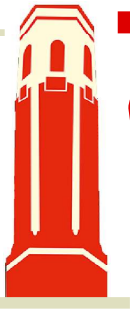


- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 243
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



एक मुन्नाभाई बेनकाब

फर्जी कोटे से एमबीबीएस में एंट्री का खेल खत्म, एसआईटी ने दबोचा एक और शातिर

हमारे संवाददाता

देहरादून। फर्जी दस्तावेजों के आधार पर एमबीबीएस में प्रवेश मामले में पुलिस ने एक और आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमोद डोबाल ने बताया कि बीती 13 सितम्बर को थाना रायपुर तथा थाना क्लेमेंटाउन पर कूटचिंत दस्तावेजों के आधार पर अलग-अलग अभ्यर्थियों द्वारा अपनी सरकार पोर्टल पर स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी आश्रित प्रमाण पत्र बनाने हेतु ऑनलाइन आवेदन किये जाने तथा जांच के दौरान उनके द्वारा उपलब्ध कराये गये दस्तावेज फर्जी पाये जाने के सम्बन्ध में प्राप्त तहरीरों के आधार पर थाना रायपुर व थाना क्लेमेंटाउन में अलग-अलग मुकदमों दर्ज किये गये थे। जिसकी जांच के लिए एसआईटी का गठन किया गया। एसआईटी जांच के दौरान उक्त सभी अभ्यर्थियों के दस्तावेजों में अंकित पते गलत पाये गये, जिस पर एसआईटी द्वारा सम्बन्धित शिक्षण संस्थानों में जाकर प्रकरण से जुड़े सभी दस्तावेजों को कब्जे में लिया गया, जिनके अवलोकन से उक्त अभ्यर्थियों के मूल पतों की जानकारी प्राप्त हुई। उक्त प्रकरण में पुलिस द्वारा पूर्व में बीती 21 सितम्बर को मामले में शामिल रूपेश पण्डित तथा अरविन्द कुमार को गिरफ्तार किया



जिला प्रशासन ने की बड़ी कार्रवाई, दो लेखपाल निलंबित

फर्जी प्रमाणपत्र मामले में जिला प्रशासन ने बड़ी कार्रवाई करते हुए तहसील सदर के दो लेखपालों को निलंबित कर दिया है। जिलाधिकारी डॉ. आशीष चौहान के निर्देश पर लेखपाल जगदीश राठौर और महिला लेखपाल डिंपल के खिलाफ यह कार्रवाई की गई है। दोनों पर प्रमाणपत्रों के आवेदन और दस्तावेजों के सत्यापन में प्रथम दृष्टया लापरवाही बरतने का आरोप सामने आया है। फर्जीवाड़े का मामला सामने आने के बाद पुलिस ने दो अलग-अलग थानों में प्राथमिकी दर्ज की थी। इस मामले में अब तक दो आरोपियों को गिरफ्तार किया जा चुका है। गिरफ्तार आरोपियों में छात्रा का पिता और मेरठ निवासी कथित दलाल रूपेश पंडित शामिल हैं। मामले की गंभीरता को देखते हुए जिलाधिकारी डॉ. आशीष चौहान ने प्रशासनिक स्तर पर जांच के लिए मुख्य विकास अधिकारी (सीडीओ) के नेतृत्व में संयुक्त समिति का गठन किया था। यह समिति प्रमाणपत्र जारी करने की प्रक्रिया में हुई कथित लापरवाही और अन्य अनियमितताओं की जांच कर रही है। जांच के क्रम में सामने आया कि तहसील सदर के दोनों लेखपालों के स्तर पर प्रमाणपत्रों से संबंधित दस्तावेजों के सत्यापन की जिम्मेदारी थी। प्रशासन के अनुसार, सत्यापन प्रक्रिया में प्रथम दृष्टया लापरवाही सामने आने के बाद दोनों को निलंबित किया गया है।

गया था तथा आरोपी रूपेश की निशानदेही पर उसके मेरठ स्थित घर से फर्जी प्रमाण पत्र बनाने के एवज में लिये गये 8 लाख रुपये बरामद किये गये थे।

प्राप्त जानकारी व विवेचना के दौरान प्रकाश में आये साक्ष्यों के आधार पर एसआईटी द्वारा प्रकरण में संलिप्त एक और आरोपी धीरज श्रीवास्तव को मय

वाहन (कार टाटा नेक्सॉन) के साथ गिरफ्तार किया गया। तलाशी के दौरान वाहन से 558100/खर रुपये बरामद हुए। उक्त धनराशि के सम्बन्ध में जानकारी करने पर आरोपी धीरज कुमार श्रीवास्तव द्वारा बताया गया कि बरामद धनराशि उसे रूपेश पंडित द्वारा फ्रीडम फाइटर कोटे से कुछ छात्रों को एमबीबीएस में

एडमिशन दिलाने के एवज में कमीशन के तौर पर दी गई थी। पूछताछ में पुलिस टीम को जानकारी हुई कि धीरज श्रीवास्तव, भोपाल में 46 सी सेक्टर इंद्रपुरी थाना पिपलानी में एमबीबीएस वे के नाम से ऑफिस संचालित करता है जिसके माध्यम से वह विभिन्न प्राइवेट युनिवर्सिटीज में एमबीबीएस, बीटेक,

बीसीए, बीबीए, बीकॉम आदि कोर्सों में कमीशन पर एडमिशन दिलवाने का काम करता था। तथा रूपेश पण्डित से उसकी मुलाकात दो साल पहले श्रीमती मंजरी देवी आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज हिटाणु, उत्तरकाशी में हुई थी तथा उसके बाद से ही दोनों लगातार एक दूसरे के सम्पर्क में थे। आरोपी अरविंद द्वारा अपनी पुत्री व अपने दो अन्य परिचितों के बच्चों के एमबीबीएस में दाखिले के लिये रूपेश से सम्पर्क करने पर रूपेश द्वारा इस सम्बन्ध में अपने साथी धीरज कुमार श्रीवास्तव से बात की थी, जिसके द्वारा उसे अपने एक अन्य साथी से लो मेरिट वाले बच्चों का एमबीबीएस में एडमिशन के बारे जानकारी की गई तो उसके द्वारा उन्हें उत्तराखण्ड में फ्रीडम फाइटर के कोटे में एडमिशन होने की बात बताई गई तथा उन्हें एडमिशन की प्रक्रिया के सम्बन्ध में जानकारी देते हुए अपने एक परिचित, जिसकी तहसील व कचहरी में अच्छी सेटिंग है, से मिलने हेतु बताया गया। धीरज कुमार श्रीवास्तव द्वारा रूपेश पण्डित व अपने अन्य साथियों के साथ मिलकर तीनों अभ्यर्थियों के कूटचिंत दस्तावेजों के आधार पर फर्जी स्वतंत्रता संग्राम सेनानी आश्रित प्रमाण पत्र बनावाये गये थे, जिसके आधार पर तीनों अभ्यर्थियों द्वारा मेडीकल कालेजों में एमबीबीएस कोर्स के लिये दाखिला प्राप्त किया था।

पर्वतारोहियों का साहस, अनुशासन युवाओं के लिए प्रेरणादायी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गुरुवार को मुख्यमंत्री कैंप कार्यालय में नेहरू पर्वतारोहण संस्थान उत्तरकाशी द्वारा संचालित चार सफल पर्वतारोहण अभियानों का फ्लैग-इन किया। इनमें जवाहर इंस्टीट्यूट ऑफ माउंटनियरिंग एंड विंटर स्पोर्ट्स, पहलगाम के साथ संयुक्त रूप से संचालित माउंट एकांकागुआ अभियान भी शामिल था।

मुख्यमंत्री ने सभी पर्वतारोहियों को सफल अभियानों के लिए बधाई देते हुए चुनौतीपूर्ण उच्च पर्वतीय परिस्थितियों में उनके साहस, अनुशासन, तकनीकी दक्षता और टीम भावना की सराहना की। उन्होंने कहा कि पर्वतारोहियों की ये उपलब्धियां

सीएम ने नेहरू पर्वतारोहण संस्थान के पर्वतारोहण अभियानों को किया फ्लैग-इन



उत्तराखण्ड के साथ ही देश के युवाओं को साहसिक गतिविधियों के प्रति प्रेरित

करेंगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि नेहरू पर्वतारोहण संस्थान ने पर्वतारोहण,

साहसिक खेलों, युवा विकास और उच्च हिमालयी प्रशिक्षण के क्षेत्र में देश और

प्रदेश में महत्वपूर्ण पहचान बनाई है। संस्थान द्वारा युवाओं को पर्वतारोहण एवं साहसिक गतिविधियों के लिए उच्च स्तरीय प्रशिक्षण प्रदान करने के साथ उनमें साहस, नेतृत्व, अनुशासन और कठिन परिस्थितियों का सामना करने की क्षमता भी विकसित की जा रही है। माउंट एकांकागुआ (6,961 मीटर), अर्जेंटीना के लिए छप्ड और श्रृङ्ख के संयुक्त अभियान का नेतृत्व कर्नल हेम चंद्र सिंह ने किया। छह सदस्यीय अभियान दल ने 22 फरवरी 2026 को माउंट एकांकागुआ के शिखर पर सफल आरोहण किया। इस संयुक्त अभियान को रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह ने नई दिल्ली स्थित साउथ ब्लॉक से फ्लैग ऑफ किया था।

दून वैली मेल

संपादकीय

पारदर्शिता की अग्निपरीक्षा

अयोध्या में राम मंदिर केवल पत्थरों से खड़ा हुआ एक भव्य निर्माण नहीं है। यह करोड़ों लोगों की आस्था, प्रतीक्षा और भावनाओं का केंद्र है। ऐसे में मंदिर के चढ़ावे में चोरी और वित्तीय अनियमितताओं के आरोप सामने आना सामान्य आपराधिक घटना भर नहीं है। यह उस विश्वास की परीक्षा है, जिसके सहारे श्रद्धालु मंदिर की दानपेटी में अपनी श्रद्धा अर्पित करते हैं। राम मंदिर चढ़ावा चोरी मामले में पुलिस द्वारा हजारों पन्नों की चार्जशीट दाखिल किया जाना जांच की व्यापकता को दिखाता है। रिपोर्टों के अनुसार आठ आरोपियों के खिलाफ आरोपपत्र दाखिल हुआ है और जांच में सीसीटीवी फुटेज के आधार पर 105 कथित घटनाओं की पहचान की गई है। लेकिन असली सवाल चार्जशीट कितनी मोटी है, यह नहीं है। असली सवाल यह है कि उसमें दर्ज साक्ष्य अदालत की कसौटी पर कितने खरे उतरते हैं और अंततः दोष सिद्ध होता है या नहीं। यहीं से इस मामले को भावनाओं के बजाय कानून की नजर से देखने की जरूरत है। आरोप गंभीर हैं, लेकिन आरोप और अपराध सिद्ध होना दो अलग-अलग बातें हैं। अदालत में साक्ष्यों की जांच होगी, गवाहों के बयान परखे जाएंगे और आरोपितों को अपना पक्ष रखने का पूरा अधिकार मिलेगा। इसलिए जनभावना चाहे जितनी तीव्र हो, न्यायिक प्रक्रिया को अपना काम करने देना ही लोकतांत्रिक व्यवस्था की ताकत है। लेकिन दूसरी तरफ मंदिर प्रबंधन और प्रशासन के सामने भी कुछ कठिन सवाल हैं। श्रद्धालु जिस धन को भगवान के चरणों में अर्पित करता है, वह किसी व्यक्ति या संस्था की निजी संपत्ति नहीं हो जाता। वह सार्वजनिक विश्वास से जुड़ा धन है। इसलिए उसकी गिनती, सुरक्षित रख-रखाव, बैंक में जमा, लेखा परीक्षण और निगरानी की व्यवस्था जितनी पारदर्शी होगी, मंदिर की प्रतिष्ठा उतनी ही मजबूत होगी। इस मामले में यह भी महत्वपूर्ण है कि जांच के दायरे में जिन लोगों को गवाह बनाया गया है या जिनके खिलाफ आरोप नहीं लगाए गए हैं, उनके संबंध में भी अंतिम निष्कर्ष अदालत और उपलब्ध साक्ष्यों के आधार पर ही निकले। किसी का नाम चार्जशीट में होना अपराध सिद्ध होने का प्रमाण नहीं है और किसी का नाम आरोपी के रूप में न होना अपने आप में किसी नैतिक या कानूनी प्रमाणपत्र का आधार नहीं बन सकता। न्याय का पैमाना सभी के लिए समान होना चाहिए। राम के नाम पर राजनीति करने वालों के लिए भी यह मामला एक संदेश है। आस्था को राजनीतिक बहस का हथियार बनाने से समस्या का समाधान नहीं होगा। न ही किसी आरोप को दबाना उचित है और न ही जांच के आधार पर किसी को अदालत के फैसले से पहले दोषी घोषित करना। मंदिर की गरिमा तभी सुरक्षित रहेगी जब व्यवस्था पर सवाल उठने पर जवाब दस्तावेजों और पारदर्शिता से दिया जाए। रामराज्य की कल्पना केवल शासन की आदर्श व्यवस्था नहीं थी, उसमें लोकविश्वास सर्वोपरि था। आज उसी कसौटी पर मंदिर प्रबंधन को भी खुद को देखना होगा। राम मंदिर जितना श्रद्धा का केंद्र है, उतना ही पारदर्शिता का भी आदर्श बनना चाहिए। हजारों पन्नों की चार्जशीट अदालत में पहुंच चुकी है। अब अगली कहानी कागजों की मोटाई नहीं, बल्कि साक्ष्यों की मजबूती लिखेंगे और उससे भी बड़ी कहानी यह होगी कि इस पूरे प्रकरण के बाद क्या ऐसी व्यवस्था बनती है, जिसमें श्रद्धालु को अपने चढ़ावे के एक-एक रुपये के सुरक्षित और ईमानदार इस्तेमाल पर भरोसा हो सके।

चुनाव की उल्टी गिनती शुरू

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव-2027 की उल्टी गिनती शुरू हो चुकी है। चुनाव आयोग की घोषणा अभी बाकी है, लेकिन राजनीतिक दलों के लिए चुनावी मौसम दस्तक दे चुका है। सत्ता की हैट्रिक के लक्ष्य के साथ भाजपा संगठन को बूथ से लेकर घर तक सक्रिय करने में जुटी है, तो कांग्रेस सरकार के कामकाज, बेरोजगारी, भर्ती परीक्षाओं, कानून-व्यवस्था और जनसरोकारों के मुद्दों को लेकर मैदान तैयार कर रही है। विधानसभा का मौजूदा कार्यकाल मार्च में पूरा होना है। सामान्य चुनावी कार्यक्रम के हिसाब से इससे पहले मतदान होना है। समय से पहले चुनाव को लेकर कोई आधिकारिक घोषणा नहीं हुई है। ऐसे में आने वाले महीने दोनों प्रमुख दलों के लिए संगठन, मुद्दों और उम्मीदवारों की जमीन तैयार करने के लिहाज से निर्णायक होंगे।

भाजपा लगातार तीसरी बार सत्ता में आने की रणनीति पर आगे बढ़ रही है। पार्टी ने बूथ सशक्तीकरण, शक्ति केंद्रों की बैठक और घर-घर संपर्क जैसे कार्यक्रमों को गति दी है। सितंबर में राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन के उत्तराखंड दौरे के दौरान भी संगठन और आगामी चुनाव की रणनीति पर मंथन हुआ। भाजपा के सामने सबसे बड़ा सवाल केवल सरकार के कामकाज को जनता तक पहुंचाने का नहीं, बल्कि सत्ता में लगातार दो कार्यकाल के बाद स्थानीय स्तर पर पैदा होने वाली नाराजगी और अपेक्षाओं को साधने का भी होगा।

पार्टी विकास, सांस्कृतिक पहचान और सरकार के फैसलों को चुनावी विमर्श का हिस्सा बनाने की कोशिश कर रही है। दूसरी ओर कांग्रेस भी अब चुनावी तैयारी को गति दे रही है। प्रदेश संगठन को मजबूत करने, मोर्चों और विभागों को सक्रिय करने तथा राज्यभर में जनसंपर्क बढ़ाने पर जोर दिया जा रहा है। कांग्रेस नेतृत्व बेरोजगारी, भर्ती परीक्षाओं, महिला सुरक्षा और सरकार के कामकाज को प्रमुख मुद्दों के रूप में



► **मिशन-2027 के लिए बूथ तक पहुंची भाजपा**
► **कांग्रेस ने तेज की सरकार को घेरने की कवायद**

उठा रहा है।

राष्ट्रीय स्तर के नेताओं के प्रस्तावित दौरों से भी कांग्रेस चुनावी माहौल को गर्म करने की तैयारी में है। पार्टी के सामने चुनौती यह है कि सरकार विरोध ी मुद्दों को केवल राजनीतिक आरोपों तक सीमित न रखते हुए उन्हें बूथ स्तर के संगठन और स्थानीय नेतृत्व के साथ किस तरह जोड़ा जाए। 2027 का चुनाव केवल सत्ता और विपक्ष की पारंपरिक लड़ाई तक सीमित रहने के संकेत नहीं दे रहा।

उत्तराखंड में भू-कानून, मूल निवास, पलायन, रोजगार, भर्ती परीक्षाएं, महिला सुरक्षा, चारधाम और पर्यटन, ग्रामीण सड़कें, स्वास्थ्य, शिक्षा तथा राज्य की सांस्कृतिक पहचान जैसे मुद्दे पहले ही राजनीतिक विमर्श में जगह बना चुके हैं। हल्द्वानी रामलीला मैदान के कथित शुद्धिकरण को लेकर भाजपा और कांग्रेस के बीच हुआ विवाद भी राजनीतिक टकराव का हिस्सा बन चुका है। इस मुद्दे को लेकर दोनों दलों की अलग-अलग राजनीतिक व्याख्याएं सामने आई हैं।

भाजपा-कांग्रेस के बीच सीधी लड़ाई के बावजूद क्षेत्रीय और छोटे दलों की भूमिका को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। उत्तराखंड क्रांति दल समेत अन्य राजनीतिक संगठन अपने-अपने मुद्दों के साथ चुनावी जमीन तलाश रहे हैं। कई सीटों पर तीसरे विकल्प की मौजूदगी मुकाबले का गणित प्रभावित कर सकती है। जैसे-जैसे चुनाव नजदीक आएगा,

टिकटों को लेकर दलों के भीतर दावेदारियों का दबाव बढ़ेगा। मौजूदा विधायकों का प्रदर्शन, स्थानीय संगठन की स्थिति, जातीय-सामाजिक समीकरण, क्षेत्रीय असंतोष और जीत-हार का पिछला रिकार्ड टिकट वितरण में महत्वपूर्ण कारक बन सकते हैं। उत्तराखंड की राजनीति में पहाड़ और मैदान का संतुलन हमेशा अहम रहा है। कुमाऊं और गढ़वाल के साथ मैदानी जिलों की राजनीतिक प्राथमिकताएं भी अलग-अलग हैं। ऐसे में कोई भी दल केवल राज्यव्यापी नारे के सहारे चुनावी गणित नहीं साध सकता।

चुनावी शंखनाद चाहे दल कर रहे हों, अंतिम फैसला मतदाता को करना है। आने वाले महीनों में राजनीतिक दल अपने-अपने दावे जनता के सामने रखेंगे। भाजपा अपने कार्यकाल और नीतियों का हिसाब देगी, कांग्रेस सरकार की कमियां गिनाएगी और क्षेत्रीय दल अपने मुद्दों को केंद्र में लाने की कोशिश करेंगे।

अब उत्तराखंड की राजनीति में सबसे महत्वपूर्ण चरण शुरू हो चुका है कि दावों से ज्यादा उनके प्रमाण, नारों से ज्यादा जमीन पर काम और आरोपों से ज्यादा जनता के सवाल का जवाब। 2027 का चुनाव अभी दूर दिखाई देता है, लेकिन उसकी राजनीतिक घड़ी चल पड़ी है। अब हर बूथ पर सवाल होगा, हर सीट पर गणित होगा और हर दल को अपने दावों का हिसाब जनता के सामने रखना होगा।

ज्ञानेश कुमार के खिलाफ आपराधिक अवमानना की मांग, अटॉर्नी जनरल को लिखा पत्र

संवाददाता

नई दिल्ली। चुनाव आयोग में विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) और मतदाता सूची से जुड़े फैसलों को लेकर सामने आई कथित अंदरूनी असहमति के बाद मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के खिलाफ आपराधिक अवमानना की कार्यवाही की मांग की गई है। सुप्रीम कोर्ट के अधिवक्ता ब्रजेश सिंह ने गुरुवार को अटॉर्नी जनरल आर. वेंकटरमणी को पत्र लिखकर ज्ञानेश कुमार के खिलाफ आपराधिक अवमानना की कार्यवाही शुरू करने की अनुमति मांगी है।

ब्रजेश सिंह ने अपने पत्र में मीडिया रिपोर्टों का हवाला देते हुए आरोप लगाया है कि बहुसदस्यीय चुनाव आयोग का संचालन इस तरह किया गया, मानो महत्वपूर्ण फैसले एक ही व्यक्ति द्वारा



लिए जा रहे हों। उनका दावा है कि यह चुनाव आयोग की स्वतंत्रता और निष्पक्षता से जुड़े सवाल खड़े करता है तथा सुप्रीम कोर्ट के पूर्व फैसलों में निर्धारित आयोग की सामूहिक कार्यप्रणाली के अनुरूप नहीं है। यह विवाद उस रिपोर्ट के बाद गहराया जिसमें चुनाव आयुक्त सुखबीर सिंह संधू और विवेक जोशी द्वारा पिछले 10 महीनों में कम से कम 14 बार

लिखित आपत्तियां दर्ज किए जाने का दावा किया गया है। रिपोर्ट के मुताबिक, इन आपत्तियों में एसआईआर की प्रक्रिया, नए मतदाताओं के पंजीकरण, मतदाता सूची से नाम हटाने और बहाल करने, फॉर्म-6 में बदलाव तथा चुनावी आंकड़ों से जुड़े डिजिटल तंत्र सहित कई मुद्दे शामिल थे। रिपोर्ट में यह भी दावा किया गया कि दोनों चुनाव आयुक्तों ने कुछ

बदलावों की वैधानिकता और प्रक्रिया को लेकर सवाल उठाए थे। विशेष रूप से फॉर्म-6 में किए गए बदलाव को लेकर आपत्तियां सामने आने की बात कही गई है।

रिपोर्ट सामने आने के बाद विपक्षी दलों ने चुनाव आयोग की कार्यप्रणाली और एसआईआर को लेकर मुख्य चुनाव आयुक्त पर सवाल उठाए हैं। समाजवादी पार्टी समेत कई विपक्षी नेताओं ने मामले में सुप्रीम कोर्ट से संज्ञान लेने और चुनाव आयोग की कार्यप्रणाली पर स्पष्टीकरण की मांग की है। हालांकि, चुनाव आयोग ने अंदरूनी मतभेद को खारिज किया है। आयोग का कहना है कि वह एक बहुसदस्यीय संस्था है और उसमें सुझाव, टिप्पणियां तथा मतभेद की प्रक्रिया स्वाभाविक है। आयोग ने स्पष्ट किया है

कि एसआईआर समेत उसके सभी महत्वपूर्ण फैसले तीनों सदस्यों की सहमति से लिए गए हैं। सुप्रीम कोर्ट में आपराधिक अवमानना की कार्यवाही शुरू करने के लिए अटॉर्नी जनरल या सॉलिसिटर जनरल की लिखित सहमति आवश्यक होती है। ऐसे में ब्रजेश सिंह की ओर से भेजे गए पत्र पर अटॉर्नी जनरल का रुख इस मामले में अगला महत्वपूर्ण कदम होगा। फिलहाल विवाद का केंद्र चुनाव आयोग की सामूहिक निर्णय प्रक्रिया, एसआईआर से जुड़े फैसलों और दो चुनाव आयुक्तों की कथित लिखित आपत्तियों को लेकर है। एक ओर रिपोर्टों में गंभीर मतभेद के दावे किए गए हैं, वहीं चुनाव आयोग ने इन दावों के विपरीत सभी फैसलों को सर्वसम्मति से लिया जाना बताया है।

अपने घर पर आराम से ब्लैकहेड्स हटाने के 2 आसान और प्रभावी तरीके, अभी जानिए

ब्लैकहेड्स पेस्की स्पॉट जैसे छोटे-छोटे उभार होते हैं जो बालों के रोम छिद्रों के बंद होने की वजह से डेवलप होते हैं। इन्हें ब्लैकहेड्स कहा जाता है क्योंकि बंद रोम और छिद्रों की ऊपरी परत मौसम की वजह से काली हो जाती है। अगर आप ऐसे व्यक्ति हैं जो शायद ही कभी ब्लैकहेड्स का सामना करते हैं, तो इसे घर पर आसानी से हटाया जा सकता है।

लेकिन तय करें कि आप इसे कभी भी आदत नहीं बनाएंगे। अगर आप सही तरीकों का इस्तेमाल नहीं करते हैं, तो आप अपनी त्वचा को खराब कर सकते हैं और बदले में ज्यादा ब्लैकहेड्स को अट्रैक्ट कर सकते हैं।

ब्लैकहेड फ्री स्किन पाने के लिए सैलिसिलिक एसिड बेस्ड क्लींजर का इस्तेमाल करना पहला स्टेप है। यहां आज हम आपके लिए दो घरेलू ट्रीटमेंट्स लेकर आए हैं जो आपके लिए बेहद कारगर साबित हो सकते हैं-

अखरोट का स्क्रब

पोर स्ट्रिप्स सबसे खराब चीजें हैं जिनका इस्तेमाल

आप ब्लैकहेड्स के घरेलू एक्सट्रैक्शन के लिए कर सकते हैं, यही वजह है कि स्क्रब आपको कुछ दिनों के भीतर पेस्की वंडर्स को दूर करने में मदद करेगा।



आपको इन चीजों की होगी जरूरत-

2 अखरोट

1 छोटा चम्मच दही

1 चम्मच शहद कैसे बनाएं?

1. अखरोट को ऋश करके दरदरा पाउडर जैसा बना दें।

2. दही और शहद को अखरोट के पाउडर के साथ

मिलाकर एक मास्क बनाएं।

3. धीरे-धीरे इसे अपने चेहरे पर मास्क की मालिश करें और इसे 10 मिनट के लिए छोड़ दें।

4. ठंडे पानी से धो लें और टोनर और मॉइस्चराइजर से रूटीन पूरा करें।

क्ले मास्क- क्ले मास्क रोमछिद्रों से सभी गंदगी, तेल और अशुद्धियों को सोख लेता है, जिससे ये ब्लैकहेड्स से निपटने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है।

आपको इन चीजों की होगी जरूरत-

1 बड़ा चम्मच चंदन पाउडर

गुलाब जल

कैसे बनाएं?

1. एक बाउल में दोनों सामग्रियों को मिलाकर चिकना पेस्ट बना लें।

2. इसे अपने चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट के लिए छोड़ दें।

3. ठंडे पानी से धो लें और टोनर और मॉइस्चराइजर से स्किनकेयर रूटीन को पूरा करें।

4. इस मास्क को हफ्ते में दो बार इस्तेमाल करें।

इन बताए गए तरीकों को आप अपने घर में इस्तेमाल में लाकर आप जिद्दी ब्लैकहेड्स से आसानी से छुटकारा पा सकते हैं। लेकिन ये ध्यान रखना बहुत ही जरूरी है कि इनका जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल न किया जाए वरना इसके बुरे परिणाम भी आपके सामने आ सकते हैं। इसलिए जरूरत से ज्यादा किसी भी चीज का इस्तेमाल नहीं करना सबसे बेहतर और जरूरी होता है।

एकने फ्री स्किन पाने और आंखों की थकान दूर करने के लिए करें ग्रीन टी बैग्स का इस्तेमाल

ग्रीन टी का सेवन हमारे मेटाबॉलिज्म के लिए जितना अच्छा है, उतना ही अच्छा हमारी त्वचा की रंगत के लिए भी है। अगर आपको लगता है कि आपकी स्किन डल है या पिंपल और ऐकने जैसी समस्या से आप परेशान हैं तो ग्रीन टी का उपयोग स्किन पर लगाने के लिए करें। कुछ ही दिनों में आपकी ऐकने या स्किन से जुड़ी दूसरी समस्याएं गायब हो जाएंगी...

दूर करे उम्र का असर

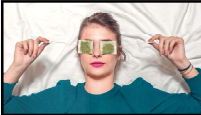
ग्रीन टी में एंटी-एजिंग

ऑक्सीडेंट्स होते हैं। ये स्किन पर बढ़ती उम्र के असर को हावी नहीं

होने देते। ग्रीन-टी टोनर, जो मार्केट में आता है या घर पर सिंपल पाने में ग्रीन-टी वॉइल करके ठंडा होने पर इस पानी को कॉटन की मदद से टोनर की तरह यूज करें। यह पल्लूशन के प्रभाव को आपकी त्वचा पर टिकने नहीं देगा।

नैचरल ग्लो बनाए रखे

ग्रीन टी स्किन का नैचरल ग्लो बनाए रखने में मददगार है। इसके लिए आप ग्रीन टी बैग्स का यूज भी कर सकती हैं। ग्रीन टी



बैग्स को फेंकने की बजाय इन्हें टिश्यू पेपर के बीच हल्का सा प्रेस करें ताकि एक्सट्रा पानी निकल जाए। अब इन्हें अपनी दोनों आंखों के ऊपर रखकर 10 से 15 मिनट के लिए लेट जाएं। आपकी आंखों की थकान दूर हो जाएगी।

डस्ट दूर करने में यूज

आप ग्रीन टी बैग का यूज स्किन पर जमा पल्लूशन के महीन कणों को साफ करने में भी कर सकती हैं।

इसके लिए आप गीले टी बैग को वेट टिश्यू की तरह इस्तेमाल करें।

चेहरे के साथ ही नेक की स्किन को भी इससे साफ करें। यह एक अच्छा मेकअप रीमूवर भी हो सकता है।

गुलाबजल के साथ - आप ग्रीन टी को गुलाबजल के साथ मिलाकर स्किन क्लिंजर या टोनर की तरह यूज कर सकती हैं। गुलाबजल में मौजूद तत्व त्वचा का रंगत निखारने का काम करते हैं तो ग्रीन टी एजिंग साइन रोकने का काम करती है। पिंपल और ऐकने जैसी समस्याएं भी इसके मिक्चर के इस्तेमाल से दूर रहती हैं।

पैरों के तलवों की जलन से छुटकारा पाना चाहते हैं तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

पैरों के तलवों में जलन होना एक आम समस्या है। इस समस्या के मुख्य कारण शरीर में कैल्शियम और विटामिन-क की कमी या फिर अधिक यूरिक एसिड बनना आदि हो सकते हैं। वहीं, गर्मियों में अधिक समय तक धूप में रहना या फिर पानी की कमी भी इस समस्या का कारण हो सकती है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जो आपकी इस समस्या को दूर करने में मदद कर सकते हैं।

सेंधा नमक का करें इस्तेमाल

सेंधा नमक में मैग्नीशियम और सल्फेट जैसे पोषक तत्वों की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जो पैरों के तलवों की जलन को कम करने में मदद कर सकते हैं। समस्या से राहत पाने के लिए एक टब या फिर बाल्टी में गुनगुना पानी भरकर उसमें चार बड़े चम्मच सेंधा नमक मिलाएं और फिर इस पानी में 15-20 मिनट के लिए अपने पैरों को डुबोकर बैठ जाएं। में दो समस्या से राहत पाने के लिए एक टब या फिर बाल्टी में गुनगुना पानी भरकर उसमें बार करें। इससे

आपको जल्दी आराम मिलेगा।

ठंडा पानी भी दिला सकता है राहत

अगर आपके घर में सेंधा नमक मौजूद नहीं है तो आप पैरों के तलवों की जलन को दूर करने के लिए ठंडे पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

जलन को दूर करने के लिए एक बाल्टी में ठंडा पानी भरें और फिर 10 से 15 मिनट तक इस पानी में अपने पैरों को डुबोकर रखें। आप चाहें तो इस

पानी में बर्फ के कुछ टुकड़े भी डाल सकते हैं। हालांकि, इस नुस्खे को अपनाने से पहले डॉक्टरों से सलाह जरूर लें।

अदरक का रस आराम का काम

अदरक का रस शरीर के ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाकर पैरों के तलवों की जलन को दूर करने में मदद कर सकता है। इसके लिए सबसे पहले थोड़े से गुनगुने नारियल

तेल या जैतून के तेल में एक चम्मच अदरक का रस मिलाएं। अब इस मिश्रण से 10 से 15 मिनट तक अपने पैरों के तलवों की मालिश करें। इसके अलावा, आप चाहें तो दिन में दो बार एक कप अदरक वाली चाय भी पी सकते हैं।

हल्दी भी करेगी मदद

हल्दी में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-माइक्रोबियल प्रोपर्टीज मौजूद होती हैं, जो पैरों



के तलवों की जलन से छुटकारा दिलाने में काफी मदद कर सकते हैं। जलन से राहत पाने के लिए हल्दी पाउडर को नारियल के तेल में मिलाएं और फिर इसे कुछ मिनट के लिए अपने पैरों के तलवों की मसाज करें। इसके अलावा, आप चाहें तो एक कप दूध में एक चौथाई चम्मच हल्दी मिलाकर भी पी सकते हैं।

गर्मियों में लीची का सेवन करने से होंगे ये स्वास्थ्य लाभ

लीची एक फल है। इसका स्वाद मीठा होता है। इसका रंग लाल और सफेद होता है। इसकी महक और स्वाद के कारण इसे कई व्यंजनों और कॉकटेल में इस्तेमाल किया जाता है। ये स्वास्थ्य के लिए कैसे लाभदायक है आइए जानें।

लीची के फायदे

वजन कम करने के लिए-लीची में कैलोरी अधिक मात्रा में नहीं होती है। इसमें अधिक मात्रा में पानी और फाइबर होता है। ये वजन घटाने में मदद करता है। इसलिए आप वजन घटाने के लिए लीची

को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। आंखों को स्वस्थ रखने के लिए-लीची में एंटीऑक्सीडेंट और एंटीनाइपलास्टिक जैसे गुणों से भरपूर होती है। ये आंखों से संबंधित समस्या के लिए लाभकारी है। ये आंखों का धुंधलापन और मोतियाबिंद को रोकने में मदद करता है।

हृदय को स्वस्थ रखने के लिए-लीची में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। ये हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। बालों की चमक के लिए-बालों को चमकदार बनाने के लिए आप लीची का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आप लीची की लुगदी निकालकर मैश करें। इसे 15 मिनट के लिए बालों पर लगाएं।

ये बालों को चमकदार बनाने में मदद करेगा।

त्वचा के लिए-लीची में विटामिन ई होता है। इसमें विटामिन सी, बीटा-कैरोटीन, पॉलीफेनोल, ऑल्लिगोनेल्स और अन्य एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। ये त्वचा के दाग धब्बे दूर करने में मदद करते हैं साथ ही त्वचा पर निखार लाने का काम करते हैं।

हाइड्रेटेड रहने के लिए-लीची में पानी की मात्रा अधिक होती है। ये शरीर में पानी की कमी को दूर करने में मदद करता है।

गर्मियों में आप इसका सेवन करने से खुद को डिहाइड्रेशन से बचा सकते हैं। पाचन तंत्र स्वस्थ-लीची में फाइबर की मात्रा अधिक होती है। इसका सेवन करने से आपका पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है। गर्मियों में ये उल्टी और दस्त जैसी समस्याओं से बचाने में मदद करता है। इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए-लीची में विटामिन सी, राइबोफ्लेविन, फोलेट, नियासिन और बीटा कैरोटीन होता है। लीची का सेवन करने से इम्यूनिटी मजबूत होती है। ब्लड प्रेशर कंट्रोल-लीची में पोटैशियम और सोडियम अधिक मात्रा में होता है। ये ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। इसलिए ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए लीची का सेवन करना फायदेमंद माना जाता है।



सुबह उठकर शरीर में अकड़न महसूस होती है तो इन योगासनो के अभ्यास से पाएं छुटकारा

कई बार गलत पॉश्चर में सो जाने या फिर किसी शारीरिक समस्या के कारण कई लोगों को सुबह उठते ही शरीर में अकड़न महसूस होने लगती है। इस समस्या से समय रहते राहत पाना बहुत जरूरी है क्योंकि इसके लंबे समय तक बने रहने से कई गंभीर रोग हो सकते हैं। आप कुछ योगासनो का रोजाना अभ्यास करके इस समस्या से राहत पा सकते हैं तो चलिए फिर इनके अभ्यास का तरीका जानते हैं।

अधोमुख श्रानासन- इस योगासन के लिए सबसे पहले योगा मैट पर वज्रासन की मुद्रा में बैठ जाएं। अब सामने की तरफ झुकते हुए अपने हाथों को जमीन पर रखें और गहरी सांस लेते हुए कमर को ऊपर उठाएं। इस दौरान घुटनों को सीधा करके सामान्य रूप से सांस लेते रहें। वहीं, शरीर का पूरा भार हाथों और पैरों पर होना चाहिए और शरीर का आकार वी जैसा नजर आना चाहिए। कुछ मिनट इसी अवस्था में रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

अंजनेयासन- सबसे पहले दोनों पैरों को एक दूसरे से दूर फैला लें। अब दाएं पैर के पंजे को बाहर की तरफ घुटने से मोड़ते हुए

बैठें। इसके बाद सांस भरते हुए अपने दोनों हाथों को एक साथ सिर के ऊपर ले जाएं और सांस छोड़ते हुए अपने ऊपरी शरीर को पीठ के पीछे मोड़ने की कोशिश करें। कुछ देर इसी मुद्रा में बने रहें और फिर धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं। अब इस प्रक्रिया को विपरीत दिशा से दोहराएं।

गोमुखासन

सबसे पहले योगा

मैट पर दंडासन की स्थिति में बैठ जाएं। अब अपने दाएं पैर को मोड़ें और इसे बाईं जांघ के ऊपर से ले जाते हुए बाएं नितंब के पास जमीन पर रखें। इसी तरह अपने बाएं पैर को मोड़ते हुए दाईं जांघ के नीचे से दाएं नितंब के पास जमीन पर रखें। अब अपने दोनों हाथों को कोहनी से मोड़ते हुए उन्हें पीठ के पीछे आपस में पकड़ने का प्रयास करें। कुछ देर इसी मुद्रा में बने रहें।

धनुरासन- सबसे पहले योगा मैट पर पेट के बल लेट जाएं। अब अपने दोनों

घुटनों को अपनी कमर की तरफ से मोड़ें और हाथों से टखनों को मजबूती से पकड़ लें। इसके बाद सांस लेते हुए अपने पूरी शरीर को इस प्रकार ऊपर उठाने की कोशिश करें कि शरीर का आकार धनुष के समान

लगे। फिर अपनी क्षमता के हिसाब से इस मुद्रा में रहे और धीरे-धीरे सांस लेते और छोड़ते रहें। इसी तरह अपने बाएं पैर को मोड़ते हुए दाईं जांघ के नीचे से दाएं नितंब के पास जमीन पर रखें। मोड़ें और इसे बाईं जांघ के ऊपर से ले जाते हुए बाएं नितंब के पास जमीन पर

रखें। इसी तरह अपने बाएं पैर को मोड़ते हुए दाईं जांघ अब अपने दोनों हाथों को कोहनी से मोड़ते हुए उन्हें पीठ के पीछे आपस में पकड़ने का प्रयास करें। आप कुछ योगासनो का रोजाना अभ्यास करके इस समस्या से राहत पा सकते हैं तो चलिए फिर इनके अभ्यास का तरीका जानते हैं। फिर कुछ सेकेंड बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।



भले ही घर पर त्वचा टैन हो, नियमित रूप से सनस्क्रीन का प्रयोग करें

इस वायरस को फैलने से रोकने के लिए पूरे देश में लॉकडाउन किया गया है। एक तरफ कोरोना की आंखें लाल हैं तो दूसरी तरफ वर्क फ्रॉम होम और वर्क फॉर होम के दबाव में वह अर्चभित है। बहुत से लोग त्वचा संबंधी समस्याओं से परेशान रहते हैं। ज्यादातर दावा, गर्मियों में घर पर भी त्वचा रूखी होती है और त्वचा पर टैन पड़ रहा है। जानकारों का कहना है कि घर में रहने की वजह से कोई भी बिना जरूरत के त्वचा की उस तरह से देखभाल नहीं कर रहा है। जिससे भविष्य में एक से अधिक समस्या उत्पन्न हो सकती है।

कैसे?— त्वचा विशेषज्ञ ने को बताया, 'सूरज की रोशनी खिड़कियों और पर्दों में तो घुस जाती है लेकिन घर में घुस जाती है। कई ऐसे हैं जो खिड़की के पास बैठकर

ऑफिस का काम कर रहे हैं। आप यह सोचकर अपनी त्वचा की देखभाल नहीं कर रहे हैं कि आप घर पर हैं। एक और समय किचन में भीषण आग के सामने लंबा समय बिताना। इन दो कारणों से खासतौर पर त्वचा में टैन हो रहा है। और सूखे होने के कई कारण होते हैं। उदाहरण के लिए, बहुत से लोग एसी चला रहे हैं क्योंकि यह गर्म है। फिर से, अतिरिक्त उपकरणों का उपयोग करने के परिणामस्वरूप, उनकी ब्लू-रे त्वचा को सुखा देती है। वहीं एसी में जमा गंदगी और अंदर की हवा में धूल भी त्वचा के छिद्रों में जमा हो सकती है और मुंहासे पैदा कर सकती है। अगर आप घर पर हैं तो भी जिन्हें इस समय इस तरह की त्वचा की समस्या है, वह इस वजह से हैं। इसलिए उचित देखभाल की जानी चाहिए। नहीं तो कम उम्र में ही



त्वचा पर झुर्रियां, दाग-धब्बे और पिगमेंटेशन दिखने लगेंगे।

त्वचा की देखभाल कैसे करें?

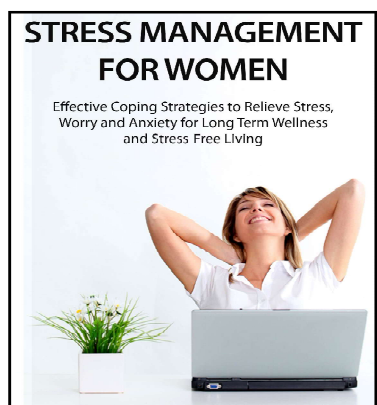
त्वचा विशेषज्ञ सायंतनी हलदर ने कहा '1. सबसे पहले, मैं रोज सनस्क्रीन का उपयोग करने की सलाह दूंगा।
2. सन टैन ही नहीं अतिरिक्त उपकरणों का प्रयोग भी त्वचा पर अपनी छाप छोड़ता है। थके हुए दिख रहे हो। सनस्क्रीन भी इसे कम करने में मदद करता है।
3. गर्म होने पर भी त्वचा की नियमित देखभाल करनी चाहिए। खासकर जो लोग एसी के नीचे रहते हैं, उन्हें अपनी त्वचा को हर दिन हाइड्रेट रखने की जरूरत होती है।
4. जैसे आप बाहर जाते समय सनस्क्रीन का इस्तेमाल करते हैं, वैसे ही मैं आपको हर सुबह अपने चेहरे को अच्छी तरह से साफ करने के बाद सनस्क्रीन लगाने की सलाह दूंगा।

इसके अलावा

1. नियमित रूप से 8 गिलास पानी पिएं। यह शरीर से अतिरिक्त विषाक्त पदार्थों को निकालता है। शरीर और त्वचा दोनों हाइड्रेट रहते हैं।
2. अगर आपको मुंहासों की समस्या है तो जेल आधारित उत्पादों का उपयोग करें, क्रीम का नहीं।
3. पैराबेन, सोडियम लॉरेल सल्फेट मुक्त उत्पादों का उपयोग करना चाहिए।
4. अपने चेहरे को दिन में कम से कम दो बार अच्छी तरह साफ करें। ऐसे में आपको सबसे पहले गर्मियों में अपनी स्किन टाइप के हिसाब से प्रोडक्ट का चुनाव करना होगा।
5. एक विशिष्ट आहार बनाए रखें। बहुत अधिक तैलीय भोजन करने से अक्सर मुंहासे हो जाते हैं।

लॉकडाउन के इस दौर में खुद को रखें स्ट्रेस फ्री, फॉलो करें ये 5 टिप्स

कोरोना महामारी के प्रकोप से बचने के लिए दुनिया के कई देशों में लॉकडाउन जारी है। ऐसे में लोग घरों में बंद हैं और स्ट्रेस फील कर रहे हैं। जो लोग वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं उनके शरीर पर भी तनाव का असर साफ दिखाई दे रहा है। हालांकि कोविड 19 से बचने के लिए सोशल डिस्टेंसिंग और लॉकडाउन बहुत जरूरी है और साथ ही साथ स्ट्रेस को दूर करना भी बहुत जरूरी है। आइए आपको बताते हैं ऐसे पांच टिप्स के बारे में जिनसे आप घर में बैठकर ही स्ट्रेस व तनाव से दूर रह सकते हैं।



STRESS MANAGEMENT FOR WOMEN
Effective Coping Strategies to Relieve Stress, Worry and Anxiety for Long Term Wellness and Stress Free Living

हेल्दी डाइट का करें सेवन

स्ट्रेस को दूर करने के लिए हेल्दी डाइट का सेवन भी बहुत जरूरी है। खानपान का असर शरीर के साथ-साथ दिमाग पर भी पड़ता है। ऐसे में हेल्दी डाइट लेने से तनाव को दूर किया जा सकता है। अपनी डाइट में ऐसी चीजों का इस्तेमाल करें जिनसे आपका शरीर भी स्वस्थ रहे और दिमाग भी।

काम के बीच में जरूर लें ब्रेक

लॉकडाउन में जो लोग वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं उनके लिए समय-समय पर ब्रेक

लेना बेहद जरूरी होता है। काम के बीच में स्ट्रेचिंग करें, अच्छा खाना खाएं, बातचीत करें, कुछ अच्छा पढ़ें। ऐसा करने से शरीर तो फ्रेश रहता ही है साथ ही दिमाग भी रिफ्रेश फील करता है। काम के स्ट्रेस को दूर करने के लिए ब्रेक जरूर लें।

लोगों से बनाएं रखें कनेक्शन

लॉकडाउन में घर से बाहर निकलना भले ही बंद हो गया हो लेकिन इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स की मदद से आप लोगों से कनेक्शन बनाकर रख सकते हैं। आप अपने परिवार, रिश्तेदारों और दोस्तों से कॉल, मैसेज और वीडियो चैट के जरिए जुड़े रह सकते हैं। इसके अलावा आप घर के दूसरे सदस्यों के साथ घर में ही इंडोर गेम्स का मजा ले सकते हैं।

करें आराम और लें भरपूर नींद

स्ट्रेस को दूर करने के लिए आराम करना भी बहुत जरूरी होता है। शरीर को आराम तभी मिलता है जब नींद पूरी होती है। लॉकडाउन में घर से बाहर न निकलें। घर पर ही आराम करें और भरपूर नींद लें।

अगर आप ज्यादा कोल्ड ड्रिंक पीते हैं तो यह हानिकारक हो सकता है

कई लोग बाहर से गर्मी में पसीना बहाकर घर लौटने पर फ्रिज का ठंडा पानी पीते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि गर्म मौसम में ठंडा पानी पीने से शरीर को गंभीर नुकसान हो सकता है। आइए जानते हैं इससे जुड़ी कुछ अहम जानकारियां—

दांत खराब होना

विशेषज्ञों के अनुसार, अधिक ठंडा पानी पीने से दांतों की वेजस तंत्रिका पर विनाशकारी प्रभाव पड़ता है। ये वेजस नसें हमारे तंत्रिका तंत्र का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। अधिक ठंडा पानी पीने से वेजस नसें उत्तेजित होती हैं। नतीजतन, हृदय गति को बहुत कम किया जा सकता है।

एक्सरसाइज या वर्कआउट के बाद ठंडे पानी का सेवन बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि वर्कआउट के बाद शरीर का तापमान सामान्य से काफी ज्यादा बढ़ जाता है। इस समय ठंडा पानी

पीने से शरीर के तापमान और बाहरी वातावरण के तापमान के साथ तालमेल नहीं बिठा पाता है। इससे पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। एक्सपर्ट्स के मुताबिक अगर आप वर्कआउट के बाद थोड़ा सा गर्म पानी पिएं तो आपको फायदा हो सकता है।

रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं

अत्यधिक ठंडे पानी के कारण रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं। इतना ही नहीं, पाचन के दौरान हमारे शरीर में जितने भी पोषक तत्व अवशोषित होते हैं, वे भी बाधित हो जाते हैं। इससे पाचन संबंधी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

विशेषज्ञों के अनुसार खाना खाने के बाद ठंडा पानी पीने से बचना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह वायुमार्ग में बलगम की एक अतिरिक्त परत बनाता है, जिससे संक्रमण की संभावना काफी बढ़ जाती है।



तेज दिमाग के लिए बच्चों को खिलाएं ये 7 फूड्स

सही भोजन आपकी याददाश्त, एकाग्रता और मस्तिष्क के कार्य को बेहतर बनाने में आपकी मदद कर सकता है। मस्तिष्क, शरीर के बाकी हिस्सों की तरह, हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन से पोषक तत्वों को अवशोषित करता है। इसलिए, बच्चों के लिए अधिक पौष्टिक भोजन का सेवन करना बहुत महत्वपूर्ण है। आइए जानें किन आहार को डाइट में शामिल कर सकते हैं।

अंडे—अपने बच्चे की नाश्ते की प्लेट में कार्ब्स, प्रोटीन और थोड़ी मात्रा में हेल्थी फैट देने से उन्हें पूरे दिन ऊर्जावान रहने में मदद मिलती है। अंडे में प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है। इसके अलावा इसमें कोलीन होता है। ये स्मृति बढ़ने में सहायता करता है।

ऑयली फिश— ऑयली फिश में ओमेगा-3 फैटी एसिड की मात्रा अधिक होती है। ये मस्तिष्क के विकास और स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। ओमेगा-3 फैटी एसिड कोशिका के निर्माण के लिए आवश्यक होते हैं। सैल्मन, मैकेरल, ताजी टूना, ट्राउट, सार्डिन और हेरिंग जैसी मछलियों में ओमेगा-3 फैटी एसिड अधिक होता है और इसका सेवन सप्ताह में एक बार कर सकते हैं।

ओट्स/ओटमील

ओट्स मस्तिष्क के लिए ऊर्जा के अच्छे स्रोत होते हैं। इनमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो बच्चों को भरा हुआ महसूस करने में मदद करता है और उन्हें जंक फूड खाने से रोकता है। ये विटामिन ई, बी कॉम्प्लेक्स और जिंक से भी भरपूर होते हैं,



जो बच्चों के दिमाग को तेज करने में मदद करते हैं। किसी भी टॉपिंग जैसे सेब, केला, ब्लूबेरी और बादाम का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

रंगीन सब्जियां— रंगीन सब्जियां एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती हैं, जो दिमाग की कोशिकाओं को स्वस्थ रखने में मदद करती हैं। आप टमाटर, शकरकंद, कद्दू, गाजर, या पालक आपके बच्चे के आहार में शामिल कर सकते हैं। सब्जियों को स्पेगेटी सॉस या

सूप में शामिल कर सकते हैं।

दूध, दही और पनीर— दूध, दही और पनीर में प्रोटीन और बी विटामिन की मात्रा अधिक होती है, जो मस्तिष्क के टिश्यू, न्यूरोट्रांसमीटर और एंजाइम के विकास के लिए आवश्यक हैं, ये सभी मस्तिष्क में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन फूड्स में कैल्शियम भी अधिक होता है, जो मजबूत और स्वस्थ दांतों और हड्डियों के विकास के लिए आवश्यक हैं। बच्चों में कैल्शियम की आवश्यकता उनकी उम्र के आधार पर अलग-अलग होती है, लेकिन उन्हें हर दिन दो से तीन कैल्शियम युक्त भोजन का सेवन करना चाहिए। अगर आपके बच्चे को दूध पसंद नहीं है तो चिंता न करें। अपने आहार में डेयरी प्रोडक्ट को कुछ अन्य तरीके से शामिल कर सकते हैं। दलिया, पुडिंग या पैनकेक बनाते समय पानी के बजाय दूध का इस्तेमाल करें।

बीन्स— बीन्स आपके बच्चों के लिए प्रोटीन, विटामिन और मिनरल का एक बड़ा स्रोत हैं। किडनी और पिंटो बीन्स में किसी भी अन्य बीन्स की तुलना में ओमेगा 3 अधिक होता है। इसका सेवन आ सलाद, पनीर और सैंडविच के साथ कर सकते हैं।

अपने मुंह पर हाथ लगाने से रोकने का तरीका जानें

हम हाथ धोते हैं, घर पर रहते हैं, बाहर जाते समय तीन फीट की दूरी रखते हैं। कोरोनावायरस के प्रसार को रोकने के लिए मैं और क्या कर सकता हूँ? सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि चेहरे के संपर्क को रोकने के लिए पर्याप्त नहीं किया जा रहा है। हाथ से मुंह के संपर्क को रोकने से कोरोनावायरस संक्रमण में एक बड़ा अंतर पैदा हो सकता है।

यूके में यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन में सेंटर फॉर बिहेवियर चेंज के निदेशक सुजैन मिची ने कहा कि चुनौती को आसानी से दूर किया जा सकता है। बहुत कुछ करने की तुलना में कुछ न करना कहीं अधिक कठिन है। हालांकि अपने हाथों को नियमित रूप से धोना और सामाजिक दूरी बनाए रखना आसान है, लेकिन अपने हाथों को अपने मुंह में डालना बंद करना मुश्किल हो सकता है।

समाचार एजेंसी सीएनएन की एक रिपोर्ट के अनुसार, लोग विभिन्न कारणों से हाथ मिला सकते हैं। दाढ़ी की शेव करना, हावभाव या सामान्य खुजली भी हाथ से जा सकती है। चेहरे पर हाथ का स्पर्श तनाव के दौरान सहज महसूस कर सकता है। एक

अध्ययन में पाया गया कि लोग प्रति घंटे 23 बार मुंह में हाथ डालते हैं।

सुजैन मिची ने इस आदत को दूर करने के लिए एक सचेत प्रयास का सुझाव दिया। अपने हाथों को हर समय कंधे के स्तर से नीचे रखें और अपने चेहरे को छूने की इच्छा का विरोध करने के लिए खुद को प्रशिक्षित करें, उन्होंने कहा।

डॉक्टर चेहरे को टी-जोन कहते हैं। टी-जोन की आंख, नाक और मुंह कोरोना वायरस के संक्रमण का मुख्य मार्ग है। यह हवा में बूंदों और संक्रमित सतहों और वस्तुओं, जैसे मोबाइल फोन, कार की चाबियों, दरवाजे के हैंडल या लिफ्ट से फैल सकता है।

यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन में स्वास्थ्य मनोविज्ञान के प्रोफेसर रॉबर्ट वेस्ट ने कहा: 'अगर आपने कभी अपने मुंह में हाथ नहीं डाला, तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपने हाथ धोए हैं या नहीं। यह महत्वपूर्ण है कि अपने मुंह को न छुएं क्योंकि आपके हाथ श्लेष्मा झिल्ली के संपर्क में आ सकते हैं। यह श्लेष्मा झिल्ली वायरस के शरीर में प्रवेश करने के तरीके के रूप में कार्य करती है।

अमेरिकी चिकित्सा राहत समूह फ्लोटिंग



डॉक्टर्स ने पहले ही 'डेंट टच योर फेस' नाम से एक कार्यक्रम शुरू किया है, जिसमें लोगों से अपने चेहरे को छूने की शारीरिक और मानसिक आदत को तोड़ने का आग्रह किया गया है।

फ्लोटिंग डॉक्टर हाथ देने से रोकने के तरीके के रूप में एक फैसी सलाह दे रहे हैं। उनका कहना है कि जब लोग बाहर जाते हैं तो सिर पर छोटे-छोटे जाल लगाते हैं। मच्छरों से बचाव के लिए मच्छरदानी का इस्तेमाल किया जाता है। इसे सिर से लेकर गर्दन तक जाल से ढका जाता है।

फ्लोटिंग डॉक्टर्स के संस्थापक। इस नेट का उपयोग करना आरामदायक है, बेन लेबोर्ट ने कहा। जाल का उपयोग करके दिखाया आसान है। इस जाल का प्रयोग करते समय मन को मुंह में हाथ डालने का भान होता है। सामने बाधा के कारण मुंह में हाथ कम है। यह हर जगह कम कीमत पर उपलब्ध है। संक्रमण से बचाव के लिए इस तरीके का आसानी से पालन किया जा सकता है। ऐसे भौतिक अवरोध बहुत प्रभावी होते हैं।

रॉबर्ट वेस्ट ने कहा कि हथकड़ी और जाल को रोकने के लिए मास्क का इस्तेमाल किया जा सकता है। हालांकि, इसे खोलने और लगाने पर चेहरे पर अधिक हाथ छूटने का खतरा रहता है।

विशेषज्ञ रॉबर्ट वेस्ट सलाह देते हैं: यानी एक को दूसरे के खिलाफ व्यवहार करने की आदत डालनी होगी। जैसे ही आप अपना हाथ अपने मुंह में डालने की कोशिश करते हैं, आपको हाथ के विपरीत हिस्से को हटाकर उसे खरोंचना शुरू करना होगा। यह व्यवहार को दूसरी दिशा में बदल देगा। आप जो करने की कोशिश कर रहे हैं वह स्वयं को जागरूक करना है। हालांकि चेहरे की खुजली

को आसानी से दूर नहीं किया जा सकता है। खरोंचने के लिए खुजली वाले क्षेत्र भी बनाए जाते हैं। आमतौर पर तरह-तरह के कीटाणु चेहरे पर पड़ जाते हैं और त्वचा के नीचे चले जाते हैं, जो हमारे लिए काफी खतरनाक हो जाता है।

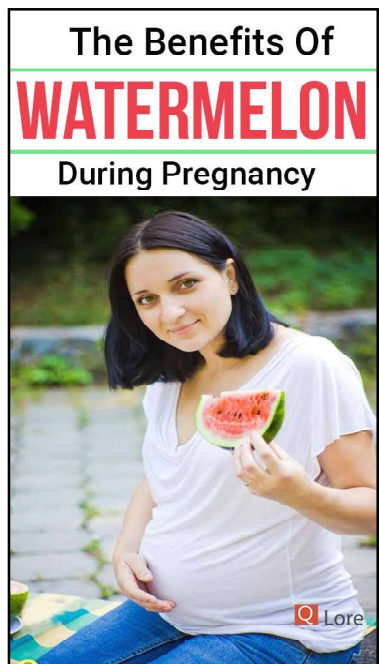
जब खुजली उठती है, तो पश्चिम ने कहा, सावधानी बरतनी चाहिए। तुरंत खुजली शुरू करना सही नहीं होगा। अपने हाथ को खुजली वाली जगह पर ले जाना खतरनाक है। लोगों को इस बारे में जागरूक करने के लिए अभी तक कोई कार्रवाई नहीं की गई है। व्यवहार परिवर्तन वायरल संक्रमण को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

रॉबर्ट वेस्ट ने कहा, 'अगर आपके पास कोई बड़ी समस्या है, तो उसका समाधान भी बड़ा होगा। लेकिन चेहरे को छूना तो मामूली बात है। अगर हम इस छोटी सी चीज को बदल भी लें तो हमें बड़ा फर्क नजर आएगा। लोगों को यह ध्यान रखने की जरूरत है कि चेहरा एक ऐसी जगह है जिसे आप छू नहीं सकते। जिस तरह आप लोगों के सामने घमंडी नहीं हो सकते, उसी तरह सार्वजनिक रूप से हाथ मिलाने से भी बचना चाहिए। यह तुम्हारा लाभ है।'

प्रेग्नेंसी में मां और बच्चे दोनों रहेंगे स्वस्थ, बिना डर खाएं तरबूज

किसी भी महिला के जीवन में गर्भावस्था एक महत्वपूर्ण चरण है। इस दौरान शरीर में कई फिजिकल और इमोशनल चेंज होते हैं, जिसे एक गर्भवती महिला को सामना करना पड़ता है। इस दौरान अपने खान-पान पर भी पूरा ध्यान रखना पड़ता है। इस समय अनहेल्दी फूड मां के साथ-साथ गर्भ में पल रहे बच्चे दोनों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। 9 महीने के इस सफर के दौरान संतुलित आहार में फलों को भी शामिल करना चाहिए। इससे मां और आने वाला बच्चा दोनों ही स्वस्थ रहते हैं। इन दिनों मार्केट में तरबूज खूब मिल रहे हैं जिसे गर्भवती महिला अपनी डाइट में शामिल कर सकती है। तरबूज में ढेर सारे विटमिंस और न्यूट्रिएंट्स के अलावा अच्छी-खासी मात्रा में पानी भी पाया जाता है। तरबूज कब्ज से राहत देने और शरीर को हाइड्रेट करने का काम करता है। फाइबर से भरा तरबूज एक गर्भवती महिला के लिए हेल्दी स्नैक है। तो आइए यहां जानते हैं एक गर्भवती महिला के लिए तरबूज के स्वास्थ्य लाभ...

1. मॉर्निंग सिकनेस को करे कंट्रोल
गर्भवती महिलाओं में यह एक आम परेशानी होती है जो कि काफी असहनीय हो सकती है। सुबह उठने के कुछ समय बाद तरबूज का एक गिलास रस लेना फायदेमंद



होता है। इसे सुबह पीने से शरीर में एनर्जी भी बनी रहती है।

हार्ट बन और एसिडिटी से राहत दिलाए- तरबूज को नियमित मात्रा में खाने से भोजन की नली के साथ-साथ पेट को भी ठंडक पहुंचती है। तरबूज तासीर में ठंडा होता है इसलिए यह एसिडिटी के कारण गले में होने वाली जलन से तुरंत राहत देता है।

शरीर को रखे तरोताजा- इस फल में

90% से अधिक पानी की मात्रा होती है इसलिए यह शरीर को हाइड्रेटेड रखता है। विशेष रूप से गर्मी के महीनों में नाश्ते के रूप में तरबूज खाना एक गर्भवती महिला के लिए बेहद फायदेमंद होता है।

4. सूजन को कम करता है- गर्भ में बढ़ते बच्चे के दबाव के कारण, गर्भावस्था के दौरान पैरों में रक्त का प्रवाह काफी हद तक रुक जाता है। इस कारण पैरों के साथ-साथ हाथों में भी सूजन आ जाती है। तरबूज प्रभावी रूप से मांसपेशियों और नसों में रुकावटों को कम करता है, जिससे सूजन को काफी हद तक रोका जा सकता है।

5. इम्युनिटी बढ़ाए- तरबूज, विटामिन और खनिजों का एक समृद्ध स्रोत है जो कि इम्युनिटी को काफी तेज करता है। गर्भावस्था के दौरान बीमार पड़ना किसी भी गर्भवती मां के लिए एक निराशाजनक बात हो सकती है। इसलिए अपनी डाइट में नियमित तरबूज को शामिल करें।

6. मांसपेशियों में ऐंठन को कम करता है- हार्मोनल चेंज के साथ ही गर्भावस्था में वजन बढ़ने से हड्डियों में दर्द के साथ-साथ मांसपेशियों में ऐंठन भी हो सकती है। मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे खनिजों में समृद्ध, तरबूज गर्भावस्था के दौरान इसे रोकने में मदद करता है।

साबुन में कुछ ऐसे तत्व होते हैं जो अक्सर एलर्जी का कारण बन सकते हैं। इनमें से एक प्रकार का रसायन हैलोजेनेट्स सैलिसिलेनिलाइड्स कहा जाता है। दुनिया के विकसित देशों में कई साल पहले ऐसे रसायनों के इस्तेमाल पर रोक लगा दी गई थी। जो लोग 10-15 साल पहले इन रसायनों का इस्तेमाल करते थे, वे अब अपनी त्वचा पर एक प्रकार की एलर्जी का अनुभव कर रहे हैं, जिसे चिकित्सकीय भाषा में फोटोएलर्जी कहते हैं। ये रसायन त्वचा को प्रकाश के प्रति अत्यधिक संवेदनशील बनाते हैं। नतीजतन, त्वचा को हल्की धूप मिलने पर एलर्जी हो जाती है। हमारे देश में साबुन के आवरण पर उत्पाद का संघटन नहीं लिखा होता है। नतीजतन, डॉक्टरों के लिए बीमारी का विस्तृत विचार प्राप्त करना अक्सर असंभव होता है, चाहे उत्पाद में हानिकारक तत्व हों। यदि रचना लिखी जाती है, तो डॉक्टर आसानी से रोगी के लिए सही साबुन की पहचान कर सकते हैं। एलर्जी अक्सर साबुन के साथ अलग-अलग रंगों के मिलने से होती है। नतीजतन, हाथ के पीछे या बगल पर दाने दिखाई देते हैं। वर्तमान में हमारे देश के उत्पाद बाजार में क्षारीय या औषधीय साबुन की भारी मांग है। इससे त्वचा में एलर्जी के अलावा जलन भी हो सकती है। इससे त्वचा पर घाव भी हो

सकते हैं। खासकर अगर त्वचा को पहले से ही डर्मेटाइटिस है।

अगर आपको एक्जिमा है तो चिंता की कोई बात नहीं है- शुरुआत से ही उचित उपचार से इस बीमारी को खत्म किया जा सकता है। इसलिए रोग को बिल्कुल भी नहीं रखना चाहिए। एक्जिमा के रोगियों के मामले में अक्सर यह देखा जाता है कि रोग कम होते ही रोगी दवा लेना या उपयोग करना बंद कर देता है। इसलिए, यदि आप चिकित्सक द्वारा बताए अनुसार इलाज के बाद कुछ और दिनों तक दवा का उपयोग करते

हैं, तो एक्जिमा की पुनरावृत्ति का जोखिम बहुत कम हो जाता है। मधुमेह के रोगियों को एक्जिमा ठीक होने में थोड़ा अधिक समय लगता है। अच्छे रक्त शर्करा के स्तर और एक्जिमा के उचित उपचार से दोनों रोगों को नियंत्रित किया जा सकता है। यदि गर्भवती मां को एक्जिमा है, तो पहले तीन महीनों तक भोजन की दवा देना उचित नहीं है। लेकिन ऐसा उपचार स्थानिक कोटिंग के साथ किया जा सकता है। कुछ एक्जिमा गर्म, गर्म या शुष्क मौसम में विकसित होते हैं। जैसे सेबोरेहाइक एक्जिमा से गर्मी और पसीना आता है। इसलिए हर समय सावधान रहें। थोड़ी सी जागरूकता से इन बीमारियों से बचा जा सकता है।



बालों को सेट करने के अलावा इन कार्यों को भी आसान बना सकता है हेयर स्प्रे

आमतौर पर आपने हेयर स्प्रे का इस्तेमाल बालों को सेट करने के लिए किया होगा, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसके अलावा अन्य कई कार्यों के लिए भी हेयर स्प्रे का इस्तेमाल किया जा सकता है। आप चाहें तो घर के अलग-अलग कामों के लिए और अन्य चीजों के विकल्प के रूप में हेयर स्प्रे का इस्तेमाल कर सकते हैं। चलिए फिर आज हेयर स्प्रे से जुड़े ऐसे ही कुछ अद्भुत हैक्स के बारे में जानते हैं।

जाम चीजों को ठीक करने के लिए

करें इस्तेमाल

अगर आपके किसी कपड़े में लगी चैन जाम हो गई है तो इसे ठीक करने के लिए आप हेयर स्प्रे का इस्तेमाल कर सकते हैं। आपको बस इतना करना है कि हेयर स्प्रे को कपड़े की जाम चैन पर अच्छे से छिड़के दें। इसके बाद चैन आराम से बंद और खुलने लगेगी। इसके अलावा अगर आपके घर के दरवाजे और खिड़कियां जाम हो गए हैं तो उन्हें ठीक करने के लिए भी हेयर स्प्रे का इस्तेमाल कर सकते हैं। आमतौर पर लोग

घर की सजावट के लिए फूल और पौधों का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन वे जल्द ही मुरझा जाते हैं। ऐसे में हेयर स्प्रे के इस्तेमाल से इनका रंग-रूप बदला जा सकता है। दरअसल, हेयर स्प्रे के प्रभाव से फूलों और पौधों को हरा-भरा रखा जा सकता है, इसलिए जब भी आप घर को असली फूलों से सजाएं तो उन पर थोड़ी दूरी से हेयर स्प्रे का छिड़काव करें।

लेदर के हैंडबैग को चमकाएं

जिस प्रकार जूतों को नियमित अंतराल

पर पॉलिश की जरूरत होती है, ठीक उसी प्रकार लेदर से बने हैंडबैग आदि को भी नियमित अंतराल पर पॉलिश की जरूरत होती है और इसके लिए आप हेयर स्प्रे का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए एक सूती कपड़े पर थोड़ा सा हेयर स्प्रे छिड़के और इससे अपने लेदर के हैंडबैग की पॉलिश करें। यकीनन इससे आपके लैडर के हैंडबैग की चमक नई जैसी लगेगी।

दीवार से हटाएं इंक और मार्कर के निशान

अगर आपके घर में छोटे बच्चे हैं तो आपको आए दिन घर की दीवारों से इंक और मार्कर के निशान साफ करने के लिए मेहनत करनी पड़ती होगी।

आप चाहें तो इस काम को आसान बनाने के लिए हेयर स्प्रे की मदद ले सकते हैं। इसके लिए इंक या मार्कर के निशान वाली दीवार पर हेयर स्प्रे छिड़के और फिर किसी मुलायम कपड़े से इसे धीरे-धीरे रगड़कर साफ कर दें। इससे निशान पूरी तरह से चले जाएंगे।

ओटमील और जिलेटिन से हटाएं चेहरे के अनचाहे बाल, यहां जानें आसान तरीका

अगर आप भी घर बैठे चेहरे के अचनाहे बालों को हटाने का सुरक्षित और असरकारी तरीका ढूँढ रही हैं तो आपको बता दें कि हेल्टी ओटमील और जिलेटिन से भी आप ऐसा कर सकती हैं। जिनकी सेंसिटिव स्किन है, वो भी ओटमील और जिलेटिन से बने पैक की मदद से अनचाहे बालों से हमेशा के लिए निजात पा सकती हैं।

जौ, दूध और नींबू का रस—अगर आप भी चेहरे के अनचाहे बालों को हटाने के तरीके के बारे में सोच रही हैं तो आपको बता दें कि जौ, दूध और नींबू के रस की मदद से आप ऐसा कर सकती हैं। इसके लिए एक चम्मच जौ का पाउडर लें और उसमें एक चम्मच दूध और एक चम्मच नींबू का रस मिलाएं। अब आपके पाए एक पेस्ट तैयार हो जाएगा। इसे अनचाहे बालों पर 30 मिनट के लिए लगाएं और उसके बाद हल्के हाथों से रगड़ कर पेस्ट को निकाल लें और चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। आपको इस नुस्खे का इस्तेमाल हफ्ते में दो से तीन बार करना है। संवेदनशील त्वचा वाले लोग भी इस नुस्खे का इस्तेमाल कर सकते हैं लेकिन आप स्किन को ज्यादा रगड़ें नहीं।

ओटमील और केला— ये अनचाहे बाल हटाने का तरीका बहुत आसान है। दो चम्मच ओटमील लें और उसे एक पके केले के साथ ब्लेंड कर लें। अब इस पेस्ट को अनचाहे बालों पर लगाएं। इस पेस्ट से 15 मिनट तक चेहरे की मालिश करें और फिर

ठंडे पानी से चेहरा धो लें। ओटमील एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है जो कि स्किन से लालिमा को कम करने में मदद करते हैं। चेहरे के अनचाहे बालों को हटाने के साथ-साथ ये पेस्ट चेहरे पर चमक भी लाता है।

जिलेटिन और दूध— एक चम्मच अनफ्लेवर्ड जिलेटिन पाउडर लें और 3 चम्मच कच्चा दूध एवं नींबू के रस की कुछ बूंदें लें। अब एक कटोरी में जिलेटिनडालकर दूध और नींबू के रस को मिक्स कर लें। इस मिश्रण को 15 से 20 सेकंड के लिए माइक्रोवेव में गर्म करें। माइक्रोवेव से निकालने के बाद इस पेस्ट को थोड़ा ठंडा होने के लिए रख दें और फिर चेहरे के अनचाहे बालों पर लगाएं। इस मास्क को चेहरे पर 5 मिनट के लिए रहने दें और फिर उंगलियों की मदद से इसे हटाएं। ये मास्क बालों को हटाने के साथ-साथ ब्लैकहेड्स और त्वचा की मृत कोशिकाओं को भी खत्व करता है। सेंसिटिव और मुहांसों वाली त्वचा के लिए भी ये नुस्खा कारगर और सुरक्षित है। चेहरे के बालों को साफ करने के और भी तरीके हैं जिनके बारे में नीचे बताया जा रहा है। चेहरे के अलावा शरीर के किसी भी हिस्से से बालों को साफ करने के लिए आप इन तरीकों का इस्तेमाल कर सकती हैं।

हल्दी और दूध— एक चम्मच हल्दी में एक चम्मच दूध डालकर मिक्स कर लें।



अब इस मिश्रण को चेहरे के उस हिस्से पर लगाएं जहां पर बाल हैं। लगभग 20 मिनट के बाद ये पैक पूरी तरह से सूख जाएगा। अब उंगलियों को हल्का-सा गीला करके उस हिस्से पर हल्के से रब करें। ध्यान रहे आपको बालों की ग्रोथ की विपरीत दिशा में तब तक रब करना है, जब तक कि पेस्ट पूरी तरह से स्किन से हट न जाए। अब इस हिस्से को ठंडे पानी से धो लें।

शहद और चीनी— चेहरे से बालों को जड़ से साफ करने के लिए एक चम्मच शहद, दो चम्मच चीनी और एक चम्मच पानी लें। एक कटोरी लें और चीनी, शहद और पानी डालकर तीनों चीजों को अच्छी तरह से मिक्स कर लें। इस मिश्रण को 30 सेकंड के लिए माइक्रोवेव पर रखें और चीनी को पूरी तरह से पिघलकर घुलने दें। अब माइक्रोवेव से कटोरी निकालकर इस पेस्ट को अच्छी तरह से मिक्स कर लें और हल्का

ठंडा होने पर चेहरे के अनचाहे बालों पर लगाएं। जिस जगह आपने पेस्ट लगाया है वहां पर सूती कपड़े या वैक्सिंग स्ट्रिप को लगाएं और कुछ सेकंड बाद बालों की ग्रोथ की उल्टी दिशा में तेजी से खींच लें। ये नुस्खा बालों को हटाने के साथ-साथ त्वचा की मृत कोशिकाओं को भी हटाता है। सभी स्किन टाइप के लोग इस नुस्खे का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अंडे की सफेद जर्दी और कॉर्न फ्लोर— एक छोटी कटोरी लें और उसमें एक अंडे का सफेद भाग डालें। अब इसमें आधा चम्मच कॉर्न फ्लोर यानी मक्के का आटा डालें और 1 चम्मच चीनी डालकर स्मूद पेस्ट तैयार होने तक मिक्स करते रहें। पेस्ट तैयार होने के बाद इसे चेहरे के अनचाहे बालों पर लगाएं। 20 मिनट बाद जब ये पेस्ट सूख जाए तो इसे बालों की ग्रोथ की उल्टी दिशा में हल्के से निकालने की कोशिश करें। इसके बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।

पपीता और हल्दी—अनचाहे बालों से छुटकारा पाने का उपाय है कच्चा पपीता और हल्दी। एक कच्चा पपीता और आधा चम्मच हल्दी पाउडर लें। पपीते को छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। पूरा पपीता लेने की बजाय उसमें से अपनी जरूरत के अनुसार या तीन पपीते के 4 से 5 टुकड़ें लें और उसे पीस लें। अब इसमें हल्दी डालकर मिक्स करें। इस पेस्ट को चेहरे के अनचाहे

बालों पर लगाएं। इस पेस्ट से पहले त्वचा की मालिश करें और फिर इस पेस्ट को सूखने के लिए 15 से 20 मिनट के लिए छोड़ दें। 15 से 20 मिनट के बाद जब पेस्ट सूख जाए, तब गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। आपको इस नुस्खे का इस्तेमाल हफ्ते में दो बार करना है। पपीते में पपेइन नामक एंजाइम होता है जो कि बालों को साफ करने का काम करता है।

बेसन, दूध और हल्दी—चेहरे से अनचाहे बालों से छुटकारा पाने के लिए आधी कटोरी बेसन और 1 चम्मच हल्दी पाउडर एवं 1 चम्मच ताजा क्रीम लें। अब इसमें उतना दूध मिलाएं कि ये सब चीजें मिलकर एक स्मूद पेस्ट के रूप में तैयार हो जाएं। चेहरे को धो लें और फिर उस पर इस पेस्ट को लगाएं। इस पेस्ट को 20 से 25 मिनट तक सूखने दें। पेस्ट के सूखने पर उसे बालों की ग्रोथ की उल्टी दिशा में हल्के हाथों से रब करें। इस नुस्खे का लगातार इस्तेमाल करने से आपको धीरे-धीरे अनचाहे बालों से हमेशा के लिए छुटकारा मिल जाएगा। इस पेस्ट को लगाने से त्वचा मुलायम और चमकदार बनेगी। बेहतर परिणाम के लिए इस पेस्ट को हफ्ते में एक बार जरूर लगाएं। चेहरे से अनचाहे बालों को हटाने के इन तरीकों से कोई दर्द या साइड इफेक्ट भी नहीं होता है। आप घर पर ही जब चाहें इनकी मदद से अनचाहे बालों से हमेशा के लिए छुटकारा पा सकती हैं।

ब्रोकन बट ब्यूटीफुल-3 मुश्किल समय में बेहतर महसूस कराने मदद करेगा

एकता कपूर की वेब सीरीज ब्रोकन बट ब्यूटीफुल ने सभी का दिल जीत लिया था। इस सीरीज के दो सीजन आए और दोनों को ही दर्शकों का बहुत प्यार मिला है। इस सीरीज में हरलीन सेठी और विक्रांत मेसी लीड रोल में नजर आए थे लेकिन सीजन 3 के साथ एक नई कहानी शुरू हो रही है। इस सीजन में सिद्धार्थ शुक्ला और सोनिया राठी लीड रोल में नजर आने वाले हैं। वीर और समायरा की कहानी को अब अगस्त्य और रुमी आगे लेकर जाएंगे। अब इस सीरीज के प्रीमियर की अनाउंसमेंट हो गई है।

हरलीन सेठी ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर करके ब्रोकन बट ब्यूटीफुल सीजन 3 के प्रीमियर की जानकारी दी है

साथ ही बताया है कि इसका टीजर कब रिलीज होने वाला है। हरलीन ने वीडियो शेयर करते हुए लिखा— ब्रोकन बट ब्यूटीफुल सीजन 3 के फैस के लिए समायरा एक स्पेशल मैसेज लेकर आई है। ब्रोकन बट ब्यूटीफुल 3 का प्रीमियर 29 मई को ऑल्ट बालाजी पर होने वाला है। क्या आप एक्साइटड हैं?

हरलीन ने आगे लिखा— हम अपने शो की अनाउंसमेंट किसी बेहतर समय में कर सकते थे। हम आशा करते हैं कि ब्रोकन बट ब्यूटीफुल 3 इस मुश्किल समय में आपको बेहतर महसूस कराने में मदद करेगा। वीडियो में हरलीन कहती हैं प्यार आपको तोड़ सकता लेकिन इसे भरा भी जा सकता है। वीर और समायरा की कहानी भी



गलत तरीके से शहद का सेवन पड़ सकता है महंगा, जानें कैसे

शहद एक प्रकार स्वादिष्ट खाद्य पदार्थ है। साथ ही इसे औषधि के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। शहद से कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। ये शरीर को कई तरह की बीमारियों से बचाता है। लेकिन अगर शहद का प्रयोग सही तरीके से न किया जाए तो यह सेहत के लिए काफी हानिकारक है। आज हम आपको बताएंगे शहद का सेवन किस तरह से नहीं करना चाहिए।

मूली के साथ न करें सेवन: मूली के साथ शहद का सेवन स्वास्थ्य के लिए बेहद ही नुकसानदायक हो सकता है। मूली और शहद को एक साथ खाने से आपकी बॉडी में टॉक्सिन्स बनने लगते हैं। जिससे आपकी कई तरह की हैल्थ प्रॉब्लम का सामना करना

पड़ सकता है। **चाय या कॉफी के साथ**: चाय या कॉफी के साथ शहद का सेवन न करें। इससे शरीर का तापमान बढ़ता है जिससे घबराहट और स्ट्रेस बढ़ता है।

गर्म पानी में शहद: अक्सर यह सलाह दी जाता है कि गर्म पानी के साथ शहद का सेवन करना चाहिए, लेकिन अगर आप शहद के साथ ज्यादा गर्म पानी का इस्तेमाल करते हैं तो यह नुकसानदेह हो सकता है। काफी लोग मोटापे से छुटकारा पाने के लिए गर्म पानी में शहद डालकर पीते हैं जो कि गलत है। ज्यादा गर्म पानी में शहद मिलाकर पीने से शरीर में गर्मी पैदा होने लगती है, जिससे पेट संबंधित प्रॉब्लम का सामना करना पड़ सकता है।



ऐसी ही थी ना? आपने उनका दिल टूटा हुआ देखा और आपने ही उन्हें साथ लाने का रास्ता भी निकाला। वीर और समायरा की कहानी हमेशा हमारे लिए स्पेशल रहेगी लेकिन इस बार ब्रोकन बट ब्यूटीफुल के दूसरे कपल से मिलने का समय है। रुमी और अगस्त्य। आप उन्हें ऐसे बुलाएंगे ना? उनकी कहानी भी दिल टूटने की है लेकिन आपको लगेगा ये आपकी अपनी कहानी है। बिग बॉस 13 के विनर सिद्धार्थ शुक्ला इस सीरीज ने डिजिटल डेब्यू करने जा रहा है। वह शो में एक थिएटर डायरेक्टर में नजर आने वाले हैं। वेब सीरीज के सेट से सिद्धार्थ शुक्ला की तस्वीरें सोशल मीडिया पर खूब वायरल हुई थीं। सोनिया राठी के साथ उनके किसिंग सीन की तस्वीरें वायरल हुई थीं।

लूफा के इस्तेमाल से जुड़ी इन बातों का रखें ख्याल, त्वचा को नहीं होगा कोई नुकसान

कई लोग नहाते समय शॉवर जेल के साथ लूफा का इस्तेमाल करते हैं। इससे त्वचा को एक्सफोलिएट करने में काफी मदद मिलती है। हालांकि अगर सही तरह से इस्तेमाल करने के साथ-साथ इसकी सफाई ध्यान नहीं दिया जाए तो यह आपकी त्वचा को फायदा कम और नुकसान अधिक पहुंच सकता है। आइए आज आपको बताते हैं कि लूफा का इस्तेमाल करते समय किन-किन बातों का ख्याल रखना चाहिए।

त्वचा पर अधिक तेजी से न रगड़ें— कई बार लोग डेड स्किन सेल्स को निकालने के लिए लूफा को बेहद जोर से अपनी त्वचा पर रगड़ते हैं, लेकिन इससे त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है। इस तरह से लूफा का इस्तेमाल करने से त्वचा पर जलन और रेडनेस आदि समस्याएं हो सकती

यदि आपकी कलाई का दर्द गंभीर है तो आपको इसके लिए डॉक्टर से सलाह जरूर लेनी चाहिए। लेकिन, यहां हम आपको इस समस्या के लिए कुछ घरेलू उपाय बताने जा रहे हैं जो आपकी कुछ मदद कर सकते हैं। तो चलिए जान लेते हैं इन उपायों के बारे में।

बर्फ से करें सिकाई— अगर आपकी कलाई में दर्द के कारण सूजन आ गई है, तो इसके लिए आप सूजन वाली जगह पर बर्फ के टुकड़े से सिकाई करें। इससे सूजन कम होगी और दर्द से



राहत मिलेगी।

पट्टी या बैंड बांधें—आपकी कलाई में अक्सर चोट लगती रहती है तो इससे बचने के लिए आप पट्टी या बैंडेज बांध लें। इसके अलावा आप चाहें तो किसी भी दुकान से कड़ा बैंड खरीद लें और इसे अपनी कलाई पर बांध लें। इससे कलाई का दर्द बढ़ेगा नहीं और चोट लगने से भी हिफाजत होगी।

पुदीने का तेल करेगा आपकी मदद— पुदीने के तेल की मदद से आप कलाई के दर्द से छुटकारा पा सकते हैं। इसके लिए आप थोड़ा सा पुदीने का तेल लें और इसमें कुछ दूसरे तेल मिला लें। अब इस तेल से आप अपनी कलाई की मालिश करें। थोड़ी-थोड़ी देर में मालिश करेंगे तो दर्द में आराम आएगा।

बार इस्तेमाल के बाद इसे भी साफ करना जरूरी है क्योंकि इसमें कई तरह की गंदगी जमा हो जाती है। इसलिए हर बार इस्तेमाल के बाद अपने लूफा को पानी की मदद से धोएं और फिर इसे अच्छे से सुखाकर एक सूखी जगह पर रखें ताकि इसमें कीटाणु अपना घर न बना सकें।

यूं तो हर बार इस्तेमाल के बाद लूफा को साफ करना जरूरी है, लेकिन फिर भी सप्ताह में एक बार इसे अच्छे से कीटाणु-मुक्त करना चाहिए। इसके लिए गर्म पानी में एंसेंशियल ऑयल की कुछ बूंदें मिलाएं और फिर इससे लूफा को साफ करें। सप्ताह में एक बार ऐसा करने से आपकी लूफा में मौजूद कीटाणुओं से छुटकारा मिलेगा। इसके अलावा दो से तीन हफ्ते में लूफा को बदल दें।

होटल में आग लगने से लाखों का सामान स्वाह, एक घायल

पिथौरागढ़। नगर के एक होटल में देर रात अचानक आग लगने से अफराख़तफरी फैल गयी। सूचना मिलने पर पुलिस व फायर सर्विस ने मौके पर पहुंच कर कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। आग लगने की इस घटना में जहां एक व्यक्ति झुलस गया वहीं लाखों रुपये के नुकसान की आशंका जताई जा रही है।



जानकारी के अनुसार नगर के छेडा क्षेत्र में स्थित आइसलैंड के निकट बने एक होटल में बीती रात करीब 9 बजे भीषण आग लग गई। आग से होटल जलकर स्वाह हो गया। होटल से लगे आइसलैंड का एक व्यक्ति श्याम सिंह भंडारी आग की चपेट में आने से झुलस गया, जिसे जिला अस्पताल पिथौरागढ़ लाया गया है। होटल शिव शंकर पंत का बताया गया है। सूचना मिलने पर पुलिस व फायर सर्विस मौके पर पहुंची और कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। प्रारम्भिक जांच में आग लगने का कारण शॉर्ट सर्किट होना बताया जा रहा है। होटल मालिक ने बताया कि आग लगने से उसकी 40 से 50 लाख से अधिक की संपत्ति चलकर राख हो गई है।

अभियन्ताओं के निलम्बन के मामले में हुई बैठक, जताया आक्रोश

देहरादून। उत्तराखण्ड डि. इं. संघ जल संस्थान की एक बैठक ज्यौलीकोट प्रकरण में विभागीय अभियन्ताओं के निलम्बन के प्रकरण में हुई, संघ मुख्यालय नेहरू कॉलोनी में आयोजित इस बैठक में उपस्थित सदस्यों द्वारा विभागीय अभियन्ताओं के निलम्बन में काफी आक्रोश व्यक्त किया गया। अभियन्ताओं द्वारा बताया कि विभाग में संसाधनों की कमी एवं कार्मिकों की कमी के बारे में बारम्बार विभाग, शासन, प्रशासन को अवगत कराया गया है, परन्तु फिर भी विभाग, शासन, प्रशासन द्वारा अभी तक भी कोई कदम नहीं उठाया गया है, विभागीय अभियन्ताओं की अन्य कार्यों में ड्यूटी लगायी जा रही है, इन विपरीत एवं विषम भौगोलिक परिस्थितियों में अभियन्ता कैसे पेयजल/सीवर योजनाओं का संचालन एवं रखरखाव करेंगे, तत्पश्चात इस विषय पर मुख्य महाप्रबन्धक से वार्ता की गई, उपरोक्त प्रकरण पर समस्त इंजीनियरों द्वारा कड़ी नाराजगी व्यक्त करते हुए अभियन्ताओं द्वारा कहा गया कि विभागीय अभियन्ताओं को सम्पूर्ण संसाधन उपलब्ध कराये जाए, तभी हमारे द्वारा पेयजल/सीवर योजनाओं का संचालन एवं रखरखाव किया जायेगा, विभागीय अभियन्ताओं के निलम्बन को तत्काल वापस लिया जाए, अन्यथा की स्थिति में संघ को सम्पूर्ण प्रदेश में धरना/हड़ताल कार्यक्रम करने को बाध्य रहेगा। वार्ता में संघ के अध्यक्ष पंकज उपाध्याय, महासचिव यशवन्त सिंह रावत, जुनैद गौड़, एल.एम. सेठानी, कृष्ण कान्त, देवराज तोमर, राघवेंद्र डोभाल, भगत सिंह रावत, ई. संजय सैलवाल, मनोज समेत प्रदेश भर से आये अभियन्ता मौजूद रहे।



पंजाबी महासभा के प्रतिनिधिमंडल ने किया मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन प्रेषित

देहरादून। प्रांतीय पंजाबी महासभा रजि. के पदाधिकारियों का एक प्रतिनिधिमंडल आज कचहरी स्थित नगर मजिस्ट्रेट कार्यालय में उनसे मिला और 22 सितम्बर को किच्छा में पंजाबी समाज के सिरमौर, पूर्व प्रदेश अध्यक्ष एवं वर्तमान में प्रांतीय पंजाबी महासभा के संरक्षक वर्तमान में जो किच्छा से विधायक भी हैं उनके साथ हुए दुर्व्यवहार/ बदतमीजी के विरोध में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को संबोधित करते हुए एक ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन के माध्यम से प्रतिनिधिमंडल ने कहा कि एक जनप्रतिनिधि के साथ पुलिस की मौजूदगी में हुई यह घटना अत्यंत अशोभनीय एवं निंदनीय है, इसकी जितनी निंदा की जाए कम है। यह एक विधायक पर ही हमला नहीं है बल्कि लोकतंत्र और विधायिका पर कुठाराघात है। उन्होंने कहा कि दोषियों के खिलाफ अब तक जो भी कार्यवाही पुलिस द्वारा की गई है पंजाबी समाज उससे संतुष्ट नहीं है। उन्होंने कहा कि हमारी मांग है कि सरकार दोषियों के खिलाफ दंडात्मक कार्यवाही करे जिससे पंजाबी समाज को महसूस हो कि उनके समाज के सिरमौर पर हमला करने वालों को उचित दंड मिला है। ज्ञापन देने वालों में हरीश नारंग, लाल चंद शर्मा, सुनील मेसोन, गोपाल पुरी, राजीव पुंज, सुनील बांगा, नवनीत ओबेरॉय, विजय कोहली, मेजर सिंह, राजू गुलाटी, जितेंद्र खरबंदा, राजेश शर्मा, सतीश कपूर, कुलदीप सिंह ललकार सहित काफी संख्या में पंजाबी समाज के लोग उपस्थित रहे।

लंबित वादों पर डीएम सख्त

हमारे संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी डॉ. आशीष चौहान ने ऋषिपर्णा सभागार, कलेक्ट्रेट में देर शाम मासिक समीक्षा बैठक की। बैठक में राजस्व न्यायालयों में लंबित वादों, न्यायालयों से संबंधित प्रकरणों तथा शासन स्तर से संदर्भित मामलों की प्रगति की विस्तृत समीक्षा की गई। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को सभी वादों का समयबद्ध, गुणवत्तापूर्ण एवं नियमानुसार निस्तारण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने समस्त उप जिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि अपने-अपने न्यायालयों में लंबित वादों की नियमित समीक्षा करते हुए पुराने प्रकरणों को प्राथमिकता के आधार पर निस्तारित किया जाए। उन्होंने कहा कि निर्धारित प्रक्रिया एवं समयसीमा के बावजूद किसी भी वाद को बिना ठोस एवं उचित कारण के अनावश्यक रूप से लंबित न रखा जाए। लंबित प्रकरणों की नियमित कोर्ट कर प्रभावी पैरवी एवं निस्तारण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए।

समीक्षा के दौरान उप जिलाधिकारी



एवं तहसीलदार न्यायालयों में धारा 166/167 के अंतर्गत 3 से 5 वर्ष तक पुराने 82 वाद लंबित पाए गए। इस पर जिलाधिकारी ने नाराजगी व्यक्त करते हुए संबंधित अधिकारियों को पुराने वादों के निस्तारण में तेजी लाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि लंबे समय से लंबित वादों की नियमित समीक्षा कर उनके निस्तारण के लिए प्रभावी कार्ययोजना बनाने हुए निस्तारण करें। राजस्व वादों की समीक्षा के दौरान जिले में 15,540 वाद निस्तारण हेतु लंबित पाए गए। जिलाधिकारी ने इस स्थिति पर कड़ी नाराजगी व्यक्त करते हुए संबंधित अधिकारियों को निरंतर कोर्ट कर वादों के निस्तारण में तेजी लाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि पुराने वादों को

प्राथमिकता के आधार पर लिया जाए और प्रत्येक न्यायालय में लंबित मामलों की प्रगति की नियमित समीक्षा की जाए।

जिलाधिकारी ने न्यायालयों में लंबित तथा संबंधित विभागों द्वारा अनुपालन किए जाने वाले मामलों की कम्प्लायंस की अद्यतन स्थिति तैयार करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि न्यायालयों के आदेशों के अनुपालन की स्थिति की नियमित निगरानी की जाए तथा संबंधित विभागों से समयबद्ध अनुपालन सुनिश्चित कराया जाए। इसी प्रकार मुख्य सचिव, प्रमुख सचिव एवं सचिव स्तर से संदर्भित मामलों में की गई कार्रवाई एवं कम्प्लायंस की अद्यतन स्थिति भी व्यवस्थित रूप से दर्ज करने के निर्देश दिए गए।

कौशल विकास, सेवायोजन विभाग और एम3एम फाउंडेशन में एमओयू

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की पहल एवं मार्गदर्शन में प्रदेश के युवाओं के लिए रोजगार के नए अवसर सुरजीत करने की दिशा में निरंतर प्रयास किया जा रहे हैं। उत्तराखंड के युवाओं को उद्योग की आवश्यकताओं के अनुरूप कौशल प्रशिक्षण प्रदान करने, उनकी रोजगार क्षमता बढ़ाने और रोजगार एवं स्वरोजगार के अवसरों से जोड़ने की दिशा में कौशल विकास एवं सेवायोजन विभाग तथा एम3एम फाउंडेशन के बीच महत्वपूर्ण समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए हैं।

इस साझेदारी का उद्देश्य राज्य में उद्योग केंद्रित और रोजगारपरक कौशल विकास का मजबूत ढांचा तैयार करना है। इसके तहत युवाओं को वर्तमान एवं उभरती औद्योगिक आवश्यकताओं के अनुरूप तकनीकी प्रशिक्षण देने के साथ



ही प्रशिक्षण की गुणवत्ता, रोजगार क्षमता, उद्योगों से संपर्क, प्लेसमेंट सहायता और प्रशिक्षण के बाद टिकाऊ आजीविका के अवसरों पर विशेष ध्यान दिया जाएगा। एमओयू के प्रारंभिक चरण में देहरादून, हल्द्वानी, काशीपुर और पिथौरागढ़ में प्रशिक्षण केंद्रों के संचालन को प्राथमिकता दी गई है। परियोजना की आवश्यकता, स्थानीय परिस्थितियों और संभावित लाभार्थियों की उपलब्धता के आधार पर

अल्मोड़ा और बड़कोट को भी अतिरिक्त प्रशिक्षण केंद्रों के रूप में शामिल किया जा सकता है। कार्यक्रम में उप निदेशक सेवायोजन चंद्रकांता, उप निदेशक (प्रशिक्षण) निरंजन खुगशाल, प्रधानाचार्य राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान निरंजनपुर देहरादून दिनकर रौतेला, नोडल अधिकारी विनीता बडोनी, प्रतिनिधि अरविंद कुमार शर्मा सहित विभाग एवं प्रशिक्षण संस्थानों के अधिकारी थे।

सीएस ने पुनर्निर्माण कार्यों की जानकारी ली

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने गुरुवार को सचिवालय में बद्रीनाथ धाम-केदारनाथ धाम मास्टर प्लान के तहत चल रहे विभिन्न निर्माण एवं पुनर्निर्माण कार्यों की प्रगति की समीक्षा की। मुख्य सचिव ने मास्टर प्लान के अंतर्गत एसेट हैंडओवर के कार्य की जानकारी ली। उन्होंने केदारनाथ पुनर्निर्माण कार्यों के तहत सेंट्रल स्ट्रीट के अंतर्गत 6 बिल्डिंग्स को टॉप मोस्ट प्रायोरिटी पर रखते हुए, यात्रा सीजन के उपरांत कार्य शुरू कराए जाने के निर्देश दिए।

मुख्य सचिव ने सम्बन्धित स्टेकहोल्डर्स के साथ आवश्यक एग्रीमेंट साइन करने की प्रक्रिया को जल्द पूरा कराए जाने

की बात कही, ताकि कार्य प्रारम्भ करने में किसी प्रकार की देरी न हो। उन्होंने संस्कृति मंत्रालय द्वारा कराए जा रहे विभिन्न कार्यों की भी जानकारी ली। उन्होंने जिलाधिकारी को इन कार्यों की लगातार मॉनिटरिंग सुनिश्चित करने के निर्देश दिए, ताकि निर्धारित समयसीमा में कार्य पूर्ण हो सकें।

मुख्य सचिव ने मास्टर प्लान क्षेत्र से बाहर किसी भी प्रकार के निर्माण की अनुमति न दिए जाने के महत्वपूर्ण निर्देश दिए। उन्होंने इसके लिए तत्काल जीओ जारी किए जाने की बात कही। विशेष रूप से फ्रैंजाइल एवं एवलॉन्च प्रोन एरिया में किसी भी एजेंसी द्वारा निर्माण कार्य की अनुमति न दिए जाने की बात

कही। उन्होंने कहा कि ऐसे संवेदनशील क्षेत्रों में निर्माण गतिविधियों के सम्बन्ध में सुरक्षा एवं पर्यावरणीय मानकों का कड़ाई से अनुपालन सुनिश्चित किया जाए। मुख्य सचिव ने बद्रीनाथ धाम में मास्टर प्लान के फेज-1 एवं फेज-2 के अंतर्गत चल रहे विभिन्न कार्यों की प्रगति की भी जानकारी ली। उन्होंने सम्बन्धित अधिकारियों को कार्यों की नियमित मॉनिटरिंग करते हुए निर्धारित समयसीमा में पूर्ण कराने के निर्देश दिए। बैठक में बद्रीनाथ में निर्माणाधीन अस्पताल के सम्बन्ध में भी जानकारी ली गई। जिलाधिकारी श्री गौरव कुमार ने बताया कि अस्पताल को लगभग 15 दिनों में प्रारम्भ किए जाने की योजना है।

टिहरी झील बनेगी ग्लोबल डेस्टिनेशन



संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने गुरुवार को सचिवालय में पर्यटन विभाग के साथ बैठक के दौरान टिहरी झील को 'वन स्टेट, वन ग्लोबल डेस्टिनेशन' के रूप में विकसित करने के लिए समग्र मास्टर प्लान तैयार करने के निर्देश दिए हैं। टिहरी लेक क्षेत्र को अंतरराष्ट्रीय स्तर के पर्यटन गंतव्य के रूप में विकसित करने के लिए पूरे क्षेत्र की दीर्घकालिक और सुनियोजित प्लानिंग की जाए।

मुख्य सचिव ने कहा कि टिहरी झील के आसपास के लगभग 8 हजार हेक्टेयर क्षेत्र को सम्मिलित करते हुए समग्र मास्टर एवं जोनल प्लान तैयार किया जाए। इसमें सरकारी एवं निजी दोनों प्रकार की भूमि को शामिल किया जाए। उन्होंने बेतरतीब विकास को रोकने के लिए पूरे क्षेत्र का मास्टर प्लान तैयार करने के साथ ही विभिन्न क्षेत्रों के लिए आवश्यकतानुसार जोन निर्धारित करने

के निर्देश दिए। मास्टर प्लान तैयार करते समय सभी सम्बन्धित स्टेकहोल्डर्स से विचार-विमर्श किया जाए, ताकि क्षेत्र की भौगोलिक परिस्थितियों, स्थानीय आवश्यकताओं, पर्यावरणीय संवेदनशीलता और पर्यटन की संभावनाओं को ध्यान में रखते हुए दीर्घकालिक योजना तैयार की जा सके। मास्टर प्लानिंग के लिए स्कूल ऑफ प्लानिंग एंड आर्किटेक्चर (एसपीए), नई दिल्ली एवं एसपीए, भोपाल से तकनीकी सहयोग लेने की संभावनाओं पर भी विचार किया जाए।

मुख्य सचिव ने कहा कि टिहरी झील क्षेत्र को ग्लोबल डेस्टिनेशन बनाने के लिए पूरे लेक एरिया में विभिन्न पर्यटन गतिविधियों को समाहित करते हुए आकर्षण के प्रमुख केंद्र (मैगनेट एरिया) विकसित किए जाएं। इसके लिए फेजवाइज योजना तैयार की जाए, ताकि प्राथमिकता के आधार पर विभिन्न परियोजनाओं को विकसित किया जा

सके। उन्होंने निर्देश दिए कि टिहरी लेक में ऐसी पर्यटन गतिविधियों की विस्तृत योजना तैयार की जाए, जिससे पर्यटक क्षेत्र में कम से कम एक-दो दिन या उससे अधिक समय तक क्षेत्र में ठहर सकें। वाटर स्पोर्ट्स के साथ ही एडवेंचर, ट्रेकिंग, नेचर, कल्चर, विलेज टूरिज्म सहित विभिन्न गतिविधियों को एकीकृत रूप से विकसित किया जाए।

मुख्य सचिव ने कहा कि अप्रैल, मई और जून में जलस्तर कम रहने के दौरान भी पर्यटकों के लिए पर्याप्त गतिविधि या उपलब्ध रहें, इसके लिए विशेष कार्ययोजना तैयार की जाए। वर्षभर पर्यटन गतिविधियों का संचालन सुनिश्चित करने के लिए मौसम एवं जलस्तर के अनुसार गतिविधियों का कैलेंडर तैयार किया जाए। उन्होंने टिहरी झील क्षेत्र में नए ट्रेकिंग रूट्स एवं ट्रेल्स विकसित करने तथा आसपास के गांवों को पर्यटन से जोड़ने के निर्देश दिए।

बैंक ने किया 14.18 लाख का भुगतान

हमारे संवाददाता

देहरादून/काशीपुर। बैंक में गोल्ड लोन के लिये गिरवी रखे गये सोने के गहनों की चोरी होने पर यूको बैंक ने 14 लाख 18 हजार 776 का भुगतान किया है। बैंक द्वारा इस धनराशि का दो उपभोक्ताओं शीतल अग्रवाल व पंकज कुमार के नाम के बने बैंक ड्राफ्ट उसे देने के लिये जिला उपभोक्ता आयोग उधमसिंह नगर में जमा करा दिये हैं।

जसपुर निवासी दो उपभोक्ताओं शीतल अग्रवाल व पंकज कुमार की ओर से काशीपुर निवासी अधिवक्ता नदीम उद्दीन एडवोकेट द्वारा जिला उपभोक्ता आयोग उधमसिंह नगर में दो परिवाद दायर करके कहा गया था कि शीतल अग्रवाल व पंकज कुमार ने यूको बैंक के विज्ञापन तथा उसके अधिकारियों कर्मचारियों द्वारा गोल्ड लोन की बतायी आकर्षक विशेषताओं तथा गिरवी रखे गये स्वर्ण आभूषणों की सुरक्षा पर विश्वास करके अपनी व्यक्तिगत आवश्यकता होने पर अपने स्वर्ण आभूषण यूको बैंक की जसपुर शाखा में गिरवी रखकर क्रमशः

3.22 लाख तथा दो लाख का गोल्ड लोन लिये गये। इन लोन को क्रमशः 398000 तथा 231450 का ब्याज सहित भुगतान कर दिया गया। 2023 में उन्हें अपने आभूषणों की आवश्यकता होने पर गिरवी रखे गये आभूषणों को वापस लौटाने की लिखित रूप से प्रार्थना पत्र देकर मांग की लेकिन बैंक के द्वारा न तो इन्हें वापस किया गया और न ही इसका वैध कारण बताया गया। इस पर परिवारियों ने अपने अधिवक्ता नदीम उद्दीन के माध्यम से कानूनी नोटिस भिजवाया गया जिसका भी कोई उत्तर नहीं दिया गया और न ही आभूषणों को वापस किया गया। इस पर आयोग में परिवाद दायर करके बैंक में गिरवी रखे गये स्वर्ण आभूषण वापस दिलवाने तथा उपभोक्ता सेवा में कमी से हुये नुकसान का मुआवजा दिलवाने की आयोग से प्रार्थना की गयी।

बैंक की ओर से बैंक शाखा में बैंक के चपरासी दुश्यंत कुमार द्वारा चोरी करने तथा इसे निलम्बित करने व मामले में एफ.आई.आर. व आरोप पत्र दाखिल होने का कथन किया गया तथा चोरी की

घटना की जानकारी परिवारियों को टेलीफोन पर देने व बैंक द्वारा समझौते के तौर मुआवजा स्वीकार कराने का समझौता पत्र डाक से भेजने का कथन किया गया तथा किसी उपभोक्ता सेवा में कमी करने से इंकार किया गया व परिवाद निरस्त करने की प्रार्थना की गयी। जिला उपभोक्ता आयोग के अध्यक्ष राजीव कुमार खरे सदस्य नवीन चन्द्र चंदौला तथा सदस्या डॉ. मनीला ने परिवारियों के अधिवक्ता नदीम उद्दीन तथा बैंक के अधिवक्ता के तर्कों को सुना और परिवारियों के ऋण के लिए गिरवी रखे गये स्वर्ण आभूषणों को वापस न करने तथा इसे सुरक्षित न रखने को सेवा में कमी माना। जिला उपभोक्ता आयोग ने अपने निर्णय से 45 दिन के अंदर गिरवी रखे गये सोने के आभूषण यदि चोरी के उपरान्त बैंक को प्राप्त हो गये हैं। इस स्थिति में लोन समाप्त की तिथि को गोल्ड की मार्केट वैल्यू के अनुसार धनराशि 6 प्रतिशत साधारण ब्याज जो इसी दिनांक से अदायगी तक देय होगा परिवारियों को करने का आदेश दिया।

पटना में जन सुराज नेता को पांच गोलियां, हालत गंभीर

संवाददाता

पटना। पटना के बुद्धा कॉलोनी थाना क्षेत्र में बुधवार को अपराधियों ने जन सुराज पार्टी से जुड़े पूर्व पार्षद अनिल कुमार यादव पर ताबड़तोड़ फायरिंग कर दी। वार्ड नंबर 24 की पार्षद ज्ञानवती देवी के पति अनिल यादव को करीब पांच गोलियां लगी हैं। गंभीर रूप से घायल अनिल यादव को तत्काल अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां उनका इलाज जारी है। डॉक्टरों के मुताबिक उनकी हालत गंभीर बनी हुई है।

घटना के बाद इलाके में अफरातफरी मच गई। बताया जा रहा है कि हमलावरों ने अनिल यादव को निशाना बनाकर कई राउंड फायरिंग की। वारदात को अंजाम देने के बाद आरोपी मौके से फरार हो गए। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और घटनास्थल की जांच शुरू की। पुलिस ने मौके से आठ खोखे बरामद किए हैं। पुलिस ने हमलावरों की पहचान और घटना के कारणों का पता



लगाने के लिए जांच तेज कर दी है। आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है। पुलिस यह पता लगाने का प्रयास कर रही है कि हमले में कितने लोग शामिल थे और वारदात के पीछे क्या वजह थी।

सेंट्रल एसपी ममता कल्याणी ने बताया कि पूर्व पार्षद अनिल यादव को पांच गोलियां लगी हैं। उन्हें गंभीर हालत में अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां उनका उपचार चल रहा है। उन्होंने बताया कि घटनास्थल से आठ खोखे बरामद किए गए हैं। पुलिस मामले की विभिन्न पहलुओं से जांच कर रही है।

स्लीपर बस में आग लगी, 9 यात्रियों की मौत

हमारे संवाददाता

ग्रेटर नोएडा। यमुना एक्सप्रेसवे पर जेवर क्षेत्र में बीती देर रात स्लीपर बस में भीषण आग लगने से नौ यात्रियों की मौत हो गई, जबकि कई लोग घायल हो गए। हादसा 33 किलोमीटर माइलस्टोन के पास हुआ। बस कश्मीरी गेट, नई दिल्ली से महोबा जा रही थी और उसमें करीब 35 यात्री सवार थे।

बस में अचानक आग की लपटें उठने लगीं। देखते ही देखते आग ने पूरी बस को अपनी चपेट में ले लिया। सूचना मिलते ही जेवर पुलिस और फायर ब्रिगेड की कई गाड़ियां मौके पर पहुंचीं। पुलिस और दमकल कर्मियों ने बस के शीशे तोड़कर अंदर फंसे यात्रियों को बाहर



निकाला। रेस्क्यू के दौरान 20 से अधिक यात्रियों को सुरक्षित बाहर निकाला गया, जबकि नौ यात्री बस के अंदर मृत मिले। पुलिस के अनुसार, मौतें आग में जलने और दम घुटने से हुईं। प्रारंभिक जांच में पुलिस ने आशंका जताई है कि बस के

एसी में स्पार्क या ब्लास्ट होने के बाद इंजन के लुब्रिकेंट ऑयल में आग लगी, जो तेजी से पूरी बस में फैल गई। पुलिस और फॉरेंसिक टीम घटना के कारणों की जांच कर रही है। हादसे के बाद चालक और परिचालक के मौके से भागने की

बात सामने आई है। यात्रियों के मुताबिक आग लगने के बाद बस में अफराख़ तफरी मच गई और कई यात्रियों ने किसी तरह बाहर निकलकर जान बचाई। पुलिस ने घटना के संबंध में संबंधित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर चालक और परिचालक को हिरासत में ले लिया है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने हादसे का संज्ञान लेते हुए मृतकों के परिजनों के प्रति संवेदना व्यक्त की। उन्होंने अधि कारियों को घायलों के समुचित इलाज की व्यवस्था करने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने मृतकों के परिजनों को दोख़ दो लाख रुपये और घायलों को 50-50 हजार रुपये की आर्थिक सहायता देने की घोषणा की है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून
मो. 9358134808

नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।