रभावित करता है। इसलिए हरी और पत्तेदार सब्जियों को अपनी डायट में अवश्य शामिल करें। चीनी और सोडा युक्त ड्रिंक्स पीने से परहेज करें। जितना संभव हो जूस, शरबत पीने से बचें। बहुत ज्यादा सोडियम शरीर में अतिरिक्त तरल पदार्थ पैदा कर सकता है, जो आपके हार्ट पर एक्स्ट्रा प्रेशर डालता है। खराब कलेस्ट्रॉल से बचने के लिए रेड मीट खाना अवॉइड करें। वजन पर नजर रखें, क्योंकि यह हाई कलेस्ट्रॉल होने की एक बड़ी वजह होता है। अधिक वेट होने पर आप आसानी से डायबीटीज और ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं, जो हार्ट को वीक करते हैं।

नवजात शिशु रोजाना 3 घंटे से ज्यादा रोए तो हो जाएं सावधान

नवजात शिशु का रोना आम बात है। बल्कि सभी बेबीज रोते हैं। बेबीज में रोने की प्रक्रिया को इस नजर से भी देखा जाता है कि यह एक माध्यम होता है जिसके ज़रिए वे अपनी ज़रूरतों को कम्यूनिकेट कर पाते हैं। लेकिन शिशु रोजाना या हफ्ते में तीन दिन 3 घंटे या फिर इससे ज्यादा वक्त तक रोए तो हो सकता है कि आपके बच्चे को कॉलिक नाम की बीमारी हो सकती है।

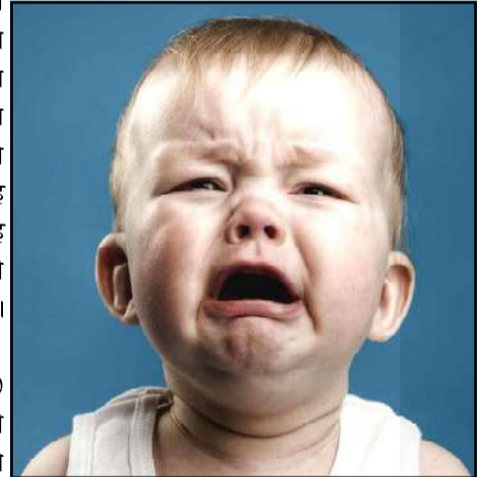
क्या होता है कॉलिक

कॉलिक एक ऐसी स्थिति होती है जिसमें शिशु रोजाना 3 घंटे या फिर इससे ज्यादा वक्त तक रोता रहता है। यह स्थिति हफ्ते में तीन दिन भी हो सकती है। यह या तो शिशु के पेट में दर्द होने की वजह से होता है या फिर एलर्जी की वजह से भी हो सकता है। हालांकि इसकी असल वजह अभी भी पता नहीं है।

कॉलिक का इलाज

कॉलिक की समस्या 10 से 40 पसंट बच्चों को प्रभावित करती है। यह समस्या डेढ़ महीने के बच्चे

से शुरू होकर 6 महीने की उम्र तक भी रहती है। खास बात यह है कि यह समस्या लड़कों और लड़कियों में एक ही उम्र पर होती है। कॉलिक की समस्या से निपटने के लिए फिलहाल किसी तरह की दवाई उपलब्ध नहीं है, लेकिन माना जाता है कि शिशुओं को स्तनपान कराने वाली महिलाएं अगर अपने खान-पान में बदलाव करें तो इसका काफी असर होता है।



बालों पर लगाते हैं। लेकिन उनकी ये आदत आपकी बालों के लिए खतरनाक साबित हो सकती है। क्योंकि परफ्यूम में एल्कोहल का इस्तेमाल किया जाता है। इसके इस्तेमाल से बाल ड्राय होने लगते हैं।

कानों के पीछे अक्सर महिलाएं कान के पीछे परफ्यूम लगाना पसंद करती हैं लेकिन कान के पीछे का हिस्सा बहुत सेंसेटिव और ड्राय होता है। और ऑयली जगहों पर परफ्यूम ज्यादा देर तक चलता है। परफ्यूम में मौजूद केमिकल और एल्कोहल स्किन को ज्यादा ड्राय बना सकती है। इसलिए वहां परफ्यूम लगाने से पहले मॉइश्चराइजर लगाने न भूलें। नहाने के बाद तुरंत न लगाएं परफ्यूम नहाने के लिए शॉवर जेल का इस्तेमाल करें। पूरे शरीर को किसी खुशबूदार साबुन से साफ करें और शरीर पोछने के बाद ही किसी परफ्यूम या डियो का इस्तेमाल करें। अगर आप चाहते हैं कि आपके शरीर से हमेशा खुशबू आए तो गरम पानी से नहाना शुरू कर दें।

गर्म पानी से नहाने से रोम छिद्र खुल जाएंगे और उसके बाद जब आप परफ्यूम का इस्तेमाल करेंगे तो लंबे समय तक उसकी खुशबू बनी रहेगी। नहाने के बाद शरीर में

शिशु को टॉयलेट ट्रेनिंग देते हुए रखे ख्याल, जाने कब और कैसे करें शुरु?

जब शिशु एक साल से ऊपर का हो जाए तो उसे टॉयलेट ट्रेनिंग देने की शुरुआत कर देनी चाहिए। हालांकि शुरू-शुरू में बच्चा पॉटी सीट का प्रयोग करने में रूचि नहीं दिखाएगा, मगर धीरे-धीरे वह इसकी दिनचर्या का हिस्सा हो सकता है।

आमतौर पर कई पैरेंट्स को लगता है कि शिशु खुद से शौचालय में मूत्र या मलत्याग करना आ जाएगा, मगर ऐसा नहीं है। 18 महीने से तीन साल के बीच का हो जाने तक शिशु शारीरिक या भावनात्मक तौर पर इस तरह खुद शौचालय का इस्तेमाल करने के लिए तैयार नहीं होते। मूत्राशय को नियंत्रित करने की क्षमता 18 महीने से दो साल के बीच विकसित होती है। टॉयलेट ट्रेनिंग का मतलब होता है कि शिशु को खुद

टॉयलेट का इस्तेमाल करना सीखाना।

संकेतों का इस्तेमाल करें

जब भी आपका शिशु मल या मूत्रत्याग करे आप किसी विशेष संकेत का इस्तेमाल करें और हर बार सुसु या पॉटी जैसे शब्दों को बोलें। आपका शिशु जल्द ही मल या मूत्रत्याग को उस संकेत को समझने लगेगा। शायद बोलना शुरू करने से पहले ही वह इस संकेत के जरिये आपको बता सकता है कि उसे पेशाब या पॉटी करना है। ये संकेत बहुत आसान होने चाहिए, जैसे कि पैरों के बीच जमीन की तरफ या अपने नितंबों की तरफ इशारा करना। जब आपका शिशु इन संकेतों को दोहराने लग जाए, तो उसे तुरंत शौचालय ले जाएं।

नियमित शौचालय ले जाएं



सुनिश्चित करें कि आप नियमित अंतराल पर शिशु को शौचालय ले जाएं, जैसे कि हर आधे या एक घंटे में। इस तरह उसे शौचालय का इस्तेमाल करने की आदत होगी और धीरे-धीरे वह शौचालय को मल या मूत्रत्याग से जोड़कर देखने लगेगा।

वांशरूम सेटिंग भी समझाएं

टॉयलेट ट्रेनिंग देते वक्त बच्चों को

वांशरूम सेटिंग समझाना शुरू करें। जैसे कहां हाथ धोने हैं और कहां फ्लश होने के लिए जाना है।

इसका अलावा बच्चे को जो डायपर पहनाया गया है अगर वह दो घंटे तक सूखा हुआ है तो इसका मतलब यह है कि वह अपने बॉडी फंक्शन्स को कंट्रोल करना सीख गया है। इसके अलावा अगर वह आपको इशारों में बता रहा हो कि उसे वांशरूम जाना है तो उसे टॉयलेट की ट्रेनिंग दें।

इन बातों का रखे ध्यान टॉयलेट की ट्रेनिंग देते वक्त सबसे पहले इस चीज का पता कर लें कि बच्चा चलने लगा है कि नहीं और वह कुछ देर के लिए एक जगह बैठ सकता है कि नहीं। यदि वह ऐसा करने में सक्षम है तो उसे टॉयलेट की ट्रेनिंग दें।

इसके अलावा ट्रेनिंग देने से पहले यह भी ध्यान रखें कि आपका बच्चा कुछ काम अपने से करने लगा है या नहीं जैसे कि खुद चम्मच से खाना खाना।

कुछ चीजों के लिए तैयार रहें शिशु का अप्रत्याशित व आकस्मिक मल या मूत्रत्याग कर देना टॉयलेट ट्रेनिंग की प्रक्रिया का ही हिस्सा है। इसलिए उसके कपड़े बदलने और उसे साफ करने के लिए तैयार रहें, खासकर कि शुरुआती चरण में। अचानक मल या मूत्रत्याग कर देने पर शांत प्रतिक्रिया दें, इससे आपको चाहे कितनी भी परेशानी हो, मगर इसके बारे में शिशु को डांटे न। इसके अलावा हो सकता है कि आपको अपने टॉयलेट में रखें कुछ सामान इधर उधर मिले या बिखेरा हुआ मिले।

राज्य सरकार के दो अधिकारी सस्पेंड गड्डामुक्त सड़कों की गलत रिपोर्ट भेजने का मामला

हमारे संवाददाता
देहरादून। गड्डामुक्त सड़क अभियान के तहत दो अधिकारियों पर कड़ी कार्रवाई की गई है। यह कार्यवाही गड्डामुक्त सड़कों की गलत रिपोर्ट भेजने पर उत्तराखण्ड सरकार द्वारा की गयी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अल्मोड़ा जिले के रानीखेत निर्माण खंड में तैनात प्रभारी अभियंता विजेंद्र सिंह मेहर और सहायक अभियंता केके पांडेय को गलत रिपोर्ट भेजने और सड़क मरम्मत में गंभीर

लापरवाही बरतने पर तत्काल प्रभाव से सस्पेंड कर दिया गया है। निलंबन अवधि में दोनों अधिकारियों को क्षेत्रीय कार्यालय अल्मोड़ा से संबद्ध किया गया है।

विदित हो कि मुख्यमंत्री धामी ने सभी जिलों की सड़कों को जल्द गड्डामुक्त करने के सख्त निर्देश दिए थे। विभागों ने सुधार कार्यों की रिपोर्ट भी शासन को भेजी, लेकिन जब प्रमुख अभियंता ने मौके पर निरीक्षण किया, तो बड़ा खुलासा हुआ। पंतगांव-रौलापानी रोड,

भिकियासैण-बिनायक रोड, भिकियासैण बाजार-बाड़ीकोट पुल मार्ग जैसे प्रमुख मार्गों पर पैच रिपेयर का काम केवल कागजों तक सीमित था। इन सड़कों पर असल में कोई काम नहीं हुआ था, जबकि विभागीय अभिलेखों में गलत जानकारी दर्ज की गई थी।

मुख्य अभियंता की रिपोर्ट के आधार पर शासन ने दोनों अभियंताओं के खिलाफ अनुशासनात्मक कार्रवाई करते हुए निलंबन के आदेश जारी कर दिए हैं।

आप्रेशन कालनेमि: 15 बहुरूपिये बाबा हिरासत में

हमारे संवाददाता
हरिद्वार। आप्रेशन कालनेमि के तहत बड़ी कार्यवाही करते हुए पुलिस 15 बहुरूपिये बाबाओं को हिरासत में ले लिया है। आरोपी तंत्रमंत्र, जादू टोना आदि की कला दिखाकर स्थानीय लोगों एवं यात्रियों को आकर्षित कर रहे थे।

जानकारी के अनुसार आज सुबह

ग्राम सराय, कोतवाली ज्वालापुर, राम भजन शर्मा पुत्र स्व. जवाहरलाल शर्मा, निवासी लखीमपुर खीरी (उ.प्र.), हाल निवासी दूधियावाला घाट नं. 1, भूपतवाला, हरिद्वार, पंकज कुमार कश्यप पुत्र पृथ्वी, निवासी तुसियाना बिसरख दादरी, गौतम बुद्ध नगर (उ.प्र.), हाल निवासी चण्डीघाट श्यामपुर, हरिद्वार, जसवंत लोधी पुत्र चंद्रिका, निवासी

बलदेवपुर चकरा लखीमपुर खीरी, हाल निवासी मोतीचूर पुल के नीचे, कोतवाली नगर, हरिद्वार, रवि महाराज पुत्र मास्टर नाथू सिंह, निवासी किरतपुर बिजनौर, हाल निवासी ऋषिकेश वाल्मीकि बस्ती, देहरादून, राम विलास पुत्र दल्ला, निवासी पीतपुर थाना रामकोट, सीतापुर (उ.प्र.), हाल निवासी भूपतवाला, हरिद्वार, सदानंद पुत्र रामफल, निवासी जीका नगर कॉलोनी, बिहार, हाल निवासी मोतीचूर, हरिद्वार, शिवू दास पुत्र हरि किशोर गिरी, निवासी झारखंड, हाल निवासी सतीघाट, हरिद्वार, राम गोपाल पुत्र डोरेलाल, निवासी अलीगढ़, हाल निवासी शंकराचार्य चौक, हरिद्वार, सईद पुत्र शमशेर, निवासी मिश्रीपुर, शाहजहांपुर, हाल निवासी पिरान कलियर, हरिद्वार, हसीन अली पुत्र कटेश्वर, निवासी मुर्तजानगर, उन्नाव, हाल निवासी पिरान कलियर, हरिद्वार व रघुनंदन कुमार पुत्र मनीलाल, निवासी छत्तीसगढ़, हाल निवासी भूपतवाला, हरिद्वार बताया जा रहा है।



चैकिंग के दौरान ज्वालापुर पुलिस टीम द्वारा 15 बेहुरूपी बाबाओं को चिन्हित किया गया जो बाबा/फकीर का भेष धारण कर तंत्र-मंत्र, जादू-टोना, चमत्कारी करतब आदि दिखाकर स्थानीय लोगों एवं यात्रियों को आकर्षित कर रहे थे। उनकी गतिविधियों के कारण आसपास भीड़-भाड़ बढ़ रही थी तथा स्थानीय लोगों एवं यात्रियों में उत्तेजना/आक्रोश उत्पन्न होने की संभावना थी। शांति व्यवस्था बनाए रखने हेतु पुलिस टीम द्वारा सेक्टर-2 / पुल जटवाड़ा क्षेत्र से इन सभी भेषधारियों को धारा 172(2) उठें के तहत हिरासत में लिया गया। जिनके खिलाफ अग्रिम कार्यवाही की जा रही है। बहुरूपी बाबाओं के नाम सेटू पुत्र ओमप्रकाश, सनी पुत्र मेवानाथ, पाम्वा पुत्र चरणनाथ, पिंटू पुत्र महाजन, निवासी

श्री सनातन धर्म विद्यालय के 90 साल हुए पूरे



देहरादून (संवाददाता)। श्री सनातन धर्म विद्यालय जू. हा. स्कूल, मोती बाजार, देहरादून में विद्यालय के 90 वर्ष पूर्ण होने पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

आज यहां श्री सनातन धर्म विद्यालय जू. हा. स्कूल, मोती बाजार, देहरादून में विद्यालय के 90 वर्ष पूर्ण होने पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि विधायक खजान दास अथवा विशेष अतिथि पार्षद वैभव अग्रवाल थे जिन्होंने विद्यालय के 90 वर्ष पूर्ण होने पर बधाई दी तथा निरन्तर विकास के लिए शुभकामनाएं दी। विद्यालय प्रबंध समिति के अध्यक्ष राकेश ओबराय तथा प्रबन्धक अनिल अग्रवाल उपस्थित रहे। कार्यक्रम में विभिन्न प्रकार के सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने सबका मन मोह लिया। विद्यालय की प्रधानाध्यापिका श्रीमति पंकज माथुर ने सभी अतिथियों का स्वागत व धन्यवाद दिया। विशेष रूप से हनुमान सेना समिति के अध्यक्ष दीपक जेठी, डॉ. लाल पैथ लैब्स के शिवि दयाल को उनके सहयोग के लिए सम्मान किया गया। इस कार्यक्रम में विद्यालय के पुराने सेवनिवृत्त शिक्षकों, कर्मचारियों व छात्र-छात्राओं उपस्थिति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

चार जुआरी गिरफ्तार, नगदी बरामद

हमारे संवाददाता
हरिद्वार। सार्वजनिक स्थान पर जुआ खेल रहे चार जुआरियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से ताश की गड्डी और 1460 रूपये की नगदी बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम कोतवाली नगर पुलिस को सूचना मिल कि कुछ जुआरी ब्रहमपुरी रेलवे पटरी के पास सार्वजनिक स्थान पर जुआ खेल रहे हैं। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताया गये क्षेत्र में छापेमारी कर चार लोगों को हिरासत में ले लिया गया। जिनके

पास से ताश की गड्डी व 1460 रूपये की नगदी बरामद हुई। पूछताछ में उन्होंने अपना नाम गुजन पुत्र सुब्रतो निवासी शिव कुटिया गली ब्रहमपुरी, संजय पुत्र शुक्ला

मण्डल निवासी शिव कुटिया गली ब्रहमपुरी, अरुण कुमार पुत्र सुभाष चन्द निवासी मंशा देवी पैकेंज स्टैण्ड काशीपुरा हरिद्वार व कमल कुमार

पुत्र कालूराम निवासी शिव कुटिया गली कोतवाली नगर हरिद्वार बताया। पुलिस ने उन्हें जुआ अधिनियम की धाराओं में गिरफ्तार कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी गयी है।



अलग-अलग स्थानों से दो चाकुओ सहित दो दबोचे

हरिद्वार (हमारे संवाददाता)। वारदात की फिराक में घूम रहे दो बदमाशों को पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से दो धारदार चाकू बरामद किये गये हैं। जानकारी के अनुसार बीती रात कोतवाली ज्वालापुर पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान पुलिस को अलग-अलग स्थानों पर दो संदिग्ध व्यक्ति घूमते हुए दिखायी दिये। पुलिस ने जब उन्हें रोक कर तलाशी ली तो उनके पास से दो धारदार चाकू बरामद हुए। पूछताछ में उन्होंने अपना नाम गौतम पुत्र चमन सिंह निवासी ग्राम शहबाजपुर थाना धनौरा मण्डी जिला अमरोहा उत्तर प्रदेश व अभिजीत पुत्र मनमोहन सिंह निवासी राजीव नगर कॉलोनी आर्य नगर कोतवाली ज्वालापुर

जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस ने उन्हें आर्म्स एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हें जेल भेज दिया गया है।



आंगनवाड़ी केन्द्र में हुई चोरी का खुलासा, नशेड़ी गिरफ्तार

हरिद्वार (हमारे संवाददाता)। आंगनवाड़ी केन्द्र में हुई चोरी का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से चुराया गया सामान भी बरामद हुआ है। जानकारी के अनुसार बीते 12 नवम्बर को थाना कनखल में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता जमालपुर कला द्वारा तहरीर देकर बताया गया था कि 8 नवम्बर



को आंगनवाड़ी केन्द्र व जन सुविधा केन्द्र जमालपुर कला से किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा ताला तोड़कर गैस सलैण्डर व अन्य वस्तुओं का सामान चोरी कर लिया गया है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपी की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद बीती शाम एक सूचना के बाद खोखरा तिराहे से उक्त चोरी में शामिल एक आरोपी अंकित पुत्र कौशल निवासी शिवपुरी कालौनी जगजीतपुर थाना कनखल जनपद हरिद्वार को मय चोरी के सामान के साथ गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। पुलिस के अनुसार आरोपी नशे का आदी है जिसने नशा पूर्ति के लिए उक्त वारदात को अंजाम दिया था।

यूएस स्टार्टअप आरोग्यटेक ने आईआईटी को उन्नत स्वास्थ्य निगरानी मंच किया प्रदान

संवाददाता
रुड़की। स्वास्थ्य प्रौद्योगिकी स्टार्टअप आरोग्यटेक ने अपने प्रमुख स्वास्थ्य निगरानी मंच को भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान रुड़की को दान करने की घोषणा की है।

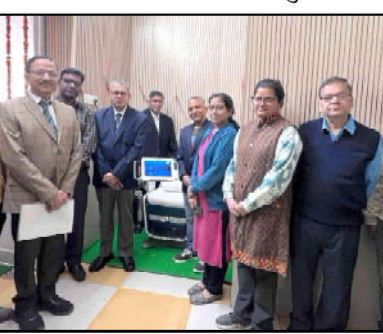
आज यहां अमेरिका स्थित स्वास्थ्य प्रौद्योगिकी स्टार्टअप आरोग्यटेक ने अपने प्रमुख स्वास्थ्य निगरानी मंच जिसमें प्राण सहायता उपकरण और सहयोगी सॉफ्टवेयर अनुप्रयोग प्राण कम्पैनिन और प्राण गाइड शामिल हैं को भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान रुड़की को दान करने की घोषणा की है। यह पहल डिजिटल स्वास्थ्य और चिकित्सा प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में अनुसंधान, नवाचार और छात्रों की भागीदारी को सशक्त बनाने का प्रयास करती है।

यह दान हर्षा एच और हासू पी शाह फैमिली फाउंडेशन द्वारा समर्थित है। प्रसिद्ध परोपकारी और उद्यमी हसू पी. शाह, हर्षा हॉस्पिटैलिटी ग्रुप के संस्थापक, जो प्रौद्योगिकी-संचालित सामाजिक प्रभाव के लिए एक मजबूत अधिवक्ता रहे हैं। शाह

ने कहा, हालांकि मेरा करियर आतिथ्य उद्योग में रहा है, लेकिन प्रौद्योगिकी, नवाचार और सामाजिक प्रभाव के लिए मेरे जुनून ने हमेशा मेरी यात्रा का मार्गदर्शन किया है। आरोग्यटेक डॉक्टरों और इंजीनियरों की एक युवा और प्रतिभाशाली टीम को एक साथ लाता है जो दुनिया की कुछ सबसे अधिक दबाव वाली स्वास्थ्य चुनौतियों को हल करने के लिए उत्साहपूर्वक काम कर रहे हैं। मुझे उनके दृष्टिकोण में निवेश करने और उनके मिशन का समर्थन करने पर गर्व है। आरोग्यटेक के सह-संस्थापक और मुख्य उत्पाद और प्रौद्योगिकी अधिकारी, अजय विक्रम सिंह, जो 1999 की कक्षा में आईआईटी रुड़की के इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग के पूर्व छात्र थे, ने अपने अल्मा मैटर को वापस देने की पहल का नेतृत्व किया। उन्होंने कहा, आईआईटी

रुड़की ने एक इंजीनियर और नवप्रवर्तक के रूप में मेरी नींव को आकार दिया। यह योगदान स्वास्थ्य सेवा नवोन्मेषकों की अगली पीढ़ी को पोषित करने की दिशा में एक छोटा कदम है जो वास्तविक दुनिया की चिकित्सा जरूरतों के साथ उन्नत तकनीक को पूरा कर सकते हैं। प्राण प्लेटफॉर्म हर घर में उन्नत कल्याण और नैदानिक क्षमताओं को लाने के लिए आरोग्यटेक के मिशन का प्रतीक है। यह एक निर्बाध डिजिटल और हार्डवेयर पारिस्थितिकी तंत्र के माध्यम से बुद्धिमान निगरानी, व्यक्तिगत मार्गदर्शन और दूरस्थ नैदानिक सहयोग

को एकीकृत करता है। एक व्यापक स्वास्थ्य और कल्याण मंच के रूप में परिकल्पित, इस प्रणाली को रक्त शर्करा जैसे महत्वपूर्ण मापदंडों की गैर-आक्रामक निगरानी को सक्षम करने, कैंसर की शीघ्र जांच की सुविधा प्रदान करने और सामुदायिक स्तर के जीनोमिक परीक्षण का मार्ग प्रशस्त करने के लिए डिजाइन किया गया है। आईआईटी रुड़की के निदेशक प्रो. के के पंत ने कहा, आईआईटी रुड़की, आरोग्यटेक, एवी सिंह और



हर्षा एच और हासू पी शाह फैमिली फाउंडेशन के इस योगदान को बहुत महत्व देता है। इस तरह के सहयोग स्वास्थ्य सेवा प्रौद्योगिकी और डेटा-संचालित चिकित्सा जैसे उभरते अंतःविषय क्षेत्रों में अनुसंधान और नवाचार को आगे बढ़ाने के हमारे मिशन को बढ़ाते हैं। आईआईटी रुड़की के उप निदेशक प्रो. यू. पी. सिंह ने

स्वास्थ्य निगरानी मंच का उद्घाटन किया और कहा, यह एक उल्लेखनीय योगदान है जो वास्तव में हमारे संस्थान के कद को बढ़ाता है। इस तरह की पहल आईआईटी रुड़की को आगे बढ़ने और नवाचार और उत्कृष्टता में अग्रणी के रूप में अपनी स्थिति को मजबूत करने में मदद करती है। इस तरह की पहल हमारी स्वास्थ्य सुविधाओं के लिए एक मूल्यवान अतिरिक्त होगी, जो उन्नत नैदानिक और निगरानी क्षमताओं को सक्षम बनाएगी। यह नैदानिक अनुसंधान, कृत्रिम बुद्धिमत्ता अनुप्रयोग और प्रौद्योगिकी एकीकरण के लिए एक उत्कृष्ट संसाधन के रूप में भी काम करेगा, प्रो. अंकित कुमार गिरि, अध्यक्ष, अस्पताल सलाहकार समिति, आईआईटीआर ने सराहना की। यह दान एक साझा दृष्टिकोण को रेखांकित करता है-जहां शिक्षाविदों, प्रौद्योगिकी और परोपकार का तालमेल दुनिया भर के समुदायों के लिए सुलभ स्वास्थ्य सेवा नवाचार में तेजी ला सकता है।

मुख्यमंत्री ने किया 'उत्तराखण्ड राज्य का नीवन राजनीतिक इतिहास' पुस्तक का विमोचन

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पत्रकार जय सिंह रावत द्वारा लिखित पुस्तक 'उत्तराखण्ड राज्य का नीवन राजनीतिक इतिहास' पुस्तक का विमोचन किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में वरिष्ठ पत्रकार एवं प्रतिष्ठित लेखक जय सिंह रावत द्वारा लिखित पुस्तक "उत्तराखण्ड राज्य का नीवन राजनीतिक इतिहास" का विमोचन किया। यह पुस्तक उत्तराखण्ड राज्य के राजनीतिक, प्रशासनिक एवं क्रमिक विकास की संपूर्ण और प्रामाणिक दस्तावेजी यात्रा को प्रस्तुत करती है।

कार्यक्रम के शुभारंभ में मुख्यमंत्री ने उपस्थित महानुभावों, लेखकों, पत्रकारों तथा जनप्रतिनिधियों का स्वागत करते हुए लेखक जय सिंह रावत को इस महत्वपूर्ण कार्य के लिए हार्दिक बधाई दी। मुख्यमंत्री ने कहा कि वरिष्ठ पत्रकार जय सिंह रावत ने राज्य के गठन के बाद की 25 वर्षों की राजनीतिक यात्रा को जिस सुसंगतता और प्रामाणिकता के साथ संकलित किया है, वह अत्यंत सराहनीय है। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड के इतिहास, संस्कृति और लोक परंपराओं पर कई पुस्तकें उपलब्ध हैं, लेकिन राज्य स्थापना के बाद की दशक की घटनाओं को तथ्यों,



दस्तावेजों और विश्लेषण के आधार पर संग्रहित करना एक चुनौतीपूर्ण कार्य है, जिसे लेखक ने उत्कृष्टता के साथ प्रस्तुत किया है।

उन्होंने बताया कि पांच भागों में विभाजित यह पुस्तक शोधार्थियों, विद्यार्थियों और प्रशासनिक सेवाओं की तैयारी कर रहे युवाओं के लिए विशेष रूप से उपयोगी सिद्ध होगी। मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि राज्य बनने के बाद उत्तराखण्ड ने एक लंबा राजनीतिक अस्थिरता का दौर भी देखा,

जिसका प्रभाव विकास की गति पर पड़ा। रावत ने इस संपूर्ण कालखंड का प्रामाणिक प्रस्तुतिकरण करते हुए दुर्लभ दस्तावेजों और प्रेस कतरनों की मदद से एक महत्वपूर्ण ऐतिहासिक संकलन तैयार किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि "इतिहास लिखना एक गंभीर दायित्व है, जिसमें तथ्य, दृष्टि और ईमानदारी का होना आवश्यक है। रावत ने पत्रकारिता की निष्ठा और निर्भीकता के साथ इस कालखंड को सहेजने का कार्य किया है।" पुस्तक अध्ययन पर

बल देते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि आज के इंटरनेट युग में जानकारी तत्काल उपलब्ध हो जाती है, लेकिन किताबों का महत्व कभी कम नहीं हो सकता। उन्होंने कहा कि पुस्तकें हमारे विचारों को गहराई देती हैं और ज्ञान को स्थायी रूप से संजोती हैं। किसी भी कार्यक्रम में 'बुके नहीं, बुक दीजिए। इससे जहां पुस्तकों के प्रति रुचि बढ़ेगी, वहीं लेखकों को भी प्रेरणा मिलेगी।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के इस तेजी से बदलते दौर में तकनीक का उपयोग आवश्यक है, लेकिन इसके साथ ही अपनी गढ़वाली, कुमाऊँनी, जौनसारी सहित सभी क्षेत्रीय भाषाओं और बोलियों को सुरक्षित रखना हम सभी का सामूहिक दायित्व है। मुख्यमंत्री ने कहा कि विद्यार्थियों को अपनी मातृभाषा में भाषा कंटेंट, साहित्य, और लोकपरंपरा से जुड़े कार्यों को बढ़ावा देना चाहिए।

सरकार भी इस दिशा में गंभीरता से प्रयास कर रही है तथा नई पीढ़ी के कंटेंट क्रिएटर के लिए इस दिशा में प्रतियोगिताएं आयोजित कर रही है। उन्होंने कहा कि राज्य स्तर पर स्थानीय भाषाओं में लेखन, गीत-संग्रह, शोध और डिजिटल कंटेंट तैयार करने वाले विद्यार्थियों को प्रोत्साहन और सम्मान दिए जाने की दिशा में सरकार

सतत प्रयासरत है। उन्होंने कहा कि "भाषा, संस्कृति और रीतिरिवाज केवल अभिव्यक्ति के माध्यम नहीं, बल्कि हमारी पहचान और विरासत की नींव हैं। इसलिए आवश्यक है कि हम अपनी बोली-भाषाओं का संरक्षण करें और आने वाली पीढ़ियों में इनके प्रति गर्व की भावना विकसित करें।" मुख्यमंत्री ने कहा कि आज की नई पीढ़ी को यह बताना बहुत जरूरी है कि हमारे पूर्वजों ने कितनी कठिनाइयों और संघर्षों के बीच अपनी परंपराओं, सामाजिक मूल्यों और भाषा को बचाए रखा। उन्होंने कहा कि जब बच्चे अपनी जड़ों को समझते हैं, तो उनमें आत्मविश्वास और सांस्कृतिक चेतना मजबूत होती है। मुख्यमंत्री ने विद्यार्थियों से अपील की कि वे अपने घरों, विद्यालयों और समुदायों में स्थानीय भाषाओं के उपयोग को बढ़ावा दें तथा साहित्य और लोक संस्कृति को नई पीढ़ी तक पहुँचाने का प्रयास करें। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार भाषा संरक्षण को बढ़ावा देने के लिए अनेक नई पहलें प्रारंभ कर रही है और आगे भी इस दिशा में प्रभावी कदम उठाए जाएंगे। कार्यक्रम में पूर्व मुख्यमंत्री एवं महाराष्ट्र के पूर्व राज्यपाल भगत सिंह कोश्यारी, पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत, विधायक बृज भूषण गौरोला, पत्रकार, साहित्यकार एवं अन्य लोग उपस्थित थे।

होण्डा के नकली पार्ट्स बेचने पर मुकदमा दर्ज

देहरादून (संवाददाता)। होण्डा कम्पनी के नाम से नकली पार्ट्स बेचने पर दुकान स्वामी के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार गाजियाबाद निवासी रवि सिंह ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह होण्डा कम्पनी का कर्मचारी है। उसने यहां पर सुभाष रोड पर एक दुकान पर होण्डा कम्पनी के नाम पर नकली पार्ट्स बेचते हुए देखा। दुकान स्वामी अरविन्द गोयल के द्वारा धडल्ले से उनकी कम्पनी के नाम पर नकली पार्ट्स बेचे जा रहे हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

बाल श्रम कराने पर मुकदमा

देहरादून (संवाददाता)। अपने प्रतिष्ठान में नाबालिग से काम कराने पर दुकान मालिक के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार श्रम आयुक्त अमित थपलियाल ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह माजरी माफी में मटन शॉप पर गये तो वहां पर एक नाबालिग को काम करते हुए देखा। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कन्टेनर की चपेट में आकर एक्टिवा सवार युवती की मौत

देहरादून (संवाददाता)। कन्टेनर की चपेट में आकर एक्टिवा सवार युवती की मौत के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार बडकोट उत्तरकाशी निवासी नरेन्द्र गुलाटी ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी बेटी व बेटा अपनी एक्टिवा से शिमला बाईपास की तरफ जा रहे थे जब वह बुडढी गांव के पास पहुंचे तो पीछे से आ रहे कन्टेनर ने उनकी एक्टिवा को टक्कर मार दी जिससे उसकी बेटी की मौके पर ही मौत हो गयी जबकि उसका बेटा गम्भीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

ब्लैड से गले पर वार कर किया घायल

देहरादून (संवाददाता)। ब्लैड से गले पर वार कर घायल करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार सिंगल मण्डी निवासी राशिद ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका बेटा बाजार से घर की तरफ आ रहा था। जब वह निर्माणाधीन फ्लॉइ ओवर के नीचे पहुंचा तभी चार युवकों ने उसको रोककर उसके साथ गाली गलौच करनी शुरू कर दी। उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करते हुए ब्लैड से उसके गले पर वार कर दिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया जिसको उन्होंने अस्पताल में भर्ती कराया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

25 को लगेगा पेंशन जागरूकता व निःशुल्क चिकित्सा शिविर

संवाददाता

देहरादून। मुख्य कोषाधिकारी नीतू भंडारी ने अवगत कराया है कि राज्य स्थापना की रजत जयंती वर्ष के उपलक्ष्य में 25 नवम्बर 2025 को मुख्य कोषागार में पेंशनरों हेतु पेंशन जागरूकता शिविर एवं निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया जा रहा है।

आज यहां मुख्य कोषाधिकारी नीतू भंडारी ने अवगत कराया है कि राज्य स्थापना की रजत जयंती वर्ष के उपलक्ष्य में 25 नवम्बर 2025 को प्रातः 10 बजे से सायं 5 बजे मुख्य कोषागार देहरादून में पेंशनरों हेतु पेंशन जागरूकता शिविर एवं निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया जा रहा है। शिविर में पेंशनरों के निःशुल्क चिकित्सा परीक्षण के साथ,



डिजिटल लाईफ सेटीफिकेट, साईबर सुरक्षा, आयकर अधिनियम एवं चिकित्सा प्रतिपूर्ति संबंधी विषयों पर जानकारी दी जायेगी। भारत सरकार व राज्य सरकार द्वारा संचालित राज्यव्यापी डिजिटल जीवन प्रमाण पत्र अभियान के अंतर्गत पेंशनरों को जीवित प्रमाण पत्र क्विपहपजंस माध्यम से घर बैठे एन्ड्रॉयड मोबाईल ऐप के द्वारा, कोषागार में उपस्थित होकर बायोमैट्रिक उपकरण की सहायता से, पोस्टमैन के माध्यम से, जन सुविधा केन्द्र के माध्यम से जमा कराये जाने हेतु सभी विकल्प उपलब्ध

कराये जा रहे हैं। वर्तमान में कोषागार देहरादून के अन्तर्गत लगभग 21,000 पेंशनर पेंशन प्राप्त कर रहे हैं। पेंशनरों को अधिक से अधिक संख्या में डिजिटल लाईफ सेटीफिकेट जमा करने हेतु प्रोत्साहित एवं जानकारी प्रदान करने हेतु प्रशिक्षण दिया जायेगा, जिससे पेंशनर घर बैठे ही अपना जीवन प्रमाण पत्र जमा करा सकें। मुख्य कोषाधिकारी देहरादून द्वारा कोषागारों / उपकोषागारों से पेंशन प्राप्त कर रहे सम्मानित पेंशनरों से 25 नवम्बर 2025 को प्रातः 10 बजे से कोषागार देहरादून में आयोजित शिविर में अधिक से अधिक संख्या में प्रतिभाग किये जाने हेतु अनुरोध किया गया है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग चंद्रघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक

पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक

आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:

वी के अरोड़ा, एडवोकेट

बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून

मो. 9358134808

नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी

वन दरोगा के पदों के अभ्यर्थियों के अभिलेखों की जांच 26 से 28 नवम्बर को होगी

संवाददाता

देहरादून। वन दरोगा के पदों के अभ्यर्थियों के अभिलेखों की जांच 26 से 28 नवम्बर को निर्धारित की गयी।

आज यहां उत्तराखण्ड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग के सचिव डॉ. शिव कुमार वरनवाल ने विज्ञप्ति जारी करते हुए बताया कि 31 जनवरी 2025 में उत्तराखण्ड वन विभाग के अंतर्गत वन दरोगा के रिक्त पदों हेतु विज्ञापन जारी किया गया। उक्त पदों हेतु लिखित प्रतियोगी परीक्षा 22 जून को एकल पाली में प्रातः 11 बजे से अपराहन एक बजे तक आयोजित की गयी थी। वन दरोगा के पदों की शारीरिक

माप-जोख एवं दक्षता परीक्षा 20 नवम्बर से 22 नवम्बर को निर्धारित की गयी थी। जिसमें अभ्यर्थियों की शारीरिक माप-जोख एवं दक्षता परीक्षा से सम्बन्धित विवरण निम्ननुसार है। महिला वर्ग में कुल अभ्यर्थी 81 थे जिसमें 75 अभ्यर्थी उपस्थित हुए जिसमें से 74 उत्तीर्ण हुए वहीं पुरुष वर्ग में कुल अभ्यर्थी 149 थे तथा 136 उपस्थित हुए जिसमें से 131 उत्तीर्ण हुए कुल 205 अभ्यर्थी उत्तीर्ण हुए। उक्त पदों की शारीरिक माप-जोख एवं दक्षता परीक्षा में उत्तीर्ण अभ्यर्थियों के अभिलेखों की सन्निरीक्ष आयोग कार्यालय में 26,27, 28 नवम्बर को निर्धारित की गयी है।