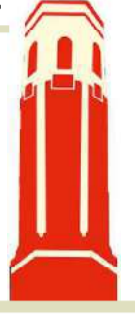


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 291
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

आप्रेसान कालनेमि

दून में फर्जी पहचान पर रह रही दो बांग्लादेशी महिलाएं पकड़ी गयीं

फर्जी आधार कार्ड, वोटर कार्ड, राशन कार्ड, आयुष्मान कार्ड व बांग्लादेशी आईडी बरामद

हमारे संवाददाता

देहरादून। फर्जी कागजातों के दम पर राजधानी दून में निवास कर रही दो बांग्लादेशी महिलाओं को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों में से एक ने भूमि शर्मा के नाम पर अपनी आईडी बनाकर दून में विवाह भी कर लिए था।

जानकारी के अनुसार इन दिनों पुलिस ने सम्पूर्ण राज्य में आप्रेसान कालनेमि चलाकर फर्जी रूप में रह रहे लोगों पर शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। इस क्रम में बीते रोज कोतवाली पटेलनगर पुलिस को क्षेत्र के अलग-अलग स्थानों पर 2 बांग्लादेशी महिलाओं के अवैध रूप से रहने की सूचना प्राप्त हुई, सूचना के आधार पर पुलिस ने त्वरित कार्यवाही करते हुए देहरादून पटेलनगर क्षेत्र से 1 महिला भूमि शर्मा को हिरासत में लिया गया, जिससे पूछताछ में उसके द्वारा अपना असली नाम बबली खातून पत्नी मो. मुनजु बताया गया, जिसके कब्जे से पुलिस को भूमि शर्मा के नाम के आधार कार्ड, आयुष्मान कार्ड, राशन



कार्ड, वोटर आई.डी. व अन्य फर्जी भारतीय दस्तावेज व बबली बेगम के नाम से एक बांग्लादेशी आईडी प्राप्त

हुई। इसके अतिरिक्त पुलिस द्वारा कारगी रोड कालिंदा विहार फेज 2 थाना

पटेलनगर से 1 अन्य महिला को हिरासत में लिया गया, जिससे पूछताछ में उसके द्वारा अपना नाम बॉबी खातून

पुत्री मो. ब्लूमिया पत्नी मो. रूबेल निवासी हाजी गरीपालशा बोगुरा सदर जिला बोगुरा बांग्लादेश उम्र 41 वर्ष बताया, जिसके पास से पुलिस टीम को उसके बांग्लादेशी पहचान पत्र की छायाप्रति प्राप्त हुई।

जिसे बांग्लादेश डिपोर्ट करने की कार्रवाई की जा रही है। पूछताछ में बबली खातून उर्फ भूमि शर्मा द्वारा बताया गया कि कोविड के दौरान वह अवैध रूप से बॉर्डर क्रॉस कर भारत आई थी, जहाँ अलग-अलग स्थानों पर रहने के बाद वह वर्ष 2021 में देहरादून आ गई तथा वर्ष 2022 में उसने देहरादून निवासी एक व्यक्ति से नाम पता बदलकर विवाह कर लिया तथा देहरादून में ही अलग-अलग स्थानों पर किराए के मकान में रहने लगे। इस दौरान उसके द्वारा अपने अन्य परिचितों के माध्यम से भूमि शर्मा के नाम से फर्जी भारतीय दस्तावेज बनवा लिए। फर्जी दस्तावेज बनाने में आरोपी महिला की सहायता करने वाले व्यक्तियों के संबंध में पुलिस द्वारा जानकारी की जा रही है।

दून वैली मेल

संपादकीय

एसआईआर के पीछे क्या है?

देश की राजनीति में इन दिनों जो कुछ हो रहा है उसे लेकर पूरे देश में हड़कंप मचा हुआ है। सत्ता में बैठी सरकार और चुनाव आयोग एस आई आर को लेकर जो खेला कर रहे हैं या करने जा रहे हैं उसके पीछे उनका क्या हिडन एजेंडा है भले ही विपक्षी दलों के नेता व आम आदमी उसे अभी समझने में स्वयं को असमर्थ पा रहा हो लेकिन इस एस आई आर के जरिए अभी हाल के दिनों में कुछ राज्यों के चुनावों में जो कुछ सामने आया है वह सिर्फ वोट चोरी से सत्ता हड़पने का खेल तक सीमित नहीं है अपितु इसके पीछे इससे भी बड़े एजेंडे के छिपे होने की आशंकाएं जताई जा रही हैं तथा वह आम नागरिकों के वोट के सवैधानिक अधिकार को समाप्त करने से लेकर डा. भीमराव अंबेडकर के उस संविधान को ही बदलने तक जाती है जो देश के सभी धर्मों और जातियों के लोगों को समानता का अधिकार देता है। सत्ताधारी दल द्वारा पहले सवैधानिक व्यवस्थाओं में बदलाव लाकर उन पर अपना कब्जा किए जाने के बाद अब उनका इस्तेमाल अपने निजी हितों को पूरा करने में किया जा रहा है और अगर कोई संस्था ऐसा नहीं करती है तो उस पर अनावश्यक दबाव बनाया जा रहा है। जिसका एक जीता जागता उदाहरण भारत का निर्वाचन आयोग है। बिहार विधानसभा चुनाव को लेकर जब चुनाव से ऐन पूर्व एसआईआर कराया गया और 60 लाख लोगों को जीते जी उनके मताधिकार से वंचित कर दिया गया तो दर्जनों पेटिशनों के जरिए देश के सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटाया गया था। जिस पर न्यायालय ने टिप्पणी तो यहां तक कर दी कि अगर निर्वाचन सूची में किसी भी तरह की गड़बड़ी पाई गई तो वह पूरा चुनाव रद्द भी कर सकते हैं लेकिन अपीलकर्ताओं को सिर्फ राहत उतनी ही मिली कि इस एसआईआर की प्रक्रिया में आधार कार्ड को भी पहचान पत्र की मान्यता ही मिल सकी लेकिन अब चुनाव भी हो गया और उसके नतीजे भी आ गए लेकिन इस पर जनसुनवाई अभी भी जारी है जिसका अब कोई औचित्य ही नहीं रह गया है। बिहार के चुनावी नतीजे अब अप्रत्याशित हैं इस हर कोई जान और समझ रहा है और मान भी रहा है कि चुनाव निष्पक्ष नहीं हुआ है। इस मुद्दे पर विपक्ष ने जो जबरदस्त विरोध की मुहिम छेड़ी है उससे ध्यान भटकाने के लिए अब देश के उन 12 राज्यों में एसआईआर की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है जहां अगले सालों में चुनाव होने हैं। खास बात यह है कि उत्तर प्रदेश से लेकर गुजरात तक निर्वाचन आयोग न सिर्फ एक माह में एसआईआर की इस जटिलतम मुहिम को पूरा करने की डेट लाइन तय की गई है। बिना किसी अच्छी ट्रेनिंग के जिन सरकारी कर्मचारियों से यह काम कराया जा रहा है वह इसे समय से पूरा करने में स्वयं को असमर्थ पा रहे हैं तथा इससे परेशान होकर बी एल ओ आत्महत्या करने पर मजबूर हैं अब तक 16 बी एल ओ आत्महत्या कर चुके हैं कुछ ने तो अपने सुसाइड नोट में भी इस प्रक्रिया व काम के दबाव के लिए निर्वाचन आयोग को जिम्मेदार ठहराया है इससे भी खास बात यह है कि इन बी एल ओ की समस्या का समाधान करने की बजाय निर्वाचन आयोग इनके खिलाफ एफआईआर दर्ज करा रहा है तथा उन्हें नौकरी से निकाला जा रहा है। अब तक 60 से अधिक एफआईआर यूपी के सिर्फ एक जिले में हो चुकी है। लोग पूछ रहे हैं कि चुनाव आयोग इतनी जल्दबाजी में क्यों है? इन राज्यों में चुनाव तो 2027 में होने हैं। इस सवाल का जवाब देने वाला कोई नहीं है। सत्ता में बैठे जो लोग इस एसआईआर को घुसपैठियों के खिलाफ कार्यवाही बता रहे हैं उनसे अगर यह पूछा जाए कि बिहार में कितने घुसपैठिए पकड़े गए या मिले तो इसका जवाब भी किसी के पास नहीं है। क्योंकि इसका उद्देश्य यह है ही नहीं। सवाल यह है कि वोट का अधिकार या फिर देश के लोगों से उनकी नागरिकता छीन कर सरकार क्या कोई बड़ा खेला करने जा रही है। इसलिए सवाल बड़ा है तो बेचैनी भी बड़ी है।

समिति ने किया उपनल कर्मियों की हड़ताल का समर्थन

देहरादून (संवाददाता)। नेताजी संघर्ष समिति ने उपनल कर्मियों की हड़ताल का समर्थन किया।

आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी ने एक संयुक्त प्रेस विज्ञापित जारी करते हुए प्रदेश के अंदर चल रही उपनल कर्मियों की हड़ताल का समर्थन करते हुए केंद्र और प्रदेश सरकार से उनकी न्याय उचित मांगों को तत्काल मानकर उनकी हड़ताल को समाप्त करने का आग्रह किया। उन्होंने आगे कहा कि उपनल कर्मियों की हड़ताल काफी दिनों से चल रही है वह धरने पर बैठे हैं। डंडरियाल और वारसी ने उम्मीद ही नहीं विश्वास भी जताया कि धामी सरकार अपने विवेक से उपनल कर्मियों की हड़ताल को शीघ्र समाप्त कराकर उनके साथ न्याय करेगी।

माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर में विशेष पूजा अर्चना की गयी

संवाददाता

देहरादून। श्री राम जन्म भूमि अयोध्या में धर्म ध्वजा की स्थापना के सुअवसर पर माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर में विशेष पूजा अर्चना का आयोजन किया गया।



आज यहां श्री राम जन्म भूमि अयोध्या में धर्म ध्वजा की स्थापना के सुअवसर पर माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर महादेव देहरादून में प्रातः काल से ही विशेष पूजा अर्चना, संगीतमय सुंदरकांड पाठ, धर्म ध्वजा फहराने के साथ साथ हनुमान चालीसा पाठ, भजन कीर्तन यज्ञ, आदि किया गया। मंदिर के संस्थापक योगाचार्य डा. विपिन जोशी ने अयोध्या में धर्म ध्वजा फहराने की बधाई देते हुए इसे भारतीय संस्कृति संस्कारों

मुख्यमंत्री धामी ने रेसकोर्स गुरुद्वारा में सुने शब्द कीर्तन

श्री गुरु तेगबहादुर साहिब जी के 350वें बलिदान दिवस

संवाददाता

देहरादून। श्री गुरु तेगबहादुर जी के 350वें बलिदान दिवस पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रेसकोर्स गुरुद्वारों में शब्द कीर्तन सुने। आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने श्री गुरु तेगबहादुर साहिब जी के 350वें बलिदान दिवस पर रेसकोर्स स्थित गुरुद्वारा में आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री ने श्रीगुरुद्वारा साहिब में मत्था टेकने के साथ ही शब्द कीर्तन भी सुना। तत्पश्चात उन्होंने श्री गुरुद्वारा साहिब रेसकोर्स के पदाधिकारियों से भेंट की, इस मौके पर पदाधिकारियों ने मुख्यमंत्री को मोमेंटों भेंट कर सम्मानित किया। मुख्यमंत्री ने संगतों के बीच लंगर सेवा भी दी। मुख्यमंत्री ने गुरु तेग बहादुर जी को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए कहा कि धर्म, मानवीय मूल्यों एवं सिद्धांतों की



रक्षा के लिए प्राणों की आहुति देने वालों में श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी का स्थान अद्वितीय है। मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी ने लोगों को प्रेम, एकता, भाईचारे का संदेश दिया। उनके बलिदान से हमें आपसी एकता एवं सद्भाव की प्रेरणा मिलती है। मुख्यमंत्री ने कहा कि श्री हेमकुंड साहिब जाने के लिए गोविंदघाट हेमकुंड साहिब

रोपवे बनाया जा रहा है, जिससे सिख तीर्थयात्रियों की यात्रा सुगम हो जाएगी। इसी के साथ अल्पसंख्यक शिक्षण संस्थानों के समस्त लाभ सिख समाज तक भी पहुंचाए जा रहे हैं। इस मौके पर गुरुद्वारा साहिब प्रबंधन कमिटी के अध्यक्ष बलवीर सिंह साहनी, सचिव राजिंदर पाल सिंह चंडोक, भाजपा महानगर अध्यक्ष सिद्धार्थ अग्रवाल उपस्थित हुए।

मांगों को लेकर अधिवक्ताओं का धरना 15वें दिन भी जारी

संवाददाता

देहरादून। पुराने जिला अदालत परिसर पर रैन बसेरा बनाये जाने के विरोध में अधिवक्ताओं का 15वें दिन भी सांकेतिक धरना जारी रहा। आज यहां बार एसोसिएशन के आह्वान पर अधिवक्ता 15वें दिन भी कार्य से विरत रहकर सांकेतिक धरना दिया। अधिवक्ताओं का कहना था कि पुराने जिला जज कार्यालय परिसर की भूमि पर रैन बसेरा बनाये जाने का विरोध के साथ ही उक्त भूमि अधिवक्ताओं को आवंटित की जाये।



अधिवक्ताओं का कहना था कि पुराने जिला जज वाली भूमि को अधिवक्ताओं को आवंटित की जाये तथा

नये चैम्बर अधिवक्ताओं को सरकार के द्वारा बनाकर दिये जायें। अधिवक्ताओं का कहना है कि नए जिला जज अदालत परिसर में लगभग पांच हजार वकील, टाइपिस्ट, स्टाम्प बंडर और मुंशी सहित लगभग दस हजार लोगों के चैम्बर निर्माण

रही है। जिसमें अधिवक्ताओं के लिए चैम्बर बनाये जाने हैं। जिसके लिए प्रदेश सरकार को अधिवक्ताओं की स्थिति को ध्यान में रखते हुए चैम्बर बनाकर देने चाहिए। इसके साथ ही जिलाधिकारी पुराने कार्यालय की जमीन भी बार एसोसिएशन

को आवंटित करनी चाहिए अपनी इन्हीं मांगों को लेकर आज अधिवक्ताओं ने दो घंटे कार्य से विरत रहते हुए धरना दिया है। इसके पश्चात भी अगर उनकी मांगों पर ध्यान नहीं दिया गया तो धरने के बाद आगे की रणनीति तय

की जायेगी। इस दौरान अधिवक्ताओं ने कचहरी परिसर के पास धरना दिया। धरने पर बैठने अध्यक्ष मनमोहन कंडवाल, दीपक कुमार, अजय त्यागी, राजेश ममंगार्ह, विजय भूषण पाण्डे, राकेश गुप्ता, राजवीर सिंह, गोविन्द राम, विपुल नौटियाल, चन्द्रशेखर तिवारी, संजीव शर्मा, चारु शर्मा, गौरव कुमार आदि शामिल रहे।

सम्पर्क करने पर बार एसोसिएशन के अध्यक्ष मनमोहन कंडवाल ने बताया कि अधिवक्ता काफी समय से मांग कर रहे थे कि कचहरी पुरानी जेल परिसर में जा

बालश्रम पर कार्रवाई: 7 नाबालिग श्रमिक रेस्क्यू, 7 प्रतिष्ठानों पर एफआईआर दर्ज

हमारे संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल के निर्देश पर आज जिले में बड़े स्तर पर बालश्रम उन्मूलन अभियान चलाया गया, जिसमें प्रशासन, पुलिस, श्रम विभाग, डीटीएफ टीम, बचपन बचाओ आंदोलन और बाल विकास विभाग की संयुक्त टीमों ने विभिन्न क्षेत्रों में छापेमारी कर 7 बाल श्रमिकों को रेस्क्यू किया।

वहीं 7 प्रतिष्ठानों पर बालश्रम करवाने के आरोप में एफआईआर दर्ज कर दी गई है। जानकारी के अनुसार आज सुबह

संयुक्त टीमों द्वारा विकासनगर, सहसपुर और पटेलनगर क्षेत्रों में होटल-ढाबों, वर्कशॉप, औद्योगिक इकाइयों और बाजार क्षेत्रों में व्यापक निरीक्षण किया गया।

इस अभियान के दौरान विकासनगर क्षेत्र से दो, सहसपुर से दो और पटेलनगर से तीन नाबालिग बच्चों को कार्यस्थलों से मुक्त कराया गया। सभी बच्चों का मेडिकल परीक्षण कर उन्हें बाल कल्याण समिति, केदारपुरम के समक्ष प्रस्तुत किया गया। वहीं 7 प्रतिष्ठानों पर बालश्रम करवाने के आरोप में मुकदमा दर्ज कर लिया गया है।

पिएं ये सब्जियों का जूस तेजी से कम होगा फैट

जरूरत से ज्यादा फैट आज अनेक समस्याओं की जड़ है। लेकिन फैट कम करना इतना आसान भी नहीं है। इसके लिए न केवल बहुत ज्यादा धैर्य और इच्छाशक्ति की जरूरत होती है बल्कि सही खानपान भी बहुत मायने रखता है। सब्जियों का रस फैट कम करने में सहायक साबित हो सकता है। सब्जियां विटमिन, मिनरल और फाइबर से भरपूर होती हैं। ये सभी तत्व फैट कम करने के लिए बहुत जरूरी हैं। विटमिन और मिनरल हमारे मेटाबॉलिज्म को एक्टिव रखते हैं वहीं फाइबर पेट भरे होने का अहसास दिलाता है। आइए देखें कि हम किन सब्जियों का रस फैट कम करने के लिए पी सकते हैं। ध्यान रहे सब्जियों का रस पीने का पूरा फायदा तभी मिलेगा जब उन्हें बिना छाने पीएंगे।



अगर आप नाश्ते के समय ले लें तो लंच के समय तक आपको भूख नहीं लगेगी। आप बार-बार खाने की चीजों की तरफ नहीं भागेंगे। गाजर के रस में स्वाद बढ़ाने के लिए अदरक या नींबू का रस भी मिला सकते

सेब का जूस स्वास्थ्य और सौंदर्य के लिए लाभकारी

सेब रोज खाओ और डॉक्टर को दूर भगाओ। सेब पौष्टिक तत्वों से भरा है। ये न केवल बीमारियों से लड़ने में मदद करता है बल्कि आपके शरीर को भी हैल्दी रखता है। तो आइये जानते हैं के गुणों के बारे में ... सेब फाइबर वाला फल है इसमें प्रोटीन, और विटामिन की संतुलित मात्रा होती है, लेकिन कैलोरी कम होती है। सेब का फल, रस, छिलका, मुरब्बा, आइसक्रीम, जैम, जैली आदि रूपों में सेवन करना स्वास्थ्य और सौंदर्य के लिए लाभकारी माना जाता है। सेब के जूस में कई फायदे होते हैं। इनमें से एक यह भी है कि यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को सामान्य बनाये रखने में मदद करता है। अगर शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाए तो इससे हृदय संबंधी कई रोग हो सकते हैं, इसलिए आप सेब अथवा इसके जूस के नियमित सेवन से स्वयं को इस बीमारी से दूर रख सकते हैं। सेब में फाइबर, जो शरीर में पानी बनाए रखने की बहुत अधिक

क्षमता रखता है। अतः सेब खाने से पेट भरा सा लगता है और अनावश्यक भोजन की इच्छा नहीं होती है। डाइटिंग करने वालों के लिए सेब एक उपयोगी फल है। सेब का जूस कैंसर और ट्यूमर से बचाने में बेहद उपयोगी होता है। खासतौर पर फेफड़ों के कैंसर से बचाने में सेब के जूस का कोई तोड़ नहीं। ट्यूमर कोशिकाओं को रोकने में फ्लेवोनॉयड और फेनॉलिक एसिड को बेहद कारगर माना गया है। यह दोनों ही सेब में काफी प्रचुर मात्रा में मिल जाते हैं। सेब के जूस में विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में होता है। यह विटामिन आंखों की रोशनी बढ़ाने में उपयोगी होता है। इसके साथ ही यह आंखों को कई संभावित बीमारियों से बचाता है। सेब स्मरण शक्ति की दुर्बलता, बेहोशी तथा चिड़चिड़ापन अर्थात् मस्तिष्क के रोगों को दूर करने की अचूक औषधि माना गया है। मस्तिष्क व दिल की कमजोरी और घबराहट दूर करने में सेब अचूक इलाज है।



लड़कियों की बाँडी को ऐसे प्रभावित करते हैं पीरियड्स

हॉलिवुड की मशहूर ऐक्ट्रेस डकोटा जॉनसन ने एक मैग्जीन को दिए इंटरव्यू में कहा है पीरियड्स उनकी लाइफ बर्बाद कर रहे हैं। उन्होंने आगे कहा कि पीरियड्स का टाइम उन्हें काफी तकलीफ देता है और उनमें काफी बदलाव भी ले आता है।

पीरियड्स की वजह से कॉग्निटिव अबलिटी (संज्ञानात्मक योग्यता) कम हो जाती है क्योंकि उनका पूरा ध्यान अपने दर्द और शरीर में आने वाले बदलावों पर ही केंद्रित हो जाता है।



शरीर में बदलाव-डकोटा जॉनसन की इस बात से लगभग सभी लड़कियां सहमत होंगी कि पीरियड्स में शरीर को काफी तकलीफ होती है। क्या आप जानती हैं कि पीरियड्स आपकी बाँडी पर क्या-क्या प्रभाव डाल रहे हैं? ये प्रभाव चौंकाने वाले हैं।

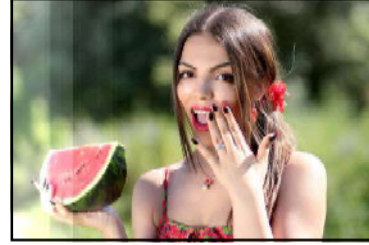
अपियरेंस में बदलाव- पीरियड्स के दौरान महिलाओं के शरीर में हॉर्मोन्स में भी बदलाव आता है, जिसकी वजह से उनकी टोन और अपियरेंस तक बदल जाती है। कई लड़कियों में इस दौरान चेहरे पर कोल-मुहासे निकल आते हैं और स्किन ऑइली हो जाती है।

सोचने की क्षमता पर प्रभाव-2014 में जर्नल पैन में प्रकाशित एक स्टडी के मुताबिक, पीरियड्स के दौरान महिलाओं के पेट में काफी दर्द और ऐंठन, कमर दर्द व उल्टी जैसी स्थिति होती है, जिसकी वजह से उनकी सोचने की क्षमता पर फर्क पड़ता है। इस स्टडी में दावा किया गया कि

सेक्सुअल रिलेशन पर असर-साल 2010 में जर्नल साइकोलॉजिकल साइंस में प्रकाशित एक स्टडी में सामने आया कि पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन हॉर्मोन का स्तर महिलाओं की स्मेल से काफी प्रभावित होता है। यानि जो महिलाएं अपने ओव्यूलेशन फेज में होती हैं, पुरुष उनकी तरफ ज्यादा आकर्षित होते हैं।

गर्मी में ये फल स्वाद के साथ सेहत का भी रखेंगे खयाल

गर्मी का मौसम आ चुका है और धीरे-धीरे गर्मी अपनी रफ्तार पकड़ रही है। इस मौसम में धूप और गर्म हवा से लोग परेशान होने लगते हैं और लोगों का स्वास्थ्य खराब होने लगता है। इन समस्याओं से बचाव के लिए अपना खयाल रखने की जरूरत होती है। इसके लिए सबसे बेहतरीन उपाय अधिक से अधिक फलों का सेवन करना, जो आपको गर्मी में होने वाली दिक्कतों से बचा सकें। यहां पर उन फलों के बारे में बताएंगे, जिसके खाने से आपको भरपूर स्वाद तो मिलेगा ही, इसके साथ ही शरीर को ज्यादा मात्रा में पोषक तत्व और पानी मिल सके।



लीची- गर्मी के मौसम में लीची बहुत फायदेमंद है। इससे हमारे शरीर को ठंडक मिलती है।

लीची में साइट्रिक एसिड, विटामिन सहित कई पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं। ये सभी गर्मी शरीर में पानी व खनिज लवणों की कमी को पूरा करते हैं। लीची खाने से पेट दर्द, आंत की बीमारी, कब्ज आदि में बहुत फायदा करता है। इसलिए गर्मी के मौसम में लीची जरूर खानी चाहिए।

आम- फलों का राजा आम गर्मी के मौसम में होता है। इस मौसम में आम उस समय स्वाद का ध्यान रखता है जब हमारे मुंह का टेस्ट खराब हो जाता है और कुछ भी खाने की इच्छा नहीं होती है। इसके साथ ही आम में मैनिशियम, पोटेशियम,

मैग्निशियम सहित कई खनिज लवण होते हैं। आम से हृदय संबंधी रोग, कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से सुरक्षा होती है।

ककड़ी और खीरा- गर्मी के मौसम में ककड़ी और खीरा आपको डीहाइड्रेशन से बचाता है और टॉक्सिंस को शरीर से बाहर करता है। इसके अलावा ये दोनों शरीर को ठंडक पहुंचाते हैं। खीरा और ककड़ी में कई पोषक तत्व होते हैं। ये दोनों शुगर, कब्ज, बदहजमी, अल्सर और पेट दर्द सहित कई बीमारी में फायदा करता है।

नारियल- नारियल और नारियल का पानी गर्मी से बचाने के लिए बहुत असरकारक है। नारियल के पानी स्वाद जरूर नहीं होता है लेकिन इससे शरीर को कई फायदे होते हैं। नारियल मधुमेह, सिरदर्द, पेट के कीड़े होने जैसी कई दिक्कतों से सुरक्षा करता है।

बेल- बेल का फल और इसका शर्बत दोनों गर्मी में रामबाण हैं। बेल बदहजमी, शुगर, हृदयरोग, भूख न लगना, जलन सहित कई रोग में फायदा करता है। वहीं, बले का शर्बत पेट साफ करने में सहायक होता है।

हाई हील्स खरीदते वक्त इन बातों का रखें ध्यान

आप हाई हील्स पहनने की शौकीन हों या फिर पहली बार पहनने जा रही हों, इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता। जरूरी यह है कि आप जो भी खरीदें वह आपके पैरों में कंफर्टेबल रहे और उसे पहनकर चलने में आपको किसी तरह की तकलीफ महसूस न हो। अगर आपकी हाई हील्स कंफर्टेबल न हो तो इसका नेगेटिव असर सिर्फ पैरों पर ही नहीं बल्कि पूरे शरीर पर देखने को मिल सकता है। लिहाजा हाई हील्स या स्टेलेटोज की शॉपिंग करते वक्त कुछ बातों को ध्यान में रखना बेहद जरूरी होता है...

वक्त हाई हील्स खरीदें। ऐसा करना इसलिए जरूरी है ताकि आपको आइडिया हो जाए कि आपके शूज दिनभर पैर में ठोक से फिट होंगे या फिर दिनभर की थकान के बाद जब शाम के समय आपके पैर हल्के सूज जाएंगे, उस वक्त आपको तकलीफ और परेशानी देंगे। लिहाजा सुबह-सुबह हाई हील्स खरीदने की बजाए शाम के वक्त काम से लौटते वक्त खरीदें।

सही साइज और फिट की हील्स खरीदें हर कंपनी और ब्रांड का शू साइज अलग-अलग होता है। लिहाजा अगर आपने पहले भी उस ब्रांड से शूज खरीदें हैं तब तो आप साइज को लेकर रिस्क ले सकती हैं वरना बिना ट्राई किए हील्स बिलकुल न खरीदें। हील्स को ट्राई

करते वक्त ध्यान रखें कि वह सही साइज का हो और पैरों में अच्छी तरह से फिट हो जाए। हील्स अगर थोड़ी सी भी लूज हुई तो आपके रिलेफ होकर गिरने का खतरा रहेगा और अगर ज्यादा टाइट हुई तो पैरों में दर्द के साथ ही फोड़े भी हो सकते हैं।

हील्स पहनकर चलकर जरूर देखें

हाई हील्स खरीदने से पहले उन्हें पहनें और दुकान में ही अगर संभव हो तो अलग-अलग सरफेस जैसे- टाइल्स, वुडन, कार्पेट या सीमेंटेड फ्लोर जैसी जगहों पर चलकर देखें कि आप कंफर्टेबल फील कर रही हैं या नहीं। हील्स पहनकर चलते वक्त आपको कंफर्टेबल के साथ-साथ सपोर्ट और बैलेंस भी महसूस होना चाहिए। अगर जूते का पिछला हिस्सा आपके पैरों की हील्स से रगड़ खा रहा हो तो उसे बिलकुल न खरीदें वरना रेग्युलर बेसिस पर इन्हें पहनते वक्त पैरों में

छाले होने का खतरा रहेगा।

बाहर निकलने से पहले घर में पहनकर देखें - जब आपने नई हील्स की जूती या शूज खरीदें हैं तो उन्हें बाहर पहनने से पहले घर में पहनकर, चलकर अच्छी तरह से प्रैक्टिस कर लें। अगर किसी तरह की दिक्कत महसूस हुई तो आप उन्हें आसानी से वापस कर सकती हैं। लेकिन अगर आपने हील्स घर के बाहर पहन ली और उसमें कुछ लग गया तो आप हील्स को एक्सचेंज भी नहीं कर पाएंगी। घर में पहनकर देखना इसलिए भी जरूरी है क्योंकि जब आप हील्स पहनकर चलती हैं तो आपके स्टेप्स यानी कदम छोटे हो जाते हैं। लिहाजा जैसे आप स्वीकर्स पहनकर चलती हैं, वैसे चलने की कोशिश न करें।



जिम में वर्कआउट के बाद लगने लगती है भूख, जानिए इसकी वजह

स्ट्रेमिना बढ़ाने और वेटलॉस के लिए लोग जिम में कई घंटों तक जमकर वर्कआउट करते हैं। फिट रहने के लिए लोग हर हफ्ते नई डाइट और एक्सरसाइज करते हैं। एक फिट शरीर हर फिटनेस प्रेमी की पहली प्राथमिकता होती है। वर्कआउट के बाद हम में से कई लोग को भूख लगने की शिकायत करते हुए सुना है। कभी सोचा है कि अक्सर हैवी वर्कआउट या वेटलॉस के बाद भूख क्यों लगने लगती है, आइए जानते हैं ऐसा क्यों होता है?

ग्रेलिन हार्मोन के वजह से लगती है भूख- वजन घटाना बिल्कुल भी आसान नहीं होता है। जब हम वजन घटाते हैं तो हमारे शरीर से हंगर हार्मोन (भूख लगाने वाला हार्मोन) ग्रेलिन रिलीज होता है जो हमारे

शरीर को ये बताता है कि हमें अभी और खाना खाने की जरूरत है। ये हार्मोन हमारे शरीर और वजन के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है।

वजन वैसा का वैसा ही रहता है

जब शरीर में ये हार्मोन रिलीज होगा तो भूख लगने लगती है जिसकी वजह से हम ज्यादा खाना खा लेते हैं और जिसके परिणामस्वरूप घटा हुआ वजन फिर बढ़ जाता है। जो लोग मोटापे की शिकायत से पहले ही त्रस्त हैं। वो लोग वजन घटा तो लेते हैं लेकिन केवल 20 फीसदी लोग ही वजन घटाने के बाद इसे बनाए रखने में कामयाब होते हैं।

बढ़ जाता है हार्मोन

वजन घटाने के बाद हमारे पेट में



काफी बड़ी मात्रा में ग्रेलिन हार्मोन रिलीज होता है जो हमारी भूख को बढ़ावा देता है। हर व्यक्ति में ये हार्मोन होता है। वजन घटाने के बाद इस हार्मोन के रिलीज होने का लेवल भी बढ़ जाता है। भूख से बाँडी पर पड़ता है फोर्स वजन घटाने के बाद लोगों को अपनी बाँडी को हल्का महसूस करने के लिए कम एनर्जी की जरूरत पड़ती है, लेकिन जब ये हार्मोन रिलीज होना शुरू होता है तो

आपको भूख ज्यादा लगती है और बाँडी आपको दोबारा उसी शेष और वेट में आने के लिए फोर्स करती है जिसमें आप पहले थे। कैसे वर्कआउट की बाद लगने वाली भूख को रोके हाइड्रेट रहें ज्यादातर लोग जिम के दौरान पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते हैं, जिसकी वजह से भी कई बार लोग वर्कआउट के समय प्यास लगने लगती हैं। मस्तिष्क पर्याप्त भोजन के साथ तरल पदार्थ की कमी को भ्रमित कर सकता है, जिसके वजह से दिमाग शरीर को भूख के संकेत भेज सकता प्री-वर्कआउट फ्यूल वर्कआउट से पहले आप कुछ खाएं या नहीं ये भी आपके भूख को प्रभावित करता है। सुबह के वक्त एक्सरसाइज करने से पहले आप जरूर कुछ खाएं। अगर आपके पास सुबह उठकर ज्यादा

समय नहीं होता है तो एक्सरसाइज से पहले एक केला खा ले वरना पीनट बटर भी खा सकते हैं। अगर आपके पास जिम जाने में एक घंटे का समय है तो आंटमील, फर्स्ट्स और अंडे खाकर भी आप खुद को एनर्जी दे सकते हैं। सोच समझकर खाएं आजकल बिजी शेड्यूल की वजह से लोग बहुत जल्दी बाजी में खाना खाते हैं। मेल करते हुए या सेलफोन पर बात करते हुए ही हम में से आधे लोग अपना खाना निपटा लेते हैं। ज्यादातर लोग फास्टफूड खाकर भी काम चला लेते हैं। खाना आप जो खाएं सोच समझकर और आराम से खाएं। इससे शरीर और दिमाग दोनों ही संतुष्ट रहते हैं और आपको जल्दी भूख नहीं लगती है। खाने में पौष्टिकता की तरफ ध्यान जरूर दें।

हाई ब्लड प्रेशर में फायदेमंद है केला

केला एक ऐसा फल है जो न केवल खाने में स्वादिष्ट लगता है बल्कि सस्ता होने के साथ-साथ सेहत के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। हाल में ही हुई एक स्टडी के अनुसार अपनी डाइट में केले को शामिल करने से हाई ब्लड प्रेशर या हाईपरटेंशन के मरीजों को फायदा हो सकता है।

इसमें से 85 प्रतिशत मौतें हार्ट अटैक और स्ट्रोक से हुईं। हाई ब्लड प्रेशर और



हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को सोडियम लेने से परहेज करने की सलाह दी जाती है। मौजूद पौष्टिकता का काम करता है, डायम के प्रभाव को और यूरिन के रास्ते तरिक सोडियम को लाता है।

दिल से जुड़ी बीमारियों से हुई 1.80 करोड़ लोगों की मौत

हाई ब्लड प्रेशर या हाईपरटेंशन की ऐसी परिस्थिति है जिसमें आपकी रक्त धमनियों में खून का प्रवाह पूरी तेजी से और प्रेशर के साथ होता है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन डब्ल्यूएचओ के अनुसार 2016 में दुनियाभर के तकरीबन 17.9 मिलियन लोग यानी 1 करोड़ 80 लाख लोगों की मौत कार्डियोवस्कुलर बीमारियों से हुई थी जो कि विश्व भर में हुई कुल मौतों का 31 फीसदी

दिल से जुड़ी किसी भी तरह की बीमारी के पीछे खराब फूड हैबिट और गलत लाइफस्टाइल जिम्मेदार है।

केले में सोडियम होता है कम, हाई बीपी में फायदेमंद

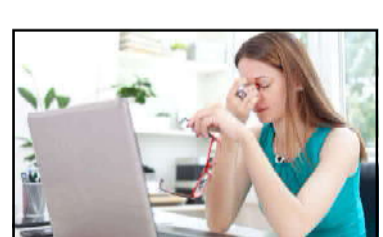
केला फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट का एक अच्छा स्रोत है, इसीलिए एक्सपर्ट्स हाईपरटेंशन और हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को सेहतमंद रहने के लिए केला खाने की सलाह देते हैं। इसके अलावा केले में सोडियम भी काफी कम मात्रा में पाया जाता

ज्यादा केला न खाएं, हो सकते हैं साइड इफेक्ट्स

अगर फलों की बात करें तो केले को खाना सबसे आसान है। आप इसे डायरेक्ट छीलकर खा सकते हैं। इसके अलावा इसे ब्लेंड कर स्मूदी या बनाना ब्रेड भी खुद से घर पर बना सकते हैं। केले के कई हेल्थ बेनिफिट्स होने के बावजूद भी इसे ज्यादा न खाएं क्योंकि किसी भी चीज को बहुत अधिक मात्रा में खाना नुकसानदेह हो सकता है।

माइग्रेन से दूर रहने के लिए घर पर करें ये उपाय

माइग्रेन न सिर्फ एक प्रकार का तेज सिरदर्द है बल्कि यह एक न्यूरोलॉजिकल कंडीशन भी है जिससे आपकी विजुअल और साउंड सेंसिटिविटी पर असर पड़ता है। सिरदर्द के साथ कुछ लोगों को उल्टियां भी होती हैं। माइग्रेन की वजह से कई लोगों को डेली लाइफ में कई दिक्कतें आती हैं। जहां इसका कोई तय इलाज नहीं है, वहीं इस दर्द से निजात पाने के लिए लोग तरह-तरह की दवाइयां खाते हैं। आइए, आपको कुछ उपाय बताते हैं जिससे आप माइग्रेन के दर्द को कुछ कम कर सकते हैं।



काजू, रेड वाइन, ऐल्कोहॉल, चॉकलेट जैसी चीजों से दूर ही रहें तो बेहतर है।

अदरक-माइग्रेन के दर्द में अदरक किसी दवा से कम नहीं है। इसके सेवन से आपको दर्द में आराम मिलेगा।

स्ट्रेस मैनेजमेंट

सिरदर्द और माइग्रेन का बड़ा कारण स्ट्रेस है। इसपर आपको विशेष ध्यान देना चाहिए। मेडिटेशन करें, संगीत सुनें और बेवजह के तनाव से बचें। ध्यान रहे, आप जितना ज्यादा तनावग्रस्त होंगे, माइग्रेन अटैक का खतरा उतना ज्यादा होगा।

योगा और एक्सरसाइज

जब भी आपको माइग्रेन अटैक हो तो एक शांत कमरे में लाइट ऑफ करके आराम करें। लेकिन आम समय में योगा और एक्सरसाइज जरूर करें। इससे आपका तनाव कम होता है, मसल्स को आराम मिलता है। इस तरह सिरदर्द का रिस्क भी कम होता है।

दिखने में लीची जैसा होता है रामबुतान फल, फायदे सुन आप भी इसे खाना चाहें

फल तो हर सीजन में खाना चाहिए लेकिन क्या आपने रामबुतान फल के बारे में सुना है? ये फल लीची जैसा दिखता है हालांकि आम बाजार में ये कम देखने को मिले लेकिन सुपरमार्केट्स और ऑनलाइन स्टोर से आप इसे आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। इस फल की बाहरी परत पर बाल जैसे रेशे निकले होते हैं। दक्षिण-पूर्व एशिया में बहुतायत पाया जाने वाला रामबुतान स्वादिष्ट और गुणकारी फल है।



इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी, कॉपर, प्रोटीन, आयरन पाया जाता है। धीरे-धीरे दुनियाभर में इस फल को लेकर डिमांड काफी बढ़ी है। इस फल के सेवन से कई गंभीर बीमारियों से सुरक्षित रखा जा सकता है।

ये पोषक तत्व होते हैं 100 ग्राम रामबुतान में लगभग 84 कैलोरी और 0.1 ग्राम फैट होता है। इसमें 0.9 ग्राम प्रोटीन और लगभग 28 प्रतिशत आयरन होता है। इस फल के 100 ग्राम में विटामिन-सी का 40 प्रतिशत हिस्सा होता है।

लीची और रामबुतान में अंतर लीची, रामबुतान से थोड़ी छोटी होती है। इसकी भी त्वचा लाल रंग की होती है, लेकिन रामबुतान

का तुलना में खुरदरी होती है। लीची का गुदा भी सफेद होता है, लेकिन इसका स्वाद रामबुतान से अलग होता है। इसके गुदे के अंदर भी बड़ा बीज होता है। लीची की त्वचा ज्यादा मोटी नहीं होती है यानी आप इसे आसानी से छिल सकते हैं।

हड्डियों को मजबूत बनाता है रामबुतान फल में भरपूर मात्रा में फास्फोरस पाया जाता है, जो हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके सेवन से लंबे समय तक हड्डियां मजबूत रहती हैं।

डायबिटीज में फायदेमंद एक चीनी स्टडी के मुताबिक, इस फल के साथ इसका झिलका भी काफी गुणकारी है। इसके झिलके में एंटी-डायबिटिक गुण पाए जाते हैं, जो डायबिटीज की बीमारी में फायदेमंद साबित होते हैं।

स्किन के लिए फायदेमंद रामबुतान फल

का बीज स्किन को हेल्दी बनाने के काम करता है, इसके बीजों से बने पेस्ट को चेहरे पर लगाने से स्किन के दाग-धब्बे दूर होने के साथ स्किन में निखार भी आता है। ये फल स्किन को हाइड्रेट करने का काम भी करता है। रोजाना चेहरे पर इसके बीज का पेस्ट लगाने से स्किन कोमल और मुलायम बनती है। नियमित रूप से बीज का पेस्ट उपयोग करने से आपकी त्वचा नरम और चिकनी हो सकती है और चेहरे के टेक्स्चर में भी सुधार हो सकता है।

डाइजेशन को बेहतर करता है रामबुतान फल में मौजूद फाइबर डाइजेशन में सुधार करता है, जिससे कब्ज की समस्या दूर हो जाती है। इसमें मौजूद एंटी बैक्टीरियल गुण आंतों में मौजूद बैक्टीरिया को नष्ट करते हैं। आयरन का स्रोत रामबुतान फल आयरन से भरपूर होता है। ये शरीर की कार्यप्रणाली को दुरुस्त बनाने के लिए जरूरी होता है। इसके जरिए ही शरीर फेफड़ों तक ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है। इसकी कमी से आयरन की कमी से कई समस्याएं हो सकती हैं। इस फल के सेवन से आपको भरपूर मात्रा में आयरन मिलता है।

वेट लॉस में मददगार है सेब और शहद, ऐसे करें यूज

फिट और हेल्दी रहना न सिर्फ आपकी सेहत के लिए अच्छा है बल्कि आपको अपनी हर दिन काम करने के लिए जिस एनर्जी और फुर्ती की जरूरत होती है उसके लिए भी बेहद जरूरी है कि आप फिट रहें। कई बार समय की कमी या हेल्थ इश्यूज की वजह से लोग उतना वजन नहीं घटा पाते जितना वो चाहते हैं। हम आपको बता रहे हैं एक ऐसी सिंपल चीज के बारे में जिसके जरिए आप आसानी से घटा पाएंगी अपना वजन। हम बात कर रहे हैं सेब और शहद की...



वेट लॉस के साथ ही डाइजेशन के लिए अच्छा है सेब- ऐपल यानी सेब डॉक्टर को तो दूर रखने में मदद करता ही है, मिनरल्स, प्रोटीन्स, ऐंटीऑक्सिडेंट्स और फाइबर से भरपूर सेब सबसे हेल्दी फलों में से एक है जो वेट लॉस में भी असरदार साबित होता है। सेब, वेट लॉस के साथ ही ब्रेन हेल्थ के लिए अच्छा है और डाइजेशन में भी मदद करता है। हर दिन ऐपल खाने से डायबीटीज और कैंसर जैसी बीमारी भी नहीं होती।

वेट लॉस में मददगार है शहद- जब बात वेट लॉस यानी वजन घटाने की आती

है तो उसमें भी शहद को काफी असरदार माना जाता है। चूंकि शहद में आर्टिफिशल स्वीटनर नहीं होता यानी यह प्राकृतिक रूप से मीठा होता है इसलिए हर दिन शहद खाने से स्वीट क्रेविंग्स दूर होती हैं और बॉडी को भी पोषण मिलता है। आप चाहें तो सुबह-सुबह गर्म पानी में नींबू के साथ शहद का सेवन करके भी वजन घटा सकते हैं।

सेब और शहद को साथ में खाएं
हालांकि सेब और शहद को साथ में खाने से तेजी से वेट लॉस में मदद मिल सकती है। इसके लिए आप एक सेब को क़श करें और उसमें शहद मिलाकर खाएं। या फिर आप चाहें तो सेब के स्लाइस काटकर उसे भी शहद में डुबोकर खा सकते हैं। शहद और सेब साथ में खाने से न सिर्फ मोटे की क्रेविंग्स दूर होगी, लंबे वक्त तक आपका पेट भरा हुआ महसूस होगा और कैलरी कंट्रोल करने में भी मदद मिलेगी।

हेल्दी रहने अपने घर में हमेशा रखें रखें ये फूड

हेल्दी रहने के लिए जरूरी है कि घर में कुछ खास फूड रखें जाएं जो आपको सेहतमंद बनाएंगे। चलिए जानते हैं किन सुपरफूड्स का घर में होना है जरूरी।

कच्ची सब्जियां- खीरा, तोरी, गाजर, टमाटर और घिया जैसी सब्जियों का घर में होना बहुत जरूरी है। इसी के साथ ऐसी सब्जियां रखें जिनमें पोटेसियम, फाइबर, फोलिक एसिड, विटामिन ए, और विटामिन सी जैसे कई पोषक तत्व मौजूद हों। ये वसा घटाती हैं, कम कैलोरी की होती हैं और इनसे कॉलेस्ट्रॉल लेवल कम होता है।

फ्रूट सलाद-सेब, अंगूर, जामुन और किवी जैसे मौसमी फल आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं। ये रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकती हैं, हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम को कम कर सकती हैं, कुछ प्रकार के कैंसर को रोक सकती हैं, आंखों और पाचन समस्याओं को कम कर सकती हैं और रक्त शर्करा पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं इसके अलावा ये भूख को बढ़ने से रोकने में मदद करती हैं।

कम वसा वाले डेयरी उत्पाद-कम वसा वाले डेयरी प्रोडक्ट जैसे कि स्किम या वसा रहित दूध और दही और पनीर की कम वसा वाली किस्में प्रोटीन के उत्कृष्ट स्रोत हैं। इनमें कई तरह के खनिज, ग़ड़बोफ़लेविन, नियासिन और विटामिन बी 6 और बी 12 होते हैं। ये वजन कम करने में और साथ ही कोलेस्ट्रॉल में सुधार करने में मदद कर सकते हैं।

डाल सकती हैं इसके अलावा ये भूख को बढ़ने से रोकने में मदद करती हैं।

हरी सब्जियां- पालक, चेरी, बीन्स और नट्स न केवल ऊर्जा के स्रोत होते हैं बल्कि उन पोषक तत्वों से भी भरपूर होते हैं जो आपके शरीर के लिए आवश्यक होते हैं। हरी सब्जियों में विटामिन ए, विटामिन सी, बीटा-कैरोटीन, कैल्शियम, फोलेट, फाइबर और फाइटोन्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो एक स्वस्थ आहार के लिए एक अच्छा विकल्प हैं। इनमें कोलेस्ट्रॉल नहीं होता है और ये कैलोरी और सोडियम में स्वाभाविक रूप से कम होते हैं।

कम वसा वाले डेयरी उत्पाद-कम वसा वाले डेयरी प्रोडक्ट जैसे कि स्किम या वसा रहित दूध और दही और पनीर की कम वसा वाली किस्में प्रोटीन के उत्कृष्ट स्रोत हैं। इनमें कई तरह के खनिज, ग़ड़बोफ़लेविन, नियासिन और विटामिन बी 6 और बी 12 होते हैं। ये वजन कम करने में और साथ ही कोलेस्ट्रॉल में सुधार करने में मदद कर सकते हैं।



वजन न घटे तो महिलाओं को होता है स्ट्रेस- जहां तक बात महिलाओं की है तो उन्हें तो वजन कम न हो तो स्ट्रेस और डिप्रेशन तक हो सकता है क्योंकि वे अपने लुक्स को लेकर बेहद कॉन्शस रहती हैं। लिहाजा महिलाओं को अक्सर आसान तरीकों की खोज रहती है जिसके जरिए वे अपना वजन घटा सकें।

सोने से पहले इन ड्रिंक्स को लेने से बचें

बहुत से लोग ऐसे होते हैं जो सोने से पहले पेय पदार्थ को लेना पसंद करते हैं। वहीं, विशेषज्ञ का मानना है कि सोने से पहले कुछ पेय पदार्थों से दूरी बनानी चाहिए। न्यू यॉर्क के सिराक्यूज विश्वविद्यालय में पोषण और खाद्य अध्ययन विभाग में सहायक प्रोफेसर जेसिका गारे रेडमंड का कहना है कि जिन चीजों में कैफीन होती है, उसे अधिक तर



लोगों को लेने की इच्छा होती है। रेडमंड ने कहा कि कैफीन का सेवन व्यक्ति की संवेदनशीलता पर भी निर्भर करता है, कोई व्यक्ति बेड पर जाने से ठीक पहले नहीं तो दिन में दोपहर के समय कैफीन के सेवन पर रोक लगाएं ताकि रात की नींद

आराम से ले सकें।

जर्नल ऑफ क्लिनिकल स्लीप में पब्लिश स्टडी के अनुसार, बेड पर जाने से छह घंटे पहले कैफीन के सेवन बचना चाहिए। बताते चलें कि कैफीन सिर्फ कॉफी में ही नहीं चाय, सोडा और यहां तक चॉकलेट में भी होती है। शोधकर्ता बेड पर जाने से पहले शराब के सेवन से बचने की सलाह भी देते हैं। एक रिसर्च

फेलो ने बताया कि शराब रात में आराम की गुणवत्ता को कम करती है। उन्होंने बेड टाइम के समय एक अच्छे ड्रिंक के बारे में बात करते हुए दूध पीने की सलाह दी। ट्रिटोफेन का अच्छा स्रोत दूध सोने और जागने चक्र में मदद करता है।

फिश पेडिक्योर कराने से पहले जान लीजिए इसके फायदे और नुकसान

पैरों पर जमी मृत त्वचा को हटाकर उन्हें साफ-सुथरा और खूबसूरत बनाने के लिए महिलाएं पेडिक्योर कराती हैं। पिछले काफी समय से फिश पेडिक्योर काफी चलन में है। फिश पेडिक्योर की प्रक्रिया में पैरों को मछलियों से भरे एक टब में डाला जाता है, टब में मौजूद छोटी-छोटी मछलियां पैरों से मृत त्वचा को अलग कर उसे खा लेती हैं और आपके पैरों को साफ-सुथरा बना देती हैं। अगर आप भी पहली बार फिश पेडिक्योर को आजमाने जा रही हैं तो पहले जान लीजिए इसके फायदे और नुकसान -



- 1 इसे करवाने से पैरों की त्वचा मुलायम बनती है और पैरों की थकान में आराम मिलता है।
- 2 फिश पेडिक्योर एक्जिमा और सोरायसिस जैसी बीमारियों में फायदा करता

- 3 इसे करवाना आपको ज्यादा मंहगा नहीं पड़ता।
- 4 इस पेडिक्योर के लिए यूज की जाने वाली गारा रूफा नाम की मछलियां मृत त्वचा को साफ करने के अलावा रक्तप्रवाह को भी बढ़ाती हैं।
- 5 इसे कराने के बाद पैर सुंदर और ग्लोइंग बनाते हैं। अब जानते हैं, अगर सावधानी नहीं बरती तो फिश पेडिक्योर के क्या नुकसान हो सकते हैं।
- 6 फिश पेडिक्योर तभी सुरक्षित होते हैं जब उसे करवाते समय साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखा गया हो।
- 7 कई बार पार्लर और स्पा सेंटर में फिश पेडिक्योरके पॉट के पानी को कई दिनों तक नहीं बदला जाता। जिसकी वजह से टैंक में उपस्थित माइक्रोबैक्टीरिया के कारण कई तरह के स्किन इन्फेक्शन हो सकते हैं।
- 8 अगर आपके पैरों में चोट लगी हो तो फिश पेडिक्योर न करवाएं। ऐसा करवाने से चोट से खून बह सकता है, जो टब में जाकर इन्फेक्शन का कारण बनता है।
- 9 अगर आप पहले से ही किसी शारीरिक समस्या या चोट से जूझ रहे हैं तब भी फिश पेडिक्योर करवाने से बचें।
- 10 जिन लोगों कि इम्युनिटी कमजोर है या जो लोग शुगर के मरीज हैं उन्हें भी फिश पेडिक्योर करवाने से बचना चाहिए।

सर्दियों में कम पानी पीकर भी ज्यादा सूसू क्यों आती है, ये है कारण

सर्दियों में पानी पीना और फिर हर थोड़ी-थोड़ी देर में टॉइलेट जाना। आपको भी यह महसूस हुआ होगा ना कि सर्दियों में कम पानी पीकर भी सूसू ज्यादा आती है। क्या हो सकता है इसका कारण, हम आपको बताते हैं।



शरीर का साइकोलॉजिकल रिऐक्शन- सर्दी के मौसम में बाकी के मौसम की तुलना में सूसू ज्यादा आती है। ये सिर्फ आपकी सोच ही नहीं है बल्कि ये हकीकत भी है और इसके पीछे वैज्ञानिक कारण भी है। ये एक ऐसी घटना है जो ज्यादातर लोगों के साथ होती है और इसका संबंध इस बात से है कि प्रकृति यानी नेचर हमारे शरीर की रचना को किस तरह से प्रभावित करती है। ये एक तरह से एक साइकोलॉजिकल रिऐक्शन

है जहां सर्दी की वजह से आपको ज्यादा यूरिनेट करने का दिल करता है।

ब्लड वेसल्स पर प्रेशर बढ़ता है-सर्दी में ज्यादा यूरिनेट करने की वजह ये है कि हमारा शरीर 36-37 डिग्री सेल्सियस तापमान में रहने का आदी है। लेकिन सर्दियों में जब पारा बेहद नीचे चला जाता है तो हम कांपने लगते हैं जिससे शरीर की रक्त धमनियां यानी ब्लड वेसल्स सिकुड़ने लगती हैं और शरीर के अंगों में ब्लड फ्लो बढ़ जाता है और ब्लड प्रेशर भी बढ़ने लगता है। ये ब्लड फ्लो किडनी में भी बढ़ जाता है।

किडनी को करना पड़ता है ज्यादा काम- इस दौरान किडनी को आमतौर पर जितना काम करना होता है उससे ज्यादा

काम करना पड़ता है और इस वजह से यूरिनेट करने की मात्रा बढ़ जाती है और बार-बार सूसू आती है। इतना ही नहीं, बार-बार यूरिनेशन के जरिए आपका शरीर अंदरूनी गर्मी को भी बनाए रखने की कोशिश करता है।

हाइपोथर्मिया का संकेत हो सकता है
डॉक्टरों की मानें तो इसमें किसी तरह से चब्राने की कोई बात नहीं। यह आपके शरीर का अनोखा तरीका है आपको सर्दी और ठंड से बचाने का। हालांकि सर्दी के मौसम में भी जरूरत से ज्यादा यूरिनेशन हाइपोथर्मिया का एक संकेत हो सकता है। ऐसे में अगर आपको यूरिनेशन के साथ-साथ बहुत ज्यादा कंपकंपी, सांस लेने में दिक्कत जैसे लक्षण शरीर में दिख रहे हों तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

फिर से ट्रेंड में हैं कलर्ड आइलाइनर्स, जरूर करें ट्राई

इस सीजन कलर्ड आईलाइनर जबरदस्त ट्रेंड में हैं। रैंप से लेकर सिलेब्स तक यह स्टाइल काफी हिट है। मेकअप में ब्राइट

कलर्स हमेशा से ही मूड बनाने का काम करते हैं इसके साथ ही किसी भी ऑउटफिट या कहेँ पूरे लुक को एक नया ट्विस्ट देते हैं। हाल ही में प्रियंका चोपड़ा भी यह ट्रेंड फॉलो करती नजर आईं। उन्होंने डीप ब्लू की जगह मेटैलिक टर्क्रॉइज निऑन कलर का विंगड आईलाइनर लुक चुना, जो कि काफी खूबसूरत दिख रहा है। आप ये लुक कैसे पा सकती हैं यहां देखें...

अपनाएं ये स्टेप्स
अपने चेहरे को क्लीन करें, टोनर फिर मॉइश्चराइजर लगाएं, चेहरे पर फेस प्राइमर

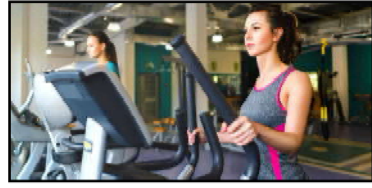
लगाएं और लिड्स पर आइशैडो प्राइमर लगाएं, चेहरे और गर्दन पर मैटिफाईंग फाउंडेशन लगाएं। चेहरे पर कंसीलर की मदद से दाग-धब्बे छिपा लें।

गालों पर वॉर्म पिंक ब्लश लगाएं। आइब्रो पेंसिल से आइब्रो फिल करें और ब्रश से शेप दें। पलकों की क्रीज पर मेट ब्राउन आइशैडो लगाएं और पूरी लिड पर मेटैलिक ब्रॉन्ज शैडो लगाएं। अब मेटैलिक टर्क्रॉइज ब्लू आइलाइनर से विंगड लाइनर लगाएं। मस्कारा लगाकर आइलिड्स को थोड़ा वॉल्यूम दें। क्रीम हाइलाइटर से चेहरे के हाई पॉइंट्स को हाइलाइट करें। क्रीमी फिनिश में बेरी-टोन्ड लिपस्टिक लगाएं। आखिर में मेकअप सेटिंग स्प्रे से लुक सेट करें।



ज्यादा एक्ससाइज से वजन तेजी से घटेगा नहीं बल्कि बढ़ जाएगा

एक्ससाइज को खुद को फिट रखने के साथ ही वजन कम करने का सबसे सही तरीका माना जाता है। यही वजह है कि आजकल यूथ अपनी सेहत को बनाए रखने के लिए जिम का सहारा लेने लगे हैं। लेकिन अगर आप वेट लॉस के लिए ज्यादा एक्ससाइज करने में यकीन करते हैं तो जान लें कि यह आपको हेल्थ से जुड़ी समस्याएं देने के साथ ही और वजन बढ़ने का कारण बन जाएगा।



मसल्स व बोन्स को स्ट्रॉन बनाती हैं।

कितनी एक्ससाइज सही?

एक्सपर्ट्स की मानें तो सप्ताह में व्यक्ति के लिए ढाई से पांच घंटे की हल्की एक्ससाइज और डेढ़ से ढाई घंटे की एक्ससाइज पर्याप्त होती है। यह बॉडी मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने के साथ ही

कितनी एक्ससाइज बॉडी के लिए है ज्यादा?— किस व्यक्ति के लिए कितनी एक्ससाइज ज्यादा है यह काफी कुछ उसके शरीर और हेल्थ कन्डिशन पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए यदि व्यक्ति स्लॉव है तो हो सकता है कि वह रोज पांच घंटे प्रैक्टिस करे और उसे इससे कोई साइड इफेक्ट न हों, वहीं आम व्यक्ति यदि रोज ऐसा करता है तो हो सकता है उसे बीपी से लेकर हड्डियों व मसल्स से जुड़ी समस्याएं सामने आने लगे।

रेड वाइन पीने से कम होगा मानसिक तनाव

रेड वाइन का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। कई शोधकर्ताओं ने भी माना कि इसमें कुछ ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो डिप्रेशन से निजात दिलाने में मदद करते हैं। दरअसल, रेड वाइन में मौजूद



तनाव से निजात दिलाने वाला यह तत्व है रेसवेराट्रॉल। इस एंजाइम की वजह से मानसिक तनाव काफी हद तक कम हो जाता है। इस सिलसिले में अमेरिका में यूनिवर्सिटी ऑफ बफेलो में सहायक प्राध्यापक चिंग जू ने कहा कि डिप्रेशन और मानसिक चिंताओं से परेशान लोगों के लिए रेड वाइन रेसवेराट्रॉल दवाओं का एक बेहतर विकल्प साबित हो सकता है। न्यूरोफार्माकोलॉग नाम की एक मैगजीन में प्रकाशित हुई यह स्टडी इस बात को उजागर

करती है कि किस तरह रेसवेराट्रॉल दिमागी प्रक्रियाओं को प्रभावित करता है। यह सेहत के लिहाज से भी काफी बेहतर है। रेसवेराट्रॉल अंगूर और बेरी में पाया जाता है। रेड वाइन का निर्माण भी इन्हीं फलों से होता है। स्टडी में यह बात पता चली कि इसमें डिप्रेशन से निजात पाने के गुण हैं लेकिन इस बात का खुलासा अभी नहीं हो पाया है कि फॉस्टोडिएस्टरेज 4 (पीडीई4) से रेसवेराट्रॉल का क्या कनेक्शन है। फॉस्टोडिएस्टरेज 4 भी एक एन्जाइम है और यह टेंशन को कण्ट्रोल करने वाले हार्मोन कॉर्टिकोस्टेरोन पर असर डालता है। जब लोग बहुत ज्यादा परेशान या डिप्रेशन में होते हैं तो बॉडी में इस हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है। इसके असर से डिप्रेशन और मानसिक चिंताएं काफी बढ़ जाती हैं।

सर्दियों में जमकर खाएं हरी मटर शरीर पर करती है गजब का जादू

आलू मटर, मटर पनीर जैसी सब्जियों का स्वाद बढ़ाने वाली हरी मटर सर्दियों में सबसे ज्यादा खाई जाती है। लोग कच्चा मटर खाना भी बहुत पसंद करते हैं। हरी मटर न केवल पौष्टिक होती है बल्कि इसमें फाइबर और एंटी-ऑक्सीडेंट की मात्रा भी अच्छी होती है। इसके अलावा कई शोध में यह बताया गया है कि ये आपको हृदय रोगों और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से

जाती है। वजन कम करना हरी मटर में विटामिन के, मैग्निज, कॉपर, विटामिन सी, फॉस्फोरस और फोलेट जैसे ज़रूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आपको सही वजन बनाए रखने में मदद करते हैं। आपको बता दें कि आधा कप मटर में केवल 62



कैलोरी होती हैं, जो आपका पेट भरने के साथ-साथ वजन भी बैलेंस करती है। पाचन तंत्र होता है दुरुस्त विटामिन-सी हमारे पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद करता है, जो कि हरी मटर में भी पाया जाता है। हरी मटर में पाया जाने वाला विटामिन सी आपकी दैनिक जरूरत का 13 फीसदी हिस्सा पूरा करता है। विटामिन सी से भरी मटर आपके पाचन तंत्र को दुरुस्त बनाने का काम करती है। हरी मटर न सिर्फ पाचन

में बल्कि पेट के कैंसर के खतरे को भी कम करती है। कोलेस्ट्रॉल- हरी मटर के सेवन से आपके शरीर में अच्छे व खराब कोलेस्ट्रॉल के बीच संतुलन बना रहता है, जिस कारण आपका दिल भी सुरक्षित रहता है। हड्डियां होती हैं मजबूत हड्डियों के लिए जितना ज़रूरी कैल्शियम है उतना ही ज़रूरी है प्रोटीन। प्रोटीन की कमी होने पर टूटी हड्डियों का जुड़ना मुश्किल हो जाता है। साथ ही प्रोटीन की कमी आपकी हड्डियों को कमजोर कर देती है। प्रोटीन से भरपूर हरी मटर आपको हड्डियों को मजबूत बनाने का भी काम करती है।

स्किन की समस्याएं होती हैं छूंमंतर अगर आप स्किन संबंधी समस्याओं से परेशान हैं तो हरी मटर का दरदरा पेस्ट बनाएं और उसे चेहरे पर लगाएं। ऐसा करने से स्किन संबंधी समस्याओं से छुटकारा मिलता है। अगर आपका शरीर का कोई हिस्सा जल गया है तो मटर का पेस्ट बनाकर उस पर लगाएं। पेस्ट लगाने से प्रभावित हिस्से पर ठंडक पड़ जाती है और आपको राहत मिलती है।

अगर कहा जाए कि इस फल खाने को से आपके स्किन को खोई हुई चमक वापस आ जाएगी, तो आप क्या करेंगे? बिना देर किए इस फल को खरीदने चले जाएंगे? ज़रूर जाइए, लेकिन उसके पहले इसके फायदे को अच्छे ढंग से जान लीजिए। हमारी सेहत के लिए जैसे तो आमूमन सभी फल फायदेमंद होते हैं, लेकिन किवी एक ऐसा फल है जिसका असर सीधा आपके स्किन पर होता है। इसे खाने से आपके चेहरे की खोई हुई चमक वापस आ जाती है।

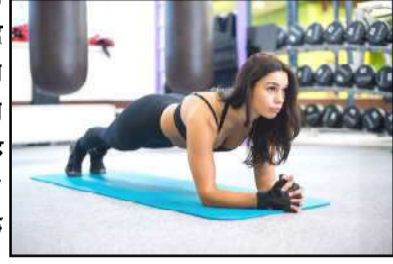
*कीवी खाने में जितना ही मजेदार फल है, उतना ही यह हमारे चेहरे के लिए असरदार। यह हमारे चेहरे की खूबसूरती को निखारने का काम करता है। इसे खाने से चेहरे की खोई हुई रंग वापस आ जाती है। *कीवी में एंटीबैक्टीरियल मौजूद होते हैं, जो हमारी

स्किन को मुहांसे और कई बीमारियों से दूर रखने का काम करती है। कीवी फ्रूट आपके दिल से संबंधित समस्याओं को दूर करने में बहुत ही प्रभावकारी होता है। *कीवी में मौजूद पोटेसियम लो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित कर दिल के दौरों के रिस्क को कम करने में मदद करता है। यदि आपका ब्लड प्रेशर नियंत्रित और स्थिर होता है तो यह आपके स्वस्थ दिल को दर्शाता है। किवी फल में फाइबर और विटामिन होते हैं जो आपकी

धमनियों को मजबूत कर उनके कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। इस प्रकार किवी फल का नियमित सेवन कर हम दिल से संबंधित बीमारियों को दूर कर सकते हैं। *कीवी फल अस्थिमा रोग के उपचार में असरदार होता है। यह हरा फल हमारी आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आंखों की दृष्टि कम होना या कम दिखाई देने का मैकुलर पतन के कारण होता है। मैकुलर पतन को कम करके किवी फल आपकी आंखों की रक्षा करने में आपकी मदद कर सकता है। कीवी फ्रूट हमारी पाचन प्रणाली के लिए फायदेमंद होता है। यह कई फाइबरों से भरपूर होते हैं जो कि पाचन के लिए अच्छे और महत्वपूर्ण होते हैं। प्राकृतिक एंजाइमों से भरपूर किवी फल आपकी नोंद को बेहतर बनाने में मदद करते हैं।

रोज एक्ससाइज करें महिलाएं बुढ़ापे में कम होगा फ्रैक्चर का खतरा

अच्छी सेहत के लिए फिजिकल एक्सरसाइज के फायदे तो आपने खूब सुने होंगे। आपको बता दें कि फिजिकल ऐक्टिविटी बुजुर्गों महिलाओं में फ्रैक्चर के खतरे को भी दूर करता है। एक स्टडी में फिजिकल ऐक्टिविटी और मेनोपॉज के बाद महिलाओं में होने वाले फ्रैक्चर का संबंध देखा गया। बता दें कि यह रिसर्च अमेरिका के बफेलो स्कूल ऑफ हेल्थ में की गई है।



इस स्टडी में रिसर्चर्स ने 77 हजार महिलाओं को शामिल किया था। 14 सालों तक इनकी निगरानी की गई। इस स्टडी में पाया गया कि जो महिलाएं फिजिकली ऐक्टिव थीं या घर के काम करती थीं, उनमें

ह्रिप फ्रैक्चर का खतरा 18 प्रतिशत तक कम था। वहीं, टोटल फ्रैक्चर का खतरा 6 प्रतिशत कम था। इस स्टडी के लीड ऑथर का कहना है कि इससे पता चलता है कि फिजिकल एक्सरसाइज के कई फायदों में से एक फ्रैक्चर का कम खतरा होना भी है। बता दें कि मेनोपॉज के बाद महिलाओं में फ्रैक्चर काफी आम समस्या है। इससे उनकी आत्मनिर्भरता कम हो जाती है, उनकी

शारीरिक क्षमता सीमित हो जाती है और मृत्यु दर भी बढ़ जाती है। ऐसे में इस स्टडी के परिणामों से कई महिलाओं को काफी फायदा मिल सकता है। पब्लिक हेल्थ के लिए यह एक महत्वपूर्ण रिसर्च है।

कीवी फल खाने से वापस आ जाएगा आपके चेहरे का खोया हुआ रंग!



स्किन को मुहांसे और कई बीमारियों से दूर रखने का काम करती है। कीवी फ्रूट आपके दिल से संबंधित समस्याओं को दूर करने में बहुत ही प्रभावकारी होता है। *कीवी में मौजूद पोटेसियम लो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित कर दिल के दौरों के रिस्क को कम करने में मदद करता है। यदि आपका ब्लड प्रेशर नियंत्रित और स्थिर होता है तो यह आपके स्वस्थ दिल को दर्शाता है। किवी फल में फाइबर और विटामिन होते हैं जो आपकी

धमनियों को मजबूत कर उनके कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। इस प्रकार किवी फल का नियमित सेवन कर हम दिल से संबंधित बीमारियों को दूर कर सकते हैं। *कीवी फल अस्थिमा रोग के उपचार में असरदार होता है। यह हरा फल हमारी आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आंखों की दृष्टि कम होना या कम दिखाई देने का मैकुलर पतन के कारण होता है। मैकुलर पतन को कम करके किवी फल आपकी आंखों की रक्षा करने में आपकी मदद कर सकता है। कीवी फ्रूट हमारी पाचन प्रणाली के लिए फायदेमंद होता है। यह कई फाइबरों से भरपूर होते हैं जो कि पाचन के लिए अच्छे और महत्वपूर्ण होते हैं। प्राकृतिक एंजाइमों से भरपूर किवी फल आपकी नोंद को बेहतर बनाने में मदद करते हैं।

खाली पेट सोने से शरीर पर पड़ता है क्या असर

हममें से कई लोग अक्सर रात में या तो थकान की वजह से या वजन कम करने के चक्कर में रात को खाली पेट सो जाते हैं। अगर आप भी ऐसा करते हैं तो सावधान हो जाइए, कभी-कभी तो ऐसा चलता है लेकिन इसे आदत न बनाएं। खाली बेट सोने पर आपके शरीर पर क्या असर पड़ता है, यहां देखें...



पोषण की कमी रात में खाना न खाने से शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है, खासतौर पर माइक्रोन्यूट्रिएशनल डिफिसिएंसी। डायटेटिक्स मंजरी चंद्रा बताते हैं, हमारे शरीर को मैग्नीशियम, विटामिन बी13 और विटामिन डी3 जैसे माइक्रो न्यूट्रिएंट्स की जरूरत होती है। अगर किसी इंसान को रात में खाना न खाने की आदत पड़ जाती है तो वह कुपोषण का शिकार हो सकता है।

मेटाबॉलिज्म होता है प्रभावित अगर आप अक्सर डिनर स्किप करते हैं या खान-पान का नियम ठीक नहीं है तो आपके मेटाबॉलिज्म पर बुरा असर पड़ सकता है। इससे आपका इंसुलिन लेवल गड़बड़ सकता है। इसके अलावा, कलेस्ट्रॉल

और थायरोयड लेवल भी गड़बड़ हो सकता है। अगर आप सही खाना, सही समय पर नहीं खा रहे हैं तो आपके हार्मोन प्रभावित होते हैं, जिससे आपको कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं।

सोने में दिक्कत कुछ बिना खाए सोने से आप सुबह तक करवटें बदलते रह सकते हैं। खाली पेट होने से आप मेंटली अलर्ट हो जाते हैं और गहरी नींद नहीं आती।

वजन बढ़ना—कई लोग वजन घटाने के लिए सोचते हैं कि डिनर न खाने से काम बन जाएगा लेकिन हकीकत यह है कि इसका उल्टा होता है। यह सच है कि इंसान को रात में हल्का खाना खाना चाहिए, लेकिन पूरी तरह से खाना स्किप कर देना ठीक नहीं। इससे आपका वजन बढ़ जाएगा। बॉडी ऐसे मोड में पहुंच जाती है जिसमें आप फैट स्टोर करना शुरू कर देते हैं। शरीर एनर्जी इकट्ठा करना शुरू करता है जिससे वजन बढ़ने लगता है। वजन कम करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप सही तरह से खान-पान लें।

आठ साल पहले बहे झूला पुल के निर्माण का पूर्व प्रधान ने किया विरोध

संवाददाता

धारचूला। आठ साल पहले बहे झूला पुल को बनाने का विरोध करते हुए पूर्व ग्राम प्रधान ने निर्माण को रोकने की मांग को लेकर धरना प्रदर्शन की चेतावनी दी। मिली जानकारी के अनुसार ग्राम पंचायत बुंग-बुंग के कालकादयारी गधेरे में लोक निर्माण विभाग का झूला पुल 8 वर्ष पूर्व आपदा में बह गया। फिर यहां पर पुल निर्माण की आवश्यकता ही महसूस नहीं की गई।

अब ग्राम पंचायत में मोटर मार्ग पहुंच गया। इस कारण पैदल मार्ग से कोई भी आवागमन नहीं करता। उसके बाद भी आपदा के बजट को खपाने के लिए पुलिया बनाए जाने का कारनामा प्रकाश में आया है। पूर्व प्रधान कुंदन सिंह भण्डारी द्वारा उप जिलाधिकारी धारचूला को पत्र भेज कर इसकी जांच करने और सरकारी धन की बर्बादी को रोकने का अनुरोध किया गया है। ग्राम पंचायत बुंग-बुंग वर्ष



2022 में मोटर मार्ग से जुड़ गया है। मोटर मार्ग से जुड़ जाने के बाद अब पैदल मार्ग से कोई भी आवागमन नहीं करता है। उक्त गधेरे में लोक निर्माण विभाग का झूला पुल वर्ष 2017 में बह गया था।

उसके बाद इस स्थान पर लोक निर्माण विभाग ने ना कोई झूला पुल बनाया और ना ही कोई कच्चा पुल। इस वर्ष इस स्थान पर पुल बनाने के लिए आपदा मद से लगभग पांच लाख रुपए का बजट

स्वीकृत कराया गया है। आपदा मद में लूट खसोट का इससे बड़ा उदाहरण कोई दूसरा नहीं हो सकता। जिस स्थान पर अब पुल की आवश्यकता ही नहीं है। क्योंकि लोगों का आवागमन नहीं ही होता है। बह चुके झूला पुल के दोनों तरफ पूर्व में बने पैदल मार्ग का भी 8 साल से कोई उपयोग नहीं हो रहा है और इन पैदल रास्तों का नामो निशान भी मिट रहा है। उसके बाद भी सरकारी धन के दुरुपयोग करने की कहानी इस गांव में हकीकत के रूप में देखी जा सकती है।

किस राजस्व निरीक्षक द्वारा 16 बिन्दू की फर्जी रिपोर्ट तैयार की गई है यह चर्चा का विषय बना हुआ है। ताजुब की बात है कि लोक निर्माण विभाग ही इस फर्जी पुलिया का निर्माण कर रहा है। आज भी जिले के सैकड़ों स्थानों पर पुल बह गए हैं और लोग नदी, नालों को जान हथेली में रखकर आर पार कर रहे हैं। वहां पुल निर्माण का बजट नहीं मिल पा

रहा है। इस गांव में खुले आम सरकारी धन की बर्बादी की जा रही है। पूर्व ग्राम प्रधान कुंदन सिंह भंडारी ने बताया कि 8 वर्ष पहले झूला पुल बह गया था। तब से इस जगह पर ना कोई पुल बना और ना ही लोग आवागमन के लिए इस मार्ग का उपयोग करते हैं। उन्होंने बताया कि 2022 में गांव में मोटर मार्ग पहुंच गया है। उससे पहले ही इस पैदल मार्ग का औचित्य समाप्त हो गया है। उसके बावजूद खुले आम सरकारी धन की बर्बादी की जा रही है। उन्होंने उप जिलाधिकारी से अनुरोध किया कि तत्काल पुलिया निर्माण के कार्य पर रोक लगाते हुए इसकी जांच की जाए कि फर्जी एस्टीमेट किन-किन के सहयोग से बना है। उनके खिलाफ कठोर कार्रवाई किए जाने की मांग की है। उन्होंने कहा कि अगर तहसील प्रशासन ने इस पर कोई कार्रवाई नहीं की तो वह जिलाधिकारी कार्यालय के आगे धरना प्रदर्शन करेंगे।

लापता व्यक्ति का संदिग्ध हालत में मिला शव, हड़कंप

हमारे संवाददाता

देहरादून। डोईवाला के धरमुचक में 2 दिन से लापता व्यक्ति का संदिग्ध हालात में शव मिलने पर हड़कंप मच गया। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार बीते दो दिनों से डोईवाला निवासी 65 वर्षी जगमोहन से लापता चल रहे थे। आज सुबह उनका शव झाड़ियों के पास मिलने से हड़कंप मच गया। मामले की

सूचना पुलिस को मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। वही मृतक के शरीर पर चोट के निशान होने पर पुलिस मामले के सभी पहलुओं की जांच पड़ताल में जुट गयी है। बताया जा रहा है कि जगमोहन सिंह लगभग 2 वर्ष पूर्व आकाशवाणी केंद्र मसूरी से रिटायर्ड हुए थे। पुलिस को शव के पास जहरीले पदार्थ के खाली पैकेट्स भी मिले हैं।



एनसीसी कैडेट्स रहे साइबर क्राइम के प्रति सतर्क: एसपी देहात

संवाददाता

रूडकी। क्वांटम विश्वविद्यालय में संचालित शिविर के सातवें दिन पुलिस अधीक्षक ग्रामीण शेख चन्द्र सुयान ने कहा कि एनसीसी कैडेट्स साइबर क्राइम के प्रति सतर्क रहें।

आज यहां 84 उत्तराखंड बटालियन एनसीसी, रूडकी के तत्वाधान में क्वांटम विश्वविद्यालय, रूडकी में 18 नवंबर 2025 से संचालित शिविर के सातवें दिन कैडेट्स को पुलिस अधीक्षक ग्रामीण, हरिद्वार शेख चंद्र सुयान द्वारा साइबर क्राइम से सतर्क रहने की अपील की गई। आये हुए अतिथि का स्वागत संस्थान के कुलसचिव डॉ अमित दीक्षित द्वारा स्मृति चिन्ह देकर किया गया। अपने संबोधन में एसपी देहात ने बताया कि वर्तमान समय में इंटरनेट और सोशल मीडिया का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है, जिसके साथ साइबर अपराध के मामले भी लगातार सामने आ रहे हैं विशेषकर छात्र वर्ग जो पढ़ाई, ऑनलाइन क्लासेस, सोशल मीडिया और गेमिंग प्लेटफॉर्म का



अधिक उपयोग करता है, साइबर ठगों का आसान निशाना बन रहा है। इनके द्वारा सभी कैडेट्स और उनके अभिभावकों से अपील की गई कि अपनी निजी जानकारी सुरक्षित रखें जैसे बैंक खाता, आधार नंबर आदि किसी के साथ भी साझा न करें व अजनबी लिंक पर क्लिक न करें, ई-मेल, मैसेज या सोशल मीडिया पर आए संदिग्ध लिंक तुरंत डिलीट करें, सोशल मीडिया का इस्तेमाल करते समय सतर्क रहें और अपनी व्यक्तिगत तस्वीरें, लोकेशन और निजी जानकारी पब्लिक न करें। ऑनलाइन गेम्स और ऐप्स केवल भरोसेमंद और आधिकारिक ऐप्स का ही उपयोग करें, अनजान लिंक से ऐप डाउनलोड न करें और साइबर अपराध की आशंका होने पर तुरंत भारत सरकार द्वारा जारी टोलफ्री नंबर 1930 पर शिकायत दर्ज करें या नजदीकी पुलिस थाने से संपर्क करें। पब्लिक वाई-फाई का सावधानी से उपयोग करें बैंकिंग या महत्वपूर्ण लॉगिन कार्य पब्लिक

नेटवर्क पर न करें। आज कैम्प निरीक्षण हेतु आये रूडकी ग्रुप मुख्यालय के ग्रुप कमांडर ब्रिगेडियर प्रभात भंडारी ने बताया कि लालच और डर दो ऐसी चीजे हैं जिनके बहकावे में आने से इंसान साइबर अपराध कर बैठता है। उन्होंने बताया कि पुलिस विभाग का उद्देश्य है कि कैडेट्स सुरक्षित डिजिटल वातावरण में पढ़ाई और विकास कर सकें। इस अवसर पर कैप्टन कमांडेंट कर्नल अमन कुमार सिंह, डिप्टी कैप्टन कमांडेंट मेजर (डॉ) गौतम वीर, कैप्टन एडजुटेंट कैप्टन सुशील कुमार आर्य, कैप्टन मीडिया प्रभारी सेकंड ऑफिसर कमल मिश्रा, कैप्टन मैसिंग ऑफिसर लेफ्टिनेंट (डॉ) अंजना गोसाई, युवा आपदा मित्र को-ऑर्डिनेटर ले. रत्नेश कुमार, सेकंड ऑफिसर सुशील कुमार, सीटीओ वंदना चौहान, सीटीओ पंकज कुमार, सीटीओ प्रियंका प्रजापति, सूबेदार मेजर अमर सिंह, सूबेदार पंकज पाल, बीएचएम केशवानंद, हवलदार राजेन्द्र सिंह, हवलदार पूर्ण सिंह व 475 अन्य कैडेट्स, स्टाफ उपस्थित रहे।

कृष्ण गिरी महाराज ने किया 'कृष्णामृत प्रबोधनी' पुस्तक का विमोचन

संवाददाता

देहरादून। आईआरडीटी प्रेक्षागृह में आचार्य कृष्ण गिरी महाराज व विधायक उमेश शर्मा काउ ने पंडित कृष्ण प्रसाद पन्थी द्वारा लिखित कृष्णामृत प्रबोधनी पुस्तक का विमोचन किया।

आज यहां आईआरडीटी प्रेक्षागृह (सर्वे चौक) में भव्य रूप से आचार्य पंडित कृष्ण प्रसाद पन्थी द्वारा लिखित श्रीमद भागवत गीता पर आधारित हिन्दी श्लोकानुवाद 'कृष्णामृत प्रबोधनी' पुस्तक का विमोचन महन्त कृष्ण गिरी महाराज (टपकेश्वर महादेव मंदिर), विधायक उमेश काउ, सौरभ थपलियाल (मेयर, देहरादून), जनरल ए.के.सिंह (सदस्य राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार परिषद), आचार्य सुभाष जोशी (अध्यक्ष, वरिष्ठ नागरिक कल्याण परिषद), और संजय (प्रान्त प्रचारक प्रमुख, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ)

के कर-कमलों द्वारा किया गया। इस पुस्तक के प्रकाशन का उद्देश्य 'श्रीमद भागवत गीता' में लिखे गये श्लोकों का हिन्दी में अनुवाद कर जनमानस में प्रचार, भारतीय संस्कृति का जागरण तथा सामाजिक, इसलिए यह पुस्तक हमारे जीवन को नई दिशा प्रदान करेगी।

वहीं आचार्य सुभाष जोशी (अध्यक्ष, वरिष्ठ नागरिक कल्याण परिषद) ने कहा कि आज तक श्रीमद भागवत गीता का हिन्दी अनुवाद संस्करण उपलब्ध नहीं था। जिसकी कमी पन्थी द्वारा लिखित इस पुस्तक ने दूर कर दी। विधायक उमेश काउ, सौरभ थपलियाल (मेयर, देहरादून), जनरल ए.के.सिंह (सदस्य राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार परिषद) ने भी अपने उद्बोधन में आचार्य पंडित कृष्ण प्रसाद पन्थी द्वारा लिखित श्रीमद भागवत गीता पर आधारित हिन्दी

श्लोकानुवाद कृष्णामृत प्रबोधनी पुस्तक के प्रयास की प्रशंसा करते हुए कहा कि उनके इस कार्य के लिए जनमानस आभारी है, जिन्होंने इतने सरल तरीके से हिन्दी के माध्यम से गीता के श्लोकों का अनुवाद कर जनमानस को गीता के भाव को समझने का मौका दिया।

इस अवसर पर आर.एस. नेगी, डॉ. बी.एल. यादव, केशवनन्द शर्मा, पदम सिंह थापा (अध्यक्ष, गोखाली सुधार सभा), कर्नल विक्रम थापा (अध्यक्ष, बलभद्र खलंगा विकास समिति), गोपाल सिंह थापा, श्रीमती नंदनी बहुगुणा पन्थी, संजय थापा, पदम बहादुर गुरुंग, राम प्रसाद उपाध्याय, सूबेदार मेजर रमेश राम व सूबेदार डी.पी.एस पटवाल सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन आचार्य राम प्रसाद पन्थी और संयोजन अभिषेक शाही ने किया।

नशीले कैप्सूलों के साथ एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी में नशा तस्करों कर रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 192 नशीले कैप्सूल बरामद किये गये हैं।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली लक्सर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले कैप्सूलों की डिलीवरी हेतु आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चौकिया अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को सुल्तानपुर 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 दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 192 नशीले कैप्सूल बरामद हुए। पूछताछ में उसने अपना नाम शाहरुख पुत्र शराफत निवासी ग्राम मौहल्ला ढाब सुल्तानपुर कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसे एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

बच्चों से उनका बचपन, शिक्षा छिनने वालों को बख्शा नहीं जाएगा: डीएम

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल ने कहा कि बच्चों से उनका बचपन व शिक्षा छिनने वालों को बख्शा नहीं जाएगा।

आज यहाँ जिलाधिकारी सविन बंसल के निर्देश पर जनपद में व्यापक बाल श्रम उन्मूलन अभियान चलाया गया। अभियान के अंतर्गत विभिन्न स्थानों पर गठित टीमों द्वारा एक साथ सघन निरीक्षण एवं छापेमारी कार्रवाई की गई।

जिलाधिकारी के निर्देशानुसार श्रम विभाग ने पुलिस विभाग, डीटीएफ टीम एवं अन्य गैर सरकारी संगठन, बचपन बचाओ आंदोलन एवं बाल विकास विभाग सहित संबंधित एजेंसियों की संयुक्त टीमों सुबह से ही फील्ड में सक्रिय रहें और शहर के विभिन्न बाजारों, औद्योगिक इकाइयों, होटल-ढाबों, वर्कशॉपों एवं अन्य व्यावसायिक प्रतिष्ठानों में कार्यरत नाबालिग



बच्चों की तलाश की गई। जिलाधिकारी सविन बंसल ने कहा कि 'जनपद प्रशासन बाल श्रम उन्मूलन के लिए प्रतिबद्ध है। बच्चों से उनका बचपन व शिक्षा छिनने

वालों को बख्शा नहीं जाएगा। जिले में किसी भी प्रकार की अवैध, बाल श्रम गतिविधि बर्दाश्त नहीं की जाएगी। ऐसे अभियानों को आगे भी नियमित रूप से

जारी रखा जाएगा।

उन्होंने समाज से भी अपील की कि बाल श्रम की सूचना तत्काल जिला प्रशासन अथवा संबंधित विभागों को उपलब्ध कराए। थाना विकासनगर अन्तर्गत 09 संस्थानों पर छापेमारी की गई जिनमें मै. एबी फॅब्रिकेशन जीवनगए में 1 व मै. न्यू भारत टायर पंचर जीवनगए में 1 बालश्रमिक रेस्क्यू किए गए। थाना पटेलनगर अन्तर्गत 12 संस्थानों पर छापेमारी कार्यवाही की गई जिनमें मै. दिल्ली आटो मोबाइल कारगी चौक में 1, मैसर्स सुहेल बॉडी केयर मेंहवाला में 1 व मै. अख्तर बुड वर्क मेंहवाला में 1 बालश्रमिक रेस्क्यू किए गए।

इसी प्रकार थाना सहसपुर अन्तर्गत 2 संस्थानों पर छापेमारी की गई जिनमें मै. श्री बालाजी आटो रिपेयर पार्ट्स में 1 व मै. ब्रदर्स रेस्टोरेंट लांघा रोड में 1 बालश्रमिक

रेस्क्यू किए गए। कुल 23 प्रतिष्ठानों पर छापेमारी कार्यवाही की गई जिनमें 7 प्रतिष्ठानों पर 07 बालश्रमिकों को रेस्क्यू किया गया। बाल/किशोर श्रमिकों का मेडिकल कराते हुए बाल कल्याण समिति केदारपुरम के समक्ष प्रस्तुत किया गया। तथा 7 प्रतिष्ठानों में बालश्रमिक नियोजित पाए जाने पर प्रतिष्ठानों के स्वामियों के विरुद्ध सम्बन्धित थानों पर प्राथमिकी दर्ज करवाई गई।

अभियान के दौरान कई स्थानों पर नाबालिग बच्चों को कार्यरत पाया गया, जिन्हें तुरंत रेस्क्यू कर बाल कल्याण समिति (सीडब्ल्यूसी) के समक्ष प्रस्तुत किया गया। वहीं बाल श्रम निषेध अधिनियम के तहत संबंधित प्रतिष्ठान संचालकों के विरुद्ध कार्रवाई आरंभ की गई। टीमों ने मौके पर श्रम कानूनों और बाल अधिकारों से संबंधित त आवश्यक जानकारी भी प्रदान की।

गाड़ी हटाने को लेकर मारपीट

देहरादून(संवाददाता)। प्लॉट से गाड़ी हटाने के लिए कहने पर मारपीट कर जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बंजारावाला निवासी रामचन्द्र राठौर ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि सिद्धान्त व उसके भाई के द्वारा उसके प्लॉट पर गाड़ी खड़ी की थी उसने जब उनसे गाड़ी वहां से हटाने के लिए कहा तो दोनों भाईयों ने उसके साथ गाली गलौच करनी शुरू कर दी। जब उसने उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट कर जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दो घरों के ताले तोड़ लाखों की नगदी व जेवारात चोरी

देहरादून(संवाददाता)। चोरों ने दो घरों के ताले तोड़ वहां से लाखों की नगदी व जेवारात चोरी कर लिये। पुलिस ने दोनों मुकदमों दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार दिनकर विहार निवासी डॉ. उमंग नौटियाल ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गये थे। जब वह आज घर पहुंचे तो उन्होंने देखा कि उनके घर के ताले टूटे हुए थे तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से लाखों के जेवारात व नगदी चोरी करके ले गये हैं। वहीं शंकर पुर हुक्कमतपुर निवासी भागचंद ने सहसपुर थाने में अपने घर से लाखों के जेवारात व नगदी चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने दोनों मुकदमों दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

नशे में धुल्ल युवकों ने की मारपीट

देहरादून(संवाददाता)। नशे में धुल्ल युवकों ने मारपीट कर जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार ओल्ड मसूरी रोड निवासी मनीष यादव ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह मानव सेवा धर्मार्थ ट्रस्ट ओल्ड मसूरी रोड पर बैठा था तभी शराब के नशे में धुल्ल नरेश उपाध्याय, जयकिशन उपाध्याय व आयुष नेगी वहां पर आये और उसके साथ गाली गलौच करने लगे उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। जब आसपास के लोग वहां पर आये तो वह उसको जान से मारने की धमकी देकर भाग गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ट्रक की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत

देहरादून(संवाददाता)। ट्रक की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार एमडीडीए कालोनी लक्ष्मण चौक निवासी बलदेव ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका बेटा रजत अपनी स्कूटी से घर की तरफ आ रहा था जब वह आराधर चौक के पास पहुंचा तभी तेज गति से आ रहे ट्रक ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गयी। ट्रक चालक मौके से फरार हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

एक्टिवा चोरी

देहरादून(संवाददाता)। चोरों ने दुकान के बाहर खड़ी एक्टिवा चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार चुकखुवाला निवासी विनय अरोडा ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह बंजारावाला किसी काम से आया था। उसने अपनी एक्टिवा एक दुकान के बाहर खड़ी की थी। लेकिन जब वह थोड़ी देर बाद वापस आया तो उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कोषागार में पेंशन जागरूकता एवं निःशुल्क चिकित्सा शिविर का डीएम ने किया उद्घाटन

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल ने रजत जयंती पर मुख्य कोषागार देहरादून में पेंशन जागरूकता एवं निःशुल्क चिकित्सा शिविर का शुभारंभ करते हुए राज्य आंदोलनकारी पेंशनरों को सम्मानित किया। आज यहाँ जिलाधिकारी सविन बंसल

ने राज्य स्थापना की रजत जयंती पर मुख्य कोषागार देहरादून में पेंशन जागरूकता एवं निःशुल्क चिकित्सा शिविर का शुभारंभ करते हुए राज्य आंदोलनकारी पेंशनरों को सम्मानित किया। इस मौके पर जिलाधिकारी ने मुख्य कोषागार में पेंशनरों की सुविधा के लिए जिला प्लान से 25

लाख लागत में नवनिर्मित "आरोहण" सभागार का लोकार्पण भी किया और मुख्य कोषागार कार्यालय को 10 नए कम्प्यूटर देने की स्वीकृति भी प्रदान की। शिविर में जिलाधिकारी ने राज्य आंदोलनकारी बजुर्ग पेंशनर गायत्री दौंडियाल, कौशलया रावत, सरोज सिंह बहुगुणा, राजेश्वर सहित अपने जीवन के 100 वर्ष पूर्ण कर चुकी बजुर्ग पेंशनर श्रीमती प्रेमवती डोभाल को पुष्प गुच्छ, शॉल एवं प्रतीक चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। साथ ही गायत्री दौंडियाल को मौके पर ही पेंशन भुगतान आदेश (पीपीओ) के लिए आधिकारिक तौर पर मंजूरी दी गई।

जिलाधिकारी ने पेंशनरों को संबोधित करते हुए कहा कि कोषागार में जो भी बजुर्ग पेंशनर आते हैं, उनको सम्मान के

साथ उनका अधिकार मिलना चाहिए। इसके लिए कोषागार को पेंशनरों के लिए सरल एवं सुविधाजनक बनाया गया है। उन्होंने बजुर्ग पेंशनरों को रिटायर्ड जीवन में सुखी और स्वस्थ रहने की कामना करते हुए सामाजिक मेल मिलाप बनाए रखने, पढ़ने की आदतों को जीवित रखते



हुए अपने अनुभवों से समाज सेवा में अपना महत्वपूर्ण योगदान बनाए रखने की अपील की।

मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह ने पेंशनर जागरूकता शिविर को उपयोगी बताते हुए उप कोषागार के माध्यम से जिले के दूरस्थ क्षेत्रों में भी जागरूकता शिविर लगाने की बात कही। ताकि दूरस्थ क्षेत्रों में रह रहे पेंशनरों तक भी आसानी से जानकारी पहुंच सके। शिविर में पेंशनरों के निःशुल्क चिकित्सा जांच के साथ डिजिटल लाइफ सर्टिफिकेट, साइबर सुरक्षा, आयकर अधिनियम एवं चिकित्सा प्रतिपूर्ति संबंधी विषयों पर जानकारी दी गई। भारत सरकार व राज्य सरकार द्वारा संचालित राज्यव्यापी डिजिटल जीवन प्रमाण पत्र अभियान के अंतर्गत पेंशनरों को जीवित प्रमाण पत्र डिजिटल माध्यम से घर बैठे

एंड्रॉयड मोबाइल ऐप के द्वारा, कोषागार में उपस्थित होकर बायोमेट्रिक उपकरण की सहायता से, पोस्टमैन के माध्यम से, जन सुविधा केंद्र के माध्यम से जमा कराये जाने हेतु सही विकल्प के बारे में बताया गया। सीटीओ ने बताया कि वर्तमान में कोषागार देहरादून के अंतर्गत लगभग 21,000 पेंशनर पेंशन प्राप्त कर रहे हैं। पेंशनरों को अधिक से अधिक संख्या में डिजिटल लाइफ सर्टिफिकेट जमा करने हेतु प्रोत्साहित एवं जानकारी प्रदान करने हेतु प्रशिक्षण दिया गया, जिससे पेंशनर घर बैठे ही अपना जीवन प्रमाण पत्र जमा करा सकेंगे। शिविर में पहुंचे बजुर्ग पेंशनरों की स्वास्थ्य जांच कर निःशुल्क दवा वितरण भी किया गया। शिविर में मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, मुख्य कोषाधिकारी नीतू भंडारी, सेवानिवृत्त सीटीओ पीसी खरें, पेंशन यूनिशन संघ के अध्यक्ष ओमवीर सिंह सहित कोषागार विभाग के अन्य वरिष्ठ अधिकारी एवं बड़ी संख्या में पेंशनर मौजूद थे।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग चंडीवर, 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

वैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।

मो. 9358134808

नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही प्रामाण्य होगा प्रकृत शिस्तसामग्रीके लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

चरस के साथ गिरफ्तार

देहरादून(संवाददाता)। पुलिस ने चरस 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। प्राप्त जानकारी के अनुसार रायपुर थाना पुलिस ने रायपुर क्रिकेट मैदान के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खड़ा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 587 ग्राम चरस बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम दीपक राणा पुत्र जयवीर राणा निवासी उत्तरकाशी बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।