

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 244
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

मुख्य निर्वाचन आयुक्त के खिलाफ कांग्रेस ने खोला मोर्चा, फूँका पुतला सचिवालय पर गरजे कांग्रेसी

संवाददाता

देहरादून। मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार को हटाये जाने की मांग को लेकर कांग्रेस का सचिवालय के समक्ष प्रदर्शन ज्ञानेश कुमार का पुतला फूँका।

भारत निर्वाचन आयोग को भंग किये जाने एवं मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार सहित दोनों निर्वाचन आयुक्तों को तत्काल पद से हटाये जाने तथा उनके द्वारा पूर्व में लिए गये फैसलों को निरस्त किये जाने की मांग को लेकर प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल के नेतृत्व में प्रदेश प्रभारी कुमारी सैलजा, नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य, पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत, सीडब्ल्यूसी सदस्य करन माहरा, उपनेता प्रतिपक्ष भुवन कापडी, पूर्व विधानसभा अध्यक्ष गोविन्द सिंह कुंजवाल, पूर्व सांसद प्रदीप टम्टा, अनुशासन समिति अध्यक्ष विक्रम सिंह नेगी सहित पार्टी विधायकों एवं वरिष्ठ नेताओं की उपस्थिति में प्रदर्शन के साथ सचिवालय स्थित निर्वाचन कार्यालय का घेराव किया।

मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार



का पुतला दहन किया गया। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के आह्वान पर देशभर में आयोजित कार्यक्रमों के तहत प्रदेश कांग्रेस कमेटी द्वारा प्रदेश कांग्रेस कार्यालय से सचिवालय तक नारेबाजी करते हुए मार्च निकाला तथा सचिवालय स्थित निर्वाचन कार्यालय का घेराव किया।

राष्ट्रपति के नाम संबोधित ज्ञापन उपजिलाधिकारी सदर को सौंपते हुए प्रदेश कांग्रेस ने मांग की कि भारत निर्वाचन आयोग के मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार एवं दोनों निर्वाचन आयुक्तों को तत्काल पद से हटाते हुए गिरफ्तार किया जाय तथा उनके द्वारा पूर्व

में लिए गये फैसलों को निरस्त करने के साथ ही उनके स्थान पर नये मुख्य निर्वाचन आयुक्त एवं निर्वाचन आयुक्तों की नियुक्ति की जाय।

कांग्रेस पार्टी ने कहा कि भारत का निर्वाचन आयोग देश के लोकतांत्रिक व्यवस्था का एक अत्यंत महत्वपूर्ण एवं

संवैधानिक संस्थान है। स्वतंत्र, निष्पक्ष एवं पारदर्शी चुनाव कराना निर्वाचन आयोग की सर्वोच्च जिम्मेदारी है। देश के करोड़ों मतदाताओं का विश्वास निर्वाचन आयोग की निष्पक्षता एवं संवैधानिक प्रतिबद्धता पर टिका हुआ है।

उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी का स्पष्ट मत है कि हाल के दिनों में निर्वाचन प्रक्रिया, मतदाता सूचियों के पुनरीक्षण तथा चुनावी पारदर्शिता से जुड़े अनेक गंभीर प्रश्न सामने आए हैं। विशेष रूप से मतदाता सूची में नाम जोड़ने, हटाने तथा आपत्तियों के निस्तारण की प्रक्रिया को लेकर राजनीतिक दलों एवं आम मतदाताओं के बीच चिंता उत्पन्न हुई है।

एसआइआर प्रक्रिया में किये जा रहे भेदभाव पर विपक्षी दलों की शिकायतों का निर्वाचन आयोग द्वारा कोई संज्ञान नहीं लिया जा रहा है। ऐसी परिस्थितियों में निर्वाचन आयोग की कार्यप्रणाली में पूर्ण पारदर्शिता, जवाबदेही और सभी राजनीतिक दलों के प्रति समान व्यवहार अत्यंत आवश्यक है।

मुख्यमंत्री ने 15 वाहनों को किया खाना

संवाददाता

खटीमा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने ठोस एवं तरल अपशिष्ट प्रबंधन के लिए 15 वाहनों को हरी झंडी दिखाकर खाना किया।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने खटीमा में ठोस एवं तरल अपशिष्ट प्रबंधन के लिए 15 वाहनों को हरी झंडी दिखाकर खाना किया। इनमें नेस्ले इंडिया द्वारा सीएसआर के तहत उपलब्ध कराए गए सात इलेक्ट्रिक कचरा कलेक्शन वाहन भी शामिल हैं। नेस्ले इंडिया द्वारा धर्मपुर, छत्तरपुर, बिंदूखेड़ा (फौजी मटकोटा), कीरतपुर, बागवाला, दानपुर और नगला तराई के लिए एक-एक इलेक्ट्रिक कचरा कलेक्शन वाहन उपलब्ध कराया गया है।

इस अवसर पर ब्रिटानिया की ओर से स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी सामग्री भी उपलब्ध कराई गई। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में स्वच्छता व्यवस्था को सुदृढ़ करने तथा पर्यावरण संरक्षण के लिए निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि ठोस एवं तरल अपशिष्ट के बेहतर



प्रबंधन में आधुनिक संसाधनों, जनभागीदारी और कॉरपोरेट सेक्टर के सहयोग की महत्वपूर्ण भूमिका है। मुख्यमंत्री ने कहा कि ग्राम पंचायत स्तर पर विकसित किया जा रहा सेल्फ़-सस्टेनिंग मॉडल स्वच्छता व्यवस्था को अधिक प्रभावी बनाने में सहायक होगा।

उन्होंने कहा कि सरकार का प्रयास है कि प्रदेश में कचरा संग्रहण एवं निस्तारण की व्यवस्था को और अधिक व्यवस्थित एवं प्रभावी बनाया जाए। मुख्य विकास अधिकारी दिवेश सासनी ने बताया कि

जिलाधिकारी के निर्देशन में जनपद ऊधम सिंह नगर की 373 ग्राम पंचायतों में 71 क्लस्टरों के माध्यम से ठोस एवं तरल अपशिष्ट प्रबंधन की कार्ययोजना तैयार की गई है।

नगर निकायों से लगे ग्रामीण क्षेत्रों तथा प्रमुख स्थानीय बाजारों में नियमित कूड़ा संग्रहण एवं निस्तारण के लिए संबंधित नगर निकायों के साथ एमओयू किए गए हैं। उन्होंने बताया कि जनपद में अपशिष्ट प्रबंधन के लिए कुल 231 वाहनों का बेड़ा तैयार किया गया है।

कार्मिकों-पेंशनरों को 26 तक मिलेगा वेतन व पेंशन

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। आगामी 28 से 30 सितंबर तक प्रस्तावित तीन दिवसीय राष्ट्रव्यापी बैंक हड़ताल को देखते हुए उत्तराखंड सरकार ने राज्य के सभी सरकारी कर्मचारियों और पेंशनरों के हित में बड़ा निर्णय लिया है। राज्य सरकार ने निर्णय लिया है कि माह सितंबर का वेतन और पेंशन का भुगतान हड़ताल शुरू होने से पूर्व यानी 26 सितंबर (शनिवार) तक अनिवार्य रूप से कर दिया जाए।

प्रमुख सचिव रमेश कुमार सुधांशु द्वारा जारी शासनादेश में राज्य के सभी जिलाधिकारियों, कोषागार, पेंशन एवं हकदारी निदेशक सहित सभी संबंधित अधिकारियों को इस संबंध में दिशा-निर्देश जारी कर दिए गए हैं। शासनादेश के अनुसार, भारत सरकार के वित्त मंत्रालय द्वारा जारी कार्यालय ज्ञाप के आलोक में 28 सितंबर से 30 सितंबर तक तीन दिवसीय राष्ट्रव्यापी बैंक हड़ताल प्रस्तावित है। हड़ताल के कारण बैंकिंग लेन-देन प्रभावित होने की पूरी संभावना है, जिससे

शासनादेश जारी

► बैंकों की तीन दिवसीय राष्ट्रव्यापी हड़ताल के चलते उत्तराखंड शासन ने लिया फैसला

कर्मचारियों और पेंशनभोगियों के वेतन एवं पेंशन भुगतान में देरी हो सकती थी।

इसी आशंका को ध्यान में रखते हुए सरकार ने समय से पहले अग्रिम भुगतान की व्यवस्था की है। इसके साथ ही आदेश में यह भी स्पष्ट किया गया है कि कर्मचारियों और पेंशनभोगियों के पूरे माह के वेतन व पेंशन निर्धारण के पश्चात यदि कोई समायोजन आवश्यक होता है, तो उसकी भरपाई या समायोजन अक्टूबर के वेतन व पेंशन से किया जाएगा। इस संबंध में वित्तीय डेटा सेंटर, सभी आहरण-वितरण अधिकारियों और कोषाधिकारियों को आईएफएमएस पोर्टल के माध्यम से त्वरित कार्रवाई करने के निर्देश दिए गए हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

वोट चोरी का शोर

भारत में चुनाव केवल सत्ता बदलने की प्रक्रिया नहीं हैं। चुनाव उस लोकतांत्रिक भरोसे का सबसे बड़ा प्रमाण हैं, जिसके आधार पर जनता यह मानती है कि उसकी एक-एक वोट की कीमत बराबर है और सत्ता का फैसला मतपेटी में होगा, किसी बंद कमरे में नहीं। इसलिए जब चुनाव की निष्पक्षता पर सवाल उठते हैं तो विवाद केवल किसी राजनीतिक दल या नेता तक सीमित नहीं रहता, उसकी आंच लोकतंत्र की पूरी व्यवस्था तक पहुंचती है। आज देश इसी बेचौनी के दौर से गुजर रहा है। वोट चोरी का नारा अब केवल राजनीतिक मंचों तक सीमित नहीं है। मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण यानी एसआईआर, मतदाताओं के नाम हटाने, नए मतदाताओं के पंजीकरण की प्रक्रिया और निर्वाचन आयोग के भीतर निर्णय प्रक्रिया को लेकर गंभीर सवाल उठ रहे हैं। भारतीय एक्सप्रेस की एक जांच में दावा किया गया है कि निर्वाचन आयोग के दो आयुक्तों ने दस महीने में कम से कम 14 बार कुछ निर्णयों पर लिखित आपत्तियां दर्ज कीं। इन आपत्तियों में नए मतदाताओं के पंजीकरण, नाम हटाने और सूचना-प्रौद्योगिकी प्रणाली के केंद्रीकरण जैसे मुद्दे शामिल बताए गए हैं। यहां सबसे महत्वपूर्ण सवाल यह नहीं है कि आरोप किसने लगाए। असली सवाल यह है कि क्या हर मतदाता को यह भरोसा है कि उसका नाम मतदाता सूची में सुरक्षित है और वह बिना किसी अनावश्यक बाधा के अपने मताधिकार का इस्तेमाल कर सकेगा? निर्वाचन आयोग ने इन आरोपों को स्वीकार नहीं किया है। आयोग का कहना है कि उसके सभी फैसले पूर्ण आयोग के स्तर पर सर्वसम्मति से लिए गए हैं और आंतरिक विमर्श में अलग-अलग राय आना सामान्य प्रक्रिया है। लेकिन लोकतंत्र में केवल आयोग का स्पष्टीकरण पर्याप्त नहीं होना चाहिए, जहां संदेह पैदा हुआ है, वहां संदेह दूर करने की जिम्मेदारी भी उसी संस्था की है। सबसे चिंताजनक पहलू मतदाता सूची है। एसआईआर के तहत 30 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में प्रारूप मतदाता सूचियों से 13 करोड़ से अधिक नाम हटाए जाने की रिपोर्ट सामने आई है। यह जरूरी नहीं कि हटाए गए प्रत्येक नाम के पीछे गलत कार्रवाई हुई हो। मृत, स्थानांतरित या दोहराव वाले नाम हटाना मतदाता सूची को शुद्ध करने की सामान्य प्रक्रिया का हिस्सा है। मगर इतनी बड़ी संख्या में नामों के पुनरीक्षण के बीच यदि वैध मतदाता भी अपने नाम को लेकर असुरक्षित महसूस करने लगे, तो प्रक्रिया की पारदर्शिता और अपील की व्यवस्था पर सवाल उठना स्वाभाविक है। पश्चिम बंगाल का उदाहरण भी इस बहस की गंभीरता बताता है। निर्वाचन आयोग ने सर्वोच्च न्यायालय को बताया कि एसआईआर में हटाए गए 27.16 लाख मतदाताओं में से 22 लाख से अधिक ने पुनर्स्थापना के लिए अपील की है। यानी मतदाता सूची में नाम हटाना केवल आंकड़ों का खेल नहीं है। इसके पीछे वास्तविक नागरिक और उनका मताधिकार जुड़ा है। उत्तराखंड में भी एसआईआर को लेकर आंकड़े सामने आए हैं। प्रदेश में फार्म-7 के तहत नाम हटाने के लिए आए 1.73 लाख से अधिक आवेदनों में 95 हजार से अधिक को अपात्र श्रेणी में रखा गया। निर्वाचन तंत्र का कहना है कि संबंधित मतदाता आवश्यक दस्तावेज या सुनवाई में उपस्थित नहीं हुए और उन्हें फॉर्म-6 के जरिए नाम शामिल कराने का अवसर उपलब्ध है। लेकिन सवाल यह है कि लोकतंत्र में एक आम नागरिक को अपना वोट बचाने के लिए कितनी प्रशासनिक सीढ़ियां चढ़नी पड़ेंगी? यही वह जगह है जहां निर्वाचन सुधार की बहस को राजनीतिक आरोप-प्रत्यारोप से ऊपर उठाने की जरूरत है। यदि कोई मतदाता मृत नहीं है, स्थानांतरित नहीं हुआ है और उसका नाम किसी दूसरे स्थान पर दर्ज नहीं है, तो उसका नाम केवल तकनीकी या दस्तावेजी जटिलता के कारण हटाना लोकतांत्रिक व्यवस्था के लिए गंभीर समस्या होगी। दूसरी ओर यदि मतदाता सूची में फर्जी, दोहरे या अपात्र नाम हैं तो उन्हें हटाना भी उतना ही जरूरी है। इसलिए बहस नाम हटाओ या नाम बचाओ की नहीं, सही मतदाता का नाम सुरक्षित रखने और गलत नाम को पारदर्शी प्रक्रिया से हटाने की होनी चाहिए। निर्वाचन आयोग की सबसे बड़ी पूंजी उसका संवैधानिक अधिकार नहीं, जनता का विश्वास है। एक समय था जब चुनाव आयोग का नाम आते ही चुनाव की निष्पक्षता का भरोसा पैदा होता था। आज यदि राजनीतिक दल एक-दूसरे पर वोट चोरी के आरोप लगा रहे हैं और आयोग के भीतर की कथित असहमतियां सार्वजनिक बहस का विषय बन रही हैं, तो यह स्थिति किसी एक दल की जीत या हार से कहीं बड़ी है। यह उस संस्था की साख का सवाल है, जो सत्ता के हस्तांतरण की पूरी लोकतांत्रिक प्रक्रिया की निगरानी करती है। इसलिए समाधान भी स्पष्ट होना चाहिए। हर विवादित मतदाता सूची का स्वतंत्र परीक्षण, नाम हटाने की स्पष्ट वजह, मतदाता को पर्याप्त सूचना, आसान अपील व्यवस्था, स्थानीय स्तर पर पारदर्शी सुनवाई और मतदाता डेटा तक पहुंच की स्पष्ट जवाबदेही और सबसे जरूरी निर्वाचन आयोग को राजनीतिक आरोपों का जवाब राजनीतिक भाषा में नहीं, दस्तावेजों और आंकड़ों में देना होगा। क्योंकि लोकतंत्र में वोट चोरी का आरोप जितना गंभीर है, उतना ही गंभीर बिना प्रमाण के ऐसा आरोप लगाना भी है। दोनों स्थितियां लोकतांत्रिक विश्वास को कमजोर करती हैं। जनता को यह जानने का अधिकार है कि उसका वोट सुरक्षित है। राजनीतिक दलों को यह भरोसा होना चाहिए कि चुनावी मैदान बराबर है और निर्वाचन आयोग को यह साबित करना होगा कि वह सत्ता में बैठे लोगों का नहीं, मतदाता के मताधिकार का प्रहरी है। चुनाव में हार-जीत होती रहेगी। सरकारें आएंगी-जाएंगी। लेकिन यदि जनता का भरोसा मतपत्र और निर्वाचन प्रक्रिया से उठ गया, तो लोकतंत्र की सबसे मजबूत इमारत की नींव ही कमजोर पड़ जाएगी। इसलिए आज देश को वोट चोरी के शोर से आगे बढ़कर एक सीधा सवाल पूछना होगा कि क्या हर भारतीय का वोट सुरक्षित है?



अड्डा कॉन्क्लेव में सीएम धामी और वरिष्ठ पत्रकार योगेश कुमार की आत्मीय मुलाकात। मुख्यमंत्री ने हालचाल जाना और कुछ पल सहज संवाद के बिताए। रिश्ते जब सम्मान और संवेदना से जुड़े हों, तो तस्वीरें भी कहानी कहती हैं।

निर्वाचन आयोग में ‘दरार’

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। चुनावी राजनीति में वोट चोरी के आरोपों के बीच निर्वाचन आयोग को लेकर सामने आई एक रिपोर्ट ने सियासी तापमान और बढ़ा दिया है। चुनाव आयुक्त सुखवीर सिंह संधू और विवेक जोशी ने पिछले 10 महीनों में कम से कम 14 बार आयोग के फैसलों और प्रक्रियाओं पर औपचारिक आपत्ति दर्ज कराई।

रिपोर्ट में कहा गया है कि इन आपत्तियों का संबंध मतदाता सूची में नाम जोड़ने, नाम हटाने और बहाल करने, फार्म-6 में बदलाव तथा मतदाता सूची से जुड़े तकनीकी तंत्र जैसे महत्वपूर्ण विषयों से था। रिपोर्ट सामने आते ही विपक्ष ने इसे निर्वाचन आयोग के भीतर गंभीर मतभेद का संकेत बताते हुए केंद्र सरकार और मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार पर हमला तेज कर दिया है। विपक्षी दलों की ओर से अब मुख्य चुनाव आयुक्त को हटाने की संसदीय प्रक्रिया शुरू करने की बात भी सामने आई है। लेकिन इस पूरे विवाद में एक दूसरा पक्ष भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

निर्वाचन आयोग ने रिपोर्ट के बाद स्पष्ट किया कि आयोग के भीतर अलग-अलग राय और सुझाव आना निर्णय प्रक्रिया का सामान्य हिस्सा है। आयोग के मुताबिक पिछले एक वर्ष में लिए गए निर्णय सर्वसम्मति से लिए गए और केवल कुछ आंतरिक टिप्पणियों को सामने रखकर पूरी प्रक्रिया की तस्वीर नहीं बनाई जा सकती।

यानी अब राजनीतिक सवाल सीधे निर्वाचन आयोग की कार्यप्रणाली पर आ खड़ा हुआ है। कृकि अगर दो चुनाव आयुक्तों ने 14 बार आपत्ति दर्ज की, तो उन आपत्तियों पर क्या हुआ? क्या उन्हें स्वीकार किया गया? क्या उन्हें खारिज किया गया? अगर खारिज किया गया तो उसके कारण क्या थे? और सबसे बड़ा सवाल कि क्या इन आपत्तियों से जुड़े दस्तावेज सार्वजनिक किए जा सकते हैं? यही सवाल इस पूरे विवाद को गंभीर बनाता है।

मामला इसलिए भी संवेदनशील है क्योंकि आपत्तियां किसी सामान्य प्रशासनिक फैसले को लेकर नहीं थीं।

▶ वोट चोरी के आरोपों के बीच निर्वाचन आयोग में मतभेद की रिपोर्ट ने बढ़ाया सियासी तापमान
▶ गंभीर आरोपों और विपक्ष के हमलों के बीच विवाद का एक और महत्वपूर्ण पक्ष भी आया सामने
▶ दो चुनाव आयुक्तों की आपत्तियों की रिपोर्ट के बाद विपक्ष ने खोल दिया है अब मोर्चा

रिपोर्ट के मुताबिक इनमें मतदाता सूची में नए नाम जोड़ने, नाम हटाने और बहाल करने तथा मतदाता डेटा की तकनीकी व्यवस्था जैसे चुनावी प्रक्रिया के मूल हिस्से शामिल थे। वहीं, आयोग का तर्क है कि मतदाता सूची का पुनरीक्षण एक वैधानिक प्रक्रिया है और मतदाता सूची को अद्यतन करना उसका संवैधानिक दायित्व है। एसआईआर को लेकर विपक्ष लंबे समय से सवाल उठा रहा है, जबकि आयोग इन आरोपों को खारिज करता रहा है। यहीं से वोट चोरी की राजनीतिक बहस और निर्वाचन आयोग की संस्थागत विश्वसनीयता एक-दूसरे से जुड़ जाती है।

विपक्ष का आरोप है कि मतदाता सूची में बदलावों का इस्तेमाल चुनावी लाभ के लिए किया जा सकता है। आयोग का कहना है कि मतदाता सूची को शुद्धता और सत्यापन चुनाव प्रक्रिया का आवश्यक हिस्सा है। इन दोनों दावों के बीच असली कसौटी दस्तावेज और पारदर्शिता है। लोकतंत्र में चुनाव आयोग पर सवाल उठाना अपने आप में लोकतंत्र का संकेत नहीं है। बल्कि किसी भी संवैधानिक संस्था से सवाल पूछना लोकतांत्रिक व्यवस्था का हिस्सा है। संकेत तब पैदा होता है जब सवालों के जवाब अस्पष्ट रह जाएं और संस्था के भीतर की असहमति पर भी जनता को पर्याप्त जानकारी न मिले। 14 आपत्तियों की खबर ने इसी पारदर्शिता की मांग को और बढ़ा कर दिया है।

राजनीतिक रूप से देखें तो विपक्ष को इसमें सरकार और चुनाव आयोग पर हमला करने का नया आधार मिला है। दूसरी ओर सत्तापक्ष और आयोग के पास यह कहने का आधार है कि आंतरिक विमर्श को संस्थागत मतभेद या निर्णयों की वैधता पर अंतिम निष्कर्ष नहीं माना

जा सकता है। आयोग ने खुद कहा है कि अलग-अलग राय निर्णय प्रक्रिया का सामान्य हिस्सा हैं और अंतिम फैसले सर्वसम्मति से हुए। लेकिन जनता के लिए सवाल इससे आगे का है।

चुनाव कौन जीतता है, यह बाद का सवाल है। चुनाव कैसे हुआ और हर मतदाता को अपने वोट के अधिकार का समान अवसर मिला या नहीं? कृयह उससे पहले का सवाल है। यही कारण है कि वोट चोरी जैसे राजनीतिक नारों से ऊपर उठकर मतदाता सूची, एसआईआर और आयोग के भीतर दर्ज आपत्तियों की स्वतंत्र और तथ्याधारित पड़ताल जरूरी है। चुनाव आयोग देश की लोकतांत्रिक व्यवस्था का निर्णायक प्रहरी है। उसकी विश्वसनीयता किसी राजनीतिक दल की संपत्ति नहीं है। सत्ता पक्ष हो या विपक्ष दोनों की चुनावी वैधता अंततः उसी व्यवस्था से आती है।

इसलिए 14 आपत्तियों की रिपोर्ट का सबसे महत्वपूर्ण राजनीतिक संदेश यही है। कृकि अब बहस आरोप बनाम आरोप की नहीं, दस्तावेज बनाम दस्तावेज की होनी चाहिए। यदि आपत्तियां गलत थीं तो उनके खारिज किए जाने का पूरा आधार सामने आए। यदि आपत्तियों में दम था तो सुधार की प्रक्रिया सार्वजनिक हो और यदि आयोग के सभी निर्णय वास्तव में सर्वसम्मति से हुए, तो उन फैसलों की प्रक्रिया और संबंधित रिकार्ड जनता के सामने रखने में संकोच नहीं होना चाहिए। क्योंकि चुनाव में हारने वाला दल पांच साल इंतजार कर सकता है, लेकिन मतदाता का खोया हुआ भरोसा लोकतंत्र के लिए कहीं ज्यादा महंगा पड़ता है। वोट चोरी का आरोप सच है या राजनीतिक नारा इसका फैसला राजनीतिक मंच नहीं, पारदर्शी तथ्य और संवैधानिक प्रक्रिया ही कर सकती है।

बेहद खर्चीली होने साथ महंगी व यूनिक चीजों को खरीदना बेहद पसंद करती हैं इन राशियों की लड़कियां!

हमारे स्वभाव, पसंद, नापसंद पर ज्योतिषशास्त्र का गहरा प्रभाव पड़ता है। इसतरह ही किसी की भी रूचियों, पसंद, नापसंद, स्वभाव के बारे में काफी हद तक उसकी राशि से पता लगाता जा सकता है। ऐसे में जहां कुछ लोग शांत व धीरज रखने वाले होते हैं, उसी तरह कुछ हर चीज में अपना गुस्सा दिखाने में माहिर होते हैं। इसी तरह बहुत से लोग पैसों को संभालना तो कई हाई लाइफ-स्टाइल जीना पसंद करते हैं। तो चलिए आज हम राशि के हिसाब से उन 5 राशियों की लड़कियों के बारे में बताते हैं, जिन्हें बेहद खर्चीली स्वभाव की कहा जा सकता है। इन्हें महंगी व यूनिक चीजों को खरीदना बेहद अच्छा लगता है। तो चलिए जानते हैं लड़कियों के बारे में विस्तार से...

वृष राशि

इस राशि की लड़कियों को महंगी चीजों,

कपड़े, जूते आदि का बेहद शौक होता है। जिंदगी में रुपये-पैसों की कोई वैल्यू नहीं होती। हम ऐसे भी कह सकते हैं कि पैसों के मामले में ये बेहद दिलदार किस्म की होती है। ऐसे में जहां पैसा खर्च करने की बात आती है तो यह सिर्फ अपने लिए ही नहीं बल्कि दूसरों पर भी खर्च करने को तैयार रहती हैं। बहुत बार इनके द्वारा कोई महंगी चीज खरीदने का मतलब दूसरों को गिफ्ट देना होता है। इसतरह सिंह राशियों की लड़कियां हाई लाइफ-स्टाइल जीने के साथ बहुत महंगे शौक रखती हैं।

सिंह राशि

ये लड़कियां अपनी राशि के अनुसार ही काफी आक्रामक मानी जाती हैं। इनकी



धनु राशि

इस राशि की लड़कियां स्वतंत्र सोच-

यूरिक एसिड के मरीज न करें दही का सेवन, हो सकता है गठिया का खतरा

शरीर में यूरिक एसिड के बढ़ने से गठिया की बीमारी हो जाती है। इस बीमारी से बचने के लिए आपको अपने खान-पान पर खास ध्यान देने की जरूरत है। यूरिक एसिड को घर बैठे ही नॉर्मल स्तर पर रखा जा सकता है। यूरिक एसिड को नॉर्मल रखने के लिए अपनी डाइट में शामिल करें ये फूड्स:

सेब: कहा जाता है 'एन एप्पल ए डे कीप्स द डॉक्टर अवे एप्पल में मैलिक एसिड होता है जो शरीर में मौजूद यूरिक एसिड को कम कर देता है। इससे यूरिक एसिड से ग्रसित रोगियों को आराम मिलता है।

एप्पल साइडर विनेगर: अगर आपके शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बहुत हाई है तो एप्पल साइडर विनेगर आप के लिए बहुत लाभकारी सिद्ध हो सकता है। आप 1 ग्लास पानी में 3 चम्मच विनेगर मिला सकते हैं। इसे आप दिन में 2 से 3 बार तक ले सकते हैं।

पानी: दिन में 3 से 4 लीटर पानी पीना ही चाहिए। यह अन्य लाभ के साथ यूरिक



एसिड को भी कंट्रोल में रखता है। सही मात्रा में पानी पीने से यूरिक एसिड समेत शरीर की बाकी गंदगी भी बाहर निकलती है। इसलिए रोजाना 8 से 9 ग्लास पानी जरूर पिएं।

फ्रेश सब्जियों के जूस: चुकंदर, गाजर, खीरे आदि का फ्रेश जूस पिएं। यह खून में मौजूद हाई यूरिक एसिड को ठीक रखता है।

नींबू: नींबू में सिट्रस एसिड मौजूद होता है, यह यूरिक एसिड का साल्वेंट है। इसे रोजाना सही मात्रा में लेने से यूरिक एसिड लेवल ठीक रहता है। एक ग्लास पानी में आधे नींबू का रस मिलाकर रोज पिएं।

ग्रीन टी: यूरिक एसिड को ठीक करने के लिए रोजाना ग्रीन टी भी पीना लाभकारी है। इससे यूरिक एसिड कम रहता है और गठिया होने की संभावना बहुत कम रहती है।

किन फूड्स का न करें सेवन
दही: दही में प्रोटीन अधिक मात्रा में पाया जाता है। अधिक प्रोटीन यूरिक एसिड के मरीजों के लिए नुकसानदेह होता है। दही में मौजूद ट्रांस फैट शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा को और बढ़ा देते हैं। इसलिए यूरिक एसिड के मरीज दही से परहेज करें।
आइसक्रीम और फास्ट फूड: फास्ट फूड और आइसक्रीम का सेवन आमतौर पर भी शरीर के लिए लाभकारी नहीं होता। यूरिक एसिड के रोगियों के लिए यह और भी हानिकारक होता है।

मांस-मछली: इस तरह के फूड में प्यूरिन की मात्रा अधिक होती है। इससे शरीर में जोखिम बढ़ने की आशंका अधिक रहती है। इससे गठिया होने का अधिक खतरा रहता है। इसलिए इस तरह के खाने से बचें।

विचार की होने से अपनी मर्जी के मुताबिक जिंदगी जीना पसंद करती हैं। ये जिंदगी में एक अच्छा मुकाम हासिल करती हैं। ऐसे में आर्थिक स्थिति मजबूत होने से ये पैसों में को खर्च करने से नहीं कतराती हैं। इन्हें नई और महंगी चीजों को खरीदने का शौक होता है। ऐसे में ये इनके पास यूनिक और महंगी चीजों का कलेक्शन होता है। इसके साथ ही ये अपने पार्टनर में भी इसी खूबी की तलाश में होती हैं।

मकर राशि

ज्योतिषशास्त्र के अनुसार, इस राशि की लड़कियां बहुत ही पैशानेट और हार्डवर्किंग होती हैं। ऐसे में ये खूब पैसा कमाती हैं। बात अगर किसी चीज को खरीदने की आए तो अच्छी चीजों के सामने पैसे नहीं देखते हैं। इस राशि के लोगों को थोड़ा स्वार्थी माना जाता है। साथ ही इनके बारे में सोचा जाता है

इन आसान स्टेप्स को फॉलो कर घर में बनाएं काजल, अधिक समय तक करेगी काम

जब भी खूबसूरती की बात आती है तो इसमें आखों का जिक्र जरूर होता है। आंखों की खूबसूरती को बयां करने के लिए कई गाने भी बने, जैसे तेरे मस्त-मस्त दो नैन...। भई इन कजरारे नैनो को और भी ज्यादा खूबसूरत और आकर्षक बनाने का काम करता है आपका काजल। यदि आप बहुत ज्यादा मेकअप करना पसंद नहीं करतीं तो सिर्फ काजल लगाकर भी बला की खूबसूरत लग सकती हैं। हम में से ऐसी कई लड़कियां भी हैं, जो बिना काजल के घर से निकलना भी पसंद नहीं करती हैं। लेकिन यदि इस वक्त आप मार्केट के काजल का इस्तेमाल करने से बचना चाहती हैं तो हम इस लेख में आपको बता रहे हैं कि कैसे आप घर पर ही कुछ आसान स्टेप्स को फॉलो कर काजल बना सकती हैं। तो आइए जानते हैं घर में काजल कैसे बनाएं, जो अधिक समय तक काम करें....



सामग्री:

1 कटोरी देसी घी
दीये के लिए बाती
एक कांसे की प्लेट
अब आपको 1 कटोरी या फिर दीये में घी लेकर उसमें बाती को लगाया है और दोनों कोनों से पकड़कर उसे घी में अच्छी तरह से डुबोकर रख लें। अब जब बाती घी में अच्छी तरह डूब जाए तो इसे जला लें। इसके ऊपर कांसे की प्लेट को इस तरह रखें कि इस प्लेट का आधा हिस्सा दीये के ऊपर और आधा जमीन पर आ जाए। इस तरह यह प्लेट दीये को थोड़ा ढंक लेगी। अब ऐसे ही दीये को जलता छोड़ दें। अब इन सबको ऐसे ही छोड़ दें। लगभग 3-4 घंटे में प्लेट के ऊपर काजल जम जाएगा। अब इसे साफ चाकू से निकालकर एक साफ शीशी में भरकर रख लें। जरूरत के अनुसार साफ उंगली से लेकर आंखों में लगा लें।

मम्मी-डैडी को किस उम्र से पहचानना शुरू करता है बच्चा

नन्हा-मुन्हा बच्चा जब आपकी गोदी में पहली बार आता है तो आपको ऐसे निहारता है जैसे वह आपको पहचान गया हो। हालांकि, बच्चे लोगों के चेहरे की ओर देखते हैं और आकर्षित होते हैं मगर इसका यह मतलब नहीं कि वह अभी से ही मां और बाप को पहचानें। इसके लिये उन्हें थोड़ा वक्त लगता है। अगर आप पहली बार माता-पिता बनें हैं तो आपको थोड़ा सा धैर्य रखना होगा। कुछ ही महीनों में आप पाएंगे कि आपका बच्चा आपको देखकर मुस्कुराने लगा है।

सबसे पहले बच्चा अपनी मां को पहचानता है

एक नवजात शिशु अपनी मां के आस-पास सबसे ज्यादा आरामदायक महसूस करता है क्योंकि वह न केवल मां की खुशबू और आवाज से परिचित होता है, बल्कि दिन के दौरान वह केवल उसी को सबसे ज्यादा देखता है। यही कारण है कि बच्चे अन्य फेमिली मेंबर के मुकाबले पहले अपनी मांओं को पहचानते हैं। जब बच्चा तीन महीने का हो जाता है तब वह अलग-अलग चेहरों

के बीच अंतर कर सकता है। लेकिन वह मां ही होती है जिसे नवजात शिशु सबसे पहले पहचानता है।

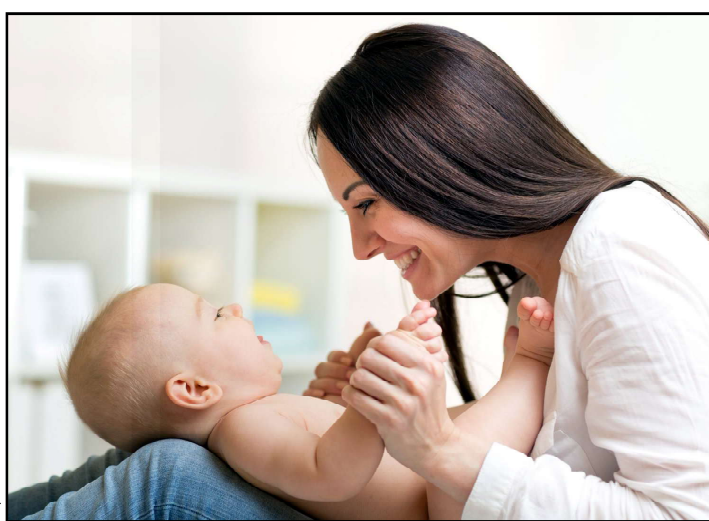
बच्चा अपने पिता को कब पहचानना शुरू करता है

अभी तक ऐसी कोई रिसर्च नहीं हुई जिससे साबित हो सके कि बच्चे अपने पिता को किस उम्र से पहचानना शुरू करते हैं। हालांकि, यह माना जाता है कि बच्चे गर्भ से अपने पिता की आवाज को पहचानते हैं और उनका जवाब भी देते हैं। इसलिये डॉक्टर्स सलाह देते हैं कि पिताओं को अपने शिशुओं से उनके गर्भ में रहने पर बात करनी शुरू कर देनी चाहिये। जब बच्चे जन्म लेते हैं तो उनकी दृष्टि धुंधली होती है

और समय के चलते कुछ सप्ताह के बाद (ज्यादातर मामलों में 2 सप्ताह के बाद) वे अपने माता और पिता दोनों के चेहरे पहचानना शुरू कर देते हैं।

परिवार के अन्य लोगों को कब पहचानना शुरू करता है बच्चा

हालांकि, कोई ठोस सबूत नहीं है जो माता-पिता को यह समझने में मदद करता है कि उनका बच्चा कब उन दोनों को



पहचानना शुरू करता है। कई शोध के मुताबिक एक बच्चा दूसरे लोगों की तुलना में मां को पहले पहचानता है। वहीं, कुछ महीने और साल भर में बच्चा मां के साथ साथ परिवार के अन्य सदस्यों को भी पहचानना शुरू कर देता है।

पहचानने के लिए लुकस क्यों हैं जरूरी
जिस प्रकार से बड़े खूबसूरती की ओर आकर्षित होते हैं बिलकुल वैसे ही बच्चे भी सुंदर लोगों को देखना पसंद करते हैं। आपने देखा होगा कि बच्चा लगातार उन चेहरों को देखता रहता है जो अन्य से अधिक सुंदर होते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि बच्चे भी कुछ चेहरों की ओर आकर्षित होते हैं।

अजनबियों के सामने बच्चे का व्यवहार

अक्सर आपने देखा होगा कि आपका बच्चा आपके या आपके परिवार के आस पास में रह कर ज्यादा खुश और चंचल

होता है। लेकिन अजनबियों के सामने अजीब सा व्यवहार करने लगता है। इसका कारण यह है कि आपका बच्चा परिचित चेहरों के साथ सहज और आरामदायक महसूस करता है और अपरिचित चेहरों से सावधान रहता है। अपरिचित चेहरे या अजनबी आपके बच्चे को जिज्ञासु और आशंकित कर सकते हैं, जिससे वह अजीब व्यवहार कर सकता है। इसका मतलब यह नहीं है कि वह चिंतित या डरा हुआ है।

याद रखने वाली चीजें
रिसर्च में यह बात साबित हो चुकी है कि बेबी किसी स्थान की जगह लोगों की पहचान पहले कर लेते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उनकी दृष्टि अभी भी विकसित हो रही होती है। 3-4 महीने की उम्र तक एक बच्चा अपने माता-पिता को पहचानने लगता है। प्रत्येक गुजरते महीने के साथ उसकी दृष्टि में सुधार होता है। यदि आप नोटिस करते हैं कि आपका बच्चा 4 महीने की उम्र तक लोगों और स्थानों को पहचान नहीं रहा है, तो आप इसके बारे में अपने बच्चों के डॉक्टर को बता सकते हैं।

लगातार कुर्सी पर बैठने से हो गया कमर में दर्द, राहत दिलाएंगे ये घरेलू नुस्खे

आजकल की स्ट्रेस भरी लाइफस्टाइल में 10 से 12 घंटे का समय लोगों का ऑफिस में ही निकल जाता है। देर तक एक ही पोजिशन में कुर्सी पर बैठने, लंबे समय तक एक्सरसाइज न करने या गलत पोजिशन में बैठने से कमर में तेज दर्द हो सकता है। कभी कभार कमर में दर्द ठीक लगता है, लेकिन कई बार ये दर्द परेशान कर देता है। बैक पेन की वजह से रोजाना का काम तक बिगड़ जाता है। हम ठीक से चल नहीं पाते, बैठ नहीं पाते, दर्द की वजह से चिड़चिड़ापन, गुस्सा एक आम बात है।

कई बार इस दर्द को दूर करने के लिए लोग बाम या फिर पेन किलर्स का इस्तेमाल

करने लगते हैं। अब दर्द हल्का फुल्का हो तो दवा लेना सही है, लेकिन हर बार दवा से ही दर्द को दूर भगाना भी गलत है। क्योंकि एक मात्रा से ज्यादा दवा लेने से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। ऐसे में आप कुछ घरेलू नुस्खों को आजमा सकते हैं। इन नुस्खों को अपनाने से आपको कमर के दर्द से तुरंत राहत मिल सकती है।

तेल से करें मसाज-

अगर, आपकी पीठ या कमर के हिस्से में लंबे समय से दर्द है तो किसी दोस्त या फैमिली मेंबर से बाँड़ी मसाज करवाइए।



घर पर मसाज करवाने के लिए आप गुनगुने तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इस तरह के मसाज से आपको पीठ, कमर के दर्द से मिनटों में राहत मिल सकती है।

सिकाई- अगर, आपकी पीठ में ज्यादा दर्द है और मसाज के लिए वक्त नहीं है तो आप सिकाई का ऑप्शन ट्राई कर सकते हैं। रोजाना नहाने से पहले आप हल्के गुनगुने पानी से पीठ की सिकाई कीजिए। गर्म पानी से सिकाई करने से रक्त कोशिकाएं खुल जाती हैं। साथ ही शरीर की

सूजन भी कम जाती है, जिससे दर्द नहीं होता है।

लहसुन करेगा कमाल-

लहसुन का सेवन करने के बहुत फायदे होते हैं ये बात तो सभी जानते हैं। लहसुन जितना खाने का स्वाद बढ़ाता है उससे कहीं ज्यादा पीठ, कमर दर्द को दूर भगाने का काम करता है। कमर दर्द होने पर लहसुन की 10 से 12 कलियों का एक बारीक पेस्ट बना लीजिए। अब इस पेस्ट को कमर पर लगाइए। इसके बाद गर्म पानी में एक तौलियों को डूबाकर निचोड़ लीजिए। इसके बाद इस तौलियों को लहसुन पेस्ट लगे कमर के हिस्से के ऊपर रख दें। आधे घंटे बाद

पेस्ट को साफ कर लें। इस पेस्ट को लगाने के बाद कमर का दर्द चुटकियों में गायब हो सकता है।

एक्सरसाइज करें-

कमर दर्द का सबसे स्टीक इलाज है एक्सरसाइज करना। रोजाना महज 10 से 15 मिनट की एक्सरसाइज करने से पीठ की हड्डियां मजबूत बनेंगी। साथ ही कुर्सी पर आपके बैठने की पोजिशन को भी सही करेंगी।

नोट: जिन लोगों को कमर में ज्यादा दर्द की समस्या रहती है वो डॉक्टर से संपर्क करें। घरेलू इलाज के साथ-साथ कमर तेज दर्द में डॉक्टर से सलाह लेना आवश्यक है।

फटे होंठों को मुलायम बनाएंगे ये 7 तरह के ऑयल, ये हैं लगाने का तरीका

आज की लाइफस्टाइल में फटे होंठों की समस्या एक आम बात हो गई है। इस पर मौसम का कोई असर नहीं होता है। पहले कहते थे कि सर्दियों में ही होंठ फटते हैं लेकिन अब किसी भी मौसम में होंठ फट जाते हैं। कहते हैं कि होंठों को खूबसूरत बनाने, उनके रूखेपन को दूर करने और फटे हुए होंठों को ठीक करने के लिए नाभि में तेल लगाना फायदेमंद होता है।

नाभि का कनेक्शन सीधे अंबिलिकल कॉर्ड यानि गर्भनाल से होता है इसलिए इसमें तेल लगाने से न सिर्फ होंठों की खूबसूरती बढ़ती है बल्कि त्वचा की खूबसूरती में भी चार चांद लग जाते हैं। सिर्फ इतना ही नहीं नाभि में तेल लगाने से स्किन संबंधी अनेक परेशानियां दूर हो जाती हैं।

त्वचा पर इफेक्शन भी नहीं होता। लेकिन अब बात आती है कि नाभि में कौन सा तेल लगाया जाए, आइए आपको बताते हैं कि नाभि में कौन-कौन से तेल लगाकर आप अपने होंठों और सिक्न दोनों को खूबसूरत बना सकते हैं।

बादाम का तेल

बादाम के तेल में विटामिन ई भरपूर मात्रा में होता है। थोड़ा सा गर्म करके कुछ बूंद बादाम का तेल अगर आप नाभि में लगाते हैं तो इससे फटे होंठ खूबसूरत और

मुलायम बन जाते हैं। साथ ही स्किन भी ग्लोइंग दिखती है।

सरसों का तेल

सरसों का तेल फटे होंठों की समस्या को दूर करने के लिए सबसे फायदेमंद माना जाता है। नाभि में सरसों का तेल लगाने से फटे होंठ सही हो जाते हैं। साथ ही त्वचा भी मुलायम और खूबसूरत बन जाती है।

नारियल का तेल

बालों के साथ साथ नारियल का तेल त्वचा के लिए भी बहुत अच्छा होता है। नारियल का तेल भी विटामिन

ई से भरपूर होता है। इसको नाभि में लगाने से त्वचा बेहद खूबसूरत बनती है और फटे हुए होंठ भी सुंदर और मुलायम बन जाते हैं।

घी

नाभि में घी लगाना त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे स्किन तो खूबसूरत बनती ही है साथ ही होंठ भी नरम और मुलायम रहते हैं।

नीम का तेल

नीम के तेल में चिकनाई तो होती ही है साथ ही एंटी-बैक्टीरियल गुण भी होते हैं। इसमें कई एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं। रात को सोने से पहले या नहाने से आधा घंटा पहले नाभि में नीम का तेल लगाने से होंठ मुलायम और खूबसूरत बनते हैं।



प्रेग्नेंसी में मां और बच्चे दोनों रहेंग 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।

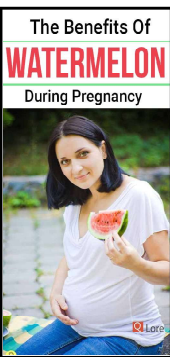
9 महीने के इस सफर के दौरान संतुलित आहार में फलों को भी शामिल करना चाहिए। इससे मां और आने वाला बच्चा दोनों ही स्वस्थ रहते हैं। इन दिनों मार्केट में तरबूज खूब मिल रहे हैं जिसे गर्भवती महिला अपनी डाइट में शामिल कर सकती है। तरबूज में ढेर सारे विटमिंस और न्यूट्रिएंट्स के अलावा अच्छी-खासी मात्रा में पानी भी 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 करंट्रोल

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।



आपको भी है अंडा खाने का शौक तो जरूर जानें काम की बात

हमारे समाज में ज्यादातर लोग अंडा या इससे बनी चीजें खाना पसंद करते हैं। यह बात खासौर पर युवाओं पर लागू होती है। कुछ युवा मसल्स बनाने के लिए तो कुछ टेस्ट के चलते अंडा खाना पसंद करते हैं। फिर लॉकडाउन के दौरान बैचलर्स के लिए यह फेवरिट फूड की तरह हो गया है। बनाने में आसान और टेस्ट में बेस्ट...

एक अंडा खाने के हैं कई फायदे

अगर आप रोज अंडा खाते हैं। तो आप इन्हें एक दिन के गैप के साथ खाना शुरू करें। क्योंकि गर्मी बहुत अधिक बढ़ गई है और लॉकडाउन के चलते आप जिम या पार्क नहीं जा पा रहे हैं। इससे अंडे को पचाने में दिक्कत हो सकती है।

हालांकि अंडा खाने से हमारे शरीर को भरपूर मात्रा में प्रोटीन मिलता है और हमारे शरीर की कोशिकाएं बड़ी मात्रा में प्रोटीन से ही बनी होती हैं। लेकिन इसका लाभ पाने के लिए जरूरी है कि अंडे का पाचन शरीर में ठीक तरह से हो।

अंडा खाते वक्त इस बात का जरूर ध्यान रखें कि एक दिन में एक ही अंडा खाएं और इसकी कॉन्टिन्यूटी बनाए रखें। हर रोज दो अंडे खाना भी कई बार शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है।

पोषण और एनर्जी से भरपूर-अंडा शरीर को पोषण और एनर्जी देता है। लेकिन हाई प्रोटीन और रिच न्यूट्रिंशंस से भरी डायट

को पचाने के लिए हमारे इम्यून सिस्टम का ठीक होना भी बेहद जरूरी है।

अगर आप हर दिन एक्ससाइज, योग या दूसरा कोई शारीरिक श्रम नहीं करते हैं तो बेहतर होगा कि आप हर दिन अंडा ना खाएं।

डेयरी प्रॉडक्ट के उपयोग पर ध्यान दें-

जो लोग हर रोज फास्ट फूड, डिब्बा बंद प्रॉडक्ट खाते हैं। साथ ही हर दिन अंडा खाने का शौक भी रखते हैं, उन्हें पेट में जलन, गैस और अपच की दिक्कत हो सकती है। क्योंकि इन सभी को पचाने में पेट की मसल्स पर बहुत प्रेशर पड़ता है।

इसकी एक वजह यह भी होती है कि आमतौर पर ये सभी चीजें तासीर में गर्म होती हैं। अगर इन चीजों के साथ हम दूध, दही, पनीर, शहद जैसी चीजें नहीं खाते हैं तो पेट से जुड़ी समस्याएं बहुत अधिक बढ़ सकती हैं।

दरअसल, अंडे के पीले भाग में कॉलेस्ट्रॉल बहुत अधिक होता है। हालांकि अंडा गुड कॉलेस्ट्रॉल बढ़ानेवाला होता है। लेकिन हार्ट के पेशेंट्स को अंडा खाने से बचना चाहिए क्योंकि यह आपको नुकसान नहीं देगा इस बात को लेकर श्योर नहीं हुआ

जा सकता है।

हो सकती है यह दिक्कत-जिन लोगों की लाइफ का रूटीन सेट नहीं होता है यानी उनके सोने और जागने का कोई निश्चित समय नहीं होता है तो ऐसे लोगों को नियमित रूप से अंडा नहीं खाना चाहिए।

क्योंकि जो लोग इस तरह की लाइफ जीते हैं आमतौर पर उनका पाचनतंत्र धीमा

रहता है। रोज-रोज अंडा खाने से उन्हें मुंह में छाले या लूज मोशन होने की समस्या हो सकती है।

अंडे से एलर्जी के लक्षण-

कुछ लोगों को अंडे से एलर्जी भी होती है। अगर अंडा खाने के बाद आपको अपने शरीर पर लाल निशान, खुजली होना, पेट में मरोड़ होना या आंखों में खुजली के साथ पानी आने की दिक्कत हो तो आपको अंडा नहीं खाना चाहिए। क्योंकि ये सभी लक्षण इस तरफ इशारा कर रहे हैं कि आपको अंडे से एलर्जी है।

अधपका अंडा खाने से होते हैं ये

नुकसान-अंडा या ऑमलेट वही खाएं, जो अच्छी तरह पका हुआ हो। कच्चा-पक्का अंडा या ऑमलेट खाने से फायदे की जगह नुकसान हो सकता है। क्योंकि अंडे में मौजूद सॉल्लमोनेला बैक्टीरिया आपको फूड पॉइजनिंग का मरीज बना सकता है।



प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद है भ्रामरी प्राणायाम, शरीर रहता है स्ट्रेस फ्री

प्रेग्नेंसी में महिलाओं को कई तरह की प्रॉब्लम का सामना करना पड़ता है। मॉर्निंग सिकनेस, ब्लड प्रेशर का कम होना, कभी ब्लड प्रेशर का ज्यादा होना, खून की कमी, रात को नींद न आना, चक्कर जैसी समस्याएं प्रेग्नेंसी में बहुत ही आम मानी जाती हैं। इन समस्याओं के अलावा प्रेग्नेंसी में महिलाएं स्ट्रेस का शिकार हो जाती हैं। गर्भ में पलने वाले बच्चे को हेल्दी रखने के लिए बहुत ज्यादा जरूरी है प्रेग्नेंट मां को हेल्दी रखना।

बढ़ सकता है गर्भपात का खतरा-

एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि प्रेग्नेंसी में ज्यादा तनाव लेने वाली महिलाओं को गर्भपात का खतरा हो सकता है। डॉक्टर्स का भी मानना है कि प्रेग्नेंसी में महिलाओं को स्ट्रेस नहीं लेना चाहिए। मां द्वारा लिया जाने वाला स्ट्रेस

बच्चे पर गहरा असर डाल सकता है। प्रेग्नेंसी में तनाव को कम करने के लिए महिलाएं हेल्दी फूड, हेल्दी ड्रिंक्स और कई चीजों का सहारा लेती हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि प्रेग्नेंसी में महिलाएं भ्रामरी प्राणायाम करें तो भी शरीर को स्ट्रेस फ्री रखा जा सकता है। आइए जानते हैं उस प्राणायाम के बारे में...

कब करें भ्रामरी प्राणायाम -

के मुताबिक, प्रेग्नेंट महिलाएं यह प्राणायाम सुबह और शाम दोनों ही वक्त कर सकती हैं। प्राणायाम को करते वक्त ध्यान रहे कि आसपास का वातावरण शांत हो।

कैसे करें भ्रामरी प्राणायाम -भ्रामरी प्राणायाम करने के लिए जमीन पर बैठ जाएं। इसके बाद दोनों हाथों की कोहनियों को

मोड़कर कानों तक ले जाएं और अंगूठे के सहारे से कानों को बंद कर लें।

कानों को बंद करने के बाद हाथों की तर्जनी उंगली और मध्यमा, कनिष्का उंगली को आंखों के ऊपर ऐसे रखें जिससे पूरा चेहरा कवर हो जाए। इसके बाद मुंह को बंद करके नाक से हल्की-हल्की सांस को अंदर और बाहर छोड़ें।

15 सेकेंड तक ये आसान करने के बाद वापस से नॉर्मल स्थिति में आ जाएं। इस प्राणायाम को 10 से 20 बार दोहराएं। आप चाहे तो शुरूआत में इसे 5 से 10 भी कर सकती हैं।

योग के जानकरों से लीजिए सलाह प्रेग्नेंसी में प्राणायाम को करने से पहले योग के जानकर या फिर योग गुरु से सलाह अवश्य लें। अगर, खींच नहीं रहे हैं तो इस प्राणायाम को करने से बचें।



ये 5 तरह का पानी करेगा कई शारीरिक समस्याओं को दूर, आज से ही शुरू करें पीना

भरपूर मात्रा में पानी पीना हेल्थ के लिए बहुत जरूरी होता है। पानी हमारे शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाता है और साथ ही सेहत को भी स्ट्रॉन्ग बनाए रखता है। ज्यादा पानी पीने से स्किन और बाल भी अच्छे बने रहते हैं। डॉक्टरों की मानें तो पानी में बहुत सारे गुण मौजूद होते हैं जो शरीर को कई तरह की बीमारियों से दूर रखता है। हालांकि अगर इसमें कुछ चीजों को मिला लिया जाए तो यह और भी ज्यादा फायदेमंद हो जाता है। आइए आपको बताते हैं ऐसी पांच चीजों के बारे में जिन्हें पानी में मिलाकर पीने से आप कई तरह की शारीरिक समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं।

अदरक का पानी—अदरक पेट की समस्याओं को दूर करता है। अगर इसका पानी बनाकर पीया जाए तो पीरियड्स के दौरान होने वाले पेट दर्द से लेकर डाइजेशन, गैस, जी मिचलाना और उल्टी में फायदा मिलता है। इसके अलावा यह पानी जोड़ों के दर्द और सूजन में भी आराम पहुंचाता है। यह सिरदर्द की समस्या को भी दूर करता है। इसके लिए पानी और अदरक के एक टुकड़े को बर्तन में डालकर तेज आंच पर उबालें। 15 मिनट बाद इस पानी को छानकर पी लें।

अजवाइन का पानी—अजवाइन भी पेट की समस्याओं को दूर करता है। अजवाइन में फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम और आयरन की मात्रा मौजूद होती है। यह महिलाओं की कई तरह की शारीरिक समस्याओं को दूर करता है। साथ ही गैस की समस्या में भी फायदेमंद साबित हो सकता है। इस पानी को पीने से वजन कम होता है और यूरिन इंफेक्शन को दूर करने में भी लाभदायक है।

सौंफ का पानी—सौंफ का पानी वजन घटाने में मदद करता है। इसके अलावा यह गैस और कब्ज की समस्या को भी दूर करता है। सौंफ का पानी पीने से पीरियड्स में दर्द कम होता है और डाइजेशन मजबूत होता है। इसके लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच सौंफ डालकर इसे उबाल लें और दिनभर थोड़ा-थोड़ा पीते रहें।

नींबू पानी—नींबू पानी न सिर्फ वजन कम करने में मदद करता है बल्कि कई प्रकार की शारीरिक समस्याओं को भी दूर रखता है। नींबू पानी पीने से डाइजेशन सही रहता है और पेट

संबंधित रोग भी दूर रहते हैं। नींबू पानी में कई प्रकार के औषधीय गुण मौजूद होते हैं और यह अपच, पेट की गड़बड़ी, डायबिटीज और लीवर के लिए भी फायदेमंद होता है। इसके अलावा नींबू पानी पीने से स्किन इंफेक्शन, झुर्रियां, ब्लैकहेड्स और पिम्पल की समस्या भी दूर होती है।

चावल का पानी—चावल का पानी पीने से बाल और स्किन बहुत अच्छे रहते हैं। इसके अलावा यह शरीर को एनर्जी भी प्रदान करता है। इसके अलावा चावल के पानी में कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और मिनरल्स मौजूद होते हैं जो शरीर की थकान को दूर करते हैं।

बदलते मौसम में हो गई बलगम वाली खांसी, इन उपायों से करें दूर

भारत में कोरोना वायरस के मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। एक तरफ इस महामारी ने लोगों को घेरा हुआ है, तो वहीं दूसरी तरफ अप्रैल के महीने में भी कभी सर्दी, तो कभी गर्मी पड़ रही है। जिसके कारण लोगों को खांसी, जुकाम जैसी समस्याएं आ रही हैं। सूखी खांसी वाले लोग तो परेशान नहीं हो रहे हैं, लेकिन जिन लोगों को बलगम वाली खांसी आ रही है उन्हें बार-बार कफ बन रहा है, जिसके कारण वो परेशान हो रहे हैं। ऐसे में क्या करना चाहिए आइए जानते हैं इसके बारे में...



बलगम वाली खांसी के कारण—सिर्फ मौसम बदलने से नहीं बल्कि कई बार गले में इंफेक्शन के कारण भी बलगम वाली खांसी हो सकती है। ऐसा माना जाता है कि नियमित तौर पर बलगम वाली खांसी का इलाज नहीं किया जाता तो ये कई बीमारियों की वजह बन सकता है। आइए जानते हैं कैसे खत्म की जा सकती है बलगम वाली खांसी। बलगम वाली खांसी को ठीक करने के लिए लोग कुछ खास तरह अलावा आप घर पर ही कुछ प्राकृतिक चीजों को अपनाकर बलगम वाली खांसी को ठीक कर सकते हैं

शहद—किसी भी प्रकार की बीमारी में शहद सबसे स्टीक दवा है। रात को सोने से लगभग आधे घंटे पहले 1.5 चम्मच शहद को पिएं। ऐसा करने से नौद भी अच्छी आएगी और गले का कफ भी कम हो जाएगा।

विटामिन सी—शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाए रखने के लिए विटामिन सी बहुत जरूरी माना जाता है। विटामिन सी का इस्तेमाल करने से यह शरीर के वायरस से तेजी से लड़ने में सक्षम हो पाता है। बलगम वाली खांसी में विटामिन सी युक्त फल जैसे की संतरा खा सकते हैं। संतरा खाते वक्त ध्यान रहे कि यह ठंडा न हो।

अदरक की चाय—एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर अदरक की चाय पीना हर किसी को बहुत पसंद होता है। दिन में 2 बार अदरक की चाय पीने से गले को आराम मिल सकता है और बलगम वाली खांसी खत्म हो सकती है।

भाप—भाप को देसी इलाज माना जाता है। नियमित तौर पर भाप लेने से चेस्ट में जमा हुए म्यूकस टूट जाते हैं। जिन लोगों को बलगम वाली खांसी होती है उन्हें दिन में कम से कम 5 मिनट तक भाप लेने की सलाह दी जाती है

पोषक तत्वों से भरपूर है नोनी जूस, रोजाना गरम पानी के साथ पिएं तो ये बीमारियां होंगी दूर

फलों का जूस सेहत के लिए हर मायने में काफी फायदेमंद होता है। यह शरीर को एनर्जी देता है और हमें बीमारियों से बचाता है। नोनी भी एक ऐसा ही फल है जिसका जूस स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। नोनी मोरिंडा सिट्रोफोलिया फेमिली का पौधा है जो दक्षिण पूर्व और दक्षिण एशिया सहित प्रशांत महाद्वीपों में पाया जाता है। नोनी फल के औषधीय गुणों के कारण ही प्राचीन समय से ही इसे इम्युनिटी बढ़ाने और डिटॉक्सिफिकेशन के लिए उपयोग किया जाता है। नोनी में पर्याप्त मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी, विटामिन बी3, विटामिन ए और आयरन पाया जाता है। यह कई बीमारियों को ठीक करने में प्रभावी होता है। आइए जानते हैं नोनी जूस का सेवन करने के कुछ मुख्य फायदों के बारे में।

हृदय को स्वस्थ रखने में—नोनी जूस में कुछ ऐसे तत्व पाये जाते हैं जो हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। रोजाना एक गिलास नोनी के जूस का सेवन करने से धमनियों में रक्त का प्रवाह बढ़ता है और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है।

इम्युनिटी बढ़ाने में—नोनी जूस में एंटी बैक्टीरियल, एंटी फंगल, एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी हिस्टामिन गुण पाया जाता है जो इम्युनिटी बढ़ाने में सहायक होता है। इसे नियमित पीने से शरीर

के अंदर कई बीमारियों से लड़ने की ताकत आती है।

तनाव भगाने में—रोजाना एक गिलास नोनी जूस का सेवन करने से स्ट्रेस हार्मोन कॉर्टिसोल का स्तर कम होता है और तनाव से राहत मिलती है। यही नहीं यह ब्रेन हेल्थ के लिये भी फायदेमंद माना जाता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लेमेटरी जैसे कई औषधीय गुण होते हैं। ये सभी चीजें मस्तिष्क क्षति पर सुरक्षात्मक कार्य करते हैं।

कैंसर से बचाने में—नोनी जूस इम्यून सिस्टम को स्वस्थ रखता है और ट्यूमर से बचाता है। इसके एंटी कैंसर और एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जो स्तन कैंसर के लक्षणों को कम करने में भी मदद करता है। यही नहीं यह जूस धूम्रपान से होने वाले कैंसर के खतरे से भी लड़ता है। यह शरीर में कैंसर वाले ट्यूमर को बढ़ने से रोकता है।

गाउट से बचाने में—जोड़ों में यूरिक एसिड के क्रिस्टल जमा हो जाने के कारण गाउट की समस्या हो जाती है और जोड़ों में गंभीर दर्द होता है। नोनी जूस ब्लड में यूरिक एसिड को घटाता है और गाउट का जोखिम कम करता है।

बुखार के इलाज में—एंटी वायरल गुणों से भरपूर होने के कारण नोनी के जूस का सेवन करने से सर्दी, खांसी, बुखार और शरीर का दर्द दूर हो जाता है।

एंटी एजिंग के रूप में—नोनी के रस में विटामिन सी और सेलेनियम पाया जाता है जो मुक्त कणों से लड़ता है और इसके हानिकारक प्रभाव से त्वचा की रक्षा करता है। साथ ही स्किन के लचीलेपन को बनाए रखता है। साथ ही इसमें एंटी एक्ने गुण भी होते हैं जो मुंहासों से छुटकारा दिलाता है। यदि आपको



त्वचा में चमक भरनी है तो नोनी का जूस सुबह जरूर पिएं।

इस प्रकार जो लोग रोजाना नोनी जूस का सेवन करते हैं वे न सिर्फ बीमारियों से दूर रहते हैं बल्कि उनका बैड कोलेस्ट्रॉल यानी एलडीएल घटता है और गुड कोलेस्ट्रॉल एचडीएल बढ़ता है।

स्किन को हेल्दी रखने में—नोनी जूस में प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जिसे रोजाना चेहरे पर लगाने से यह त्वचा को अच्छी तरह मॉश्चराइज करता है और जवान बनाये रखने में मदद करता है।

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

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



ज्यादा और कम अंडों का सेवन भी नुकसानदायक:

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

सीने में जलन हो तो सबसे पहले अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

सीने में जलन या एसिड रिफ्लक्स होना एक आम पाचन संबंधी समस्या है। आमतौर पर इसके लिए ओमेप्राजोल जैसी दवा ली जाती है। हालांकि, जीवनशैली और खानपान में कुछ बदलाव करके भी सीने में जलन की दिक्कत को कंट्रोल किया जा सकता है। जब पेट का एसिड वापस भोजन नली में आ जाता है तो एसिड रिफ्लक्स की समस्या उत्पन्न होती है जिसके कारण सीने में जलन महसूस होने लगती है। इस समस्या को घरेलू उपचार से आसानी से ठीक किया जा सकता है। आइए जानते हैं सीने में जलन के घरेलू उपचार के बारे में।

सीने में जलन की देसी दवा है **एप्पल सिडर विनेगर**—कुछ लोगों को सीने में जलन से राहत दिलाने में एप्पल सिडर विनेगर मदद करता है। एक चम्मच एप्पल सिडर विनेगर को पानी के साथ लेने पर पेट में एसिड का लेवल कम हो सकता है। लेकिन सीने में जलन में एप्पल सिडर विनेगर के इस प्रभाव का कोई वैज्ञानिक तथ्य मौजूद

नहीं है।

सीने में जलन का देसी इलाज है **प्रोबायोटिक्स**—

पेट से जुड़ी कई परेशानियों जैसे कि दस्त, पेट फूलना और गैस आदि के लिए प्रोबायोटिक्स ले सकते हैं। अगर आपको पाचन खराब होने की वजह से अक्सर सीने में जलन की शिकायत रहती है तो अपने आहार प्रोबायोटिक चीजों को शामिल करें।

सीने में जलन का घरेलू इलाज है **च्युइंगम**—एक अध्ययन में पाया गया है कि खाना खाने के बाद 30 मिनट तक शुगर-फ्री च्युइंगम चबाने से भोजन नली में एसिड का स्तर कम हो जाता है। कुछ लोगों को पुदीने से बनी च्युइंगम खाने से ज्यादा दिक्कत हो सकती है इसलिए ऐसा करने से बचें।



सीने में जलन का घरेलू नुस्खा है एलोवेरा **जूस**—कहा जाता है कि एलोवेरा जूस पीने से पेट का एसिड कम होता है और जलन से भी राहत मिलती है। अगर आपको सीने में जलन महसूस हो रही है तो आप एलोवेरा जूस का सेवन कर सकते हैं।

सीने में जलन का घरेलू उपचार है

केला—केला लो एसिड फल है और इसमें मौजूद विटामिन पेट में ऐंठन को रोकने में मदद करते हैं। सीने में जलन होने पर आप एक केला भी खा सकते हैं। सीने में जलन का घरेलू इलाज है

पुदीना—पुदीना पेट को आराम देता है। इसे लेने के बाद निश्चित ही आपको राहत महसूस होगी। हालांकि, पुदीना कुछ लोगों में एसिड रिफ्लक्स के लक्षणों को बढ़ा भी

सकता है क्योंकि ये मांसपेशियों को ढीला कर देता है जिससे कि एसिड भोजन नली में ही रहता है।

सीने में जलन का उपाय है **बेकिंग सोडा**—एक गिलास पानी में एक चुटकी बेकिंग सोडा डालकर पीने से पेट में एसिड का स्तर कम हो सकता है। बेकिंग सोडा एंटासिड की तरह काम करता है।

जीवनशैली में लाएं ये बदलाव
*तली और वसायुक्त चीजों, कैफीन, चॉकलेट, मसालेदार भोजन से सीने में जलन हो सकती है। इन चीजों को खाने से बचें।
*मोटापे में भी सीने में जलन होने की दिक्कत ज्यादा रहती है। अगर आपका वजन ज्यादा है तो सबसे पहले इसे कम करें।
*रात को सोने से कम से कम तीन घंटे पहले भोजन करें।
*शराब और तंबाकू का सेवन न करें।
*ढीले कपड़े पहनने से पाचन तंत्र पर कम दबाव पड़ता है।

ड्रैगन फ्रूट है दुनिया का सबसे ताकतवर फल, खाते ही शरीर पर होता है जादुई असर

ड्रैगन फ्रूट सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह कैक्टस फेमिली से संबंधित गुलाबी रंग का एक रसीला फल है। इसका वैज्ञानिक नाम हिलोकेरेस अंडटस है। ड्रैगन फ्रूट में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं जो हमें विभिन्न बीमारियों से बचाते हैं और शरीर को पोषण प्रदान करते हैं।

ड्रैगन फ्रूट इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाता है और वजन घटाने में मदद करता है। यह विटामिन सी से भरपूर होता है और एजिंग की समस्या को कम करने के साथ ही स्किन को हेल्दी और जवान बनाने में मदद करता है। इस फल को सलाद, जेली या फिर मुरब्बे के रूप में खाया जाता है। सिर्फ इतना ही नहीं, ड्रैगन फ्रूट सेहत के

लिए कई मायनों में फायदेमंद है।

ड्रैगन फ्रूट में पाए जाने वाले पोषक तत्व

ड्रैगन फ्रूट में आमतौर पर विटामिन ए, विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम, फाइबर और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। एक ड्रैगन फ्रूट में 60 कैलोरी, 2.9 ग्राम फाइबर और किसी भी तरह का हानिकारक फैट नहीं पाया जाता है। इसलिए इसे आहार में शामिल करना फायदेमंद होता है।

हृदय को रखे स्वस्थ

ड्रैगन फ्रूट एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है जो कोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण

को रोकने में मदद करता है और रक्त वाहिकाओं को डैमेज होने से बचाता है। इसके साथ ही हार्ट स्ट्रोक और उच्च कोलेस्ट्रॉल की समस्या से बचाता है।

इम्युनिटी बढ़ाने में फायदेमंद

नींबू और संतरे के अलावा ड्रैगन फ्रूट में भी पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है जो मुक्त कणों से कोशिकाओं की बचाता है और इम्युनिटी बढ़ाने में मदद करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटी टॉक्सिक गुण पाया जाता है जो शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद करता है।

एजिंग के लक्षण घटाए

ड्रैगन फ्रूट एक ऐसा फल है जो

विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है। यह फैटी एसिड और कोशिका झिल्ली को मुक्त कणों से बचाता है। इसके अलावा यह त्वचा के लचीलेपन को बनाए रखता है और झुर्रियों से बचाता है। ड्रैगन फ्रूट में पाया जाने वाले विटामिन सी डैमेज कोशिकाओं को रिपेयर करते हैं और त्वचा को बढ़ती उम्र के असर से बचाते हैं।

डायबिटीज से रखे दूर

एक स्टडी के अनुसार लाल ड्रैगन फ्रूट में बीटा सायनिन मौजूद होता है जो पेट में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाता है और मोटापे को घटाता है। सिर्फ इतना ही नहीं डायबिटीज को नियंत्रित करने में भी ड्रैगन फ्रूट बेहद फायदेमंद है।

कैंसर कोशिकाओं से लड़ता है

रिसर्च के अनुसार ड्रैगन फ्रूट में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट शरीर में कैंसर कोशिकाओं से लड़ता है और इसमें पाये जाने वाला विटामिन सी और लाइकोपिन ब्रेस्ट कैंसर से बचाने में सहायक होता है।

सूजन करे दूर

ड्रैगन फ्रूट एंटी इन्फ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है जो सूजन और दर्द को दूर करने में मदद करता है। अगर आप रुमेटॉइड अर्थराइटिस से पीड़ित हैं तो ड्रैगन फ्रूट का सेवन करने से काफी हद तक दर्द कम हो सकता है। इस तरह ड्रैगन फ्रूट विभिन्न बीमारियों को दूर करने में बहुत प्रभावी है और सेहत के लिए भी बेहद फायदेमंद है। स्वस्थ और फिट रहने के लिए रोजाना ड्रैगन फ्रूट का सेवन करना चाहिए।

खीरा खाने के बाद क्यों नहीं पीना चाहिए पानी, जानें क्या है कारण

गर्मी के मौसम के शुरू होते ही लोग खीरा खाना शुरू कर देते हैं। आपको बता दें कि खीरे में पानी और अन्य पोषक तत्व उचित मात्रा में मौजूद होते हैं। इसे खाने से शरीर में पानी की कमी पूरी होती है। साथ ही स्किन में भी ग्लो नजर आने लगता है। लेकिन क्या आपको पता है कि खीरा खाने के बाद पानी पीने से आप इसके आवश्यक पोषक तत्वों से वंचित रह सकते हैं। इसके अलावा इससे पाचन और अवशोषण की प्राकृतिक प्रक्रिया को भी नुकसान पहुंचता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अपनी डाइट में सलाद को जरूर शामिल करें। लोगों को खीरा खाना बहुत पसंद भी होता है। सलाद में खीरे का इस्तेमाल सबसे ज्यादा होता है। इसमें पानी की बहुत अधिक मात्रा मौजूद होती है। साथ ही कई पोषक तत्व भी होते हैं जो शरीर के लिए जरूरी माने जाते हैं।

खीरे में विटामिन सी, विटामिन के, कॉपर, मैग्नीशियम, पोटेशियम, मैंगनीज जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। यह सभी तत्व शरीर को स्वस्थ रहने के लिए बहुत जरूरी हैं। यही वजह है कि गर्मियों में इसका सेवन काफी फायदेमंद होता है। लेकिन क्या

गर्मियों में तरबूज खाने के गजब के फायदे, स्किन से भी जुड़ा है कनेक्शन

गर्मियों का मौसम शुरू हो चुका है और इस समय भरपूर पानी पीने के साथ साथ ऐसे फलों का सेवन करना भी जरूरी होता है जो शरीर में पानी की कमी को पूरा कर सकें। तरबूज ऐसे फलों का एक बड़ा उदाहरण है। ऊपर से थोड़ा सख्त नजर आने वाला तरबूज अंदर से पानी से भरा होता है। तरबूज खाने से शरीर को कई तरह से फायदा पहुंचता है। यह न केवल हेल्दी होता है बल्कि शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है। इसके अलावा इसमें अधिक मात्रा में विटामिन ए भी मौजूद होता है जो आंखों के लिए बहुत अच्छा होता है। आइए आपको बताते हैं गर्मियों में तरबूज खाने के फायदों के बारे में।

तरबूज खाने के गजब फायदे

1. तरबूज में लाइकोपिन नामक तत्व पाया जाता है जो त्वचा की चमक को बरकरार रखता है। तरबूज खाने से स्किन का ग्लो बना रहता है और स्किन इन्फेक्शन से भी बचा जा सकता है।

2. हार्ट संबंधी बीमारियों को रोकने में भी तरबूज एक रामबाण उपाय है। ये दिल संबंधी बीमारियों को दूर रखता है। दरअसल

आपको पता है खीरा खाने के बाद पानी पीने से सेहत को नुकसान हो सकते हैं? अगर खीरा सेहत के लिए फायदेमंद है तो इसके बाद पानी पीने से सेहत को नुकसान भी होता है। आइए जानते हैं खीरा खाने के बाद पानी पीने से सेहत को क्या-क्या नुकसान होते हैं।

खीरा खाने के बाद क्यों नहीं पीना चाहिए पानी

खीरे में 95 फीसदी पानी होता है। खीरा विटामिन सी, विटामिन के, कॉपर, मैग्नीशियम, पोटेशियम, मैंगनीज और सबसे महत्वपूर्ण सिलिका जैसे आवश्यक पोषक तत्वों से भरा हुआ होता है, जो त्वचा और बालों के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। ऐसे में इसे खाने के बाद पानी पीने से आप इन आवश्यक पोषक तत्वों से वंचित रह सकते हैं।

पोषक तत्वों के बेहतर अवशोषण के लिए कच्ची सब्जियां और फल खाने के बाद हमेशा से पानी पीने से बचने की सलाह दी जाती है। न सिर्फ खीरा बल्कि डॉक्टरों की मानें तो पानी से समृद्ध फल और सब्जियां

ये कोलेस्ट्रॉल के लेवल को नियंत्रित करता है जिससे इन बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

3. तरबूज में विटामिन ए की मात्रा बहुत अधिक होती है जिससे आंखों की रोशनी सही बनी रहती है। इसके अलावा तरबूज खाने से इम्यून सिस्टम भी स्ट्रॉन्ग होता है और वायरल बीमारियों से दूर रहा जा सकता है।

4. तरबूज खाने से दिमाग शांत रहता है और गुस्सा कम आता है। असल में तरबूज की तासीर ठंडी होती है इसलिए ये दिमाग को शांत रखता है। इसके अलावा यह स्ट्रेस व तनाव को भी बाँटी से दूर रखता है।

5. तरबूज के बीज भी कम उपयोगी नहीं होते हैं। बीजों को पीसकर चेहरे पर लगाने से स्किन पर ग्लो नजर आता है। साथ ही इसका लेप सिरदर्द में भी आराम पहुंचाता है।

6. तरबूज के नियमित सेवन से कब्ज की समस्या दूर हो जाती है। इसके अलावा शरीर में खून की कमी होने पर इसका जूस फायदेमंद साबित होता है।

जैसे तरबूज, अनानस और स्ट्रॉबेरी के बाद भी पानी नहीं पीना चाहिए। इसके अलावा खीरे के बाद पानी पीने से जीआई गतिशीलता बढ़ जाती है, जिससे पाचन और अवशोषण की प्राकृतिक प्रक्रिया को नुकसान पहुंचता है।

पाचन संबंधी समस्या खाने को डाइजेस्ट करने के लिए पीएच लेवल की आवश्यकता होती है लेकिन खीरे के साथ या इसे खाने के बाद पानी पीने से पीएच लेवल कमजोर हो जाता है और खाद्य पदार्थों को पचाने के लिए आवश्यक एसिड प्रभावी ढंग से काम नहीं कर पाता। इसके चलते पाचन संबंधी समस्याएं होने लगती हैं।

डायरिया और लूज मोशन की समस्या खीरा खाने से कब्ज की समस्या ठीक होती है लेकिन खीरे के बाद अगर आप पानी पीते हैं तो इससे डायरिया और लूज मोशन की परेशानी हो सकती है। इसलिए खीरा खाने और पानी पीने के बीच कम से कम 20 से 30 मिनट का अंतराल जरूर रखें।

30 की उम्र के बाद चेहरे को बनाए रखना है जवान, तो ऐसे लगाएं विटामिन-सी सीरम

विटामिन-सी सीरम त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह मृत त्वचा को बाहर निकालकर चेहरे की खूबसूरती को बढ़ाता है। विटामिन-सी का उपयोग मॉश्नराइजर से लेकर नाइट क्रीम सहित विभिन्न प्रकार के स्किन केयर प्रोडक्ट में किया जाता है। इसकी खासियत यह है कि चेहरे पर विटामिन-सी सीरम लगाने के बाद दूसरी क्रीम अधिक प्रभावी तरीके से काम करती है।

विटामिन-सी सीरम त्वचा से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। सिर्फ यही नहीं, यह बढ़ती उम्र के असर को भी कम करता है। आइए जानते हैं विटामिन-सी सीरम के फायदे और इसे यूज करने का सही तरीका।

स्किन के लिए विटामिन-सी के फायदे विटामिन-सी त्वचा के लिए अमृत है और स्किन से जुड़ी ज्यादातर समस्याओं को ठीक करने में काफी सहायक होता है। चेहरे पर सही तरीके से विटामिन सी सीरम लगाने से मेकअप को प्रभावी बनाता है जिससे खूबसूरती निखरकर सामने आती है।

ज्यादा कोल्ड ड्रिंक पीने से डैमेज हो सकती है किडनी, महिलाओं के लिए है जहर समान

आमतौर पर ज्यादातर लोग सोडा पीने के बहुत शौकीन होते हैं। यह अलग-अलग रंग और फ्लेवर में बिकता है जो लोगों को काफी आकर्षित करता है। जहां कुछ लोग स्नैक के साथ सोडे की चुस्की लेते हैं तो कुछ लोग मार्केट जाने पर सोडा पीने से खुद को रोक नहीं पाते हैं। गर्मी के मौसम में सोडे की मांग अधिक होती है। लेकिन आप जिस फिजी ड्रिंक को पी रहे हैं उससे आपके शरीर को कुछ देर के लिए ठंडक जरूर मिलती है लेकिन सोडा आपकी सेहत पर खराब असर डाल सकता है। अध्ययनों से पता चलता है कि सोडा विशेष रूप से हमारी किडनी को अधिक प्रभावित करता है जो चिंता का मुख्य कारण है।

किडनी स्टोन

सोडा कार्बोनेटेड वाटर, शुगर, फ्रक्टोज कॉर्न सिरप और रसायनों का मिश्रण है। इसके अलावा सोडे में फॉस्फोरिक एसिड

की अधिक मात्रा होती है जिसके कारण यूरिन परिवर्तित हो जाता है और किडनी स्टोन का जोखिम बढ़ जाता है। एक स्टडी के अनुसार, नॉन-कोला सोडा ड्रिंक्स में किडनी स्टोन की संभावना 33 प्रतिशत होती है जबकि कोला पीने वाले में नॉन-कोला ड्रिंक्स की अपेक्षा पथरी का जोखिम 23 प्रतिशत अधिक होता है।

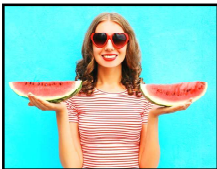
किडनी डिजीज

सोडा पीने से किडनी रोग भी होता है जिससे किडनी धीरे-धीरे काम करना बंद कर देती है और अंततः फेल हो जाती है।

एक अध्ययन के अनुसार हर दिन दो या इससे अधिक कोला का सेवन करने से क्रोनिक किडनी डिजीज हो सकता है।

महिलाओं में किडनी फंक्शन पर पड़ता है असर

अध्ययन से पता चलता है कि सोडा में पाये जाने वाले कृत्रिम मिठास के कारण महिलाओं में सबसे अधिक किडनी से जुड़ी बीमारियां होती हैं।



वायलेट किरणों के असर को कम करता है और स्किन को हेल्दी बनाता है।

त्वचा की सूजन दूर करे

विटामिन-सी में एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण पाया जाता है जो चेहरे की लालिमा और सूजन को कम करने में बहुत प्रभावी होता है। इसके अलावा यह चेहरे के दाग धब्बे को भी मिटाता है और त्वचा की रंगत को निखारने का कार्य करता है।

विटामिन-सी सीरम का उपयोग कैसे करें?

*किसी अच्छे क्लिंजर से अपने चेहरे को साफ करें।

*कुछ बूंद सीरम लेकर हथेली के बीच में रगड़ें और अपने चेहरे एवं गर्दन पर लगाएं।

*अब मॉश्नराइजर लगाएं।

*अंत में चेहरे पर सनस्क्रीन लगाएं।

इस तरह कई गुणों से भरपूर होने के कारण विटामिन-सी सीरम त्वचा को हेल्दी बनाता है और स्किन से जुड़ी कई परेशानियों को दूर करता है।

पति पर लगाया मारपीट का आरोप

देहरादून। पति पर मारपीट कर दहेज की मांग करने का आरोप लगा मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार गुमानीवाला निवासी मीना ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका विवाह मंशादेवी मार्ग गुमानीवाला निवासी सूरज सिंह के साथ हुआ था। विवाह के कुछ दिनों बाद से ही उसका पति उसको दहेज के लिए प्रताड़ित करने लगा था। जब वह उसका विरोध करती तो उसके साथ मारपीट करने लगता है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्मैक के साथ आरोपित को किया गिरफ्तार

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने चौकिंग के दौरान एक कार चालक को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देख कार को तेजी से भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 13 ग्राम स्मैक बरामद कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम राहुल नाथ पुत्र गुलाब नाथ निवासी सपेरा बस्ती मोथरोवाला बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

यूपीआई के माध्यम से निकाले 98 हजार रुपये

देहरादून। यूपीआई के माध्यम से 98 हजार रुपये निकालने के मामले में पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।प्राप्त जानकारी के अनुसार रानीपोखरी निवासी गीता ने रानीपोखरी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि किसी अज्ञात व्यक्ति के द्वारा उसके उत्तराखण्ड ग्रामीण बैंक के खाते से यूपीआई के माध्यम से 98 हजार रुपये निकाल लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आतंकवाद विरोधी कार्य में लिप्त होने

का डर दिखाकर ठगे 2 लाख रुपये

देहरादून। आतंकवाद विरोधी कार्य में लिप्त होने का डर दिखाकर दो लाख रुपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। डोईवाला निवासी कुलदेव सिंह ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको एक फोन कॉल आयी और फोन करने वाले ने उसको धमकाया कि वह उसको आतंकवाद विरोधी कार्य में लिप्त पाये जाने का डर दिखाकर उससे दो लाख रुपये ठग लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

लुटेरी दुल्हन सहित पांच गिरफ्तार

हरिद्वार। शादी का झांसा देकर लूट की वारदात को अंजाम देने वाली लुटेरी दुल्हन को पुलिस ने उसके चार अन्य साथियों सहित गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 70 हजार रुपये की नगदी, पांच मोबाइल, नशीला पाउडर व एक कार बरामद हुई है। जानकारी के अनुसार सभी आरोपी भोले-भाले युवकों को शादी का झांसा देकर अपने जाल में फंसाते थे। इसके बाद योजनाबद्ध तरीके से युवक को नशीला पदार्थ खिलाकर बेहोश कर दिया जाता था। आरोप है कि युवक के बेहोश होने के बाद गिरोह के सदस्य घर में रखी नकदी और कीमती सामान लेकर फरार हो जाते थे। बहादुराबाद पुलिस ने मामले में रुकमीना, अब्दुल बारी, पुनीत कुमार, पुनीत की पत्नी और फतेह सिंह मीना को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के पास से 70 हजार रुपये की नकदी, पांच मोबाइल फोन, नशीला पाउडर व एक कार बरामद की है। पुलिस ने सभी आरोपियों को न्यायालय के समक्ष पेश किया, जहां से उन्हें जेल भेज दिया गया। पुलिस अब गिरफ्तार आरोपियों के अन्य आपराधिक इतिहास की भी जांच कर रही है।



मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने किया निरीक्षण

देहरादून। मुख्य निर्वाचन अधिकारी डॉ. बी.वी.आर.सी. पुरुषोत्तम ने शुक्रवार को विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान के तहत जनपद देहरादून के रायपुर विधानसभा क्षेत्र स्थित सारथी विहार में सुपर चौकिंग के अंतर्गत स्थलीय निरीक्षण किया। इस दौरान मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने दस्तावेजों की जांच कर मतदाताओं से बातचीत की। मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने जांच में पाया कि बीएलओ, ईआरओ स्तर पर फार्म-7 का विधिवत निस्तारण किया गया है। मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान ने जुटे फील्ड स्टॉफ की सराहना करते हुए कहा कि बूथ स्तर पर सभी बीएलओ पूरी मेहनत के साथ कार्य कर रहे हैं। इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, ईआरओ रायपुर डॉ. अपूर्वा सिंह सहित बीएलओ एवं अन्य कार्मिक उपस्थित रहे।



पहाड़ की चोटी पर शिव का धाम यहाँ पहुंचकर ठहर जाता है मन

संवाददाता

देहरादून। पहाड़ की चोटी पर शिव का धाम है जहां पहुंचकर मन ठहर जाता है। आज यहां पहाड़ की ऊंची चोटी... चारों ओर पसरी हरियाली... बादलों से अठखेलियां करता आसमान और दूर तक दिखाई देती पछवादून की खूबसूरत वादियां। इस शांत वातावरण के बीच जब घंटियों की ध्वनि सुनाई देती है तो मन अनायास ही अध्यात्म की ओर खिंच जाता है।

यह दृश्य है विकासनगर ब्लॉक के मटोगी गांव में स्थित ध्यान धारेश्वर महादेव मंदिर का, जहां इन दिनों श्रद्धालुओं की आवाजाही बढ़ रही है। यह सिर्फ भगवान शिव की आराधना का स्थल नहीं है, बल्कि प्रकृति, ध्यान और अध्यात्म का ऐसा संगम है, जहां कुछ पल बिताना भी मन को सुकून देता है। पहाड़ की ऊंचाई पर स्थित मंदिर से चारों ओर दिखाई देने वाला विहंगम दृश्य यहां आने वाले श्रद्धालुओं और प्रकृति प्रेमियों को अपनी ओर आकर्षित करता है। ध्यान धारेश्वर महादेव मंदिर का नाम ही इसकी खासियत को बयां करता है। यहां भगवान शिव के दर्शन और पूजाखर्च अर्चना के साथ श्रद्धालु शांत वातावरण में योग और मेडिटेशन भी करते हैं। शहरों की आपाधापी से दूर पहाड़ों के बीच कुछ समय ध्यान में बिताना लोगों को आध्यात्मिक शांति का अनुभव कराता है।

मंदिर परिसर में स्थापित भगवान शिव की विशाल प्रतिमा भी श्रद्धालुओं के आकर्षण का प्रमुख केंद्र है। बताया जाता है कि यह प्रतिमा नेपाल के काठमांडू स्थित प्रसिद्ध पशुपतिनाथ क्षेत्र में स्थापित शिव प्रतिमा के स्वरूप और आकार से प्रेरित है। मंदिर परिसर की एक और विशेषता यहां स्थापित नौ शिवलिंगों का समूह है। श्रद्धालु एक साथ सभी शिवलिंगों के दर्शन और पूजाखर्च अर्चना करते हैं। धार्मिक आयोजनों और विशेष अवसरों



पर यहां आसपास के गांवों से भी बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंचते हैं। मटोगी के अलावा लांधा, पास्टा, पिपलसार, खुलेत और मदरसू क्षेत्र के लोगों की भी मंदिर के प्रति गहरी आस्था है।

सावन के महीने में यहां शिवभक्तों की आवाजाही और बढ़ जाती है। ध्यान धारेश्वर महादेव मंदिर की खूबसूरती केवल इसकी धार्मिक पहचान तक सीमित नहीं है। इसकी भौगोलिक स्थिति भी इसे खास बनाती है। मसूरी के प्रसिद्ध भादराज मंदिर के पीछे ऊंचाई पर स्थित इस मंदिर से पछवादून क्षेत्र का विहंगम दृश्य दिखाई देता है। नीचे दूर तक फैली पहाड़ी ढलानें, हरियाली से ढके जंगल और बदलते मौसम के साथ बदलता आसमान यहां आने वाले हर व्यक्ति को कुछ देर ठहरने के लिए मजबूर कर देता है। यही वजह है कि मंदिर में श्रद्धालुओं के साथ प्रकृति प्रेमियों की भी रुचि बढ़ रही है। मंदिर में दर्शन करने पहुंचीं देहरादून निवासी माधुरी के लिए यह जगह धार्मिक आस्था के साथ आत्मिक शांति का भी अनुभव है।

वह बताती हैं, “मटोगी गांव स्थित ध्यान धारेश्वर मंदिर पहुंचने के बाद यहां की आबोहवा और सकारात्मक वातावरण मन को अलग तरह की ऊर्जा देता है। योग और मेडिटेशन के लिए यह बेहद शांत और उपयुक्त स्थान है।” उनके शब्द बताते हैं कि आज लोग केवल ध

र्मिक स्थलों के दर्शन तक सीमित नहीं रहना चाहते, बल्कि ऐसे स्थानों की तलाश भी कर रहे हैं जहां कुछ समय प्रकृति के बीच बैठकर स्वयं से जुड़ सकें। ध्यान धारेश्वर महादेव मंदिर तक पहुंचने का अनुभव भी अपने आप में अलग है। जैसे-जैसे रास्ता ऊंचाई की ओर बढ़ता है, वैसे-वैसे शहर की हलचल पीछे छूटती जाती है।

पहाड़ों की शांति और प्रकृति की नजदीकी मन को सहज ही शांत करने लगती है। मंदिर पहुंचकर सामने भगवान शिव की विशाल प्रतिमा, आसपास का प्राकृतिक सौंदर्य और दूर तक दिखाई देती पहाड़ों की श्रृंखलाएं इस अनुभव को और खास बना देती हैं। यहां आस्था है, तो प्रकृति भी है; पूजा है, तो ध्यान भी है; धार्मिक विश्वास है, तो मानसिक शांति की तलाश भी। ध्यान धारेश्वर महादेव मंदिर धीरे-धीरे पछवादून क्षेत्र की धार्मिक पहचान के साथ एक ऐसे आध्यात्मिक स्थल के रूप में अपनी अलग पहचान बना रहा है, जहां श्रद्धालु भगवान शिव के दर्शन के साथ प्रकृति की शांति का अनुभव कर सकते हैं। शायद यही इस मंदिर की सबसे बड़ी खूबसूरती है कि यहां आने वाला व्यक्ति केवल शिव के दर्शन करके नहीं लौटता, बल्कि पहाड़ों की शांति, प्रकृति की सुंदरता और ध्यान की अनुभूति को भी अपने साथ लेकर जाता है।

दौड़ लगाकर शारीरिक दक्षता परखी

संवाददाता

टिहरी। एसएसपी श्वेता चौबे ने रिक्रूट्स व जवानों के साथ दौड़ लगाकर उनकी शारीरिक दक्षता को परख उनका उत्सावध न किया।

टिहरी गढ़वाल में पुलिस बल की शारीरिक दक्षता, अनुशासन एवं कार्यकुशलता को बनाए रखने के उद्देश्य से पुलिस लाइन चंबा के परेड ग्राउंड में शुक्रवार की साप्ताहिक परेड आयोजित की गई। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, जनपद टिहरी गढ़वाल, श्वेता चौबे ने स्वयं परेड में उपस्थित रहकर पुलिस अधिकारियों, जवानों एवं प्रशिक्षणरत रिक्रूट आरक्षकों का उत्साहवर्धन किया।

परेड के दौरान एसएसपी ने जवानों के साथ कदम से कदम मिलाते हुए स्वयं दौड़ में प्रतिभाग किया। वरिष्ठ अधिकारी को जवानों के बीच मैदान में सक्रिय रूप से भाग लेते देख पुलिस कर्मियों में विशेष उत्साह देखने को मिला। एसएसपी



ने कहा कि पुलिस सेवा में शारीरिक एवं मानसिक रूप से फिट रहना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि पुलिस कर्मियों को किसी भी समय चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में कार्रवाई करनी पड़ सकती है। साप्ताहिक परेड में पुलिस कर्मियों द्वारा अनुशासित मार्च, ड्रिल, शस्त्र संचालन एवं अन्य शारीरिक दक्षता संबंधी अभ्यास किए गए। इस दौरान जवानों की फुर्ती, कमांड पर प्रतिक्रिया, टीमवर्क एवं अनुशासन का अभ्यास कराया गया। उन्होंने संबंधित प्रशिक्षण अधिकारियों से आउटडोर एवं इंडोर प्रशिक्षण की प्रगति

के संबंध में जानकारी ली। एसएसपी श्वेता चौबे द्वारा पुलिस लाइन चंबा परिसर का निरीक्षण किया गया।जवानों को नियमित व्यायाम एवं शारीरिक प्रशिक्षण को अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि पुलिस कर्मियों की जिम्मेदारी केवल सामान्य कानूनसंव्यवस्था तक सीमित नहीं है, बल्कि सड़क दुर्घटनाओं, आपदा, रेस्क्यू ऑपरेशन, भीड़ प्रबंधन एवं अन्य आकस्मिक परिस्थितियों में भी उन्हें तत्काल मौके पर पहुंचकर प्रभावी कार्रवाई करनी होती है।

पंडित दीनदयाल उपाध्याय की जयंती पर सीएम ने किया भावपूर्ण स्मरण

संवाददाता

देहरादून/खटीमा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शुक्रवार को एकात्म मानववाद और अन्त्योदय के प्रणेता, महान विचारक पंडित दीनदयाल उपाध्याय की जयंती के अवसर पर उनके चित्र पर पुष्प अर्पित कर नमन किया और उनका भावपूर्ण स्मरण किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय का जीवन दर्शन प्रत्येक जनसेवक के लिए प्रेरणास्रोत

है। उन्होंने समाज के अंतिम पायदान पर खड़े व्यक्ति के कल्याण और उत्थान को विकास का आधार माना। उनका अन्त्योदय का विचार समाज के समग्र एवं समावेशी विकास के लिए सदैव मार्गदर्शक रहेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार पंडित दीनदयाल उपाध्याय के अन्त्योदय के विचार को आत्मसात करते हुए गरीबों, किसानों, महिलाओं, युवाओं और समाज के प्रत्येक वर्ग के कल्याण के लिए

प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रही है। सरकार की प्राथमिकता है कि विकास योजनाओं और जनकल्याणकारी कार्यक्रमों का लाभ समाज के अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति तक पहुंचाईस अवसर पर जिला पंचायत अध्यक्ष अजय मौर्य, मेयर विकास शर्मा, ब्लॉक प्रमुख रीना गौतम, जिलाधि कारी नितिन सिंह भदौरिया, एसएसपी अजय गणपति सहित जनप्रतिनिधि एवं अधिकारी उपस्थित थे।



गर्ल्स हॉस्टल में घुसा ट्रक



हमारे संवाददाता

देहरादून। क्लेमेटाउन थाना क्षेत्र के मोहब्बेवाला में एक बार फिर सड़क हादसे ने सुरक्षा व्यवस्था पर सवाल खड़े कर दिए हैं। आज सुबह नेशनल हाईवे से आ रहा ईंटों से लदा ट्रक अचानक अनियंत्रित होकर सड़क किनारे स्थित गर्ल्स हॉस्टल की दीवार तोड़ते हुए अंदर जा घुसा। ट्रक के हॉस्टल परिसर में घुसते ही वहां अफरा-तफरी मच गई। गनीमत रही कि हादसे में किसी की जान नहीं गई। वहीं घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने ट्रक चालक को बाहर निकालकर उपचार के लिए भेजा। हादसे के बाद क्रेन की मदद से ट्रक को भी हटाया गया।

ट्रक चालक मशरूर के मुताबिक वह मुजफ्फरनगर से ईंटें लेकर देहरादून आ रहा था। मोहब्बेवाला में शहर की ओर प्रवेश करते समय ढलान वाले हिस्से में बनाए गए रंबल स्ट्रिप पर ट्रक उछल गया। चालक का दावा है कि इसके बाद ट्रक के ब्रेक ने काम करना बंद कर दिया। ट्रक चालक मशरूर के अनुसार, उसने सड़क पर संभावित जनहानि से बचने के लिए ट्रक को दूसरी दिशा में मोड़ने का प्रयास किया। इसी दौरान ट्रक

करीब 200 मीटर आगे जाकर हॉस्टल की दीवार तोड़ते हुए परिसर में घुस गया और पलट गया। ट्रक के हॉस्टल की दीवार से टकराने के बाद आसपास मौजूद लोगों में हड़कंप मच गया। स्थानीय लोगों ने तत्काल पुलिस को सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने स्थिति संभाली और चालक को ट्रक से बाहर निकाला। पुलिस के अनुसार हादसे में किसी भी व्यक्ति की मृत्यु या घायल होने की सूचना नहीं है। वहीं ट्रक को क्रेन की मदद से मौके से हटाया गया।

बता दें कि मोहब्बेवाला क्षेत्र में सड़क सुरक्षा को लेकर पहले भी सवाल उठ चुके हैं। कुछ दिन पहले इसी क्षेत्र में हुए सड़क हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी, जबकि तीन लोग घायल हुए थे। घटना के बाद देहरादून के वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमोद डोबाल और जिलाधि कारी डॉ. आशीष चौहान ने मौके का निरीक्षण किया था। निरीक्षण के बाद वाहनों की रफ्तार नियंत्रित करने के लिए नेशनल हाईवे के ढलान वाले हिस्से में रंबल स्ट्रिप लगाए गए थे। हालांकि अब हुए इस हादसे के बाद रंबल स्ट्रिप की बनावट और उसके प्रभाव को लेकर भी चर्चा शुरू हो गई है।

22 दरोगाओं के कार्यक्षेत्र बदले

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी ने 22 दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में फेरबदल कर अमन चड्ढा को एसआईएस शाखा भेजा।

आज यहां एसएसपी प्रमोद डोबाल ने 22 दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में फेरबदल करते हुए कोतवाली नगर में तैनात अमन चड्ढा को एसआईएस शाखा भेजा। इसके साथ ही दुर्गेश कोठियाल को बसंत विहार से एसएसआई कैण्ट, ओमप्रकाश का कैण्ट से एसएसआई बसंत विहार, मनोहर सिंह रावत को एसएसआई डोईवाला से एसएसआई नेहरू कालोनी, राजीव धारीवाल को थाना सहसपुर से बसंत विहार, मुकेश थलेडी को

आईएसबीटी से एसएसआई पटेलनगर, प्रवीन पुण्डीर को एसएसआई सहसपुर से थाना पटेलनगर, प्रमोद शाह को एसएसआई पटेलनगर से थाना कोतवाली नगर, दिनेश चमोली को पुलिस लाइन से चौकी प्रभारी आईएसबीटी ऋषिकेश, रवि प्रसाद कवि को थाना प्रेमनगर से एसआईएस शाखा, अमन चड्ढा को थाना कोतवाली नगर से एसआईएस शाखा, सोमवीर को एसआईएस शाखा से थाना रायपुर, जसपाल गुसाईं को एसआईएस शाखा से एसएसआई सहसपुर, मुकेश नेगी को थाना बसंत विहार से थाना ऋषिकेश, विनेश कुमार को चौकी प्रभारी त्रिवेणीघाट से चौकी

प्रभारी एम्स ऋषिकेश, देवेन्द्र पंवार को चौकी प्रभारी एम्स से चौकी प्रभारी त्रिवेणी घाट, सचिन पुण्डीर को पुलिस लाइन से एसएसआई डोईवाला, मुकेश कुमार को थाना प्रेमनगर से थाना रायवाला, जगदम्बा प्रसाद को थाना रायवाला से थाना प्रेमनगर, चन्द्रशेखर नौटियाल को थाना विकासनगर से थाना प्रेमनगर, देवेन्द्र नेगी को पुलिस लाइन से थाना पटेलनगर व मनमोहन को पुलिस लाइन से थाना क्लेमेटाउन भेजा गया है। इसके साथ ही अजय प्रकाश भट्ट को इस कार्यालय से समसंख्यक आदेश 8 सितम्बर के द्वारा थाना विकासनगर से थाना कैण्ट किया गया स्थानान्तरण निरस्त किया गया है।

डमरू गैंग की धूम

देहरादून। गणेश विर्सजन के लिए लोगों की भीड़ घाटों पर जमा हो चुकी है और जगह-जगह ढोल नगाडों के साथ गणेश जी की प्रतिमा को विर्सजन किया गया। पुलिस प्रशासन को भी यातायात व्यवस्था सुचारू कराने के लिए काफी मशक्कत का सामना करना पड़ा। वहीं खुड़बुड़ा मौहल्ले से चारू शर्मा ने भी अपने यहां स्थापित किये गणेश भगवान की प्रतिमा को विर्सजन के लिए प्रस्थान किया। गणेश प्रतिमा के पीछे-पीछे डमरू बजाते युवकों ने धूम मचा दी। जिसको देखने के लिए लोगों की भीड़ सड़क किनारे खड़ी हो गयी। डमरू गैंग की शैली देखकर लोगों ने उनकी काफी तारीफ भी की। क्योंकि यह पहली बार लोगों को देखने को मिला कि ढोलों की बजाये डमरू की थाप के साथ गणेश जी को विर्सजन के लिए ले जाया जा रहे थे।

फरार आरोपी यूपी से दबोचा

हमारे संवाददाता, देहरादून। पटेलनगर क्षेत्र में हुई फायरिंग की घटना में फरार चल रहे एक आरोपी को पुलिस ने यूपी से गिरफ्तार कर लिया है। इस घटना में एक युवक गोली लगने से घायल हुआ था। मामले में एक आरोपी पूर्व में ही गिरफ्तार किये जाने तथा उसमें 1 युवक के घायल होने की घटना के संबंध में कोतवाली पटेलनगर में मुकदमा दर्ज किया गया था। पुलिस ने घटना में शामिल एक आरोपी रोहित को मात्र कुछ घंटों बाद ही नया गांव बैरियर से गिरफ्तार किया गया था तथा घटना में शामिल आरोपी के 3 अन्य साथियों की तलाश हेतु पुलिस टीमो द्वारा उनके सभी सम्भावित स्थानों पर लगातार दबिशे दी जा रही थी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीम ने बीती रात एक सूचना के आधार पर घटना में शामिल एक और आरोपी नमन पुत्र अमन को शामली उत्तर प्रदेश से गिरफ्तार किया गया है। घटना में शामिल आरोपी गुरमीत का उक्त युवकों के साथ किसी बात को लेकर विवाद चल रहा था तथा उक्त विवाद के चलते गुरमीत द्वारा उनके साथ मिलकर आई. टी.एस. कॉलेज वाली रोड पर आदित्य, सुजल व उसके साथियों पर फायरिंग की थी। मौके पर लोगो के इकट्ठा होने पर वे सभी स्विफ्ट कार से मौके से फरार हो गये थे, परन्तु आदित्य व उसके साथियों द्वारा मोटरसाइकिल से उनका पीछा करने पर शिमला बाईपास रोड सेंट ज्युडस चौक के पास गुरमीत द्वारा दोबारा उन पर फायर किया गया।

गंगोत्री में एकत्र किया 50 बोरा कचरा



संवाददाता

उत्तराकाशी। सेवा संकल्प अभियान के तहत गंगा विचार मंच और नगर पंचायत गंगोत्री के संयुक्त तत्वावधान में गंगोत्री धाम में विशेष स्वच्छता अभियान चलाया। इस दौरान भागीरथी नदी के घाटों, मंदिर परिसर और आसपास के क्षेत्रों से भारी मात्रा में प्लास्टिक, पुराने वस्त्र और अन्य कचरा एकत्र कर कुल 50 बोरे कूड़ा निस्तारित किया गया।स्वच्छता अभियान की शुरुआत से पूर्व गंगा विचार मंच के प्रतिनिधियों ने मां गंगा जी की आरती उतारी और मुख्य गंगोत्री मंदिर में विशेष पूजा-अर्चना की। इस अवसर पर प्रधानमंत्री के स्वस्थ जीवन एवं दीर्घायु की कामना करते हुए उनके 25 वर्षों की राष्ट्र सेवा के संकल्प को आगे बढ़ाने का संकल्प लिया गया।अभियान के दौरान गंगा विचार मंच के प्रांत संयोजक लोकेंद्र सिंह बिष्ट, गंगा प्रहरी कमला बिष्ट और नगर पंचायत गंगोत्री के अधिशासी अधिकारी जयानंद सेमवाल आदि उपस्थित रहे। वक्ताओं ने श्रद्धालुओं और स्थानीय लोगों से धाम की पवित्रता और स्वच्छता बनाए रखने की अपील की।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक

कांति कुमार

संपादक

पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक

आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:

वी के अरोड़ा, एडवोकेट

बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।

मो. 9358134808

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