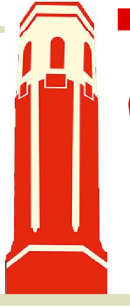


- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 245
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

प्रेम प्रसंग में डबल मर्डर भाई पर बहन और उसके प्रेमी की गोली मारकर हत्या करने का आरोप, फरार

संवाददाता

रुड़की। हरिद्वार जिले के झबरेड़ा थाना क्षेत्र के झबरेड़ी कलां गांव में प्रेम प्रसंग से जुड़े विवाद में दो लोगों की गोली मारकर हत्या किए जाने का मामला सामने आया है। मृतकों में 23 वर्षीय युवती और पड़ोस में रहने वाला 20 वर्षीय युवक सूरज शामिल है। युवती के भाई अमन पर दोनों की गोली मारकर हत्या करने का आरोप है। वारदात के बाद आरोपी मौके से फरार हो गया। घटना से गांव में सनसनी फैल गई और तनाव का माहौल है।

पुलिस के अनुसार, प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि अमन अपनी बहन के सूरज के साथ प्रेम संबंध को लेकर नाराज था। आरोप है कि उसने पहले पड़ोस में रहने वाले सूरज को गोली मारी। इसके बाद घर पहुंचकर अपनी बहन को भी गोली मार दी। गोली लगने से दोनों गंभीर रूप से घायल हो गए। सूचना पर पहुंची पुलिस ने दोनों को उपचार के लिए अस्पताल पहुंचाया,



जहां चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। एक ही परिवार की युवती और पड़ोस के युवक की हत्या की खबर फैलते ही गांव में अफरा-तफरी मच गई। पुलिस ने घटनास्थल को कब्जे में लेकर साक्ष्य जुटाने शुरू कर दिए हैं। दोहरे

हत्याकांड की सूचना मिलते ही एसपी देहात अभय सिंह मौके पर पहुंचे। उन्होंने घटनास्थल का निरीक्षण कर पुलिस अधिकारियों से पूरे घटनाक्रम की जानकारी ली और जांच को लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। पुलिस ने दोनों शवों

को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए रुड़की सिविल अस्पताल भेज दिया है। पुलिस टीम घटनास्थल से साक्ष्य जुटाने के साथ ही वारदात के प्रत्यक्षदर्शियों और आसपास के लोगों से पूछताछ कर रही है। पुलिस यह भी पता लगाने में

जुटी है कि घटना से पहले आरोपी और दोनों मृतकों के बीच किसी तरह का विवाद हुआ था या नहीं।

प्रारंभिक जांच में पुलिस प्रेम प्रसंग से जुड़े विवाद को वारदात की वजह मान रही है। हालांकि, हत्या के पीछे वास्तविक कारण और घटनाक्रम की पूरी तस्वीर विस्तृत जांच के बाद ही साफ होगी। पुलिस आरोपी अमन की तलाश में संभावित ठिकानों पर दबिश दे रही है।

झबरेड़ा कोतवाली प्रभारी विजय सिंह ने बताया कि प्रारंभिक जांच में मामला प्रेम प्रसंग से जुड़े विवाद का सामने आया है। पुलिस सभी पहलुओं से जांच कर रही है। स्थानीय लोगों से पूछताछ के साथ घटनास्थल से साक्ष्य जुटाए जा रहे हैं और आरोपी की तलाश जारी है।

दोहरे हत्याकांड के बाद गांव में पुलिस बल तैनात किया गया है। पुलिस का कहना है कि मामले में उपलब्ध साक्ष्यों और पोस्टमार्टम रिपोर्ट के आधार पर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

बैंक कार्मिकों को मिली रविवार की 'कैद'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। देशभर में प्रस्तावित राष्ट्रव्यापी बैंक हड़ताल से ठीक पहले 27 सितंबर, रविवार को सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों और क्षेत्रीय ग्रामीण बैंकों को खोलने के केंद्र सरकार के फैसले ने नया कानूनी सवाल खड़ा कर दिया है। सवाल सिर्फ इतना नहीं है कि रविवार को बैंक खोला जा सकता है या नहीं, बल्कि बड़ा सवाल यह है कि क्या भारतीय रिजर्व बैंक की मंजूरी के आधार पर बैंक प्रबंधन अपने अधिकारियों और कर्मचारियों को रविवार को अनिवार्य रूप से ड्यूटी करने के लिए बाध्य कर सकता है? अधिवक्ता डा. बैजनाथ के अनुसार दोनों सवालों का जवाब एक जैसा नहीं है और विवाद का असली केंद्र कर्मचारियों की सेवा शर्तें तथा साप्ताहिक अवकाश का अधिकार है।

वित्त मंत्रालय की आधिकारिक विज्ञप्ति के मुताबिक आरबीआई ने 27 सितंबर को बैंक शाखाओं, कार्यालयों, एटीएम-लिंक शाखाओं और करेंसी चेस्ट को संचालित रखने की मंजूरी दी है।



सरकार ने इसका कारण 28 से 30 सितंबर की प्रस्तावित बैंक हड़ताल के बीच बैंकिंग सेवाओं की निरंतरता बनाए रखना बताया है। यानी लगातार कई दिनों तक बैंक बंद रहने से ग्राहकों को होने वाली परेशानी को देखते हुए रविवार को बैंकिंग व्यवस्था चालू रखने का फैसला किया गया है। लेकिन यहीं से कर्मचारियों के अधिकारों का सवाल सामने आता है।

डा. बैजनाथ के मुताबिक नेगोशिएबल इंस्ट्रुमेंट्स एक्ट, 1881 की धारा 25 में रविवार को सार्वजनिक अवकाश माना गया है, लेकिन इससे यह निष्कर्ष नहीं निकलता कि रविवार को बैंकिंग कारोबार करना ही गैरकानूनी है। आरबीआई के बैंकिंग संबंधी निर्देशों में भी रविवार को

बैंकिंग संचालन की व्यवस्था का उल्लेख है। इसलिए केवल रविवार होने के आधार पर 27 सितंबर को बैंक खोलने के फैसले को चुनौती देना कमजोर कानूनी आधार हो सकता है। असल सवाल कर्मचारी से अनिवार्य काम कराने का है। आरबीआई की ओर से बैंक शाखाओं को संचालित रखने की मंजूरी को कर्मचारियों को व्यक्तिगत रूप से रविवार को ड्यूटी करने का स्वतः आदेश नहीं माना जा सकता। बैंक कर्मचारियों की सेवा शर्तें बाइपायर्ट सेटलमेंट, ज्वाइंट नोट, सेवा नियमों और अन्य लागू औद्योगिक समझौतों से भी निर्धारित होती हैं। ऐसे में बैंक प्रबंधन द्वारा रविवार की अनिवार्य ड्यूटी का आदेश जारी किए

- आरबीआई की मंजूरी से कर्मचारियों की छुट्टी खत्म
- 27 सितंबर को बैंक खोलने के फैसले पर कानूनी पेच
- सेवा शर्तों व साप्ताहिक अवकाश को लेकर उठे सवाल

जाने पर उसके कानूनी आधार की जांच जरूरी होगी। मामला साप्ताहिक अवकाश के अधिकार से भी जुड़ा है। आक्यूपेशनल सेफ्टी, हेल्थ एंड वर्किंग कंडीशंस कोड, 2020 में साप्ताहिक विश्राम और कार्य दिवसों से संबंधित प्रावधान हैं। रविवार को कर्मचारी से काम लिया जाता है तो यह देखना होगा कि उसे वैधानिक वैकल्पिक या प्रतिपूरक अवकाश दिया गया है या नहीं, उसके काम के घंटे निधि रित सीमा में हैं या नहीं और ओवरटाइम संबंधी प्रावधानों का पालन हुआ है या नहीं। डा. बैजनाथ के मुताबिक आरबीआई के अपने निर्देशों में भी बैंकिंग समय अथवा कार्य दिवसों में बदलाव करते समय लागू स्थानीय कानूनों और

कर्मचारियों से संबंधित औद्योगिक पुरस्कारों एवं समझौतों का पालन करने की आवश्यकता को मान्यता दी गई है।

हड़ताल से ठीक पहले रविवार को काम कराने का फैसला इसलिए भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसका सीधा संबंध बैंक यूनियनों के प्रस्तावित औद्योगिक आंदोलन से है। सरकार इसे बैंकिंग सेवाओं की निरंतरता बनाए रखने का कदम बता रही है, जबकि कर्मचारियों की दृष्टि से वास्तविक सवाल यह होगा कि रविवार की ड्यूटी किस वैधानिक और सेवा नियम के तहत अनिवार्य की गई है। इसलिए विवाद का केंद्र अब बैंक रविवार को खुलेगा या नहीं से ज्यादा रविवार को कर्मचारी से किस अधिकार के तहत काम कराया जाएगा बन गया है। यदि किसी बैंक का आदेश लागू बाइपायर्ट सेटलमेंट, ज्वाइंट नोट, सेवा नियमों अथवा साप्ताहिक विश्राम संबंधी वैधानिक प्रावधानों से टकराता है और उसके अनुरूप प्रतिपूरक अवकाश की व्यवस्था नहीं है, तो उसकी वैधानिकता को चुनौती देने का गंभीर आधार बन सकता है।

दून वैली मेल

संपादकीय

अर्थव्यवस्था की परीक्षा

बैंक कर्मचारियों की हड़ताल को महज वेतन, सेवा शर्तों या कर्मचारियों की मांगों का मामला मानकर खारिज करना आसान है, लेकिन इसके पीछे बैंकिंग व्यवस्था से जुड़े कहीं बड़े सवाल खड़े होते हैं। बैंक बंद होते हैं तो उसका असर केवल बैंक कर्मचारियों तक सीमित नहीं रहता। आम खाताधारक, छोटे कारोबारी, किसान, पेंशनर, विद्यार्थी और रोजमर्रा के लेन-देन पर निर्भर करोड़ों लोग इसकी चपेट में आते हैं। बैंकिंग व्यवस्था आज अर्थव्यवस्था की धुरी है। वेतन से लेकर पेंशन, सरकारी योजनाओं के भुगतान, ऋण, बचत, कारोबार और डिजिटल लेन-देन तक हर स्तर पर बैंक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसे में बार-बार होने वाली हड़तालें इस सवाल को जन्म देती हैं कि सरकार, बैंक प्रबंधन और कर्मचारी संगठनों के बीच संवाद की ऐसी स्थायी व्यवस्था क्यों नहीं बन पा रही, जिससे टकराव की स्थिति आने से पहले ही समाधान निकाला जा सके। दूसरी ओर कर्मचारियों की मांगों को भी केवल हड़ताल के कारण नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। काम के बढ़ते दबाव, शाखाओं में कर्मचारियों की कमी, लक्ष्य आधरित कार्यप्रणाली, स्थानांतरण, कार्य परिस्थितियां और वेतन-सेवा संबंधी मुद्दे बैंक कर्मचारियों के वास्तविक सरोकार हैं। यदि इन समस्याओं का समाधान बातचीत से नहीं होगा तो असंतोष का रास्ता अंततः आंदोलन तक पहुंचेगा। लेकिन यहां जिम्मेदारी केवल सरकार या बैंक प्रबंधन की नहीं है। कर्मचारी संगठनों को भी यह समझना होगा कि बैंकिंग सेवा सीधे जनता से जुड़ी है। हड़ताल लोकतांत्रिक अधिकार है, मगर उसके इस्तेमाल का असर उन लोगों पर नहीं पड़ना चाहिए जिनका कर्मचारी संगठनों के विवाद से कोई संबंध नहीं है। खासकर पेंशनर, ग्रामीण खाताधारक और छोटे कारोबारियों के लिए बैंक बंद होना गंभीर परेशानी पैदा कर सकता है। आज बैंकिंग क्षेत्र तेजी से डिजिटल हो रहा है। मोबाइल बैंकिंग और इंटरनेट बैंकिंग ने सेवाओं का स्वरूप बदला है, लेकिन देश का एक बड़ा वर्ग अब भी शाखाओं पर निर्भर है। डिजिटल सुविधा को शाखाओं का विकल्प मान लेना भी उचित नहीं होगा। ग्रामीण और पहाड़ी क्षेत्रों में बैंक शाखा आज भी आर्थिक जीवन की महत्वपूर्ण कड़ी है। सरकार को भी यह देखना होगा कि बैंकिंग क्षेत्र में सुधार के नाम पर कर्मचारियों की समस्याएं लगातार बढ़ती न जाएं। बैंक केवल मुनाफा कमाने वाली संस्थाएं नहीं हैं कि वह सामाजिक और आर्थिक जिम्मेदारी भी निभाते हैं। वहीं कर्मचारी संगठनों को भी बदलती बैंकिंग व्यवस्था की वास्तविकताओं को स्वीकार करते हुए आंदोलन और संवाद के बीच संतुलन बनाना होगा। बैंक हड़ताल का सबसे बड़ा संदेश यही है कि बैंकिंग व्यवस्था में टकराव नहीं, संवाद की जरूरत है। सरकार, बैंक प्रबंधन और कर्मचारी संगठनों को एक स्थायी त्रिपक्षीय तंत्र बनाना चाहिए, जहां वेतन, भर्ती, काम के दबाव, तकनीकी बदलाव और सेवा शर्तों जैसे मुद्दों पर नियमित बातचीत हो। हड़ताल की नौबत आने के बाद समाधान तलाशने से बेहतर है कि विवाद पैदा होने से पहले ही उसका रास्ता निकाला जाए। आखिर बैंक केवल तिजोरियां और खाते नहीं हैं। वह जनता की मेहनत की कमाई और देश की अर्थव्यवस्था के बीच भरोसे की कड़ी हैं। इस भरोसे को किसी भी कीमत पर कमजोर नहीं होने दिया जाना चाहिए।

एक सीट, 24 दावेदार

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की तैयारियों के बीच भाजपा के भीतर राज्यसभा की एक सीट ने सियासी हलचल तेज कर दी है। एक सीट और दावेदार करीब दो दर्जन। यह आंकड़ा अपने आप में बताता है कि राज्यसभा की कुर्सी को लेकर पार्टी के भीतर कितनी जोरदार दावेदारी है। शुक्रवार को हुई भाजपा की प्रदेश कोर कमेटी की बैठक में करीब 24 नामों पर मंथन हुआ, लेकिन किसी एक नाम पर सहमति नहीं बन सकी। आखिरकार अब संभावित दावेदारों में से तीन या पांच नामों का पैनल तैयार करने की जिम्मेदारी मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी, प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट और प्रदेश महामंत्री संगठन फणींद्रनाथ शर्मा को सौंपी गई है।

राज्यसभा सांसद नरेश बंसल का कार्यकाल समाप्त होने के बाद यह सीट खाली होगी। इसके लिए भाजपा के भीतर दावेदारों की लंबी फंहरिस्त सामने आना महज टिकट की सामान्य दावेदारी नहीं माना जा रहा। 2027 के विधानसभा चुनाव की दहलीज पर खड़ी भाजपा के लिए राज्यसभा का यह चयन संगठन, सामाजिक समीकरण और क्षेत्रीय संतुलन तीनों को साधने की चुनौती भी है। भाजपा ने आधिकारिक रूप से दावेदारों के नाम सार्वजनिक नहीं किए हैं। पार्टी की ओर से इतना जरूर बताया गया है कि सामने आए करीब 24 नामों में महिला, अनुसूचित जाति-जनजाति और युवा वर्ग समेत विभिन्न सामाजिक समूहों से जुड़े चेहरे शामिल हैं। यानी अंतिम चयन केवल व्यक्तिगत दावेदारी तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि सामाजिक प्रतिनिधित्व का गणित भी महत्वपूर्ण होगा। इसके साथ ही गढ़वाल-कुमाऊं संतुलन का सवाल भी चर्चा में है। मीडिया रिपोर्टों में कुमाऊं को प्रतिनिधित्व देने

राज्यसभा की सीट ने सियासी हलचल तेज



► राज्यसभा के एक टिकट ने भाजपा के भीतर बढ़ाई दावेदारों की बेचौनी
► कोर कमेटी में नहीं बनी सहमति, अब सीएम धामी-भट्ट-शर्मा तय करेंगे नाम

और वैश्य समाज के चेहरे को मौका देने जैसे अलग-अलग समीकरणों की चर्चा है। पूर्व मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल का नाम भी चर्चाओं में आया है, हालांकि पार्टी ने किसी नाम को लेकर आधिकारिक घोषणा नहीं की है। राज्यसभा का टिकट ऐसे समय में सामने आया है जब भाजपा उत्तराखंड में 2027 की चुनावी तैयारी को तेज कर रही है। ऐसे में राज्यसभा का एक टिकट केवल उच्च सदन की सदस्यता नहीं, बल्कि संगठन के भीतर राजनीतिक महत्व और भविष्य की भूमिका से भी जुड़ा माना जा रहा है।

यही वजह है कि पूर्व मुख्यमंत्री से लेकर संगठन के वरिष्ठ नेताओं और अलग-अलग सामाजिक समूहों के चेहरों तक के नामों को लेकर चर्चाएं तेज हैं। मीडिया रिपोर्टों में रमेश पोखरियाल निशंक, तीर्थ सिंह रावत, नरेश बंसल, अनिल गोयल, मदन कौशिक, ज्योति प्रसाद गैरोला, बलराज पासी और केदार जोशी समेत कई नामों की चर्चा हुई है। हालांकि इनमें से किसी नाम को भाजपा ने प्रत्याशी के रूप में घोषित नहीं किया है। कोर कमेटी के सामने करीब 24 नाम आने के बाद अब सबसे कठिन काम नाम छंटने का है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी, प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट और प्रदेश महामंत्री

संगठन फणींद्रनाथ शर्मा तीन या पांच नामों का पैनल तैयार करेंगे। इसके बाद केंद्रीय नेतृत्व अंतिम नाम पर निर्णय करेगा। यानी प्रदेश भाजपा के भीतर चल रही दावेदारी का पहला दौर खत्म हो चुका है, लेकिन असली राजनीतिक परीक्षा अब शुरू होगी। दो दर्जन से अधिक दावेदारों में से कुछ नाम पैनल तक पहुंचेंगे और अंततः एक चेहरे पर केंद्रीय नेतृत्व की मुहर लगेगी।

इस पूरी कवायद का महत्व इसलिए भी बढ़ गया है क्योंकि भाजपा के सामने अगले वर्ष विधानसभा चुनाव है। राज्यसभा के लिए चुना जाने वाला चेहरा संगठन के भीतर पार्टी की प्राथमिकताओं का संकेत भी माना जाएगा। महिला, युवा, एससी-एसटी, क्षेत्रीय और सामाजिक प्रतिनिधित्व के बीच संतुलन बनाते हुए पार्टी किस तरह का संदेश देती है, यह देखना महत्वपूर्ण होगा। फिलहाल तस्वीर यही है कि सीट एक है, दावेदार करीब 24। नामों की कतार लंबी है और अंतिम फैसला दिल्ली में होना है। लेकिन उससे पहले उत्तराखंड भाजपा के भीतर चल रही दावेदारी ने यह जरूर साफ कर दिया है कि राज्यसभा की यह सीट पार्टी के नेताओं के लिए कितनी महत्वपूर्ण हो चुकी है।

हरिद्वार में गंगा किनारे से हरदा की ‘हुंकार’

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता और पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत ने हरिद्वार से आगामी विधानसभा चुनाव लड़ने की इच्छा जताने के अगले ही दिन हरकी पैड़ी पहुंचकर मां गंगा का विधि-विधान से पूजन किया। गंगा पूजन के बाद पत्रकारों से बातचीत में रावत ने अपनी राजनीतिक इच्छा के साथ ही हरिद्वार से अपने पुराने रिश्ते को भावुक अंदाज में सामने रखा। उन्होंने कहा कि उनके मन में हरिद्वार से चुनाव लड़ने की इच्छा जरूर है, लेकिन अंतिम निर्णय उस समय की परिस्थितियों, समय, स्वास्थ्य और उम्र को देखते हुए लिया जाएगा। रावत ने इससे भी आगे बढ़कर कहा कि उनकी इच्छा है कि जीवन के अंतिम समय में उनकी अंतिम यात्रा हरिद्वार के प्रतिनिधि के तौर पर निकले। उनका यह बयान ऐसे समय आया है जब उत्तराखंड में 2027 विधानसभा चुनाव की राजनीतिक तैयारियां तेज हो रही हैं और कांग्रेस के भीतर संभावित उम्मीदवारों तथा चुनावी नेतृत्व को लेकर मंथन का दौर चल रहा है।



हरीश रावत ने एक दिन पहले ही इंटरनेट मीडिया पोस्ट के माध्यम से हरिद्वार से विधानसभा चुनाव लड़ने की इच्छा जाहिर की थी। उन्होंने 2009 से 2014 के बीच हरिद्वार से लोकसभा प्रतिनिधित्व के दौर को अपने राजनीतिक जीवन का स्वर्णिम काल बताया और कहा कि उस दौरान मतदाताओं के साथ उनके व्यक्तिगत रिश्ते बने। उन्होंने हरिद्वार को विधानसभा में प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करने और क्षेत्र के लिए अपनी योजनाओं पर काम करने की इच्छा भी व्यक्त की। यानी शुक्रवार को हरकी पैड़ी पहुंचना महज धार्मिक यात्रा भर नहीं रहा। इसके

साथ रावत ने अपनी राजनीतिक मंशा को भी सार्वजनिक रूप से दोहराया। हालांकि उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि चुनाव लड़ने का अंतिम फैसला परिस्थितियों के अनुसार ही होगा।

हरिद्वार हरीश रावत के राजनीतिक सफर का महत्वपूर्ण अध्याय रहा है। वर्ष 2009 से 2014 तक वह हरिद्वार के सांसद रहे। अब विधानसभा चुनाव से पहले उसी क्षेत्र से विधानसभा चुनाव लड़ने की इच्छा जताना उनके लिए राजनीतिक रूप से एक नए अध्याय की संभावना खोलता है। रावत के बयान का दूसरा पहलू कांग्रेस के लिए है। यदि वह

► गंगा पूजन के बाद भावुक हुए पूर्व मुख्यमंत्री हरदा, बोले-हरिद्वार से चुनाव लड़ने की है इच्छा
► अंतिम फैसला परिस्थितियों पर, अंतिम यात्रा भी हरिद्वार के प्रतिनिधि के तौर पर निकले

वास्तव में हरिद्वार की किसी विधानसभा सीट से चुनाव लड़ने का निर्णय लेते हैं तो पार्टी को संबंधित सीट के संभावित दावेदारों और स्थानीय संगठन के समीकरणों के साथ तालमेल बैठाना होगा।

रावत की राजनीति में हरिद्वार का भावनात्मक पक्ष पहले से मौजूद रहा है। लेकिन इस बार उनका बयान ऐसे समय आया है जब चुनावी राजनीति धीरे-धीरे टिकट और सीटों के समीकरण की ओर बढ़ रही है। ऐसे में उनके हरिद्वार पहुंचने और गंगा पूजन के बाद दिए गए बयान ने उनकी राजनीतिक सक्रियता को लेकर चर्चा को जरूर तेज किया है। हाल के

दिनों में रावत ने 2027 विधानसभा चुनाव को लेकर पार्टी के निर्णय को सर्वोपरि बताते हुए कांग्रेस की चुनावी भूमिका पर भी बात की है। इससे संकेत मिलता है कि वह चुनावी राजनीति से अपने जुड़ाव को सार्वजनिक रूप से बनाए हुए हैं। रावत यदि हरिद्वार से चुनाव लड़ने का निर्णय लेते हैं तो कांग्रेस के सामने दो स्तरों पर समीकरण साधने की चुनौती होगी। पहला, संबंधित विधानसभा सीट का स्थानीय संगठन और संभावित दावेदार। दूसरा, रावत के लंबे राजनीतिक अनुभव और उनके समर्थक आधार को चुनावी रणनीति में किस तरह जोड़ा जाए।

हालांकि अभी कांग्रेस ने हरिद्वार की किसी सीट से रावत की उम्मीदवारी घोषित नहीं की है। इसलिए फिलहाल यह मामला हरीश रावत की इच्छा बनाम कांग्रेस के अंतिम निर्णय के बीच है। हरीश रावत ने हरिद्वार के साथ अपने पुराने राजनीतिक रिश्ते को याद करते हुए जिस तरह अपनी बात रखी है, उसमें व्यक्तिगत भावना और राजनीतिक संकेत दोनों दिखाई देते हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी है अष्टवक्रासन, जानिए इससे जुड़ी महत्वपूर्ण बातें

अष्टवक्रासन तीन शब्दों (अष्ट, वक्र और आसन) के मेल से बना है। इसमें अष्ट का मतलब आठ, वक्र का अर्थ टेढ़ा और आसन का मतलब मुद्रा है। इस आसन का अभ्यास करते समय शरीर आठ जगह से मोड़ा जाता है। अगर आप रोजाना इस आसन का अभ्यास अपनी क्षमतानुसार करते हैं तो इससे आपको कई तरह के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। आइए आज हम आपको इस आसन से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण बातें बताते हैं।

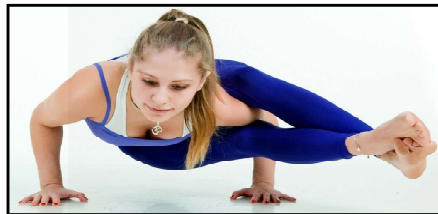
अष्टवक्रासन के अभ्यास का तरीका]
सबसे पहले योगा मैट पर दंडासन की मद्रा में बैठें और फिर दाएं पैर को घुटने से

मोड़कर पीठ के पीछे से दाएं कंधे के पास लाएं। अब अपने बाएं पैर के तलवे को दाएं पैर के तलवे से क्रॉस करके बांधें। इस दौरान दोनों हथेलियां जमीन पर हो। इसके बाद शरीर को धीरे-धीरे आगे की ओर झुकाएं और पैरों को दाईं ओर फैला लें। फिर अपने शरीर को हवा में उठाएं और कुछ सेकेंड बाद धीरे-धीरे आसन छोड़ दें।

सावधानियां
अभ्यास के दौरान जरूर बरतें ये सावधानियां

इस आसन का अभ्यास थोड़ा कठिन है, इसलिए इसका अभ्यास धीरे-धीरे करें। अगर किसी की कोहनी, पीठ, घुटने, रीढ़

की हड्डी या फिर कंधे में चोट लगी है या शरीर के अन्य किसी अंग में दर्द की समस्या है तो वह इस योगासन का अभ्यास न करे।



इस आसन के अभ्यास के दौरान अपनी शारीरिक क्षमता से अधिक जोर न लगाएं क्योंकि इससे चोट लगने की संभावना बढ़ सकती है।

फायदे

अष्टवक्रासन के नियमित अभ्यास से मिलने वाले फायदे

यह आसन पीठ, पैरों और हाथों की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है। इस आसन से शरीर का लचीलापन और संतुलन शक्ति भी बढ़ती है। इस योगासन से पाचन तंत्र की कार्यक्षमता को बढ़ाने में काफी मदद मिलती है। इस आसन का किडनी पर भी सकारात्मक असर पड़ता है। यह आसन महिलाओं को पीरियड्स के दौरान होने वाली समस्याओं से भी राहत दिला सकता है। इस आसन का किडनी पर भी सकारात्मक असर पड़ता है इस आसन से दिमाग शांत रहता

है।

खास टिप्स

अष्टवक्रासन के अभ्यास से जुड़ी कुछ खास टिप्स

अगर आप पहली बार अष्टवक्रासन का अभ्यास करने वाले हैं तो योग गुरु की मदद जरूर लें। असुविधा होने पर इस आसन का अभ्यास न करें और कभी भी अपने हाथों पर अधिक दबाव न डालें क्योंकि इससे चोट लगने का खतरा रहता है। इस योगासन का अभ्यास हमेशा खाली पेट और ढीले कपड़े पहनकर करें। जब आसन का अभ्यास छोड़ें तो किसी भी तरह की जल्दबाजी न करें और धीरे-धीरे आसन का अभ्यास बंद करें।

अपनी डाइट में आज ही शामिल करें पत्ता गोभी, आपसे दूर रहेगी ये बीमारी

पत्ता गोभी विटामिन सी और मिनरल से भरपूर होती है। इसमें आयरन, सल्फर और मिनरल्स का एक अच्छा खासा संतुलित बैलेंस पाया जाता है। पत्ता गोभी स्वास्थ्य के लिए स्किन के लिए हैल्दी फूड के तौर पर काम करती है। पत्ता गोभी में बॉडी को फिट रखने के लिए और शरीर को हर प्रकार के बड़े से बड़े कैंसर से बचाए रखने के गुण पाए जाते हैं।

1. पत्ता गोभी खाने से शरीर का मेटाबोलिज्म फिट रहता है और यह शरीर को हर तरह के कैंसर चाहे प्रोस्टेट कैंसर हो, पेट का कैंसर हो, फेफड़ों का कैंसर हो सभी से बचा कर रखती है।

2. अगर आप बालों की किसी प्रकार की समस्या से परेशान हैं तो पत्ता गोभी का जूस बहुत लाभकारी है इसमें मौजूद सल्फर बालों को मजबूत करता है और हैयरफॉल

रोकता है।

3. पत्ता गोभी खाने से स्किन से जुड़ी दिक्कतों पर भी रोक लगाई जा सकती। इसे खाने से त्वचा को प्राकृतिक सौंदर्य मिलता है।

4. पत्ता गोभी में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स चेहरे के दाग, धब्बे और पिंपल्स को हटाकर स्किन को नेचुरल निखार देते हैं और सुरक्षित रखते हैं।

5. पत्ता गोभी खाने से पेट साफ रहता है और पेट की गैस, बदहजमी एवं अन्य प्रकार की पेट से जुड़ी समस्याओं से निजात मिलती है।

6. पत्ता गोभी खाने से त्वचा में नमी बनी रहती है जिसके कारण बढ़ती उम्र के इफेक्ट को रोकने में सहायता मिलती है।

7. पत्ता गोभी में विटामिन ए और इसे खाने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती 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। आइये 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 इन्फ्लेमेटरी 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 एंटीइन्फ्लेमेटरी 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 मुँहासों 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।



महिलाओं को बहुत परेशान करता है पीरियड्स का दर्द, दवाइयों की जगह आजमाए ये घरेलू नुस्खें

पीरियड्स महिलाओं के जीवनचक्र का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं जिसे सेहत के लिहाज से जरूरी माना जाता है। पीरियड्स के दौरान महिलाओं को दर्द का सामना भी करना पड़ता है। लेकिन कई बार यह दर्द असहनीय हो जाता है जिसका कारण खून की कमी, हार्मोन में बैलेंस न होना, कमजोरी आदि हो सकते हैं। इससे राहत पाने के लिए महिलाएं पेन किलर या अन्य दवाइयों का सेवन करती हैं जो कि सेहत के लिए लाभकारी नहीं होती है। ऐसे में आज हम आपके लिए कुछ आहार की चीजों के उपाय लेकर आए हैं जिनकी मदद से आपको पीरियड्स के दौरान होने वाले दर्द में राहत मिलेगी और शरीर को नुकसान भी नहीं होगा।

हॉग-हॉग का सेवन करना भी काफी कारगर साबित होता है। असल में, इस दौरान बहुत ही महिलाओं को पेट में गैस, एसिडिटी आदि की परेशानी होती है। इसके कारण बहुत बार महिलाएं पेट में दर्द होने का कारण एसिडिटी नहीं बल्कि पीरियड पेन समझती हैं। ऐसे में इससे राहत पाने के लिए चुटकीभर हॉग का पानी के साथ सेवन करने से आराम मिलता है।

नारियल-अक्सर आपने अपने बड़ों से

सुना होगा कि पीडियड्स के दिनों में ज्यादा से ज्यादा गर्म चीजों का सेवन करने सेहत दुरुस्त रहती है। ऐसे में नारियल का सेवन करना बेस्ट ऑप्शन है। अगर आपको पीरियड्स के दौरान असहनीय दर्द होता है तो इसके राहत पाने के लिए सूखा नारियल खाने से जल्द ही राहत मिलती है।

अजवाइन का काढ़ा-अजवाइन का काढ़ा बना कर पीने से भी दर्द से छुटकारा मिलता है। इसे बनाने के लिए एक पैन में डेढ़ गिलास पानी उबालें। एक उबाल आने के बाद पानी में 2-3 चम्मच अजवायन और स्वादानुसार गुड़ डालकर 7-8 उबाल आने दें। काढ़े के तैयार होने के बाद इसे छत्री की मदद से छान कर गर्मा-गर्म पिएं। आप इसे दिन में 1-2 बार पी सकते हैं। इससे पीडियड पेन से राहत मिलने के साथ ब्लड फ्लो में बैलेंस रखने के साथ खून साफ होने में मदद मिलेगी।

गुड़-शरीर में खून की कमी होने के कारण भी दर्द ज्यादा होती है। ऐसे में गुड़ का सेवन करने से फायदा मिलता है। आयरन का मुख्य स्रोत होने के चलते इसके सेवन से दर्द से आराम मिलने के साथ शरीर में खून की मात्रा बढ़ने में मदद मिलती है।



जानिए बालों में क्यों इस्तेमाल करना चाहिए सीरम, इसे घर पर तैयार करने का क्या है तरीका!

ज्यादातर लोगों को बालों की बेहतर देखभाल के लिए शैंपू और कंडीशनर के इस्तेमाल के बारे में तो पता है, लेकिन सीरम को लेकर वे अक्सर कन्फ्यूज रहते हैं। इसकी वजह है कि वे ठीक से जानते ही नहीं हैं कि सीरम बालों को कैसे फायदा पहुंचाता है। यहां जानिए सीरम से होने वाले फायदों और होममेड सीरम बनाने के तरीके के बारे में।

दरअसल हेयर सीरम एक सिलिकॉन बेस्ड प्रोडक्ट है जो बालों की सुरक्षा के लिए लेयर तैयार कर देता है। इससे बालों को

धूप, प्रदूषण और धूल-मिट्टी के कारण होने वाले नुकसान कम हो जाते हैं। हेयर सीरम आपके बालों को पोषण देता है और बालों को शाइनी, सिल्की और स्मूद बनाता है। इसके अलावा हीटिंग टूल्स जैसे इलेक्ट्रिक कलर और स्ट्रेटरनर वगैरह से होने वाले नुकसान को कम करता है।

ऐसे बनाएं होममेड सीरम घर पर सीरम बनाने के लिए आपको



कोई खास मशकत करने की जरूरत नहीं है। इसे बनाने के लिए आपको सिर्फ चार चीजें चाहिए: बादाम का तेल, अरंडी का तेल, एसेंशियल ऑयल और गुलाब जल चाहिए। इसके अलावा एक स्प्रे बोतल चाहिए। जानिए कैसे तैयार किया जाता है होममेड सीरम।

ऐसे करें तैयार दो बड़े चम्मच बादाम के तेल में एक

चम्मच अरंडी का तेल मिलाएं और करीब 5 से 6 बूंदें एसेंशियल ऑयल की डालें। अब चार बड़े चम्मच गुलाब जल को इसमें डालें और सारी चीजों को अच्छी तरह से मिक्स करके इसे एक स्प्रे बोतल में भरकर फ्रिज में रख दें। ध्यान रहे कि जब भी आप घर पर सीरम बनाएं तो इसे 5-6 बार इस्तेमाल करने लायक मात्रा में ही बनाएं, ज्यादा दिनों के लिए स्टोर करके नहीं रखें।

इस तरह करें इस्तेमाल सीरम का पूरा फायदा लेने के लिए इसे

इस्तेमाल करने का तरीका भी पता होना चाहिए। सबसे पहले तो ये जान लीजिए कि सीरम को हमेशा बाल धोने के बाद इस्तेमाल किया जाता है। जब बाल न ज्यादा गीले हों और न ज्यादा सूखे हों यानी बालों में नमी की स्थिति में इसे लगाना चाहिए। बोतल से सीरम की कुछ बूंदें अपने हाथ पर लेकर हथेली पर फैला लें। इसे बालों की आधी लंबाई से टिप्स तक लगाएं। जब बाल न ज्यादा गीले हों और न ज्यादा सूखे ध्यान रखें कि इसे जड़ों में नहीं लगाया जाता है।

ब्रेड खाना सेहत के लिए अच्छा या बुरा?

ब्रेकफास्ट में ज्यादातर लोग ब्रेड खाना पसंद करते हैं। यह किसी भी फॉर्म में हो सकता है। चाहे तो सिंपल स्लाइस के फॉर्म में या फिर टोस्ट के फॉर्म में या फिर सैंडविच के फॉर्म में। लेकिन क्या ब्रेड खाना सेहत के लिए अच्छा है?

कार्बोहाइड्रेट्स

ब्रेड में कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं। शरीर के लिए यह तत्व फ्यूएल का काम करता है, लेकिन यह तब हेल्दी होता है जब इसके साथ अन्य पोषक तत्वों का भी मिश्रण हो। इस वजह से फलों और सब्जियों से मिलने वाले कार्बोहाइड्रेट्स को ज्यादा हेल्दी माना जाता है। पैकड और स्लाइस्ड ब्रेड में हाइली प्रॉसेस्ड सिंपल कार्बोहाइड्रेट्स होता है इस वजह से यह जल्दी पच जाता है, जिससे शरीर को पोषक तत्व नहीं मिलते और भूख भी जल्दी लग जाती है जो वजन बढ़ने का कारण बनता है।

शुगर लेवल

ब्रेड की जल्दी पच जाने वाली क्रॉलंटी ब्लड शुगर के लिए भी अच्छी नहीं होती है।



दरअसल, जब पेट खाना पचाता है तो इससे ब्लड शुगर लेवल पर असर पड़ता है। हाई फाइबर वाले फूड्स इस लेवल को धीरे-धीरे बढ़ाते हैं लेकिन ब्रेड जल्दी पच जाती है, जिस वजह से इंसुलिन लेवल तेजी से बढ़ जाता है, जो खासतौर पर डायबीटीज के मरीजों के लिए ठीक नहीं है।

ये भी हैं नुकसान ब्रेड को रोज खाने पर इसमें मौजूद अनहेल्दी तत्व कई बीमारियों का कारण बन सकते हैं, जैसे डायबीटीज, दिल की बीमारी और मोटापा। इसके साथ ही ब्रेड में मौजूद ग्लूटेन उन लोगों के लिए खतरनाक हो सकता है जिन्हें इस एलर्जिक रिएक्शन होता है।

होल ग्रेन ब्रेड

ब्रेड खाना ही है तो होल ग्रेन ब्रेड खरीदें। पैकेट पर चेक करें कि उस पर अच्छे से इस बारे में मेंशन हो। इस ब्रेड की खासियत यह है कि इसमें फाइबर के तत्व मौजूद होते हैं जिससे यह रिफाईन्ड आटे से बनी ब्रेड जैसा नुकसान नहीं करती।

वजन कम करने में मदद करेगी पत्तागोभी, ऐसे करें इस्तेमाल

वजन कम करने के लिए लोग तरह-तरह की चीजों का सहारा लेते हैं। कई चीजों को अपनी डाइट चार्ट से हटाते हैं तो कई चीजों को डाइट में शामिल करते हैं। अगर आप चाहें तो वजन कम करने के लिए एक और चीज को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं और वो है पत्तागोभी (। ये वजन कम करने में तो आपकी मदद करेगा ही साथ ही इसमें मौजूद पोषक तत्व आपकी सेहत को भी कई तरह के फायदे पहुंचावेंगे। वजन कम करने के लिए पत्तागोभी को किस तरह से इस्तेमाल किया जा सकता है आइये जानते हैं।

पत्तागोभी में होते हैं ये पोषक तत्व

पत्तागोभी में विटामिन के, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन बी6, फोलेट के साथ पोटे शियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, फास्फोरस, जिंक, सोडियम, कोलिन, नियासिन, राइबोफ्लेविन, थायमिन

और मैंगनीज जैसे तत्व पाए जाते हैं। ये एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती है।

ऐसे करें इस्तेमाल

वजन कम करने के लिए पत्तागोभी का इस्तेमाल सूप के तौर पर करना बेहतर होता है। इसके सेवन से पेट जल्दी भरता है और बार-बार भूख का एहसास नहीं होता है।

इन चीजों की होगी जरूरत

एक पत्ता गोभी, दो बड़े प्याज, दो-तीन हरी मिर्च, एक बड़ा टमाटर, हरा धनिया, स्वादानुसार नमक और कालीमिर्च लें। पत्तागोभी को कट्टकस कर के धो लें। प्याज, टमाटर, हरी मिर्च और हरी धनिया को बारीक काट लें।

ऐसे करें सूप तैयार

एक कढ़ाही में एक छोटा चम्मच तेल डालकर गर्म कर लें। इसके गर्म हो जाने के बाद इसमें कटा हुआ प्याज डाल दें। इनको गोल्डन ब्राउन हो जाने तक फ्राई कर लें।



फिर कढ़ाही में कट्टकस की हुई पत्तागोभी डालें और नमक भी डाल दें। इसके बाद चार-पांच कप पानी डालकर कढ़ाही को ढकन या प्लेट से ढक दें। इसको मीडियम फ्लेम पर तकरीबन दस मिनट तक पकने दें। इसके बाद इसमें टमाटर और कालीमिर्च एड कर दें।



मोड़नी है या नीचे यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपका प्लान क्या है। अगर आप कुछ करने जा रहे हैं तो इसे ऊपर तक मोड़ सकते हैं। अगर रिलैक्सेशन के मूड में हैं तो कोहनी के नीचे तक। अगर ज्यादा स्टायलिश दिखना चाहते हैं तो इतना ऊपर तक मोड़ें कि आपकी आर्म दिखे जैसे आप जिम जा रहे हों।

क्लीन लुक

बगैर तकिया लगाए सोना है फायदेमंद, ये रहे 5 फायदे

आपको सालों से सिर के नीचे तकिया लगाकर सोने की आदत है, और अगर आप सोचते हैं कि बगैर तकिये के सोने से गर्दन में दर्द हो सकता है, तो आप गलत हैं। बल्कि बगैर तकिये कि सोने से आपको कई तरह के शारीरिक और मानसिक लाभ हो सकते हैं। यदि आप अब तक अनजान हैं, तो जानिए बगैर तकिये के सोने से होते हैं कौन से 5 फायदे-

के कारण होता है। बगैर तकिये के सोने पर इन अंगों में रक्त संचार बेहतर होगा और आप दर्द से निजात पा सकेंगे।

3 कई बार गलत तकिये का इस्तेमाल आपको मानसिक समस्या भी दे सकता है। यदि तकिया कड़क है तो यह आपके मस्तिष्क पर बेवजह दबाव बना सकता है जिससे मानसिक विकार की संभावना बढ़ जाती है।

4 विशेषज्ञों का मानना है कि बगैर तकिये के सोना आपको निर्बाध रूप से अच्छी नींद लेने में मदद करता है, और आप बेहतर गुणवत्ता के साथ आरामदायक नींद ले पाते हैं, जिसका असर आपके मूड और स्वास्थ्य पर पड़ता है।

5 यदि आप नींद में अपना चेहरे तकिये की तरफ मोड़कर या तकिये में मुंह डालकर सोते हैं तो यह आदत आपके चेहरे पर झुर्रियां पैदा कर सकती है। और चेहरे की समस्याएं उभरती हैं।



मौके के हिसाब से स्लीव्स फोल्ड करने का सही तरीका

शर्ट की आस्तीन में मोड़ना एक नॉर्मल काम लगता है लेकिन क्या आप जानते हैं कि आप स्लीव्स कैसे मोड़ते हैं यह आपके आउटफिट के लुक, इमेज पर काफी असर डालता है। अब ऐसा करने से पहले जान लें ये बातें...

फोल्डेड स्लीव्स देती हैं कैजुअल लुक फोल्ड की हुई आस्तीन आपके फॉर्मल आउटफिट का लुक बदलकर कैजुअल कर

देती हैं और आपकी बाहें भी आकर्षक हो जाती हैं। आस्तीन में मोड़ने के कई तरीके हैं और आपको अपने ऊपर सूट करने वाला सही तरीका पता करने के लिए सबको ट्राई कर लेना चाहिए। आस्तीन मोड़ने से पहले सबसे पहले इसके बटन खोल लें।

इसे बदलेगा स्टाइल

आपको आस्तीन कोहनी से ऊपर तक

क्लीन लुक के लिए दोनों आस्तीन को बराबरी पर थोड़ा-थोड़ा मोड़ लें। आपकी आस्तीनों की लंबाई कितनी है यह भी बड़ा फैक्टर है।

टाई के साथ रखें यह बात ध्यान

अगर स्टाइल एटिकेट रूल की बात करें तो मुड़ी हुआ आस्तीन और टाई एक साथ नहीं पहने जाते क्योंकि दोनों कॉन्ट्रास्टिंग स्टाइल्स हैं- कैजुअल और फॉर्मल। अगर

आप फिर भी ऐसा करना चाहते हैं तो टाई ढीली कर लें।

हिट एक्सपेरिमेंट

सूट और स्पोर्ट्स जैकेट को सामान्य तौर पर नहीं रोल किया जाता लेकिन आजकल सब लुक पर डिपेंड करता है। फॉर्मल सूट की आस्तीन कभी नहीं फोल्ड करनी चाहिए लेकिन टीशर्ट के साथ है तो एक्सपेरिमेंट कर सकते हैं।

कितनी देर तक ब्रश करना चाहिए और कितनी देर तक दांतों को साफ करना चाहिए, जानें

ओरल हेल्थ यानी मुंह की स्वच्छता और सफाई हमारी सेहत का एक अहम हिस्सा है। क्या आप जानते हैं कि मुंह को ठीक ढंग से साफ न करने की वजह से आपको हृदय रोग भी हो सकता है? इसलिए अगर आप फिट और हेल्दी रहना चाहते हैं तो मुंह की सफाई भी बेहद जरूरी है। लेकिन बहुत से लोग ऐसे भी होते हैं तो बहुत ज्यादा रगड़कर ब्रश करते हैं या फिर बहुत देर तक दांतों को घिसते रहते हैं- ये सोचकर कि उनके दांत साफ और सफेद हो जाएंगे। लेकिन हकीकत ये है कि ये सारी चीजें ब्रशिंग से जुड़ी कॉमन गलतियां हैं।

कितनी देर तक ब्रश करना चाहिए?
अमेरिकन डेंटल एसोसिएशन की मानें तो हर व्यक्ति को रोजाना दिन में 2 बार ब्रश

करना चाहिए और हर बार 2 मिनट से ज्यादा दांतों को साफ नहीं करना चाहिए। अगर आप 2 मिनट से कम समय लेते हैं तो दांतों में जमा प्लाक को हटा नहीं पाएंगे। 2009 की एक स्टडी की मानें तो ज्यादातर लोग ब्रश करने में सिर्फ 45 सेकंड का समय लेते हैं। बहुत से लोग ऐसे भी हैं जिन्हें ब्रश करने में बहुत अधिक समय लगता है क्योंकि वे लंबे समय तक दांतों को रगड़ते रहते हैं। ऐसा करने से दांतों का इन्मेल खराब हो जाता है।

कैसा दूधब्रश यूज करना चाहिए?
अपने दांतों को साफ करने के लिए आपको सॉफ्ट ब्रिसल्स वाले दूधब्रश का

इस्तेमाल करना चाहिए। बहुत हार्ड ब्रिसल्स वाले ब्रश की वजह से न सिर्फ दांतों का इन्मेल क्षतिग्रस्त हो जाता है बल्कि मसूड़ों से जुड़ी दिक्कतें भी हो सकती हैं। इसलिए अगर ब्रश के ब्रिसल्स खराब होने लगें तो उन्हें तुरंत रिप्लेस कर देना चाहिए।

कैसा दूधपेस्ट इस्तेमाल करना चाहिए?

आपको ऐसे दूधपेस्ट का इस्तेमाल करना चाहिए जिसमें फ्लोराइड की सही मात्रा हो। वयस्कों के दूधपेस्ट में 1350 पीपीएम फ्लोराइड होना चाहिए तो वहीं 6 साल से कम उम्र के बच्चे के दूधपेस्ट में 1000 पीपीएम फ्लोराइड होना चाहिए। 3



क्या आप भी अपने किचन में इस्तेमाल करती हैं माइक्रोवेव?

अगर आप भी अपने किचन में खाना बनाने या गर्म करने के लिए माइक्रोवेव ओवन का इस्तेमाल कर रहे हैं तो आपको इसके साइड इफेक्ट्स के बारे में जानना बहुत जरूरी है।

आमतौर पर मॉडर्न किचन में माइक्रोवेव का होना कंपल्सरी माना जाता है। इसमें खाना बनाना, खाना गर्म करना फास्ट होता है और मेहनत भी कम लगता है लेकिन क्या आपको पता है कि यह इलेक्ट्रिक गजट दरअसल आपके किचन को



जितना मॉडर्न बनाता है आपके परिवार की सेहत के लिए यह उतना ही नुकसानदेह है! जी हां, मेडिकल डेली में छपी एक रिपोर्ट में जाने माने फिजीशियन डॉ. जोसेफ मोरक्वोला का कहना है कि दरअसल जब हम अपने पोषक तत्वों से भरे भोजन को माइक्रोवेव में डालते हैं तो इलेक्ट्रिक हीट इन्हें 'डेड फूड' में बदल देते हैं। माइक्रोवेव में जाते ही इसमें मौजूद वाटर मॉलेक्यूलस रैपिडली बाउंस करते हैं जिससे तेजी से खाना गर्म होता है। इस प्रक्रिया से भोजन के पोषक तत्वों का स्ट्रक्चर चेंज हो जाता है और इसके सारे न्यूट्रिशन हानिकारक तत्वों में बन जाते

हैं। कई शोधों में यह बात भी सामने आई है कि माइक्रोवेव ओवन के रेगुलर इस्तेमाल से बॉडी की इम्यूनिटी कम हो जाती है। अगर प्रेगनेंट लेडी इसमें गर्म किए गए भोजन का सेवन करे तो होने वाले बच्चे में बाई बर्थ प्रॉब्लम्स भी हो सकता है। इसके अलावा, माइक्रोवेव के लगातार प्रयोग से कैंसर का खतरा भी बढ़ जाता है। यही नहीं, इसके प्रयोग से कई लोगों में हाई ब्लड प्रेशर की भी शिकायत देखने को मिली है।

ये भी जानना जरूरी - जब आप किसी भोजन को प्लास्टिक में रखकर गर्म करते हैं तो यह भोजन में कार्सिनोजेस पैदा कर देता है जो सेहत के लिए बहुत ही नुकसानदेह है।

-माइक्रोवेव के हीट से भोजन में बीपीए, पॉलिथीलीन टर्पथेलेट, बेन्जेन जैसे कई टॉक्सिक कैमिकल पैदा हो जाते हैं।

-रशियन शोध में पाया गया कि इसमें दूध और भोजन को गर्म करने से आपके रेड ब्लड सेल कम हो जाते हैं और वाइट ब्लड सेल्स बढ़ जाते हैं। यही नहीं कोलेस्ट्रॉल भी हाई हो जाता है। यही माइक्रोवेव रेडिएशन से ब्लड और हार्ट रेट दोनों प्रभावित होता है।

केले से जुड़े इन भ्रमों को सच मानते हैं लोग, जानिए इनकी सच्चाई

केला फाइबर, कैल्शियम और आयरन जैसे कई जरूरी पोषक तत्वों से समृद्ध माना जाता है जो सेहत को ढेरों लाभ पहुंचाते हैं। फिर भी कई लोग इसे अपनी डाइट में शामिल करने से हिचकिचाते हैं। इसका मुख्य कारण यह है कि उनके मन में इस फल से जुड़े कई भ्रम हैं जिन्हें वे सच मानते हैं, लेकिन इनकी सच्चाई कुछ और ही है। आइए आज हम आपको केले से जुड़े कुछ भ्रम और उनकी सच्चाई बताते हैं।

भ्रम- मधुमेह रोगियों को केला नहीं खाना चाहिए

यह सिर्फ एक भ्रम है कि मधुमेह रोगियों को केला नहीं खाना चाहिए। असल में यह फल मधुमेह रोगियों के लिए सुरक्षित है क्योंकि इसमें कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। बता दें कि केले में फाइबर, स्टार्च, कई विटामिन्स, खनिज, फाइटोकेमिकल्स और एंटी-ऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो मधुमेह रोगियों के लिए लाभकारी होते हैं।

भ्रम- केले की मिठास सेहत को नुकसान पहुंचाती है

अगर आप इस वजह से केले का सेवन नहीं करते हैं कि इसमें बहुत अधिक मिठास होती है जो सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है तो आपको बता दें कि यह सिर्फ एक भ्रम है। सच बात तो यह है कि केले में फ्रक्टोज और विटामिन-क की भरपूर मात्रा शामिल होती है। ये ऐसे पोषक तत्व हैं जो प्राकृतिक चीनी का एक अच्छा स्रोत माने जाते हैं और इनसे सेहत पर कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता।

भ्रम- केले के सेवन से वजन बढ़ता है
कई लोग इस बात को सच मानकर केले का सेवन नहीं करते हैं कि इससे उनका वजन बढ़ेगा, जबकि इसकी सच्चाई कुछ अलग ही है। वास्तविकता में यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप केले का सेवन किस तरह से करते हैं। उदाहरण के लिए, अगर आप केले का शेक बनाने के लिए उसके साथ ढेर सारी चीनी और आईसक्रीम का इस्तेमाल करेंगे तो फिर आपका वजन बढ़ना लाजिमी है। केवल केले के सेवन से वजन नहीं बढ़ता।

भ्रम- उच्च रक्तचाप से ग्रसित लोगों के लिए केले का सेवन नुकसानदायक होता है

यह भी सिर्फ एक भ्रम के अलावा और कुछ नहीं है कि उच्च रक्तचाप से ग्रसित लोगों के लिए केले का सेवन नुकसानदायक होता है। सच बात तो यह है कि केला विटामिन-क, खनिज, पोटैशियम और फाइबर का एक अच्छा स्रोत है जो उच्च रक्तचाप रोगियों के लिए लाभदायक होते हैं। इसके अलावा केले में कोलेस्ट्रॉल और बैड फैट नहीं होता है, इसलिए केले का सेवन उच्च रक्तचाप से ग्रसित लोगों के लिए सुरक्षित है।



से 6 साल के बच्चों को मटर के दाने के बराबर दूधपेस्ट का ही इस्तेमाल करना चाहिए।

ब्रश करने का सही समय क्या है?
कुछ डेंटिस्ट हर बार कुछ खाने के बाद ब्रश करने की सलाह देते हैं। लेकिन दिन में 2 बार एक बार सुबह और एक बार सोने से पहले दांतों को साफ करना बेहद जरूरी है। इसके अलावा किसी तरह के एसिडिक फूड या ड्रिंक का सेवन करने के तुरंत बाद ब्रश न करें क्योंकि एसिड की वजह से दांत के इन्मेल कमजोर हो जाते हैं और ब्रश करने पर हट जाते हैं।

क्या माउथवॉश यूज करना चाहिए?
अगर आप ऐसे माउथवॉश का इस्तेमाल करते हैं जिसमें फ्लोराइड है तो दांतों में सड़न

की समस्या से छुटकारा मिल सकता है। लेकिन ब्रश करने के तुरंत बाद माउथवॉश का इस्तेमाल न करें क्योंकि दूधपेस्ट का इस्तेमाल करने के बाद दांतों पर जो फ्लोराइड जमता है माउथवॉश उसे बहा ले जाता है। इसलिए माउथवॉश करने का अलग समय चुनें।

ब्रश करने के फायदे
- सही तरीके से ब्रश करने पर दांतों में प्लाक की समस्या नहीं होती।
- दांतों में कैविटी को होने से रोका जा सकता है।
- मसूड़ों से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।
- ओरल कैंसर का जोखिम भी कम हो जाता है।

त्वचा के लिए फायदेमंद हैं कैमोमाइल चाय के फेस पैक, जानिए बनाने और लगाने का तरीका

कैमोमाइल छोटे-छोटे सफेद रंग के फूल होते हैं, जिनका काफी समय से औषधीय रूप में इस्तेमाल किया जा रहा है। आमतौर पर कैमोमाइल की चाय मूड को बेहतर बनाने और स्वास्थ्य के लिहाज से बहुत फायदेमंद मानी जाती है। हालांकि क्या आप जानते हैं कि कैमोमाइल की चाय के फेस पैक का इस्तेमाल करके आप अपनी त्वचा को खूबसूरत और स्वस्थ बनाए रख सकते हैं। आइए आज हम आपको इसके फेस पैक बनाने और लगाने का तरीका जानते हैं।

कैमोमाइल की चाय और मुल्तानी मिट्टी का फेस पैक

सामग्री: दो बड़ी कैमोमाइल की चाय (बिना चीनी मिलाएं), दो बड़ी चम्मच मुल्तानी मिट्टी और दो छोटी चम्मच शहद। फेस पैक बनाने और लगाने का तरीका: एक कटोरी में इन सभी सामग्रियों को अच्छे से मिला लें। अब इस मिश्रण को एक सॉफ्ट ब्रश की मदद से अपने चेहरे पर लगाएं और सूखने से बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। फायदा: यह फेस पैक त्वचा को तैलीय से सुखाकर इस पर माइक्रोवाइज लगाएं। फायदा: यह फेस पैक त्वचा को माइक्रोवाइज करने के साथ-साथ इसे निखारने में सहायक है।

लें। फायदा: यह फेस पैक त्वचा का अतिरिक्त तेल सोखकर कील-मुंहासों से छुटकारा दिला सकता है।

कैमोमाइल की चाय और नारियल के तेल का फेस पैक

सामग्री: एक बड़ी चम्मच कैमोमाइल की चाय (बिना चीनी मिलाएं) और दो बड़ी चम्मच नारियल का तेल। फेस पैक बनाने और लगाने का तरीका: एक कटोरी में इन दोनों सामग्रियों को अच्छे से मिला लें और फिर इस मिश्रण को अपने पूरे चेहरे पर लगाकर इसे 15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। फायदा: यह फेस पैक बढ़ती उम्र के प्रभावों को कम कर सकता है।

कैमोमाइल की चाय और जैतून के तेल का फेस पैक

सामग्री: एक बड़ी चम्मच कैमोमाइल की चाय (बिना चीनी मिलाएं), तीन चम्मच जैतून का तेल और दो चम्मच चीनी। फेस

पैक बनाने और लगाने का तरीका: एक कटोरी में सभी सामग्रियों को अच्छे से मिला लें। फिर इस मिश्रण को अपने पूरे चेहरे पर लगाकर इसे 20 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें। फायदा: यह चेहरे को नमी देने के साथ

इसकी गहराई से सफाई भी करता है।

कैमोमाइल की चाय और योगर्ट का फेस पैक

सामग्री: एक बड़ी चम्मच कैमोमाइल की चाय (बिना चीनी मिलाएं), दो चम्मच योगर्ट और एक चम्मच बेसन। फेस पैक बनाने और लगाने का तरीका: एक कटोरी में इन सभी सामग्रियों को मिलाकर इसे अपने चेहरे पर लगाएं और फिर जब फेस पैक अच्छे से सूख जाएं तो चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। इसके बाद चेहरे को तौलिये से सुखाकर इस पर माइक्रोवाइज लगाएं। फायदा: यह फेस पैक त्वचा को माइक्रोवाइज करने के साथ-साथ इसे निखारने में सहायक है।



घर बैठे कंप्यूटर पर काम करने से गर्दन में दर्द? जाने क्या करना है

कोरोना समय के दौरान, आपको ऑफिस के काम के लिए डेस्कटॉप या लैपटॉप पर घर से लगातार काम करना पड़ता है या ऑनलाइन आउटसोर्सिंग से लेकर कंप्यूटर तक लंबे समय तक काम करना पड़ता है। इससे गर्दन, पीठ और कूल्हों में दर्द हो रहा है। लगातार काम के दबाव के कारण यह दर्द दिन पर दिन बढ़ता ही जा रहा है। एक तरफ काम तो दूसरी तरफ दर्द

और शारीरिक और मानसिक अनिश्चितता का मेल है। लेकिन आर्थिक जरूरतों के लिए काम करना जरूरी है, इसलिए शरीर को सक्रिय रखना भी जरूरी है। अगर आप काम के बीच

में 3 एक्सरसाइज करते हैं, तो आप इन सभी समस्याओं से बहुत आसानी से छुटकारा पा सकते हैं।

स्क्याट: आपको पहले सीधे खड़े होना होगा। हाथों को दोनों पैरों से अलग रखते हुए क्षैतिज रूप से सामने रखा जाना चाहिए। फिर रीढ़ को सीधा करके आधा बैठ जाएं। फिर से उठो। इस तरह से 3 गुना 15 बार सेट करें। स्क्याट एक ही समय में पीठ और कमर के लिए अच्छी एक्सरसाइज है। इसलिए

अगर आप इस एक्सरसाइज को करते हैं तो स्ट्रेच में बैठने से आपको अपनी पीठ और कमर में होने वाले तनाव से छुटकारा मिल जाएगा।

प्लैंक: पीठ को अच्छी तरह से रखने के लिए प्लैंक सबसे फायदेमंद एक्सरसाइज है। सबसे पहले अपनी पीठ के बल फर्श पर लेट जाएं। फिर कोहनियों और पंजों पर पूरे शरीर का भार लेकर शरीर को ऊपर उठाएं। इस तरह रुको। 3 से 5 मिनट सेट करें। इससे गर्दन, पीठ और कमर का दर्द कम होगा। इस एक्सरसाइज से रीढ़ की हड्डी भी मजबूत होती है।

घुटने का विस्तार: पहले रेंगने की स्थिति में रहें। फिर बाएं पैर को पीछे की ओर सीधा करें और दाहिने हाथ को सामने की ओर सीधा करें। सीधे चलो। कुछ देर इस पोजीशन में रहने के बाद अपने पैरों और हाथों को नीचे कर लें। फिर दाएं पैर को फिर से इसी तरह उठाएं और बाएं हाथ को सीधा आगे की ओर रखें। इसे कुछ देर के लिए पकड़कर नीचे उतार लें। इस एक्सरसाइज को आप कमर, गर्दन और पीठ के लिए कर सकते हैं।



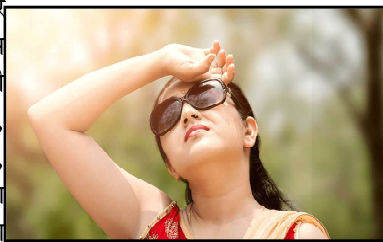
हीट स्ट्रोक से बचने के लिए क्या करें? पता करें

हीट स्ट्रोक शरीर के तापमान में वृद्धि के कारण होने वाली एक जटिलता है। शरीर का सामान्य तापमान 96 फारेनहाइट होता है। अगर यह 104 फारेनहाइट को पार कर जाए तो हीट स्ट्रोक हो सकता है। निर्जलीकरण हीट स्ट्रोक का प्रमुख कारण है।

हीट स्ट्रोक भी निर्जलीकरण और अत्यधिक गर्मी में विभिन्न दवाओं के प्रभाव के कारण होता है। हीट स्ट्रोक से बचाव के लिए इस बात का ध्यान रखें कि इस गर्मी में शरीर डिहाइड्रेट न हो जाए। साथ ही, जो लोग धूप में लंबे समय तक काम करते हैं, उन्हें हीट स्ट्रोक होने की संभावना अधिक होती है। वयस्कों और बच्चों के साथ भी ऐसा ही हो सकता है।

हीट क्रैम्प हीट स्ट्रोक का पहला लक्षण हो सकता है। परिणाम मांसपेशियों में दर्द होता है, शरीर कमजोर और हमेशा प्यासा महसूस करता है। इसके बाद तेजी से सांस लेना, सिरदर्द, चक्कर आना, मतली, असंगत व्यवहार आदि होता है। शरीर की गर्मी बढ़ जाना और बहुत पसीना आना। विशेषज्ञ इन लक्षणों के होने पर तुरंत कार्रवाई करने की सलाह देते हैं। जब हीट स्ट्रोक होता है, तो शरीर का तापमान तेजी से 105 डिग्री फारेनहाइट से अधिक हो जाता है। पसीना आना बंद हो जाता है।

त्वचा शुष्क और लाल हो जाती है। श्वास



भी तेज होती है और नाड़ी धीमी या तेज होती है। रक्तचाप कम करता है। आक्षेप, चक्कर आना, असंगत व्यवहार, मतिभ्रम, असंयम आदि। रोगी बेहोश भी हो सकता है। इसलिए हीट स्ट्रोक होने से पहले इसे रोका जाना चाहिए।

घरेलू तरीके से हीट स्ट्रोक के खतरे से बचा जा सकता है। इसलिए कुछ पौष्टिक आहारों को दैनिक आहार सूची में शामिल करना चाहिए।

बटर मिल्क : इफ्तार में आप बटर मिल्क रख सकते हैं। बटर मिल्क में

प्रोबायोटिक्स, प्रोटीन और विटामिन होते हैं। जो आपके देश के तापमान को वापस सामान्य करने में मदद करेगा।

चतुर शर्बत: चतुर शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। यह मधुमेह रोगियों के लिए भी एक अच्छी छाया है। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होने के कारण रक्त में ग्लूकोज की मात्रा भी नियंत्रण में रहती है। पोटाशियम, कैल्शियम, मैगनीज, जिंक आदि खनिजों की मांग भी छट्ठ बजाने से पूरी होती है। छाता हीट स्ट्रोक को रोकता है और पेट के स्वास्थ्य में सुधार करता है। गर्म मौसम में छट्ठ खेलने से शरीर को ठंडक मिलती है और डिहाइड्रेशन भी दूर होता है।

प्याज का रस: आयुर्वेद के अनुसार बाहर से घर लौटने पर प्याज के रस में थोड़ा सा

शहद मिलाकर पीने से कई फायदे होते हैं। इससे शरीर का तापमान कम हो जाता है। इससे लू लगने का खतरा कम हो जाएगा।

इमली का रस : इमली गर्मी को कम करने के लिए बहुत उपयोगी होती है। इमली शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करती है और निर्जलीकरण को कम करने में मदद करती है। थोड़ी सी इमली को पानी में उबाल लें और उसमें गुड़ मिला दें। इससे हीट स्ट्रोक का खतरा कम होगा। गर्मी में शरीर ठंडा रहेगा।

आम और पुदीने का रस : कच्चा आम अब बाजार में आसानी से मिल जाता है। कच्चा आम विटामिन सी से भरपूर होता है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। पुदीना शरीर को ठंडा रखता है।

मानसून में सन स्क्रीन लगाना जरूरी क्यों, जानिए इसके फायदे

देश के अलग-अलग राज्यों में मानसून ने दस्तक दे दी है। बारिश का मौसम हर किसी को पसंद होता है। चारों तरफ हरियाली छाई होती है। लेकिन इस मौसम में बालों और त्वचा का खास खयाल रखने की जरूरत होती है। इस मौसम में नमी बढ़ने की वजह से चिपचिपाहट महसूस होती है। इसके अलावा बाल झड़ने की समस्या भी बढ़ जाती है। ऐसे में आपको त्वचा और बालों का खास खयाल रखने की जरूरत होती है।

ज्यादातर लोग गर्मी में धूप से बचने के लिए सन स्क्रीन लगाते हैं। इससे चेहरे पर सनबर्न, रेडनेस की समस्या नहीं होती है। त्वचा को सुरक्षित रखने के लिए सन स्क्रीन का इस्तेमाल करते हैं। गर्मी ही नहीं, मानसून में भी सन स्क्रीन का इस्तेमाल करना बहुत जरूरी होता है। कई लोगों को लगता है कि

मानसून में सन स्क्रीन लगाने से क्या फायदा होता है। तो चलिए हम बताते हैं मानसून में सन स्क्रीन लगाने के फायदे और किस तरह की सन स्क्रीन लगाना चाहिए।

मानसून में सन स्क्रीन क्यों जरूरी है? ज्यादातर लोगों सन स्क्रीन का इस्तेमाल धूप में बाहर निकलने से पहले करते हैं, क्योंकि सन स्क्रीन त्वचा को सूरज की हानिकारक किरणों से बचाने का काम करती है। आप मानसून के मौसम में त्वचा को धूप की किरणों से बचाने के लिए सन स्क्रीन जरूर लगाएं। सन स्क्रीन त्वचा को ड्राई होने से बचाता है। ये एक नेचुरल मॉश्नराइजर की तरह काम करता है। इसके अलावा त्वचा में पोषण भरने का काम करता है।

मानसून में किस तरह की सनस्क्रीन लगाएं



बरसात के मौसम में रेगुलर सन स्क्रीन की जगह वॉटर रेसिस्टेंट सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें। घर से बाहर निकलते समय सनस्क्रीन जरूर रखें और तीन घंटे बाद दोबारा इस्तेमाल करें। इस मौसम में एसपीएफ सनस्क्रीन की जरूरत नहीं होती है। इस मौसम में नमी ज्यादा होती है इसलिए जेल बेस्ड सनस्क्रीन लगाएं। ये त्वचा को ऑयल फ्री लुक देता है।

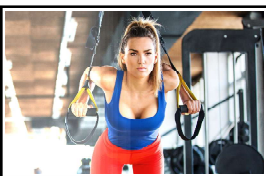
बाहर निकलने से 15 मिनट पहले लगाएं विशेषज्ञों के मुताबिक ज्यादातर लोग घर से बाहर निकलते समय सन स्क्रीन लगाते हैं। इसका कोई खास फायदा नहीं होता है। हमेशा बाहर निकलने से 15 मिनट पहले सन स्क्रीन लगाएं। ये आपकी त्वचा में गहराई से काम करता है। साथ ही धूप से भी बचाता है।

जिम में भूलकर भी न करें ये गलतियां, होगा नुकसान

अगर आप भी जिम में एक्ससाइज करते हैं तो आपको कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना चाहिए वरना आप इंजरी का शिकार हो सकते हैं...

वॉर्मअप करें

जिम में बिना वॉर्मअप करें एक्ससाइज बिल्कुल भी न करें। अगर आप अच्छे से वॉर्मअप करेंगे तो क्रेंप और मसल टियर से बच सकते हैं।



फॉर्म पर फोकस

इसके अलावा वेट ट्रेनिंग करते समय अपनी फॉर्म पर जरूर फोकस करें। अच्छा रिजल्ट हासिल करने और इंजरी से बचने

के लिए भी फॉर्म सबसे ज्यादा जरूरी है।

शो ऑफ न करें

जिम में बिल्कुल भी शो ऑफ न करें। अगर आप एक लिमिट के बाद वेट नहीं उठा सकते तो बिल्कुल न उठाएं। इससे इंजरी का खतरा होता है।

ब्रीदिंग है जरूरी

एक्ससाइज के दौरान ब्रीदिंग पर पूरा ध्यान न देने से बॉडी में ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। इस वजह से कई बार लोग बेहोश भी हो जाते हैं। इसलिए एक्ससाइज के दौरान इस बात का ध्यान रखें कि आपकी सांस धीमी नहीं होनी चाहिए। ऐसे में मुंह और नाक दोनों से सांस लें।

लॉकडाउन में लैपटॉप और टीवी देखकर सूज गई आंखें? इन घरेलू नुस्खों से पाएं छुटकारा

लॉकडाउन के कारण लोगों का ज्यादा समय टीवी, मोबाइल और कम्प्यूटर स्क्रीन पर बीत रहा है। दिन के 24 घंटे कम्प्यूटर पर बिताने के कारण लोगों को आंखों में कई तरह की समस्याएं आ रही हैं। लगातार स्क्रीन पर देखने से आंखों में खुजली, जलन और सूजन का आना लाजिमी है। लॉकडाउन के बीच अगर, आपको भी इसी तरह की समस्या आ रही है तो आप कुछ घरेलू नुस्खों को अपनाकर इससे राहत पा सकते हैं।

ग्रीन टी- एंटी-ऑक्सीडेंट तत्वों से भरपूर ग्रीन टी को चेहरे पर लगाना काफी फायदेमंद होता है। आंखों की सूजन में भी ग्रीन टी का इस्तेमाल किया जा सकता है। ग्रीन टी को एक छोटे कप में बना लें और उसमें थोड़ी देर के लिए रूई भिगोकर रख दें। इसके बाद इन रूई को निकालकर आंखों पर लगाएं। 10 से 15 मिनट तक रूई को

आंखों पर लगाने से दर्द, जलन की समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है।

ऐलोवेरा जेल

विटामिन, कैल्शियम, एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर ऐलोवेरा जेल स्किन की कई प्रॉब्लम को जड़ से खत्म कर सकता है। जलन और सूजन की समस्या में आंखों के नीचे ऐलोवेरा जेल की कुछ बूंदें 10 से 15 मिनट के लिए लगाएं।

जब ऐलोवेरा जेल सूख जाए तो चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। आप चाहे तो ताजा ऐलोवेरा भी यूज सकते हैं। इस तरह ऐलोवेरा का इस्तेमाल करने से आंखों को ठंडक मिलती है साथ ही डार्क सर्कल की समस्याओं से भी छुटकारा मिलता है।

जैतून और नारियल का तेल

आंखों में होने वाली खुजली, सूजन से

दिन थकान की थकान के बाद जब आप

आराम करने अपने बिस्तर पर पहुंचते हैं तो इससे ज्यादा सुकून आपको शायद ही कहीं मिलता होगा। पर ये क्या आप पेट के बल सोते हैं? क्या आप जानते हैं आपकी ये आदत आपकी सेहत पर कितनी भारी पड़ सकती है। आइए जानते हैं पेट के बल सोने के ऐसे ही कुछ नुकसान



के बारे में जिन्हें पढ़कर आप आज ही अपनी ये आदत बदल देंगे।

पीठ पर बुरा असर- आपको जानकर हैरानी होगी कि पेट के बल सोने से आपके जोड़ों में दर्द, गर्दन में दर्द और पीठ में दर्द आदि हो सकता है। जिसकी वजह से आपकी नोंद पूरी नहीं हो पाती और आप अगले पूरे

दिन थकान महसूस करते रहते हैं।

स्पाइन पर खिंचाव-पेट के बल सोने से स्पाइन पर बहुत ज्यादा खिंचाव और दबाव पड़ता है। स्पाइन एक पाइपलाइन की तरह काम करता है जिससे शरीर के बाकी हिस्सों में सुन्न जैसी स्थिति हो जाती है और आपके पूरे शरीर में दर्द होने लगता है।

गर्दन में दर्द-पेट के बल सोने की वजह से आपका सिर और आपकी स्पाइन एक सीध में नहीं रहती जिसकी वजह से आपकी गर्दन में दिक्कत हो सकती है। जिसका नाम हर्नियेटेड डिस्क है। इसमें आपकी स्पाइन शिफ्ट कर जाती है जिससे अन्दर वाले जिलेटिनस डिस्क में दिक्कत हो जाती है।

राहत पाने का सबसे आसान तरीका है जैतून और नारियल का तेल। एक चम्मच जैतून और 1 चम्मच नारियल का तेल मिक्स करके रूई को भिगो दें। इसके बाद इसे आंखों के नीचे और ऊपर लगाएं।

- अगर, आप रूई में भिगोकर तेल नहीं लगाना चाहते हैं तो जैतून के तेल में नारियल का तेल मिक्स करके आंखों के आसपास मसाज भी कर सकते हैं। इस तेल से आंखों के आसपास मसाज करने से सूजन, जलन और थकावट की समस्या कम होती है।

- जिन लोगों को डार्क सर्कल की समस्या है वो भी इसे अप्लाई कर सकते हैं। क्योंकि जैतून और नारियल का तेल स्किन प्रॉब्लम से छुटकारा पाने के लिए बेस्ट माना जाता है।

मसूड़ों की सूजन से छुटकारा दिलाएंगे ये घरेलू नुस्खे, आज ही करें ट्राई

अनियमित खानपान, जल्दबाजी में ब्रश करना जैसी चीजों के कारण मसूड़ों में सूजन, दांतों में दर्द जैसी समस्या हो सकती है। खासकर मसूड़ों की सूजन इन दिनों काफी आम हो चुकी है। मसूड़ों की सूजन में बहुत तेज दर्द होता है। इसकी वजह से खाना चबाने, कुछ भी खाने या पीने पर झंझनाहट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कुछ मामलों में सूजन के कारण मसूड़ों से खून भी आने लगता है।

मसूड़ों की समस्या से निजात पाने के लिए अक्सर लोग बाजार में मिलने वाले

टूथ पेस्ट, माउथवॉश का इस्तेमाल करते हैं। बाजार में मिलने वाले प्रोडक्ट्स मसूड़ों की सूजन को कम करने का दावा तो करते हैं लेकिन इसमें बहुत ज्यादा समय लेते हैं। इसलिए मसूड़ों की सूजन को खत्म करने का सबसे बेस्ट तरीका है घरेलू नुस्खा। इसलिए आज हम आपके लिए लेकर आए हैं मसूड़ों की सूजन को खत्म करने के सबसे बेस्ट



नुस्खे...

नमक का पानी

नमक के पानी में कई सारे गुण पाए जाते हैं, जो इंफेक्शन से दांतों को बचाते हैं। मसूड़ों की सूजन को खत्म करने के लिए गुनगुने पानी में आधा चम्मच नमक मिलाकर उससे कुल्ला करें। नियमित तौर पर नमक के पानी से कुल्ला करने से मसूड़ों की

सूजन खत्म हो सकती है। इतना ही नहीं नमक का पानी मसूड़ों के बैक्टीरिया को भी खत्म कर देता है। लहसुन

जब भी बात सर्दी और खांसी को खत्म करने की आती है तो भारतीय घरों में लहसुन का इस्तेमाल किया जाता है। लहसुन जितना सर्दी-खांसी को खत्म करने में सहायक है उतना ही मुंह के बैक्टीरिया को खत्म करने की क्षमता रखता है। मसूड़ों की सूजन कम करने के लिए लहसुन की कलियों को छिलकर पीस लें और दांतों, मसूड़ों पर लगाकर रखें। 10 से 15 मिनट तक लहसुन

के पेस्ट को लगाने के बाद कुल्ला करें। लहसुन जितना सर्दी-खांसी को खत्म करने में सहायक हससाह में 2 से 3 बार लहसुन को इस तरह से इस्तेमाल करके आप मसूड़ों की समस्या से निजात पा सकते हैं।

लहसुन का इस्तेमाल करने वाले लोगों को हो सकता है कि शुरुआत के कुछ दिनों में मुंह से बदबू की समस्या आए। इतना ही नहीं नमक का पानी मसूड़ों के इसके लिए माउथफ्रेशनर का इस्तेमाल करें। अगर, आपके मसूड़ों के दर्द की समस्या ज्यादा बढ़ती है तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

चारधाम और हेमकुंड यात्रा और ट्रेकिंग पर लगी रोक

देहरादून। उत्तराखंड में अगले दो दिनों के दौरान भारी से बहुत भारी बारिश की संभावना को देखते हुए मौसम विभाग ने कई जलों के लिए रेड और ऑरेंज अलर्ट जारी किया है। मौसम के बिगड़ते हालात को देखते हुए चारधाम यात्रा, हेमकुंड साहिब यात्रा और ट्रेकिंग पर अस्थायी रोक लगा दी गई है। यात्रियों और आम लोगों से खराब मौसम के दौरान अनावश्यक यात्रा से बचने की अपील की गई है। मौसम विभाग के अनुसार 26 और 27 सितंबर को प्रदेश के कई हिस्सों में भारी से अत्यंत भारी बारिश की संभावना है। 26 सितंबर को कुमाऊं मंडल के पिथौरागढ़, बागेश्वर, चंपावत, नैनीताल और ऊधम सिंह नगर के लिए रेड अलर्ट जारी किया गया है। वहीं 27 सितंबर को देहरादून, हरिद्वार, टिहरी और पौड़ी में रेड अलर्ट बताया गया है। भारी बारिश के पूर्वानुमान को देखते हुए गढ़वाल मंडल के अधिकारियों की बैठक के बाद चारधाम यात्रा को मौसम सामान्य होने तक रोकने का निर्णय लिया गया। इससे पहले यात्रियों को परिस्थितियों के अनुसार नजदीकी होलिंग एरिया में रोकने की व्यवस्था पर विचार किया गया था, लेकिन मौसम की स्थिति को देखते हुए यात्रा स्थगित करने का फैसला लिया गया। आपदा प्रबंधन विभाग के सचिव विनोद कुमार सुमन के अनुसार, शनिवार दोपहर से चारधाम यात्रा रोकने की योजना बनाई गई थी। उन्होंने बताया कि यात्रा रविवार शाम तक या मौसम सामान्य होने तक रुकी रह सकती है। मौसम सामान्य होने पर यात्रा दोबारा शुरू किए जाने की बात कही गई है। आपदा प्रबंधन सचिव ने बताया कि दोपहर तक मौसम कुछ साफ था, लेकिन शाम से भारी बारिश की आशंका है। गंगोत्री, केदारनाथ और बदरीनाथ धाम के आसपास के क्षेत्रों में लगातार भारी बारिश की संभावना जताई गई है। उन्होंने बताया कि इन क्षेत्रों में क्लाउड फॉर्मेशन भी बढ़ा है, ऐसे में यात्रा करना सुरक्षित नहीं माना जा रहा है। खराब मौसम के मद्देनजर हेमकुंड साहिब की यात्रा और विभिन्न ट्रेकिंग रूटों पर भी रोक लगाई गई है। अधिकारियों ने लोगों से मौसम सामान्य होने तक यात्रा से बचने की अपील की है। भारी बारिश के दौरान भूस्खलन का खतरा बढ़ने की आशंका को देखते हुए यह कदम उठाया गया है। आपदा प्रबंधन विभाग के अनुसार, 25 सितंबर को भारतीय मौसम विभाग से भारी बारिश की संभावना की जानकारी मिलने के बाद सभी जिलों के साथ बैठक की गई और आवश्यक दिशाखनिर्देश जारी किए गए।

नौकर ने निकाले गल्ले से दो लाख, मुकदमा

देहरादून। नौकर पर गल्ले से दो लाख रुपये निकालने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार शिवाजी नगर निवासी लोकेश ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके यहां पर काम काने वाले सूरज प्रताप सिंह ने उसके गल्ले से दो लाख रुपये निकाल लिये और फरार हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शराब के साथ महिला गिरफ्तार

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ महिला को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने मायाकुण्ड के पास एक महिला को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खड़ी हुई। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 32 पक्के शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम ललिता पत्नी लाल बाबू साहनी निवासी बंगाली बस्ती मायाकुंड बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मोटरसाईकिल सवारों ने लूटा मोबाइल

देहरादून। मोटरसाईकिल सवारों ने मारपीट कर मोबाइल लूट लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार माजरा निवासी दानिश ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह फोन पर बात करते हुए आ रहा था जब वह निरंजनपुर मंडी के पास पहुंचा तभी मोटरसाईकिल सवार दो लोग वहां पर आये और उसके साथ मारपीट कर उसका मोबाइल फोन छीन कर भाग गये। उसने शोर भी मचाया लेकिन तब तक दोनों आंखों से ओझल हो गये थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्मैक के साथ महिला सहित तीन गिरफ्तार

देहरादून। पुलिस ने महिला सहित तीन लोगों को स्मैक के साथ गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने हाईटेशन लाईन के नीचे बने मकान में एक महिला को संदिग्ध अवस्था में बैठे देखा तो उसको अपने पास बुलाया तो वह वहां से भाग खड़ी हुई पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर पकड़ लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 10.72 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम कलावती उर्फ केला पत्नी रणजीत सिंह निवासी राजीव नगर चमनपुरी बताया। वहीं पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने आईएसबीटी के पास से एक व्यक्ति को 11.29 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम शम्भू साहनी पुत्र छोटे लाल साहनी निवासी ट्रांसपोर्ट नगर बताया। गुज्जर प्लाट के पास से एक व्यक्ति को 14.5 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम गुरुचरण उर्फ मुन्ना पुत्र सुभाष निवासी चन्द्रेश्वर नगर बताया।

आदि कैलाश-ओम पर्वत पर बर्फबारी

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में मौसम ने एक बार फिर करवट बदली है। सीमांत जिले पिथौरागढ़ की उच्च हिमालयी व्यास घाटी में शुक्रवार से हो रही बारिश के बीच आदि कैलाश और ओम पर्वत क्षेत्र में सीजन की पहली बर्फबारी हुई। नाभीढांग, गुंजी और कुटी समेत 10 हजार फीट से अधिक ऊंचाई वाले क्षेत्रों में बारिश के साथ हल्की बर्फबारी हुई। बर्फबारी के बाद उच्च हिमालयी क्षेत्रों में ठंड बढ़ गई है। वहीं, चमोली जिले में बदरीनाथ धाम और हेमकुंड साहिब में भी बर्फबारी हुई है। मौसम के बदले मिजाज के बीच पिथौरागढ़ जिले में 11 सड़कें बंद होने की सूचना है।

पिथौरागढ़ के नाभीढांग स्थित कुमाऊं मंडल विकास निगम के पर्यटक आवास गृह के प्रबंधक नरेंद्र बिष्ट ने बताया कि शुक्रवार शाम करीब चार बजे से क्षेत्र में रुक-रुककर हल्की बर्फबारी के साथ बारिश हो रही है। नाभीढांग की ऊंचाई करीब 14 हजार फीट है। बर्फबारी के बाद तापमान में गिरावट आई है और ठंड का असर बढ़ गया है। केएमवीएन गुंजी के प्रबंधक होशियार रावत के अनुसार गुंजी क्षेत्र में भी बारिश के साथ हल्की बर्फबारी हो रही है। 10 हजार फीट से अधिक ऊंचाई वाले गांवों और आसपास के क्षेत्रों में बर्फ गिरने का सिलसिला जारी है।

मौसम में अचानक आए बदलाव से उच्च हिमालयी क्षेत्रों में ठंड तेजी से बढ़ने लगी है। करीब 12,303 फीट की ऊंचाई पर स्थित कुटी गांव में भी बर्फबारी हुई है। आदि कैलाश क्षेत्र के होम स्टे संचालक कुंवर सिंह कुटियाल ने बताया कि आदि कैलाश की चोटियों और आसपास के ऊंचे पहाड़ों पर बर्फ पड़ चुकी है। बारिश और बर्फबारी के बाद क्षेत्र में ठंड काफी बढ़ गई है।

इन दिनों आदि कैलाश यात्रा के



लिए व्यास घाटी में बड़ी संख्या में श्रद्धालु और पर्यटक पहुंच रहे हैं। ऐसे में मौसम के अचानक बदले मिजाज से यात्रियों की मुश्किलें बढ़ सकती हैं। उच्च हिमालयी क्षेत्रों में बर्फबारी के बाद धारचूला नगर समेत निचली घाटियों में भी मौसम बदल गया। उच्च हिमालयी क्षेत्रों में बारिश और बर्फबारी के करीब एक घंटे बाद धारचूला और आसपास के इलाकों में हल्की बारिश शुरू हो गई। शाम होते-होते बारिश ने जोर पकड़ लिया। इसके चलते सीमांत क्षेत्र में तापमान में गिरावट दर्ज की गई।

चमोली जिले में भी शनिवार को मौसम ने अचानक करवट बदली। जिले के निचले इलाकों में सुबह से बारिश होती रही, जबकि ऊंचाई वाले हिमालयी क्षेत्रों में बर्फबारी शुरू हो गई। विश्व प्रसिद्ध बदरीनाथ धाम और सिखों के

पवित्र तीर्थ हेमकुंड साहिब में सुबह से ही बर्फबारी देखने को मिली। बारिश और बर्फबारी के बाद बदरीनाथ और हेमकुंड साहिब के आसपास मौसम पूरी तरह बदल गया। ऊंचाई वाले क्षेत्रों में धुंध और कोहरे की चादर छाई रही, जबकि निचले इलाकों में बारिश के कारण तापमान में गिरावट महसूस की गई। मौसम के इस बदलाव से पहाड़ों में एक बार फिर ठंड बढ़ने लगी है। बदरीनाथ धाम की ऊंची चोटियों और हेमकुंड साहिब में हुई बर्फबारी से दोनों तीर्थस्थलों का नजारा भी बदल गया। बर्फ से ढकी चोटियां और आसपास का क्षेत्र पर्यटकों व श्रद्धालुओं के आकर्षण का केंद्र बना रहा। बताया जा रहा है कि इस मौसम में हेमकुंड साहिब में दूसरी बार बर्फबारी हुई है। हालांकि बदरीनाथ धाम और हेमकुंड साहिब की यात्रा जारी है।

हैप्पी हत्याकांड

आरोपी पुलिस मुठभेड़ में घायल

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बहादुराबाद के शांतिशाह गांव में हुए बहुचर्चित हैप्पी हत्याकांड में शामिल बदमाशों से पुलिस की मुठभेड़ हुई है। यह मुठभेड़ मध्य रात्रि दौलतपुर के घने जंगल में हुई।

पुलिस के अनुसार, बदमाशों की ओर से फायरिंग किए जाने पर पुलिस ने आत्मरक्षा में जवाबी कार्रवाई की। इस मुठभेड़ के दौरान एक बदमाश के पैर में गोली लगी और वह घायल हो गया। घायल बदमाश को पुलिस ने तत्काल उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती कराया है। वहीं, उसका दूसरा साथी अंधेरे और जंगल का फायदा उठाकर मौके से फरार हो गया। पुलिस ने बताया कि यह मुठभेड़ बीते 14 सितंबर को हुई हैप्पी की जघन्य हत्या के मामले में की गई। 26 वर्षीय बाइक मिस्री हैप्पी की दो अज्ञात नकाबपोश बदमाशों ने गोली मारकर

हत्या कर दी थी। पुलिस के मुताबिक, शांतिशाह निवासी हैप्पी की गांव में बनी बाजार में बाइक मैकेनिक की दुकान थी। सोमवार करीब सवा सात बजे हैप्पी अपनी दुकान पर बैठे हुए थे। प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि दो नकाबपोश लोग कॉलोनी की तरफ से होते हुए दुकान पर पहुंचे। उन्होंने हैप्पी पर अचानक ताबड़तोड़ फायरिंग शुरू कर दी थी। गोलियां चलने से आसपास के पूरे इलाके में अचानक अफराख़तफरी मच गई थी।

हैप्पी को करीब दो गोली लगीं और वह गंभीर रूप से घायल होकर वहीं गिर पड़ा। घटना को अंजाम देने के बाद दोनों बदमाश तेजी से जंगल की तरफ से भाग निकले थे। जानकारी मिलते ही परिजन और पुलिस तत्काल मौके पर पहुंचे थे। घायल हैप्पी को एक निजी अस्पताल ले जाया गया। उसकी हालत बेहद गंभीर देखते हुए हायर सेंटर रेफर किया गया,

लेकिन रास्ते में ही उसकी मौत हो गई थी। इस जघन्य हत्याकांड के बाद से पुलिस लगातार बदमाशों की तलाश में जुटी थी। पुलिस ने आरोपियों को पकड़ने के लिए कई विशेष टीमें गठित की थीं। मध्य रात्रि में पुलिस को दौलतपुर के जंगल में बदमाशों की मौजूदगी की सटीक सूचना मिली। पुलिस टीम ने तुरंत मौके पर पहुंचकर पूरे जंगल की घेराबंदी की। बदमाशों ने पुलिस को देखते ही उन पर फायरिंग शुरू कर दी।

पुलिस ने भी अपनी सुरक्षा में मुस्तैदी से जवाबी फायरिंग की। इस मुठभेड़ में पुलिस की गोली लगने से एक बदमाश के पैर में चोट आई और वह घायल हो गया। घायल बदमाश को तत्काल उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस अब फरार हुए दूसरे बदमाश की तलाश में सघन अभियान चला रही है।

रेयर डिजीज बच्चों के उपचार के लिए डीएम की पहल

संवाददाता

देहरादून। जिले में दुर्लभ (रेयर) बीमारियों से पीड़ित बच्चों को समयबद्ध एवं गुणवत्तापूर्ण उपचार उपलब्ध कराने के लिए जिला प्रशासन द्वारा निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। जिलाधिकारी डॉ० आशीष चौहान द्वारा राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके) के अंतर्गत चिन्हित बच्चों के उपचार, रेफरल प्रक्रिया, आर्थिक सहायता एवं चिकित्सकीय प्रगति की स्वयं नियमित मॉनिटरिंग की जा रही है।

भारत सरकार के राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके) के अंतर्गत जनपद में अब तक 32 बच्चों का चिन्हीकरण किया गया है। इनमें से 22 बच्चों का उपचार आरबीएसके के अंतर्गत किया जा रहा है, जबकि 10 ऐसे बच्चे चिन्हित किए गए हैं, जो आरबीएसके के दायरे में नहीं आते हैं। इन 10 बच्चों के उपचार के लिए जिलाधिकारी के निर्देश पर सीएसआर फंड से 9.60

10 बच्चों के उपचार को जिला प्रशासन ने 9.60 लाख जारी किए



लाख की धनराशि मुख्य चिकित्सा अधिकारी को उपलब्ध कराई गई है, जिसके माध्यम से बच्चों का उपचार कराया जा रहा है। जिला प्रशासन के सहयोग से प्रेमनगर निवासी 10 वर्षीय उमेश, बैराज निवासी 13 वर्षीय आयशा, डोईवाला निवासी 9 वर्षीय वंशिका, रायपुर निवासी 2 वर्षीय अक्ष, मेहूवाला निवासी 3 वर्षीय

आरिस, मांडूवाला निवासी 15 वर्षीय बाबू एवं प्रदीप, मांडूवाला निवासी 20 वर्षीय रंजीत, डोईवाला निवासी 5 वर्षीय शमशाद तथा जोगीवाला निवासी 5 वर्षीय दिव्यांश का उपचार कराया गया है। इनमें कई बच्चों की सर्जरी के साथ-साथ लंबे समय तक नियमित चिकित्सकीय पर्यवेक्षण की आवश्यकता है। गंभीर एवं

दुर्लभ बीमारियों से पीड़ित ऐसे बच्चे, जिनके अभिभावक महंगे उपचार का खर्च वहन करने में सक्षम नहीं हैं तथा जिन्हें सर्जरी अथवा लंबे समय तक उपचार की आवश्यकता है, उनका उपचार देश के विभिन्न विशेषज्ञ एवं उच्च चिकित्सा सुविधाओं से युक्त संस्थानों में कराया जा रहा है।

रेयर डिजीज के उपचार में कई बार अत्यधिक व्यय होने के साथ उपचार की अवधि भी लंबी होती है। ऐसे में उपचार को निरंतर बनाए रखने के लिए समयबद्ध आर्थिक एवं प्रशासनिक सहयोग आवश्यक है। डीएम द्वारा आवश्यकता के अनुसार सीएसआर फंड के साथ-साथ राइफल क्लब फंड से भी आर्थिक सहायता उपलब्ध कराने के निर्देश दिए गए हैं, ताकि आर्थिक कारणों से किसी भी बच्चे का उपचार बाधित न हो। जिलाधिकारी

डॉ० आशीष चौहान ने निर्देश दिए कि प्रत्येक पात्र बच्चे के उपचार में किसी भी स्तर पर अनावश्यक विलंब नहीं होना चाहिए। आवश्यक दस्तावेजों की पूर्ति, चिकित्सकीय रेफरल, अनुमोदन तथा वित्तीय सहायता से संबंधित सभी औपचारिकताएं निर्धारित समय-सीमा में पूर्ण की जाएं, ताकि बच्चों को समय पर उपचार मिल सके।

निर्देश दिए कि यदि आरबीएसके योजना के अंतर्गत उपलब्ध सहायता के बाद भी किसी बच्चे के उपचार के लिए अतिरिक्त धनराशि की आवश्यकता होती है, तो जिला प्रशासन द्वारा राइफल क्लब फंड से आवश्यक आर्थिक सहयोग उपलब्ध कराया जाए। जिलाधिकारी ने कहा कि गंभीर एवं दुर्लभ बीमारियों से पीड़ित बच्चों को समय पर गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराना जिला प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में है।

एसजीआरआरयू और सीसीआरएच में करार

संवाददाता

देहरादून। श्री गुरु राम राय विश्वविद्यालय (एसजीआरआरयू) और केंद्रीय आयुष मंत्रालय के तहत केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद (सीसीआरएच) के बीच अनुसंधान सहयोग, क्षमता निर्माण और ज्ञान के आदान-प्रदान को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण करार हुआ।

श्री गुरु राम राय विश्वविद्यालय और सीसीआरएच के बीच करार दोनों संस्थानों के बीच दीर्घकालिक अकादमिक और अनुसंधान सहयोग की दिशा में एक बड़ी पहल माना जा रहा है। इससे दोनों संस्थान आपसी रुचि के क्षेत्रों में संयुक्त शोध परियोजनाओं और वैज्ञानिक गतिविधियों पर मिलकर काम करेंगे। छात्रों और संकाय के लिए विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम, कार्यशालाएं और कौशल विकास गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा। विश्वविद्यालय के शिक्षकों, शोधार्थियों एवं विद्यार्थियों को राष्ट्रीय स्तर के अनुसंधान संस्थान के साथ वैज्ञानिक संवाद और अंतर्विषयक शोध में भाग लेने का सीधे अवसर मिलेगा। इस उपलब्धि पर विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. विपिन



चन्द्र घिल्लियाल ने पूरी विश्वविद्यालय टीम को बधाई दी।

नई दिल्ली में सीसीआरएच मुख्यालय में कार्यक्रम के दौरान दोनों संस्थानों के वरिष्ठ अधिकारियों एवं प्रतिनिधियों की उपस्थिति में इस एमओयू पर हस्ताक्षर किए गए। सीसीआरएच की ओर से महानिदेशक डॉ. सुभाष कौशिक, डॉ. के.सी. मुरलीधरन और वैज्ञानिक-डी डॉ. रेनू मित्तल सहित अन्य अधिकारी जबकि एसजीआरआरयू विश्वविद्यालय की ओर से कुलसचिव डॉ. सोनिका कंडारी, प्रोफेसर

डॉ. द्वारिका पी. मैठाणी, स्कूल ऑफ बेसिक एंड एप्लाइड साइंसेज (एसबीएसएस) के डीन डॉ. पंकज चमोली और स्कूल रिसर्च कोऑर्डिनेटर डॉ. सुभाष चंद्र ने प्रतिनिधित्व किया। विश्वविद्यालय प्रतिनिधियों ने कहा कि प्रेसीडेंट श्रीमहंत देवेन्द्र दास के मार्गदर्शन में एसजीआरआरयू लगातार अकादमिक उत्कृष्टता, नवाचार और राष्ट्रीय संस्थानों के साथ सार्थक सहयोग को बढ़ावा दे रहा है। यह एमओयू भविष्य में उच्च स्तरीय अनुसंधान और ज्ञान साझा करने के नए द्वार खोलेंगा।

सर्दियों में राज्य को केंद्रीय पूल से अतिरिक्त बिजली मिलेगी

देहरादून। सर्दियों के दौरान उत्तराखंड में बिजली की बढ़ती मांग को देखते हुए केंद्र सरकार ने केंद्रीय क्षेत्र के विद्युत उत्पादन केंद्रों के अनआवंटित पूल से राज्य के लिए अतिरिक्त बिजली का आवंटन मंजूर कर लिया है। उत्तराखंड को अक्टूबर 2026 से मार्च 2027 तक इस अतिरिक्त आवंटन का लाभ मिलेगा। आदेश के तहत अक्टूबर में 5 मेगावाट, नवंबर में 8 मेगावाट, दिसंबर में 16 मेगावाट, जनवरी 2027 में 19 मेगावाट, फरवरी में 16 मेगावाट और मार्च में 9 मेगावाट बिजली आवंटित की गई है। इस प्रकार छह माह में कुल 73 मेगावाट बिजली का आवंटन किया गया है। यह व्यवस्था एक अक्टूबर 2026 से प्रभावी होगी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तराखंड की सर्दियों की बिजली आवश्यकता को देखते हुए अतिरिक्त बिजली आवंटित किए जाने पर प्रधनमंत्री नरेंद्र मोदी और केंद्रीय ऊर्जा मंत्री मनोहर लाल खट्टर का आभार व्यक्त किया है। इससे प्रदेश में निर्बाध विद्युत आपूर्ति सुनिश्चित करने में मदद मिलेगी।



बिजली चोरी में छह पर मुकदमा

देहरादून। बिजली चोरी के मामले में पुलिस ने 6 लोगों पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार केवी उपसंस्थान सहसपुर के अवर अभियन्ता केशर सिंह ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने खुशहालपुर में इकरार पुत्र इकराम, हबी पुत्र असगर, मुकरम पुत्र असगर वसीम पुत्र शरीफ, इमरान पुत्र रकीब व बैरागीवाला निवासी आशाराम पुत्र वीर सिंह के घर पर छापे मारा तो वहां पर कटिया डालकर बिजली चोरी करते हुए पकड़ लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

नगालैंड में सदिग्ध जहरीली शराब से 19 मौतें

संवाददाता/एजेसी

नगालैंड। नगालैंड के मोकोकचुंग और तुएनसांग जिलों में सदिग्ध जहरीली शराब पीने से 19 लोगों की मौत का मामला सामने आया है। पिछले दो दिनों में मोकोकचुंग जिले में आठ और तुएनसांग में 11 लोगों की मौत की जानकारी सामने आई है। हालांकि, मौतों की वास्तविक वजह की अभी आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है। शराब के नमूने फॉरेंसिक जांच के लिए गुवाहाटी भेजे गए हैं। रिपोर्ट आने के बाद ही स्पष्ट होगा कि मौतों का संबंध जहरीले या किसी अन्य खतरनाक पदार्थ से था या नहीं।

पुलिस के अनुसार, सदिग्ध शराब के सेवन के बाद कुछ लोगों की तबीयत अचानक बिगड़ी। उन्हें सांस लेने में

मोकोकचुंग और तुएनसांग में मौतों के बाद पुलिस की कार्रवाई, 19 गिरफ्तार, करीब तीन हजार बोतलें जब्त



परेशानी सहित अन्य स्वास्थ्य संबंधी दिक्कतें हुईं और बाद में उनकी मौत हो गई। लगातार हो रही मौतों को देखते हुए पुलिस और प्रशासन ने प्रभावित इलाकों में छापेमारी तेज कर दी है।

कार्रवाई के दौरान पुलिस ने 19 लोगों को गिरफ्तार किया है और करीब तीन हजार शराब की बोतलें जब्त की हैं। पुलिस को आशंका है कि इन मौतों के पीछे अवैध अथवा मिलावटी शराब हो

सकती है। हालांकि, जांच पूरी होने से पहले मौतों को सीधे जहरीली शराब का परिणाम मानना जल्दबाजी होगी।

मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने विशेष जांच दल यानी एसआईटी का गठन किया है। एसआईटी यह पता लगाने में जुटी है कि सदिग्ध शराब कहाँ से आई, इसे किसने तैयार किया और इसकी आपूर्ति किन-किन इलाकों में की गई। जांच का दायरा शराब की बिक्री और आपूर्ति से जुड़े पूरे नेटवर्क तक बढ़ाया जा रहा है। जब्त शराब के नमूने फॉरेंसिक जांच के लिए गुवाहाटी भेजे गए हैं। जांच रिपोर्ट से यह पता चल सकेगा कि शराब में कोई जहरीला या प्रतिबंधित रासायनिक पदार्थ मौजूद था या नहीं।

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।