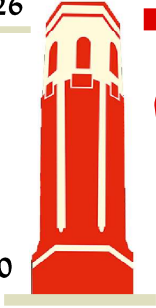


- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 240
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

सांध्य दैनिक

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

पत्नी की गोली मारकर हत्या, पति फरार क्लेमेनटाउन में सनसनी

हमारे संवाददाता

देहरादून। पारिवारिक कलह के चलते पति द्वारा पत्नी की गोली मारकर हत्या कर दी गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने मृतका के शव को कब्जे में लेकर आरोपी पति की तलाश शुरू कर दी गयी है। मामला क्लेमेनटाउन थाना क्षेत्र का है। यहां आज सुबह एक महिला की गोली मारकर हत्या किए जाने का मामला सामने आने से सनसनी फैल गई। मृतका की पहचान 26 वर्षीय काजल के रूप में हुई है। उसका शव ईदगाह रोड, सुभाष नगर स्थित सत्य साईं मंदिर के पास एक प्लॉट में बने कमरे से बरामद हुआ। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। मामले में मृतका के भाई की तहरीर पर हत्या का मुकदमा दर्ज किया गया है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह करीब छह बजे कंट्रोल रूम को धीरज पंवार नाम के व्यक्ति ने फोन कर अपनी पत्नी को गोली मारने की सूचना दी थी।



सूचना मिलते ही क्लेमेनटाउन थाना पुलिस मौके पर पहुंची और मामले की जांच शुरू की। पुलिस ने जब सूचना देने वाले धीरज से संपर्क करने का प्रयास किया तो उसका मोबाइल फोन लगातार स्विच ऑफ मिला। इसके बाद पुलिस टीम ने कॉल की लोकेशन के आधार पर संबंधित स्थान पर पहुंचकर आसपास के

लोगों से पूछताछ की। तलाशी के दौरान एक प्लॉट के अंदर बने कमरे में काजल मृत अवस्था में मिली। प्रारंभिक जांच में महिला की मौत गोली लगने से होने की बात सामने आई है। काजल अपने पति धीरज पंवार के साथ क्लेमेनटाउन क्षेत्र में रह रही थी। मृतका के भाई अभिषेक ने पुलिस को बताया कि पिछले कुछ

दिनों से उसकी बहन और जीजा के बीच विवाद चल रहा था। घटना के बाद से धीरज का मोबाइल बंद है और वह पुलिस की पकड़ से बाहर है। सूचना मिलने के बाद पुलिस और फील्ड यूनिट की टीम ने घटनास्थल पर पहुंचकर आवश्यक साक्ष्य जुटाए। पुलिस ने मौके से मिले साक्ष्यों को जांच के लिए सुरक्षित किया

है। शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट और घटनास्थल से जुटाए गए साक्ष्यों के आधार पर मामले की जांच को आगे बढ़ाया जाएगा। मृतका के भाई की तहरीर के आधार पर थाना क्लेमेनटाउन में हत्या का मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। आरोपी पति धीरज पंवार की तलाश और गिरफ्तारी के लिए पुलिस ने अलग-अलग टीमों गठित की हैं। पुलिस उसके संभावित ठिकानों पर दबिश देने के साथ ही घटनाक्रम से जुड़े अन्य पहलुओं की भी जांच कर रही है।

पुलिस का कहना है कि हत्या के पीछे की वजह अभी स्पष्ट नहीं है। पति-पत्नी के बीच विवाद की बात सामने आई है, लेकिन घटना के वास्तविक कारणों का पता विस्तृत जांच के बाद ही चल सकेगा। पुलिस आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज और अन्य साक्ष्यों की भी पड़ताल कर रही है।

महिला का शव बरामद

रूद्रप्रयाग। महिला श्रद्धालु बीती रात खाई में गिरकर लापता हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ टीम ने कड़ी मशक्कत के बाद महिला के शव को बाहर निकालकर पुलिस कीर सुपुर्दगी में दे दिया है। चोपता तुंगनाथ पैदल मार्ग पर एक महिला खाई में गिरकर लापता हो गई है। सूचना पर एसडीआरएफ पोस्ट अगस्त्यमुनि से अपर उप निरीक्षक प्रेम प्रकाश के नेतृत्व में टीम तत्काल घटनास्थल के लिए रवाना हुई। रात्रि में तुंगनाथ मंदिर के समीप आसपास सर्चिंग की गई, लेकिन अंधेरा अधिक होने के कारण सर्च अभियान आज पुनः शुरू किया गया। टीम द्वारा रावण शिला से नीचे की ओर सर्चिंग करते हुए करीब 400 मीटर गहरी खाई से महिला का शव बरामद किया गया। एसडीआरएफ टीम ने स्थानीय पुलिस के साथ समन्वय स्थापित कर शव को खाई से बाहर निकालकर करीब 3 किलोमीटर तक स्ट्रेचर के माध्यम से पैदल लाते हुए चोपता पहुंचाया, जहां शव को आवश्यक कार्रवाई हेतु जिला पुलिस के सुपुर्द किया गया। मृतका की पहचान पूजा साहनी, उम्र 26 वर्ष, निवासी पंजाब के रूप में हुई है।

मजबूत होंगे गांव, समृद्ध बनेगा उत्तराखंड

सीएम ने किया पंतनगर में द्वितीय सहकारिता नेतृत्व प्रशिक्षण वर्ग का शुभारंभ

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि मजबूत नेतृत्व से एम-पैक्स मजबूत होंगे, मजबूत एम-पैक्स से गांव मजबूत होंगे और मजबूत गांवों से उत्तराखंड समृद्ध बनेगा। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार सहकारिता को ग्रामीण अर्थव्यवस्था के सशक्तीकरण का माध्यम बनाने के साथ किसानों, युवाओं और मातृशक्ति को इससे जोड़ने की दिशा में काम कर रही है।

मुख्यमंत्री सोमवार को मुख्यमंत्री आवास से वर्चुअल माध्यम से गोविंद बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, पंतनगर में सहकार भारती उत्तराखंड की ओर से आयोजित श्री लक्ष्मणराव इनामदार द्वितीय सहकारिता नेतृत्व प्रशिक्षण वर्ग के शुभारंभ सत्र को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने सहकार भारती के संस्थापक लक्ष्मणराव इनामदार की जयंती पर उन्हें नमन करते हुए कहा कि सहकारिता को मजबूत बनाने में ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रम महत्वपूर्ण भूमिका



निभाएंगे। मुख्यमंत्री ने कहा कि पंतनगर की ज्ञानभूमि से सहकारिता को नई दिशा देने वाली कई महत्वपूर्ण पहल शुरू हुई हैं। सहकार ग्रंथ का लोकार्पण, देवभूमि सारथी राज्य सहकारी संघ की पहल, सहकारिता के क्षेत्र में नए पाठ्यक्रम की शुरुआत, युवाओं को जोड़ने के लिए सामाजिक माध्यमों पर रील अभियान और एम-पैक्स नेतृत्व प्रशिक्षण जैसे प्रयास सहकारिता क्षेत्र को नई ऊर्जा प्रदान करेंगे। उन्होंने इन पहलों के लिए सहकारिता विभाग, पंतनगर विश्वविद्यालय और सहकार भारती को शुभकामनाएं

दीं। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड जैसे पर्वतीय राज्य में सहकारिता ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूत करने का प्रभावी माध्यम बन सकती है। पलायन रोकने, पर्वतीय कृषि को बढ़ावा देने, स्थानीय उत्पादों को बाजार उपलब्ध कराने और ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार एवं आय के अवसर बढ़ाने में सहकारिता की महत्वपूर्ण भूमिका है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि पैक्स राज्य की सहकारिता व्यवस्था की महत्वपूर्ण आधारशिला हैं। बदलती जरूरतों के अनुरूप इन्हें एम-पैक्स के रूप में अधि

क सक्षम और प्रभावी बनाया जा रहा है। एम-पैक्स के माध्यम से किसानों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराने, युवाओं के लिए नए अवसर पैदा करने और गांवों को आर्थिक रूप से मजबूत करने का प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि एम-पैक्स को प्रभावी ढंग से संचालित करने के लिए कुशल और दूरदर्शी नेतृत्व जरूरी है। इसी उद्देश्य से नेतृत्व प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू किया गया है। प्रशिक्षण केवल जानकारी हासिल करने का माध्यम नहीं, बल्कि नेतृत्व को नई सोच, कार्यदृष्टि और दिशा देने का भी माध्यम है।

कार्यक्रम में कैबिनेट मंत्री डॉ. धन सिंह रावत, गोविंद बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय पंतनगर के कुलपति शिवेंद्र कुमार कश्यप, सहकार भारती के राष्ट्रीय महासचिव दीपक चौरसिया, प्रदेश अध्यक्ष विनोद कुमार गौड़, संगठन मंत्री मणिराम नौटियाल, प्रदेश कोषाध्यक्ष सुधीर कुमार जोशी सहित डॉ. बृजेश और डॉ. दिनेश कुमार सिंह वर्चुअल माध्यम से जुड़े।

दून वैली मेल

संपादकीय

खतरे में हिमालय

उत्तराखंड में नंदादेवी बड़ीजात यात्रा का होमकुंड पहुंचना केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं है। यह हिमालय की उस जीवन-पद्धति का जीवंत प्रमाण है, जिसमें प्रकृति, आस्था, समाज और संस्कृति एक-दूसरे से अलग नहीं हैं। त्रिशूली और नंदा घुघटी की तलहटी में हजारों श्रद्धालुओं का पहुंचना, भोजपत्र और रिंगाल के जंगलों से गुजरना, चौसिंगा खांडुओं को कैलाश की ओर विदा करना और फिर कठिन निर्जन पड़ावों से लौटना यह सब उस हिमालयी सभ्यता की स्मृति है, जिसने सदियों से प्रकृति के साथ सह-अस्तित्व सीखा है। लेकिन इसी यात्रा के बीच एक बड़ा सवाल भी खड़ा होता है क्या बदलता हुआ मौसम आने वाली पीढ़ियों को यह परंपरा उसी रूप में निभाने देगा? जलवायु संकट अब कोई दूर की वैज्ञानिक चेतावनी नहीं रह गया है। पहाड़ में मौसम का मिजाज बदल रहा है। कभी असमय बारिश, कभी लंबे सूखे, कभी अचानक बादल फटना, कभी भूस्खलन और कभी ऐसी गर्मी, जिसकी कल्पना कुछ दशक पहले पहाड़ों के लिए सहज नहीं थी। इसका असर केवल सड़क, पुल, खेत और मकानों पर नहीं पड़ रहा, बल्कि हिमालय की सामाजिक और सांस्कृतिक जीवन-धारा भी प्रभावित हो रही है। नंदादेवी की यात्राएं इस संकट को समझने की एक अलग खिड़की खोलती हैं। इन यात्राओं के पड़ाव केवल भौगोलिक बिंदु नहीं हैं। वह लोकस्मृति, सामुदायिक जीवन और प्रकृति के साथ मनुष्य के रिश्ते के पड़ाव हैं। जब मौसम यात्रा का रास्ता बदलता है, जब जंगलों की प्रकृति बदलती है, जब जलस्रोत कमजोर होते हैं और जब हिमालयी क्षेत्र में आपदाओं की आवृत्ति बढ़ती है, तब संकट केवल यात्रियों की सुविधा का नहीं रहता। संकट उस सांस्कृतिक निरंतरता का भी है, जो इन परंपराओं को जीवित रखती आई है। विडंबना यह है कि जिस हिमालय को हम देवभूमि कहते हैं, उसी हिमालय पर विकास का सबसे अधिक दबाव बढ़ रहा है। सड़क चाहिए, सुरंग चाहिए, बिजली चाहिए, पर्यटन चाहिए, तीर्थयात्रा की सुविधाएं चाहिए इन आवश्यकताओं से इनकार नहीं किया जा सकता। प्रश्न विकास के विरोध का नहीं, विकास की दिशा का है। यदि पहाड़ की वहन क्षमता, जल स्रोत, जंगल, ढलान और स्थानीय पारिस्थितिकी को नजरअंदाज करके विकास होगा तो उसकी कीमत अंततः पहाड़ के समाज को ही चुकानी पड़ेगी। चारधाम और अन्य धार्मिक यात्राओं में बढ़ती भीड़ ने इस सवाल को और गंभीर बनाया है। तीर्थाटन उत्तराखंड की अर्थव्यवस्था का महत्वपूर्ण आधार है, लेकिन तीर्थयात्रियों की संख्या को ही विकास का पैमाना मान लेना खतरनाक हो सकता है। जिस रास्ते पर हजारों वर्षों से सीमित संख्या में लोग प्रकृति और आस्था के बीच यात्रा करते रहे, वहां अचानक अत्यधिक मानवीय दबाव पैदा होने पर पर्यावरणीय संतुलन बिगड़ना स्वाभाविक है। जलवायु संकट का सबसे बड़ा सबक यही है कि प्रकृति को केवल संसाधन मानने की सोच अब बदलनी होगी। हिमालय सड़क बनाने के लिए काटी जाने वाली चट्टान भर नहीं है। नदी केवल बिजली पैदा करने वाली धारा नहीं है। जंगल केवल लकड़ी या पर्यटन का दृश्य नहीं है। हिमालय एक जीवित पारिस्थितिकी तंत्र है, जिसके साथ उत्तराखंड का समाज अपनी अर्थव्यवस्था, संस्कृति और आस्था को जोड़कर जीता आया है। इसलिए अब नीति का केंद्र केवल आपदा आने के बाद राहत और पुनर्निर्माण नहीं होना चाहिए। असली जरूरत आपदा से पहले जोखिम की पहचान, संवेदनशील क्षेत्रों का वैज्ञानिक आकलन और निर्माण की सीमा तय करने की है। पर्वतीय सड़कों, सुरंगों, जलविद्युत परियोजनाओं और बड़े पर्यटन ढांचे के लिए स्थानीय पारिस्थितिकी को विकास की पहली शर्त बनाया जाना चाहिए। इसके साथ ही पारंपरिक जल स्रोतों, स्थानीय बीजों, मिश्रित वनों और पारंपरिक वास्तुकला को संरक्षण की मुख्यधारा में लाना होगा। सबसे महत्वपूर्ण बात यह कि जलवायु नीति देहरादून के दफ्तरों में बैठकर अकेले नहीं बनाई जा सकती, जिस गांव का रास्ता हर बरसात में टूटता है, जिस चरवाहे का चरागाह बदल रहा है, जिस महिला को सूखते स्रोत के कारण दूर से पानी लाना पड़ रहा है और जिस पुजारी को बदलते मौसम के कारण सदियों पुरानी यात्रा की व्यवस्था बदलनी पड़ रही है उसके अनुभव को नीति का हिस्सा बनाना होगा। नंदादेवी बड़ीजात की यात्रा अपने पड़ावों के साथ आगे बढ़ रही है। डोलियां लौट रही हैं, चौसिंगा खांडुओं को कैलाश की ओर विदा किया जा चुका है और यात्रा फिर आबादी वाले क्षेत्रों की तरफ लौट रही है। लेकिन इस यात्रा के साथ हमें अपने समय का एक प्रश्न भी वापस लाना चाहिए कि क्या हम आने वाली पीढ़ियों के लिए ऐसा हिमालय छोड़ेंगे, जहां आस्था की यह यात्राएं केवल स्मृतियों और तस्वीरों में बची रहेंगी, या ऐसा हिमालय बनाए रखेंगे जहां संस्कृति और प्रकृति साथ-साथ सांस ले सकें? हिमालय को बचाना केवल पर्यावरण का मुद्दा नहीं है। यह उत्तराखंड की पहचान, अर्थव्यवस्था, लोकसंस्कृति और आने वाली पीढ़ियों के भविष्य का सवाल है। अब समय आ गया है कि विकास की दौड़ में पहाड़ की धड़कन सुनने की क्षमता भी बची रहे।

कमीशन खोरी की बलि चढ़े ‘गरीब’

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। भाजपा नेताओं और कार्यकर्ताओं के प्रदर्शन के बाद अनुसूचित जाति-जनजाति कल्याण योजनाओं में कथित कमीशनखोरी को लेकर प्रदेश की सियासत गरमा गई है। प्रदर्शनकारियों ने कैबिनेट मंत्री खजान दास के सरकारी आवास के बाहर प्रदर्शन करते हुए योजनाओं के लाभार्थी चयन और विकास कार्यों के आवंटन में अनियमितता के गंभीर आरोप लगाए। प्रदर्शनकारियों का दावा है कि योजनाओं के काम आवंटित करने में 15 से 20 प्रतिशत तक कमीशन लिया जा रहा है और इसके चलते करीब 80 प्रतिशत काम कांग्रेस से जुड़े लोगों को दिए जा रहे हैं। प्रदर्शनकारियों ने आरोप लगाया कि पात्र लाभार्थियों को योजनाओं का लाभ नहीं मिल पा रहा है, जबकि राजनीतिक रूप से जुड़े लोगों को प्राथमिकता दी जा रही है। उनका कहना था कि अनुसूचित जाति और जनजाति के लिए संचालित योजनाओं का उद्देश्य जरूरतमंद और पात्र लोगों तक सरकारी सहायता पहुंचाना है, लेकिन कथित अनियमितताओं के कारण वास्तविक लाभार्थी पीछे छूट रहे हैं। मंत्री खजान दास ने इन आरोपों को सिरे से खारिज करते हुए बेहद कड़ा पलटवार किया। उन्होंने कहा कि उनके खिलाफ

- मंत्री खजान दास के खिलाफ पार्टी कार्यकर्ताओं का गुस्सा फूटा
- कार्यकर्ताओं का दावा,कांग्रेसियों को बांटे जा रहे 80 प्रतिशत काम
- अपनों के ही निशाने पर मंत्री, आवास के बाहर उग्र प्रदर्शन
- मंत्री खजान दास बोले-आरोप साबित हुए तो पद ही छोड़ दूंगा

लगाए जा रहे आरोपों में यदि एक भी आरोप साबित हो जाता है तो वह मंत्री पद से इस्तीफा देने को तैयार हैं। मंत्री ने इससे भी आगे बढ़कर कहा कि आरोप साबित होने पर वह आत्महत्या तक कर लेंगे। मंत्री के इस बयान के बाद मामला और अधिक राजनीतिक चर्चा में आ गया है। चकराता क्षेत्र से आए भाजपा नेताओं का मंत्री के आवास के बाहर प्रदर्शन इसलिए भी महत्वपूर्ण माना जा रहा है कि आरोप विपक्ष की ओर से नहीं, बल्कि सत्तारूढ़ दल से जुड़े नेताओं और कार्यकर्ताओं की ओर से लगाए गए हैं। प्रदर्शनकारियों ने योजनाओं में पारदर्शिता, पात्र लोगों को लाभ और कामों के निष्पक्ष आवंटन की मांग उठाई। उनका कहना है कि यदि योजनाओं में किसी तरह की गड़बड़ी नहीं है तो लाभार्थी चयन और कामों के आवंटन की प्रक्रिया सार्वजनिक की जानी चाहिए। इसके साथ ही कथित कमीशनखोरी और राजनीतिक पक्षपात के आरोपों की जांच कर स्थिति स्पष्ट की जानी चाहिए। मंत्री खजान दास के बयान ने अब विवाद को

सीधे आरोप बनाम प्रमाण के सवाल में बदल दिया है। मंत्री ने अपने ऊपर लगाए गए आरोपों को चुनौती देते हुए कहा है कि यदि आरोप प्रमाणित होते हैं तो वह अपने पद पर बने रहने का अधि कार नहीं समझेंगे। हालांकि, आरोपों की स्वतंत्र पुष्टि या जांच के निष्कर्ष सामने आना अभी बाकी है। मामले ने भाजपा के भीतर चकराता विधानसभा क्षेत्र की राजनीतिक खींचतान को भी सतह पर ला दिया है। एक ओर पार्टी से जुड़े नेता मंत्री पर गंभीर आरोप लगा रहे हैं, वहीं मंत्री आरोपों को पूरी तरह नकारते हुए सार्वजनिक रूप से अपनी स्थिति स्पष्ट कर रहे हैं। अब निगाह इस बात पर है कि लगाए गए आरोपों की कोई औपचारिक जांच होती है या नहीं और सरकार अथवा संबंधित विभाग लाभार्थी चयन तथा कार्य आवंटन से जुड़े रिकार्ड सार्वजनिक कर इस विवाद की तस्वीर साफ करता है या नहीं। फिलहाल कमीशनखोरी के आरोप और मंत्री का बेहद कठोर बयान देहरादून की सियासत के केंद्र में आ गए हैं।

रिश्वत मांगने के आरोप में अधिकारी निलंबित

संवाददाता

नई दिल्ली। केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने रिश्वत मांगने की शिकायत पर कृषि मंत्रालय के विपणन अधिकारी अनुराग को तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया है। मामला मध्य प्रदेश के सीहोर जिले से जुड़ा है।

जानकारी के अनुसार, सीहोर में निरीक्षण के दौरान अधिकारी पर गोदाम संचालकों से अनुदान की राशि जारी करने के बदले कथित रूप से रिश्वत मांगने का आरोप लगा। शिकायत में शिवाय गोदाम से एक लाख रुपये और श्रीकृष्णा गोदाम से करीब 60 हजार रुपये मांगे जाने की बात सामने आई।

गोदाम संचालकों की शिकायत केंद्रीय कृषि मंत्री तक पहुंची। मामले को गंभीरता



से लेते हुए शिवराज सिंह चौहान ने संबंधित अधिकारी को तत्काल प्रभाव से निलंबित करने की कार्रवाई की। आरोपों की विभागीय जांच और आगे की कार्रवाई प्रक्रिया के अनुसार की जाएगी।

इस बीच कृषि मंत्री ने कृषि एवं

ग्रामीण विकास मंत्रालय के सचिवों तथा वरिष्ठ अधिकारियों की बैठक भी बुलाई है। अधिकारियों के साथ बैठक में अनियमितताओं और कार्य में लापरवाही से जुड़ी शिकायतों की समीक्षा किए जाने की जानकारी सामने आई है।

547 किरायेदार, मजदूरों का किया सत्यापन

संवाददाता

टिहरी। सत्यापन अभियान के दौरान जनपद टिहरी गढ़वाल के 12 थाना क्षेत्रों में पुलिस टीमों द्वारा कुल 547 किरायेदारों एवं मजदूरों का सत्यापन किया गया। आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल श्वेता चौबे के निर्देशन में जनपद में सुरक्षा व्यवस्था को सुदृढ़ बनाए रखने, बाहरी व्यक्तियों, किरायेदारों एवं मजदूरों का शतस्त्रप्रतिशत सत्यापन सुनिश्चित करने तथा कानून एवं शांति व्यवस्था बनाए रखने के उद्देश्य से प्रातःकाल से जनपद के सभी थाना क्षेत्रों में बृहद स्तर पर सघन सत्यापन अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान जनपद टिहरी गढ़वाल के 12 थाना क्षेत्रों में पुलिस टीमों द्वारा कुल 547 किरायेदारों एवं मजदूरों का

सत्यापन किया गया। सत्यापन अभियान के दौरान निर्धारित नियमों का पालन नहीं करने वाले व्यक्तियों के विरुद्ध पुलिस एक्ट के अंतर्गत नियमानुसार चालानी कार्रवाई की गई। थाना कैम्पटी कुल 35 सत्यापन, 07 चालान पुलिस एक्ट, थाना छाम कुल 14 सत्यापन, 02 चालान पुलिस एक्ट, कोतवाली चम्बा कुल 67 सत्यापन 21 चालान पुलिस एक्ट, थाना थल्यूड़ कुल 07 सत्यापन, थाना लंबगांव कुल 24 सत्यापन, 03 चालान पुलिस एक्ट, कोतवाली कीर्तिनगर कुल 27 सत्यापन, 11 चालान पुलिस एक्ट, थाना घनसाली कुल 40 सत्यापन 05 चालान पुलिस एक्ट, थाना हिंडोलाखाल कुल 10 सत्यापन, 04 चालान पुलिस एक्ट, थाना नरेंद्रनगर कुल

34 सत्यापन, 03 चालान पुलिस एक्ट, कोतवाली नई टिहरी कुल 59 सत्यापन, 07 चालान पुलिस एक्ट, थाना मुनिकीरेती कुल 182 सत्यापन 35 चालान पुलिस एक्ट, थाना देवप्रयाग कुल 48 सत्यापन, 10 चालान पुलिस एक्ट, अभियान का जनपद स्तरीय परिणाम कुल थाना/कोतवाली 12 कुल सत्यापन 547 धारा 81 पुलिस एक्ट के तहत नगद चालानखर् 421 धारा 83 पुलिस एक्ट के तहत कोर्ट चालान 66 । पुलिस एक्ट के कुल चालान 108 वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्वेता चौबे के निर्देशन में सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत बनाए रखने एवं अपराधों की रोकथाम के लिए टिहरी पुलिस का सत्यापन अभियान लगातार प्रभावी रूप से जारी रहेगा।

दुनिया का सबसे पुराना मध्यकालीन मानचित्र

आज कहीं जाना हो और आप रास्ता न जानते हों, तो बस गूगल मैप की मदद लेनी है। आप गली-कूचों से होते हुए, जाम वाले हिस्सों से बचते हुए अपनी मंजिल तक पहुंच जायेंगे पर आज से सैकड़ों साल पहले, जब इंसान को पूरी दुनिया की खबर तक नहीं थी, तब रास्ता बताने वाले नक्शे बनाना भी बहुत मुश्किल काम था। यूरोप को खबर नहीं थी कि अमरीका महाद्वीप भी है। ऑस्ट्रेलिया के बारे में किसी को पता ही नहीं था। यानी, दुनिया केवल एशिया, यूरोप और उत्तरी अफ्रीका तक ही सिमटी थी। उस दौर का नक्शा देखना भी दिलचस्प तजुर्बा है। मध्यकालीन यूरोप में बना सबसे पुराना नक्शा इंग्लैंड के एक गिरजाघर में रखा हुआ है।

ये विशाल गिरजाघर हेयरफोर्ड कैथेड्रल के नाम से जाना जाता है, जो वाय नदी के किनारे सातवीं सदी से खड़ा है। गिरजाघर की मौजूदा इमारत को ईसा की ग्यारहवीं सदी में बनवाया गया था। इस इमारत को ब्रिटेन के नॉर्मन स्थापत्यकला का सबसे शानदार नमूना कहा जाता है। हेयरफोर्ड कैथेड्रल में दुनिया का सबसे बड़ा और अब तक बचा जंजीर वाला पुस्तकालय है, जहां किताबें जंजीर से बंधी होती हैं मैग्ना कार्टा की प्रतियों में से एक यहां मौजूद इस गिरजाघर की सबसे बड़ी खूबी यहां सहेजकर रखी गई विरासतें हैं। इस कैथेड्रल में दुनिया का सबसे बड़ा और अब तक बचा जंजीर वाला पुस्तकालय है, जहां किताबें जंजीर से बंधी होती हैं। इस चर्च में दुनिया का पहला संविधान कहे जाने वाले दस्तावेज मैग्ना कार्टा की गिनी चुनी प्रतियों में से एक मौजूद है। पर, हेयरफोर्ड गिरजाघर में जो सबसे दिलचस्प चीज रखी है, वो है मध्य युग के यूरोप का नक्शा। इसका लैटिन भाषा में नाम है-मैपा मुंडी। ये दुनिया के सबसे पुराने, सबसे बड़े और अजीबो-गरीब नक्शों में से एक है। मैपा मुंडी का लैटिन भाषा में मतलब होता है दुनिया का मानचित्र

या नक्शा। ये 1.59 मीटर लंबा और 1.34 मीटर चौड़ा यानी काफी बड़ा है। इस में 13वीं सदी के यूरोप के लोगों की जानकारी वाला भूगोल ही नहीं, इतिहास और धार्मिक जानकारीयां दर्ज हैं। माना जाता है कि ये मानचित्र 1300 ईस्वी के आस-पास बनाया गया होगा। इसमें रौशनार्ड से करीब 500 चित्र बनाए गए हैं। नक्शे को बछड़े के चमड़े पर उकेरा गया है। ये मध्यकाल के यूरोपीय और ईसाई समाज की समझ को दर्शाता है। मैपा मुंडी, यूनेस्को के विश्व यादगार रजिस्टर में दर्ज है। इसके बारे में लिखा गया है कि मैपा मुंडी सार्वजनिक रूप से उपलब्ध उस दौर का इकलौता नक्शा है। कई मायनों में ये अपने दौर का तस्वीर वाला कोश है। इस में बाइबिल से प्रेरित चित्रकारी है। इसके अलावा मानवता के इतिहास के अहम पड़ावों को भी रेखांकित किया गया है। साथ ही इस नक्शे में 420 शहरों और भौगोलिक ठिकानों को दर्ज किया गया है। मैपा मुंडी में केवल जगहों के नाम ही नहीं हैं। इसमें आप को पौधों, जानवरों, परिंदों और अजीबो-गरीब जीवों के चित्र भी मिलेंगे। इसकी मदद से आप पुनर्जागरण काल के यूरोप की झलक पा सकते हैं। हेयरफोर्ड कैथेड्रल के प्रमुख रेवरेंड क्रिस पुलिन कहते हैं कि इस गिरजाघर में बहुत सी ऐतिहासिक धरोहरों का खजाना है। मैपा मुंडी इनमें सबसे खास है। पर, ये नक्शा यहां कैसे पहुंचा, ये बात अब तक राज ही है। इस गिरजाघर की लाइब्रेरियन और इतिहासकार डॉक्टर रोजमेरी फर्मेन कहती हैं कि मैपा मुंडी का अनुवाद है दुनिया का कपड़ा। डॉक्टर रोजमेरी के मुताबिक, इसमें कारोबारी रास्तों और तीर्थयात्रा के रूट को दिखाया गया है। लेकिन, इसे आप सही मायने में नक्शा भी नहीं कह सकते। क्योंकि इसमें बहुत से अजीब तरह के जीव और इंसानों के चित्र भी उकेरे गए हैं। आज की तारीख में न ऐसे लोग दिखेंगे और न ही ऐसे जीव,

जिनकी तस्वीरें इस नक्शे में बनाई गई हैं। इसमें आप को भेड़िए या कुत्ते जैसे सिर वाले इंसानों के चित्र भी मिलते हैं। जाहिर है कि ऐसे इंसानों का कोई अस्तित्व नहीं है। पर ये तस्वीरें क्यों बनाई गई हैं, ये बात समझ से परे है। हेयरफोर्ड गिरजाघर की इतिहासकार और लेखिका सारा एरोस्मिथ



कहती हैं कि मैपा मुंडी में कई अजीब चित्र बने हैं। असल में इनके जरिए यहूदियों की बुरी छाप मिलती है। इसमें जिन अजीब इंसानों के चित्र हैं, वो सारा एरोस्मिथ के हिसाब से उन समुदायों के लोगों की हैं, जिन्हें नक्शा बनाने वाले बुरी नजर से देखते थे, या उनके बारे में नहीं जानते थे। ऐसे चित्र प्लिनी की किताब नेचुरल हिस्ट्री में भी मिलते हैं। यानी ऐसे चित्र बनाना उस दौर का चलन था। लेखिका और इतिहासकार डॉक्टर मार्सिया कुपफर कहती हैं कि ये किसी खास नस्ल के चित्र नहीं। उस दौर में नस्ल की सोच विकसित ही नहीं हुई थी। ये लोगों की तस्वीरें हैं। नक्शे को बनाने वालों ने इनके जरिए बताया है कि ईश्वर ने न जाने कितने तरह के जीव रचे हैं, जिनके बारे में मालूम नहीं। इस नक्शे में यरूशलम को दुनिया का केंद्र बताया गया है। मैपा मुंडी उस दौर के ईसाई समाज की धार्मिक-सामाजिक मान्यताओं को सजीव रूप में प्रस्तुत करता है।

मध्यकालीन यूरोप में ऐसे सैकड़ों नक्शे बनाए गए थे। पर, इनमें से ज्यादातर समय के थपेड़ों से नष्ट हो गए। इसमें उकेरे गए रास्तों के बावजूद इन्हें रास्ता बताने वाला मानचित्र नहीं माना जाता। उस दौर में यूरोप

के लोगों को दुनिया के बारे में जितना पता था, उसमें समंदर और महाद्वीपों की शकलें अजीब दिखती हैं। उस वक्त यूरोप के लोगों को केवल यूरोप, एशिया और उत्तरी अफ्रीका के महाद्वीपों का पता था। नक्शे में लाल सागर को लाल रौशनार्ड से दिखाया गया है, तो नदियों को नीले रंग से उकेरा गया है।

एशिया और पूरब से सूरज उगता था, तो ईसाई मान्यता के हिसाब से इसी रास्ते से एक बार फिर ईसा मसीह आएंगे। यही वजह है कि इस हिस्से को नक्शे में सबसे ऊपर रखा गया है। पेरिस और रोम उस दौर के बड़े शहरों में से हैं। वहीं हेयरफोर्ड को छोटे से धब्बे के तौर पर ही दिखाया गया है। नक्शे में यूनानी और रोमन पौराणिक कथाओं के चित्र भी बने हुए हैं। साथ ही इसमें बाइबिल की कहानियों को उकेरा गया है, खास तौर से ओल्ड टेस्टामेंट की कहानियों को जगह दी गई है, जैसे आदम और हौव्वा और बाबेल की मीनार। मैपा मुंडी में अफ्रीका वाले हिस्से में अजीबो-गरीब जीवों के चित्र उकेरे गए हैं। साथ ही इस हिस्से में भाले और ढाल के चित्र भी मिलते हैं, इसी तरह एक बड़े पैर वाले इंसान की तस्वीरें भी बनाई गई हैं। इनमें से एक का पैर उस जगह दिखता है, जो नक्शे में भारत के नाम से दर्ज है। ईसाई धर्म का असर इस नक्शे पर साफ दिखता है। नक्शे में सबसे ऊपर ईसा मसीह हैं, जो दुनिया पर नजर रखते हैं। साथ ही नक्शे में यहूदियों से नफरत के संकेत भी साफ मिलते हैं। 1290 में इंग्लैंड के राजा एडवर्ड ने यहूदियों को अपने देश से निकाल दिया था। यहूदियों के पैगम्बर मूसा को पीली सींगों के साथ ईश्वर से पैगाम लेते हुए दिखाया गया है। इस नक्शे को किसने बनाया, ये किसी को नहीं पता। पर, इतिहासकार मानते हैं कि मैपा मुंडी को कई लोगों ने मिलकर ही रचा होगा। किसी एक इंसान ने जगहों के नाम लिखे होंगे, तो कई

कलाकारों ने मिलकर इस पर चित्र उकेरे होंगे। माना जाता है कि मध्यकाल में इंग्लैंड के नक्शों के कमिशनर रिचर्ड ऑफ हैल्लिंघम पास ही स्थित लिंकन कस्बे में रहा करते थे। शायद मैपा मुंडी वहीं से हेयरफोर्ड के गिरजाघर पहुंचा।

इतिहासकार सारा एरोस्मिथ मानती हैं कि मध्यकाल में जो लोग इस गिरजाघर में आते होंगे, वो ये नक्शा देख कर हैरान होते होंगे। इसे दो दरवाजों के भीतर बंद कर के रखा जाता था और कुछ खघस दिनों में ही आम लोग इसे देख पाते थे। हेयरफोर्ड गिरजाघर में दुनिया की सबसे पुरानी जंजीरों वाली लाइब्रेरी भी है। इस में 229 पुरानी किताबें और दस्तावेज रखे हुए हैं, जो उसी दौर की जंजीरों से बंधे हैं। असल में पुराने जमाने में इन दस्तावेजों, पांडुलिपियों और किताबों की सुरक्षा के लिए लाइब्रेरी में इन्हें जंजीरों से बांध कर रखा जाता था। हेयरफोर्ड कैथेड्रल में इंग्लैंड में कानून और संविधान का बुनियादी दस्तावेज कहे जाने वाले मैग्ना कार्टा की एक प्रति भी रखी हुई है। इसे 1217 में इंग्लैंड के राजा हेनरी तृतीय ने जारी किया था। आज मैग्ना कार्टा की केवल चार प्रतियां ही दुनिया भर में मौजूद हैं। इन में से एक हेयरफोर्ड कैथेड्रल में रखी है। मैग्ना कार्टा की अहमियत इस बात से समझी जा सकती है कि इस कघनूनी दस्तावेज के जरिए पहली बार इंग्लैंड के राजा के अधिकार सीमित किए गए थे। साथ ही आम जनता के अधिकारों को कघनूनी तरीके से सुरक्षित किया गया था। 700 साल से भी ज्यादा पुराने मैपा मुंडी को देखने के लिए दुनिया भर से हजारों लोग हर साल हेयरफोर्ड गिरजाघर आते हैं। सदियों से इस पर रौशनी डालने के लिए मशाल के इस्तेमाल और छूने की वजह से बहुत से चित्र धूमिल पड़ गए हैं। 2013 में इसकी 3डी स्कैनिंग की गई। अब जो लोग इसे देखने के लिए हेयरफोर्ड तक नहीं आ सकते, वो ऑनलाइन भी इस नक्शे को देख सकते हैं।

साभार: बीबीसी हिन्दी

कैसे हुआ इसराइल का चंद्र अभियान नाकाम

दुर्घटनाग्रस्त होने से पहले चंद्रमा की सतह पर बेरेसेट की ली गई आखिरी तस्वीरों में से एक, इसराइल का पहला चंद्र अभियान नाकाम हो गया है। चंद्रमा की सतह पर उतरते ही उसका अंतरिक्ष यान बेरेशीट क्रैश हो गया। बेरेशीट के इंजन में खराबी आ गई थी और लैंड करते सयम रोवर का ब्रेकिंग सिस्टम विफल हो गया। अब तक रूस, अमरीका और चीन की सरकारी एजेंसियों ने चांद पर अपने यान उतारने में सफलता पाई हैं। इस मिशन के प्रमुख मॉरिस कान ने कहा कि हम कामयाब नहीं हुए, लेकिन निश्चित रूप से हमने कोशिशें कीं। उन्होंने कहा कि मुझे लगता है कि हम जहां तक पहुंचे उसे हासिल करने की उपलब्धि भी वास्तव में जबरदस्त है, मुझे लगता है कि हम इस पर गर्व कर सकते हैं।

तेल अवीव के नियंत्रण कक्ष से इस पर नजर बनाए हुए प्रधानमंत्री बिन्यामिन नेतन्याहू ने कहा कि यदि पहली बार में सफलता नहीं मिलती है तो आपको दोबारा कोशिश करनी चाहिए। चंद्रमा पर पहुंचने के लिए सात हफ्ते की यात्रा के बाद, मानवरहित अंतरिक्ष यान चांद की सतह से 15 किलोमीटर दूर इसकी अंतिम कक्षा



में पहुंचा। इस दौरान कमांड सेंटर में तनाव अधिक था क्योंकि अंतरिक्ष यान से संपर्क नहीं हो पा रहा था। इसी दौरान इसराइल एयरोस्पेस इंडस्ट्रीज के अंतरिक्ष विभाग के प्रमुख ने घोषणा की कि अंतरिक्ष यान में खराबी आ गई है।

उन्होंने कहा कि दुर्भाग्य से हम चांद की सतह पर सफलतापूर्वक उतरने में कामयाब नहीं हो सके हैं। उन्होंने बताया कि हम इंजन को स्टार्ट करने के लिए अंतरिक्ष यान को रीसेट कर रहे हैं। कुछ सेकंड के बाद इंजन स्टार्ट हो गया तो कमांड सेंटर में मौजूद लोगों ने तालियों से इसका स्वागत किया लेकिन कुछ ही पल बाद अंतरिक्ष यान से संपर्क टूट गया। इसके साथ ही यह मिशन समाप्त हो गया। अंतरिक्ष यान अमरीका के फ्लोरिडा राज्य

में स्थित केप केनेवरल एयर फोर्स स्टेशन से प्रक्षेपित किया गया था। यह स्पेसआईएल और इसराइल अंतरिक्ष एजेंसी की संयुक्त भागीदारी से शुरू किया गया प्रोजेक्ट था जिस पर 100 मिलियन डॉलर की लागत आई। आज जब चांद पर पहुंचने में केवल कुछ दिनों का समय लगता है वहीं इस अंतरिक्ष यान को यहां तक पहुंचने में तीन हफ्ते का समय लगा। आखिर इसकी वजह क्या थी। 22 फरवरी को बेरेशीट की अंतरिक्ष उड़ान शुरू होने से 4 अप्रैल को चांद के गुरुत्वाकर्षण क्षेत्र में प्रवेश तक इसने कई बार पृथ्वी के चक्कर लगाए।

पृथ्वी से चंद्रमा तक औसत दूरी करीब 3 लाख 80 हजार किलोमीटर की है। लेकिन अपनी यात्रा के दौरान बेरेशीट ने इससे 15 गुना अधिक दूरी तय की। अब

इसके पीछे वजह इसकी लागत को कम करने की थी। इसे सीधे-सीधे चांद पर भेजा जा सकता था लेकिन बेरेशीट को स्पेसएक्स के फाल्कन 9 रॉकेट से प्रक्षेपित करने के दौरान इसके साथ एक संचार उपग्रह और एक प्रायोगिक विमान भी भेजा गया था। निश्चित ही अंतरिक्ष की यात्रा में रॉकेट शंयर करने से इसकी लागत कम हो गई- लेकिन साथ ही इस अंतरिक्ष यान को कहीं जटिल और मुश्किल रस्ते से गुजरना पड़ा। 1.5 मीटर के इस अंतरिक्ष यान को चांद पर उतरने के दौरान लगातार अपनी रफ्तार कम करनी थी, इसमें ब्रेक का सबसे बड़ा किरदार था ताकि यह अंतरिक्ष यान सकुशल चांद पर उतर जाए। लैंडिंग से पहले नम्मो के सीनियर प्रपल्शन इंजीनियर रॉब वेस्काॉट ने कहा, ष्मने इस तरह के एप्लिकेशन में इंजन का उपयोग कभी नहीं किया है।

उन्होंने कहा कि यह सबसे बड़ी चुनौती होगी चांद पर उतरने के दौरान इसके इंजन को चालू रखना होगा और यह बहुत गरम हो जाएगा। फिर इसे थोड़े समय के लिए बंद करना होगा और जब यह पूरी तरह से गरम ही रहेगा तो इसे दोबारा चालू करना होगा, बहुत सटीक रूप से

ताकि यह धीमी गति में चांद पर लैंड कर सके। ओपन यूनिवर्सिटी में अंतरिक्ष विज्ञान की प्रोफेसर मोनिका ग्रेडी कहती हैं कि यह वास्तव में लैंडिंग साइट को बहुत करीब से देखने जैसा है। डेटा हमें यह जानने में मदद करेंगे कि चांद की चुंबकीय माप वहां के भूविज्ञान और भूगोल के साथ कैसे फिट होते हैं, जो वास्तव में यह समझना है कि चांद बना कैसे था। अब तक चंद्रमा की सतह पर केवल तीन देशों ने अपने अंतरिक्ष यान उतारने में कामयाबी पाई है। अंतरिक्ष में चल रहे 60 वर्षों के अनुसंधान के दौरान सबसे पहले 1966 में सोवियत संघ ने लूना 9 को चांद पर उतारा था। इस अंतरिक्ष यान को चंद्रमा के चुंबकीय प्रभाव की माप करनी थी, इसके तीन साल बाद ही मानव जाति के लिए बड़ी छलांग लगाते हुए 21 जुलाई 1969 को अमरीका के नील आर्मस्ट्रॉन्ग ने चांद पर कदम रखकर इतिहास रच दिया। 37,600 किलोमीटर से बेरेशीट की पृथ्वी की ली गई तस्वीर, उन दो कामयाबियों के करीब 50 साल बाद इस साल 3 जनवरी, 2019 को चांद पर अपने अंतरिक्ष यान चेंज-4 को उतार कर चीन ऐसा करने वाला तीसरा देश बना है।

पैरंट्स ध्यान दें, गलती करेंगे तभी सीखेंगे बच्चे

माता-पिता बच्चे के पहले गुरु होते हैं। बच्चे के स्कूल पहुंचने और फॉर्मल शिक्षा शुरू करने से पहले ही सीखने की उसकी प्रक्रिया शुरू हो चुकी होती है, जिसमें अहम भूमिका निभाते हैं पैरेंट्स। पैरेंट्स बच्चों को किस तरह से तैयार करते हैं इसका असर जीवनभर उन पर रहता है। बच्चे जीवन में आगे चलकर कैसे परफॉर्म करेंगे यह बहुत हद तक इस पर निर्भर करता है कि पैरेंट्स उसे किस तरह प्रेरित करते हैं।

बच्चों को आत्मनिर्भर बनाएं

बायजूस लर्निंग ऐप के सह-संस्थापक और शिक्षक दिव्य गोकुलनाथ का मानना है कि बच्चों को एक आत्मनिर्भर स्टूडेंट बनाना चाहिए जिससे वे खुद पहल करें क्योंकि बच्चे स्वाभाविक रूप से उत्सुक होते हैं और उनमें सीखने की लालक होती है। ऐसे में पैरेंट्स की जिम्मेदारी है कि वह उनकी उत्सुकता को कायम रखें और आगे बढ़कर

चीजों के बारे में जानकारी हासिल करने में उनकी मदद करें। छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर पैरेंट्स बच्चों के अंदर छिपे आत्मविश्वास को बाहर ला सकते हैं।

बच्चों के दोस्त बनें

अपने बच्चे की कमियों की बजाए उसकी उपलब्धियों पर ध्यान दें। याद रखें कि आप अपने बच्चे के सबसे अच्छे दोस्त, प्रेरक और गाइड हैं। यदि आप उन पर विश्वास करते हैं, तो वे खुद पर विश्वास करना शुरू कर देंगे और आत्मविश्वास से सीखने वाले बनेंगे। स्टडीज बताती हैं कि जब माता-पिता अपने बच्चों को सीखने के लिए प्रेरित और प्रोत्साहित करते हैं, तो बच्चों पर बहुत पॉजिटिव असर होता है।

सीखने की प्रक्रिया को रियल बनाएं

बच्चे जब चीजों को वास्तविक जीवन से जोड़ते हैं, तब सबसे सही तरीके से सीखते हैं। उन्हें हर छोटी से छोटी चीज वास्तविक



जीवन के उदाहरणों के जरिए समझाया जाए। इससे बच्चे को किसी भी कोई भी अवधारणा समझने और जीवन में उन्हें बनाए रखने में मदद मिलेगी। सैद्धांतिक अवधारणाओं और असली दुनिया के बीच संबंधों को उजागर करें। इससे उनकी सोचने की क्षमता और निर्णय लेने का दायरा भी बढ़ जाएगा।

हां तुम कर सकते हो

बच्चों में हां तुम ऐसा कर सकते हो वाली अप्रोच को बढ़ावा दें। काम को जल्दी खत्म करने में उनकी मदद करने की बजाय धैर्य रखें जब तक बच्चा खुद काम पूरा न कर लें। अपने बच्चे को आश्वस्त करें कि कुछ भी सीखना मुश्किल नहीं है। उदाहरण

के लिए, अगर आपका बच्चा एक बोटल का ढक्कन खोलने की कोशिश करता है और सफल नहीं होता तो तुरंत उसकी मदद करने की कोशिश न करें। थोड़ा इंतजार करें ताकि वह इस काम में होने वाली मुश्किल को भी समझ सके और कोशिश करने से हार न माने। अगर बच्चे को एक आत्मनिर्भर, इनिशिएटिव लेने वाला बनाना चाहते हैं तो उसके सीखने के जुनून को भी बनाए रखें।

गलतियों को भी सेलिब्रेट करें

गलतियों पर डांटना, बच्चे को दूसरे बच्चों से कम्पेयर करना उसके आत्मविश्वास के लिए बहुत घातक होता है। गलतियों को सेलिब्रेट करें इससे बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ता है और उन्हें उनकी कमियों को ताकत में बदलने में मदद मिलती है। यदि बच्चा गलती करता है, तो उसे उसकी खामियों के लिए लताड़ने की बजाय समझाएं कि इसे सही तरीके से कैसे ठीक किया जा सकता

है। उसे प्रोत्साहित करें और बताएं कि आपने भी गलतियां की हैं और उनसे सीखा है। उदाहरण के लिए, किसी पजल गेम में एक पीस गलत जगह रख दें या जूते को उल्टा करके रख दें, आपको हैरानी होगी कि आपके बच्चे ने पजल को सही कर दिया या जूते को सीधा करके रख दिया। सबसे जरूरी बात उन्हें यह समझाना है कि जब तक वह अपनी तरफ से सब सही करने की कोशिश करते रहते हैं, तब तक गलती करना भी ठीक है।

मोटिवेशन ही है मंत्र- थोड़ा सा प्रोत्साहन एक लंबा सफर तय करने में मदद करता है। सीखने के प्रति बच्चे के नजरिये को बढ़ावा देता है और साथ ही उसके आत्मविश्वास को भी बढ़ावा देता है। अकैडमिक और सोशल स्तर पर बेहतर प्रदर्शन करने का यह सफल गुरुमंत्र है।

दही है गुणकारी सौंदर्य प्रसाधन

दही से आपकी त्वचा में नई रंगत व चमक आती है। दही के साथ आप बेसन या चोकर मिलाकर भी चेहरे पर लगा सकती हैं। इस प्रकार दही का एक गुणकारी सौंदर्य प्रसाधन के रूप में प्रयोग कर आप अपनी त्वचा में निखार ला सकती हैं।

अगर आपको अपनी उम्र छुपानी हो तो अपने चेहरे को एकदम दमकता हुआ सा बना लें। कॉस्मेटिक्स से आपके चेहरे की रंगत कुछ समय के लिए बरकरार रह सकती है लेकिन घर में मौजूद प्राकृतिक दही को चेहरे पर लगाने से उसकी रंगत हमेशा बरकरार बनी रहेगी। त्वचा की रंगत निखारने में दही महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है।

दही खाना ना केवल हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है बल्कि इसे शरीर पर उबटन या किसी फेस पैक में मिला कर भी लगाया जा सकता है। तो ऐसे में चलिए जानते हैं दही का त्वचा पर निखार किस

प्रकार से होता है। मुंहासे से छुटकारा दही में एंटी बैक्टीरियल और एंटी फंगल गुण होते हैं। पिंपल से छुटकारा पाने के लिये दही को सीधे चेहरे पर लगाएं और इसे आधे घण्टे के बाद धो लें।

झुर्रियां मिटाएं

अगर उम्र से पहले ही झुर्रियों ने अपना प्रकोप फैलाना शुरू कर दिया है तो इनकी रफतार को धीमा कर दें। झुर्रियों को प्राकृतिक तरीके से कम करें जिसके लिये दही का फेस मास्क लगाएं। इसमें मौजूद लैक्टिक एसिड मृत्यु कोशिकाओं को दूर कर के पोर्स को टाइट करती हैं।

रूखी त्वचा के लिये फायदेमंद दही

यदि आपकी त्वचा रूखी है तो आप आधा कप दही में एक छोटा चम्मच जैतून का तेल तथा एक छोटा चम्मच नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाकर गुनगुने पानी से चेहरा धोने से त्वचा का रूखापन समाप्त हो जाता है।



हर दिन एक केला खाएं, ब्रेन बढ़ाएं, वजन घटाएं

पोटेशियम का बेस्ट सोर्स होने के साथ-साथ ढेर सारे पोषक तत्वों से भरपूर केला बेहद हेल्दी होता है इसमें कोई शक नहीं लेकिन केला हमारे शरीर के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। केले को सबसे हेल्दी खाद्य पदार्थ में से एक माना जाता है। कुछ साल पहले तक कहा जाता था- एन एपेल एंड डे कीप्स दि डाक्टर एवे यानी अगर आप हर दिन एक सेब खाएंगे तो आपको डॉक्टर के पास नहीं जाना पड़ेगा लेकिन अब ये कहावत बदल गई है और सेब की जगह केले ने ले ली है

वजन घटाने में मददगार- अगर आप उन लोगों में से हैं जो वजन घटाने की कोशिश में लगे हैं तो आपको केला खाना चाहिए। एक केले में 3 ग्राम फाइबर और सिर्फ 100 कैलरी होती है इसलिए केला सैक के लिहाज से परफेक्ट चॉइस है उन लोगों के लिए जो वेट लॉस करने की कोशिश कर रहे हैं। केला खाने से आपका पेट भरा हुआ महसूस होता है और यह आपकी भूख को भी कंट्रोल करता है। डेली फाइबर इन्टेक का 12 प्रतिशत हिस्सा आपको केले से ही



मिल सकता है।

ब्रेन के लिए अच्छा है केला- हम सभी जानते हैं कि केले में पोटेशियम और मैग्नीशियम की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। केले से एनर्जी धीरे-धीरे निकलती है जिससे हमारा ब्रेन अलर्ट बना रहता है जिसके बदले में हमें बेहतर तरीके से फोकस कर पाने में सफल होते हैं। लिहाजा ब्रेन के बेहतर काम

करने के लिए भी केला अच्छा है।

डिप्रेशन दूर भगाता है केला

केले में ट्रिप्टोफान पाया जाता है जो आगे चलकर सेरोटोनिन में बदल जाता है और ब्रेन में सेरोटोनिन की कमी होने पर ही डिप्रेशन और एंग्जाइटी यानी बेचैनी महसूस होने लगती है। ऐसे में बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए और डिप्रेशन से बचने के लिए केला खाएं।

हड्डियों को मजबूत बनाता है केला-केला, कैल्शियम को अब्सॉर्ब करने में यानी शरीर द्वारा कैल्शियम को सोखने में मदद करता है केला। अब कैल्शियम शरीर में पहुंचेगा तो जाहिर सी बात है कि आपकी हड्डियां मजबूत और हेल्दी बनेंगी।

1 दिन में कितने केले खाएं?-शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्व और फाइबर की पूर्ति के लिए हर दिन 1 केला खाना काफी है। चूंकि केला खाने के बाद पेट में भारीपन महसूस नहीं होता इसलिए आप चाहें तो वर्कआउट से पहले और बाद में सैक के तौर पर केले का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अच्छी मुस्कान चाहिए तो दिन में 2 बार ब्रश करें

आपकी प्यारी सी मुस्कान किसी का भी दिन बना सकती है। लेकिन अगर आप अपने दांतों का अच्छी तरह ख्याल नहीं रखती हैं तो दांतों से जुड़ी समस्याएं आपकी मुस्कान को फीका कर सकती हैं। सिर्फ मुस्कान ही नहीं बल्कि दांतों से जुड़ी समस्याओं की वजह से आपकी पूरी पर्सनैलिटी प्रभावित हो सकती है। इसलिए चेहरे की सुंदरता के साथ-साथ दांतों की सुंदरता और सेहत का ध्यान रखना भी उतना ही जरूरी है। हम आपको बता रहे हैं कुछ उपयोगी टिप्स जिनसे हेल्दी रहेंगे आपके दांत और बनी रहेगी मुस्कान...

दांतों का अलाइन्मेंट कराएं

दांत तभी साफ रह सकते हैं जब उनका अलाइन्मेंट ठीक हो। टेढ़े-मेढ़े दांतों की ठीक से सफाई नहीं हो पाती। उनमें गंदगी, प्लाक और कैलकुलस जमा हो जाते हैं। ऐसे में डेंटिस से चेकअप कराकर दांतों की सफाई करवानी जरूरी है। आगे-पीछे हो रखे दांत

या फिर मिसअलाइन्ड दांत को भी ब्रेसिस की मदद से सीधा किया जा सकता है। दांतों का पीलापन दूर करने के लिए डेंटल ब्लीचिंग करवा सकते हैं।

दिन में दो बार करें ब्रश

दांतों को स्वस्थ और चमकदार रखने के लिए दिन में 2 बार ब्रश बहुत जरूरी है। एक बार सुबह और एक बार रात में सोने से पहले। इसके अलावा हर छह माह में डेंटल चेकअप जरूर कराएं। अधिक मीठी चीजों से दूर रहें। कैंडी, चॉकलेट, स्टिकी चीजें ना खाएं क्योंकि ये दांतों में चिपक कर जमा हो जाती हैं और दांतों को नुकसान पहुंचाती हैं। दांतों पर हल्दी, कॉफी, चाय आयरन टैबलेट, स्मोकिंग से दाग पड़ जाते हैं। इनके उपयोग से बचें।

नमक मिले गुनगुने पानी से कुल्ला करें

कुछ भी खाने के बाद हल्के गुनगुने पानी में चुटकी भर नमक डालकर उससे कुल्ला जरूर करें। इससे दांतों के भीतर की तरफ



जमा खाना निकल जाता है। अगर गरम पानी न हो तो साफ पानी से अच्छी तरह कुल्ला करना न भूलें। चीनीयुक्त चीजों से दूर रहें। खाने से आधा या एक घंटे बाद ब्रश जरूर करें। दांतों में पीलापन रहता है तो डेंटिस को दिखाएं। स्मोकिंग, चाय, कॉफी

के सेवन के बाद बिना शुगर वाला च्युइंग गम खा सकते हैं।

नीम के दातून से करें ब्रश

मौसम चाहे कोई भी हो न ज्यादा ठंडा खाना खाएं और ना ही ज्यादा गर्म। अगर सांसें की दुर्गन्ध से परेशान हैं तो उसके कई कारण हो सकते हैं। मसूढ़ों की सड़न की बीमारी पायोरिया हो सकता है जिसमें खून भी आता है। जिन लोगों को सायनस की समस्या होती है उनके मुंह से भी दुर्गन्ध आती है। इसे नजरअंदाज न करें और डेंटिस को जरूर दिखाएं। घरेलू उपचार के तौर पर नीम की दातून को रोजाना सुबह चबाएं रगड़ें नहीं और उसका रस जितनी देर हो सके मुंह में रखें फिर साफ पानी से कुल्ला करें।

रात में न खाएं मीठा

जहां तक हो शाम 7 बजे के बाद मीठी चीजों का सेवन न करें। दांतों में पीलापन आ गया है तो डेंटिस की सलाह पर ब्लीच

या पॉलिशिंग करा सकते हैं। दांतों का पीलापन दूर करने के लिए एक आसान उपाय है- ब्रश करने के बाद दांतों को कवर करने के हिसाब से फॉयल पेपर काट लें। इस पर फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्ट फैलाएं और दांतों को इससे अच्छी तरह से कवर करके 15 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर साफ पानी से धो लें। ब्रश हाथ को गोलाई में घुमाते हुए करें।

पर्याप्त पानी पिएं

दिनभर में 8-10 ग्लास पानी जरूर पियें। कम पानी पीने से दांतों के लिए हमेशा संक्रमण का खतरा होता है। कम पानी पीने से मुंह में लार अच्छी तरह नहीं बन पाती है, जिससे हानिकारक बैक्टीरिया संक्रमण तेजी से फैलते हैं। इसके अलावा 2-3 स्ट्रॉबेरी को अच्छी तरह पीसकर उनका पेस्ट बनाकर अपने दांतों पर लगाएं। कुछ दिनों के लगातार प्रयोग से आपके दांत सफ़ेद और चमकदार होने लगेंगे।

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

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

पील ऑफ मास्क के फायदे

1- होममेड पील ऑफ मास्क का

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

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

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



जाती है।

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

इसका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता है।

घर पर बनाएं पील ऑफ मास्क

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

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

आपके पास भी जरूर होने चाहिए ये 5 तरह के ब्लेजर्स

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

लेदर ब्लेजर

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

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



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

नेट ऐंड लेस ब्लेजर

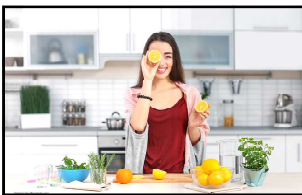
अगर आपने स्लीवलेस ड्रेस या ट्यूब टॉप पहना है और आप बाहर निकलने में कंफर्टेबल फील नहीं कर रही हैं तो नेट और लेस से बना यह ब्लेजर आपके बड़े काम आ सकता है। इसे ड्रेस के ऊपर से पहन लें और आपकी टेंशन हो गई खत्म। साथ ही लेस से बने होने की वजह से इसका लुक भी बेहद अच्छा दिखता है।

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

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

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

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



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

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

सकारात्मक और स्वस्थ महसूस करेंगे।

3 तीसरा फायदा यह है कि अगर आपको जरा भी उल्टी जैसा लगे या मतली हो, तो आप इसे कुछ देर सूंघकर, ऐसी समस्याओं से निजात पा सकते हैं। खास तौर से सफर में यह तरीका बेहद कारगर है।

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

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

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

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

क्या जैम सच में हेल्दी होता है?

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



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

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

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

मोटापे का खतरा

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

हेल्दी खाना नहीं चाहते बच्चे

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

गुलाबी ठंड में गजब की गुणकारी है गाजर

लाल और मीठी गाजर को देखकर तुरंत हलवे की याद आ जाती है। निश्चित तौर पर गाजर से बनने वाला हलवा है ही इतना लाजवाब। गाजर न सिर्फ स्वाद में अच्छी होती है बल्कि इसमें आपको तंदुरुस्त रखने के लिए बहुत सारे खास गुण होते हैं।

यह आपको स्वस्थ रखने के साथ साथ आपकी आंखों की रोशनी को बढ़ाती है। गाजर का नियमित इस्तेमाल आपके बालों और त्वचा के लिए भी बहुत लाभकारी है। गाजर के ज्यूस को अपनी रोजाना की डाइट का हिस्सा बना लीजिए क्योंकि यह स्वादिष्ट होने के साथ बहुत गुणकारी है।

1. गाजर के ज्यूस को खास गुणों से भरपूर बनाने का काम इसमें मौजूद बीटा-केरोटिन, विटामिन और पोटेसियम करते हैं। बीटा-केरोटिन से गाजर विटामिन ए का सबसे प्रभावकारी स्रोत बनती है। गाजर से शरीर के इम्यून सिस्टम को ताकत मिलती है। विटामिन ए से न केवल आपकी आंखों की रोशनी बढ़ती है बल्कि गाजर के ज्यूस का नियमित इस्तेमाल दिल की बीमारियों

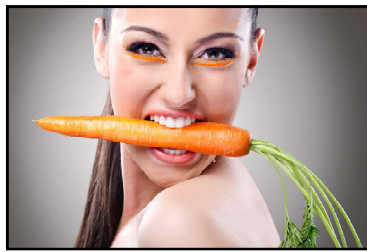
से भी आपको बचाए रखता है।

2. गाजर के ज्यूस में होने वाला पोटेसियम शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। गाजर में लीवर को ठीक रखने का भी गुण होता है। पोटेसियम, मैगनीज और मैगनेशियम के साथ मिलकर ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य रखता है और इस तरह से शरीर में डायबीटिस के खतरे को कम करता है।

3. गाजर के ज्यूस में विटामिन के होता है जो कि चोट लगने पर रक्त के थक्के जमने में मदद करता है और खून का बहना रोकता है। विटामिन के चोट ठीक करने में कारगर है। गाजर में मौजूद विटामिन सी घाव ठीक करने के साथ साथ मसूड़ों को भी स्वस्थ रखता है।

4. गाजर के ज्यूस में कैंसर से लड़ने का गुण होता है। इसमें केरोटेनोइड नाम का एक खास तत्व होता है जिसे प्रोस्टेट, कोलोन, और स्तन कैंसर से लड़ने में बहुत ही कारगर समझा जाता है।

5. गाजर का ज्यूस शरीर में प्रोटीन की



कमी को भी पूरा करने के साथ साथ शरीर को पर्याप्त मात्रा में कैल्सियम भी प्रदान करके हड्डियों को मजबूती देता है।

6. गाजर का ज्यूस लीवर को साफ करता है। शरीर में पैदा होने वाले विभिन्न तरह के जहर गाजर के ज्यूस के उपयोग से बाहर निकल जाते हैं। गाजर का ज्यूस लीवर को ताकत देकर उसकी काम करने की क्षमता बढ़ाता है। गाजर का ज्यूस वजन कम करने में भी मदद करता है।

7. गाजर का ज्यूस बच्चे के गर्भावस्था के लिए खास तौर पर लाभकारी है। इसके उपयोग से बच्चे और मां दोनों के स्वास्थ्य में सुधार आता है।

8. गाजर के ज्यूस से मां के दूध की

गुणवत्ता बढ़ जाती है।

9. गाजर का ज्यूस गर्भ में पल रहे बच्चे को इन्फेक्शंस से बचाए रखता है।

10. गाजर का ज्यूस वजन करने की कोशिश कर रहे लोगों के लिए बहुत कारगर है क्योंकि इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है। कम कैलोरी के कारण यह बहुत अच्छा हेल्दी ड्रिंक है। गाजर का ज्यूस अपने खास गुणों के कारण लगभग सभी डाइट प्लान का हिस्सा बनता है।

गाजर के अन्य नुस्खे - आग से त्वचा जल गई हो तो कच्ची गाजर को पीसकर लगाने से तुरंत लाभ होता है और जले हुए स्थान पर ठंडक पड़ जाती है।

दिमाग को मजबूत बनाने के लिए गाजर का मुरब्बा प्रतिदिन सुबह लें।

निम्न रक्तचाप के रोगियों को गाजर के रस में शहद मिलाकर लेना चाहिए। रक्तचाप सामान्य होने लगेगा। गाजर का रस, टमाटर का रस, संतरे का रस और चुकंदर का रस लगभग पच्चीस ग्राम की मात्रा में रोजाना दो माह तक लेने से चेहरे के मुंहासे, दाग,

झाइयां आदि मिट जाते हैं।

पथरी की शिकायत में गाजर, चकंदर और ककड़ी का रस समान मात्रा में लें।

गाजर पीसकर आग पर सेंककर इसकी पुल्टिस बनाकर बांधने से फोड़े ठीक हो जाते हैं।

गाजर का अचार तिछ्छी रोग को नष्ट करता है।

अनिद्रा रोग में प्रतिदिन सुबह-शाम एक कप गाजर का रस लें।

गाजर का सेवन उदर रोग, पित्त, कफ एवं कब्ज का नाश करता है। यह आंतों में जमा मल को तीव्रता से साफ करती है।

गाजर को उबालकर रस निकाल लें। इसे ठंडा करके 1 कप रस में 1 चम्मच शहद मिलाकर पीने से सीने में उठने वाला दर्द मिट जाता है।

बच्चों को कच्ची गाजर खिलाने से पेट के कीड़े निकल जाते हैं।

गाजर का नित्य सेवन रक्त की कमी को दूर कर रक्त में लौह तत्वों की मात्रा को बढ़ाता है।

चेहरा खराब कर देते हैं दाग-धब्बे

अगर बात आपकी त्वचा की हो तो विटामिन सी से बेहतर कोई चीज नहीं होती। क्योंकि विटामिन सी हमारी त्वचा के लिए औषधि की तरह काम करता है। संतरे में विटामिन सी कूट-कूट कर भरा होता है।

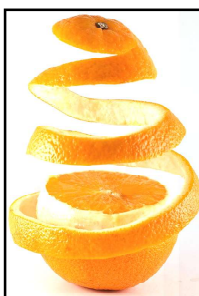
संतरे को छील कर खा सकते हैं या फिर जूस बना सकते हैं। इसके साथ ही आप संतरे के छिलके को भी उपयोग में ला सकते हैं। जानिए संतरे का छिलका आपकी त्वचा को कैसे निखार सकता है।

1. फेस मास्क- संतरे के छिलके को सुखाकर पीस लें। अब इस पाउडर में शहद और कच्चे दूध को मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट में थोड़ा संतरे के छिलके का पाउडर भी मिलाएं, अब

इस लेप को चेहरे पर लगा लें। सूखने तक इंतज़ार करें। उसके बाद ठंडे पानी से धो लें। सप्ताह में कम से कम एक बार ये लेप लगाएं, त्वचा चमक उठेगी। साथ ही डेड स्किन हट जाएगी। आप चाहें तो ये लेप गर्दन पर भी लगा सकती हैं।

2. लिप बाम- संतरे के थोड़े टुकड़ों में काट लीजिए, एक कटोरी में थोड़ी सी चीनी और बादाम का तेल डालिए, ध्यान रखें कि जितनी मात्रा में छिलके हों उतनी ही मात्रा में चीनी भी ली गई हो। अब सबको मिलाकर एक मिश्रण बना लें। तैयार है आपका घर पर बना लिप बाम।

3. नहाने के पानी में मिलाएं- संतरे के



कैस्टर ऑयल देगा बेदाग त्वचा, इसे इस्तेमाल करने का अपनाएं ये 1 तरीके

भारतीय रसोई में काफी पहले से कैस्टर ऑयल इस्तेमाल होता आ रहा है। कैस्टर ऑयल स्किन के लिए सबसे बेस्ट माना जाता है। इसमें केवल फैटी-एसिड, मिनरल्स और न्यूट्रियंट्स ही नहीं बल्कि एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण भी पाए जाते हैं जो मुंहासों को आने से रोकते हैं। चेहरे पर मुंहासे आना अच्छा नहीं होता है। हम सभी लोग मुलायम और बेदाग त्वचा पाने की इच्छा रखते हैं। ऐसे में अगर आप



अपना फेस क्लीन करें जिससे एक्सट्रा ऑयल और गंदगी निकल जाए, ध्यान रखें आपको ये हल्के हाथ से मसाज करते हुए करना है। कैस्टर ऑयल को हल्का गुनगुना करें। रई पर इसे लेकर फेस पर लगाएं। गोलाई में हल्के हाथ से मसाज करें। करीब 10 से 15 मिनट के लिए इसे लगाकर रखें। जब स्किन इसे पूरी तरह सोख ले तो दोबारा फेस पर मसाज करें। गुनगुने पानी से फेस वॉश कर लें। ध्यान रखें कि इसके बाद आपको माइश्रराइजर या नारियल का तेल फेस पर लगाना है। अच्छा रिजल्ट पाना चाहते हैं तो इसे हर दूसरे दिन इस्तेमाल करें।

हाई हील्स पहनने से पहले इसके नुकसान के बारे में जान लें

क्या आप भी हाई हील्स पहनने की शौकीन हैं? त्योहारों पर कलरफुल लहंगे से लेकर बोर्ड मीटिंग्स में फॉर्मल पैंट सूट पहनने तक जिस एक फुटवेअर का साथ हमेशा आपके साथ रहता है वह है हाई हील्स... स्टाइल स्टेटमेंट और ग्लैमरस दिखने के लिए अगर आप भी ज्यादातर वक्त हाई हील्स पहनती हैं तो हम आपको बता दें कि हमारे शरीर के कई हिस्सों पर हाई हील्स बुरा असर डालती हैं। ऐसे में हाई हील्स पहनने से पहले एक बार इससे होने वाले नुकसान के बारे में जरूर पढ़ें।

घुटनों पर पड़ता है प्रेशर- हील्स पहनना जितना स्टाइलिश लगता है, उतना ही ये हमें नुकसान पहुंचाती है। जब आप इसे पहनकर सीधे चल रही होती हैं, तो आपके पैर नैचरली रोटेट नहीं होते। साथ ही चूँकि हील्स में शॉक अब्सॉर्बशन नहीं होता इसलिए आपके घुटनों पर जोर पड़ने लगता है और आपको धीरे-धीरे दर्द की शिकायत होने लगती है।

बैक पेन की शिकायत- अक्सर महिलाओं को कमर के पास दर्द की



शिकायत रहती है। जेनरेशन में ये समस्या तेजी से फैल रही है। इसके लिए हो सकता है आप अपनी गलत लाइफस्टाइल को वजह मानती हों लेकिन यकीन मानिए आपकी हाई हील्स के कारण भी लोवर बैक पेन की समस्या भी होती है। हील्स पहनकर चलने से वजन का सही डिस्ट्रिब्यूशन नहीं हो पाता जिससे हमारे बैक पर काफी प्रेशर पड़ता है और आपको लगातार लोवर बैक पेन की शिकायत रहने लगती है।

पैरों में होने लगता है दर्द- अगर आप रोज ऑफिस या कॉलेज आने-जाने में हील्स का यूज करती हैं और पूरे दिन हील्स पहने रखती हैं तो ये आपके लिए किसी समस्या से कम नहीं है। रोज हील्स पहनने से आपके पैर और तलवे में दर्द की शिकायत होने लगती है।

ब्रेन पर असर- हाई हील्स फुटवेअर का शेष ऐसा होता है कि इनकी वजह से नसों में ब्लड फ्लो संकुचित होने लगता है जिससे ब्लड फ्लो में कमी आने लगती है। कुछ रेयर केसेज में तो हाई हील्स पहनने की वजह से सिरदर्द भी होने लगता है और कई बार तो खून की नलिका टूट भी जाती हैं।

क्या कर सकती हैं आप?-अगर आप भी उन लोगों में से हैं जो पूरा दिन हाई हील्स पहने रखती हैं तो आपको अपनी इस आदत को कुछ कम करना चाहिए और उसकी जगह कंफर्टेबल फुटवेअर पहनना चाहिए और अपनी स्पेशल हाई हील्स को स्पेशल अकेजन पर ही पहनना चाहिए।

हील्स की जगह फ्लैट्स पहनें

अगर आप कंफर्ट पर फोकस कर रही हैं तो इसका मतलब यह कतई नहीं है कि आपको अपने स्टाइल से कॉम्प्रमाइज करने की जरूरत है। महिलाओं के लिए कितने अलग-अलग तरह के फुटवेअर मौजूद हैं जो आपको फैशन दीवा दिखाने में मदद करेंगे। आप चाहें तो हील्स की जगह खूबसूरत फ्लैट्स भी ट्राई कर सकती हैं।

सर्दियों में इस बार क्रॉड जैकेट का है ट्रेंड

सर्दियों का मौसम आ गया है। ऐसे में हैं तो इस तरह के जैकेट के ऑप्शन पर जा सकती हैं। शर्ट स्टाइल वाला इस जैकेट के स्लीव्स पर स्टाइप बना हुआ है जो इसके लुक को निखार रहा है। आप चाहें तो इस तरह के जैकेट को बेसिक टी-शर्ट और जींस या फिर शॉर्ट ड्रेस के साथ भी टीमअप कर पहन सकती हैं।

शॉर्ट पफर जैकेट-जब ठंड बहुत ज्यादा पड़ रही हो तो हल्के-फुल्के डेनिम जैकेट से काम नहीं चलेगा और आपको हेवी जैकेट की जरूरत होगी। लेकिन चूँकि स्टाइल में भी रहना है तो आप चाहें तो इस शॉर्ट पफर जैकेट को भी ट्राई कर सकती हैं। यह ठंड के मौसम में न सिर्फ आपको अंदर से गर्म रखेगा बल्कि स्टाइल के मामले में भी आपको पूरे नंबर मिलेंगे।

क्रॉड डेनिम बॉर्ग जैकेट- ब्लैक कलर के इस डेनिम जैकेट में वेस्टलाइन के साथ-साथ कॉलर में लगा वाइट कलर का फर वाला मटीरियल इस जैकेट को टाइमलेस पीस बना रहा है। आप चाहें तो इस तरह के जैकेट को ब्लू कलर के हाई वेस्ट डेनिम जींस के साथ टीमअप कर पहन सकती हैं।

क्रॉड साइड स्टाइप जैकेट

अगर आप थोड़ा कैजुअल लुक चाहती

हैं तो इस तरह के जैकेट के ऑप्शन पर जा सकती हैं। शर्ट स्टाइल वाला इस जैकेट के स्लीव्स पर स्टाइप बना हुआ है जो इसके लुक को निखार रहा है। आप चाहें तो इस तरह के जैकेट को बेसिक टी-शर्ट और जींस या फिर शॉर्ट ड्रेस के साथ भी टीमअप कर पहन सकती हैं।

शॉर्ट पफर जैकेट-जब ठंड बहुत ज्यादा पड़ रही हो तो हल्के-फुल्के डेनिम जैकेट से काम नहीं चलेगा और आपको हेवी जैकेट की जरूरत होगी। लेकिन चूँकि स्टाइल में भी रहना है तो आप चाहें तो इस शॉर्ट पफर जैकेट को भी ट्राई कर सकती हैं। यह ठंड के मौसम में न सिर्फ आपको अंदर से गर्म रखेगा बल्कि स्टाइल के मामले में भी आपको पूरे नंबर मिलेंगे।

क्रॉड बॉम्बर जैकेट-सिलेब्रिटीज के बीच बॉम्बर जैकेट काफी फेमस है और आप चाहें तो बॉम्बर जैकेट को भी क्रॉड लुक में पहन सकती हैं और यकीन मानिए आप इसमें हर तरह से स्टाइलिश ही दिखेंगी। इस तरह के बॉम्बर जैकेट से आप अपने सिंपल लुक को भी ट्रेंडी बना सकती हैं।



‘अपनों’ की अनदेखी पर ‘संग्राम’

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। भाजपा कार्यकर्ताओं का अपनी ही सरकार के खिलाफ प्रदर्शन अब सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे एक वीडियो को लेकर चर्चा में है। भाजपा नेता मधु चौहान के नेतृत्व में हुए प्रदर्शन के दौरान उन्होंने सरकार की योजनाओं में कार्यकर्ताओं को कथित तौर पर अपेक्षित अवसर नहीं मिलने का मुद्दा उठाया। प्रदर्शन के दौरान दिया गया उनका बयान अब सोशल मीडिया पर तेजी से प्रसारित हो रहा है। वायरल वीडियो में मधु चौहान यह कहते हुए सुनाई दे रही हैं कि भाजपा का कार्यकर्ता पार्टी के हर कार्यक्रम में पूरी निष्ठा के साथ जुटता है। कभी उसे दीया जलाओ, कभी थाली बजाओ जैसे कार्यक्रमों में शामिल होने के लिए कहा जाता है और कार्यकर्ता पूरे उत्साह के साथ पार्टी के कार्यक्रमों में अपनी भूमिका निभाता है। लेकिन जब सरकार की योजनाओं से जुड़े काम कार्यकर्ताओं को देने की बात आती है तो कथित तौर पर कांग्रेस से जुड़े लोगों को प्राथमिकता दी जा रही है।

उन्होंने कहा कि पार्टी का कार्यकर्ता लगातार संगठन के लिए मेहनत करता है, लेकिन सरकार की योजनाओं और कामों में उसे अपेक्षित भागीदारी नहीं मिल रही है। इससे कार्यकर्ताओं के भीतर असंतोष और निराशा बढ़ रही है। उनका कहना था कि कार्यकर्ताओं की इसी निराशा का परिणाम है कि उन्हें अपनी ही सरकार के खिलाफ प्रदर्शन के लिए

राजनीति

- ▶ सरकार पर भड़कीं भाजपा नेता मधु चौहान, वायरल वीडियो से मचा हड़कंप
- ▶ भाजपा कार्यकर्ताओं का फूटा गुस्सा, संगठन में उथल-पुथल
- ▶ सरकारी योजनाओं में तवज्जो न मिलने से नाराज कार्यकर्ताओं ने खोल दिया है मोर्चा



सड़क पर उतरना पड़ रहा है। मधु चौहान के बयान ने भाजपा के भीतर कार्यकर्ताओं की भूमिका और सरकार के स्तर पर उन्हें मिलने वाले अवसरों को लेकर बहस छेड़ दी है। प्रदर्शनकारियों का आरोप है कि चुनाव और संगठन के कार्यक्रमों के दौरान कार्यकर्ताओं से पूरी ताकत के साथ काम लिया जाता है, लेकिन सरकारी योजनाओं के क्रियान्वयन और कामों के आवंटन में उनकी उपेक्षा की जा रही है।

चकराता क्षेत्र में योजनाओं के लाभार्थी चयन और कामों के आवंटन को लेकर पहले से ही भाजपा नेताओं की निराशा सामने आ रही है। ऐसे में मधु चौहान का वीडियो सामने आने से मामला और तूल पकड़ गया है। यह विवाद कैबिनेट मंत्री खजान दास के उस बयान के बाद और चर्चा में है, जिसमें उन्होंने अपने ऊपर लगाए जा रहे कमीशनखोरी के आरोपों को खारिज करते हुए कहा कि यदि उनके खिलाफ लगाया गया एक भी

आरोप साबित हो जाता है तो वह मंत्री पद से इस्तीफा देने के साथ आत्महत्या तक कर लेंगे। एक तरफ भाजपा नेताओं की ओर से योजनाओं के कामों में कथित पक्षपात और कांग्रेस से जुड़े लोगों को प्राथमिकता देने के आरोप लगाए जा रहे हैं, वहीं मंत्री इन आरोपों को पूरी तरह नकार रहे हैं। ऐसे में मधु चौहान का वायरल वीडियो भाजपा के भीतर चल रहे असंतोष को सार्वजनिक बहस के केंद्र में ले आया है।

हालांकि वीडियो में लगाए गए आरोपों की स्वतंत्र पुष्टि नहीं हुई है। अब सवाल यह है कि सरकार और संगठन इस निराशा को किस तरह देखते हैं और क्या योजनाओं के लाभार्थी चयन तथा कार्य आवंटन की प्रक्रिया को लेकर कोई स्पष्ट जांच या तथ्य सार्वजनिक किए जाते हैं। फिलहाल चकराता से उठी कार्यकर्ताओं की आवाज देहरादून की सियासत में चर्चा का नया विषय बन गई है।

सीजेपी का अल्टीमेटम



संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में सरकारी स्कूलों के बंद होने और उन्हें अन्य विद्यालयों में समायोजित किए जाने के मुद्दे पर सिटिजन फॉर जस्टिस एंड पीस (सीजेपी) ने सरकार के खिलाफ मोर्चा खोलने की चेतावनी दी है। संगठन ने प्रदेश में 826 स्कूलों के बंद होने के मुद्दे पर सरकार को 10 दिन का अल्टीमेटम दिया है। सीजेपी ने स्पष्ट किया है कि निर्धारित अवधि में स्कूलों को लेकर सरकार ने ठोस रोडमैप सार्वजनिक नहीं किया तो प्रदेशव्यापी आंदोलन शुरू किया जाएगा।

सीजेपी का कहना है कि पहाड़ी क्षेत्रों में सरकारी स्कूल केवल शिक्षा के केंद्र नहीं हैं, बल्कि ग्रामीण जीवन और सामाजिक ढांचे का महत्वपूर्ण आधार भी हैं। ऐसे में विद्यालयों को बंद करने अथवा दूसरे स्कूलों में विलय करने का सीधा असर दूरस्थ क्षेत्रों के विद्यार्थियों और उनके परिवारों पर पड़ सकता है।

संगठन ने सरकार से बंद किए गए विद्यालयों की स्थिति स्पष्ट करने, विद्यालयवार जानकारी सार्वजनिक करने और प्रभावित विद्यार्थियों के लिए शिक्षा की वैकल्पिक व्यवस्था का विस्तृत खाका

जारी करने की मांग की है। साथ ही यह भी पूछा है कि विद्यालय बंद करने के निर्णय के पीछे क्या आधार तय किया गया और इसका ग्रामीण तथा पर्वतीय क्षेत्रों में रहने वाले बच्चों की शिक्षा पर क्या प्रभाव पड़ेगा।

सीजेपी ने कहा कि यदि सरकार का उद्देश्य विद्यालयों में विद्यार्थियों की संख्या, शिक्षकों की उपलब्धता और संसाधनों का बेहतर प्रबंधन करना है तो इसके लिए स्थानीय परिस्थितियों को ध्यान में रखना होगा। विशेष रूप से पर्वतीय क्षेत्रों में विद्यालय की दूरी बढ़ने से बच्चों की नियमित शिक्षा प्रभावित होने की आशंका रहती है।

संगठन ने सरकार से 10 दिन के भीतर स्पष्ट रोडमैप जारी करने की मांग की है। इसमें बंद विद्यालयों की स्थिति, विद्यार्थियों के समायोजन, शिक्षकों की तैनाती, परिवहन व्यवस्था और भविष्य में विद्यालयों को लेकर सरकार की नीति स्पष्ट करने को कहा गया है। सीजेपी ने चेतावनी दी है कि मांगों पर समयसीमा के भीतर कार्रवाई नहीं हुई तो आंदोलन को चरणबद्ध तरीके से आगे बढ़ाया जाएगा।

चोरी का खुलासा, दो गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने चोरी का खुलासा करते हुए चोरी के सामान के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, कोतवाली नरेन्द्रनगर पुलिस एवं सीआईयू टीम ने गृहभेदन एवं लाखों रुपए की चोरी की एक घटना का सफल अनावरण करते हुए 02 शांतियों को गिरफ्तार किया है, जबकि घटना में शामिल तीसरा साथी फरार है, जिसकी गिरफ्तारी हेतु पुलिस टीम खाना की गई है। पुलिस टीम द्वारा घटना के खुलासे के लिए टिहरी गढ़वाल, ऋषिकेश, रानीपोखरी, देहरादून, हरिद्वार, रुड़की, सहारनपुर, अंबाला, यमुनानगर, सोलन (हिमाचल प्रदेश), हल्द्वानी सहित विभिन्न स्थानों के 1100 से अधिक सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली गई।

04 सितम्बर 2026 को सौरभ ध मन्दा, निवासी वार्ड नं. 02, दीवान लॉज, थाना नरेन्द्रनगर, जनपद टिहरी गढ़वाल द्वारा कोतवाली नरेन्द्रनगर में सूचना दी गई कि चोरों द्वारा उनके बंद मकान का ताला तोड़कर घर के अंदर रखे सोने के आभूषण चोरी कर लिए गए हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना की गंभीरता को देखते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के आदेशानुसार, अपर पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल के दिशा

निर्देशन एवं क्षेत्राधिकारी नरेन्द्रनगर के पर्यवेक्षण में घटना के शीघ्र खुलासे, अपराधियों की गिरफ्तारी एवं चोरी गए माल की बरामदगी हेतु पुलिस टीमों का गठन किया गया। जांच में चोरी की घटना में प्रयुक्त मोटरसाइकिल की पहचान हुई। पुलिस टीम द्वारा पीछा किए जाने पर आरोपी उक्त मोटरसाइकिल को ऋषिकेश स्थित नटराज चौक के पास छोड़कर फरार हो गए थे। तकनीकी एवं भौतिक साक्ष्यों के आधार पर आरोपियों की पहचान शहनवाज, जाहिद उर्फ अतीक एवं मौहम्मद रफीक के रूप में हुई, जो पूर्व में भी चोरी की घटनाओं में जेल जा चुके हैं।

पुलिस टीम की निगरानी की जा रही थी। सूचना प्राप्त हुई कि अभियुक्त नटराज चौक के पास पूर्व में छोड़ी गई मोटरसाइकिल को लेने आये हैं। सूचना पर पुलिस टीम द्वारा तत्काल कार्रवाई करते हुए देहरादून-ऋषिकेश मार्ग स्थित फ्लाईओवर, वन विभाग चौकी के पास, घेराबंदी की गई। पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचे शहनवाज एवं जाहिद उर्फ अतीक को चोरी किए गए माल सहित गिरफ्तार कर लिया। पुलिस द्वारा गिरफ्तार दोनों अभियुक्तों के कब्जे से गृहभेदन की घटना में चोरी किए गए आभूषणों की शतश्रुतिशत बरामदगी की गई है। बरामदगी के आधार पर मुकदमे दर्ज किया गया। घटना में शामिल तीसरा मौहम्मद रफीक पुलिस गिरफ्तार से फरार है।

विशेष गहन पुनरीक्षण को लेकर आडवाणी, जयशंकर व धनखड़ समेत कईयों को नोटिस

संवाददाता

नई दिल्ली। दिल्ली में मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण के दौरान पूर्व उपप्रधानमंत्री लालकृष्ण आडवाणी, विदेश मंत्री एस. जयशंकर और पूर्व उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ समेत कई प्रमुख लोगों को नोटिस जारी किए गए हैं। मतदाता सूची में दर्ज विवरण और पुराने अभिलेखों में अंतर सामने आने के बाद निर्वाचन अधिकारियों की ओर से ये नोटिस जारी किए जा रहे हैं।

दिल्ली में विशेष गहन पुनरीक्षण के तहत बड़ी संख्या में मतदाताओं के नाम और विवरण का पुराने मतदाता अभिलेखों से मिलान किया जा रहा है। इसी प्रक्रिया के दौरान कई प्रमुख लोगों के नाम भी ऐसे मामलों में सामने आए हैं, जिनके विवरण का पुराने अभिलेखों से मिलान नहीं हो पाया है। विदेश मंत्री एस. जयशंकर और उनकी पत्नी क्योको जयशंकर के नाम नई दिल्ली विधानसभा क्षेत्र के सुनेहरी बाग क्षेत्र की मतदाता सूची में दर्ज हैं। उनके विवरण का वर्ष 2002 के पुराने विशेष गहन पुनरीक्षण के अभिलेखों से मिलान नहीं होने पर नोटिस जारी किया गया है।

पूर्व उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ और उनकी पत्नी सुदेश धनखड़ को भी नोटिस



दिए जाने की जानकारी सामने आई है। इसी तरह पूर्व उपप्रधानमंत्री लालकृष्ण आडवाणी का नाम भी नोटिस पाने वालों में शामिल बताया गया है। इसके अलावा दिल्ली के पूर्व उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया और उनके परिवार के कुछ सदस्यों तथा कई वरिष्ठ अधिकारियों और प्रमुख लोगों के नाम भी नोटिस जारी किए जाने वालों में शामिल हैं।

निर्वाचन अधिकारियों के अनुसार, विशेष गहन पुनरीक्षण के दौरान नोटिस जारी होने का अर्थ यह नहीं है कि संबंधित व्यक्ति का नाम मतदाता सूची से हटा दिया गया है। किसी मतदाता का नाम हटाने से पहले उसे अपना पक्ष रखने और आवश्यक दस्तावेज प्रस्तुत

करने का अवसर दिया जाएगा। इसके बाद निर्धारित प्रक्रिया के तहत निर्णय लिया जाएगा। विशेष गहन पुनरीक्षण का उद्देश्य मतदाता सूची में दर्ज नामों और विवरणों का सत्यापन करना तथा उसमें आवश्यक सुधार करना है। इसी प्रक्रिया में पुराने अभिलेखों से विवरण का मिलान किया जा रहा है। दिग्गज नेताओं और संवैधानिक पदों पर रह चुके लोगों को नोटिस मिलने से दिल्ली में विशेष गहन पुनरीक्षण की प्रक्रिया चर्चा में आ गई है। हालांकि निर्वाचन अधिकारियों का कहना है कि नोटिस जारी करना सत्यापन प्रक्रिया का हिस्सा है और इसे मतदाता सूची से नाम हटाए जाने के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए।

उत्तराखंड में 'मुन्नाभाइयो' की सेंधमारी

कार्यालय संवाददाता

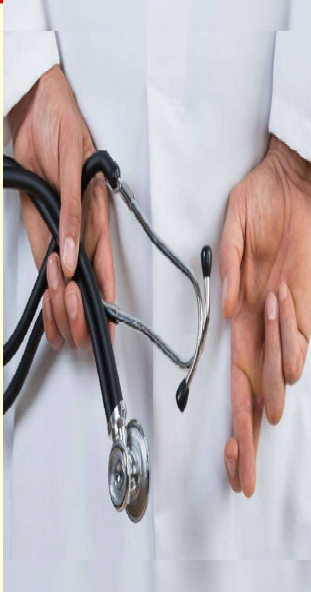
देहरादून। उत्तराखंड में एमबीबीएस दाखिलों से जुड़े डोमिसाइल प्रमाणपत्रों को लेकर गंभीर सवाल खड़े हो गए हैं। एनईईटी के बाद राज्य में एमबीबीएस की 855 सीटों में से करीब 370 सीटों के लिए इस्तेमाल किए गए डोमिसाइल प्रमाणपत्रों में कथित गड़बड़ी का अंदेशा सामने आया है।

मामले में प्रमाणपत्र जारी करने की प्रक्रिया और संबंधित राजस्व अधिकारियों की भूमिका पर भी सवाल उठाए जा रहे हैं। मामले को लेकर पत्रकार प्रदीप बहुगुणा ने स्वास्थ्य मंत्री सुबोध उनियाल से मुलाकात कर उन्हें पूरे प्रकरण की जानकारी दी और निष्पक्ष जांच की मांग की। उन्होंने मंत्री के समक्ष यह सवाल उठाया कि यदि दाखिले के लिए प्रस्तुत डोमिसाइल प्रमाणपत्रों में किसी स्तर पर अनियमितता हुई है तो इसकी जांच कर वास्तविक स्थिति सामने लाई जानी चाहिए।

स्वास्थ्य मंत्री सुबोध उनियाल ने मामले को गंभीरता से लेते हुए जिलाधिकारी देहरादून को पूरे प्रकरण की जांच के निर्देश दिए हैं। मंत्री के अनुसार जिलाधिकारी को एक सप्ताह के भीतर जांच रिपोर्ट उपलब्ध कराने को कहा गया है। उन्होंने स्पष्ट किया कि जांच के दौरान

यहां सब गोलमाल है भाई !

- ▶ फर्जी डोमिसाइल के सहारे डाक्टरी की सीट पर कब्जा करने का आरोप
- ▶ एमबीबीएस की 370 सीटों के डोमिसाइल पर उठे सवाल, जांच के आदेश
- ▶ एनईईटी के बाद दाखिले में इस्तेमाल प्रमाणपत्रों पर घपले का जताया अंदेशा
- ▶ देहरादून एसडीएम और पटवारी की भूमिका भी आ गई है सवालों के घेरे में



यदि किसी अधिकारी की भूमिका सामने आती है तो उसके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। मंत्री ने कहा कि प्रमाणपत्र जारी करने की प्रक्रिया में यदि किसी स्तर पर अनियमितता या लापरवाही पाई जाती है तो जिम्मेदार अधिकारियों को बख्शा नहीं जाएगा।

मामले में डोमिसाइल प्रमाणपत्र जारी करने के दौरान राजस्व विभाग की भूमिका

भी जांच के दायरे में आ सकती है। आरोपों के मुताबिक कुछ प्रमाणपत्रों को लेकर यह सवाल उठ रहा है कि क्या संबंधित आवेदकों की पात्रता और स्थायी निवास से जुड़े दस्तावेजों का नियमानुसार सत्यापन किया गया था या नहीं। ऐसे में जांच में प्रमाणपत्र जारी करने की प्रक्रिया, संबंधित दस्तावेज, राजस्व अभिलेख और सत्यापन रिपोर्ट की पड़ताल महत्वपूर्ण

होगी। एसडीएम और पटवारी स्तर पर हुई कार्रवाई भी जांच का हिस्सा बन सकती है।

एमबीबीएस की कुल 855 सीटों में से 370 सीटों से जुड़े डोमिसाइल प्रमाणपत्रों पर सवाल उठना इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि मेडिकल दाखिलों में राज्य कोटे की सीटों के लिए पात्रता से जुड़े दस्तावेज अहम भूमिका निभाते हैं। यदि जांच में प्रमाणपत्रों में अनियमितता साबित होती है तो इसका असर संबंधित दाखिलों की वैधता पर भी पड़ सकता है।

हालांकि फिलहाल यह घपला साबित नहीं हुआ है और पूरे मामले की वास्तविक स्थिति जिलाधिकारी की जांच रिपोर्ट सामने आने के बाद ही स्पष्ट होगी। जांच का दायरा कितना व्यापक रखा जाता है और किन-किन प्रमाणपत्रों की दोबारा जांच होती है, यह भी महत्वपूर्ण होगा। स्वास्थ्य मंत्री के स्तर से जांच के आदेश के बाद अब निगाह एक सप्ताह में आने वाली रिपोर्ट पर टिकी है। यदि जांच में किसी अधिकारी या अन्य स्तर पर गड़बड़ी प्रमाणित होती है तो कार्रवाई के साथ यह भी स्पष्ट होगा कि डोमिसाइल प्रमाणपत्रों के सत्यापन की व्यवस्था में चूक कहाँ हुई।

गिरासू भवनों पर हो जल्द एक्शन

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने जनपद के गिरासू भवनों पर कार्यवाही की मांग की। आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और प्रदेश प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी ने एक संयुक्त प्रेस विज्ञापित जारी करते हुए जिला प्रशासन से मांग की है कि वह जनपद के अंदर जितने भी ग्रासू भवन हैं उन पर तत्काल कार्रवाई करें।

स्मरण रहे कि उत्तराखंड प्रदेश एक पर्वतीय राज्य है जहां पर आए दिन भूकंप आने की संभावनाएं बनी रहती हैं और यहां पर आए दिन भूकंप के छोटे-छोटे झटके महसूस किए जाते रहते हैं। उन्होंने कहा कि खुदा ना करें की कभी बड़ा भूकंप आ जाए तो ग्रासू भवन गिर जाएंगे इसमें जान माल की क्षति होगी। वैसे जनपद के अंदर ग्रासू भवन कर्नॉट प्लेस बिल्डिंग तिलक रोड स्थित दो भवन इसी प्रकार धामावाला में ग्रासू भवन अभी भी हैं वैसे भी हाल में ही दिल्ली में ग्रासू भवन गिरे हैं और उसमें लोग मारे गए हैं।

डंडरियाल और वारसी ने उम्मीद जताई है कि प्रदेश सरकार बिना देरी किए ग्रासू भवनो पर कार्रवाई करेगी जिससे किसी प्रकार की अनहोनी से बचा जा सके।

शांति, स्वास्थ्य और नशामुक्ति का संदेश लेकर निकली साइकिल रैली

संवाददाता

देहरादून। अंतरराष्ट्रीय शांति दिवस के अवसर पर देहरादून साइक्लिंग क्लब और एनडीए डिफेंस अकादमी की ओर से सोमवार को साइकिल रैली का आयोजन किया गया। रैली के माध्यम से युवाओं को शांति, आपसी भाईचारे, स्वस्थ जीवनशैली, पर्यावरण संरक्षण और नशामुक्त समाज का संदेश दिया गया।

सुबह पांच बजे बल्लपुर चौक से शुरू हुई साइकिल रैली प्रेमनगर, नंदा की चौकी और पौधा होते हुए फॉरेस्ट क्षेत्र तक पहुंची। रैली में शामिल साइकिलिस्टों और एनडीए अभ्यर्थियों ने स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के साथ ही पर्यावरण को स्वच्छ एवं हरा-भरा रखने और युवाओं को नशे से दूर रहने का संदेश दिया। एनडीए डिफेंस अकादमी के

दून साइक्लिंग क्लब और एनडीए डिफेंस अकादमी ने संयुक्त रूप से आयोजित की रैली



निदेशक हरिसिमरन सिंह ने कहा कि साइकिलिंग एनडीए अभ्यर्थियों के लिए केवल शारीरिक फिटनेस का माध्यम

नहीं है, बल्कि यह व्यक्तित्व विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। सामूहिक साइकिलिंग जैसी गतिविधियों से अभ्यर्थियों

में टीम भावना, नेतृत्व क्षमता, निर्णय लेने की क्षमता और अनुशासन विकसित होता है। उन्होंने कहा कि एनडीए की

तैयारी के दौरान शारीरिक गतिविधियों को प्रशिक्षण का हिस्सा बनाना जरूरी है, क्योंकि इससे अभ्यर्थियों में नेतृत्व के गुण विकसित करने में मदद मिलती है। दून साइक्लिंग क्लब के युवा नेता प्रणय पंत और गतिविधि प्रभारी आर्यन ने कहा कि क्लब की ओर से सप्ताहांत साइकिल राइड आयोजित की जाती है।

रैली में हरिसिमरन सिंह, प्रणय पंत, आर्यन, आदर्श रावत, मोहम्मद हारिस, चित्रांग, अमन, सुरिंदर, प्रांजल, अर्नब सहित बड़ी संख्या में साइकिलिस्ट और एनडीए अभ्यर्थी शामिल रहे। देहरादून साइक्लिंग क्लब ने संदेश दिया कि साइकिलिंग को अपनाकर स्वस्थ रहें, पर्यावरण की रक्षा करें और देहरादून को हरित एवं प्रदूषणमुक्त बनाने में योगदान दें।

मानवता की चुनौतियों पर ध्यान जरूरी

संयुक्त नागरिक संगठन के संवाद कार्यक्रम में ब्रिक्स देशों के बीच सहयोग और भारत की गुटनिरपेक्ष नीति पर चर्चा

संवाददाता

देहरादून। अंतरराष्ट्रीय शांति दिवस के अवसर पर संयुक्त नागरिक संगठन की ओर से रेसकोर्स में ब्रिक्स सम्मेलन तथा विश्व शांति की चुनौतियां विषय पर संवाद आयोजित किया गया।

वक्ताओं ने कहा कि विश्व में बढ़ते तनाव और युद्ध की परिस्थितियों के बीच शांति प्रयासों को मजबूत करने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि युद्धोन्माद के बजाय भूख, गरीबी, अशिक्षा, महंगाई, बेरोजगारी, बीमारी और पर्यावरणीय चुनौतियों से मानवता को बचाने पर वैश्विक समुदाय को ध्यान केंद्रित करना चाहिए। संवाद में

वक्ताओं ने प्रधानमंत्री मोदी के दुर्लभ खनिजों और प्रौद्योगिकी को हथियार के रूप में इस्तेमाल न किए जाने संबंधी विचार तथा चीन के राष्ट्रपति शी चिनफिंग के शक्ति के आधार पर अंतरराष्ट्रीय संबंधों को संचालित करने की सोच से बाहर निकलने के आह्वान का उल्लेख किया। वक्ताओं ने रूस-यूक्रेन संघर्ष को समाप्त करने के लिए चल रहे शांति प्रयासों में भारत और चीन की भूमिका को भी महत्वपूर्ण बताया।

वक्ताओं ने भारत-रूस संबंधों को भी चर्चा का विषय बनाया। उनका कहना था कि भारत और रूस के बीच संबंध

सैन्य क्षमता, आर्थिक सहयोग और ऊर्जा जरूरतों के लिहाज से महत्वपूर्ण हैं। वक्ताओं के अनुसार, बदलते वैश्विक परिदृश्य में भारत को विभिन्न अंतरराष्ट्रीय चुनौतियों से निपटने के लिए बहुपक्षीय सहयोग को मजबूत करना होगा। संवाद में अमेरिका की भारत से जुड़ी शुल्क नीतियों तथा क्षेत्रीय सुरक्षा से जुड़े मुद्दों पर भी विचार रखे गए। कार्यक्रम के दौरान सरदार जीएस जस्सल, अमर सिंह धुनता, तारा चंद गुप्ता और पर्यावरण प्रेमी वीरेंद्र पैन्थली को भारत के देशभक्त सम्मान से सम्मानित किया गया।

कार्यक्रम का संचालन सुशील त्यागी

ने किया। इस अवसर पर अवधेश शर्मा, डॉ. एस. फारूक, डॉ. दिनेश सक्सेना, दिनेश भंडारी, मेजर महावीर सिंह रावत, जितेंद्र डंडोना, महावीर सिंह बिष्ट, पंचेंद्र बर्वाल, प्रकाश नागिया, निलेश राठी, नवीन सदाना, शेर सिंह थापली, खुशबीर सिंह, एसएस गोसाई, उमेश सक्सेना, डॉ. स्वामी एस. चंद्रा, मोहन सिंह खत्री, आशीष वर्मा, डॉ. शैलेंद्र, एसपी दुबे, परमजीत, प्रोफेसर आईपी पांडेय, डॉ. टीएन जौहर, विनोद नौटियाल, आशीष और आरची बिष्ट सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

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 सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।