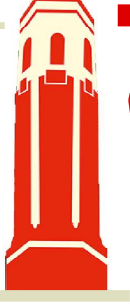


- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 241
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

सांध्य दैनिक

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

दून वैली मेल

पुलिस ने किया पुलिस को गिरफ्तार

शिमला चोरी का माल हड़पने पर उत्तराखंड आबकारी कर्मी गिरफ्तार, दरोगा-कॉन्स्टेबल सस्पेंड

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। शिमला में हुई लाखों रुपये की चोरी के मामले में चेकिंग के दौरान बरामद चोरी का माल हड़पने के आरोप में हिमाचल पुलिस ने उत्तराखंड के आबकारी विभाग के दरोगा, कांस्टेबल, एक उपनल कर्मी और पीआरडी जवान को गिरफ्तार किया है। मामले में आबकारी आयुक्त ने दरोगा और कांस्टेबल को निलंबित कर दिया है, जबकि उपनल कर्मी और पीआरडी जवान की सेवा समाप्ति की संस्तुति भेजी गई है।

जानकारी के अनुसार शिमला में हुई चोरी के मामले में सोने-खरहरे के गहने, अंगूठियां, चांदी के सिक्के, करीब डेढ़ लाख रुपये की नकदी और 12 कलाई घड़ियां सहित लाखों रुपये का सामान चोरी होने की शिकायत दर्ज कराई गई थी। चोरी के आरोप नेपाल मूल की एक महिला और उसके तीन साथियों पर थे। चोरी के बाद आरोपी सामान लेकर नेपाल जाने की कोशिश कर रहे थे।

बीती आठ सितंबर की सुबह रुद्रपुर में बॉर्डर पर आबकारी विभाग के कर्मचारी चेकिंग कर रहे थे। इसी दौरान टैक्सी बुक कर नेपाल जा रहे आरोपियों के वाहन को टीम ने चेकिंग के लिए रोका।



तलाशी के दौरान एक युवक और युवती के पास से लाखों रुपये की नकदी और जेवरात बरामद हुए। आरोप है कि आबकारी विभाग के कर्मचारियों ने बरामद लाखों रुपये के जेवरात और अन्य सामान अपने कब्जे में रख लिया और आरोपियों को छोड़ दिया। मामले की जांच करते हुए हिमाचल पुलिस रुद्रपुर पहुंची। स्थानीय पुलिस के सहयोग से सीसी फुटेज खंगाली गई। सीसी कैमरों की जांच के दौरान आबकारी विभाग के दरोगा देवेंद्र कुमार,

कांस्टेबल बलजीत सिंह, उपनल कर्मी पप्पू लाल और पीआरडी जवान नईम की पहचान हुई। इसके बाद हिमाचल पुलिस ने मामले में कार्रवाई करते हुए आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है।

मामले में आबकारी आयुक्त ने दरोगा देवेंद्र कुमार और कांस्टेबल बलजीत सिंह को निलंबित कर दिया है। वहीं उपनल कर्मी और पीआरडी जवान की सेवा समाप्ति की संस्तुति भेजी गई है। हिमाचल पुलिस ने चोरी के आरोपियों के नेपाल

जाने के बाद शिमला में चोरी किए गए माल को रुद्रपुर में पुलिस के कब्जे में लेने की बात कही थी। जांच के दौरान यह सामने आया कि चेकिंग में पुलिस नहीं, बल्कि आबकारी विभाग के कर्मचारी शामिल थे। तलाशी के दौरान युवक और युवती के पास से लाखों रुपये की नकदी और जेवरात बरामद हुए थे। आरोप है कि आबकारी कर्मचारियों ने बरामद जेवरात और अन्य सामान अपने पास रख लिया और आरोपियों को छोड़ दिया।

राज्यसभा सीट पर चुनाव की तारीख घोषित

देहरादून। भारत निर्वाचन आयोग ने देश के दो राज्यों उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड में 25 नवंबर 2026 को खाली हो रही 11 राज्यसभा सीटों के लिए चुनाव की तारीख का ऐलान कर दिया है। उत्तर प्रदेश की 10 राज्य सभा सीटों और उत्तराखंड की एक राज्यसभा सीट पर चुनाव होना है।

निर्वाचन आयोग की ओर से जारी प्रेस नोट के अनुसार, 16 अक्टूबर को मतदान होगा। फिर 16 अक्टूबर की शाम 5:00 बजे से मतगणना का कार्य शुरू कर दिया जाएगा। इस चुनाव के लिए नोटिफिकेशन 29 सितंबर को जारी किए जाएंगे। उत्तर प्रदेश की 10 राज्यसभा सीटों का कार्यकाल 25 नवंबर 2026 को पूरा हो रहा है। उत्तराखंड की एक राज्यसभा सीट का कार्यकाल 25 नवंबर को पूरा हो रहा है। वर्तमान समय में इस सीट से नरेश बंसल सांसद हैं।

दरअसल, साल 2020 के नवंबर महीने में उत्तराखंड की एक राज्यसभा सीट पर चुनाव हुआ था। उसमें एकमात्र नरेश बंसल ने ही नामांकन दाखिल किया था। इसके चलते नरेश बंसल निर्विरोध चुनकर राज्यसभा पहुंचे थे। अब बतौर राज्यसभा सांसद नरेश बंसल का कार्यकाल 25 नवंबर 2026 को पूरा हो रहा है। ऐसे में उत्तराखंड में खाली हो रही राज्यसभा की एक सीट पर चुनाव की तारीख का ऐलान हो गया है।

उत्तराखंड में 826 स्कूल बंद सरकार 'मौन'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में एक तरफ शिक्षा व्यवस्था को आधुनिक बनाने के दावे हैं, दूसरी तरफ गांवों में स्कूलों के दरवाजे बंद होने का सवाल खड़ा है। स्कूल ठीक करो अभियान के तहत काकरोच जनता पार्टी ने दावा किया है कि पिछले पांच वर्षों में 826 प्राथमिक विद्यालय बंद हुए हैं। संगठन ने सरकार से इस आंकड़े पर स्पष्ट जवाब और विद्यालयवार स्थिति सार्वजनिक करने की मांग की है। यह आंकड़ा सही है तो सवाल बेहद सीधा है कि 826 स्कूल आखिर बंद क्यों हुए? और अगर यह आंकड़ा गलत है तो सरकार सामने आकर इसे गलत साबित क्यों नहीं करती?

मामला सिर्फ 826 भवनों का नहीं है। मामला उन बच्चों का है जिनकी पहली पाठशाला बंद हुई। मामला उन अभिभावकों का है जिन्हें अपने बच्चों

स्कूल बंद होने का दावा, सरकार की चुप्पी पर गरमाया सवाल

- ▶▶ बच्चे कहाँ गए, गांव कैसे बचेंगे और सरकार जवाब कब देगी
- ▶▶ स्कूल ठीक करो अभियान ने 10 दिन में मांगा सरकार से हिसाब
- ▶▶ रोडमैप नहीं मिला तो दो अक्टूबर के बाद आंदोलन की चेतावनी

को दूसरे विद्यालयों तक भेजना पड़ा। मामला उन गांवों का है जहां स्कूल केवल पढ़ाई की जगह नहीं, बल्कि गांव की मौजूदगी और भविष्य का भी प्रतीक है। स्कूल बंद करने का निर्णय कागज पर शायद एक प्रशासनिक प्रक्रिया हो सकता है, लेकिन पहाड़ में उसका असर कहीं बड़ा होता है। एक स्कूल बंद होता है तो बच्चे दूसरे विद्यालय तक पहुंचने के लिए अधिक दूरी तय कर सकते हैं। परिवारों पर अतिरिक्त जिम्मेदारी आती है और छोटे गांवों में शिक्षा की सुविधा कमजोर होती है। इसलिए सरकार को

केवल स्कूलों की संख्या बताने से काम नहीं चलेगा। उसे बताना होगा कि बंद हुए 826 विद्यालयों में कितने बच्चे पढ़ते थे, उन्हें किन विद्यालयों में भेजा गया, कितनी दूरी तय करनी पड़ रही है और कितने शिक्षकों की तैनाती प्रभावित हुई। यही वह हिसाब है, जिसका इंतजार अब सरकार से किया जा रहा है। शिक्षा व्यवस्था को डिजिटल बनाने की बातें अपनी जगह हैं, लेकिन सरकारी स्कूलों की बुनियादी जरूरतें आज भी सवाल बनकर खड़ी हैं। अभियान ने शिक्षक, पेयजल, शौचालय, बिजली और सुरक्षित

भवन जैसी सुविधाओं को लेकर समयबद्ध योजना की मांग की है। सवाल यह है कि जिस स्कूल में शिक्षक पर्याप्त नहीं, पानी नहीं, शौचालय उपयोग लायक नहीं या भवन सुरक्षित नहीं, वहां आधुनिक शिक्षा के बड़े-बड़े दावे आखिर कितने कारगर होंगे? बच्चों को डिजिटल पाठ पढ़ाने से पहले उसे सुरक्षित स्कूल देना होगा। सरकारी स्कूलों में छात्र संख्या कम होने को विद्यालय बंद करने का कारण माना जाता है तो अगला सवाल और महत्वपूर्ण हो जाता है कि सरकारी स्कूलों से बच्चों का भरोसा क्यों घट रहा

है? क्या वजह शिक्षक की कमी है? क्या वजह सुविधाओं की कमी है? क्या वजह निजी स्कूलों की ओर बढ़ता आकर्षण है? या फिर सरकारी शिक्षा व्यवस्था में लगातार हुई उपेक्षा ने अभिभावकों को विकल्प तलाशने पर मजबूर किया? इन सवालों का जवाब केवल शिक्षा विभाग नहीं, पूरी सरकार को देना होगा।

काकरोच जनता पार्टी ने सरकार को दस दिन के भीतर रिपोर्ट और शिक्षा सुधार का रोडमैप देने की मांग की है। संगठन ने चेतावनी दी है कि जवाब नहीं मिला तो दो अक्टूबर के बाद शांतिपूर्ण आंदोलन शुरू किया जाएगा। अब सरकार के सामने दो रास्ते हैं या तो आंकड़ों के साथ स्थिति स्पष्ट करे और बताए कि विद्यालयों को बचाने तथा सुधारने के लिए क्या समयबद्ध योजना है, या फिर विपक्षी संगठनों और जनता के सवालों का सामना करे। सवाल केवल राजनीतिक बयानबाजी तक सीमित नहीं रहना चाहिए।

दून वैली मेल

संपादकीय

भारत में जल्द डिजिटल रुपया

भारत की अर्थव्यवस्था एक ऐसे मोड़ पर खड़ी है, जहां जेब में रखे नोट और मोबाइल में मौजूद डिजिटल भुगतान के बीच का फर्क लगातार कम होता जा रहा है। यूपीआई ने जिस तरह देश के भुगतान तंत्र को बदल दिया, अब डिजिटल रुपया भारतीय मुद्रा की अगली बड़ी तस्वीर बनने की दिशा में आगे बढ़ रहा है। भारतीय रिजर्व बैंक का ई-रुपया यानी केंद्रीय बैंक डिजिटल मुद्रा वास्तविक रुपये का डिजिटल स्वरूप है और इसे वैध मुद्रा का दर्जा प्राप्त है। यह बदलाव महज इतना नहीं है कि अब जेब में नोट कम और मोबाइल में पैसा ज्यादा होगा। डिजिटल रुपये की असली अहमियत इस बात में छिपी है कि आने वाले समय में सरकार, बैंक, कारोबार और आम नागरिक के बीच धन के प्रवाह का स्वरूप कितना बदल सकता है। भारत पहले ही डिजिटल भुगतान के क्षेत्र में दुनिया के प्रमुख देशों में अपनी जगह बना चुका है। वित्त वर्ष 2025-26 में यूपीआई पर 24,162 करोड़ से अधिक लेनदेन हुए और जुलाई 2026 में अकेले 2,366 करोड़ लेनदेन दर्ज किए गए। अब डिजिटल रुपये के विस्तार से भारत का डिजिटल वित्तीय ढांचा एक और नए चरण में प्रवेश कर रहा है। लेकिन यहां एक सवाल बेहद महत्वपूर्ण है कि क्या डिजिटल रुपया केवल सुविधा का माध्यम होगा या अर्थव्यवस्था को संचालित करने का नया औजार भी बनेगा? डिजिटल रुपये की सबसे बड़ी संभावनाओं में से एक सरकारी योजनाओं में इसका इस्तेमाल है। 2026 में केंद्र सरकार ने कुछ क्षेत्रों में खाद्य सब्सिडी को डिजिटल रुपये के माध्यम से लाभार्थियों तक पहुंचाने की शुरुआत की है। इस व्यवस्था में राशि सीधे डिजिटल वॉलेट में पहुंचती है और उसे निर्धारित उद्देश्य के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। सरकार का तर्क है कि इससे रिसाव और बिचौलियों की भूमिका कम होगी तथा लाभ अधिक तेजी और पारदर्शिता से पहुंचाया जा सकेगा। यह व्यवस्था निश्चित रूप से संभावनाओं से भरी है। कल्पना कीजिए कि किसी किसान की सहायता राशि, किसी विद्यार्थी की छात्रवृत्ति या किसी जरूरतमंद परिवार की सरकारी सहायता सीधे डिजिटल मुद्रा के रूप में मिले और उसका इस्तेमाल निधरित उद्देश्य के लिए किया जा सके। इससे सरकारी धन के दुरुपयोग पर निगरानी मजबूत हो सकती है। लेकिन इसी बिंदु पर लोकतंत्र और नागरिक अधिकारों का दूसरा सवाल भी खड़ा होता है कि डिजिटल धन की निगरानी की सीमा क्या होगी? नोट जेब में हो तो उसके इस्तेमाल का रिकार्ड उसी तरह नहीं बनता, जिस तरह डिजिटल लेनदेन का बन सकता है। डिजिटल अर्थव्यवस्था में सुविधा के साथ डेटा भी महत्वपूर्ण संपत्ति बन जाता है। इसलिए डिजिटल रुपये की सफलता केवल तकनीक पर निर्भर नहीं करेगी, बल्कि इस बात पर भी निर्भर करेगी कि नागरिकों की वित्तीय निजता की कितनी रक्षा की जाती है। दूसरी चुनौती डिजिटल असमानता की है। शहरों में स्मार्टफोन, इंटरनेट और डिजिटल भुगतान सामान्य जीवन का हिस्सा बन चुके हैं, लेकिन भारत का बड़ा ग्रामीण और पर्वतीय भूभाग अभी भी कमजोर इंटरनेट, बिजली और डिजिटल साक्षरता जैसी समस्याओं से जूझता है। रिजर्व बैंक डिजिटल रुपये में सीमित या बिना इंटरनेट के लेनदेन की संभावनाओं पर काम कर रहा है। एक और भ्रम दूर करना जरूरी है। डिजिटल रुपया और यूपीआई एक ही चीज नहीं हैं। यूपीआई भुगतान का माध्यम है, जबकि ई-रुपया स्वयं डिजिटल मुद्रा है। रिजर्व बैंक के अनुसार डिजिटल रुपये को बैंक खाते से अलग डिजिटल वॉलेट में रखा जा सकता है और ई-रुपये के बीच होने वाले कुछ लेनदेन सीधे डिजिटल वॉलेट के बीच निपट सकते हैं। इसलिए आने वाला समय केवल कैशलेस भारत का नहीं, बल्कि कम नकदी और अधिक डिजिटल मुद्रा वाले भारत का हो सकता है। फिर भी यह मान लेना जल्दबाजी होगी कि डिजिटल रुपया आते ही नकदी अप्रासंगिक हो जाएगी। भारत जैसे विशाल और विविध देश में नकदी की अपनी भूमिका बनी रहेगी। बुजुर्गों, कम डिजिटल साक्षर लोगों, कमजोर इंटरनेट वाले इलाकों और उन परिस्थितियों में जहां डिजिटल व्यवस्था बाधित हो जाए, नकदी आज भी महत्वपूर्ण सुरक्षा कवच है। इसलिए डिजिटल रुपये की सफलता का अर्थ नकदी को समाप्त करना नहीं, बल्कि नागरिक को सुरक्षित और सुविधाजनक विकल्प देना होना चाहिए। भारत ने डिजिटल भुगतान की दुनिया में जिस तेजी से बदलाव किया है, वह बताता है कि भारतीय समाज नई तकनीक को अपनाने की क्षमता रखता है। लेकिन डिजिटल अर्थव्यवस्था में असली चुनौती तकनीक बनाना नहीं, विश्वास बनाना है। नागरिक को यह भरोसा होना चाहिए कि उसका पैसा सुरक्षित है। उसे यह भरोसा भी होना चाहिए कि उसकी वित्तीय गतिविधियों का अनावश्यक इस्तेमाल नहीं होगा। व्यापारी को भरोसा चाहिए कि व्यवस्था सरल होगी। ग्रामीण नागरिक को भरोसा चाहिए कि कमजोर इंटरनेट उसकी आर्थिक जिंदगी को ठप नहीं करेगा। डिजिटल रुपया तभी वास्तव में सफल होगा, जब वह केवल तकनीकी उपलब्धि न रहकर विश्वसनीय, सुरक्षित, समावेशी और नागरिक-केंद्रित मुद्रा व्यवस्था बने। भारत ने नोट से डिजिटल भुगतान तक का सफर बहुत तेजी से तय किया है। अब डिजिटल रुपये का दौर दस्तक दे रहा है। सवाल यह नहीं कि भारत डिजिटल मुद्रा अपनाएगा या नहीं। असली सवाल यह है कि इस डिजिटल मुद्रा के साथ भारत अपने नागरिकों के पैसे, निजता और आर्थिक स्वतंत्रता की कितनी मजबूती से रक्षा करेगा। क्योंकि मुद्रा का स्वरूप बदल सकता है, लेकिन उसके साथ जुड़ा सबसे बड़ा शब्द आज भी वही है विश्वास।

भाजपा फिर 'नमो फैक्टर' के भरोसे

अब उत्तराखंड में 300 जगहों पर नमो सेवा-अनकही कहानियां



- ▶▶ प्रदेश में विधानसभा चुनाव से पहले जनसंपर्क का नया प्रयोग
- ▶▶ स्थानीय मुद्दों के बीच मोदी का चेहरा बनेगा भाजपा का सहारा
- ▶▶ भाजपा की रणनीति साफ चेहरा राष्ट्रीय, मैदान होगा स्थानीय

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की आहट तेज होने के साथ भाजपा ने एक बार फिर अपनी राजनीति के सबसे बड़े चेहरे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को जनसंवाद के केंद्र में लाने की कवायद शुरू कर दी है। इस बार चुनावी मंच भाषणों तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि रंगमंच के जरिए मोदी के सार्वजनिक जीवन की कहानी जनता तक पहुंचाई जाएगी। भाजपा के सेवा संकल्प अभियान के तहत नमो सेवा-अनकही कहानियां कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सार्वजनिक जीवन के 25 वर्षों से जुड़े प्रसंगों को नाट्य प्रस्तुतियों के माध्यम से पेश करने की योजना है। उत्तराखंड में 17 अक्टूबर के बीच सभी विधानसभा क्षेत्रों में स्कूलों, महाविद्यालयों, सामुदायिक भवनों, पंचायत भवनों और अन्य सार्वजनिक स्थलों पर करीब 300 मंचन प्रस्तावित हैं। यानी भाजपा अब मोदी के राजनीतिक सफर को सिर्फ भाषणों में नहीं, बल्कि संवाद, अभिनय और भावनात्मक प्रस्तुति के जरिए घर-घर तक पहुंचाने की तैयारी में है।

भाजपा की चुनावी राजनीति में नरेंद्र मोदी का चेहरा लंबे समय से केंद्रीय भूमिका में रहा है। उत्तराखंड में भी पार्टी की राष्ट्रीय नेतृत्व वाली राजनीति और स्थानीय संगठन के बीच मोदी की लोकप्रियता को जोड़ने की रणनीति दिखाई देती रही है। अब जबकि 2027 का विधानसभा चुनाव सामने है, नमो सेवा-अनकही कहानियां को केवल

सांस्कृतिक कार्यक्रम मानना राजनीतिक रूप से अधूरा विश्लेषण होगा। इसकी व्यापकता खुद बताती है कि यह एक बड़े जनसंपर्क अभियान का हिस्सा है। भाजपा प्रधानमंत्री के सार्वजनिक जीवन के 25 वर्षों को सेवा, समर्पण, सुशासन और जनकल्याण के प्रसंगों के रूप में प्रस्तुत करने जा रही है।

उत्तराखंड की राजनीति में भाजपा के सामने एक दिलचस्प चुनौती है। एक तरफ प्रदेश सरकार का अपना कामकाज, स्थानीय विधायक, मंत्री और संगठन हैं, तो दूसरी तरफ पार्टी की सबसे बड़ी राजनीतिक पूंजी प्रधानमंत्री मोदी का राष्ट्रीय चेहरा है। ऐसे में मोदी के जीवन और सार्वजनिक सेवा की कहानी को विधानसभा स्तर तक ले जाना इस अंतर को पाटने की कोशिश के रूप में देखा जा सकता है। यानी संदेश कुछ ऐसा है कि चुनाव विधानसभा का हो सकता है, लेकिन भाजपा के राजनीतिक अभियान की धुरी मोदी ही रहेंगे। हालांकि इस रणनीति के सामने सबसे बड़ा सवाल यही है कि क्या मोदी के 25 वर्षों की कहानी स्थानीय राजनीतिक सवाल को पीछे कर पाएगी? उत्तराखंड में बेरोजगारी, पलायन, भू-कानून, मूल निवास, भर्ती परीक्षाओं की विश्वसनीयता, ग्रामीण सड़कों, स्वास्थ्य सेवाओं और पहाड़ में शिक्षा जैसे मुद्दे लगातार राजनीतिक विमर्श का हिस्सा हैं। 2027 में मतदाता इन सवालों पर भी दलों से जवाब मांगेंगे। ऐसे में भाजपा के सामने चुनौती केवल मोदी की उपलब्धियों को जनता तक

पहुंचाने की नहीं होगी, बल्कि मोदी के राष्ट्रीय विमर्श और उत्तराखंड के स्थानीय सरोकारों के बीच राजनीतिक संतुलन बनाने की भी होगी। नाट्य मंचन का असर भाषण से अलग होता है। कहानी, पात्र, संवाद और भावनात्मक प्रसंग किसी राजनीतिक यात्रा को अधिक सहज तरीके से लोगों तक पहुंचा सकते हैं। भाजपा इसी माध्यम से मोदी के सार्वजनिक जीवन की ऐसी घटनाओं को सामने लाने की तैयारी में है, जिन्हें पार्टी अनकही कहानियां के रूप में प्रस्तुत कर रही है। यही वजह है कि स्कूल से पंचायत भवन और सामुदायिक भवन से सार्वजनिक स्थल तक मंचन की योजना को केवल कार्यक्रमों की सूची नहीं, बल्कि व्यापक जनसंपर्क अभियान के रूप में देखा जा रहा है। भाजपा की रणनीति से यह संकेत जरूर मिलता है कि पार्टी आगामी चुनाव में मोदी के राष्ट्रीय नेतृत्व को अपने अभियान का महत्वपूर्ण आधार बनाए रखना चाहती है। हालांकि मोदी लहर जैसी राजनीतिक धारणा का वास्तविक प्रभाव चुनावी परिणामों से ही आंका जा सकता है। पार्टी ने मोदी के जन्मदिन से जुड़े सेवा कार्यक्रमों को एक महीने तक चलाने का फैसला किया है और उत्तराखंड में भी कई कार्यक्रमों के जरिए संगठन को सक्रिय किया जा रहा है। नमो सेवा-अनकही कहानियां सबसे अलग इसलिए हैं क्योंकि यहां मोदी की राजनीतिक यात्रा को कहानी बनाकर जनता के सामने रखने की कोशिश हो रही है।

अज्ञात वाहन की टक्कर से स्कूटी सवार दो युवक घायल

हमारे संवाददाता

टिहरी। सड़क हादसों के चलते एक अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार दो युवक घायल हो गये। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर दोनों घायलों को अस्पताल पहुंचाया। जहां उपचार के दौरान घायल युवक की गम्भीर हालत को देखते हुए उसे एम्स रेफर कर दिया गया है। वहीं हादसे का कारण बना वाहन व उसका चालक मौके से फरार हो गया। जिसकी तलाश की जा रही है।

जानकारी के अनुसार बीती सुबह पुलिस को सूचना मिली कि नीर गड्डू के पास सड़क दुर्घटना हुई है। सूचना प्राप्त होते ही पुलिस द्वारा तत्काल मौके पर पहुंचकर आवश्यक कार्रवाई की गई।

मौके पर पहुंची पुलिस टीम को जानकारी मिली कि स्कूटी पर दो युवक ऋषिकेश से शिवपुरी की ओर जा रहे थे। नीर गड्डू से पूर्व स्थित मोड़ के पास पीछे से आ रहे एक अज्ञात वाहन ने स्कूटी को टक्कर मार दी, जिसके बाद वाहन चालक दुर्घटना स्थल से वाहन सहित फरार हो गया। दुर्घटना में स्कूटी चालक सुमित पुत्र अमित, निवासी रुद्रपुर, जनपद ऊधमसिंह नगर, उम्र 19 वर्ष के सिर एवं पैर में गंभीर चोटें आईं। वहीं स्कूटी पर पीछे बैठे सुरेश कुमार पुत्र श्री कृष्ण प्रसाद, निवासी रुद्रपुर, जनपद ऊधमसिंह नगर, उम्र 20 वर्ष को भी चोटें आईं। पुलिस द्वारा दोनों घायलों को तत्काल निजी वाहन के माध्यम से राजकीय चिकित्सालय, ऋषिकेश पहुंचाया गया,

जहां चिकित्सकों द्वारा उनका प्राथमिक उपचार किया गया। गंभीर रूप से घायल की नाजुक स्थिति को देखते हुए चिकित्सकों ने उन्हें उच्च उपचार हेतु एम्स ऋषिकेश रेफर कर दिया। घायल के साथ उसका साथी मौजूद है तथा घटना की सूचना उनके परिजनों को भी दे दी गई है। दुर्घटना में क्षतिग्रस्त स्कूटी को सुरक्षा की दृष्टि से पुलिस चौकी परिसर में सुरक्षित खड़ा किया गया है। पुलिस द्वारा दुर्घटना के संबंध में आवश्यक जानकारी जुटाई जा रही है तथा फरार अज्ञात वाहन एवं उसके चालक की तलाश के लिए आवश्यक कार्रवाई की जा रही है। आसपास के क्षेत्र में उपलब्ध साक्ष्यों एवं अन्य माध्यमों से वाहन की पहचान करने के प्रयास किए जा रहे हैं।

मनी प्लांट की इस तरह से करें देखभाल, हमेशा रहेगा हरा-भरा

वास्तु शास्त्र के अनुसार, अगर घर में हरा-भरा मनी प्लांट लगा हो तो धन की कभी कमी नहीं आती। वैसे अब कई लोग मनी प्लांट को वास्तु की बजाय अपने घर को खूबसूरत बनाने के लिए लगाते हैं। हालांकि कई बार यह देखने में आता है कि मनी प्लांट की सही देख-रेख न की जाए तो यह जल्दी मुरझाने लगता है। आइए आज हम आपको कुछ टिप्स देते हैं जिन्हें अपनाकर मनी प्लांट को हमेशा हरा-भरा रखा जा सकता है।

गमले की मिट्टी पर दें ध्यान

मनी प्लांट की मिट्टी को समय-समय पर चेक करते रहना जरूरी है। इस पौधे की मिट्टी न तो बहुत गीली होनी चाहिए और न

ही ज्यादा सूखी बल्कि ऐसी हो जिसमें नमी बनी रहे। हो सके तो मनी प्लांट को एक ऐसे गमले में रखें जिसमें नीचे की ओर छेद हों और मिट्टी से अतिरिक्त पानी गमले से बाहर निकल सके। अगर आपने मनी प्लांट घर में लगाया है तो इसके गमले के नीचे एक प्लेट लगा दें।

पर्याप्त मात्रा में मिलनी चाहिए सूरज की रोशनी

अगर आप मनी प्लांट को तेज धूप में रखते हैं तो इसकी पत्तियां सूखने लग जाती हैं। इसलिए अगर आपने अपने गार्डन में मनी प्लांट लगाया हुआ है तो इसके गमले के ऊपर शेड लगवाएं ताकि पौधे को जरूरत भर की धूप और हवा मिल सके। हालांकि



अगर आप शेड नहीं लगावा सकते हैं तो इसे किसी सूती कपड़े से ढकें। वहीं, अगर घर के अंदर मनी प्लांट लगाया हुआ है तो इसे बंद कांच वाली खिड़की के पास रखें।

नियमित रूप से पौधे को पानी देते रहें

अभी गर्मी का मौसम चल रहा है तो ऐसे में जरूरी है कि मनी प्लांट के गमले में रोजाना पानी डाला जाए। हालांकि, ध्यान

रखें कि पौधे में डाला जाने वाला पानी अधिक न हो क्योंकि इससे यह खराब हो सकता है। बेहतर होगा कि आप पौधे के गमले में एक से दो मग पानी डालें। अगर आपने घर के अंदर मनी प्लांट को किसी कांच की बोतल में लगाया हुआ है तो इसके पानी को हर दूसरे दिन बदलें।

समय-समय पर करते रहें पौधे की ट्रिमिंग

समय-समय पर मनी प्लांट की ट्रिमिंग करना बहुत जरूरी है। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं तो यह बढ़ता ही चला जाएगा और इससे न सिर्फ इसका लुक खराब होगा बल्कि इसकी देखभाल करना भी मुश्किल हो जाता है। इसके अलावा, मनी प्लांट की पीली,

मुरझाई और खराब पत्तियों को भी पौधे से अलग कर दें क्योंकि ऐसी पत्तियों से अच्छी पत्तियों को नुकसान पहुंचने का डर बना रहता है।

पौधे में खाद डालते रहना भी है जरूरी

अगर आप मनी प्लांट के पौधे को खराब होने से बचाकर रखना चाहते हैं तो इसमें समय-समय पर खाद डालते रहें। खाद के रूप में हमेशा ही जैविक खाद का इस्तेमाल करें क्योंकि रासायनिक खाद पौधे के लिए काफी हानिकारक साबित हो सकते हैं। हालांकि, अगर अभी लॉकडाउन के कारण आपको कहीं से जैविक खाद नहीं मिल रहा है तो आप खाद के तौर पर केले और अंडों के छिलकों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

कान की खुजली से परेशान हैं तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगी राहत

खुजली होने पर आप कान को शरीर के अन्य हिस्सों की तरह सामान्य रूप से नहीं खुजला सकते हैं क्योंकि यह समस्या कान के आंतरिक भाग में होती है। कहने के लिए कान की खुजली सामान्य होती है, लेकिन यह लोगों को काफी परेशान कर सकती है। इसके अलावा कान को गलत तरीके से खुजलाने से कई तरह की समस्याएं भी हो सकती हैं। आइए आज आपको इस समस्या को दूर करने में सहायक कुछ घरेलू नुस्खे बताते हैं।

एलोवेरा है प्रभावी

कान की खुजली को दूर करने में एलोवेरा काफी मदद कर सकता है। इसके लिए एलोवेरा की पत्तियों से जेल निकालें और इसकी दो-तीन बूंदें कान में डालें। अब इसे कुछ देर के लिए कान में ही रहने दें। दरअसल, यह कान के आंतरिक भाग में एक परत चढ़ा देता है जिससे कान के श्व॥ स्तर को सामान्य कर खुजली दूर करने में मदद मिलती है। इसके अलावा एलोवेरा में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण कान के स्वास्थ्य



के लिए लाभदायक हैं।

जैतून के तेल का करें इस्तेमाल

जैतून के तेल की मदद से भी कान की खुजली को दूर किया जा सकता है। समस्या से राहत पाने के लिए एक ड्रॉपर की मदद से अपने कान में जैतून के तेल की दो से तीन बूंदें डालें। इस उपाय को अधिक प्रभावी बनाने के लिए आप इस तेल में लहसुन की कुछ कलियों को कुचलकर भी डाल सकते हैं। यकीनन इससे आपको जल्द ही कान की खुजली से राहत मिलेगी।

सफेद सिरका आणवा काम

आम खाने के शौकीन हैं तो डाइट में इस तरह करें शामिल, नहीं बढ़ेगा वजन

ज्यादातर लोग गर्मी के मौसम को नापसंद करते हैं। केवल एक चीज है जो इस मौसम में मिलती है वो आम है। आम गर्मियों के मौसम में सबसे ज्यादा पसंद किया जाता है। इसलिए इसे फलों का राजा भी कहा जाता है। कई लोग गर्मियों का इंतजार आम खाने के लिए करते हैं। इस दौरान आम लोगों की डाइट में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वहीं कुछ लोगों को लगता है कि आम खाने से वजन बढ़ता है। हालांकि आम में कई तरह के पौष्टिक तत्व मौजूद होते हैं। हालांकि इसमें कैलोरी की मात्रा अधिक होती है इसलिए लोगों का मानना है कि आम खाने से वजन बढ़ता है। विशेषज्ञों की आम के बारे में अलग-अलग विचार हैं। अगर आप आम खाना पसंद करते हैं लेकिन वजन बढ़ने की वजह से मन मारकर जी रहे हैं तो हम आपको बताते हैं कैस खाएं। इससे आपका वजन भी नहीं बढ़ेगा।

वर्कआउट के बाद न खाएं आम

वर्कआउट के बाद आम को अपनी डाइट में शामिल न करें। इसमें कैलोरी की

अत्यधिक मात्रा होती है। अगर आप आम खाना चाहते हैं तो वर्कआउट से कुछ समय पहले खाएं।

रात को आम खाने से बचें

आम सुबह के नाश्ते और लंच में खाना सबसे फायदेमंद होता है। इसे रात को खाने से बचना चाहिए। लेकिन रात में इसे खाने से बचना चाहिए। इस फल को सोने से पहले या रात के खाने के बाद से पाचना मुश्किल होता है। इससे पेट से संबंधी परेशानियां हो सकती हैं।

नियमित रूप से खाएं

जरूरत से ज्यादा आम खाना आपके सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। क्योंकि इसमें कैलोरी की अत्यधिक मात्रा होती है। इसलिए एक दिन में आम खाना सेहत के लिए लाभदायक है।

आम की स्मूदी पिएं

आप सुबह के नाश्ते में आम की स्मूदी पी सकते हैं। इसके अलावा आप अन्य फ्रूट्स के साथ मिलाकर खाएं। इससे आप आम का स्वाद लेने के साथ-साथ कम मात्रा में खाएंगे। आप इसका इस्तेमाल फ्रूट सलाद में भी कर सकते हैं।



कान की खुजली से राहत पाने के लिए सफेद सिरके का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। इसके लिए आपको बस इतना करना है कि सफेद सिरके और पानी की बराबर मात्रा एक चम्मच या फिर कटोरी में अच्छे से मिला लें। अब इस घोल की दो से तीन बूंदों को अपने कान में डालकर इसे कुछ मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। यह मिश्रण कान के रूखेपन को दूर करने में भी मदद कर सकता है।

हाइड्रोजन पेरोक्साइड से मिलेगी राहत

यह एक आसान और प्रभावी घरेलू नुस्खा है जो कान की खुजली को रोकने में मदद करता है। इसके लिए आपको 3ब वाले हाइड्रोजन पेरोक्साइड की आवश्यकता पड़ेगी। राहत के लिए पहले एक कटोरी में हाइड्रोजन पेरोक्साइड और पानी को बराबर मात्रा में मिलाएं और फिर इस मिश्रण की दो से चार बूंदें कान में डालें। कुछ सेकंड के बाद अपने कान को दूसरी तरफ झुकाएं ताकि मिश्रण कान से बाहर निकल जाए। इससे आपको काफी आराम मिलेगा।

रोजाना पहने जाने वाले कपड़ों का इस तरह से रखें ध्यान, नहीं होंगे जल्दी खराब

रोजाना पहने जाने वाले कपड़ों को अन्य कपड़ों से अधिक धोया जाता है, इसलिए इनमें रंग फीका पड़ने, सिकुड़ने या कपड़े के आकार में बदलाव आने, धागों के ढीले होने या छोटे-छोटे छेद होने जैसी समस्याएं होने लगती हैं। अगर आप अपने रोजाना पहने जाने वाले कपड़ों को इन समस्याओं से बचाकर रखना चाहते हैं तो इन्हें धोने से लेकर इनकी देखभाल का सही तरीका अपनाएं। आइए आज आपको इसी से जुड़ी कुछ टिप्स देते हैं।

कपड़ों को उल्टा करके धोएं

अगर आप यह चाहते हैं कि आपके रोजाना पहने जाने वाले कपड़ों का रंग फीका न पड़े और न ही कोई अन्य समस्या आए तो इसके लिए उन्हें उल्टा करके धोएं। ऐसा करने से कपड़ों के बाहरी हिस्से को किसी तरह का नुकसान नहीं होता। इस तरह कपड़े धोने का एक लाभ यह भी है कि कपड़ों की सिलाई और रंग आदि यूं ही बरकरार रहती है और यह प्रिंट वाले कपड़ों

को भी फीका पड़ने से बचाता है।

एक अच्छे फैब्रिक कंडीशनर का इस्तेमाल करें

रोजाना पहने जाने वाले कपड़ों की उम्र बढ़ाने के लिए एक अच्छे फैब्रिक कंडीशनर का इस्तेमाल करना लाभदायक साबित हो सकता है। फैब्रिक कंडीशनर एक सुरक्षात्मक

परत बनाकर कपड़ों को कई तरह के नुकसान से बचाने में मदद करता है। इतना ही नहीं, यह कपड़ों के रंग को भी लंबे समय तक यूं ही बनाए रखता है, इसलिए रोजाना के कपड़ों को धोने के लिए एक अच्छे फैब्रिक कंडीशनर का इस्तेमाल जरूर करें।

कपड़ों को अच्छे सुखाना है जरूरी

जब भी आप अपने कपड़ों को धोएं तो उन्हें अच्छे से धूप में सुखा लें क्योंकि ऐसा करने से कपड़ों में नमी नहीं आएगी। दरअसल, नमी के कारण भी कपड़े कीटाणुओं के संपर्क में आ सकते हैं, इसलिए



इस बात पर विशेष ध्यान दें। आप चाहें तो इसके लिए मशीन ड्रायर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन ड्रायर के बाद भी कपड़ों को धूप लगाना जरूरी है। इसके बाद ही कपड़ों को फोल्ड करके अलमारी में रखें। **कपड़ों को सही तरीके से स्टोर करें** आपको इस बारे में पता होना चाहिए कि आप जिस तरह से अपने कपड़ों को स्टोर करते हैं, उससे उनकी उम्र पर बहुत फर्क पड़ता है। उदाहरण के लिए भारी कपड़ों को मोड़ने और टांगने की बजाय उन्हें एक अलग शेल्फ में रखें ताकि उनका आकार खराब न हो। इसी तरह तार या प्लास्टिक के हैंगर की बजाय लकड़ी के हैंगर्स का इस्तेमाल कपड़ों को टांगने के लिए करें ताकि कपड़ों का आकार सही रहे।

जानकारी- केयर लेबल को ध्यान से पढ़ें-

अगर आप चाहते हैं कि आपके रोजाना पहने जाने वाले कपड़े हमेशा नए जैसे लगें तो बेहतर होगा कि आप उन पर लगे लेबल के दिशा-निर्देशों को अच्छे से पढ़ें और उसी के मुताबिक कपड़ों की सफाई और रख-रखाव करें।

टूथब्रश से हेयरब्रश तक, बीमार पड़ने से बचना है तो इन 7 डेली यूज चीजों को कब बदलना है, जानें

क्या आप अपने टूथब्रश को बदलने से पहले उसके ब्रिसल्स के खराब होने का इंतजार करते हैं? क्या आपने भी अपनी कंधी सालों से नहीं बदली? अपने किचन के बर्तन साफ करने के लिए यूज होने वाले स्पंज को आपने आखिरी बार कितने दिन पहले बदला था? क्या आप सालों से एक ही तकिया इस्तेमाल करते आ रहे हैं? ये सारे सवाल हम आपसे इसलिए पूछ रहे हैं क्योंकि डेली यूज होने वाली इन चीजों को अगर आप नियमित रूप से चेंज नहीं करते हैं तो इससे इन्फेक्शन फैलने और आपसे बीमार होने का खतरा हो सकता है।

आपकी बीमार न कर दें डेली यूज की ये चीजें—दरअसल, खाने-पीने की चीजों के साथ-साथ डेली यूज में आने वाली इन चीजों का भी हमारी सेहत पर सीधा असर पड़ता है। आपको शायद यकीन ना हो लेकिन आपके घर में मौजूद ऐसी कई चीजें हैं जिनका आप जाने-अनजाने सालों तक इस्तेमाल करते रहते हैं ये सोचकर कि वो तो अभी ठीक है और यूजेबल है लेकिन यही चीजें आपको बीमार करती हैं। लिहाजा हम आपको बता रहे हैं उन 7 डेली यूज होने वाले आइटम्स के बारे में जिनके खराब होने का इंतजार करने की बजाए आपको उन्हें रेग्युलर बेसिस पर बदलते रहना चाहिए।

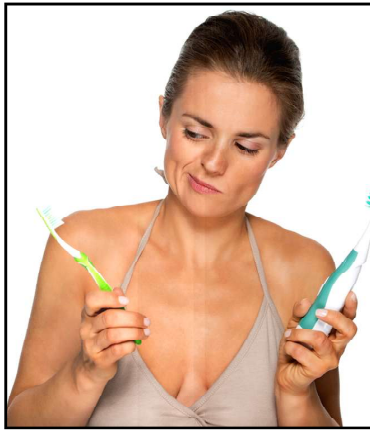
हर 3-4 महीने पर बदल दें अपना टूथब्रश

क्या आप जानते हैं आपके टूथब्रश पर

1 करोड़ से भी ज्यादा बैक्टीरिया होता है। लिहाजा आपके ब्रश का साफ रहना बेहद जरूरी है। क्या आप भी उन लोगों में से हैं जो नया टूथब्रश खरीदने से पहले पुराने ब्रश के ब्रिसल्स खराब होने का इंतजार करते हैं? अगर हां तो अपनी ये आदत आज ही बदल दें। टूथब्रश हमारी डेली की जरूरत का सबसे अहम सामान है। लिहाजा अमेरिकन डेंटल असोसिएशन की मानें तो हमें हर 3 से 4 महीने में अपना टूथब्रश बदल देना चाहिए। साथ ही हर दिन ब्रश करने के बाद टूथब्रश को अच्छी तरह से साफ भी करना चाहिए।

हर 6 महीने पर बदल दें अपना हेयर ब्रश या कंधी—टूथब्रश को तो फिर भी बहुत से लोग रेग्युलरली बदल देते हैं लेकिन हेयर ब्रश शायद सालों तक नहीं। हर किसी की अपनी एक फेवरिट कंधी होती है और हम उसी का लंबे समय तक इस्तेमाल करते रहते हैं। अगर आप भी नियमित रूप से हेयर ब्रश का इस्तेमाल करती हैं तो आपने देखा होगा कि किस तरह से ब्रश के बेस में बालों का गुच्छा जमा हो जाता है। लेकिन इसे सिर्फ साफ कर देना काफी नहीं है। एक्सपर्ट्स की मानें तो हेयर ब्रश और कंधी को रेग्युलरी साफ करते रहने के साथ-साथ इसे हर 6 महीने में बदलना भी जरूरी है। ऐसा करने से आप अपने बालों को टूटने और गिरने से बचा सकती हैं।

बर्तन धोने वाले स्पंज को 2 से 4



हफ्ते में बदल दें— इसमें कोई शक नहीं कि घर की हर चीज को सिर्फ बदल देने के नाम पर हमेशा बदलते रहना, पैसों की बर्बादी हो सकती है। लेकिन कुछ चीजें ऐसी भी हैं जिनके साथ आपको बिलकुल रिस्क नहीं लेना चाहिए और ऐसी ही एक चीज है डिश स्पंज या बर्तन साफ करने वाला किचन स्पंज। जिस तरह टूथब्रश को बदलने के लिए उसके ब्रिसल्स के खराब होने का इंतजार नहीं करना चाहिए, ठीक उसी तरह किचन स्पंज को बदलने के लिए उसके खराब होने का इंतजार न करें बल्कि हर 2 से 4 हफ्ते के बीच स्पंज को नियमित रूप से चेंज करें। ऐसा इसलिए क्योंकि कई बार बचा हुआ खाना जो स्पंज में लगा रह जाता है उससे जुड़ा बैक्टीरिया बर्तन को साफ करने के दौरान फिर से साफ बर्तन में चिपक सकता है।

किचन के चॉपिंग बोर्ड को हर 3 महीने में चेंज करें

किचन स्पंज के बाद एक और चीज जो नियमित रूप से किचन में यूज होती है और जिसे आपको रेग्युलरी कुछ महीनों में निश्चित रूप से बदल देना चाहिए वह है चॉपिंग बोर्ड। चॉपिंग बोर्ड को यूज करने के बाद भले ही आप अच्छी तरह से साफ कर दें लेकिन फिर भी उनमें बैक्टीरिया और बीमारी फैलाने वाले कीटाणुओं के पनपने का खतरा रहता है। लिहाजा बेहद जरूरी है कि आप अपने किचन चॉपिंग बोर्ड को हर 3 महीने में बदल दें। साथ ही साथ लकड़ी वाले चॉपिंग बोर्ड की जगह किसी और मटीरियल के बोर्ड का इस्तेमाल करना ज्यादा बेहतर होगा।

1 से 2 साल में बदल दें अपना तकिया—

अपना बिस्तर और अपना तकिया हर किसी को प्यारा होता है। लेकिन इसका मतलब ये नहीं कि आप अपने फेवरिट पिलो के साथ सदियों तक न छोड़ें। तकिया यानी पिलो की भी एक निश्चित शेल्फ लाइफ होती है। हर रात जब आप सोते हैं तो आपके शरीर से बाल, बाँड़ी ऑइल आदि चीजें निकलती हैं जो तकिए पर गिरती हैं। हो सकता है कि आप पिलो कवर यूज करती हों और उसे नियमित रूप से धो देती हों जिससे आपको लगे कि तकिया तो अभी पूरी तरह से ठीक है। लेकिन थम्ब रूल यही है कि

आपको हर 1 से 2 साल के अंदर अपना तकिया बदल देना चाहिए।

3 महीने में बदल दें मेकअप ब्रश और ब्यूटी ब्लेंडर

ज्यादातर लड़कियों को मुंहासे और पिंपल्स होने की सबसे बड़ी वजह होती है उनका मेकअप प्रॉडक्ट और मेकअप से जुड़े टूल्स। अगर आपका मेकअप ब्रश या ब्यूटी ब्लेंडर गंदा है जिसे आपने हफ्तों से साफ नहीं किया है तो उनमें बैक्टीरिया आ जाता है जिस वजह से आपकी स्किन में खुजली और जलन हो सकती है। लिहाजा बेहद जरूरी है कि आप अपने मेकअप ब्रश और ब्यूटी ब्लेंडर को नियमित रूप से साफ करती रहें। साथ ही हर 3 महीने में इन्हें बदलकर नया ब्रश खरीदना ही सही रहेगा।

हर 2 साल में बदल दें अपनी ब्रा

हो सकता है कि आपका ब्रेस्ट साइज काफी सालों तक एक ही रहे और अच्छे से ध्यान रखने की वजह से आपकी ब्रा भी खराब न हुई हो लेकिन यह बेहद जरूरी है कि आप एक निश्चित समय के बाद अपनी ब्रा को बदल दें। हर दिन यूज होने और धुलने की वजह से ब्रा की इलैस्टिसिटी खत्म होने लगती है, ब्रा स्ट्रेच होने लगती है और उनका कप का शेप भी खराब हो जाता है। इस वजह से वे आपके ब्रेस्ट को सही तरीके से सपोर्ट नहीं दे पाती। लिहाजा अच्छी केयर करने के बावजूद आपको हर 2 साल में अपनी ब्रा बदल देनी चाहिए।

जब कुछ ना हो तब आजमाएं, कान दर्द में तुरंत राहत देंगे ये घरेलू नुस्खे

हमारी लाइफ में हेल्थ से जुड़ी कुछ समस्याएं ऐसी होती हैं, जो कभी भी और कहीं भी बिना किसी शुरुआती लक्षण के अचानक हमें घेर लेती हैं। ऐसी ही एक समस्या है, कान का दर्द। यह दर्द अगर बढ़ जाए तो असहनीय पीड़ा में बदल जाता है। अगर आप कभी भी ऐसी किसी स्थिति में फंसे तो कुछ आसान घरेलू टिप्स अपनाकर तकलीफ को कम कर सकते हैं... सबसे पहले जानें यह बातआमतौर पर हम सभी घर में कुछ पेन किलर्स रखते हैं। हम आपसे कहना चाहेंगे कि ये पेनकिलर्स बिना किसी डॉक्टर की सलाह के मेडिकल स्टोर से ऐसे ही ना खरीदें। ऐसा करना हार्मफुल हो सकता है। इसलिए कान दर्द में भी अगर कोई पेन किलर ले रहे हैं तो डॉक्टर से फोन पर ही सही सलाह जरूर कर लें।

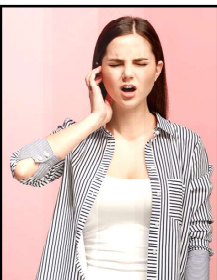
मसाज से भी फायदा— अगर घर में कोई ईयर ड्रॉप है तो सबसे ज्यादा अच्छी

बात है। अगर नहीं है तो आप कान के आस-पास और सिर की मसाज कर सकते हैं। मसाज करने का रूल यह है कि जिस नर्व में दर्द हो रहा हो, उस नर्व की मालिश ना करके आस-पास की अन्य नर्व्स की मसाज करनी है। अगर कान के पीछेवाले हिस्से में दर्द हो रहा हो तो मसाज करते हुए हाथ नीचे की तरफ लाएं। अगर कान के आगे वाले हिस्से में दर्द हो रहा हो तो मसाज करते हुए सामने की तरफ हाथ लाएं।

कान की सिकाई करें— कान में दर्द होने की स्थिति में आपको ईयरबड इस्तेमाल बिल्कुल नहीं करना चाहिए। अगर आपके कान में तेज दर्द है तो हॉट पैड से कान की

सिकाई करें। ऐसे पैड आपको मेडिकल पर या ऑनलाइन भी मिल जाएंगे। अगर हॉट पैड भी उपलब्ध ना हों तो एक कॉटन का बड़ा हैंकी लें और गैस पर तवा गर्म कर लें। अब हैंकी की कई तह बनाकर उसे गर्म तवे पर कुछ सेकेंड्स हीट होने दें और फिर कान के आस-पास और गले की सिकाई करें। यह सिकाई 20 मिनट से ज्यादा ना करें। इससे आपको तुरंत राहत महसूस होगी।

कोल्ड पैड का यूज भी है फायदेमंद— ऐसा नहीं है कि केवल हॉट पैड की सिकाई ही कान के दर्द में राहत देती है। बल्कि कोल्ड पैड की सिकाई भी आपको इस परेशानी में आराम दे सकती है। घर के फ्रीज से आइस क्यूब्स लें और इन्हें एक पॉली में रखकर कॉटन के कपड़े या टॉवेल में लपेट लें। अब कान के पास और कान के नीचे के एरिया पर इससे 20 मिनट तक सिकाई करें। आपको लाभ होगा।



दिल की सेहत का है ख्याल तो खाएं हफ्ते में इतने अंडे

कुछ समय पहले हुई एक स्टडी में यह बात सामने आई है कि अंडे के सेवन से दिल की बीमारी के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि अगर लोग हफ्ते में कम से कम 3 से 6 अण्डों का सेवन करते हैं तो वो दिल की बीमारियों के होने से काफी हद तक बच सकते हैं। यह स्टडी चीनी एकेडमी ऑफ मेडिकल साइंसेज के फूवाइ हॉस्पिटल के ज़िया और उनके सहयोगियों द्वारा किया गया।

दिल की बीमारियों का खतरा काफी कम:अध्ययन में यह बात सामने आई कि जो लोग प्रति सप्ताह 3-6 अंडे का सेवन करते हैं उन्हें दिल की बीमारियों का खतरा काफी कम था। हालांकि यह बात भी सामने आई कि अंडे का ज्यादा सेवन भी नुकसानदायक है।

खपत का प्रभाव अलग-अलग: शोधकर्ताओं खासतौर से हफ्ते में 1 से ज्यादा अंडे का सेवन करना कार्डियो वैस्कुलर डिजीज के लिए 22 प्रतिशत ज्यादा रिस्की है। शोधकर्ताओं ने जानकारी दी कि कार्डियो वैस्कुलर डिजीज के कई अलग-अलग प्रकार में अंडे की खपत का प्रभाव अलग-अलग लग रहा था।

ज्यादा और कम अंडों का सेवन भी नुकसानदायक:

शोधकर्ताओं ने बताया कि जिन लोगों ने अंडे का सेवन जरूरत से ज्यादा किया था, उनमें कोरोनरी हार्ट डिजीज और इस्केमिक स्ट्रोक का खतरा अधिक था, जबकि हिमोग्राफिक स्ट्रोक का हाई रिस्क उन लोगों में पाया गया जिन्होंने जरूरत से कम अंडे का सेवन किया था।



लेगिंग्स के साथ बेहद खूबसूरत लगते हैं ये फुटवियर्स, जरूर करें ट्राई

महिलाएं शर्ट से लेकर कुर्ती तक के साथ लेगिंग्स पहन सकती हैं, लेकिन जहां बात फुटवियर्स की आती है तो समझ नहीं आता कि लेगिंग्स के साथ क्या पहना जाए। कई बार महिलाएं एक ही तरह के फुटवियर्स को हर तरह के कपड़े के साथ पहन लेती हैं, लेकिन लेगिंग्स का चलन जब इतना ज्यादा है तो बेहतर होगा कि उनके साथ सही फुटवियर्स पहने जाएं। चलिए फिर जानते हैं कि लेगिंग्स के साथ कैसे फुटवियर्स खूबसूरत लगते हैं।

स्त्रीकर्स

अगर कोई महिला लंबी शर्ट या टी-शर्ट या किसी स्टाइलिश टॉप के साथ लेगिंग पहन रही है तो वह इसके साथ फुटवियर्स के तौर पर स्त्रीकर्स पहन सकती है। ये अलग-अलग रंग और पैटर्न के हिसाब से आते हैं तो ऐसे में महिलाएं अपनी पसंद के स्त्रीकर्स खरीद सकती हैं। अगर महिलाएं लेगिंग्स के साथ लंबी शर्ट पहनती हैं तो सफेद या न्यूड रंग वाले स्त्रीकर्स का चयन करना बेहतर होगा।



ब्लॉक हील्स वाली सैंडल

महिलाएं चाहें तो लेगिंग्स के साथ ब्लॉक हील्स वाली सैंडल भी पहन सकती हैं। विशेषकर अगर वे किसी पार्टी में जा रही हैं और पार्टी आउटफिट्स के साथ वे लेगिंग्स पहन कर रही हैं तो ब्लॉक हील सबसे अच्छी लगेंगी। हालांकि ब्लॉक हील्स वाली सैंडल चुनते समय हमेशा अपने कंफर्ट को ध्यान में रखें क्योंकि कई बार कंफर्टबल हील न होने के कारण समस्या हो सकती है।

लोफर

लोफर भी काफी आरामदायक फुटवियर्स होते हैं और लगभग हर तरह के आउटफिट के साथ ये खूबसूरत लगते हैं। सबसे अच्छी बात तो यह है कि महिलाएं इस तरह के फुटवियर्स को लेगिंग्स के वेस्टर्न और इंडियन दोनों तरह के लुक के साथ बिना किसी सोच-विचार के पहन सकती हैं। अगर किसी महिला के पास डेनिम लुक के लोफर हैं तो यह प्लेयर ड्रेस और लेगिंग्स के साथ बेहद अच्छे लगेंगे।

फ्लैट सैंडल

अगर आपको यह समझ नहीं आ रहा कि आप लेगिंग्स के साथ कौन से फुटवियर्स पहननें तो ऐसे में फ्लैट सैंडल एक बेहतरीन विकल्प हो सकते हैं। किसी भी तरह के फ्लैट सैंडल लेगिंग्स के साथ अच्छे लगेंगे। इसलिए बेहतर होगा कि महिलाएं फ्लैट सैंडल चुनें क्योंकि फ्लैट सैंडल कई तरह के आउटफिट के साथ अच्छे लगते हैं। अगर आप काले रंग की बजाय न्यूट्रल रंग के फ्लैट सैंडल चुनेंगी तो ज्यादा बेहतर रहेगा।

इन तरीकों की मदद से आयरन टेबल को रखें साफ और सुरक्षित, नहीं होगी जल्दी खराब

आमतौर पर यह देखा जाता है कि लोग अपनी आयरन को तो समय-समय पर साफ करते हैं, आयरन टेबल की सफाई और देखभाल पर उनका ध्यान ही नहीं जाता। हालांकि इसकी सफाई भी बहुत जरूरी है। वैसे इसके लिए आपको ज्यादा कुछ नहीं करना और एक-दो महीने में बस एक बार आयरन टेबल को साफ करना है। आइए आज हम आपको आयरन टेबल की सफाई और देखभाल करने के कुछ आसान तरीके बताते हैं।

आयरन टेबल से ऐसे हटाएं हल्की-फुल्की गंदगी—अगर आपकी आयरन टेबल ज्यादा गंदी नहीं है और इस पर थोड़ी बहुत धूल-मिट्टी है तो इसे हल्के हाथों से एक साफ कपड़े से हर तरफ से झाड़ें। फिर इसके कवर को निकालकर अलग रख दें। अब आयरन टेबल के पैड को सावधानीपूर्वक बिना नुकसान पहुंचाए निकाल लें और अगर इसके नीचे धूल जमी हो तो वैक्यूम क्लीनर या सॉफ्ट ब्रश की मदद से इसे साफ कर



लें।

आयरन टेबल के कवर से दाग-धब्बे हटाने का तरीका—अगर आपकी आयरन टेबल के कवर पर किसी तरह का दाग है तो आप इसे बेकिंग सोडा और सफेद सिरके की मदद से साफ कर सकते हैं। इसके लिए एक कटोरी में आधा कप पानी, दो चम्मच सफेद सिरका और एक चम्मच बेकिंग सोडा मिलाएं। अब इस मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में डालकर इसे दाग वाली जगह पर छिड़कें और 10-15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद कवर को धो दें।

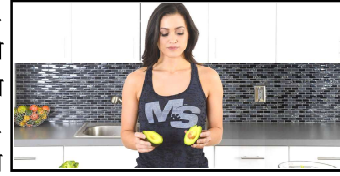
कवर को धोने का तरीका
आयरन टेबल के कवर को धोने के

लिए सबसे पहले इस पर लगे लेबल को चेक करें कि कवर को मशीन से धोया जा सकता है या नहीं। अगर हां तो इसे मशीन में जेंटल सेटिंग पर धो लें। लेकिन अगर लेबल पर कवर को मशीन में धोने से मना किया गया है तो लेबल पर दिए गए दिशानिर्देशों को पढ़कर इसे साफ करें। ध्यान रखें कि मशीन में कवर को धोते समय माइल्ड डिटर्जेंट का इस्तेमाल करना है।

इस तरह टेबल को करें सेट—अब आप आयरन टेबल के कवर को हवादार जगह पर सुखा दें और जब यह सूख जाए तो इसे टेबल के पैड पर चढ़ा दें। इसके बाद एक साफ मुलायम कपड़े से पूरी आयरन टेबल को पोंछें और इसके अलग-अलग हिस्सों को एक बार फिर से जोड़ दें। अब आपका आयरन बोर्ड दोबारा इस्तेमाल करने के लिए अच्छी तरह से तैयार है। इसी तरह से हर एक या दो महीने बाद इसकी सफाई करके इसे सुरक्षित रखें।

इन लोगों के लिए फायदेमंद है एवोकाडो, बढ़ती है दिमागी क्षमता

एक हालिया अध्ययन में पता चला है कि एवोकाडो मोटापे से ग्रस्त लोगों की दिमागी क्षमता सुधार सकता है। शोधकर्ताओं के मुताबिक मोटे लोग प्रतिदिन अपने आहार में एक एवोकाडो का सेवन करके एकाग्रता में सुधार ला सकते हैं। अध्ययन साइकोफिजियोलॉजी जर्नल में प्रकाशित हुआ है। शोधकर्ताओं ने



कहा कि वो दिन गए जब वसायुक्त फल एवोकाडो का केवल वजन घटाने के लिए ही सेवन किया जाता था। एक नए अध्ययन में कहा गया है कि यह मोटे लोगों में संज्ञानात्मक कार्यों को बेहतर बनाने में भी मदद करता है। एवोकाडो को मक्खन फल भी कहा जाता है। विटामिन ए, बी, ई, फाइबर, मिनरल्स और प्रोटीन से भरपूर यह फल गहरे हरे रंग का होता है।

कैंसर के खतरे को करत है कम
एवोकाडो पर हुए शोध में यह बात सामने आ चुकी है कि नियमित तौर पर इसका

सेवन करने से कैंसर का खतरा कम होता है। ये शरीर में कैंसर सेल्स को बढ़ते से रोकता है। एक निश्चित मात्रा में एवोकाडो का सेवन करने से पेट साफ रहता है। एवोकाडो में पर्याप्त मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो कब्ज, एसिडिटी जैसी समस्याओं से निजात दिलाता है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्याएं होती हैं उन्हें एवोकाडो खाने की सलाह दी जाती है। एवोकाडो में मौजूद बीटा-सिस्टेरोल हेल्दी कोलेस्ट्रॉल का लेवल बनाए रखने में मदद करता है। अध्ययनों से पता चलता है कि एवोकाडो का सेवन एचडीएल कोलेस्ट्रॉल के एंटीथ्रोजेनिक गुणों को बढ़ा सकता है, जिससे हार्ट प्रॉब्लम दूर रहती हैं। - एवोकाडो का नियमित तौर पर सेवन करने से ऑस्टियोआर्थराइटिस का खतरा कम होता है। इसके साथ ही एवोकाडो में बहुत ही महत्वपूर्ण खनिज पाए जाते हैं जिनमें जस्ता, फॉस्फोरस, तांबा, कैल्शियम और सेलेनियम आदि शामिल हैं।

अंगूर कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है जानिए इसके बेमिसाल फायदें

अंगूर कई पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं इसका सेवन करने से कई तरह की बीमारियों से बचा जा सकता है ये रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने का काम करता है अंगूर खाने में तो बहुत स्वादिष्ट होता है।

अंगूर विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन बी के साथ-साथ पोटे शियम और कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं अंगूर में पर्याप्त मात्रा में कैलोरी, फाइबर ग्लूकोज साइट्रिक एसिड तत्व पाए जाते हैं। अंगूर के सेवन से ब्लड प्रेशर कंट्रोल होता है हाई ब्लड प्रेशर वाले मरीजों को सलाह दी जाती है की हफ्ते में तीन से चार दिन अंगूर जरूर खाएं। जो लोग दिल की बीमारियां से पीड़ित हैं उनके लिए अंगूर का सेवन फायदेमंद

होता है इसके रोकथाम के लिए अंगूर का सेवन लाभदायक है।

अंगूर में विटामिन ए भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो आँखों के लिए बहुत लाभकारी मानी जाती है।



वजन बढ़ाने के लिए भी अंगूर का सेवन किया जा सकता है इसके अलावा कब्ज की समस्या से भी अंगूर राहत दिलाता है।

जो लोग काम के दौरान जल्दी थक जाते हैं उन्हें अंगूर का सेवन करना चाहिए अंगूर के सेवन से शरीर को तुरंत एनर्जी मिलती है।

टीवी स्क्रीन को सुरक्षित तरीके से साफ करने के लिए इन बातों का रखें ध्यान

टीवी स्क्रीन को साफ करते समय कुछ बातों का खास ध्यान रखना बेहद जरूरी होता है क्योंकि सफाई के दौरान थोड़ी सी भी लापरवाही टीवी जैसे महंगे इलेक्ट्रॉनिक सामान को खराब कर सकती है। टीवी स्क्रीन की गलत तरीके से सफाई करने पर करंट लगने से लेकर स्क्रीन के टूटने और इस पर खरोंच आने तक का खतरा रहता है। चलिए फिर जानते हैं कि टीवी स्क्रीन को साफ करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

न भूले टीवी के प्लग को निकालना
जब भी आप टीवी की सफाई करने वाले हों तो सबसे पहले उसका मेन प्लग निकाल दें क्योंकि अगर आप टीवी का प्लग निकाले बिना ही सफाई करते हैं तो शॉर्ट सर्किट होने का खतरा रहता है। यही नहीं, अगर आप चालू टीवी की सफाई करते हैं तो इससे करंट लगने की संभावना भी रहती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप सबसे पहले अपनी टीवी का मेन प्लग हटा दें और इसके



बाद ही इसकी सफाई करें।

माइक्रोफाइबर कपड़े का करें इस्तेमाल—अगर आप चाहते हैं कि टीवी स्क्रीन को साफ करते समय उस पर खरोंच न पड़े तो इसके लिए माइक्रोफाइबर कपड़े का इस्तेमाल करना बेहतर हो सकता है। सबसे पहले टीवी को एक तरफ से आराम से पकड़ें और फिर स्क्रीन को माइक्रोफाइबर कपड़े से हल्के हाथों से साफ करें। अगर आपके पास माइक्रोफाइबर कपड़ा नहीं है तो इसकी जगह किसी ऐसे कपड़े का इस्तेमाल करें जो बहुत सॉफ्ट हो।

सिरका और पानी का घोल बनाएं
अगर आपके पास स्क्रीन क्लीनिंग

सॉल्यूशन नहीं है तो आप घर पर खुद इसे तैयार कर सकते हैं। इसके लिए सफेद सिरका और पानी को बराबर मात्रा में एक जार में मिलाएं और फिर माइक्रोफाइबर कपड़े को इसमें डुबोकर अच्छी तरह से निचोड़ लें। इसके बाद इससे टीवी की स्क्रीन को साफ करें। यकीनन इस मिश्रण से टीवी की स्क्रीन पर लगी धूल-मिट्टी और दाग आसानी से निकल जाएंगे।

महत्वपूर्ण टिप्स, इन बातों पर भी दें विशेष ध्यान— टीवी स्क्रीन को माइक्रोफाइबर कपड़े से पोंछते समय उस पर बिल्कुल भी दबाव न डालें और न ही इस पर लगे धब्बों को खुरचने की कोशिश करें क्योंकि इससे स्क्रीन को नुकसान हो सकता है। 2) टीवी स्क्रीन को साफ करने के लिए कागज, टिशू पेपर या पुराने शर्ट आदि का इस्तेमाल न करें। 3) टीवी स्क्रीन को साफ करने के लिए सिर्फ पानी का इस्तेमाल करने से भी बचें क्योंकि इससे टीवी खराब हो सकती है।

कुछ घरेलू नुस्खों से करें जी मिचलाने का इलाज

कार में बैठने से मतली हो सकती है। कई कारणों के अलावा जी मिचलाना, भूख न लगना भी आ सकता है। यह समस्या गर्भावस्था के दौरान, यात्रा के दौरान या एसिडिटी के कारण अधिक होती है।

1. अदरक कई तरह की शारीरिक बीमारियों को दूर करता है। जी मिचलाना या पेट की किसी भी समस्या के लिए आप अदरक का सेवन कर सकते हैं। अगर आपको मिचली आ रही है तो अदरक का एक टुकड़ा चबाएं।

2. नींबू के रस में मौजूद एसिड मतली को कम करता है। एक गिलास गर्म पानी में नींबू का रस और एक चुटकी नमक मिलाकर पीने से मतली से राहत मिलती है।

3. अध्ययनों से पता चला है कि पुदीने

की पत्ती का तेल मतली को कम करता है। दोनों हाथों की हथेलियों पर तेल की कुछ बूंदों से महक सूंघने पर यह समस्या दूर हो जाएगी।

4. मतली को कम करने के लिए कुछ मसाले अच्छा काम करते हैं। विशेष रूप से सौंफ पाउडर, दालचीनी पाउडर और भुना जीरा मतली से राहत दिलाता है। इन मसालों की चाय बनाना भी फायदेमंद होता है।

5. अगर आपको मिचली आ रही है, तो आप एक छोटी इलायची को अपने मुंह में डाल सकते हैं। आयुर्वेदिक चिकित्सा के अनुसार, यह मतली से राहत देता है।



जब आप मुंह में चिप्स डालते हैं, तो क्या आप जानते हैं कि इससे क्या नुकसान हो सकते हैं?

चिप्स खाने की आदत बहुतों में विकसित हो चुकी है। कभी-कभी वे चिप्स खाते हैं, सुबह-दोपहर की चाय के साथ, काम पर या फुरसत में, चिप्स उनके साथी होते हैं। अगर आपको लगता है कि चिप्स खाने का कोई समय निर्धारित नहीं है तो आप चिप्स के पैकेट को खोल कर खा सकते हैं। बहुत से लोग भूख को कम करने के लिए नहीं खाते हैं, अच्छ लगता है इसलिए चिप्स खाना पसंद करते हैं। जब वे कहीं जाते हैं तो चिप्स का एक पैकेट ले जाते हैं। कुछ ऐसे भी हैं जो बच्चे को चिप्स के पैकेट सौंपते हैं। जब आप घर जाएं तो दुकान से चिप्स के कुछ पैकेट ले जाएं। कई माता-पिता ऐसे हैं जो अपने बच्चों के स्कूल के टिफिन में चिप्स देते हैं। युवाओं में बाजार में तरह-तरह के स्वादिष्ट चिप्स खाने का चलन ज्यादा है। लेकिन क्या आप

जानते हैं बाजार के इन चिप्स में एक तरह का केमिकल होता है जो कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है!

स्वीडिश नेशनल फूड अथॉरिटी के एक हालिया अध्ययन में पाया गया कि एक्रिलामाइड या एक्रिलामाइड एक प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला रासायनिक यौगिक है जो अनाज या सब्जियों में पाया जाता है जो कार्बोहाइड्रेट में उच्च होते हैं और उच्च तापमान पर गर्म होने पर उन यौगिकों को बनाने में सक्षम होते हैं। जिस तरह यह रासायनिक यौगिक मानव जीवन काल को कम करने में विशेष भूमिका निभाता है, उसी प्रकार यह कैंसर कोशिकाओं को तेजी से बढ़ने में भी मदद करता है। हम जानते हैं कि आलू एक प्रकार की उच्च स्टार्च युक्त



सब्जी या अनाज है। इन आलूओं को अतिरिक्त नमक के साथ बहुत पतले स्लाइस में काटा जाता है और उन्हें संरक्षित करने के लिए लंबे समय तक तेल में डीप फ्राई किया जाता है। नतीजतन, इसका पोषण मूल्य काफी हद तक खो जाता है। इतना ही नहीं, इस विधि से पैक आलू के चिप्स में एक हानिकारक रासायनिक यौगिक एक्रिलामाइड उत्पन्न होता है। ये रासायनिक यौगिक कैंसर का कारण बन सकते हैं। दुनिया भर के कई पोषण विशेषज्ञ इस स्पष्टीकरण से सहमत हैं। न्यूट्रिशनलिस्ट्स के मुताबिक घर में बने आलू को फ्राई करके खाया जा सकता है। हालांकि, बेहतर है कि ज्यादा न खाएं। हालांकि, समस्या इस तथ्य में निहित है कि छोटे और बड़े आलू के चिप्स को कारखानों में पैक किया जाता है और लंबी अवधि के भंडारण के लिए संसाधित किया जाता है।

पेट की मांसपेशियों के लिए लाभदायक हैं योगासन

योग एक ऐसी क्रिया है जो कई तरह की शारीरिक समस्याओं के जोखिम को प्राकृतिक रूप से दूर करने के साथ-साथ शरीर की मांसपेशियों को मजबूती देने में भी मदद कर सकती है। बात अगर पेट की मांसपेशियों की करें तो ऐसे कुछ योगासन हैं जिनका नियमित अभ्यास इन्हें मजबूती देने के साथ-साथ लचीला बनाने में मदद कर सकता है। आइए आज आपको ऐसे ही कुछ योगासनों के अभ्यास का तरीका बताते हैं।

भुजंगासन

भुजंगासन के अभ्यास के लिए सबसे

पहले योगा मैट पर अपने हाथों को अपने कंधों के नीचे रखकर पेट के बल लेट जाएं। अब अपने हाथों से दबाव देते हुए अपने शरीर को जहां तक संभव हो सके, ऊपर उठाने की कोशिश करें। इस दौरान सामान्य तरीके से सांस लेते रहें। कुछ देर इसी मुद्रा में बने रहें और फिर धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं। कुछ देर बाद इस योगासन को फिर से दोहराएं।

सेतुबंधासन

इस योगासन के लिए सबसे पहले योगा

मैट पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं। अब अपने पैरों को घुटनों से मोड़ें और अपने दोनों हाथों को एड़ियों के करीब लाने की कोशिश करें। इसके बाद अपने कूल्हे और पैरों को धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठाएं। अब कुछ सेकंड इसी मुद्रा में रहें और फिर धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ



जाएं। कुछ देर विश्राम के बाद इस योगासन का दोबारा अभ्यास करें।

पश्चिमोत्तानासन- पश्चिमोत्तानासन करने के लिए योगा मैट पर अपने दोनों पैरों को आपस में सटाकर और आगे की ओर फैलाकर बैठ जाएं। अब दोनों हाथ ऊपर की ओर उठाएं, फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें और माथे को घुटनों से सटाते हुए हाथों से पैरों के अंगुठों को पकड़ने का प्रयास करें। कुछ सेकंड के लिए इसी अवस्था में बने रहें और सामान्य रूप से सांस लेते रहें। अंत में गहरी

सांस लेते हुए सामान्य हो जाएं।

कपालभाति- सबसे पहले योगा मैट पर पद्मासन की स्थिति में बैठ जाएं और अपने दोनों हाथों को घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रख लें। इसके बाद अपनी दोनों आंखों को बंद करें और अपने पूरे शरीर को ढीला छोड़कर नाक से गहरी सांस लें। फिर पेट की मांसपेशियों को सिकोड़ते हुए सांस छोड़ें और सांस छोड़ते समय ज्यादा दबाव न डालें। कुछ मिनट इस प्रक्रिया को करने के बाद धीरे-धीरे आंखों को खोलें और प्राणायाम का अभ्यास बंद कर दें।

क्या आपने एक गर्म तौलिया से स्क्रब करने की कोशिश की है? जानें इसके भौतिक लाभ

बदलते पर्यावरण, बढ़ते प्रदूषण, गलत खान-पान का हमारी त्वचा और स्वास्थ्य पर सीधा असर पड़ता है। नतीजतन, मृत त्वचा, ब्लैकहेड्स, व्हाइटहेड्स या त्वचा पर छिद्र कई के चेहरे पर खुल जाते हैं। इसलिए हम पालर जाते हैं या घर पर कई तरह के स्क्रब ट्राई करते हैं। लेकिन, स्क्रब करने पर यह केवल अस्थायी अंतर बनाता है। फिर कुछ दिनों में समस्या फिर से सामने आ जाती है।

हालाँकि, क्या आपने कभी हॉट तौलिया स्क्रब की कोशिश की है? यह स्क्रब डेड स्किन, ब्लैकहेड्स, व्हाइटहेड्स के साथ-साथ चेहरे की थकान और तनाव की समस्या को भी दूर करता है। तो आइए जानें इस स्क्रब को करने का सही तरीका।

हॉट टॉवल स्क्रब करने के लिए आपको हर बार पालर या सैलून नहीं जाना पड़ता है। इसलिए, इसे घर पर भी स्क्रब किया जा सकता है। तो आइये देखते हैं कि यह सस्ता कूल स्क्रब कैसे किया जाता है।

वास्तव में एक गर्म तौलिया स्क्रब क्या है?

हॉट टॉवल स्क्रब एक प्रकार का उपचार है। गर्म पानी में एक तौलिया भिगोएँ। फिर इस गीले तौलिये से शरीर की धीरे-धीरे मालिश करें। यह स्क्रब शरीर पर सर्कुलर मोशन में किया जाता है। जो शरीर पर छिद्रों, मांसपेशियों और छिद्रों को ढीला करता है। इसके अलावा, गर्म तौलिये को रगड़ते समय हमेशा एक सूती तौलिया लें। त्वचा पर झुर्रियों को कम करता है-

गर्म तौलिया स्क्रब हाथों, चेहरे या शरीर की त्वचा पर झुर्रियों को कम करता है। इस स्क्रब से मांसपेशियों को आराम मिलता है। साथ ही इससे ब्लड सर्कुलेशन भी ठीक रहता है। मृत्यु भी दूर हो जाती है।

सर्कुलेशन सुचारू था-

यह स्क्रब संचार प्रणाली को बेहतर बनाता है। जो शरीर को ऊर्जा बनाए रखने में मदद करता है।

तनाव दूर करता है- यह स्क्रब शारीरिक और मानसिक थकान से राहत दिलाता है। यह शरीर को विश्राम भी देता है।



पर्दे खरीदते समय इन बातों का रखें विशेष ध्यान, घर लगेगा खूबसूरत

पर्दों की मदद से घर को खूबसूरत लुक मिलता है, हालाँकि ऐसा तभी संभव है जब घर के लिए सही पर्दे चुने जाएं। आजकल बाजार में कई तरह के फैब्रिक, रंग, डिजाइन और पैटर्न में पर्दे उपलब्ध हैं और ऐसे में किस पर्दे का चयन किया जाए, इसका चयन करना थोड़ा उलझन भरा है। चलिए हम आपको बताते हैं कि पर्दे खरीदते समय आपको किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, ताकि आप अपने घर के लिए परफेक्ट पर्दे खरीद सकें।

सबसे पहले समझें कमरे की जरूरत

अगर आप पर्दे खरीदने जा रहे हैं तो आपको सबसे पहले अपने घर के हर एक कमरे की जरूरत को समझना होगा। दरअसल, बाजार में कई तरह के पर्दे मिलते हैं और हर तरह के पर्दे का अपना एक उपयोग होता है, इसलिए कमरे के हिसाब से ही इनका चयन करना चाहिए। उदाहरण के लिए ड्रेप्स थिक मैटीरियल वाले पर्दे सूरज की रोशनी को घर के अंदर आने से रोकते हैं और ये शयनकक्ष के लिए परफेक्ट माने जाते हैं।

फैब्रिक होना चाहिए सही

पर्दों की खरीदारी करते समय उनकी



फैब्रिक पर ध्यान देना भी बेहद जरूरी है। फैब्रिक चुनते समय आपको कुछ बातों का ख्याल रखना चाहिए, जैसे कि आप सूरज की रोशनी में कितनी स्ट्रीमिंग करना चाहते हैं। इसके अलावा कमरे की सजावट भी इसमें अहम है। उदाहरण के लिए हेवी फैब्रिक पर्दे ट्रेडिशनल कमरे के लिए अच्छा माना

जाता है, जबकि शीयर फैब्रिक ज्यादातर मिनिमलिस्टिक कमरों के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं।

पर्दों की लंबाई का भी रखें ख्याल

अगर आप पर्दे खरीदने जा रहे हैं तो पहले उस जगह को नाप लें, जहां पर्दे लगाए जाने हैं। वैसे तो जमीन से लगते पर्दों को काफी पसंद किया जाता है, लेकिन फिर भी आप अपनी जरूरत के अनुसार पर्दों की लंबाई को चुन सकते हैं। उदाहरण के लिए अगर आपके बच्चे हैं तो आप फर्श से एक-दो इंच ऊपर तक की लंबाई वाले पर्दे खरीद सकते हैं। इसी तरह छोटी खिड़कियों के लिए उनकी लंबाई के अनुसार पर्दे चुनें।

पर्दों के रंग का ऐसे करें चयन

पर्दों के रंग की बात करें तो इनका रंग आदर्श रूप से बाकी सामान के हिसाब से होना चाहिए। आप ऐसे पर्दे चुन सकते हैं जिनका रंग कमरे की सजावट से मिलता हो या फिर जिनका रंग सामानों के रंग के बिल्कुल विपरीत हो। बेहतर होगा कि आपके पर्दों का रंग ऐसा हो जो आपकी दीवारों के रंग से मेल खाता हो। इस तरह के पर्दे देखने में बेहद ही खूबसूरत लगते हैं।

आप तो नहीं करते ये गलतियां, कपड़े धोने और सुखाने के दौरान..बढ़ता हैं बिमारियों का खतरा

समय पूरा देश कोरोना से लड़ रहा है। इस वायरस का संक्रमण इस कदर फैला हुआ है कि सभी को पूरी तरह से सावधान रहने की जरूरत है। खासतौर पर जब हम अपने घरों के बाहर निकले तो कई चीजों का ध्यान रखना व गौर फरमाना बहुत जरूरी हो गया है। और इस के साथ आजकल एक बड़ी आबादी मल्टी स्टोरेज बिल्डिंग्स में रहती है। जहां न ठीक से धूप आती है और ना ही शुद्ध हवा आती है। घरों में कपड़े सुखाने के लिए बालकनी होती हैं लेकिन कई बार उन बालकनी में ठीक से धूप भी नहीं आती। जिसकी वजह से लोगों को तरह-तरह के इन्फेक्शन हो रहे हैं। क्या आपको पता है कपड़ों को ठीक से नहीं धोने और धूप में सही से नहीं सुखाने पर आपको कई तरह की बीमारी हो सकती हैं। इससे आपको फंगल इन्फेक्शन का खतरा भी बढ़ जाता है।

अक्सर कई लोग नहाने के बाद शरीर को सूखे कपड़े से नहीं पोछते, तो कई लोग हफ्तों तक गंदे कपड़े इकट्ठा करके रखते हैं। ऐसे में आपकी इन छोटी-छोटी आदतों से आपको फंगल इन्फेक्शन, बैक्टीरियल इन्फेक्शन और स्किन डर्मेटाइटिस जैसी बीमारियां हो सकती हैं। आइये जानते हैं आपको कपड़े धोने और सुखाने में क्या

सावधानी बरतनी चाहिए।

कोरोना संक्रमित व्यक्ति के कपड़ों को अलग से धोएं-

अगर घर में कोई कोरोना या दूसरे वायरस से संक्रमित है तो उसके कपड़े अलग से धोएं। इससे वायरस दूसरों के कपड़ों में नहीं फैलेगा। यदि घर में कोई कोरोना संक्रमित व्यक्ति है तो उसके कपड़ों डिसइंफेक्ट करके ही धोना चाहिए। क्योंकि कोविड मरीज का स्पूटम अगर कपड़ों पर है तो वो बाकी लोगों के कपड़ों पर भी जाएगा, इसलिए कोरोना या ब्लैक फंगस से संक्रमित व्यक्ति के कपड़ों को अलग से ही धोना चाहिए।

कपड़ों को धोने के लिए इकट्ठा करना-

आजकल लगभग हर घर में वॉशिंग मशीन मिल जारी हैं। इस मिशन को आने के बाद लोग रोजाना कपड़े नहीं धोते। लोग कपड़े धोने के लिए कई दिन तक पहले कपड़े जमा करते हैं फिर एक दिन मशीन में डालकर वॉश करते हैं। इसका फायदा ये है कि इससे वायरस या फंगल इन्फेक्शन तो खत्म हो जाएगा लेकिन डायरिया पैदा होने का खतरा बढ़ जाता है।

इन कपड़ों में नमी की वजह जर्मस लंबे समय तक बने रहते हैं। इसके अलावा कपड़ों में अंडरवियर्स भी शामिल होते हैं, जिनसे यीस्ट जैसे जेनिटल इन्फेक्शन होने का खतरा हो जाता है। इसलिए सभी के कपड़े एक साथ लॉन्ड्री में डालकर धोने से किटाणुओं के फैलने का खतरा बढ़ता है।

जरूरत से ज्यादा साबुन या डिटरजेंट का इस्तेमाल-

कुछ लोग मशीन में ज्यादा सर्फ या डिटरजेंट डाल देते हैं जिससे शरीर पर एलर्जी,



ड्राइनेस, जलन की शिकायत हो सकती है। इसके अलावा ज्यादा डिटरजेंट का इस्तेमाल करने से कपड़ों का रंग भी हल्का होने लगता

है।

घर में अंदर कपड़े न सुखाएं-

कभी भी घर के अंदर कपड़े न सुखाएं। इससे कपड़ों में नमी बनी रहती है। वहीं गीले कपड़ों की वजह से घर में भी नमी बनी रह सकती है। आपको इससे फंगल इन्फेक्शन का खतरा भी हो सकता है। घर के अंदर कपड़े सुखाने से एनवायरमेंट में 30 फीसद मॉश्वर बढ़ जाता है जो फंगल आंखों पर असर डाल सकता है।

कपड़ों को ठीक से धोना और सुखाना क्यों है जरूरी?

-कपड़ों को सही से न धोने और सुखाने से नमी और बैक्टीरिया रह जाते हैं जिससे कई गंभीर बीमारियां और त्वचा संबंधी रोग हो सकते हैं।

- कपड़ों को ठीक से नहीं सुखाने की वजह से आपकी त्वचा पर स्किन डर्मेटाइटिस नाम की एलर्जी हो सकती है। कपड़ों में नमी की वजह से ये एलर्जी होती है। - यदि आप कपड़ों को ठीक से नहीं सुखाते या नहाने के बाद शरीर को सूखे कपड़े से नहीं सुखाते हैं तो इससे कई तरह के फंगल इन्फेक्शन होने का खतरा हो जाता है।

-कई बार लोगों को फोड़े फुंसी हो जाते हैं लोग सोचते हैं गर्मी की वजह से ऐसा हो

रहा है लेकिन ऐसा आपके कपड़ों की नमी से भी हो सकता है। बैक्टीरियल इन्फेक्शन कपड़ों को ठीक से नहीं सुखाने की वजह से भी हो सकता है।

कपड़े धोने और सुखाने का सही तरीका

कपड़ों को धूप में सुखाएं- हमेशा कपड़ों को धूप में सुखाना चाहिए। कई बार कपड़ों में नमी के कारण अस्थमा और दूसरी रेस्पैटोरी प्रॉबलम्स होने लगती हैं। इससे हमारी इम्यूनिटी कमजोर होने लगती है। इसलिए कपड़ों को धूप में जरूर सुखाएं।

कपड़े धोने के बाद हाथ धोएं: अगर आप हाथ से कपड़े धोते हैं तो कपड़े धोने के बाद हाथों को अच्छी तरह से नॉर्मल पानी से धो लें। अब इसके बाद मॉश्वराइजर लगा लें। ऐसा करने से आपको हाथों में कोई परेशानी नहीं होगी

संक्रमित व्यक्ति के कपड़े अलग धोएं: अगर घर में कोई कोरोना या दूसरे वायरस से संक्रमित है तो उसके कपड़े अलग से धोएं। संक्रमित व्यक्ति के कपड़ों को पहले डिसइंफेक्ट कर लें उसके बाद दस्ताने पहनकर धोएं। धोने के बाद कपड़ों को कम से कम 45 मिनट तक तेज धूप में सुखाना चाहिए। जिसे बैक्टीरिया और वायरस मर सकें।

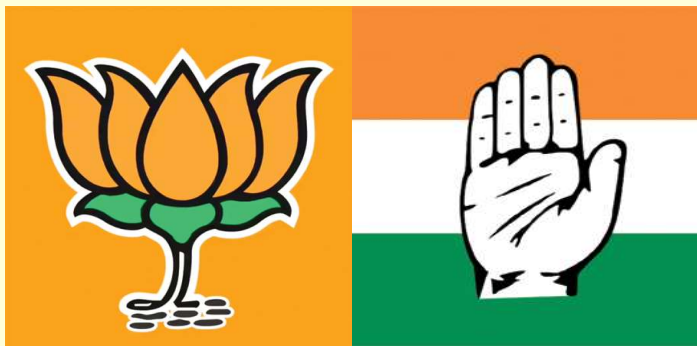
कांग्रेस में 'उत्साह' भाजपा में 'बेचौनी'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की सियासत में कुछ चेहरे ऐसे हैं जिनकी मौजूदगी भर से राजनीतिक तापमान बदल जाता है। पूर्व मुख्यमंत्री और कांग्रेस के वरिष्ठ नेता हरीश रावत की लंबे समय बाद उत्तराखंड वापसी ने एक बार फिर यही साबित किया है। दिल्ली से प्रदेश लौटे रावत का रास्ते भर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने स्वागत किया और देहरादून में रोड शो के जरिए अपनी राजनीतिक मौजूदगी दर्ज कराई। रावत की वापसी ऐसे समय हुई है, जब 2027 विधानसभा चुनाव की तैयारियां तेज हो चुकी हैं और कांग्रेस के भीतर नेतृत्व, चेहरे और राजनीतिक रणनीति को लेकर चर्चाएं लगातार चल रही हैं। ऐसे में उनके स्वागत को भाजपा जहां शक्ति प्रदर्शन और कांग्रेस की अंदरूनी खींचतान से जोड़ रही है, वहीं कांग्रेस के नेता इसे वरिष्ठ नेता के प्रति कार्यकर्ताओं के सम्मान और समर्थन के तौर पर पेश कर रहे हैं। यानी हरदा लौटे तो सिर्फ स्वागत नहीं हुआ, सियासी संदेश भी पढ़े जाने लगे।

भाजपा नेताओं ने रावत के रोड शो को सीधे कांग्रेस की अंदरूनी राजनीति से जोड़ दिया है। भाजपा विधायक मुन्ना सिंह चौहान ने सवाल उठाया कि यदि कांग्रेस में रावत को पूरा सम्मान और महत्व मिल रहा है तो शक्ति प्रदर्शन की जरूरत क्यों पड़ी? भाजपा ने यह सवाल भी उठाया कि इस प्रदर्शन का संदेश आखिर किसे दिया जा रहा है कि कांग्रेस आलाकमान को, प्रदेश नेतृत्व को या पार्टी के भीतर अपने समर्थकों को? भाजपा विधायक विनोद चमोली ने इससे भी तीखा हमला करते हुए रावत के रोड शो को राजनीतिक ड्रामा बताया और उनके हालिया इस्तीफे से जुड़े घटनाक्रम को मुद्दा बनाया। भाजपा का आरोप है कि रावत कांग्रेस के भीतर अपने राजनीतिक प्रभाव को फिर से स्थापित करने के लिए शक्ति प्रदर्शन कर रहे हैं। भाजपा के प्रदेश मीडिया प्रभारी मनवीर सिंह चौहान ने भी रोड शो को कांग्रेस की गुटीय रस्साकशी से जोड़ते हुए निशाना साधा। कांग्रेस के नजरिए से देखें तो तस्वीर दूसरी है। पार्टी के कार्यकर्ताओं का सड़क

हरदा बनाम भाजपा, या कांग्रेस के भीतर भी एक संदेश



- उत्तराखंड में चुनावी दहलीज पर पुराने चेहरे की वापसी
- हरदा के स्वागत में शक्ति प्रदर्शन या कांग्रेस का संदेश
- 2027 से पहले फिर आमने-सामने पुराने सियासी चेहरे

पर उतरकर किसी वरिष्ठ नेता का स्वागत करना यह बताता है कि रावत की राजनीतिक पकड़ और समर्थक आधार को पूरी तरह नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। खुद रावत ने हरिद्वार पहुंचने पर कहा कि वह पार्टी के सिपाही हैं और पार्टी का निर्णय सर्वोपरि है। यही बयान भाजपा के हमलों के बीच कांग्रेस के लिए राजनीतिक जवाब भी बनता है। रावत ने पार्टी से दूरी बनाने के बजाय खुद को संगठन के साथ खड़ा बताया है। इसलिए भाजपा जिस रोड शो को शक्ति प्रदर्शन बता रही है, कांग्रेस उसी दृश्य को वरिष्ठ नेता के प्रति कार्यकर्ताओं के भरोसे के रूप में देख रही है।

रावत की वापसी का समय भी महत्वपूर्ण है। उनके पूर्व ओएसडी से जुड़े परिसर में प्रवर्तन निदेशालय की कार्रवाई के बाद उत्तराखंड की राजनीति में आरोप-प्रत्यारोप तेज हुए हैं। रावत ने इस कार्रवाई को लेकर भाजपा सरकार पर निशाना साधा और चुनाव से पहले केंद्रीय एजेंसियों की कार्रवाई पर सवाल उठाए। दूसरी तरफ भाजपा नेता इस प्रकरण को उनके राजनीतिक बचाव और कांग्रेस की अंदरूनी राजनीति से जोड़ रहे हैं। यहां एक बात स्पष्ट है कि ईडी की कार्रवाई और उससे जुड़े आरोपों को राजनीतिक बयानबाजी से अलग रखकर देखा जाना चाहिए। जांच में सामने आने वाले तथ्यों और किसी राजनीतिक दल के आरोपों में अंतर है।

हरीश रावत की वापसी ने कांग्रेस के भीतर एक पुराना सवाल फिर जीवित कर दिया है कि क्या उत्तराखंड कांग्रेस चुनावी राजनीति में उनके अनुभव और जनसंपर्क का कितना इस्तेमाल करेगी? दूसरी ओर भाजपा के लिए रावत अब भी एक ऐसा राजनीतिक चेहरा हैं, जिस पर हमला करके कांग्रेस की पुरानी राजनीति, नेतृत्व और कथित गुटबाजी को निशाना बनाया जा सकता है। यही वजह है कि रावत के स्वागत का कार्यक्रम भी भाजपा के लिए राजनीतिक मुद्दा बन गया। दिलचस्प यह है कि कांग्रेस अभी अपने भीतर की नेतृत्व संबंधी चर्चाओं से पूरी तरह बाहर नहीं निकल पाई है। ऐसे में रावत की सक्रिय वापसी इन चर्चाओं को और गति दे सकती है।

रावत का रोड शो भाजपा के खिलाफ संदेश है या कांग्रेस के भीतर अपनी राजनीतिक प्रासंगिकता का प्रदर्शन इसका अंतिम अर्थ राजनीतिक परिस्थितियां तय करेंगी। लेकिन इतना जरूर है कि सड़क पर उमड़ी भीड़ ने दोनों दलों को प्रतिक्रिया देने के लिए मजबूर किया है। भाजपा इसे कांग्रेस की अंदरूनी लड़ाई बता रही है, जबकि कांग्रेस इसे रावत के प्रति कार्यकर्ताओं के समर्थन के रूप में देख रही है। दोनों के दावों के बीच असली राजनीतिक सवाल यही है कि क्या यह स्वागत केवल भावनात्मक था या 2027 की चुनावी रणनीति का शुरुआती संकेत भी?

विदेश में नौकरी लगाने के नाम पर ठगे ढाई लाख

देहरादून। विदेश में नौकरी लगाने के नाम पर ढाई लाख रुपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार न करौंदा निवासी अनिल कुमार ने ढोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान बालाघाट मध्य प्रदेश निवासी विनित बसेरा से हुई। विनित ने उसको बताया कि वह उसकी विदेश में नौकरी लगवा देगा। जिसके बाद विनित ने उससे ढाई लाख रुपये लिये। लेकिन न तो उसकी नौकरी लगी और न ही उसके पैसा वापस किये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आंगनवाड़ी केंद्रों में मनाया जाएगा आंगन का मिलन कार्यक्रम: आर्या

संवाददाता

टिहरी। महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास मंत्री रेखा आर्या ने कहा कि जनपद टिहरी के 2017 आंगनवाड़ी केंद्रों में आंगन का मिलन कार्यक्रम मनाया जाएगा।

आज यहां सेवा सप्ताह माह के अंतर्गत मनाए जाने वाले टूटआंगन का मिलन, कार्यक्रम के सफल संपादन को लेकर महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास मंत्री रेखा आर्या ने कलेक्ट्रेट सभागार में जनपद स्तरीय अधिकारियों और पार्टी पदाधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की। बैठक से पूर्व मंत्री ने गार्ड ऑफ ऑनर की सलामी ली। समीक्षा बैठक में 25 सितंबर से 7 अक्टूबर 2026 तक आयोजित होने वाले कार्यक्रम को लेकर आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए। बैठक में जिला कार्यक्रम अधिकारी संजय गौरव द्वारा जानकारी दी गई की जनपद में कुल 2017 आंगनवाड़ी केंद्र हैं जिनमें से 2012 केंद्र सक्रिय हैं।

कार्यक्रम जनपद के सभी ब्लॉक स्तर पर आयोजित होंगे। जिनमें प्रतिभाग करने वाले लाभार्थियों को जहाँ केंद्र और राज्य पोषित योजनाओं की जानकारी दी जाएगी वहीं गर्भवती व गर्भधारी महिलाओं को विभागीय योजनाओं की जानकारी के साथ योजनाओं से लाभान्वित किया जाएगा। विभागीय मंत्री रेखा आर्या ने बैठक में निर्देश दिए कि जिन भी ब्लॉकों और आंगनवाड़ी केंद्रों में कार्यक्रम

आयोजित होंगे वहाँ पर बच्चों के लिए रचनात्मक गतिविधिया संचालित की जाए। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, नंदा गौरा योजना, मुख्यमंत्री वात्सल्य योजना, मुख्यमंत्री एकल महिला स्वरोजगार योजना, पोषण माह, टेक होम राशन आदि योजनाओं की विस्तृत जानकारी और लाभार्थियों को लाभान्वित किया जाएगा। बैठक में यह भी निर्देश दिए गए की कार्यक्रम को आंगनवाड़ी केंद्रों में समय अवधि में ही पूर्ण किया जाए जिससे बच्चों, माताओं और अभिवावकों को किसी प्रकार की परेशानी ना उठानी पड़े।

मंत्री रेखा आर्य ने कहा कि आप सभी आंगनवाड़ी बहने विभाग की मजबूत कड़ी हैं। आप सभी विषम भौगोलिक परिस्थितियों में अपने दायित्वों का निर्वहन करती हैं ऐसे में एक महिला होने के नाते मैं आपकी परेशानियों से भलीभांति अवगत हूं।

इस अवसर पर जिलाधिकारी नितिका खण्डेलवाल, मुख्य विकास अधिकारी वरुणा अग्रवाल, बीजेपी जिलाध्यक्ष उदय रावत, चंबा ब्लॉक प्रमुख सुमन सजवाण, डीडीओ मौहम्मद असलम, जिला प्रोबेशन अधिकारी ज्योति पटवाल, महिला मोर्चा जिलाध्यक्ष इन्दु डंगवाल, पूर्व जिलाध्यक्ष विनोद रतूड़ी, प्रदेश कार्यसमिति सदस्य गोविन्द रावत सहित जनपद स्तरीय अधिकारी और पार्टी पदाधिकारी उपस्थित रहे।

मकान का ताला तोड़ लाखों के जेवरात चोरी

संवाददाता, देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोड़ वहां से लाखों के जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। लक्खनवाला तिब्बती कालोनी निवासी तेनजिंग मारमों ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गया था। आज जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से लाखों के जेवरात व विदेश मुद्रा चोरी करके ले गये।

दून पुलिस ने स्मैक के साथ एक को किया गिरफ्तार

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार सहसपुर थाना पुलिस ने बड़ा मोहर रामपुर के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खड़ा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 20.38 ग्राम स्मैक व 3620 रुपये नगद बरामद कर लिये। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

शराब के साथ दून पुलिस ने एक को किया गिरफ्तार

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने चक्की टोला के पास एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खड़ा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 68 पब्बे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम जितेंद्र पुत्र रोशन निवासी ब्रहमपुरी बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया।

फलदार पेड काटने के मामले में दो गिरफ्तार

देहरादून। फलदार पेड काटने पर पुलिस ने दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार विकासनगर कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि हरबर्टपुर चौक के पास कुछ लोग फलदार पेडों को काट रहे हैं। जिसके बाद पुलिस मौके पर पहुंची तो देखा कि दो लोग आम व लीची के पेडों को काट रहे हैं। पुलिस ने दोनों को पेड काटने के औजारों के साथ गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम राशिद पुत्र अब्बास निवासी मेहूवाला व जगजीवन पुरोहित पुत्र देवाकर पुरोहित निवासी धर्मपुर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

हत्या का खुलासा, पति-पत्नी गिरफ्तार

हरिद्वार। युवक की हत्या का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक दम्पति को गिरफ्तार कर लिया है। हालांकि मामले में अन्य आरोपी फरार हैं जिनकी तलाश जारी है। नगर कोतवाली क्षेत्र में सर्वानंद घाट और दूधियाबंद बस्ती के पास बिजनौर निवासी गोपाल कुमार की हत्या के मामले का पुलिस ने खुलासा किया है। पुलिस ने मामले में एक दंपती को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार, महिला पर गोपाल की ओर से पति और बच्चों को छोड़कर उसके साथ आने का दबाव बनाया जा रहा था। आरोप है कि विरोध करने पर महिला को अश्लील वीडियो वायरल करने और जान से मारने की धमकी भी दी जा रही थी। पुलिस के मुताबिक, लगातार दबाव और धमकियों से परेशान महिला ने पूरी बात अपने पति को बताई। एसएसपी नवनीत सिंह भुल्लर ने पुलिस कार्यालय सभागार में प्रेस वार्ता कर मामले की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि 17 सितंबर की सुबह कोतवाली नगर क्षेत्र में दूधियाबंद बस्ती के पास जंगल में एक अज्ञात पुरुष का शव मिला था। शव के पास बिजनौर जाने वाली बस का टिकट मिला था, लेकिन पहचान से संबंधित कोई दस्तावेज नहीं था। पुलिस ने आसपास के थानों और सीमावर्ती जनपदों में शव की फोटो और जानकारी भेजकर पहचान कराने के प्रयास शुरू किए। 20 सितंबर को हरिद्वार पहुंचे परिजनों ने शव की पहचान गोपाल कुमार, निवासी नई बस्ती, आबकारी चौकी के पास, बिजनौर, उत्तर प्रदेश के रूप में की। इसके बाद मृतक के बेटे आशु कुमार की तहरीर पर हत्या का मुकदमा दर्ज किया गया।

हर पीड़ित को मिले न्याय: सीएम

समय पर सुरक्षा और सम्मान सुनिश्चित करने के मुख्यमंत्री ने दिए सरल निर्देश

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में मंगलवार को सचिवालय में अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति (अत्याचार निवारण) अधिनियम, 1989 के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए गठित राज्य स्तरीय सतर्कता एवं निगरानी समिति की बैठक आयोजित की गई। मुख्यमंत्री ने कहा कि समिति की बैठक केवल औपचारिक समीक्षा तक सीमित न रहे। यह सुनिश्चित किया जाए कि अत्याचार से प्रभावित प्रत्येक व्यक्ति को समय पर न्याय, सुरक्षा, सम्मान और उसका अधिकार मिले। इसके लिए मामलों की नियमित समीक्षा के साथ पूरी व्यवस्था को अधिक संवेदनशील, जवाबदेह और प्रभावी बनाया जाए।

मुख्यमंत्री ने वर्ष 2024 से अब तक अधिनियम के अंतर्गत दर्ज जिन मामलों में विवेचना लंबित है, उनके लंबित रहने के कारणों की समीक्षा करते हुए प्राथमिकता के आधार पर समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित किया जाए। लंबे समय से लंबित एवं गंभीर प्रकृति के मामलों में पुलिस, प्रशासन और अभियोजन विभाग आपसी समन्वय से प्रभावी कार्रवाई करें। मुख्यमंत्री ने विशेष न्यायालयों में लंबित मामलों की भी नियमित समीक्षा करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि पुराने मामलों के शीघ्र निस्तारण के लिए पुलिस और अभियोजन विभाग के बीच बेहतर समन्वय होना चाहिए। मामलों की प्रभावी पैरवी के



लिए आवश्यकता के अनुसार विशेष लोक अभियोजकों की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि यह सुनिश्चित किया जाए कि पीड़ितों को अनुमन्य राहत राशि के भुगतान में किसी प्रकार की देरी न हो। उन्होंने कहा कि जिन मामलों में राहत देने में विलंब हुआ है, उनकी अलग से समीक्षा की जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रभावित परिवारों की सहायता केवल आर्थिक सहायता तक सीमित नहीं रहनी चाहिए। आवश्यकता के अनुसार उन्हें चिकित्सा, शिक्षा, सुरक्षा, पुनर्वास और अन्य पात्र सरकारी योजनाओं से भी जोड़ा जाए। गंभीर एवं संवेदनशील मामलों में पीड़ित

और उसके परिवार की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाए। यह भी सुनिश्चित किया जाए कि किसी घटना के कारण प्रभावित परिवार के बच्चों की पढ़ाई बाधित न हो तथा पात्र बच्चों को छात्रवृत्ति एवं अन्य शैक्षिक सहायता योजनाओं से जोड़ा जाए। मुख्यमंत्री ने पुलिस अधीकारियों एवं कर्मचारियों को अधिनियम के प्रावधानों, संवेदनशील मामलों की विवेचना और पीड़ितों के साथ व्यवहार के संबंध में नियमित प्रशिक्षण देने के निर्देश दिए। समाज कल्याण, पुलिस एवं अभियोजन विभाग आपसी समन्वय से समय-समय पर रिक्रेशर प्रशिक्षण आयोजित करें। मुख्यमंत्री ने मामलों की विवेचना, न्यायालयीन स्थिति, राहत राशि

और अन्य सहायता की शासन स्तर से प्रभावी निगरानी के लिए डिजिटल मॉनिटरिंग सिस्टम विकसित करने पर कार्य करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जिन जिलों में मामलों के निस्तारण, विवेचना अथवा राहत वितरण में अपेक्षित प्रगति नहीं है, उनकी अलग से समीक्षा की जाए। अच्छा कार्य करने वाले जिलों की प्रभावी व्यवस्थाओं को अन्य जिलों के साथ साझा किया जाए।

ग्रामीण एवं दूरस्थ क्षेत्रों में अधिनियम के प्रावधानों, कानूनी अधिकारों और पीड़ितों को मिलने वाली सहायता के संबंध में व्यापक जागरूकता अभियान चलाने के निर्देश दिए। उन्होंने पुलिस, समाज कल्याण, शिक्षा, स्वास्थ्य, राजस्व

एवं अन्य संबंधित विभागों के बीच बेहतर समन्वय सुनिश्चित करने को कहा। यदि किसी जिले या विभाग को अतिरिक्त मानव संसाधन, प्रशिक्षण अथवा बजट की आवश्यकता है तो उसका प्रस्ताव शासन को शीघ्र उपलब्ध कराया जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि बैठक में लिए गए निर्णय केवल कार्यवृत्त तक सीमित न रहें। प्रत्येक निर्णय के लिए जिम्मेदारी और समय-सीमा निर्धारित करते हुए उनकी नियमित समीक्षा की जाए। उन्होंने कहा कि पीड़ित को न्याय और सहायता के लिए भटकना न पड़े तथा शासन-प्रशासन पूरी संवेदनशीलता के साथ उसके साथ खड़ा दिखाई दे, यह सुनिश्चित करना सभी संबंधित विभागों की जिम्मेदारी है।

बैठक में बताया गया कि वर्ष 2024 में अधिनियम के तहत 189 और वर्ष 2025 में 157 अभियोग पंजीकृत हुए। वर्ष 2026 में 15 सितम्बर तक 116 अभियोग पंजीकृत हुए हैं, जिनमें 25 प्रकरण विवेचनाधीन हैं। बैठक में जानकारी दी गई कि वर्ष 2024-25 में 205 पीड़ितों को 228.71 लाख रुपये, वर्ष 2025-26 में 127 पीड़ितों को 143.16 लाख रुपये तथा वित्तीय वर्ष 2026-27 में 18 सितम्बर तक 104 पीड़ितों को 99.528 लाख रुपये की सहायता प्रदान की गई है। मुख्य सचिव और जनपद स्तर पर जिलाधिकारियों की अध्यक्षता में बैठकों का नियमित आयोजन किया गया।

किसान संघ ने सीएम को भेजा ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। किसानों की समस्याओं को लेकर भारतीय किसान संघ ने जिलाधिकारी के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां भारतीय किसान संघ के कार्यकर्ता जिला मुख्यालय पर एकत्रित हुए। जहां से उन्होंने जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि किसानों

की किसान सम्मान निधि को छह हजार से बढ़ाकर 12 हजार रुपये प्रदान की जाए। वहीं वृद्धा अवस्था पेंशन एवं विकलांग पेंशन में वृद्धि कर 2500 माह की जाए। उन्होंने मांग की है कि उत्तराखण्ड राज्य विद्युत उत्पादक राज्य है। यहां की नदियां एवं बिजली की लाइनें किसान की भूमि से होकर जाती हैं। उत्तराखण्ड के उपभोक्ताओं को बिजली उत्पादन मूल्य के अनुसार न्यूनतम रेट

पर उपलब्ध करवाई जाए और टैक्स फ्री किया जाए। जंगली एवं निराश्रित जानवरों से फसलों की क्षति को रोकने हेतु पर्वतीय एवं मैदानी क्षेत्र के किसानों को तारबाड, झटका, करंट बांड उत्तराखण्ड सरकार द्वारा छूट पर प्रत्येक किसान को उपलब्ध करवायी जाये। वहीं बिन्हार क्षेत्र के बावनधारा ग्राम में डाण्डा डाकरा से सड़क मार्ग से जोड़ा जाए और अविलम्ब सड़क निर्माण करवायी जाये।

एसपी ने यमुनोत्री यात्रा मार्ग का लिया जायजा

उत्तराकाशी। पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी, कमलेश उपाध्याय द्वारा यमुनोत्री धाम यात्रा मार्ग एवं यात्रा से संबंधित विभिन्न सुरक्षा व्यवस्थाओं का स्थलीय निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान पुलिस अधीक्षक महोदया द्वारा यात्रा मार्ग के विभिन्न भूस्खलन प्रभावित, संवेदनशील स्थल, पुलिस बैरियर्स, रूट डायवर्जन प्वाइंट्स तथा अन्य महत्वपूर्ण स्थानों का जायजा लेते हुए सुरक्षा एवं पुलिस व्यवस्थाओं की समीक्षा की गई। अधिकारियों को यात्रा मार्ग पर श्रद्धालुओं की सुरक्षित आवाजाही, यातायात व्यवस्था एवं किसी भी आकस्मिक परिस्थिति से प्रभावी ढंग से निपटने हेतु आवश्यक दिशाखनिर्देश दिए गए। यमुनोत्री धाम यात्रा के अंतिम पड़ाव जानकीचट्टी पहुंचकर उनके द्वारा सीसीटीवी कंट्रोल रूम, पार्किंग, घोड़ाखच्चर पड़ाव एवं कुली एजेंसी का निरीक्षण किया गया।

सड़क हादसे में मासूम की मौत

उधमसिंहनगर। किच्छा रोड पर देर रात दो बाइकों की टक्कर में ढाई साल की मासूम बच्ची की मौत हो गई। हादसे के बाद मौके पर लोगों की भीड़ जुट गई और सूचना पर पहुंची पुलिस ने घटना की जानकारी जुटाई। बच्ची के शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है, जबकि पुलिस दुर्घटना की परिस्थितियों की जांच कर रही है।

जानकारी के अनुसार बीती रात किच्छा रोड पर दो बाइकों आपस में टकरा गई। टक्कर के बाद सड़क पर अफराखतफरी मच गई। हादसे में एक ढाई साल की बच्ची गंभीर रूप से घायल हो गई। हादसे के बाद स्थानीय लोग मौके पर एकत्र हो गए और घटना की सूचना पुलिस को दी। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण करने के साथ ही हादसे से संबंधित जानकारी जुटाई। बच्ची के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम हाउस भेज दिया गया है।

पुलिस यह पता लगाने में जुटी है कि दोनों बाइकों की टक्कर किन परिस्थितियों में हुई। हादसे के समय बाइक की गति कितनी थी और दुर्घटना के पीछे क्या कारण रहे, इसकी भी जांच की जा रही है। पुलिस ने मामले से जुड़े तथ्यों को जुटाना शुरू कर दिया है। फिलहाल पुलिस की जांच जारी है। पोस्टमार्टम की कार्रवाई के बाद बच्ची का शव परिजनों को सौंपा जाएगा।

नाले में मिला अधेड़ का शव, सनसनी

उधमसिंहनगर। काशीपुर के आईटीआई क्षेत्र में नरोला नाले के किनारे 55 वर्षीय यामीन का शव बरामद हुआ। परिजनों के अनुसार वह 20 सितंबर की शाम घास काटने के लिए घर से निकले थे, लेकिन वापस नहीं लौटे। मौके से मछली पकड़ने के कांटे, साइकिल और मछली रखने का थैला मिलने के बाद पुलिस ने मछली पकड़ने के दौरान हादसा होने की आशंका जताई है। काशीपुर के आईटीआई क्षेत्र में नरोला नाले के किनारे 55 वर्षीय व्यक्ति का शव मिलने से क्षेत्र में सनसनी फैल गई। शव की पहचान यामीन पुत्र खिलाफत हुसैन, निवासी चौबेजी का मजरा, चौकी पैगा के रूप में हुई है। सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए राजकीय चिकित्सालय काशीपुर भेज दिया। पुलिस के अनुसार 21 सितंबर 2026 को डायलख्वा 112 के माध्यम से सूचना मिली थी कि नरोला नाले में एक व्यक्ति का शव मिला है। सूचना पर उपनिरीक्षक सुशील कुमार पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे। जांच के दौरान मृतक की पहचान यामीन के रूप में हुई। परिजनों ने पुलिस को बताया कि यामीन 20 सितंबर की शाम करीब चार बजे घास काटने के लिए घर से निकले थे। इसके बाद वह वापस नहीं लौटे। परिजनों ने उनकी तलाश की, लेकिन उनका कोई पता नहीं चल सका। पुलिस ने प्रथम दृष्टया आशंका जताई कि यामीन नाले में मछली पकड़ने के दौरान हादसे का शिकार होकर पानी में गिर गए होंगे।

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।