मंगलवार
31 मार्च 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 66
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94 email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

लॉ एण्ड ऑडर देहरादून

❑मुख्य सचिव की हाई वोल्टेज मीटिंग

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन ने आज सचिवालय में शहर में लॉ एंड ऑर्डर को लेकर गृह और पुलिस विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ बैठक ली। मुख्य सचिव ने रोड रेज और हुड़दंग की घटनाओं के बढ़ने पर नाराजगी व्यक्त करते हुए ऐसी घटनाओं रोकने के लिए निगरानी बढ़ाए जाने और हुड़दंगियों पर कठोर कार्रवाई किए जाने के निर्देश दिए।

मुख्य सचिव ने देहरादून शहर और उसके आसपास के क्षेत्रों में पुलिस की गस्त बढ़ाए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि एसएसपी देहरादून को अपने सभी थानेदारों को पीक ऑवर में गस्त बढ़ाए जाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि डे - नाईट पेट्रोलिंग के साथ ही मॉर्निंग पेट्रोलिंग को भी बढ़ाया जाए।

मुख्य सचिव ने कहा कि बार और रेस्टोरेंट क्लोजिंग के लिए निर्धारित समय को कठोरता से लागू किया जाए। उन्होंने कहा कि सप्ताहांत में देहरादून को पार्टी और हुड़दंगियों को अड्डा न बनने दिया जाए, इसके लिए हुड़दंगियों पर कठोर कार्रवाई किए जाने के साथ ही बार संचालकों को भी इसके लिए जागरूक करते हुए समय पर बार बंद कराये जाने को एनफोर्स कराया जाए।

मुख्य सचिव ने बार संचालन के नियमों का पालन न करने वाले बार और अवैध बार संचालकों पर भी कठोर कार्रवाई किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि अपनी ड्यूटी को मुस्तैदी से न करने वाले लापरवाह अधिकारियों पर भी कार्रवाई की जाए। उन्होंने कहा कि शहर के आसपास के क्षेत्रों में खुले होम स्टे पर भी निगरानी किए जाने की आवश्यकता है। इसके लिए होम स्टे की मैपिंग की जाए एवं निगरानी रखी जाए कि ये होम स्टे जो टूरिज्म प्रमोशन के लिए बने थे, कहीं लगातार बार लाइसेंस लेकर इसका दुरुपयोग तो नहीं कर रहे हैं।

मुख्य सचिव ने कहा कि दिल्ली-देहरादून हाईवे खुलने के बाद सप्ताहांत के लिए और भी अधिक तैयार रहने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि इसके लिए अभी से तैयारी करने की आवश्यकता है।

उन्होंने हुड़दंगियों की पहचान हो सके इसके लिए किरायेदारों और पीजी में रहने वालों का भी सघन सत्यापन अभियान चलाया जाए। इस अवसर पर डीजीपी दीपम सेठ, सचिव गृह शैलेश बगौली, आयुक्त गढ़वाल विनय शंकर पाण्डेय, आईजी गढ़वाल राजीव स्वरूप, जिलाधिकारी देहरादून सविन बंसल, एसएसपी देहरादून प्रमेंद्र सिंह डोभाल सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

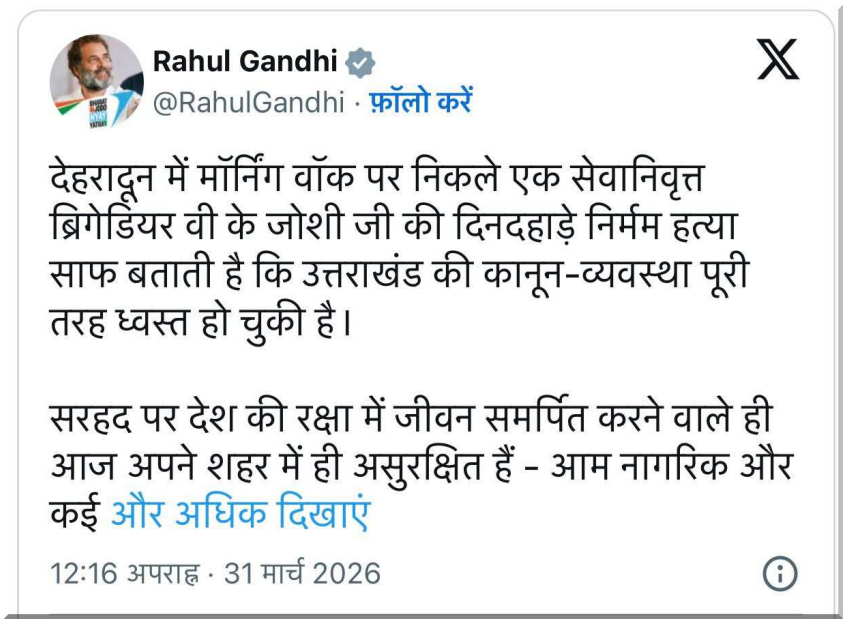
देहरादून गोलीकांड पर भड़के राहुल गांधी, बोले 'कानून-व्यवस्था पूरी तरह ध्वस्त'

हमारे प्रतिनिधि

देहरादून। राहुल गांधी ने देहरादून में मॉर्निंग वॉक के दौरान सेवानिवृत्त ब्रिगेडियर वी.के. जोशी की गोली लगने से हुई मौत पर तीखी प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने कहा कि दिनदहाड़े हुई यह निर्मम हत्या उत्तराखंड की बिगड़ती कानून-व्यवस्था की साफ तस्वीर पेश करती है।

राहुल गांधी ने अपने बयान में कहा कि जो लोग देश की सरहदों पर अपनी जान की बाजी लगाते हैं, वही आज अपने ही शहरों में सुरक्षित नहीं हैं। यह स्थिति बेहद चिंताजनक है और आम नागरिकों की सुरक्षा पर गंभीर सवाल खड़े करती है।

उन्होंने राज्य सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि कानून-व्यवस्था को संभालने में पूरी तरह विफलता दिखाई दे रही है, जिसे तुरंत सुधारने की जरूरत है।



दून वैली मेल

संपादकीय

चाल चरित्र व चेहरे की अहमियत

तुलसी बाबा ने रामायण में लिखा है कि 'समरथ को नहीं दोष गुसाई' यानी जो सामर्थ्यवान है उसके दोष नहीं देखे जाते यानी वह चाहे जो कुछ भी करें वह सब उचित होता है। भले ही तत्कालीन लोग इसे सही मानते हो लेकिन सच यह है कि सत्ता जिसके भी हाथ में होती है और जो जितना अधिक सामर्थ्यवान होता है उससे अधिक उसे शीलवान होना चाहिए, संवेदनशील होना चाहिए तथा अपनी आलोचनाओं को सुनने का सामर्थ्य और धैर्य संयम भी उसके अंदर होना चाहिए। अगर ऐसा नहीं है तो ऐसे राजा को राजा नहीं सिर्फ तानाशाह ही कहा जाता है। जिसके डर से जनता सच कहने का साहस खो देती है। देश की राजनीति और सरकार के बारे में उक्त बातें सार्थक साबित हो रही हैं यही कारण है कि अपने चाल चरित्र और चेहरे के दम पर 2014 में देश की सत्ता पर काबिज होने वाली भाजपा जो स्वयं को पार्टी विद डिफरेंट के साथ अस्तित्व में आई थी आज चौतरफा सवालों के घेरे में है। प्रधानमंत्री से लेकर तमाम दिग्गज बीजेपी नेताओं के चाल और चरित्र को लेकर सोशल मीडिया पर अनगिनत आरोप लगाए जा रहे हैं। पीएम मोदी पर मोदी नामा जैसी किताब लिखने वाली मधु किश्वर हो जिन्होंने अपनी किताब में मोदी की तारीफों के पुल बांधे थे और चाहे सीमा गोविंद सिंह हो जिन्होंने यूपी के पूर्व सीएम कल्याण सिंह पर गंभीर आरोप लगाए हैं, को लेकर इस समय टीवी चैनलों और सोशल मीडिया पर भयंकर बहस छिड़ी हुई है जिसे देख और सुनकर आम आदमी भी हैरान परेशान है उसकी खास बात यह है कि सत्ताधारी दल में पिन ड्रॉप सन्नाटा है कोई कुछ भी कहने और बोलने को तैयार नहीं है। भाजपा नेता सुब्रमण्यम स्वामी जो बहुत लंबे समय से भाजपा नेताओं के चाल चरित्र पर सवाल खड़े करते रहे हैं इस ताजा प्रकरण से उनका भी और अधिक आक्रामक रुख देखा जा रहा है। एक भाजपा कार्यकर्ता ने अब मधु किश्वर के खिलाफ एफआईआर भी दर्ज करा दी गई है लेकिन स्वामी के खिलाफ कार्यवाही क्यों नहीं इसे लेकर लोग अभी भी सवाल पूछ रहे हैं। खास बात यह है कि आरोपो के लपेटे में संघ भी आ चुका है क्योंकि संघ ही भाजपा का उत्पत्ति स्रोत है। लेकिन संघ ने भी इस मुद्दे पर खामोशी ओढ़ रखी है। खास तौर पर जब से एफ स्टीन फाइल का खुलासा हुआ है जिसमें देश के नेताओं मंत्रियों तथा उद्योगपतियों की सक्रियता का खुलासा हुआ है इस चाल चरित्र और चेहरों से जुड़े मामले ने तूल पकड़ लिया है। जहां तक बात देश के तमाम राज्यों में भाजपा नेताओं के तमाम ऐसे मामले जो कि चाल, चरित्र और महिलाओं के यौन उत्पीड़न से जुड़े हैं चर्चाओं के केंद्र में रहे हैं। बात सिर्फ रवन्ना फाइल की नहीं है खिलाड़ी महिला पहलवानों के शारीरिक उत्पीड़न जिसे लेकर इन महिला खिलाड़ियों ने दिल्ली में प्रदर्शन किया था, उत्तराखंड के अंकिता भंडारी हत्याकांड तक अनेक ऐसे मामले हैं जिन्हें लेकर अभी तक धरने प्रदर्शन जारी हैं। इस तरह के मामलों को लेकर देशभर में जिस तरह की छी-छलेदर हो रही है उससे भी भाजपा को कितना सियासी नुकसान हुआ है या होगा? यह अलग बात है। लेकिन महिलाओं की राजनीति में सक्रियता और उनकी अहमियतता पर जो सवाल उठाए जा रहे हैं वह एक अपुरक क्षति है। जिसके लिए महिलाएं खुद ही जिम्मेदार है। सत्ता का अपना एक चरित्र होना अत्यंत ही जरूरी है। सत्ता का प्रयोग अगर अपनी कलुषित आकांक्षाओं की पूर्ति के लिए किया जाएगा तो उसकी परिणीति अच्छी नहीं हो सकती है सत्ता को चाहिए कि वह चरित्र के सर्वोच्च उदाहरण पेश करें तभी जनता उसे सर आंखों पर रखती है।

जवाबदेही से भाग रही है भाजपाः जोशी

हमारे संवाददाता

देहरादून। ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष विजय गुप्ता के निवास पर देहरादून की ध्वस्त कानून व्यवस्था पर चिंता व्यक्त की गई।

इस मौके पर वक्ताओं ने कहा कि शहर में लगातार गोलीबारी की घटनाए हो रही है जिससे दहशत का माहौल है। बदमाशों के हौसले बुलंद है अपराधी घटना को अंजाम देते हैं और पुलिस प्रशासन मुकदर्शक बना रहता हुआ है। बदमाशों के हौसले बुलंद है और लगातार घटना को अंजाम दे रहे है जिससे शहर में भय का माहौल है । कल की घटना जिसमें सैर को जा रहे पूर्व ब्रिगैडि़यर

मुकेश जोशी की निर्मम हत्या ने सरकार के दावों की पोल खोल दी है। कांग्रेस के पूर्व सचिव महेश जोशी ने कहा कि हालात बेकाबू है कानून व्यवस्था ध्वस्त हो चुकी है, महंगाई चरम पर है, खाद्य पदार्थो के दामो मे बेतहाशा वृदि हो रही है। प्रदेश में गैस की भारी किल्लत है। होटल ढाबे बंदी की कगार पर है । चार धाम यात्रा शुरु होने में चंद दिन शेष है। सरकार आधी अधूरी तैयारी से यात्रा शुरु करवाना चाहती है। उन्होंने कहा कि यात्रा मार्ग पर होटल ढाबो एवं विवाह सीजन को देखते हुए केंद्र सरकार प्रदेश का कोटा निर्धारित करे जिससे कठिनाइयों का सामना न करना पड़े। उन्होंने कहा कि सरकार जवाबदेही से भाग रही है। विपक्ष कोई समस्या उठाती है तो सरकार उसे राजनीति से प्रेरित बता कर पल्ला झाड़ देती है।

2027 में उत्तराखंड की सरकारी मशीनरी की 'अग्निपरीक्षा'

विस चुनाव, अर्धकुंभ और जनगणना

●सियासी गलियारों में विधानसभा चुनाव की चर्चाएं पर बढ़ रही हैं परेशानियां
●अर्धकुंभ और जनगणना की तैयारियों को लेकर अफसरों के छूटने लगे पसीने

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के लिए 2027 में विधानसभा चुनाव, हरिद्वार अर्धकुंभ और राष्ट्रीय जनगणना का आयोजन राज्य की सरकारी मशीनरी की अग्नि परीक्षा से कम नहीं है। एक और जहां सियासी गलियारों में समय से पहले चुनाव की चर्चाएं जोर पकड़ रही हैं। दूसरी ओर अर्धकुंभ और जनगणना की तैयारियों को लेकर अफसरों के अभी से पसीने छूटने लगे है, जबकि इनमें अभी लंबा समय है।

बता दें कि राज्य की 70 विधानसभा सीटों पर चुनाव मूल रूप से फरवरी-मार्च 2027 में प्रस्तावित हैं। ठीक उसी दौरान हरिद्वार में अर्धकुंभ का भव्य आयोजन होना है, जो 14 जनवरी 2027 से शुरू होकर 20 अप्रैल 2027 तक चलेगा। इसमें 10 प्रमुख स्नान तिथियां हैं, जिनमें फरवरी-मार्च के चार अमृत स्नान ;6 फरवरी मौनी अमावस्या, 11 फरवरी बसंत पंचमी, 20 फरवरी माघ पूर्णिमा और मार्च-अप्रैल के अमृत स्नानद्ध शामिल हैं। लाखों-करोड़ों श्रद्धालुओं की भीड़, शाही स्नान और अखाड़ों की व्यवस्था को देखते हुए सुरक्षा, ट्रैफिक, स्वास्थ्य और आपदा प्रबंधन की चुनौती पहले से ही भारी है।

इसके अलावा जनगणना की प्रक्रिया भी फरवरी-मार्च 2027 के आसपास शुरू होने वाली है, जिसमें हजारों सरकारी कर्मचारियों को घर-घर सर्वे के लिए लगाना पड़ेगा। इसके साथ ही सियासी गलियारों और सोशल मीडिया में इन दिनों यह चर्चा गरम है कि क्या सरकार चुनाव नवंबर-दिसंबर 2026 में करा सकती है? कारण साफ है, अर्धकुंभ जैसा बड़ा और धार्मिक आयोजन, जनवरी से अप्रैल तक होगा। अगर चुनाव फरवरी-मार्च में हुए तो कुंभ की सुरक्षा और चुनावी ड्यूटी में टकराव होना साफ है। ऐसे में सरकार के सामने बड़ी चुनौती खड़ी हो सकती है।

राजनीतिक विश्लेषक मानते हैं कि अगर भाजपा को अपनी वापसी पर भरोसा है तो वह 2026 के अंत में चुनाव करा सकती है, ताकि कुंभ के दौरान शांतिपूर्ण माहौल बना रहे।

पुलिस ने कर्नाटक से 4 माह से लापता महिला को तपोवन से किया बरामद

संवाददाता

टिहरी। कर्नाटक से चार माह से लापता महिला को पुलिस ने सकुशल बरामद कर परिजनों के सुपुर्द किया।

आज यहां पुलिस महानिदेशक उत्तराखंड के आदेशानुसार गुमशुदा बच्चों, महिलाओं एवं पुरुषों की तलाश एवं पुनर्वास हेतु प्रदेशभर में 01 जनवरी 2026 से "ऑपरेशन स्माइल अभियान" संचालित किया जा रहा है।

इसी क्रम में जनपद टिहरी गढ़वाल में वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के निर्देशन एवं पुलिस उपाधीक्षक चंबा/नोडल अधिकारी ऑपरेशन स्माइल 2026 के पर्यवेक्षण में गठित ऑपरेशन स्माइल टीम द्वारा निरंतर प्रभावी कार्यवाही की जा रही है। इसी अभियान के अंतर्गत थाना मुनिकीरेती क्षेत्र में कर्नाटक राज्य से आई पुलिस टीम एवं गुमशुदा महिला के परिजनों द्वारा प्रभारी निरीक्षक मुनिकीरेती को सूचना दी गई कि उनकी 21 वर्षीय पुत्री 26 नवम्बर 2025 से अपने घर (जनपद कर्नाटक) से बिना बताए लापता है। इस संबंध में थाना हुवली (जिला कर्नाटक) में मुकदमा दर्ज किया है। जांच के दौरान प्राप्त साक्ष्यों के आधार पर गुमशुदा महिला के तपोवन क्षेत्र (ऋषिकेश) में होने के संकेत मिले, जिस पर कर्नाटक पुलिस एवं परिजनों द्वारा टिहरी पुलिस से सहयोग का अनुरोध किया गया। मामले की गंभीरता को देखते हुए प्रभारी निरीक्षक मुनिकीरेती द्वारा तत्काल ऑपरेशन स्माइल टीम को आवश्यक निर्देश दिए गए। टीम द्वारा कर्नाटक पुलिस एवं परिजनों के साथ संयुक्त रूप से सघन तलाश अभियान चलाया गया, जिसके परिणामस्वरूप गुमशुदा महिला को तपोवन क्षेत्र से सकुशल बरामद कर लिया गया। पूछताछ में महिला द्वारा बताया गया कि वह पारिवारिक कारणों से नाराज होकर घर से चली आई थी।

पुलिस द्वारा काउंसलिंग कर महिला को सकुशल उसके परिजनों एवं कर्नाटक पुलिस के सुपुर्द किया गया। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के निर्देशन एवं क्षेत्राधिकारी/नोडल अधिकारी चंबा के पर्यवेक्षण में ऑपरेशन स्माइल टीम द्वारा जनपद के अन्य गुमशुदाओं की तलाश भी निरंतर जारी है तथा अभियान को सफल एवं सार्थक बनाया जा रहा है।

श्री बालाजी महाराज की 16वीं भव्यशोभा यात्रा दो अप्रल को

संवाददाता

देहरादून। सेवादल के मुख्य सेवादार संजय कुमार गर्ग ने बताया कि श्री बालाजी महाराज की 16वीं भव्य शोभा यात्रा दो अप्रैल को निकाली जायेगी जिससे श्री हनुमान जन्मोत्सव के कार्यक्रम प्रारम्भ होंगे।

आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए मंदिर सेवा दल के मुख्य सेवादार संजय कुमार गर्ग ने बताया कि गत वर्षो की भांति इस वर्ष भी श्री बालाजी महाराज की 16वीं भव्य शोभा यात्रा से श्री हनुमान जन्मोत्सव के कार्यक्रम प्रारम्भ होंगे। उन्होंने बताया कि दो अप्रैल की प्रात: में सर्वप्रथम मंदिर में श्री पंचमुखी सिंदुरियाहनुमान को सिंदुरिया चोला एंव मंदिर में विराजमान श्री बालाजी महाराज की प्रतिमा के हनुमान जी स्वरूप को वस्त्र आदि का चोला अर्पण होगा और सवामणि का भोग लगाया जायेगा। इसके पश्चात जजमानों द्वारा हनुमानजी की प्रतिमा के सम्मुख चौकी पूजा की जाएगी। लगभग 51 हजार रूपये के मुकुट एवं आभूषण से श्रृगार होगा। दोनों पवित्र ज्योत से भक्तजनों को दर्शन होंगे। उन्होंने

बताया कि लगभग 1500 किलोमीटर से अयोध्या श्री रामराजा मंदिर से आई श्री रामजी की पवित्र ज्योति के साथ ही मेहंदीपुर राजस्थान से आई श्री बालाजी महाराज की पवित्र जोत की शोभा यात्रा में नगर परिक्रमा होगी जिसमें भक्त जन पवित्र जोत के दर्शन कर सकेंगे। इसके साथ ही लगभग 501 महिलाओं की कलश यात्रा होगी। उन्होंने बताया कि बालाजी के डोले के आगे-आगे एक जैसे परिधान में लगभग 501 मातृशक्ति की शीश पर कलश धारण किये भव्य कलश यात्रा होगी। उन्होंने बताया कि पहली बार राजस्थान से आ रहे दो ड्रोन यात्रा मार्ग पर गुलाब के पुष्पों की वर्षा के साथ ही भव्य आतिशबाजी होगी। उन्होंने बताया कि शोभा यात्रा में ऊंट, घोडे बग्गी, रथ विभिन्न जनपदों से आ रहे प्रसिद्ध बैंड बाजे शहनाई नासिक ढोल के साथ ही मथुरा वृंदावन, दिल्ली, पंजाब, हरियाणा आदि से रहे कलाकार विभिन्न झांकियों के माध्यम से अपनी कला का प्रदर्शन करेंगे जिसमें विशेष रूप से देश प्रेम की झांकी अपने उत्तराखण्ड की संस्कृति से जुडी झांकी के साथ विशेष रूप से उत्तराखण्ड कोटद्वार के सिद्धबली हनुमान जी और मां धारी देवी की झांकी सभी को मंत्र मुग्ध कर देगें हवा में उडते हनुमान जी घूमते हुए हनुमान जी आर्कषण का केन्द्र होंगे।

बहुत तेज होता है अपेंडिक्स का दर्द, इन घरेलू तरीकों से पाएं निजात

जब अपेंडिक्स में सूजन आ जाए तो अपेंडिसाइटिस की समस्या पैदा हो जाती है। अपेंडिसाइटिस एक दीर्घकालिक स्थिति है जिसका अगर इलाज न किया जाए तो बहुत तेज दर्द हो सकता है। वैसे तो अपेंडिक्स का दर्द बहुत तेज होता है और इसे तुरंत इलाज की जरूरत होती है लेकिन फिर भी आप कुछ घरेलू तरीकों की मदद से गंभीर स्थिति पैदा होने से पहले ही अपेंडिक्स में सूजन को कम कर सकते हैं।

अपेंडिक्स की घरेलू दवा है अरंडी का तेल

अरंडी के तेल में रिसिनोलिक एसिड होता है जिसमें दर्द निवारक और सूजन-रोधी गुण होते हैं। एक मुलायम कपड़ा लें और उसे दो चम्मच अरंडी के तेल में डुबोकर कुछ मिनटों के लिए प्रभावित हिस्से पर लगाएं। दिन में दो बार ऐसा करें।

अपेंडिक्स का घरेलू नुस्खा है एप्पल साइडर विनेगर

इसमें सूजन-रोधी गुण होते हैं। एक गिलास गर्म पानी में एप्पल साइडर विनेगर डालकर घूंट-घूंट कर के पिएं। दर्द से छुटकारा पाने के लिए रोज इसका सेवन करने से लाभ होगा।

अपेंडिक्स का घरेलू उपचार है छाछ

छाछ पाचन में सुधार कर किसी भी तरह के संक्रमण से लड़ने के लिए प्रोबायेटिक बनाती है। दिन में एक बार एक लीटर छाछ जरूर पिएं। आप छाछ में जीरा, अदरक, पुदीना भी मिलाकर पी सकते हैं।

इसमें एंटी-इंफ्लामेट्री गुण होते हैं। ये पाचन तंत्र को आराम देता है और अपेंडिसाइटिस के दर्द को कम करता है। एक गिलास पानी में एक चम्मच बेकिंग सोडा मिलाकर तुरंत पी लें। जब भी दर्द हो इसका सेवन करें।

अपेंडिक्स रोग का इलाज है लहसुन

लहसुन में सूजन-रोधी और माइक्रोबियल-रोधी गुण होते हैं। इसके सूजन-रोधी गुण दर्द को कम कर सकते हैं जबकि माइक्रोबियल-रोधी तत्व हानिकारक बैक्टीरिया, फंगस, वायरस और परजीवियों को खत्म कर सकते हैं। लहसुन की एक-दो कलियां लें और उन्हें कूटकर पानी के साथ निगल लें।

अपेंडिक्स का रामबाण इलाज है ग्रीन टी

ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लामेट्री गुण होते हैं। इससे काफी हद तक दर्द से राहत मिल सकती है। एक कप गर्म पानी में ग्रीन टी का एग बैग डालें और कुछ मिनट बाद स्वदानुसार शहद डालकर मिक्स कर लें। गर्म ही इस चाय का सेवन करें। दिन में दो बार इसका सेवन करें।

कोहनी और घुटने की इस तरह करें सफाई, चमक उठेगी स्किन

चेहरे को चमकाने के लिए लोग हर कोशिश करते हैं लेकिन उतनी ही मेहनत वह कोहनी और घुटने को साफ रखने के लिए नहीं करते. दरअसल अक्सर घुटनों के बल बैठने और कोहनी टेबल पर टिकाकर रखने से ये काले पड़ जाते हैं. यही कारण है कि कोहनी और घुटने का रंग त्वचा के रंग से थोड़ा अलग होता है. शरीर के ये हिस्से आसानी से साफ भी नहीं हो पाते हैं. ऐसे में लॉकडाउन में हम आपको कुछ ऐसे असरदार ब्यूटी टिप्स के बारे में बताते हैं जिन्हें अपनाकर कोहनी और घुटनों के कालेपन को मिनटों में साफ किया जा सकता है. इन्हें जरूर अप्लाई करें और साफ कोहनी और घुटने पाएं.

नींबू और मलाई

कोहनी और घुटने की सफाई के लिए सबसे लोकप्रिय घरेलू उपाय नींबू और मलाई का पेस्ट है. इसके लिए आपको सबसे पहले एक बर्तन में नींबू का रस लेना होगा और उसमें मलाई मिलाकर उसे घुटने और कोहनी पर लगाना होगा. घुटने और कोहनी पर इस पेस्ट से अच्छे से मालिश करें. नींबू के रस से त्वचा की गंदगी दूर होने के साथ साथ कालापन भी धीरे-धीरे दूर हो जाता है.

नारियल का तेल

नारियल का तेल मॉइश्चराइजर के गुणों से भरपूर होने के साथ साथ त्वचा के लिए एक अच्छा टॉनिक भी है. नहाने से पहले कोहनी एवं घुटनों पर नारियल के तेल से मालिश करें. इससे त्वचा मुलायम रहती है और कोहनी व घुटने की त्वचा पर गंदगी भी नहीं जमती.

बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा क्लींजर की तरह काम करता है. इससे पिग्मेंटेशन भी दूर होता है. कोहनी और घुटने पर जमी गंदगी को साफ करने के लिए बेकिंग सोडा को दूध में मिलाकर लगाएं. कुछ देर सूखने के बाद इसे हल्के गुनगुने पानी से साफ कर लें.

एलोवेरा

घुटने और कोहनी की सफाई के लिए एलोवेरा भी एक अच्छा ऑप्शन है. काले पड़ गए घुटनों और कोहनी पर नियमित रूप से एलोवेरा जेल का उपयोग करने से वह साफ दिखने लगते हैं. आपको बता दें कि एलोवेरा से त्वचा के दाग-धब्बे भी साफ होते हैं. एलोवेरा स्किन के लिए एक दवाई की तरह काम करता है. इससे त्वचा पर कोई इंफेक्शन भी नहीं होता.

हल्दी

हल्दी को त्वचा के लिए हमेशा ही औषधी माना गया है. कोहनी और घुटने के कालेपन को दूर करने के लिए हल्दी पाउडर में कुछ मात्रा में मिल्क क्रीम मिलाकर लगाएं. इससे फायदा मिलेगा. (आरएनएस)

नवजात शिशु की मालिश करने का तरीका

शिशु की मालिश करने के कई लाभ होते हैं। इससे बच्चे को आपका दुलार महसूस होता है और आप दोनों के बीच एक मजबूत रिश्ता बन जाता है। मालिश से शिशु को आराम भी मिलता है जिससे उसे अच्छी नींद आती है।

कुछ अध्ययनों की मानें तो बेबी मसाज से शिशु का सही विकास होने में भी मदद मिल सकती है। हालांकि, अभी इस दिशा में और रिसर्च किए जाने की जरूरत है।

हम सभी जानते हैं कि नवजात शिशु के लिए मालिश कितनी जरूरी है लेकिन बहुत कम लोग ही इस बात से वाकिफ होते हैं कि शिशु के मालिश कब शुरू करनी चाहिए और मालिश करने की विधि क्या है।

शिशु की मालिश करने के फायदे

इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ इंफैंट मसाज के अनुसार मालिश करने से शिशु का परिसंचरण और पाचन तंत्र उत्तेजित करने में मदद मिल सकती है। इससे बच्चों में गैस, ऐंठन, कोलिक, कब्ज जैसी समस्याओं का इलाज हो सकता है।

मालिश से मांसपेशियों में तनाव भी कम होता है और दर्द एवं दांत निकलने पर होने वाली दिक्कतों से भी राहत मिलती है। जिन बच्चों को जन्म नौ महीने से पहले हो जाता है, उनका भी मालिश से अच्छा विकास होने में मदद मिल सकती है।

अगर आपके शिशु को कोई स्वास्थ्य समस्या है तो मालिश करने से पहले एक बार बाल चिकित्सक से बात जरूर कर लें।

नवजात शिशु की मालिश कब करें

शिशु के जन्म के कुछ हफ्तों बाद आप मालिश करना शुरू कर सकते हैं लेकिन इसके लिए आपको बच्चे के मूड का भी खास ख्याल रखना है। मसाज के समय पर शिशु शांत और सचेत होना चाहिए। मालिश करने का तरीका ऐसा न अपनाएं जो बच्चे को सहज महसूस करवाए।

मायो क्लीनिक के अनुसार अगर बच्चा मालिश करने के दौरान बांह को सख्त कर लेता है या सिर को पीछे खींचता है तो इसका मतलब है कि वो मालिश करवाने के लिए तैयार नहीं है। शिशु को मसाज देने का सही समय स्तनपान करवाने के कम से कम 45 मिनट बाद होता है। स्तनपान करवाने के तुरंत बाद मालिश करने से शिशु को उल्टी हो सकती है।

नवजात शिशु की मालिश कितनी बार करनी चाहिए

कितनी बार मालिश करनी है, ये निर्णय आप पर और आपके शिशु पर निर्भर करता है। कुछ माता-पिता रोज बच्चे की मालिश करते हैं जबकि कुछ पैरेंट्स हफ्ते में तीन दिन बेबी मसाज करते हैं।

दिन की अच्छी शुरुआत के लिए आप सबुह के समय मालिश कर सकते हैं। वहीं रात को मसाज करने से बच्चे को अच्छी नींद आती है।

नवजात शिशु की मालिश करने का तरीका

शिशु मालिश करने के लिए आपको सही तरीका पता होना चाहिए। 6 महीने के बच्चे की मालिश बहुत ही हल्के हाथों से करनी चाहिए। अगर आपको नवजात शिशु की मालिश करना नहीं आता है तो घर में किसी बुजुर्ग महिला या सदस्य से पूछ सकते हैं।

1.मसाज के लिए घर के भीतर या छत या बालकनी में शांत वातावरण होना चाहिए।

2.नाखूनों को काटकर रखें और ज्वेलरी न पहनें। मालिश से पहले हाथों को अच्छी तरह से धो लें।

3.अब बच्चे को पीठ के बल लिटाएं और उसके कपड़े उतार लें। मालिश के दौरान शिशु की आंखों में देखना जरूरी होता है।

4.मालिश करते हुए उससे बात करते रहें। अब अपने हाथों पर तेल डालें और उसे बच्चे के कानों पर मसलें। इससे शिशु को मालिश के लिए तैयार होने में मदद मिलेगी।

5.मालिश टांगों से शुरू करें और फिर एड़ी तक आएं। अब कंधों, बांह और सीने पर हाथों को गोल-गोल घुमाते हुए मालिश करें।

6.छाती की मालिश करते समय हाथों को जरा नरम रखें। अब शिशु को पेट के बल लिटाकर पीठ और कूल्हों आदि की मसाज करें। पैरों के तलवों और हथेलियों पर भी मसाज देना न भूलें।

7.आखिर में बच्चे की सिर की मालिश करें।

8.बेबी मसाज एक बहुत ही बढिया थेरेपी है जिससे बच्चे को आराम मिलता है। अगर पहली बार में बच्चा मालिश से खुश नहीं होता है तो परेशान होने की जरूरत नहीं है। आप भी धीरे-धीरे नवजात शिशु की मालिश करना सीख जाएंगें और बच्चा भी मसाज को लेकर सहज जाएगा।

कुछ लोगों को होती है दूध पीने से एलर्जी

अगर आप पेट से जुड़ी इस तरह की समस्याओं से परेशान हैं तो सबसे पहला इलाज तो यही है कि आप डॉक्टर से संपर्क करें। यदि दवाइयां लेने के बाद केवल तब तक आराम रहता है, जब तक दवाई का असर रहता है तो आपको सिर्फ दवाओं की नहीं बल्कि अपनी डायट पर नजर डालने की भी जरूरत है।

इस स्थिति में आपके डॉक्टर आपके डायटीशियन के पास जाने की सलाह दे सकते हैं या फिर खुद ही आपको कुछ चीजें खाने और कुछ चीजों का सेवन ना करने की सलाह दे सकते हैं। यहां जानें डायट से जुड़ी बातें...

सबसे पहले बात करते हैं दूध की। दूध एक पौष्टिक आहार है और शरीर में कैल्शियम की कमी को पूरा करता है। साथ ही हमें मेंटली हेल्दी रखने में भी सहायक है। लेकिन कुछ लोगों को दूध से एलर्जी होती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि दूध में पाया जानेवाला लैक्टॉस या लैक्टिक एसिड इन लोगों के शरीर में डायजेस्ट नहीं हो पाता है।

इस स्थिति में अगर ये लोग दूध पीते हैं तो या तो इनका पेट गड़बड़ हो जाता है, गैस की समस्या हो सकती है या फिर पॉटी लूज होने लगती है। अगर आपको भी इस तरह की दिक्कतें हो रही हैं तो आप कुछ दिन के लिए अपनी डायट से दूध और दूध से बनी चीजों को हटाकर देखें। आपको पता चल जाएगा कि आपकी परेशानी की वजह दूध ही है या कुछ और है।

हरी फलियां हमारी सेहत के लिए बहुत जरूरी होती हैं। क्योंक इनसे हमारे शरीर को फाइबर और मिनरल्स की प्राप्ति होती है। लेकिन जिन लोगों को प्रोटीन डायट से एलर्जी होती है, उन्हें खाने में फलियां खाने के बाद समस्या हो जाती है। क्योंकि आमतौर पर फलियां भी प्रोटीन रिच होती हैं। इस स्थिति में आपको फलियों का सेवन बहुत सीमित कर देना चाहिए।

जिन लोगों को दालों और फलियों को खाने से दिक्कत होती है, वे अपनी समस्या को इस तरह पहचान सकते हैं कि खाना खाने के तुरंत बाद इन्हें महसूस होता है कि इनका पेट फूल गया है...या ये अचानक मोटे हो गए हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि प्रोटीन डायट लेने के बाद इन लोगों की बॉडी ब्लॉटिंग करने लगती है।

हमारे शरीर के लिए दूध भी जरूरी है, दालें भी और फलियां भी। अगर आपको इनमें से किसी भी चीज से एलर्जी है तो बेहतर रहेगा कि आप अपने डॉक्टर की मदद से इस बात का पता लगाने का प्रयास करें कि आपको होनेवाली इस समस्या की मुख्य वजह क्या है?

डॉक्टर के साथ-साथ आप डायटीशियन की सहायता भी ले सकते हैं। डायटीशियन आपकी समस्याओं को सुनने के बाद आपके हिसाब से डायट चार्ट बनाकर आपको दे देंगे।

भूलकर भी ना करें किसी और की कंघी का इस्तेमाल

ऐसा शायद आपके साथ भी कभी ना कभी हुआ हो कि आप किसी पार्टी या फंक्शन में गईं हो और अपने बालों को संवारना हो लेकिन आप अपनी कंघी ले जाना भूल गई. ऐसे में आप अपनी सहेली से कंघी मांगती हैं और उसकी इस्तेमाल की हुई कंघी अपने बालों में इस्तेमाल करती हैं. आप ऐसा करके खुश तो हो जाती हैं कि आपके बालों की स्टाइलिंग हो गई अब आप वापस से खूबसूरत दिखने लगीं. लेकिन आपको बता दें कि ऐसा करना बिलकुल भी सही नहीं होता है.

एक दूसरे की कंघी इस्तेमाल करने से क्या होता है

एक दूसरे की कंघी इस्तेमाल करने से सबसे बड़ा खतरा जो उतपन्न होता है वो है जूं का. अगर एक ही हेयरब्रश या कंघी का इस्तेमाल 2-3 लोग करते हैं तो उससे दाद, फंगस, खुजली और कभी-कभी एक स्टाफ संक्रमण फैल सकता है. दाद से स्कैल्प को नुकसान पहुंच सकता है. इसलिए अगर आप किसी ऐसी सहेली की कंघी इस्तेमाल कर रहीं हैं जिसे दाद जैसी समस्या है तो आप अब सावधान हो जाएं क्योंकि ऐसा करने से आपको रैशेज हो सकता है, आप गंजेपन की शिकार हो सकती हैं, स्कैल्प की त्वचा पर रूखापन आ सकता है और बाल टूटने जैसी समस्या हो सकती है. इसलिए कहीं पर भी किसी की भी कंघी इस्तेमाल करने से बचें या फिर अगर कहीं इस्तेमाल करना ही पड़ जाए तो इस बात को ध्यान जरूर दें कि उस कंघी की सफाई की गई है कि नहीं.

बल्ड सर्कुलेशन को ठीक करता है सही तरीके से कंघी करना

एक्सपर्ट का कहना है कि सही तरह से कंघी का इस्तेमाल सिर्फ उलझे बालों को सुलझाने या फिर बालों को स्टाइल देने के लिए ही नहीं किया जाता है, बल्कि कंघी अगर सही तरीके से की जाए तो इससे बालों का टेक्सचर बनता है. इसलिए कंघी करने से पहले इसके सही तरीके को जानना बहुत जरूरी है. दिन में दो से तीन बार कंघी करनी चाहिए. इससे बाल चमकदार और मुलायम बनते हैं.

हेयर केयर के बारे में जाने कुछ जरूरी टिप्स

1. गीले बालों में ना करें कंघी

हेयर एक्सपर्ट सुवर्णा त्रिपाठी के अनुसार, इस बात का ध्यान देना सबसे ज्यादा जरूरी है कि कभी भी गीले बालों में कंघी ना करें, क्योंकि बाल जब गीले होते हैं तो वह बहुत नाजुक होते हैं ऐसे में अगर कंघी का इस्तेमाल किया जाए तो वह टूटने लगते हैं.

2. हेयर सीरम का इस्तेमाल होता है फायदेमंद

हेयर सीरम आपके बालों को मजबूती देता है और उसे सपोर्ट करता है, इसीलिए बालों की कंघी करने से पहले सीरम का इस्तेमाल जरूर करें. सीरम को हाथों में लें और अच्छी तरह अपने बालों में लगाए खासकर बाल के मध्य और निचले हिंस्सो पर.

3. बाल को बीच से डिवाइड करके कंघी करें

अपने बालों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांट लें और फिर चौड़े दांत वाली कंघी से बाल को झाड़े. इससे आपको कंघी करने में भी आसानी होगी और बाल टूटेंगे भी नहीं.

4. बालों के साथ जबरदस्ती ना करें

बालों में कंघी करने का सही तरीका तब होता है जब बाल पूरी तरीके से सूख जाएं. अगर बाल रूखें हैं तो पहले सीरम लगाएं और हलके हाथ से मसाज करें फिर बाल में पड़ी गांठ को धीरे-धीरे कंघी या उंगलियों से सुलझाएं. इसके बाद बालों में टॉप टू बॉटम कंघी करें.

श्रद्धा कपूर ने दोबारा शुरू की ईथा की शूटिंग!

बॉलीवुड अभिनेत्री श्रद्धा कपूर अपनी आगामी फिल्म ईथा को लेकर काफी समय से चर्चा में हैं। लक्ष्मण उतेकर के निर्देशन में बनी रही फिल्म में अभिनेत्री को तमाशा कलाकार विथाबाई नारायणगांवकर के किरदार में देखा जाएगा। निर्माताओं ने फिल्म पर काम 2025 से शुरू कर किया था, लेकिन नवंबर में श्रद्धा ने शूटिंग से दूरी बना ली थी। हालांकि, अब श्रद्धा सेट पर वापस आ चुकी हैं। उन्होंने मुंबई के मलाड स्थित मार्वे बीच पर शूटिंग शुरू कर दी है। सूत्र ने बताया, टीम ने मार्वे बीच पर एक गांव का सेट तैयार किया है। श्रद्धा के ठीक होने तक लक्ष्मण ने सेटों को वैसे ही रहने दिया। अब, उन्होंने एक डांस नंबर की शूटिंग शुरू की है, जिसमें श्रद्धा का किरदार मेले के बीच एक स्टेज पर परफॉर्म करता नजर आएगा। वैभवी मर्चेंट डांस नंबर की कोरियोग्राफी कर रही हैं। नवंबर, 2025 में शूटिंग करते वक्त श्रद्धा के पैर के अंगूठे में फ्रैक्चर हो गया था। 1940 से 1990 के बीच घटित होने वाली ईथा फिल्म पंढरपुर में जन्मी कलाकार नारायणगांवकर की बायोपिक होगी जिसमें उनकी लोकप्रियता के शुरुआती अनुभव और उनकी आर्थिक तंगी के सफर को दिखाया जाएगा। इस समय नारायणगांवकर के 40 साल के दृश्यों की शूटिंग चल रही है जो फरवरी में पूरी होगी। इसके बाद, अभिनेत्री उन दृश्यों की शूटिंग करेंगी जिसमें 20 से 30 साल की उम्र वाले दृश्य शामिल हैं। इस चरण को अप्रैल तक पूरा करने का लक्ष्य है।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

तनाव से हो रहे हैं परेशान ?

सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताने या अपने प्रियजनों के साथ पर्याप्त समय न बिताने जैसे कई कारणों से जीवन कभी-कभी बोझिल और तनावपूर्ण महसूस हो सकता है। बेशक आपका तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों पर कोई नियंत्रण नहीं है, लेकिन आप कुछ तरीके अपनाकर इस मानसिक विकास पर काबू पा सकते हैं। आइए आज हम आपको 5 ऐसे तरीके बताते हैं, जिन्हें आजमाकर तनाव मुक्त रहने में मदद मिल सकती है।

गहरी सांस की प्रक्रिया को अपनाएं

जब भी आप ज्यादा तनाव का अहसास करें तो सब काम छोड़ 5 मिनट का ब्रेक लें और अपनी आंखे बंद कर सांस पर ध्यान लगाएं। इसके बाद अपने एक हाथ से नाक के एक छिद्र को बंद लें और गहरी सांस लें। इसके बाद नाक के दूसरे छिद्र से सांस को निकाल दें। 5 से 10 मिनट तक इस प्रक्रिया को दोहराएं। इसके साथ ही अपनी दिनचर्या में इस प्रक्रिया को शामिल करें।

ब्रिस्क वॉक करें

ब्रिस्क वॉक करने से सक्रिय और ऊर्जावान बने रहने समेत दिमाग में ऑक्सीजन स्तर को बेहतर बनाए रखकर तनाव को दूर कर सकता है। सबसे अच्छी बात है कि इस एक्सरसाइज को किसी भी समय और कहीं भी किया जा सकता है। कार्डियो एक्सरसाइज का यह रूप खून के प्रवाह को सुधारने के साथ-साथ तनाव के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है। विशेषज्ञों के मुताबिक, रोजाना 45 मिनट की ब्रिस्क वॉक करना काफी है।

मुस्कुराना हो सकता है लाभदायक

तनाव हो तो यह चेहरे और हाव-भाव पर दिखने लगता है और आपके स्वास्थ्य और रूप-रंग पर भारी पड़ सकता है। हालांकि, मुस्कुराते रहने से इससे भी दूरी बनी रहती है। मुस्कुराना तनाव और चिंता को दूर करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है क्योंकि यह आपको अच्छा और खुश दिखने में मदद करता है। जब आप मुस्कुराते हैं तो आपका मस्तिष्क न्यूरोपैप्टाइड्स नामक छोटे अणुओं को छोड़ता है, जो तनाव से लड़ने में मदद करते हैं।

नकारात्मक भावना को खुद पर हावी न होने दें

जब आप खुद के प्रति नकारात्मक भाव रखते हैं तो तनाव की प्रतिक्रिया स्वाभाविक रूप से हावी होना शुरू हो जाती है। इस प्रकार स्वयं को प्रोत्साहन और समर्थन देने से आपको इससे छुटकारा पाने में मदद मिल सकती है। प्रत्येक नकारात्मक या तनावपूर्ण विचार से छुटकारा पाने के लिए उन चीजों के बारे में सोचें, जो आपको खुश करती हैं। आपने अब तक जो भी हासिल किया है उसका श्रेय खुद को दें और जीवन का जश्न मनाएं।

नजदीकी लोगों के साथ समय बिताएं

अक्सर लोग तनाव की वजह से अकेला रहना पसंद करते हैं, लेकिन इससे आपकी समस्या और भी बढ़ सकती है। इसलिए ऐसा न करें और लोगों से बातचीत करें। अपने परिवार और दोस्तों के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं। ऐसा करने से आपको हल्का महसूस होगा और एक ताकत अंदर से आएगी, जो आपको कुछ नया करने या सोचने की शक्ति प्रदान करेगा। इससे आपको अपनी समस्या का हल भी मिल सकता है।

शब्द सामर्थ्य -083

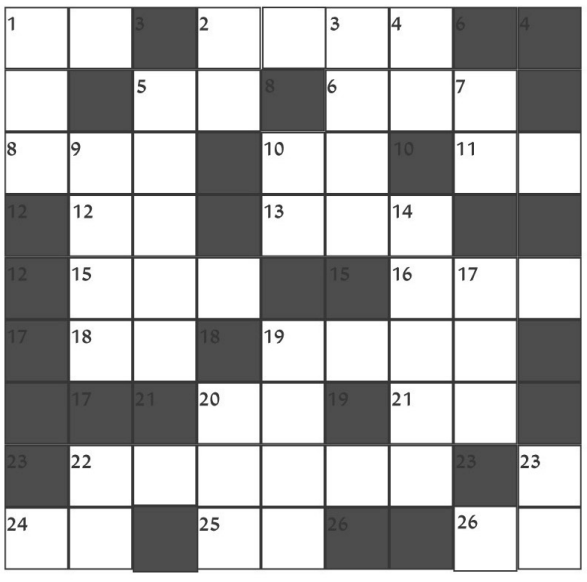
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरैया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संस्था 26. हत्या, कत्ल.

ऊपर से नीचे

1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 82 का हल

स्वा	द		सा	म	ना		कै	दी
व		ख	ल	ना	य	क		वा
लं	प	ट		ना	क	क	ट	ना
बी		प				ड़ी		प
	अ	ट	प	टा			शा	न
स	ह		यो			र	ति	
ह	म		द	र	ब	द	र	
म	क	र		सी	ल			
त		क्षा		द	वा	खा	ना	

अब मैं खुद से पूछती हूं कि मैं सच में कहां की हूं : सेलिना जेटली

अभिनेत्री सेलिना जेटली ने इंस्टाग्राम पर एक भावुक पोस्ट साझा करते हुए अपने जीवन के उतार-चढ़ाव, विदेश प्रवास और अपनी पहचान के संघर्ष पर दिल की बात कही। उन्होंने भारत वापसी की जानकारी देते हुए अपने मन के खालीफन और उदासी को व्यक्त किया। सेलिना ने लिखा कि जब कोई व्यक्ति विदेश में उतना लंबा समय व्यतीत कर लेता है, जितना उसने अपने बचपन में माता-पिता के साथ बिताया हो, तो वह अपनी जड़ों और पहचान को लेकर असमंजस में पड़ जाता है। उन्होंने ऑस्ट्रिया (आल्प्स) के प्राकृतिक सौंदर्य की तुलना अपने बचपन की यादों, यानी कुमाऊं के पहाड़ों और जंगलों से की। हालांकि, अभिनेत्री ने यह भी साझा किया कि वर्षों विदेश में रहने के बावजूद वहां उन्हें मात्र पीटर की भारतीय पत्नी के रूप में ही पहचाना गया।

उन्होंने लिखा, पीटर हाग से मेरी शादी के बाद ऑस्ट्रेलिया और फिर ऑस्ट्रिया में बसीं, लेकिन समय के साथ घर जैसा एहसास कम होता गया।

अभिनेत्री ने अपनी मां की बात को याद करते हुए लिखा, आप एक ही इंसान को दो बार नहीं पा सकते, यहां तक कि उसी इंसान को भी नहीं। मां के साथ बिताया समय मेरा सबसे प्रिय समय था। अब जब मां-पिता और परिवार के सदस्य नहीं रहे, तो पुराना घर और एहसास वापस नहीं आता। कभी-कभी लोग ठीक होना भी नहीं चाहते, क्योंकि दर्द ही खोई हुई चीज से आखिरी रिश्ता बन जाता है। एक सैनिक की बेटी होने के कारण उनका बचपन कई जगहों पर बीता। कोई एक स्थायी घर नहीं था, लेकिन माता-पिता ने हर जगह प्यार और खुशियां दीं। अभिनेत्री ने लिखा, अब विदेशी शादी और परिवार की कमी के कारण मुझे लगता है कि मेरा घर अब कहीं नही है। न ही मैं पूरी भारतीय और न ही विदेशी। मैं दो दुनियाओं का अच्छा हिस्सा हूं, लेकिन सच्चाई यह है कि अब कोई भी जगह पूरी तरह घर जैसी नहीं लगती। सेलिना ने अपने पहाड़ों, जंगलों, बाघों और बचपन की यादों को घर का हिस्सा बताया। वे कहती हैं कि भारत लौटने पर उम्मीद थी कि पुराना अपनापन मिलेगा, लेकिन सब कुछ बदल चुका है। उन्होंने लिखा, अब मैं खुद से पूछती हूं कि मैं सच में कहां की हूं।

सुबह खाली पेट सबसे पहले ठंडा या गर्म पानी, कौन सा पानी सेहत के लिए है बेस्ट

कुछ लोग सुबह-सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नींबू डालकर पीते हैं। तो कुछ लोग खाली पेट एकदम गर्म पानी या नॉर्मल पानी पीते हैं। आइए जानते हैं ठंडा-गर्म पानी पीने से शरीर पर इसका पॉजिटिव और नेगेटिव असर डालता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि गर्म या ठंडा पानी पीने से आपका शरीर स्वस्थ और हाइड्रेटेड रहता है। कुछ लोग दावा करते हैं कि ठंडा पानी पीने की तुलना में गर्म पानी विशेष रूप से पाचन में सुधार, कंजेशन से राहत और यहां तक कि आराम को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। रिपोर्ट के मुताबिक सुबह खाने से पहले या रात को सोने से पहले गर्म या ठंडा पानी पीना चाहिए। गर्म पेय पदार्थ पीते समय, शोध 130 और 160ए एफ (54 और 71ए सी) के बीच इष्टतम तापमान की सिफारिश करता है। इससे ऊपर का तापमान जलने या झुलसने का कारण बन सकता है। स्वास्थ्य वृद्धि और कुछ विटामिन सी के लिए, नींबू पानी बनाने के लिए गर्म पानी में थोड़ा नींबू मिलाने का प्रयास करें। गुनगुना पानी पीने से साइनस ठीक होने में मदद मिलती है। साइनस सिरदर्द से भी राहत मिल सकती है। चूंकि आपके साइनस और गले में श्लेष्मा झिल्ली होती है, इसलिए गर्म पानी पीने से उस क्षेत्र को गर्म करने में मदद मिल सकती है और बलगम बनने के कारण होने वाली गले की खराश से राहत मिल सकती है। एक पुराने रिसर्च के मुताबिक चाय जैसे गर्म पेय से बहती नाक, खांसी, गले में खराश और थकान से त्वरित, स्थायी राहत मिलती है। गर्म पेय कमरे के तापमान पर उसी पेय की तुलना में अधिक प्रभावी था। पानी पीने से पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है। जैसे ही पानी आपके पेट और आंतों से होकर गुजरता है। शरीर का पाचन तंत्र ठीक से काम करता है। कुछ लोगों का मानना है कि गर्म पानी पीना पाचन तंत्र को एक्टिव रखता है। गर्म पानी आपके द्वारा खाए गए भोजन को भी घोल सकता है और नष्ट कर सकता है जिसे पचाने में आपके शरीर को परेशानी हो सकती है। इस लाभ को साबित करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है। हालांकि एक अध्ययन से पता चला है कि गर्म पानी सर्जरी के बाद आंतों की गतिविधियों और गैस सही से निकलता है। यदि आपको ऐसा लगता है कि गर्म पानी पीने से आपके पाचन में मदद मिलती है, तो इसे एक उपाय के रूप में उपयोग करने में कोई नुकसान नहीं है। गर्म हो या ठंडा, आपके तंत्रिका तंत्र की कार्यप्रणाली पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। अंततः मूड और मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को प्रभावित कर सकता है।

चॉकलेट खाने के फायदे भी जान लें

चॉकलेट खाना बच्चों से लेकर बड़ो तक सभी को बेहद पसंद है। लेकिन आपने हमेशा ये सुना होगा कि चॉकलेट खाने से दांत खराब हो जाते हैं ये फैट बड़ जाता है। लेकिन कई रिसर्च में ये दवा किया गया है कि चॉकलेट हेल्थ के लिए फायदेमंद होती है। इसमें पोषक तत्व होते है। बता दें कि चॉकलेट कोको नाम के एक पेड़ के द्रव्य से बनती है। एक्सपर्ट्स बताते हैं कि इस पेड़ में अच्छी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। जोकि सेहत के ले बेहद फायदेमंद है। आइए जानते हैं चॉकलेट खाने के फायदे।।।

डार्क चॉकलेट शरीर के लिए एंटीऑक्सीडेंट का एक बड़ा स्रोत है। शरीर को बाहरी हमलों से बचाने के लिए एंटीऑक्सीडेंट आहार जरूरी है। दरअसल, कोको में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट उच्च गुणवत्ता वाले होते हैं। कोको पेड़ के तरल पदार्थ से बनी चॉकलेट को डार्क चॉकलेट कहा जाता है। खासतौर पर यह चॉकलेट सेहत के लिए बहुत अच्छी होती है। कोको में मैग्नीशियम, आयरन, पोटैशियम और जिंक के अलावा कई अन्य पोषक तत्व भी होते हैं। इसमें थोड़ी मात्रा में कैफीन भी होता है, इसलिए अगर हम थोड़ी सी चॉकलेट भी खा लें तो शरीर को काफी मात्रा में कैलोरी मिल जाती है।

हृदय रोग और ब्लड प्रेशर जैसी समस्याओं से बचाव

डार्क चॉकलेट में फ्लेवोनोल्स होते हैं जो नाइट्रिक ऑक्साइड का उत्पादन करते हैं, जो आर्टरीज को मजबूत रखता है और रक्त प्रवाह में बाधा नहीं डालता है। अगर शरीर में खून अच्छे से बह रहा है तो दिल और दिमाग भी ठीक से काम कर रहे हैं। ऐसे में हृदय रोग और ब्लड प्रेशर जैसी समस्याओं से बचा जा सकता है। हृदय का स्वास्थ्य पूरे शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

अगर दिल की धड़कन सामान्य रहेगी तो शरीर के बाकी हिस्सों में रक्त संचार भी सामान्य रहेगा, लेकिन अगर रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ जाता है। खासतौर पर खराब कोलेस्ट्रॉल, जिसका नकारात्मक असर सबसे पहले दिल पर पड़ता है। डार्क चॉकलेट खून से खराब कोलेस्ट्रॉल को खत्म करके अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है।

ज्यादा एवोकाडो खाने से शरीर को नुकसान हो सकता हैं

रैप्स से लेकर टोस्ट तक, सलाद से लेकर स्मूदी तक, एवोकैडो एक लोकप्रिय सुपरफूड के रूप में दुनिया भर में धूम मचा रहा है। एवोकाडो या बटर फ्रूट कई पोषक तत्वों का भंडार होता है। यह एक स्वादिष्ट और पौष्टिक फल है जिसे हम हेल्दी स्नैक, साइड डिश और सालाद के तौर पर खा सकते हैं। एवोकाडो हमारे बाल और स्किन के सेहत में सुधार करता है। इसके साथ ही यह डायबिटीज़, कैंसर, इनडायजेशन, और डायरिया जैसी समस्याओं और बीमारियों से राहत दिलाने में मदद करता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि दिन में अधिक एवोकाडो खाने से नुसकान भी हो सकते हैं। एक्सपर्ट्स दिन में आधा एवोकाडो खाने की सलाह देते हैं। विभिन्न हेल्थ प्रॉब्लम, लाइफस्टाइल और उम्र के आधार पर भी डायट में एवोकाडो की मात्रा में बदलाव किए जा सकते हैं। एवोकाडो खाने से इस तरह के नुकसान हो सकते हैं।

वजन बढ़ना

एवोकाडो में कैलोरी और हेल्दी फैट्स की अच्छी मात्रा होती है। अगर आप बहुत ज्यादा एवोकाडो खाते हैं, तो आपका वजन बढ़ सकता है। एवोकाडो को सेहत के लिए एक सही मात्रा में खाने की सलाह दी जाती है।

पाचन संबंधित समस्या

अगर आपको पाचन संबंधित समस्या है, जैसे कि गैस, पेट में दर्द या कब्ज, तो बहुत ज्यादा एवोकाडो खाने से इसकी तकलीफ बढ़ सकती है। एवोकाडो में डायटरी फाइबर होता है, जो अत्यधिक मात्रा में लिया गया तो पेट संबंधित तकलीफों का कारण बन सकता है।

एलर्जिक प्रतिक्रियाएँ

कुछ लोगों को एवोकाडो के प्रति एलर्जिक प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं। एवोकाडो एलर्जी में जलन, खुजली, मुंह के अंदर सूजन या खुजलाहट, चिढ़चिढ़ाहट, या सांस लेने में तकलीफ हो सकती है। अगर आपको एवोकाडो से किसी तरह की एलर्जिक प्रतिक्रिया हैं तो उसे अवॉइड करना चाहिए।

खून पतला होने की संभावना

एवोकाडो में विटामिन- के की कमी होती है जो खून को जमने से रोकती है। अगर आप ब्लड थिनर्स जैसे दवाइयों का इस्तेमाल कर रहें हैं तो ज्यादा एवोकाडो खाना आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है।

पीनट एलर्जी

कुछ लोगों को पीनट एलर्जी होती है और वो एवोकाडो से क्रॉस रिएक्ट कर सकती है। ऐसे में अगर आपको पीनट एलर्जी है तो आपको एवाकाडो के सेवन से बचना चाहिए।

कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम हो सकता है

एवोकैडो का सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम हो सकता है। यदि आप इसे अधिक मात्रा में लेते हैं, तो यह आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके साथ ही एवोकाडो का सेवन प्रेग्नेंट और ब्रेस्ट फीडिंग कराने वाली महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं माना जाता है।

हमेशा सामान्य मात्रा में एवोकाडो का सेवन करें। अगर आपको इसको खाने से किसी भी प्रकार की एलर्जी का आभास होता है तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें। हर व्यक्ति की शारीरिक अवस्था और प्रतिरोध प्रणाली अलग होती है। इलसिए एवोकाडो के सेवन से पहले अपने स्वास्थ पर ध्यान दें।

आंखों के नीचे काले घेरों से हैं परेशान ? ये पोषक तत्व करेंगे मदद

आजकल की खराब जीवनशैली और गलत खान-पान के कारण आंखों के नीचे काले घेरे, महीन रेखाएं और सुस्त त्वचा जैसी समस्याएं आम हो गई हैं। खासतौर पर महिलाएं इन्हें छिपाने के लिए मेकअप का सहारा लेती हैं, लेकिन लंबे समय में यह त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है। इसकी बजाय हमें अपने खान-पान पर ध्यान देना चाहिए और ऐसे पोषक तत्वों से भरपूर सामग्रियों को डाइट में शामिल करना चाहिए, जिससे त्वचा की देखभाल हो सकें।

विटामिन ए : विटामिन- ए को एंटी-एजिंग विटामिन माना जाता है, जो ढीली त्वचा पर कसाव लाने में मदद करता है। यह पोषक तत्व सूरज की हानिकारक किरणों से त्वचा की देखभाल और सुरक्षा के लिए भी जाना जाता है। इसके अलावा यह झुर्रियों और काले घेरों से राहत दिलाने में मददगार है। इस कारण अपनी डाइट प्लान में लाल, पीली और हरी शिमला मिर्च, आम, पपीता, टमाटर, गाजर और पालक को शामिल करें, क्योंकि ये विटामिन- ए के सबसे अच्छे स्रोत माने जाते हैं।

विटामिन- सी : विटामिन- सी एंटी-ऑक्सीडेंट है, जो त्वचा में कोलेजन के उत्पादन को बढ़ावा देने में मदद करता है। इससे कोशिकाओं में रक्त और ऑक्सीजन का संचार बेहतर होता है, जिससे त्वचा प्राकृतिक रूप से चमकती है। इससे आंखों के नीचे काले घेरे भी कम हो जाते हैं। इस कारण अपनी डाइट में नींबू, संतरा, आंवला और जामुन जैसे विटामिन-ष्ट युक्त खाद्य पदार्थों को अधिक-से-अधिक शामिल करें। विटामिन-ष्ट की कमी को पूरा करने के लिए इन पेय पदार्थों का सेवन करें।

विटामिन- ई : आंखों के नीचे लालिमा, झुर्रियां और सूजन से राहत दिलाने के लिए विटामिन- ई एक उत्कृष्ट पोषक तत्व है। यह एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर है, जो किसी भी प्रकार के ऑक्सीडेंटिव तनाव को रोकने में मदद करता है, जिससे काले घेरे होते हैं। इस कारण बादाम, अखरोट, चिया के बीज, अलसी के बीज, सूरजमुखी के बीज और मूंगफली जैसे विटामिन-श्च से समृद्ध खाद्य पदार्थों का सेवन करें। विटामिन-श्च युक्त अलसी का तेल भी स्वास्थ्य के लिए गुणकारी होता है।

विटामिन- के : विटामिन- के को एंटी-ऑक्सीडेंट का एक शक्तिशाली स्रोत माना जाता है, जो ऊतक नवीकरण में मदद करता है। इसके अलावा यह त्वचा के पिगमेंटेशन और काले धब्बों को कम करने के लिए भी जाना जाता है। इस पोषक तत्व के लिए अपनी डाइट में पालक, धनिया पत्ती और पुदीने की पत्ती जैसे पत्तेदार सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा शामिल करें। आप इन्हें सलाद, स्मूदी, सब्जी या चटनी के रूप में ले सकते हैं।

आयरन : आंखों के नीचे काले घेरों का मुख्य कारण एनीमिया है। ऐसा तब होता है, जब शरीर में आयरन की कमी हो जाती है और खून का उत्पादन कम होता है। इसके कारण कोशिकाओं में ऑक्सीजन की आपूर्ति धीमी हो जाती है, जिससे आंखों के नीचे की कोमल त्वचा प्रभावित होती है। इस पोषक तत्व के लिए डाइट में दाल, गुड़ और चुकंदर, पालक, मेथी के पत्ते जैसी सब्जियों को शामिल करें।

सू- दोकू क्र.083

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			1					

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.82 का हल

5	2	4	9	6	7	8	1	3
3	6	7	4	1	8	2	9	5
8	1	9	3	2	5	4	6	7
6	3	5	1	9	4	7	2	8
7	9	8	5	3	2	6	4	1
2	4	1	7	8	6	5	3	9
4	5	3	6	7	9	1	8	2
9	8	6	2	5	1	3	7	4
1	7	2	8	4	3	9	5	6

हृदय रोगों से बचने के लिए करें 'केल' का सेवन

डॉक्टर्स अक्सर हमें हरी सब्जियां खाने की सलाह देते हैं। यह न केवल हरी सब्जियां ही होती हैं बल्कि इनमें मौजूद पौष्टिक तत्व हमारे शरीर को कई रोगों से बचाने का काम करते हैं। इसलिए इनका नियमित रूप से सेवन भी आपके लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। इन्हीं सब्जियों में से एक खास सब्जी का नाम केल है। यह आमतौर पर पालक की तरह ही दिखती है लेकिन यह पालक से बिल्कुल अलग है।

इसका नियमित सेवन करने से आप कई प्रकार की बीमारी से बचे रहेंगे और आपके स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक असर पड़ेगा। इसके सेवन से जुड़ी कुछ स्वास्थ्य समस्या के बारे में आपको यहां नीचे बताया जा रहा है।

हृदय रोगों से बचाए रखने में

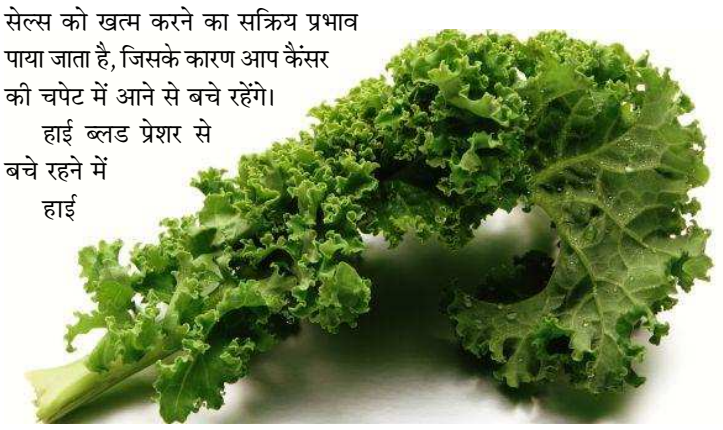
आज भारत में करोड़ों ऐसे लोग हैं जो हृदय से जुड़ी हुई किसी न किसी बीमारी से ग्रसित हैं। इतना ही नहीं, हर साल हजारों लोगों की जान केवल हृदय रोगों के कारण ही जाती है। इसलिए अपने दिल का खास ख्याल रखने के लिए आप केल को अपने भोजन में जरूर शामिल करें। इसमें कार्डियोप्रोटेक्टिव गुण पाए जाने के साथ-साथ हृदय को जरूरी पोषक तत्वों की पूर्ति करने का भी गुण मौजूद हैं। । इसलिए हृदय रोगों से बचने के अलावा जो लोग हृदय रोग से पीड़ित हैं, उन्हें इसका सेवन नियमित रूप से करना चाहिए।

कभी नहीं होगी खून की कमी

जिन लोगों के शरीर में अक्सर थकान महसूस होती है, ऐसे लोगों के शरीर में खून की कमी भी हो सकती है, क्योंकि यह खून की कमी का सबसे आम लक्षण माना जाता है। इस समस्या से बचे रहने के लिए केल बहुत फायदेमंद साबित होगी, क्योंकि इसमें कई सारे रेड मीट की तुलना में पर्याप्त मात्रा में आयरन पाया जाता है जो खून के निर्माण में बहुत उपयोगी होता है। इसलिए आयरन की भरपूर और आवश्यक पूर्ति के लिए इसका सेवन किया जा सकता है।

कैंसर से बचाने में

कैंसर एक ऐसी बीमारी है जिसकी चपेट में आने वाला हर इंसान बहुत मुश्किल से ही अपनी जिंदगी बचा पाता है। यह इलाज की एक लंबी प्रक्रिया होती है जिसमें शरीर की सभी कोशिकाएं बुरी तरह से कमजोर हो जाती हैं और व्यक्ति को अन्य बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। केल में एंटी कैंसर गुण मौजूद होता है। इस कारण से इसका सेवन करने से कैंसर के जोखिम को उत्पन्न करने वाली कैंसर सेल्स को खत्म करने का सक्रिय प्रभाव पाया जाता है, जिसके कारण आप कैंसर की चपेट में आने से बचे रहेंगे।



हाई ब्लड प्रेशर से बचे रहने में हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से बचे रहने के लिए भी केल काफी लाभदायक साबित होगी, क्योंकि इसमें पोटेशियम की मात्रा पाई जाती है। नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी के अनुसार, केल में मौजूद पोटेशियम की मात्रा हाई ब्लड प्रेशर की समस्या को कम करने के साथ-साथ ब्लड प्रेशर में सामान्य रूप से संतुलन बनाए रखने का कार्य कर सकती है। इसलिए जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है वह लोग इसका सेवन इसका फायदा देख सकते हैं।

बोन हेल्थ के लिए

हड्डियों से जुड़ी हुई किसी भी प्रकार की बीमारी से बचे रहने के लिए केल का सेवन बहुत जरूरी माना जाता है। यही वजह है कि मॉर्निंग वॉक पर जाने वाले लोग और जिम एक्सर्साइज करने के बाद इसे पीने की सलाह भी दी जाती है। इसका कारण यह है कि इसमें कैल्शियम की भरपूर मात्रा मौजूद है जो हड्डियों को मजबूत रखने के लिए जरूरी पोषक तत्व है। इसलिए हड्डियों के उत्तम स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए आप भी इसका सेवन नियमित रूप से कर सकते हैं।

विटामिन सी का भंडार

वैज्ञानिकों के द्वारा किए गए रिसर्च में इस बात की पुष्टि की गई है कि पालक की अपेक्षा केल में विटामिन सी की मात्रा बहुत ज्यादा पाई जाती है। यह विटामिन आपके शरीर की त्वचा को निखारने के साथ-साथ आपके चेहरे को भी सुंदरता प्रदान करने के काम आती है। इतना ही नहीं, रात को सोने से पहले अगर सब्जी के रूप में आप इसका सेवन करते हैं तो यह आपको बढ़िया नींद दिलाने में भी काफी मदद प्रदान करेगी, क्योंकि इसमें स्लीपिंग हार्मोन को सक्रिय करने का गुण भी पाया जाता है।

नसों की सूजन कम करने में

कई बार एथलीट या घर में किसी सदस्य को अक्सर नसों में खिंचाव हो जाता है और मांसपेशियों में या फिर नसों में आंतरिक रूप से सूजन आ जाती है। कभी-कभी यह स्थिति इतनी गंभीर हो जाती है कि व्यक्ति बेड से उठ भी नहीं पाता है। ऐसे में केल का सेवन करने से इस समस्या से बचने में मदद मिलेगी, क्योंकि केल में एंटीइन्फ्लेमेटरी गुण पाया जाता है जो नसों की सूजन कम करने के साथ-साथ मांसपेशियों में होने वाली सूजन को भी कम करने में काफी मदद करता है।

आंखों के देखने की क्षमता बढ़ाए

आपको यह सुनकर हैरानी होगी, लेकिन विटामिन ए की पर्याप्त मौजूदगी के कारण यह आंखों के स्वास्थ्य के लिए भी एक औषधि के रूप में यह सकारात्मक लाभ पहुंचा सकती है।

त्वचा को ठंडक पहुंचाने के लिए आप भी रगड़ते हैं आइसक्यूब ?

गर्मियों में त्वचा का ख्याल रखना काफी जरूरी होता है. क्योंकि गर्मी और धूप का असर सबसे ज्यादा आपके चेहरे पर ही पड़ता है. ऐसे में लोग त्वचा को फ्रेश रखने के लिए बर्फ का इस्तेमाल सबसे ज्यादा करते हैं. हम, आप बहुत सारे लोगों के स्किन केयर रूटीन में चेहरे पर आइस क्यूब रब करना शामिल है. लेकिन क्या ऐसा करना सही है? क्या सच में ये चेहरे को फ्रेश रखता है इसे गर्मी के मौसम में लगाना चाहिए भी या नहीं... इस बारे में हम जानेंगे आगे के आर्टिकल में.

क्या गर्मी में आइसक्यूब लगाना सही है ?

जलन दूर करें-ब्यूटी एक्सपर्ट्स के मुताबिक अगर आप लंबे समय तक धूप में रहते हैं और इससे चेहरे पर जलन और रेडनेस की समस्या हो जाती है, तो ऐसे में चेहरे पर बर्फ लगाना फायदेमंद हो सकता है. इसका कूलिंग इफेक्ट इरिटेशन और जलन को कम करने में मदद करता है.

एक्ने से राहत दिलाए- गर्मियों के मौसम में ऑयली स्किन वाले लोगों को एक्ने की समस्या हो जाती है. ऐसे में एक्ने को दूर करने के लिए भी बर्फ का इस्तेमाल किया जा सकता है. आइस क्यूब लगाने से त्वचा शांत होती है. साथ ही जो तेल का उत्पादन होता है वो भी रुक जाता है. ओपन पोर्स की समस्या कम होती है और ऐसे ये मुंहासे भी दूर करने लगता है. ज्यादा फायदा के लिए आप गुलाब जल, एलोवेरा, चुकंदर से बना आइस क्यूब भी लगा सकते हैं.

ब्लड सर्कुलेशन- चेहरे पर आइस क्यूब लगाने से त्वचा में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है. त्वचा में ऑक्सीजन के स्तर में सुधार होता है. आपकी स्किन खुलकर सांस ले पाती है और ऐसे आपकी त्वचा में निखार आता है.

फाइन लाइंस- स्किन को टाइट करने और झुरियां और फाइन लाइंस की मौजूदगी को सीमित करके बर्फ आपकी त्वचा को जवान और हेल्दी बनाने में मदद करता है.

पफीनेस-कई बार नींद की कमी और टेंशन की वजह से आंखों के नीचे पफीनेस की समस्या हो जाती है. ऐसे में आप बर्फ का इस्तेमाल करके इसमें कमी ला सकते हैं. इसके अलावा यह डार्क सर्कल से भी छुटकारा दिलाने में भी मददगार है. आप चाहें तो कॉफी वाला आइस क्यूब बना लें ये और भी ज्यादा फायदा पहुंचा सकता है.

यंग-धूप और पसीने में रहने की वजह से स्किन डल और बेजान दिखती है. ऐसे में आप चेहरे पर बर्फ लगाएंगे तो आपके चेहरे पर फ्रेशनेस आएगी. डेड स्किन सेल्स निकल जाएगा और आप यंग नजर आएंगे

आइस क्यूब कैसे लगाएं?

गर्मियों में चेहरे पर आइस क्यूब लगाने का सबसे सुरक्षित तरीका ये है कि आप आइस क्यूब को एक सूती कपड़े में लपेट लें. अब इसे अपने चेहरे पर धीरे-धीरे लगाते रहें. आप डायरेक्ट बर्फ को चेहरे पर लगाने से बचें.

मुख्यमंत्री ने जनप्रतिनिधियों व जनता से मुलाकात कर सुनी जनसमस्याएं

संवाददाता

खटीमा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने हेलीपैड लोहियाहेड व कैम्प कार्यालय पर जनप्रतिधियों व जनता से मुलाकात कर समस्याएं सुन उनके समाधान करने के अधिकारियों को निर्देश दिये।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने खटीमा भ्रमण के दौरान हेलीपैड लोहियाहेड एवं कैम्प कार्यालय में जनप्रतिनिधियों व जनता से मुलाकात कर जनसमस्याएं सुनी तथा समस्याओं का समाधान करने के निर्देश अधिकारियों को दिए। उन्होंने कहा जनसमस्याओं का निराकरण सरकार की प्राथमिकता है इसलिए अधिकारी जन समस्याओं का त्वरित समाधान करें। मुख्यमंत्री ने कहा कि गैस के लिए पैनिक होने की जरूरत नहीं है। उन्होंने कहा की यदि गैस की कालाबाजारी कोई भी करता है तो उसकी शिकायत तत्काल जिलाधिकारी से करें। उन्होंने जिलाधिकारी को निर्देश दिए कि कालाबाजारी किसी भी दशा में न हो। इस अवसर पर जिला पंचायत अध्यक्ष अजय मौर्य, दर्जा मंत्री अनिल कपूर डब्बू, विनय रुहेला, अध्यक्ष नगर पालिका खटीमा रमेश चंद्र जोशी,पूर्व विधायक डॉ. प्रेम सिंह राणा, उपाध्यक्ष सतीश भट्ट, प्रमोद मित्तल, भवानी भण्डारी, रंदीप पोखरिया, जिलाधिकारी नितिन सिंह भदौरिया, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय गणपति, एएसपी डॉ. उत्तम सिंह नेगी, अपर जिलाधिकारी पंकज उपाध्याय, उप जिलाधिकारी तुषार सैनी, अधिशासी अभियंता लोनिवि एन के अग्रवाल सहित अनेक अधिकारी व जनप्रतिनिधि, जनता उपस्थित थे।

सिटी मजिस्ट्रेट ने की छापेमारी, नशेड़ी कार्यालय सहायक संस्पेड

हमारे संवाददाता

नैनीताल। प्रशासन ने बड़ी कार्रवाई करते हुए हाइडिल विभाग के काठगोदाम स्थित सेकेंडरी वर्क डिविजन कार्यालय में छापेमारी की। सिटी मजिस्ट्रेट एपी वाजपेयी के नेतृत्व में हुई इस कार्रवाई के दौरान कार्यालय सहायक दीपक बोरा कार्यालय में नशे की हालत में पाए गए। जिन्हे त्वरित संस्पेड कर दिया गया।

जानकारी के अनुसार, कार्यालय सहायक दीपक बोरा के शराब पीकर दफ्तर आने की शिकायत प्रशासन को मिली थी। शिकायत की पुष्टि के लिए सिटी मजिस्ट्रेट ने टीम के साथ अचानक छापा मारा, जहां दीपक बोरा नशे की हालत में मौजूद मिले। मौके पर ही सिटी मजिस्ट्रेट ने उन्हें कड़ी फटकार लगाई और तत्काल प्रभाव से निलंबित करने के निर्देश दिए। इसके बाद दीपक बोरा को मेडिकल परीक्षण के लिए बेस अस्पताल भेजा गया, ताकि उनके नशे में होने की पुष्टि की जा सके। प्रशासन की इस कार्रवाई से विभाग में हड़कंप मच गया है और अन्य कर्मचारियों को भी सख्त संदेश गया है कि कार्यस्थल पर अनुशासनहीनता बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

केदारनाथ यात्रा: हेली सेवाओं के किराए को लेकर आज जारी होंगी नई दरें

हमारे संवाददाता

देहरादून। विश्व प्रसिद्ध चारधाम यात्रा अगले माह से शुरू होने जा रही है। इसी केदारनाथ धाम की यात्रा पर जाने वाले तीर्थयात्रियों के लिए जरूरी खबर सामने आई है। हेली सेवाओं के लिए किराया निर्धारण की प्रक्रिया अब अपने अंतिम चरण में पहुंच गई है। उत्तराखंड नागरिक उड्डयन विकास प्राधिकरण (यूकाडा) द्वारा आमंत्रित किए गए टेंडरों में आठ कंपनियों के प्रस्ताव सही पाए गए हैं। माना जा रहा है कि आज किराए की दरों पर अंतिम मुहर लग जाएगी और बुकिंग प्रक्रिया जल्द शुरू कर दी जाएगी। यूकाडा के मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) आशीष चौहान ने पुष्टि की है कि चयन प्रक्रिया पूरी हो चुकी है। आज सभी दरों को सार्वजनिक कर दिया जाएगा, जिसके तुरंत बाद आधिकारिक वेबसाइट के माध्यम से टिकटों की बुकिंग शुरू होने की उम्मीद है। नियमों के मुताबिक, यूकाडा हर तीन साल में हेली सेवाओं का किराया निर्धारित करता है। पिछली बार वर्ष 2022 में दरें तय की गई थीं, जो 2025 के पहले चरण तक प्रभावी रहीं। बता दें कि केदारनाथ के लिए हेली सेवाएं सिरसी, गुप्तकाशी और फाटा स्थित नौ हेलीपैड से संचालित होती हैं। इन तीनों स्थानों से दूरी और लॉजिस्टिक्स के आधार पर किराया अलग-अलग तय किया जाता है।

महिला कांग्रेस का सरकार पर हमला

कांग्रेस के आरोप झूठ का पुलिंदा: चौहान

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड महिला कांग्रेस ने प्रदेश में बढ़ते महिला अपराध, बदहाल कानून व्यवस्था को लेकर राज्य सरकार पर हमला बोला है।

देहरादून स्थित प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में आयोजित पत्रकार वार्ता में महिला कांग्रेस की प्रदेश अध्यक्ष ज्योति रौतेला ने इन मुद्दों को लेकर सवाल भी पूछे हैं। कहा कि देशभर में भाजपा के कईई नेताओं, जनप्रतिनिधियों एवं उनके करीबी

❑महिला कांग्रेस की प्रदेश अध्यक्ष की पत्रकार वार्ता
❑राज्य सरकार से पूछे बदहाल कानून व्यवस्था पर सवाल

लोगों पर महिलाओं के खिलाफ गंभीर अपराधों के आरोप सामने आए हैं। ऐसे मामलों में दुष्कर्म, यौन शोषण एवं महिला उत्पीड़न जैसे मामले शामिल हैं। इन मामलों को लेकर न तो केंद्र सरकार और न ही संबंधित राज्य सरकारें कोई ठोस एवं निष्पक्ष कार्रवाई करते दिखाई दे रहे हैं।

ज्योति रौतेला ने कहा कि देवभूमि उत्तराखंड प्रदेश अपनी शान्ति, पर्यटन, शिक्षा और सांस्कृतिक मूल्यों के लिए जाना जाता रहा है। वर्तमान भाजपा के राज में हत्या, महिलाओं के साथ दुराचार, बलात्कार और महिलाओं के विरु(बढ़ते जघन्य अपराधों के कारण अत्यंत चिंताजनक स्थिति में पहुंच गया है। प्रदेश में घटित महिला अपराध की हृदयविदारक घटनाओं ने न केवल कानून व्यवस्था पर प्रश्नचिह्न लगाया है, बल्कि समाज की संवेदनशीलता को भी झकझोर कर रख दिया है।

ज्योति रौतेला ने भाजपा पर आरोप लगाते हुए कहा कि जब से भारतीय जनता पार्टी राज्य की सत्ता पर काबिज हुई है, प्रदेश में आए दिन महिलाओं के साथ बलात्कार, हत्या एवं उत्पीडन की घटनाएं सामने आ रही हैं। विगत पांच वर्षों में महिला अपराध के सैकड़ों मामलों का दर्ज होना यह दर्शाता है कि महिलाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने में भाजपा सरकार पूरी तरह असफल रही है। इन वर्षों में उत्तराखंड राज्य महिला अपराध की घटनाओं में नंबर एक स्थान पर पहुंच चुका है।

कांग्रेस अध्यक्ष ज्योति रौतेला के आरोपों पर प्रतिक्रिया देते हुए चौहान ने कहा कि उन्हें नकारात्मक पक्ष के बजाय महिला उत्थान की दिशा मे लिए गए निर्णयों को खुले दिल से स्वीकार करने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि महिलाओं के हित में लिये गए निर्णय राज्य ही नहीं देश में भी नजीर हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश में यूसीसी देश भर में नजीर है। महिलाओं की सुरक्षा के लिए बना यह कानून उन्हें कवच उपलब्ध कराता है। इससे महिलाओं को धोखे मे रखकर उनके साथ शारीरिक, मानसिक अत्याचार भी संभव नहीं होगा। कहा कि कानून व्यवस्था पर दुष्प्रचार कर रही कांग्रेस को इस तथ्य को ध्यान मे रखने की जरूरत है कि आज किसी अपराध मे नियमित रूप से रिपोर्ट दर्ज, विवेचना और आरोपों के आधार पर अब कानूनी कार्रवाई सुनिश्चित होती है, जबकि कांग्रेस कार्यकाल मे रिपोर्ट दर्ज नही होती थी तो कार्यवाही दूर की कौड़ी होती थी।

मोहकमपुर रेलवे फाटक को पुनः खोलने/वैकल्पिक व्यवस्था करने की मांग

संवाददाता

देहरादून। मोहकमपुर रेलवे फाटक को पुन: खोलने व वैकपिल्पक व्यवस्था करने के लिए कांग्रेस ने अधीक्षण स्टेशन मास्टर से मुलाकात कर ज्ञापन सौंपा।

उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के महासचिव विनोद सिंह चौहान एवं क्षेत्रीय जनता के नेतृत्व में मोहकमपुर, नवादा, नथानपुर एवं माजरी माफी क्षेत्र की जनता की गंभीर समस्या को लेकर अधीक्षण स्टेशन मास्टर, देहरादून से भेंट कर उन्हें अवगत कराया गया। मोकमपुर, देहरादून क्षेत्र की एक अत्यंत गंभीर जनसमस्या आपके संज्ञान में लाना चाहते हैं। मोकमपुर स्थित रेलवे फाटक, जो पूर्व में आम जनता के आवागमन हेतु खुला रहता था, फ्लाईओवर निर्माण के पश्चात स्थायी रूप से बंद कर दिया गया है। इस निर्णय के कारण क्षेत्रवासियों को अत्यधिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। विशेष रूप से स्कूली बच्चों एवं आमजन को निम्न समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। माजरी माफी एवं आसपास के क्षेत्रों से आने-जाने वाले लोगों को लंबा यू-टर्न लेकर अतिरिक्त दूरी तय करनी पड़ती है। फाटक के समीप स्थित केंद्रीय विद्यालय में अध्ययनरत हजारों बच्चों को प्रतिदिन अनावश्यक रूप से लंबा मार्ग तय करना पड़ता है, जिससे उनका समय एवं ऊर्जा व्यर्थ होती है। यू-टर्न के दौरान आए दिन सड़क दुर्घटनाएं हो रही हैं, जिससे बच्चों की सुरक्षा पर गंभीर खतरा बना हुआ है। छोटे बच्चों को व्यस्त ट्रैफिक एवं फ्लाईओवर के आसपास से गुजरना पड़ता है, जिससे हर समय दुर्घटना की आशंका बनी रहती है। कई छात्र समय पर विद्यालय नहीं पहुंच पाते, जिससे उनकी शिक्षा प्रभावित हो रही है।

शराब पीकर वाहन चलाने पर 11 लोगों को किया गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने अभियान चलाते हुए शराब पीकर वाहन चलाने वाले 11 लोगों को गिरफ्तार कर बार संचालकों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा सभी थाना प्रभारियों को अपने-अपने थाना क्षेत्रों में रात्रि में हुडदंग मचाने तथा निर्धारित समयावधि के उपरान्त अपने बार/रेस्टोरेंट खोलने वाले प्रतिष्ठान संचालकों के विरूद्ध प्रभावी कार्यवाही किये जाने हेतु निर्देशित किया गया है। उक्त निर्देशों के अनुपालन में रात्रि पुलिस अधीक्षक नगर /ऋषिकेश/ विकासनगर/ यातायात के नेतृत्व में सम्बन्धित क्षेत्राधिकारियों के साथ पुलिस की अलग-अलग टीमों द्वारा राजपुर क्षेत्र में सभी बार/रेस्टोरेन्ट्स तथा भीड-भाड वाले स्थानों पर सघन चैकिंग अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान सभी पब/बार/रेस्टोरेन्ट

संचालकों को निर्धारित समयावधि के बाद अपने प्रतिष्ठानो को न खोलने तथा

❑बार संचालकों के खिलाफ मुकदमा दर्ज

नियमों का उल्लंघन करने पर उनके विरूद्ध कडी कार्यवाही की चेतावनी दी गई। इस दौरान निर्धारित समयावधि के बाद अपने बार में लोगों को शराब पिलाने पर राजपुर क्षेत्रान्तर्गत 02 बार संचालकों (पिरामिड बार, नुक्कड बार व रेस्टोरेंट) के विरूद्ध मुकदमा दर्ज किया गया। दौरान शराब पीकर वाहन चलाने वाले 11 वाहन चालकों को गिरफ्तार करते हुए सम्बन्धित वाहनो को सीज किया गया तथा देर रात्रि तक बार/रेस्टोरेंट में शराब पीते मिले 03 व्यक्तियो को 172 बीएनएसएस में हिरासत में लेकर थाने लाया गया। एसएसपी देहरादून के निर्देशों पर पुलिस द्वारा चलाया जा रहा अभियान लगातार जारी है।

धामी सरकार की बड़ी उपलब्धि: ऋषिकेश बाईपास 4- लेन के लिए 1105 करोड़ रुपए की मंजूरी

हमारे प्रतिनिधि

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निरंतर प्रयासों और प्रभावी पैरवी के फलस्वरूप ऋषिकेश बाईपास के 4-लेन निर्माण कार्य को भारत सरकार के सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय से बड़ी स्वीकृति प्राप्त हुई है। मंत्रालय द्वारा इस महत्वपूर्ण परियोजना के लिए घ1105.79 करोड़ की तकनीकी, प्रशासनिक एवं वित्तीय स्वीकृति जारी की गई है।

यह बहुप्रतीक्षित परियोजना राष्ट्रीय राजमार्ग-7 पर टीनपानी फ्लाईओवर (किमी 529.750) से लेकर खरासोटे पुल (किमी 542.420) तक विकसित की जाएगी। लगभग 12.670 किलोमीटर लंबा यह बाईपास भट्टोवाला एवं ढालवाला गांवों से होकर गुजरेगा और इसे म्ब्ब (इंजीनियरिंग, प्रोक्योरमेंट एवं कंस्ट्रक्शन) मोड पर क्रियान्वित किया जाएगा। मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने इस स्वीकृति पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि राज्य सरकार प्रदेश में सड़क कनेक्टिविटी को सुदृढ़ बनाने के लिए निरंतर प्रयासरत है।

उन्होंने कहा कि ऋषिकेश बाईपास

ऋषिकेश में जाम से मिलेगी राहत, 12.67 किमी बाईपास निर्माण को केंद्र की स्वीकृति

परियोजना के पूर्ण होने से क्षेत्र में यातायात का दबाव कम होगा, जाम की समस्या से राहत मिलेगी और स्थानीय नागरिकों के साथ-साथ चारधाम यात्रा एवं पर्यटन गतिविधियों को भी बड़ी सुविधा प्राप्त होगी।

मुख्यमंत्री ने कहा, " यह परियोजना उत्तराखंड के समग्र विकास और बेहतर कनेक्टिविटी की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। हमारी सरकार राज्य के दूरस्थ और शहरी क्षेत्रों को मजबूत सड़क नेटवर्क से जोड़ने के लिए प्रतिबद्ध है।"

मंत्रालय के अनुसार, इस परियोजना के लिए प्रारंभिक अनुमान घ151.18 करोड़ था, जिसे संशोधित कर घ139.40 करोड़ किया गया और अंततः घ105.79 करोड़ की स्वीकृति प्रदान की गई है।

परियोजना को तीन वर्षों की समयावधि में पूरा किया जाएगा और कार्य में किसी प्रकार की लागत या समय वृद्धि स्वीकार नहीं की जाएगी। निविदाएं ई-टेंडरिंग प्रक्रिया के माध्यम से आमंत्रित की जाएंगी तथा सभी कार्य निर्धारित दिशा-निर्देशों के अनुरूप किए जाएंगे।

इस परियोजना के लिए व्यय वित्त वर्ष 2025-26 में भारत सरकार के बजट प्रावधान (ळठै) के अंतर्गत किया जाएगा। देहरादून स्थित क्षेत्रीय अधिकारी को इस कार्य के लिए ड्रॉइंग एवं डिस्बर्सिंग ऑफिसर नामित किया गया है।

इस परियोजना के पूर्ण होने से ऋषिकेश क्षेत्र में यातायात व्यवस्था सुगम होगी, जाम की समस्या में कमी आएगी तथा राज्य के आर्थिक और पर्यटन विकास को नई गति मिलेगी।

नियम कानून को लेकर आबकारी आयुक्त सख्त: आबकारी उप निरीक्षक सस्पेंड

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजपुर रोड स्थित जेन जेड बार से जुड़े विवाद और फायरिंग की घटना के बाद आबकारी विभाग ने सख्त रुख अपनाते हुए बड़ी कार्रवाई की है। मामले में लापरवाही बरतने के आरोप में मसूरी क्षेत्र-3 के उप आबकारी निरीक्षक सोबन सिंह रावत को निलंबित कर दिया गया है। इस संबंध में आबकारी आयुक्त उत्तराखंड की ओर से आदेश जारी किया गया है। जारी आदेश के अनुसार, 29 मार्च 2026 की रात को राजपुर रोड स्थित जेन जेड बार के आस-पास गोलीबारी की घटना हुई, जिससे कानून-व्यवस्था की स्थिति बिगड़ गई। प्रारंभिक जांच में सामने आया कि बार निर्धारित समय सीमा के बाद भी संचालित हो रहा था, जो आबकारी नियमों का स्पष्ट उल्लंघन है।

नियमों के अनुसार बार संचालन की अनुमति रात्रि 12 बजे तक ही होती है, लेकिन इसके बावजूद देर रात तक गतिविधियां जारी रहीं। आदेश में यह भी उल्लेख किया गया है कि संबंधित क्षेत्र के उप आबकारी निरीक्षक को अवैध गतिविधियों पर निगरानी रखने और समय पर उच्चाधिकारियों को सूचित करने की जिम्मेदारी सौंपी गई थी। इसके बावजूद उन्होंने न तो समय पर बार संचालन बंद करवाया और न ही स्थिति से वरिष्ठ अधिकारियों को अवगत कराया। इसे गंभीर लापरवाही और शिथिलता माना गया है। इसी लापरवाही को देखते हुए आबकारी आयुक्त ने तत्काल प्रभाव से सोबन सिंह रावत को निलंबित करने का निर्णय लिया है। निलंबन अवधि के दौरान उन्हें जिला आबकारी अधिकारी, देहरादून कार्यालय से संबद्ध किया गया है। इस कार्रवाई के बाद विभाग में हड़कंप मचा हुआ है और साफ संकेत मिल रहे हैं कि सरकार और प्रशासन अब नियमों के उल्लंघन पर किसी भी तरह की ढील देने के मूड में नहीं हैं। माना जा रहा है कि आने वाले दिनों में इस मामले में और भी अधिकारियों पर कार्रवाई हो सकती है।

बिजली नहीं होगी मंहगी, कुछ उपभोक्ता श्रेणी में हुआ बदलाव

हमारे संवाददाता

देहरादून। प्रदेश में इस बार बिजली महंगी नहीं होगी। नियामक आयोग ने इस साल टैरिफ में कोई बढ़ोतरी नहीं की है। जबकि कुछ उपभोक्ता श्रेणी में बदलाव किये गये है।

आयोग के अध्यक्ष एम.एल. प्रसाद, सदस्य (विधि) अनुराग शर्मा और सदस्य (तकनीकी) प्रभात किशोर डिमरी ने प्रेस वार्ता में इस फैसले की जानकारी देते हुए कहा कि उपभोक्ताओं के हित को सर्वोपरि रखते हुए टैरिफ स्थिर रखने का निर्णय लिया गया है। यह फैसला राज्य की अर्थव्यवस्था और आम जनता दोनों के लिए राहत भरा है, खासकर पहाड़ी क्षेत्रों में रहने वाले लोगों के लिए

जहां बिजली पहले से ही एक जरूरी लेकिन महंगी सुविधा मानी जाती है।

यूपीसीएल समेत अन्य बिजली कंपनियों ने नियामक आयोग के समक्ष वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए अपनी वार्षिक राजस्व आवश्यकता और टैरिफ निर्धारण की याचिका दाखिल की थी। इनमें ट्रू-अप ऑफ एफवाई 2024-25 और एपीआर ऑफ एफआई 2025-26 के आंकड़ों के आधार पर कुल 18.50 प्रतिशत औसत टैरिफ बढ़ोतरी की मांग रखी गई थी। यूपीसीएल अकेले ने औसतन 16.23 प्रतिशत बढ़ोतरी का प्रस्ताव दिया था, जिसमें विभिन्न श्रेणियों के लिए अलग-अलग प्रतिशत शामिल थे।

कंपनियों ने राजस्व अंतर को पूरा करने के लिए यह मांग की थी, जिसमें पावर खरीद लागत, ट्रांसमिशन चार्जेस, वितरण घाटा और अन्य परिचालन व्यय शामिल थे। लेकिन यूईआरसी ने उपभोक्ताओं पर अतिरिक्त बोझ डालने से इनकार कर दिया। आयोग ने कंपनियों की याचिका पर विस्तृत सुनवाई की और सार्वजनिक हित में टैरिफ स्थिर रखने का निर्णय लिया। यह फैसला उन उपभोक्ताओं के लिए बड़ी राहत है जो पहले से ही बढ़ती महंगाई से जूझ रहे हैं।

टैरिफ में कोई बढ़ोतरी न होने के अलावा आयोग ने कुछ सकारात्मक बदलाव भी किए हैं। प्रीपेड मीटर योजना का लाभ उठाने वाले उपभोक्ताओं को ऊर्जा प्रभार में 4 प्रतिशत की छूट मिलेगी, जबकि अन्य उपभोक्ताओं को 3 प्रतिशत की छूट दी जाएगी। यह छूट बिजली बचत और समय पर भुगतान को प्रोत्साहित करने के लिए है। आयोग ने यूपीसीएल को निर्देश दिया है कि राज्य में 10 सबसे ज्यादा घाटे वाले फीडर की पहचान के लिए एक विशेष समिति गठित की जाए। इन फीडरों पर घाटा कम करने, बिजली चोरी रोकने और वितरण दक्षता बढ़ाने के लिए ठोस कदम उठाए जाएंगे। इससे लंबे समय में उपभोक्ताओं को बेहतर सेवा और कम घाटे के कारण स्थिर टैरिफ मिलने की उम्मीद है।

मंदिर में भगदड़ मचने से 8 लोगों की मौत

हमारे संवाददाता

नालंदा। बिहार के नालंदा जिले के शीतला माता मंदिर में भगदड़ से जहां 8 महिलाओं की मौत हो गई वहीं कई श्रद्धालु घायल हुए हैं। मामले में त्वरित संज्ञान लेते हुए मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने मृतकों के परिजनों को 6-6 लाख रुपये मुआवजे का ऐलान किया है।

मीडिया रिपोर्टस से मिली जानकारी के अनुसार नालंदा जिले के दीपनगर थाना क्षेत्र के मघड़ा गांव स्थित शीतला माता मंदिर में आज सुबह अचानक भगदड़ मच गई। भीड़ ज्यादा होने के कारण कई श्रद्धालु एक-दूसरे के ऊपर गिर पड़े, जिससे कम से कम 8 महिला श्रद्धालुओं की मौत हो गई। हादसे में

कई अन्य लोग घायल बताए जा रहे हैं। सूचना मिलने पर मौके पर पुलिस, प्रशासन और स्थानीय ग्रामीण राहत-बचाव कार्य में जुटे और घायलों को नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

शुरुआती जानकारी के मुताबिक पूजा और शीतला अष्टमी के कारण मंदिर में भारी भीड़ उमड़ी थी, जिसके चलते यह हादसा हुआ। प्रत्यक्षदर्शियों का कहना है कि सुबह से ही मंदिर में श्रद्धालुओं की लंबी कतार लगी थी। मंगलवार और विशेष पूजा के चलते अचानक भीड़ बढ़ गई। इसी दौरान बैरिकेडिंग टूटने और भीड़ नियंत्रण में कमी से भगदड़ जैसी स्थिति बन गई। अफरा-तफरी में कई महिलाएं नीचे गिर गईं और भीड़ में दबने से उनकी मौत हो गई। कुछ लोग बेहोश भी हुए, जिन्हें तुरंत अस्पताल पहुंचाया गया। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने हादसे पर गहरा दुख जताया है। उन्होंने मृतकों के परिजनों को 6-6 लाख रुपये अनुग्रह राशि देने के निर्देश दिए हैं। साथ ही घायलों के बेहतर इलाज के आदेश भी दिए गए हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि मंगलवार और शीतला पूजा के कारण हर साल यहां भारी भीड़ जुटती है, लेकिन इस बार पर्याप्त पुलिस बल और बैरिकेडिंग की व्यवस्था नहीं थी।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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