

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

नेपाल आपदा के बाद गंगोत्री और गोमुख की सुरक्षा पर वैज्ञानिक निगरानी की मांग देश की जीवनधारा पर 'खतरा'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। नेपाल में ग्लेशियर फटने और ग्लेशियर झील बनने के बाद आई भीषण बाढ़ ने एक बार फिर हिमालय की नाजुक पारिस्थितिकी और बदलते मौसम के खतरों की ओर ध्यान खींचा है। पड़ोसी देश में सामने आई इस प्राकृतिक आपदा के बाद उत्तराखंड के गंगोत्री हिमनद और उसके मुखाने गौमुख की सेहत को लेकर भी गंभीरता से सोचने की जरूरत महसूस की जा रही है।

गौमुख केवल एक पर्यटन या धार्मिक स्थल नहीं, बल्कि गंगोत्री ग्लेशियर का स्नाउट यानी हिमनद का मुखाना है। इसी क्षेत्र से निकलने वाली भागीरथी आगे देवप्रयाग में अलकनंदा से मिलकर गंगा का स्वरूप धारण करती है। करोड़ों भारतीयों की आस्था से जुड़ी गंगा का यह हिमालयी उद्गम स्थल पर्यावरण की दृष्टि से भी बेहद संवेदनशील है।

हालिया घटनाक्रम ने यह सवाल खड़ा किया है कि हिमालय के ग्लेशियरों और उनसे बनने वाली झीलों की निगरानी को कितना गंभीरता से लिया जा रहा है। जलवायु परिवर्तन के दौर में ग्लेशियरों के तेजी से पिघलने और पीछे हटने के



साथ हिमनद झीलों का खतरा भी बढ़ सकता है। ऐसे में गंगोत्री ग्लेशियर की स्थिति की लगातार वैज्ञानिक निगरानी जरूरी है।

गंगा विचार मंच, नमामि गंगे उत्तराखंड के प्रांत संयोजक लोकेंद्र सिंह बिष्ट का कहना है कि गौमुख और गंगोत्री ग्लेशियर की सुरक्षा को अब सर्वोच्च प्राथमिकता में शामिल किया जाना चाहिए। उनके अनुसार हिमालय में होने वाले बदलावों को केवल स्थानीय

घटना मानकर नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। ग्लेशियरों की स्थिति पर लगातार नजर रखने के साथ वहां पर्यावरणीय दबाव को कम करने के लिए ठोस कदम उठाने होंगे।

गंगा विचार मंच, नमामि गंगे के गंगा प्रहरी प्रखर सिंह बिष्ट ने कहा कि गौमुख मां गंगा के उद्गम का पवित्र स्थल होने के साथ हिमालय की पारिस्थितिकी का महत्वपूर्ण हिस्सा है। नेपाल में ग्लेशियर से जुड़ी आपदा के

हिमनद का मुहाना

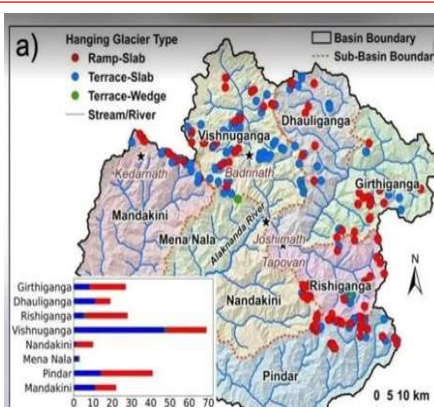
► ग्लेशियर झीलों का बढ़ता खतरा और जलवायु परिवर्तन, त्वरित वैज्ञानिक निगरानी और सुरक्षात्मक कदम
► नेपाल की ग्लेशियर आपदा के बाद गंगोत्री हिमनद को लेकर बढ़ी चिंता, संरक्षण की उठी आवाज

गौमुख सुरक्षित है तो गंगा की धरा सुरक्षित

गौमुख से निकलने वाली भागीरथी की धारा आगे चलकर गंगा का रूप लेती है। इसलिए गंगोत्री ग्लेशियर की सुरक्षा केवल उत्तरकाशी या उत्तराखंड का विषय नहीं है। यह देश के उस विशाल भूभाग से जुड़ा सवाल है, जहां गंगा करोड़ों लोगों के जीवन, कृषि, पेयजल और संस्कृति का आधार है। नेपाल की आपदा को सिर्फ एक पड़ोसी देश की त्रासदी मानकर भूल जाना भविष्य के लिए बड़ी भूल हो सकती है। हिमालय में बदलता मौसम और ग्लेशियरों की बदलती तस्वीर चेतावनी दे रही है। अब जरूरत है कि गौमुख को सिर्फ श्रद्धा और पर्यटन की नजर से नहीं, बल्कि देश के सबसे महत्वपूर्ण प्राकृतिक जलस्रोतों में से एक की जीवनरेखा के रूप में देखा जाए। गौमुख की बर्फ पिघलकर सिर्फ एक नदी को जन्म नहीं देती, बल्कि करोड़ों लोगों की जिंदगी को पानी देती है। इसलिए सवाल सिर्फ गौमुख को देखने का नहीं, उसकी सेहत बचाने का है।

गौमुख आस्था नहीं, हिमालय का आईना

गौमुख में हर साल श्रद्धालुओं और पर्यटकों की आवाजाही होती है। लेकिन यह क्षेत्र बेहद संवेदनशील हिमालयी पारिस्थितिकी तंत्र का हिस्सा है। यहां बढ़ता मानवीय दबाव, कचरा और अनियंत्रित गतिविधियां आने वाले समय में गंभीर चुनौती बन सकती हैं। विशेषज्ञों और पर्यावरण से जुड़े लोगों की चिंता यही है कि हिमालय में आपदा आने के बाद राहत और बचाव की तैयारी से कहीं अधिक जरूरी है कि खतरे के संकेतों को पहले ही पहचान लिया जाए। इसके लिए गंगोत्री ग्लेशियर की नियमित वैज्ञानिक निगरानी, उपग्रह और ड्रोन सर्वे, ग्लेशियर झीलों की मैपिंग, बर्फ पिघलने की दर का अध्ययन तथा संवेदनशील क्षेत्रों के लिए प्रभावी अर्ली वार्निंग सिस्टम विकसित किया जाना जरूरी है।



219 हैंगिंग ग्लेशियर

हेंगिंग ग्लेशियर (लटकते हिमनद) बर्फ के ऐसे विशाल समूह होते हैं जो पहाड़ों की सीधी और खड़ी ढलानों पर टिके रहते हैं। यदि यह अस्थिर होकर टूटते हैं, तो भीषण हिमस्खलन और जलप्रलय की स्थिति पैदा हो जाती है। हालिया अध्ययन के अनुसार, उत्तराखंड के अलकनंदा बेसिन में ऐसे 19 हेंगिंग ग्लेशियर की पहचान की गई है। इनमें से विष्णुगंगा, पिंडर, ऋषिगंगा और धौलीगंगा क्षेत्रों में इनकी संख्या काफी अधिक है। वैज्ञानिकों का मानना है कि इन लटकते ग्लेशियरों के टूटने या खिसकने से आसपास की बस्तियों, प्रमुख सड़कों और तटीय बुनियादी ढांचे को भारी नुकसान पहुंच सकता है।

30 स्लीपर बस में 168 यात्री

संवाददाता, रुद्रपुर। रुद्रपुर में परिवहन विभाग की चेकिंग के दौरान ओवरलोडिंग का हैरान करने वाला मामला सामने आया है। लखीमपुर खीरी से पंजाब के जालंधर जा रही एक निजी बस में उसकी निर्धारित क्षमता से कई गुना अधिक यात्री सवार मिले। बस को महज 30 स्लीपर और एक सीट के लिए पास किया गया था, लेकिन जांच में 138 वयस्क और 30 बच्चों सहित कुल 168 यात्री मिले, जिनकी गिनती करने में ही परिवहन विभाग की टीम को करीब चार घंटे लग गए। यात्रियों ने बताया कि

शुरुआत में एक सीट पर चार-पांच लोग बैठाए गए थे, लेकिन रास्ते में लगातार सवारियां चढ़ती गईं और बस में पैर रखने तक की जगह नहीं बची। एआरटीओ हल्द्वानी जितेंद्र कुमार ने बस का 1 लाख 7 हजार 500 रुपये का चालान किया, साथ ही बस का परमिट निरस्त करने और चालक का ड्राइविंग लाइसेंस रद्द करने की कार्रवाई शुरू कर दी गई। कार्रवाई के बाद सभी यात्रियों को रात में रुद्रपुर बस स्टेशन लाया गया और वैकल्पिक रोडवेज बसों के जरिए उनके गंतव्य तक भेजा गया।

नेपाल बाढ़ में मृतकों की संख्या 734 हुई, 3000 अभी भी लापता

नेपाल (एएनएस)। नेपाल में भयानक अचानक आई बाढ़ से मरने वालों की संख्या बढ़कर 734 हो गई है और लगभग 3000 लोग अभी लापता हैं। ताजा सरकारी आंकड़ों के अनुसार काठमांडू ने खोज, बचाव और राहत कार्यों के लिए 18,000 से ज्यादा सुरक्षा कर्मियों को तैनात किया है, क्योंकि यह हिमालयी देश फंसी हुई आबादी तक पहुँचने और लापता लोगों का पता लगाने की कोशिश कर रहा है। चितवन में सबसे ज्यादा 246 शव बरामद किए गए, इसके बाद नवलपरासी ईस्ट में 165, नवलपरासी वेस्ट में 63, गोरखा



में 57, नुवाकोट में 51, धादिंग में 45, तनहुन में 35 और रसुवा में 13 शव मिले। गोरखा के आँकड़ों में इंसानी शरीर के कई अंग भी शामिल हैं। 2,498 लापता लोगों की सूची में हाइड्रोपावर

प्रोजेक्ट्स के लोग, विदेशी नागरिक, आम नागरिक और सुरक्षा व सरकारी कर्म शामिल हैं। प्रोजेक्ट्स से 933 लोग लापता बताए गए हैं, जबकि 589 विदेशी नागरिकों का कोई पता नहीं चल पाया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

धार्मिक अनुष्ठान पर सवाल

हल्द्वानी से उठी चिंगारी अब दिल्ली तक पहुंच गई है। मंच का शुद्धिकरण हुआ या धार्मिक अनुष्ठान, लेकिन राजनीति ने इसे सामाजिक सम्मान और जातीय अस्मिता की बहस में बदल दिया है। उत्तराखंड की राजनीति में इन दिनों एक मंच पर हुए धार्मिक अनुष्ठान से उठे सवाल ने राष्ट्रीय राजनीति का तापमान बढ़ा दिया है। हल्द्वानी में कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे की सभा के बाद हुए कथित शुद्धिकरण को लेकर कांग्रेस ने भाजपा और संघ पर गंभीर आरोप लगाए हैं। जवाब में भाजपा ने साफ किया है कि इस आयोजन से उसका कोई लेना-देना नहीं था। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भी कहा है कि घटना के समय भाजपा का कोई व्यक्ति वहां मौजूद नहीं था। लेकिन सवाल केवल इतना नहीं है कि शुद्धिकरण किसने कराया। बड़ा सवाल यह है कि आज भी भारतीय राजनीति को जाति और धार्मिक पहचान के ऐसे विवादों की जरूरत क्यों पड़ रही है? मंच पर गंगाजल छिड़का गया, हवन हुआ और पूजा-अनुष्ठान किया गया। आयोजकों की अपनी दलील है कि मैदान धार्मिक-सांस्कृतिक आयोजन का स्थल है और कांग्रेस की सभा के दौरान धार्मिक भावनाएं आहत हुई थीं। कांग्रेस का आरोप इससे बिल्कुल उलट है। उसका कहना है कि खड़गे दलित समाज से आते हैं और उनके कार्यक्रम के बाद मंच का शुद्धिकरण किया जाना सामाजिक भेदभाव की मानसिकता को दर्शाता है। यही वह बिंदु है जहां राजनीति को बेहद सावधानी बरतने की जरूरत थी। लेकिन हुआ इसका उलटा। राहुल गांधी ने इस घटना को छुआछूत से जोड़ते हुए प्रधानमंत्री से कार्रवाई और एफआइआर की मांग कर दी। कांग्रेस के दूसरे नेताओं ने भी इसे दलित सम्मान का मुद्दा बना दिया। दूसरी ओर भाजपा ने कांग्रेस पर इस पूरे मामले को राजनीतिक रंग देने और मुद्दाविहीन होने का आरोप लगाया। यानी एक स्थानीय घटना अब भाजपा बनाम कांग्रेस की वैचारिक लड़ाई का प्रतीक बनाई जा रही है। राजनीतिक दलों को यह समझना होगा कि जातिगत सम्मान का प्रश्न इतना संवेदनशील है कि इसे चुनावी हथियार बनाते समय शब्दों की मर्यादा और तथ्यों की स्पष्टता दोनों जरूरी हैं। यदि वास्तव में किसी व्यक्ति की जाति के आधार पर अपमान हुआ है तो कानून को अपना काम करना चाहिए। दोषी कोई भी हो, उसके खिलाफ कार्रवाई होनी चाहिए। लेकिन यदि घटना के पीछे कोई दूसरा विवाद था तो उसकी भी निष्पक्ष जांच होनी चाहिए। लोकतंत्र में आरोप लगाने से अधिक महत्वपूर्ण है सच्चाई सामने लाना। इस विवाद का एक दूसरा पहलू भी है। उत्तराखंड को देश के सामने अपनी पहचान एक ऐसे राज्य के रूप में रखनी चाहिए जहां सामाजिक समरसता, धार्मिक आस्था और लोकतांत्रिक संवाद साथ-साथ चलते हैं। देवभूमि की राजनीति को ऐसी घटनाओं से यह संदेश नहीं देना चाहिए कि यहां भी जाति और धर्म के नाम पर राजनीतिक ध्रुवीकरण ही सबसे बड़ा मुद्दा है। विडंबना यह है कि उत्तराखंड आज बेरोजगारी, पलायन, आपदा, सड़क और स्वास्थ्य जैसी गंभीर चुनौतियों से जूझ रहा है। पहाड़ के गांव खाली हो रहे हैं। युवाओं के सामने रोजगार का संकट है। बारिश और भूस्खलन हर साल लोगों की जिंदगी और संपत्ति पर भारी पड़ते हैं। ऐसे समय में राजनीतिक विमर्श यदि लगातार मंच, शुद्धिकरण और बयानबाजी के इर्द-गिर्द घूमता रहेगा तो जनता के वास्तविक सवाल पीछे छूट जाएंगे। शुद्धिकरण की राजनीति से सबसे बड़ा नुकसान यही है कि समाज का असली मुद्दा गंदला हो जाता है। राजनीतिक दलों को यह तय करना होगा कि वे जनता को भावनाओं के आधार पर बांटेंगे या समस्याओं के आधार पर जोड़ेंगे। चुनाव नजदीक हैं। ऐसे में जाति, धर्म और सम्मान से जुड़े मुद्दों का राजनीतिक इस्तेमाल होना कोई नई बात नहीं है। लेकिन उत्तराखंड की जनता को अब यह तय करना है कि वह राजनीति में शोर सुनना चाहती है या अपने सवालों के जवाब। मंच का शुद्धिकरण किसने कराया, यह जांच का विषय हो सकता है। लेकिन राजनीति का शुद्धिकरण कौन करेगा यह सवाल ज्यादा बड़ा है। क्योंकि गंगाजल छिड़कने से राजनीति पवित्र नहीं होती। राजनीति तब पवित्र होती है, जब उसमें जनता के सवालों के लिए जगह हो और यदि किसी दलित नेता का अपमान हुआ है तो वह केवल एक व्यक्ति का अपमान नहीं, बल्कि संविधान की उस भावना पर चोट है जो हर नागरिक को समान सम्मान देती है। इसी तरह यदि किसी धार्मिक आयोजन को राजनीतिक विवाद में बदला गया है तो यह भी उतना ही गंभीर प्रश्न है। इसलिए जरूरत आरोपों की राजनीति की नहीं, निष्पक्ष जांच और स्पष्ट जवाब की है। उत्तराखंड को राष्ट्रीय राजनीति का नया अखाड़ा बनाने के बजाय राजनीतिक दलों को इसे ऐसा प्रदेश बनाने की कोशिश करनी चाहिए जहां जाति से पहले नागरिक, नारे से पहले विकास और राजनीति से पहले समाज दिखाई दे। शुद्धिकरण की यह बहस कहीं इतनी बड़ी न हो जाए कि लोकतंत्र की असली सफाई जनता के सवालों की सुनवाई ही पीछे छूट जाए।

उत्तराखंड में 'वार्मअप मैच' शुरू

विधानसभा चुनाव की तैयारी



- » उत्तराखंड में सियासी पारा उफान पर, चुनाव अभी दूर लेकिन रणभूमि सजने लगी
- » हैट्रिक के लिए बेचौन, कांग्रेस सत्ता वापसी और यूकेडी तीसरे मोर्चे की तलाश में
- » बयान, आरोप और मुद्दों के बीच उत्तराखंड में आम जनता के सवाल चले गए पीछे

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव अभी सामने नहीं हैं, लेकिन सियासत ने पहले ही चुनावी रंग पकड़ लिया है। देहरादून से हल्द्वानी और हरिद्वार से पहाड़ तक राजनीतिक दलों की सक्रियता बढ़ रही है। कहीं संगठन मजबूत करने की कवायद है तो कहीं टिकट के दावेदार शक्ति प्रदर्शन में जुटे हैं। कहीं भाजपा कांग्रेस पर तुष्टिकरण का आरोप लगा रही है तो कांग्रेस सामाजिक सम्मान और लोकतांत्रिक मूल्यों का सवाल उठा रही है। उधर उत्तराखंड क्रांति दल राष्ट्रीय दलों के बीच तीसरी ताकत बनने की कोशिश में फिर आक्रामक तेवर दिखा रहा है। यानी 2027 का चुनाव अभी आया नहीं, लेकिन उत्तराखंड की राजनीति ने मानो वार्मअप मैच शुरू कर दिया है।

सत्तारूढ़ भाजपा के सामने सबसे बड़ा राजनीतिक लक्ष्य लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी का है। पार्टी संगठन को बूथ स्तर तक मजबूत करने और चुनावी तैयारियों को समय से पहले धार देने में जुटी है। भाजपा के लिए सबसे बड़ा हथियार सत्ता में रहते हुए किए गए काम और मजबूत संगठन है। लेकिन सत्ता की तीसरी पारी की राह केवल उपलब्धियों के सहारे आसान नहीं होगी। बेरोजगारी, महंगाई, पलायन, आपदा, सड़क और स्थानीय रोजगार जैसे सवाल विपक्ष को सरकार को घेरने का मौका दे रहे हैं। इसलिए भाजपा की रणनीति दोहरी दिखाई दे रही है एक तरफ विकास और सरकार के काम का नैरेटिव, दूसरी तरफ कांग्रेस पर वैचारिक और राजनीतिक हमला। दूसरी ओर कांग्रेस सत्ता में वापसी के लिए अपनी जमीन तैयार कर रही है। प्रदेश में पार्टी के वरिष्ठ नेता सक्रिय हैं और राष्ट्रीय नेताओं की आवाजाही भी बढ़ रही है। कांग्रेस सरकार को बेरोजगारी, महंगाई, पलायन और जनसमस्याओं पर घेरने की तैयारी में है। लेकिन हाल के दिनों में हल्द्वानी के शुद्धिकरण विवाद ने पार्टी को एक अलग राजनीतिक मोर्चा भी दे दिया है। खड़गे की रैली के बाद रामलीला मैदान में हुए कथित शुद्धिकरण को कांग्रेस ने सामाजिक भेदभाव और

सम्मान से जोड़ दिया है, जबकि भाजपा ने आयोजन से दूरी बनाई है। यह विवाद अब स्थानीय घटना से आगे बढ़कर भाजपा-कांग्रेस की वैचारिक लड़ाई का नया प्रतीक बन चुका है। यही वह जगह है जहां कांग्रेस को सावधान भी रहना होगा। यदि पार्टी लगातार भावनात्मक और पहचान आधारित मुद्दों पर ही केंद्रित दिखाई देती है तो भाजपा को उसे मुद्दाविहीन और तुष्टिकरण की राजनीति के आरोप में घेरने का मौका मिलेगा।

लेकिन भाजपा के लिए भी तस्वीर उतनी आसान नहीं है। सिर्फ कांग्रेस पर आरोप लगाने से जनता के सवाल खत्म नहीं होंगे। पहाड़ का युवा रोजगार पूछेगा। गांव का खाली होता घर पलायन पूछेगा। आपदा प्रभावित परिवार पुनर्वास पूछेंगे। मरीज अस्पताल पूछेगा और अभिभावक शिक्षा की गुणवत्ता। राजनीति का तापमान चाहे जितना बढ़े, जनता के घर का तापमान रसोई गैस, महंगाई और रोजगार से ही तय होगा। यही भाजपा के लिए सबसे बड़ी चुनौती है कि वह राजनीतिक आरोप-प्रत्यारोप के बीच सरकार के काम का ठोस हिसाब जनता तक पहुंचाए। इस बीच उत्तराखंड क्रांति दल ने भी राष्ट्रीय दलों के बीच अपना स्पेस तलाशना शुरू कर दिया है। यूकेडी की सक्रियता भाजपा और कांग्रेस के लिए इसलिए महत्वपूर्ण हो सकती है क्योंकि राज्य में मूल निवास, भू-कानून, रोजगार और उत्तराखंडियत जैसे सवाल लगातार चर्चा में हैं।

हालिया राजनीतिक विश्लेषणों में भी यूकेडी को भाजपा-कांग्रेस के बीच संभावित तीसरे कोण के रूप में देखा जा रहा है। हालांकि यूकेडी के सामने सबसे बड़ी चुनौती अपने मुद्दों को वोट में बदलने की है। आंदोलन की विरासत और चुनावी संगठन दोनों अलग चीजें हैं। यदि पार्टी संगठन को बूथ तक ले जाने और प्रभावी प्रत्याशी खड़े करने में सफल होती है तो कुछ सीटों पर मुकाबले का गणित जरूर बदल सकता है। चुनाव से पहले सबसे ज्यादा हलचल टिकट को लेकर है। संभावित प्रत्याशी अपने-अपने क्षेत्रों में सक्रियता बढ़ा रहे हैं। जनसंपर्क,

शक्ति प्रदर्शन और संगठन में पकड़ बनाने की कोशिश शुरू हो चुकी है। यहां तक कि कुछ सीटों पर अभी से संभावित चेहरों को लेकर चर्चाएं तेज हैं। इसका सीधा असर पार्टियों की अंदरूनी राजनीति पर पड़ रहा है। चुनाव से पहले टिकट की राजनीति अक्सर पार्टी के भीतर सबसे बड़ा चुनाव बन जाती है।

उत्तराखंड की मौजूदा राजनीति को देखें तो एक तरफ वास्तविक मुद्दे हैं और दूसरी तरफ राजनीतिक नैरेटिव। एक तरफ बेरोजगारी, पलायन, महंगाई, आपदा, भू-कानून और मूल निवास जैसे सवाल हैं। दूसरी तरफ शुद्धिकरण, तुष्टिकरण, सनातन, सामाजिक सम्मान और वैचारिक संघर्ष जैसे मुद्दे राजनीतिक विमर्श के केंद्र में आ रहे हैं। आने वाले महीनों में यही तय करेगा कि चुनावी बहस किस दिशा में जाती है। क्या उत्तराखंड का चुनाव रोजगार और पलायन पर लड़ा जाएगा या पहचान और भावनाओं पर? फिलहाल दोनों धाराएं समानांतर चल रही हैं। उत्तराखंड की राजनीति की सबसे बड़ी विडंबना यही है कि चुनाव आते ही पहाड़ के सवाल फिर राजनीतिक मंचों पर लौट आते हैं, लेकिन चुनाव खत्म होते ही उनकी धार कमजोर पड़ जाती है। इस बार जनता शायद सिर्फ भाषण सुनने के मूड में नहीं है। सोशल मीडिया और नई पीढ़ी ने राजनीतिक सवाल पूछने का तरीका बदल दिया है। युवा अब यह भी पूछ रहा है कि घोषणा कितनी हुई और जमीन पर क्या बदला। इसलिए 2027 की लड़ाई केवल भाजपा बनाम कांग्रेस नहीं होगी। यह भरोसे बनाम नाराजगी, काम बनाम वादे और पुराने राजनीतिक नैरेटिव बनाम नए उत्तराखंड के सवालों की लड़ाई भी होगी। फिलहाल देहरादून के सत्ता गलियारों से लेकर पहाड़ के गांवों तक एक ही सवाल तेर रहा है। लेकिन उससे बड़ा सवाल है कि कौन जनता के सवालों को सबसे पहले अपना चुनावी मुद्दा बनाएगा? क्योंकि उत्तराखंड में सियासी पारा भले अभी से उबल रहा हो, असली गर्मी तब महसूस होगी जब जनता अपना फैसला सुनाने के करीब पहुंचेगी।

सुवाखोली में प्रस्तावित बिजली घर की भूमि का मंत्री जोशी ने किया निरीक्षण

संवाददाता, देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने मसूरी के सुवाखोली में प्रस्तावित बिजली घर के लिए चयनित भूमि का स्थलीय निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने मौके पर मौजूद यूपीसीएल, वन विभाग एवं राजस्व विभाग के अधिकारियों से भूमि संबंधी जानकारी ली और सभी विसंगतियों को शीघ्र दूर करने के निर्देश दिए। मंत्री जोशी ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि स्थानीय लोगों के साथ समन्वय स्थापित कर भूमि से संबंधित सभी समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर समाधान किया जाए, ताकि प्रस्तावित बिजली घर के निर्माण कार्य में किसी प्रकार की देरी न हो। उन्होंने कहा कि सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ औपचारिकताएं शीघ्र पूरी करें और निर्माण कार्य प्रारंभ करने की कार्रवाई सुनिश्चित करें। कैबिनेट मंत्री ने सुवाखोली में प्रस्तावित शौचालय के लिए चयनित भूमि का भी निरीक्षण किया।

दूध पीने का सही वक्त क्या है ?

दूध पीने से शरीर को यह फायदा मिलता है, बच्चों की हाइट बढ़ती है यह आपने अक्सर बड़े-बुजुर्ग के मुंह से सुना होगा। दूध पीना शरीर के लिए काफी अच्छा होता है। यह सभी बातें हम अक्सर सुन लेते हैं। कई लोग सुबह खाली पेट दूध पीना पसंद करते हैं तो कुछ लोग शाम में दूध पीते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं इसके पीने का परफेक्ट टाइमिंग।

रात या सुबह दूध किस वक्त पीना चाहिए?

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक शरीर की बनावट और उम्र के हिसाब से दूध पीना चाहिए। कुछ लोगों के लिए सुबह के वक्त दूध पीना फायदेमंद हो सकता है वहीं कुछ

लोगों के लिए रात का समय सही रहता है। डॉक्टर्स के मुताबिक दूध किसी भी समय पीजिए यह शरीर को फायदा ही पहुंचाता है। अगर आपको पेट से जुड़ी कोई दिक्कत है तो दूध पीने का समय बदल लीजिए। नहीं तो



इससे आपकी तकलीफ और भी बढ़ जाएगी। 5 साल से ज्यादा उम्र वाले लोगों को सुबह खाली पेट दूध नहीं पीना चाहिए।

इन लोगों को दिन के वक्त दूध पीना चाहिए

जो लोग बॉडी बनाने के लिए दूध पीते हैं उन्हें दिन के वक्त दूध पीना चाहिए। अगर ऐसे लोग दिन में दूध पीते हैं तो उन्हें पूरे दिन एनर्जी मिलती है। बच्चों को सुबह के वक्त क्रीम से भरपूर दूध पीना चाहिए। इसमें कैल्शियम काफी ज्यादा होती है। और हड्डी भी मजबूत होती है। दूध पीने से शरीर में पोटेशियम, मैग्नीशियम और प्रोटीन भरपूर मात्रा में मिलती है।

कमजोर मेटाबॉलिज्म वालों को दिन में दूध नहीं पीना चाहिए

बुजुर्गों की फिजिकल एक्टिविटी काफी कम होती है उन्हें दिन के वक्त दूध नहीं पीना चाहिए। बूढ़े- बुजुर्ग को गाय के दूध पीना चाहिए क्योंकि यह काफी हल्का होता है। यह आसानी से पच जाता है।

हड्डियों के लिए फायदेमंद है दूध पीना

अगर आप दूध नहीं पीते हैं तो शरीर में कैल्शियम की कमी होने लगती है। दूध में कैल्शियम के साथ-साथ थाइमिन और हड्डी को मजबूत करने की क्षमता होती है। अगर आपको गैस-एसिडिटी की समस्या है तो दूध में शक्कर मिलाकर पिएं।

पानी पीने के बाद भी लगती है प्यास ? तो हो जाइए सावधान

पानी पीना सेहत के लिए बेहद जरूरी होता है। यह शरीर की गंदगी को बाहर निकालकर उसे हेल्दी बनाने का काम करता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, हर दिन 3-4 लीटर पानी पीना चाहिए। लेकिन अगर पानी पीने के बावजूद बार-बार प्यास लगती है तो सावधान हो जाना चाहिए, क्योंकि ये गंभीर समस्याओं का संकेत हो सकता है।

बार-बार प्यास लगना बार-बार प्यास लगना सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। ऐसे में आइए जानते हैं यह कितना खतरनाक हो सकता है।

बार-बार प्यास क्यों लगती है

बार-बार प्यास लगने को पॉलीडिप्सिया कहा जाता है। शारीरिक मेहनत, पसीना निकलना, डिहाइड्रेशन या नमक वाली चीजों का ज्यादा सेवन करने से प्यास ज्यादा लगती है। ज्यादा मात्रा में कैफीन-शराब पीने वाले और प्रेगनेंसी में ज्यादा प्यास लगती है। कुछ गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं की वजह से भी पॉलीडिप्सिया की समस्या हो सकती है। इसलिए इसे गंभीरता से लेना चाहिए। वरना इसकी वजह से कई और समस्याएं हो सकती हैं।

पानी पीने के बाद प्यास लगना इन बीमारियों का संकेत

डायबिटीज ऐसी क्रोनिक बीमारी है, जो अपने साथ कई रोग लेकर चलती है। इसलिए डायबिटीज को लेकर बिल्कुल भी लापरवाही नहीं करनी चाहिए। डायबिटीज के कारण भी बार-बार प्यास लग सकती है। मधुमेह रोगियों में ये काफी आम लक्षण होते हैं। अगर बार-बार आपको प्यास लग रही है तो तत्काल डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। अधिक प्यास लगना हार्ट डिजीज का संकेत भी हो सकता है। ब्लड प्रेशर बढ़ने और हार्ट फेलियर तक में सामान्या से ज्यादा प्यास लग सकती है। हार्ट या ब्लड प्रेशर की समस्या को लेकर भी सावधानी बरतनी चाहिए।

अधिक प्यास लगने से ये बीमारियों के संकेत

1- ज्यादा प्यास लगना सेप्सिस का संकेत भी हो सकता है। यह काफी खतरनाक बीमारी है, जो बैक्टीरिया या अन्य संक्रमण से होने वाली गंभीर इन्फ्लामेटरी प्रतिक्रिया की वजह से होती है। 2- उल्टी और दस्त की वजह से 3- शरीर से ज्यादा खून निकलने पर 4- लिथियम और कुछ एंटीसाइकोटिक्स दवाईयों के सेवन से

अंडरवेट लोगों के लिए वरदान है एक्सरसाइज!

एक ओर जहां भारी संख्या में लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं वहीं कुछ लोग ऐसे भी हैं जो अंडरवेट होते हैं और हर तरीके से अपना वजन बढ़ाने में लगे रहते हैं। ऐसे लोग अपनी डाइट से लेकर अपने लाइफस्टाइल को लेकर काफी गंभीर होते हैं, लेकिन कई बार इन्हें सकारात्मक रिजल्ट नहीं मिल पाता है। फिट रहना और स्लिप बॉडी हर किसी को पसंद होती है, लेकिन जरूरत से ज्यादा पतलापन भी सही नहीं है।

एक ओर जहां भारी संख्या में लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं वहीं कुछ लोग ऐसे भी हैं जो अंडरवेट होते हैं और हर तरीके से अपना वजन बढ़ाने में लगे रहते हैं। ऐसे लोग अपनी डाइट से लेकर अपने लाइफस्टाइल को लेकर काफी गंभीर होते हैं, लेकिन कई बार इन्हें सकारात्मक रिजल्ट नहीं मिल पाता है। फिट रहना और स्लिप बॉडी हर किसी को पसंद होती है, लेकिन जरूरत से ज्यादा पतलापन भी सही नहीं है। इसलिए अगर आप भी इन्हीं में से हैं जो जरूरत से ज्यादा पतले हैं और वजन बढ़ाना चाहते हैं तो आज हम आपको 4 ऐसी एक्सरसाइज बता रहे हैं जो वाकई फायदेमंद हैं। तो आइए जानते हैं क्या हैं ये एक्सरसाइज-

ट्राइसेप्स डिप्स

जो लोग अंडरवेट हैं जो अब वजन बढ़ाना चाहते हैं लेकिन कर्वी फिगर के साथ तो अपने दिनभर के वर्कआउट में ट्राइसेप्स डिप्स शामिल करें। इस एक्सरसाइज को करने से बांहों को सही शेप मिलती है और मसल्स मजबूत होती है। इस एक्सरसाइज को करने से बैक बॉडी



भी टोन्ड होती है। इस एक्सरसाइज को करने में आपको थोड़ी सी मेहनत लगानी पड़ सकती है। इसे करने के लिए दोनों हाथों को पीठ के पीछे बेंच पर टिकाएं और पैरों को सामने वाले बेंच पर रखें। अब हाथों की मदद से अपने शरीर को ऊपर उठाएं और नीचे लाएं। आप एक दिन छोड़कर इस एक्सरसाइज को कर सकते हैं।

पुश अप्स

यदि आप वजन बढ़ाने के लिए एक्सरसाइज करना चाहते हैं तो पुश अप्स सबसे बेस्ट है। पुश अप्स करने से आपकी ऊपरी बॉडी टोन्ड रहती है और एक्स्ट्रा मसल्स गेन होने में मदद मिलती है। इन दिनों इस बॉडी वर्कआउट करने का एक लाभ यह भी है कि इससे पीठ, गर्दन और शोल्डर के दर्द से भी राहत मिलती है। लेकिन अगर आप पहली बार पुश अप्स करना ट्राई कर रहे हैं तो शुरुआत में किसी की निगरानी में करें या फिर सीमित संख्या में करें।

बेंच प्रेस

वजन बढ़ाने के लिए बेंच प्रेस

एक्सरसाइज भी बहुत कारगर है। यह एक्सरसाइज महिलाओं को लिए अधिक सुझाई जाती है। जिन महिलाओं के स्तन छोटे हैं इस एक्सरसाइज को करने से उन्हें बढ़ाया जा सकता है। इसे करना भी बेहद आसान है। एक्सरसाइज को करने के लिए सबसे पहले बेंच पर पीठ के बल लेटें और फिर दोनों हाथों से बाबैल को पकड़ें। अब करीब 12 से 15 मिनट तक आपको बाबैल को ऊपर से नीचे लाना है। इस एक्सरसाइज को करने से पुरुषों का सीना चौड़ा होता है।

डंबल चेस्ट प्रेस

अगर आप भी अंडरवेट हैं और तेजी से वजन बढ़ाना चाहते हैं तो आज से ही डंबल चेस्ट प्रेस करना शुरू कर दें। इस एक्सरसाइज को करने के लिए आपको डंबल्स की जरूरत पड़ेगी। इसे करना भी आसान है। डंबल चेस्ट प्रेस को करने के लिए जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं और फिर डंबल की मदद से हाथों को ऊपर नीचे लाएं। इससे बाइसेप्स तो स्ट्रॉंग होंगे ही साथ ही सीना भी चौड़ा होगा।

रोजाना एक कप नींबू की चाय का करें सेवन!

सुबह के समय एक कप नींबू की चाय का सेवन न केवल आपको तरोताजा महसूस करा सकता है, बल्कि इससे कई स्वास्थ्य लाभ भी मिल सकते हैं। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट्स, विटामिन-ए, विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन-सी और विटामिन-डी के साथ-साथ कई बायोएक्टिव यौगिक होते हैं, जो मुधमेह और कैंसर जैसी कई बीमारियों के जोखिमों को कम करने में मदद कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि डाइट में नींबू की चाय को शामिल करने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

कैंसर का खतरा

कम करने में है सहायक

नींबू की चाय का सेवन कैंसर से सुरक्षित रखने और कैंसर को विकास को रोकने में मदद कर सकता है। इसका कारण है कि इस चाय में एंटी-कैंसर गुण होते हैं, जो कैंसर फैलाने वाली कोशिकाओं को पनपने से रोकने में मदद करते हैं। इसके अलावा इसमें कई तरह के फेनोल्स और फ्लेवोनोइड भी होते हैं, जो कैंसर के प्रभाव को धीरे-धीरे खत्म कर सकते हैं। हालांकि, कैंसर मरीज डॉक्टर की सलाह के बाद ही इस चाय का सेवन करें।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याओं का इलाज

करने में है कारगर

नींबू की चाय को पाचन क्रिया में सुधार करने में लाभदायक माना जाता है। इसे पीने से एसिडिटी और सूजन से राहत मिल सकती है। यह पाचन क्रिया में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में भी मदद कर सकती है। कई अध्ययनों के मुताबिक,



गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याओं का इलाज करने में नींबू की चाय पीना अच्छा है। इसके अलावा यह इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम के लक्षणों को भी कम कर सकती है।

वजन घटाने में कर सकती है मदद नींबू की चाय फाइबर और विटामिन-सी से भरपूर होती है। ऐसे में इसका सेवन वजन घटाने में मदद कर सकता है। इस चाय में पॉलीफेनोल्स भी होते हैं, जो ऊर्जा और वसा ऑक्सीकरण को बढ़ाकर वजन घटाने में योगदान कर सकते हैं। यह चाय मेटाबॉलिज्म को तेज करके वजन घटाने

की प्रक्रिया को बढ़ाने में भी मदद कर सकती है। इसलिए फिटनेस फ्रीक लोगों के लिए भी यह चाय फायदेमंद है।

बैक्टीरियल संक्रमण से रख सकती है सुरक्षित

अगर आप रोजाना एक कप नींबू की चाय का सेवन करते हैं तो इसकी एंटी-बैक्टीरियल गतिविधियां आपको कई लाभ दे सकती हैं।

एक शोध के मुताबिक, नींबू की चाय में एंटी-बैक्टीरियल गतिविधि पाई जाती है, जो शरीर को बैक्टीरियल संक्रमण से बचाने में मदद कर सकती है। इसलिए बदलते मौसम में तो इसका सेवन जरूर करें।

हृदय को स्वस्थ रखने में है प्रभावी नींबू की चाय में एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो स्वस्थ हृदय के लिए लाभकारी माने जाते हैं। क्योंकि ये हृदय से जुड़े कई घातक कारकों के खतरे को कम करता है। साथ ही ये हृदय में ब्लड सर्कुलेशन को सुधारने में मदद कर सकते हैं, जिसकी वजह से ब्लड क्लॉटिंग नहीं होता और शरीर में ब्लड प्रेशर के स्तर को संतुलित बनाए रखने में मदद मिलती है।

ग्रोथ हार्मोन्स बनाये रखता है आपको युवा

ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन हमारे शारीरिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ये हार्मोन कोशिकाओं के निर्माण और पुनर्निर्माण को बहाल रखता है और आपको युवा बनाए रखता है। वसा इस हार्मोन के निर्माण पर नकारात्मक असर डालती है। ग्रोथ हार्मोन यानी एचजीएच कोशिका प्रजनन और पुनर्निर्माण को बढ़ाता है। कम उम्र में ग्रोथ हार्मोन का निर्माण बहुत बढी मात्रा में होता है और यही ग्रोथ हार्मोन हमें युवा बनाए रखने में अहम भूमिका निभाता है, लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, हमारा शरीर ग्रोथ हार्मोन बनाना कम कर देता है। इतना ही नहीं 3० की आयु के बाद हमारे शरीर की ग्रोथ हार्मोन बनाने की क्षमता हर दशक यानी हर 1० सालों में 25 फीसदी तक घट जाती है।

हमारे शरीर में पाया जाने वाला जरूरी हार्मोन है ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन, जो शरीर में मांसपेशियों और कोशिकाओं के विकास में मदद करता है। एचजीएच का उत्पादन पिट्यूटरी ग्लैंड में होता है। इस हार्मोन के बिना शरीर में मांसपेशियों का गठन और हड्डियों का घनत्व (बोन डेंसिटी) बढ़ना नामुमकिन है।

किसी भी व्यक्ति के कद को बढ़ाने में जिस तत्व का सबसे बढा योगदान होता है, वह है ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन। पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम लेना भी हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। कैल्शियम से ना सिर्फ हमारी हड्डियां मजबूत होती हैं, बल्कि इसके साथ-साथ कद भी बढ़ता है। योग से भी अपने कद को प्राकृतिक रूप से बढ़ा सकते हैं। योग आपको तनाव मुक्त करने के साथ-साथ शारीरिक विकास को भी नया रंग देता है।

डायबिटीज से ग्रस्त लोगों के मुकाबले बिना डायबिटीज वाले लोगों में ग्रोथ हार्मोन का स्तर 3 से 4 गुना ज्यादा होता है। इंसुलिन को सीधे तौर पर प्रभावित करने के साथ ही ज्यादा चीनी लेने से वजन और मोटापा भी तेजी से बढ़ता है और इसका प्रभाव ग्रोथ हार्मोन के स्तर पर पड़ता है। कभी-कभार चीनी लेने से आपके ग्रोथ हार्मोन के स्तर पर कोई प्रभाव नहीं होता। पर, ज्यादा से ज्यादा स्वस्थ और संतुलित आहार लेने का प्रयास करना चाहिए। जो भी आहार लेते हैं, उसका अधिकतर प्रभाव आपके स्वास्थ्य, हार्मोन और शरीर की बनावट पर पड़ता है।

अधिक कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन वाला आहार इंसुलिन को बढ़ा देता है और रात के समय बनने वाले ग्रोथ हार्मोन को रोक देता है। खाने के दो से तीन घंटे बाद इंसुलिन का स्तर कम हो जाता है, फिर भी रात में अधिक कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन न लें। गंभीर या निरंतर तनाव शरीर में एचजीएच की उपस्थिति कम कर देता है। हंसी से शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और इस हार्मोन में वृद्धि होती है। फिल्म देखना भी फायदेमंद है।

ग्रोथ हार्मोन की कमी को पूरा करने के लिए बहुत दवाएं उपलब्ध हैं, लेकिन इन्हें खुद से नहीं लिया जाना चाहिए। डॉक्टर जरूरी समझते हैं तो ही वे निश्चित अवधि के लिए इससे संबंधित जरूरी दवा देते हैं। बिना जरूरत इस हार्मोन के इस्तेमाल से कई परेशानियां खड़ी हो सकती हैं। इसके चलते शरीर का कोई भी अंग बढ़ सकता है, जैसे हाथ, पैर, जबड़ा। इसके दुष्प्रभावों में टाइप 2 डायबिटीज भी शामिल है।

आपके व्यायाम शुरू करने के आधे घंटे बाद शरीर में ग्रोथ हार्मोन बनना शुरू होता है, जो 45 मिनट तक बढ़ता है इसके बाद अगले 15 मिनट यानी कुल 6० मिनट तक स्थिर रहता है। 6० मिनट के बाद इसका स्तर घटना शुरू हो जाता है।

आपका शरीर जितना ग्रोथ हार्मोन पूरे दिन में बनाता है, उसका 75 फीसदी निर्माण शरीर अच्छी नींद के दौरान करता है। विटामिन और डाइट ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन के लिए सबसे जरूरी है, लेकिन सप्लीमेंट्स का इस्तेमाल बिना विशेषज्ञ की सलाह के न करें। शरीर में ग्रोथ हार्मोन बनाए रखने के लिए रोजाना जरूरी कैलरी का 2० प्रतिशत भाग शुद्ध फैट से प्राप्त होता है।

ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन सुगठित शरीर पाने की कुंजी है, क्योंकि मांसपेशियों के लिए यह अहम है। इसके लिए प्रोटीन में भरपूर संतुलित भोजन खाएं।

मांस और मछली एमिनो एसिड के सबसे महत्वपूर्ण स्रोतों में से हैं, जो पूरी तरह से प्रोटीन से भरपूर होते हैं। इससे आपको एमिनो एसिड प्राप्त होता है, जो आपके शरीर में एचजीएच बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। डेयरी और अंडे भी भरपूर प्रोटीन प्रदान करते हैं। यानी वे एचजीएच बनाने के लिए आवश्यक सभी एमिनो एसिड प्रदान करते हैं। दूध और सोया दूध में प्रति एक गिलास में लगभग 8 ग्राम प्रोटीन होता है, जबकि स्ट्रिंग पनीर के एक टुकड़े या बड़े अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन होता है। आप आवश्यक एमिनो एसिड पाने के लिए पौधे आधारित प्रोटीन के स्रोत भी अपना सकते हैं। अधिकांश पौधों से प्राप्त प्रोटीन में कुछ एमिनो एसिड होते हैं।

यदि आप अपने एचजीएच स्तर को अधिकतम करना चाहते हैं तो आपको नियोजित व्यायाम के साथ अपने प्रोटीन युक्त आहार का ध्यान रखना होगा। शरीर के वजन के प्रत्येक पाउंड (लगभग 453 ग्राम) के लिए 8 ग्राम प्रोटीन जरूरी होता है। भोजन से आप कैसे जरूरी प्रोटीन और एमिनो एसिड प्राप्त कर सकते हैं, इसकी जानकारी किसी विशेषज्ञ से अवश्य लें।

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 दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

—प्रबंधक विज्ञापन

बच्चों की हेल्थ को सीधे इफेक्ट करते हैं हेल्थ ड्रिंक्स

आजकल मार्केट में कई ऐसे प्रोडक्ट्स आ गए हैं, जिन्हें बच्चे बड़े ही चाव से खाते हैं। बच्चे आसानी से दूध पी लें, इसके लिए पैरेंट्स उनके मिल्क को टेस्टी बनाने के लिए उसमें हेल्थ ड्रिंक या पाउडर मिला देते हैं। जो उनकी सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। आजकल तो हेल्थ और एनर्जी ड्रिंक का ट्रेंड ही चल पड़ा है। जिसके सेवन से डिहाइड्रेशन जैसी समस्याओं को दूर करने का दावा भी किया जाता है। लेकिन बच्चों की सेहत पर इसका निगेटिव असर हो सकता है। हेल्थ ड्रिंक्स में मिली कुछ चीजें सीधे बच्चों की हेल्थ को इफेक्ट करती हैं। आइए जानते हैं॥

शुगर

बच्चों के लिए मार्केट में कई तरह के एनर्जी ड्रिंक्स आजकल आ गए हैं। जिन्हें पीने के बाद बच्चों के एक्टिव होने का दावा किया जाता है। बच्चे इसे पीने के बाद एक्टिव भी हो जाते हैं लेकिन उनमें बीमारियां भी हो सकती हैं। इन हेल्थ ड्रिंक में शुगर अच्छी खासी मात्रा में पाई जाती है। इससे मोटापा, दांतों में सड़न, नींद की कमी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। एनर्जी ड्रिंक का शुगर टेस्ट तो बढ़ा देता है लेकिन कई स्टडी बताती हैं कि इससे बच्चों की सीखने-समझने और याद रखने की क्षमता पर भी बुरा प्रभाव पड़ सकता है।

सोडियम



मार्केट में उपलब्ध कई हेल्थ ड्रिंक्स और हेल्दी फूड्स में सोडियम भरपूर मात्रा में मिलती है। खासकर पैकेज्ड फूड में तो सोडियम की मात्रा अच्छी खासी होती है। इनके सेवन से बच्चों में मोटापा, तनाव और हाई बीपी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, 8 से 17 साल की उम्र के बच्चों में सोडियम ज्यादा होने से हाई बीपी का खतरा रहता है, उन्हें हार्ट डिजीज भी हो सकती हैं।

कैफीन

कैफीन भी बच्चों की सेहत के लिए काफी नुकसानदायक होता है। एनर्जी या हेल्थ ड्रिंक्स में कैफीन भरपूर पाया जाता है। इससे हाई ब्लड प्रेशर और नींद ना आने

की समस्या हो सकती है। इससे मूड स्विंग और तनाव जैसी समस्याएं भी होने का खतरा रहता है। कैफीन वाले ड्रिंक्स से बच्चों में सिरदर्द भी हो सकता है।

हाई फ्रक्टोज कॉर्न सीरप

कई हेल्थ ड्रिंक में हाई फ्रक्टोज कॉर्न सीरप होता है। जिसके सेवन से हेल्थ से जुड़ी समस्याएं होने लगती है। कार्बोहाइड्रेट फूड जैसे चावल खाने से बॉडी को ग्लूकोज मिलता है, जो सेल्स की मदद से पूरे शरीर में आसानी से फैल जाती है। हालांकि, जब हाई फ्रक्टोज कॉर्न सीरप बच्चे यूज करते हैं तो यह फ्यूल बनकर एनर्जी बनने से पहले ही फैट बन जाता है और लीवर में जमा होने लगता है।

कुकिंग ऑइल खरीदते समय रखें ध्यान

खाना पकाने के लिए कुकिंग ऑइल की जरूरत पड़ती ही है, लेकिन अब बाजार में इतने तरह के तेल मिलने लगे हैं कि समझ ही नहीं आता कि आखिर कौन सा तेल लिया जाए। कई बार तो लोग सिर्फ चर्चित विज्ञापन के चक्कर में कोई कुकिंग ऑइल खरीद लेते हैं, लेकिन यह तेल के चुनाव का सही तरीका नहीं है। हमें बता रहे हैं कुछ काम के पॉइंट्स जो आपको सही कुकिंग ऑइल चुनने में मदद करेंगे।

मार्केट में मिलने वाले तेलों का अलग-अलग स्वाद होता है, आपको क्या पकाना है इसके अनुसार अपने तेल का चुनाव करें। उदाहरण के लिए पास्ता अगर बनाना

है तो उसके लिए सबसे उपयुक्त ऑलिव ऑइल होगा। इसी तरह परांठे सेंकने के



लिए रिफाइन्ड तेल सही रहता है और बात हो तड़का लगाने की तो उसके लिए स्वाद के लिहाज से सरसों का तेल अच्छा माना जाता है। तेल का स्मोक पॉइंट वह होता है

जिस पर वह गरम होने पर जलने लग जाता है और वह डीग्रेड हो जाता है। यह शरीर के लिए अच्छा नहीं होता। ऐसे में इस पॉइंट का भी ख्याल रखते हुए तेल खरीदना चाहिए। उदाहरण के लिए अगर आपको चीजें फ्राई करनी है तो इसके लिए हाई स्मोक पॉइंट वाला तेल बेस्ट रहेगा।

ओमेगा 6 और ओमेगा 3 शरीर के लिए अच्छे माने जाते हैं। ये दोनों खाने के तेल में मौजूद होते हैं। हालांकि, ज्यादा ओमेगा 6 और कम ओमेगा 3 का बैलेंस कई दिक्कतें भी पैदा कर सकता है। ऐसे में कोशिश करें कि आप ऐसे तेल लें जिसमें इनका बैलेंस बेहतर हो।

शब्द सामर्थ्य -052

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना,

उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

ऊपर से नीचे

1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का

काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या हौने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 51 का हल

पं	क्ति	स्वा	द	स	ब	ब
जा	सु	हा	ना	ली	द	
ब	हु	धा	द	ल	ना	ल
	क	मा	न	ग	ह	ना
भं	व	र		वा	म	
गी	त	म	ज	बू	र	ट
	न	म	स्का	र		र
	र्या		बी	ना	का	
सं	वि	दा	ब	स	च	ल
						ना



रणबीर कपूर की ब्रह्मास्त्र 2 में नहीं होंगी दीपिका पादुकोण!

रणबीर कपूर की आगामी फिल्मों में ब्रह्मास्त्र 2 भी शामिल है, जिसका निर्देशन अयान मुखर्जी कर रहे हैं। पिछले दिनों रिपोर्ट्स में कहा गया कि दीपिका पादुकोण इस परियोजना का हिस्सा हो सकती हैं। उन्हें फिल्म में अमृता की भूमिका के लिए लेने का विचार चल रहा है। हालांकि, इन अटकलों और फैस के उत्साह पर पानी फिर गया है, क्योंकि अभिनेत्री फिल्म का हिस्सा नहीं हैं। इसकी पुष्टि आधिकारिक तौर पर दीपिका की टीम द्वारा की गई है।

रिपोर्ट के मुताबिक, दीपिका के प्रवक्ता ने ब्रह्मास्त्र 2 में उनकी कथित कास्टिंग को लेकर चल रही अफवाहों को सिरे से खारिज किया है।

उन्होंने कहा, दीपिका पादुकोण के ब्रह्मास्त्र 2 का हिस्सा होने या किसी भी रूप में इस परियोजना से जुड़े होने की सभी हालिया खबरें असत्य हैं।

उनके कथन ने अटकलों पर विराम लगा दिया, लेकिन उन लोगों को झटका दिया है, जो दीपिका और रणबीर को पर्दे पर एक साथ देखने की उम्मीद लगाए बैठे थे।

खबर है कि सैयारा अभिनेत्री अनीत पड्डा से फिल्म में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए संपर्क किया गया है।

रिपोर्ट के अनुसार, एक सूत्र ने कहा, अनीत को ब्रह्मास्त्र 2 में एक महत्वपूर्ण भूमिका के लिए संपर्क किया गया है। बातचीत चल रही है, लेकिन 9अभी तक कुछ भी तय नहीं हुआ है।

बता दें कि रणबीर अभिनीत ब्रह्मास्त्र 2 में आलिया भट्ट भी अपने किरदार में वापसी करेंगी। शूटिंग 2027 के मध्य में शुरू हो सकती है।

बिग बॉस 20 में एंट्री नहीं लेगी शिवांगी जोशी, वायरल वीडियो को बताया फेक

इंडिया के पॉपुलर रियलिटी शो बिग बॉस 20 को लेकर इन दिनों काफी चर्चा है। शो जल्द ही दर्शकों को एंटरटेन करने आ रहा है और शो को लेकर कई कंटेस्टेंट्स के नाम भी सामने आ रहे हैं। इनमें टीवी एक्ट्रेस शिवांगी जोशी का नाम भी चर्चा में था। हालांकि, शिवांगी ने इन खबरों को खारिज करते हुए साफ कर दिया है कि वो शो का हिस्सा नहीं हैं और सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा वीडियो फेक है।

शिवांगी जोशी ने बिग बॉस 20 में एंट्री की खबरों पर रिएक्ट किया है और इसे पूरी तरह से गलत बताया है। उन्होंने इंस्टाग्राम पर पोस्ट शेयर कर लिखा, मुझे पता चला है कि सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल हो रहा है जिसमें गलत तरीके से दावा किया जा रहा है कि मैं बिग बॉस में हिस्सा ले रहा हूं। मैं क्लियर करना चाहती हूं कि मैं बिग बॉस 20 में पार्टिसिपेट नहीं कर रही हूं और वो वीडियो पूरी तरह से फेक है। हाल ही में सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल हुआ था जिसमें दावा किया गया था कि शिवांगी जोशी बिग बॉस 20 की कंफर्म कंटेस्टेंट हैं। हालांकि अब एक्ट्रेस ने रूमर्स को खारिज कर दिया है। बता दें, सलमान खान का शो बिग बॉस 20 6 सितंबर से कलर्स टीवी और जियो हॉटस्टार पर आएगा। शो को लेकर काफी बज बना हुआ है।

शिवांगी जोशी हाल ही में रियलिटी शो लॉक अप 2 में नजर आई थीं, जहां उन्होंने खूब सुर्खियां बटोरी थीं। शो के दौरान उनका नाम हर्ष चोपड़ा के साथ भी जोड़ा गया था, हालांकि दोनों ने साफ किया था कि वे सिर्फ अच्छे दोस्त हैं। शिवांगी शो की रनर-अप रही थीं, जबकि श्रेया कालरा ने ट्रॉफी अपने नाम की थी। वहीं, फराह खान और रितेश देशमुख ने शो को होस्ट किया था।

हैवान का ट्रेलर जारी, सैफ अली खान का दिखा संघर्ष, अक्षय कुमार की हैवानियत ने उड़ाए होश

अक्षय कुमार और सैफ अली खान स्टारर हैवान फिल्म एक डार्क और दिलचस्प थ्रिलर का वादा करती है। ट्रेलर फिल्म की अनप्रिडिक्टेबल दुनिया की एक झलक दिखाता है। साथ ही दोनों लीड एक्टर्स के बीच चूहे-बिल्ली की लड़ाई भी दिखाई जाती है।

पिछले दिनों अक्षय कुमार ने अपने इंस्टाग्राम पर हैवान का ट्रेलर अपलोड किया है और कैप्शन में लिखा, टीजर में साया देख चुके हो, अब हैवान से मिलो। ट्रेलर में अक्षय कुमार हैवान के रोल में खूंखार अवतार में दिख रहे हैं, जबकि सैफ अली खान एक अंधे आदमी का रोल कर रहे हैं, जो शायद एक सिंगल फादर है।

2 मिनट 34 सेकंड के ट्रेलर में डरावना माहौल दिखाया गया है। इसकी शुरुआत एक ऐसे आदमी से होती है जो मदद के लिए बेताब होकर रो रहा है और मौत की तरफ धकेले जाने से पहले अपनी जान की भीख मांग रहा है। परेशान करने वाली शुरुआत तुरंत आगे की कहानी का टोन सेट कर देती है।

ट्रेलर में आगे सैफ का इंट्रोडक्शन होता है, जिसका कैरेक्टर सामने आने वाले रहस्य के सेंटर में लगता है। इसके बाद अक्षय एक नेगेटिव रोल में एक डरावने और खतरनाक आदमी के रोल में दिखते हैं। दोनों कैरेक्टर इस खतरनाक गेम में एक-दूसरे से भिड़ते हुए लगते हैं।

हैवान के ट्रेलर में जो बात सबसे अलग है, वह है सैफ का किरदार। एक्टर ने एक अंधे आदमी का रोल किया है, जो अक्षय के साथ एक जानलेवा लड़ाई में फंस जाता है। किरदार की विकलांगता कहानी का एक अहम हिस्सा है, न कि सिर्फ किरदार की कोई पर्सनल खासियत। ट्रेलर में कहानी का ज्यादातर हिस्सा जानबूझकर छिपाकर



रखा गया है, लेकिन यह दिखाता है कि शहर में कई मर्डर हो रहे हैं।

सैयामी खेर कहानी में एक पुलिस ऑफिसर के तौर पर आती हैं, जो सभी हत्याओं की जांच कर रही हैं। सैफ के किरदार के शॉट्स के बीच, एक वॉइस-ओवर कहता है, अंधा होने से बुरा पता है क्या होता है? बेवकूफ होना। यह लाइन सैफ के किरदार के आस-पास के रहस्य में एक और परत जोड़ती है और इशारा करती है कि वह शुरू में जो दिखता है उससे कहीं ज्यादा हो सकता है।

अक्षय कुमार और सैफ अली खान 17 साल बाद फिर से स्क्रीन शेयर कर रहे

हैं। 2008 में आई टशन उनकी आखिरी फिल्म थी। दोनों ने पहले मैं खिलाड़ी तू अनाड़ी और यह दिल्लीगी (1994), तू चोर मैं सिपाही (1996) और कीमत (1998) जैसी फिल्मों में साथ काम किया है।

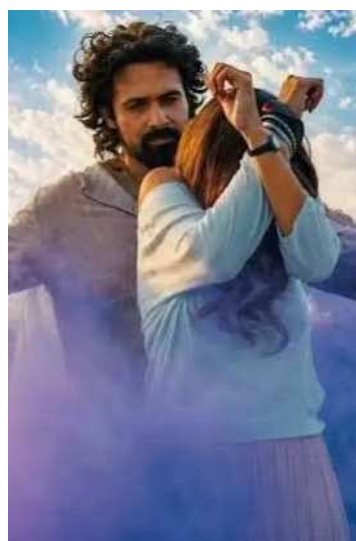
फिल्म में अक्षय कुमार और सैफ अली खान के अलावा, बोमन ईरानी, श्रेया पिलगांवकर, सैयामी खेर, राजपाल यादव, शारिब हाशमी, राजेश शर्मा, पहल चौधरी और मनोज जोशी भी हैं। वेंकट के नारायण और शैलजा देसाई फेन द्वारा केवीएन प्रोडक्शंस और थेस्पियन फिल्मस के तहत प्रोड्यूस की गई हैवान 11 सितंबर को थिएटर में रिलीज होगी।

लवर बॉय बनकर फिर लौटे इमरान हाशमी!

आवारापन 2 की जबरदस्त सफलता के बाद आप इमरान हाशमी की अगली फिल्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे होंगे। आज मेकर्स ने आपके इस इंतजार को और खास बना दिया है, क्योंकि उन्होंने गनमास्टर जी9 का पहला टीजर रिलीज कर दिया है। हिमेश रेशमिया के म्यूजिक और आदित्य दत्त के डायरेक्शन में बनी इस फिल्म की झलक आपको जरूर एक्साइटेड कर देगी। इमरान के साथ जेनेलिया देशमुख और अपारशक्ति खुराना हैं, और नए एक्टर अभिषेक सिंह एक्टिंग में डेब्यू कर रहे हैं।

गनमास्टर जी9 के मेकर्स ने फिल्म का धांसू टीजर सोशल मीडिया पर साझा किया और कैप्शन में लिखा है, जी9 की दुनिया शुरू होती है। रोमांस, म्यूजिक, एक्शन। गनमास्टर जी9 इन सबको एक कहानी में एक साथ लाता है जो आपको एक राइड पर ले जाने के लिए तैयार है। सिनेमाघरों में 27 नवंबर 2026 को।

टीजर में इमरान हाशमी की रोलोडेड दिखाया गया है, जब वह अपने प्यार के लिए लड़ रहे हैं। अपने दमदार वॉयसओवर में वह भगवान शिव से प्रार्थना करते हैं कि



उनके प्यार तक पहुंचने से पहले कोई उनकी जान न ले। इमरान एक लवर बॉय के रूप में वापस आ गए हैं। हिमेश रेशमिया की म्यूजिक ने उनके लवर बॉय के रूप में जान डालने का काम किया है।

1 मिनट 22 सेकंड के टीजर में जबरदस्त एक्शन और रोमांस से भरी फिल्म की दुनिया की एक झलक मिलती है। टीजर की शुरुआत एक पहाड़ी से घिरे एक मैदान से होती है, जहां कई लोग इमरान पर हमला करते हुए दिखते हैं और

उन्हें एक वैन में डाल देते हैं।

इसके बाद बैंक ग्राउंड में इमरान हाशमी का वॉयजओवर सुनने को मिलता है, जिसमें वह कहते हैं, मुझे चाहे दुनिया की सबसे बुरी मौत देना, मेरे जिस्म के टुकड़े-टुकड़े कर दे, चाहे गिद्ध और कौओं को खिलवा देना, पर महादेव से इतनी ही विनती है कि जब तक मैं अपने इश्क की दहलीज पर ना पहुंच जाऊं। मेरी सांसे मत लेना

इसमें ऐसे सीन हैं जहां उनका किरदार गुंडों को पीटता हुआ और अपने लेडी लव के साथ समय बिताता हुआ दिखता है, जिसका चेहरा टीजर में नहीं दिखाया गया है। हिमेश रेशमिया के म्यूजिक के साथ, फिल्म इमरान के पुराने दिनों वाले चार्म को वापस लाने का वादा करती है। बैंकग्राउंड में हिमेश का गाना अफसानम सुन सकते हैं, जो आपको 2000 के दशक की शुरुआत में ले जाता है।

गनमास्टर जी9 को दीपक मुकुट, हुनर मुकुट और संगीता अहीर ने प्रोड्यूस किया है, और सोहम रॉकस्टार एंटरटेनमेंट प्राइवेट लिमिटेड ने इसे प्रेजेंट किया है। यह 27 नवंबर को थिएटर में रिलीज होगी।

योग करते समय किन सावधानियों का पालन करना चाहिए ?



योग को सेहत के लिए हमेशा ही अच्छा और लाभदायक माना गया है। योग करने से केवल फिजिकल नहीं बल्कि मेंटल हेल्थ भी इंप्रूव होती है और शारीरिक क्षमताएं बेहतर होती है। इसलिए योग भारत के साथ साथ अब दुनिया भर में लोकप्रिय हो गया है। आप योग करते हैं, ये अच्छी बात है लेकिन योग करने के भी कुछ खास नियम हैं जिनका पालन करना जरूरी कहलाता है। कई बार गलत तरह से किया गया योग सेहत के लिए नुकसानदेय साबित होता है। इसलिए जरूरी है कि योग करते समय इसके कुछ नियमों का सही से पालन किया जाए। चलिए जानते हैं कि योग करते समय किन किन सावधानियों का पालन करना चाहिए।

योग करते समय टाइम का खास ध्यान रखना चाहिए। योग करने का सही समय सुबह का समय है। कुछ लोग इसे दोपहर या रात के समय करते हैं लेकिन दोपहर और रात को योग करना गलत होता है। दरअसल सुबह के समय शरीर रिलेक्स होता है और पेट भी हल्का होता है। इसलिए सुबह के समय योग करना सही है।

योग करते समय कुछ लोग पानी पीते रहते हैं। ये गलत है, योग करते समय पानी नहीं पीना चाहिए बल्कि योग के पंद्रह मिनट बाद पानी पीना चाहिए। दरअसल योग करते समय शरीर में जब ऊष्मा का स्तर बढ़ता है तो इस दौरान पानी पीने से ऊष्मा का स्तर गिर जाता है और शरीर को नुकसान होता है। इसलिए योग करते समय पानी पीना गलत है।

योग का असर एक दिन में नहीं होता है। योग करते समय इस बात को ध्यान रखें कि इसका असर कुछ दिन बाद होता है। इसलिए धैर्य रखें और योग करते रहें। योग करते समय इस पर पूरा फोकस करना चाहिए। अगर आप योग करते समय दिमाग को पूरी तरह फोकस नहीं करेंगे तो दिमाग और एकाग्रता को इसका लाभ नहीं मिलेगा। अगर योग कर रहे हैं तो चेतना के साथ करें और पूरे मन और उत्साह के साथ करें। इससे आपको योग का जल्दी लाभ मिलेगा।

हानिकारक हो सकते हैं बाजार में मिलने वाले प्रोटीन पाउडर!

स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए दिनचर्या को व्यवस्थित बनाना जरूरी है। हमारी दिनचर्या में पोषक तत्वों से भरपूर डाइट का शामिल होना बहुत जरूरी है, जिसमें विटामिन, प्रोटीन और अन्य प्रमुख तत्व होते हैं। ये शरीर के हर अंग के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। यदि शरीर में कोई समस्या होती है, तो वह किसी विशेष तत्व की कमी की वजह से होती है। अच्छे स्वास्थ्य में प्रोटीन पाउडर अहम भूमिका निभाते हैं। अच्छी बात यह है कि प्रोटीन पाउडर घर पर भी बनाए जा सकते हैं। जानिए इसी बारे में।

हानिकारक हो सकते हैं बाजार में मिलने वाले प्रोटीन पाउडर

इन दिनों सेहत बनाने के लिए प्रोटीन पाउडर के सेवन का चलन बढ़ गया है। नियमित व्यायाम के साथ फिटनेस ट्रेनर प्रोटीन पाउडर या प्रोटीन युक्त पदार्थ खाने की सलाह देते हैं। बाजार में तमाम कंपनियों के प्रोटीन पाउडर की भरमार है, लेकिन कई बार ये सेहतमंद बताए जाने वाले शरीर के लिए घातक भी साबित हो जाते हैं। कई बार प्रोटीन पाउडर में मिलावट होने के कारण फायदा नहीं मिल पाता। इसके अलावा ये काफी महंगे भी होते हैं।

कई बार प्रोटीन पाउडर नुकसानदायक हो जाते हैं। इनके कारण पेट में गड़बड़ी, गैस, हॉर्मोनल असंतुलन जैसे साइड इफेक्टर सामने आ सकते हैं। ऐसे में घर पर ही बढ़िया प्रोटीन पाउडर तैयार किया जा सकता है।

ऐसे तैयार करें प्रोटीन पाउडर

बहुत कम समय में प्रोटीन पाउडर तैयार किया जा सकता है। इसके लिए 1००-



1०० ग्राम बादाम, सोयाबीन, मूंगफली और मिल्क पाउडर ले लें और इन्हें मिक्सर में अच्छी तरह पीस लें। इसमें चाहें तो थोड़ी अलसी भी मिला सकते हैं। इससे जोड़ मजबूत होते हैं। इस पाउडर से 12० से 13० कैलोरी मिल सकती है।

ऐसे करें प्रोटीन पाउडर का इस्तेमाल

*प्रोटीन पाउडर को सुबह और शाम एक गिलास दूध में डालकर पीने से फायदा होता है। दूध में प्रोटीन पाउडर 5 से 6 चम्मच डाल सकते हैं।

*बच्चों के लिए प्रोटीन पाउडर बहुत जरूरी होता है, क्योंकि उनका शरीर विकासशील अवस्था में होता है। उनकी कोशिकाएं बनना शुरू होती हैं। ऐसे में प्रोटीन उनकी काफी मदद करता है। बच्चों को सुबह दूध में तीन से चार चम्मच प्रोटीन पाउडर डालकर दिया जा सकता है।

*बुजुर्ग लोगों की हड्डियां कमजोर हो जाती हैं, इसलिए प्रोटीन की आवश्यकता होती है। बुजुर्ग तीन से चार चम्मच प्रोटीन पाउडर दूध के साथ सेवन करें तो कमजोरी दूर होगी।

*जिन महिलाओं के पीरियड्स अनियंत्रित होते हैं, उनके लिए भी प्रोटीन पाउडर काफी लाभदायक होता है। उन्हें भी नियमित रूप से प्रोटीन पाउडर लेते रहना चाहिए। महिलाओं को प्रोटीन की सबसे ज्यादा जरूरत होती है क्योंकि माहवारी में उनका शरीर कमजोर हो जाता है।

*4० की उम्र के बाद शरीर में कमजोरी आना शुरू हो जाती है। मांसपेशियां भी कमजोर होना शुरू हो जाती है। ऐसे में युवाओं को भी प्रतिदिन प्रोटीन पाउडर का सेवन जरूर करना चाहिए। इससे शरीर का मेटाबॉलिज्म बढ़ता है। इसलिए शरीर के लिए जरूरी है प्रोटीन : हमारे शरीर में कोशिकाओं के निर्माण के लिए रोज 5० एमजी प्रोटीन की आवश्यकता होती है। रोज के क्रियाकलापों में शरीर की कई कोशिकाओं का विघटन होता रहता है, ऐसे में नई कोशिकाओं के निर्माण में प्रोटीन की आवश्यकता ज्यादा रहती है। यदि शरीर में प्रोटीन की कमी है तो इसे खाद्य पदार्थों से भी दूर किया जा सकता है जैसे - डेयरी उत्पाद, मीट, नट, बीन्स आदि।

सू- दोकू क्र.052											
		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			सू-दोकू क्र.51 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों 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।			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

40 की उम्र के बाद महिलाएं ऐसे रखें अपनी सेहत का ख्याल

घर परिवार का ध्यान रखने के दौरान महिलाएं अपनी सेहत की ओर ध्यान नहीं देतीं, ऐसे में 4० की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते वे बिमारियों की गिरफ्त में आने लगती हैं। महिलाओं को सुबह शाम उठते बैठते जोड़ों और घुटनों में दर्द होने लगता है। महिलाओं में आर्थराइटिस (जोड़ों के दर्द) का कारण पोषक तत्वों की कमी और मोटापा है।

आम तौर पर महिलाएं इसे उम्र बढ़ने का संकेत मानकर नजरअंदाज कर देती हैं। ऐसे में विशेषज्ञ से संपर्क कर शुरुआत में ही इलाज करा लें। घुटनों में सुबह-सुबह दर्द, अकड़न, लॉकिंग एवं पॉपिंग से शुरुआत होने से लेकर जोड़ों में सूजन होने तक, यह आर्थराइटिस के संकेत हो सकते हैं जोकि एक प्रगतिशील ज्वाइंट स्थिति है और अधिकतर भारतीय महिलाएं इन संकेतों को नजरअंदाज करती हैं।

वहीं महिलाएं तभी डॉक्टर के पास जाती हैं जब यह स्थिति ऐसे स्टेज में पहुंच जाती है जब दर्द असहनीय हो जाता है। याद रखें कि देरी होने से जोड़ों को होने वाला नुकसान कई गुणा बढ़ा सकता है।



यदि इसका शुरुआती चरणों में इलाज हो जाए, तो पारंपरिक उपचारों की मदद से इस स्थिति को बढ़ने में विलंब किया जा सकता है।

मोटापा बढ़ना महिलाओं में जोड़ों की बिमारी का बड़ा कारण है। हमारे जोड़ कुछ हद तक ही वजन उठा सकते हैं। प्रत्येक एक किलो अतिरिक्त वजन घुटनों पर चार गुना दबाव डाल सकता है। क्षमता से अधिक वजन जोड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है, इसलिए सही वजन का मतलब है स्वस्थ जोड़ा।

हर दिन 3० मिनट की वॉक हड्डियों एवं जोड़ों के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हो सकती है।

छोटी-मोटी चोटों को गंभीरता से लें रू हम जोड़ों के आसपास लगी छोटी-मोटी चोटों को अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं। इससे हानिकारक स्थितियां पैदा हो सकती हैं, जैसे भविष्य में आर्थराइटिस हो सकता है। यदि दर्द बार-बार हो रहा है तो विशेषज्ञ की सलाह लें। हम अक्सर ऐसे मरीजों को देखते हैं जहां ज्वाइंट इंजरी ज्वाइंट डिजनरेशन का कारण बन जाती है।

गलत पॉश्चर से जोड़ों, खासतौर से घुटने पर अतिरिक्त बोझ पड़ता है। घुटने शरीर में सबसे अधिक भार सहन करने वाले जोड़ हैं। इससे घुटने में दर्द हो सकता है। सही पॉश्चर रखना, काम के दौरान बीच-बीच में ब्रेक लेना, नियमित रूप से स्ट्रेचिंग करना और अपने पॉश्चर को बीच-बीच में ठीक करने से घुटने के दर्द को कम करने में मदद मिलती है।

आमतौर पर, हम अक्सर शरीर में दर्द होने पर डॉक्टर से सलाह लिए बिना दर्दनिवारक दवाओं का सहारा लेते हैं। दर्दनिवारक दवाओं से भले ही हमें दर्द से फ़ैरन राहत मिल जाती है पर वह सही इलाज नहीं है। इससे और परेशानियां उभर सकती हैं। इसलिए दवा देने की जगह विशेषज्ञ डॉक्टर के पास दिखाएं।

कांग्रेस का 'दलित कार्ड'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। हल्लानी के रामलीला मैदान में कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे की सभा के बाद हुए कथित शुद्धिकरण के मामले ने उत्तराखंड कांग्रेस को एकजुट होकर राजनीतिक मोर्चा खोलने का मौका दे दिया है, जिस विवाद को शुरुआत में स्थानीय स्तर की घटना माना जा रहा था, कांग्रेस ने उसे अब दलित सम्मान, सामाजिक बराबरी और वैचारिक लड़ाई का मुद्दा बना दिया है।

खरगे की आठ अगस्त को हल्लानी में सभा हुई थी। इसके बाद 10 अगस्त को रामलीला मैदान में हवन और गंगाजल छिड़कने का कार्यक्रम हुआ। इसके बाद विवाद ने राजनीतिक रंग पकड़ लिया। भाजपा ने आयोजन से किसी भी तरह का संबंध होने से इनकार किया है, जबकि कांग्रेस लगातार इस मामले में कार्रवाई की मांग कर रही है। कांग्रेस के लिए यह विवाद इसलिए भी अहम हो गया है क्योंकि पार्टी इसे केवल खरगे के अपमान के रूप में नहीं, बल्कि सामाजिक बराबरी के सवाल के रूप में पेश कर रही है। राज्यसभा में खरगे ने भी इस घटना पर आपत्ति जताई थी। बाद में संसद में मामला उठा और भाजपा की ओर से जांच तथा कार्रवाई का आश्वासन दिया गया।

अब कांग्रेस के प्रदेश स्तर के दिग्गज नेताओं ने भी मोर्चा संभाल लिया है। प्रीतम सिंह के नेतृत्व में कांग्रेस प्रतिनिधि मंडल राज्यपाल से मिलकर निष्पक्ष जांच की मांग कर चुका है। यानी पार्टी इस मामले को सड़क से राजभवन और राजभवन से राष्ट्रीय राजनीति तक ले जाने की तैयारी में दिखाई दे रही है। 29 अगस्त को राहुल गांधी के इस मुद्दे पर खुलकर सामने आने के बाद विवाद की राजनीतिक धार और तेज हो गई। राहुल ने कथित शुद्धिकरण को छुआछूत से जोड़ते हुए भाजपा और आरएसएस पर निशाना साधा तथा कार्रवाई और एफआईआर की मांग की। इससे उत्तराखंड कांग्रेस के लिए साफ राजनीतिक संदेश गया है, मुद्दा छोड़ना नहीं है, बल्कि इसे राष्ट्रीय बहस में बनाए रखना है।

कांग्रेस को इसमें एक साथ कई

हल्लानी में शुद्धिकरण का मामला

► कांग्रेस ने स्थानीय विवाद को बनाया राष्ट्रीय मुद्दा, एकजुट होकर खोला मोर्चा
► खरगे के अपमान को कांग्रेस ने बनाया सामाजिक बराबरी की लड़ाई का मुद्दा
► दिग्गजों से लेकर राहुल तक मैदान में, सम्मान बनाम मानसिकता की सियासत



राजनीतिक संदेश दिखाई दे रहे हैं। पहला, दलित सम्मान का सवाल। दूसरा, सामाजिक न्याय का मुद्दा। तीसरा, भाजपा की वैचारिक राजनीति पर हमला और चौथा, आगामी विधानसभा चुनाव से पहले पार्टी के कार्यकर्ताओं को एकजुट करने का अवसर। हालांकि कांग्रेस के सामने चुनौती भी कम नहीं है। भाजपा लगातार कह रही है कि शुद्धिकरण कार्यक्रम से उसका कोई संबंध नहीं था। ऐसे में कांग्रेस के आरोपों को राजनीतिक बयानबाजी से आगे ले जाने के लिए उसे ठोस तथ्य और जांच के निष्कर्ष सामने रखने होंगे। यही कारण है कि कांग्रेस अब मामले की निष्पक्ष जांच की मांग पर जोर दे रही है। पार्टी का तर्क है कि यदि घटना गलत है तो जिम्मेदार लोगों के खिलाफ कार्रवाई होनी चाहिए और यदि भाजपा का इससे कोई संबंध नहीं है तो वह भी निष्पक्ष जांच के माध्यम से स्पष्ट हो जाएगा।

उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 की तैयारियां तेज होने के बीच कांग्रेस इस विवाद को राजनीतिक रूप से हलके में लेने के मूड में नहीं है। प्रदेश में दलित मतदाताओं की राजनीतिक भूमिका महत्वपूर्ण है। ऐसे में कांग्रेस की कोशिश साफ दिखाई दे रही है कि शुद्धिकरण विवाद को सामाजिक सम्मान के बड़े सवाल से जोड़कर भाजपा के खिलाफ राजनीतिक नैरेटिव तैयार किया जाए। दूसरी ओर भाजपा के सामने चुनौती यह है कि वह इस मामले को लगातार बढ़ते राजनीतिक विवाद में बदलने से कैसे रोके। पार्टी के सामने एक तरफ धार्मिक

भावनाओं से जुड़ा पक्ष है तो दूसरी तरफ कांग्रेस के सामाजिक भेदभाव के आरोप। यही वजह है कि हल्लानी का रामलीला मैदान अब केवल एक मैदान नहीं रह गया है। यह उत्तराखंड की आने वाली चुनावी राजनीति में वैचारिक टकराव का नया प्रतीक बनता दिखाई दे रहा है।

प्रीतम सिंह से लेकर प्रदेश कांग्रेस के अन्य वरिष्ठ नेताओं और अब राहुल गांधी तक इस मुद्दे पर सक्रियता बताती है कि कांग्रेस इसे महज एक दिन की बयानबाजी नहीं बनाना चाहती। पार्टी इसे लगातार राजनीतिक विमर्श में रखने की रणनीति पर आगे बढ़ रही है। खास बात यह है कि कांग्रेस के भीतर लंबे समय से संगठन, नेतृत्व और चुनावी रणनीति को लेकर अलग-अलग आवाजें उठती रही हैं। ऐसे में यह मुद्दा पार्टी के वरिष्ठ नेताओं को एक साझा राजनीतिक मंच भी दे रहा है। यानी हल्लानी में शुद्धिकरण का विवाद अब कांग्रेस के लिए केवल सम्मान का सवाल नहीं, बल्कि 2027 की सियासत का एक संभावित राजनीतिक हथियार बनता जा रहा है।

आने वाले दिनों में कांग्रेस का रुख और आक्रामक हुआ तो यह मुद्दा उत्तराखंड की चुनावी राजनीति में विकास बनाम वैचारिक संघर्ष की नई बहस खड़ी कर सकता है। अब देखना यह होगा कि कांग्रेस इस मुद्दे को कितनी दूर तक ले जाती है और भाजपा इसका जवाब किस राजनीतिक रणनीति से देती है।

दहशत का पर्याय बना तेंदुआ पिंजरे में कैद

संवाददाता

अल्मोड़ा। हवालबाग ब्लॉक के मालगांव और दुगालखोला क्षेत्र में लंबे समय से ग्रामीणों के लिए दहशत का पर्याय बना तेंदुआ आखिरकार वन विभाग के पिंजरे में कैद हो गया। तेंदुए की लगातार चहलकदमी से ग्रामीण भय के साये में जीने को मजबूर थे। क्षेत्र में तेंदुआ कई कुत्तों और बकरियों को अपना निवाला बना चुका था। तेंदुए के पकड़े जाने के बाद ग्रामीणों ने राहत की सांस ली है।

नगर से लगे मालगांव और दुगालखोला क्षेत्र में पिछले लंबे समय से तेंदुआ गांव के आसपास लगातार दिखाई दे रहा था। शाम होते ही क्षेत्र में भय का माहौल बन जाता था। ग्रामीण अंधेरा होने के बाद घरों से बाहर निकलने से भी कतरा रहे थे। तेंदुए के बढ़ते आतंक को देखते हुए ग्रामीणों ने वन विभाग से उसे पकड़ने के लिए पिंजरा लगाने की मांग की थी। ग्रामीणों की मांग पर वन विभाग की ओर से करीब एक सप्ताह पूर्व मालगांव और दुगालखोला क्षेत्र के बीच में पिंजरा लगाया गया था।

रविवार सुबह तेंदुआ पिंजरे में फंस गया। तेंदुए के पिंजरे में कैद होने की सूचना मिलते ही बड़ी संख्या में ग्रामीण मौके पर पहुंच गए। वहीं तेंदुए को अपने मोबाइल कैमरों में कैद किया और ग्रामीणों ने इसकी सूचना तत्काल वन विभाग को दी। सूचना मिलने पर वन विभाग की टीम मौके पर पहुंची और तेंदुए को सुरक्षित

आतंक का अंत

► ग्रामीण बोले- क्षेत्र में अभी भी दिखाई दे रहे कई गुलदार
► जिले में अलग अलग इलाकों में इन दिनों गुलदार का आतंक

रेस्क्यू किया। वन क्षेत्राधिकारी मोहन राम ने बताया कि टीम ने पिंजरे में कैद तेंदुए को सुरक्षित बाहर निकालकर सड़क तक पहुंचाया। इसके बाद वाहन से उसे अल्मोड़ा स्थित रेस्क्यू सेंटर लाया गया है।

यहां तेंदुए का मेडिकल परीक्षण किया जाएगा। उन्होंने बताया कि उच्च अधि कारियों के निर्देश और प्रक्रिया के अनुसार आगे की कार्रवाई की जाएगी तथा स्वस्थ पाए जाने पर तेंदुए को उसके प्राकृतिक आवास में छोड़ने का निर्णय लिया जाएगा। इधर तेंदुए के पकड़े जाने से मालगांव और दुगालखोला के ग्रामीणों ने राहत जताई है। हालांकि ग्रामीणों का कहना है कि क्षेत्र में अभी भी दो-तीन अन्य तेंदुए घूम रहे हैं। यह तेंदुए घरों के आंगन तक पहुंच रहे हैं, जिससे खतरा बना हुआ है। ग्रामीणों ने वन विभाग से क्षेत्र में लगातार निगरानी रखने और अन्य तेंदुओं की मौजूदगी का पता लगाकर उन्हें भी पकड़ने की मांग की है।



सरकार का ऋषिकेश के विकास पर फोकस

संवाददाता

देहरादून। धार्मिक और पर्यटन नगरी ऋषिकेश के सुनियोजित और सर्वांगीण विकास को लेकर धामी सरकार ने कवायद तेज कर दी है। मुख्यमंत्री के निर्देश पर आवास विभाग ने ऋषिकेश महायोजना को जल्द अंतिम रूप देने की प्रक्रिया तेज करते हुए इससे जुड़े लंबित मामलों के निस्तारण पर जोर दिया है।

इसी क्रम में सचिव आवास डॉ. आर राजेश कुमार की अध्यक्षता में देहरादून, पौड़ी गढ़वाल और टिहरी गढ़वाल के संबंधित विकास प्राधिकरणों के साथ समीक्षा बैठक हुई। बैठक में भवन ऊंचाई, सड़क चौड़ाई, यातायात, आवासीय एवं व्यावसायिक गतिविधियों सहित महायोजना से जुड़े विभिन्न तकनीकी और नियोजन

संबंधी विषयों पर चर्चा की गई। ऋषिकेश महायोजना का क्षेत्र तीन जिलों से जुड़ा होने के कारण देहरादून, टिहरी और पौड़ी के विकास प्राधिकरणों से प्रस्ताव मांगे गए थे। पूर्व में शासन स्तर पर हुई बैठक में संबंधित प्राधिकरणों को अपने-अपने बोर्ड से अनुमोदित प्रस्ताव उपलब्ध कराने के निर्देश दिए गए थे। इसके अनुपालन में टिहरी और पौड़ी प्राधिकरणों ने अपने प्रस्ताव शासन को उपलब्ध कराए।

बैठक में प्राप्त प्रस्तावों और संबंधित अधिकारियों की टिप्पणियों का परीक्षण किया गया। क्षेत्र की आवश्यकता और सड़क की चौड़ाई के अनुरूप भवनों की ऊंचाई निर्धारित करने के प्रस्तावों पर भी चर्चा हुई। आवश्यकताओं को देखते हुए

भवन ऊंचाई को मैदानी क्षेत्रों के मानकों के अनुरूप रखने का अनुरोध किया गया है। वहीं, पौड़ी जनपद का क्षेत्र राजाजी राष्ट्रीय उद्यान से सटा होने के कारण यहां पर्यावरणीय संवेदनशीलता और स्थानीय परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए भवन ऊंचाई सीमित रखने के सुझाव को उपयुक्त माना गया।

सचिव आवास डॉ. आर. राजेश कुमार ने अधिकारियों को महायोजना से जुड़े सभी लंबित कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि ऋषिकेश जैसे धार्मिक और पर्यटन की दृष्टि से महत्वपूर्ण क्षेत्र के लिए महायोजना केवल भूमि उपयोग का दस्तावेज नहीं, बल्कि आने वाले वर्षों के शहरी और आर्थिक विकास की

आधारशिला है। उन्होंने कहा कि ऋषिकेश देश-विदेश के पर्यटकों के लिए प्रमुख आध्यात्मिक और पर्यटन केंद्र है। यहां पर्यटकों की संख्या के साथ शहरी आबादी, यातायात दबाव और व्यावसायिक गतिविधियां लगातार बढ़ रही हैं।

ऐसे में भविष्य की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए ऐसी विकास योजना तैयार करना जरूरी है, जो शहर के विस्तार को व्यवस्थित दिशा देने के साथ पर्यावरणीय संतुलन भी बनाए रखे। महायोजना में आवासीय और व्यावसायिक क्षेत्रों के साथ पर्यटन गतिविधियों, यातायात व्यवस्था, पार्किंग, सड़क नेटवर्क और आधारभूत ढांचे के विकास को भी समग्र रूप से शामिल किया जाएगा।

सरकार का प्रयास है कि बढ़ते पर्यटन

और शहरीकरण के बीच ऋषिकेश में नागरिकों और पर्यटकों को बेहतर सुविधाएं मिलें और यातायात व्यवस्था को भी प्रभावी बनाया जा सके।

सचिव ने बताया कि संवेदनशीलता को ध्यान में रखते हुए विकास का संतुलित मॉडल तैयार करने पर जोर दिया जा रहा है। खासतौर पर राजाजी राष्ट्रीय उद्यान से लगे क्षेत्रों में निर्माण और विकास गतिविधियों के नियोजन में पर्यावरणीय पहलुओं को प्राथमिकता दी जाएगी। उन्होंने कहा कि तकनीकी या विभागीय स्तर पर लंबित मामलों का शीघ्र समाधान किया जाए। महायोजना को अंतिम रूप देने की प्रक्रिया में अनावश्यक विलंब स्वीकार नहीं किया जाएगा।

‘संडे ऑन साइकिल’ अभियान, हिमवीरों ने दिया फिटनेस का संदेश



संवाददाता, हल्द्वानी। 34वीं वाहिनी भारत-तिब्बत सीमा पुलिस बल हल्द्वचौड़ में राष्ट्रीय खेल दिवस के उपलक्ष्य में ‘खेलेगा भारत, जीतेगा भारत’ अभियान के तहत ‘संडे ऑन साइकिल’ कार्यक्रम आयोजित किया गया। सेनानी राजेश कुमार जोशी के नेतृत्व में आयोजित कार्यक्रम में हिमवीरों और हिमवीरांगनाओं ने साइकिल चलाकर स्वस्थ एवं अनुशासित जीवनशैली का संदेश दिया। कार्यक्रम का उद्देश्य जवानों को नियमित व्यायाम और फिटनेस के लिए प्रेरित करने के साथ ही आसपास के लोगों को भी स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना रहा। साइकिलिंग के माध्यम से नियमित शारीरिक गतिविधि, स्वस्थ जीवनशैली और फिटनेस के महत्व का संदेश दिया गया। राष्ट्रीय खेल दिवस के अवसर पर वाहिनी में 28 से 30 अगस्त तक विभिन्न खेल प्रतियोगिताएं भी आयोजित की गईं। प्रतियोगिताओं में जवानों ने उत्साह के साथ प्रतिभाग किया। खेल गतिविधियों के जरिए उनमें खेल भावना, अनुशासन, टीमवर्क और शारीरिक दक्षता को बढ़ावा देने पर जोर दिया गया। कार्यक्रम में द्वितीय कमान हेमंत कुमार, उप सेनानी (जीडी) संजय तिवारी, उप सेनानी (जीडी) शिवराज सिंह और सूबेदार मेजर रश्मि रंजन समेत वाहिनी के अधिकारी, हिमवीर और हिमवीरांगनाएं मौजूद रहे।

गंगा स्नान करने आई महिला हरकी पैड़ी से लापता

हरिद्वार। गाजियाबाद से परिवार के साथ गंगा स्नान करने हरिद्वार आई एक महिला हरकी पैड़ी क्षेत्र से संधिध परिस्थितियों में लापता हो गई। महिला के पति ने दो अज्ञात लोगों पर पत्नी को अपने साथ ले जाने और अपहरण करने का आरोप लगाया है। मामले में नगर कोतवाली पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। दो संधिध महिला का हाथ पकड़कर उसे घाट की सीढ़ियों से ले जाते दिखाई दिए हैं। इसके बाद महिला को स्कूटी पर बैठाकर ले जाने की बात सामने आई है। गाजियाबाद निवासी व्यक्ति ने पुलिस को तहरीर देकर बताया कि वह पत्नी, भाई, भाभी और भतीजे के साथ हरिद्वार गंगा स्नान करने आए थे। सुबह परिवार के सदस्य हरकी पैड़ी क्षेत्र स्थित महिला घाट पर स्नान कर रहे थे। इसी दौरान पत्नी उनसे परिवार से बिछड़ गई। परिवार ने पहले घाट और आसपास के क्षेत्रों में उसकी तलाश की, लेकिन काफी खोजबीन के बाद भी महिला का कोई पता नहीं चल सका। व्यक्ति के अनुसार, कंट्रोल रूम पहुंचकर सीसीटीवी कैमरों की फुटेज देखी गई तो उसमें दो अज्ञात व्यक्ति महिला का हाथ पकड़कर महिला घाट की सीढ़ियों से उसे ले जाते दिखाई दिए।

यूकेडी के सियासी तेवर ‘तलख’

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। विधानसभा चुनाव 2027 की आहट के साथ उत्तराखंड क्रांति दल ने भी अपने सियासी तेवर तलख करने शुरू कर दिए हैं। राज्य आंदोलन की राजनीतिक विरासत का दावा करने वाला दल अब भाजपा और कांग्रेस के बीच सिमटी प्रदेश की राजनीति में अपनी मजबूत जगह बनाने की रणनीति पर आगे बढ़ रहा है। पार्टी का फोकस एक बार फिर उत्तराखंडियत, मूल निवास, भू-कानून, रोजगार, पलायन और पहाड़ के अधिकारों जैसे मुद्दों पर है।

यूकेडी के सामने सबसे बड़ी चुनौती यही है कि राज्य गठन के आंदोलन से निकली उसकी राजनीतिक ताकत को चुनावी वोट में कैसे बदला जाए। पिछले चुनावों में संगठनात्मक कमजोरी और सीमित जनाधार के कारण दल उम्मीद के अनुरूप प्रदर्शन नहीं कर पाया। लेकिन 2027 को लेकर पार्टी अब पहले से ज्यादा सक्रिय नजर आ रही है।

यूकेडी का मानना है कि उत्तराखंड बनने के बाद भी पहाड़ के मूल सवाल जस के तस हैं। रोजगार की तलाश में युवाओं का पलायन, जमीनों की



► **उत्तराखंडियत के मुद्दे पर भाजपा व कांग्रेस को घेरने की तैयारी**
► **संगठन विस्तार से लेकर बूथ तक सक्रियता बढ़ाने पर दिया जोर**

खरीद-फरोख्त, गांवों का खाली होना और पहाड़ में बुनियादी सुविधाओं की कमी को लेकर दल भाजपा और कांग्रेस दोनों को कठघरे में खड़ा करने की तैयारी में है। पार्टी की रणनीति साफ है। उत्तराखंड के सवाल पर किसी राष्ट्रीय दल को राजनीतिक स्पेस नहीं दिया जाए। मूल निवास और सशक्त भू-कानून यूकेडी के प्रमुख मुद्दों में हैं।

पार्टी इन सवालों को केवल विधानसभा के भीतर उठाने के बजाय गांव-गांव तक ले जाने की तैयारी कर रही है। इसके साथ ही बेरोजगार युवाओं, पूर्व सैनिकों, महिलाओं और राज्य आंदोलनकारियों से जुड़े मुद्दों को भी राजनीतिक अभियान का हिस्सा बनाने पर जोर है। उत्तराखंड की राजनीति में यूकेडी के लिए सबसे बड़ी चुनौती भाजपा और कांग्रेस के बीच बने मजबूत ध्रुवीय

मुकाबले को तोड़ना है। क्षेत्रीय दल होने के बावजूद यूकेडी अभी तक ऐसा व्यापक जनाधार नहीं बना सका है जो उसे सत्ता के निर्णायक विकल्प के रूप में स्थापित कर सके। यही वजह है कि पार्टी अब केवल मुद्दों की राजनीति तक सीमित नहीं रहना चाहती। संगठन को बूथ स्तर तक मजबूत करने, नए कार्यकर्ताओं को जोड़ने और संभावित प्रत्याशियों को समय रहते सक्रिय करने की दिशा में प्रयास किए जा रहे हैं। यूकेडी की कोशिश है कि चुनाव आने तक पार्टी का चेहरा केवल राज्य आंदोलन की पार्टी तक सीमित न रहे, बल्कि जनता के सामने सत्ता का वैकल्पिक मॉडल भी पेश करे।

यूकेडी भाजपा और कांग्रेस दोनों पर पहाड़ के साथ न्याय न करने का आरोप लगाता रहा है। ऐसे में चुनावी मैदान में पार्टी का सबसे बड़ा हथियार यही नैरेटिव

हो सकता है कि राष्ट्रीय दलों की सरकारों ने राज्य गठन की मूल अवधारणाओं को कमजोर किया। भू-कानून और मूल निवास के सवाल पर युवाओं में बढ़ती चर्चा को देखते हुए यूकेडी इन्हें चुनावी मुद्दा बनाने की तैयारी में है। पार्टी की कोशिश होगी कि इन मुद्दों को भावनात्मक नारों से आगे ले जाकर रोजगार, जमीन और स्थानीय अधिकारों से जोड़ा जाए। हालांकि यूकेडी के लिए केवल आक्रामक बयानबाजी पर्याप्त नहीं होगी। उसे यह भी साबित करना होगा कि वह चुनावी संगठन, प्रत्याशी चयन, संसाधन और बूथ प्रबंधन के मोर्चे पर भाजपा-कांग्रेस का मुकाबला करने की स्थिति में है। पार्टी के सामने बिखरे हुए क्षेत्रीय मतों को एकजुट करने और छोटे क्षेत्रीय समूहों को साथ लाने की चुनौती भी है।

आने वाला विधानसभा चुनाव यूकेडी के लिए केवल सत्ता की लड़ाई नहीं, बल्कि राजनीतिक अस्तित्व और प्रासंगिकता की भी परीक्षा है। पार्टी जितनी आक्रामकता से भाजपा-कांग्रेस को घेरने की कोशिश करेगी, उतना ही जनता उसके सामने यह सवाल रखेगी कि राज्य के लिए उसके पास सिर्फ मुद्दे हैं या सरकार चलाने का ठोस रोडमैप भी। फिलहाल यूकेडी ने संकेत दे दिया है कि 2027 के रण में वह दर्शक बनकर नहीं बैठने वाला। उत्तराखंडियत की जमीन पर अपना झंडा फिर बुलंद करने के लिए यूकेडी ने कमर कस ली है। अब असली परीक्षा यह है कि आक्रामक तेवर वोट में कितने बदलते हैं।

सीएम धामी ने सुना प्रधानमंत्री के ‘मन की बात’ कार्यक्रम, बोले- राष्ट्र निर्माण में योगदान देने का मिला संदेश

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को कुंवावाला, देहरादून में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के ‘मन की बात’ कार्यक्रम का 137वां संस्करण सुना। कार्यक्रम के उपरांत मुख्यमंत्री ने कहा कि पीएम मोदी का ‘मन की बात’ कार्यक्रम देशवासियों को राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित करने के साथ ही समाज में सकारात्मक बदलाव लाने वाले लोगों और अभिनव प्रयासों को देश-दुनिया के सामने लाने का प्रभावी माध्यम बना है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री ने ‘मन की बात’ में युवाओं को नशे से दूर रखने और ‘नशा मुक्त युवा-विकसित भारत’ के संकल्प को जन-आंदोलन बनाने का संदेश दिया है। नशा मुक्त युवा ही सशक्त और विकसित भारत की मजबूत नींव हैं। प्रधानमंत्री के आह्वान से देश के युवाओं में नशे के विरुद्ध



जागरूकता बढ़ने के साथ ही स्वस्थ, सकारात्मक और राष्ट्र निर्माण के प्रति समर्पित युवा शक्ति के निर्माण को नई ऊर्जा मिलेगी। सीएम ने कहा कि पीएम ने भारत के गौरवशाली इतिहास और विरासत को नई पीढ़ी तक रोचक एवं

सरल तरीके से पहुंचाने के लिए किए जा रहे अभिनव प्रयासों का भी उल्लेख किया। ऐसे प्रयास युवाओं को देश के समृद्ध इतिहास से जोड़ने के साथ उनमें अपनी संस्कृति, विरासत और राष्ट्र के प्रति गौरव की भावना को और मजबूत

करते हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ‘मन की बात’ के माध्यम से देश के विभिन्न क्षेत्रों में सामान्य नागरिकों द्वारा किए जा रहे असाधारण कार्यों, नवाचारों और जनभागीदारी के प्रयासों को राष्ट्रीय पहचान प्रदान कर रहे हैं। इससे समाज के अन्य लोगों को भी अपने क्षेत्र में सकारात्मक बदलाव लाने और राष्ट्र निर्माण में योगदान देने की प्रेरणा मिलती है। मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों, विशेषकर युवाओं से प्रधानमंत्री के संदेशों को अपने जीवन में आत्मसात करते हुए नशा मुक्त, स्वस्थ, सशक्त और विकसित भारत के निर्माण में सक्रिय योगदान देने का आह्वान किया। इस अवसर पर राज्यसभा सांसद एवं भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेन्द्र भट्ट, कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज, गणेश जोशी, डॉ. धन सिंह रावत, मदन कौशिक भरत चौधरी एवं अन्य जनप्रतिनिधिगण मौजूद थे।

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।