



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

रायपुर में हुई फायरिंग में 3 गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। रायपुर क्षेत्र में शराब के ठेके के बाहर हुई फायरिंग की घटना का खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। हालांकि मुख्य आरोपी अभी अन्य साथियों सहित फरार है

◆ घटना में घायल एक युवक की चल रही थी आरोपियों के साथ पुरानी रजिश
◆ पूर्व में बिजनौर में शादी समारोह के दौरान हुआ था विवाद



जिनकी तलाश जारी है। फायरिंग की यह घटना पुरानी रजिश के तहत अंजाम दी गयी थी।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमोद डोबाल ने बताया कि बीती 4 जुलाई को दिवाकर खण्डूडी पुत्र जमानन्द खण्डूडी निवासी बंजारावाला राजेन्द्र विहार, देहरादून ने थाना रायपुर में तहरीर देकर बताया था कि 3 जुलाई की रात के समय करीब 9 बजे वह अपने दोस्त नवीन राणा तथा रोहन कुमार के साथ रिंग रोड शराब के ठेके के बाहर

खडे थे, इस दौरान तीन चार अज्ञात लोग दौड़ते हुए आये, जिनके द्वारा अपने पास रखी पिस्टल से 2 फायर किये गये, जिनमें से एक गोली उनके साथी नवीन राणा के कंधे पर तथा 1 गोली पास से गुजर रहे एक अन्य व्यक्ति कमेन्द्र शर्मा के पैर पर लगी, जिन्हें उनके द्वारा तत्काल उपचार हेतु नजदीकी अस्पताल ले जाया गया, जहां वह दोनों उपचाराधीन है।

मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा

दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। घटना में घायल व्यक्ति कमेन्द्र शर्मा से पूछताछ के आधार पर घटना में बिजनौर निवासी अक्षय प्रधान व उसके साथियों की संलिप्तता प्रकाश में आयी, जिनकी घायल व्यक्ति कमेन्द्र शर्मा से पूर्व से रजिश चल रही थी। जिस पर तत्काल अलग-अलग टीमों को आरोपियों की गिरफ्तारी हेतु गैर प्रान्त व अन्य सम्भावित स्थानों पर रवाना किया गया। जिनमें से

आज सुबह घटना में शामिल 3 आरोपियों अरुण कुमार उर्फ छोटू पुत्र दयाराम, निवासी आदर्श कॉलोनी, रिंग रोड, रायपुर, देहरादून मूल निवासी वहुपुरा महलकी, थाना कोतवाली, जनपद बिजनौर, सत्री कुमार पुत्र गोविन्द सिंह, निवासी किहूवाला थाना रायपुर देहरादून मूल निवासी ग्राम रतुपुरा थाना रायपुर, जनपद बिजनौर व आदर्श सिंह पुत्र जयपाल सिंह निवासी हाल शिमला बायपास रोड ग्राम मोजमपुर, पोस्ट

बरमपुर, थाना कीरतपुर, जनपद बिजनौर को गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपियों से पूछताछ में सामने आया कि घटना में शामिल मुख्य आरोपी अक्षय प्रधान, जो कीरतपुर बिजनौर में रहता है, का पूर्व में बिजनौर में एक शादी समारोह के दौरान घायल कमेन्द्र शर्मा व उसके साथियों से विवाद हो गया था तथा तब से ही उनके मध्य आपस में रजिश चली आ रही थी। आरोपियों द्वारा लगातार घायल कमेन्द्र शर्मा के दोस्त अक्षय, जो गुडगांव में रहता है, को लगातार फोन कर गाली-गलौच व धमकी दी जा रही थी, इस सम्बंध में अक्षय द्वारा कमेन्द्र शर्मा को फोन कर जानकारी दी गई, जिस पर कमेन्द्र शर्मा, जो वर्तमान में दीपनगर देहरादून में रह रहा है, अपने अन्य साथियों के साथ अक्षय प्रधान व उसके साथियों को सबक सिखाने के लिये 6 नम्बर पुलिस के पास पहुंचा, जहां पर उसका अक्षय प्रधान, जो अपने साथियों सत्री व अरुण से मिलने देहरादून आया था, के साथ विवाद हो गया। विवाद के दौरान हुई फायरिंग की घटना में एक गोली कमेन्द्र के पैर पर तथा एक अन्य गोली पास खडे एक अन्य व्यक्ति नवीन राणा के कंधे पर लग गई। बहरहाल पुलिस अब मुख्य आरोपी अक्षय प्रधान व उसके साथियों की तलाश में जुटी हुई है।

कैलाश मानसरोवर यात्रा के प्रथम दल को मुख्यमंत्री ने हरी झंडी दिखाकर किया रवाना

हमारे संवाददाता

चम्पावत। उत्तराखंड से संचालित पावन कैलाश मानसरोवर यात्रा का शुभारंभ आज टनकपुर से हुआ। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शारदा पर्यटक आवास गृह, से कैलाश मानसरोवर यात्रा के प्रथम दल को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया तथा सभी श्रद्धालुओं की मंगलमय एवं सफल यात्रा की कामना की।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री का पारंपरिक छोलिया नृत्य से आत्मीय स्वागत किया गया तथा पुलिस द्वारा उन्हें गार्ड ऑफ ऑनर प्रदान किया गया। मुख्यमंत्री ने सभी श्रद्धालुओं को रुद्राक्ष की माला एवं भगवान शिव का पटका पहनाकर स्वागत किया और उनसे आत्मीय संवाद भी किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि कैलाश मानसरोवर यात्रा केवल एक धार्मिक यात्रा नहीं, बल्कि



आध्यात्मिक चेतना, सांस्कृतिक एकता और राष्ट्रीय समरसता का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि भगवान भोलेनाथ की कृपा से ही किसी श्रद्धालु को इस पवित्र यात्रा का अवसर प्राप्त होता है। यात्रा के दौरान आने

वाली प्रत्येक चुनौती का सामना श्रद्धा और धैर्य के साथ करना चाहिए, क्योंकि शिव में अटूट विश्वास ही सभी कठिनाइयों को सरल बना देता है। उन्होंने कहा कि कैलाश मानसरोवर यात्रा सीमांत क्षेत्रों के लिए

विकास और समृद्धि का माध्यम भी है। यह यात्रा सीमांत गांवों की समृद्ध संस्कृति, परंपराओं और स्थानीय जीवन से देशभर के लोगों को जोड़ती है। मुख्यमंत्री ने श्रद्धालुओं से स्थानीय हस्तशिल्प एवं उत्पादों की खरीद कर स्थानीय अर्थव्यवस्था को भी सशक्त बनाने का आह्वान किया। यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं ने भी राज्य सरकार द्वारा की गई उत्कृष्ट व्यवस्थाओं की सराहना की। सातवीं बार कैलाश मानसरोवर यात्रा पर जा रहे श्रद्धालु अनिल कुमार जैन सहित अन्य सभी यात्रियों ने मुख्यमंत्री का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उत्तराखंड सरकार द्वारा यात्रियों की सुविधा एवं सुरक्षा के लिए बेहतर प्रबंध किए गए हैं।

शनिवार सायंकाल टनकपुर पहुंचे प्रथम दल का देवभूमि की परंपरा के

अनुरूप छोलिया नृत्य, पुष्पवर्षा, फूल-मालाओं एवं भव्य स्वागत के साथ अभिनंदन किया गया। श्रद्धालुओं के लिए सांस्कृतिक संध्या का आयोजन भी किया गया, जिसमें उत्तराखंड की समृद्ध लोक संस्कृति एवं लोक कलाओं की आकर्षक प्रस्तुतियां दी गईं। शारदा पर्यटक आवास गृह के प्रबंधक मनोज कुमार ने बताया कि प्रथम दल में चिकित्सक सहित कुल 49 तीर्थयात्री शामिल हैं, जिनमें 34 पुरुष एवं 15 महिला श्रद्धालु हैं। दल में आंध्र प्रदेश, दिल्ली, गुजरात, हरियाणा, झारखंड, कर्नाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, तमिलनाडु, तेलंगाना, उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखंड के श्रद्धालु सम्मिलित हैं, जो भारत की सांस्कृतिक विविधता एवं राष्ट्रीय एकता का सशक्त उदाहरण प्रस्तुत करते हैं।

गर्दन में दर्द से परेशान हैं तो अपनाएं ये आसान और कारगर घरेलू उपाय

आज के समय में गर्दन में दर्द होना एक आम समस्या हो गई है। गर्दन में दर्द को सर्वाइकलजिया कहा जाता है, जिसमें लोगों में गर्दन में अकड़न महसूस होती है। आम तौर से किसी खराब मुद्रा के कारण गर्दन की मांसपेशियों में तनाव पैदा हो सकता है। कई बार हमारी दिनचर्या भी गर्दन में दर्द का कारण बन जाती है तथा कोई पुरानी चोट भी इसकी वजह हो सकती है। गलत तरीके से उठना-बैठना, लेटना या फिर मोटे तकिए का इस्तेमाल करना भी आपके गर्दन को पीड़ा देने का काम करती है।

गर्दन में दर्द हो तो क्या करें

सेब का सिरका गर्दन के दर्द और जकड़न के लिए एक उत्कृष्ट घरेलू उपचार है। सेब का सिरके में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गर्दन की मांसपेशियों में तनाव से राहत देगा। इसके लिए आप सिरके में नेपकिन भिगोकर अपनी गर्दन पर रखें और इसे एक-एक घंटे के लिए छोड़ दें। गर्दन दर्द से राहत पाने के लिए आप इसे दिन में दो बार दोहराएं। सेंधा नमक में सल्फेट और मैग्नीशियम होता है, जो शरीर में कई एंजाइमों को विनियमित करने में मदद करता है। यह रक्त परिसंचरण या ब्लड सर्कुलेशन को भी बढ़ाता है और तनाव तथा मांसपेशियों के तनाव को कम करता है। इसके लिए आप बाथटब के तीन-चौथाई भाग को गर्म पानी से भरें और उसमें सेंधा नमक मिलाएं और 10 से 15 मिनट के लिए इसे करें।

कारण

गर्दन में दर्द का प्रमुख कारण गर्दन को गलत मुद्रा में रखना है। ऐसा मुख्य रूप से मोबाइल फोन, लैपटॉप, लेटने, खाने इत्यादि की स्थितियों में होता है।

यदि कोई व्यक्ति गलत तरीके में सोता है, तो उसे गर्दन में दर्द की समस्या होने की संभावना काफी ज्यादा रहती है।

अक्सर, चोट लगना भी गर्दन दर्द की वजह बन सकता है।

यदि किसी शख्स के शरीर की हड्डियाँ काफी कमजोर हैं, तो उसे गर्दन में दर्द जैसी समस्या हो सकती है।

गर्दन में दर्द का इलाज

-खुद की देखभाल करना

-यदि आपकी गर्दन में दर्द या अकड़न है, तो उनको राहत देने के लिए आप कुछ सरल तरीके अपना सकते हैं।

-दर्द के पहले एक दो दिन गर्दन पर जहां दर्द हो रहा है, वहां पर बर्फ लगाएं और उसके बाद कुछ दिन गर्दन की सिकाई करें।

-रोजाना गर्दन को व्यायाम करें, अपनी गर्दन को उपर से नीचे और दोनों साइड की तरफ धीरे-धीरे स्ट्रेच करें।

थेरेपी

गर्दन के व्यायाम और स्ट्रेचिंग करना गर्दन को लाभ देने वाले व्यायाम और स्ट्रेचिंग के बारे में अच्छे से जानने के लिए आपके डॉक्टर आपको किसी फिजिकल थेरेपिस्ट की मदद लेने का सुझाव दे सकते हैं। कुछ समय के लिए गर्दन को स्थिर करना इसमें एक नरम कॉलर को गर्दन पर लगाया जाता है, जो गर्दन के ढांचे को सहारा प्रदान करता है और उस पर वजन पड़ने से बचाता है, जिससे दर्द से राहत मिलती है।

केवल 2 मिनट एरोबिक्स करने से दिमाग होता है तेज़

एरोबिक्स वेट लॉस के लिए पॉप्युलर एक्सरसाइज है। जिसे, लोग हल्की-फुल्की और मजेदार होने की वजह से पसंद करते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि एरोबिक्स करने वालों का ना केवल वजन नियंत्रण में रहता है बल्कि, एरोबिक्स करने से उनका दिमाग भी तेज़ हो सकता है।

एक हालिया स्टडी में यह कहा गया है कि केवल एरोबिक्स करने से ही मेंटल हेल्थ से जुड़े कई प्रकार के फायदे हो सकते हैं। जर्नल ट्रांसलेशनल स्पोर्ट मेडिसिन में छपी इस रिसर्च के अनुसार, एरोबिक करने से बच्चों और नवयुवाओं की सीखने की क्षमता और मेमरी में बढ़ोतरी होती है। इससे पहले की स्टडीज़ में कहा गया है कि शारीरिक श्रम करने से मेंटल हेल्थ बेहतर बनती है और कॉग्निटिव फंक्शन में सुधार होता है।

स्वीडन के जॉन्कोपिंग यूनिवर्सिटी में आयोजित इस स्टडी के लेखक, पीटर ब्लॉमस्ट्रैंड ने कहा एक्सरसाइज़ आपको स्मार्ट बनाती है। इस रिस्क का मकसद यह पता लगाना था कि युवाओं में एक्सरसाइज़ करने से क्या प्रभाव पड़ते हैं। इस रिसर्च में पिछली 13 स्टडीज़ के परिणामों को शामिल किया गया। स्टडी के दौरान 18-35 आयु वर्ग के लोगों द्वारा की जानेवाली एक्सरसाइज़ और फिजिकल एक्टिविटीज़ पर ध्यान दिया गया। जिसमें, वॉक, रनिंग और साइकिल चलाने जैसी एक्टिविटीज़ प्रमुख थीं।

रिसर्च में देखा गया कि सीखने और एक्सरसाइज़ के बीच खासा संबंध है। अगर, काम या पढ़ाई से पहले एक्सरसाइज़ की जाए तो इससे, दिमाग ज्यादा सक्रिय रहता है और आपको बेहतर फायदा हो सकता है।

एरोबिक्स एक्सरसाइज़ से तन और मन को होते हैं ये फायदे-

*कम समय में तेज़ी से वेट लॉस के लिए एरोबिक्स एक अच्छा तरीका है। यह एक 'फन एक्सरसाइज़' मानी जाती है। इसीलिए, जिन लोगों को गुस्सा ज्यादा आता है या जब मूड अच्छा ना हो, तब एरोबिक्स का अभ्यास करना चाहिए।

*ब्रेन सेल्स डैमेज को रोकने में एरोबिक्स कारगर है। यह शरीर के अलग-अलग हिस्सों में ऑक्सीजन को अधिक मात्रा में सप्लाई में मदद करता है, जिससे, आपको सुस्ती, थकान या उदासी महसूस नहीं होती।

श्रावण कांवड़ यात्रा के लिए पुलिस अलर्ट

हमारे संवाददाता पौड़ी। श्रावण मास में आयोजित होने वाली प्रसिद्ध श्री नीलकंठ महादेव कांवड़ यात्रा एवं मेले को सुरक्षित, सुव्यवस्थित और श्रद्धालु-अनुकूल बनाने के हेतु आज वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक पौड़ी, सर्वेश पंवार द्वारा लक्ष्मणझूला से श्री नीलकंठ महादेव मंदिर तक संपूर्ण कांवड़ यात्रा मार्ग का विस्तृत स्थलीय निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान यात्रा मार्ग पर स्थित विभिन्न संवेदनशील एवं महत्वपूर्ण स्थलों का गहन अवलोकन करते हुए सुरक्षा व्यवस्था, यातायात संचालन, भीड़ नियंत्रण, आपदा प्रबंधन एवं श्रद्धालुओं की सुविधाओं से संबंधित तैयारियों का परीक्षण किया गया। इस दौरान गरुडचट्टी, फूलचट्टी, रत्तापानी, पीपलकोटी, जिला परिषद बैरियर, टैक्सि यूनिट बैरियर सहित अन्य प्रमुख पड़कों का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का मूल्यांकन किया गया तथा आवश्यक सुधारत्मक कदम उठाने हेतु संबंधित अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए गए।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा विशेष रूप से श्री नीलकंठ महादेव मंदिर परिसर एवं आसपास के यात्रा मार्गों का निरीक्षण करते हुए निर्देशित किया कि यात्रा के दौरान संभावित श्रद्धालुओं की भारी संख्या को दृष्टिगत रखते हुए सुरक्षा एवं भीड़ नियंत्रण की व्यवस्थाओं को और अधिक



सुदृढ़ बनाया जाए। यात्रा मार्ग पर प्रत्येक गतिविधि की सतत निगरानी सुनिश्चित की जाए तथा किसी भी आकस्मिक स्थिति से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए सभी पूर्ण समन्वय एवं तत्परता के साथ कार्य करें।

निरीक्षण के दौरान पार्किंग स्थलों, बैरिकेडिंग, ट्रैफिक डायवर्जन, पैदल एवं वाहन मार्गों के पृथक्करण, आपातकालीन निकासी मार्गों, पेयजल व्यवस्था, शौचालयों तथा स्वास्थ्य एवं राहत सेवाओं की उपलब्धता का भी निरीक्षण किया गया। साथ ही यात्रा के दौरान नियंत्रण कक्षों को चौबीसों घंटे सक्रिय रखने, फायर सर्विस एवं आपदा प्रबंधन इकाइयों को अलर्ट मोड में रखने तथा संवेदनशील स्थलों पर अतिरिक्त पुलिस बल की तैनाती सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए।

एसएसपी पौड़ी द्वारा स्पष्ट रूप से कहा कि "कांवड़ यात्रा" के दौरान

श्रद्धालुओं की सुरक्षा सर्वोच्च प्राथमिकता होगी, वहीं स्थानीय नागरिकों की दैनिक गतिविधियों एवं आवागमन को भी प्रभावित नहीं होने दिया जाएगा। इसके लिए वैकल्पिक मार्गों, प्रभावी ट्रैफिक डायवर्जन योजना तथा आवश्यक सूचना एवं मार्गदर्शन प्रणाली को समय रहते क्रियान्वित किया जाएगा, जिससे यात्रा व्यवस्था और स्थानीय जनजीवन के बीच संतुलन बना रहे। निरीक्षण के दौरान अपर पुलिस अधीक्षक कोटद्वार मनोज कुमार ठाकुर, अपर पुलिस अधीक्षक संचार अनूप काला, उपजिलाधिकारी चतर सिंह चौहान, क्षेत्राधिकारी सदर तपेश कुमार, क्षेत्राधिकारी कोटद्वार अस्मिता ममगाई, मुख्य अग्निशमन अधिकारी राजेन्द्र खाती, वरिष्ठ उपनिरीक्षक लक्ष्मणझूला प्रकाश पोखरियाल, चौकी प्रभारी नीलकंठ लक्ष्मण सिंह कुंवर सहित अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

पुलिस ने स्कूली छात्र-छात्राओं को दिया बाल एवं महिला सुरक्षा का महत्वपूर्ण संदेश

संवाददाता उत्तरकाशी। पुलिस ने स्कूली छात्र-छात्राओं को बाल एवं महिला सुरक्षा का महत्वपूर्ण संदेश दिया।

आज यहां बाल, महिला तथा साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी, श्रीमती कमलेश उपाध्याय के निर्देशन में उत्तरकाशी पुलिस की एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट द्वारा सुधुाकर गोयल सरस्वती विद्या मंदिर, केशवपुरम (मनेरी) में जागरूकता

कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान छात्र-छात्राओं को बाल एवं महिला सुरक्षा, मानव तस्करी, बाल श्रम,



बाल विवाह, बाल भिक्षावृत्ति, साइबर अपराध तथा महिला अपराधों के संबंध में विस्तृत जानकारी देकर जागरूक किया

गया। बच्चों को अपरिचित व्यक्तियों से सतर्क रहने, किसी के झांसे में न आने तथा बिना सत्यापन किसी पर विश्वास न करने की महत्वपूर्ण सीख दी गई। साथ ही आपातकालीन सेवा 112, चाइल्ड हेल्पलाइन 1098, साइबर हेल्पलाइन 1930, उत्तराखण्ड पुलिस एप्प तथा पॉक्सो अधिनियम से संबंधित आवश्यक जानकारी साझा करते हुए किसी भी आपात स्थिति में तत्काल सहायता लेने के लिए प्रेरित किया गया।

सशक्त नेतृत्व से समृद्ध हो रहा उत्तराखंड: वर्मा

हमारे संवाददाता देहरादून। पिछड़ा वर्ग कल्याण परिषद के उपाध्यक्ष अशोक वर्मा ने कहा कि विकल्प रहित संकल्प के ध्येय वाक्य को आत्मसात कर देवभूमि उत्तराखंड को देश का अग्रणी राज्य बनाने में जुटे मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी मुख्यसेवक के रूप में अपने कार्यकाल के ऐतिहासिक 5 वर्ष पूरे कर चुके हैं। युवा ऊर्जा, दृढ़ इच्छाशक्ति और प्रशासनिक शुचिता के दम पर उन्होंने इन 5 वर्षों में उत्तराखंड को विकास के एक ऐसे पथ पर अग्रसर किया है, जिसने राज्य की दशा और दिशा दोनों बदल दी है।

उन्होंने कहा कि सीएम धामी के इस कार्यकाल को हमेशा ऐतिहासिक फैसलों के युग के रूप में याद किया जाएगा। जो काम दशकों से लंबित थे, उन्हें मुख्यमंत्री धामी ने अपनी मजबूत राजनीतिक इच्छाशक्ति से हकीकत में बदला। देश में सबसे पहले उत्तराखंड में 'समान

नागरिक संहिता' पारित कराकर सीएम धामी ने एक नया इतिहास रचा। पूरे देश को एक समान अधिकार देने की शुरुआत देवभूमि से हुई। देवभूमि की सांस्कृतिक अस्मिता और जनसांख्यिकी को सुरक्षित रखने के लिए देश का सबसे कड़ा धर्मांतरण विरोधी कानून और दंगे में नुकसान की भरपाई दंगाइयों से करने का कानून लागू किया। राज्य के युवाओं के भविष्य से खिलवाड़ करने वाले भू-माफियाओं और नकल माफियाओं पर लगाम लगाने के लिए देश का सबसे कड़ा 'नकल विरोधी कानून' लागू किया, जिससे आज युवाओं को पारदर्शिता के साथ सरकारी नौकरियों मिल रही हैं।

मुख्यमंत्री धामी के नेतृत्व में केंद्र सरकार के सहयोग से उत्तराखंड में कनेक्टिविटी का स्वर्णिम युग चल रहा है। ऋषिकेश-कर्णप्रयाग रेल परियोजना और चारधाम सड़क परियोजना से पहाड़ का सफर अब सुगम और सुरक्षित हो

गया है। प्रदेश के दुर्गम क्षेत्रों को जोड़ने के लिए रोपवे नेटवर्क (जैसे कंदारनाथ और हेमकुंड साहिब रोपवे) पर तेजी से काम चल रहा है, जिससे पर्यटन को नए पंख मिले हैं। जौलीग्रंट और पंतनगर हवाई अड्डों का विस्तार और राज्य के भीतर हेलीकॉप्टर सेवाओं का जाल बिछाकर दूरस्थ क्षेत्रों को मुख्यधारा से जोड़ा गया है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड को आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाने के लिए सीएम धामी ने लीक से हटकर नीतियां बनाई हैं। उत्तराखंड की मातृशक्ति को सरकारी नौकरियों में 30% क्षैतिज आरक्षण का कानूनी अधिकार देकर उन्हें आर्थिक और सामाजिक रूप से सुदृढ़ किया। स्वयं सहायता समूहों से जुड़ी प्रदेश की लाखों महिलाओं को आत्मनिर्भर और 'लक्षपति' बनाने का सफल अभियान चलाया है। इन 5 वर्षों में सीएम पुष्कर सिंह धामी ने केवल सरकार नहीं चलाई, बल्कि उत्तराखंड के उज्वल भविष्य की नींव रखी है।

सिजेरियन ऑपरेशन के बाद क्यों होता है सिरदर्द, कैसे कर सकते हैं इसका इलाज

नॉर्मल डिलीवरी न हो पाने की स्थिति में सिजेरियन डिलीवरी करवाई जाती है। इस ऑपरेशन में कई घंटे लगते हैं और गर्भवती महिला को एनेस्थीसिया देकर सर्जरी की जाती है। कई महिलाओं को ऑपरेशन के बाद सिरदर्द होता है। आमतौर पर एनेस्थीसिया और डिलीवरी के स्ट्रेस के कारण यह सिरदर्द होता है।

एनेस्थीसिया की वजह से सिरदर्द

ऑपरेशन से पहले स्पाइनल एपिड्यूरल और स्पाइनल ब्लॉक, दो तरह से एनेस्थीसिया दिया जा सकता है। स्पाइनल एपिड्यूरल के साइड इफेक्ट में बहुत तेज सिरदर्द शामिल है। जब स्पाइनल फ्लूइड स्पाइनल कॉर्ड के आसपास की झिल्लियों से रिसने लगे तो सिरदर्द होता है और इसमें मस्तिष्क पर दबाव कम हो जाता है।

आमतौर पर ऑपरेशन के 48 घंटे के बाद सिरदर्द शुरू हो जाता है। इलाज के बिना ही स्पाइन की झिल्लियां कुछ हफ्तों में ठीक हो जाती हैं।

एनेस्थीसिया की वजह से सिरदर्द, उल्टी और मतली, लो ब्लड प्रेशर, सनसनाहट महसूस होना और कमर दर्द जैसे लक्षण महसूस होते हैं।

सी सेक्शन के बाद सिरदर्द के अन्य कारण

*एनेस्थीसिया के अलावा ब्लड प्रेशर में उतार चढ़ाव, आयरन की कमी, मांसपेशियों में तनाव, नींद की कमी और हार्मोनल असंतुलन के कारण भी सिरदर्द हो सकता है।

*कुछ स्थितियों में डिलीवरी के बाद प्रीक्लैम्पसिया के कारण भी सिरदर्द हो सकता है। हाई ब्लड प्रेशर और डिलीवरी के बाद पेशाब में अधिक प्रोटीन के कारण ऐसा होता है।

*इसकी वजह से तेज सिरदर्द, आंखों में धुंधलापन, पेट दर्द, पेशाब कम आने की दिक्कत हो सकती है।

*अगर आपको डिलीवरी के तुरंत बाद ये लक्षण दिख रहे हैं तो बिना देरी किए डॉक्टर को दिखाएं।

ऑपरेशन के बाद सिरदर्द का इलाज

डिलीवरी के बाद महिलाओं को सिर और आंखों के पीछे तेज दर्द महसूस हो सकता है। इसके अलावा कंधों और गर्दन में भी चुभने वाला दर्द होता है।

दर्द निवारक दवा, कैफीन और आराम करने से सिरदर्द कम हो सकता है। अगर आपको स्पाइनल एपिड्यूरल दिया गया है और इलाज से आराम नहीं मिल पा रहा है तो डॉक्टर दर्द को कम करने के लिए एपिड्यूरल ब्लड पैच दे सकते हैं।

सर्जरी या डिलीवरी के बाद सिरदर्द होना बहुत ही आम बात है। अगर आपको ऑपरेशन के बाद सिरदर्द हो रहा है तो यह एनेस्थीसिया या डिलीवरी के स्ट्रेस की वजह से हो सकता है।

ऐसे में आराम करें और पानी पिएं। दर्द निवारक दवा से भी काफी आराम मिलता है। अगर आपका दर्द बढ़ रहा है और इलाज से भी आराम नहीं मिल पा रहा है तो आपको डॉक्टर से बात करनी चाहिए। अब अगर आपका सिजेरियन ऑपरेशन हुआ है और आपको सिर में दर्द महसूस हो रहा है तो ज्यादा घबराने की जरूरत नहीं है, क्योंकि कई महिलाओं को ऑपरेशन के बाद सिरदर्द की शिकायत होती है और आप इसमें अकेले नहीं हैं। हालांकि, आपको थोड़ी समझदारी दिखानी है और समय पर दवा एवं इलाज लेना है ताकि परेशानी को बढ़ने से पहले ही समय पर रोका जा सके।

अर्थव्यवस्था पर आरएसएस और भाजपा की बैठक

देश की अर्थव्यवस्था को लेकर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ और उससे जुड़े संगठन चिंता में हैं। तभी पिछले दिनों आरएसएस और भाजपा के बीच एक अहम बैठक हुई है। इस बैठक के महत्व का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि इसमें केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह भी शामिल हुए। बताया जा रहा है कि अमित शाह के अलावा कई और मंत्रियों ने इसमें हिस्सा लिया। जानकार सूत्रों के मुताबिक वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण और वन व पर्यावरण व श्रम मंत्री भूपेंद्र यादव भी इस बैठक में शामिल हुए। देश की वित्तीय स्थिति के साथ साथ किसानों और मजदूरों की स्थिति पर भी इसमें चर्चा हुए होने की खबर है। बताया जा रहा है कि अगले साल के लोकसभा चुनावों से पहले सरकार बजट सत्र की तैयारी कर रही है। हालांकि सरकार पूर्ण बजट नहीं पेश करेगी लेकिन लेखानुदान से भी बहुत मैसेज बन सकता है।

बहरहाल, बताया जा रहा है कि आरएसएस की ओर से संघ और भाजपा के बीच समन्वय का काम देख रहे अरुण कुमार की पहल पर यह बैठक हुई। संघ की तीन अनुषंगी संगठनों- स्वदेशी जागरण मंच, भारतीय किसान संघ और भारतीय मजदूर संघ के प्रतिनिधि भी इस बैठक में शामिल हुए। बताया जा रहा है कि इन तीनों संगठनों ने सरकार की कई नीतियों पर सवाल उठाए। हालांकि केंद्र सरकार और खास कर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी वोकल फॉर लोकल की बात करते हैं और मेड इन इंडिया की मुहिम चल रही है लेकिन स्वदेशी जागरण मंच को लग रहा है कि स्वदेशी का बहुत प्रचार नहीं हो रहा है। इसी तरह किसान और मजदूर संगठनों का भी मानना है कि लोकसभा चुनाव से पहले इन समूहों का ध्यान रखा जाना चाहिए। बहरहाल, इस बैठक के बाद क्या बदलाव आता है इसके बारे में आने वाले दिनों में कुछ अंदाजा लग जाएगा। (आरएनएस)

थायरॉइड के मरीजों को किन चीजों का सेवन करना चाहिए?

थायरॉइड से ग्रसित मरीजों को अपनी डाइट में किन चीजों को शामिल करना चाहिए ताकि प्राकृतिक रूप से वह अपनी बीमारी को नियंत्रित कर सके? इस प्रश्न का उत्तर और थायरॉइड के बारे में अन्य जरूरी जानकारी दे रही हैं मेडियॉर हॉस्पिटल की डॉक्टर उपाली नंदा...

थायरॉइड क्या है और क्यों होता है?

-थायरॉइड एक हॉर्मोन जनित बीमारी है। थायरॉइड ग्लैंड हमारे शरीर के मेटाबॉलिज्म को कंट्रोल करती है। हमारा मेटाबॉलिज्म धीमी गति से काम करेगा या सामान्य गति से यह इस बात पर निर्भर करता है कि हमारी थायरॉइड ग्लैंड से निकलनेवाले हॉर्मोन की स्थिति क्या है।

-यह बीमारी मुख्य रूप से आयोडीन

की कमी के कारण होती है। इसके साथ ही शरीर में जरूरी पोषक तत्वों का अभाव जैसे जिंक, सेलेनियम, फॉस्फोरस और विटामिन सी की कमी के कारण भी इस बीमारी की होने की आशंका बढ़ती है। क्योंकि इन जरूरी न्यूट्रिएंट्स की कमी के कारण यह रोग ट्रिगर हो सकता है। कुछ मामलों में अनुवांशिकता भी इस बीमारी की वजह हो सकती है।

दो तरह की होती है थायरॉइड की बीमारी

-थायरॉइड की समस्या मुख्य रूप से दो प्रकार की होती है। पहला प्रकार वह होता है, जिसमें थायरॉइड ग्लैंड द्वारा हॉर्मोन का उत्पादन कम होता है और इस स्थिति को हाइपोथायरॉइडिज्म कहा जाता है।

-जबकि दूसरे प्रकार को हाइपर थायरॉइडिज्म कहा जाता है, इस स्थिति में थायरॉइड ग्लैंड में हॉर्मोन का उत्पादन अधिक होता है। थायरॉइड की समस्या से ग्रसित लोगों में हाइपोथायरॉइडिज्म के मरीज ही अधिक देखे जाते हैं।

हाइपोथायरॉइडिज्म के लक्षण

- हाइपोथायरॉइडिज्म के मरीजों में कुछ लक्षण बहुत सामान्य होते हैं। इनमें वजन बढ़ना, तेजी से बाल गिरना, हर समय थकान रहना इत्यादि शामिल हैं। किसी समय में इस बीमारी को केवल महिलाओं की बीमारी ही समझा जाता था।

-क्योंकि यह समस्या मुख्य रूप से

महिलाओं में देखने को मिलती है। थायरॉइड से पीड़ित महिलाओं में पीरियड्स संबंधी समस्याएं होना बहुत ही सामान्य समस्या है। हालांकि अब पुरुषों के बीच भी थायरॉइड की बीमारी तेजी से पैर पसार रही है।

डाइट से कंट्रोल करें थायरॉइड

-डॉक्टर उपाली कहती हैं कि सिर्फ

डाइट के जरिए थायरॉइड की समस्या के दूर नहीं किया जा सकता है। इसके साथ में दवाओं का सेवन जरूरी है। लेकिन आपकी बीमारी को नियंत्रित करने में आपकी डाइट बहुत बड़ा रोल निभाती है। यहां जानें, थायरॉइड के मरीजों को किन चीजों का सेवन जरूर करना चाहिए...

हरी फलियां खाएं

-हमारे देश में हर मौसम में अलग-अलग तरह की हरी फलियां उपलब्ध रहती हैं। इनको सब्जी के रूप में उपयोग किया जाता है। थायरॉइड के मरीजों को हरी फलियों का नियमित सेवन करना चाहिए।

-हरी फलियां विटामिन, मिनरल्स और शरीर के लिए जरूरी सभी तरह के न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होती हैं। इस कारण ये थायरॉइड ग्लैंड में हॉर्मोन के संतुलन को बनाए रखने का काम बहुत सहजता से कर पाती हैं।

आयोडाइज्ड सॉल्ट का उपयोग करें

-आपको अपने भोजन में हमेशा ही आयोडीन युक्त नमक का सेवन करना चाहिए। आयोडीन शरीर में हॉर्मोनल बैलेंस बनाने और रक्त के प्रवाह को बढ़ाने में मदद करता है। इससे शारीरिक और मानसिक थकान को दूर करने में सहायता मिलती है।

-आयोडीन का नियमित सेवन करने से आपके शरीर में थायरॉइड हॉर्मोन का उत्पादन संतुलित मात्रा में होता है और आप इस समस्या को काफी हद तक नियंत्रित करने में सफल रहते हैं।

जिंक और सेलेनियम युक्त फूड

-थायरॉइड के मरीजों को जिंक और सेलेनियम युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन अवश्य करना चाहिए। क्योंकि ये दोनों ही तत्व थायरॉइड की समस्या को नियंत्रित करने का काम करते हैं। इनकी प्राप्ति के

लिए आप योगर्ट, मौसमी फल और सब्जियों का सेवन करें।

-जिंक और सेलेनियम की कमी को दूर करने के लिए आपको अपनी डाइट में अंडा, साबुत अनाज, दालें, राजमा, देसी चना, काबुली चना, अलसी के बीज, ओएस्ट (एक सी-फूड) जैसी चीजों को शामिल करना चाहिए।

जांच से जुड़ी बात

-डॉक्टर उपाली का कहना है कि थायरॉइड एक ऐसी बीमारी है, जो जीवनभर पीछा नहीं छोड़ती है। इसको नियंत्रित रखने के लिए ताउम्र दवाओं का सेवन करना होता है।

-कई लोग रोज दवाई खाने से बचने के लिए दवाओं को बीच में ही बंद कर देते हैं। ऐसा नहीं करना चाहिए। दवाई से जुड़ा कोई भी निर्णय लेने के लिए आपको अपने डॉक्टर से जरूर बात करनी चाहिए।

-इसके साथ ही हर 6 महीने में आपको अपनी थायरॉइड जांच करानी चाहिए। ताकि आपकी शारीरिक स्थिति के आधार पर इस बीमारी को गंभीर होने से रोका जा सके।

कुछ चीजों से बचना है

-जो लोग पहले से थायरॉइड की समस्या से ग्रसित हैं और दवाएं ले रहे हैं। उन्हें अपनी डाइट में इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि वे सोया बेस्ट फूड, कैल्शियम सप्लिमेंट्स या एंटासिड इत्यादि का सेवन थायरॉइड की दवाई लेने के तुरंत बाद ना करें।

-थायरॉइड की दवाई का सेवन सुबह के समय और खाली पेट किया जाता है। दवाई लेने के बाद यदि आप सोया फूड, कैल्शियम रिच डाइट या एंटासिड युक्त किसी दवा का सेवन करना चाहते हैं तो इन्हें थायरॉइड की दवाई के कम से कम 3 से 4 घंटे बाद लें।

-डॉक्टर उपाली का कहना है कि सोया

बेस्ट फूड, कैल्शियम और एंटासिड कुछ ऐसे एलिमेंट्स हैं जो थायरॉइड की दवाई को शरीर द्वारा पूरी तरह अवशोषित करने की प्रक्रिया को बाधित करते हैं। इससे आपको दवा का पूरा लाभ मिलने में दिक्कत होती है।

गर्दन काली पड़ गई है तो अपनाएं यह घरेलू टिप्स

हम लोग अक्सर अपने चेहरे की देखभाल का ख्याल रखते हैं। रोज सुबह-शाम फ़स वॉश करते हैं लेकिन गर्दन की सफाई करना भूल जाते हैं। ऐसे में गर्दन पर धीरे-धीरे गंदगी जमने लगती है और यह काला पड़ने लगता है। या फिर गर्मियों के मौसम में धूप के कारण कई लोगों की गर्दन काली पड़ जाती है। गर्दन की काली त्वचा न सिर्फ बदसूरत लगती है बल्कि कई तरह की स्किन समस्याएं भी पैदा कर सकती है। ऐसे में कुछ घरेलू उपाय आजमाना चाहिए ताकि गर्दन की रंगत फिर से साफ और चमकदार हो सके। हल्दी, नींबू, बेकिंग सोडा जैसी कुछ चीजें इस समस्या से छुटकारा दिलाने में मददगार साबित हो सकती हैं। आइए जानते हैं यहां

नींबू का रस

नींबू का रस गर्दन के कालेपन को



कम करने में मदद करता है। निम्बू का रस गर्दन पर लगाएं और उसे 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर धूला लें। इसको हफ्ते में एक या दो बार करें।

हल्दी और दही का पैक

हल्दी में गर्दन के कालेपन को कम करने के लिए और दही में त्वचा को सॉफ्ट बनाने के गुण होते हैं। एक छोटी सी चम्मच हल्दी को दो चम्मच दही के साथ मिलाएं और इस मिश्रण को गर्दन पर लगाएं, फिर 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें और बाद में धूला लें।

आलू के रस का उपयोग

आलू के रस को गर्दन पर लगाने से

भी गर्दन के कालेपन को कम किया जा सकता है। आलू को घिसकर रस निकालें और इसे गर्दन पर लगाएं, फिर धूला लें।

बेकिंग सोडा और नमक

एक थोड़ी सी मात्रा में बेकिंग सोडा और नमक को गर्दन के कालेपन पर मिलाकर मालिश करें, फिर पानी से धो लें। यह एक प्रकार की प्राकृतिक एक्फोलिएटर का काम करता है।

हेडबैंड या स्कार्फ का उपयोग

धूप में बिना हेडबैंड या स्कार्फ के बिना न जाएं, क्योंकि धूप की अधिकतम गर्मी गर्दन के कालेपन का कारण बनती है। पर्यापन रूप से पानी पीना हमारी त्वचा के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, इसलिए अपने शरीर को पर्यापन रूप से हाइड्रेट रखें। ताकि स्किन अच्छा रहे। इन स्किनकेयर रूटीन को अपना कर आप अपने गर्दन की त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

त्वचा के लिए सीबीडी ऑयल के फायदे, इस्तेमाल और स्टोर करने का सही तरीका

कैनबिनोइड्स या सीबीडी एक रासायनिक यौगिक है, जो कैनबिस में पाया जाता है। कई अध्ययनों में टॉपिकल सीबीडी के त्वचा पर होने वाले लाभ के बारे में बातें सामने आई हैं। एक शोध के विश्लेषण के अनुसार, मुंहासे, खुजली, एक्जिमा और सोरायसिस से जुड़े लक्षणों को कम करने के लिए टॉपिकल सीबीडी में काफी संभावनाएं नजर आई हैं। शोधकर्ताओं ने मुंहासों की समस्या को दूर करने के लिए 3 प्रतिशत कैनबिस मौजूद एक्ने क्रीम का इस्तेमाल कुछ प्रतिभागियों पर किया, जिसके परिणाम चौंकाने वाले सामने आए। अध्ययन में मुंहासों और रेडनेस वाली समस्याओं से ग्रस्त लोगों को दिन में दो बार चेहरे के एक तरफ सीबीडी क्रीम लगाने के लिए दिया गया। इन लोगों में सीबम (तेल जो मुंहासे पैदा करता है) और रेडनेस की समस्या में महत्वपूर्ण कमी देखी गई।

सीबीडी ऑयल सेहत के लिए फायदेमंद भी होता है, तो वहीं इसके कुछ नुकसान भी हैं। पर क्या आप जानते हैं कि सीबीडी ऑयल त्वचा के लिए भी बेहद लाभदायक है? इसमें मौजूद पोषक तत्व त्वचा को हेल्दी रखने में मदद करते हैं। सीबीडी ऑयल से बने हेल्थ प्रोडक्ट्स कई सेहत संबंधित समस्याओं को दूर करने के साथ ही त्वचा पर उसी तरह से काम कर सकता है, जिस तरह से इसके सेवन से होता है। जानें, किस तरह से सीबीडी ऑयल त्वचा के लिए फायदेमंद होता है।

सीबीडी तेल या ऑयल के इस्तेमाल के पीछे जो महत्वपूर्ण कारण हैं, वे ये हैं कि इसके इस्तेमाल से सूजन की समस्या दूर होती है। इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण एक्जिमा और सोरायसिस जैसी स्किन समस्याओं को दूर करते हैं। सीबीडी ऑयल एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है, जो किसी भी घाव को जल्दी भरने में मदद करता है। आइए नजर डालते हैं, सीबीडी ऑयल से होने वाले ऐसे ही कुछ फायदों पर, जिन्हें आप अपनी दिनचर्या में शामिल करके कई तरह की स्किन से संबंधित समस्याओं से बचे रह सकते हैं जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, आपकी त्वचा पर झुर्रियां, लकीरें, त्वचा का रूखापन आदि लक्षण नजर आने लगते हैं। ऐसे में त्वचा को हेल्दी रखने के लिए आपको एंटी-एजिंग क्रीम या लोशन इस्तेमाल करने की जरूरत पड़ सकती है। हालांकि, बाजार में ऐसे कई उत्पाद उपलब्ध हैं, जो बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम कर सकते हैं, लेकिन उनमें से अधिकांश सीबीडी तेल उत्पादों की तरह प्रभावी नहीं हैं। सीबीडी तेल आपकी त्वचा को हाइड्रेटेड और स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट गुण होते हैं, जो त्वचा पर उम्र बढ़ने के लक्षणों को कम करते हैं।

गांजा के पौधों से सीबीडी ऑयल का निर्माण होता है। इसमें दो फैटी एसिड, ओमेगा 3 और ओमेगा 6 होते हैं, जो कोलेजन के उत्पादन को उत्तेजित करते हैं और इस प्रकार पानी की कमी को रोकते हैं। यह आपकी त्वचा को हाइड्रेटेड और गुड लुकिंग रखने में मदद करता है। ड्राई स्किन को मॉइश्चराइज करता है।

इन लोगों के लिए हानीकारक हो सकता है लहसुन, जाने इसके नुकसान

लहसुन खाना हमेशा से अच्छा माना गया है ये बहुत सारी हेल्थ प्रॉब्लम्स को ठीक करता है, कई बीमारियों में तो ये रामबाण जैसा होता है। वहीं अगर सुबह खाली पेट 2 लहसुन की कली का सेवन किया जाए तो कई जानलेवा बीमारियों से बचा जा सकता है। लहसुन की एक गांठ में कैल्शियम, फॉस्फोरस, लौह तत्व, विटामिन सी, विटामिन बी पाया जाता है। जहां एक ओर इसके बेहतरीन फायदे हैं वहीं दूसरी ओर यह स्वास्थ्य के लिए खतरनाक साबित हो सकती है जानिए लहसुन का सेवन किन लोगों के लिए खतरनाक साबित हो सकता है....

-जरूरत से ज्यादा लहसुन का सेवन लिवर को प्रभावित कर सकता है। हालांकि कच्चे लहसुन में एंटीऑक्सिडेंट क्षमता होती है, इसके अधिक सेवन से लिवर की विषाक्तता हो सकती है। कई अध्ययन में ये बात सामने आई कि अधिक मात्रा यानी शरीर के वजन का 0.5 ग्राम प्रति किलोग्राम लेने से लिवर के लिए खतरनाक होता है।

-अगर आप लंबे समय तक लहसुन का सेवन करते हैं तो आपको स्किन में जलन हो सकती है। लहसुन में कुछ विशिष्ट एंजाइम इस जलन का कारण बनते हैं। कई रिसर्च में ये बात सामने आई कि एक्जिमा भी उन स्थितियों में से एक हो सकती है जो इस एलर्जी के साथ होती हैं।

-लहसुन का सेवन हाई ब्लड प्रेशर वालों के लिए अच्छा माना जाता है लेकिन वह उसके उलट अगर किसी लो ब्लड प्रेशर वाले मरीज ने लहसुन का सेवन किया तो उसके लिए खतरनाक साबित हो सकता है। लहसुन का सेवन करने से ब्लड सर्कुलेशन और धीमा हो जाएगा। जिससे ब्लड प्रेशर नॉर्मल होने के बदले और गिर जाएगा।

-लहसुन से ब्लीडिंग का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए इसे खून पतला करने वाली दवाओं के साथ नहीं लिया जाना चाहिए। सर्जरी से कम से कम 7 दिन पहले लहसुन का सेवन करना बंद कर देना चाहिए। लहसुन में एंटीप्लेटलेट होता है जो सर्जरी के दौरान ब्लीडिंग को बढ़ा सकता है।

-एनीमिया के मरीजों को भी कच्चा लहसुन नहीं खाना चाहिए। आपको बता दें कि एनीमिया रोग खून की कमी के कारण होता है। ऐसे में अगर आपने गर्म तासीर से भरपूर लहसुन खाया तो खून जलने लगता है।

-कई शोधों में यह बात सामने आई है कि लहसुन का ज्यादा मात्रा में सेवन करने से सीने में जलन की समस्या हो सकती है। जिन लोगों को एसिडिटी, डायरिया आदि की समस्या है तो उन्हें लहसुन खाने से बचना चाहिए।

मानसून में पाचन संबंधी समस्याओं से है परेशान राहत के लिए अपनाएं ये तरीके

मानसून के मौसम में ज्यादातर लोगों को बार-बार पाचन संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। यह समस्याएं बदलते मौसम के साथ और भी बदतर हो जाती हैं। इस कारण मानसून में पाचन तंत्र को लेकर सतर्क रहना जरूरी है क्योंकि अगर यह ठीक नहीं रहेगा तो इससे आपके सारे शारीरिक कार्यों पर असर पड़ सकता है। आइये आज हम ऐसे 5 हेल्थ टिप्स जानते हैं, जिन्हें अपनाकर आप पाचन संबंधी समस्याओं को दूर रख सकेंगे।

हाइड्रेशन का रखें ध्यान

आंत को स्वस्थ बनाए रखने और शरीर को डिटॉक्सीफाई करने के लिए पानी बहुत जरूरी है। आप अपनी पाचन क्रिया और प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करने के लिए पानी के अलावा कैमोमाइल चाय, ग्रीन टी और अदरक और नींबू की चाय जैसी हर्बल चाय का सेवन कर सकते हैं। हालांकि, इस दौरान आपको सिर्फ फिल्टर वाला पानी का इस्तेमाल करना चाहिए, ताकि आप जल-जनित बीमारियों से बच सकें। डिहाइड्रेशन से निपटने के लिए इन घरेलू नुस्खों को आजमाएं।

स्ट्रीट फूड से बचें

बारिश के मौसम में स्ट्रीट फूड के सेवन से बचना सबसे अच्छा विकल्प है। सड़क किनारे टेलों पर बेचे जाने वाले खाद्य पदार्थ हानिकारक बैक्टीरिया के संपर्क में जल्दी आ जाते हैं। इसके अलावा बढ़ी हुई ह्यूमिडिटी भी खाने की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती है। ऐसे दूषित खाद्य पदार्थ खाने से संक्रमण, दस्त और पेट की अन्य परेशानियां हो सकती हैं, इसलिए इस मौसम में स्ट्रीट फूड की बजाय स्वच्छ विकल्प चुनें।

हरी पत्तेदार सब्जियों के सेवन से बचें
हरी पत्तेदार सब्जियां मिट्टी के करीब उगती हैं, इसलिए मानसून के दौरान ऐसी सब्जियों का दूषित होने का खतरा अधिक होता है। हानिकारक बैक्टीरिया इन सब्जियों



को खा सकते हैं, जिससे स्वास्थ्य संबंधी जोखिम पैदा हो सकता है। इसके अलावा इन सब्जियों को अच्छी तरह से साफ करना भी मुश्किल हो जाता है, इसलिए ऐसे मौसम में इस तरह की सब्जियों के सेवन से बचें।

सूप का विकल्प चुनें

मानसून के दौरान गर्म सूप पीना आपके पेट के लिए अच्छा होता है। यह न केवल आपके शरीर को गर्म रखता है, बल्कि पाचन तंत्र को भी ठीक रखता है। हालांकि, गाढ़ा सूप पचाने में भारी हो सकता है, इसलिए दाल का सूप या सब्जी स्टॉक का उपयोग करके बनाए गए सूप का सेवन करें। अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए इस सूप में मसाले

और जड़ी-बूटियां भी मिलाएं। आप मानसून में ये सूप ट्राई कर सकते हैं।

डाइट में प्रोबायोटिक्स युक्त खाद्य पदार्थ करें शामिल

प्रोबायोटिक्स ऐसे खाद्य पदार्थ हैं, जिनमें लाभकारी बैक्टीरिया होते हैं और ये प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत करने के लिए अच्छे होते हैं। ये आमतौर पर दही, छाछ, पनीर और केफिर में मौजूद होते हैं। प्रोबायोटिक्स पाचन तंत्र को प्रभावित करते हैं और पोषण को बढ़ावा देकर इसकी स्थिति में सुधार करते हैं। हालांकि, खाने समय सुनिश्चित करें कि ये उठे न हो क्योंकि इससे इस मौसम में आपको सर्दी लगने का खतरा हो सकता है।

शब्द सामर्थ्य -077

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, बलक, सम्माननीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17.

परंपरा, रीति, रिवाज 20. रूप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्या अभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान

प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्टा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।

1		2	3	4				5
			6				7	
8	9			10	11			
			12		13			
14			15					
	16						17	18
19				20	21	22		23
		24			25		26	
27							28	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 76 का हल

भू	कं	प		फा	य	दा		स
प		ल	ला	ट		य	ती	म
ति	ल	क		क	न	क		झ
		क्ष्म			रे			
ग	ण	क		सं	श	य		सौ
ह		या	च	क		म	न्न	त
रा	क्ष	स		र	क्ष	क		न
		त्रि			मि			
शा	य	री		का	त	र		गो

गर्भवती महिलाएं मानसून के दौरान स्वस्थ रहने के लिए अपनाएं ये 5 टिप्स

गर्भावस्था किसी भी महिला के लिए खुशी से भरा समय होता है। हालांकि, गर्भवती महिलाओं के लिए मानसून का मौसम कई तरह की चुनौतियां पेश करता है। इस मौसम में डेंगू, मलेरिया, सर्दी-जुखाम जैसी कई बीमारियां हो सकती हैं। गर्भावस्था के दौरान बारिश के दिनों में उचित देखभाल करना और अधिक सावधानी बरतना जरूरी होता है। आप मानसून में अपने और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए ये असरदार टिप्स अपनाएं।

मानसून के दौरान आद्रता का स्तर बढ़ जाता है, जिसके कारण गर्भवती महिलाओं के लिए हाइड्रेटेड रहना जरूरी हो जाता है। बरसात में संदूषण से बचने के लिए शुद्ध या उबला हुआ पानी ही पीएं। पर्याप्त हाइड्रेशन सिरदर्द, थकान, मतली, चक्कर आना और त्वचा के सूखेपन को रोकने में मदद करता है। दिन भर में कम से कम 8 गिलास पानी पीएं और हमेशा अपने पास पानी की बोतल रखें। आप हर्बल चाय और नारियल पानी भी पी सकती हैं।

उच्च चीनी सामग्री वाले रसभरे फल मक्खियों और कीटों के लिए चुंबक की तरह होते हैं, जो संक्रामक रोग फैला सकते हैं। ऐसे में बेहतर होगा कि आप कटे हुए फलों को लंबे समय तक खुला न छोड़ें। आपको हमेशा ताजे फल या सब्जियों का सेवन ही करना चाहिए। गंदगी और रोगाणुओं को हटाने के लिए कच्ची सब्जियों, विशेषकर पत्तेदार सब्जियों को कई बार धोएं। इसके अलावा आपको खान-पान में केवल पौष्टिक भोजन शामिल करना चाहिए।

मानसून के दौरान गर्भवती महिलाओं को संतुलित और पौष्टिक डाइट लेनी चाहिए। विटामिन और खनिजों से भरपूर संतुलित आहार मां और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। आपको अपने दैनिक भोजन में पत्तेदार सब्जियां, नट्स और दही जैसे प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ शामिल करने चाहिए। इसके अलावा आपको डॉक्टर की मदद से एक स्वस्थ डाइट चार्ट बनवाना चाहिए। गर्भावस्था में आपको इन चीजों को हमेशा अपने पास रखना चाहिए।

गर्भवती महिलाओं के टिप्स में एक बेहद जरूरी टिप है अपने शरीर और अपने आस-पास की स्वच्छता बनाए रखना। कीटाणुओं को दूर रखने के लिए घर को साफ रखें और हाथों को साफ करने के लिए हैंड-सेनिटाइजर इस्तेमाल करें। आपको रोजाना स्नान करना चाहिए, जिससे आप फंगल संक्रमण से अपनी सुरक्षा कर सकें। इसके अलावा आपको अपने कपड़ों को भी अच्छी तरह धोना चाहिए, जिससे उन पर मौसमी बैक्टीरिया न जमा हो सकें।

मानसून में बारिश के कारण जगह-जगह पर पानी जमा हो जाता है, जो मच्छरों के लिए प्रजनन स्थल बन जाता है। ऐसे में गर्भवती महिलाओं के लिए डेंगू और मलेरिया जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इस मौसम में आपको मच्छरों से अपनी सुरक्षा करनी चाहिए और घर के खिड़की-दरवाजे बंद रखने चाहिए। घर के अंदर मच्छर दानी और मच्छर भागने वाली कोइल का इस्तेमाल करें। अपने शरीर पर मच्छरों को दूर भागने वाली क्रीम लगाएं।

आँखों के लिए कौन सा आईलाइनर है बेस्ट

सुंदर आँखें आपके चेहरे की सुंदरता को कई गुना बढ़ा देती हैं, तभी तो आजकल लड़कियां आई मेकअप पर बहुत ध्यान देती हैं। काजल के साथ ही यदि आई मेकअप में कोई और चीज सबसे अहम है तो वह है आईलाइनर। आजकल मार्केट में तरह-तरह के आईलाइनर उपलब्ध हैं, ऐसे में शायद आप कन्स्यूज हो सकती हैं कि कौन सा लाइनर आपके लिए बेस्ट होगा। आपकी कन्स्यूज दूर करने लिए हम आपको बताने जा रहे हैं अलग-अलग तरह के लाइनर और उसके इस्तेमाल के बारे में।

पेंसिल या काजल लाइनर बेसिक आईलाइनर है जिससे शायद हर किसी ने लाइनर लगाने की शुरुआत की होगी। यदि आपको लाइनर लगाने नहीं आता और सीखने की कोशिश कर रही हैं, तो आपके लिए पेंसिल लाइनर ठीक रहेगा। ध्यान रहे यदि लाइनर लगाते समय आपका हाथ बहुत हिलता है तो नुकीली पेंसिल की बजाय गोल नोक वाली पेंसिल लें, इससे लगाते वक्त पेंसिल के आँखों में चुभने का डर नहीं रहेगा।

जब आप लाइनर लगाने में परफेक्ट हो जाएं तो लिक्विड लाइनर खरीद सकती हैं। जिन लोगों को विंग लाइनर लगाना पसंद होता है, उनके लिए भी लिक्विड लाइनर बेस्ट है। हालांकि लिक्विड लाइनर के ब्रश को परफेक्टली इस्तेमाल करने के लिए आपको थोड़ी प्रैक्टिस करनी होगी। ये लाइनर आपके तीखे नैनों के सपने को पूरा करता है। यदि आप चाहती हैं कि लाइनर पूरे दिन टिका रहे तो वॉटरप्रूफ लाइनर खरीदें।

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। भविय में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो सांध्य दून वैली मेल के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

—प्रबंधक विज्ञापन

सीने में जलन के कारण और राहत पाने के आसान उपाय

सीने में जलन एक प्रकार की सामान्य स्थिति है जो दिन-प्रतिदिन बहुत से लोगों को प्रभावित करती है। अधिकांश लोग इस स्थिति को दिल से संबंधित बीमारी के साथ जोड़कर देखते हैं लेकिन यह दिल के बजाय एकर प्रकार की जठरांत्र (गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल) संबंधी समस्या है। यह तब होती है जब भोजन और पेट में मौजूद एसिड वापस भोजन नलिका में आ जाते हैं।

हार्टबर्न, जिसे सरल भाषा में सीने में जलन के रूप में जाना जाता है एक प्रकार की सामान्य स्थिति है जो दिन-प्रतिदिन बहुत से लोगों को प्रभावित करती है। अधिकांश लोग इस स्थिति को दिल से संबंधित बीमारी के साथ जोड़कर देखते हैं लेकिन यह दिल के बजाय एकर प्रकार की जठरांत्र (गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल) संबंधी समस्या है। यह तब होती है जब भोजन और पेट में मौजूद एसिड वापस भोजन नलिका में आ जाते हैं। यह भोजन नलिका की लाइनिंग में जलन का कारण बनता है। चूंकि यह दिल के पास होता है, इसलिए इसे सीने में जलन कहा जाता है। मसालेदार भोजन करना या तंग पैंट पहनने के बाद यह समस्या सामान्य हो जाती है।

लेकिन कुछ लोग अपनी जीवन शैली की आदतों या दवाओं के कारण दैनिक आधार पर इसका अनुभव करते हैं। जो लोग सीने में जलन का अनुभव करते हैं, वे जानते हैं कि जलन होना कितनी बुरा लगता है और अक्सर रात में ये समस्या बढ़ जाती है। आखिर क्यों ऐसा होता है कभी आपने सोचा है। तो आइए जानते हैं रात के वक्त सीने में जलन क्यों बढ़ जाती है। जब आप सोने के लिए जाते हैं, तब अगर आपको इस समस्या का सामना



करना पड़े तो उसके लिए आप गुरुत्वाकर्षण बल को जिम्मेदार ठहरा सकते हैं। जब आप लेटते हैं, तो भोजन गुरुत्वाकर्षण बल के कारण पेट से भोजन नलिका तक जाता है, जो तब होता है जब आप खड़े या बैठे नहीं होते हैं। भोजन करते और बैठते समय एसिड पेट में रहता है, जहां गुरुत्वाकर्षण खिंचाव के कारण पाचन प्रक्रिया होती है। लेकिन जैसे ही आप सोने के लिए जाते हैं तो इस बल के कारण ये एसिड आपकी भोजन नलिका में आ जाता है और आपको परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

वे लोग, जो किसी प्रकार की दवाईयां ले रहे हैं या फिर धूम्रपान और शराब पीने वाले व्यक्तियों को दूसरों की तुलना में रात के वक्त सीने में जलन होने की संभावना अधिक होती है। रात के वक्त सीने में होने वाली जलन से राहत पाने के लिए ये कुछ तरीके अपना सकते हैं।

रात में जरूरत से ज्यादा भोजन न करें। अपने भोजन को सादा और हल्का रखें, ताकि पेट उसे आसानी से पचा सके।

अगर आप अक्सर सीने में जलन की समस्या से ग्रस्त रहते हैं तो रात में वसायुक्त और मसालेदार भोजन करने से बचें। इससे लक्षण और खराब हो जाएंगे। इसके अलावा, रात में शराब से बचें क्योंकि यह एसिड रिफ्लक्स को बढ़ा सकती है। सोने के लिए बिस्तर पर जाने से कम से कम 2 घंटे पहले आपको अपना भोजन करना चाहिए। रात का खाना खाने के तुरंत बाद सोने जाना सीने में जलन की संभावना को बढ़ा सकता है।

वजन कम करें
जो लोग अधिक वजन वाले होते हैं उन्हें सीने में जलन का खतरा अधिक होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि अतिरिक्त वजन पेट पर दबाव डाल सकता है और एसिड के फैलने के कारण अन्नप्रणाली तक पहुंच सकता है। इसलिए कुछ वजन कम करने की कोशिश करें।

बरसात में दही खानी चाहिए या नहीं?

दही हमारे खाने का एक अभिन्न अंग है। गर्मी हो या सर्दी हम हर मौसम में दही का स्वाद और सेहत को होनेवाले इसके लाभ को इंजॉय करते हैं। लेकिन बरसात के मौसम में अक्सर यह बात सुनने को मिल जाती है कि इस सीजन में दही का उपयोग नहीं करना चाहिए? आइए, जानते हैं कि आखिर इस बात में कितनी सच्चाई है और ऐसा क्यों कहा जाता है...

दही खानी है या नहीं खानी?
दो अलग-अलग पेशी के डॉक्टर्स बरसात में दही खाने या ना खाने को लेकर अलग-अलग राय दे सकते हैं। अच्छी बात यह है कि ये दोनों ही अपनी जगह पूरी तरह ठीक होते हैं। क्योंकि एलोपैथ के डॉक्टर्स आपको दही खाने की सलाह दे सकते हैं जबकि आयुर्वेद के डॉक्टर्स ऐसा ना करने के लिए कहेंगे।

क्यों है यह अंतर?
-दही को लेकर दो अलग-अलग पेशी के चिकित्सकों के सुझाव में दिए गए इस अंतर को आप तभी मानें यदि आप उनसे इस मौसम में किसी तरह का ट्रीटमेंट ले रहे हैं। अन्यथा आयुर्वेद बरसात के मौसम में दही खाने के लिए पूरी तरह मना करता है। क्योंकि इस आदि चिकित्सा के अनुसार दही में अभिष्यंदी गुण होता है।

-आयुर्वेद की भाषा में अभिष्यंदी उस खाद्य पदार्थ के सेवन के बाद होनेवाली

स्थिति को कहते हैं, जिसमें शरीर के रोम छिद्र बंद हो जाते हैं। यह स्थिति कई तरह की शारीरिक समस्याओं को बढ़ानेवाली होती है। इसमें गले में खराश होना, गले में कफ जमा होना और शरीर के जोड़ों में दर्द होना या किसी पुराने दर्द का अचानक उभर आना शामिल है।

क्या गले में होता है ऐसा?
-यदि बारिश के मौसम में दही खाने के बाद आपके गले में भी खराश और कफ अटकने जैसा अनुभव होता है तो समझ जाइए कि दही खाना आपके शरीर को रास नहीं आया है। अगर आप शरीर के इस संकेत को अनदेखा करते हुए आगे भी दही का सेवन करते रहेंगे तो आपको शरीर में तेज दर्द, पाचन में दिक्कत या बुखार जैसी स्थिति का सामना भी करना पड़ सकता है।

-जब शरीर के सूक्ष्म छिद्र बंद हो जाते हैं, उस स्थिति में शरीर में भारीपन और जकड़न की समस्या होने लगती है। लगातार थकान बनी रहती है और किसी काम में मन नहीं लगता है। वहीं कुछ लोगों को पेट में दर्द या गैस बनने की शिकायत भी हो सकती है। स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचने के लिए बरसात के दिनों में दही, छाछ और दूसरे मिल्क प्रोडक्ट खाने से भी बचना चाहिए। क्योंकि इस मौसम में इन खाद्य पदार्थों में हानिकारक बैक्टीरिया बहुत

जल्दी पनपते हैं। जो सेहत खराब करने का काम करते हैं।

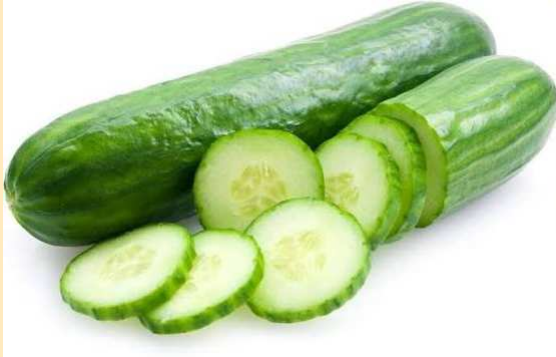
इस उलझन से बचें
-आपके मन में यह दुविधा हो सकती है कि दही खाने के बाद तो पाचन ठीक होता, ऐसे में दही खाने से पाचन खराब कैसे हो सकता है और पेट में गैस कैसे बन सकती है? दरअसल, आप अपनी जगह बिल्कुल सही हैं कि दही पेट और पाचनतंत्र में सुधार करती है। लेकिन जैसा कि हमने आपको बताया कि यदि आप बरसात के मौसम में दही खाते हैं तो इससे शरीर के रोम छिद्र बंद हो जाते हैं। त्वचा को सांस लेने में मुश्किल होती है, शरीर में वायु का प्रवाह बाधित होता है। इस कारण शरीर को लाभ पहुंचानेवाली दही भी समस्या की वजह बन जाती है।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट?
-पिछले 40 वर्षों से आयुर्वेदिक पद्धति के माध्यम से रोगों का निदान करनेवाले आयुर्वेदाचार्य वैद्य सुरेंद्र सिंह राजपूत का कहना है कि बरसात के मौसम में दही के सेवन की सलाह आयुर्वेद में नहीं दी गई है। लेकिन अलग-अलग पेशी के चिकित्सक अपनी पद्धति के अनुसार, इस मौसम में दही खाने या ना खाने की सलाह दे सकते हैं। हम सिर्फ आयुर्वेद की बात करेंगे और इसके अनुसार बरसात के मौसम में दही खाने से बचना चाहिए।

मॉनसून में खीरा बनाएगा चेहरे को ग्लोइंग

मॉनसून में उमस और गर्मी बढ़ जाने से स्किन चिपचिपी और ऑयली हो जाती है। वहीं घर का काम करते वक्त पसीने से त्वचा और भी खराब होने लगती है। ऐसे में चेहरे को कूल-कूल फेस पैक की जरूरत पड़ती है। इस ठंडे फेस पैक के इस्तेमाल से त्वचा एक बार फिर से रिफ्रेश लगने लगती है। साथ ही त्वचा को इस मास्क से टंडक भी मिलती है। इससे त्वचा का खोया हुआ निखार भी वापस आता है। आपको

ये कूल कूल फेस पैक खीरे से बनाना पड़ेगा। मॉनसून में खीरा चेहरे को ग्लोइंग बनाता है। खीरे से स्किन पर ताजगी नजर आने लगती है। आपको घर पर



इस पैक को बनाने के लिए खीरे के साथ दो और चीजों की जरूरत पड़ेगी। इस फेस पैक का इस्तेमाल कर आप अपने डल चेहरे को फिर से रिफ्रेश कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि घर कैसे बनाएं ये फेस पैक और कैसे करें इसका इस्तेमाल।

फेस पैक बनाने के लिए सामग्री - एक मीडियम साइज का खीरा, 10 पुधीने की पत्तियां, एक बड़ा चम्मच शहद

ऐसे बनाएं फेस पैक - खीरे को मोटी स्लाइस में काट लें और 2 स्लाइस को प्युरी बनाने के लिए साइड में रख दें। खीरे को अच्छे से ब्लेंड कर लें। शहद और पुधीने की पत्तियों को इसके साथ अच्छे से ब्लेंड करके एक गाढ़ा पेस्ट तैयार कर लें और फिर इसे अपने चेहरे पर लगाएं। अब खीरे के दो टुकड़ों को अपनी आंखों पर लगा कर रखें। इससे आपके डार्क सर्कल ठीक होंगे और साथ ही आंखों की थकान भी दूर होगी। इस पेस्ट को 10 मिनट के लिए अपने चेहरे पर लगा कर रखें और फिर साफ पानी से मुंह धो लें। आपको असर साफ नजर आएगा।

खीरे के फेस पैक के फायदे - शहद में एंटी-बैक्टीरियल प्रोपर्टीज होती हैं, जिससे ऑयली स्किन की समस्याएं दूर होती हैं। साथ ही पिंपल्स की समस्या से भी छुटकारा मिलता है। यह त्वचा को मॉइश्चराइज करता है और फ्रेश रखता है।

- खीरे को उसके कूलिंग इफेक्ट्स के लिए जाना जाता है। यह त्वचा को रिफ्रेश करने के लिए बेहद फायदेमंद है। यह स्किन इन्फेक्शन और इचिंग की समस्याओं में राहत पहुंचाता है। साथ ही चेहरे की पफीनेस को कम करता है।

- पुधीने की पत्तियों में एंटी-इंफ्लामेटरी प्रोपर्टीज होती हैं और इस वजह से यह स्किन पर मौजूद स्क्रैच, घाव और दाग-धब्बों को ठीक करता है।

खाने की थाली में जरूर रखें ब्रेन-फूड

बात करते हुए यह भूल जाना कि हम क्या बोलने वाले थे, कोई भी सामान रखने के बाद ध्यान ना आना कि कहां रखा है... यदि आपके साथ भी दैनिक जीवन में इस तरह की स्थितियां बनती हैं तो इसका अर्थ है कि आपका दिमाग बहुत जल्दी और बहुत अधिक थक जाता है। साथ ही आपकी एकाग्रता भी ठीक से काम नहीं कर रही है। यहां जानें किस तरह ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर फूड्स इन समस्याओं से निजात पाने में आपकी सहायता कर सकते हैं...

ब्रेन हेल्थ के लिए है बहुत जरूरी - आपको जानकर हैरानी हो सकती है कि ब्रेन हेल्थ के लिए ओमेगा-3 फैटी एसिड कुछ इस तरह काम करता है, जैसे हमारे पेट की भूख मिटाने के लिए रोटी। जिस तरह रोटी खाकर पेट को शांति और पोषण मिलता है, ठीक उसी तरह ओमेगा-3 फैटी एसिड हमारे ब्रेन को पोषण देकर उसे स्वस्थ रखता है।

कई बीमारियों का एक इलाज ओमेगा-3 फैटी एसिड

- ओमेगा-3 फैटी एसिड की सहायता से अल्जाइमर (भूलने की बीमारी), इंसोमनिया (नींद ना आना), तनाव, चिंता, अवसाद जैसे कई मानसिक विकारों को होने से रोका जा सकता है।

- ओमेगा-3 फैटी एसिड दिमाग में बननेवाले हॉर्मोन्स को संतुलित बनाए रखने में भी बड़ी भूमिका निभाता है। इसके साथ ही ब्रेन की नर्व्स को सूखने और सिकुड़ने से बचाने में भी ओमेगा-3 फैटी एसिड बहुत प्रभावी होता है।

याददाश्त को बनाए रखें - अल्जाइमर की समस्या के मुख्य कारणों में यह बात भी शामिल है कि यदि डायट में ओमेगा-3 फैटी एसिड का अभाव



रहता है तो याददाश्त से जुड़ी यह बीमारी बढ़ती उम्र के साथ अपनी चपेट में ले लेती है। यानी जो लोग संपूर्ण डायट का सेवन नहीं करते हैं, उन्हें अल्जाइमर होने का खतरा अधिक होता है।

डिप्रेशन को दूर करने में सहायक - कई अलग-अलग क्लिनिकल रिसर्च में यह बात सामने आ चुकी है कि डिप्रेशन का इलाज करा रहे रोगियों को यदि दवाओं के साथ ही ओमेगा-3 फैटी एसिड रिच डायट या इसके सप्लिमेंट्स दिए जाएं तो रोगी की स्थिति में जल्दी सुधार होता है।

हालांकि इस बात के कारण अभी तक पूरी तरह स्पष्ट नहीं हो पाए हैं कि ओमेगा-3 फैटी एसिड डिप्रेशन के स्तर को कम करने में किस तरह कार्य करता है। लेकिन यह साफ है कि इसका उपयोग अवसाद की रोकथाम में बेहतर और जल्दी सुधार देता है।

हैरान करती है यह बात - मेडिकल स्टडीज में यह बात भी सामने आई है कि सामान्य लोगों में ब्रेन के विकास में ओमेगा-3 फैटी एसिड सप्लिमेंट्स द्वारा कोई परिवर्तन नहीं देखा

जाता है। जबकि डिप्रेशन और पर्सनैलिटी डिसऑर्डर से जुड़े पेशेंट्स पर इसका कमाल का असर देखने को मिलता है।

- रिसर्चर्स एक बात और साफ करते हैं कि ओमेगा-3 फैटी एसिड के लिए फिश ऑइल सप्लिमेंट्स के स्थान पर फिश का सेवन करना कहीं अधिक प्रभावी होता है। यानी मछली के तेल से तैयार सप्लिमेंट्स की तुलना में फिश खाना अधिक लाभकारी होता है।

जो मीट-मछली नहीं खाते हैं... - जो लोग नॉनवेज नहीं खाते हैं, वे प्लांटे बेस्ड डायट और ड्राई फ्रूट्स के माध्यम से अपने शरीर में ओमेगा-3 फैटी एसिड की पूर्ति कर सकते हैं। इन लोगों को बादाम और अखरोट का सेवन मुख्य रूप से करना चाहिए।

- इसके साथ ही आप हरी फलियों और ताजे फलों और साबुत अनाज से भी अपने शरीर में हुई पोषक तत्वों की कमी को दूर कर सकते हैं। अपने ब्रेन को हेल्दी और ऐक्टिव रखने के लिए आप ऑर्गेनिक फूड्स का सेवन करें।

पॉल्यूशन के कारण आंखों में हो रही है जलन और खुजली तो जाने कैसे करें दूर ?

अक्टूबर-नवम्बर के महीने में हवा की गुणवत्ता तेजी से खराब होने लगती है जिससे प्रदूषण का स्तर बढ़ जाता है। बढ़ते प्रदूषण से सांस संबंधी तकलीफें और आंखों में जलन जैसी दिक्कतें होने लगती हैं। ज्यादातर लोगों को इस मौसम में आंखों में खुजली, जलन और लाली जैसी समस्याएं होने लगती हैं। यदि आप भी प्रदूषण के कारण आंखों की ऐसी ही समस्याओं से परेशान हैं तो कुछ बातों का ध्यान रखकर इससे राहत पाई जा सकती है। आइए जानते हैं इससे राहत पाने के लिए क्या करें..

आंखों को पानी से धोएं - आंखों को ठंडे पानी से धोना प्रदूषण से होने वाली आंखों की जलन और खुजली से राहत दिलाने का एक प्रभावी तरीका है। प्रदूषण के कारण आंखों में जमा हुआ धूल-मिट्टी और अन्य कण आंखों को इरिटेट करते हैं। ठंडे पानी से आंखें धोने से ये कण बाहर निकल जाते हैं और आंखों को ताजगी मिलती है। दिन में 2-3 बार आंखों को ठंडे पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए।

चश्मे का प्रयोग करें



चश्मे का प्रयोग प्रदूषण से आंखों की रक्षा करने का एक अच्छा तरीका है। चश्मे के ग्लास आंखों को प्रदूषण कणों से बचाते हैं। बाहर निकलते समय चश्मा पहन लेना बेहतर होगा चश्मे के ग्लास आंखों तक पहुंचने वाले प्रदूषण कणों को रोक देते हैं। इससे आंखों को काफी हद तक बचाया जा सकता है।

लैपटॉप और फोन से बनाएं दूरी - मोबाइल, कंप्यूटर, लैपटॉप या टीवी जैसी स्क्रीन डिवाइसेस का इस्तेमाल करने से आंखों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। पहले से ही प्रदूषण आंखों को प्रभावित

कर रहा हो तो स्क्रीन टाइम कम करना बेहतर होता है। इसलिए, प्रदूषण वाले दिनों में मोबाइल/लैपटॉप का उपयोग कम से कम करें। टीवी देखने का समय भी कम कर दें। आंखों को आराम देने से प्रदूषण के कम होंगे।

आंखों में आइस क्यूब का इस्तेमाल करें आंखों पर आइस क्यूब इस्तेमाल करने से भी जलन की समस्या में राहत मिल सकता है। कॉटन के कपड़े में आइस क्यूब को रख लें, अब इससे आंखों की सिकाई करें। ऐसा करने से आंखों की परेशानी दूर हो सकती है। (आरएनएस)

सू-दोकू क्र.077

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

नियम

- कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक रखा जा सकता है।
- बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंकों में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोकू क्र.76 का हल

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

न्यूजीलैंड में नौकरी दिलाने का झांसा दे छह लाख ठगे

देहरादून। न्यूजीलैंड स्थित होटल में उत्तराखंड के चार युवकों को नौकरी दिलाने का झांसा दे छह लाख रुपये ठग लिए गए। आरोपियों ने रकम लेने के बाद विदेश नहीं भेजा तो फर्जीवाड़े का खुलासा हुआ। तहरीर पर राजपुर थाना पुलिस ने चंडीगढ़ निवासी एक दंपति और उनके पिता के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है। सहस्रधारा रोड स्थित ब्रह्मपुरी के रहने वाले अर्जुन नौटियाल ने पुलिस को दी गई शिकायत में बताया कि वह एक स्थानीय गेस्ट हाउस में साफ-सफाई का काम करता है। कुछ समय पूर्व चंडीगढ़ सेक्टर 44 बी निवासी हीतांशु गुप्ता, उसकी पत्नी शैलजा सिंह और ससुर राजेंद्र सिंह उनके गेस्ट हाउस में रुके थे। बाबाद में यह सहस्रधारा रोड स्थित विश्वनाथ एन्क्लेव में लगभग चार महीने तक किराये पर रहे।

आरोपियों ने पीड़ित को बातों में उलझाया और दावा किया कि न्यूजीलैंड में उनका अपना होटल है, जिसके लिए उन्हें स्टाफ की आवश्यकता है। आरोपियों के झांसे में आकर अर्जुन ने अपने छोटे भाई अमित नौटियाल, परिचित राम सिंह, गणेश सिंह और मनोज सिंह की नौकरी की बात की। अमित नौटियाल के न्यूजीलैंड वर्क वीजा के लिए अर्जुन ने अपनी जीवन भर की गाढ़ी कमाई के छह लाख रुपये हीतांशु को दे दिए। आरोपी ने तीन महीने के भीतर वीजा और होटल में नौकरी पर भेजने का भरोसा दिया। छह महीने बीत जाने के बाद भी जब काम नहीं हुआ तो अर्जुन ने पैसे वापस मांगे। आरोपी ने कॉल उठाना बंद कर दिया और केवल व्हाट्सएप मैसेज के जरिए झूठे आश्वासन देता रहा। जब पीड़ित के परिचित अधिवक्ता मुकेश बिजलवाण ने आरोपी से संपर्क किया तो उन्हें भी व्हाट्सएप पर पैसे लौटाने की झूठी तारीखें दी गईं, लेकिन एक भी रुपया वापस नहीं मिला। पीड़ित ने हाल में एसएसपी कार्यालय में तहरीर दी। राजपुर थानाध्यक्ष पीडी भट्ट ने बताया कि आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया गया है। उनकी तलाश की जा रही है।

किराए पर थार ले युवक हुआ फरार

देहरादून। आईएसबीटी क्षेत्र स्थित एक टैक्सी सर्विस से एक दिन के लिए किराये पर महिंद्रा थार ले जाने वाला एक युवक गाड़ी समेत फरार हो गया। आरोपी ने अपना मोबाइल फोन स्विच ऑफ कर लिया है और गाड़ी का जीपीएस सिस्टम भी बंद कर दिया है। टैक्सी संचालक की शिकायत पर पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने आरोपी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। सी-13 टर्न रोड निवासी मोहम्मद वली ने पटेलनगर कोतवाली में तहरीर दी।

बताया कि उसकी बाब टैक्सी सर्विस के नाम से दुकान है। 29 जून को हरियाणा के यमुनानगर, कुलदीप नगर निवासी प्रतीक श्रीवास्तव ने उनकी थार गाड़ी एक दिन के लिए किराये पर ली थी। तय समय पूरा होने के बाद भी जब प्रतीक ने गाड़ी वापस नहीं की तो मोहम्मद वली ने उसके फोन पर कॉल किया। आरोपी का मोबाइल फोन लगातार बंद आ रहा है। गाड़ी की लोकेशन ट्रेस करने की कोशिश की तो पता चला कि आरोपी ने गाड़ी में लगा जीपीएस सिस्टम भी निकाल दिया है। चार जुलाई तक गाड़ी वापस न आने और कोई संपर्क न हो पाने पर पीड़ित ने आईएसबीटी चौकी में तहरीर दी। इंस्पेक्टर पटेलनगर विनोद गुसाई ने बताया कि आरोपी प्रतीक श्रीवास्तव के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। आरोपी की तलाश की जा रही है।

पीएनबी ग्राहकों से लाखों की साइबर ठगी, तीन केस दर्ज

देहरादून। साइबर जालसाजों ने पंजाब नेशनल बैंक के तीन अलग-अलग ग्राहकों को अपना निशाना बनाते हुए 4.47 लाख रुपये की ठगी को अंजाम दिया। ठगों ने कहीं इंटरनेट बैंकिंग शुरू करने तो कहीं पेंशन कार्ड बनाने का झांसा दे लोगों की कमाई खातों से उड़ा ली। तीनों मामलों में संबंधित थानों की पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। इंटरनेट बैंकिंग के नाम पर 80 वर्षीय बुजुर्ग से ठगी आनंद डीलक्स अपार्टमेंट, अजबपुर खुर्द निवासी 80 वर्षीय ईशमोहन नैथानी साइबर ठगी का शिकार हुए हैं। 30 जून को उनके मोबाइल पर पीएनबी का लोगो लगा एक मैसेज आया। जिसमें घर बैठे इंटरनेट बैंकिंग शुरू करने की बात कही गई थी। लिंक खोलने के प्रयास के दौरान उन्हें एक फर्जी बैंक अधिकारी का फोन आया जिसने एक ऑनलाइन फॉर्म भरवाया। इसके बाद उनके खाते से 1.72 लाख रुपये निकाल लिए गए। शिकायत पर नेहरू कॉलोनी थाना पुलिस ने केस दर्ज किया।

नेहरू कॉलोनी थाना क्षेत्र की दौड़वाला निवासी हेमलता भट्ट ने अपनी शिकायत में बताया कि मनोहर लाल नाम के व्यक्ति ने उनके पीएनबी खाते से एक लाख रुपये निकाल लिए। ठग ने इस धोखाधड़ी के लिए एक मोबाइल नंबर और यूपीआई आईडी का इस्तेमाल किया। पीड़िता की तहरीर पर पुलिस ने केस दर्ज किया है।

तीसरी घटना बसंत विहार के विजय पार्क एक्सटेंशन निवासी कांतीराम जोशी ने साथ हुई। तीन जुलाई को उनके पास एक फोन आया। जिसमें कॉलर ने खुद को पीएनबी हेडक्वार्टर दिल्ली से किशोर मलिक बताया। उसने पीएनबी रिटायर पेंशन कार्ड जारी करने के बहाने बैंक खाते की जानकारी मांगी। जानकारी देते ही उनके खाते से तीन अलग-अलग ट्रांजेक्शन में कुल 1.75 लाख हजार रुपये ट्रांसफर हो गए। मामले में बसंत विहार थाना पुलिस केस दर्ज कर जांच कर रही है।

सेवा परववाड़े के तहत एकेश्वर विकासखण्ड का सतपाल महाराज ने किया दौरा

संवाददाता
एकेश्वर (पौड़ी)। धर्मस्व एवं संस्कृति मंत्री सतपाल महाराज ने एकेश्वर विकासखण्ड का दौरा कर कई सौगात दी।

आज यहां प्रदेश सरकार ने जनकल्याणकारी योजनाओं एवं सेवाओं का लाभ अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति तक पहुंचने के उद्देश्य से प्रदेश भर में 15 दिनों तक टूटन-जन की सरकार, जन-जन के द्वार (सेवा परववाड़े) के द्वितीय चरण का शुभारंभ किया है। उक्त बात प्रदेश के पर्यटन, लोक निर्माण, सिंचाई, ग्रामीण निर्माण, धर्मस्व एवं संस्कृति मंत्री एवं चौबट्टाखाल विधायक सतपाल महाराज ने विकासखण्ड एकेश्वर के मज्याडी, अमुली ग्वाडमल्ला, पणखेत आदि स्थानों पर भाजपा कार्यकर्ता सम्मेलन, सशक्त मंडल, सशक्त संगठन के अंतर्गत कार्यकर्ताओं की बैठक में प्रतिभा करते हुए कही। अपने विधानसभा क्षेत्र भ्रमण के दूसरे दिन प्रदेश के कैबिनेट मंत्री और चौबट्टाखाल विधायक सतपाल महाराज ने अपने क्षेत्र भ्रमण के दौरान भाजपा कार्यकर्ताओं के साथ बैठक और जनसंपर्क कर जनता की समस्याएं सुनने के साथ-साथ विकासखंड एकेश्वर में 55



लाख की धनराशि से बने 1.8 किमी (द्वितीय चरण स्टेज-स) मज्याडी से गोची गांव-पिलखेत तक मोटर मार्ग का और 20 लाख की धनराशि से विकासखण्ड मुख्यालय में टाइप-2 भवन के नव निर्माण कार्य का शिलान्यास भी किया।

इस मौके पर बोलते हुए उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में लगातार क्षेत्र का विकास हो रहा है। सतपुली एवं स्यूंसी झील जैसी परियोजनाएं पूरे चौबट्टाखाल विधानसभा क्षेत्र के लिए एक वरदान साबित होगी। सड़कों के निर्माण का क्रम लगातार जारी है। बड़ी संख्या में पंचायत भवनों के निर्माण से पंचायत में

सशक्त हो रही हैं। इस अवसर पर भाजपा युवा नेता सुयश रावत, जिलाध्यक्ष कमल किशोर, जिला मंत्री बृजमोहन, मण्डल अध्यक्ष राकेश, नैथानी, महामंत्री सुनील, वेद प्रकाश वर्मा, पूर्व प्रमुख नरेन्द्र डंडरियाल, विधायक प्रतिनिधि देवेन्द्र भट्ट, युवा मोर्चा महामंत्री पंकज, पूर्व प्रधान जगदम्बा, रमेश डंडरियाल, शक्ति केन्द्र संयोजक जयपाल, बृथ अध्यक्ष सुखदेव सिंह, दीपक डंडरियाल, शोशल मीडिया प्रभारी दीपक ग्वाडी, हरवेन्द्र सिंह, पूर्व प्रधान देवेश सुन्दरीयाल सहित बड़ी संख्या में क्षेत्रीय जनता उपस्थित थीं।

देहरादून में स्थापित 'भीष्म' थिंक टैंक राष्ट्र की रणनीतिक सोच को देगा नई दिशा - गणेश जोशी

संवाददाता
देहरादून। सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी से रविवार को उनके शासकीय आवास पर सेवानिवृत्त लेफ्टिनेंट जनरल अजय कुमार सिंह ने शिष्टाचार भेंट की। इस दौरान सैनिकों एवं पूर्व सैनिकों के कल्याण, सामरिक चुनौतियों जैसे विभिन्न विषयों पर विस्तार से चर्चा हुई। इस दौरान लेफ्टिनेंट जनरल अजय कुमार सिंह (से.नि.) ने सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी को 'साहस की गूंज' नामक पुस्तक भी भेंट की।

भेंट के दौरान लेफ्टिनेंट जनरल अजय कुमार सिंह ने देहरादून में स्थापित भारत

हिमालयन इंटरनेशनल स्ट्रैटेजिक मंच (भीष्म) की अवधारणा, उद्देश्यों एवं भविष्य की कार्ययोजना से सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी को अवगत कराया।

उन्होंने बताया कि 'भीष्म' एक रणनीतिक थिंक टैंक है, जिसका उद्देश्य देहरादून में उपलब्ध सैन्य, शैक्षणिक एवं बौद्धिक संसाधनों को एक मंच पर लाकर उत्तराखण्ड को राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर रणनीतिक चिंतन और नीति विमर्श का अग्रणी केंद्र बनाना है।

उन्होंने कहा कि इस मंच के माध्यम से राष्ट्रीय सुरक्षा, सीमा प्रबंधन, आपदा प्रबंधन, हिमालयी क्षेत्र से जुड़े सामरिक

विषयों तथा समकालीन वैश्विक चुनौतियों पर गंभीर अध्ययन, शोध और विचार-विमर्श को बढ़ावा दिया जाएगा। इस मंच की संस्थापक टीम का नेतृत्व, पूर्व चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ, जनरल अनिल चौहान और उनके साथ लेफ्टिनेंट जनरल अजय कुमार सिंह (से नि), सदस्य, राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार बोर्ड, जुड़े हैं, जो विविध क्षेत्रों के समृद्ध ज्ञान और व्यापक अनुभव को एक मंच पर लाए हैं। उन्होंने 'भीष्म' के विस्तार और विभिन्न संस्थानों के साथ समन्वय स्थापित करने को लेकर भी मंत्री गणेश जोशी से विचार-विमर्श किया।

4 सूत्रीय मांगों को लेकर लैब टेक्नीशियनों का आंदोलन 48वें दिन भी जारी

संवाददाता
देहरादून। चार सूत्रीय मांगों को लेकर लैब टेक्नीशियनों का आंदोलन 48वें दिन भी जारी रहा है।

आज यहां प्रदेश के डिग्रीधारी लैब टेक्नीशियनों का अपनी 4 सूत्रीय मांगों को लेकर चल रहा धरने 48वें दिन भी लगातार जारी रहा। प्रतिकूल मौसम, धूप, बारिश और अन्य कठिन परिस्थितियों के बावजूद आंदोलनकारी लैब टेक्नीशियन अपने अधिकारों की मांग को लेकर दृढ़ता के साथ धरना स्थल पर डटे हुए हैं। धरना स्थल पर अध्यक्ष आशीष खाली, उपाध्यक्ष रणवीर बिष्ट, महासचिव मयंक राणा, संगठन मंत्री अनुराग पंत, सर्वेश वशिष्ठ, परमात्मा पैन्थूली, सिद्धार्थ कुकरेती, अजय नयाल, गणेश गोदियाल, भानू चौहान, हेमंत सोलंकी, विनोद थपलियाल, लोकेंद्र भट्ट आदि उपस्थित रहे। आंदोलनरत लैब



टेक्नीशियनों का कहना है कि वे लंबे समय से अपनी न्यायोचित मांगों के समाधान के लिए सरकार से लगातार अनुरोध कर रहे हैं, लेकिन अब तक उनकी मांगों पर कोई ठोस निर्णय नहीं लिया गया है। उन्होंने सरकार से पुनः आग्रह किया है कि उनकी 4 सूत्रीय मांगों पर तत्काल संज्ञान लेकर सकारात्मक निर्णय लिया जाए। लैब टेक्नीशियनों ने स्पष्ट किया कि यदि सरकार शीघ्र समाधान की दिशा में प्रभावी पहल नहीं करती है,

तो आंदोलन को आगे बढ़ाने के लिए लोकतांत्रिक और शांतिपूर्ण तरीके से बड़े आंदोलनात्मक कदम उठाने पर विचार किया जाएगा। ऐसी स्थिति उत्पन्न होने पर उसकी जिम्मेदारी सरकार की होगी। आंदोलनकारी साथियों ने प्रदेश के सभी डिग्रीधारी लैब टेक्नीशियनों से संगठन के साथ एकजुट होकर आंदोलन को और अधिक मजबूत बनाने का आह्वान भी किया।

मुख्यमंत्री ने 65.95 करोड़ की बाढ़ सुरक्षा परियोजनाओं का किया शिलान्यास

संवाददाता

चम्पावत। जनपद चम्पावत के बूमघाट में रविवार को मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने जनपद की दो महत्वपूर्ण बाढ़ सुरक्षा परियोजनाओं का विधिवत भूमि पूजन एवं शिलान्यास किया। मुख्यमंत्री ने रु. 60.21 करोड़ की लागत से बूम से टनकपुर तक शारदा नदी के तट पर बाढ़ सुरक्षा (तटबंध) निर्माण कार्य तथा रु. 5.74 करोड़ की लागत से पूर्णागिरी तहसील के ग्राम छीनीगोठ की सुरक्षा हेतु हुड्डी नदी पर बाढ़ सुरक्षात्मक दीवार निर्माण कार्य का शिलान्यास किया।

कार्यक्रम में आगमन पर मुख्यमंत्री का पारंपरिक टीका, पटका, कुमाऊँनी टोपी, पुष्पवर्षा तथा छोलिया नृत्य के साथ स्थानीय स्वयं सहायता समूह की महिलाओं एवं क्षेत्रवासियों द्वारा आत्मीय स्वागत किया गया।

कार्यक्रम स्थल पहुंचने से पूर्व मुख्यमंत्री ने शारदा नदी पर संचालित बाढ़ सुरक्षा निर्माण कार्यों का स्थलीय निरीक्षण कर कार्यों की प्रगति का जायजा लिया तथा संबंधित अधिकारियों को निर्माण कार्य गुणवत्ता एवं समयबद्धता के साथ पूर्ण करने के निर्देश दिए।

मुख्यमंत्री ने कार्यक्रम के दौरान मंदिर प्रबंधन समितियों, पूर्व सैनिकों,



जनप्रतिनिधियों, खिरद्वारी जनजाति समूह, व्यापार मंडल, कृषक बंधुओं, स्वयंसेवी संगठनों तथा विभिन्न सामाजिक वर्गों के प्रतिनिधियों से संवाद किया।

मुख्यमंत्री ने सेवा पखवाड़े के अंतर्गत लगाए गए विभागीय स्टॉलों का भी व निरीक्षण किया। कृषि, उद्यान, पशुपालन, डेयरी, महिला एवं बाल विकास, स्वास्थ्य, समाज कल्याण, एनआरएलएम सहित विभिन्न विभागों द्वारा लगाए गए स्टॉलों पर मुख्यमंत्री ने योजनाओं की जानकारी ली तथा अधिकारियों को जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने के निर्देश दिए। महिला स्वयं सहायता समूह के स्टॉल पर मुख्यमंत्री ने स्थानीय महिलाओं के साथ पारंपरिक तरीके

से रोटी एवं चटनी तैयार की, जिससे महिलाओं में विशेष उत्साह देखने को मिला। मुख्यमंत्री के सहज एवं सरल व्यवहार ने उपस्थित लोगों का मन मोह लिया।

मुख्यमंत्री ने स्वास्थ्य शिविर में निक्षेप योजना के अंतर्गत पांच लाभार्थियों को पोषण किट भी वितरित की तथा विभिन्न विभागों द्वारा संचालित जनकल्याणकारी योजनाओं की प्रगति की जानकारी ली।

अपने संबोधन में मुख्यमंत्री ने कहा कि शारदा तटबंध केवल एक निर्माण परियोजना नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के सुरक्षित भविष्य और क्षेत्र के समग्र विकास की मजबूत आधारशिला है। उन्होंने कहा कि माँ शारदा नदी लाखों परिवारों के जीवन एवं आजीविका का आधार है। जहाँ

जल होता है, वहीं जीवन होता है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि जब भी उन्हें माँ पूर्णागिरी धाम आने का अवसर मिलता है, यहाँ की जनता का स्नेह उन्हें अपने परिवार जैसा अपनापन देता है। उन्होंने कहा कि चम्पावत की जनता का विश्वास ही उनकी सबसे बड़ी शक्ति है।

उन्होंने कहा कि राज्य सरकार शारदा कॉरिडोर परियोजना के माध्यम से क्षेत्र को आध्यात्मिक, सांस्कृतिक एवं पर्यटन की नई पहचान देने के लिए प्रतिबद्ध है। लगभग 3300 करोड़ की लागत से विकसित की जा रही इस परियोजना के अंतर्गत टनकपुर से बनबसा तक शारदा रिवर फ्रंट सहित अनेक धार्मिक एवं पर्यटन स्थलों का विकास किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश की बेटियों को विश्वस्तरीय खेल सुविधाएं उपलब्ध कराने हेतु लगभग 257 करोड़ की लागत से महिला स्पोर्ट्स कॉलेज तथा 58.52 करोड़ की लागत से आधुनिक साइंस सेंटर स्थापित किया जा रहा है। इसके साथ ही कृषि महाविद्यालय, गौशालाओं के विकास तथा आधुनिक कृषि तकनीकों के माध्यम से किसानों की आय बढ़ाने के लिए भी निरंतर कार्य किए जा रहे हैं।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के विकास भी और विरासत भी के मंत्र को

आत्मसात करते हुए मानसखंड मंदिर माला मिशन के अंतर्गत माँ पूर्णागिरी धाम, शारदा कॉरिडोर, गोल्ज्यू कॉरिडोर तथा माँ वाराही धाम सहित अनेक धार्मिक स्थलों का विकास किया जा रहा है, जिससे धार्मिक पर्यटन को बढ़ावा मिलने के साथ स्थानीय युवाओं के लिए रोजगार एवं स्वरोजगार के नए अवसर सृजित होंगे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि टनकपुर में लगभग 237.74 करोड़ की लागत से आधुनिक आईएसबीटी तथा लगभग 14 करोड़ की लागत से मीडिया सेंटर का निर्माण कराया जा रहा है। इसके अतिरिक्त लोहाघाट में पर्यावरण मित्रों के लिए आवासीय भवन, बनबसा में सैनिक स्मारक तथा पाटी में सैनिक बहुउद्देशीय केंद्र की स्थापना की दिशा में भी कार्य तेजी से चल रहे हैं।

उन्होंने कहा कि आज जिन परियोजनाओं का शिलान्यास किया गया है, वे केवल निर्माण कार्य नहीं बल्कि विकसित चम्पावत, सुरक्षित भविष्य और समृद्ध उत्तराखण्ड की मजबूत नींव हैं। कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री ने भाजपा संगठन के पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं से भेंट की तथा पूर्णागिरी एवं बनबसा क्षेत्र के विभिन्न सामाजिक वर्गों के प्रतिनिधियों के साथ संवाद भी किया।

प्रशिक्षित बेरोजगारों का धरना 32वें दिन भी जारी रहा

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड के शारीरिक प्रशिक्षित बेरोजगारों का धरना 32वें दिन भी जारी रहा है।

आज यहां उत्तराखंड के शारीरिक (व्यायाम) प्रशिक्षित बेरोजगार शिक्षा निदेशालय में 4 जून से शिक्षा निदेशालय ननूरखेड़ा में अनिश्चितकालीन धरने के लिए बैठे आज धरने का 32वां दिन होने के पश्चात भी सरकार द्वारा शारीरिक शिक्षकों की कोई शुद्ध नहीं ली गई इसलिए 19 जून से शारीरिक प्रशिक्षित बेरोजगार शिक्षा निदेशालय में क्रमिक अनशन शुरू कर दिया है। 17वें दिन प्रदेश अध्यक्ष जगदीश चंद्र पांडे संजय कोरंगा, अनिल राज बैठे हैं अभी तक सरकार शासन प्रशासन किसी ने व्यायाम प्रशिक्षित बेरोजगारों की शुद्ध नहीं ली अगर हमारी मांग जल्द से जल्द पूरी नहीं होती है तो अब हम आत्मघाती कदम भी उठा सकते हैं। उन्होंने मांग की है कि उच्च प्राथमिक विद्यालय में शारीरिक शिक्षक (व्यायाम) शिक्षक) फाईल संख्या 77006 को वित्त विभाग से मंजूरी दिलाकर कैबिनेट में पास किया जाये, आज शिक्षा निदेशालय में धरने में जगदीश चंद्र पांडे, गिरीश मिश्रा, संजय कोरंगा, भूपेंद्र नेगी, हर्षवर्धन, योगेंबर नेगी, महेश नेगी, भुवनेश बिष्ट आदि लोग अनिश्चितकालीन धरने पर शिक्षा निदेशालय में बैठे।

फर्जी शस्त्र लाइसेंस सिडिकेट पर फिर बड़ा प्रहार, 13 वीं गिरफ्तारी

हमारे संवाददाता

देहरादून। फर्जी शस्त्र लाइसेंस सिडिकेट पर बड़ा प्रहार करते हुए एसटीएफ ने इस बार 13वीं गिरफ्तारी की है। जिसके कब्जे से एक पिस्टल, चार कारतूस, एक रायफल व चार

◆ एक ही फर्जी लाइसेंस नम्बर पर बने दो कूटरचित लाइसेंस
◆ दो हथियार खरीदने वाला आरोपी गिरफ्तार

कारतूस बरामद किये गये है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि काशीपुर में एसटीएफ की सटीक एवं प्रभावी दबिश से फर्जी शस्त्र लाइसेंस प्रकरण में एक और आरोपी को अवैध हथियार, कारतूस व फर्जी लाइसेंस सहित गिरफ्तार किया गया है। बताया कि



ऑपरेशन प्रहार के तहत अब तक इस प्रकरण में 13 आरोपी गिरफ्तार हो चुके हैं और 19 अवैध शस्त्र, 358 कारतूस एवं बड़ी संख्या में फर्जी एवं संदिग्ध शस्त्र लाइसेंस बरामद हुए हैं। बताया कि गिरफ्तार आरोपी का नाम पलविन्दर सिंह पुत्र स्व. धर्मसिंह निवासी ग्राम कचनलगाजी, थाना

काशीपुर, जनपद ऊधमसिंह नगर है। जिसे न्यायालय में पेश कर अग्रिम कार्यवाही की जा रही है। गिरफ्तार आरोपी के कब्जे से 1सेमी ऑटोमैटिक पिस्टल (.30 बोर), 4 जिंदा कारतूस (.30 बोर), 1 राइफल (.315 बोर) व 4 जिंदा कारतूस (.315 बोर) बरामद किये गये हैं।

विद्युत लाइन निर्माण सामग्री चोरी करने वाले चार गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चमोली। विद्युत लाइन निर्माण सामग्री चोरी होने के मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने चार शांतिरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से चुरायी गयी करीब 8 लाख रूपये की विद्युत सामग्री व घटना में प्रयुक्त छोटा हाथी वाहन बरामद किया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती 4 जून को टी.एस. पावर कॉर्पोरेशन लिमिटेड में साइट इंजीनियर नकुल कुमार, निवासी जमुई (बिहार) द्वारा कोतवाली कर्णप्रयाग में सूचना दी गई कि आर.डी.एस.एस. परियोजना के अंतर्गत कर्णप्रयाग क्षेत्र के नौटी, पुडियाणी एवं जाख गांवों में बिजली लाइन बदलने हेतु साइट पर रखी गई लगभग 1100 मीटर पीवीसी केबल, 3-



4 कुंतल एल्युमीनियम वायर एवं हाईवोल्टेज सामग्री अज्ञात चोरों द्वारा चोरी कर ली गई है। घटना की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान

पुलिस को पता चला कि घटना वाली रात एक संदिग्ध छोटा हाथी (लोडर) वाहन घटना स्थल पर दिखायी दिया था। जिस पर पुलिस टीम ने त्वरित कार्रवाई करते हुए बीती दोपहर करीब 12.30 बजे गौचर

पुलिस चौकी पर उक्त संदिग्ध वाहन को रोककर तलाशी ली। वाहन से चोरी किया गया पूरा माल (शत-प्रतिशत बरामदगी) बरामद कर लिया गया तथा घटना में संलिप्त चार आरोपियों को मौके से गिरफ्तार कर लिया गया। जिन्होंने पूछताछ में अपना नाम मो. दानिश पुत्र राशिद निवासी ग्राम महमूनपुर टिगरी थाना भोजपुर जनपद मुरादाबाद, चाँद मोहम्मद पुत्र इलियास निवासी उपरोक्त, फरमान पुत्र बाबूखान निवासी ग्राम सैमरी थाना राजपुरा जनपद सम्भल उ. प्र. व सुएब पुत्र सालउद्दीन निवासी ग्राम शिकारपुर थाना शिकारपुर जनपद बुलंदशहर उ. प्र. बताया। पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

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।