

स्कूल संचालक को बनाया बंधक, लाखों लूटे बरोटीवाला में डकैती

हमारे संवाददाता

देहरादून/विकासनगर। विकासनगर क्षेत्र के बरोटीवाला में आज तड़के 3 बदमाशों ने स्कूल परिसर में बने आवास में घुसकर स्कूल मालिक व प्रधानाचार्य सहित परिवार को बंधक बना लिया। बदमाशों ने प्रधानाचार्य को मारने की बात कही, लेकिन स्कूल मालिक गोपाल राठौर ने खुद को केयरटेकर बताकर अपनी जान बचाई। इसके बाद बदमाशों ने गोपाल राठौर के साथ मारपीट की और उनके, पत्नी नीलम राठौर तथा पुत्र के हाथ पैर बांधकर घर में रखा सोनाख्चांड़ी लूटकर तीनों बदमाश फरार हो गए। मारपीट में गोपाल राठौर गंभीर रूप से घायल बताए जा रहे हैं।

घटना बरोटीवाला स्थित ग्रेट वैल्यू स्कूल की है। स्कूल के भीतर ही स्कूल मालिक व प्रधानाचार्य गोपाल राठौर का आवास बना हुआ है। आज सुबह करीब 5 बजे तीन बदमाश वहां पहुंचे। बदमाशों ने गेट पर पहुंचकर गोपाल राठौर के बारे में पूछा। गेट खुलने के बाद तीनों अंदर घुस गए और उन्होंने कहा कि वे प्रधानाचार्य को मारने आए हैं। स्थिति को भांपते हुए गोपाल राठौर ने बदमाशों से खुद को स्कूल का केयरटेकर बताया। इसके बाद बदमाशों ने गोपाल राठौर, उनकी पत्नी नीलम राठौर और पुत्र को



बंधक बना लिया। तीनों के हाथखंजर बांध दिए गए। बदमाशों ने गोपाल राठौर के साथ मारपीट की और घर में रखे सोनेख्चांड़ी के जेवरत लेकर मौके से फरार हो गए। वहीं घटना की सूचना मिलने के बाद विकासनगर कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने घटनास्थल की जांच शुरू कर दी है। फॉरेंसिक टीम भी मौके पर पहुंची और घटनास्थल से साक्ष्य जुटाने में लगी है। पुलिस बदमाशों की पहचान और उनकी

तलाश में जुटी है। बताया जा रहा है कि पुलिस के सामने अब घटना को लेकर दो अहम पहलू हैं। पहला, क्या बदमाश वास्तव में प्रधानाचार्य गोपाल राठौर को निशाना बनाकर आए थे और लूट बाद में की गई, या उनका मुख्य मकसद घर में लूट करना ही था। बदमाशों के प्रधानाचार्य को मारने की बात कहने से मामला और गंभीर हो गया है। पुलिस मामले की दोनों एंगल से जांच कर रही है।

पतंजलि गुरुकुलम्, आधुनिक पारंपरिक शिक्षा का केंद्र :धामी

संवाददाता

हरिद्वार। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पतंजलि आयुर्वेद गुरुकुलम् का उद्घाटन करते हुए कहा कि पतंजलि आयुर्वेद गुरुकुलम् ज्ञान परंपरा और आधुनिक शिक्षा के समन्वय का सशक्त केंद्र बनेगा।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पतंजलि वेलनेस योगग्राम, ग्राम औरंगाबाद, हरिद्वार में प्रथम पतंजलि आयुर्वेद गुरुकुलम् के उद्घाटन समारोह में प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री ने गुरुकुलम् के शुभारंभ पर योगगुरु स्वामी रामदेव, आचार्य बालकृष्ण तथा समस्त पतंजलि परिवार को बधाई एवं शुभकामनाएं दीं।

देवभूमि में पतंजलि आयुर्वेद गुरुकुलम् का शुभारंभ भारत की गौरवशाली ज्ञान परंपरा को आधुनिक युग से जोड़ने की दिशा में महत्वपूर्ण पहल है। भारत की गुरुकुल परंपरा हजारों वर्षों से ज्ञान, संस्कार, अनुशासन और चरित्र निर्माण

का आधार रही है। गुरुकुलों में विद्यार्थियों को पुस्तकीय ज्ञान के साथ जीवन जीने की कला और समाज के प्रति उत्तरदायित्व का भी बोध कराया जाता है।

सा विद्या या विमुक्तये का भाव हमारी प्राचीन शिक्षा परंपरा का आधार रहा है। सच्ची शिक्षा वही है, जो मनुष्य को अज्ञान, भय और संकीर्णता से मुक्त कर उसके व्यक्तित्व का समग्र विकास करे। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि पतंजलि आयुर्वेद गुरुकुलम् भारतीय ज्ञान परंपरा को नई पीढ़ी तक पहुंचाने का सशक्त माध्यम बनेगा। आधुनिक विज्ञान और तकनीक के साथ योग, आयुर्वेद, संस्कृति और जीवन मूल्यों का समन्वय विद्यार्थियों को अपनी जड़ों से जोड़ने के साथ भविष्य की चुनौतियों के लिए भी तैयार करेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि वर्तमान में तेजी से बदलती दुनिया में गुरुकुल शिक्षा की प्रासंगिकता और बढ़ी है।



सर्वे की 'चमक' और जमीनी 'हकीकत'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव की आहट के साथ राजनीतिक सर्वेक्षणों की बाढ़ आ गई है। अधिकांश चर्चित सर्वे भाजपा को बढ़त दिखा रहे हैं। कहीं भाजपा को स्पष्ट बहुमत के करीब बताया जा रहा है तो कहीं उसे 50 से अधिक सीटों का अनुमान दिया जा रहा है।

भाजपा भी इन आंकड़ों को अपने पक्ष में माहौल का प्रमाण बता रही है। लेकिन सवाल यह है कि क्या सर्वे की यह चमक उत्तराखंड की जमीन पर भी उतनी ही दिखाई दे रही है? एक सर्वे में भाजपा को 54 और कांग्रेस को 14 सीटों का अनुमान लगाया गया है। वहीं दूसरे सर्वे में दोनों दलों के बीच मत-समर्थन का अंतर काफी कम बताया गया। आंकड़ों का यह अंतर खुद बता रहा है कि चुनाव से कई महीने पहले किए गए सर्वे को

उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव की आहट



- ▶▶ एक मीडिया सर्वे में भाजपा आगे, जमीन पर सवाल बरकरार
- ▶▶ 2027 से पहले आंकड़ों ने बढ़ाया भाजपा का आत्मविश्वास
- ▶▶ रोजगार, पलायन और भर्ती जैसे सवाल आज भी हैं सामने

अंतिम राजनीतिक सच्चाई मानना जटिल भरा है। सवाल सरकार से भी है और सर्वे करने वालों से भी।

यदि भाजपा के पक्ष में इतना मजबूत जनमत है तो पहाड़ के गांवों से लेकर शहरों तक रोजगार, सरकारी भर्तियों, पलायन, शिक्षा, स्वास्थ्य, भू-कानून और मूल निवास जैसे मुद्दे लगातार राजनीतिक बहस के केंद्र में क्यों हैं? यदि सरकार की नीतियों को लेकर व्यापक संतोष है तो विपक्ष को लगातार इन मुद्दों पर सरकार को घेरने का अवसर क्यों मिल रहा है? यहां सरकार के सामने एक दूसरा पक्ष भी है। सत्ता में रहने का अर्थ

केवल योजनाओं और उपलब्धियों की सूची पेश करना नहीं, बल्कि जनता के रोजमर्रा के सवालों का जवाब देना भी है। उत्तराखंड का मतदाता सड़क, रोजगार, स्कूल और अस्पताल को आंकड़ों से नहीं, अपने अनुभव से मापता है।

भाजपा संगठन और चुनावी तैयारी में काफी आगे दिखाई देती है। बूथ स्तर तक संगठन मजबूत करने की कोशिश, कार्यकर्ताओं की सक्रियता और लगातार राजनीतिक कार्यक्रम पार्टी को चुनावी मशीनरी के स्तर पर बढ़त दे सकते हैं। लेकिन संगठन की ताकत और मतदाता की संतुष्टि एक ही चीज नहीं हैं। सरकार

के सामने सबसे बड़ा सवाल यही है कि क्या विकास के सरकारी दावों का लाभ आम मतदाता को उतना महसूस हो रहा है, जितना सरकारी प्रचार में दिखाई देता है? भर्ती परीक्षाओं और युवाओं के रोजगार से जुड़े विवाद, पहाड़ों में पलायन, बंद होते स्कूल, स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी और आपदा के बाद पुनर्निर्माण जैसे सवाल किसी सर्वे की एक पंक्ति से खत्म नहीं होते। इनका जवाब जमीन पर चाहिए। भाजपा के लिए सर्वे निश्चित रूप से राजनीतिक राहत का संदेश हैं। लेकिन यही आंकड़े पार्टी के सामने एक चुनौती भी रखते हैं। यदि चुनाव तक

यही बढ़त कायम रहती है तो उसे वास्तविक मतों में बदलना होगा। टिकट वितरण, स्थानीय उम्मीदवारों के प्रति नाराजगी, क्षेत्रीय समीकरण और सरकार के प्रति स्थानीय असंतोष कई सीटों पर समीकरण बदल सकते हैं। कांग्रेस के लिए भी तस्वीर आसान नहीं है।

राजनीतिक दल सर्वे के आंकड़ों को अपने-अपने पक्ष में पढ़ सकते हैं। लेकिन लोकतंत्र में अंतिम कसौटी सर्वे नहीं, मतदाता है। सरकार के लिए चुनौती यह है कि वह सर्वे की बढ़त के भरोसे सवालों को हल्का न समझे। क्योंकि सत्ता के गलियारों में लोकप्रियता का दावा और गांव की चौपाल पर जनता का अनुभव दोनों हमेशा एक जैसे नहीं होते। 2027 की लड़ाई अभी बाकी है। सर्वे भाजपा को आगे दिखा रहे हैं, लेकिन उत्तराखंड के सामने सवालों की लंबी सूची भी खड़ी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

सबसे कमजोर मानसून

भारत के लिए मानसून केवल बारिश का मौसम नहीं है। यह खेत की उम्मीद, जलाशयों का जीवन, ग्रामीण अर्थव्यवस्था की धुरी और करोड़ों लोगों की खाद्य सुरक्षा का आधार है। ऐसे में यदि देश 17 वर्षों के सबसे कमजोर मानसून की ओर बढ़ रहा है तो इसे महज एक मौसमी उतार-चढ़ाव मानकर आगे बढ़ जाना गंभीर भूल होगी। इस वर्ष जून से सितंबर के मानसून काल में देश में सामान्य से करीब 15 प्रतिशत कम वर्षा दर्ज की गई है और परिस्थितियां 2009 के बाद सबसे कमजोर मानसून की ओर संकेत कर रही हैं। इसके पीछे मजबूत होते अल नीनो को एक महत्वपूर्ण कारक माना जा रहा है। लेकिन असली सवाल इससे आगे का है। यदि जलवायु परिवर्तन के दौर में कभी अत्यधिक बारिश और कभी लंबे सूखे का अंतर बढ़ता जा रहा है, तो क्या हमारी कृषि, जल प्रबंधन और शहरी व्यवस्था बदलते मौसम के अनुरूप तैयार है? भारत के सामने चुनौती इसलिए भी बढ़ी है क्योंकि मानसून की अनिश्चितता का सीधा असर खाद्य उत्पादन पर पड़ता है। इस वर्ष धान के उत्पादन में करीब एक करोड़ टन की कमी का अनुमान सामने आया है। प्रमुख धान उत्पादक क्षेत्रों में वर्षा की कमी कई स्थानों पर 42 प्रतिशत तक पहुंची है। इसका अर्थ केवल किसानों की आय में कमी नहीं है। इसका असर खाद्य कीमतों, ग्रामीण रोजगार, निर्यात, सरकारी भंडार और अंततः आम उपभोक्ता की रसोई तक पहुंच सकता है। भारत के पास पर्याप्त चावल भंडार होने से तत्काल खाद्य संकट का जोखिम सीमित करने में मदद मिल सकती है, लेकिन भंडार किसी स्थायी समाधान का विकल्प नहीं हो सकता। दुनिया के लिए भी भारत का मानसून महत्वपूर्ण है। भारत दुनिया के बड़े कृषि उत्पादकों और चावल निर्यातकों में है। यहां उत्पादन में बढ़ी गिरावट वैश्विक खाद्य बाजार को प्रभावित कर सकती है। यानी भारतीय मानसून अब केवल भारतीय किसान की चिंता नहीं रहा, यह एशिया और दुनिया की खाद्य सुरक्षा से जुड़ा प्रश्न बन चुका है और यही वह बिंदु है जहां मानसून की कहानी जलवायु परिवर्तन की वैश्विक कहानी से जुड़ती है। विश्व मौसम विज्ञान संगठन की हालिया रिपोर्ट ने भी दुनिया के नदी-प्रवाह और स्थलीय जल भंडार में लगातार दबाव की ओर संकेत किया है। 2025 में वैश्विक स्तर पर एक तिहाई से अधिक नदी बेसिनों में सामान्य से कम प्रवाह दर्ज किया गया। इसलिए भारत के लिए चुनौती केवल यह नहीं होनी चाहिए कि अगले साल कितनी बारिश होगी। चुनौती यह है कि जब बारिश कम हो तो पानी कितना बचा रहेगा और जब बहुत अधिक हो तो कितना सुरक्षित रखा जा सकेगा। हमने वर्षों तक जल प्रबंधन को मुख्यतः बांधों, नहरों और पाइपलाइनों के निर्माण के नजरिये से देखा। अब जल-सुरक्षा की नीति को वर्षाजल संचयन, भूजल पुनर्भरण, स्थानीय जल स्रोतों के संरक्षण, सूखा-सहिष्णु कृषि और फसल विविधीकरण से जोड़ने की जरूरत है। भारत का गांव मानसून पर निर्भर है, लेकिन शहर भी उससे अलग नहीं हैं। महानगरों में बढ़ता भूजल दोहन, कंक्रीट का फैलाव और प्राकृतिक जल निकायों का सिकुड़ना बारिश के पानी को जमीन में पहुंचने से रोकता है। दूसरी ओर अचानक होने वाली भारी बारिश शहरों को डुबो देती है। सरकारों को मौसम की भविष्यवाणी से आगे बढ़कर जलवायु जोखिम की दीर्घकालिक योजना बनानी होगी। किसानों को मौसम आधारित सलाह और बीमा की बेहतर सुरक्षा चाहिए। शहरों को वर्षाजल को नाले के रास्ते समुद्र तक पहुंचाने के बजाय भूजल में उतारने की नीति अपनानी होगी। राज्यों को नदी, झील, तालाब और पारंपरिक जल स्रोतों को विकास परियोजनाओं की कीमत पर खोने से बचाना होगा। सबसे महत्वपूर्ण बात यह कि जल संकट को केवल सूखे की समस्या समझना बंद करना होगा। अत्यधिक बारिश और सूखा एक ही बदलती जलवायु के दो चेहरे हैं। भारत का 2026 का कमजोर मानसून इसलिए चेतावनी है।

‘स्ट्रांग रूम’ बना सियासी रणभूमि

कार्यालय संवाददाता
देहरादून। नगर निकाय चुनाव में मतपेटियों की सुरक्षा के लिए बनाया गया स्ट्रांग रूम मंगलवार को लोकतांत्रिक प्रक्रिया की निगरानी का केंद्र बनने के बजाय सियासी टकराव का अखाड़ा बन गया। कांग्रेस विधायक तिलकराज बेहड़ और भाजपा के पूर्व विधायक राजेश शुक्ला के समर्थकों के बीच विवाद इतना बढ़ा कि हाथापाई की नौबत आ गई।
बेहड़ ने आरोप लगाया कि शुक्ला के साथ मौजूद एक युवक ने पुलिस और प्रशासनिक अधिकारियों की मौजूदगी में उन्हें थप्पड़ मारा। घटना के बाद किच्छा की सियासत गरमा गई और दोनों पक्ष आमने-सामने आ गए। विवाद की शुरुआत स्ट्रांग रूम के बाहर लगाए गए

बेहड़ को थप्पड़ के आरोप से किच्छा की राजनीति में भूचाल

पर्दे को लेकर हुई। बेहड़ ने इसकी पारदर्शिता पर सवाल उठाते हुए आपत्ति दर्ज कराई। इसी दौरान पूर्व विधायक राजेश शुक्ला समर्थकों के साथ मौके पर पहुंचे। दोनों नेताओं के बीच कहासुनी शुरू हुई और देखते ही देखते माहौल तनावपूर्ण हो गया। आरोप है कि इसी दौरान शुक्ला के साथ आए एक समर्थक ने बेहड़ के साथ धक्का-मुक्की की और उन्हें थप्पड़ मारा।
मामला यहीं नहीं रुका। दोनों पक्षों के समर्थक आमने-सामने आ गए। पुलिस और अधिकारियों ने बीच-बचाव किया, लेकिन तनाव इतना बढ़ गया कि पुलिस को भीड़ हटाने के लिए लाठियां फटकारनी पड़ीं। बाद में पुलिस ने पूर्व विधायक

राजेश शुक्ला को हिरासत में लिया। धरने पर बैठे विधायक बेहड़ को भी पुलिस अपने साथ कोतवाली ले गई। देर शाम दोनों को छोड़े जाने की जानकारी सामने आई। इस पूरे घटनाक्रम ने किच्छा की पुरानी राजनीतिक प्रतिद्वंद्विता को फिर सामने ला दिया है। बेहड़ और शुक्ला के बीच राजनीतिक टकराव नया नहीं है और दोनों के बीच पुरानी तनातनी का जिक्र स्थानीय रिपोर्टों में भी सामने आया है। लेकिन इस बार विवाद की गंभीरता इसलिए बढ़ गई कि मामला चुनावी प्रक्रिया से जुड़े स्ट्रांग रूम के बाहर हुआ और आरोप पुलिस-प्रशासन की मौजूदगी में मारपीट तक पहुंचने का है। सवाल केवल यह नहीं है कि थप्पड़ किसने

मारा, बल्कि यह भी है कि चुनावी प्रक्रिया की संवेदनशील जगह पर राजनीतिक कार्यकर्ताओं और नेताओं के बीच तनाव इस स्तर तक कैसे पहुंचा?
बेहड़ ने घटना पर कार्रवाई की मांग करते हुए पुलिस को तहरीर देने की बात कही है। वहीं पुलिस ने उपलब्ध साक्ष्यों और सीसीटीवी के आधार पर कार्रवाई की बात कही है। किच्छा का यह घटनाक्रम अब केवल दो नेताओं की भिड़ंत नहीं रह गया है। यह कांग्रेस और भाजपा के स्थानीय शक्ति-संतुलन, राजनीतिक वर्चस्व और चुनावी मर्यादा पर भी सवाल खड़े कर रहा है। मतपेटियां स्ट्रांग रूम में पहुंच चुकी हैं, लेकिन किच्छा की सियासत का तापमान अभी नीचे आता नहीं दिख रहा।

लिए बार-बार कार्यालय बुलाने की शिकायत हो। आवेदन लंबे समय तक लंबित रहे हों। रिकार्ड में बार-बार संशोधन हुआ हो। बिचौलियों की भूमिका की शिकायत हो। अधिकारियों के खिलाफ बार-बार शिकायतें आई हों। शिकायत के बाद भी कार्रवाई का स्पष्ट रिकार्ड उपलब्ध न हो। ऐसी समीक्षा से यह सामने आ सकता है कि समस्या कुछ व्यक्तियों तक सीमित है या प्रक्रिया के भीतर ही कोई ऐसी खामी है जिसका फायदा उठाया जा रहा है।
यदि सरकार वास्तव में राजस्व तंत्र को भ्रष्टाचार से मुक्त करने को लेकर गंभीर है तो उसे जिलावार आंकड़े सार्वजनिक करने चाहिए। पिछले पांच वर्षों में राजस्व विभाग के खिलाफ कितनी भ्रष्टाचार संबंधी शिकायतें मिलीं? कितनी शिकायतों की जांच हुई? कितनी सही पाई गई? कितने कार्मिक निर्लंबित हुए? कितनों के खिलाफ विभागीय कार्रवाई हुई? कितने मामलों में मुकदमा दर्ज हुआ? और कितने मामलों में शिकायत निराधार पाई गई? इन सवालों के जवाब सार्वजनिक होने पर ही यह पता चलेगा कि शिकायतों को लेकर सरकार की निगरानी व्यवस्था वास्तव में कितनी प्रभावी है। उत्तराखंड में जमीन का सवाल केवल कागज का सवाल नहीं है। पहाड़ी क्षेत्रों में जमीन परिवार, खेती, आवास और भविष्य से जुड़ी है। मैदानी इलाकों में भी जमीन से संबंधित विवाद और रिकार्ड आम नागरिक के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं। ऐसे में राजस्व कार्यालयों की कार्यप्रणाली में पारदर्शिता की कमी का सीधा असर नागरिक के अधिकारों पर पड़ सकता है कि जिस व्यक्ति के पास पैसा, पहुंच या प्रभाव नहीं है, उसके लिए सरकारी कार्यालय की प्रक्रिया सरल होना सुशासन की पहली शर्त है। अगर उसे अपने वैधानिक काम के लिए किसी बिचौलिए का सहारा लेना पड़े, तो यह सिर्फ प्रशासनिक असुविधा नहीं बल्कि शासन की विश्वसनीयता का सवाल है। उत्तराखंड में भ्रष्टाचार के खिलाफ कठोर कार्रवाई के दावे लगातार किए जाते रहे हैं। लेकिन राजस्व तंत्र में शिकायतों की वास्तविक स्थिति और उन पर हुई कार्रवाई का पूरा आंकड़ा जनता के सामने आना चाहिए। मुख्यमंत्री कार्यालय से लेकर मुख्य सचिव और जिलाधिकारी कार्यालय तक शिकायतें पहुंचने की बात यदि सही है, तो सरकार को यह स्पष्ट करना होगा कि उन शिकायतों का परिणाम क्या हुआ। किस अधिकारी ने जांच की? क्या रिपोर्ट बनी? क्या कार्रवाई हुई? अगर कार्रवाई नहीं हुई तो क्यों नहीं हुई? और अगर शिकायतें गलत थीं तो शिकायतकर्ताओं को इसकी जानकारी क्यों नहीं दी गई? सरकार से अब सिर्फ जीरो टालरेंस का बयान नहीं, कार्रवाई का हिसाब चाहिए।

डिजिटल क्रांति में भी ‘चढ़ावा’ जीरो टालरेंस का ढोंग और तहसीलों का नंगानाच

कार्यालय संवाददाता
देहरादून। उत्तराखंड को अलग राज्य बने ढाई दशक से अधिक समय हो गया। इस दौरान सरकारें बदलीं, मुख्यमंत्री बदले, मुख्य सचिव बदले और प्रशासनिक ढांचे में कई सुधार हुए। डिजिटल व्यवस्था आई, आनलाइन प्रमाणपत्र और राजस्व सेवाओं का विस्तार हुआ, अधिकारियों को जवाबदेह बनाने के दावे हुए और भ्रष्टाचार पर जीरो टालरेंस की नीति भी घोषित होती रही। लेकिन जमीन पर राजस्व तंत्र को लेकर आम आदमी की शिकायतों का चरित्र बहुत नहीं बदला। जमीन की पैमाइश हो, दाखिल-खारिज हो, विरासत का मामला हो, खसरा-खतौनी में सुधार हो या प्रमाणपत्र से जुड़ा काम राजस्व कार्यालयों के चक्कर काटने वाले नागरिकों की शिकायतें आज भी व्यवस्था की पारदर्शिता पर सवाल खड़े करती हैं। सबसे बड़ा सवाल यह है कि यदि शासन-प्रशासन तक ऐसी शिकायतें पहुंचती रही हैं तो फिर इस कथित सिस्टम को तोड़ने के लिए निर्णायक कार्रवाई क्यों नहीं दिखाई देती?

यह सवाल इसलिए भी गंभीर है क्योंकि राजस्व व्यवस्था सीधे आम नागरिक की संपत्ति और अधिकारों से जुड़ी है। एक रिकार्ड की गलती परिवारों को वर्षों तक विवाद में उलझा सकती है। एक लंबित आवेदन किसान, भूमिधर या ग्रामीण को बार-बार कार्यालय पहुंचने के लिए मजबूर कर सकता है। यही वह बिंदु है जहां पारदर्शिता की कमी और कथित बिचौलिया संस्कृति नागरिक के लिए सबसे बड़ी परेशानी बनती है। राजस्व विभाग में भ्रष्टाचार को लेकर शिकायतें समय-समय पर विभिन्न स्तरों पर उठती रही हैं। सवाल यह नहीं कि शिकायत किसने की या किस कर्मचारी पर आरोप लगा। असली सवाल यह है कि शिकायत मिलने के बाद सिस्टम ने क्या किया?

यदि किसी अधिकारी या कर्मचारी के खिलाफ लगातार शिकायतें आती हैं और फिर भी वह उसी तरह संवेदनशील काम करता रहता है, तो सवाल केवल उस कर्मचारी पर नहीं, बल्कि उसे निगरानी

- ▶▶ राजस्व तंत्र में दीमक, सरकार की निगरानी पर सवाल
- ▶▶ राज्य बनने से पहले से चली आ रही शिकायतें बरकरार
- ▶▶ तहसीलों में काम के बदले सुविधा शुल्क के हैं आरोप
- ▶▶ शासन तक शिकायतों के बावजूद जवाबदेही पर सवाल

में रखने वाले पूरे प्रशासनिक ढांचे पर उठता है। सरकार का भ्रष्टाचार के खिलाफ सख्त रुख प्रशासनिक बैठकों और सार्वजनिक मंचों पर दिखाई देता है। लेकिन शासन की नीति की वास्तविक परीक्षा सचिवालय में नहीं, तहसील की चौखट पर होती है। आम आदमी के लिए मुख्यमंत्री या मुख्य सचिव की भ्रष्टाचार विरोधी घोषणाओं का मतलब तभी है जब उसका असर उस कर्मचारी तक दिखाई दे जो उसकी फाइल देख रहा है। यहीं सरकार के सामने सबसे बड़ा सवाल खड़ा होता है कि क्या भ्रष्टाचार विरोधी अभियान बड़े मामलों और सुर्खियों तक सीमित है या रोजमर्रा के प्रशासनिक भ्रष्टाचार पर भी उतनी ही कठोर निगरानी है?

राजस्व सेवाओं को ऑनलाइन करने के पीछे मकसद यही था कि नागरिक को दफ्तरों के चक्कर कम लगाने पड़ें और प्रक्रिया पारदर्शी बने। लेकिन डिजिटल व्यवस्था के बावजूद जहां अंतिम सत्यापन, रिपोर्ट, रिकार्ड सुधार या मौके की कार्रवाई अधिकारी-कर्मचारी के स्तर पर निर्भर रहती है, वहां मानवीय हस्तक्षेप की गुंजाइश बनी रहती है। यही कारण है कि सरकार को सिर्फ यह बताने से काम नहीं चलेगा कि कितनी सेवाएं आनलाइन कर दी गईं। उसे यह भी बताना होगा कि आनलाइन व्यवस्था के बाद शिकायतों की संख्या कितनी बदली, कितने अधिकारी-कर्मचारियों पर कार्रवाई हुई और कितने मामलों में समयसीमा का उल्लंघन हुआ। भ्रष्टाचार की शिकायत सामने आने पर किसी एक कर्मचारी पर कार्रवाई करना जरूरी है, लेकिन पर्याप्त नहीं। यदि समस्या किसी प्रक्रिया में है तो व्यक्ति बदलने से प्रक्रिया नहीं बदलती। जरूरत इस बात की है कि सरकार तहसीलवार ऐसे मामलों का स्वतंत्र परीक्षण कराए जिनमें एक ही काम के

आईलाइनर लगाते समय महिलाएं करती हैं ये 4 गलतियां, आज ही सुधार लें

आजकल की ट्रेंडी लाइफस्टाइल में आईलाइनर लगाना काफी कॉमन हो गया है. हालांकि इसको लगाने के तरीके बदल गए हैं. अब ऑकेजन को ध्यान में रखते हुए आईलाइनर के स्टाइल को तय किया जाता है. ऐसे में आईलाइनर लगाना आपका रोज का ब्यूटी स्टेटमेंट बन सकता है. कुछ महिलाएं रोज, तो कुछ केवल खास मौकों पर ही आईलाइनर लगाना पसंद करती हैं.

वहीं बहुत सी महिलाओं को आईलाइनर लगाना बहुत बड़ा टास्क लगता है, ऐसे में इसे लगाना मुश्किल होने के साथ-साथ आपके लुक को बना या बिगाड़ भी सकता है. इसलिए इसे लगाने के लिए सही तकनीक को अपनाना बहुत जरूरी है. आपकी छोटी सी गलती सबकुछ बर्बाद कर सकती है.

आइए आपको बताते हैं आईलाइनर लगाते समय कौन सी सामान्य गलतियां करती हैं आप.

लाइनर लगाते समय पलकों को झपकाना

यह सबसे आम लेकिन सबसे बड़ी गलती हो सकती है क्योंकि अगर आपको आईलाइनर लगाते समय अपनी पलकों को टटोलने या झपकाने की आदत है, तो यह आपके मेकअप को बिगाड़ सकती है. ऐसा करने से आपको आईलाइनर में सफाई नहीं मिलेगी. यदि आप लिक्विड आईलाइनर का इस्तेमाल करती हैं तो आंखे झपकाने पर यह आपकी आंखों के अंदर भी जा सकता है जिससे आपकी आंखों को नुकसान पहुंच सकता है.



आंख के निचले हिस्से पर लिक्विड आईलाइनर का इस्तेमाल करना

बहुत से महिलाएं आईलाइनर को आंख के ऊपरी हिस्से की बजाय नीचे की ओर लगाना पसंद करती हैं. वहीं कुछ महिलाएं

आंखों के ऊपरी और निचली, दोनों ओर आईलाइनर लगाती हैं. महिलाओं को लगता है कि ऐसा करने से उनकी आंखें बड़ी दिखेंगी लेकिन यह बिल्कुल गलत है. निचली लैश लाइन पर लिक्विड आईलाइनर लगाने से न केवल आपकी आंखें छोटी दिखेंगी बल्कि ओवर भी दिखेंगी. अगर आप अपनी निचली लैश लाइन पर कुछ लगाना चाहती हैं तो काजल का इस्तेमाल करें.

आईलाइनर लगाने के बाद कर्लर का इस्तेमाल करना

आईलाइनर एकमात्र ऐसा ब्यूटी प्रोडक्ट है, जो आपकी लैशेस के सबसे करीब लगता है. यदि आप आईलाइनर लगाने के बाद कर्लर का उपयोग करते हैं, तो इससे यह फीका हो जाएगा या लाइनर को हटा देगा.

सिर्फ इतना ही नहीं यह असमान व पैची भी दिखने लगेगा और आपके लुक को खराब कर देगा. इसलिए आईलाइनर लगाने से पहले अपनी पलकों को कर्ल कर लें या फिर आई लैशेज लगा लें और फिर इसका उपयोग करें.

पुराने या सूखे आईलाइनर का उपयोग करना

अगर आप नियमित रूप से आईलाइनर नहीं लगाती हैं तो आप हमेशा अपने आईलाइनर के उपयोग से पहले उसकी जांच जरूर कर लें कि वह ज्यादा पुराना न हो गया हो. पुराना आईलाइनर लगाने से आपकी आंखों को नुकसान पहुंच सकता है. पुराना आईलाइनर आंखों के इंफेक्शन का कारण बन सकता है.

आंखों में काजल लगाते समय महिलाएं करती हैं ये 5 बड़ी गलतियां, कैसे करें सुधार

महिलाओं के मेकअप के सामान में काजल एक बहुत ही जरूरी चीज होती है. ऐसा भी कहा जा सकता है कि काजल के बिना महिलाओं का मेकअप अधूरा रहता है. इंडियन से लेकर वेस्टर्न कपड़ों तक में काजल महिलाओं को एक परफेक्ट लुक देता है. हर महिला के पर्स में मौजूद मेकअप किट में काजल जरूर रहता है. काजल न केवल आंखों की सुंदरता को बढ़ाता है बल्कि एक लड़की के ओवरऑल लुक में बड़ा बदलाव ला देता है. लेकिन क्या आपको पता है कि आंखों में काजल लगाते वक्त हर महिला 5 बड़ी गलतियां जरूर करती हैं. आइए आपको बताते हैं कौन सी हैं वो गलतियां.

आंखों में एकबार में ही लगाएं काजल-आंखों में काजल लगाने के सही तरीके के बारे में कई महिलाओं को पता नहीं होता. काजल को लगाने का सबसे परफेक्ट तरीका यही है कि उसे सिर्फ एकबार में ही खींचना पड़ता है. काजल पेंसिल को आंखों की अंदर की साइड से लेकर बाहर की तरफ एकबार में ही खींच दे. इसे बार-बार न दोहराएं. इससे आपका आई मेकअप



तो बिगड़ेगा ही साथ ही आईलेसेस को भी नुकसान पहुंचता है.

छोटी आंखों पर सिर्फ कॉर्नर में लगाएं काजल

अगर आपकी आंखें छोटी हैं तो पूरी आंखों पर काजल अप्लाई न करें. इसे सिर्फ आंखों के कॉर्नर में ही लगाएं. ऐसा करने से आपकी आंखें लंबी दिखेंगी, आई मेकअप परफेक्ट होगा और लुक भी शानदार रहेगा. आप चाहें तो काजल को थोड़ा डार्क लगा सकती हैं.

डार्क सर्कल होने पर काजल को फैला दें-जिन महिलाओं को डार्क सर्कल की समस्या है उन्हें काजल लगाते वक्त कुछ खास बातों का ध्यान रखना चाहिए. ऐसी महिलाएं काजल लगाते वक्त उन्हें नीचे की तरफ थोड़ा फैला दे. ऐसा करने से डार्क

सर्कल का पता नहीं चलेगा. आप चाहें तो करीना कपूर खान की तरह स्मोकी आई मेकअप का इस्तेमाल कर सकती हैं. ऐसे में काजल को हल्का रखें और आई शैडो को गाढ़ा कर दें.

ब्लंट काजल पेंसिल का करें इस्तेमाल-आंखों में काजल लगाने के लिए सबसे जरूरी है अच्छे काजल पेंसिल का इस्तेमाल करना. आंखे बेहद संवेदनशील होती हैं, ऐसे में किसी भी तरह के काजल पेंसिल का आंखों पर इस्तेमाल न करें ताकि उन्हें नुकसान पहुंचे. आंखों में काजल लगाने के लिए ब्लंट काजल पेंसिल का ही इस्तेमाल करें. लिक्विड काजल लगाने से आंखों को नुकसान पहुंचता है. जबकि ब्लंट काजल पेंसिल से लुक भी परफेक्ट आता है और आंखें भी सलामत रहती हैं.

सिर्फ वॉटर लाइन पर लगाएं काजल

आंखों में काजल लगाते समय हमेशा ये ध्यान रखें कि काजल को वॉटर लाइन पर ही लगाएं. आंखों को सुंदर दिखाने के लिए ऐसा करना ही जरूरी है. इससे न सिर्फ आपकी आंखें सुंदर दिखती हैं बल्कि आई मेकअप भी कई घंटों तक सही बना रहता है.

चेहरे की सुंदरता को परफेक्ट बनाने के लिए आईब्रोज एक बड़ा रोल निभाते हैं. आईब्रोज न सिर्फ आंखों को शेप देती हैं बल्कि चेहरे के लुक को कंप्लीट करती हैं. इस समय लॉकडाउन में सभी ब्यूटी पार्लर्स बंद हैं और ऐसे में आपको आईब्रोज को सेट करने में परेशानी हो रही होगी. कई लोगों को घर में आईब्रो बनाने से डर लगता है. उन्हें लगता है कि घर में आईब्रो को सेट करने से उसकी शेप पर असर पड़ सकता है. आइए आपको बताते हैं कुछ आसान से ट्रिक्स के बारे में जिनकी मदद से आप घर पर ही अपनी आईब्रोज को सेट कर सकते हैं.

आईब्रोज सेट करने से डरे नहीं

आपको बता दें कि घर में आईब्रोज सेट करने से पहले घबराने की बिल्कुल जरूरत नहीं है. हालांकि थोड़ी सावधानी बरतनी पड़ती है क्योंकि ये चेहरे की बात है. अगर आप बहुत ज्यादा कॉन्सियस होकर ये काम करेंगे तो गलतियां ज्यादा होंगी.

चेहरे को करें साफ

आईब्रोज को सेट करने से पहले चेहरे को अच्छी तरह से धो लें. इसके बाद चेहरे



पर क्रीम लगा लें ताकि आपको इस बात का सही अंदाजा लग सके कि आईब्रोज से कितने बाल निकालने हैं.

आईब्रोज ट्रिमर या प्लकर का करें इस्तेमाल

आईब्रोज को सेट करने के लिए आईब्रो ट्रिमर या प्लकर का इस्तेमाल करें. ट्रिमर से आईब्रो को ट्रिम करने पर त्वचा को किसी प्रकार का नुकसान पहुंचने का डर नहीं रहता और सेटिंग भी अच्छे से होती है.

शेप को आउटलाइन करें

जो लोग पहली बार घर पर आईब्रोज बना रहे हैं, उन्हें पहले एक रफ आउटलाइन बना लेनी चाहिए जिससे कि उनकी आईब्रोज की शेप बिगड़े नहीं. आउटलाइन बना लेने से आप सही डायरेक्शन में ट्रिमर को चला पाएंगे और आईब्रोज को सेट कर पाएंगे.

क्या आप जानते हैं दांतों को ब्रश करने का सही तरीका

दांतों की सफाई और उन्हें स्वस्थ रखने के लिए आप रोजाना ब्रश करते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं ब्रश करने का सही तरीका? जी हां, दांतों की सही देखभाल के लिए उन्हें सही तरीके से ब्रश करना बेहद जरूरी है, वरना आपकी सारी मेहनत दांत में दर्द या अन्य समस्याओं के रूप में बेकार हो सकती है. जानिए



दांतों की सफाई का यह तरीका-1 दांतों को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है कि आप खाने के बाद ब्रश करें. लेकिन खाने के ठीक बाद ब्रश न करें, बल्कि कम से कम एक घंटे के बाद ही दांत साफ करें ताकि खाने के बाद बनने वाला एनेमल आपके दांतों पर काम कर सके. 2 सिर्फ सुबह के समय ही नहीं बल्कि रात को भी खाने के एक घंटे बाद या फिर सोते समय ब्रश करें, ताकि बैक्टीरिया मुंह में व दांतों में जमे न रहें, रातभर जमे रहने वाले बैक्टीरिया दांतों

को नुकसान पहुंचा सकते हैं.

3 ब्रश करते समय अगर आप जल्दबाजी में होते हैं और सिर्फ एक या दो राउंड ब्रश करके कुल्ला कर लेते हैं, तो यह तरीका गलत है. कम से कम 2 मिनट तक ब्रश करें और दांतों की जड़ों यानि मसूड़े की ओर से नीचे की ओर ब्रश को चलाएं जिससे प्लाक साफ हो सके. 4 ब्रश करते समय दांतों पर जोर न लगाएं, इससे उनकी जड़ें कमजोर हो सकती हैं और दांत में दर्द की समस्या भी हो सकती है. हल्के हाथों से ब्रश करें और नर्म ब्रिसल्स वाले ब्रश का उपयोग करें.

5 सप्ताह में एक बार नींबू से दांतों को साफ करें जिससे उनका पीलापन कम हो जाएगा और आपके दांत सफेद और चमकदार नजर आएंगे. इसके अलावा विटामिन सी, दही, सलाद आदि का प्रयोग करते रहें, यह दांतों के लिए फायदेमंद है.

खुजली और दाद को अब दूर करेगा आपके बगीचे का ये एक फूल, आज ही जान लें

मौसम में बदलाव के साथ ही शरीर में कई तरह की समस्याएं नजर आने लगती हैं. इस समय सर्दी-जुकाम से लेकर स्किन इंफेक्शन तक ही बीमारी से लोग पीड़ित होने लगते हैं. त्वचा में कसी विशेष प्रकार का इंफेक्शन होना आज के समय में काफी आम बात हो गई है. कुछ लोगों को स्किन इंफेक्शन किसी विशेष प्रकार के फूड आइटम से होती है तो कुछ लोगों को मौसम के बदलने से त्वचा संबंधी बीमारी या खुजली की समस्या होती है. इस समय दाद और खुजली की समस्या एक आम बात है. लोग इससे छुटकारा पाने के लिए तरह-तरह के उपाचर करते हैं.

सहज उपाय बगीचे में मौजूद

कुछ लोग घरेलू नुस्खों की मदद से इन्हें दूर भगाने में लगे रहते हैं लेकिन इन सब से कुछ खास फर्क नहीं पड़ता है. कभी-कभी ये दाद ठीक हो जाता है लेकिन कुछ ही दिनों में दोबारा हो जाता है. अगर आप भी इस समस्या से परेशान रहते हैं तो अब



आपको निराश होने की जरूरत नहीं है क्योंकि इसको दूर करने का एक बहुत ही सहज उपाय आपके बगीचे में मौजूद है. इसकी मदद से आप जिद्दी से जिद्दी दाद, खाज और खुजली की समस्या को जड़ से दूर कर सकते हैं. आइए आपको बताते हैं कि इस बीमारी से छुटकारा पाने के लिए आपको अपने बगीचे से किस फूल की मदद लेनी होगी और कैसे.

ये बहुत तेजी से फैलता है-आपको बता दें कि दाद एक फंगल इंफेक्शन है जो सिर, पैर, गर्दन या किसी अंदरूनी भाग में कहीं भी हो सकता है. ये लाल या हलके ब्राउन रंग का गोल आकार का होता है. अगर आपको ये इंफेक्शन है तो आपकी अपनी बॉडी के किसी भी हिस्से पर लाल गोल निशान देख सकते हैं. ये बहुत तेजी से फैलता है और इसमें बहुत इर्चिंग होती है. यह जिस जगह पर हुआ है उसके आस पास की जगह पर भी फैलने लगता है.

गेंदे का फूल दाद, खाज, खुजली

को जड़ से समाप्त करता है

इंफेक्शन ज्यादा बढ़ने पर शरीर में छोटी-छोटी फुंसियां भी देखने को मिलती हैं और उनमें पस भरने लगता है. यही कारण है कि इस समस्या का समय पर इलाज करना बहुत जरूरी है क्योंकि अगर इसका इलाज सही समय पर नहीं किया गया तो यह बीमारी गंभीर रूप ले सकती है. इसे शरीर से दूर करने के लिए आपको गेंदे के फूल उसकी पत्तियों की जरूरत पड़ेगी. गेंदे का फूल दाद, खाज, खुजली जैसी बीमारी को जड़ से समाप्त कर सकता है.

इस्तेमाल का तरीका बहुत ही आसान

इस समस्या से बचने के लिए आपको गेंदे के फूल का इस्तेमाल करना होगा. दरअसल गेंदे के फूल में कई सारी एंटी फंगल और एंटी एलर्जिक गुण होते हैं जो दाद, खाज और खुजली जैसी समस्याओं को जड़ से दूर कर देते हैं. इसके इस्तेमाल का तरीका बहुत ही आसान है और इससे सालों पुरानी खुजली की समस्याएं भी ठीक हो जाती हैं.

दूध के साथ भी खा सकते हैं डार्क चॉकलेट, होते हैं यह जबरदस्त फायदे

हमारे दैनिक जीवन में कई ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें हम नियमित रूप से भी बिना उसके फायदे जानते हुए भी खाते हैं। इसका फायदा हमारे शरीर को भी होता है लेकिन हम इससे अनजान रहते हैं। ऐसे ही एक खास खाद्य पदार्थ का नाम डार्क चॉकलेट है जो ज्यादातर लोगों के द्वारा खाया जाता है। कुछ लोग इसे प्रोटीन शेक के रूप में इस्तेमाल करते हैं तो कुछ लोग स्मूदी बनाते समय इसका प्रयोग करते हैं। डार्क चॉकलेट हमारी सेहत को कई सकारात्मक फायदे पहुंचाती है। यह ब्लड शुगर और हृदय रोग जैसी अन्य पांच बीमारियों को शरीर से दूर रखती है जिसके बारे में आपको नीचे पूरी जानकारी दी जा रही है।

ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में—ब्लड शुगर लेवल अगर बढ़ जाता है तो यह हमारे शरीर में कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ा देता है। सबसे पहले इसका सीधा असर डायबिटीज की चपेट में आपको लाता है। जबकि डार्क चॉकलेट में ऐसे गुण मौजूद होते हैं जो शरीर में ब्लड शुगर लेवल के स्तर को मंटेन बनाए रख सकता है। जिसके कारण ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखकर आप डायबिटीज जैसी बीमारी की चपेट में



आने से भी बचे रह सकते हैं।

हृदय रोग का खतरा

भारत में आज हजारों लोग हृदय रोग की चपेट में हैं और हर साल कई लोगों की मौत का मुख्य कारण हृदय रोग ही माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि डार्क चॉकलेट में कार्डियोप्रोटेक्टिव गुण पाया जाता है। यह हमारे हृदय को कई प्रकार के गंभीर रोगों से सुरक्षित रखने का कार्य कर सकता है। इसलिए जो लोग हृदय रोग से बचे रहना चाहते हैं वह डार्क चॉकलेट का सेवन कर सकते हैं।

एंटी एंजिंग प्रभाव—आपने देखा होगा कि कुछ लोग रेस्टोरेंट या कैफे में जाकर डार्क चॉकलेट से बनी कॉफी को ऑर्डर करते हैं। इसका एक कारण यह भी है कि डार्क चॉकलेट में बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करने का विशेष गुण पाया जाता है।

इसलिए जो लोग बढ़ती हुई उम्र के असर को कम करना चाहते हैं, वे डार्क चॉकलेट को खा सकते हैं।

स्ट्रेस कम करने में

स्ट्रेस एक ऐसी चीज है जो इंसान को कभी न कभी उसकी जिंदगी में जरूर परेशान करती है। कई गंभीर बीमारियों की मुख्य वजह से उसको ही माना जाता है। इससे बचे रहने के लिए डार्क चॉकलेट काफी मददगार साबित होगा। ऐसा इसलिए भी मुमकिन हो सकता है क्योंकि डार्क चॉकलेट में स्ट्रेस को कम करने का विशेष गुण पाया जाता है।

ब्लड प्रेशर को कम करे—ब्लड प्रेशर की बढ़ी हुई स्थिति को हाइपरटेंशन भी कहा जाता है। पूरी दुनिया में हर साल लाखों लोग की मौत का कारण हाइपरटेंशन ही है। इसलिए ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करना बहुत जरूरी है। जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है वह डार्क चॉकलेट का सेवन कर सकते हैं। वैज्ञानिक अध्ययन इस बात का दावा करते हैं कि डार्क चॉकलेट में मैग्नीशियम की मात्रा पाई जाती है जो ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए सकारात्मक रूप से मदद कर सकती है।

अस्थमा से ग्रस्त बच्चों को बचाने के लिए क्या करें माता-पिता

अगर आपके बच्चे को अस्थमा है तो कोरोना वायरस आपकी चिंता को दोगुना बढ़ा सकता है। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन का कहना है कि मध्य से गंभीर अस्थमा के मरीजों को इस वायरस से ज्यादा खतरा है। कोरोना वायरस श्वसन मार्ग को प्रभावित कर सकता है और इससे निमोनिया एवं सांस से जुड़ी बीमारियां हो सकती हैं।

इस बात की पुष्टि के लिए कोई डाटा तो उपलब्ध नहीं है, लेकिन इस बात को ध्यान रखना जरूरी है कि हम सभी एक महामारी के दौर से गुजर रहे हैं और हर दिन कुछ नया सीखने और जानने को मिल रहा है। फिलहाल कोविड-19 की कोई वैक्सीन या ट्रीटमेंट नहीं आई है। इस बीमारी के इलाज के लिए कई अध्ययन चल रहे हैं और जब तक ट्रीटमेंट या वैक्सीन नहीं बनती है तब तक बचाव ही एकमात्र रास्ता है।

क्या कहते हैं अध्ययन—सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन ने शुरुआत में ही कहा था कि दीर्घकालिक लंग डिजीज (जिसमें गंभीर अस्थमा और एलर्जी शामिल है) के मरीजों को स्वस्थ लोगों की तुलना में कोरोना ज्यादा गंभीर रूप से प्रभावित कर

सकता है।

क्या करें—यदि आपके बच्चे को अस्थमा है तो इस महामारी से उसे सुरक्षित रखने के लिए उसे समय पर दवा देते रहें। इसके अलावा डॉक्टर से बात करते रहें और बच्चे की इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए दवाएं एवं अन्य तरीकों के बारे में पूछते रहें।

ये उपाय करें—अस्थमा से ग्रस्त बच्चों को कोविड-19 से बचाने के लिए आपको कुछ जरूरी सावधानियां बरतनी होंगी,

जैसे कि : *बच्चे के आसपास धूम्रपान न करें। इसके अलावा अस्थमा को ट्रिगर करने वाले श्वसन संक्रमण, धूल, मिट्टी, प्रदूषण और जानवरों से दूर रहें। *बच्चे को थोड़ी-थोड़ी देर में हैंड सैनिटाइजर और साबुन से हाथ धोना सिखाएं। *भीड़भाड़ वाली जगह जाने से बचें और किसी बीमारी व्यक्ति से भी बच्चे को दूर रखें। बेवजह यात्रा न करें। *अगर आपके घर पर कोई बीमार है तो उसे एक अकेले कमरे में छोड़ें। इससे घर में वायरस फैलने का खतरा कम होता है। *घर की सफाई में ऐसे कीटनाशक का इस्तेमाल न करें, जो अस्थमा के अटैक को ट्रिगर कर सकता है।



शिशु को कब और कितना पिलाना चाहिए पानी

स्तनपान करने वाले बच्चों को अलग से पानी पीने की जरूरत नहीं होती है क्योंकि मां के दूध में ही 80 फीसदी से ज्यादा पानी होता है और इसी से शिशु को आवश्यक तरल पदार्थ मिल जाते हैं। वहीं, बोतल से दूध पीने पर फॉर्मूला मिल्क से शिशु का शरीर हाइड्रेट रहता है। ये तो सभी जानते हैं कि शिशु को ठोस आहार किस उम्र से खिलाना शुरू करना चाहिए। लेकिन बच्चों को पानी पिलाना कब शुरू करना चाहिए? इसके बारे में लोगों को स्पष्ट जानकारी नहीं है।

शिशु की उम्र, भोजन की मात्रा और एक्टिविटीज पर निर्भर करता है कि बच्चों को कब और कितना पानी पिलाना है।

विशेषज्ञों की मानें तो ठोस आहार शुरू करने तक बच्चे को पानी नहीं देना चाहिए। छह महीने के बच्चे को ठोस आहार देना शुरू किया जाता है। पानी पिलाना शुरू करने के लिए यह समय सही होता है। बच्चे को पानी पिलाने के कुछ समय बाद आप उसे सिपी कप दें क्योंकि कप से बच्चे ज्यादा पानी नहीं पीते हैं।

छह से 12 महीने के बच्चे के लिए पानी— छह महीने के बच्चे को जब मां के दूध या फॉर्मूला मिल्क के साथ बच्चे को रोज 118.294 मिली से ज्यादा पानी की जरूरत नहीं होती है। अगर आपका बच्चा बहुत ज्यादा एक्टिव रहता है तो आप उसे कभी-कभी ज्यादा पानी पिला सकते हैं।

12 महीने से अधिक उम्र के बच्चे के लिए पानी

12वें महीने में शिशु को दिन में सोलह औंस कम दूध पीता है। इस समय तक आप बच्चे को नाश्ते, लंच और डिनर में अलग अलग चीजें खिला सकते हैं। दूध कम पीने, अलग अलग तरह के फूड खाने और ज्यादा एक्टिविटी करने की वजह से शिशु को अब पानी पीने की जरूरत भी ज्यादा ही होगी। यूनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर के अनुसार, बच्चों को रोज लगभग 1.3 लीटर पानी की जरूरत होती है। इसमें दूध, फूड और अन्य स्रोतों से मिलने वाला पानी शामिल है।

छह महीने से पहले पानी क्यों न दें

इस समय शिशु के लिए संपूर्ण आहार मां का दूध ही होता है। इसके अलावा उन्हें किसी और चीज की जरूरत नहीं होती है। अगर आप शिशु को पानी भी पिलाते हैं, इससे हो सकता है कि वो दूध कम पिएं।

इसके कारण बच्चों के सही विकास में बाधा आ सकती है। कम समय में ज्यादा पतला फॉर्मूला मिल्क देने या अधिक पानी देने की वजह से भी बच्चे की तबियत खराब हो सकती है।

बच्चों को उबला पानी दे सकते हैं जी हां, बच्चों के लिए उबला हुआ पानी अच्छा होता है। पानी को उबालने से उसमें मौजूद कीटाणु नष्ट हो जाते हैं और संक्रमण का खतरा भी कम होता है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार, बच्चों को साफ और फिल्टर्ड पानी ही पिलाना चाहिए। बच्चों को गंदा पानी पिलाने से उन्हें कई बीमारियों का खतरा हो सकता है, इसलिए बहुत जरूरी है कि आप अपने बच्चे को साफ पानी ही पिलाएं।



इतने घंटे बाद नहीं खाना चाहिए फ्रिज में रखा खाना, करता है धीमे जहर का काम

बचे हुए खाने को फ्रिज में स्टोर कर दोबारा खाने के पीछे हमारा यह लॉजिक भी होता है कि भोजन बर्बाद नहीं करना चाहिए। हम फूड सेफ्टी को बढ़ा रहे हैं। ताकि अन्न व्यर्थ ना जाए...यह बात बहुत अच्छी है लेकिन फूड के लिए हमारी सेहत के लिए नहीं! जानें क्या है इसका कारण...

ज्यादातर लोगों को नहीं पता यह बात—फ्रिज में रखे खाने को हम मान लेते हैं कि आज पकाकर रखेंगे तो अगले 2-3 दिन आराम से काम चल जाएगा...शहरों में आमतौर पर यही स्थिति है, खासतौर पर वर्किंग लोगों के साथ। लेकिन आपको बता दें कि अगर आप बचा हुआ खाना दोबारा उपयोग करना चाहते हैं तो फ्रिज में रखते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखना होगा।

लंबे समय तक खाना फ्रेश रखने के लिए—आमतौर पर हम अपने फ्रिज में कच्चा और पका हुआ दोनों तरह का फूड साथ रख देते हैं। यानी जिस रो में कच्ची सब्जी रखी है, उसी के बराबर में पकी सब्जी भी रख देते हैं। लेकिन ऐसा करना हमारे फ्रिज में बैक्टीरिया के बढ़ने की वजह बन सकता है।

—कच्चे और पके हुए खाने को अलग-अलग रो में और अगल बर्तनों में ढंककर रखना जरूरी होता है। ताकि कच्चे फूड के बैक्टीरिया, पके हुए भोजन में जाकर उसे दूषित ना कर सकें। बेहतर होगा कि आप पके हुए भोजन को स्टील के टिफिन्स में बंद करके रखें।

कितने दिन में खत्म करें चावल?—फ्रिज में रखे पके हुए चावल को हम सबसे अधिक सुरक्षित और लंबा चलनेवाला भोजन मानते हैं। लेकिन अगर आप चाहते हैं कि चावल आपको पूरा पोषण दें और आपका पाचन भी ठीक रखें तो आपको फ्रिज में रखने के 2 दिन के अंदर ही इन चावलों को खा लेना चाहिए।

—पकाकर ठंडा होने पर चावलों को फ्रिज

में रखें और दो दिन के अंदर ही जब भी आप इन चावलों को दोबारा खाने के लिए निकालें तो कुछ देर रूम टेंप्रेचर पर इन्हें रखें। उसके बाद अच्छी तरह गर्म करें। तभी इन्हें खाएं।

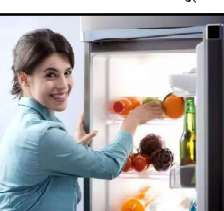
कितने दिन संभाल सकते हैं रोटी?—अगर आप गेहूं की रोटी को फ्रिज में

स्टोर कर रहे हैं तो यह लंबे समय तक फ्रेश बनी रह सकती है। आप 1 सप्ताह तक भी फ्रिज से रोटी निकालकर उसे गर्म करके घी या बटर लगाकर उपयोग में ला सकते हैं। लेकिन यह रोटी उतनी पौष्टिक नहीं रह जाती है। यहां तक कि कुछ लोगों के लिए पेट दर्द की वजह भी बन सकती है।

कितने घंटे रोटी को स्टोर करना सेफ है?

—जैसा कि हम आपको बता चुके हैं कि रोटी को फ्रिज में स्टोर तो लंबे समय तक किया जा सकता है। लेकिन उसे खाना फायदे का सौदा नहीं है। अगर आप गेहूं की रोटी को फ्रिज में रख रहे हैं तो रोटी बनने के 12 से 14 घंटे के अंदर उसे खा लेना बेस्ट होता है। —क्योंकि इतने घंटे बाद गेहूं की रोटी सबसे अधिक पौष्टिक और स्वादिष्ट लगती है। एक निश्चित समय बाद बासी रोटी खाने के फायदों के बारे में हमने विस्तार से अपनी एक स्टोरी में बताया है। उसे पढ़ने के लिए आप यहां क्लिक करें।

क्या है दाल का हाल?—दाल सबसे अधिक पौष्टिक तभी होती है, जब उसे ताजा-ताजा बनाया जाता है। लेकिन अगर खाना खाते समय दाल बच जाए तो आप उसे फ्रिज में रखकर उपयोग कर सकते हैं। लेकिन आपको इस दाल का उपयोग 2 दिन के अंदर करना होगा। ऐसा करने से यह पेट में गैस का कारण नहीं बनेगी।



क्या करें कटे हुए फलों का?—ऐसा कई बार होता है जब हमने नाश्ते में खाने के लिए या दोपहर में खाने के लिए फल काटे होते हैं और वे बच जाते हैं। ऐसे में इन बचे हुए फलों को फ्रिज में रखना ही सबसे आसान विकल्प होता है ताकि इनका उपयोग बाद में किया जा सके। लेकिन हर फल को खाने का एक निश्चित समय होता है। उसके बाद यह फल दूषित हो जाता है।

कितने समय में खा लें कौन-सा फल?

—अगर आपने कटा हुआ पपीता फ्रिज में स्टोर किया है तो आपको 6 घंटे के अंदर ही उसका उपयोग कर लेना चाहिए। अन्यथा यह आपकी बीमारी की वजह बन सकता है। —क्योंकि धातु लगने के 8 घंटे बाद तक पपीता दूषित होना शुरू हो जाता है। इसमें कुछ ऐसे रिएक्शंस होते हैं कि यदि आप इसे 12 घंटे बाद खाएं तो यह कटते वक्त जितना गुणकारी था, इस समय उतना ही हानिकारक हो जाता है। यह आपके शरीर के लिए स्लो पॉइज़न यानी धीमे जहर की तरह काम कर सकता है।

सेब और अन्य फल—सेब को यदि काटने के बाद ज्यादा देर तक रखा जाए तो उसमें ऑक्सीडाइजेशन होने लगता है। इससे उसकी ऊपरी परत काली होने लगती है। हालांकि इसमें कोई खास नुकसान नहीं है। लेकिन सेब को कटने के बाद 4 घंटे के अंदर ही खा लेना बेस्ट होता है। —वैसे किसी भी फल को अगर आपने काट दिया है तो उसे 6 से 8 घंटे के बाद नहीं खाना चाहिए। फ्रिज में रखी हुई पकाई गई सब्जियां भी, जिन्हें पूरी तरह बर्तन में ढंककर रखा गया हो, उन्हें भी 24 घंटे के अंदर खा लेना चाहिए। —अगर आप नियमित रूप से खान-पान से जुड़ी इस तरह की गलती करेंगे तो फूड पॉइजनिंग से ग्रसित हो सकते हैं। आपका पाचन तंत्र कमजोर हो सकता है और आपको बार-बार बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है।

बाल पतले हो रहे हैं तो कास्मेटिक छेड़ लहसुन का इस तरह करें इस्तेमाल

लहसुन रसोई में एक पारंपरिक रूप से उपयोग किया जाने वाला इंग्रेडिएंट है क्योंकि यह किसी भी व्यंजन के स्वाद को दोगुना कर सकता है। यही नहीं, इसमें औषधीय गुण पाए जाते हैं जो विभिन्न बीमारियों को ठीक करने में मदद करते हैं। यह केवल स्वाद के लिए ही नहीं बल्कि दवा के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है। यह बालों के लिए भी काफी लाभदायक सामग्री है। यदि आप बाल झड़ने की समस्या से जूझ रहे हैं तो आपको लहसुन का एक बार इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। हालांकि, बाल झड़ना शरीर में कमी या असंतुलन का संकेत होता है, लेकिन लहसुन में उपस्थित सल्फर और सेलेनियम बालों को मजबूत करने और झड़ने से बचाते हैं।

लहसुन के लाभ
लहसुन में एंटी-माइक्रोबियल गुण होते हैं, जो बालों में रूसी को खत्म करने में मदद करता है। कच्चे लहसुन में विटामिन सी होता है जो बालों को स्वस्थ रखने और कोलेजन उत्पादन को भी बढ़ाता है जो बालों

के विकास को प्रोत्साहित करने में मदद करता है। लहसुन में सेलेनियम की उपस्थिति अधिकतम पोषण के लिए रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देने में मदद करती है।

लहसुन और हनी पैक
शहद और लहसुन आपको घने और स्वस्थ बाल देने के लिए एक साथ काम करते हैं। आप लहसुन और शहद का उपयोग करके एक हेयर मास्क तैयार कर सकते हैं। इसके लिए आपको 8 लहसुन की कलियां और 1 चम्मच शहद की आवश्यकता होगी। लहसुन का पेस्ट बनाएं और इसमें शहद मिलाएं। अच्छी तरह से मिलाएं और अपने सर पर और बालों पर लगाएं। इसे 20 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर धो लें। आप इसे सप्ताह में दो बार कर सकते हैं।

बालों के लिए लहसुन का तेल
हम सभी लंबे और घने बालों के सपने देखते हैं। क्या आप जानते हैं कि लहसुन का तेल बालों पर इस्तेमाल करने से आपके बालों की जड़ें मजबूत होती हैं और आपके बाल जल्दी बढ़ते हैं। आप आसानी से घर



पर लहसुन का तेल बना सकते हैं, इसके लिए आपको आवश्यकता होगी: 8 पीस लहसुन, 1 प्याज, 1/2 कप तेल

विधि
एक पैन में तेल डालें, आप किसी भी तेल, जैतून, नारियल या अरंडी (कैस्टर) के तेल का उपयोग कर सकते हैं। इसमें लहसुन और प्याज का पेस्ट मिलाएं। इसे अच्छे से पका लें, जब तक ये भूरा ना हो जाए। गैस को बंद कर दें और इसे दूसरे

बर्तन में छान लें। ठंडा होने के बाद अपने बालों पर अच्छे से तेल लगाएं। इसे रात भर लगा रहने दें या एक घंटे बाद शैम्पू कर लें।

लहसुन-शैम्पू: बनाने की विधि
क्या आपने कभी लहसुन-शैम्पू के बारे में सुना है? नहीं ना, तो हम आपको लहसुन का शैम्पू बनाने की विधि बताने जा रहे हैं। उसके लिए आपके पास 10 से 15 लहसुन की कलियां, 1 चम्मच ऑलिव ऑयल, 3 से 5 बंदू पेपरमिंट ऑयल, 3 से 5 बूंद टी ट्री ऑयल और एक 100 द्रव्य माइल्ड शैम्पू होना चाहिए। सबसे पहले लहसुन की कलियों को छीलकर उसका पेस्ट तैयार कर लें। इसके बाद पेस्ट में जैतून का तेल और पेपरमिंट का तेल मिलाएं। फिर टी ट्री ऑयल डालें और सब सामग्री को मिलाकर पेस्ट तैयार करें। अब इस पेस्ट को माइल्ड शैम्पू में मिला लें। सर्वोत्तम परिणाम के लिए सप्ताह में 3 बार इससे अपने बालों को शैम्पू करें।
लहसुन और अदरक का पेस्ट
वैसे तो हम सभी केवल स्वादिष्ट और सुगंधित भोजन की तैयारी में अदरक और

लहसुन का उपयोग करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये दोनों तत्व रूसी से छुटकारा पाने में आपकी मदद कर सकते हैं? लहसुन के 8 पीस और थोड़ी-सी अदरक लें। दोनों को ग्राइंडर से पीस लें और पेस्ट तैयार कर लें। एक पैन में, नारियल का तेल डालें और उसमें अदरक लहसुन का पेस्ट डालें। अच्छी तरह मिलाएं और थोड़ी देर बाद गैस को बंद कर दें। ठंडा होने के बाद इसे छलनी से छान लें और इसे सिर पर और बालों में सभी जगह अच्छे से लगाएं।

लहसुन एक प्राकृतिक चीज है और इसका उपयोग आपके बालों की समस्याओं के इलाज के लिए अलग-अलग तरीकों से किया जा सकता है। लहसुन का उपयोग करने के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि इसका कोई दुष्प्रभाव (साइड-इफेक्ट्स) नहीं है। इन उपायों को आजमाएं और परिणाम हमारे साथ साझा करें! हालांकि, यदि आपको बालों की गंभीर समस्या है, तो इनमें से किसी भी घरेलू उपचार का उपयोग करने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

कितना सही है नाश्ते में दही लेना, जानें शरीर पर इसका प्रभाव

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता रहे। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है? यहां जानें...

पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है-यदि आपके दिन शुरुआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एनर्जी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है और शरीर में सुस्ती बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फर्स्ट फूड का भाग नहीं होना चाहिए। हालांकि दही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब...

यहां समझे विरोधी बातों का अर्थ
-एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वहीं दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुस्ती बढ़ सकती है। दरअसल, ये दोनों ही बातें सही



हैं। दही खाने पर आपको एनर्जी मिलेगी या सुस्ती आएगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही-आप नाश्ते में चपाती, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दही खा सकते हैं। एक कटोरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनतंत्र को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभकारी होता है। -नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुबह की शुरुआत आपने पानी के साथ की हो और फिर चाय-टोस्ट, स्पाउट्स या ड्राईफ्रूट्स आदि खाएं हों। इसके एक घंटे बाद यदि आप नाश्ते में दही

का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएगी।

खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही
-सुबह के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। खट्टी दही खाने से परहेज करें। साथ ही नाश्ते में दही खाते समय आप इसमें एक चम्मच शक्कर मिला सकते हैं। यदि आपको शूगर की समस्या नहीं है तब। -दिन की शुरुआत यदि किसी भी कारण देरी से हुई हो और आपके पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भूलकर भी खाली दही ना खाएं। यदि आप खाली पेट दही खाते हैं तो आपको जबदस्त नींद आएगी और आप खुद को बहुत थका हुआ अनुभव करेंगे। -ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाली पेट दही खाने से कुछ लोगों को ब्लड प्रेशर कम होने की समस्या हो जाती है। इससे शरीर में ब्लड का फ्लो कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घटने लगता है। यही कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बेहोशी जैसा अनुभव होता है।

आज ही बदलें अपनी ये आदतें वरना प्रेग्नेंट होने में आएगी मुश्किलें

फैमिली प्लानिंग करना, बच्चे की प्लानिंग करना, ये सारी बातें आसान नहीं होतीं। बहुत सी महिलाओं को आपने देखा होगा कि उन्हें कंसीव करने यानी गर्भधारण करने में किसी तरह की कोई दिक्कत नहीं होती। वे बड़ी आसानी से प्रेग्नेंट हो जाती हैं। वहीं कुछ महिलाओं को कंसीव करने में काफी वक्त लगता है। आपको पता ही नहीं होता कि कब और किस महीने आपका प्रेग्नेंसी टेस्ट पॉजिटिव होगा। लेकिन परेशान होने की जरूरत नहीं। अगर आप प्रेग्नेंट होने की कोशिश कर रही हैं तो हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसी बुरी आदतों के बारे में जिन्हें आपको तुरंत बदल देना चाहिए...

स्मोकिंग और ड्रिंकिंग
स्मोकिंग सेहत के लिए कितना हानिकारक है ये जानते हुए वैसी महिलाएं जो स्मोकिंग करती हैं वे भी प्रेग्नेंट हो जाने

के बाद सिगरेट पीना बंद कर देती हैं ताकि होने वाले बच्चे को किसी तरह का नुकसान ना हो। लेकिन अगर आप प्रेग्नेंट होने की कोशिश कर रही हैं तब भी बेहद जरूरी है कि आप सिगरेट और तंबाकू से दूर रहें। स्मोकिंग करने से मिसकैरिज का खतरा बढ़ जाता है, होने वाले बच्चे में जन्मजात दोष का भी खतरा रहता है। सिगरेट के साथ-साथ शराब पीना भी बंद कर दें। ऐल्कोहॉल के सेवन से पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं, ऑव्यूलेशन में कमी हो जाती है और हॉर्मोन्स का लेवल भी बिगड़ जाता है जिस वजह से गर्भधारण करने में दिक्कतें आती हैं।

कैफीन का सेवन
कैफीन में कमी करने का मतलब ये नहीं कि आपको चाय-काफी पीना पूरी तरह से बंद कर देना है। आपको बस इसकी क्वॉन्टिटी में कमी करनी है और कॉफी या

कैफीन इनटेक को सीमित मात्रा में करना है। ज्यादा कैफीन के सेवन से ब्लड प्रेशर बढ़ता है और कई दूसरे तरह के नुकसान भी होते हैं। लिहाजा बच्चे की प्लानिंग कर रही हैं, प्रेग्नेंट होना चाहती हैं तो चाय-काफी का सेवन कम कर दें।

बहुत ज्यादा एक्सर्साइज या वर्कआउट
अगर आप भी फिटनेस फ्रीक हैं, आपको अपने वर्कआउट और एक्सर्साइज से बहुत ज्यादा प्यार है, ये सारी बातें अपनी जगह पर बिलकुल ठीक हैं। लेकिन अगर आप कंसीव करने की कोशिश कर रही हैं तो बेहद जरूरी है कि एक्सर्साइज, वर्कआउट सबकुछ लिमिट में रहकर करें। ऐसा हम इसलिए कह रहे हैं क्योंकि बहुत

ज्यादा एक्सर्साइज करने वाली महिलाओं को गर्भधारण करने में बहुत वक्त लगता है। जो महिलाएं बहुत ज्यादा वर्कआउट करती हैं उनका मेन्स्ट्रुअल साइकल बिगड़ जाता है और इसका सीधा असर आपकी फर्टिलिटी पर पड़ता है।

डेंटल हेल्थ पर ध्यान न देना
अब आप सोच रही होंगी कि डेंटल हेल्थ का प्रेग्नेंसी से क्या लेना देना है? तो जवाब ये है कि अगर आप अपने ऑरल हाइजीन और डेंटल हेल्थ का खयाल नहीं रखती हैं तो प्रेग्नेंसी के वक्त प्रीमच्योर डिलिवरी होने का खतरा बढ़ जाता है। मुंह की साफ-सफाई और डेंटल हेल्थ अगर बुरी

है तो पुरुषों में स्पर्म काउंट पर इसका काफी असर पड़ता है जिस वजह से फीमेल पार्टनर को प्रेग्नेंट होने में दिक्कतें आती हैं। लिहाजा प्रेग्नेंट होने से पहले ही डेंटिस्ट से अपना पूरा चेकअप करवाएं।

हरी सब्जियां न खाना-अगर आप प्रेग्नेंट होने की कोशिश कर रही हैं तो बेहद जरूरी है कि आप खुद को फिट और हेल्दी बनाए रखें और इसके लिए हेल्दी डाइट का सेवन करना बेहद जरूरी है। ऐसे में जंक फूड और फास्ट फूड जैसी चीजों को छोड़कर हरी सब्जियों से दोस्ती करें। हरी पत्तेदार सब्जियों में फॉलिक एसिड और विटामिन बी होता है जो प्रेग्नेंट होने से पहले ही शरीर के लिए बेहद जरूरी है। ये दोनों न्यूट्रिएंट्स बच्चे में किसी भी तरह की दिक्कत होने से रोकते हैं। अगर प्रेग्नेंट होना चाहती हैं तो हरी सब्जियां खाना शुरू कर दें।



दूर से ही अलविदा कह देगी कैंसर जैसी बीमारी स्टार फ्रूट के फायदे जान लेंगे तो रोज खाएंगे

अमरस, कमरख या स्टार फ्रूट। आमतौर पर इन तीन अलग-अलग नामों से इस फल को पहचाना जाता है। स्टार फ्रूट साइट्रिक एसिड से युक्त होता है, इस कारण यह हमारे शरीर को विटमिन-सी प्रदान करता है। अब आप काफी हद तक समझ गए होंगे कि आखिर हम आपको स्टार फ्रूट के बारे में क्यों बता रहे हैं। आइए, इस फल से जुड़ी उन बातों को जानते हैं, जो आपके स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी हैं...

कैसा होता है स्टार फ्रूट?

—जैसा की नाम से ही साफ है कि यह फल स्टार यानी किसी सितारे की तरह दिखता है। लेकिन स्टार शेप में यह फल काटने के बाद आता है। क्योंकि इसकी बाहरी बनावट ही इस तरह की होती है कि जब इसे छोटे-छोटे पीस में काटा जाता है तो खूबसूरत स्टार्स की शेप बन जाती है।

—स्टार फ्रूट या अमरस हल्के हरे रंग का फल होता है। यह खाने में हल्का खट्टा और रसीला होता है। पकने के दौरान यह फल हल्के पीले रंग का हो जाता है और जब पूरी तरह पक जाता है तो यह फल नारंगी रंग का हो जाता है। साथ ही इसके स्वाद में तीखापन थोड़ा-सा कम हो जाता है।

स्टार फ्रूट कहाँ मिलता है?

—स्टार फ्रूट आमतौर पर सब जगह मिलता है। यह एक ऐसा फल है जो लगभग पूरे साल उपलब्ध रहता है। क्योंकि साल में इसकी दो फसल आती हैं। हालांकि यह मूल रूप से भारतीय फल नहीं है लेकिन भारत में भी पूरे साल मिलता है।

—स्टार फ्रूट का उपयोग आमतौर पर सलाद और फ्रूट चाट और स्ट्रीट फूड्स में किया जाता है। यह खैक्स, ड्रिक्स और फूड



को गार्निश करने और चटनी, सॉस आदि का स्वाद बढ़ाने का काम करता है।

स्टार फ्रूट खाने के लाभ

—जैसा कि हम बता चुके हैं कि यह फल साइट्रिक एसिड युक्त होता है और आपके शरीर को विटमिन-सी देने का काम करता है। विटमिन-सी वही विटमिन है जो आपके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का काम करता है।

पेट की समस्याओं से बचाए

से स्ट्रॉन्ग बनती है। इससे त्वचा की गहराई में छिपे दाग-धब्बे दूर करने में मदद मिलती है। लाइट रबिंग के बाद स्किन से डेड सेल हट जाती हैं, इससे स्किन निखरी हुई और फुल ऑफ लाइफ नजर आती है।

—दूध प्रोटीन का बेहतरीन सोर्स होता है लेकिन बकरी के दूध में प्रोटीन के साथ ही अन्य कई न्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो हमारी हेल्थ और स्किन के लिए फायदेमंद होते हैं। जैसे बकरी के दूध में अल्फा एस-1 सेजीन नामक प्रोटीन होता है। यह हमारी बॉडी की डैमेज सेल्स को रिपेयर करने का काम करता है।

यह भी होती हैं खूबियाँ

—बकरी के दूध में लैक्टोज की मात्रा कम होती है और कैल्शियम अच्छी क्रांटी में होता है। इससे यह हमारी हड्डियों और मांसपेशियों के लिए बहुत अधिक लाभकारी होता है। यह हमारी हड्डियों के घनत्व को बढ़ाकर उन्हें मजबूत बनाने का काम करता है। — बकरी का दूध विटमिन्स से भरपूर होता है। इसमें सभी जरूरी मिनरल्स होते हैं, जो दिमाग को शांत और शार्प तथा दिल को मजबूत बनाने का काम करते हैं।

—साथ ही स्टार फ्रूट के सेवन से पाचनतंत्र से जुड़ी समस्याएं दूर होती हैं। इस फल में फाइबर अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जिससे इसके सेवन का सीधा लाभ आपके पाचनतंत्र को मिलता है। आप कब्ज, लूज मोशन, अपच, गैस जैसी पेट संबंधी समस्याओं से बचे रहते हैं।

दिल को स्वस्थ रखता है

—अमरस में विटमिन-बी पाया जाता है। साथ ही आयरन और मैग्निशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं। ये सभी आपके शरीर में रक्त का प्रवाह सही बनाए रखने में सहायता करते हैं। इससे हार्ट अटैक, स्ट्रोक और क्लोटिंग (खून का थक्का जमना) की समस्याएं दूर रहती हैं।

कैंसर का खतरा कम करता है

—आजकल कैंसर जैसा भयानक रोग भी बहुत सामान्य हो चला है। क्योंकि हमारे

समाज में कैंसर के रोगियों की संख्या लगातार बढ़ रही है। लेकिन अमरस का सेवन आपको इस समस्या से बचाने में लाभाकारी साबित हो सकता है। —क्योंकि इस फ्रूट में बीटा-कैरोटीन पाया जाता है। यह एक ऐसा तत्व है जो आपके शरीर में कैंसर की कोशिकाओं को पनपने से रोकता है। साथ ही यह एंटीऑक्सिडेंट्स की तरह काम करता है। इससे शरीर को निरोग रखने में सहायता मिलती है।

हानिकारक बैक्टीरिया को खत्म करे

—स्टार फ्रूट हमारी आंतों को नुकसान पहुंचानेवाले हानिकारक बैक्टीरिया को खत्म करने में सहायता करता है। साथ ही गुड बैक्टीरिया को हेल्दी बनाने का काम करता है। इससे हमारा शरीर लंबे समय तक स्वस्थ बना रहता है और छोटी-छोटी बीमारियां हमारे शरीर पर हावी नहीं हो पाती हैं।

अच्छी नींद के साथ तेज दिमाग देगा गुलाब का फूल, स्ट्रेस भी कर देगा गुल

प्यार का इजहार करने के लिए अक्सर एक दूसरे को गुलाब दिया जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं एक गुलाब के फूल की खुशबू आपकी नींद और दिमाग के लिए वरदान साबित हो सकती है। हाल ही में गुलाब पर हुई एक रिसर्च में यह बात सामने आई है कि गुलाब की खुशबू नींद की गुणवत्ता में सुधार ला सकती है। एक रिपोर्ट के अनुसार, पिछले दिनों गुलाब की खुशबू के फायदों के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए एक अध्ययन किया गया है। यह अध्ययन स्टूडेंट्स पर किया गया।

दो हिस्सों में बांटे गए स्टूडेंट्स- गुलाब की खुशबू के फायदे पता लगाने के लिए अध्ययन में स्टूडेंट्स को दो हिस्सों में बांटा गया। जिनमें से स्टूडेंट्स के एक ग्रुप को गुलाब की खुशबू के साथ रखा गया, जबकि दूसरे ग्रुप को बिना गुलाब के रहने के लिए कहा गया। शोधकर्ताओं ने कहा, हमने देखा कि गुलाब की सुगंध का सहायक प्रभाव रोजमर्रा की जिंदगी में बहुत मजबूती से काम करता है और इसे लक्षित तरीके से इस्तेमाल किया जा सकता है।

शोधकर्ताओं ने कहा कि परीक्षा समूह के प्रतिभागियों को अंग्रेजी शब्दावली सीखने के दौरान घर पर अपने डेस्क पर गुलाब या सुगंधित अगरबत्ती लगाने के लिए कहा। इन्हीं छात्रों को रात में बिस्तर पर सोने से पहले साइड टेबल पर गुलाब या सुगंधित अगरबत्ती लगाने के भी कहा गया। वहीं, स्टूडेंट्स का दूसरा ग्रुप सामान्य तौर पर ही रोजमर्रा के काम करता रहा। परिणामों की तुलना परीक्षण परिणामों से की गई, जिसमें स्टूडेंट्स से एक या उससे ज्यादा बार गुलाब या अगरबत्ती लगाने के लिए नहीं कहा गया है। जर्मनी स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ फ्रीबर्ग के शोध प्रमुख जूर्गन कोर्नमीयर ने कहा, जब सोने और सीखने के लिए पास में गुलाब या अगरबत्ती का प्रयोग किया गया, तब विद्यार्थियों ने 30 प्रतिशत के साथ पढ़ाई में सफलता दिखाई।

दिमाग भी होता है तेज- स्टूडेंट्स पर किए गए अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि गुलाब की खुशबू से नींद अच्छी आती है और पढ़ने, याद करने की क्षमता में भी सुधार आता है।



शरीर की कोशिकाओं को हेल्दी रखता है इस जानवर का दूध, बचाता है डिटॉक्सेशन से

दूध हमारी सेहत के साथ ही हमारी स्किन और बालों के लिए भी फायदेमंद होता है। कच्चा दूध उस दूध को कहा जाता है, जिसे पॉइश्रराइज्ड ना किया गया हो और ना ही उबाला गया हो। आपको जानकर हैरानी होगी कि बकरी का दूध बालों में लगाने से बाल सॉफ्ट और शाइनी बनते हैं। वहीं अगर आप इस दूध को अपनी स्किन पर लगाएंगे तो कुछ ही दिनों में आपका चेहरा चांद-सा खूबसूरत हो जाएगा। इसके साथ ही यदि आप बकरी के दूध का नियमित रूप से सेवन करेंगे तो शरीर को पोषक तत्वों की प्राप्ति होगी। यानी सुंदरता और सेहत का कंप्लीट पैकेज हो सकता है बकरी का दूध...



त्वचा को रखे स्वस्थ —आप 5-6 चम्मच कच्चे दूध (बिना पकाया गया दूध) को कटोरी में लेकर कॉटन बॉल यानी रुई की सहायत से चेहरे और गर्दन पर लगाएं। एक लेयर लगाने के बाद दूसरी और दूसरी लेयर लगाने के बाद तीसरी लेयर लगाएं। अब 3 मिनट के लिए इस लेयर को ऐसे ही रहने दें। इसके बाद एक

दिमाग को शांत रखे

—ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से स्किन अंदर

अपने सूती फेस मास्क को इंफेक्शन फ्री रखने का तरीका यहां जानें, मिलेगा पूरा फायदा

आपको ध्यान होगा कि पिछले दिनों भारत सरकार की तरफ से रेस्पिरैटर युक्त एन-95 मास्क ना पहनने की सलाह दी गई है। ऐसे में अब सवाल यह उठता है कि आप जो सूती कपड़े से तैयार मास्क पहन रहे हैं, जिसे आप बार-बार उपयोग में ला सकते हैं, क्या डिटेजेंट से धोने पर वह पूरी तरह साफ हो जाता है?

मास्क की उपयोगिता और सरकारी गाइडलाइन्स

—कुछ महीने पहले केंद्र सरकार की तरफ से देश के सभी राज्यों को पत्र भेजकर इस बारे में जानकारी दी गई थी कि वे जितना जल्दी हो सके अपने राज्य में एन-95 मास्क के उपयोग को बंद करा दें और इसके स्थान पर सूती कपड़े से तैयार मास्क को बढ़ावा दें।

केंद्र सरकार द्वारा राज्य सरकार को भेजे गए इस पत्र में सूती कपड़े से बने मास्क पहनने पर जोर देने की वजह के बारे में भी विस्तार से बताया गया था। साथ ही छिद्र

युक्त (रेस्पिरैटर लगा हुआ) मास्क ना उपयोग करने की सलाह का कारण भी बताया था।

यह है बड़ा सवाल

अब सवाल यह उठता है कि क्या सूती कपड़े से तैयार होमेमेड मास्क या रेडिमेड मास्क को सिर्फ डिटेजेंट से धुलकर ही दोबारा उपयोग में लाया जा सकता है या इसे सेनिटाइज करने के लिए और भी तरीके अपनाने की जरूरत है?

मास्क धोने का सही तरीका

—कॉटन के कपड़े से बने मास्क का लाभ यह है कि आप इसे बार-बार उपयोग कर सकते हैं। बस जरूरी है कि आप इसकी सफाई का पूरा ध्यान रखें। इसके लिए मास्क को एक बार उपयोग करने के बाद जरूर धुलें।

—मास्क धोने के लिए गर्म पानी और सर्फ या साबुन का उपयोग करें। इसके बाद मास्क को सूरज की तेज रोशनी में सुखाएं। ताकि गर्म पानी के उपयोग से यदि कुछ हानिकारक जर्मस या वायरस बच भी गए



कितनी देर सुखाएं मास्क

—हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि यदि सूरज की धूप अच्छी और तेज है तो इस स्थिति में आप 4 से 5 घंटे के लिए अपना मास्क धूप में सूखने के लिए डाल दें। इस बात का ध्यान रखें कि आस-पास धूल-

मिट्टी ना उड़ रही हो। साथ ही कोई कोरोना संक्रमित व्यक्ति आपके धुले हुए कपड़ों के आस-पास ना आए।

धूप ना होने पर क्या करें?

—यदि आपके लिए 4-5 घंटे अपना मास्क धूप में सुखाना संभव नहीं है तो आप अपने मास्क को धुलने के बाद 10 मिनट के लिए डेटॉल के पानी में भिगोकर रख दें। —इसके बाद हल्के हाथों से इसे निचोड़कर सूखने के लिए लटका दें। जब यह मास्क पूरी तरह सूख जाए तो आप इसका उपयोग करने से पहले इस पर आयरन (प्रेस) करें। आयरन की गर्मी (हीट) आपके मास्क को डिसइंफेक्ट करने का काम करेगी। आप अपने मास्क पर 4 से 5 मिनट के लिए अच्छी तरह आयरन करें।

अन्य कपड़ों के साथ ना धुलें

—इस बात का ध्यान रखें कि आपको अपना फेस मास्क अपने अन्य कपड़ों के साथ नहीं धुलना है। बल्कि आप इसे अलग से धुलें। ताकि मास्क की पूरी सफाई हो

सके। साथ ही इसमें यदि वायरस की ड्रॉपलेट्स आ गई हों तो वे आपके अन्य कपड़ों में ना फैलें।

इसलिए जरूरी हुआ बदलाव

—कोरोना वायरस के शुरुआती समय में सरकार की तरफ से एन-95 को ही सबसे उपयुक्त बताया जा रहा था। ऐसा इसलिए था क्योंकि उस समय तक कोरोना वायरस के संबंध में सभी जरूरी जानकारी प्राप्त करने का प्रयास किया जा रहा था। हेल्थ एक्सपर्ट्स भी उस समय पर कुछ भी पूरे यकीन के साथ कहने की स्थिति में नहीं थे।

क्यों नहीं पहनने हैं एन-95 मास्क?

—इसके बाद एक्सपर्ट्स की तरफ से कहा गया कि एन-95 मास्क में रेस्पिरैटर लगा होता है, जो कोरोना वायरस को पूरी तरह रोकने में सक्षम नहीं है। जबकि इसके स्थान पर सूती कपड़े की कई परत लगातार तैयार किए गए फेस मास्क अधिक उपयोगी हैं। बस इसीलिए सरकार की तरफ से स्वास्थ्य संबंधी यह सूचना जारी की गई।

नशा मुक्त भारत अभियान के तहत एक सशक्त जन जागरूकता हस्ताक्षर अभियान चलाया गया

संवाददाता, देहरादून। एसबीएस राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर में विकसित भारत, नशा मुक्त भारत अभियान के तहत एक सशक्त जन जागरूकता हस्ताक्षर अभियान प्राचार्य डॉक्टर ए एन सिंह के नेतृत्व में चलाया गया। छात्र-छात्राओं ने नशा विरोधी हस्ताक्षर मुहिम में बढ़ चढ़कर भागीदारी करते हुए यह शपथ ली कि हम ना कभी नशा करेंगे और न ही अपने साथियों को नशा करने देंगे। नशे से ग्रस्त लोगों को नशा छुड़ाने में मदद करेंगे। महाविद्यालय स्टाफ तथा छात्र-छात्राओं ने नशे के विरुद्ध एक्सजन जागरूकता कार्यक्रम चलाने की प्रति भी शपथ ली। कार्यक्रम का आयोजन एंटी ड्रग प्रभारी प्रो.आशा राणा द्वारा किया गया।



ट्रेडिंग के नाम पर ठगे 13 लाख रुपये

देहरादून। ट्रेडिंग के नाम 13 लाख रुपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार मार्डन कालोनी आराधर निवासी विजय रमोला ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि कार्तिक असवाल ने आईएमटी मार्केट डॉट कॉम में ट्रेडिंग के नाम पर उससे 13 लाख रुपये ठग लिये हैं। उसने जब अपने रुपये वापस मांगे तो उसने उसको जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

जमीन के नाम पर ठगे चार लाख

देहरादून। जमीन के नाम पर चार लाख की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार शेरपुर सहसपुर निवासी मांडू राम उर्फ मांडू ने सेलाकुई थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनके गांव के ही कुडडू ने उसको जमीन दिखायी जिसके बदले में उसने बयाने के तौर पर उसको चार लाख चालीस हजार रुपये दे दिये। उसके बाद न तो जमीन उसके नाम करायी और न ही उसके रुपये वापस दिये। मांगने पर गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी दे रहा है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शराब के साथ 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 नेहरू कालोनी थाना पुलिस ने इंद्रप्रस्थ कालोनी 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 52 पच्चे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम रंजीत पुत्र धर्म निवासी जोगीवाला बताया।

दून के राजीव वर्मा ने कब्जाया दोहरा खिताब



सोलन। हिमाचल प्रदेश के सोलन जिले के कुमारहट्टी में आयोजित चतुर्थ महाराजा वीरभद्र सिंह आमंत्रण मेमोरियल बैडमिंटन टूर्नामेंट का सोमवार को फाइनल मुकाबले के साथ समापन हो गया। उक्त प्रतियोगिता में उत्तराखंड के देहरादून जिले के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। 65 प्लस पुरुष सिंगल के फाइनल में राजीव वर्मा उत्तराखंड ने सुधाकर शर्मा पंजाब को 15 10, 13 15, 15 9 से हराकर खिताब जीता। डबल मे राजीव वर्मा व एस एस पुंडीर उत्तराखंड की जोड़ी ने फाइनल मे गुलशन बजाज हरियाणा व सुधाकर शर्मा पंजाब को 11. 15, 15-10 ,15-13 से हराकर खिताब जीता। 50 प्लस मिक्स डबल में चंदन सिंह व श्रुति क्रांति की जोड़ी ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। 55 प्लस डबल में मनीष थपलियाल व विजय चंदेल ने पुष्पिन्द्र सिंह व सुनिल को 15-13, 15-10 से हराया। 70 प्लस पुरुष डबल में ए.एस. जोहर व एसएस पुंडीर ने द्वितीय एवं 75 प्लस में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

एमबीबीएस व बीडीएस प्रवेश में प्रमाणपत्र फर्जीवाड़े की हो उच्च स्तरीय जांच : धरमाना

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धरमाना ने कहा कि एमबीबीएस व बीडीएस प्रवेश में प्रमाणपत्र फर्जीवाड़े की उच्च स्तरीय जांच हो। आज उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धरमाना ने प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय राजीव भवन में पत्रकारों से बातचीत में कहा कि उत्तराखंड में नीट परीक्षा उत्तीर्ण अभ्यर्थियों के प्रवेश की प्रक्रिया में उत्तराखंड डोमिसाइल कोटे में विभिन्न श्रेणियों के आरक्षण लाभ के मामलों में फर्जीवाड़ा नीट परीक्षा पेपर लीक का विस्तार है और एक सामाजिक कार्यकर्ता प्रदीप बहुगुणा की जागरूकता के कारण यह उजागर हुआ है इस पूरे फर्जीवाड़े की उच्चस्तरीय जांच व दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई होनी चाहिए यह मांग धरमाना ने उक्त प्रकरण में स्वास्थ्य मंत्री सुबोध उनियाल द्वारा जांच



के आदेश का स्वागत किया किंतु उन्होंने कहा कि केवल इसे एक फर्जीवाड़ा मान कर जांच नाकाफी है क्योंकि नीट पेपर लीक मामला काफी गंभीर है और अब नीट परीक्षा उत्तीर्ण कुछ अभ्यर्थियों द्वारा राज्य कोटे में आरक्षण की विभिन्न श्रेणियों में जिनमें एससी, एसटी, ओबीसी, पूर्व सैनिक कोटे आदि के प्रमाण पत्रों में फर्जीवाड़ा एक अंतरराज्यीय अपराध से व नीट परीक्षा पेपर लीक मामले से जुड़ा

हो सकता है इस नजरिए से इसकी जांच होनी चाहिए और आवश्यकता पड़ने पर इसे सीबीआई को सौंपा जा सकता है। धरमाना ने कहा कि यह उत्तराखंड राज्य के मेधावी व प्रतिभावान विद्यार्थियों के हक पर डाका डालने के समान है और इस प्रकरण को बहुत संजीदगी से सरकार को लेना चाहिए। प्रेस वार्ता में मुख्य प्रवक्ता गरिमा माहरा दसौनी उपस्थित रही।

सिक्वोरिटी गार्ड हैं या गुण्डे!

संवाददाता, देहरादून। दून में कई संस्थानों ने सिक्वोरिटी गार्डों के रूप में गुण्डों को पाल रखा है जो आये दिन पब्लिक के साथ मारपीट की घटनाओं को अंजाम देते रहते हैं। यहां शहर में कई संस्थानों ने सिक्वोरिटी गार्डों के रूप में गुण्डों को पाल रखा है। सिक्वोरिटी गार्डों का काम होता है संस्थान में आने वाले आगंतुकों का ख्याल रखे और उनको होने वाली परेशानियों का हल तलाश कर उनको रास्ता बताये। इसके साथ ही सिक्वोरिटी गार्डों को काम होता है कि संस्थान की सम्पत्ति का ध्यान रखें उसको कोई नुकसान न पहुंचा सके। लेकिन यहां इसके विपरीत कार्य हो रहा है। यहां पर गार्ड आने वाले आगंतुकों से अभद्र व्यवहार करने के साथ ही मारपीट करने से भी गुरेज नहीं करते। अभी हाल ही में इसके कई उदाहरण पेश हुए हैं। अभी दो दिन पूर्व राजपुर रोड स्थित एक मॉल के सिक्वोरिटी गार्ड ने वहां पर आये डिलिवरी व्योज के साथ मारपीट कर उसको घायल कर दिया जिसके बाद पीडित की शिकायत पर पुलिस ने उक्त गार्ड को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया। वहीं बीते कुछ समय पूर्व पटेलनगर क्षेत्र में स्थित एक निजी अस्पताल में भी सिक्वोरिटी गार्डों ने मारपीट की घटना को अंजाम दिया। जिसके बाद आम जनता यह सोचने के लिए मजबूर हो रही है कि उक्त संस्थानों ने सिक्वोरिटी गार्ड रखें हैं या गार्डों की आड में गुण्डों की फौज रखी हुई है। यह सभी के मन में एक प्रश्न के रूप में है कि क्या वह गार्डों को देखकर खौफ खाये या फिर अपनी परेशानी उनको बतायें। इस बात से गार्डों में और वहां आने वाले आगंतुकों में काफी दूरी बना रहा है। अब देखने वाली बात है कि जिला प्रशासन जैसे लोगों को एकत्रित कर यातायात के नियमों के बारे में तथा साइबर ठगी से बचाव के बारे में समझाते हैं। क्या उसी तरह गार्डों की भी क्तास लगायी जायेगी और उनको भी ट्रेड किया जायेगा कि आने वाले लोगों से कैसा व्यवहार करना चाहिए। अब यह बात जिला व पुलिस प्रशासन पर ही निर्भर करता है कि जिससे आये दिन होने वाली घटनाओं पर रोक लग सके।

पार्टी में हत्या करने वाला गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। बेटी के जन्म की छठी की पार्टी के दौरान अपने जानकार की हत्या करने वाले आरोपी को पुलिस ने मात्र 24 घंटों के दौरान ही गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते सोमवार देर रात थाना सेलाकुई पुलिस को सूचना मिली कि जमनपुर क्षेत्र में आपसी विवाद के दौरान एक व्यक्ति ने दूसरे व्यक्ति को चाकू मार दिया है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने मौके पर पहुंच कर घायल को अस्पताल पहुंचाया। जहां चिकित्सको द्वारा उक्त व्यक्ति को मृत घोषित कर दिया। मृतक व्यक्ति की पहचान राजपाल पुत्र तेजराम निवासी ग्राम फांटे कुआं थाना बरखेड़ा जिला पीलीभीत उत्तर प्रदेश हाल निवासी मनोज की बिल्डिंग जमनपुर, सेलाकुई, देहरादून, के रूप में हुई। जांच के दौरान पता चला कि आरोपी जितेंद्र कुमार पुत्र दयाराम निवासी ग्राम मीरपुर हेमूपुर तहसील बीसलपुर थाना बिलसंडा जिला पीलीभीत उत्तर प्रदेश हाल निवासी मनोज की



बिल्डिंग जमनपुर, सेलाकुई, देहरादून की बेटी का जन्मदिन था, इस दौरान बिल्डिंग के बाहर रास्ते उक्त बिल्डिंग में ही रहने वाले राजपाल तथा जितेंद्र कुमार के बीच शराब के नशे में किसी बात को लेकर आपसी कहा सुनी और हाथापाई हो गई, जिसमे आरोपी जितेंद्र कुमार ने चाकू से राजपाल के सीने पर वार कर दिया और मौके से फरार हो गया। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसे पुलिस ने बीती रात एक सूचना के बाद मेंटल हॉस्पिटल रोड सहसपुर से गिरफ्तार किया गया, जिसकी निशानदेही पर घटना में प्रयुक्त चाकू को बरामद किया गया। पूछताछ में आरोपी ने बताया कि

सोमवार को उसकी बेटी का पहला जन्मदिन था, जिसमें उसके द्वारा अपने घर पर पार्टी रखी गई थी तथा पार्टी में अपने खास लोगों को ही बुलाया था। पड़ोस में रहने वाले राजपाल से करीब 10ख15 दिन पहले उसका शराब के नशे में खाने पीने को लेकर विवाद हुआ था, जिसके चलते उन दोनों के मध्य आपसी रंजिश चल रही थी, इसी वजह से उसने राजपाल को पार्टी में नहीं बुलाया था। इस बात को लेकर उन दोनों के बीच बहस बाजी तथा मारपीट हो गयी तथा राजपाल ने उसे थपड़ मार दिया। जिस पर जितेंद्र कुमार ने गुस्से में आकर राजपाल को मारने की नीयत से उस पर चाकू से वार कर दिया था।



मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बुधवार को मुख्यमंत्री आवास में आयुर्वेद दिवस के अवसर पर भगवान धन्वन्तरि की पूजा-अर्चना कर प्रदेशवासियों के आरोग्य, सुख-समृद्धि एवं खुशहाली की कामना की। मुख्यमंत्री ने कहा कि आयुर्वेद हमारी प्राचीन ज्ञान परंपरा और समृद्ध विरासत का महत्वपूर्ण अंग है। स्वस्थ जीवनशैली और रोगों से बचाव में आयुर्वेद की महत्वपूर्ण भूमिका है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में आज आयुर्वेद और भारत की पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों को वैश्विक स्तर पर नई पहचान मिल रही है।

आईआईएम काशीपुर के दून कैंपस का भूमि पूजन

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने बुधवार को देहरादून में भारतीय प्रबन्धन संस्थान (आईआईएम) काशीपुर के देहरादून कैंपस का भूमि पूजन किया। इस अवसर पर उन्होंने आईआईएम काशीपुर का कैंपस देहरादून में स्थापित होने पर प्रसन्नता व्यक्त की।

मुख्य सचिव ने कहा कि देहरादून में आईआईएम काशीपुर का कैंपस खुलने से प्रदेश के साथ ही इस क्षेत्र के विद्यार्थियों को मैनेजमेंट के क्षेत्र में उच्च गुणवत्ता की शिक्षा प्राप्त करने के बेहतर अवसर उपलब्ध होंगे। इससे विद्यार्थियों को अपने ही क्षेत्र में मैनेजमेंट से सम्बन्धित विभिन्न पाठ्यक्रमों में अध्ययन करने की सुविधा मिलेगी। मुख्य सचिव ने कहा कि प्रदेश के युवाओं में प्रतिभा की कोई



कमी नहीं है। उच्च स्तरीय शैक्षणिक संस्थानों की उपलब्धता से उन्हें अपनी क्षमताओं को विकसित करने तथा नए अवसरों का लाभ उठाने में मदद मिलेगी। इस अवसर पर निदेशक आईआईएम

काशीपुर प्रो. नीरज द्विवेदी एवं कार्यदायी संस्था सीपीडब्ल्यूडी देहरादून के मुख्य अभियंता देवेन्द्र प्रकाश सहित संबंधित विभागों एवं आईआईएम काशीपुर के अधिकारी उपस्थित रहे।

सियासी जंग की 'नई फाइल' खुली

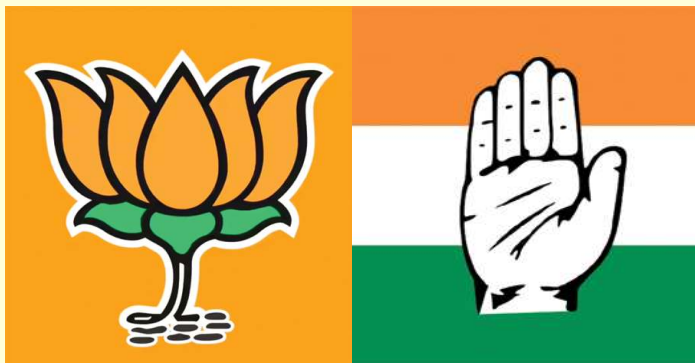
कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 का चुनाव अभी सामने नहीं आया, लेकिन सियासी बारूद बिछना शुरू हो गया है। कांग्रेस सरकार पर सवाल दाग रही है और भाजपा अब सवालों का जवाब देने के बजाय कांग्रेस के राजनीतिक अतीत की फाइलें खोलने में जुट गई है।

इसी क्रम में भाजपा ने कांग्रेस पर ऐसा तंज कसा है, जिसने सियासी बहस को सरकार के कामकाज से उठाकर किसके दामन में कितने दाग के सवाल तक पहुंचा दिया है। भाजपा ने व्यंग्य करते हुए कहा कि लगता है कांग्रेस नेता अपने ही ऊपर लगे आरोपों की चार्जशीट लेकर घूम रहे हैं।

एक लाइन का यह तंज दरअसल 2027 की राजनीति की बदलती भाषा का संकेत है। कांग्रेस सरकार से हिसाब मांग रही है तो भाजपा पलटकर कांग्रेस से उसके पुराने हिसाब का जवाब मांग रही है। यानी चुनावी मैदान में अब आरोपों की फाइल बनाम उपलब्धियों की फाइल खुलने लगी है। कांग्रेस की ओर से सरकार पर लगातार कई मुद्दों को लेकर सवाल उठाए जा रहे हैं। रोजगार, भर्ती, महंगाई, पलायन और जनहित से जुड़े मुद्दों पर विपक्ष सरकार

उत्तराखंड की सियासत के रंग



- ▶ विकास के दावों से दाग तक सिमट रही है अब जंग
- ▶ 2027 से पहले आरोपों की सियासत ने पकड़ा जोर
- ▶ किसके दामन में कितने दाग के सवाल तक पहुंचा

को घेर रहा है। भाजपा का जवाब है कि सिर्फ सरकार पर उंगली उठाने से राजनीति की जवाबदेही पूरी नहीं होती। विपक्ष को अपने नेताओं और अपने कार्यकाल से जुड़े सवालों का भी जवाब देना चाहिए। यानी भाजपा ने कांग्रेस के हमले की दिशा बदलने की कोशिश की है। सवाल सरकार से था, जवाब कांग्रेस के अतीत की तरफ मोड़ दिया गया।

राजनीतिक दल चुनाव से पहले जनता के सामने अपनी-अपनी कहानी रखने की तैयारी में हैं। भाजपा अपने कार्यकाल

की उपलब्धियों को मुद्दा बनाएगी, जबकि कांग्रेस सरकार की कमियों और जनता से जुड़े सवालों को केंद्र में रखने की कोशिश करेगी। लेकिन भाजपा के ताजा हमले से साफ है कि चुनावी मुकाबला केवल विकास और योजनाओं तक सीमित रहने वाला नहीं है।

पुराने विवाद, नेताओं के बयान और एक-दूसरे के कार्यकाल का रिकार्ड भी चुनावी हथियार बन सकता है। यही राजनीति का वह मोड़ है जहां सवाल बदलते देर नहीं लगती कि किसने क्या

किया से लेकर किसने क्या किया था तक। उत्तराखंड का युवा रोजगार और भर्ती चाहता है। पहाड़ पलायन और बुनियादी सुविधाओं का जवाब मांगता है। किसान, कर्मचारी, व्यापारी और आम परिवार अपनी-अपनी समस्याओं के समाधान की उम्मीद करता है। ऐसे में राजनीतिक दलों के बीच आरोप-प्रत्यारोप जितना तेज होगा, उतना ही बड़ा सवाल यह रहेगा कि क्या चुनावी बहस जनता के वास्तविक मुद्दों पर टिकेगी या फिर एक-दूसरे की राजनीतिक चार्जशीट पढ़ने में ही पूरा चुनाव निकल जाएगा?

भाजपा का चार्जशीट वाला तंज इस बात का संकेत है कि 2027 की लड़ाई में राजनीतिक हमले और धारदार होने वाले हैं। कांग्रेस सरकार के पांच साल का हिसाब मांगेगी तो भाजपा कांग्रेस के पुराने रिकार्ड का हिसाब सामने रखेगी। आगे यह टकराव किस स्तर तक जाएगा, यह आने वाले महीनों में साफ होगा।

फिलहाल दोनों दलों ने अपनी-अपनी राजनीतिक तलवारें निकाल ली हैं। अब मुकाबला सिर्फ कौन सही का नहीं, बल्कि कौन किसका हिसाब खोलता है का भी है और उत्तराखंड की जनता के सामने सबसे बड़ा सवाल यही रहेगा।

कार-बाइक की टक्कर बाइक सवार की मौत

रुद्रप्रयाग। सड़क हादसे में आज सुबह एक तेज रफ्तार कार व बाइक की आमने-सामने टक्कर हो जाने से बाइक सवार व्यक्ति की मौके पर ही मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार रुद्रप्रयागखर्पोखरी मोटर मार्ग पर सत्तेराखाल से करीब चार किलोमीटर पीछे मायकोटी डाट पुल के समीप आज सुबह कार और बाइक की आमने-सामने जोरदार भिड़ंत हो गई। टक्कर इतनी भीषण थी कि बाइक सवार ने मौके पर ही दम तोड़ दिया। मृतक की पहचान 55 वर्षीय शिव लाल, निवासी ग्राम बोरा, रुद्रप्रयाग के रूप में हुई है। बताया जा रहा है कि शिव लाल विकास भवन रुद्रप्रयाग में चालक के पद पर कार्यरत थे और ड्यूटी के लिए रुद्रप्रयाग जा रहे थे। वहीं, कार सवार नागनाथ पोखरी की ओर जा रहा था। हादसे के बाद सड़क पर मचा हड़कंप। स्थानीय लोगों ने तत्काल पुलिस को सूचना दी, लेकिन घटना के करीब एक घंटे बाद भी पुलिस के मौके पर नहीं पहुंचने की बात सामने आई है। हादसे के बाद क्षेत्र में शोक और आक्रोश का माहौल है। बहरहाल पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी गयी है।

15 अक्टूबर तक गड्डामुक्त होंगी सड़कें : धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 15 अक्टूबर तक प्रदेश की सड़कों को गड्डामुक्त करने की समयसीमा तय की है और अभियान की प्रगति की मुख्यमंत्री स्तर से लगातार निगरानी की जा रही है।

आज यहां मानसून के दौरान क्षतिग्रस्त हुई सड़कों को दुरुस्त करने के लिए उत्तराखंड के सभी जिलों में युद्धस्तर पर काम शुरू हो गया है। कुमाऊं से गढ़वाल और पहाड़ से मैदान तक विभागीय टीमें फील्ड में उतरकर सड़कों की मरम्मत में जुटी हैं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 15 अक्टूबर तक प्रदेश की सड़कों को गड्डामुक्त करने की समयसीमा तय की है और अभियान की प्रगति की मुख्यमंत्री

स्तर से लगातार निगरानी की जा रही है। मानसून के दौरान भारी बारिश और भूस्खलन से प्रदेश में कई स्थानों पर सड़कें क्षतिग्रस्त हुई हैं। कहीं गड्ढे बने हैं तो कहीं सड़क के हिस्सों को नुकसान पहुंचा है। इससे आम लोगों को आवाजाही में परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। बारिश का दौर कम होते ही मुख्यमंत्री ने सड़क मरम्मत को प्राथमिकता देते हुए संबंधित विभागों को तत्काल फील्ड में उतरने के निर्देश दिए।

मुख्यमंत्री ने स्पष्ट किया है कि सड़क मरम्मत के नाम पर केवल खानापूर्ति स्वीकार नहीं होगी। काम निधि रित मानकों के अनुरूप और टिकाऊ होना चाहिए। इसी के तहत प्रदेश के

सभी जिलों में क्षतिग्रस्त सड़कों और संपर्क मार्गों को चिन्हित कर प्राथमिकता के आधार पर काम कराया जा रहा है। पर्वतीय जिलों में मुख्य सड़कों के साथ ग्रामीण और संपर्क मार्गों पर भी विशेष ध्यान दिया जा रहा है।

पहाड़ में सड़कें केवल आवागमन का साधन नहीं हैं, बल्कि शिक्षा, स्वास्थ्य, बाजार, पर्यटन और अन्य आवश्यक सेवाओं तक पहुंच की जीवनरेखा भी हैं। इसी तरह मैदानी क्षेत्रों में बारिश और जलभराव से क्षतिग्रस्त सड़कों को दुरुस्त करने का काम तेजी से किया जा रहा है। मुख्यमंत्री धामी ने अधिकारियों को स्पष्ट संकेत दिए हैं कि 15 अक्टूबर की समयसीमा केवल कागजी लक्ष्य नहीं है।

तय अवधि पूरी होने के बाद मुख्यमंत्री स्वयं विभिन्न क्षेत्रों में जाकर सड़कों की स्थिति और मरम्मत कार्यों का जायजा लेंगे। विभागों के सामने काम को समय पर पूरा करने के साथ उसकी गुणवत्ता सुनिश्चित करने की भी चुनौती है।

मुख्यमंत्री का जोर केवल गड्ढे भरने पर नहीं, बल्कि ऐसी मरम्मत पर है जो लंबे समय तक टिक सके और लोगों को सुरक्षित एवं सुगम आवागमन मिल सके। सड़क निर्माण और मरम्मत में गुणवत्ता को लेकर सरकार ने सख्त रुख अपनाया है। मानकों की अनदेखी, घटिया काम या अनावश्यक देरी सामने आने पर संबंधित अधिकारियों की जवाबदेही तय करने के निर्देश दिए गए हैं।

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।