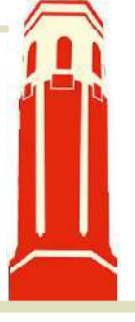


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 295
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

दिल्ली लालकिला बलास्ट मामले एनआईए की उत्तराखण्ड में छापेमारी, दो संदिग्ध हिरासत में

हमारे संवाददाता
नैनीताल। दिल्ली के लालकिला बलास्ट मामले के तार अब उत्तराखण्ड तक जुड़ गये हैं। राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) ने देर रात बड़ी कार्यवाही करते हुए हल्द्वानी के बनभूलपुरा क्षेत्र से दो संदिग्धों को हिरासत में ले लिया गया है।

सूत्रों का कहना है कि हिरासत में लिए गये दो संदिग्धों के लिंक दिल्ली बलास्ट मामले के मुख्य आरोपी उमर से

मिले हैं। सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) ने जब आतंकी उमर की काल डिटेल खंगाली तो पता चला कि उसके सम्बन्ध हल्द्वानी क्षेत्रांतगत बनभूलपुरा में भी थे। जिस पर एनआईए, दिल्ली पुलिस व एलआईयू टीम द्वारा बनभूलपुरा स्थित एक मस्जिद में छापेमारी की गयी। बताया जा रहा है कि मस्जिद से इमाम सहित एक अन्य को हिरासत में लिया गया है। वहीं

सूत्रों का दावा है कि एनआईए को इमाम के खिलाफ कुछ महत्वपूर्ण साक्ष्य लगे हैं। जिस पर उससे पूछताछ की जा रही है।

वहीं मामले में प्रशासन द्वारा इस घटनाक्रम के बाद बनभूलपुरा क्षेत्र में कड़ी सुरक्षा व्यवस्था कर दी गयी है। सूत्रों के अनुसार, हिरासत में लिए गए दो संदिग्धों को पूछताछ के लिए दिल्ली ले जाया गया है।



मांगों को लेकर अधिवक्ताओं की हडताल 20वीं दिन भी जारी

घंटाघर तक प्रदर्शन कर लगाया आंशिक जाम

संवाददाता
देहरादून। पुराने जिला अदालत परिसर पर रैन बसेरा बनाये जाने के विरोध में अधिवक्ताओं का 20वां दिन भी हडताल जारी रखते हुए घंटाघर तक प्रदर्शन कर आंशिक जाम लगाया।

आज यहां बार एसोसिएशन के आहवान पर अधिवक्ता 20वां दिन भी कार्य से विरत रहकर सांकेतिक धरना देकर घंटाघर तक रैली निकाल आंशिक जाम लगाया। इस दौरान वाहन चालकों व अधिवक्ताओं के बीच हल्की नोकझोंक भी हुई।

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 नये चैम्बर अधिवक्ताओं को सरकार के अधिवक्ताओं को आवंटित की जाये तथा 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 चैम्बर 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।

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 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 ममंगाई, विजय भूषण पाण्डे, राकेश गुप्ता, राजवीर सिंह, गोविन्द राम, विपुल नौटियाल, चन्द्रशेखर तिवारी, संजीव शर्मा, चारु शर्मा, गौरव कुमार आदि शामिल रहे।

दून वैली मेल

संपादकीय

झूठे आर्थिक आंकड़े

देश के सत्ता शीर्ष पर बैठे लोग डंका बजा रहे हैं कि बहुत जल्द हमारा देश आत्मनिर्भर बनने जा रहा है। देश की अर्थव्यवस्था जिस रफ्तार से कुलाचेँ भर रही है उसे देखकर तो ऐसा लगता है कि बस दो-चार सालों की बात है जब भारत विकसित राष्ट्रों की कतार में खड़ा दिखाई देगा, सरकार भले ही 2047 तक का लक्ष्य लेकर चल रही हो। जो ताजा खुशखबरी आई जिसमें भारत की जीडीपी सितंबर माह की तिमाही में 8.2 फीसदी तक पहुंच चुकी है और भारत को चाहिए भी क्या? बस आने वाले कुछ सालों तक यूं ही जीडीपी को 8 फीसदी के आसपास ही तो बनाए रखना है। इस खबर को सुनकर किसी को भी खुश होने की जरूरत नहीं है। क्योंकि सरकारी स्तर पर आंकड़ों के साथ जिस तरह का खेल इस दौर में खेला जा रहा है आम आदमी के लिए उसे समझ पाना संभव नहीं है। इसका पूरा सच आपको बताने से पहले आपको इस बात से अवगत कराना बहुत जरूरी है कि जिस डॉलर को विश्व के राष्ट्रों में 95 फीसदी की स्वीकारिता है उस डॉलर के मुकाबले अब भारत का रुपया इतना गिर चुका है कि उसकी कीमत 89 रुपए पर आ चुकी है जिसके जल्द ही 90 रुपए तक गिरने की संभावना है। हम सभी जानते हैं कि विदेशी व्यापार के लिए सिर्फ पांच देशों की मुद्रा ही मान्य है जिसमें सबसे अधिक विश्वसनीय डॉलर ही है। खास बात यह है कि रुपए की यह अब तक की रिकॉर्ड गिरावट है। अंतरराष्ट्रीय बाजार में भारतीय मुद्रा की इस तरह मिट्टी पलीत होगी इसकी शायद किसी ने भी कल्पना नहीं की होगी। अब जरा बात भारत की आर्थिक हालात की की जाए जो आईएमएफ की रिपोर्ट आई है उस पर भी कर लीजिए जिसमें भारतीय मुद्रा को स्थिर की श्रेणी से हटकर कॉलिंग पैक ई की श्रेणी में रख दिया गया है यानी कि एक अस्थिर स्वभाव वाली मुद्रा जिसकी कोई विश्वसनीयता नहीं होती। अब एक अन्य मुद्दे पर भी गौर कर लिया जाए वह है भारत का बढ़ता विदेशी कर्ज। आईएमएफ ने भारत को स्पष्ट चेतावनी दी है कि अगर उसने देश में पूंजीगत निवेश उत्पाद तथा बेरोजगारी पर ध्यान नहीं दिया गया तो उसे अब और अधिक कर्ज मिलने में भी दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है। भारत के हर नागरिक पर इस समय 1 लाख 40 हजार रुपए का कर्ज है। भारत की कुल जीडीपी जितनी है उससे भी अधिक कर्ज आने वाले समय में हो जाएगा अब जरा देश की आर्थिक तरक्की और लोगों की वास्तविक हालात की भी बात कर ली जाए तो भले ही सत्ता में बैठे लोग बीते 10 साल में 25 करोड़ लोगों को गरीबों की रेखा से ऊपर लाने का दावा कर रहे हो लेकिन देश के लोगों के बचत खातों में होने वाली जमा राशि में भारी कमी दर्ज की गई है। इन 10 सालों में 40 फीसदी परिवार अपनी न सिर्फ अपनी आम जरूरतों को पूरा करने के लिए अपनी जमा पूंजी को खत्म कर चुके हैं अपितु अपना पैत्रिक सोना चांदी (जेवर) तक बेच चुके हैं। बात चाहे जीडीपी के आकलन की हो या फिर मुद्रा स्फीति अथवा महंगाई दर को आकलन की। वर्तमान सरकार द्वारा इसे बेहतर दिखाने के लिए बड़ी होशियारी से आकलन के बंस इयर को जो 2015 में था लेकिन सरकार ने इसे 2019-20 रखा जो कोविड काल का है। स्वाभाविक है इस साल उत्पादन सबसे निचले स्तर पर था अब वर्तमान समय के साथ इसकी तुलना की जाए तो आंकड़े तो बेहतर दिखाई देंगे ही। ऐसा ही खेल महंगाई दर के साथ भी किया जा रहा है। यह ठीक वैसा ही है जैसे 1 मीटर के इंची टेप को 90 सेंटीमीटर कर देना। अभी जीएसटी दरों में कटौती का प्रभाव भी इसे बताया जाएगा। जबकि पैक व डब्बा बंद उत्पादों की मात्रा को कम कर दाम घटाने का नाटक किया जा रहा है।

पिकअप खाई में गिरी, एक की मौत दो गम्भीर घायल

हमारे संवाददाता

देहरादून। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक पिकअप वाहन के खाई में गिर जाने से जहां एक व्यक्ति की मौके पर ही मौत हो गयी वहीं दो लोग गम्भीर रूप से घायल हुए हैं। सूचना मिलने पर पुलिस और एसडीआरएफ टीम ने मौके पर रेस्क्यू करते हुए मृतक व घायलों को बाहर निकालकर अस्पताल पहुंचाया जहां घायलों की हालत चिंताजनक बनी हुई है। जानकारी के अनुसार आज सुबह आपदा नियंत्रण कक्ष देहरादून से सूचना मिली कि कालसी डैम के पास एक पिकअप वाहन के गहरी खाई में गिर गया

है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस व एसडीआरएफ टीम मौके पर पहुंची और रेस्क्यू अभियान शुरू किया। घटनास्थल पर पहुंचने पर पाया गया कि वाहन में कुल 3 व्यक्ति सवार थे। जिनमें से दो व्यक्ति नरेश पुत्र फकीरा, उम्र 28 वर्ष, ग्राम बाला व सुनील पुत्र रमेश, उम्र 26 वर्ष, ग्राम मिन्डाल घायल अवस्था में लगभग 100 मीटर गहरी खाई में पड़े हुए हैं जिन्हें सुरक्षित निकालकर 108 एंबुलेंस की सहायता से उपचार हेतु अस्पताल पहुंचाया गया। वहीं तीसरा व्यक्ति गोविंदा पुत्र जवाहर सिंह, उम्र 28 वर्ष, ग्राम जगथान, वाहन के नीचे फंसा हुआ मिला,



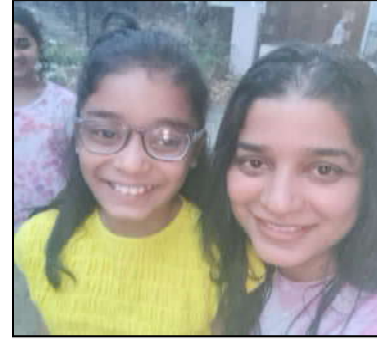
जिसकी घटनास्थल पर ही मृत्यु हो चुकी थी। जिस पर एसडीआरएफ टीम द्वारा आवश्यक उपकरणों की सहायता से मृतक का शव निकालकर जिला पुलिस के सुपुर्द किया गया है।

जीआईसी लि. को जिला प्रशासन ने थमाया फरमान 5 दिन में ऋण माफी नहीं तो सम्पत्ति कुर्क

संवाददाता

देहरादून। नौ वर्षीय मासूम बेटी के साथ मां सुप्रिया ने जिलाधिकारी सविन बंसल से गुहार लगायी कि उसके पति की मौत के बाद भी एचडीएफसी आरगो द्वारा उसको प्रताड़ित किया जा रहा है। जिसके बाद जिलाधिकारी ने आदेश दिया कि पांच दिन में ऋण माफ नहीं किया तो बैंक की सम्पत्ति कुर्क की जायेगी।

मिली जानकारी के अनुसार विगत दिवस फरियादी सुप्रिया नौटियाल पत्नी स्व. प्रदीप रतूड़ी द्वारा एक जिलाधिकारी सविन बंसल के समक्ष 15 नवम्बर 2025 गुहार लगाई कि उनके पति प्रदीप रतूड़ी द्वारा वाहन कय किये जाने हेतु प्रबन्धक, एचडीएफसी आरगो जीआईसी लि. से मु0 8,11,709/- का ऋण लिया गया था। सम्बंधित बैंक के द्वारा बताया गया कि लोन के पश्चात् बीमा एक अनिवार्य प्रक्रिया है, जो आईआरडीए के दिशा निर्देशों के अनुसार किसी भी ऋण को सुरक्षित करने के लिए आवश्यक है तथा एचडीएफसी आरगो जीआईसी लि. से पॉलिसी संख्या सीआई 24-14680 और सर्व सुरक्षा प्लस क्लेम नं. आरआर-सीआई 24-14680891



के माध्यम से बीमा कराया गया। बीमा सम्बंधी दस्तावेज कभी भी डाक या कुरियर के माध्यम से भौतिक रूप से उपलब्ध नहीं कराये गये। उनके पति की मृत्यु के पश्चात् सुप्रियाय द्वारा बैंक से अपने पति द्वारा लिए गये लोन 8,11,709 रुपये को चुकाने हेतु दबाव बनाया जा रहा है तथा लोन न चुकाने की स्थिति में वाहन को उठा लेने की धमकी दी जा रही है, जिसके लिए सुप्रिया द्वारा सम्बंधित इश्योरेंस कम्पनी के विरुद्ध कार्यवाही किये जाने का अनुरोध जिलाधिकारी से किया गया है। बीमित ऋण होने के बाद भी 09 वर्षीय मासूम बेटी की विधवा मां सुप्रिया को क्रिया प्रताड़ित करने पर वाले एचडीएफसी आरगो जीआईसी लि. की डीएम ने 8.11

लाख रुपये की आरसी काटते हुए फरमान सुनाया है कि 5 दिन में ऋण माफी करें नहीं तो सम्पत्ति कुर्क कर निलाम की जाएगी। बीमा धोखाधड़ी; एचडीएफसी आरगो जीआईसी लि. की आरसी काटी गई है। तथा कई अन्य बैंक भी डीएम के रडार पर हैं जिनके द्वारा बीमित ऋण होने के उपरान्त भी जनमानस को प्रताड़ित किया जा रहा है। ऋण बीमा धोखाधड़ी मामला डीएम तक पहुंच रहे हैं जिनका अंजाम सर्वव्यापी, सम्पत्ति कुर्क; नीलामी; शाखा पर लगगा ताला ऐसे की प्रकरणों पर कई मामलों में बैंक इश्योरेंस कम्पनियों की कुर्की हो चुकी है। बढ़ते ऋण धोखाधड़ी मामलों पर डीएम ने सख्त रुख अपनाया है जिनपर हरहाल में कार्यवाही की तलवार लटकी हुई है। जिलाधिकारी ने आठ लाख ग्यारह हजार सात सौ नौ मात्र रुपये की वसूली एचडीएफसी आरगो जीआईसी लि0, 3 फ्लोर, एनसीआर डेवलपर्स, 24ए, न्यू कैन्टोनमेंट रोड, विजय कॉलोनी, शक्ति कॉलोनी, देहरादून के नाम आरसी काटते हुए भू-राजस्व की बकाया की भाँति वसूली करना सुनिश्चित करने के निर्देश तहसीलदार सदर को दिए।

एनसीसी कैडेट्स का एक सप्ताह

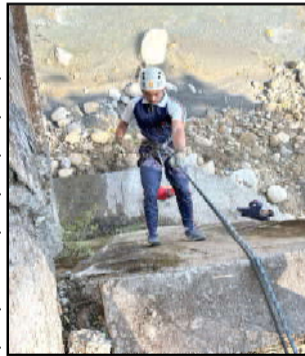
आपदा जागरूकता कार्यक्रम का समापन

संवाददाता

देहरादून। सचिव, आपदा प्रबंधन एवं पुनर्वास विभाग, उत्तराखंड शासन एवं जिलाधिकारी से प्राप्त निर्देशों के अनुपालन में जनपद देहरादून के एनसीसी कैडेट्स को आपदा प्रबंधन जागरूकता से संबंधित विभिन्न जानकारी एवं प्रशिक्षण संबंधी कार्यक्रम का सफलतापूर्वक समापन किया गया।

आज यहां भारत सरकार की युवा आपदा मित्र योजना के अंतर्गत भारत सरकार तथा सचिव, आपदा प्रबंधन एवं पुनर्वास विभाग, उत्तराखंड शासन एवं जिलाधिकारी से प्राप्त निर्देशों के अनुपालन में जनपद देहरादून के एनसीसी कैडेट्स को आपदा प्रबंधन जागरूकता से संबंधित विभिन्न जानकारियों एवं प्रशिक्षण संबंधी कार्यक्रम का सफलतापूर्वक समापन किया गया। उक्त प्रशिक्षण कार्यक्रम 23 नवंबर 2025 से

प्रारंभ हुआ था तथा आज 29 नवंबर 2025 को समाप्त हो रहा है। प्रशिक्षण अवधि के दौरान एनसीसी कैडेट्स को आपदा प्रबंधन के अंतर्गत विभिन्न विषयों पर जानकारी प्रदान की गई, जैसे आपदा प्रबंधन की अवधारणा एवं आपदा अधिनियम 2005, भूकंप, भूस्खलन, बाढ़ एवं त्वरित बाढ़, सूखा



आदि से सुरक्षा एवं तैयारी, फर्स्ट एड एवं मेडिकल इमरजेंसी रिस्पॉन्स, केमिकल, न्यूक्लियर, बायो लॉजिकल एवं रेडियोलॉजिकल (CNBR) आपदा प्रबंधन, रोड सेफ्टी एवं ट्रैफिक दुर्घटना प्रबंधन, रस्सी की गांठें एवं रस्सी को लपेटने की तकनीक, स्ट्रेचर बनाना एवं मरीज को सुरक्षित स्थानांतरित करना, गहरी खाइयों में चढ़ना-उतरना एवं नदी पार करने की

विधियाँ, जंगल की आग एवं शहरी अग्नि प्रबंधन, सैटेलाइट फोन का उपयोग एवं संचार प्रबंधन, किसी भारी वस्तु का सुरक्षित स्थानांतरण आदि। प्रशिक्षण कार्यक्रम में सक्रिय रूप से प्रतिभाग किए जाने से प्रशिक्षित एनसीसी कैडेट्स आपदा की परिस्थिति में फर्स्ट रिस्पॉन्डर के रूप में स्थानीय प्रशासन को सहयोग प्रदान कर सकेंगे, जिससे त्वरित राहत एवं बचाव कार्य संचालित किए जा सकेंगे। प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन दिवस पर कमान अधिकारी कर्नल दीपक पांडे, सूबेदार मेजर जसविंदर सिंह, सूबेदार अरुण पाल, भी. एच.एम. हीरा पाल, हवलदार शोभाराम भट्ट, श्री हरेंद्र सिंह गुसाई एवं जनपद आपदा प्रबंधन प्राधिकरण देहरादून की ओर से मास्टर ट्रेनर राजू शाही तथा श्री सुशील सिंह केंतुरा एवं श्री किशन राजगुरु, मास्टर ट्रेनर युवा आपदा मित्र उपस्थित रहे। इस कार्यक्रम में सहयोग एवं प्रशिक्षण प्रदान करने हेतु आपदा प्रबंधन मास्टर ट्रेनर का विशेष योगदान रहा।

मकान के ऊपर आए भूस्खलन के मलबे में दबकर युवक की मौत

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। मकान के ऊपर अचानक हुए भूस्खलन से युवक की मलबे में दबकर मौत हो गयी है। सूचना मिलने पर पुलिस व राजस्व टीम ने मौके पर पहुंच कर शव को मलबे से निकाला और अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी गयी है।

घटनाक्रम पिथौरागढ़ जिले के अस्कोट क्षेत्र के रसगाड़ी का है। जानकारी के अनुसार शुक्रवार तड़के लगभग चार बजे रसगाड़ी के ओजपाली तोक में अचानक

भूस्खलन होने से नीचे बना ललित मोहन जोशी का मकान ध्वस्त हो गया। मकान की छत गिर जाने से पहाड़ी का मलबा और बोल्टर दीवार तोड़कर सीधा भीतर



घुस गया। भीतर सो रहा ललित मोहन जोशी का पुत्र भुवन जोशी (22 वर्ष) मलबे के नीचे ही दब गया। परिजनों के लिए भारी मात्रा में डंप मलबे को हटाना

असंभव था। ग्रामीणों ने घटना की सूचना राजस्व विभाग और पुलिस को दी। दोनों विभागों की टीम ने मौके पर पहुंचकर बमुरिकल मलबा हटाया लेकिन तब तक युवक भुवन जोशी की मलबे में दबने से मौत हो गई थी। जिस पर पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

ठंड के मौसम में इन 4 टिप्स की लें मदद, स्टाइलिश तरीके से पहनें इंडियन आउटफिट

सर्दियों का मौसम हर किसी को बहुत अच्छा लगता है। फिर चाहे बात खाने-पीने की हो या स्टाइल दिखाने की। इस मौसम में काफी एक्सपेरिमेंट किए जा सकते हैं। ठंड के मौसम में तरह तरह के स्वेटर्स और जैकेट्स की मदद से आप न सिर्फ खुद को ढककर रखते हैं बल्कि इस तरह से आप आसानी से स्टाइलिश भी दिख सकते हैं।

हालांकि इस मौसम में लड़कियां वेस्टर्न ड्रेसिंग जैसे जींस, टॉप, टी-शर्ट आदि पहनना काफी पसंद करती हैं क्योंकि इन्हें पहनकर लेयरिंग करना काफी आसान होता है। इसका यह अर्थ नहीं है कि आप इस मौसम में

इंडियन वियर को नजरअंदाज कर दें। अगर आप कपड़ों को स्मार्टली पहनती हैं तो आप इंडियन आउटफिट जैसे साड़ी, सूट को भी ठंड के मौसम में आसानी से पहन सकती हैं और बेहद स्टाइलिश भी दिख सकती हैं। आइए आपको बताते हैं ठंड के मौसम में इंडियन वियर पहनने के कुछ आसान से टिप्स के बारे में।

ट्रेंच कोट- अगर आपको साड़ी पहनना काफी पसंद है और आप सर्दियों में भी इसे कैरी करना चाहती हैं तो इसके उपर ट्रेंच कोट पहनें। यह न सिर्फ आपको

ठंड से बचाएगा बल्कि आपके लुक को भी एक मेकओवर देगा। अगर आप अक्सर

साड़ी पहनती हैं तो बेहतर होगा कि इस बार आप ट्रेंच कोट अवश्य खरीद लें।

स्वेटर ब्लाउज- कुछ महिलाओं को लेयरिंग करना बहुत अधिक पसंद नहीं होता। ऐसे में अगर आप साड़ी पहन रही हैं तो अपने ब्लाउज को स्वेटर ब्लाउज से बदल दीजिए। आप अपने पसंदीदा कार्डिगन या स्वेटर को बतौर ब्लाउज पहन सकती हैं। यह एक डीसेंट लुक देता है और आप इसे आसानी से कैरी कर सकती हैं।



आंखों की सुंदरता बढ़ाने के लिए अपनाएं ये टिप्स

अगर आपकी आंखों के नीचे डार्क सर्कल है तो उसे अर्वाइड करने की बजाय उसे दूर करने की कोशिश करें। ये डार्क सर्कल न केवल आपके चेहरे की सुंदरता को कम करते हैं बल्कि आपकी सेहत के बारे में भी काफी कुछ कहते हैं। कमजोर होती सेहत और घटती सुंदरता के कारण हमारा आत्मविश्वास भी डगमगाने लगता है। आइए जानते हैं कि आखिर क्यों होते हैं ये डार्क सर्कल और इनसे निजात कैसे पाई जा सकती है...

बहुत अधिक तनाव में रहना, शरीर में पोषण की कमी होना, पूरी नींद न लेना, हार्मोन्स में परिवर्तन होना, अव्यवस्थित लाइफस्टाइल, हेरिडिटी भी इसकी एक वजह हो सकती है।

हालांकि बाजार में कई प्रॉडक्ट मौजूद हैं, जो डार्क सर्कल खत्म करने का दावा करते हैं लेकिन केमिकल युक्त प्रॉडक्ट इस्तेमाल करने की बजाए आप कुछ घरेलू नुस्खों को अपनाकर डार्क सर्कल को तुरंत दूर कर सकते हैं। ध्यान रखें कि अगर किसी हेल्थ इश्यू के कारण यह समस्या है तो आपको



इन घरेलू टिप्स को फॉलो करने के साथ ही एक्सपर्ट्स की सलाह भी लेनी चाहिए। जानें घरेलू टिप्स...

टमाटर से डार्क सर्कल का इलाज
डार्क सर्कल दूर करने के लिए टमाटर सबसे कारगर है। आंखों के नीचे के काले घेरे को खत्म करने के साथ ही टमाटर, त्वचा को भी कोमल और फ्रेश बनाता है। टमाटर के रस को नींबू की कुछ बूंदों के साथ मिलाकर लगाने से जल्दी फायदा होता है।

आलू से भगाएं डार्क सर्कल
डार्क सर्कल दूर करने के लिए आलू का भी प्रयोग किया जा सकता है। आलू के रस को नींबू की कुछ बूंदों के साथ मिला लें। इस मिश्रण को रूई की सहायता से आंखों के नीचे लगाने से काले घेरे समाप्त हो जाएंगे।

टी बैग्स से दूर करें काले घेरे
ठंडे टी-बैग्स के इस्तेमाल से भी डार्क सर्कल जल्दी समाप्त हो जाते हैं। टी-बैग को कुछ देर पानी में डुबोकर रख दें। उसके बाद इसे फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें। कुछ देर बाद इसे निकालकर आंखों पर रखकर लेट जाएं। 10 मिनट तक रोज ऐसा करने से फायदा होगा।

ठंडे दूध का लेप और मसाज
ठंडे दूध के लेप से भी आंखों के नीचे का कालापन दूर हो जाता है। कच्चे दूध को ठंडा होने के लिए रख दें। उसके बाद कॉटन की मदद से उसे आंखों के नीचे लगाएं। ऐसा दिन में दो बार करने से जल्दी फायदा होगा।

संतरे के छिलके और गुलाबजल
संतरे के छिलके को सुखाकर पीस लें। ध्यान रखें कि इन छिलकों को सूरज की रोशनी में सुखाएं, सीधी धूप में नहीं। नहीं तो इन छिलकों के पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं। इस पाउडर में थोड़ी-सी मात्रा में गुलाब जल मिलाकर लगाने से आंखों के नीचे के काले घेरे खत्म हो जाएंगे।

लंबी व घनी पलकों के लिए अपनाएं ये टिप्स

सुंदरता की जब भी बात होती है तो आंखों का जिक्र जरूर होता है, क्योंकि खूबसूरत आंखें आपकी सुंदरता में चार चांद लगा देती हैं। लेकिन इन आंखों की खूबसूरती में घनी पलकों इसे और ज्यादा सुंदर बना देती हैं। यदि आपकी भी चाहत है लंबी व

घनी पलकों को पाना तो इन टिप्स को आप अपनी ब्यूटी कैरर में शामिल कर लीजिए।

घनी पलकों के लिए अपनाएं ये टिप्स : रात में सोने

से पहले अपनी आंखों को अच्छी तरह से साफ कर लें, क्योंकि आंखों के मेकअप के साथ सोना आपकी आंखों को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए भले ही आप कितने भी थके क्यों न हों, आंखों को साफ किए बगैर बिलकुल भी न सोएं।

जैतून के तेल का करें इस्तेमाल: आप अपनी पलकों को घना करने के लिए जैतून के तेल का रात में सोने से पहले इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए आंखों को अच्छे से साफ करके इसे अपनी आंखों की पलकों

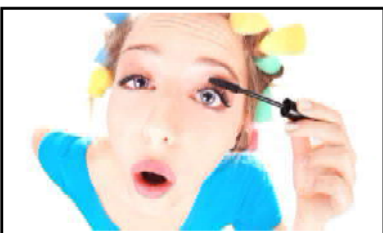
पर लगाएं।

पेट्रोलियम जैली का करें इस्तेमाल: सुनने में आपको अजीब लग रहा होगा लेकिन ये टिप्स आपके बहुत काम आ सकती है। पेट्रोलियम जैली आपकी पलकों को घना करने में बहुत फायदेमंद है। इसका भी इस्तेमाल आपको रात में सोने से पहले ही करना है।

बादाम का तेल: बादाम के तेल और विटामिन-ई कैप्सूल के ऑइल को मिला

लीजिए। अब इन्हें अपनी पलकों पर लगाएं। यकीनन आपको फायदा होगा लेकिन आपको इसे रेगुलर इस्तेमाल करना है।

नारियल का तेल: नारियल का तेल भी आपकी पलकों को घना व लंबा करने में फायदेमंद है। इसके लिए आप थोड़ा-सा नारियल का तेल लें। अब इससे आप हल्के हाथों से अपनी आंखों की मसाज करें और सो जाएं। इसी के साथ ही आप आंखों के मेकअप को रिमूव करने के लिए नारियल तेल का इस्तेमाल कर सकती हैं।

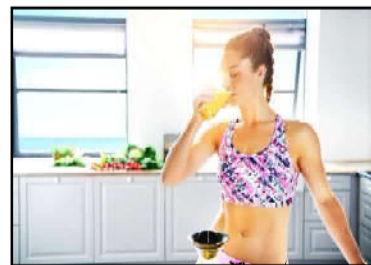


तेजी से तोंद घटाती हैं ये 4 ऑर्गेनिक हॉट ड्रिंक्स, सभी हैं रसोई में मौजूद

बढ़ी हुई तोंद से ज्यादातर लोग परेशान हैं। कई घंटों तक एक जगह बैठकर काम करना और खाने-पीने का सही रूटीन ना बन पाना, ये कुछ ऐसी वजह हैं जिनके चलते आजकल बढ़ी हुई तोंद की परेशानी आम हो गई है। अगर आप ध्यान देंगे तो घर की रसोई में ही इसे घटाने की ऑर्गेनिक हॉट ड्रिंक्स मिल जाएंगी। जो बिना किसी साइड इफेक्ट के आपको सेक्सी टमी देने का काम करेंगी...

जानते सब हैं करते कम ही लोग हैं

हम सभी जानते हैं कि सुबह के समय नींद से जागने के बाद गुनगुना पानी पीने से पेट साफ रहता है, पाचन तंत्र मजबूत बनता है और फैट कम होता है...लेकिन फिर भी हम लोग इसे अपने रूटीन में शामिल नहीं कर पाते। अगर शुरुआत से ही ऐसा किया जाता तो टमी बढ़ती ही नहीं। लेकिन देर आए दुरुस्त आए की तर्ज पर रोज सुबह गुनगुने पानी का सेवन करें। यह टमी घटाने



में बहुत मददगार है।

नींबू पानी का सेवन
आमतौर पर नींबू पानी को गर्मियों की ड्रिंक माना जाता है। लेकिन ऐसा है नहीं। आप गुनगुने पानी में नींबू निचोड़कर और थोड़ा-सा शहद मिलाकर तैयार करिए और पूरी सर्दियों इसका मजा लीजिए। टेस्ट भी मिलेगा और टमी भी नहीं बढ़ेगी।

आयुर्वेदिक चाय
ग्रीन टी, ब्लैक टी, काढ़ा और दालचीनी की चाय को आयुर्वेदिक चाय में शामिल किया जाता है। आप सर्दियों के मौसम में इनमें से किसी भी चाय का सेवन रोजाना

करें। आपको मार्केट में कई तरह के कलर, एंग्रॉयडरी और सीक्रेंस वर्क में शॉल मिल जाएंगे, जो आपके आउटफिट को एकदम यूनिक लुक देंगे।

जैकेट स्टाइल अनारकली- ठंड के मौसम में इंडियन वियर पहनने के लिए आपको अपने स्टाइल में थोड़ा सा बदलाव करना होता है। अगर आप किसी पार्टी में जा रही हैं और आपने अनारकली पहनने का मन बनाया है तो आप सिंपल अनारकली कैरी करने की बजाय लॉन्ग जैकेट स्टाइल अनारकली पहनें। आप इसके साथ हैवी और ब्यूटीफुल ज्वैलरी भी जरूर कैरी करें।

हेयर सीरम के हैं कई फायदे जानें इसे लगाने का सही तरीका

बालों को शाइनी और हेल्दी लुक देने के लिए हेयर सीरम का उपयोग किया जाता है। लेकिन इसे लगाने का सही तरीका और इसके फायदों के बारे में कम ही लोगों को जानकारी होती है। यहां जानिए, कैसे और कब लगाना चाहिए हेयर सीरम, साथ ही बालों को इससे कौन-कौन से लाभ मिलते हैं...

हेयर लेंथ और वॉल्यूम- बालों में हेयर सीरम का उपयोग करते समय उनकी लंबाई के साथ ही इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि आपके बाल कितने घने हैं। हेयर सीरम हमेशा धुले हुए बालों में लगाना चाहिए।

कौन ना लगाएं- हेयर सीरम केवल झाई बालों में लगाना ही सही होता है। अगर आपके बाल आंशिकी हैं तो आपको हेयर सीरम के उपयोग से बचना चाहिए नहीं तो आपके बाल बहुत अधिक चिपचिपे हो सकते हैं।

लगाने का सही तरीका- हेयर सीरम

की 6 से 7 ड्रॉप हाथ में लेकर इसे दोनों हथेलियों पर रगड़ लें। अब हल्के हाथों से बालों की जड़ों से लेकर बालों के अंतिम छोर तक सीरम लगाएं। जरूरी लगे को आप इस विधि को दो से तीन बार तक दोहरा सकते हैं। ध्यान रखें कि सीरम का उपयोग बहुत अधिक करने पर बाल चिपचिपे भी दिख सकते हैं। इसलिए मात्रा का ध्यान रखें।

हेयर सीरम लगाने के फायदे
-इस तरह बालों की जड़ों में सीरम से मसाज करने, पूरे बालों पर सही तरीके से सीरम लगाने पर बालों की ग्रोथ अच्छी होती है, बाल शाइनी और मजबूत बनते हैं। हेयर सीरम बालों को सन हीट और पलूशन के प्रभाव से बचाता है। हेयर सीरम चुनते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि यह धर्मल प्रोटेक्शन युक्त होना चाहिए। कर्ली हेयर अक्सर रूखे होते हैं और इन्हें मैनेज करना भी मुश्किल भरा होता है। ऐसे में हेयर सीरम से कर्ली हेयर को आसानी से मैनेज किया जा सकता है।

जिरे का पानी
एक ग्लास ताजा पानी को में एक टी-स्पून जिरे डालें। अब इस पानी को 5 मिनट तक गैस पर उबालें। इसके बाद इसे छानकर गर्म-गर्म चाय की तरह पिएं। जरूरी लगे तो इसमें थोड़ा-सा हनी ऐड कर सकते हैं।

दिनभर ताजा पानी की मात्रा
बढ़ी हुई तोंद को नियंत्रित रखने का सबसे अच्छा फॉर्म्युला है कि आप अपने बॉडी वेट के अनुपात में सही मात्रा में पानी पिएं। डायटेशियन का कहना है कि हर व्यक्ति को प्रतिदिन कम से कम 8 ग्लास पानी पीना चाहिए ताकि बॉडी हाइड्रेट रहे। लेकिन अगर तोंद कम करनी है तो अपने शरीर के वजन को 30 से डिवाइड करें और जो मात्रा आए, उतने लीटर पानी को प्रतिदिन कंज्यूम करें। इससे शरीर में इकट्टा हुए फैट को दूर करने में मदद मिलेगी।

योग के माध्यम से पाएं खुशी और स्वस्थ गर्भावस्था

गर्भावस्था किसी भी महिला के लिए सबसे खास समय होता है जिसमें वह खुशी, उम्मीद और उत्सुकता महसूस करती है। महिला के शारीरिक रूप से स्वस्थ और भावनात्मक रूप से मजबूत होने का सीधा असर होने वाले बच्चे के शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक विकास पर पड़ता है। प्रेग्नेंसी के दौरान महिला की मनस्थिति में उतार-चढ़ाव, थकान, टांगों में दर्द के साथ मरोड़ और सांस की बीमारियां गर्भावस्था का हिस्सा हैं, गर्भवती महिलाएं आसानी से इन समस्याओं का सामना कर सकती हैं। गर्भावस्था के दौरान योग, जिसे प्रसव-पूर्व योग कहा जाता है, करने से गर्भवती महिला का चित्त शांत रहता है। प्रसव-पूर्व योग विशेषज्ञ और चिकित्सा व्यावसायिक बार-बार इस बात पर बल देते रहे हैं कि प्रसव-पूर्व योग के साथ-साथ हृदय वाहिका के व्यायाम जैसे पैदल चलना से गर्भावस्था की परेशानियों को दूर किया जा सकता है।

गर्भावस्था की समस्याओं से छुटकारा दिलाता है योग

गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था की नौ माह की अवधि में अनिद्रा, हॉर्मोन प्रवाह, मनस्थिति में उतार-चढ़ाव और बार-बार लघुसंक्रां का आग्रह होता रहता है। गर्भावस्था के दौरान इन समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए दो तरह के प्राणायाम या श्वसन व्यायाम निर्धारित हैं- उज्जयी, अर्थात् लंबी, तेजस्वी और गहरी सांस लेना जिससे गर्भवती महिला को मौजूदा स्थिति पर अपना ध्यान केंद्रित करने और चित्त को शांत रखने में मदद मिलती है और दूसरा नाडी शोधन (बारी-बारी से अलग-अलग नासिका से सांस लेना) जिससे एक अध्ययन के अनुसार, शरीर की ऊर्जा के प्रवाह को संतुलित रखने में मदद मिलती है। ध्यान देने की बात यह है कि किसी भी तरह से

सांस को रोक कर न रखा जाए और न ही अति वायु संचालन किया जाए। इससे शिशु को ऑक्सिजन की आपूर्ति बाधित हो सकती है। प्राणायाम को तीनों तिमाहियों में दिनचर्या में शामिल किया जाना चाहिए, क्योंकि इससे क्रोध और तनाव जैसे नकारात्मक मनोविकारों से मुक्ति मिलती है। गर्भावस्था की तीन तिमाहियों के दौरान शारीरिक मुद्रा और व्यायाम अलग-अलग चरणों में अलग-अलग होते हैं।

प्रथम तिमाही (0-13 सप्ताह) - प्रथम तिमाही में बहुत खुशी के साथ-साथ परेशानी महसूस होती है। जी मिचलाना और थका-थका महसूस करना आम लक्षण हैं। योग के विशेषज्ञ प्रायः सलाह देते हैं कि इस तिमाही में योग करते समय अत्यधिक सावधान रहने की जरूरत होती है, क्योंकि गलत मुद्रा से भ्रूण और प्लेसेन्टा के आरोपण में रूकावट आ सकती है।

पहली तिमाही में ये आसन कर सकती हैं

मरजारी आसन (बिछी तानन) - गर्दन और कंधों को तानता है, शरीर की कठोरता कम करता है और स्पाइन को लोचपूर्ण रखता है क्योंकि गर्भावस्था की अवधि बढ़ने के साथ पीठ को अधिक शारीरिक वजन उठाना पड़ता है।

कोण आसन (भुजाएं बगल में खड़ा करना)

स्पाइन को लचीला रखता है और कब्ज दूर करता है जो गर्भावस्था का एक आम लक्षण है।

वीरभद्र आसन (योद्धा मुद्रा) - शरीर का संतुलन सुधारता है, बांहों, टांगों एवं पीठ के निचले हिस्से को मजबूती प्रदान करता है और स्टेमिना बढ़ाता है।

बद्धकोण आसन (तितली मुद्रा) - नितंब और पैरु क्षेत्र में लोच बढ़ाता है, जांघों



और घुटनों को तानता है, दर्द में राहत प्रदान करता है, थकान दूर करता है और गर्भावस्था के आखिरी दिनों तक अभ्यास करने पर आसानी से प्रसव होने में मदद करता है।

योग निद्रा - तनाव और चिंता कम होती है, रक्तचाप नियंत्रित होता है और शरीर की हर कोशिका शिथिल होती है।

दूसरी तिमाही (14 से 28 सप्ताह) - दूसरी तिमाही के दौरान गर्भवती शिशु की मदद के लिए शरीर में रक्त की मात्रा 50-60 प्रतिशत बढ़ जाती है, रक्त संचार तेज हो जाता है, चयापचय यानी मेटाबॉलिज्म की दर बढ़ जाती है और धड़कन तेज चलती है, सांस तेज चलती है। शरीर का शुगर तेजी से खत्म होता है और इस चरण पर गर्भवती शिशु और प्लेसेन्टा की सहायता के लिए शरीर में जमा भंडार का प्रयोग होता है। महिलाओं को अक्सर मिचली और हल्का सिरदर्द महसूस होता है और खाने की इच्छा बढ़ जाती है। इस चरण पर प्रसव पूर्व योग की अधिकतम सलाह दी जाती है क्योंकि इससे गर्दन में ब्लड शुगर का स्तर बना रहता है।

दूसरी तिमाही के दौरान ये आसन लाभप्रद हैं

वज्र आसन (हीरा मुद्रा) - यह आसन पाचन बढ़ाता है और खाना खाने के तुरंत बाद किया जा सकता है। इससे पैरु की मांसपेशियां भी मजबूत होती

हैं और प्रसव में महिलाओं को सहूलियत होती है।

मत्स्य कृदासन (फड़फड़ाती मीन मुद्रा) - इससे कब्ज दूर होती है और पाचन भी बढ़ता है। टांगों की नसें शिथिल होती हैं जिससे गर्भावस्था के आखिरी दिनों के दौरान काफी राहत मिलती है।

कटि चक्र आसन (मेरुदंड मरोड़ मुद्रा) - इससे शारीरिक और मानसिक तनाव दूर होता है तथा कमर, नितंब एवं पीठ मजबूत होती है।

मरजारी आसन (बिछी मुद्रा) - इसे बिछी मुद्रा भी कहा जाता है और यह महिलाओं के प्रजनन तंत्र को मजबूती प्रदान करने में बहुत उपयोगी है। इस आसन से गर्दन, स्पाइन और कंधे अधिक लचीले होते हैं।

ताड़ासन (पर्वत मुद्रा) - इससे पूरा मेरुदंड फैलता और ढीला होता है तथा मानसिक एवं शारीरिक संतुलन स्थापित करने में भी मदद मिलती है।

उत्थान आसन - यह गर्भाशय, जांघों, पीठ एवं एडिजों की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।

मेरु आकर्षण आसन - यह आसन उदर एवं टांगों की मांसपेशियों को तानता है तथा उनको लचीला एवं मजबूत बनाता है।

तीसरी तिमाही (29 से 40 सप्ताह) - तीसरी तिमाही तक शरीर में भौतिक एवं जैविक परिवर्तन बहुत अधिक हो चुके होते हैं और अब शिशु की हलचल भी अधिक होती है। पेट के उभरने तथा वजन बढ़ जाने से संतुलन स्थापित करने में दिक्कत हो सकती है। संतुलन स्थापित करने की सरल मुद्राओं से महिलाएं हल्का-फुल्का एवं अधिक संतुलित महसूस कर सकती हैं लेकिन दुलमुल महसूस करें तो दीवार का सहारा जरूर लें। विशेषज्ञों की सलाह 6 माह के

बाद लंबे समय तक पीठ के बल लेटने के विपरीत है ताकि वेना कावा (एक बड़ी नस जो स्पाइन के बगल से गुजरती है और गर्भाशय के पीछे मुड़ती है) पर अधिक दबाव न बने। इस चरण पर किसी प्रसव पूर्व शिक्षक के मार्गदर्शन में योग करना उपयुक्त होता है क्योंकि यह स्टेमिना बढ़ाने का सही समय है। यदि कोई मुद्रा करने पर शरीर को अच्छा महसूस न हो तो उसे न करें। संतुलन स्थापित करने की बुनियादी मुद्राएं जैसे उद्विधत त्रिकोण आसन, उद्विधत पार्श्वकोण आसन, वीरभद्र आसन और वक्र आसन टांगों में मजबूती लाने, स्पाइन को ठीक से सीधा रखने और रक्त संचार ठीक करने के लिए आदर्श आसन हैं परंतु ध्यान रखें कि ये आसन किसी दीवार के सहारे या कुर्सी के सहारे करें। नितंब को खोलने वाला उपाविष्ट कोण आसन भी इस तिमाही में एक महत्वपूर्ण आसन है क्योंकि इससे पीठ के निचले भाग में दर्द से राहत मिलती है और पैरु के चारों ओर जगह बनती है। अनुसंधान अध्ययनों की समीक्षा के अनुसार प्रसव पूर्व योग से गर्भावस्था की जटिलताओं, तनाव और दर्द की संभावना काफी कम होती है और संभवतः शिशु के अपनी गर्भवस्थ आयु की तुलना में छोटा होने का जोखिम भी घट जाता है। इस अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर मां बनने जा रही महिलाओं से आग्रह है कि वे प्रसव पूर्व योग की कक्षाओं से जुड़ें। इससे न केवल आपको अच्छा और बेहतर महसूस होगा बल्कि आप उन महिलाओं की अच्छी दोस्त बन सकती हैं जो आपकी तरह जल्द मां बनने वाली हैं और आपके बच्चे भी दोस्त बन सकते हैं। इसके अलावा प्रसव पूर्व योग घर पर समुचित मार्गदर्शन में किया जा सकता है क्योंकि यह केवल गर्भावस्था या शारीरिक सेहत से ही संबंधित नहीं है बल्कि इसके ढेर सारे लाभ भी हैं।

हर साल 30 लाख बच्चे होते हैं इन्फेक्शन के शिकार, ऐसे बचाएं

बच्चे तो बच्चे ही हैं। उन्हें हाइजीन के बारे में कहां कुछ पता होता है। तभी तो उन्हें गंदे हाथों से खाते हुए या धूल वाली जगह खेलते हुए देखा जा सकता है, लेकिन यह भी सच है कि ऐसे में बच्चों को हेल्थ संबंधी कई प्रॉब्लम हो सकती हैं। और वैसे भी इन दिनों मौसम गर्मी का है। गंदगी और पसीना बच्चे की परेशानी का सबब बन सकते हैं।

30 लाख बच्चे इन्फेक्शन की चपेट में हर साल

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के मुताबिक, दुनियाभर में हर साल 30 लाख बच्चे इन्फेक्शन के शिकार हो रहे हैं। भले ही उनमें से 20 लाख बच्चों को टीकों के जरिए बचाया जा रहा है, लेकिन यह संख्या हर साल बढ़ती जा रही है। एक सर्वे के मुताबिक, भारत में 47 प्रतिशत बच्चे कुपोषण के शिकार हैं। दरअसल, गंदगी से पेट में इन्फेक्शन हो जाता है, जिससे जरूरी तत्व पेट से बाहर निकल जाते हैं। इसका सीधा प्रभाव उनके दिमाग पर पड़ता है।

क्या है कौलरा इन्फेक्शन

खाने से पहले हाथ न धोना, पार्क में गंदा पानी पी लेना, मिट्टी खा लेना वगैरह इन्फेक्शन की वजह बनते हैं। इस तरह की एक प्रॉब्लम कौलरा इन्फेक्शन की चपेट में भी बच्चे जल्दी आ जाते हैं। यह एक तरह का डायरिया है, जो गर्मियों में होता है। समर



जाती हैं। हाइजीन न रहने से स्किन पर फुंसियां और दाने हो जाते हैं। इसके लिए मेडिकेटेड सोप का यूज करें। बच्चों को इन परेशानियों से बचाने के लिए उनका साफ-सुधरा रहना तो जरूरी है ही, साथ ही उन्हें पर्सनल हाइजीन के बारे में भी बताना। डॉक्टर के मुताबिक, आप बच्चों को पर्सनल हाइजीन के बारे में कुछ इस तरह बताने सकते हैं-

सिखाएं पर्सनल हाइजीन- गर्मियों में बच्चे पार्क में खेलते हैं, तो वे वहां दूसरों बच्चों से कई बार इन्फेक्शन की चपेट में आ जाते हैं, लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि गर्मियों में बच्चे बाहर न खेलें, बल्कि उन्हें पर्सनल हाइजीन के बारे में बताना। उन्हें बताना कि घर आकर हाथ-पांव धोकर ही बेड-सोफे पर बैठें।

रोजाना एक्सरसाइज - बच्चे में रोजाना एक्सरसाइज की आदत डालें। रोजाना दो बार नहाने से पसीने से इकट्ठे हुए बैक्टीरिया बाँझ से बह जाते हैं और स्किन प्रॉब्लम होने के चांस कम हो जाते हैं। सुबह उठना बाँझ, माइंड और स्पिरिट के लिए बेहद यूजफुल है।

टमाटर के इस्तेमाल से घटेगा कलेस्ट्रॉल, कम होगा वजन

टमाटर में विटमिन एबीसी, लाइकोपीन और पोटैशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। टमाटर को खूबो यह है कि गर्म करने के बाद भी इसके विटमिन्स खत्म नहीं होते। यह खून की कमी को दूर कर शरीर को सुदौल, फुर्तीला रखने में मदद करता है। टमाटर खाने से शरीर में बैडकलेस्ट्रॉल का स्तर भी कम होता है।

स्ट्रोक का खतरा कम - रक्तवाहिनियों में बनने वाला खून का थक्का रक्त के बहाव में रुकावट पैदा करता है जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा पैदा होता है। टमाटर हमारे शरीर की रक्तवाहिनियों में थक्का जमने से रोकता है जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है।

इसलिए जमता है रक्त का थक्का

धूम्रपान, खून में कलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर और तनाव के कारण खून में मौजूद प्लेटलेट्स के आकार में बदलाव आते हैं जिनकी वजह से खून में थक्का जमने की आशंका बढ़ जाती है। एस्पिरिन नाम की दवा थक्का जमने के प्रभाव को कुछ हद तक कम कर देती है, लेकिन टमाटर के बीजों का रस थक्का जमने की प्रक्रिया को एस्पिरिन

के मुकाबले ज्यादा धीमा करता है।

कैलरीज की मात्रा कम

टमाटर लो कैलरी फूड है इसलिए इसे खाने से वजन घटता है। टमाटर में ढेर सारा पानी और फाइबर होने की वजह से इसे



वजन नियंत्रित करने वाला फिलिंग फूल कहते हैं। टमाटर से जल्द पेट भरता है और वह भी वगैर कैलरी या फैट बढ़ाए।

लाइकोपीन पहुंचाता है लाभ

यह एक तरह का कैंकर है जो ऑक्सिजन को त्वचा में सोखने में अहम भूमिका निभाता है। यह त्वचा को किसी प्रकार की हानि से बचाता है और पर्याप्त पोषण भी देता है। टमाटर में लाइकोपीन भरपूर होता है। यह केरोटिनॉयड्स से भी अधिक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट माना गया है। लाइकोपीन त्वचा को झुर्रियों से बचाता है और गर्भाशय के विकार दूर करता है। विशेषज्ञों का कहना है कि लाइकोपीन ऑस्टियोपोरोसिस से भी बचाव करता है।

हेयर स्ट्रेटनिंग के हैं कई साइड इफेक्ट्स, भूलकर भी न करें ट्राई

अगर आपके बाल भी नैचरली स्ट्रेट नहीं हैं और स्ट्रेट बाल वालों को देखकर आपका भी मन करता है बालों को सीधा करवाने का और दोस्तों की बातें मानकर आप भी हेयर स्ट्रेटनिंग करवाने की सोच रही हैं तो रुक जाइए... घर पर ही हेयर स्ट्रेटनिंग का इस्तेमाल कर बालों को स्ट्रेट करना हो या फिर सलून जाकर केमिकल ट्रीटमेंट के जरिए बालों को सीधा करवाना- ये दोनों ही तरीके आपके बालों को डैमेज कर देते हैं क्योंकि हेयर स्ट्रेटनिंग के कई साइड इफेक्ट्स हैं...

बालों में एक्सेस ड्राइंग यानी रूखापन
इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके बाल किस टाइप के हैं, हेयर स्ट्रेटनिंग का सबसे बड़ा साइड इफेक्ट है बालों का ड्राई होना। फिर चाहे केमिकल ट्रीटमेंट करवाए या फिर हेयर स्ट्राइलिंग के तौर पर

स्ट्रेटनिंग का इस्तेमाल करें... इन दोनों ही तरीकों से बालों का नैचरल ऑइल खत्म होने लगता है और बाल बहुत ज्यादा ड्राई यानी रूखे होने लगते हैं। साथ ही बालों का लचीलापन भी कम होने लगता है जिससे बाल नाजुक और खुरदरे हो जाते हैं।

बेतरतीब ढंग से उलझे बाल
स्ट्रेटनिंग से न सिर्फ आपके बाल ड्राई और रूखे हो जाते हैं बल्कि फ्रिजी भी हो जाते हैं यानी बेतरतीब ढंग से उलझे जाते हैं और ऐसा लगता है कि आपके बाल आउट ऑफ कंट्रोल हो गए हैं। बार-बार कंघी करने के बाद भी बाल खड़े-खड़े से लगते हैं और इन्हें स्टाइल करना मुश्किल हो जाता है। स्ट्रेटनिंग का यह सबसे बड़ा नुकसान है क्योंकि इस तरह के बाल स्ट्रेट या मुंघराले बाल दोनों में से किसी कैटेगरी में नहीं आते और देखने में बहुत ज्यादा खराब लगते हैं।



बालों का टूटना और स्प्लिट एंड्स
जब स्ट्रेटनिंग की वजह से बाल ड्राई और अनमैनेजेबल हो जाते हैं तो जाहिर सी बात है उनके टूटने और झड़ने का सिलसिला भी शुरू हो जाता है। केमिकल ट्रीटमेंट के साथ ही हीट टूल यानी घर में इस्तेमाल होने वाले स्ट्रेटनिंग दोनों ही तरीकों पर यह लागू होता है। बालों को आर्टिफिशियल तरीकों से स्ट्रेट करने की वजह से बालों की लट कमजोर हो जाती है और आसानी से टूटने लगती है। साथ ही बाल टूटने की वजह से

बालों में स्प्लिट एंड्स की समस्या भी बढ़ जाती है।

स्कैल्प में खुजली
जरूरत से ज्यादा केमिकल और स्ट्राइलिंग टूल्स का इस्तेमाल करने की वजह से न सिर्फ आपके बाल बल्कि स्किन पर भी इसका असर पड़ता है। जब स्ट्रेटनिंग की वजह से बड़ी संख्या में हेयर फॉलिकल यानी कूप को नुकसान पहुंचता है तो बालों में इतना नैचरल ऑइल नहीं बचता कि स्कैल्प को मॉइश्चराइज रखा जा सके। नतीजतन स्कैल्प ड्राई हो जाता है और उसमें खुजली होने लगती है। साथ ही उसमें परत भी जम सकती है जिससे डैंड्रफ होने का खतरा रहता है।

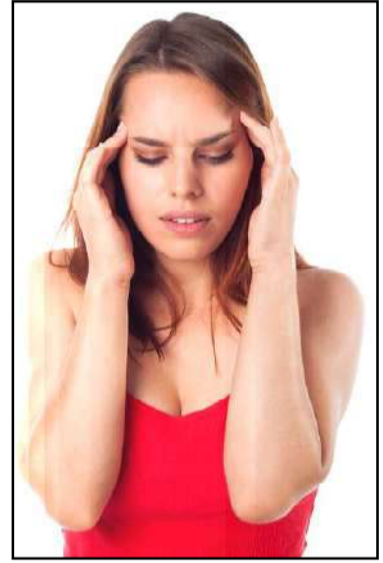
बालों की चमक गायब
स्ट्रेटनिंग का एक और बहुत बड़ा साइड इफेक्ट यह है कि बाल जब रूखे हो जाते हैं

तो बालों की नैचरल चमक खत्म हो जाती है और बाल अनहेल्दी दिखने लगते हैं। इसकी बहुत बड़ी वजह यही है कि स्ट्रेटनिंग से हुए डैमेज की वजह से स्कैल्प में मौजूद नैचरल ऑइल खत्म हो जाता है और बिना मॉइश्चर के बाल रूखे और नीरस दिखने लगते हैं।

साइड इफेक्ट्स से बचने के टिप्स
- हेयर स्ट्रेटनिंग यूज करने से पहले बालों में हीट प्रोटेक्टेंट जरूर लगाएं। इससे आपके बाल डैमेज होने से बच जाएंगे। - बालों को हर दिन स्ट्रेट करने की बजाए हीट टूल का इस्तेमाल सिर्फ सप्ताह में 2 बार करें। इससे ज्यादा स्ट्रेटनिंग का इस्तेमाल बालों को डैमेज कर सकता है। - गोले बालों में स्ट्रेटनिंग का इस्तेमाल बिलकुल न करें और स्ट्रेटनिंग यूज करते वक्त टेंपरेचर को लो या मीडियम सेटिंग पर रखें।

8 तरह के सिरदर्द जो उड़ सकते हैं आपकी नींद

स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, सिरदर्द से ज्यादातर लोग आए दिन परेशान रहते हैं। कई बार तो सिरदर्द बहुत तेज होता है। अक्सर सिरदर्द होने पर लोग कोई दर्दनाशक दवा खा लेते हैं, लेकिन अगर आपके सिर में बार-बार दर्द होता है तो इस हल्के में न लें। बार-बार सिरदर्द होने पर आपको किसी विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए। यहां हम आपको 8 प्रकार के सिर दर्द और उनके उपचार के बारे में बता रहे हैं:



तनाव के कारण सिरदर्द
तनाव के कारण हुए सिरदर्द में सिर के चारों तरफ सेन्सेशन के साथ कुछ ऐसे दर्द होता है जैसे सिर पर कोई प्रेशर बैंड बांध दिया गया हो। तनाव के कारण होने वाला सरदर्द, सिर दबाने से ठीक हो जाता है। यह किसी को भी हो सकता है।

भी चल सकता है। इस प्रकार का सिरदर्द बहुत दुर्लभ मामलों में होते हैं और यह 6 महीनों में ठीक भी हो जाता है।

एक्सर्सनल सिरदर्द
जैसा कि नाम से ही पता चल रहा है, ऐसा सिरदर्द किसी बात को लेकर हुए तनाव से होता है। ऐसा सिरदर्द किसी खास काम के शुरू करने से पहले या बाद में, शुरू होता है। जैसे एक्ससाइज से पहले या बाद में शुरू होते हैं। अमेरिका के एक माइग्रेन फाउंडेशन के अनुसार, ऐसे सिरदर्द सामान्य रूप से 5 मिनट में समाप्त हो जाते हैं। बहुत दुर्लभ और बुरी स्थिति में यह 3 दिनों तक

एयरप्लेन सिर दर्द
ऐसा कहा जाता है कि हर 12 लोगों में से 1 व्यक्ति को यह सिर दर्द होता है। इसमें हवा के दबाव में अंतर होने पर सिर के किसी एक तरफ दर्द होने लगता है। ऐसी स्थिति में शांत रहने का प्रयास करें, पानी का पर्याप्त सेवन करें और अगर जरूरी हो तो ओटीसी दर्दनाशक लें।

एलर्जी के कारण सिरदर्द

इस प्रकार के सिरदर्द में नाक बहना, आंख में पानी आने लगता है। ऐसा सिरदर्द मौसम से संबंधित होता है। इससे बचने के लिए आपको उस चीज से परहेज करना होगा, जिससे आपको सर दर्द शुरू हो रहा है।

साइनस सिरदर्द
इस प्रकार के सिरदर्द में गालों और आंखों पर दबाव के साथ तेज दर्द होता है। इसे फेशल पेन भी कहा जाता है। दांतों में दर्द होना और किसी चीज की महक न पहचान पाना इसके लक्षण हैं। माइग्रेन सिरदर्द का गलत उपचार करने से साइनस सिर दर्द हो जाता है। 90 प्रतिशत साइनस सिरदर्द दरअसल माइग्रेन ही होता है।

क्लस्टर सिरदर्द
इस प्रकार का सिरदर्द एक बार में किसी एक आंख के पीछे होते हैं। इसमें आंख में जलन होना, आंख का लाल होना, सूजन आना और पसीना आना शुरू हो जाता है। नाक बंद होना और आंखों में आंसू आना इसके लक्षण हो सकते हैं। इस प्रकार का सिरदर्द 15 मिनट से लेकर 3 घंटों तक रह सकता है। इस प्रकार का सिरदर्द एक के बाद एक क्रम में कई बार हो सकता है। यहां तक की यह एक दिन में 4 बार तक हो सकता है।

नए कलेवर में आए नाइट गाउन, करें शॉपिंग

नाइट गाउन का नाम दिमाग में आते ही आराम का मामला है जुमला हमारे दिमाग में कौंधने लगता है। ऐसा हो भी क्यों न? रात को हर कोई चैन की नींद सोना चाहता है और इन नाइट गाउन से बेहतर भला क्या हो सकता है? नाइट गाउन कभी आउट ऑफ फैशन नहीं होते और इस बार भी नए कलेवर और नए रूप में नाइट गाउन ने फैशन वर्ल्ड में दस्तक दी है। तो फिर क्यों न अपनी नींद को आराम के साथ स्ट्राइलिंग भी बनाया जाए? लूप चारमेट की यह मेक्सी स्लिप देखने में जितनी खूबसूरत है, उससे कहीं ज्यादा आरामदायक है। खास बात यह है कि इसे आप नाइट गाउन के अलावा मेक्सी ड्रेस के तौर पर भी पहन सकती हैं।

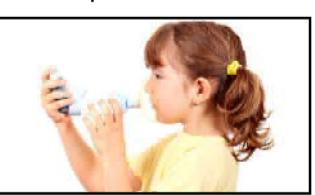
गाउन के साथ एक स्कार्फ की जरूरत होगी। आजकल शर्ट गाउन काफी चलन में हैं। गिलिगन एंड ओमेले का नाइट गाउन उन महिलाओं और लड़कियों के लिए एकदम परफेक्ट है जो आलस भरे अंदाज में अपना वीकेंड मनाना चाहती हैं। शर्ट लुक में होते हुए भी यह नाइट गाउन क्लासिक होने के साथ-साथ सेक्सी भी है। ओनली हार्ट्स का यह सिल्क चार्मीअस मिनि स्लीप बेहद सेक्सी और आरामदायक है। इसका फैब्रिक बेहद लाइट और ब्रीजी है, जिसे पहनने के बाद आपको इसका अहसास भी नहीं होगा। सैटिन और लेस के वर्क वाले गाउन हर सिलेब्रिटी की पसंद हैं और यह कोई अलग नहीं है। अगर आपका यह सोचना है कि ऐनिमल प्रिंट आउट ऑफ फैशन हो गया है, तो फिर आप गलत हैं। अब इस ट्रेंडी नाइट गाउन को ही देख लीजिए। विकटोरियाज सीक्रेट का इम्बेलीशेड रुफल स्लीप बेहद क्यूट और अट्रैक्टिव है।



शुरुआती जीवन में उच्च बीएमआई से दमा का खतरा ज्यादा

शुरुआती तीन वर्षों में बच्चे के विकास से उसके फेफड़ों के विकास पर असर करता है और 10 साल की आयु में दमा का खतरा बढ़ जाता है। एक शोध में पता चला है। हालिया शोध के अनुसार, जीवन के शुरुआती वर्षों में अत्यधिक वजन बढ़ने से शिशुओं को लोवर लंग फंक्शन और बचपन के अस्थमा के खतरे को बढ़ा सकता है।

लेखक मेरिबेल कासस ने कहा कि अध्ययन में यह भी खुलासा हुआ है कि बच्चे का बाँडी मास इंडेक्स जितनी देर में अपने शिखर पर पहुंचेगा, उसके फेफड़े उतना ही अच्छे काम करेंगे और लड़कों के मामले में दमा का खतरा कम हो जाएगा।



नोदरलैंड के एरास्मस विश्वविद्यालय में हुए नए अध्ययन में खुलासा हुआ है कि जिन शिशुओं का वजन सर्वाधिक रफ्तार से और सबसे ज्यादा बढ़ा है, 10 वर्ष की आयु में उन्हें लोवर लंग फंक्शन की समस्या हुई। विश्वविद्यालय के शोधकर्ता और प्रमुख

कासस ने कहा, "इन परिणामों से इसकी पुष्टि हो गई है कि शुरुआती वर्षों में विकास की फेफड़ों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका है।" शोधकर्ताओं ने शोध प्रक्रिया में 10 साल तक के 4,435 बच्चों को शामिल किया था। इस दौरान उनके जन्म से पहले तीन साल तक उनके वजन और लंबाई पर नजर रखी गई।

मोटापे को खत्म कर सकता है कामू कामू फल

मोटापे से परेशान लोगों के लिए एक अच्छी खबर है। अगर मोटापे को कम करने के लिए आप हर तरह के नुस्खे आजमा चुके हैं तो अब इस चमत्कारी फल को खाने के लिए तैयार हो जाइए। दक्षिणी अमेरिका के एमजॉन क्षेत्र में पाए जाने वाले इस फल का नाम है कामू कामू और इसे खाने से मोटापे को कम किया जा सकता है। की गई एक स्टडी में इसका दावा किया गया है। शोधकर्ताओं के अनुसार, कामू कामू में कीवी के मुकाबले 20 से 30 गुना ज्यादा विटामिन सी होता है और ब्लेकबेरी के मुकाबले 5 गुना ज्यादा पॉलीफिनॉल्स होते हैं। अब कामू कामू मोटापे को कम करने में कैसे मदद करता है, इसे चूहे पर किए गए परीक्षण से विस्तार से समझाया जा सकता है। चूहे पर की गई स्टडी के आधार पर शोधकर्ताओं ने आगे बताया कि कामू

कामू ने ग्लूकोज टॉलरेंस और इंसुलिन सेंसिटिविटी को इंप्रूव करने के साथ ब्लड एंजोटॉक्सिन के कॉन्सन्ट्रेशन और मेटाबॉलिक इन्फ्लेमेशन को कम कर दिया। जर्नल गट में प्रकाशित इस स्टडी में कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं की टीम ने चूहों के दो ग्रुप शामिल किए। इन दोनों ग्रुप्स को टीम का जूस दिया जाता था। इसके बाद आए रिजल्ट में सामने आया कि जिन चूहों को कामू-कामू का जूस दिया गया, उनमें उन चूहों के मुकाबले 50 फीसेंट कम वजन बढ़ा जिन्हें फैंट और शुगर रिच डाइट दिया गया। उन चूहों को वजन उनके बराबर था, जिन्हें शुगर और फैंट की कम मात्रा वाला भोजन दिया गया। कनाडा की यूनिवर्सिटी लावल में कार्यरत प्रफेसर और इस रिसर्च की लीड एंड्रे मैरिट, ने आगे कहा कि रिसर्च टीम अब यह पता लगाना चाहती है कि कामू कामू फल क्या इंसानों में भी वैसा ही प्रभाव दिखाएगा जैसा इसने चूहों में दिखाया। टीम के मुताबिक, इस फल को पहले से ही स्ट्रेस और थकान को दूर करने के लिए इस्तेमाल किया जाता रहा है, इसलिए इसके ज़रूरीलेपन से कोई समस्या उत्पन्न नहीं होनी चाहिए।



स्वाद के साथ सेहत के लिए भी अच्छा है पॉपकॉर्न

पॉपकॉर्न खाना सभी को पसंद होता है। लेकिन क्या आपको पता है पॉपकॉर्न सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि आपकी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। पॉपकॉर्न अगर सही तरीके से पकाया गया हो तो वह स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। पॉपकॉर्न में ज्यादा तेल या घी का प्रयोग न हो इस बात का खास ध्यान रखना चाहिए। पॉपकॉर्न पर लहसुन और कालीमिर्च पाउडर डालकर खाने से दिल को फायदा होता है।



पेट में इंफेक्शन का खतरा भी हो जाता है। होता है भरपूर फाइबर

आपको जानकर हैरानी होगी कि कब्ज की समस्या के लिए पॉपकॉर्न वाकई बहुत फायदेमंद है। इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर होता है जो हमारी आंतों पर चिपके मल को बाहर निकालने में मदद करता है। बता दें अगर कब्ज की ज्यादा समस्या है तो पॉपकॉर्न और पानी पीना अच्छी तरह से शुरू कर दें। ये भी हैं पॉपकॉर्न के फायदे

पॉपकॉर्न विटामिन और खनिज पदार्थों के भी स्रोत हैं। इसमें रेशे की भी भरपूर मात्रा होती है, जिससे भूख जल्दी शांत होती है। पॉपकॉर्न लो कैलरी फूड की श्रेणी में आते हैं जिससे यह वजन कम करने में भी सहायक होते हैं।

कम घी, तेल में पकाया जाए तो बेहतर- डॉक्टर मानते हैं कि अगर आप पॉपकॉर्न को माइक्रोवेव में ज्यादा तेल या घी के बजाय थोड़े बटर में पकाया जाए, तो यह सेहत के लिए बढ़िया है।

एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर पॉपकॉर्न अकेला ऐसा सैंक है जिसमें 100 फीसदी होल ग्रेन होते हैं। होल ग्रेन आपके लिए काफी फायदेमंद होते हैं क्योंकि इनमें एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं। इनसे कई ब्यूटी बेनिफिट्स हैं जैसे झुर्रियां, हेयर लॉस और एजिंग के साइन लंबे वक्त तक नहीं आते।

कॉन्स्टिपेशन है बड़ी समस्या

बिगड़ती लाइफस्टाइल के चलते आजकल ज्यादातर लोग कब्ज की चपेट में हैं। यह एक ऐसी समस्या है जिसमें व्यक्ति असहज तो महसूस करता ही है साथ ही उसका पेट फूलना, पेट के निचले हिस्से में दर्द होना जैसी समस्याएं होती हैं। इसके अलावा कई दिनों तक पेट साफ न हो तो

घर बैठे आसानी से ऐसे बनाएं गरमागरम फूलगोभी का पुलाव

विंटर सीजन में गोभी का फूल बहुत ही आसानी से मिल जाता है। गोभी को गोभी आलू, गोभी परांठा, कड़ाई गोभी, तंदूरी गोभी, मिक्स गोभी आदि में बनाया जाता है। पर अगर इसका पुलाव बना कर सर्व किया जाए तो इसका स्वाद और भी बढ़ जाता है। गोभी स्वादिष्ट होने के साथ हल्दी भी होता है। गोभी का पुलाव बनाना बहुत ही आसान है आप चाहे तो गोभी के पुलाव में दूसरी रंग-बिरंगी सब्जियों को भी मिक्स कर सकती हैं।

सामग्री:- बासमती चावल 1 कप
फूल गोभी 1 मध्यम आकार में कटा हुआ

हरी मटर 1/2 कप
प्याज 1
टमाटर 2
अदरक-लहसुन का पेस्ट 2 चम्मच
हल्दी पाउडर 1/2 चम्मच
लालमिर्च पाउडर 1 चम्मच
जीरा पाउडर 1 चम्मच
गरममसाला पाउडर 1 चम्मच

नमक स्वादानुसार
जीरा 1 चम्मच
दालचीनी 1
हरी इलायची 2
तेज पत्ता 1
तेल 3 चम्मच
पानी 2 कप।

बनाने कीविधि:-

सबसे पहले तो चावल को धो कर किनारे रखें, फिर कुकर में तेल गरम करें, उसमें जीरा, तेज पत्ता, दालचीनी, हरी इलायची डालकर कुछ सेकंड फ्राई करें। अब कटी हुई प्याज, अदरक लहसुन पेस्ट डालकर मध्यम आंच पर 5 मिनट पकाएं। इसके बाद फूल गोभी के टुकड़े, हरी मटर, हरी मिर्च डालकर फ्राई करें। अब थोड़ी देर के बाद कटे टमाटर के टुकड़े, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, मिर्च पाउडर, गरम मसाला पाउडर डाल कर कुछ मिनट भूनें 7 अब चावल डालकर 3 मिनट पकाएं। फिर पानी डालकर मिक्स करें और 2 सीटी आने तक हल्की आंच पर पकाएं।

कैसे चुनें सही एयर प्योरिफायर इन बातों का रखें ध्यान

इस बात में कोई संदेह नहीं कि शहरों की हवा हद से ज्यादा प्रदूषित हो गई है। दुनिया के 20 सबसे ज्यादा प्रदूषित शहरों में से 13 भारत के हैं। ऐसे में अगर आपको लगता है कि वायु प्रदूषण सिर्फ घर के बाहर है और घर के अंदर आप सेफ हैं तो ऐसा बिलकुल नहीं है। घर के अंदर की हवा भी कभी-कभी बहुत ज्यादा प्रदूषित और हानिकारक हो जाती है। लिहाजा घर के अंदर की हवा को प्रदूषण मुक्त करने के लिए आपको एयर प्योरिफायर का इस्तेमाल करना चाहिए।

कैसे चुनें सही प्योरिफायर?

प्योरिफायर ऐसी जगह सबसे ज्यादा असर दिखाते हैं जहां खिड़की दरवाजे बंद रहते हैं ताकि उन्हें लगातार धूल-मिट्टी फिल्टर न करना पड़े। फिल्टर करने की क्षमता कमरे के साइज से मैच करनी चाहिए। हमेशा वही मॉडल खरीदें जो आपके रूम साइज से ज्यादा एरिया की हवा साफ करने के लिए

अक्सेसरीज के बिना अधूरा है आपका साड़ी लुक

साड़ी एक ऐसा गार्मेंट है जिसे आप किसी भी अकेजन पर पहन सकती हैं। फिर चाहे ऑफिस में प्रफेशनल लुक में जाना हो या फिर किसी पार्टी में... कहते हैं अगर आपके मन में डाउट हो और समझ न आ रहा हो कि क्या पहनें तो साड़ी पहन लीजिए... इस्टेंटली आपका लुक ग्लैमरस हो जाएगा। उन अक्सेसरीज के बारे में जिनके बिना आपकी साड़ी और साड़ी का कम्प्लीट लुक अधूरा है...

जूड़ा और जूड़े में गजरा-अगर आपकी साड़ी के साथ ही ब्लाउज भी स्टाइलिश है और ब्लाउज के बैक पर आपने काफी मेहनत की है तो आपको जूड़ा हेयरस्टाइल बनाना चाहिए। फिर चाहे स्लीक जूड़ा हो, चोटी वाला जूड़ा या फिर मेसी जूड़ा... हर तरह का स्टाइल साड़ी के साथ बेस्ट लगता है। अब जूड़ा है तो जूड़े में गजरा भी होना चाहिए तभी आपका लुक बनेगा कम्प्लीट।

टूडिशनल नोज पिन-नोज पिन एक यूनीक फैशन अक्सेसरी है। खासतौर पर जब आप इसे साड़ी के साथ पहनती हैं तो आपके चेहरे के साथ ही ओवरऑल लुक भी बेहतरीन हो जाता है। आप चाहें तो साड़ी के साथ बड़ी सी नथ पहन सकती हैं या फिर महाराष्ट्र

स्टाइल वाली नोज पिन भी साड़ी के साथ खूब जंचती है।

कानों में बड़ा झुमका-साड़ी के साथ जूलरी पहनना भी मस्ट है और अगर आपको समझ नहीं आ रहा कि कैसी जूलरी पहननी चाहिए तो आप दीपिका पादुकोण या कृति सैनन में से किसी से भी टिप्स ले सकती हैं। साड़ी के साथ बड़े-बड़े स्टड्स और लंबे और बड़े झुमके दोनों ही बेहतरीन लगते हैं।

स्टाइलिश नेकपीस-इन दिनों चोकर नेकपीस बहुत ज्यादा चलन में है। आप चाहें तो अपनी साड़ी के साथ दीपिका पादुकोण की तरह चोकर नेकलेस पहन सकती हैं या फिर अगर आपकी भी साड़ी शिल्पा शेटी की तरह स्टाइलिश और फ्लोरल बेस है तो आप सिंपल नेकपीस के लुक पर भी जा सकती हैं।

ब्रेसलेट या कड़ा-साड़ी पहनी हो और हाथ खाली हो ऐसा कैसे हो सकता है। बात जब साड़ी लुक की आती है तो शिल्पा शेटी से बेस्ट इन्स्पिरेशन और कोई हो ही नहीं सकता है। आप चाहें तो शिल्पा की तरह गोल्डन ब्रेसलेट पहन सकती हैं या फिर विद्या बालन की तरह सोने का मोटा सा कड़ा... दोनों ही लुक साड़ी के साथ परफेक्ट लगेगा।

डिजाइन किया गया हो।

- प्योरिफायर में बिल्ट-इन हामिडीफायर होना भी जरूरी है।

- एयर प्योरिफायर में कौन सा फिल्टर इस्तेमाल किया गया है, इस बारे में भी रिसर्च करें। फिल्टर पोलन, डस्ट, स्मोक, गंध और अन्य प्रदूषण फैलाने वाले कणों को फिल्टर करने की क्षमता रखता हो।



- प्योरिफायर लगाने की बेस्ट जगह आपका बेडरूम है और अगर आपको फर्क नजर आए तो बाकी जगह भी लगाव सकते हैं।

- कमरे के साइज के हिसाब से

प्योरिफायर आपके कमरे की हवा को 15 से 30 मिनट में प्योर कर देगा और इसके बाद भी अपना काम करता रहेगा।

- एयर प्योरिफायर खरीदते वक्त उसे प्राथमिकता दें, जिसमें ऐक्टिवेटेड कार्बन लेयर हो।

ऐसे करें प्योरिफायर की सफाई

एयर प्योरिफायर हवा को फिल्टर करता है। हम कई चीजों के लिए फिल्टर यूज करते हैं। हम जो पानी पीते हैं उसमें भी कई फिल्टर्स होते हैं। एयर प्योरिफायर के फिल्टर बहुत आसानी से चोक हो जाते हैं। इनको कुछ हद तक वैक्यूम क्लीनर से साफ किया जा सकता है। प्योरिफायर को एक महीने यूज करने के बाद आप देख सकते हैं कि जो कुछ उस फिल्टर में जमा हुआ है वो आपके फेफड़ों में हो सकता था। जिन लोगों को अस्थमा या एलर्जी है ये उनके लिए प्योरिफायर काफी फायदेमंद होता है।

टूथपेस्ट की सिर्फ इतनी मात्रा है पर्याप्त, न ज्यादा, न कम

ज्यादातर लोगों को लगता है कि अगर उन्हें अपने दांतों को सफेद, चमकदार और मजबूत बनाना है तो उन्हें ढेर सारा टूथपेस्ट इस्तेमाल करना चाहिए और इसके लिए वे अपने टूथब्रश के ब्रिसल्स पर भरकर टूथपेस्ट लगाते हैं। यदि आप भी ऐसा करते हैं तो हो सकता है कि आप टूथपेस्ट के साथ-साथ अपने दांतों को भी बर्बाद कर रहे हैं।



छोटे बच्चों के लिए चावल के दाने बराबर पेस्ट

दांतों को साफ करने के लिए प्रचुर मात्रा में टूथपेस्ट का इस्तेमाल करने की गलतफहमी फैलाने के लिए केवल टूथपेस्ट के विज्ञापन जिम्मेदार हैं। हकीकत यह है

कि अपने दांतों को सही तरीके से साफ करने के लिए महज मटर के दाने जितना टूथपेस्ट का इस्तेमाल करना ही काफी है। अगर 6 वर्ष या उससे कम उम्र के बच्चों की बात करें तो टूथपेस्ट की मात्रा चावल के दाने जितनी होनी चाहिए।

बच्चों को हो सकती है फ्लोरोसिस बीमारी

जी हां, आप बिलकुल सही पढ़ रहे हैं। टूथपेस्ट की कम मात्रा का इस्तेमाल इसलिए करना चाहिए क्योंकि ब्रश करते वक्त बहुत से बच्चे टूथपेस्ट की कुछ मात्रा को निगल लेते हैं, जिसके कारण उन्हें फ्लोरोसिस की बीमारी हो सकती है। यह एक ऐसी बीमारी है जिसमें फ्लोराइड की अधिक मात्रा की

वजह से दांतों पर भूरे रंग के धब्बे बन जाते हैं। हालांकि बच्चों में बहुत अधिक फ्लोराइड के इस्तेमाल से कोई बीमारी नहीं होती लेकिन टूथपेस्ट का अधिक इस्तेमाल करने पर टूथपेस्ट बर्बाद होता है क्योंकि दांतों को सही तरीके से साफ करने के लिए टूथब्रश के ब्रिसल्स का सही होना जरूरी है बहुत अधिक टूथपेस्ट का नहीं।

मटर के दाने के बराबर टूथपेस्ट है पर्याप्त

अपने दांतों को मोती की तरह चमकदार बनाए रखने के लिए आपको मटर के दाने से अधिक टूथपेस्ट इस्तेमाल करने की जरूरत नहीं है। टूथपेस्ट का मुख्य उद्देश्य दांतों को फ्लोराइड और कुछ मामलों में सफेदी मुहैया कराना है, ना इससे ज्यादा और ना ही इससे कम।

इस वजह से तेज म्यूजिक पर थिरकने लगते हैं आप

क्या आप जानते हैं कि म्यूजिक बजते ही आपके पैर क्यों थिरकने लगते हैं? ज्यादातर लोगों का कहना है कि इससे उन्हें खुशी का अहसास होता है और खुशी से झुमने लगते हैं, लेकिन इसके अलावा भी एक वजह सामने आई है। दरअसल ऑस्ट्रेलिया में इसी बात पर एक शोध किया जा रहा था। हाल में ही उसके परिणाम सामने आये हैं।

थिरकने लगेंगे- मस्तिष्क को हरकत को समझने के लिए इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राफी नामक यंत्र का इस्तेमाल किया गया था। रिसर्चर्स ने पाया कि मस्तिष्क की हर हरकत धुन की आवृत्ति पर निर्भर करती है। अगर किसी गाने में बेस ज्यादा है तो पैर थिरकने के लिए ज्यादा मचलेंगे और लोग ज्यादा नाचेंगे। वहीं कम बेस वाले गाने लोगों को नाचने पर मजबूर नहीं कर पाते।



म्यूजिक का बेस है जिम्मेदार - शोधकर्ताओं ने पाया कि म्यूजिक पर पैरों का थिरकना बेस पर निर्भर करता है। शोध के दौरान निम्न और उच्च आवृत्ति वाली आवाजों यानी लो फ्रीक्वेंसी और हाई-फ्रीक्वेंसी साउंड पर मस्तिष्क के भीतर होने वाले परिवर्तनों का शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया। इन्हीं आवाजों से म्यूजिक की रिदम तैयार होती है।

म्यूजिक का बेस ज्यादा होगा तो पैर

म्यूजिक थेरपी के जरिए इलाज भी होगा संभव- शोधकर्ताओं को उम्मीद है कि उनकी रिसर्च कई तरह की मेडिकल कॉन्डिशन को समझने और इलाज करने में इस्तेमाल हो सकती है। वैसे आजकल म्यूजिक थेरपी के जरिए भी लोगों का इलाज किया जा रहा है। आने वाले समय में संगीत न सिर्फ मन को आराम बल्कि इलाज के लिए भी फायदेमंद साबित हो सकता है।

कुरुक्षेत्र की भूमि पर भगवान कृष्ण ने अर्जुन को प्रदान किये थे उपदेश: धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि धर्म क्षेत्र कुरुक्षेत्र की पवित्र भूमि पर भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को जो दिव्य उपदेश प्रदान किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कुरुक्षेत्र, हरियाणा में अन्तर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर अपने संबोधन में मुख्यमंत्री ने कहा कि धर्म क्षेत्र कुरुक्षेत्र की पवित्र भूमि पर भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को जो दिव्य उपदेश प्रदान किया, वही श्रीमद्भगवद्गीता के रूप में मानवता का शाश्वत ज्ञान बनकर पूरे विश्व को दिशा दिखा रहा है।

इस भूमि से धर्म, कर्तव्य, सत्य, निष्काम कर्म और आत्मोन्नति का संदेश सम्पूर्ण मानव समाज में प्रवाहित हुआ। इस भव्य महोत्सव के माध्यम से गीता के संदेश को जन-जन तक पहुँचाने के लिए उन्होंने हरियाणा सरकार एवं स्वामी ज्ञानानंद जी महाराज के प्रति अपनी कृतज्ञता प्रकट

की। मुख्यमंत्री ने कहा कि श्रीमद् भगवद्गीता केवल एक धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि मानव जीवन की कालजयी मार्गदर्शिका है। यह एक ऐसा दिव्य प्रकाशपुंज है, जिसमें मनुष्य के आचरण, चिंतन, कर्तव्य, भक्ति, ज्ञान और जीवन व्यवहार का अद्वितीय संकलन है। मुख्यमंत्री ने कहा कि वे बचपन से ही गीता का अनुसरण करते हैं। पहले गीता के सार के कथनों के माध्यम से समझते थे, वे अपने प्रत्येक निर्णय, कर्म और जीवन के हर मोड़ पर गीता के उपदेशों को अपने मार्गदर्शक के रूप में रखते हैं। उन्होंने कहा कि समाज के कल्याण के लिए किया गया कार्य ही सबसे बड़ा धर्म है। यह संदेश उन्हें सदैव प्रेरणा देता है कि व्यक्तिगत लाभ, स्वार्थ और अहंकार से ऊपर उठकर निष्काम भाव से समाज, राष्ट्र और संपूर्ण मानवता की सेवा करना ही जीवन का सबसे बड़ा उद्देश्य होना चाहिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि आधुनिक



युग में भौतिकता की दौड़ में जब मानव जीवन जटिल और तनावपूर्ण हो गया है, ऐसे समय में गीता का संदेश और भी अधिक प्रासंगिक हो गया है। गीता के 18 अध्याय हमें किसी न किसी योग की शिक्षा अवश्य देते हैं। गीता में बताए गए सभी सूत्र जीवन को संतुलित, उद्देश्यपूर्ण और उच्चतम नैतिक आदर्शों के अनुरूप बनाने का शाश्वत मार्गदर्शन देते हैं। गीता की इसी सार्वभौमिकता के कारण आज विश्व के बड़े-बड़े विश्वविद्यालयों में गीता पर शोध हो रहे हैं। आज दुनियाभर में श्रीमद्भगवद्गीता को लीडरशिप, मैनेजमेंट और आत्मशांति के ग्रंथ के रूप में स्वीकार

किया जा रहा है। गीता से हमें न केवल जीवन जीने का व्यावहारिक ज्ञान मिलता है, बल्कि जीवन की प्रत्येक चुनौती को अवसर में बदलने की प्रेरणा भी प्राप्त होती है। मुख्यमंत्री ने कहा कि श्रीमद्भगवद्गीता के महत्व को ध्यान में रखते हुए उत्तराखंड सरकार ने राज्य के सभी विद्यालयों में प्रतिदिन गीता के श्लोकों के पाठ को अनिवार्य किया है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में भारत अपनी सांस्कृतिक चेतना के पुनर्जागरण के अमृतकाल में प्रवेश कर चुका है। हमारे गौरवशाली इतिहास और सांस्कृतिक विरासत को आज न केवल पुनर्स्थापित किया जा रहा है, बल्कि उन्हें राष्ट्रीय चेतना का आधार भी बनाया जा रहा है। हमें अपने सांस्कृतिक मूल्यों, परंपराओं और वैज्ञानिक दृष्टिकोण पर गर्व है। आज हमारी सनातन संस्कृति की पताका संपूर्ण विश्व में गर्व से लहरा रही है और भारत अपनी जड़ों से जुड़ते हुए

पुनः विश्वगुरु बनने की ओर तेजी से अग्रसर है। मुख्यमंत्री ने कहा कि देवभूमि उत्तराखंड संपूर्ण भारत के नागरिकों के लिए आस्था, विश्वास और संस्कृति का पवित्र केंद्र है। देवभूमि के सांस्कृतिक मूल्यों और मूल स्वरूप को बनाए रखने के लिए राज्य सरकार ने राज्य में जबरन धर्मांतरण के खिलाफ कठोर कानून लागू किया है। उत्तराखंड में एक सख्त दंगारोध ी कानून भी बनाया है। 10 हजार एकड़ से अधिक की सरकारी भूमि को अतिक्रमण से मुक्त कराया है। देश में सबसे पहले उत्तराखंड में समान नागरिक संहिता कानून लागू कर सभी नागरिकों के लिए एक समान कानून की स्थापना की है। इस अवसर पर केन्द्रीय मंत्री मनोहर लाल खट्टर, अवधेशानन्द महाराज, कुमार ऋषि, जैन समाज, स्वामी लोकेश मुनि, बाबा भूपेन्द्र, कपिल पुरी महाराज एवं अनेक संतगण मौजूद थे।

हादसा: बेकाबू खनन से लदी ट्रैक्टर ट्राली ने बाइक सवारों को कुचला पूर्व उप प्रधान सहित, दो की मौत

हरिद्वार (हमारे संवाददाता)। सड़क दुर्घटना में आज सुबह खनन सामग्री से भरी ट्रैक्टर ट्राली द्वारा बाइक सवारों को कुचल दिया गया, जिनकी मौतें पर ही मौत हो गयी। सूचना मिलने पर ग्रामीणों ने मौके पर पहुंच कर हंगामा काटना शुरू किया वहीं जानकारी मिलने पर पुलिस भी मौके पर पहुंच और शव को कब्जे में लेने का प्रयास किया लेकिन ग्रामीणों के विरोध के चलते हंगामा जारी रहा। मामला कलियार



थाना क्षेत्रांतगत हृदयीपुर गांव का है। यहां बजरी से भरी ट्रैक्टर ट्राली ने बाइक सवारों को कुचल दिया है, जिससे बाइक सवार दोनों व्यक्तियों की मौतें पर ही मौत हो गई, जबकि मौके से ट्रैक्टर चालक ट्रैक्टर ट्राली लेकर फरार हो गया है, सूचना मिलने पर मृतकों के परिजन व ग्रामीण मौके पर पहुंच गए हैं और शव को पुलिस को उठाने से मना करते हुए हंगामा कर रहे हैं, मृतक व्यक्तियों के नाम मटरू

52 वर्ष, चंद्र प्रधान 60 वर्ष निवासीगण इब्राहिमपुर है, बाइक सवार दोनों व्यक्ति हृदयीपुर से अपने गांव जा रहे थे, पुलिस ग्रामीणों को समझाने का प्रयास कर रही है, लेकिन ग्रामीणों का हंगामा लगातार जारी रहा।

25 पेट्टी अंग्रेजी शराब सहित तस्कर गिरफ्तार, वाहन सीज

नैनीताल (हमारे संवाददाता)। पहाड़ों पर तस्करी कर ले जायी जा रही अंग्रेजी शराब सहित पुलिस ने एक शराब तस्कर को गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसके कब्जे से 25 पेट्टी अंग्रेजी शराब बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली हल्द्वानी पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई शराब तस्कर भारी मात्रा में अंग्रेजी शराब की डिस्कोन्सिडर हेतु आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को भोटियापड़ाव के समीप एक संदिग्ध लम्बरी कार आती हुई दिखाई दी। पुलिस ने जब उसे रोकना चाहा तो कार चालक कार भगाने का प्रयास करने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। कार की तलाशी के दौरान उसमें रखी 25 पेट्टी अंग्रेजी शराब बरामद हुई। फूलाछ में चालक ने अपना नाम सिमरन प्रीत (36) पुत्र परविंदर सिंह निवासी गोविंदपुरा सुभाषनगर, हल्द्वानी बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ आवककारी अधिनियम की धाराओं में गिरफ्तार कर वाहन को सीज कर दिया गया है। पुलिस के अनुसार आरोपी बाइक मैकेनिक शॉप चलाता है, जो अवैध रूप से शराब हरियाणा से हल्द्वानी लेकर आया था।



वरिष्ठ नागरिक रामरतन को ब्रह्मकमल शक्ति संस्था ने किया सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। चरखी गेट कौलागड पर निस्वार्थ ट्रैफिक व्यवस्था संभालने वाले रामरतन रावत को ब्रह्मकमल शक्ति संस्था द्वारा सम्मानित किया गया।

आज देहरादून के चरखी गेट, कौलागड क्षेत्र में प्रतिदिन सुबह ट्रैफिक जाम से आम नागरिकों को होने वाली असुविधा से बचाने में महत्वपूर्ण योगदान देने वाले वरिष्ठ नागरिक राम रतन रावत को ब्रह्मकमल शक्ति संस्थान, देहरादून द्वारा सम्मानित किया गया। चतुर्थ श्रेणी से सेवानिवृत्त रामरतन रावत पिछले कई वर्षों से प्रतिदिन सुबह और शाम कुल 6 घंटे स्वयं उपस्थित रहकर चरखी गेट क्षेत्र में ट्रैफिक को नियंत्रित करते हैं। यह महत्वपूर्ण मार्ग सेलाकुई-विकासनगर को चरखी गेट, कौलागड से जोड़ता है तथा बल्लूपुर और घंटाघर मार्ग को भी जोड़ता है, जहां प्रतिदिन भारी वाहनों का दबाव रहता है। रामरतन रावत ने कहा कि पिछले कुछ महीनों से यहां जाम की समस्या और वाहनों का दबाव निरंतर

बढ़ने लगा था जिससे सभी कौलागड वासी परेशान हो गए तो मैंने सोचा कि घर बैठने के बजाय मैं स्वयं ही ट्रैफिक को नियंत्रित करने का मोर्चा खोल दूँ। मैं रोज सुबह और शाम कुल 6 घंटे सड़क पर निस्वार्थ



लोगों की सेवा करने का प्रयास करता हूँ और मैंने कभी सपने में भी इस सम्मान के बारे में नहीं सोचा था। मैं और हम सब कौलागड वासी ब्रह्मकमल शक्ति संस्था, देहरादून व अध्यक्ष अभिनव थापर का इस सम्मान के लिए हृदय से आभार व्यक्त करते हैं। ब्रह्मकमल शक्ति संस्थान, देहरादून के अध्यक्ष अभिनव थापर ने

चरखी गेट पर राम रतन रावत को सम्मान-पत्र एवं शॉल भेंट कर उनका अभिनंदन किया। ब्रह्मकमल शक्ति संस्था के अध्यक्ष अभिनव थापर ने कहा कि रामरतन रावत समाज सेवा की जीवंत मिसाल हैं। 82 वर्ष की आयु में भी उनकी ऊर्जा और समर्पण युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणा है। उनकी निस्वार्थ सेवा समाज की संकल्प शक्ति को मजबूत करती है और हमारा सौभाग्य है कि हमें उनका सम्मान करने का अवसर मिला। चरखी गेट पर रामरतन रावत के सम्मान कार्यक्रम में अभिनव थापर, विनोद जोशी, यशपाल धवन, नीरज नौटियाल, हरि सिंह मेहरा, मुनेंद्र पंवार, गौरव गुप्ता, रघुवर दयाल व अन्य स्थानीय नागरिकों, व्यापारी वर्ग एवं युवाओं ने भी भाग लिया और ऐसे सेवाभावी नागरिकों को निरंतर सम्मानित करने का संकल्प लिया। अंत में ब्रह्मकमल शक्ति संस्थान ने प्रशासन से आग्रह किया कि चरखी गेट क्षेत्र की स्थायी ट्रैफिक व्यवस्था के लिए शीघ्र आवश्यक समाधान लागू किए जाएँ।

अभाविक के राष्ट्रीय अधिवेशन, दूसरे दिन की भाषण और समानांतर सत्रों से हुई शुरुआत

देहरादून (संवाददाता)। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के 71वें देहरादून राष्ट्रीय अधिवेशन के दूसरे दिन शिक्षा की भारतीय संकल्पना: वर्तमान शैक्षिक परिदृश्य एवं हमारी भूमिका' विषय पर भाषण सत्र आयोजित हुआ। आज यहां अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के 71वें देहरादून राष्ट्रीय अधिवेशन के दूसरे दिन शिक्षा की भारतीय संकल्पना: वर्तमान शैक्षिक परिदृश्य एवं हमारी भूमिका' विषय पर भाषण सत्र आयोजित हुआ, जिसमें वक्ता के रूप में



अभाविक के निवर्तमान राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रो. (डॉ.) राजशरण शाही जी ने उद्बोधन दिया। इसके पश्चात पाँच समानांतर सत्रों में वैश्विक आंदोलन एवं भारतीय युवा, एआई चैट जीपीटी एवं शिक्षा, बांग्लादेशी घुसपैठ एवं एसआईआर समसामयिक, जनसंख्या असंतुलन एवं विकसित भारत का लक्ष्य तथा ऑपरेशन सिंदूर और बदलता सुरक्षा परिदृश्य पर विस्तारपूर्वक चर्चा की गई।

नाबालिग लड़की को भगा ले जाने वाला आरोपी गिरफ्तार

हरिद्वार (हमारे संवाददाता)। नाबालिग लड़की को भगा ले जाने के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। जानकारी के अनुसार बीते 27 नवम्बर को एक स्थानीय महिला द्वारा थाना सिडकुल में तहरीर देकर बताया गया था कि मेरी नाबालिक पुत्री को सुभान पुत्र इदरीश निवासी दियालवाला थाना मंडावर जनपद बिजनौर उत्तर प्रदेश बहला फुसलाकर भगा ले गया है। सूचना पर तत्काल कार्यवाही करते हुए पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी व अपहरत लड़की की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसे पुलिस ने बीते रोज सकुशल बरामद करते हुए आरोपी सुभान पुत्र इदरीश निवासी दियालवाला थाना मंडावर जिला बिजनौर उत्तर प्रदेश को गिरफ्तार कर लिया गया है।



दो टप्पेबाज गिरफ्तार, पिस्टल व कारतूस बरामद

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने टप्पेबाजी की घटना का खुलासा करते हुए दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से अवैध पिस्टल व कारतूस बरामद कर लिये। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार अपराधिक घटनाओं पर प्रभावी अंकुश लगाने तथा संदिग्धों की तलाश हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह के निर्देशों पर सम्पूर्ण जनपद में पुलिस द्वारा लगातार सघन चैकिंग अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के दौरान पुलिस द्वारा लगातार संदिग्ध वाहन/व्यक्तियों की सघन चैकिंग सुनिश्चित की जा रही है। इसी क्रम में रात्रि में



विकासनगर पुलिस द्वारा चैकिंग के दौरान मिली सूचना पर कुंजा ग्रान्ट निकट अग्रवाल भण्डारण के पास से 2 लोग सादाब पुत्र इस्लाम निवासी ग्राम कुंजा ग्रान्ट थाना

विकासनगर जनपद देहरादून तथा सन्नी शर्मा पुत्र ब्रह्मदत्त शर्मा निवासी मंडी चौक विकासनगर देहरादून को 1 पिस्टल व 2 जिन्दा कारतूस 0.32 बोर के साथ

गिरफ्तार किया गया। बरामद पिस्टल के सम्बन्ध में पूछताछ में सन्नी शर्मा द्वारा बताया कि उसने अपने 4 अन्य साथियों रजत चौधरी, राजवीर उर्फ राजा, सचिन तथा आर्यन नेगी के साथ मिलकर कुछ महीने पूर्व तहसील विकासनगर के पास खड़ी एक कार का शीशा तोड़कर उसके अंदर से एक बैग चोरी किया था, जिसमें उन्हें 01 पिस्टल, 2 मैगजीन, 14 कारतूस, 70 हजार रुपये कैश, बैंक पासबुक तथा कुछ अन्य कागजात मिले थे। उनके द्वारा बैग से सारा सामान निकालकर उसे अपने पास रख लिया गया था तथा बैग को वहीं पास स्थित नाले में फेंक दिया गया था। बैग से बरामद कुछ कारतूसों को उनके द्वारा अपने शौक के लिये पिस्टल से फायर कर दिया था। पिस्टल को सनी

द्वारा अपने एक अन्य साथी शादाब को रखने के लिये दे दी थी तथा घटना में बरामद पैसे व अन्य सामान को उनके द्वारा आपस में बांट लिया था। उक्त पिस्टल को शादाब तथा सनी आपस में बदल-बदलकर अपने पास रखते थे। आज सनी उक्त पिस्टल को शादाब से लेने आया था, इस बीच पुलिस द्वारा चैकिंग के दौरान दोनों को गिरफ्तार कर लिया गया। गिरफ्तार सनी नशे का आदी हैं तथा उनके द्वारा अपने नशे की पूर्ति के लिए अपने अन्य नशेड़ी साथियों के साथ मिलकर उक्त टप्पेबाजी की घटना को अंजाम दिया गया था। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

ऑनलाइन पांच लाख की ठगी

देहरादून (संवाददाता)। ऑनलाइन पांच लाख रुपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार कैलाशपुर श्रीराम नगर कालोनी निवासी भानु प्रताप सिंह ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको ऑन लाइन केवाईसी पूछने पर उसके खाते से पांच लाख पांच हजार रुपये निकल गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्मैक के साथ गिरफ्तार

देहरादून (संवाददाता)। पुलिस ने स्मैक 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 बसंत विहार थाना पुलिस ने टी स्टेट के पास खण्डहर के पास एक व्यक्ति 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 दबांच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 6.76 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम अंकित पुत्र राजेश सिंह निवासी देहरादून बताया। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

अवैध पिस्टल व कारतूस के साथ दो गिरफ्तार

देहरादून (संवाददाता)। पुलिस ने अवैध पिस्टल व कारतूस के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार विकासनगर कोतवाली पुलिस ने कुंजा ग्रान्ट के पास दो लोगों को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उनको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खड़े हुए। पुलिस ने पीछा कर उनको थोड़ी दूरी पर ही दबांच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उनके कब्जे से एक पिस्टल 32 बोर व कारतूस बरामद कर लिये। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम सादाब पुत्र इस्लाम निवासी कुंजा ग्रान्ट व सन्नी शर्मा पुत्र ब्रह्मदत्त शर्मा निवासी मण्डी चौक विकासनगर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मारपीट गाली गलौच करने पर मुकदमा

देहरादून (संवाददाता)। मारपीट कर गाली गलौच करने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार मन्दाकिनी विहार निवासी ऋषि शर्मा ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पड़ोस में रहने वाले होमेश त्यागी उसके घर में घुस आया और उसके साथ मारपीट कर गाली गलौच करते हुए उसके घर की दीवार तोड़ने का प्रयास किया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

गुमशुदा युवती को पंजाब से किया सकुशल बरामद

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। बिना बताये घर से निकली गुमशुदा युवती को पुलिस ने कड़ी मशक्कत के बाद पंजाब से सकुशल बरामद कर लिया है। जिसे उसके परिजनों की सुपुर्दगी में भेजा गया है। जानकारी के अनुसार बीते 3 नवम्बर को कोतवाली गंगोलीहाट क्षेत्रान्तर्गत निवासी एक व्यक्ति द्वारा पुलिस को सूचना दी गई थी कि उनकी 19 वर्षीय पुत्री घर से बिना बताए कहीं चली गई है। परिजनों द्वारा काफी खोजबीन करने के



बावजूद युवती का कहीं कोई पता नहीं चल पा रहा था, जिससे वे अत्यंत परेशान थे। सूचना पर कोतवाली गंगोलीहाट में गुमशुदगी रिपोर्ट दर्ज कर युवती की तलाश शुरू कर दी गयी। पुलिस टीम द्वारा सतत सुरागरसी एवं पतारसी, तकनीकी विश्लेषण तथा सर्विलांस टीम-हेड कांस्टेबल हेम चन्द्र सिंह एवं कांस्टेबल कमल तुलेरा की सहायता से युवती का लोकेशन ट्रेस किया गया। जिसे बीते कल पंजाब से सकुशल बरामद कर उसे उसके परिजनों की सुपुर्दगी में भेज दिया गया है।

प्रभावितों को तत्काल सहायता व सुरक्षा उपनब्ध कराये: सुधांशु

संवाददाता

देहरादून। प्रमुख सचिव आरके सुधांशु ने घटनास्थल पर प्रभावितों को तत्काल सहायता, मुआवजा और सुरक्षा उपलब्ध कराई जाए। संबंधित जिले के डीएम, डीएफओ, एसडीएम और वन अमले को सघन मॉनिटरिंग के आदेश दिए गए हैं।

आज यहां राज्य के अलग-अलग हिस्सों में पिछले कुछ दिनों से मानव-भालू संघर्ष की घटनाओं में वृद्धि पर मुख्यमंत्री ने गहरी चिंता जताई है। इस संबंध में मुख्यमंत्री के निर्देश पर प्रमुख सचिव वन आर.के. सुधांशु ने सभी संबंधित अधिकारियों को तत्काल नियंत्रण एवं रोकथाम के निर्देश जारी किए हैं। मुख्यमंत्री के स्पष्ट निर्देश हैं कि घटनास्थल पर प्रभावितों को तत्काल सहायता, मुआवजा और सुरक्षा उपलब्ध कराई जाए। संबंधित जिले के डीएम, डीएफओ, एसडीएम और वन अमले को सघन मॉनिटरिंग के आदेश दिए गए हैं। ठंड के मौसम में भालुओं के हाइबरनेशन की अवधि होती है। ऐसे में भोजन की कमी व अन्य कारणों से वे



मानव बस्तियों के पास आ जाते हैं। इसे देखते हुए विभाग ने प्रभावी रोकथाम के लिए ठोस कार्ययोजना लागू करने को कहा है। घटनास्थल पर भालू दिखाई देने की सूचना मिलते ही रेस्पॉन्स टीम तत्काल मौके पर पहुंचे। यदि तत्काल मुआवजा उपलब्ध न हो तो जिला अधिकारी अल्पकालिक फंड से भुगतान सुनिश्चित करें। गंभीर घटनाओं की स्थिति में वन विभाग विशेषज्ञ टीम भेजेगा। वन विभाग को ग्रामीण इलाकों में सुबह-शाम निगरानी बढ़ाने, सोलर लाइट लगाने, स्थानीय युवाओं को प्रशिक्षित करने और गांवों में जागरूकता अभियान चलाने के निर्देश दिए गए हैं। इसके अलावा, भालू मूवमेंट वाले ट्रेक

रूट, जंगल किनारे बसे गांव और पर्यटन क्षेत्रों में विशेष निगरानी रखने को कहा गया है। वन विभाग को गांवखकस्वों में लाउडस्पीकर के माध्यम से चेतावनी संदेश चलाने, पोस्टर लगाने और सोशल मीडिया द्वारा भी जागरूक करने के निर्देश दिए गए हैं। भालू प्रभावित क्षेत्रों में ग्रामीणों को सायरन, सर्च लाइट, स्टिक, मोबाइल अलर्ट सिस्टम और सुरक्षित दूरी बनाए रखने संबंधी प्रशिक्षण दिया जाएगा।

सभी जिलों को मौसम आधारित मानव-भालू संघर्ष प्रबंधन योजना तैयार करने को कहा गया है। अधिकारियों को अपने क्षेत्रों की विशेष परिस्थितियों के अनुसार सतर्कता बरतते हुए संघर्ष की घटनाओं को न्यूनतम करने के निर्देश दिए गए हैं। प्रमुख सचिव वन, रमेश कुमार सुधांशु ने स्पष्ट कहा कि मानव-वन्यजीव संघर्ष रोकने को सरकार पूरी गंभीरता से प्रभावी कार्रवाई कर रही है।

एसएसपी के निर्देशों पर दून पुलिस का चैकिंग अभियान

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी के निर्देश पर पुलिस ने चैकिंग अभियान के दौरान 1400 से अधिक वाहनों व 2700 से अधिक व्यक्तियों को चैक किया। आज यहां आम जन की सुरक्षा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से एसएसपी अजय सिंह ने सभी अधिनस्थों को अपने-अपने थाना क्षेत्रों संदिग्ध वाहन/व्यक्तियों की चैकिंग हेतु वृहद स्तर पर चैकिंग अभियान चलाये जाने हेतु निर्देशित किया गया है। जिसके अनुपालन में जनपद के नगर तथा देहात के सभी थाना क्षेत्रों में दून पुलिस द्वारा सम्बन्धित क्षेत्राधिकारियों के नेतृत्व में पुलिस की अलग-अलग टीमों के साथ जनपद के सभी थाना क्षेत्रों में धार्मिक स्थलों, भीड़-भाड़ वाले स्थानों तथा अन्य संवेदनशील/महत्वपूर्ण स्थानों पर सघन चैकिंग अभियान चलाया जा गया। अभियान के दौरान जनपद के नगर तथा ग्रामीण क्षेत्रों में सभी

पुलिस ने 1400 से अधिक वाहनों व 2700 से अधिक व्यक्तियों को किया चैक

क्षेत्राधिकारियों के नेतृत्व में पुलिस की अलग-अलग टीमों द्वारा जनपद के सभी सीमावर्ती चैक पोस्टों/आन्तरिक मार्गों पर संदिग्ध वाहन/व्यक्तियों की चैकिंग हेतु सघन चैकिंग अभियान चलाया गया। चैकिंग के दौरान पुलिस टीमों द्वारा लगभग 1400 से अधिक वाहनों की सघन चैकिंग करते हुए 2700 से अधिक व्यक्तियों से पूछताछ कर सत्यापन सम्बन्धित आवश्यक जानकारी प्राप्त की गई। साथ ही यातायात नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों के विरुद्ध पुलिस द्वारा आवश्यक वैधानिक कार्यवाही गयी। एसएसपी देहरादून के निर्देशों पर पुलिस द्वारा चलाया जा रहा सघन चैकिंग अभियान लगातार जारी है।

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 मान्य होगा प्रकृत शिक्कामुद्रिका लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी