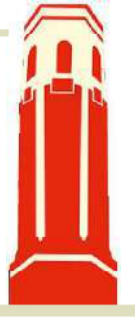


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 296
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

रिटायर्ड वायुसैनिक की गोली मारकर हत्या

शादी में जा रहे थे पिता-पुत्र, जिसे लिफ्ट दी उसने ही मारी गोली

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। अंजान व्यक्ति को लिफ्ट देना रिटायर्ड वायु सैनिक को भारी पड़ गया। जिसे लिफ्ट दी गयी थी उसी व्यक्ति ने रिटायर्ड वायु सैनिक के सिर पर चलती कार में ही गोली मार दी। जिसकी मौके पर ही मौत हो गयी। घटना के समय रिटायर्ड वायु सैनिक अपने पुत्र के साथ शादी समारोह में शामिल होने जा रहे थे। वहीं घटना की सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर हत्यारे की तलाश शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार, कनखल स्थित जमालपुर (जेवीजी कॉलोनी) निवासी भगवान सिंह, जो भारतीय वायुसेना से



सेवानिवृत्त थे, शुक्रवार देर रात अपने 22 वर्षीय बेटे यशपाल के साथ कार से रोशनाबाद जा रहे थे।

उन्हें वहां किसी पारिवारिक कार्यक्रम में शामिल होना था। कार बेटा यशपाल चला रहा था और भगवान सिंह आगे की

सीट पर बैठे थे। बताया जा रहा है कि रास्ते में ज्वालापुर के जटवाड़ा पुल के पास उन्होंने एक अनजान युवक को लिफ्ट दी।

वह युवक कार की पिछली सीट पर बैठ गया। जैसे ही कार बहादुराबाद थाना क्षेत्र में रानीपुर झाल के पास पहुंची, पीछे बैठे युवक ने अचानक देसी तमंचा निकाला और भगवान सिंह की दाहिनी कनपटी पर सटाकर फायर झोंक दिया। गोली लगते ही भगवान सिंह की मौके पर ही दर्दनाक मौत हो गई। गोली की तेज आवाज सुनते ही कार चला रहे बेटे यशपाल के हाथ-पांव फूल गए और उसने घबराहट में इमरजेंसी ब्रेक लगा दिया। कार रुकते ही, इससे

पहले कि यशपाल कुछ समझ पाता, हत्यारा कार का दरवाजा खोलकर अंधेरे का फायदा उठाते हुए मौके से फरार हो गया। घटना के बाद बदहवास यशपाल ने तुरंत परिजनों और पुलिस को घटना की जानकारी दी।

घटना की सूचना मिलते ही बहादुराबाद पुलिस में हड़कंप मच गया। पुलिस ने तत्काल पूरे क्षेत्र में नाकाबंदी कर दी। रानीपुर झाल, ज्वालापुर, सिडकुल बाइपास और नेशनल हाईवे पर सघन चेकिंग अभियान चलाया गया, लेकिन अंधेरे का लाभ उठाकर आरोपी पुलिस की गिरफ्त से दूर निकल गया। बहरहाल पुलिस मामले की जांच में जुट चुकी है।

वन्यजीवों की सक्रियता पर टोल फ्री नंबर 1926 पर करें संपर्क: डीएफओ

हमारे संवाददाता

पौड़ी। जिले के विभिन्न क्षेत्रों में भालू की सक्रियता को देखते हुए वन विभाग द्वारा संचालित जागरूकता अभियान सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ रहा है।

ग्रामीणों में सतर्कता बढ़ाने के लिए विभागीय टीमों नियमित गश्त कर रही हैं तथा गांव-गांव जाकर लोगों को सुरक्षित रहने की सलाह दे रही हैं। डीएफओ गढ़वाल अभिमन्यु सिंह ने बताया कि ग्रामीण यदि अपने घरों के

आसपास की झाड़ियों को काटकर खुला क्षेत्र बनाएं, किसी कार्य हेतु जाते समय समूह में चलें और बच्चों को अकेला न छोड़ें, तो भालू से सामना होने की स्थिति में खतरा काफी कम हो जाता है। उन्होंने यह भी बताया कि खाने का कचरा खुले में न फेंके। उन्होंने बताया कि भालू एवं अन्य वन्यजीवों से संघर्ष रोकने के लिए विभाग विभिन्न माध्यमों से व्यापक प्रचार-प्रसार कर रहा है। पंपलेट वितरण, जागरूकता बैठकें, सोशल मीडिया

मैसेज एवं जनसंपर्क अभियानों के माध्यम से सावधानियां आम लोगों तक पहुंचायी जा रही हैं।

डीएफओ ने बताया कि यदि किसी क्षेत्र में वन्यजीवों की गतिविधि दिखाई दे तो तत्काल टोल फ्री नंबर 1926 पर सूचना दें, जिससे समय रहते टीम मौके पर पहुँचकर आवश्यक कार्यवाही कर सके। उन्होंने आमजनमान से अपील करते हुए कहा कि विभाग का सहयोग करें, जिससे मानव-वन्यजीव संघर्ष की घटनाओं को कम किया जा सके।



दून वैली मेल

संपादकीय

नए भारत की भाषाई चेतना का निर्णायक उद्घोष

भारत के 53वें प्रधान न्यायाधीश न्यायमूर्ति सूर्यकांत द्वारा हिंदी में शपथ लेना भारतीय लोकतंत्र के इतिहास में केवल एक औपचारिक घटना नहीं, बल्कि एक सांस्कृतिक, राष्ट्रीय और मनोवैज्ञानिक चेतना का नया शुभारंभ है। यह वह क्षण है जिसने भाषा को लेकर दशकों से चले आ रहे संकीर्ण विवादों, राजनीतिक विरोधाभासों और कृत्रिम विभाजनों पर एक गहरी चोट की है। हिंदी में शपथ का यह निर्णय राष्ट्रीय मानस में इस भावना को पुनः स्थापित करता है कि भाषा का प्रश्न केवल संचार का साधन नहीं, बल्कि राष्ट्र की आत्मा का प्रतीक है। यह निर्णय उस विरोधाभास पर भी प्रकाश डालता है जिसमें विश्व की तीसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा हिंदी को अपने ही देश में सबसे अधिक उपेक्षा, संकोच और राजनीतिक विरोध का सामना करना पड़ता रहा है। भारत में भाषा सदैव राजनीति का एक सुविधाजनक औजार रही है। कुछ दशकों से चले आ रहे भाषाई आंदोलन और हिंदी-विरोधी राजनीति ने देश की एकता को अक्सर चुनौती दी है। क्षेत्रवाद की आड़ में कुछ राजनीतिक दलों ने हिंदी को एक क्षेत्र विशेष की भाषा बताकर उसका महत्व कम करने का प्रयास किया। लेकिन यह तर्क न तो व्यावहारिक था और न ही ऐतिहासिक। हिंदी किसी क्षेत्र की भाषा नहीं, बल्कि करोड़ों भारतीयों के हृदय की भाषा है, जनमानस की अभिव्यक्ति है, भारत की आत्मा की धड़कन है। न्यायमूर्ति सूर्यकांत द्वारा हिंदी में शपथ लेना इस सत्य को पुनः उद्घाटित करता है कि भारतीय लोकतंत्र की संवैधानिक संस्थाएँ केवल कानून और प्रशासन की रक्षा ही नहीं करतीं, बल्कि भारतीयता और राष्ट्रीय अस्मिता को भी नई दिशा देती हैं। यह कदम यह संदेश देता है कि नई पीढ़ी की संस्थाएँ अब संकोच नहीं, आत्मविश्वास के साथ भारत की भाषा में अपने कर्तव्यों की शुरुआत कर रही हैं। हिंदी को लेकर जो विरोधाभास पैदा किया जाता रहा है, वह वास्तव में एक कृत्रिम एवं आग्रह-दुराग्रहपूर्ण द्वंद्व है। आज के वैश्विक दौर में भाषा का महत्व उसकी लोकस्वीकृति और उपयोगिता से तय होता है। हिंदी वैश्विक भाषाओं की सूची में तेजी से ऊपर बढ़ रही है। करीब 113 करोड़ के साथ अंग्रेजी पहले स्थान पर है। 111 करोड़ के साथ चीनी दुसरे स्थान पर है, इसके बाद हिन्दी का स्थान आता है। करीब 61.5 करोड़ विश्व में, हिन्दी को बोलने वाले लोगों की संख्या के आधार पर तीसरी सबसे ज्यादा बोली जाने वाली भाषा का स्थान प्राप्त है। हिंदी का प्रभाव विश्व में बढ़ रहा है और यह सोशल मीडिया व संचार माध्यमों में भी लगातार उपयोग हो रही है। दुनिया भर के 175 से अधिक विश्वविद्यालयों में हिंदी भाषा पढ़ाई जा रही है। देवनागरी लिपि को दुनिया की सबसे वैज्ञानिक लिपियों में से एक माना जाता है। भारत सरकार की पहल के बाद से, संयुक्त राष्ट्र ने भी साप्ताहिक हिंदी समाचार बुलेटिन शुरू किया है। अमेरिका, कनाडा, ब्रिटेन, मोरिशस, दक्षिण अफ्रीका, खाड़ी देशों और यूरोप में हिंदी सोखने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। विश्व के कई विश्वविद्यालयों में हिंदी साहित्य, भाषाविज्ञान और अनुवाद अध्ययन का विस्तार हुआ है। हिंदी फिल्मों, वेब प्लेटफॉर्म और मीडिया विश्व संस्कृति पर गहरा प्रभाव छोड़ रहे हैं। यह वह समय है जब हिंदी वैश्विक मंच पर उभर रही है, लेकिन अपने ही देश में उसे राजनीति और संकीर्णताओं का शिकार होना पड़ रहा है। यही वह असंगति है जिसे न्यायमूर्ति सूर्यकांत की शपथ ने बड़े सौम्य किंतु तीव्र संदेश के साथ उजागर किया है कि जब दुनिया हिंदी को सम्मान दे रही है तो भारत में उसकी उपेक्षा किसी भी रूप में स्वीकार्य नहीं हो सकती। राष्ट्रीय प्रतीक केवल वस्तुएँ नहीं होते, वे राष्ट्र की चेतना के वाहक होते हैं। राष्ट्रध्वज केवल कपड़े का टुकड़ा नहीं, करोड़ों लोगों के स्वाभिमान और बलिदान का प्रतीक है। राष्ट्रगान केवल धुन नहीं, बल्कि भारत की समष्टिगत भावना का सूत्र है। उसी प्रकार राष्ट्र की भाषा-चाहे उसे हम राजभाषा कहें या राष्ट्रभाषा भारतीय पहचान और राष्ट्रीय एकता का अदृश्य धागा है। नए भारत का निर्माण तभी संभव है जब हम इन प्रतीकों का सम्मान केवल संविधान की धाराओं में नहीं, बल्कि हृदय में करें। हिंदी को लेकर जो संकोच, झिझक और कृत्रिम विरोध दशकों से बना हुआ था, वह राष्ट्रीय आत्मविश्वास के लिए बाधक था। हिंदी में शपथ लेकर न्यायमूर्ति सूर्यकांत ने इस मानसिक दरार को पाटने में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपने कार्यकाल में हिंदी को वैश्विक स्तर पर प्रतिष्ठित करने का साहसिक कार्य किया है। संयुक्त राष्ट्र महासभा से लेकर ब्रिक्स, जी-20 और अनेक अंतरराष्ट्रीय मंचों पर उन्होंने हिंदी में संबोधन देकर दुनिया को यह संदेश दिया कि भारत अपनी भाषा को लेकर हिचकता नहीं, बल्कि गर्व करता है। इससे पहले अटल बिहारी वाजपेयी ने भी संयुक्त राष्ट्र में हिंदी में भाषण देकर ऐतिहासिक परंपरा की शुरुआत की थी। उनकी वाणी में हिंदी केवल शब्द नहीं थी, बल्कि भारत की आत्मा की ध्वनि थी। नरेंद्र मोदी ने इस परंपरा को राष्ट्रीयता, आधुनिकता, आत्मविश्वास और वैश्विक उपस्थिति के साथ आगे बढ़ाया है। उन्हें यह समझ थी कि भाषा राष्ट्रीय चेतना की नींव होती है, और जिस राष्ट्र को विश्व नेतृत्व की आकांक्षा है, उसे अपनी भाषा पर गर्व करना ही होगा। जब राष्ट्र का प्रधानमंत्री अपनी भाषा को वैश्विक मंचों पर प्रतिष्ठा दिलाता है और जब राष्ट्र का प्रधान न्यायाधीश उसी भाषा में शपथ लेता है, तब यह संकेत मिलता है कि नए भारत की भाषा नीति संकोच नहीं, बल्कि स्वाभाविक भारतीयता की पुनर्स्थापना है। हिंदी केवल भावनात्मक आग्रह नहीं है। यह शासन, न्याय, शिक्षा, प्रशासन, मीडिया और तकनीक की भाषा बनती जा रही है। डिजिटल इंडिया और नई तकनीकी क्रांति में हिंदी की भूमिका तेजी से बढ़ रही है। आज इंटरनेट पर सबसे तेजी से बढ़ने वाली भाषाओं में हिंदी शीर्ष पर है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, मशीन अनुवाद और डिजिटल पत्रकारिता में हिंदी का उपयोग बढ़ाना भारत की ज्ञान-आर्थिक उन्नति के लिए अनिवार्य है। किसी भी राष्ट्र की प्रगति उसकी भाषाई आत्मनिर्भरता पर भी निर्भर करती है। जितनी अपनी भाषा मजबूत होगी, उतना ही विचार-निर्माण, नवाचार और जनसक्रियता मजबूत होगी। इस दृष्टि से हिंदी के प्रति उपेक्षा केवल सांस्कृतिक अपराध नहीं, बल्कि राष्ट्रीय विकास को बाधित करने वाला संकीर्ण एवं राष्ट्र-विरोधी दृष्टिकोण भी है। न्यायमूर्ति सूर्यकांत की हिंदी में शपथ वास्तव में एक वैचारिक उद्घोष है। यह घोषणा है कि भाषा को लेकर चलने वाला हमारा पुराना आत्मद्वंद्व समाप्त होना चाहिए।

ड्रग्स के खिलाफ महाअभियान का आगाज यूपीईएस संस्थान में हुई बच्चों की ड्रग टेस्टिंग

हमारे संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल ने नशीले पदार्थों के अवैध कारोबार व विद्यार्थियों में बढ़ती नशे की प्रवृत्ति पर सख्त रुख अपनाते हुए जिले में स्थित सभी शिक्षित संस्थानों में रीस्ट्रिक्टेड अभियान चलाते हुए टेस्टिंग कराने के निर्देश दिए हैं। वहीं जिलाधिकारी के सख्त निर्देश हैं कि यदि किसी स्कूल कालेज में ड्रग टेस्टिंग में कोई विद्यार्थी, बच्चे पासिटिव पाए जाते हैं तो सम्बन्धित डीन, कालेज स्वामी के खिलाफ अपराधिक कार्यवाही की जाएगी।

जिला प्रशासन ने आज यूपीईएस कालेज देहरादून में जिला प्रशासन की टीम द्वारा बड़े स्तर पर बच्चों के टेस्टिंग की गई। इस ड्राईव का उद्देश्य विद्यार्थियों, किशोरों को नशे के दुष्प्रभाव से बचना है। विद्यालयों के आसपास एवं नशा के संभावित क्षेत्रों को चिन्हित कर सीसीटीवी कैमरे लगाने, निजी एवं शासकीय सभी शिक्षण संस्थानों में एंटी ड्रग्स कमेटी में स्कूल के एक छात्र और एक छात्रा को शामिल कर कमेटी को सक्रिय करने, नशीले पदार्थों के अवैध कारोबार की सूचना देने हेतु शिक्षण संस्थानों एवं सार्वजनिक स्थानों पर बैनर/पोस्टर के माध्यम से मानस हेल्पलाइन नंबर 1933, एनसीवी मानस पोर्टल और डिस्ट्रिक्ट डी-एडिक्शन सेंटर हेल्पलाइन नंबर 9625777399 का पोस्टर सभी कार्यालयों में चस्पा कराते हुए



इसका व्यापक प्रचार प्रसार कराने और हेल्पलाइन पर प्राप्त होने वाली शिकायतों पर तत्काल एक्शन लेने के निर्देश दिए। किशोर और नाबालिग बच्चों में नशे की प्रवृत्ति को देखते हुए जिलाधिकारी ने चिंता जाहिर करते हुए देहरादून जिले में बच्चों के लिए समर्पित राज्य का पहला एक विशेष नशा मुक्ति केंद्र (रिहैबिलिटेशन सेंटर) का संचालन की प्रक्रिया शुरू हो गई है इसका उद्देश्य कम उम्र में नशे लत में डूब चुके बच्चों को मुख्यधारा से जोड़ना है। जिलाधिकारी सविन बंसल ने समाज कल्याण विभाग को शीघ्र इसकी गाइडलाइन के साथ प्रस्ताव उपलब्ध कराने के निर्देश दिए हैं। जिलाधिकारी के प्रयासों से रायवाला में ओल्ड एज होम में 30 बेडेंड नशामुक्ति एवं मानसिक स्वास्थ्य

केंद्र का संचालन किया जा रहा है। जिला प्रशासन ने एम्स से एमओयू करते हुए सातों दिन एम्स में 10 बेड इंटींसिव थरेपी के लिए रिजर्व भी किए हैं। नशे के संकट को दूर करने के लिए जिला प्रशासन ने अपना एंटी ड्रग्स हेल्पलाइन नंबर 9625777399 भी बनवाया है। जिलाधिकारी ने जनपद में संचालित दवा फँकरी एवं मेडिकल स्टोर का निरंतर निरीक्षण करने और नशीले पदार्थों की रोकथाम हेतु सघन जांच अभियान चलाने के भी निर्देश दिए हैं। जिलाधिकारी ने कहा कि सभी मेडिकल स्टोर पर 10 दिनों के भीतर अनिवार्य रूप से सीसीटीवी स्थापित कराए जाएं। जिन मेडिकल स्टोर पर तब भी सीसीटीवी नहीं लगते हैं, ड्रग्स इंसपेक्टर तत्काल उनका लाइसेंस निरस्त करने के निर्देश दिए हैं।

पीएम मोदी ने मन की बात में की उत्तराखंड शीतकालीन पर्यटन की ब्रांडिंग 'मन की बात' कार्यक्रम में ढाई मिनट उत्तराखंड पर रहा केंद्रित

हमारे संवाददाता

नई दिल्ली/देहरादून। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को प्रसारित 'मन की बात' कार्यक्रम में उत्तराखंड के प्रति अपने विशेष स्नेह को प्रकट करते हुए राज्य में विंटर टूरिज्म, साहसिक खेलों, वेंडिंग डेस्टिनेशन की संभावनाओं का उल्लेख करते हुए, देशवासियों से सर्दियों के सीजन में हिमालय की वादियों का अनुभव लेने की अपील की है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इसके लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री, उत्तराखंड टूरिज्म के सबसे बड़े ब्रांड एम्बेस्डर हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में करीब ढाई मिनट उत्तराखंड को समर्पित किए। उन्होंने कहा कि इन दिनों उत्तराखंड का विंटर टूरिज्म लोगों को खूब लुभा रहा है। सर्दियों के मौसम में औली, मुनस्यारी, दर्या, चोपता जैसी जगहें लोकप्रिय हो रही हैं। प्रधानमंत्री ने कहा कि कुछ सप्ताह पहले ही पिथौरागढ़ में साढ़े 14 हजार फीट की ऊंचाई पर स्थित आदि कैलाश में राज्य की पहली हाई ऑल्टीट्यूट अल्ट्रा रन मैराथन आयोजित की गई, जिसमें

देशभर के 18 राज्यों से 750 से अधिक एथलीट ने भाग लिया। 60 किमी लंबी आदि कैलाश परिक्रमा रन का प्रारंभ कड़कड़ाती ठंड में सुबह पांच बजे हुआ,



इतनी ठंड के बावजूद प्रतिभागियों का उत्साह देखते ही बनता था। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि तीन साल पहले तक आदि कैलाश की यात्रा पर प्रतिवर्ष मात्र दो हजार लोग ही आते थे, अब यह संख्या 30 हजार तक पहुंच गई है। प्रधानमंत्री ने उत्तराखंड में शीतकालीन

पर्यटन की प्रशंसा करते हुए कहा कि कुछ ही हफ्तों में उत्तराखंड विंटर गोम्स का भी आयोजन करने जा रहा है, जिसमें प्रतिभाग करने के लिए देशभर के खिलाड़ी, एडवेंचर प्रेमी और खेलों से जुड़े लोग उत्साहित हैं। उन्होंने उत्तराखंड में बढ़ती पर्यटन आधारभूत सुविधाओं का उल्लेख करते हुए कहा कि उत्तराखंड ने विंटर टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए कनेक्टिविटी और इंफ्रास्ट्रक्चर पर विशेष तौर पर फोकस किया है। इसी क्रम में राज्य सरकार ने होम स्टे के लिए नई पॉलिसी भी बना दी है। प्रधानमंत्री मोदी ने उत्तराखंड में डेस्टिनेशन वेंडिंग की ब्रांडिंग करते हुए कहा कि सर्दियों की सुनहरी धूप और पहाड़ों से उतरते कोहरे के बीच, उत्तराखंड वेंडिंग डेस्टिनेशन के रूप में भी लोकप्रिय हो रहा है। खासकर गंगा जी के किनारे अब खूब डेस्टिनेशन वेंडिंग हो रही है। प्रधानमंत्री ने देशवासियों से अपील करते हुए कहा कि यदि वो, सर्दियों में कहीं जाने का विचार कर रहे हैं तो हिमालय की वादियों को अपने विकल्प के रूप में जरूर शामिल करें, हिमालय की वादियों आपको जीवनभर साथ चलने वाली अनुभूतियों से भर देंगी।

कैंसर के खतरे को कम करने से लेकर आंखों को स्वस्थ रखने में कारगर है रास्पबेरी, जानिए अन्य फायदे

कैंसर के खतरे को कम करने से लेकर आंखों को स्वस्थ रखने में कारगर है रास्पबेरी, जानिए अन्य फायदे फल आपके लिए बहुत लाभकारी होते हैं, ये तो आप जानते ही हैं। उनमें से ही एक होती है रसभरी जो आपके लिए बेहद फायदेमंद होती है। वैसे भी फलों का सेवन हमारी सेहत के लिए अच्छा होता है। रसभरी एक छोटा सा पीले रंग का स्वादिष्ट फल होता है। वैसे ये और भी रंगों की आती है, लेकिन पिले और लाल रंग में जायद मिलती है। इसे खाने में भी लिया जाता है। यह हमारी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। रसभरी में भरपूर मात्रा में विटामिन, मिनरल्स, कार्बोहाइड्रेट्स, फाइबर, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे तत्व पाए

जाते हैं जो सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने में सहायक होते हैं। आइये आपको बता देते हैं रसभरी के कुछ अन्य फायदे.... फल आपके लिए बहुत लाभकारी होते हैं, ये तो आप जानते ही हैं। उनमें से ही एक होती है रसभरी जो आपके लिए बेहद फायदेमंद होती है। वैसे भी फलों का सेवन हमारी सेहत के लिए अच्छा होता है। रसभरी एक छोटा सा पीले रंग का स्वादिष्ट फल होता है। वैसे ये और भी रंगों की आती है, लेकिन पिले और लाल रंग में जायद मिलती है। इसे खाने में भी लिया जाता है। यह हमारी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। रसभरी में भरपूर मात्रा में विटामिन, मिनरल्स, कार्बोहाइड्रेट्स, फाइबर,



मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं जो सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को

दूर करने में सहायक होते हैं। आइये आपको बता देते हैं रसभरी के कुछ अन्य फायदे....

- अगर आपको शुगर की समस्या है तो दो कप पानी में थोड़ी सी रसभरी को डालकर तब तक उबालें जब तक पानी आधा ना हो जाए। रोजाना सुबह इस पानी का सेवन करने से आपकी शुगर की समस्या ठीक हो जाएगी।

- रसभरी में पॉलीफिनॉल और कैरोटेनॉयड्स की भरपूर मात्रा मौजूद होती है जो लंग कैंसर के खतरे को कम करती है।

- आंखों के लिए भी रसभरी का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। रसभरी में भरपूर मात्रा में विटामिन ए मौजूद होता है। रोजाना

रसभरी का सेवन करने से आंखों से जुड़ी बीमारियां नहीं होती हैं।

- अगर आपकी हड्डियां कमजोर हो गई हैं या उनमें दर्द रहता है तो रोजाना रसभरी का सेवन करें। रसभरी में प्रेक्टिन की भरपूर मात्रा पाई जाती है जो शरीर में कैल्शियम और फास्फोरस की मात्रा को सही बनाए रखता है। - दिल के लिए रसभरी का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। इसमें फाइटोकेमिकल्स की भरपूर मात्रा पाई जाती है जो दिल के लिए फायदेमंद होती है।

- पीलिया की बीमारी में रसभरी की पत्तियों को पीसकर दो चम्मच पानी के साथ सेवन करने से पीलिया की बीमारी से आराम मिलता है।

पानी की कमी होने पर शरीर देने लगता है ये संकेत, भूलकर भी न करें नजरअंदाज...

मानव शरीर का लगभग 75 फीसदी हिस्सा पानी से बना होता है, ऐसे में एक स्वस्थ शरीर के लिए रोजाना 8-9 गिलास पानी का सेवन बहुत जरूरी हो जाता है। अगर आप रोजाना 8 से 9 गिलास पानी नहीं पीते हैं तो ऐसा मुमकिन है कि आपके शरीर में पानी की कमी होने लगे और जब शरीर में पानी की कमी होने लगती है तो इससे शरीर कई गंभीर बीमारियों की चपेट में आ सकता है। ऐसे में बहुत से लोग यह सोच रहे होंगे कि जब शरीर में पानी की कमी होगी तो हमें कैसे पता चलेगा। जब हमारे शरीर में पानी की कमी होने लगती है तो हमारा शरीर कुछ संकेत देता है, जरूरत होती है तो इन संकेतों को पहचानने की। तो चलिए जानते हैं...

है तो रक्त गाढ़ा हो जाता है, जिसके कारण हृदय को ऑक्सिजन व अन्य पोषक तत्वों को शरीर में सर्कुलेट करने के लिए ज्यादा ऊर्जा खर्च करनी पड़ती है और शरीर थका हुआ महसूस करता है। इसलिए यदि आप बिना किसी कारण दिनभर थका हुआ महसूस करते हैं तो ज्यादा पानी पीना शुरू कर दीजिए। पेशाब का रंग: पेशाब के रंग से आप अपने स्वास्थ्य का सही अंदाज लगा सकते हैं। जब हमारे शरीर में पानी की कमी होती है तो इसके बहुत सारे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। अगर पेशाब करने के दौरान आपके पेशाब का रंग पीला है और इस दौरान आपको हल्की जलन भी होती है तो इसका सीधा मतलब यह है कि आपके शरीर में पानी की कमी हो गई है, इससे

बचने के लिए आपको थोड़ी-थोड़ी देर में एक गिलास पानी पीना चाहिए। एक स्वस्थ शरीर के लिए रोजाना 4 से 5 लीटर पानी का सेवन बहुत जरूरी होता है।

मुंह से बदबू आना: जब हमारे शरीर में पानी की कमी हो जाती है तो अक्सर हमारे मुंह से बदबू आने लगती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि पानी की कमी होने पर मुंह में लार काफी कम मात्रा में बनती है, जिस वजह से मुंह से बदबू आने लगती है।

सिर में दर्द: जब हमारे शरीर में पानी की कमी हो जाती है तो ऐसे में व्यक्ति को सिर में दर्द होने लगता है, जिससे बचने के लिए बहुत से लोग दवाई का सहारा लेते हैं, जो कि बिल्कुल भी सही नहीं है। इससे बचने के लिए आपको रोजाना 8-9 गिलास पानी का सेवन जरूर करना चाहिए।

कब्ज की शिकायत: अगर आपको एसिडिटी हो रही है, कब्ज की शिकायत है या पाचन ठीक नहीं रहता है, तो इसका मतलब यह भी हो सकता है कि आपके शरीर में पानी की भारी कमी हो सकती है।



थकान: थकान व चिड़चिड़ापन शरीर में पानी की कमी की ओर संकेत करते हैं। आपको बता दें कि रक्त व शरीर में मौजूद अन्य फ्यूइड्स में प्रमुख रूप से पानी होता है। ऐसे में जब शरीर में पानी की कमी होती

कमी होती है तो इसके बहुत सारे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। अगर पेशाब करने के दौरान आपके पेशाब का रंग पीला है और इस दौरान आपको हल्की जलन भी होती है तो इसका सीधा मतलब यह है कि आपके शरीर में पानी की कमी हो गई है, इससे

अगर प्याज काटते समय आपकी आंखों से भी आते हैं आंसू तो फॉलो करें ये आसान टिप्स

आकर आपने देखा होगा की प्याज काटते वक्त लोगों की आंखों में आंसू आ जाते हैं, जो कि बहुत ही कॉमन बात है। हालांकि, लोगों को इसकी असल वजह पता नहीं होती कि आखिर क्यों प्याज काटते वक्त आंसू निकलते हैं दरअसल, प्याज काटने के समय एक केमिकल रिएक्शन होता है और उससे गैस निकलती है। जब ये गैस पानी के संपर्क में आती है तो एसिड में बदल जाती है। इसकी वजह से आंखों में जलन होने लगती है। यही जलन फिर आंसू का रूप ले लेती है। कई बार प्याज काटने पर आंखों से आंसू निकलने लगते हैं, जिससे आपके खाने का मजा किरकिरा हो जाता है। लेकिन अगर आप कुछ किचन हैक्स अपनाते हैं तो आपको आंखों में आंसू कभी नहीं आएंगे और आप प्याज का लुत्फ मजे से उठ सकते हैं। आइए जानते हैं कि आखिर कौन से वो टिप्स हैं, जिनकी मदद आप ले सकते हैं

को काटने से पहले उसका छिलका हटाने के बाद आधे घंटे के लिए उसे पानी में डुबोकर रख दें। फिर इसे काटें तो आपकी आंखों से आंसू नहीं निकलेंगे।

विनेगर का करें इस्तेमाल: प्याज को छीलकर कुछ देर के लिए विनेगर और पानी में डुबोकर रख दें। फिर काटें तो आंसू नहीं आएंगे।

फ्रिज की भी है अहमियत: प्याज को छीलकर फ्रिज में रख दें। उसके बाद अगर आप प्याज को काटते हैं तो उससे आपकी आंखों में आंसू नहीं आएंगे। हालांकि, ज्यादातर लोग इसे आजमाने से बचते रहते हैं क्योंकि फ्रिज में छिले हुए प्याज को रखने से उसकी पूरी महक फ्रिज में भर जाती है।

प्याज काटने का सही तरीका: हर किसी का सब्जी काटने का एक अलग तरीका होता है। प्याज को भी लोग अपने हिसाब से काटते हैं। अगर आप प्याज को आसानी से काटना चाहते हैं तो सबसे पहले उसके ऊपरी हिस्से को काट लीजिए। इससे प्याज काटना आसान हो जाता है।



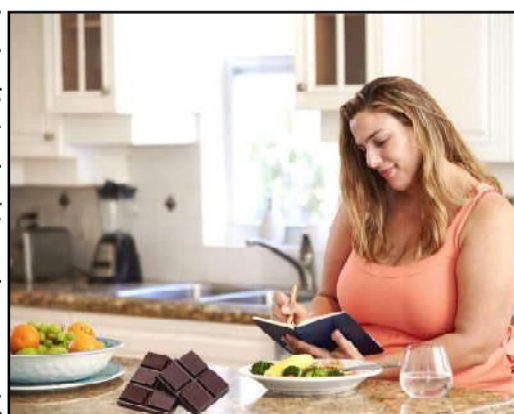
कैंसर से बचाव करते हैं ये ऐंटी ऑक्सिडेंट फूड्स, डाइट में शामिल करें

ऐंटीऑक्सिडेंट्स ऐसे कंपाउंड्स या सब्सटेंस होते हैं जो सेल डैमेज को रोकते हैं। ये सेल डैमेज फ्री रेडिकल्स से होता है। ये फ्री रेडिकल्स शरीर में इकट्ठे होकर ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस बढ़ाते हैं जिससे कैंसर, हार्ट डिजीज, टाइप 2 डायबीटीज जैसी खतरनाक बीमारियां होने का खतरा रहता है। अलग-अलग फल सब्जियों में अलग तरह के ऐंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं। अगर आप ऐंटीऑक्सिडेंट रिच फूड खाते हैं तो हेल्दी और फिट रहते हैं। यहां हैं ऐसे 6 फूड्स जिन्हें आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

डार्क चॉकलेट - चॉकलेट को हेल्थ के लिए अच्छा नहीं माना जाता लेकिन डार्क चॉकलेट के मामले में ऐसा नहीं है। डार्क चॉकलेट काफी न्यूट्रिशस होती है और मिनरल्स, ऐंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होती है। कोको में मौजूद ऐंटीऑक्सिडेंट्स से कई फायदे होते हैं और यह कार्डियोवस्कुलर डिजीज

को रोकने भी मदद करती है।

बीन्स बीन्स आसानी से मिल जाते हैं और काफी हेल्दी होते हैं। इनमें फाइबर और ऐंटीऑक्सिडेंट्स काफी मात्रा में होते हैं। ये आपको हेल्दी रखते हैं और कब्ज से भी



बचाते हैं। बीन्स को डाइट में शामिल करने से शरीर में कैंसर वाली सेल्स की ग्रोथ कम होती है।

चुकंदर-चुकंदर में फाइबर, पोटेशियम, आयरन, फॉलेट और ऐंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं। इस सब्जी में बेटालेन्स नाम के

ऐंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, यह इनफ्लेमेशन कम करने के साथ डाइजेस्टिव ट्रेक्ट और कोलन कैंसर का खतरा कम करते हैं।

ब्लूबेरीज ब्लूबेरीज कैलरीज ज्यादा नहीं होतीं और न्यूट्रिएंट्स और ऐंटीऑक्सिडेंट्स का रिच सोर्स हैं। स्टडीज की मानें तो ब्लूबेरीज में किसी भी दूसरे फल और सब्जी की अपेक्षा ज्यादा ऐंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं।

पालक - पालक में विटामिन, ऐंटीऑक्सिडेंट्स और कैलरी कम होती है। पालक में ल्यूटीन और जिंथाज़ेथिन दो ऐंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं जो आपकी आंखों को खतरनाक यूवी लाइट्स से बचाते हैं।

स्ट्रॉबेरीज- स्ट्रॉबेरीज काफी लोगों को पसंद होती हैं और इनमें विटामिन सी और ऐंटीऑक्सिडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं। इसमें एंथोसायनिन होता है जो कि हार्ट डिजीज के खतरे को कम करता है और बैड कॉलेस्ट्रॉल घटाता है।

नेल पॉलिश रिमूवर के बिना भी हट सकता है नेल पेंट, इस्तेमाल करें ये चीजें

बहुत बुरा लगता है जब आपको कहीं जाना हो और आप जिस चीज को दूढ़ रही हों, वह न मिले। खासतौर पर आपको किसी शादी, पार्टी में शामिल होने के लिए तैयार होना हो और ऐसे में जब आप पहले की लगी हुई आधी-अधूरी नेल पॉलिश को हटाना चाहती हैं। तब आप नेल पॉलिश रिमूवर दूढ़ती हैं। मगर उसे या तो आप कहीं रख कर भूल गई होती हैं या वह खत्म हो गया होता है। ऐसे में मूड खराब होना लाजिमी है, क्योंकि तब समस्या यह आती है कि नेल पॉलिश को बिना नेल पॉलिश रिमूवर के कैसे हटाया जाए। इस स्थिति में आप घर में मौजूद कुछ अन्य चीजों का इस्तेमाल करके

भी अपने नाखूनों से कलर हटा सकती हैं...
- आप डॉक्टर्स स्पिरिट को भी रिमूवर की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं। यह एंटी-बैक्टीरियल होता है ऐसे में अगर नाखून में इन्फेक्शन है तो उसके लिए भी ये बेहद कारगर है। बस कॉटन में थोड़ा सा स्पिरिट लगाकर इससे नाखून को रब करें और नेल पेंट छूट जाएगा।
- अपने नाखूनों से नेल पॉलिश छुड़ाने के लिए आप गरम पानी का इस्तेमाल भी कर सकती हैं। इसके लिए किसी बर्तन में गरम पानी लेकर उसमें अपने हाथ कुछ देर डुबा कर रखें। फिर कॉटन या सूती कपड़े को नाखूनों पर रगड़ें इससे नेल पॉलिश का



रंग उतर जाएगा।

- बचपन में नेल पॉलिश के ऊपर नेल पॉलिश लगाया करते थे, यह तब खेल होता था। मगर आप अब इसका इस्तेमाल अपने नाखूनों के कलर को साफ करने में कर सकती हैं। यह नेल पॉलिश रिमूवर का काम करेगी। बस अपने नाखूनों पर लगी पुरानी

नेल पॉलिश पर कई बार नेल कलर लगाएं। इससे आपकी पुरानी नेल पॉलिश का कलर आसानी से उतर जाएगा। - आप अल्कोहल की मदद से भी अपने नाखूनों का नेल कलर हटा सकती हैं। इसके लिए ज्यादा कुछ नहीं करना होता, बस एक कॉटन बॉल पर अल्कोहल लगाएं और फिर इससे अपने नाखूनों को रगड़ें। इससे नेल पॉलिश धीरे धीरे उतर जाएगी और आपके नाखून साफ हो जाएंगे। - अक्सर घरों में सिरका रखा होता ही है। इसके जरिये भी आप अपने नाखूनों से नेल पॉलिश का रंग हटा सकती हैं। इसके लिए सिरके को रूई से अपने नाखूनों पर रगड़ें। इससे नेल पॉलिश साफ

हो जाएगी। - नीबू की मदद से भी आप अपने नाखूनों से नेल कलर छुड़ाने में मदद कर सकते हैं। इसके लिए ज्यादा कुछ नहीं करना होगा। बस अपनी उंगलियों को कुछ देर के लिए गरम पानी में डुबा कर रखें। इसके बाद अपने नाखूनों पर नीबू को रगड़ें। इससे भी नेल पॉलिश आसानी से उतर जाएगी। - अपने नाखूनों के नेल कलर को हटाने के लिए आप अपने घर में रखे टूथपेस्ट का इस्तेमाल भी नेल पॉलिश रिमूवर के तौर पर कर सकती हैं। इसके लिए थोड़ा सा टूथपेस्ट अपने नाखूनों पर लगाएं। फिर सूती कपड़े या कॉटन से इसे रगड़ कर साफ कर दें। आपके नाखून साफ हो जाएंगे।

आप नहीं जानते होंगे आलू खाने के नुकसान...

आलू एक प्रकार की सब्जी है जो जमीन के नीचे उगती है। आलू में कार्बोहाइड्रेट और वसा पाई जाती है। बच्चों से लेकर बड़े तक सभी को आलू बेहद पसंद होता है। आलू का उपयोग लगभग हर सब्जी में किया जाता है। इसके साथ ही फ्रेंच फ्राइज, आलू की टिक्की, बरगर, वड़ा पाव से लेकर तमाम तरह के स्नैक्स भी आलू से ही तैयार किए जाते हैं, जिसे लोग आए दिन बड़े स्वाद से खाते हैं। स्वाद के लिहाज से बेशक आलू का कोई जवाब नहीं है, लेकिन क्या आप इसके नुकसान से वाकिफ हैं! जी हां आलू का ज्यादा सेवन आपको कई तरह की बीमारियां दे सकता है। यहां जानिए किस तरह आलू आपकी सेहत को नुकसान पहुंचाता है!

ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है जिससे शरीर में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ती है। ऐसे में आलू डायबिटीज का रिस्क भी बढ़ाता है। अगर आप पहले से ही डायबिटीज के मरीज हैं तो आपको इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए।



हाई बीपी का रिस्क: यदि आप ब्लड प्रेशर की समस्या से जूझ रहे हैं तो आपको सतर्क होकर आलू का सेवन करना चाहिए। हफ्ते में तीन से चार बार से ज्यादा आलू खाने से हाई बीपी का खतरा बढ़ जाता है। सर्दियों के दिनों में पहले से ही हाई बीपी की आशंका ज्यादा होती है, ऐसे में विशेष

रूप से आलू की सीमित मात्रा ही लें।
पेट की परेशानियां: यदि आपको एसिडिटी की परेशानी है तो आलू आपके लिए ये परेशानी और बढ़ा सकता है। ज्यादा आलू खाने से गैस और कब्ज जैसी तमाम दिक्कतें परेशान कर सकती हैं।

मोटापे की बड़ी वजह: मोटापा आजकल बेहद कॉमन परेशानी बन गया है। मोटापे के कारण ही डायबिटीज, बीपी, थायरॉयड, पीसीओडी से लेकर तमाम परेशानियां लोगों को कम उम्र में घेर लेती हैं। आलू का अधिक सेवन मोटापे के तमाम कारणों में से एक है। दरअसल आलू के जरिए इंसान के शरीर में फैट और कैलोरी ज्यादा पहुंचती है। इसलिए अगर आप खुद को फिट रखना चाहते हैं तो आलू का बहुत ज्यादा सेवन करने से बचें।

जानिए बच्चों को हवा में उछालना कितना खतरनाक होता है!

छोटे बच्चे हर घर की रौनक होते हैं। सबका मन मोहने वालों बच्चों से हर कोई खेलना पसंद करता है। बच्चों को देखते ही बड़ों की थकान दूर हो जाती है। उनके साथ लेकिन कई बार हम बच्चों के साथ खेलते हुए ऐसी गलतियां कर जाते हैं, जो बहुत खतरनाक साबित हो सकती हैं, यहां तक कि इन गलतियों से बच्चों की जान तक जा सकती है। जी हां, अक्सर आपने देखा होगा कि कई लोग बच्चों को हवा में उछालते हैं और बच्चे खुश हो जाते हैं लेकिन विशेषज्ञों की मानें तो इससे बच्चे को अंदरूनी चोटें लग सकती हैं या फिर जान जा सकती है। डॉक्टर्स के मुताबिक बच्चों के गर्दन की

हड्डी बेहद नाजुक होती है, साथ ही बच्चे का सिर, शरीर से बड़ा होता है, हवा में बच्चे को उछालने से पूरा प्रेशर उनके मस्तिष्क पर होता है। इसके साथ ही बच्चे को अपने शरीर पर नियंत्रण करना भी नहीं आता है, जिस कारण बच्चे को अंदरूनी चोटें लगने का खतरा होता है। ये चोट भले ही बाहर से नहीं दिखती हैं लेकिन इतनी खतरनाक होती है कि बच्चे की मौत भी हो सकती है। इसलिए आप भी अपने बच्चों को कभी हवा में ना उछालें और ना ही अपने किसी रिश्तेदारों को ऐसा करना दें। बच्चों को खुश करने के लिए ऐसे खेल खतरनाक हो सकते हैं, इसलिए सावधान रहें।



सर्दी में शरीर को रखना है गर्म तो रोजाना खाएं अंडे

हवा और कम तापमान से शरीर को बचाने के लिए सर्दी के मौसम में हम सब कुछ ना कुछ उपाय जरूर करते हैं। पहनावे के साथ खानपान में गर्म पेय या फिर गर्म खाद्य पदार्थ की खुराक बढ़ा देते हैं, जो खाद्य या पेय पदार्थ गर्मियों में लोग खाने से बचते हैं, सर्दी के मौसम में खाना शुरू कर देते हैं। सूप, मेवा, अंडे, कॉफी या चाय का इस्तेमाल बढ़ जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं सर्दी में अंडे खाने के क्या फायदे हैं?

मोटापे से बचाती है। यही चिकनाई शरीर को गर्मी मुहैया कराती है।

अंडे में विटामिन डी भी काफी मात्रा में पाया जाता है। आमतौर पर सर्दी में धूप की कमी होने से शरीर में विटामिन डी भी कम हो जाता है। इसके चलते हड्डियों और जोड़ों में दर्द की शिकायत बढ़ जाती है। शोधकर्ताओं का कहना है कि सर्दी के मौसम में बहुत सारे बैक्टीरिया इंसानों को बीमार करते हैं। मगर अंडों में प्राकृतिक रूप से कुछ ऐसे तत्व पाये जाते हैं जो बैक्टीरिया से लड़ने की क्षमता रखते हैं।

इसलिए अगर आप सर्दी में अंडे का सेवन कर रहे हैं तो चिंता की कोई बात नहीं। ये आपके स्वास्थ्य में बीमारी से लड़ने की क्षमता में इजाफा ही करता है। तो रोज खाओ अंडे, संडे हो या मंडे।



तो रोज खाओ अंडे, संडे हो या मंडे
शोधकर्ता, सर्दी में अंडे खाने को स्वास्थ्य के लिए लाभदायक मानते हैं। उनका कहना है कि अंडा बीमारियों से लड़ने में मददगार साबित होता है। एक अंडे में छह ग्राम प्रोटीन मौजूद होता है। अंडे की चिकनाई इंसान को

पहली मुलाकात में इन सवालों से करें शुरुआत, बातें होगी लंबी, गहरा होगा रिश्ता

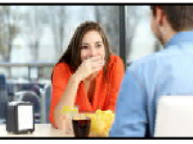
कहते हैं जब किसी इंसान को दिल से चाह लो तो पूरी कायनात उसे आपसे मिलाने में लग जाती है। चाहे बात नौकरी की हो या फिर किसी खास से मिलने की। किसी खास पर फोकस कर लिया जाए तो इंसान उसे पा ही लेता है। नौकरी की बात अलग है, लेकिन जब बात किसी खास से मिलने की आती है तो मन में एक अजब सी घबराहट, हिचकिचाहट और कई सारे सवाल आते हैं।

जब किसी खास से मिलने की बात आती है तो सवाल आता है कि आखिरकार शुरुआत कैसी की जाए, ये समझना उतना ही मुश्किल होता है, जितना मंगल ग्रह पर पानी खोजना। मन के उलझे हुए सवालों के कारण हम कई बार हम कुछ भी बोल देते हैं, जिससे बात बिगड़ सकती है। इसलिए आज हम आपको बताने जा रहे हैं कुछ

खास सवाल जिससे आप बातों की शुरुआत अच्छी कर सकते हैं और पहली मुलाकात में ही रिश्तों को गहरा कर सकते हैं।

अपनी कहानी के बारे में बताइए?

किसी से पहली मुलाकात का यह ओपेन इंडेड सवाल बहुत खास होता है। इससे सामने वाले इंसान के बाले में बहुत कुछ पता करने का मौका मिलता है। ऐसा माना जाता है कि एक इंसान को जितना आनंद स्वादिष्ट खाने में आता है, उतना ही अच्छा अपने बारे में किसी को बताने में लगता है।



सबसे नजदीकी इंसान के बारे में...

इंसान का चरित्र के बारे में पता लगाने का सबसे आसान तरीका है इस बात की पहचान करना कि वो दूसरों से कैसा बर्ताव

करता है। इसलिए सबसे पहले उस इंसान के बारे में जानिए जो सबसे खास हो। ऐसा करने से सामने वाले के व्यवहार के बारे में बातें पता चलती हैं।

नई रिलीज में कौन सी फिल्म पसंद आई?- आजकल लोगों को फिल्मों में काफी इंटरस्ट होता है, इसलिए नई रिलीज फिल्मों के बारे में उससे जानिए।

खाने बनाना पसंद है या खाना?
हो सकता है कि एक पल के लिए ये सवाल थोड़ा सा अटपटा लगे, लेकिन वाजिब है। इस दुनिया में कई तरह के लोग हैं, किसी को खाना बनाना पसंद होता है और किसी को खाना। जाहिर सी बात है जब पहली मुलाकात होगी तो खाने के बारे में बात तो होगी ही। इसलिए शुरुआत यहां से भी की जा सकती है।

टमाटर करेगा कई रोगों का उपचार, जानिए क्यों हेल्थ के लिए है वरदान

टमाटर विश्व में सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली सब्जियों में से एक है, भारतीय व्यंजनों में टमाटर प्रमुखता से इस्तेमाल होता है। इसके बिना सलाद, सूप, सब्जी, अचार, चटनी, कैचअप आदि के बारे में सोचना भी संभव नहीं है। टमाटर में ऐसे कई गुणकारी तत्व होते हैं जो इसे रोगों का उपचार करने में सक्षम बनाते हैं। आइए, जानते हैं टमाटर क्यों हेल्थ के लिए वरदान है - 1 टमाटर में भरपूर मात्रा में कैल्शियम, फास्फोरस और विटामिन सी पाया जाता है। एसिडिटी

की समस्या होने पर टमाटरों की खुगक बढ़ाने से इस समस्या से निजात मिलता है। 2 टमाटर में काफी मात्रा में विटामिन ए पाया जाता है, जो हमारी आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। 3 टमाटर खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है और गैस की समस्या भी दूर होती है। 4 डॉक्टरो के अनुसार टमाटर के नियमित सेवन से श्वास नली बिल्कुल साफ रहती है और खांसी, बलगम की शिकायत खत्म होती है। 5 बच्चों को सूखा रोग होने पर टमाटर का रस पिलाने से फायदा होता है। साथ ही ये उनके तेजी से विकास में

भी मदद करता है। 6 गर्भवती महिलाओं के लिए भी सुबह एक गिलास टमाटर के रस का सेवन फायदेमंद होता है। 7 डायबिटीज व दिल के मरिजों को सेहत के लिए टमाटर बहुत उपयोगी होता है। 8 टमाटर का सेवन कैंसर के रोगियों को भी फायदा करता है, साथ ही ये कफ और पेट साफ करने में भी मदद करता है। 9 अगर पेट में कीड़े होने की शिकायत हो, तो सुबह खाली पेट टमाटर में पिसी हुई काली मिर्च लगाकर खाने से कीड़े मर कर निकल जाते हैं। आप चाहे तो काली मिर्च डले हुए टमाटर का सूप पी सकते हैं।



की प्रॉपर हाइजीन बनाकर, स्मोकिंग और प्रॉपर वैक्सिनेशन और सेक्सुअल पार्टनर्स की संख्या लिमिटेड रखकर इंफेक्शन से बचा जा सकता है। बता दें कि सर्वाइकल कैंसर ह्यूमन पैपिलोमा वायरस से फैलता है और महिलाओं में 25 साल की उम्र से इंफेक्शन होता है।



किसी से पहली मुलाकात का यह ओपेन इंडेड सवाल बहुत खास होता है। इससे सामने वाले इंसान के बाले में बहुत कुछ पता करने का मौका मिलता है। ऐसा माना जाता है कि एक इंसान को जितना आनंद स्वादिष्ट खाने में आता है, उतना ही अच्छा अपने बारे में किसी को बताने में लगता है।

किचन का काम आसान बना देंगे माइक्रोवेव से जुड़े ये हैक्स

किचन में काम करना सिर्फ खाना बनाने के लिए नहीं होता बल्कि किचन में काम करना भी एक आर्ट की तरह है और इसके लिए कुछ स्किल्स की भी जरूरत होती है तभी आप इसमें एक्सपर्ट बन सकते हैं। हालांकि अगर आप इसमें माहिर नहीं भी हैं तब भी परेशान होने की जरूरत नहीं। अब एक से बढ़कर एक किचन अप्लायंसेज हैं जिनकी मदद से आप किचन के काम में एक्सपर्ट बन सकते हैं। इन्हीं में से एक है माइक्रोवेव जिसका इस्तेमाल सिर्फ खाने को गर्म करने या केक बनाने के लिए नहीं बल्कि कई दूसरी चीजों में भी हो सकता है। आज हम आपको बता रहे हैं माइक्रोवेव से जुड़े कुछ आसान हैक्स के बारे में जिसके बाद किचन में घंटों में होने वाला काम मिनटों में हो जाया करेगा...

जमे हुए शहद को फिर से नॉर्मल बनाएं

सर्दियों का मौसम है और अगर किचन में रखा शहद जम गया है तो इसमें भी माइक्रोवेव आपकी मदद कर सकता है। शहद का ढक्कन खोलें और शहद के जार को 30 से 40 सेकंड के लिए माइक्रोवेव में रख दें। शहद अपने नॉर्मल टेक्सचर में वापस लौट आएगा।

घंटों में नहीं मिनटों में भीग जाएंगे राजमा-छोले

अगर आपको आज राजमा या छोले या चना बनाना है तो आपको उसे एक रात पहले पानी में भिगोकर रखना पड़ता है ताकि वे सॉफ्ट हो जाएं और अगले दिन अच्छी तरह से पकें। लेकिन अगर आप इन चीजों को रात में भिगोना भूल जाएं तो माइक्रोवेव



आपकी मदद कर सकता है। एक बड़े बर्तन में बीन्स को डालें और जितनी बीन्स है उसका डबल पानी डालें माइक्रोवेव को हाई पर रखें और पानी को उबलने दें। इसमें 12 से 15 मिनट का वक्त लगेगा। 15 मिनट बाद बीन्स को माइक्रोवेव से निकालें और 1 घंटे के लिए छोड़ दें। फिर बीन्स को पानी से निकालकर छान लें और ठंडे पानी से धो लें।

फिर से फ्रेश हो जाएंगे डोनट्स

आप डोनट्स का 6 पीस वाला पैक लेकर आए लेकिन उसे पूरा फिनिश नहीं कर पाए। तो अगले दिन वही बासी डोनट खाने की बजाए डोनट को पेपर टॉवल में लपेटें और कुछ मिनट के लिए माइक्रोवेव कर दें। यकीन मानिए आपके पुराने डोनट्स फिर से पहले की तरह तरोताजा और फ्रेश हो जाएंगे।

प्याज काटते वक्त नहीं आएगा आंसू

प्याज के दोनों तरफ के सिरों को काटकर उसे माइक्रोवेव में रखें और करीब 30 सेकंड के लिए प्याज को माइक्रोवेव कर लें। ऐसा करने से प्याज में मौजूद गैस जिससे आंसू आते हैं भाप बनकर उड़ जाएगा और प्याज काटते वक्त आंसू भी नहीं आएंगे।

जूस निकालना होगा आसान

संतरा या नींबू का जूस निकालने से पहले इन फलों को सिर्फ 10 सेकंड के लिए माइक्रोवेव कर लें। ऐसा करने से इन फलों की स्किन में मौजूद फाइबर ढीला हो जाएगा और आप इन फलों का जूस आसानी से निकाल पाएंगे।

सब्जियों का छिलका उतारने में आसानी-

कई बार जड़ वाली सब्जियां जैसे चुकंदर या शकरकंद आदि का छिलका उतारना मुश्किल काम हो जाता है। ऐसे में माइक्रोवेव को लो पावर पर रखें और इन सब्जियों को 2 से 3 मिनट के लिए माइक्रोवेव कर दें। सब्जियां सॉफ्ट हो जाएंगी और उन्हें छीलना और काटना आसान हो जाएगा। ध्यान रखें कि इन गर्म सब्जियों को सावधानीपूर्वक हैंडल करें।

बचना हैं इन 5 बीमारियों से तो आज ही बदल लें सोडा पीने की लत

सोडा में बहुत सारी कैलोरी होती हैं और इससे मोटापा बढ़ता है। ये बात हम अकसर सुनते और पढ़ते रहते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि सोडाके सेवन से और भी कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं। सोडा के स्वास्थ्य के जोखिमों की बढ़ती सूची में लड़कियों में यौवन जल्दी आना नवीनतम समस्या है। मीठे सोडा युक्त पेय के कुछ और भी नुकसान हैं जो ये बताते हैं कि आपको आज ही सोडा पीने की लत से छुटकारा पा लेना चाहिए.....



1. वजन बढ़ता है
वयस्कों और बच्चों पर हुए अध्ययन से पता चला है कि जो लोग मीठे पेय (सोडा सहित) का सेवन बढ़ते हैं, उन लोगों में तेजी से वजन बढ़ने लगता है।

2. टाइप 2 डायबिटीज का खतरा
साल 2010 में हुए एक अनुसंधान की समीक्षा के अनुसार, मीठे पेय पदार्थ का सेवन करने वाले लोगों में इनका सेवन न करने वाले लोगों की तुलना में टाइप 2

डायबिटीज होने का जोखिम 26 प्रतिशत तक बढ़ जाता है।

3. उच्च रक्तचाप
शोध बताते हैं कि नियमित रूप से मीठा

सोडा पीने वाले लोग अधिक उच्च रक्तचाप विकसित होने की संभावना ज्यादा होती है। शोध के अनुसार सोडा को छोड़ने से रक्तचाप को कम किया जा सकता है।

4. हृदय संबंधी रोग
हार्वर्ड विश्वविद्यालय के एक अध्ययन में पाया गया कि जो पुरुष व महिलाएं रोजाना एक शुगर युक्त सोडा ड्रिंक पीते हैं, उनमें शुगर युक्त सोडा ड्रिंक न पीने वालों की तुलना में हार्ट अटैक होने का जोखिम 20 प्रतिशत अधिक होता है।

5. कुछ प्रकार के कैंसर
एक अध्ययन में पाया गया कि रजोनिवृत्त से पहले जो महिलाएं अधिक शुगर युक्त सोडा आदि का सेवन करती हैं, उनमें शुगर युक्त सोडा का सेवन न करने वाली महिलाओं की तुलना में अंतर्गर्भाशयकला कैंसर का जोखिम 78 प्रतिशत तक अधिक होता है। वहीं रोजाना एक कैन सोडा ड्रिंक पीने वाले पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर का खतरा 38 प्रतिशत तक बढ़ा जाता है।

ब्लड शुगर को संतुलित रखने के साथ-साथ माग को भी फ्रेश रखती हरी मिर्च, जानें अन्य कमाल के फायदे

भोजन में तीखापन लाने वाली हरी मिर्च, स्वाद के साथ ही सेहत के लिए भी गुणों का खजाना है। यदि खाने में मिर्च ना हो तो आप चाहे कितने ही मसाले क्यों ना डाल दें पर खाना मजेदार नहीं लगेगा। वैसे तो मिर्च कई रंगों में आती है जैसे लाल, पीली, हरी आदि। लेकिन आपको यह बात नहीं पता होगी की हरी मिर्च खाने से काफी सारे फायदे भी होते हैं।

-हरी मिर्च में विटामिन सी पर्याप्त मात्रा में होता है। विटामिन सी

दूसरे विटामिन को शरीर में भली प्रकार अवशोषित होने में मदद करता है। -यदि आप लोग हरी मिर्च खाते हैं। तो आप लंग कैंसर की बीमारी से बच सकते हैं। -बताया जाता है कि हरी मिर्च दिमाग के लिए बहुत ही ज्यादा फायदेमंद होती है। हरी मिर्च दिमाग को भी फ्रेश रखती है और हरी मिर्च आपके ब्लड शुगर को भी संतुलित रखती है।

-मधुमेह के मरीजों के लिए हरी मिर्च लाभकारी साबित हो सकती है। हरी मिर्च

एक कारगर एंटी डायबिटिक के रूप में काम करती है। इसके पीछे कारण हरी मिर्च में कैप्साइसिन नामक खास तत्व का होना है,

जो रक्त शर्करा को नियंत्रित करने का काम करता है।

- आप लोगों को यह भी बता दें कि हरी मिर्च में फाइबर विटामिन पाया जाता है। जो पाचन क्रिया

को काफी मजबूत रखता है। अगर इस तरह देखा जाए तो हरी मिर्च शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है।

-हरी मिर्च का सेवन हमारी आँखों के लिए भी फायदेमंद है। इसमें मौजूद विटामिन सी और बीटा-कैरोटीन आँखों के लिए अच्छे होते हैं। हमेशा हरी मिर्चों को अंधेरी जगह पर रखें क्योंकि रोशनी और धूप के संपर्क में आने से इसके अंदर का विटामिन सी खत्म हो जाता है।



इस सर्दी संतरे से करें दोस्ती, फिट रहने के साथ ही स्किन रहेगी हेल्दी

सर्दियों में आने वाला संतरे के स्वाद ऐसा होता है कि इसे बड़े बच्चे बल्कि बच्चे भी खाने से हिचकते नहीं हैं। विटामिन सी, फाइबर जैसी कई खूबियों से भरा यह फल फिट रहने में मदद करने के साथ ही स्किन को भी खूबसूरत बनाए रखने में सहायता करता है।

चलिए जानते हैं संतरे के इन फायदों के बारे में वायरल और जुकाम से बचाव

संतरे में विटामिन सी की भरमार होती है। एक स्टडी में यह साबित हो चुका है कि विटामिन सी शरीर में वाइट सेल्स के प्रॉडक्शन को बढ़ाता है, जो इम्युन सिस्टम को स्ट्रॉन्ग करता है। इससे शरीर को वायरल व जुकाम के बैक्टीरिया से लड़ने और उन्हें दूर रखने में मदद मिलती है।

हड्डियां मजबूत बनाए

क्या आपको पता है कि संतरा कैल्शियम का भी अच्छा सोर्स है? तो अगर आपको दूध पीना ज्यादा पसंद न हो तो सर्दियों में

इस फल का सेवन जरूर करें और अपनी हड्डियों को मजबूती दें।

ब्लड प्रेशर

सर्दियों में ब्लड प्रेशर के बिगड़ने के ज्यादा चांस होते हैं। इस समस्या से निपटने में संतरा मदद कर सकता है। दरअसल, यह फल एंटी-ऑक्सिडेंट रिच होता है जो ब्लड प्रेशर लेवल को कंट्रोल करने में भी मदद करता है।

दिल की सेहत का रखे ख्याल
संतरा शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में मदद करता है। इस वजह से यह डायबिटीज और दिल के मरीजों के लिए काफी गुणकारी साबित होता है। क्योंकि ज्यादा कोलेस्ट्रॉल ब्लड प्रेशर को इफेक्ट करते हुए दिल की सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है।

किडनी स्टोन की समस्या रखे दूर

एक स्टडी के मुताबिक, रोज संतरा खाने पर किडनी स्टोन होने के चांस कम हो जाते हैं। साथ ही किडनी पर फैट जमा होने की

आशंका भी कम होती है।

पेट रखे दुरुस्त

ठंड में खासतौर पर लोग पेट गड़बड़ होने की शिकायत करते हैं। इस समस्या को दूर रखने में भी संतरा मदद करता है। इसमें मौजूद फाइबर की मात्रा खाने को बेहतर तरीके से पचाने और पेट का साफ रखने में मदद करती है।

बेहतर नींद के लिए- संतरे में मौजूद एंटी ऑक्सिडेंट और फ्लेवोनोइड्स कुछ विशेष न्यूरोट्रांसमिटर को रिलीज करने में मदद करते हैं, जिससे न सिर्फ याहाश्त तेज होती है बल्कि नींद न आने की समस्या भी दूर हो जाती है।

स्किन रहे हेल्दी-अगर आप स्किन ग्लो में आती कमी से परेशान हैं तो संतरा जरूर खाएं। इसमें मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट प्रॉपर्टीज सेल्स को रिपेयर करते हुए स्किन पर ग्लो लाती है साथ ही में पिंपल्स की समस्या को भी दूर रखने में मदद करती है। इससे रंगत में भी निखार आता है।



होममेड पील ऑफ मास्क से करें स्किन की सुरक्षा, घर पर ऐसे बनाएं

घर से बाहर निकलते ही हमारी त्वचा पर धूल, धूप और प्रदूषण का घेरा पड़ जाता है। इस कारण त्वचा की ऊपरी सेल्स खराब हो जाती हैं। इसके लिए हम बाजार में उपलब्ध ब्यूटी प्रॉडक्ट का इस्तेमाल करते हैं। कई बार देखा जाता है कि इससे हमारी त्वचा काली पड़ने लगती है। अब सवाल आता है कि खराब त्वचा से छुटकारा पाकर फिर से चेहरे पर वहीं ताजगी और ग्लो कैसे लाया जाए। इसके बाद सबसे पहले दिमाग आता है क्यों न घर पर केमिकल फ्री फेस पील ऑफ मास्क बनाकर चेहरे की गंदगी को साफ किया जाए।

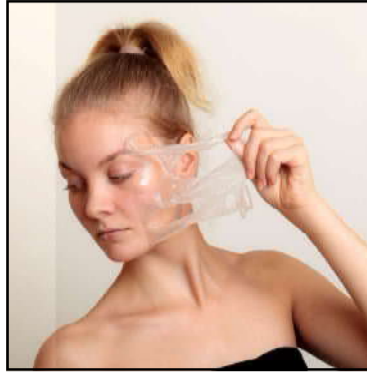
पील ऑफ मास्क के फायदे

1- होममेड पील ऑफ मास्क का

इस्तेमाल करने से स्किन पर जमी गंदगी, बैक्टीरिया और खराब सेल्स को बाहर निकाल जाती है। इसके साथ ही चेहरे पर ग्लो आ जाता है। एक सप्ताह में दो बार मास्क का इस्तेमाल करने आप और खूबसूरत नजर आएंगे।

2- हरे पर काले धब्बों और मुंहासों से छुटकारा पाने के लिए पील ऑफ मास्क बहुत असरकारक है। मास्क से इस्तेमाल से स्किन के ऊपर नई लेयर आ जाती है और चेहरा चमकने लगता है।

3- पील ऑफ मास्क का इस्तेमाल करने से स्किन को सॉफ्ट और टाइट करने में मदद मिलती है। इसके अलावा मास्क से ड्राई स्किन की समस्या से भी निजात मिल



जाती है।

4- पील ऑफ मास्क में फलों का इस्तेमाल किया जाता है। फलों में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं, जो त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। वहीं,

इसका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता है।

घर पर बनाएं पील ऑफ मास्क

एग वाइट फेस मास्क- यह मास्क चेहरे से काले धब्बे साफ करने में मदद करता है। इसको बनाने के लिए अंडे का सफेद भाग ले और उसमें पाउडर वाली चीनी मिलाइए। इसके बाद इसे पूरे चेहरे पर लगा लीजिये। इसके ऊपर से टिशू पेपर लगा लें। अब टिशू के ऊपर फिर से अंडे और चीनी का पेस्ट लगाकर छोड़ दें। जब यह सूख जाए तब टिशू को निकाल लें, जिससे कि सभी काले धब्बे टिशू के साथ बाहर आ जाएंगे। ग्रीन टी और लेमन फेस मास्क- इस मास्क के लिए ग्रीन टी को पानी में मिलाइए और उसमें नींबू निचोड़ दीजिए।

उसके बाद उसमें थोड़ा सा जिलेटिन पाउडर मिलाइए। इसके बाद कुछ देर के लिए ओवन में रखें और फिर से मिलाकर चेहरे पर लगाएं। अब चेहरे को ढक लीजिये और जब यह सूख जाए तब इसे निकालिए। ऑरेंज पील फेस मास्क- इस मास्क को बनाने के लिए संतरे के छिलके को धूप में कम से कम दो दिन सुखा कर पाउडर बना लें। इसके बाद गैस पर धीमी आंच में एक कप पानी उबालें, फिर उसमें चीनी डाल कर उसे आधा होने तक पकाएं। अब इसमें एक चम्मच संतरे के छिलके वाला पाउडर डालकर चेहरे पर लगाएं। जब यह सूख जाए तब इसे निकालें। इससे आपके काले धब्बे और खराब स्किन सही हो जाएगी।

आपके पास भी जरूर होने चाहिए ये 5 तरह के ब्लेजर्स

ब्लेजर का नाम लेते ही क्या आपके दिमाग में सर्दियों का ख्याल आ जाता है? अपनी जानकारी को जरा बढ़ाएं क्योंकि आप ब्लेजर्स को पूरे साल कैरी कर सकती हैं और फॉर्मल ड्रेसिंग का तो बेहद अहम हिस्सा है ब्लेजर। ब्लेजर का मतलब मोटे-मोटे ओवरकोट नहीं होते और बल्कि यह एक वर्सेटाइल आउटफिट है। यह अलग-अलग स्टाइल और फैब्रिक में आता है जिन्हें आप अपने कंफर्ट के हिसाब से खरीद सकती हैं। हम आपको बता रहे हैं 5 अलग-अलग तरह के ब्लेजर्स के बारे में जिन्हें आपके अपने वॉरड्रॉब का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए...



लेदर ब्लेजर

अगर आपके पास लेदर जैकेट है तो आपके पास एक लेदर ब्लेजर भी जरूर होना चाहिए। यह क्लासिक होने के साथ-साथ आपके आउटफिट और ओवरऑल लुक को अलग ही मुकाम पर ले जाता है। आप चाहें तो इन्हें जींस और बूट्स के साथ भी पहन सकती हैं या फिर क्यूट शॉर्ट ड्रेस और ऐंकल बूट्स के साथ टीमअप करके भी पहन सकती हैं।

प्रिंटेड ब्लेजर- जब बात गर्मी के मौसम की आती है तो उसमें कलरफुल, प्रिंटेड और

नेट ऐंड लेस ब्लेजर

अगर आपने स्लीवलेस ड्रेस या ट्यूब टॉप पहना है और आप बाहर निकलने में कंफर्टेबल फील नहीं कर रही हैं तो नेट और लेस से बना यह ब्लेजर आपके बड़े काम आ सकता है। इसे ड्रेस के ऊपर से पहन लें और आपकी टेंशन हो गई खत्म। साथ ही लेस से बने होने की वजह से इसका लुक भी बेहद अच्छा दिखता है।

डेनिम ब्लेजर-डेनिम एक ऐसा मटीरियल है जिसे आप किसी भी आउटफिट के साथ टीमअप कर पहन लें वह आप पर जंचेगा ही। डेनिम जैकेट के बाद अब बारी है डेनिम ब्लेजर की। ड्रेस से लेकर स्कर्ट्स, जींस और यहां तक की लेगिंग्स के साथ भी आप डेनिम ब्लेजर को टीमअप कर पहन सकती हैं। अगर पहली बार खरीदने जा रही हों तो क्लासिक प्लेन डेनिम ब्लेजर ही खरीदें ज्यादा एक्सपेरिमेंट करने से बचें।

केप ब्लेजर-यह एक तरह का फॉर्मल ब्लेजर है जिसे आप फॉर्मल पैट्स और बटन डाउन शर्ट के अलावा ड्रेस के साथ भी पहन सकती हैं। इस ब्लेजर की खासियत यह है कि इसे पहनने पर ऐसा लगता है कि आपने ब्लेजर को पहना नहीं है बल्कि इसे यू ही कंधे पर लपेट लिया है।

फ्लोरल ब्लेजर्स की डिमांड बढ़ जाती है। वाइब्रेंट और रंग-बिरंगे होने की वजह से इस तरह के ब्लेजर्स आपके आउटफिट और पर्सनैलिटी में एक नया रंग एड कर देते हैं। आप चाहें तो इन्हें कैजुअल आउटिंग पर तो पहन ही सकती हैं। कभी-कभार ऑफिस में फॉर्मल वेअर के तौर पर भी यूज कर सकती हैं।

कटा हुआ नींबू रखिए अपने पास, अगर पाना चाहते हैं सेहत के ये लाभ

नींबू के इस्तेमाल के कई तरीके आप जानते होंगे, लेकिन कटे नींबू का इस्तेमाल आप शायद ही जानते होंगे। हम आपको बता रहे हैं कि कटे नींबू को पास रखने के कौन से सेहत लाभ होंगे और किस तरह से उनका इस्तेमाल किया जा सकता है-



1 कटा हुआ नींबू अपने पास रखने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि गर्मियों में जब भी जरूरत लगे, तो इसे पानी में निचोड़ कर तुरंत पी सकते हैं। यह आपको रिफ्रेश बनाए रखने में और ऊर्जा का संचार करने में मदद करेगा। आप दिनभर ताजगी और खुशनुमा महसूस करेंगे।

2 दूसरा फायदा यह है कि आसपास के वातावरण को अपनी खुशबू से महकाए रखेगा और किसी भी प्रकार की दुर्गंध को दूर रखने में मददगार साबित होगा, जिससे आप

आप इसे कुछ देर सूंचकर, ऐसी समस्याओं से निजात पा सकते हैं। खास तौर से सफर में यह तरीका बेहद कारगर है।

4 चाय, कॉफी, कोल्ड्रिंक या अन्य खाद्य पदार्थों के सेवन से बाद कई बार आपके दांतों में पीलापन या गंदगी दिखाई देती है जो बिल्कुल अच्छी नहीं लगती। इसे आप नींबू रगड़ने से दूर कर सकते हैं।

5 कटे नींबू को आप अपने पास या कमरे के किसी भी कोने में रखें, आपको किसी कृत्रिम खुशबू की जरूरत नहीं पड़ेगी।

बच्चों को ब्रेड-जैम खिलाना बंद करें, ये होते हैं नुकसान

जब बात बच्चों को खाना खिलाने की आती है तो पैरेंट्स अक्सर परेशान हो जाते हैं कि आखिर बच्चों को क्या खिलाएं क्योंकि ज्यादातर बच्चे खाने का नाम सुनते ही नाक-मुंह बनाने लगते हैं। लेकिन शायद एक चीज ऐसी ही जिसे अधिकतर बच्चे बिना किसी परेशानी के शौक से खा लेते हैं और वह है जैम।

क्या जैम सच में हेल्दी होता है?

ब्रेड जैम- जैम-रोटी, जैम-बिस्किट ये कुछ ऐसे ऑप्शन्स हैं जिन्हें ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर में बच्चे बड़ी आसानी से खा लेते हैं। और यह माता-पिता के लिए भी आसान ऑप्शन होता है क्योंकि उन्हें ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती। लेकिन क्या जैम



सचमुच हेल्दी होता है? टीवी में दिखाए जाने वाले विज्ञापनों में बताते हैं कि जैम में फर्स्ट्स होते हैं, न्यूट्रिएंट्स होते हैं और बच्चों के लिए हेल्दी होता है, लेकिन क्या सच में ऐसा है? जो नहीं।

2 चम्मच चीनी के बराबर 1 चम्मच जैम
1 चम्मच जैम 2 चम्मच चीनी के बराबर होता है। जैम में जो फल डालने का दावा किया जाता है उसे उबाल कर उतनी ही मात्रा में चीनी के साथ मिक्स किया जाता है। फलों को उबालने से उनमें मौजूद पानी की मात्रा घट जाती है और फलों में मौजूद पोषक तत्व भी नष्ट हो जाते हैं। कुछ फलों में मौजूद विटामिन सी तो जैम बनाने

की प्रक्रिया के दौरान पूरी तरह से खत्म हो जाता है।

मोटापे का खतरा

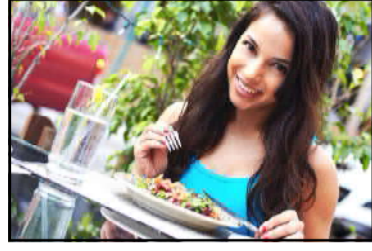
वैसे बच्चे जिन्हें जैम खाने की आदत हो जाती है और जो नियमित रूप से जैम का सेवन करते हैं उनमें मोटापे के साथ-साथ दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि ज्यादा जैम खाने से आप जरूरत से ज्यादा कैलरी शरीर के अंदर ले लेते हैं।

हेल्दी खाना नहीं चाहते बच्चे

सिर्फ जैम ही नहीं बल्कि केचप और कई दूसरे प्रिजर्व्ड फूड में चीनी की मात्रा बहुत अधिक होती है और इसलिए यह बच्चों को बहुत पसंद आता है। इस तरह के फूड आइटम्स ब्रेन को झूठा संकेत देते हैं कि उनका पेट भरा हुआ है और इस वजह से आपका बच्चा खाने में मीन-मेख निकालने लग जाता है और मन से खाना नहीं खाता।

ब्लड ग्रुप के मुताबिक जानें क्या खाएं और क्या नहीं

फिट रहने के लिए कैसी डाइट लेनी चाहिए और कैसी नहीं इसे लेकर लोग कई तरह की रिसर्च करते हैं। सिलेब्रिटीज जैसी बॉडी पाने के लिए वह वर्कआउट से लेकर खाने की चीजों पर काफी पैसे भी खर्च करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपकी बॉडी को कौन सा फूड और कौन सी एक्ससाइज सूट करेगी उसका आपके ब्लड ग्रुप से गहरा नाता है।



जीनोटाइप डाइट करें फॉलो
जीनोटाइप डाइट यानी आपके ब्लड ग्रुप के मुताबिक क्या खाना चाहिए क्या नहीं इस कॉन्सेप्ट को डाइट गुरु डॉक्टर पीटर डीअडामो ने डिक्लर किया है। तो चलिए जानते हैं कि आपके ब्लड ग्रुप के हिसाब से कौन सी है बेस्ट डाइट और एक्ससाइज।

ब्लड टाइप ए या एबी- द वॉरियर (योद्धा)- वॉरियर यंग ऐज में आमतौर पर लंबे-पैरों और पतले फिगर वाले होते हैं, लेकिन 40 की उम्र तक आते हुए उनकी बॉडी स्लो होने लगती है। इस वजह से उनका

वजन बढ़ता है, मेटाबॉलिज्म स्लो होने लगता है और बुढ़ापा भी जल्द आता है। उन्हें बाद की उम्र में फर्टिलिटी से जुड़ी समस्या और डायबिटीज भी हो सकती है। ऐसे ब्लड ग्रुप वालों को ज्यादा ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाली मील और प्रॉसेस्ड फूड जैसे ब्रेकफास्ट में सीरियल्स, ब्रेड और माइक्रोवेव मील्स नहीं खाना चाहिए। वॉरियर्स को मीट की जगह सी-फूड, फिश ऑइल और प्रोटीन रिच फूड को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। एक्ससाइज के लिए उन्हें रनिंग, वॉकिंग और स्विमिंग करना चाहिए।

ब्लड टाइप बी- द गैदर (संग्रहकर्ता)
इस ब्लड ग्रुप के लोगों का फुलर फिगर होता है और वॉरियर की तरह ही उन्हें भी

बाद की ऐज में डायबिटीज होने का खतरा रहता है। उनके बॉडी वेट में अक्सर उतार-चढ़ाव आते रहते हैं। ऐसे लोगों को लीन प्रोटीन जैसे चिकन, टर्की, अंडे और फिश का सेवन करना चाहिए। उन्हें अपनी डाइट में से वाइट ब्रेड और पास्ता को माइन्स करने के साथ ही रेग्युलर एक्ससाइज पर ध्यान देना चाहिए। वॉकिंग और स्विमिंग करना भी अच्छा ऑप्शन है।

ब्लड टाइप ए- द टीचर (शिक्षक)
इस ब्लड टाइप के लोग आमतौर पर मजबूत और फ्लेक्सिबल होते हैं। उनकी हाइट ऐवरेज होती है और वजन कम होता है। इनका मेटाबॉलिज्म हाई होता है। उन्हें पेट और पाचन से जुड़ी समस्या हो सकती है लेकिन हेल्दी डाइट मेनटेन करने पर वह खुद को स्वस्थ रख सकते हैं। इन लोगों को फिश, नट्स, राइस, पास्ता, फ्रूट्स और सब्जियां खूब खानी चाहिए। मीट से दूरी बनाए रखना इनके लिए अच्छा है। खुद को शेप में रखने के लिए योग इस ब्लड ग्रुप के लोगों के लिए अच्छा है।

लेगिंग पहन रही हैं तो बिलकुल न करें ये गलतियां

जब बात फैशनबल और कंफर्टेबल आउटफिट की आती है तो इसमें कोई शक नहीं कि डेनिम का नंबर सबसे पहले आता है। लेकिन इन दिनों डेनिम के साथ-साथ लेगिंग्स भी गर्ल्स और लेडीज के बीच काफी पॉप्युलर हो रहा है। सिर्फ कुर्ती के साथ ही नहीं बल्कि वेस्टर्न आउटफिट के साथ भी बड़ी संख्या में लड़कियां लेगिंग पहनना पसंद कर रही हैं। वैसे तो लेगिंग पहनने में बेहद आरामदेह होता है लेकिन इन्हें पहनने के कुछ रूल्स हैं और लेगिंग पहनते वक्त आपको इनका पालन करना चाहिए ताकि आप लेगिंग पहनते वक्त फैशन से जुड़ी कोई गलती न कर दें...



क्रॉप टॉप संग न पहनें-क्रॉप टॉप के साथ लेगिंग बिलकुल न पहनें। ये देखना में बिलकुल अच्छा नहीं लगता है। ऐसा इसलिए क्योंकि लेगिंग्स बेहद सॉफ्ट मटीरियल से बने होते हैं और आपकी बॉडी और स्किन से चिपक जाते हैं। लिहाजा क्रॉप टॉप संग लेगिंग पहनने से आपके कर्व्स जरूरत से ज्यादा विजिबल होंगे जो शायद आपको अच्छा न लगे।

ऐसा अंडरवेअर न पहनें-चूक लेगिंग्स आपकी स्किन और बॉडी से चिपक जाती है, लिहाजा अगर आप ऐसी पैंटी या अंडरवेअर पहनेंगी जिसकी हेमलाइन लेगिंग के ऊपर से नजर आ रही हो तो इससे न सिर्फ असहज महसूस करेंगी बल्कि यह देखने में भी बेहद अजीब लगेगा और आपका पूरा लुक खराब हो जाएगा।

टखने के पास इक्वुल न हो जाए- आपकी लेगिंग, चूड़ीदार की तरह नहीं दिखनी चाहिए। लिहाजा अगर आप ऐसी लेगिंग पहनती हैं जो ऐंकेल यानी टखने के पास आकर इकट्ठा हो रही है और चुन्त बना रही है तो वह देखने में अजीब लगेगा। लिहाजा ऐसी लेगिंग खरीदें जिसकी लेंथ आपके पैरों के हिसाब से एकदम सटीक हो।

ब्राइट टॉप के साथ न पहनें-आपकी लेगिंग भले ही ब्लैक या किसी न्यूट्रल कलर की हो लेकिन उसे ब्राइट कलर के टॉप के साथ बिलकुल न पहनें। ऐसा इसलिए क्योंकि ब्राइट टॉप के साथ लेगिंग पहनने से आपका लुक मिसमैच लगेगा। साथ ही बॉडी हिंगिंग टॉप पहनने से परहेज करें। लेगिंग के साथ हमेशा लूज टॉप पहनना ही सही रहता है।

तोंद छिपाने के लिए खरीदें इस तरह की जींस



जींस उन कपड़ों में से है जो स्टाइलिश होने के साथ ही कंफर्टेबल भी होती है, लेकिन इसके साथ सबसे बड़ी दिक्कत यह है कि बेल्ट पार्ट के ऊपर यह टमी को हाइलाइट कर देती है। जिनका स्लिम फिगर उन्हें तो इससे कोई परेशानी आती लेकिन तोंद वाली महिलाओं को यह परेशान कर देता है। वह लुक को लेकर कान्सास हो जाती है। इस परेशानी के चलते कई महिलाएं तो जींस पहनना ही अर्वाइड करना शुरू कर देती हैं।

आप भी इसी तरह की समस्या से जूझ रही हैं तो हम आपके लिए जींस की ऐसी स्टाइल्स के बारे में जानकारी लाए हैं जिन्हें पहनकर तोंद को छिपाया जा सकता है।

फ्लेयर्ड जींस
बूट कट जींस मोटे मिडसेक्शन के साथ

पूरी बॉडी के लुक को बैलेंस करती है। इसी तरह फ्लेयर्ड जींस भी चुटनों से लेकर ऐंकेल तक फ्लेयर्ड में रहती है इससे टमी हाइलाइट नहीं होती। इस स्टाइल के साथ जींस ऐसी लें जो थोड़ी सी स्टेचेबल हो।

टमी टक जींस-टमी टक जींस की खासियत यह है कि इसका ऊपरी हिस्सा टमी तक आता है। इससे टमी फेट को छिपाने में मदद मिलती है। हालांकि जींस को खरीदने के दौरान इस बात का ख्याल जरूर रखें कि फैब्रिक कंफर्टेबल हो और उसका ऊपरी हिस्सा आपकी टमी पर कुछ ज्यादा ही टाइट न हो।

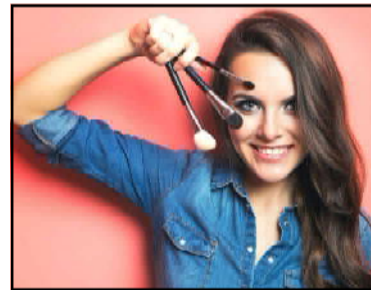
हाई वेस्ट जींस- इस तरह की जींस उन लोगों के लिए बढ़िया है जो तोंद को छिपाना चाहते हैं। जैसा ही नाम ही बताता है कि यह जींस वेस्ट के ऊपर हिस्से तक रहती है ऐसे में टमी दब जाएगी। वैसे इसके साथ आप हाई वेस्ट पैंटी पहनें तो लुक और भी बेहतर हो जाएगा।

परफेक्ट मेकअप ब्रश खरीदते वक्त इन बातों का रखें ध्यान

आपने कई लोगों को यह कहते सुना होगा कि पेंटिंग की ही तरह मेकअप करना भी एक आर्ट है। हालांकि अगर कुछ बेसिक बातों का ध्यान रखा जाए तो आप भी इस आर्ट की एक्सपर्ट बन सकती हैं। इसके लिए सबसे जरूरी है कि आपके पास इस आर्ट से जुड़े सारे टूल्स होने चाहिए। यहां टूल्स से हमारा मतलब है मेकअप प्रॉडक्ट्स के साथ ही मेकअप ब्रश क्योंकि इनके बिना सही मेकअप नहीं हो सकता।

7-8 साल चल जाता है अच्छी क्राॉलिटि का ब्रश

मेकअप ब्रश लॉन्ग टाइम इन्वेस्टमेंट की तरह होता है क्योंकि अगर आप अच्छी क्राॉलिटि का ब्रश खरीदती हैं तो यह 7 से 8 साल जरूर चल जाता है। इसके लिए आपको ब्रश को हर सप्ताह अच्छी तरह से वाॅश करना होगा और सही ढंग से अलग



ब्रश केस में संभाल कर रखना होगा। लिहाजा मेकअप ब्रश खरीदते वक्त इन बातों का ध्यान रखें... - सबसे पहले ब्रश के नैचरल और सिंथेटिक बालों के बीच का अंतर समझें। जिन ब्रशों में नैचरल बाल (बकरी या सेबुल) होते हैं वे पाउडर वाले प्रॉडक्ट्स के साथ बेहतर तरीके से काम करते हैं। जबकि सिंथेटिक बालों वाले ब्रश लिचिड और क्रीम बेस्ड प्रॉडक्ट्स के साथ बेहतर काम करते हैं।

- ब्रश का शेप भी अहमियत रखता है। आप ब्रश आइशेडो लगाने के लिए खरीद रही हैं या फिर ब्लश के लिए या फिर लिपस्टिक लगाने के लिए- हर का शेप अलग होगा तभी वे बेहतर रिजल्ट दे पाएंगे।

- ब्रॉन्जर, ब्लश और पाउडर के लिए फ्लफी ब्रश का इस्तेमाल करें जबकि आईब्रो हाइलाइट, लिड कलर और लिपस्टिक के लिए फ्लैट ब्रश यूज करें।

- अलग-अलग मेकअप प्रॉडक्ट के लिए अलग-अलग ब्रश यूज करें। एक ही ब्रश से हर तरह का काम निकालने की कोशिश न करें।

- आपके मेकअप ब्रश सेट में कम से कम ये 9 तरह के ब्रश जरूर होने चाहिए...

ब्लश ब्रश, पाउडर ब्रश, फाउंडेशन ब्रश, कंसीलर ब्रश, शैडो ब्रश, ब्रो ब्रश, काबुकी ब्रश, लिप ब्रश और आइलाइनर ब्रश।

अगर इस तरह से नहीं खा रहे हैं पॉपकॉर्न तो होगा स्वास्थ्य को नुकसान

पॉपकॉर्न को बतौर स्नैक आपने भी खूब खाया होगा। फिल्म देखते हुए, चाय के साथ या हल्की भूख में पॉपकॉर्न परफेक्ट सा स्नैक लगता है। पॉपकॉर्न खाने वाले ज्यादातर लोगों को लगता है वे हेल्दी चीज खा रहे हैं। इसलिए खूब खाते हैं। बेशक! प्राकृतिक रूप से तो वो हेल्दी है। पर आप जो खा रहे हैं वो भी हेल्दी है या नहीं, ये इस बात पर निर्भर करता है कि वो बना कैसे है। जानिए किस तरह का पॉपकॉर्न खाना फायदेमंद है। प्राकृतिक रूप से हेल्दी पॉपकॉर्न किसी भी व्यक्ति की सेहत पर अच्छा और खराब दोनों तरह का प्रभाव डाल सकता है। जो इस बार पर निर्भर है कि वह बनाया कैसे गया है।

बने रहते हैं। पॉपकॉर्न एक संपूर्ण अनाज है। यह ऐसे खाद्य पदार्थों का समूह है जो दिल को स्वास्थ्य रखता है। इसमें फाइबर, प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स, लॉ फैट होता है। कोई कॉलेस्ट्रॉल नहीं होता। बिना तेल के बनाया गया, एयर-पॉण्ड पॉपकॉर्न सेहत के लिए बेहतर है। सिनेमा हॉल में मिलने वाले फ्लेवर्ड पॉपकॉर्न में पोषक तत्व कम हो जाते हैं। माइक्रोवेव में बने पॉपकॉर्न में एडिटिव्स भी हो सकते हैं। पैकेट वाले पॉपकॉर्न में दूषित पदार्थ हो सकते हैं। पहले से बने बनाए पॉपकॉर्न में ज्यादा नमक और सोडियम होता है। ज्यादा सोडियम खाने से हाई ब्लड प्रेशर की परेशानी बनती है। पैकेट बंद पॉपकॉर्न बेचने वाले बहुत से ब्रांड्स



इसमें नमक के अलावा मीठे की तादाद भी ज्यादा रखते हैं। सादे तरीके से बनाए गए पॉपकॉर्न का हाई फाइबर बना रहता है। ये डाइजैस्टिव हेल्थ के लिए बेहतर है। यूनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेंट ऑफ एग्रिकल्चर के मुताबिक, 24 ग्राम एयर पॉण्ड-पॉपकॉर्न में 3.5 ग्राम फाइबर होता है। अमेरिका में एक आम व्यक्ति दिन में 25 ग्राम से ज्यादा पॉपकॉर्न खा लेता है। बिना नमक के एयर-पॉण्ड पॉपकॉर्न में बहुत से विटामिन, मिनरल्स, कैल्शियम, पोटेशियम, विटामिन ए और के होता है। इसमें लो कैलोरी, लो फैट, लो शुगर होता है। यानी अगर इस तरह का पॉपकॉर्न किसी व्यक्ति भी बैलेंस डाइट का हिस्सा तो यह वजन घटाने में भी मददगार होगा।

सादा तरीके से बनाया गया पॉपकॉर्न, यानी जिसमें नमक या चीनी न मिलाई गई हो तो पौष्टिक है। सही तरीके से बनाया जाए तो इसमें बहुत सारे पोषक तत्व और विटामिन

घर से ज्यादा ऑफिस में खुश रहती हैं महिलाएं

अक्सर जब भी हम तनाव में होते हैं तो ऑफिस के तनाव को जिम्मेदार मानते हैं। हम में से ज्यादातर लोगों को लगता है कि ऑफिस में बढ़ रहे तनाव की वजह से शायद ऐसी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। मगर क्या आप जानते हैं कि महिलाओं को यहां तनाव नहीं बल्कि खुशी मिलती है। जी हां ये बात एक शोध में सामने आई है। शोध के मुताबिक पुरुषों के मुकाबले महिलाएं ऑफिस में ज्यादा खुश रहती हैं। वहीं महिलाओं के मुकाबले पुरुष घर पर ज्यादा खुश रहते हैं। स्टडी के मुताबिक इसके पीछे की वजह सामने आई है कि महिलाएं बच्चों की वजह से औरतें अपने स्ट्रेस को कम कर पाती हैं। घर पर महिलाओं को कई सारे

काम निपटाने होते हैं और वहीं दफ्तर में उन्हें एक ही तरह का काम करना होता है इस वजह से भी ऑफिस में उनका स्ट्रेस लेवल कम रहता है। दरअसल, पुरुष नौकरी से संतुष्ट ना होने के बाद भी उस काम से जुड़े रहते हैं और वहीं दूसरी तरफ महिलाएं



अगर अपनी नौकरी से खुश नहीं रहती हैं तो वह नौकरी छोड़ने की कोशिश में लग जाती है। इसके अलावा स्टडी में यह भी पता चला है कि कामकाजी महिलाएं कम तनाव में रहती हैं जिनके बच्चे होते हैं। इस स्टडी में कुल 122 लोगों को शामिल किया गया था। इस दौरान लोगों के कोर्टिसोल जिसे स्ट्रेस हार्मोन के नाम से जाना जाता है उसे एकत्र किया गया था।

रेंजर्स ग्राउंड संडे मार्केट नहीं हटाया तो होगा उग्र आंदोलन: कांग्रेस

हमारे संवाददाता

देहरादून। कांग्रेसियों व व्यापारियों ने रेंजर्स ग्राउंड में लगाने वाले संडे मार्केट को हटाए जाने की मांग को लेकर उग्र आंदोलन करने की चेतावनी दी है।

यहां पूर्व विधायक राजकुमार एवं महानगर कांग्रेस कमेटी के पूर्व अध्यक्ष लालचन्द शर्मा के संयुक्त नेतृत्व में व्यापारियों की बैठक सरनीमल बाजार में हुई जिसमें सभी ने एक स्वर में रेंजर्स ग्राउंड में लगाने वाले संडे मार्केट को बंद किए जाने व हटाए जाने की मांग की गई और कहा कि इससे व्यापारियों को नुकसान हो रहा है और उनका कारोबार प्रभावित हो रहा है। पूर्व विधायक राजकुमार ने कहा कि संडे बाजार रेंजर्स ग्राउंड में लगता है। जिससे व्यापारी लोग अपनी गाड़ियां सड़क पर



खड़ी करते हैं और जो लोग संडे बाजार में सामान की खरीददारी करने जाते हैं उन लोगों की गाड़ियां भी बाहर सड़क पर रहती हैं जिससे वहां पर हर समय जाम लगा रहता है और वाहन चालकों व राहगीरों को परेशानी का सामना करना पड़ता है। इस दौरान महानगर कांग्रेस कमेटी के पूर्व अध्यक्ष लालचन्द शर्मा ने

कहा कि संडे मार्केट बंद कराने के लिए जल्द ही जिलाधिकारी से मिलेंगे और उसके बाद कमिश्नर से मुलाकात कर ज्ञापन दिया जाएगा।

उन्होंने कहा कि इसके बाद भी ठोस कार्रवाई न होने पर धरना प्रदर्शन एवं पुतला दहन किए जाएंगे और आंदोलन को तेज किया जाएगा। बैठक में व्यापार

के अध्यक्ष सुनील कुमार बांगा ने संडे मार्केट रेंजर्स कालेज से बंद करने की मांग की है और कहा कि इससे व्यापारियों को नुकसान हो रहा है। शहर से चार पांच किलोमीटर दूर लगाया जाए। महानगर व्यापार मंडल अध्यक्ष सुनील कुमार बांगा का कहना है कि रेंजर्स ग्राउंड की दीवार के साथ प्राचीन मंदिर भी हैं और जहां पर यह गंदगी फैलाते हैं।

बैठक में पूर्व विधायक राजकुमार, पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा, राजेंद्र सिंह, सनी सोनकर, विशाल खंडा, रजत कुमार, शेखर सोनकर, इमरान अली, राजेंद्र घई, आमिर खान, पुनीत कुमार, केवल कुमार सोनू मेहदीरता, राजेंद्र सिंह घई, राम कपूर, अजीत सिंह, प्रवीण कुमार बंगा आदि उपस्थित रहे।

उत्तराखण्ड में फिर आये भूकंप के झटके, मची अफरा तफरी

चमोली(हमारे संवाददाता)। उत्तराखण्ड के चमोली जनपद में आज सुबह अचानक भूकंप के झटके महसूस होने पर अफरा तफरी फैल गयी। लोगों में इतनी दहशत थी कि लोग घरों से बाहर दौड़ पड़े। जानकारी के अनुसार आज सुबह 10.27 मिनट पर जनपद के कर्णप्रयाग, नारायणबगड, थराली और देवाल में भूकम्प के झटके महसूस हुए, जिसकी तीव्रता 3.7 मापी गई है। आपदा प्रबंधन विभाग के अनुसार भूकंप का केंद्र चमोली के आसपास का बताया जा रहा है। हालांकि अभी तक किसी तरह के नुकसान की सूचना नहीं है। उत्तराखण्ड को भूकंप की दृष्टि से अति संवेदनशील जोन-छह में शामिल किया गया है। इससे पहले राज्य के जिलों को जोन चार और पांच में विभाजित किया गया था। अब भारतीय मानक ब्यूरो ने डिजाइन भूकंपीय जोखिम संरचनाओं के भूकंपरोधी डिजाइन के मानदंड रीति संहिता-2025 में नया भूकंपीय क्षेत्रीकरण मानचित्र जारी किया है। इसमें उत्तराखण्ड समेत अन्य हिमालयीय राज्यों को भी भूकंप की दृष्टि से बेहद संवेदनशील जोन छह में रखा गया है।

बच्चे का कटा सिर मिलने से मचा हड़कंप, जांच में जुटी पुलिस

चमोली। मानवता को शर्मशार करने वाली एक घटना देवाल में सामने आयी है। यहां देवाल-बेराधार-हाट कल्याणी मोटर मार्ग पर एक नवजात शिशु का कटा हुआ सिर मिलने से हड़कंप मच गया। मामले की सूचना मिलते ही पुलिस ने मौके पर पहुंच कर सिर को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार देवाल-बेराधार- हाट कल्याणी मोटर मार्ग के जीरो बैंड पर बीती सुबह एक खौफनाक घटना सामने आई। इस दौरान ग्रामीणों को सड़क पर एक बच्चे का कटा हुआ सिर मिला है। ग्रामीणों की सूचना पर पुलिस पहुंची और बच्चे के सिर को कब्जे में लेकर मामले की जांच शुरू कर दी है। बताया जा रहा है कि शनिवार सुबह ग्रामीणों ने हाटल्याणी-बेराधार मोटर के जीरो बैंड पर एक बच्चे का कटा हुआ सिर मिला। लेकिन उसका धड़ वहां पर नहीं था। इससे क्षेत्र में सनसनी मच गया। ग्रामीणों ने इसकी सूचना पुलिस को दी। जिस पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची। पुलिस टीम ने बच्चे के कटे हुए सिर को अपने कब्जे में लिया और छानबीन शुरू की, लेकिन धड़ का पता नहीं चल पाया 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 प्रामाण्य होगा प्रकृत शिक्का मप्रीकें लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी

दिल्ली: कार ने फुटपाथ पर सौ रहे 3 लोगों को कुचला, एक की मौत

नई दिल्ली। सड़क दुर्घटना में बीती रात फुटपाथ पर सौ रहे तीन लोगों को कार से कुचल दिया गया। जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हुए। सूचना मिलने पर पुलिस ने घायलों को अस्पताल पहुंचाया जहां उपचार के दौरान एक व्यक्ति ने दम तोड़ दिया है। वहीं पुलिस ने कार चालक को हिरासत में लेकर जांच शुरू कर दी है।

सड़क दुर्घटना का यह मामला दिल्ली के वसंत कुंज इलाके का है। जानकारी के अनुसार बीती रात एक तेज रफतार मर्सिडीज कार ने फुटपाथ पर सौ रहे 3 लोगों को कुचल दिया। जिससे तीनों गम्भीर रूप से घायल हो गये। जिन्हे अस्पताल पहुंचाया गया जहां उपचार के दौरान एक व्यक्ति की मौत हो गयी। मृतक का नाम रोहित (23) निवासी चमोली बताया जा रहा है। जबकि अन्य दो घायलों की हालत भी चिंताजनक बनी हुई है। पुलिस ने मौके से ही कार के ड्राइवर को हिरासत में ले लिया है। कार हिमाचल प्रदेश नंबर की बताई जा रही है। फिलहाल मामले की जांच जारी है। हादसा नेल्सन मंडेला मार्ग स्थित मॉल के सामने करीब सुबह 2.33 बजे हुआ है। तीनों युवक एंबियंस मॉल के एक रेस्टोरेंट में काम करते थे। आरोपी ड्राइवर शिवम (29), करेल बाग निवासी को पुलिस ने हिरासत में लिया। हादसे के समय ड्राइवर की पत्नी और बड़ा भाई भी कार में मौजूद थे। प्रारंभिक जांच में पाया गया है कि रोड ड्राइवर्जन के कारण गाड़ी का संतुलन बिगड़ा था और कार पोल से टकरा गई थी।

एक और सीएससी सेन्टर को जिला प्रशासन ने किया सील

जनसेवा केंद्र पर बिना आवेदकों के हस्ताक्षर के पाए गए दस्तावेज

हमारे संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल के निर्देश पर जिला प्रशासन की टीम ने तहसील परिसर अवस्थित रमन एन्टरप्राइजेज, सीएससी सेंटर में औचक निरीक्षण एवं छापेमारी की कार्रवाई की। यह कार्रवाई उपजिलाधिकारी कुमकुम जोशी के नेतृत्व में की गई।

जिला प्रशासन द्वारा अनियमितता पाए जाने पर सीएससी सेंटर को सील करते हुए केंद्र पर ताला जड़ दिया है। निरीक्षण के दौरान केंद्र पर अनियमितताएं पाई गईं। जनसेवा केंद्र पर विभिन्न योजनाओं के

इतनी कोमल त्वचा का राज

गोरा निखार पाने के लिए महंगी से महंगी क्रीम, लोशन का इस्तेमाल करते हैं पर फिर भी कोई लाभ नहीं मिलता है, जब आप आसानी से घर बैठकर ही सुंदर और गोरी त्वचा पा सकते हैं तो इतनी मशक क्यों करें। तो घरेलू नुस्खे से ही आप चमकदार त्वचा, हेल्दी, ग्लोइंग, फेंयर पा सकती हैं और इसका कोई नुकसान भी नहीं होता। फल, दही, गुलाबजल, नींबू, चंदन, चीनी और शहद ना केवल हमारी बाँडी के लिये ही अच्छे होते हैं बल्कि इन्हें खाने और लगाने से चेहरे पर निखार भी आता है। अगर आपके चेहरे पर मुंहासे या एक्ने है और आपको साफ तथा चमकती हुई त्वचा चाहिये तो नींबू का प्रयोग कीजिये। हफ्ते में एक बार नींबू के छिलके को अपने चेहरे पर जरूर रगड़िये और देखिये कि आपको कैसे मुंहासों से छुटकारा मिलता है। दही खाने और चेहरे पर लगाने दोनों का लाभ होता है। डेली सुबह एक चम्मच दही लेकर चेहरे पर अच्छी तरह से मसाज करें। सूखने के बाद चेहरा धो लें। इस नुस्खे को नियमित रूप से करने पर रंग गोरा निखार के साथ-साथ पिंपलस भी खत्म हो जाते हैं। सबसे पहले तो आप अपने चेहरे को नियमित ठंडे पानी से धोती रहें।

आवेदन अभिलेख पाए गए जिनमें आवेदकों के हस्ताक्षर नहीं थे। टीम द्वारा अभिलेखों के बारे में पूछे जाने पर सेंटर में मौजूद स्टाफ जानकारी नहीं दे पाए साथ ही विभिन्न प्रमाण पत्र बनाने हेतु निर्धारित शुल्क से अधिक वसूली करना पाया गया तथा 27 नवम्बर 2025 से दैनिक रजिस्टर अद्यतन नहीं किए जाने व अन्य कई अनियमितताएं पाई गईं। जिस पर जिला प्रशासन द्वारा सेंटर को सील करते हुए अग्रिम आदेशों तक केंद्र का संचालन बंद कर दिया है। जिलाधिकारी के निर्देश पर जिले के सीएससी सेंटर में

छापेमारी अभियान चलाया जा रहा है सीएससी केंद्रों पर अनियमितता पाए जाने पर ताला लगेगा। निरीक्षण के दौरान टीम द्वारा केंद्र में संचालित विभिन्न सेवाओं, अभिलेखों, लेन-देन विवरणों तथा सेवा शुल्क आदि की गहन जांच की गई। जांच में कई अनियमितताएं, नियमों का अनुपालन न होना एवं सेवा प्रदायगी में गंभीर त्रुटियां पाई गईं। केंद्र संचालक द्वारा संतोषजनक उत्तर न दिए जाने एवं अनियमितताओं के प्रमाण मिलने पर प्रशासन ने देवभूमि सीएससी सेंटर को तत्काल प्रभाव से सील कर दिया।

गौवंश कटान के चार आरोपी दबोचे, 160 किलो गौं मांस बरामद



हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गौवंश कटान मामले में त्वरित कार्यवाही करते हुए पुलिस व गौवंश स्ववाड ने चार लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 160 किलो गौंमांस, पशु कटान के उपकरण व एक जिंदा गौवंश बरामद किया गया है। जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना कलियर पुलिस व गौवंश संरक्षण स्ववाड को सूचना मिली कि क्षेत्र में तैलियान मस्जिद कलियर के पास कुछ लोग गौवंश का कटान कर रहे हैं। सूचना पर संयुक्त कार्यवाही करते हुए पुलिस व गौवंश स्ववाड की टीम ने बताया गये स्थान पर छापेमारी कर चार लोगों को गिरफ्तार

कर लिया गया। जिनके पास से 160 किलो गौंमांस, पशु कटान के उपकरण व एक जिंदा गौवंश बरामद किया गया है। पूछताछ में उन्होंने अपना नाम मन्ना पुत्र फतह, निवासी वार्ड नं. 1, कलियर, हरिद्वार, वहीद पुत्र सईद, निवासी वार्ड नं. 3, कलियर, हरिद्वार, अजीम पुत्र सईद, निवासी वार्ड नं. 1, कलियर, हरिद्वार व दिलशाद पुत्र मुन्ना, निवासी मोहल्ला अहमदखेड़, कीरतपुर, बिजनौर (उ.प्र.), हाल निवासी नई बस्ती कलियर, हरिद्वार बताया। पुलिस ने उन्हें सम्बन्धित धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हें जेल भेज दिया गया है।