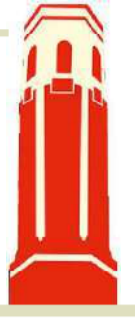


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 292
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

धामी सरकार का फैसला अब महिलाएं भी कर सकेंगी नाइट शिफ्ट में काम

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट की बैठक में 8 प्रस्ताव पारित किये गये जिसमें प्रदेश के चार जनपदों में सहायक अभियोजन अधिकारियों के 46 पदों को सृजित करने व महिलाओं को नाइट शिफ्ट में काम करने के प्रस्ताव को मंजूरी मिल गयी।

आज यहां राज्य गठन के उपरान्त समय-समय पर अभियोजन विभाग में अभियोजन संवर्ग के कुल 142 पद के सापेक्ष सहायक अभियोजन अधिकारी के कुल 91 पद सृजित है। न्यायालयों में वादों के सम्बन्ध में प्रभावी पैरवी किये जाने हेतु अभियोजन संवर्ग के ढाँचों को पुनर्गठित करते हुए प्रथम चरण में राज्य के चार जनपदों देहरादून, हरिद्वार, ऊधमसिंहनगर एवं नैनीताल हेतु सहायक अभियोजन अधिकारी के कुल 46 अतिरिक्त पदों को सृजित किये जाने प्रस्ताव पर मंत्रिमण्डल द्वारा अनुमोदन प्रदान किया गया है। भारत सरकार के राजपत्र में प्रकाशित कम्पनी एक्ट.2013 की धारा.395 के अन्तर्गत उत्तराखण्ड जल विद्युत निगम लि. (यूजेवीएन लि.) के वर्ष 2022-23 के

वार्षिक वित्तीय प्रतिवेदन को विधानसभा पटल पर रखे जाने का प्राविधान है, जिसके अनुपालन में यूजेवीएन लि. के वर्ष 2022-23 के वार्षिक वित्तीय प्रतिवेदन को आगामी विधानसभा सत्र में विधानसभा पटल पर रखे जाने सम्बन्धी प्रस्ताव पर मंत्रिमण्डल का अनुमोदन प्राप्त किया गया। राज्य की दुकानों एवं स्थापनों में महिला कर्मचारों को रात्रि पाली (रात्रि 9.00 बजे से प्रातः 6.00 बजे तक) कार्य करने की सशर्त छूट प्रदान की गयी है, जिसमें महिला कर्मचारों की सुरक्षा का पर्याप्त प्रावधान किया गया है। इस प्रावधान से महिला कर्मचारों को कार्य करने के अधिक अवसर प्राप्त होंगे तथा महिला कर्मचारों का आर्थिक सशक्तिकरण होगा।

रात्रि पाली में महिला कर्मचारों को कार्य में तथी लिया जा सकता है जब उनके द्वारा इस संबंध में पूर्व में ही लिखित सहमति प्राप्त कर ली जाय। इससे महिला कर्मचारों को पुरुष कर्मचारों के समान कार्य करने के अवसर प्राप्त होंगे तथा

लैंगिक समानता की व्यवस्था भी प्रभावी होगी। उत्तराखण्ड दुकान और स्थापन (रोजगार विनियमन और सेवा.शर्त) (संशोधन) अध्यादेश, 2025 के माध्यम



से उत्तराखण्ड दुकान और स्थापन (रोजगार विनियमन और सेवा.शर्त) अधिनियम, में संशोधन किया जा रहा है। इन संशोधनों से छोटे प्रतिष्ठानों पर अतिरिक्त बोझ नहीं पड़ेगा और वे अपनी आर्थिक गतिविधि

सुचारु रूप से संचालित कर सकेंगे जबकि बड़े प्रतिष्ठानों में काम करने वाले कर्मचारों को कानून के अन्तर्गत सभी लाभ प्राप्त होंगे। इससे निवेश को प्रोत्साहन मिलेगा, दुकानों एवं स्थापनों में काम करने के समय में लचीलापन आयेगा, प्रशासनिक बोझ कम होगा। उक्त के अतिरिक्त इससे दुकानों एवं स्थापनों की कार्यक्षमता बढ़ेगी एवं कर्मचारों को ज्यादा काम करने का अवसर मिलेगा, जिसके परिणामस्वरूप उनकी आर्थिकी में सुधार होगा। उत्तराखण्ड मेट्रो रेल एवं शहरी अवस्थापना एवं भवन निर्माण निगम की सम्पन्न आहत 34वीं बोर्ड बैठक के एजेण्डा बिन्दु संख्या.34.3 में पारित प्रस्ताव के अनुक्रम में देहरादून शहर में प्रस्तावित मेट्रो नियो परियोजना के प्रस्ताव पर आवासन एवं शहरी विकास मामलों के मंत्रालय भारत सरकार द्वारा दिये गये परामर्श-सुझाव से मंत्रिमण्डल को अवगत करने एवं मार्गदर्शन प्राप्त किये जाने का प्रस्ताव प्रस्तावित किया गया है। वर्तमान में मानव वन्यजीव संघर्ष के प्रकरणों में प्रभावितों को अनुग्रह राशि

का भुगतान मानव वन्यजीव संघर्ष राहत वितरण निधि नियमावली.2024 के प्रावधानों के अनुसार किया जाता है। उक्त नियमावली के प्रावधानों के अनुसार वर्तमान में मानव मृत्यु की दशा में 6 लाख रुपये की धनराशि मृतक के आश्रितों को प्रदान किये जाने का प्रावधान है। मानव मृत्यु की संवेदनशीलता के दृष्टिगत समय.समय पर इस धनराशि को बढ़ाये जाने की मांग को देखते हुए टाईगर कन्जर्वेशन फाउण्डेशन फॉर सीटीआर की शासी निकाय की 10वीं बैठक में लिये गये निर्णय के क्रम में मानव वन्यजीव संघर्ष की घटनाओं में मानव मृत्यु की दशा में अनुग्रह राशि की दर को 6 लाख से बढ़ाकर 10 लाख रुपये किये जाने हेतु मूल नियमावली के नियम.9 के उप नियम (1) में संशोधन करते हुए अब मानव मृत्यु की दशा में प्रति व्यक्ति 10 लाख रुपये की अनुग्रह राशि दी जायेगी। इस संबंध में मुख्यमंत्री द्वारा वन्यजीव हमले में जनहानि पर मिलने वाली सहायता राशि को बढ़ाकर 10 लाख रुपये किये जाने की घोषणा भी की गयी थी।

उत्तराखण्ड में मिली विस्फोटक सामग्री का पर्दाफाश, एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

अल्मोड़ा। उत्तराखण्ड के सल्ट में मिले 161 जैलटन ट्यूब मामले का पर्दाफाश करते हुए पुलिस ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके अनुसार यह विस्फोटक सामग्री सड़क निर्माण के दौरान चट्टानों को उड़ाने के लिए लायी गयी थी।

सल्ट क्षेत्र में बरामद हुए 161 जैलटन ट्यूबों के संवेदनशील मामले का पुलिस ने सफल अनावरण कर दिया है। झाड़ियों में छिपाकर रखे गए विस्फोटक पदार्थों की बरामदगी के बाद पुलिस ने जांच शुरू कर दी थी। जिस पर तेजी से की गई कार्रवाई



के परिणामस्वरूप घटना के पीछे का पूरा घटनाक्रम उजागर हो गया है और पुलिस ने मुख्य आरोपी प्रशांत कुमार विष्ट को गिरफ्तार कर लिया है। यह मामला तब

सामने आया जब बीते 20/21 नवंबर को रा.ऊ.मा.वि. डभरा, हल्का नंबर-3 के पास झाड़ियों में बेलनाकार 161 जैलटन ट्यूब मिलने पर थाना सल्ट में विस्फोटक

पदार्थ अधिनियम और बीएनएस के तहत मुकदमा दर्ज किया गया। प्रकरण को गंभीर मानते हुए एसएसपी ने चार विशेष टीमों का गठन किया और बम डिस्पोजल स्क्वाड, डॉग स्क्वाड, एलआईयू और स्थानीय पुलिस को सर्च अभियान में शामिल किया।

गठित टीमों ने क्षेत्र में व्यापक तलाशी अभियान चलाया, जिसके बाद आरोपी प्रशांत विष्ट पुलिस के हत्थे चढ़ गया। पृष्ठताल में उसने खुलासा किया कि वर्ष 2016-17 में उसने सड़क निर्माण का कार्य लिया था और उस दौरान किराए के कमरे में रहता था। वर्ष 2018 में चट्टान

तोड़ने के लिए उसके साझेदार लवी द्वारा ये जैलटन ट्यूब लाए गए थे। पूरे मामले का रहस्य तब खुला जब पता चला कि आरोपी बीते 6-7 वर्षों से किराए के कमरे को खाली नहीं कर रहा था। जून 2025 में मकान मालिक द्वारा कमरे का ताला तोड़कर सफाई कराई गई और अनजाने में मजदूरों ने कमरे में पड़ी सामग्री को झाड़ियों में फेंक दिया। मकान मालिक को इस बात की जानकारी नहीं थी कि उनमें विस्फोटक पदार्थ भी शामिल थे। पुलिस अब मामले से जुड़े अन्य संदिग्धों की भी जानकारी जुटा रही है और संभावित साजिश के सभी पहलुओं की जांच कर रही है।

दून वैली मेल

संपादकीय

तू डाल-डाल, मैं पात-पात

देश की राजनीति में इस समय दो सवाल चर्चाओं के केंद्र में हैं। पहला सवाल है बिहार में नीतीश कुमार के नेतृत्व में बनी सरकार का। लोग इस बंपर बहुमत वाली सरकार के भविष्य को लेकर अभी से सवाल उठा रहे हैं और यह सरकार कितने दिन चलेगी? चर्चाएं जारी हैं वहीं बिहार सरकार के अस्तित्व से जुदा वह दूसरा सवाल है जिसमें केंद्र सरकार और नरेंद्र मोदी कब तक के मेहमान, जैसे सवाल हैं? अभी बिहार चुनाव में मिली बंपर जीत पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बिहारी स्टाइल में अपना गमछा लहराते हुए कहा था कि बिहार के लोगों ने तो गर्वा उड़ा दिया उन्हें बहुत-बहुत बधाई। वहीं उन्होंने इस अवसर पर कांग्रेस की स्थिति का मजाक बनाते हुए कहा था कि कांग्रेस में अब एक और बड़ा विभाजन देख रहा हूँ नीतीश कुमार के जदयू से अधिक सीटें जीतकर भाजपा के नेता खुश थे और उन्होंने सबसे बड़े दल के रूप में उभर कर आने पर यह सोचा था कि बिहार में भाजपा का मुख्यमंत्री बनाने का उनका सपना सरकार हुआ है लेकिन नीतीश कुमार के रणनीतिक दांव के आगे भाजपा को अपनी इस महत्वाकांक्षा से हाथ धोना पड़ा। लेकिन भाजपा के नेता इतनी आसानी से हार भला कैसे मान सकते हैं इस बात को नीतीश भी जानते समझते हैं यही कारण है कि भाजपा जैसे अपने प्लान बी पर काम कर रही है ठीक वैसे ही नीतीश भी खामोशी से तमाशा देखते रहने के लिए नहीं बैठे हैं। बिहार में गृहमंत्री के बाद अब भाजपा अपना स्पीकर तैनात करने की तैयारी में जुटी है वही वह बात बिगड़ने की स्थिति में अपनी सरकार बनाने का ताना-बाना भी बुनने में जुटी है। लेकिन नीतीश भी लालू यादव और कांग्रेस से संपर्क बनाए हुए हैं भाजपा ने जदयू को तोड़ने या फिर सरकार चलाने में अपनी तानाशाही दिखाने की कोशिश की तो वहा की सत्ता के साथ-साथ भाजपा को केंद्रीय सत्ता से हटाने में किसी तरह का संकोच करने वाले नहीं हैं। नायडू के साथ उनकी इस मुद्दे पर चर्चा होने की खबरें भी आ रही हैं। दांव पेंचों में उलझी इस राजनीति की खास खबर यह है कि सब साथ-साथ तू है लेकिन भरोसा किसी को भी किसी पर नहीं है। नीतीश कुमार भी राजनीति के बड़े धुरंदर खिलाड़ियों में से एक है वह उसी के साथ खड़े होते हैं जिसके पक्ष में हवा होती है वह अगर इतने लंबे समय से बिहार के मुख्यमंत्री की कुर्सी पर आसीन है तो यह ऐसे ही नहीं है। अगर बिहार में किसी भी तरह की राजनीतिक अस्थिरता होती है तो उसका प्रभाव केंद्र की सरकार पर नहीं पड़ेगा यह हो ही नहीं सकता है। किसका अस्तित्व कितने समय तक बना रह पाता है यह तो आने वाला समय ही बताएगा भले ही प्रधानमंत्री मोदी ने कांग्रेस को एक और बड़े विभाजन की धमकी दी हो लेकिन भाजपा के नेता राहुल गांधी को जिस तरह से फुस्स कारतूस साबित करके कांग्रेस में बड़े विभाजन की भूमिका बना रहे हैं वैसे अब कांग्रेस में कोई विभाजन संभव नहीं है क्योंकि राहुल गांधी अब अपनी छवि बदलने के मामले में बहुत आगे निकल चुके हैं वह भले ही मोदी की तरह लंबे समय तक किसी राज्य के सीएम और देश के पीएम न रहे हो लेकिन अब लोकप्रियता के पैमाने पर मोदी से बहुत पीछे नहीं है। देश के लोगों को राहुल गांधी पर अब इतना भरोसा जरूर हो चला है कि वह यह मानने लगे हैं कि अगर मोदी और भाजपा का कोई मुकाबला कर सकता है तो वह राहुल गांधी या कांग्रेस ही कर सकती है। कर्ल जो कांग्रेस का सबसे बड़ा गढ़ है वहां शीर्ष नेताओं सीएम सिद्धि रमैया व डीके शिवकुमार के बीच चल रही तकरार पर भी भाजपा की नजरे हैं। कांग्रेस मुक्त भारत का जो सपना भाजपा ने देखा था वह अब पूरा नहीं हो सकता यह सभी जानते हैं।

उत्तराखंड में फिलहाल स्मार्ट मीटर पर लगी रोक

देहरादून (हमारे संवाददाता)। उत्तराखंड में स्मार्ट मीटर पर फिलहाल रोक लगा दी गयी है। उत्तराखंड पावर कारपोरेशन ने सरकार के आदेश पर विभिन्न वरिष्ठ विभागीय अधिकारियों को पत्र भेजकर जानकारी दी है कि स्मार्ट मीटर के संदर्भ में जनप्रतिनिधि और आम जनता द्वारा अनेक शिकायतें दर्ज कराई गई हैं, इसलिए जब तक इन शिकायतों का निस्तारण नहीं हो जाता तब तक स्मार्ट मीटर नहीं लगाये जायेंगे। गौरतलब है कि स्मार्ट मीटर का उत्तराखंड में कांग्रेस और आम जनता ने कई स्थानों पर भारी विरोध किया, विशेष रूप से उधम सिंह नगर में वरिष्ठ विधायक तिलक राज बेहड़ और रामनगर में पूर्व विधायक रंजीत रावत के नेतृत्व ने स्मार्ट मीटर का जमकर विरोध किया गया था।



मामले में अब पूर्व विधायक रंजीत रावत का कहना है कि जब हमने यह आवाज उठाई थी, तो कई लोगों को लगा था कि सत्ता के फंसलों को बदलना नामुमकिन है। लेकिन हमें विश्वास था। अपनी सच्चाई पर और आप जनता के साथ पर।

उन्होंने कहा कि आज सरकार का झुकना और जनता की बात मानना इस बात का प्रमाण है कि लोकतंत्र में 'लोक' (जनता) ही सर्वोपरि है।

वन्दे मातरम के 150 वर्ष पूर्ण होने पर भव्य कार्यक्रम का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। राष्ट्रीय गीत वन्दे मातरम के 150 वर्ष पूर्ण होने के ऐतिहासिक अवसर पर आज एक भव्य कार्यक्रम के अंतर्गत सम्पूर्ण वन्दे मातरम गान का आयोजन किया गया।

आज यहां माँ नन्दा देवी मण्डल कैंन्ट विधानसभा द्वारा वन्दे मातरम के 150 वर्ष पूर्ण होने पर भवानी बालिका इण्टर मीडिएट कॉलेज बल्लूपुर पर सम्पूर्ण वन्दे मातरम गान का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि क्षेत्रीय विधायक श्रीमती सविता कपूर उपस्थित रही और कार्यक्रम की अध्यक्षता सुमित पाण्डे मण्डल अध्यक्ष ने की। राष्ट्रीय गीत वन्दे मातरम के 150 वर्ष पूर्ण होने के ऐतिहासिक अवसर पर आज एक भव्य कार्यक्रम के अंतर्गत सम्पूर्ण वन्दे मातरम गान का आयोजन किया गया।

राष्ट्रीय भावना, एकता एवं सांस्कृतिक गौरव से ओत-प्रोत इस कार्यक्रम में स्कूली छात्र-छात्राएँ माँ नन्दा देवी मण्डल के समस्त पदाधिकारी, स्थानीय नागरिकों, गणमान्य अतिथियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। आत्म निर्भर भारत एवं स्वदेशी अपनाओं देश बचाओं विषय पर निबंध प्रस्तुत किये, जिसमें कक्षा 11 की प्रीति ने प्रथम पुरस्कार एवं कक्षा 10 की कशीश



द्वितीय पुरस्कार व कक्षा 10 की खुशबु एवं सपना ने तृतीय पुरस्कार प्राप्त किया। सविता कपूर विधायक देहरादून कैंन्ट मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रही एवं निबंध प्रतियोगिता कार्यक्रम में विजयी छात्र-छात्राओं को पुरस्कृत किया। विधायक ने कहा वन्दे मातरम केवल एक गीत नहीं भारत माता के प्रति समर्पण त्याग और देशभक्ति की अन्नत भावनाएं हैं। 150 वर्षों के इस गौरवशाली पड़ाव पर हम अपने नव-युवकों को इसके मूल्यों से प्रेरित करने का संकल्प लेना चाहिए। इस अवसर पर अनिता जोशी प्रधानाचार्य,

आदित्य चौहान प्रदेश मंत्री, रतन सिंह चौहान मण्डल प्रभारी, शेखर नौटियाल मण्डल महामंत्री, विकास बेनवाल मण्डल महामंत्री, सन्तोष कोटियाल, राजकुमार तिवारी कार्यक्रम सह संयोजक, अभिषेक शर्मा कार्यक्रम सह संयोजक, डॉ. उदय सिंह पुण्डरी, अंकित अग्रवाल पाषंड, समिधा गुरुंग, कविता चौहान, अनुराज क्षेत्री, रोहित मिश्रा, किरन थापा, शरद शर्मा, सुशील बग्गा, पुस्कर थापा, मौना कौल, भगवान सिंह रावत, जोगेश गुप्ता, सूरज बिष्ट, आरपी भट्ट, पीके सिंघल आदि लोग मौजूद रहे।

हर नागरिक का दायित्व है कि वह संविधान का सम्मान करे: उनियाल



संवाददाता

देहरादून। राज्य स्तरीय महिला उद्यमिता परिषद की उपाध्यक्ष श्रीमती विनोद उनियाल ने कहा कि हर भारतीय नागरिक का दायित्व है कि वह संविधान का सम्मान करे। आज यहां संविधान दिवस के अवसर पर एसजीआरआर पब्लिक स्कूल, पुलिस लाइन में एक गरिमामयी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रातः साढ़े नौ बजे सामूहिक वंदेमातरम गायन के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। कार्यक्रम की मुख्य राज्य स्तरीय महिला उद्यमिता परिषद की उपाध्यक्ष विनोद उनियाल, राज्य मंत्री उत्तराखण्ड सरकार रही। उन्होंने विद्यार्थियों को संविधान की महत्ता, उसके संरक्षण तथा उसमें निहित मूल्यों और कर्तव्यों से

अवगत कराया। उन्होंने विशेष रूप से कहा कि हर भारतीय नागरिक का दायित्व है कि वह संविधान का सम्मान करे और देश के विकास में सहभागी बने। विद्यालय की प्रधानाचार्या श्रीमती प्राची जुयाल ने अपने संबोधन में कहा कि विद्यालय में आयोजित इस प्रकार के कार्यक्रम बच्चों में संवैधानिक मूल्यों के प्रति जागरूकता विकसित करते हैं और उन्हें एक जिम्मेदार नागरिक बनने हेतु प्रेरित करते हैं। कार्यक्रम का संचालन मेनका शाह द्वारा किया गया। इस अवसर पर मीना बमरारा, अमित सिंह राणा, संगीता कला, श्वेता बिष्ट, सविता डोभाल, शशिकला राणा, रोशनी उनियाल, अर्चना रावत सहित समस्त स्टाफ एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

भारी मात्रा में स्मैक सहित दून के दो युवक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी में नशा तस्करी कर रहे दो शातिरो को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 37.70 ग्राम स्मैक तस्करी में प्रयुक्त स्कूटी बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीती शाम थाना श्यामपुर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशील सामान की डिलीवरी हेतु आने वाले हैं। सूचना पर कायवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चौकंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को सज्जनपुर पीली तिराहा से आगे रसियाबड की तरफ स्कूटी सवार दो संदिग्ध आते हुए दिखायी दिये। पुलिस ने



जगमोहन लाल निवासी मोनाल एन्कलेब बंजारावाला देहरादून बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हें जेल भेज दिया गया है।

कार की चपेट में आकर एक की मौत

देहरादून (संवाददाता)। कार की चपेट में आकर एक व्यक्ति की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार राजा रोड सेलाकुई निवासी सुभष चन्द्र ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके मामा विजय थापा पैदल नये हाईवे ठाकुरपुर से पैदल घर की तरफ आ रहे थे जब वह घर से थोड़ी दूरी पर थे तभी एक कार ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उनकी मौत पर ही मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

खाने की टाइमिंग से संबंधित मिथक और उनकी हकीकत

खाने को लेकर लोगों के दिमाग में कई तरह की कन्सप्युशन होती है। कोई कहता है कि खाना 8 बजे से पहले खा लेना चाहिए, तो कोई कहता है कि कभी भी खाएं कोई फर्क नहीं पड़ता। इसी तरह कुछ लोगों को कहना है वजन कम करने के लिए डेयरी प्रॉडक्ट्स नहीं खाने चाहिए... आखिर सही क्या है, यहां जानें...

मिथक: शाम में 6 बजे के बाद खाना न खाएं

हकीकत: पूरे दिन आपने जितनी कैलरी ली है, उसे काउंट कर लें। लेकिन रिसर्च से साबित हो चुका है कि जो लोग देर रात खाना खाते हैं, वे ओवरइट्स होते हैं।

मिथक: खाने के दौरान पानी पीने से वेट लूज होता है

हकीकत: खाने को डाइजेस्ट करने में पानी मदद करता है। पानी की नॉर्मल मात्रा कैलरीज इनटेक पर कोई असर नहीं डालती।



फैट ज्यादा चाहते हैं तो फेटी फूड खाएं बजाय कम प्रोटीन के।

मिथक: वेट लूज करने के लिए डेयरी प्रॉडक्ट खाएं

हकीकत: लो फैट डेयरी प्रॉडक्ट्स न्यूट्रिशन से भरपूर होते हैं। अगर लैक्टोज लेना आपके लिए हेल्दी है, तो लो फैट डेयरी प्रॉडक्ट आपके लिए फायदेमंद रहेगा। अभी हाल ही में आई एक रिसर्च के मुताबिक, वैसी महिलाएं जो डेयरी फूड्स से कैल्शियम इनटेक करती हैं, वे तकरीबन 2 साल में वेट लॉस करने के साथ ही बॉडी फैट भी कम कर लेती हैं। कई ऐसे लो फैट सैंक्स हैं, जो वेट लूज करने में आपको मदद करेंगे।

मिथक: बहुत ज्यादा शुगर खाने से मोटापा बढ़ता है

हकीकत: मोटापे के लिए शुगर और फैट दोनों जिम्मेदार हैं। मोटापे की मुख्य वजह बहुत ज्यादा खाना और एक्ससाइज न

करना है। केला, अंगूर, गाजर और चुकंदर न खाएं। इनमें शुगर बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। एक केले में जहां 18 ग्राम शुगर, आधा कप अंगूर में 7 ग्राम और दोनों के बीच हर सर्विंग में तकरीबन 70 से 110 कैलरीज होती हैं। आधा कप गाजर में केवल 5 ग्राम शुगर, चुकंदर में 4.5 ग्राम और दोनों में 25 से 35 कैलरीज होती हैं। इनमें फाइबर, पोटेशियम और फॉलेट बहुत मात्रा में होता है।

मिथक: सुबह-सुबह कार्बोहाइड्रेट खाने से जल्दी भूख लग जाएगी

हकीकत: लोगों की सोच पूरी तरह गलत है कि सुबह-सुबह कार्बोहाइड्रेट फूड खाने से जल्दी भूख लग जाती है। यह सही है कि कार्बोहाइड्रेट के बजाय सुबह प्रोटीन डायट लेने से आप सारे दिन ऐक्टिव रहते हैं। कुछ मात्रा में कार्बोहाइड्रेट लेने से थकान फौरन खत्म होती है और एनर्जी आती है।

दूधब्रश के 7 आश्चर्यजनक इस्तेमाल

आज तक आपने दूधब्रश केवल दांतों की सफाई के लिए इस्तेमाल किया होगा, लेकिन दूधब्रश के जो इस्तेमाल हम आपको बताने जा रहे हैं, उन्हें जानने के बाद आप आश्चर्यचकित रह जाएंगे। आपको क्यों अपना पुराना दूधब्रश नहीं फेंकना चाहिए और इसे आप किन कामों के लिए प्रयोग कर सकते हैं- 1. दांतों की सफाई के अलावा आप दूधब्रश से अपने नाखूनों को भी साफ कर सकते हैं। 2. आप इसे मेनीक्योर और पेडीक्योर करते समय इस्तेमाल कर सकते हैं। 3. होंठों पर जमी मृत त्वचा को हटाने के लिए भी इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए होंठों पर हल्के दबाव के साथ दूधब्रश के इस्तेमाल से स्क्रब करें। 4. कंधी में जमा गंदगी को दूधब्रश से आसानी से साफ किया जा सकता है। 5. हेयरड्रायर को साफ करने के लिए भी इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। 6. बालों को रंगने व हाईलाइटिंग करना हो तब भी दूधब्रश बड़े काम की चीज है। 7. गहनों की सफाई के लिए भी दूधब्रश का इस्तेमाल एक बेहतर तरीका है।



फेस्टिव सीजन में इन ट्रिक्स से करें सस्ती शॉपिंग

फेस्टिव सीजन में वैसे तो कई ऑफर्स चलते रहते हैं फिर भी कुछ ट्रिक्स हैं जिन्हें आजमाकर आप अपने मनचाहे दाम पर सामान ले सकती हैं। देखें कुछ ऐसे टिप्स...

-जो सामान आप खरीदना चाहती हैं उसे दो-तीन दुकानों पर और पूछ लें। कोशिश करें कि जितनी सही कीमत हो आपको उससे ज्यादा कीमत न चुकानी पड़े।

-शॉपिंग करते वक्त यह जाहिर न करें कि आपको वह चीज पसंद आ गई है। पहले तय कर लें कि आपको कौन सा आइटम खरीदना है फिर दुकानदार को न पता लगने दें कि आपको फलां चीज बेहद पसंद है क्योंकि अगर उसे लगा कि आप उसे हर हाल में लेना चाहती हैं तो वह

पैसे कम नहीं करेगा।

-हमेशा पहला ऑफर दुकानदार को करने दें। यह भी न जाहिर करें कि आप कितनी कीमत देने के बारे में सोच रही हैं। पहले जानें कि वह कितना लेना चाहता है, इसके बाद नेगोशिएट करें।

दाम कम करवाते वक्त जो टैग प्राइज है उससे 40 फीसदी दाम कम कर दें। इसके बाद आप जो दूसरी बार ऑफर करें वह 35 परसेंट कम करके करें। इसके बाद सेलर आपको 20 परसेंट तक डिसकाउंट दे देगा।

-दुकानदार से बात करते वक्त चेहरे पर स्माइल रखें। इससे आपकी छवि अच्छी बनेगी और बेहतर डिसकाउंट मिलने की संभावना रहती है।

दोस्तों और रिश्तेदारों को दें प्यार भरे तोहफे

दिवाली के लिए अगर आपने अब तक अपनी शॉपिंग लिस्ट नहीं बनायी है तो फटाफट बना लें और इसमें देर न करें। दिवाली का मौका है और मिठाईयों, पटाखों और लाइट्स के साथ ही गिफ्ट्स के बिना त्योहार की खुशियां अधूरी हैं। लिहाजा अपने दोस्तों और रिश्तेदारों के लिए कुछ अलग और हटके गिफ्ट्स लेने की सोच रहे हैं तो इन आइडियाज को ट्राई कर सकते हैं...

चॉकलेट बॉक्स
त्योहार के मौके पर पहली चीज जो हम सबको याद आती है वह है मिठाई। लेकिन अगर आप टूटिशनल मिठाई गिफ्ट में नहीं देना चाहते तो चॉकलेट के ऑप्शन पर जा सकते हैं। आखिर मुंह मीठा किए बिना सेलिब्रेशन कैसे पूरा होगा। चॉकलेट्स से न सिर्फ आप अपनों का दिल जीत पाएंगे बल्कि यह इस वक्त का हॉट ट्रेंड भी है। इस दिवाली आप चाहें तो चॉकलेट्स और ड्राई



फरूट्स को मिलाजुलाकर स्पेशल हैंपर गिफ्ट में दे सकते हैं।

कैंडल और फेगर्स- दिवाली रोशनी का त्योहार है और दीयों और मोमबत्तियों के बिना इसकी खूबसूरती अधूरी है। ऐसे में आप चाहें तो डिजाइनर और सेंटेड कैंडल्स भी अपने रिश्तेदारों और दोस्तों को तोहफे में दे सकते हैं। आप चाहें तो मार्केट से खरीदने के अलावा ऑनलाइन भी इन चीजों की खरीददारी कर सकते हैं। ऑनलाइन न सिर्फ आपको अच्छी डील मिल जाएगी बल्कि आपके समय को भी बचत होगी।

लैंप्स और लाइटिंग-बात रोशनी और लाइट्स की हो रही हो तो लैंप्स से बेहतर और क्या हो सकता है। इन दिनों बाजार में एक से बढ़कर एक लैंप्स और लाइट्स की रेंज मौजूद है। आप बस अपने बजट के हिसाब से इन लैंप्स या लाइट्स को चुन सकते हैं। यकीन मानिए घर की सजावट के तौर पर भी इन लाइट्स का इस्तेमाल किया जा सकता है।

मूर्तियां- भगवान की मूर्तियां गिफ्ट करना भी एक अच्छा ऑप्शन है। दिवाली का मौका है। आप चाहें तो लक्ष्मी-गणेश की खूबसूरत मूर्तियों को भी अपने दोस्तों और रिश्तेदारों को गिफ्ट में दे सकते हैं। फिर चाहे वह व्यक्ति धार्मिक हो या नहीं, दिवाली के लिहाज ये गिफ्ट परफेक्ट माना जाता है। आप चाहें तो मिट्टी या सैरेमिक के अलावा मेटल की मूर्तियां भी गिफ्ट में दे सकते हैं।

स्ट्रेस से बचें, पहले ही डिस्माइड कर लें अपना ब्राइडल हेयरस्टाइल

शादी के लंहगे से लेकर, ब्राइडल मेकअप किट यहां तक कि जूलरी भी आप अडवांस में फाइनल कर लेती हैं तो फिर आप अपने ब्राइडल हेयर लुक को कैसे नजरअंदाज कर सकती हैं। ऐसे बहुत से कारण हैं जिसकी वजह से आपको शादी वाले दिन से पहले ही अपनी ब्राइडल हेयरस्टाइल फाइनल कर लेनी चाहिए...

बहुत ज्यादा भारी न हो
जब आप ब्राइडल हेयरस्टाइल के बारे में सोचती हैं तो यह बात भी आपको जहन में जरूर रखनी चाहिए कि जूलरी, दुपट्टा और भारी हेडगेअर आपके लुक में शामिल है इसलिए आपकी हेयरस्टाइल भी इसके अकार्डिंग होनी चाहिए। इन सारी बातों को ध्यान में रखते हुए आपका ब्राइडल हेयर लुक आकर्षक होना चाहिए जो आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा दे।

सही स्टाइलिस्ट चुनें

आपकी शादी का दिन आपकी जिंदगी का सबसे बड़ा दिन होता है। उस दिन करने को बहुत कुछ होता है और वक्त कम। ऐसे में एक ब्राइडल टीम का होना बहुत जरूरी है जो यह समझ सके कि आपके ऊपर क्या अच्छा लगेगा और क्या नहीं। अगर आप किसी अच्छे हेयर स्टाइलिस्ट को जानती हैं जिसपर आप भरोसा कर सकती हैं तो उसे पहले से ही तैयार रखें और अगर आपके पास हेयर स्टाइलिस्ट नहीं है तो अडवांस में ही अच्छे स्टाइलिस्ट से मिलकर उसे हायर कर लें।

नो सरप्राइज
अगर आप उन लोगों में से हैं जिन्हें सरप्राइज बहुत पसंद होता है तो यकीन मानिए आप अपनी शादी के दिन एक भी सरप्राइज नहीं चाहेंगी। हर चीज

की प्री-प्लानिंग कर लेने से आपका काफी समय बचता है और इससे आप मेकअप और साज-सज्जा को ज्यादा समय दे पाएंगी।

तैयारी के लिए समय बचाएं

अपने लुक को पहले से फाइनल कर देने से शादी वाले दिन हर चीज को इकट्ठा करना आसान हो सकता है। हेयरकट या हेयरकलर स्टाइल के अनुसार पहले से ही तय होना चाहिए और अगर आप बालों में एक्सटेंशन ऐड कर रही हों तो यह बेहद जरूरी है कि आपका हेयर स्टाइलिस्ट उसे पहले से ही तैयार रखे।



ज्यादा सोने वाले हो जाएं सावधान! मस्तिष्क को खतरा

ज्यादा सोने से आपके मस्तिष्क यानी ब्रेन के काम करने के तरीके को नुकसान पहुंच सकता है। एक नई स्टडी में यह बात सामने आई है कि वैसे लोग जो कम सोते हैं या फिर वैसे लोग जो रात में 7-8 घंटे से ज्यादा की नींद लेते हैं, दोनों की ही समझने और जानने की क्षमता कम हो जाती है।

7-8 घंटे की नींद है पर्याप्त
कनाडा स्थित वेस्टर्न यूनिवर्सिटी के अनुसंधानकर्ताओं का कहना है कि पिछले साल जून में शुरू किए गए नींद संबंधी सबसे बड़े रिसर्च में दुनियाभर के 40 हजार लोग शामिल हुए थे। ऑनलाइन शुरू की गई इस वैज्ञानिक जांच में एक प्रश्नावली और ज्ञानात्मक प्रदर्शन (कॉग्निटिव परफॉर्मेंस) वाली गतिविधियों की शृंखला शामिल की गई। अनुसंधानकर्ताओं ने पाया कि आपके मस्तिष्क को सही से काम करने के लिए 7-8 घंटे की नींद चाहिए और डॉक्टर भी इतनी ही नींद लेने की सलाह देते हैं। यह स्टडी 'स्लीप' पत्रिका में प्रकाशित हुई।



लोगों की नींद से जुड़ी आदतों की हुई जांच- यूनिवर्सिटी के एड्रियन ओवन ने कहा, हम वास्तव में दुनियाभर के लोगों की सोने की आदतों के बारे में जानना चाहते थे। निश्चित तौर पर लैब में छोटे पैमाने पर नींद पर रिसर्च हुई है, लेकिन हम यह जानना चाहते थे कि वास्तविक जगत में लोगों की नींद संबंधी आदतें कैसी हैं। लगभग आधे प्रतिभागियों ने हर रात 6.3 घंटे से कम नींद लेने की बात कही, जो स्टडी में जरूरी नींद की मात्रा से एक घंटे कम थी। इसमें एक चौकाने वाला खुलासा यह हुआ कि 4 घंटे या उससे कम नींद लेने वालों का परफॉर्मेंस ऐसा था, जैसे वह अपनी उम्र से 9 साल छोटे हों। हैरान करने वाली खोज यह थी कि नींद सभी वयस्कों को समान रूप से प्रभावित करती है।

खतरनाक है बचे तेल को बार-बार इस्तेमाल करना

भारतीय खाने में तेल की क्या अहमियत है, यह भला भारतीयों से बेहतर कौन बता सकता है? पकौड़े तलने से लेकर तड़का लगाने तक, तेल को कई तरीकों से और कई चीजों में इस्तेमाल किया जाता है। तेल दरअसल खाने का जायका और फलेवर बढ़ाता है। कई घरों में एक बार इस्तेमाल किए गए तेल को बार-बार इस्तेमाल किया जाता है ताकि तेल को बर्बाद होने से बचाया जा सके, लेकिन क्या आप जानते हैं कि तेल के पुनर्प्रयोग से काफी सारी बीमारियां हो जाती हैं? बचे हुए तेल का बार-बार इस्तेमाल करना बेहद खतरनाक होता है। आइए जानते हैं:



बढ़ जाता है और धमनियां ब्लॉक हो जाती हैं।

बचे तेल के इस्तेमाल से हो सकता है कैंसर- अगर तेल में एक बार कोई चीज फ्राइ कर दी गई है और बार-बार उसी तेल में बाकी चीजें भी बनाई जा रही हैं, तो इससे फ्री रेडिकल्स जन्म ले लेते हैं, इससे सूजन और जलन के अलावा बीमारियां हो जाती हैं। ये फ्री रेडिकल्स बाँडी की स्वस्थ कोशिकाओं (सेल्स) से खुद को जोड़ लेते हैं। फ्री रेडिकल्स कई बार कैंसर को जन्म दे सकते हैं। इसके अलावा तेल को बार-बार इस्तेमाल करने से अथरोस्कोलेरोसिस हो सकता है, जिसमें शरीर में बैड कलेस्ट्रॉल

ये भी होते हैं प्रभाव- एक ही तेल को बार-बार इस्तेमाल करने से असिडिटी, दिल संबंधी बीमारियां, ऐल्टशाइमर्ज डिजीज, पार्किंसन्स डिजीज और गले में जलन हो सकती है।

कितनी बार करें तेल का इस्तेमाल डीप फ्राइ के लिए एक बार इस्तेमाल किए गए तेल को दोबारा इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए, लेकिन कुछ मामलों में ऐसा किया जा सकता है। हालांकि उन मामलों में यह इस बात पर निर्भर करता है कि किस प्रकार का तेल इस्तेमाल किया जा रहा है। मसलन, क्या इसे हल्का फ्राइ करने के लिए

इस्तेमाल किया गया या फिर डीप फ्राइ के लिए? इस तेल में खाने के किस आइटम को फ्राइ किया गया?

बचे तेल के दुष्प्रभाव से बचने के तरीके- कुकिंग के बाद बचे तेल को ठंडा होने देना चाहिए और उसके बाद उसे एक एयरटाइट डब्बे में छानकर भर दें। इससे उस तेल में रहे फूड पार्टिकल्स भी निकल जाएंगे। जब भी आप तेल को दोबारा इस्तेमाल करें तो देख लें कि उसका कलर और थिकनेस कैसी है। अगर तेल डार्क कलर और पहले से अधिक गाढ़ा व ग्रीस जैसा है तो उसे फेंक दें। इसके अलावा अगर तेल गरम करने पर पहले के मुकाबले अधिक धुंआ छोड़े तो उसे फेंक देना ही बेहतर है।

इस तरह के तेल खाने में करें इस्तेमाल सभी तेल एक दूसरे से काफी अलग होते हैं। कुछ में स्मोकिंग पॉइंट ज्यादा होता है। यानी डीप फ्राइंग के दौरान कुछ में धुंआ ज्यादा निकलता है तो कुछ में कम। कुछ तेल ऐसे होते हैं जिन्हें गरम करने पर बिल्कुल भी धुंआ नहीं निकलता, जैसे कि सनफ्लार ऑइल, सोयाबीन का तेल, मूंगफली का तेल आदि। ऐसे तेल जिनका स्मोकिंग पॉइंट ज्यादा न हो उन्हें फ्राइ करने के लिए इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।

बार-बार सर्दी-जुखाम होने की ये हैं असली वजहें, जानें

मौसम बदलने पर बीमार पड़ना या फिर सर्दी-जुखाम हो जाना आम बात है लेकिन अगर आप उन लोगों में से शामिल हैं जिन्हें साल के 12 महीने में से 10 महीने सर्दी जुखाम रहता है और सिर्फ मौसम बदलने पर ही नहीं बल्कि आम दिनों में भी आप सर्दी-जुखाम की वजह से बीमार रहते हैं तो आपको परेशान होने की जरूरत नहीं क्योंकि आप अकेले नहीं हैं जो इस तरह की समस्या से दो-चार हो रहे हैं। हम आपको बता रहे हैं आखिर बार-बार बीमार पड़ने की वजह क्या है...

या फिर कई तरह की दवाईयां शामिल होती हैं जो शरीर को कमजोर बना देती हैं और रोगों से लड़ने की क्षमता खत्म हो जाती है। अगर आपका शरीर डिहाइड्रेटेड है यानी शरीर में पानी की कमी है तब भी आपका इम्यून सिस्टम यानी रोगों से लड़ने की क्षमता कमजोर हो जाती है जिससे आपके बीमार पड़ने का खतरा बढ़ जाता है। खुद को हाइड्रेटेड रखकर आप बीमार पड़ने के खतरे को कई गुना कम कर सकते हैं। शरीर में कीटाणुओं के पहुंचने का सबसे आसान

सामान्य सर्दी जुखाम बड़ी आसानी से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में ट्रांसफर हो जाता है। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन की मानें तो कम से कम 20 सेकंड तक अच्छी तरह से हाथ धोना चाहिए। इसके अलावा खाना खाने से पहले, टॉइलेट यूज करने के बाद, किसी बीमार व्यक्ति की देखभाल के बाद और खांसने या छींकने के बाद भी हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं तो आपको भी सर्दी जुखाम होने का खतरा रहता है। इसमें कोई शक नहीं कि वैसे लोग जिनका इम्यून सिस्टम यानी रोगों से लड़ने की क्षमता कमजोर होती है वे जल्दी बीमार पड़ते हैं। इम्यूनिटी वीक होने की कई वजहें होती हैं जिसमें ऑटोइम्यून प्रॉब्लम, कुछ बीमारियां

तरीका है हमारे हाथों के जरिए... अगर आपके हाथों में कीटाणु हैं क्योंकि आपने अपने हाथ सही तरीके से नहीं धोए हैं या फिर कोई गंदगी जगह छूने के बाद आपने हैंडवॉश नहीं किया है और उसके बाद आप अपना चेहरा या मुंह छूते हैं तो हाथों में लगे कीटाणु बड़ी आसानी से हमारे शरीर के अंदर प्रवेश कर जाते हैं। अगर आपको किसी चीज से ऐलर्जी है तो आपकी सर्दी जुखाम की समस्या और ज्यादा बढ़ जाएगी। इतना ही नहीं ऐलर्जी की वजह से सर्दी के लक्षण भी आए दिन दिखते और बढ़ते नजर आते हैं। अगर आपकी सर्दी जुखाम की समस्या 7 दिन के अंदर ठीक नहीं होती तो आपको डॉक्टर से संपर्क कर चेक करवाना चाहिए कि कहीं आपको किसी तरह की कोई ऐलर्जी तो नहीं है।



पालक ऐसे घटाता है चर्बी, हृदय रोगी के लिए भी होता है फायदेमंद

आमतौर पर पालक को केवल हिमोग्लोबिन बढ़ाने वाली सब्जी माना जाता है। बहुत कम लोग जानते हैं, कि इसमें इसके अलावा भी बहुत से गुण विद्यमान हैं। पालक में कैलोरी, प्रोटीन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, फेट और खनिज लवण होता है। साथ ही पालक में विभिन्न खनिज लवण जैसे कैल्शियम, आयरन तथा विटामिन ए, बी, सी आदि प्रचुर मात्रा में पाया जाते हैं। तो आइये हम आपको पालक के कुछ ऐसे ही अद्भुत गुणों के बारे में बताते हैं उसके पश्चात आप जान सकेंगे कि आप पालक क्यों खाएँ। पालक के रस में गाजर का रस मिलाकर पीने से चर्बी कम होने लगती है या फिर पालक के रस में नींबू का रस मिलाकर पीने से मोटापा दूर होता है।

विशेष रूप से विटामिन सी और बीटा कैरोटीन से भरपूर होता है जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। एंटी-ऑक्सिडेंट, कोलेस्ट्रॉल के हानिकारक ऑक्सीकरण को रोकते हैं। पालक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं



बल्कि बालों के लिए भी बहुत अच्छा होता है, जो लोग बाल गिरने की समस्या से परेशान हैं उन्हें पालक को अपने नियमित आहार में शामिल करना चाहिए। क्योंकि पालक शरीर में आयरन की कमी को पूरा करके बालों को गिरने से रोकता है। पालक का सेवन करने से हृदय रोग में भी फायदा होता है। इसके लिए आधा चम्मच चौलाई का रस, एक चम्मच पालक का रस और एक चम्मच नींबू का रस तीनों को मिलाकर सुबह नियमित रूप से सेवन करने से हृदय रोगी को लाभ होने लगेगा।

ताजा हरा पालक एंटी-ऑक्सिडेंट गुणों,

बच्चे में है कॉन्सनट्रेशन की कमी तो ऐसे सुधारें

अक्सर कहा जाता है कि हेल्दी डाइट खाना चाहिए क्योंकि यह सेहत का ख्याल रखता है और बीमारियों से भी बचाता है। हेल्दी डाइट से कॉन्सनट्रेशन यानी एकाग्रता भी सुधरती है। ज्यादातर बच्चों में देखा गया है कि उनका पढ़ाई में मन नहीं लगता। बाकी कामों में भी वे सही से कॉन्सनट्रेंट नहीं कर पाते। इसकी कई वजहें हो सकती हैं, लेकिन एक वजह कॉन्सनट्रेशन की कमी भी है।



अगर आपके बच्चे में भी कॉन्सनट्रेशन की कमी है, तो फिर कुछ चीजों का ध्यान रख आप इसे सुधार सकते हैं:

ब्रेकफास्ट में साबुत अनाज की बनी चीजें- आपका बच्चा किसी काम पर सही ढंग से फोकस नहीं कर पाता, इसकी सबसे बड़ी वजह है उसके शरीर में शुगर की कमी। इसे पूरा करने के लिए अपने बच्चे को साबुत अनाज का नाश्ता दें। चाहे तो आप नाश्ते में ब्राउन राइस और बाजरे की बनी चीजें दे

सकते हैं। ब्राउन राइस पोहा खिला सकते हैं। साबुत अनाज को नाश्ते में शामिल करने से दिनभर भूख नहीं लगती और पूरे दिन दिमाग भी ऐक्टिव रहता है।

शुगर को कहे न जब बच्चे घर से बाहर होते हैं या बाहर खाते हैं तो फिर आप उनकी बाँडी के शुगर लेवल पर चेक नहीं रख सकते, इसलिए ज़रूरी है कि आप उनकी शुगर क्रेविंग्स को

घर पर ही दूर कर दें। इसके लिए आप अपने बच्चे को शुगर से शरीर में होने वाले नुकसान के बारे में बता सकते हैं। आपका बच्चा रोजाना जो खाना खा रहा है, उसमें भी आप कुछ बदलाव कर उसके शरीर में शुगर की कमी पूरी कर सकते हैं।

बच्चे को भूख लगे तो ये चीजें खिलाएं ये चीजें आलू के बजाय अपने बच्चों को स्टार्च वाली अन्य चीजें खिलाएं, जैसे कि शकरकंदी। इसे आप बेकड चिप्स और फ्रेंच फ्राइज़ भी बना सकती हैं। अगर आपके बच्चे को अरबी खाना पसंद नहीं है तो आप उससे अन्य स्वादिष्ट चीजें बना सकती हैं। इसके अलावा बाकी स्टार्च फूड्स खिला सकते हैं। दरअसल स्टार्च सेरोटॉनिन का मुख्य स्रोत होता है, जो मूड को अच्छा रखता है। इसके अलावा यह बच्चों को शांत और खुश रहने में भी मदद करता है।

ऐसे साफ करें कान का मैल, ये रहे 5 घरेलू टिप्स...

कान में मैल जमा होना कोई असामान्य बात नहीं है। हममें से सभी के साथ ऐसा होता है, और समय-समय पर इसकी सफाई करना भी बेहद ज़रूरी है। सही सफाई न होने पर आपको कान में दर्द, खुजली, जलन या बहरापन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। अगर आप जानना चाहते हैं, कि कैसे की जाए कान की सफाई, तो ज़रूर पढ़ें यह 5 टिप्स -



1. गरम पानी - पानी को हल्का-सा गुनगुना करें और रूई की सहायता से कान के अंदर डालें। कुछ समय तक कान को ऐसे ही रहने दें और कुछ सेकंड बाद कान से उलटकर पानी को बाहर निकाल दें। यह कान की सफाई के लिए काफी प्रयोग में लाया जाता है। 3. तेल - जैतून, मूंगफली या सरसों के तेल में थोड़ा सा लहसुन डालकर तड़का लें। अब इस तेल को गुनगुना रहने पर रूई की सहायता से कान में डालें और ढंक लें। ऐसे

करने से कान का मैल आसानी से बाहर आ जाएगा।

4. प्याज का रस - प्याज को भाप में पकाकर या भूनकर इसका रस निकाल लें। अब प्याज के रस को ड्रॉपर या रूई की सहायता से कुछ बूंद कान के अंदर डालें। इससे कान का मैल आसानी से बाहर आ जाएगा।

5. नमक का पानी - गरम पानी में नमक मिलाकर इसका घोल तैयार करें। अब इस घोल की कुछ बूंदें रूई की सहायता से कान में डालें और बाद में कान को उलटकर बाहर निकाल लें। लेकिन ध्यान रहे कि कान में दर्द या कोई खरोंच व घाव होने पर यह तरीका न अपनाएं।

नहीं होगी मसूड़ों से जुड़ी कोई समस्या, अगर पिण्डों हफ्ते में एक बार रेड वाइन

क्या आपको मसूड़ों से संबंधित कोई बीमारी हो गई है? एक ग्लास रेड वाइन आपके दांतों में लगने वाली कैविटीज और मुँह में होने वाले बैक्टीरिया और पैथोजन्स को खत्म करने में कारगर है। हाल में हुई स्टडी से पता चला है कि वाइन में पॉलीफिनॉल और एंटी-ऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं जो ओरल हेल्थ को बेहतर करने के लिए काफी लाभकारी हैं। ये कोलन के सर और दिल से संबंधित बीमारियों के खतरे को भी कम करती हैं। ओरल प्रोबायोटिक, स्ट्रेप्टोकोकस डेंटोसानी के साथ अगर आप

रेड वाइन मिस्र करते हैं तो इसमें मौजूद पॉलीफिनॉल, पैथोजेनिक बैक्टीरिया से बचाते हैं। ये रिसर्च इंस्टीट्यूट ऑफ फूड साइंस रिसर्च, स्पेन में हुई है। इससे पहले हुई रिसर्च से पता चला है कि अगर आप अल्कोहल का सेवन करते हैं तो इससे इंप्लेमेशन की समस्या खत्म होती है और दिमाग से टॉक्सिन निकलते हैं। वाइन का सेवन कैंसर के खतरे को रोकने में भी मददगार साबित है। इसके अलावा अगर आप अपने दांत और मसूड़े हेल्दी रखना चाहते हैं तो दिन में दो बार ब्रश करना न भूलें।



वैनिटी किट में इन मेकअप टूल्स के बिना अधूरी हैं आप, ये है चेकलिस्ट

हर कोई मेकअप करके घर से निकता है। लेकिन मेकअप के साथ अचानक कोई दुर्घटना हो जाए और आपके पास अपना बेसिक मेकअप किट न हो तो आप क्या करेंगी? ऐसे में मेकअप जितना ही जरूरी है कि आपकी वैनिटी किट में बेसिक मेकअप टूल्स भी हों। इसके लिए यह भी जरूरी है कि ये टूल्स हैंडी हों ताकि आप उन्हें आसानी से कैरी कर सकें। हर लड़की के वैनिटी बॉक्स में मेकअप प्रॉडक्ट्स होते हैं लेकिन मेकअप टूल्स के मामले में अक्सर गलतियां हो जाती हैं। आइए हम आपको बताते हैं कि आपकी वैनिटी बॉक्स में क्या-क्या मेकअप टूल्स होने चाहिए...



ऐसे में जरूरी है कि आपके मेकअप किट में आपकी स्किन कलर को सूट करता हुआ फाउंडेशन जरूर होना चाहिए।

माइश्रराइजर- अक्सर ऑफिस में फ्रील्ड वर्क के दौरान आप धूप के संपर्क में आ जाती हैं। ऐसे में आपकी स्किन के ड्राई होने का खतरा रहता है। इसलिए आपको अपने साथ माइश्रराइजर जरूर रखना चाहिए।

कंसीलर- कंसीलर मेकअप के जरूरी प्रॉडक्ट्स में से एक है। यह आपकी चेहरे की थकान, गंदे स्पाट, पिंपल्स सबको

छिपाता है।

लिप लाइनर

लिप लाइनर की मौजूदगी किसी भी समय आपके चेहरे को एक नया लुक देने के साथ साथ, मेकअप को पॉलिश और कंप्लीट करती है।

आइलाइनर और मस्कारा

आंखें आपकी पर्सनेलिटी के सबसे अहम अंगों में से एक हैं। इन्हें खूबसूरत बनाए रखने के लिए आपके मेकअप टूल्स में आइलाइनर जरूर होना चाहिए। आंखों की बात हो रही है तो मस्कारा के बिना अधूरी है। मस्कारा को ठीक ढंग से अप्लाइ करें तो आंखों का रूप बदल जाता है। इसलिए इसे भी मेकअप किट में शामिल करें।

फेवरिट लिपस्टिक और लिपग्लॉस

हालांकि सामान्यतया लड़कियां इसे लेकर चूक नहीं कर सकतीं लेकिन फिर भी अश्योर कर लीजिए कि वैनिटी बैग में फेवरिट लिपस्टिक और लिपग्लॉस मौजूद है या नहीं। इसके अलावा आपके पास फाउंडेशन ब्रश, आइशेडो ब्रश, ब्यूटी स्पंज और ब्लेंडिंग ब्रश भी होने चाहिए।

क्या आप भी चीजें भूलने लगे हैं? संतरे का जूस बढ़ाएगा याददाश्त

उम्र बढ़ने के साथ याददाश्त कमजोर होना और चीजों को भूल जाना आम समस्या है लेकिन अगर आप चाहते हैं कि बुढ़ापे में भी आपकी याददाश्त कमजोर न हो तो कुछ चीजों का सेवन युवावस्था से ही करते रहें।

याददाश्त न पीने वालों की तुलना में 47% मजबूत- शोधकर्ताओं ने पाया कि जो पुरुष रोजाना संतरे का जूस पीते हैं उनमें कमजोर सोच कौशल विकसित होने की संभावना उन पुरुषों की तुलना में 47 फीसदी कम



एक शोध से यह जानकारी मिली है कि जैसे पुरुष जो हरी पत्तेदार सब्जियां, गहरे नारंगी और लाल रंग वाली सब्जियां, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी और ब्लूबेरी जैसे फल खाते हैं और साथ में संतरे का जूस पीते हैं, उनके बुढ़ापे में याददाश्त खोने का खतरा कम हो जाता है।

बुढ़ापे से 20 साल पहले जमकर खाएं फल और सब्जियां- इस शोध के निष्कर्षों से पता चलता है कि जो पुरुष बुढ़ापे से 20 साल पहले ज्यादा मात्रा में फल और सब्जियां खाते हैं, उनमें सोच और याददाश्त से जुड़ी परेशानियां कम होती हैं, चाहे वे बाद में अधिक मात्रा में फल और सब्जियां खाएं या न खाएं। जो पुरुष अधिक सब्जियों का सेवन करते हैं उनमें कमजोर सोच कौशल विकसित होने की संभावना उन पुरुषों की तुलना में 34 फीसदी कम होती है, जो कम मात्रा में सब्जियों का सेवन करते हैं।

संतरे का जूस पीने वालों की

होती है, जो महीने में कम से कम एक बार भी संतरे के जूस का सेवन नहीं करते हैं। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के बॉस्टन स्थित टी. एच. चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के चांगज़ोंग यूआन ने कहा, 'इस शोध की सबसे खास बात यह थी कि हमने प्रतिभागियों का 20 साल की अवधि तक अध्ययन किया। हमारे शोध से इस संबंध में और पुख्ता सबूत सामने आए हैं कि दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए सही खानपान महत्वपूर्ण है।'

28 हजार पुरुषों पर किया गया यह खास शोध- यह शोध न्यूरोलॉजी जर्नल में प्रकाशित किया है। यह शोध कुल 27 हजार 842 पुरुषों पर किया गया, जिनकी औसत उम्र 51 साल थी। इनमें 55 फीसदी प्रतिभागियों की अच्छी याददाश्त देखी गई, जबकि 38 फीसदी की ठीक ठाक याददाश्त थी और केवल 7 फीसदी प्रतिभागियों की याददाश्त कमजोर थी।

परिवार के साथ डिनर बच्चों को बनाएगा हेल्दी

परिवार के साथ समय बिताना किसे अच्छा नहीं लगता है। आप कितने भी व्यस्त हों, आप रात का खाना परिवार के साथ बैठकर खाने के लिए समय जरूर निकाल लेते होंगे। इससे दिन में कम से कम एक वक्त तो पूरा परिवार साथ में रहता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि साथ खाना खाना सेहत के लिए भी फायदेमंद है। खासकर, बच्चों में परिवार के साथ खाने से हेल्दी आदतें विकसित होती हैं।



कनाडा में हुए एक रिसर्च में सामने आया है कि साथ खाना खाने से पूरे परिवार का पोषण बढ़ता है। खासकर, यह बच्चों के लिए काफी फायदेमंद है। इस रिसर्च के लीड रिसर्चर कैथरीन वॉल्टन का कहना है कि परिवार के साथ खाने से सभी के पौष्टिक खाने की मात्रा बढ़ सकती है। इसी वक्त आप बच्चों को भी पौष्टिक खाने के फायदे

बताकर उनमें अच्छी आदतें डाल सकते हैं। यहां इस बात का फर्क नहीं पड़ता है कि खाने के अलावा बाकी समय में परिवार के लोग कैसे रहते हैं। डिनर के समय हर कोई अपनी व्यस्तता को छोड़कर आपस में बातें करता है और साथ में अच्छा समय बिताता है। पैरेंट्स को भी इस समय बच्चों को अच्छी आदतें बताने का समय मिल जाता है। सिर्फ साथ खाना ही नहीं, अगर परिवार खाना बनाने में भी सहयोग करता है तो यह और भी फायदेमंद होता है। यहां तक कि बच्चों से सलाह मंगवाना, कुछ और लाने को कहना भी उनमें अच्छा खाने की आदत डाल सकता है। अपने-अपने काम में व्यस्त होने के कारण अक्सर परिवार के लोग साथ में खाना नहीं खाते हैं। लेकिन अगर वे इसके लिए समय निकाल लें तो पूरे परिवार के भोजन में पौष्टिक आहार की मात्रा बढ़ सकती है।

हैं। पैरेंट्स को भी इस समय बच्चों को अच्छी आदतें बताने का समय मिल जाता है। सिर्फ साथ खाना ही नहीं, अगर परिवार खाना बनाने में भी सहयोग करता है तो यह और भी फायदेमंद होता है। यहां तक कि बच्चों से सलाह मंगवाना, कुछ और लाने को कहना भी उनमें अच्छा खाने की आदत डाल सकता है। अपने-अपने काम में व्यस्त होने के कारण अक्सर परिवार के लोग साथ में खाना नहीं खाते हैं। लेकिन अगर वे इसके लिए समय निकाल लें तो पूरे परिवार के भोजन में पौष्टिक आहार की मात्रा बढ़ सकती है।

मिनटों में दूर हो जाएगी तौलिए से आने वाली बदबू

अपने दिन की बेहतरीन शुरुआत के लिए आप नहाने गए हों या फिर दिनभर की थकान के बाद एक अच्छा हॉट वॉटर शावर लिया हो... बदन पोंछने के लिए तौलिया उठाते ही अगर उसमें से गीले तौलिए की अजीब से बदबू आ रही हो तो नहाने के बाद जो मूड फ्रेश हुआ होता है वह सब बिगड़ जाता है। यहां तक की बदबूदार टॉवल यूज करने की वजह से स्किन इन्फेक्शंस का भी खतरा रहता है।

हैं। ऐसे में इन आसान तरीकों को अपनाकर चुटकियों में तौलिए से आ रही दुर्गंध को दूर किया जा सकता है।

सबसे जरूरी नियम-अपने फेवरिट तौलिए को बदबू से बचाने का सबसे आसान और जरूरी उपाय यही है कि आप अपने तौलिए को लंबे वक्त तक गीला और नमी से भरा न छोड़ें। ध्यान रखें कि आपका तौलिया धूप में या फिर वॉशिंग मशीन में अच्छी तरह से सूखा हुआ हो। तौलिए को नमी और दुर्गंध से बचाने का यह बेस्ट तरीका है और ऐसा करने से तौलिए का फैब्रिक भी सुरक्षित रहता है।

विनिगर यूज करें- अगर आप टॉवल को धोना नहीं चाहती लेकिन उसमें से आ रही बदबू को बर्दाश्त नहीं कर पा रही हैं तो उसे वॉशिंग मशीन में डालकर वाइट विनिगर

आखिर क्या है ऑफिस कोल्ड और इससे बचने का तरीका

क्या आपने भी यह बात महसूस की है कि आपको ऑफिस में ज्यादा ठंड लगती है और बाहर निकलते ही आप ठीक हो जाते हैं। ऑफिस में जुकाम और छींक आती रहती है और ऑफिस से बाहर आते ही आप ठीक महसूस करने लगते हैं। यह सब इस वजह से होता है क्योंकि आप ऑफिस कोल्ड से पीड़ित हैं। जी हां, कोल्ड और फ्लू दोनों संक्रामक बीमारी है। अगर आपको जुकाम है और आप छींकते हैं तो आपके बगल में बैठा व्यक्ति इससे बच नहीं सकता। इस तरह का इन्फेक्शन ऑफिस जैसे बंद माहौल में और तेजी से फैलता है। ऐसे में इससे बचने के लिए आप इन आसान तरीकों को अपना सकते हैं।



बॉडी को हाइड्रेटेड रखें- ये तो हम सब जानते हैं कि पानी हर समस्या का हल है। अगर आप पर्याप्त मात्रा में पानी पीते हैं तो ये बीमारी से होने वाले डिहाइड्रेशन को भी खत्म करता है और शरीर में लिक्विड की मात्रा बनाए रखता है।

हाथ धोना न भूलें- किसी भी बीमारी

चाहे कोल्ड ही क्यों न हों बचने का सबसे आसान तरीका है कि आप जर्म-फ्री रहें। नियमित रूप से अच्छी तरह से हाथ धोएं और वह भी कम से कम 20 सेकंड तक। ऐसा करने से न सिर्फ आप बल्कि दूसरे लोग भी जो आपके आसपास रहते हैं बीमार पड़ने से बच जाएंगे।

छोटे ब्रेक्स लेते रहें- 8 घंटे के ऑफिस में चलते रहना और ब्रेक लेना आपको सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है। अगर आप काफी घंटे बिना किसी ब्रेक के काम करते जा रहे हैं तो ऐसे में स्ट्रेस हार्मोन रिलीज होता है जिससे आपकी बॉडी काफी सेंसिटिव हो जाती है और आप आसानी से कोल्ड की गिरफ्त में आ जाते हैं। इसलिए स्ट्रेस से बचने

के लिए बीच-बीच में ब्रेक लेते रहें।

सर्दी खाँसी की दवा यूज करें-आप कॉमन कोल्ड के लिए बार-बार ऑफिस से छुट्टी नहीं ले सकते। ऐसे में दवाइयों के अलावा एक ही चीज आपको बचाती है और वह है सर्दी खाँसी की दवा, जो तुरंत कॉन्जेशन से आराम देता है ताकि आप खुलकर सांस ले सकें।

कॉफी नहीं ग्रीन टी लें- अपनी सुबह की कॉफी को रिप्लेस कर ग्रीन टी को चुनना आपके लिए सेहतमंद साबित हो सकता है क्योंकि ग्रीन टी में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट बॉडी की इम्यूनिटी को बढ़ाते हैं जिससे आप काफी संक्रामक बीमारियों से बच सकते हैं।

एक्ससाइज- एक्ससाइज केवल वजन कम करने के लिए नहीं होता। अगर आप को खतरनाक इन्फेक्शन और संक्रामक बीमारियों से बचना है तो एक्ससाइज आपके लिए काफी मददगार हो सकता है। एक्ससाइज शरीर की इम्यूनिटी को बढ़ाता है और आपको फिट और सेहतमंद रखता है।

सुबह जल्दी जगने वाली महिलाओं में स्तन कैंसर का जोखिम कम

अपने दिन की शुरुआत देर से करने वाली महिलाओं की तुलना में सुबह जल्दी

होने का जोखिम ज्यादा होता है।

ब्रिटेन के कैंसर शोध संस्थान की एक

उठने वाली महिलाओं में स्तन कैंसर का जोखिम कम होता है। एक नए शोध में पाया गया है कि सुबह जल्दी उठने वाली महिलाओं में देरी से उठने वाली महिलाओं की तुलना में स्तन कैंसर का खतरा 40

शोधकर्ता छात्र रेबेका रिचमॉड ने कहा, "इस अध्ययन में सुबह जल्द उठने का स्तन कैंसर के जोखिम पर होने वाले बचावकारी प्रभाव के निष्कर्ष पूर्व के एक शोध के अनुरूप हैं, जिसमें रात्रि पाली में काम



यह भी पाया गया है कि जो महिलाएं सात-आठ घंटे से अधिक सोती हैं, उन्हें अतिरिक्त प्रति घंटे की नींद से 20 फीसदी बीमारी

करने और रात में रोशनी में रहने एक भूमिका को स्तन कैंसर के जोखिम कारक के रूप में रेखांकित किया गया था।"

रोते हुए बच्चे को चुप कराना नहीं आसान, इन बातों का रखें ध्यान

इसमें कोई शक नहीं कि भले ही पैरेंट्स कितने भी शांत और धैर्य रखने वाले क्यों न हों, अपने बच्चे का रोना बर्दाश्त नहीं कर सकते। खासतौर पर तब जब आपको पता ही नहीं हो कि आपका बच्चा रो क्यों रहा है। जब नवजात बच्चा रोता है तो मां-बाप से लेकर घर का हर सदस्य सिर्फ इस बात में लग जाता है कि आखिर बच्चा रो क्यों रहा है? क्या बच्चा भूखा है, क्या उसका डायपर गीला है, क्या उसे रेशेज हो गए हैं, क्या उसे कहीं दर्द हो रहा है आदि...

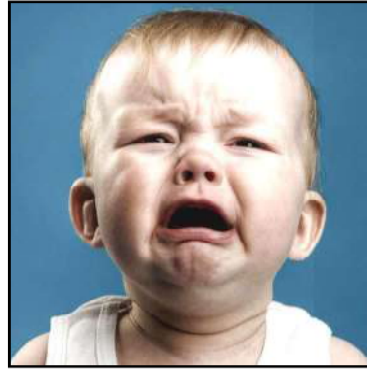
कैसे कराएं बच्चे को चुप?

ज्यादातर पैरेंट्स हथप्रसन्नदहदह यानी छोटे बच्चे के साथ भी यही अप्रोच अपनाते हैं। कई स्टडीज में भी इस बात का खुलासा हो चुका है कि बच्चे को रोता देख पैरेंट्स

का ब्रेन तुरंत ऐक्शन मोड में आ जाता है कि किस तरह से बच्चे की मदद की जाए और उसका रोना बंद हो जाए। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि रोते हुए बच्चे को चुप कराते वक्त आखिर हमें उसे क्या कहकर चुप कराना चाहिए?

बच्चे रोने की वजह नहीं बता पाते

छोटा बच्चा, अपने रोने की वजह को पूरी तरह से शब्दों में बयां नहीं कर पाता है और कई बार तो उसे खुद भी पता नहीं होता कि उसे कैसे महसूस हो रहा है और वह रो क्यों रहा है? ऐसे में तुरंत ऐक्शन में आकर बच्चे से यह पूछना कि उसे कैसे महसूस हो रहा है और वह क्यों रो रहा है, सही नहीं होगा। हो सकता है कि बच्चा गुस्सा, कन्फ्यूजन, निराशा या फिर बोरियत की



वजह से रो रहा हो।

रोना बंद करो ऐसा न करें

सबसे पहले तो डॉक्टर से रोना बंद करो- ऐसा बिल्कुल न करें। आपके ऐसा बोलने से बच्चे को लगेगा कि कि आप उसे समझ ही नहीं पा रहे हैं और वह पहले की

तुलना में ज्यादा जोर-जोर से रोने लगेगा। साथ ही कई बार छोटे बच्चों को ऐसा भी महसूस हो सकता है कि उनके इमोशनस की कोई कद्र ही नहीं है। लिहाजा सबसे पहला स्टेप यह है कि अगर आपका बच्चा रो रहा है कि तब सबसे पहले उससे सहानुभूति व्यक्त करें।

ध्यान भंग करने की कोशिश न करें

दूसरी गलती जो ज्यादातर पैरेंट्स करते हैं वह यह है कि बच्चे का रोना बंद करवाने के मकसद से वे बच्चा का ध्यान भटकाने की कोशिश करते हैं। लेकिन ऐसा करने से हम मुख्य मुद्दे से भटक जाते हैं और वह यह है कि हमें बच्चे की मदद करनी है ताकि वह अपने इमोशनस से डील करना खुद ही सीखे।

बच्चे से ये बातें कहें

तो आखिर एक रोते हुए छोटे बच्चे से हम क्या कहें? सबसे पहले तो खुद शांत रहें। आपकी बेचैनी और झुंझलाहट बच्चे की परेशानी और बढ़ाएगी। अपनी आवाज की पिच को धीमा रखें और फिर बच्चे से कहें..

मैं तुम्हारी मदद करूंगी

मैं समझ रही हूँ कि तुम्हारे लिए ऐसा करना मुश्किल है

मैं समझ सकती हूँ कि तुम्हें कैसा महसूस हो रहा है

तुम्हें एक ब्रेक की जरूरत है

तुम मेरे साथ सुरक्षित हो

क्या तुम मुझे यह समझा सकते हो कि आखिर तुम्हें ऐसा क्यों महसूस हो रहा है

सर्दियों में गीजर खरीदने से पहले जान लें ये जरूरी बातें

गीजर और वॉटर हीटर हमारी लाइफस्टाइल का अहम हिस्सा बन चुके हैं। खासकर सर्दी का मौसम शुरू होते ही कड़क की ठंड में पानी छूने से भी डर लगता है। ऐसे में आपके पास गीजर के अलावा कोई ऑप्शन नहीं बचता है। सर्दी की शरूआत के साथ ही मार्केट में और ऑनलाइन वेबसाइट्स पर भी तमाम नए गीजर्स, कंपनियों द्वारा मिलने लग जाते हैं। यहां हम आपको बता रहे हैं कि अगर आप गीजर खरीदने जा रहे हैं तो इन बातों का जरूर ध्यान रखें..

क्रिक और सेफ- एक अच्छा गीजर या वॉटर हीटर केवल कुछ मिनटों में पानी गर्म कर देता है और ये काफी सेफ होने के साथ-साथ इसमें बिजली की खपत भी कम होती है।

एनर्जी एफिशिएंसी- नए टैंकलेस वॉटर गीजर बिजली की कम खपत करते हैं जिससे कि बिजली बचती है जबकि ट्रेडिशनल वॉटर हीटर में पानी स्टोर होता है जिससे ये बिजली ज्यादा खर्च करता है। वैसे टैंकलेस गीजर, ट्रेडिशनल गीजर की तुलना में थोड़े मंहगे होते हैं। आप अपनी सुविधा के हिसाब से चुन सकते हैं।

स्पेस-ट्रेडिशनल वॉटर हीटर काफी बड़ा और भारी होता है जिससे ये ज्यादा जगह लेता है। ये इंस्टॉलेशन में अधिक स्पेस लेता ये स्टाइलिश बैग्स आपके लुक को बनाएं और भी खूबसूरत.....

पार्टी हो या कैजुअल आउटिंग, बैग की हर जगह जरूरत पड़ती है। अगर आप अपने साथ काफी सामान कैरी करती हैं तो मिडियम साइज के बैग परफेक्ट हैं। हम आपको दिखाते हैं बैग्स की कुछ डिज़ाइन्स, जो आपको स्टाइलिश लुक देगा। टोट बैग कैरी करने में बेहद कंफर्टेबल होते हैं।

कैजुअल आउटिंग के लिए आप ये बड़ा कैरी कर सकती हैं। ये आपकी हर आउटफिट के साथ अच्छा लगेगा।

क्यूट लुक के लिए ये बेबी पिंक बैग कैरी करें। इसे आप लंच-डेट या डे-आउटिंग के लिए कैरी कर सकती हैं। ड्रेसिंग और डेनिम के साथ ये बेहद खूबसूरत लगेगा। पार्टी में जा रही हैं, क्लच की जगह चाहिए बड़ा बैग तो कैरी करें ये गोल्ड-टोन बैग। ये आपको पार्टी में सबसे अलग दिखाएगा।



हैं। वहीं दूसरी ओर टैंकलेस गीजर में कॉंपैक्ट साइज में आता है और कम जगह घेरता है। **कब तक चलेगा-** टैंकलेस वॉटर हीटर टैंक गीजर की अपेक्षा ज्यादा लंबे समय तक चलता है, क्योंकि टैंक गीजर जल्दी खराब हो जाता है। टैंकलेस वॉटर हीटर 20 साल तक चल सकता है।

स्टोरेज-टैंकलेस गीजर एक बार में ज्यादा से ज्यादा 6 लीटर गर्म पानी दे सकता है अगर आपको और गर्म पानी चाहिए तो आपको इंतजार करना होगा। बड़े टैंक वॉटर हीटर में 150 लीटर तक गर्म पानी स्टोर हो

जाता है, जिससे आपको लगातार गर्म पानी मिलता रहेगा।

कैसे खरीदें- अगर पैसे की बात करें तो टैंकलेस गीजर, टैंक गीजर की तुलना में ज्यादा मंहगे होते हैं। खरीदते समय अपना बजट और अपनी फैमिली साइज पर भी ध्यान दें। आपकी जरूरत के हिसाब से जो सही लगे आप उस गीजर को खरीद सकते हैं।

कुछ पॉप्युलर गीजर मॉडल्स

वी गार्ड 6एल सेफफ्लोप्लस गैस गीजर ये गीजर आपको ऑनलाइन 6 हजार रुपये तक में मिल जाएगा। इसमें ऑटो शट टाइमर का भी ऑप्शन होता है और ये आपको 2 साल की वॉरंटी के साथ मिलेगा।

बजाज मैजस्टी एलपीजी 6-लीटर वॉटर हीटर

बजाज सबसे ज्यादा भरोसेमंद ब्रांड्स में से एक है। अडवांस तकनीक से लैस इस गीजर की कीमत 5000 हजार तक है। इस गीजर में मल्टीपल सेफ्टी फीचर भी उपलब्ध है।

हायर ई एस15 एच ई1 15 लीटर वॉटर गीजर

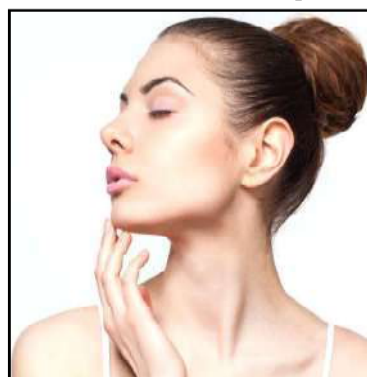
ये गीजर अभी हाल में ही लॉन्च किया गया है जिसे आप ऑनलाइन या मार्केट से भी खरीद सकते हैं। इसकी कीमत 6 हजार 500 रुपये है।

इन घरेलू नुस्खों से दूर करें गर्दन का कालापन

हार्मोन इंबैलेंस, फंगल इंफेक्शन, धूप या बाहरी धूल आदि की वजह से अक्सर आपकी गर्दन का बड़े हिस्सा काला हो जाता है। चलिए हम आपको बताते हैं ऐसे कुछ घरेलू नुस्खे जिनसे आपकी ये समस्या हमेशा के लिए दूर रहेगी।

एलोवेरा- एलोवेरा का आजकल कॉस्मेटिक में सबसे ज्यादा इस्तेमाल होता है। इसलिए अगर हो सके तो रोजाना एलोवेरा के गूदे को निकालकर रगड़ने से गर्दन का कालापन यकीनी तौर पर दूर हो जाएगा।

बेकिंग सोडा- इसके लिए सबसे पहले बेकिंग सोडा में पानी मिलाकर एक गाढ़ा पेस्ट बना लें, फिर इसे स्क्रब की तरह इस्तेमाल करें। इससे आपकी इन जगहों से डेड स्किन सेल्स हट जाएंगी और कालापन



भी दूर होगा।

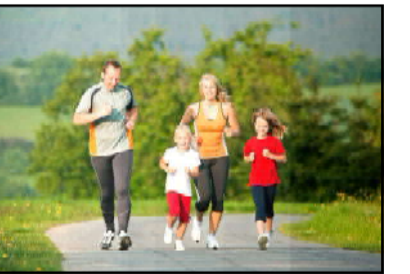
नीम का पेस्ट- हफ्ते में एक दिन नीम का पेस्ट गर्दन पर लगाने से सफेदी आती है। दरअसल नीम एक अच्छा एंटीबैक्टेरियल सोर्स है। इसके अलावा कालापन दूर करने के लिए आलू के पतले टुकड़ों को उन जगहों

पर रगड़ने से काफी फायदा होता है। ऐसा करने से कुछ ही दिनों में वह हिस्सा गौरा लगने लग जाता है। वहीं इसके साथ अगर आप इसमें थोड़ा सा शहद और नींबू मिला दें तो काम बन जाता है।

नींबू- नींबू एक काफी अच्छा नैचुरल ब्लोचिंग एजेंट है। इसलिए रोज सुबह नहाने से पहले गर्दन पर नींबू रगड़ने से भी कालापन दूर हो जाता है। हालांकि नहाने के बाद आपको यहां मॉइस्चराइजर याद से लगा लेना चाहिए।

बादाम- अक्सर बादाम का उपयोग कई कॉस्मेटिक प्रॉडक्ट में होता है। हालांकि आप चाहें तो 5 से 8 बादाम को घिसकर, इसमें एक चम्मच दूध पाउडर और शहद मिलाकर पेस्ट बनाएं और इस पेस्ट से हफ्ते

जल्दी शुरू करने की जरूरत है। 3 साल की उम्र से बच्चों को ज्यादा से ज्यादा फिजिकली ऐक्टिव बनाएं। उन्हें खेलने के लिए बाहर भेजें। इसके लिए कोई सीमा नहीं बताई गई है लेकिन बच्चों को कम से कम 3 घंटे



खेलकूद में बिताने चाहिए। 6 साल से 17 साल की उम्र के बच्चों को कम से कम 1 घंटा अलग-अलग प्रकार की फिजिकल ऐक्टिविटी में बिताना चाहिए। इनमें से ज्यादातर खुली जगह में हों जैसे कि साइकिलिंग, टहलना, दौड़ना आदि।

बड़ों के लिए

बड़ों को कम से कम 2 से 5 घंटे हल्की इंटेंसिटी की एक्सरसाइज करनी चाहिए। इसके अलावा हफ्ते में कम से कम 2 दिन आप मांस-पेशियों के लिए एक्सरसाइज करें जैसे पुशअप्स या फिर वेटलिफ्टिंग। किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि आपको कोई न कोई फायदा जरूर पहुंचाती है। इससे आपको ब्लड प्रेशर कम रखने और घबराहट से दूर रहने में मदद मिलेगी।

में 3 से 4 बार गर्दन मालिश करें।

चंदन पाउडर- चंदन पाउडर में गुलाब जल मिलाकर उसे गर्दन कुछ समय तक लगातार मालिश करें। इसके बाद फिर आधे घंटे तक उस लेप को लगे रहने दें और बाद में साफ करें। लगातार कुछ हफ्तों तक ही ऐसा करने से काफी फायदा होता है।

हल्दी- हल्दी हमारी त्वचा को सबसे ज्यादा निखारने के काम आती है। इससे के लिए आप अपनी जरूरत के मुताबिक हल्दी को दूध के साथ मिलाएं और उसका पेस्ट बनाकर उन जगहों पर लगाएं। इसके बाद सूखने के बाद उसको हल्के हाथों से रगड़ लें, ऐसा करने से कुछ ही दिनों में आपका इन जगहों से कालापन काफी दूर हो जाएगा।

दिवाकर भट्ट को गार्ड ऑफ ऑनर देकर राजकीय सम्मान के साथ किया दाह संस्कार

संवाददाता

हरिद्वार। राज्य आंदोलकारी व पूर्व कैबिनेट मंत्री दिवाकर भट्ट को गार्ड ऑफ ऑनर देकर राजकीय सम्मान के साथ दाह संस्कार किया गया। उनके बेटे ललित भट्ट ने उनको मुख्याग्नि दी।

आज यहां उत्तराखंड राज्य आंदोलन के अग्रणी सेनानी एवं पूर्व कैबिनेट मंत्री दिवाकर भट्ट के निधन पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गहरी संवेदना व्यक्त करते हुए जनपद हरिद्वार सभी सरकारी कार्यालय में अवकाश रखने का आदेश जारी किए गए। मुख्यमंत्री की ओर से दिवंगत नेता के प्राथिव शरीर पर जिलाधिकारी मयूर दीक्षित एवं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमोद सिंह डोवाल ने पुष्पचक्र



अर्पित कर उन्हें नमन करते हुए अंतिम विधाई दी। भट्ट को गार्ड ऑफ ऑनर के साथ अंतिम सलामी दी गई तथा राजकीय सम्मान के साथ उनका दाह संस्कार 2 बजे खड़खड़ी शमशान घाट पर किया

गया तथा भट्ट को उनके पुत्र ललित भट्ट ने मुख्याग्नि दी। इस अवसर पर दिवंगत नेता दिवाकर भट्ट की अंतिम दर्शन एवं अंतिम यात्रा में विभिन्न जनपदों से जनप्रतिनिधि, विभिन्न संगठनों के पदाधि

कारी सहित आम लोग शव यात्रा में शामिल रहे। इस अवसर पर पूर्व मुख्यमंत्री रमेश पोखरियाल निशंक, पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत, विधायक हरिद्वार मदन कौशिक, विधायक रानीपुर आदेश चौहान, विधायक ज्वालापुर रवि बहादुर, विधायक लक्सर मोहम्मद शहजाद, विधायक मुन्ना सिंह चौहान, जिलाध्यक्ष भाजपा आशुतोष शर्मा, पूर्व कैबिनेट मंत्री हरक सिंह रावत, पूर्व मंत्री प्रीतम सिंह पंवार, मंत्री पार्षद नैथानी, गणेश गोदियाल, यूकेडी अध्यक्ष सुरेंद्र कुकरती, पूर्व अध्यक्ष यूकेडी काशी सिंह ऐरी, पूर्व दर्जदारी मंत्री महेंद्र प्रताप, एसपी सिटी अभय प्रताप सिंह, सिटी मजिस्ट्रेट कुसुम चौहान सहित भारी संख्या में जन समूह मौजूद रहा।

तमंचे व कारतूस सहित एक दबोचा

हरिद्वार। वारदात की फिराक में घूम रहे एक बदमाश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से एक तमंचा व कारतूस बरामद हुआ है। जानकारी के अनुसार बीती रात कोतवाली गंगनहर पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान जब पुलिस महावीर इंटरनेशनल स्कूल को जाने वाले रास्ते रुड़की पर पहुँची तो उसे वहाँ एक संदिग्ध व्यक्ति घूमता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। जिस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से एक तमंचा व कारतूस बरामद हुआ। पछुताछ में उसने अपना नाम सचिन पुत्र विनोद कुमार निवासी बहेड़ी की सैदाबाद थाना झबरेडा जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसे आर्म्स एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहाँ से उसे जेल भेज दिया गया है।



क्वांटम विश्वविद्यालय, रुड़की में एनसीसी वरिष्ठ स्कंध की स्थापना

संवाददाता

हरिद्वार। 18 नवंबर 2025 से संचालित शिविर के आठवें दिन क्वांटम विश्वविद्यालय में एनसीसी वरिष्ठ स्कंध की एक प्लाटून की स्थापना की गई।

आज यहां 84 उत्तराखंड बटालियन एनसीसी, रुड़की के तत्वाधान में क्वांटम विश्वविद्यालय, रुड़की में 18 नवंबर 2025 से संचालित शिविर के आठवें दिन क्वांटम



विश्वविद्यालय में एनसीसी वरिष्ठ स्कंध की एक प्लाटून की स्थापना की गई।

क्वांटम विश्वविद्यालय 84 उत्तराखंड बटालियन के अंतर्गत एनसीसी प्राप्त करने वाला 45वां विद्यालय है। आज स्थापना दिवस कार्यक्रम में बटालियन के कार्यवाहक कमान अधिकारी लेफ्टिनेंट कर्नल अमन कुमार सिंह द्वारा उपस्थित कैडेट्स को एनसीसी का उद्देश्य एकता और अनुशासन विषय पर एक लघु कहानी सुनाई और बताया कि अनुशासन से ही जीवन में हर पग पर कामयाबी प्राप्त की जा सकती है। उन्होंने बताया कि एनसीसी के माध्यम से क्वांटम विश्वविद्यालय के छात्र-छात्राएं भारतीय सेना में जाकर अपना भविष्य

बनाने के नए अवसर खोज पाएंगे व एनसीसी 'सी' सर्टिफिकेट के माध्यम से एनसीसी स्पेशल एंटी में भी प्रतिभाग करने का शुभ अवसर प्राप्त होगा। कार्यक्रम का शुभारंभ विश्वविद्यालय के कुलपति व कमान अधिकारी द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। स्थापना दिवस के अवसर पर कुलपति प्रोफेसर (डॉ) विवेक कुमार द्वारा क्वांटम विश्वविद्यालय में एनसीसी की स्थापना का अध्ययनरत छात्र-छात्राओं के लिए सेना में जाने का सुयोग्य अवसर बताया गया व उन्हें भविष्य में चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहने की भी सलाह दी गई। इस अवसर पर विद्यालय के कुल सचिव डॉ अमित दीक्षित द्वारा एनसीसी की स्थापना को मील का पत्थर होना बताया गया व कमान अधिकारी से एनसीसी की सीट्स बढ़ाने हेतु भी निवेदन किया गया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के डायरेक्टर, क्वांटम स्कूल ऑफ टेक्नोलॉजी वृजमोहन सिंह द्वारा बटालियन के ट्रेनिंग को-ऑर्डिनेटर रवि कपूर को पुष्प गुच्छ व स्मृति चिन्ह भेंट किया गया। आज स्थापना दिवस कार्यक्रम में बटालियन के सूबेदार मेजर अमर सिंह रावत की उपस्थिति रहे।

एसपी ने बैंक मैनेजर के साथ मीटिंग कर सुरक्षा को लेकर की चर्चा-परिचर्चा

संवाददाता

उत्तरकाशी। एसपी कमलेश उपाध्याय ने बैंकों की सुरक्षा को लेकर बैंक मैनेजरों के साथ मीटिंग कर सुरक्षा पर चर्चा कर जरूरी दिशा निर्देश दिये।

आज यहां बैंक सुरक्षा को लेकर पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी, श्रीमती कमलेश उपाध्याय द्वारा जिला मुख्यालय में स्थित बैंक शाखा प्रबंधकों के साथ मीटिंग कर बैंक सुरक्षा के सम्बन्ध में चर्चा-परिचर्चा की गयी। सुरक्षा मानकों पर चर्चा करते हुये सभी बैंक/एटीएम पर सीसीटीवी चालू एवं क्रियाशील दशा में रखने, अलार्म सिस्टम की नियमित जांच व सुरक्षा गार्ड्स का पुलिस सत्यापन के साथ किसी भी संदिग्ध गतिविधि या धोखाधड़ी की सूचना तुरंत 112 अथवा पुलिस कन्ट्रोल रूम या नजदीकी पुलिस स्टेशन पर देने हेतु बताया गया तथा हेल्ललाइन नंबर को बॉर्ड/एटीएम पर प्रदर्शित करने हेतु निर्देशित किया गया। साइबर अपराधों से बचाव के लिए ग्राहकों के आधार कार्ड व पासबुक की त्वरित जांच के साथ साइबर धोखाधड़ियों में पीडित के पैसे वापस करवाने हेतु फ्रीज, होलडिंग तथा भुगतान की प्रक्रिया



के दौरान पुलिस का त्वरित सहयोग करने हेतु बताया गया। आमजनता में साइबर अपराध के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु व्यापक स्तर पर जनजागरूकता कार्यक्रम चलाये जाने पर चर्चा की गयी। उनके द्वारा सभी प्रबंधकों से बैंक में सुरक्षा से सम्बन्धित समस्याओं को सुनते हुये समस्याओं का हल करने का आश्वासन देते हुये "सुरक्षित बैंक, सुरक्षित जनता" का भरोसा दिया गया। बैंक में अग्नि सुरक्षा को लेकर बैंक कर्मियों को समय-समय पर फायर सेफ्टी का प्रशिक्षण तथा फायर ऑर्डिट हेतु बताया गया। इस दौरान पुलिस उपाधीक्षक बडकोट देवेन्द्र सिंह नेगी, वरिष्ठ उपनिरीक्षक दिलमोहन बिष्ट, अरुण के. भट्ट नाकर(एसबीआई

उत्तरकाशी), रवीन्द्र चौहान(एचडीएफसी बैंक उत्तरकाशी), सूरज सिंह (डीबीसी उत्तरकाशी), चन्द्रवीर सिंह(डीसीबी जोशियाडा), नरेन्द्र रावत(बीओआई जोशियाडा), गौरव(आईडीबीआई बैंक), नमित सेमवाल(सूजीबी उत्तरकाशी), अनुपम शाह(केनरा बैंक), नीरज कुमार(एसबीआई जोशियाडा), अनुप सजवाण(इण्डियन बैंक), अभिषेक पैन्यूली(यूबीआई उत्तरकाशी), शैलेन्द्र सिंह वाल्दिया(एक्सिस बैंक उत्तरकाशी), मनोज कुमार(पंजाब एण्ड सिन्ध बैंक उत्तरकाशी), संजय सिंह चौहान(आईएनडी बैंक), विजय सिंह चुफाल(यूसीओ बैंक उत्तरकाशी), एलआईयू, एसओजी आदि स्टॉफ मौजूद रहा।

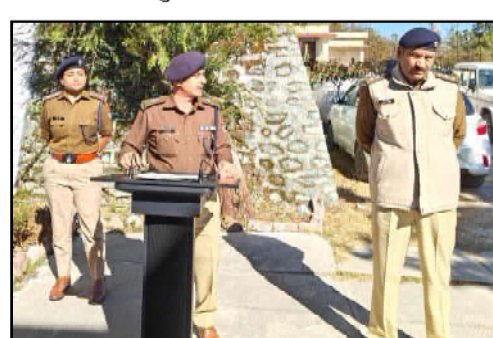
पुलिस कार्यालय में सामूहिक रूप से संविधान दिवस की कार्मिकों को दिलाई शपथ

संवाददाता

टिहरी। अपर पुलिस अधीक्षक जेआर जोशी ने संविधान दिवस पर पुलिस कार्यालय में कार्मिकों को सामूहिक रूप से संविधान दिवस की शपथ दिलाई।

आज यहां भारतीय संविधान दिवस के अवसर पर पुलिस कार्यालय टिहरी गढ़वाल सहित जनपद के समस्त थाना/चौकियों एवं पुलिस लाइन में संविधान दिवस कार्यक्रम सम्मानपूर्वक एवं उत्साहपूर्वक आयोजित किए गए। इस अवसर पर पुलिस अधिकारियों एवं कर्मियों द्वारा संविधान में निहित मूल्यों, कर्तव्यों एवं सिद्धांतों के पालन का संकल्प दोहराया गया। कार्यक्रम का नेतृत्व जेआर. जोशी, अपर पुलिस अधीक्षक, जनपद टिहरी गढ़वाल द्वारा

किया गया। पुलिस कार्यालय एवं पुलिस लाइन में आयोजित कार्यक्रमों में उन्होंने उपस्थित सभी पुलिस अधिकारियों एवं



कर्मचारियों को संविधान की प्रस्तावना एवं मूल कर्तव्यों की शपथ दिलाई। अपर पुलिस अधीक्षक ने अपने संबोधन में कहा कि संविधान में निहित लोकतांत्रिक

आदर्श, न्याय, स्वतंत्रता, समता एवं बंध त्व की भावना प्रत्येक पुलिस कर्मी के आचरण और कर्तव्य का मूल आधार हैं।

विधि-व्यवस्था को सर्वोपरि रखते हुए निष्पक्ष, पारदर्शी एवं संवेदनशील चवसपबपदह सुनिश्चित करना प्रत्येक पुलिसकर्मी की प्रथम जिम्मेदारी है। जनपद टिहरी गढ़वाल पुलिस सदैव संविधान के संरक्षण, सम्मान और पालन के प्रति प्रतिबद्ध है तथा जनता की सुरक्षा एवं सेवा में पूर्ण निष्ठा के साथ कार्य करती रहेगी। जनपद के सभी थाना एवं चौकियों में भी प्रभारी निरीक्षकों/थानाध्यक्षों के नेतृत्व में पुलिस

बल ने संविधान की भावना को आत्मसात करते हुए संविधान के प्रति निष्ठा, राष्ट्रीय अखंडता के संरक्षण एवं कर्तव्यों के निर्वहन का संकल्प लिया। सभी इकाइयों में इस कार्यक्रम को गंभीरता, अनुशासन एवं गरिमा के साथ संपन्न किया गया। इस अवसर पर पुलिस कर्मियों को संविधान दिवस के महत्व से अवगत कराते हुए यह संदेश भी दिया गया कि "संविधान हमारे देश की आत्मा है। इसके आदर्शों को आत्मसात करते हुए प्रत्येक नागरिक एवं पुलिसकर्मी को राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए।" कार्यक्रम का समापन राष्ट्रीय एकता, संवैधानिक मूल्यों की रक्षा और विधि-व्यवस्था सुदृढ़ बनाए रखने के संकल्प के साथ किया गया।

संविधान दिवस पर पुलिस ने ली शपथ उत्तरकाशी(संवाददाता)। संविधान दिवस पर पुलिस ने भारतीय संविधान की शपथ ली। आज यहां संविधान दिवस के अवसर पर उत्तरकाशी पुलिस के अधिकारी व कर्मियों द्वारा भारतीय संविधान की शपथ ली गयी। पुलिस लाईन ज्ञानसू उत्तरकाशी में पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी, श्रीमती कमलेश उपाध्याय द्वारा अधीनस्थ पुलिस अधिकारी एवं कर्मियों को भारतीय संविधान की प्रस्तावना के अनुरूप राष्ट्र की एकता, अखण्डता और दृढ़ संकल्प होकर कार्य करने की शपथ दिलाई गई। इस अवसर पर पुलिस कार्यालय उत्तरकाशी में पुलिस उपाधीक्षक देवेन्द्र सिंह नेगी जबकि जनपद के समस्त कोतवाली, थाना, स्टेशन व शाखाओं पर सम्बन्धित प्रभारियों द्वारा पुलिस जवानों को भारत के संविधान की प्रस्तावना एवं मौलिक कर्तव्यों के सम्बन्ध में विस्तृत रूप से जानकारी दी गयी एवं संविधान में निहित मूल्यों और आदर्शों का स्मरण कराते हुए संविधान की शपथ दिलाई गयी।

मुख्यमंत्री ने पुलिस लाइन में संविधान के उद्देशिका की शपथ दिलाई

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने संविधान दिवस के अवसर पर पुलिस लाइन देहरादून में आयोजित कार्यक्रम में भारत के संविधान की उद्देशिका की शपथ दिलाई।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने संविधान दिवस के अवसर पर पुलिस लाइन देहरादून में आयोजित कार्यक्रम में भारत के संविधान की उद्देशिका की शपथ दिलाई और अभियोजन विभाग की पत्रिका का विमोचन भी किया। इस अवसर पर उन्होंने सभी को संविधान एवं विधि दिवस की शुभकामनाएं देते हुए डॉ. भीमराव अंबेडकर का भी भावपूर्ण स्मरण किया। कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री ने घोषणा की कि नए आपराधिक कानूनों के व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए अभियोजन विभाग को सहायता राशि उपलब्ध कराई जाएगी। विभाग को डिजिटलीकरण के कार्य के लिए भी सहायता प्रदान की जाएगी। अभियोजन विभाग में उत्कृष्ट कार्य के लिए पुरस्कार प्रदान करने की व्यवस्था की जाएगी।

अभियोजन विभाग के अधिकारियों को राज्य में बोली जाने वाली विभिन्न बोलियों का प्रशिक्षण प्रदान करने की व्यवस्था की जाएगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि अभियोजन



सेवा हमारी न्याय व्यवस्था का वह महत्वपूर्ण स्तंभ है, जो सत्य को प्रतिष्ठित करने और न्याय की प्रक्रिया को पारदर्शी व प्रभावी बनाने का कार्य करती है। उन्होंने कहा कि 26 नवंबर 1949 का दिन भारत के इतिहास में सदैव एक स्वर्णिम अध्याय के रूप में दर्ज रहेगा। इसी दिन भारत की संविधान सभा ने भारतीय संविधान को औपचारिक रूप से स्वीकार किया था। 26 नवंबर को विधि दिवस के रूप में मनाने की शुरुआत 1979 में प्रख्यात विधिवेत्ता स्व. डॉ. लक्ष्मीमल्ल सिंघवी के प्रयासों और सुप्रीम कोर्ट बार एसोसिएशन द्वारा की गई थी। वर्ष 2015 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 26 नवंबर को 'संविधान दिवस' के रूप में एक राष्ट्रीय पर्व की भांति मनाने का निर्णय लेकर हमारे सभी संविधान निर्माताओं को सच्ची श्रद्धांजलि देने का कार्य किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री के नेतृत्व में हमारी न्याय-व्यवस्था को

आधुनिक, सशक्त, पारदर्शी और नागरिक-केंद्रित बनाने के लिए अनेक ऐतिहासिक कदम उठाए जा रहे हैं। वर्तमान परिस्थितियों के अनुसार "भारतीय न्याय संहिता 2023, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 और भारतीय साक्ष्य अधिनियम 2023" लागू करने का ऐतिहासिक कार्य किया गया है। लोगों को सुलभ, सरल और समयबद्ध न्याय उपलब्ध कराने के लिए व्यापक स्तर पर प्रयास किए जा रहे हैं।

ई-कोर्ट्स प्रोजेक्ट, नेशनल ज्यूडिशियल डेटा ग्रिड, फास्ट ट्रैक स्पेशल कोर्ट्स, महिला एवं बाल अपराधों के लिए त्वरित न्याय तंत्र, मेडिएशन बिल, टेलीकोन्फ्रेंसिंग के माध्यम से सुनवाई और डिजिटल केस मैनेजमेंट सिस्टम जैसी सभी पहलें न्याय व्यवस्था को और अधिक पारदर्शी, तीव्र और सुगम बनाने की दिशा में क्रांतिकारी परिवर्तन ला रही हैं। नए कानूनों के अंतर्गत

इलेक्ट्रॉनिक और डिजिटल रिकॉर्ड को भी सबूत के रूप में मान्यता प्रदान की गई है, जिससे जांच और अभियोजन प्रक्रिया पहले की तुलना में अधिक विश्वसनीय, वैज्ञानिक और प्रमाणिक बनी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार प्रदेश में न्याय व्यवस्था को सुदृढ़ बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है।

राज्य में न्याय व्यवस्था को आधुनिक स्वरूप देने के लिए नए न्यायालय भवनों का निर्माण और मौजूदा संरचनाओं का सुदृढ़ीकरण भी किया जा रहा है। डिजिटल कोर्ट्स, ई-फाइलिंग और वर्चुअल हियरिंग की प्रणालियों को और अधिक सशक्त किया जा रहा है। विधि शिक्षा की गुणवत्ता बढ़ाने और युवा अधिवक्ताओं को मेंटरशिप उपलब्ध कराने के साथ ही महिला अधिवक्ताओं के लिए भी सुरक्षित व अनुकूल वातावरण विकसित करने की दिशा में निरंतर कार्य किए जा रहे हैं।

प्रदेश में सख्त नकल-विरोधी कानून लागू करने, यूसीसी जैसे अनेक ऐतिहासिक फैसले लिए गए हैं। इस अवसर पर विधायक विनोद चमोली, सचिव गृह शैलेश बगोली, पुलिस महानिदेशक दीपम सेठ, निदेशक अभियोजन एपी अंशुमान तथा पुलिस एवं अभियोजन विभाग के अधिकारी उपस्थित थे।

मांगों को लेकर अधिवक्ताओं का धरना 18वें दिन भी जारी

देहरादून। पुराने जिला अदालत परिसर पर रैन बसेरा बनाये जाने के विरोध में अधिवक्ताओं का 18वें दिन भी सांकेतिक धरना जारी रहा। आज यहां बार एसोसिएशन के आह्वान पर अधिवक्ता 18वें 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 वेंडर और मुंशी सहित लगभग दस हजार लोगों के चेंबर निर्माण की आवश्यकता है लेकिन उन्हें केवल पांच बीघा भूमि लीज पर दी गयी है जो पर्याप्त नहीं है। इसलिए बार ने विवादित भूमि पर रैन बसेरा बनाने के बजाय चेंबरों का निर्माण करने की मांग रखी है। इस दौरान अधिवक्ताओं ने कचहरी परिसर के पास धरना दिया। धरने पर बैठने अध्यक्ष मनमोहन कंडवाल, दीपक कुमार, अजय त्यागी, राजेश ममगाई, विजय भूषण पाण्डे, राकेश गुप्ता, राजवीर सिंह, गोविन्द राम, विपुल नौटियाल, चन्द्रशेखर तिवारी, संजीव शर्मा, चारु शर्मा, गौरव कुमार आदि शामिल रहे।

श्री गुरु तेग बहादुर के 350वां बलिदान दिवस

गुरुद्वारा शीशगंज साहिब से जल-कलश पहुंचा अभावपि के अधिवेशन स्थल पर



संवाददाता

देहरादून। श्री गुरु तेगबहादुर के 350वें शहीदी दिवस पर अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के 71वें राष्ट्रीय अधिवेशन में गुरुद्वारा शीशगंज साहिब से जल कलश अधिवेशन स्थल पर पहुंचा।

आज यहां अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद द्वारा हिंद-की-चादर गुरु तेग बहादुर सिंह जी की 350वीं पावन बलिदान जयंती के अवसर पर एक भावपूर्ण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। श्री गुरु तेग बहादुर जी के बलिदान स्थल दिल्ली के चांदनी चौक स्थित ऐतिहासिक गुरुद्वारा शीश गंज साहिब से एकत्रित किया गया पवित्र जल, विशेष सम्मान-यात्रा के पश्चात अभावपि के 71वें राष्ट्रीय अधिवेशन पहुंचा। यह पवित्र जल दिल्ली से होकर उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड से होते हुए देहरादून पहुंचा। यात्रा के दौरान स्थानीय नागरिक एवं अभावपि कार्यकर्ताओं ने पूर्ण श्रद्धा, विनम्रता

और भक्ति के साथ इसका पूजन एवं सत्कार किया।

इसके पश्चात यह जल-कलश परेड ग्राउंड में बसाए गए भगवान विरसा मुंडा नगर के जनरल विपिन रावत मुख्य सभागार में स्थापित किया गया। इस जल का आगमन श्री गुरु तेग बहादुर जी के अविनाशी बलिदान की स्मृति को और भी दिव्य बनाएगा।

अभावपि के राष्ट्रीय महामंत्री डॉ. वीरेंद्र सिंह सोलंकी ने कहा, "श्री गुरु तेग बहादुर जी ने धर्म, सत्य, मानवीय अधिकारों और भारत की सनातन आत्मा की रक्षा के लिए अपने जीवन का सर्वोच्च त्याग किया। उन्होंने अन्याय के सम्मुख अडिग खड़े होकर दुनिया को यह संदेश दिया कि धर्म की रक्षा हेतु दिया गया बलिदान केवल एक समुदाय का नहीं, बल्कि सम्पूर्ण मानवता का मार्गदर्शन है। उनका बलिदान भारत के इतिहास में

आस्था, साहस और मानव-धर्म का सबसे उज्ज्वल अध्याय है। राष्ट्र-पुनर्निर्माण, सांस्कृतिक गौरव और आध्यात्मिक मूल्यों के प्रति समर्पित अभावपि का मानना है कि गुरु तेग बहादुर जी का बलिदान युवाओं एवं संपूर्ण समाज को निरंतर यह स्मरण कराता है कि भारत की सभ्यता सत्य, करुणा, त्याग और कर्तव्य के मूल्यों पर आधारित है। इस पवित्र जल का अधिवेशन में प्रतिष्ठापन उन मूल्यों का राष्ट्रीय पुनःसंकेत है।"

दोस्त के जन्मदिन पर गयी युवती लापता

देहरादून (संवाददाता)। दोस्त के जन्म दिन पर गयी युवती के लापता होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। जानकारी के अनुसार शान्ति विहार निवासी व्यक्ति ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज काते हुए बताया उसकी बेटी अपने दोस्त के जन्म दिन की पार्टी में गयी थी लेकिन वापस नहीं आयी उसने उसको काफी तलाश किया, कुछ पता नहीं चल सका। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एक्टिवा चोरी

देहरादून (संवाददाता)। चोरों ने खुले स्थान से एक्टिवा चोर कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार लोक सेवा आयोग आवासीय कालोनी कनखल हरिद्वार निवासी संध्या भारती ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह दून क्लब में किस काम से आयी थी उसने अपनी एक्टिवा पार्किंग में खड़ी की थी लेकिन जब वह थोड़ी देर बाद वापस आयी तो उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मकान का ताला तोड़ लाखों के जेवरात व नगदी चोरी

देहरादून (संवाददाता)। चोरों ने मकान का ताला तोड़ वहां से लाखों के जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार लक्ष्मी एन्क्लेव निवासी तुषार गोयल ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गया था। आज जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से लाखों के जेवरात व नगदी चोरी करके ले गये।

संविधान दिवस पर प्रस्तावना पट पर किये हस्ताक्षर



देहरादून (हमारे संवाददाता)। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने बुधवार को सचिवालय में संविधान दिवस के अवसर पर अधिकारियों एवं कर्मचारियों के साथ भारत का संविधान की प्रस्तावना का पाठ किया। इस अवसर पर सभी ने प्रस्तावना पट पर हस्ताक्षर भी किए। इस अवसर पर प्रमुख सचिव आरके सुधांशु, आर. मीनाक्षी सुंदरम, सचिव दीपक कुमार, अपर सचिव डॉ. अहमद इकबाल, नवनीत पाण्डेय, डीजी सूचना बंशीधर तिवारी एवं वरिष्ठ प्रमुख निजी सचिव (मुख्य सचिव) एमएल उनियाल, वरिष्ठ निजी सचिव जीसी लोहानी सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग चंदावर, 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 म्यान्यहोगा प्रकृत शिस्तसामग्रीके लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।