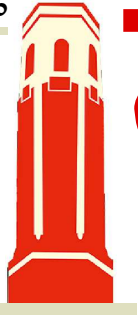


- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 247
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

मुख्य चुनाव आयुक्त को गिरफ्तार करो: कांग्रेस

संवाददाता

देहरादून। मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश की गिरफ्तारी को लेकर कांग्रेस ने जिला मुख्यालयों पर प्रदर्शन कर घंटाघर पर ज्ञानेश का पुतला दहन किया।

आज यहाँ मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे और गिरफ्तारी की मांग को लेकर आज भी प्रदेश भर

◆ प्रदेश के सभी 27 संगठनात्मक जिलों में कांग्रेस कार्यकर्ताओं का सैलाब सड़कों पर उतरा

में कांग्रेसियों में जबरदस्त आक्रोश रहा और प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल के आह्वान पर प्रदेश के सभी 27 संगठनात्मक जिलों में कांग्रेस कार्यकर्ताओं का सैलाब सड़कों पर उतरा, प्रदर्शन किया व ज्ञानेश के इस्तीफे व गिरफ्तारी की मांग का मांगपत्र प्रशासन के माध्यम से राष्ट्रपति को भेजा गया। अनेक स्थानों पर आक्रोशित कार्यकर्ताओं ने मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के पुतले भी दहन किये। राजधानी में महानगर कांग्रेस के



तत्वावधान में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में एकत्रित हो कर मुख्य चुनाव आयुक्त की अर्थी के साथ शव यात्रा निकाली तो जैसे ही कांग्रेस कार्यकर्ता कांग्रेस मुख्यालय से बाहर आये भारी पुलिस बल अर्थी पर झपट पड़ा और अर्थी को लेकर कांग्रेस उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना व अन्य कार्यकर्ता पुलिस से भिड़ गये। काफी देर की छीना-झपटी के बाद कांग्रेस कार्यकर्ता

पुतला व अर्थी के कफन को लेकर घंटाघर चौराहे पर पहुंचे व महानगर अध्यक्ष डॉ. जसविंदर सिंह गोगी, प्रदेश कांग्रेस उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना, प्रदेश महासचिव डॉ. प्रतिमा सिंह, प्रदेश महिला कांग्रेस अध्यक्ष श्रीमती ज्योति रौतेला, प्रदेश कांग्रेस अनुसूचित जाति विभाग अध्यक्ष मदन लाल, प्रदेश सोशल मीडिया अध्यक्ष अभिनव थापर, सुनील जायसवाल, मनीष नागपाल, श्रीमती

उर्मिला थापा, श्रीमती सुशीला शर्मा, श्रीमती कोमल वोहरा समेत सैकड़ों कार्यकर्ताओं ने मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार का पुतला व अर्थी फूंक कर जबरदस्त प्रदर्शन किया।

इस अवसर पर पत्रकारों से बातचीत करते हुए प्रदेश कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि द इंडियन एक्सप्रेस की वरिष्ठ पत्रकार रितिका चोपड़ा ने जो खोजी रिपोर्ट प्रकाशित की है

उसने वोट चोरी के इस पूरे षड्यंत्र की पोल खोल दी है। धस्माना ने कहा कि रितिका चोपड़ा के खुलासे के अनुसार मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार ने पिछले 10 महीनों में 14 बार एकतरफा और असंवैधानिक फैसले लिए हैं, जिस पर चुनाव आयोग के ही दो अन्य आयुक्तों सुखबीर सिंह संधू और विवेक जोशी ने लिखित में आपत्ति दर्ज कराई है। उन्होंने कहा कि एस.आई.आर. यानी मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण के नाम पर 13 करोड़ मतदाताओं के नाम काटे गए हैं, जो सीधे-सीधे वोट चोरी है। यह फैसला भी ज्ञानेश कुमार का एकतरफा फैसला था, जिस पर दोनों चुनाव आयुक्तों ने सवाल उठाये थे। उन्होंने कहा कि कांग्रेस नेता राहुल गांधी जो पिछले कई महीनों से वोट चोरी की बात कह रहे थे, आज रितिका चोपड़ा की रिपोर्ट ने उनकी बात पर मुहर लगा दी है। इसलिए अब ज्ञानेश कुमार को तुरंत इस्तीफा देना चाहिए और उनके खिलाफ देशद्रोह का मुकदमा दर्ज कर गिरफ्तारी होनी चाहिए, साथ ही उनके संरक्षक प्रधनमंत्री और गृहमंत्री की भूमिका की भी जांच होनी चाहिए।

कार व ई-रिक्शा की टक्कर में एक ही परिवार के तीन की मौत

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सड़क दुर्घटना में बीती शाम एक कार व ई-रिक्शा में टक्कर हो जाने से एक बच्चे सहित एक ही परिवार के तीन लोगों की मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

सड़क हादसे का यह मामला लंडौरा क्षेत्रांतर्गत तिथौला के आगे पेट्रोल पंप के पास का है। बीती देर शाम तेज रफ्तार कार ने सामने से आ रहे ई-रिक्शा को जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर लगते ही ई-रिक्शा पलट गया और उसमें सवार लोगों में चीख-पुकार मच गई। ई-रिक्शा में बच्चों समेत करीब 13 लोग सवार थे।

बताया जा रहा है कि ढंढेरा के मिलापनगर निवासी अरशद और दिलशाद अपने परिवार के साथ लक्सर क्षेत्र में शादी समारोह में शामिल होने जा रहे थे। हादसे में सभी सवार घायल हो गए। पुलिस ने घायलों को अस्पताल पहुंचाया, जहां चिकित्सकों ने अरशद (30) और दिलशाद (30) को मृत घोषित कर दिया। वहीं आठ वर्षीय बालक उमर की रास्ते में मौत हो गई। हादसे में घायल खतीजा, रिहाना, अमरिया, इनायत, आयत और



अरहम को गंभीर हालत में हायर सेंटर रेफर किया गया है, जबकि अन्य घायलों का रुड़की सिविल

अस्पताल में उपचार चल रहा है। चौकी प्रभारी नवीन चौहान ने बताया कि कार को कब्जे में ले

लिया गया है और चालक मौके से फरार है। मृतकों के शव पोस्टमार्टम के लिए भेज दिए गए हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

हड़ताल टली, टकराव नहीं

बैंक हड़ताल अचानक टल गई। आम आदमी ने राहत की सांस ली। एटीएम, शाखाओं और बैंकिंग सेवाओं के प्रभावित होने की आशंका खत्म हुई और महीने के अंतिम दिनों में लेन-देन की संभावित परेशानी भी टल गई। लेकिन क्या सचमुच संकट टल गया? शायद नहीं। हड़ताल टली है, सवाल नहीं। आंदोलन स्थगित हुआ है, असंतोष नहीं। बैंक कर्मचारियों और बैंक प्रबंधन के बीच विवाद केवल कुछ सेवा शर्तों का विवाद नहीं है। इसके पीछे बदलती हुई बैंकिंग व्यवस्था की पूरी तस्वीर छिपी है। एक तरफ बैंकिंग को लगातार डिजिटल, तेज और चौबीसों घंटे उपलब्ध सेवा में बदला जा रहा है, दूसरी तरफ उस व्यवस्था को जमीन पर चलाने वाले कर्मचारियों से लगातार अधिक काम और अधिक जवाबदेही की अपेक्षा की जा रही है। तकनीक ने बैंकिंग को बदला है, लेकिन क्या उसने कर्मचारियों के श्रम का मूल्य भी बदला है? यह सवाल इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि बैंक अब केवल बैंक नहीं रह गए हैं। वे सरकार की अनेक योजनाओं के क्रियान्वयन का माध्यम हैं। पेंशन, छात्रवृत्ति, किसान सहायता, ऋण, बीमा, प्रत्यक्ष लाभ अंतरण से लेकर छोटे कारोबार तक आम नागरिक का आर्थिक जीवन बैंक से जुड़ा हुआ है। बैंकिंग व्यवस्था में आने वाला व्यवधान इसलिए केवल एक संस्थागत विवाद नहीं रहता, उसका असर समाज के सबसे कमजोर हिस्से तक पहुंचता है। पांच दिन का बैंकिंग सप्ताह कर्मचारियों की प्रमुख मांगों में रहा है। इसके पक्ष और विपक्ष में अपने-अपने तर्क हैं। बैंक प्रबंधन के सामने ग्राहक सेवा और कारोबार की निरंतरता का सवाल है तो कर्मचारियों के सामने काम के बदलते स्वरूप और कार्य-दबाव का प्रश्न। लेकिन इस बहस को केवल बैंक बंद होंगे या नहीं तक सीमित कर देना समस्या को छोटा करना है। असल सवाल यह है कि जिस अर्थव्यवस्था में काम के घंटे, उत्पादकता और मुनाफे की लगातार गणना होती है, वहां श्रम की कीमत कौन तय करता है? बैंकिंग क्षेत्र इसका एक बड़ा उदाहरण है। शाखाओं की संख्या, कर्मचारियों की उपलब्धता और ग्राहक सेवा की जरूरतों के बीच संतुलन बिगड़ता है तो उसका सबसे पहला असर ग्राहक पर पड़ता है और उसके बाद कर्मचारी पर। डिजिटल बैंकिंग के विस्तार को कर्मचारियों की जरूरत खत्म होने के तर्क के रूप में इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। डिजिटल व्यवस्था के पीछे भी मनुष्य है कि प्रणाली बनाने वाला, उसे संचालित करने वाला और गड़बड़ी होने पर उसे ठीक करने वाला। यही वह बिंदु है जहां बैंक हड़ताल का सवाल व्यापक सामाजिक प्रश्न बन जाता है। देश जिस आर्थिक मॉडल की ओर बढ़ रहा है, उसमें सेवाओं को अधिक से अधिक डिजिटल और स्वचालित बनाने की होड़ है। सुविधा बढ़ रही है, लेकिन साथ ही रोजगार की प्रकृति भी बदल रही है। स्थायी रोजगार की जगह लक्ष्य आधारित काम, प्रदर्शन का दबाव और लगातार बढ़ती जवाबदेही दिखाई दे रही है। ऐसे समय में कर्मचारी संगठन यदि अपने अधिकारों और सेवा शर्तों को लेकर सवाल उठा रहे हैं तो उस सवाल को केवल हड़ताल की धमकी कहकर खारिज नहीं किया जा सकता। लेकिन दूसरी तरफ कर्मचारी संगठनों को भी यह समझना होगा कि बैंक आम जनता की रोजमर्रा की जरूरतों से जुड़ी संस्था है। आंदोलन का रास्ता लोकतांत्रिक अधिकार है, पर उसके प्रभाव का सामाजिक मूल्य भी होता है। किसान, पेंशनभोगी, छोटे व्यापारी और वे लोग जो डिजिटल व्यवस्था पर पूरी तरह निर्भर नहीं हैं, किसी औद्योगिक विवाद के पक्षकार नहीं होते। फिर भी सबसे पहले वही प्रभावित होते हैं। इसलिए समाधान टकराव में नहीं, संवाद में है। दुर्भाग्य यह है कि हमारे यहां श्रम विवाद अक्सर उस समय गंभीरता से लिए जाते हैं जब हड़ताल की तारीख सिर पर आ जाती है। आखिरी समय में बैठक होती है, कुछ आश्वासन दिए जाते हैं और हड़ताल टाल दी जाती है। फिर कुछ समय बाद वही मुद्दे दोबारा सामने खड़े हो जाते हैं। यह स्थायी समाधान नहीं, केवल संकट प्रबंधन है। बैंक हड़ताल का अचानक टलना सरकार, बैंक प्रबंधन और कर्मचारी संगठनों तीनों के लिए एक अवसर है। इस अवसर को केवल तत्काल टकराव टालने में खर्च नहीं किया जाना चाहिए। लंबित मुद्दों पर समयबद्ध और पारदर्शी बातचीत होनी चाहिए। बैंकिंग क्षेत्र के भविष्य, कर्मचारियों की कार्यस्थितियों और ग्राहकों की सुविधा को एक साथ रखकर नीति बननी चाहिए। क्योंकि बैंकिंग का भविष्य केवल मोबाइल अनुप्रयोगों और कृत्रिम बुद्धिमत्ता से तय नहीं होगा। उसका भविष्य इस बात से भी तय होगा कि उस व्यवस्था में काम करने वाले मनुष्य को कितना सम्मान, कितना भरोसा और कितनी सुरक्षा मिलती है। इस बार हड़ताल टल गई है। इसे जीत या हार के रूप में देखने के बजाय चेतावनी की तरह देखना चाहिए। बैंकिंग व्यवस्था के भीतर जो असंतोष है, उसे समय रहते सुना गया तो यह टकराव संवाद में बदल सकता है। अनसुना किया गया तो अगली बार कोई हड़ताल आखिरी क्षण में टले, इसकी गारंटी नहीं। हड़ताल टालना आसान है, असंतोष का समाधान करना कठिन। अब परीक्षा इसी की है।

भारी बर्फबारी के बीच गौमुख ट्रैक से ट्रेकर्स की वापसी शुरु!

लोकेंद्र सिंह बिष्ट

उत्तरकाशी। उत्तरकाशी के उच्च हिमालय क्षेत्र में भारी बर्फबारी के चलते गंगोत्री गौमुख तपोवन ट्रैक पर गए ट्रेकर्स को वापिस बुलाया जा रहा है। जिलाधिकारी प्रशांत आर्य के निर्देशों के अनुपालन में जिला प्रशासन, वन विभाग, एसडीआरएफ, पुलिस और आपदा प्रबंधन की संयुक्त टीमों पूरी तत्परता और मुस्तैदी के साथ ट्रैकर्स और पोर्टर्स को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचने में जुटी हैं। टीमों द्वारा ट्रैकिंग रूटों से देश-विदेश के ट्रेकर्स की सुरक्षित वापसी सुनिश्चित करने के साथ ही उनके ठहरने, भोजन और प्राथमिक चिकित्सा की भी पुख्ता व्यवस्था की गई है। गौमुख ट्रैक पर गए ट्रेकर्स जो कि भोजवासा और चीड़वासा में रुके थे, अधिकांश पर्यटकों को गंगोत्री नेशनल पार्क के कर्मचारियों की मदद से सुरक्षित वापस ले आया गया है। जो ट्रेकर्स या पर्वतारोही और उच्च हिमालय में गए हैं उनकी जानकारी जुटाई जा रही है।

भाजपा-कांग्रेस में बड़ी 'सियासी' चौकसी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की आहट अब राजनीतिक दलों के लिए भविष्य की तैयारी नहीं, बल्कि वर्तमान की सक्रिय राजनीति बन चुकी है। वर्ष 2027 के चुनाव को लेकर भाजपा और कांग्रेस दोनों एक-दूसरे की हर राजनीतिक गतिविधि, संगठनात्मक कदम और जनसरोकार से जुड़े अभियान पर नजर रख रहे हैं। कौन सा मुद्दा उठाया जा रहा है, किस क्षेत्र में कौन नेता सक्रिय है, किस वर्ग से संवाद बढ़ाया जा रहा है और किस बयान का जवाब कैसे दिया जाए। राजनीतिक दलों की निगाह अब इन सभी पहलुओं पर है। भाजपा की हालिया कोर कमेटी की बैठक में कांग्रेस के राजनीतिक नैरेटिव और उसके संभावित प्रभाव पर गंभीर चर्चा इसका संकेत है। पार्टी संगठन ने विपक्ष के हर दांव पर नजर रखने और उसके राजनीतिक संदेश का जवाब देने की रणनीति पर जोर दिया है।

दूसरी ओर कांग्रेस भी चुनावी जमीन तैयार करने में पीछे नहीं रहना चाहती। पार्टी ने राष्ट्रीय नेताओं को उत्तराखंड के अलग-अलग हिस्सों में सक्रिय करने की तैयारी की है। मैदानी क्षेत्रों में रोजगार, महंगाई और विकास तथा पर्वतीय क्षेत्रों में पलायन, महिलाओं, शिक्षा और स्वास्थ्य जैसे मुद्दों को केंद्र में रखकर राजनीतिक अभियान आगे बढ़ाने की योजना सामने आई है।

आगामी चुनाव में सबसे दिलचस्प मुकाबला मुद्दों की राजनीति को लेकर हो सकता है। कांग्रेस सरकार के कामकाज पर सवाल उठाकर बेरोजगारी, भर्ती,



♦ उत्तराखंड में भविष्य नहीं, वर्तमान की सक्रिय राजनीति बना चुनाव
♦ एक-दूसरे के हर दांव को काउंटर करने में जुटे हैं भाजपा व कांग्रेस
♦ हालिया कोर कमेटी की बैठक में कांग्रेस के राजनीतिक नैरेटिव पर गंभीर

महंगाई, पलायन, कानून-व्यवस्था और विकास जैसे मुद्दों को धार देने की कोशिश कर रही है। भाजपा की रणनीति इन आरोपों का तत्काल राजनीतिक जवाब देने और सरकार की उपलब्धियों को सामने रखने की है। हाल के दिनों में बिजली समझौते जैसे मुद्दों पर कांग्रेस के आरोपों का मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की ओर से जवाब दिया जाना भी इसी राजनीतिक प्रक्रिया का हिस्सा है। चुनाव नजदीक आने के साथ आरोप और प्रत्यारोप का यह सिलसिला और तेज होने की संभावना है।

अब दोनों दलों के लिए संगठनात्मक कार्यक्रम भी राजनीतिक संदेश बन गए हैं। भाजपा ने बूथ सशक्तीकरण से लेकर घर तक संपर्क का अभियान शुरू किया है। पार्टी का घोषित लक्ष्य संगठन को चुनाव के अंतिम छोर यानी बूथ तक सक्रिय करना है। भाजपा की ओर से 2022 में हारी 23 सीटों पर विशेष ध्यान और वरिष्ठ नेताओं के रात्रि प्रवास की तैयारी को भी इसी रणनीति से जोड़कर देखा जा रहा है। पार्टी

तीसरी जीत की 'राह' में हर बाधा पर भाजपा की नजर

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में लगातार तीसरी विधानसभा जीत का लक्ष्य भाजपा के लिए अब महज राजनीतिक नारा नहीं, बल्कि संगठन के स्तर पर चल रहा विस्तृत चुनावी अभियान बन चुका है। वर्ष 2027 के रण में उतरने से पहले पार्टी ने अपनी तैयारियों को बूथ से लेकर केंद्रीय नेतृत्व तक कई स्तरों पर कसना शुरू कर दिया है। लक्ष्य साफ है कि ता विरोधी संभावित रूझानों, कमजोर सीटों, संगठनात्मक असंतोष और बदलते सामाजिक समीकरणों को चुनाव से पहले ही साध लिया जाए।

भाजपा ने प्रदेश की सभी 70 विधानसभा सीटों पर कोर कमेटियों का गठन पहले ही कर दिया है। इन कमेटियों के जरिए स्थानीय राजनीतिक परिस्थितियों, संगठन की स्थिति और बूथ स्तर की तैयारियों की समीक्षा की जा रही है। इसके साथ ही पार्टी ने संगठन के 15 प्रमुख विभागों में संयोजक और सह-संयोजक नियुक्त कर चुनाव प्रबंधन को अलग-अलग स्तरों पर सक्रिय किया है।

भाजपा के सामने सबसे बड़ी चुनौती अपनी जीती हुई सीटों को सुरक्षित रखने के साथ पिछली बार हाथ से निकली सीटों पर वापसी की है। सितंबर में हुई संगठनात्मक बैठकों में पार्टी ने 47 जीती सीटों को सुरक्षित रखने और 23 सीटों पर वापसी की रणनीति पर चर्चा की। इसके साथ ही डैमेज कंट्रोल और विपक्ष द्वारा बनाए जा रहे संभावित राजनीतिक माहौल

पर भी नजर रखने का संदेश दिया गया। यानी भाजपा की रणनीति केवल अपने मजबूत क्षेत्रों पर निर्भर रहने की नहीं है। पार्टी कमजोर कड़ियों को पहले से चिन्हित कर वहां संगठन, जनसंपर्क और राजनीतिक संदेश को मजबूत करना चाहती है।

भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन के उत्तराखंड दौरों को भी इसी व्यापक चुनावी तैयारी का हिस्सा माना जा रहा है।

♦ प्रदेश की सभी 70 विधानसभा सीटों पर कोर कमेटियां बनी
♦ 15 प्रमुख विभागों में संयोजक व सह-संयोजक नियुक्त किए
♦ उत्तराखंड में बूथ से लेकर केंद्रीय स्तर तक सक्रिय हुई भाजपा

कुमाऊं दौरे के दौरान उन्होंने बड़ी संख्या में जनप्रतिनिधियों और संगठन पदाधिकारियों से संवाद किया। सरकारी योजनाओं के जमीनी असर, विकास कार्यों और जनता की अपेक्षाओं पर फीडबैक लेने की बात सामने आई। अब चुनाव से करीब एक वर्ष पहले प्रदेश प्रभारी के स्तर पर भी बड़ा बदलाव किया गया है। राम माधव को उत्तराखंड का नया प्रभारी तथा अरविंद मेनन और बांसुरी स्वराज को सह प्रभारी बनाया गया है। पार्टी के अनुसार नई टीम के सामने संगठन और सरकार के बीच समन्वय, कार्यकर्ताओं की सक्रियता, चुनावी मुद्दों और सामाजिक समीकरणों को साधने की चुनौती होगी।

का प्रयास है कि जिन क्षेत्रों में पिछली बार नुकसान हुआ, वहां संगठनात्मक कमजोरियों और स्थानीय असंतोष को समय रहते समझा जाए। कांग्रेस के लिए चुनौती इसके उलट है। उसे सरकार विरोधी माहौल को केवल नारों और आरोपों से आगे ले जाकर बूथ स्तर के संगठन और स्थानीय नेतृत्व में बदलना होगा। बड़े नेताओं की सभाओं को वोट में बदलने के लिए विधानसभा क्षेत्रों में मजबूत संगठन उसकी महत्वपूर्ण जरूरत होगी।

2027 की तैयारी में नेताओं के दौरे भी रणनीतिक संकेत दे रहे हैं। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन के उत्तराखंड दौरे और संगठनात्मक बैठकों के बाद पार्टी ने जमीनी तैयारियों को और गति दी है। कांग्रेस भी राहुल गांधी, प्रियंका गांधी और अन्य राष्ट्रीय नेताओं के संभावित कार्यक्रमों के माध्यम से चुनावी माहौल बनाने की तैयारी कर रही है। यानी दोनों दल अब केवल प्रदेश स्तर के नेताओं के भरोसे चुनावी जमीन तैयार नहीं कर रहे, बल्कि राष्ट्रीय नेतृत्व की सक्रियता को भी स्थानीय राजनीतिक संदेश से जोड़ रहे हैं।

इस चुनाव में राजनीतिक चौकसी केवल सार्वजनिक कार्यक्रमों तक सीमित नहीं है। दलबदल, टिकट के दावेदार, असंतुष्ट नेता, स्थानीय गुटबाजी और पुराने राजनीतिक संबंध भी दोनों दलों के लिए महत्वपूर्ण हैं। हाल के महीनों में दोनों ओर नेताओं के पाला बदलने से कई विधानसभा क्षेत्रों के समीकरणों में बदलाव की चर्चा हुई है। यही वजह है कि भाजपा कांग्रेस के

►► शेष पृष्ठ 7 पर

भाजपा की रणनीति का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा बूथ प्रबंधन है। पार्टी चुनाव को केवल बड़े नेताओं की सभाओं और नारों के भरोसे नहीं छोड़ना चाहती। बूथ स्तर पर संगठन की सक्रियता, कार्यकर्ताओं की उपलब्धता और मतदाताओं तक सरकार के कामकाज का संदेश पहुंचाने पर जोर है। अगस्त-सितंबर के लिए पार्टी ने विस्तृत संगठनात्मक कार्यक्रम भी तैयार किया था। इसके साथ ही पहाड़ और मैदान के अलग-अलग राजनीतिक सवाल को एक ही चुनावी रणनीति में पिरोना भाजपा के लिए महत्वपूर्ण होगा। बेरोजगारी, पलायन, भू-कानून, मूल निवास, विकास, सड़क और स्वास्थ्य जैसे स्थानीय मुद्दों के साथ राष्ट्रीय मुद्दों का संतुलन भी चुनावी विमर्श को प्रभावित कर सकता है।

भाजपा के सामने एक दूसरी चुनौती सरकार के कामकाज को चुनावी मुद्दे में बदलने की है। पार्टी ने 2027 के लिए विकास, सुशासन और सामाजिक समरसता को अपने प्रमुख एजेंडे में रखने की बात कही है। लेकिन चुनावी राजनीति में घोषणाएं तभी प्रभावी होती हैं जब उनका स्थानीय स्तर पर अनुभव दिखाई दे। सड़क, रोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य, आपदा और पलायन जैसे मुद्दों पर जनता की अपेक्षाएं अलग-अलग क्षेत्रों में अलग हो सकती हैं। इसलिए सरकार की उपलब्धियों का प्रचार और जनता की शिकायतों का

►► शेष पृष्ठ 7 पर

क्या आपको भी आता है बहुत ज्यादा पसीना ?

पसीना आना (चाहे कसरत की वजह से हो या गर्मी के संपर्क में आने से) एक नेचुरल फिजिकल प्रोसेस है, जो शरीर के तापमान को कंट्रोल करती है (थर्मोरेगुलेशन) और शरीर को ठंडा रखती है. पसीने की ग्रंथियों से निकलने वाली नमी त्वचा से भाप बनकर उड़ जाती है, जिससे शरीर की अधिक गर्मी निकल जाती है. यह प्रोसेस दिल की धड़कन और मेटाबॉलिक एक्टिविटी में बढ़ोतरी से शुरू हो सकती है, जैसे कि फिजिकल एक्टिविटी के दौरान. हालांकि पसीना आना आम तौर पर जीवन का एक नॉर्मल हिस्सा है, लेकिन बहुत ज्यादा पसीना आना चिंता और शर्मिंदगी का कारण बन सकता है. इसे न तो नजरअंदाज किया जाना चाहिए और न ही इसे कोई छोटी-मोटी समस्या मानकर टाल देना चाहिए. जानिए क्यों...

पसीना क्यों आता है? : क्लीवलैंड क्लिनिक के अनुसार, पसीना एक नमकीन लिक्विड सब्सटेंस है जो त्वचा में मौजूद ग्रंथियों द्वारा शरीर के तापमान को एक हेल्दी लेवल पर बनाए रखने के लिए बनाया जाता है. यह शरीर को ज्यादा गरम होने से बचाता है और आपको सुरक्षित रूप से एक्सरसाइज करने, गर्मी में बाहर काम करने, या गर्म जलवायु में रहने में सक्षम बनाता है. हालांकि, कुछ हेल्थ कंडीशन दवाएं शरीर की सामान्य रूप से पसीना निकालने की क्षमता को प्रभावित कर सकती हैं.

ऐसे में, यदि आपको ज्यादा पसीना आता है, तो यह इस बात का संकेत है कि आपको हाइपरहाइड्रोसिस की समस्या हो सकती है. हाइपरहाइड्रोसिस का अर्थ है बहुत ज्यादा पसीना आना, एक ऐसी स्थिति जो हमेशा गर्मी या शारीरिक मेहनत से जुड़ी नहीं होती. इस स्थिति के कारण आपको इतना ज्यादा पसीना आ सकता है कि आपके कपड़े पूरी तरह भीग जाएं या आपके हाथों से पसीना टपकने लगे. अत्यधिक पसीना आना आपकी रोजमर्रा की दिनचर्या को बाधित कर सकता है और सामाजिक चिंता व शर्मिंदगी का कारण बन सकता है.

बहुत ज्यादा पसीना आने के कारण : बहुत ज्यादा पसीना आने की समस्या का इलाज करना आम तौर पर फायदेमंद होता है. इलाज अक्सर पसीना कम करने वाले लोशन के इस्तेमाल से शुरू होता है. अगर इनसे आराम नहीं मिलता, तो आपको अलग-अलग दवाएं और थेरेपी आजमाने की जरूरत पड़ सकती है. गंभीर मामलों में, आपका डॉक्टर पसीने की ग्रंथियों को हटाने या बहुत ज्यादा पसीना आने के लिए जिम्मेदार नसों को काटने के लिए सर्जरी का सुझाव दे सकता है.

पसीना आने के फायदे : डिटॉक्स- आज के समय में, माइक्रोप्लास्टिक्स और प्रदूषण के कारण शरीर में कई तरह के जहरीले पदार्थ जमा हो रहे हैं. इनमें से कुछ जहरीले पदार्थ रोज नहाने से निकल जाते हैं. हालांकि, शरीर बाकी बचे कई जहरीले पदार्थों को पसीने के जरिए बाहर निकाल देता है. खास बात यह है कि पसीना उन जहरीले पदार्थों जैसे कि (सीसा, पारा, कैडमियम, आर्सेनिक और प्लास्टिक) को बाहर निकालता है, जो त्वचा की गहराई में जमा होते हैं.

गर्मी के मौसम में लें अंगूर से बने इन 5 व्यंजनों का मजा, मिलेगी ताजगी

अंगूर गर्मियों का एक स्वादिष्ट फल है, जिसमें कई जरूरी पोषक तत्व भी होते हैं। आमतौर पर लोग अंगूर का सेवन ऐसे ही करना पसंद करते हैं या फिर इसका जूस पीते हैं। हालांकि, क्या आप जानते हैं कि अंगूर से कई तरह के व्यंजन भी बनाए जा सकते हैं? इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे अंतरराष्ट्रीय व्यंजनों की रेसिपी बताने वाले हैं, जो अंगूर से बनाए जाते हैं और गर्मियों के दौरान बहुत अच्छे लगते हैं।

अंगूर का शरबत : अंगूर का शरबत एक ताजगी भरा पेय है, जिसे आप गर्मियों में आसानी से बना सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले कुछ ताजे अंगूरों को मैश कर लें, फिर इसमें बारीक कटा हुआ प्याज, टमाटर, हरी मिर्च और धनिया पत्ती मिलाएं। अब इसमें नमक, गरम मसाला और नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं। आप इसमें अपनी पसंद के कुछ अन्य मसाले भी मिला सकते हैं, जिससे स्वाद भी बेहतर हो जाएगा।

अंगूर की चटनी : अंगूर की चटनी एक अनोखा व्यंजन है, जिसे आप अपने खाने के साथ परोस सकते हैं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले कुछ ताजे अंगूरों को मैश कर लें, फिर इसमें बारीक कटा हुआ प्याज, टमाटर, हरी मिर्च और धनिया पत्ती मिलाएं। अब इसमें नमक, गरम मसाला और नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं। आप इसमें अपनी पसंद के कुछ अन्य मसाले भी मिला सकते हैं, जिससे स्वाद भी बेहतर हो जाएगा।

अंगूर की जेली : अंगूर की जेली एक तरह की मिठाई है, जिसे आप आसानी से बना सकते हैं। यह बच्चों को खास तौर से बहुत पसंद आती है। इसके लिए सबसे पहले कुछ ताजे अंगूरों का रस निकाल लें, फिर इस रस को चीनी और जिलेटिन पाउडर के साथ पकाएं। जब तक यह गाढ़ा न हो जाए तब तक इसे पकाते रहें। अब इस मिश्रण को ठंडा करके फ्रिज में जमने दें। जब यह पूरी तरह से जम जाए तो इसे काटकर परोसें।

अंगूर की आइसक्रीम अंगूर की आइसक्रीम एक बेहतरीन मिठाई है, जिसे आप अपने परिवार के साथ बांट सकते हैं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले कुछ ताजे अंगूरों का पेस्ट बना लें, फिर इसमें क्रीम और चीनी मिलाकर फ्रीजर में जमने दें। हर आधे घंटे बाद इसे निकालकर फेंटें, ताकि इसमें कोई बर्फ के कण न बने और यह मलाईदार हो जाए। जब यह पूरी तरह से जम जाए तो इसे परोसें। ऊपर से अंगूर के टुकड़े डालना न भूलें।

गाजर का फेस पैक लगाएं और पाएं साफ त्वचा

गाजर एक स्वास्थ्य वर्धक सब्जी मानी जाती है, जो आपके चेहरे की कई समस्याओं को पल भर में दूर कर सकता है। गाजर में काफी सारा विटामिन और मिनरल पाया जाता है जो कि त्वचा को मेंटेन करने के लिये काफी होता है। अगर आपकी त्वचा हमेशा मुझाई सी लगती है और आप दुनिया भर की क्रीम और लोशन लगा लगा कर थक चुकी हैं तो, अब गाजर का फेस पैक लगा कर देखिये। गाजर में विटामिन सी, ए और ई पाया जाता है जो कि आपकी त्वचा से एजिंग के सारे लक्षणों को मिटा देंगे और चेहरे पर ब्लड फ्लो कर के चेहरे में चमक भरेंगे।

कैरट मास्क को हफ्ते में दो बार लगाने पर चेहरे से डार्क स्पॉट , झाइयां , झुर्रियां आदि हट जाती हैं। आज ही आर्टिकल में हम आपको बताएंगे कि चेहरे की अलग अलग प्रकार की समस्याओं को मिटाने के लिये आप किस प्रकार से गाजर का फेस मास्क बना सकते हैं।

गोरी त्वचा के लिये 15 दिनों में गोरी त्वचा पाने के लिये गाजर फेस मास्क लगाएं। इसे बनाने के लिये 1 चम्मच घिसी गाजर, 1 चम्मच बेसन, 1 चम्मच रोज वॉटर, 1 चम्मच खीरे का पेस्ट मिला कर त्वचा पर लगाएं। इसे 15 मिनट छोड़ दें और फिर चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।

झुर्रियां मिटाने के लिये घिसा गाजर, 1 चम्मच दूध, 1 चम्मच चावल का आटा, चुटकीभर हल्दी और 1 छोटा चम्मच शहद मिक्स करें। इस पेस्ट को चेहरे पर 15 मिनट तक के लिये लगाए रखें। ऐसा हर



एक दिन छोड़ कर करें जिससे जल्दी फायदा हो।

पिगमेंट और खुरदुरी त्वचा को हटाने के लिये 1 चम्मच घिसी गाजर में 1 चम्मच नींबू का रस और 1 चम्मच शहद मिलाएं। इसे अपने चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट के बाद हल्के गरम पानी से चेहरा धो लें। इसे हफ्ते में दो बार लगाएं।

चमकदार त्वचा पाने के लिये 1 चम्मच घिसी गाजर को 1 चम्मच ओट्स और 1 चम्मच घिसे सेब के साथ मिक्स कर के पेस्ट बनाएं। इसे चेहरे पर लगा कर सूखने के बाद हल्के हाथों से मसल कर छुड़ा लें। इसे चहरे पर 10 मिनट ही रखें।

चेहरे की सूजन कम करने के लिये हमारे चेहरे पर अक्सर सुबह के समय सूजन आ जाती है। इसको कम करने के लिये सुबह ही यह फेस पैक लगाएं। इसके लिये 1 चम्मच घिसा गाजर, 1 चम्मच घिसा चुकंदर, 1 चम्मच आलू और 1 चम्मच

दही मिलाएं। इसे चेहरे पर 15 मिनट के लिये लगाएं और फिर पानी से धो लें।

ऑइली स्किन के लिये 1 चम्मच गाजर के जूस में 1 चम्मच एप्पल साइडर वेनिगर मिलाएं और उसमें रूई डुबो कर चेहरे को साफ करें। यह काम सुबह और शाम को करें। फिर चेहरे को 10 मिनट के बाद धो लें।

ऑइली स्किन के लिये 1 चम्मच गाजर के जूस में 1 चम्मच एप्पल साइडर वेनिगर मिलाएं और उसमें रूई डुबो कर चेहरे को साफ करें। यह काम सुबह और शाम को करें। फिर चेहरे को 10 मिनट के बाद धो लें।

ड्राई स्किन के लिये 1 चम्मच घिसी गाजर में 1 चम्मच मलाई और अंडे का सफेद भाग मिक्स करें। फिर इसे चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट के बाद चेहरा धो लें। इससे आपकी त्वचा मुलायम बन जाएगी।

आपका दूधपेस्ट बना सकता है आपको बीमार!

दाँतों को साफ करने वाले दूधपेस्ट आपको बीमारी दे सकते हैं। सुन के हैरान हो गए, जी हाँ दूधपेस्ट बनाने में इस्तेमाल होने वाले केमिकल आपके दाँतों को नुक्सान पहुंचा सकते हैं। यही नहीं ये आप के शरीर के अंगों को भी नुक्सान पहुंचा सकते हैं।

अब आप सोच रहें होंगे कि यह कैसे हो सकता है। क्योंकि जब हम ब्रश करते हैं और फिर कुल्ला कर देते हैं, हम इसे निगलते तो नहीं है तो फिर यह हमारे शरीर के अंगों को कैसे नुक्सान पहुंचा सकता है। हाँ हम इसे कुल्ला कर के बाहर कर देते हैं लेकिन इसमें मौजूद हानिकारक केमिकल्स मुँह के ज़रिये खून में जाके शरीर के अंगों को नुक्सान पहुंचा सकते हैं। जब आप दूधपेस्ट से ब्रश करते हैं तो उसमें मौजूद केमिकल मुँह की कैविटी के ज़रिये आपके शरीर में चले जाते हैं।

जिसके बाद केमिकल आपके खून में जमा होने लगते हैं जो लंबे समय के बाद आपको गंभीर बीमारी देसकता है। आइये जानते हैं कुछ ऐसी ही बिमारियों के बारे में।

थायराइड बाजार में मिलने वाले दूधपेस्ट में ट्रिकलोसिन नाम का जर्म किलर केमिकल पाया जाता है जिसे पहले पेस्टसाइड की तरह इस्तेमाल किया जाता था । अध्यन से पता चला है कि यह केमिकल थायराइड, हृदय की समस्या और कैंसर जैसे रोगों को जन्म दे सकता है।

दिमाग, किडनी और हृदय की समस्या



कुछ दूधपेस्ट में पॉलीथीन ग्लाइकोल्स (पॉलीथीन) नाम का पदार्थ पाया जाता है जो और कुछ नहीं प्लास्टिक होती है। यह केमिकल आपके शरीर के लिए जहर की तरह है जो आपके दिमाग, किडनी और हृदय को नुक्सान पहुंचा सकता है।

बच्चों में बुद्धि की कमी दूधपेस्ट में फ्लोराइड नाम का केमिकल पाया जाता है जो आपके मसूड़ों को नुक्सान पहुंचा सकता है साथ ही बच्चों के दिमाग को भी कमजोर करता है। गर्भवती महिलाएं अगर इसका इस्तेमाल करती हैं तो उन्हें थायरॉयड, हड्डियों की परेशानी, पेट की समस्या और कैंसर हो सकता है।

मुँह का अल्सर और हार्मोनल इम्बैलेंस दूधपेस्ट में एक ऐसा पदार्थ मिलाया जाता है जो साबुन की तरह काम करता है जिसे सोडियम सल्फेट कहा जाता है। इससे मुँह का अल्सर, त्वचा में इरिटेशन और हार्मोनल

इम्बैलेंस हो सकता है।

गैस और सूजन दूधपेस्ट में एक मीठा पदार्थ मिलाया जाता है जिसे सोर्बिटोल कहा जाता है जिसे पचाने में मुश्किल होती है। इससे शरीर में दस्त, अपच, गैस और सूजन पैदा हो सकती है। यही नहीं सोर्बिटोल से शरीर में फैट अब्सॉर्प्शन नहीं हो पाता है। मधुमेह और वजन बढ़ना दूध पेस्ट में एस्पार्टेम (आर्टिफिशल शुगर) पायी जाती है। इस ज़ीरो कैलोरी शुगर से मधुमेह और मोटापे का खतरा बढ़ जाता है। साथ ही इससे ब्रेन ट्यूमर सहित कई अन्य बीमारियां भी होती हैं। लिवर और गुर्दे का कैंसर दूधपेस्ट में डीएथलोमिन नाम का केमिकल पाया जाता है जिससे दूध पेस्ट में ज़ाग बनता है। इस केमिकल से लिवर कैंसर, किडनी कैंसर और हार्मोनल इम्बैलेंस हो सकता है।

चॉकलेट खाने के शौकीन हैं? इन 5 चीजों के साथ इसका स्वाद लगता है बेहतरीन

चॉकलेट एक ऐसा फ्लेवर है, जो हर किसी को पसंद आता है। खासकर बच्चों में तो इसका क्रेज देखने लायक है। अगर आप भी चॉकलेट के शौकीन हैं और रोजाना इसका सेवन करते हैं तो आइए आज हम आपको 5 ऐसी चीजों के बारे में बताते हैं, जिनके साथ चॉकलेट का मेल खाने से इसका स्वाद और भी ज्यादा बढ़ जाता है। साथ ही ये कई सेहत से जुड़े फायदे भी दे सकती हैं।

चॉकलेट और केले का मेल : चॉकलेट और केले का मेल एक बढ़िया संयोजन है। केले में पोटेशियम और फाइबर होता है, जो पाचन के लिए अच्छा होता है। जब आप चॉकलेट के साथ केले को मिलाकर खाते हैं तो यह एक स्वादिष्ट और पोषक नाश्ता बन जाता है। केले की मिठास और चॉकलेट का हल्का कड़वा स्वाद एक साथ मिलकर एक खास अनुभव प्रदान करते हैं। इसे आप फलों के सलाद में भी शामिल कर सकते हैं और इसका आनंद ले सकते हैं।

चॉकलेट और बादाम का मिश्रण : चॉकलेट और बादाम का मेल भी एक बढ़िया विकल्प हो सकता है। बादाम में प्रोटीन, फाइबर और विटामिन होते हैं, जो त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। जब आप चॉकलेट के साथ बादाम को मिलाकर खाते हैं तो यह न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि सेहत के लिए भी अच्छा होता है। इसे आप नाश्ते के रूप में खा सकते हैं या इसे मिठाइयों में भी शामिल कर सकते हैं।

चॉकलेट और स्ट्रॉबेरी : चॉकलेट और स्ट्रॉबेरी का मेल किसी भी मौके को खास बना सकता है। स्ट्रॉबेरी में विटामिन होता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करता है। जब आप चॉकलेट के साथ स्ट्रॉबेरी को मिलाकर खाते हैं तो यह एक अनोखा अनुभव प्रदान करता है। इसे आप मिठाई के रूप में भी खा सकते हैं या इसे किसी पार्टी में परोस सकते हैं। इस संयोजन का मजा लेना न भूलें।

चॉकलेट और नारियल : चॉकलेट और नारियल का मेल भी एक बढ़िया विकल्प हो सकता है। नारियल में फाइबर होता है, जो पाचन के लिए अच्छा होता है। जब आप चॉकलेट के साथ नारियल को मिलाकर खाते हैं तो यह न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि सेहत के लिए भी लाभकारी होता है। इसे आप मिठाइयों में भी शामिल कर सकते हैं या इसे किसी पार्टी में परोस सकते हैं। इसका आनंद लें और अपने नाश्ते को खास बनाएं।

चॉकलेट और कॉफी : क्या आप जानते हैं कि कॉफी और चॉकलेट का मेल भी बहुत अच्छा होता है? कॉफी में कैफीन होता है, जो आपको ऊर्जा देता है और चॉकलेट का हल्का कड़वा स्वाद इसे खास बनाता है। इसे आप सुबह-सुबह नाश्ते में ले सकते हैं या शाम की चाय के साथ भी इसका आनंद ले सकते हैं।

क्या आप सोते समय बोलते हैं? जानिए ऐसा होने के 5 कारण

सोते समय बोलना एक आम समस्या है, जिसे अक्सर हल्के में लिया जाता है। हालांकि, यह समस्या कई लोगों के लिए शर्मिंदगी का कारण बन सकती है। इस लेख में हम आपको कुछ प्रमुख कारण बताएंगे, जिनकी वजह से सोते समय बोलने की आदत पड़ सकती है और इससे कैसे निपटा जा सकता है। इसके अलावा हम यह भी जानेंगे कि कैसे इस समस्या से निजात पाया जा सकता है और इससे जुड़े मिथकों को तोड़ सकते हैं।

तनाव और चिंता : तनाव और चिंता सोते समय बोलने का एक प्रमुख कारण हो सकता है। जब हम दिनभर किसी समस्या या चिंता में उलझे रहते हैं तो रात को हमारी नींद भी प्रभावित होती है। इस स्थिति में हमारा दिमाग शांत नहीं हो पाता और हम अनजाने में अपनी चिंताओं को बिस्तर पर व्यक्त कर देते हैं। इससे बचने के लिए दिनभर की चिंताओं को बिस्तर पर लाने से बचें और सोने से पहले कुछ देर ध्यान लगाएं।

सपने देखना : सपने देखना भी सोते समय बोलने का एक कारण हो सकता है। जब हम किसी सपने को बहुत गहराई से जीते हैं या उसका असर हमारे मन पर ज्यादा होता है तो हम अनजाने में उसे बिस्तर पर व्यक्त कर देते हैं। इससे बचने के लिए अपने सपनों को समझने की कोशिश करें और अगर जरूरत हो तो किसी विशेषज्ञ से सलाह लें, ताकि इस समस्या का समाधान हो सके।

मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं : कुछ मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, जैसे उदासी और गहरे तनाव आदि भी सोते समय बोलने का कारण बन सकते हैं। इन समस्याओं का असर हमारे मन पर गहरा होता है, जिससे हम अनजाने में अपनी भावनाओं को बिस्तर पर व्यक्त कर देते हैं। इससे बचने के लिए मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें, नियमित रूप से योग और ध्यान करें और जरूरत पड़ने पर विशेषज्ञ से सलाह लें, ताकि समस्या का समाधान हो सके।

शारीरिक असुविधा : शारीरिक असुविधाओं, जैसे दर्द या असुविधाजनक गद्दे का असर भी हमारी नींद पर पड़ता है, जिससे हम अनजाने में अपनी असहजता को बिस्तर पर व्यक्त कर देते हैं। इससे बचने के लिए अपनी शारीरिक स्थिति का ध्यान रखें, आरामदायक गद्दे का उपयोग करें और नियमित रूप से व्यायाम करें, ताकि शरीर स्वस्थ रहे।

नशीले पदार्थों का सेवन : शराब या अन्य नशीले पदार्थों का सेवन भी सोते समय बोलने का कारण बन सकता है। इनका असर हमारी नींद पर गहरा होता है, जिससे हम अनजाने में अपनी भावनाओं को बिस्तर पर व्यक्त कर देते हैं। इससे बचने के लिए इनका सेवन न करें और अगर जरूरत पड़े तो चिकित्सक से सलाह लें, ताकि समस्या का समाधान हो सके।

एक नहीं कई फायदों वाला है लौकी का जूस

भले ही आपको लौकी का जूस पसंद न हो लेकिन आप इसके फायदे को नजरअंदाज नहीं कर सकते। यह आपके शरीर में विटामिन बी, विटामिन सी, आयरन और सोडियम की कमी को पूरा करता है। लो कैलरी वाले इस जूस को अगर आप रोज एक कप भी पिएं तो आपको जल्द ही फर्क नजर आने लगेगा।

खून की कमी होगी दूर : लौकी के जूस में आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो शरीर में खून की कमी को दूर करता है।

तेजी से घटेगा वजन : क्या आपको मालूम है कि लौकी के जूस में कैलरी और फैट बहुत कम होता है इसलिए जो लोग वजन घटाना चाहते हैं उनके लिए ये बहुत फायदेमंद साबित होता है।

सनटैन से छुटकारा : अगर आप चाहते हैं कि आप सनटैन से बचे रहें, तो भी लौकी का जूस आपके काम आ सकता है। इसके नैचरल ब्लीचिंग तत्व टैन त्वचा को लाइट करते हैं।

शरीर को डिटॉक्स करे : खाली पेट एक ग्लास लौकी का जूस पीने से आपको ताजगी और एनर्जी महसूस होती है। जूस में 98ब पानी और ऐंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं



जो शरीर से टॉक्सिन्स बाहर निकाल देते हैं। इसे पीने से शरीर को ठंडक भी मिलती है।

कब्ज से दिलाए राहत : अगर आपको कब्ज की शिकायत रहती है तो सुबह लौकी का जूस पीने की आदत डाल लें।

वर्कआउट के बाद पीना फायदेमंद : वर्कआउट के बाद जिस प्रोटीन शेक को पीते हैं, उसकी जगह एक कप लौकी के जूस को पीकर देखिए। लौकी के जूस में मौजूद नैचरल शुगर न सिर्फ ग्लाइकोजीन के स्तर को बनाए रखती है बल्कि वर्कआउट के दौरान शरीर में कार्बोहाइड्रेट की कमी को भी पूरा करती है। इसमें प्रोटीन काफी मात्रा में होता है इसलिए ये

मांसपेशियों की क्षमता भी बढ़ाता है।

सावधानी भी जरूरी : विशेषज्ञ समिति ने इसको लेकर वॉर्निंग भी जारी की है। उसका यह भी कहना है कि जूस निकालने से पहले लौकी का एक छोटा टुकड़ा काटकर उसे चख लेना चाहिए। अगर वह कड़वा हो तो लौकी का किसी भी रूप में इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। यह खतरनाक हो सकता है। समिति का यह भी कहना है कि सामान्य लौकी के जूस को भी किसी भी सब्जी या फल के जूस में मिलाकर नहीं पीना चाहिए। लौकी का जूस पीने के बाद अगर किसी को बेचैनी, चक्कर या उल्टी-दस्त की शिकायत हो तो उसे तुरंत नजदीकी अस्पताल ले जाना चाहिए।

कमर दर्द, गठिया या फिर हार्ट की प्रॉब्लम तो ये योगासन है फ्री इलाज!

अगर आपका पेट ठीक नहीं रहता या फिर आप गैस्ट्रिक जैसी प्रॉब्लम से जूझ रहे हैं तो अब घबराएं नहीं, बल्कि जल्द से जल्द नियमित रूप से पवन मुक्तासन करना शुरू कर दें। इस योगासन से आपको अनेकों फायदें मिलेंगे और आप एक स्वस्थ जीवन जी सकेंगे। इस योगासन की मदद से कई और गंभीर बीमारियों से लड़ने की भी शक्ति मिलती है, जानिए इसके ढेरों फायदे और करने की सही विधि...

पीठ के बल सीधे लेट जाएं। इसके बाद घुटनों को धीरे-धीरे मोड़ें और तलवे को जमीन पर टिकाएं। इतना करने के बाद

दोनों हाथों की मदद से घुटनों को ऊपर से पकड़ें और सांस लेते हुए घुटनों को अपने चेस्ट तक ले जाएं। ध्यान रहे इसके बाद आपको 1० से 2० सेकंड तक अपनी सांस रोक के रखनी होगी और अंत में दोनों हाथों को घुटनों पर से हटाकर धीरे-धीरे सांस छोड़ें और पैरों को नॉर्मल पोजीशन में वापस ले जाएं।

1. पवन मुक्तासन करने वाले लोगों को गैस्ट्रिक की परेशानी से छुटकारा मिलता है, लेकिन इतना ही नहीं इस योगासन की मदद से वजन कम करने में भी मदद मिलती है।

2. पवन मुक्तासन पेट की चर्बी को कम करने के लिए भी काफी लाभदायक बताया जाता है।

3. इसके अलावा अगर आप कमर दर्द, साइटिका और गठिया जैसी बीमारियों से परेशान हैं तो भी आपको नियमित रूप से पवन मुक्तासन जरूर करना चाहिए।

4. यही नहीं ये योगासन हृदय रोग से भी जमकर लड़ता है और दिल के मरीजों के लिए इसे काफी फायदेमंद बताया जाता है।

5. वहीं गर्भवती महिलाओं के लिए भी पवन मुक्तासन लाभकारी बताया जाता है।

शब्द सामर्थ्य -56

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना

15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5.

रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंतःकरण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 55 का हल

गु	मा	न			प	यो	द	
न		ह	क	दा	र		ल	य
ह	वा	ला	त		च		द	म
गा			रा	ज	म	ह	ल	
र	ई	स		ग		स		अ
	मा		प	त	वा	र		ल
ख	न	क	ना		ह	त		बे
स	दा		ह		वा		शो	ला
रा	र				ही	र	क	

1			2		3		4	
		5					6	
7	8				9			
	10						11	
12			13		14			
		15		16			17	18
				19		20		
21	22		23					
	24				25			

स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है लॉन बॉलिंग, जानिए इसके 5 फायदे

लॉन बॉलिंग एक लोकप्रिय खेल है, जिसे लोग अक्सर छुट्टियों में खेलते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह खेल आपके स्वास्थ्य के लिए कितने फायदेमंद हो सकता है? लॉन बॉलिंग न केवल मनोरंजन का साधन है, बल्कि यह आपके शरीर और मन को स्वस्थ रखने में भी मदद कर सकता है। इस लेख में हम आपको लॉन बॉलिंग के छिपे हुए फायदों के बारे में बताएंगे, जो शायद आप नहीं जानते होंगे।

मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में है मददगार : लॉन बॉलिंग खेलने से आपका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है। इस खेल में ध्यान केंद्रित करना पड़ता है, जिससे आपकी एकाग्रता बढ़ती है और तनाव कम होता है। जब आप इस खेल को नियमित रूप से खेलते हैं तो आपका मन शांत रहता है और आप अधिक सकारात्मक महसूस करते हैं। इसके अलावा यह खेल आपको नई रणनीतियां सोचने और लागू करने का मौका देता है, जिससे आपकी समस्या सुलझाने की क्षमता भी बढ़ती है।

शारीरिक सक्रियता बढ़ाने में है सहायक : लॉन बॉलिंग खेलने से शारीरिक सक्रियता बढ़ती है। इस खेल में चलने, झुकने और गेंद फेंकने जैसी गतिविधियां शामिल होती हैं, जो आपके शरीर को सक्रिय रखती हैं। नियमित रूप से लॉन बॉलिंग खेलने से आपकी मांसपेशियां मजबूत होती हैं और लचीलापन बढ़ता है। इसके अलावा यह खेल आपके संतुलन और तालमेल को भी सुधारता है, जिससे आपकी शारीरिक क्षमता में वृद्धि होती है। इस प्रकार लॉन बॉलिंग एक बेहतरीन व्यायाम का विकल्प हो सकता है। सामाजिक संबंध मजबूत करने में है प्रभावी : लॉन बॉलिंग एक समूह खेल भी हो सकता है, जिससे सामाजिक संबंध मजबूत होते हैं। जब आप दोस्तों या परिवार के साथ इस खेल को खेलते हैं तो आपसी समझ और सहयोग बढ़ता है। इससे आपके रिश्ते भी मजबूत होते हैं और आपसी विश्वास बढ़ता है। इसके अलावा यह खेल आपको नए दोस्त बनाने का मौका भी देता है, जिससे आपकी सामाजिक जीवन में विविधता आती है।

आत्मविश्वास बढ़ाने में है मददगार : लॉन बॉलिंग खेलने से आपका आत्मविश्वास भी बढ़ सकता है। जब आप इस खेल में अच्छा प्रदर्शन करते हैं तो आपको सफलता का अनुभव मिलता है, जिससे आपका आत्मविश्वास बढ़ता है। इसके अलावा इस खेल को सीखने और उसमें निपुण होने की प्रक्रिया भी आपके आत्मविश्वास को मजबूत करती है। नियमित अभ्यास से आप अपनी क्षमताओं पर विश्वास करने लगते हैं और नई चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहते हैं।

उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमा करने में है सहायक : लॉन बॉलिंग उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमा करने में भी मदद कर सकता है। इस खेल को खेलने से न केवल शारीरिक फायदे मिलते हैं बल्कि मानसिक फायदे भी मिलते हैं जैसे कि याददाश्त सुधारना और मानसिक स्पष्टता बढ़ाना आदि।

डियोडरेंट खरीदने से पहले ध्यान रखें ये बातें

डियोडरेंट खरीदना बेहद आसान काम लगता है लेकिन सिर्फ टीवी पर ऐड या महक से डियो पसंद करना सही नहीं। आपको अपनी जरूरत और इसमें पड़े कॉन्टेन्स के बारे में भी पता होना चाहिए। यहां जाने डियोडरेंट खरीदने के कुछ टिप्स...

कुछ डियो में हानिकारक केमिकल्स होते हैं। खरीदने से पहले इनको चेक करना जरूरी है। जैसे कुछ ऐसे भी डियोडरेंट्स मिलते हैं जिनमें एल्युमिनियम क्लोराइड जैसा नुकसानदायक केमिकल नहीं होता। हानिकारक केमिकल से इरिटेशन, रेडनेस और एलर्जिक रिएक्शन तक हो सकती है। चेक करें कि डियो में एल्युमिनियम क्लोरोहाइड्रेट, पैराबीन्स, प्रोपिलिन ग्लाइकोल, ट्राइक्लोजन, ट्राइएथेनॉल अमीन जैसे केमिकल न हों।

डियोडरेंट में ज्यादातर ऐल्कोहॉल होता है, ताकि आपके आर्म्पिट्स पर बैक्टीरिया सर्वाइव न कर सकें। वैसे इसका ज्यादा नुकसान नहीं लेकिन इससे आपके स्किन ड्राई हो सकते हैं जिससे इचिंग जैसी समस्या हो सकती है।

रिसर्चेंज की मानें तो एक साथ तीन स्मेल लेने के बाद आप चौथी स्मेल जज नहीं कर पाते। इसलिए डियो का जब टेस्टर इस्तेमाल करें तो तीन डियो सूंघ लेने के बाद रुकें। या फिर कई दुकानों पर कॉफी बीन्स होती हैं जिससे सूंघने के बाद ही और टेस्टर ट्राइ करें।

अगर आपको ज्यादा पसीना आता है तो आप डियो के बजाय ऐंटीपरस्पिरेंट लें। इससे आपको पसीना कम आएगा। अगर पसीना कम आता है तो डियोडरेंट खरीदना सही है।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञा पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

—प्रबंधक विज्ञापन

नारियल को डाइट में करें शामिल, इससे मिल सकते हैं कई फायदे

नारियल एक ऐसा फल है, जो अपनी खासियतों के कारण दुनियाभर में जाना जाता है। इसके कई प्रकार होते हैं, जिनका उपयोग पूजा-पाठ से लेकर खाने-पीने तक में किया जाता है। नारियल का पानी और तेल सभी सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। इस लेख में हम आपको रोजाना नारियल खाने के 5 लाभ बताएंगे, जो आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करेंगे। आइए जानते हैं कि रोजाना नारियल खाने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

दिल को स्वस्थ रखने में सहायक है नारियल

रोजाना नारियल खाने से दिल को स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है। इसमें मौजूद कुछ खास फैटी एसिड दिल की बीमारियों के खतरे को कम कर सकते हैं।

इसके अलावा नारियल का पानी शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। इससे रक्तचाप भी सामान्य रहता है, जिससे दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है। इसलिए अपने आहार में नारियल को शामिल करना फायदेमंद हो सकता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में है मददगार

नारियल में मौजूद कुछ खास तत्व शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। रोजाना नारियल खाने से शरीर की ताकत बढ़ती है और बीमारियों से लड़ने की क्षमता मिलती है।

इसके अलावा नारियल का पानी भी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में सहायक होता है।



यह शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ-साथ जरूरी पोषक तत्व भी प्रदान करता है, जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। इसलिए रोजाना नारियल खाना फायदेमंद हो सकता है।

पाचन को सुधारने में है सहायक नारियल में फाइबर होता है, जो पाचन को सुधारने में मदद करता है। रोजाना नारियल खाने से कब्ज, गैस जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है।

इसके अलावा नारियल का पानी भी पाचन को बेहतर बनाने में सहायक होता है।

यह शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ-साथ जरूरी पोषक तत्व भी प्रदान करता है, जिससे पाचन मजबूत होता है। इसलिए अपने आहार में नारियल को शामिल करना फायदेमंद हो सकता है।

त्वचा के लिए है फायदेमंद नारियल का तेल त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद फैटी एसिड त्वचा को नमी देते हैं और उसे मुलायम बनाते हैं।

इसके अलावा नारियल का पानी भी त्वचा को हाइड्रेट रखने में मदद करता है। इससे त्वचा चमकदार और स्वस्थ दिखती है। नारियल के इन फायदों को देखते हुए इसे अपनी डाइट में शामिल करना तो बनता है।

इसके नियमित सेवन से आप न केवल ताजगी महसूस करेंगे बल्कि आपकी त्वचा भी निखरेगी।

बालों की समस्याओं से दिला सकता है छुटकारा

नारियल बालों की समस्याओं जैसे रूसी, झड़ना आदि से निजात दिलाने में कारगर साबित हो सकता है। इसमें कुछ खास गुण होते हैं जो खोपड़ी की सूजन कम करते हैं।

इसके अलावा इसमें मौजूद विटामिनस बालों की ग्रोथ बढ़ाते हैं। इस प्रकार नारियल कई प्रकार के लाभ प्रदान कर सकता है।

इसलिए इसे अपनी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा जरूर बनाएं ताकि आप इसके सभी फायदों का पूरा फायदा उठा सकें।

साइड लंज करते समय इन 5 बातों का रखें ध्यान, मिलेगा संतुलन



साइड लंज एक बेहतरीन एक्सरसाइज है, जो आपके पैरों और कूल्हों को मजबूत बनाने में मदद करती है। यह न केवल मांसपेशियों को टोन करती है, बल्कि संतुलन और स्थिरता भी बढ़ाती है। हालांकि, साइड लंज करते समय कुछ सामान्य गलतियां हो सकती हैं, जिनसे चोट लगने का खतरा बढ़ सकता है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे सुझाव देंगे, जिनसे आप साइड लंज करते समय संतुलन बना सकते हैं और चोट से बच सकते हैं।

सही जूते पहनें साइड लंज करते समय सही जूते पहनना बहुत जरूरी है। अच्छे पकड़ वाले जूते पहनें ताकि फिसलन न हो और पैर जमीन पर सही तरीके से टिक सकें।

सपाट सोल वाले जूते सबसे अच्छे होते हैं क्योंकि ये जमीन पर बेहतर संपर्क बनाते हैं और फिसलने से बचाते हैं।

ऊंची एड़ी वाले जूते या चप्पल जैसे ढीले जूते न पहनें क्योंकि ये संतुलन बिगाड़

सकते हैं और चोट का कारण बन सकते हैं।

पैर फैलाने का तरीका सही रखें साइड लंज करते समय पैर फैलाने का तरीका सही होना चाहिए। एक पैर को आगे और दूसरा पैर पीछे की ओर फैलाएं। ध्यान रखें कि दोनों घुटने एक सीध में हों और पीछे वाला पैर पूरी तरह सीधा हो। इससे आपकी मांसपेशियां सही तरीके से काम करेंगी और चोट का खतरा कम होगा। इसके अलावा इस स्थिति में शरीर का संतुलन भी बना रहता है, जिससे व्यायाम करना आसान हो जाता है।

शरीर का वजन सही तरीके से बांटे साइड लंज करते समय शरीर का वजन सही तरीके से बांटना बहुत जरूरी है।

जब आप पीछे वाले पैर को मोड़ते हैं तो अपना वजन उस पैर पर डालें, जिससे आपको संतुलन बनाने में मदद मिलेगी। इससे आपके घुटनों पर अतिरिक्त दबाव नहीं पड़ेगा और चोट लगने का खतरा भी

कम हो जाएगा।

इसके अलावा यह तरीका आपकी मांसपेशियों को बेहतर तरीके से काम करने में मदद करेगा और आपको अधिक स्थिरता देगा।

हाथों की स्थिति पर ध्यान दें हाथों की स्थिति भी साइड लंज करते समय अहम भूमिका निभाती है। अपने हाथों को कमर पर रखें या सामने फैलाएं ताकि आपको संतुलन बनाने में मदद मिले।

अगर आपके हाथ इधर-उधर घूमते रहें तो इससे संतुलन बिगड़ सकता है और गिरने का खतरा बढ़ जाता है।

इसके अलावा हाथों को सही स्थिति में रखने से आपके शरीर का केंद्र भी स्थिर रहता है, जिससे व्यायाम करना आसान हो जाता है और चोट लगने का खतरा कम हो जाता है।

धीरे-धीरे एक्सरसाइज करें साइड लंज करते समय धीरे-धीरे गति बनाए रखना चाहिए। अचानक तेज गति से करने पर मांसपेशियां खींच सकती हैं या चोट लग सकती हैं।

इसलिए इसे धीरे-धीरे करें और हर कदम पर ध्यान दें। इससे न केवल आपकी मांसपेशियां मजबूत होंगी, बल्कि चोट लगने का खतरा भी कम होगा।

नियमित अभ्यास से आप इस एक्सरसाइज में माहिर हो जाएंगे और इसके सभी लाभ प्राप्त कर सकेंगे। इन सुझावों को अपनाकर आप साइड लंज करते समय संतुलन बना सकते हैं।

डाइट और फिटनेस साथ-साथ चलते हैं



आप जो भी खाते हैं उसका सीधा असर एक्सर्साइज और उसके नतीजों पर पड़ता है। आज हम आपको कुछ ऐसी चीजों के बारे में बता रहे हैं जो आपको एक्सर्साइज से पहले या तुरंत बाद लेनी चाहिए, तभी आपको अपने वर्कआउट का पूरा फायदा मिल पाएगा... वर्कआउट के दौरान ओटमील खाने से ब्लड में शुगर का फ्लो धीरे-धीरे होता है। प्री-वर्कआउट स्नैक्स के तौर पर इसे किसी फल के साथ भी खाया जा सकता है। फल मिलाने से इसमें तरल पदार्थ की मात्रा बढ़ जाती है। इससे आप हाइड्रेटेड रहेंगे। ध्यान रखें इसका सेवन एक्सर्साइज करने से पहले करें।सेब आपको जरूरी विटमिन और पोषक तत्व मुहैया कराता है। इसमें मिनरल और ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स भी होते हैं। यह न केवल लंबे समय तक आपका पेट भरा रखता है बल्कि ऊर्जा के स्तर को भी बनाए रखता है। सेब के टुकड़ों पर पीनट बटर डालकर खाएं। इससे इसका स्वाद और पौष्टिकता दोनों बढ़ जाती है। सेब को एक्सर्साइज करने से पहले खाना चाहिये।ताजा शोध यह प्रमाणित करते हैं कि वर्कआउट के बाद चॉकलेट मिल्क लेना बहुत फायदेमंद है। इसमें मांसपेशियों की रिकवरी के लिए जरूरी कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन मौजूद होते हैं। पसीना निकलने से शरीर में सोडियम, शुगर और कैल्शियम जैसे पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। चॉकलेट मिल्क इस कमी को पूरा करने में सक्षम है। व्यायाम के बाद 1 गिलास चॉकलेट मिल्क जरूर लें।इस मछली में सभी जरूरी प्रोटीन और बायोएक्टिव होते हैं। प्रोटीन के छोटे अणु सृजन और इन्सूलिन स्तर को कम करने में बहुत मददगार होते हैं। सैमन में कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट जोड़ने के लिए इसमें शकरकंद भी मिला सकते हैं। कसरत के बाद इसका सेवन आपको काफी फायदा पहुंचाता है।केले के साथ होलवीट ब्रेड का टोस्ट आपको कार्बोहाइड्रेट तो देगा ही साथ ही यह आसानी से पच भी जाएगा। कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट आपको काम करने के लिए भरपूर ऊर्जा देगा। इसके साथ ही केला इसकी पौष्टिकता में इजाफा करेगा। एक्सर्साइज खत्म करने के बाद जब आपको भूख लगे तब आप इसका सेवन कर सकते हैं। सब्जियों से भरपूर ऑमलेट को अपनी प्लेट का हिस्सा बनाएं। इसमें अवाकाडो जैसा कोई भी प्रोटीन से भरपूर फल भी मिलाया जा सकता है।

सू- दोकू क्र.56

9		8		1		7		
4		6			7		5	
	3			6		8		9
		3			1		6	
5			6			9		
		9		5			3	
3			7		9			1
	5			2		3	9	
1		4			8		7	

नियम

1. कुल 81 वर्ग हैं,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

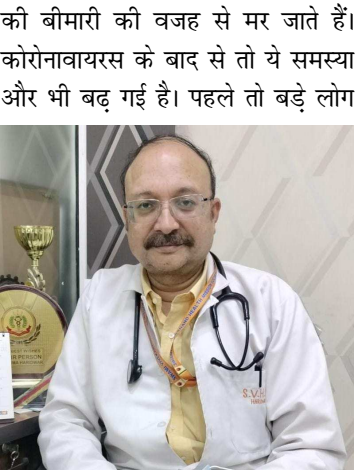
सू-दोकू क्र.55 का हल

7	5	6	4	1	2	8	3	9
3	4	8	6	7	9	2	1	5
1	2	9	5	3	8	7	4	6
2	8	1	9	5	6	4	7	3
6	9	7	2	4	3	5	8	1
5	3	4	7	8	1	9	6	2
8	7	2	1	6	5	3	9	4
4	6	5	3	9	7	1	2	8
9	1	3	8	2	4	6	5	7

‘स्वस्थ हृदय के लिए शरीर, मन और आत्मा का संतुलन आवश्यक’

संवाददाता
हरिद्वार। आज हम एक ऐसे युग में जी रहे हैं जहां प्रदूषण, अनहेल्दी खान-पान, फिजिकल एक्टिविटी की कमी और स्ट्रेसफुल लाइफस्टाइल ने सेहत को गंभीर खतरे में डाल दिया है। खासकर युवाओं में दिल की बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। हार्ट अटैक, स्ट्रोक और हार्ट फेलियर जैसी समस्याएं आज लाखों लोगों की जिंदगियां छीन रही हैं। हृदय को स्वस्थ रखने के लिए केवल दवा पर्याप्त नहीं, जीवनशैली में परिवर्तन के साथ ही शरीर, मन और आत्मा तीनों का संतुलन आवश्यक है।

विश्व हृदय दिवस पर उपरोक्त विचार रखते हुये स्वामी रामप्रकाश चौरिटेबल चिकित्सालय के मेडिकल डायरेक्टर और एसोसिएशन ऑफ फिजिशियंस ऑफ इंडिया, उत्तराखंड चौप्टर के पूर्व अध्यक्ष एवं आईएमए उत्तराखंड के वाईस प्रेसिडेंट इलेक्ट डा-संजय शाह ने कहा कि विश्व हृदय दिवस 2026 (29 सितंबर) की मुख्य थीम “‘एक भी धड़कन न चूकें” है। इस दिन को मनाने का मुख्य मकसद लोगों को दिल की बीमारियों के बारे में बताना और उन्हें स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित करना है। हृदय-रोग केवल डॉक्टर या दवा से नहीं मिटता अपितु इसके लिये जीवनशैली मे सुधार अति आवश्यक है। इसके लिये हमें यह समझना होगा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि यह शरीर-मन-आत्मा का विज्ञान है। अनुलोम-विलोम से रक्तचाप संतुलित होता है। कपालभाति से फेफड़े शुद्ध होते हैं और रक्त में ऑक्सीजन बढ़ती है। ध्यान करने से पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम सक्रिय होता है, जो हृदय को शांति और स्थिरता देता है। सुबह सूर्य उदय के साथ उठना, नंगे पैर हरी घास पर चलना, सूर्य की हल्की धूप लेना, समय पर भोजन और पर्याप्त नींद लेना। डा-शाह ने बताया कि आजकल हम बहुत ज्यादा काम करते हैं, तनाव में रहते हैं, और सही तरह का खाना नहीं खाते हैं। इस वजह से बहुत सारे लोग दिल की बीमारियों से पीड़ित हो रहे हैं। दुनियाभर में हर साल लाखों लोग दिल



की बीमारी की वजह से मर जाते हैं। कोरोनावायरस के बाद से तो ये समस्या और भी बढ़ गई है। पहले तो बड़े लोग ही दिल की बीमारी से ज्यादा परेशान होते थे, लेकिन अब तो छोटे-छोटे बच्चे भी इससे पीड़ित हो रहे हैं। आज के युग में जब जीवन की गति तीव्र है, काम का बोझ भारी है और भोजन- पानी तक कृत्रिम हो गए हैं, हृदय-स्वास्थ्य की रक्षा एक वैश्विक चुनौती बन चुकी है। उन्होंने कहा कि मोटापा भी दिल की बीमारियों को खुला निमन्त्रण है। वजन घटाने के लिए नियमित व्यायाम तथा सीमित मात्र में साधारण भोजन सबसे अच्छा उपाय है। परन्तु वजन घटाने के लिए भूखे रहने तथा उल्टे-सीधे नुस्खों का चयन नहीं करना चाहिए इससे दिल पर बुरा असर पड़ता है। वहीं, धूम्रपान दिल और दिमाग को शराब से भी ज्यादा नुकसान पहुंचाता है। साथ ही एक व्यक्ति के धूम्रपान करने से उसके आसपास के लोग भी अप्रत्यक्ष रूप से धुएं की चपेट में आ जाते हैं। धूल, धुआँ और प्रदूषण भी हृदय पर सीधा प्रभाव डालते हैं इसीलिए आधुनिक जीवनशैली को संतुलित करना आज सबसे बड़ी आवश्यकता है।

डा-संजय शाह ने बताया कि आधुनिक युग की सुविधा-संपन्नता ने हमें गति तो दी, परंतु स्वास्थ्य छीन लिया। पहले लोग खेतों में काम करते थे, पैदल चलते थे, भोजन ताजा और प्राकृतिक होता था। अब अधिकांश लोग घंटों कुर्सी पर बैठे रहते हैं, तनाव में जीते हैं, और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों पर निर्भर हैं। तनाव आज का सबसे बड़ा हृदय-विनाशी कारक है। जब व्यक्ति लंबे समय तक मानसिक

दबाव में रहता है, तो रक्तचाप बढ़ जाता है। पैकेट में बंद भोजन स्वाद में भले ही आकर्षक हो, परंतु यह अतिरिक्त नमक और शक्कर से भरपूर होता है। इससे मोटापा, उच्च रक्तचाप और डायबिटीज की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।

डा-शाह ने पांच सबसे आम हृदय समस्याएं की जानकारी देते हुये बताया कि कोरोनरी धमनी रोग दिल की सबसे आम बीमारी है। इसमें दिल को खून देने वाली धमनियों में वसा या प्लाक जम जाता है, जिससे खून का बहाव रुक जाता है और सीने में दर्द हो सकता है। उच्च रक्तचाप इसे हाई ब्लड प्रेशर भी कहते हैं। इसमें धमनियों पर खून का दबाव बहुत बढ़ जाता है, जिससे दिल को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है और दिल के दौरे का खतरा बढ़ता है। हृदय विफलता इसमें दिल की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं। दिल शरीर की जरूरत के हिसाब से ठीक से खून पंप नहीं कर पाता है, जिससे सांस फूलने लगती है और शरीर में सूजन आ जाती है। अतालता यह दिल की धड़कन से जुड़ी समस्या है। इसमें दिल की धड़कन बहुत तेज, बहुत धीमी या अनियमित हो जाती है, जिससे चक्कर आना या बेहोशी हो सकती है। हृदय वाल्व रोग यह तब होता है जब दिल के वाल्व ठीक से खुलते या बंद नहीं होते हैं। इससे दिल के कक्षों में खून का प्रवाह बिगड़ जाता है।

डा-शाह ने बताया कि हृदय रोगों का मुख्य कारण है उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल की अधिकता। कोलेस्ट्रॉल के अणुओं का आकार भी दिल के रोगों की संभावना बढ़ाता है। रक्त नलिकाओं की भीतरी दीवारों पर बुरे कोलेस्ट्रॉल का जमना अथेरोस्क्लेरोसिस कहलाता है। इसके कारण रक्तत वाहिनियां संकरी हो जाती हैं और हृदय को रक्त की आपूर्ति कम हो जाती है। दिल को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है कि हम भोजन में वसा की मात्रा को सीमित करें, तला-भुना और चिकनाई वाले खाने से वजन तो बढ़ता ही है साथ ही यह चिकनाई खून की धमनियों में जम जाती है जिससे खून का दौरा धीरे-धीरे कम होता जाता है।

घुटनों के दर्द ने मुश्किल कर दिया है जीना ?

घुटनों का दर्द एक आम समस्या हो सकती है और यह आपके दैनिक जीवन को कठिन बना सकती है। यहां कुछ घरेलू उपाय हैं जो घुटनों के दर्द को कम करने में मदद कर सकते हैं:

गर्म पानी से स्नान:-
रोजाना गर्म पानी से नहाने से घुटनों के दर्द में आराम मिलता है। गर्म पानी के टब में बैठकर घुटनों को उसमें रखें या फिर गर्म पानी की बाल्टी में दोनों पैरों को डालें। इससे घुटनों की सूजन कम होगी और दर्द में आराम मिलेगा।

हल्दी और दूध का सेवन:-
आधा चम्मच हल्दी को एक ग्लास गर्म दूध में मिलाएं और रोजाना सोने से पहले पिएं। हल्दी और दूध में मौजूद एंटी-इंफ्लामेटरी गुण घुटनों के दर्द को कम करते हैं।

अदरक और लहसुन का तेल:-
अदरक और लहसुन के ताजे रस को



घुटनों पर मसाज करें। इससे दर्द में आराम मिलेगा और घुटनों की सूजन कम होगी।
मसाज और पानी की कप्रेस:-
घुटनों को आराम देने के लिए उन्हें हल्के हाथ से मसाज करें। इसके साथ ही, ठंडे पानी के कप्रेस को घुटनों पर रखें। यह दर्द को कम करने में मदद करेगा।
सही आहार:- स्वस्थ आहार खाने में

सहायता मिलती है।
विटामिन सी, विटामिन डी, कैल्शियम, और ओमेगा-3 चर्मदार भोजन घुटनों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। यदि घुटनों का दर्द लंबे समय तक बना रहता है और इन घरेलू उपायों से भी आराम नहीं मिलता है, तो आपको एक चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

वर्ल्डस्किल्स प्रतियोगिता-2026 में उत्तराखंड का गौरवपूर्ण प्रदर्शन सानिया जोशी एव'पार्थ वोहरा ने भारत के लिए जीते रजत पदक

संवाददाता

देहरादून। चीन के शंघाई में 22 से 27 सितंबर तक आयोजित 48वीं वर्ल्डस्किल्स प्रतियोगिता-2026 में उत्तराखंड के युवाओं ने देश और प्रदेश का नाम रोशन किया। सानिया जोशी ने रिटेल सेल्स और पार्थ वोहरा ने इंडस्ट्रियल डिजाइन टेक्नोलॉजी कौशल में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए भारत के लिए रजत पदक हासिल किया। प्रतियोगिता में भारत ने कुल 6 रजत पदक और 20 मेडलियन फॉर एक्सीलेंस प्राप्त किए और वैश्विक स्तर पर 10वां स्थान हासिल किया। इसे वर्ल्डस्किल्स प्रतियोगिता में भारत का अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन बताया गया है। वर्ल्डस्किल्स विश्व का प्रमुख अंतरराष्ट्रीय कौशल मंच है, जिसमें विभिन्न देशों के युवा तकनीकी कौशल, दक्षता, नवाचार और सृजनात्मकता का प्रदर्शन करते हैं। इस वर्ष प्रतियोगिता में करीब 1,400 प्रतिभागियों ने 64 कौशल विधाओं में हिस्सा लिया। सानिया जोशी और पार्थ वोहरा की सफलता की शुरुआत इंडिया स्किल्स 2025-26 की राज्य स्तरीय प्रतियोगिता एवं चयन प्रक्रिया से हुई। कौशल विकास एवं सेवायोजन विभाग तथा उत्तराखंड कौशल विकास समिति (नैवै) की ओर से प्रदेश के युवाओं को विभिन्न कौशल विधाओं में अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने के अवसर उपलब्ध कराए गए। राज्य, क्षेत्रीय और राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन के बाद दोनों प्रतिभागियों ने अंतरराष्ट्रीय मंच पर अपनी जगह बनाई। वर्ल्डस्किल्स में रजत पदक जीतकर उन्होंने उत्तराखंड की कौशल प्रतिभा को वैश्विक पहचान दिलाई।



भाजपा-कांग्रेस में बढ़ी 'सियासी'...

◀ पृष्ठ 2 का शेष

भीतर की गतिविधियों पर नजर रख रही है और कांग्रेस भाजपा के संगठन तथा सरकार से जुड़े घटनाक्रम को बारीकी से देख रही है। किस नेता की नाराजगी कहाँ है, कौन सा क्षेत्र असंतोष का केंद्र बन रहा है और किस मुद्दे को जनता के बीच ज्यादा प्रतिक्रिया मिल रही है। इन सवालों के जवाब दोनों दल अपनी चुनावी रणनीति में तलाश रहे हैं। हल्द्वानी के रामलीला मैदान से जुड़ा शुद्धिकरण विवाद भी इस बात का उदाहरण है कि कोई स्थानीय घटना किस तरह व्यापक राजनीतिक मुद्दे में बदल सकती है। कांग्रेस ने इसे सामाजिक न्याय और दलित सम्मान से जोड़कर उठाया, जबकि भाजपा ने कांग्रेस के आरोपों और उसकी राजनीतिक व्याख्या पर सवाल उठाए। विवाद ने दोनों दलों को अपने-अपने राजनीतिक नैरेटिव को धार देने का अवसर दिया। आगे भी ऐसे स्थानीय मुद्दे चुनावी राजनीति में तेजी से बड़े विमर्श का रूप ले सकते हैं। 2027 की चुनावी लड़ाई अभी दूर है, लेकिन उसकी राजनीतिक पटकथा लिखी जा रही है। भाजपा सत्ता में होने के कारण अपने कामकाज और संगठन की ताकत को चुनावी आधार बनाने की कोशिश करेगी। कांग्रेस सरकार के खिलाफ माहौल और जनता के स्थानीय असंतोष को राजनीतिक विकल्प में बदलने की कोशिश करेगी।

इस पूरी प्रक्रिया में एक बात स्पष्ट है—अब भाजपा कांग्रेस के हर कदम को पढ़ रही है और कांग्रेस भाजपा की हर चाल का जवाब तलाश रही है। आने वाले महीनों में यह निगरानी और चौकसी और बढ़ेगी। क्योंकि चुनाव के मैदान में केवल यह महत्वपूर्ण नहीं होगा कि कौन क्या कह रहा है, बल्कि यह भी महत्वपूर्ण होगा कि किस मुद्दे पर कौन पहले पहुंचता है, किसकी बात जमीन तक पहुंचती है और कौन अपने संगठन को मतदाता तक प्रभावी ढंग से ले जा पाता है।

तीसरी जीत की 'राह' में हर बाधा पर...

◀ पृष्ठ 2 का शेष

समाधानकृदोनों साथ चलाना भाजपा के लिए जरूरी होगा।

लगातार सत्ता में रहने के बाद किसी भी दल के सामने संगठनात्मक असंतोष और स्थानीय स्तर पर नाराजगी को नियंत्रित रखने की चुनौती आती है। टिकट की दावेदारी, स्थानीय नेताओं के बीच प्रतिस्पर्धा, कार्यकर्ताओं की अपेक्षाएं और सरकार से जुड़ी शिकायतें चुनाव के समय राजनीतिक समीकरण बदल सकती हैं। इसीलिए भाजपा की मौजूदा कवायद में केवल चुनावी प्रचार नहीं, बल्कि डैमेज कंट्रोल भी महत्वपूर्ण हिस्सा दिखाई दे रहा है। पार्टी जितनी जल्दी असंतोष के कारणों को पहचानकर उन्हें दूर करने में सफल होगी, उतना ही चुनावी रणनीति को जमीन पर उतारना आसान होगा। भाजपा की तैयारियों के समानांतर कांग्रेस समेत विपक्षी दल भी सरकार के खिलाफ मुद्दे तलाश रहे हैं। ऐसे में भाजपा के सामने चुनौती केवल अपनी उपलब्धियां गिनाने की नहीं, बल्कि विपक्ष के आरोपों का जवाब देने की भी होगी। आने वाले महीनों में बेरोजगारी, भर्ती परीक्षाएं, कानून-व्यवस्था, भू-कानून, मूल निवास, पलायन और महिला सुरक्षा जैसे मुद्दे राजनीतिक बहस के केंद्र में रह सकते हैं। यही वजह है कि भाजपा ने चुनावी तैयारी को अंतिम समय की गतिविधि बनाने के बजाय अभी से संगठन के विभिन्न स्तरों पर सक्रिय कर दिया है। तीसरी जीत की राह में भाजपा के सामने असली चुनौती विपक्ष से अधिक अपने संगठन और सरकार के बीच तालमेल, स्थानीय असंतोष और जनता की बदलती अपेक्षाओं को साधने की होगी। पार्टी ने तैयारी का ढांचा खड़ा कर दिया है और अब उसकी अगली परीक्षा इस बात की होगी कि यह संगठनात्मक मशीनरी जमीन पर जनता के सवालों का कितना प्रभावी जवाब दे पाती है।

कांग्रेस के 'सवाल' पर भाजपा का 'पलटवार'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव से पहले मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण यानी एसआईआर को लेकर भाजपा और कांग्रेस के बीच सियासी टकराव तेज हो गया है। कांग्रेस जहां एसआईआर की प्रक्रिया और मुख्य निर्वाचन आयुक्त को लेकर गंभीर सवाल उठा रही है, वहीं भाजपा ने कांग्रेस के आरोपों को खारिज करते हुए इसे चुनाव से पहले भ्रम फैलाने की राजनीतिक कोशिश बताया है।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष एवं राज्यसभा सांसद महेंद्र भट्ट ने कांग्रेस और राहुल गांधी के आरोपों को पूरी तरह मनगढ़ंत और झूठ बताते हुए कहा कि विपक्ष संवैधानिक संस्थाओं पर सवाल खड़े कर राजनीतिक माहौल बनाने की कोशिश कर रहा है। उनके मुताबिक, कांग्रेस को एसआईआर को लेकर भ्रम फैलाने के बजाय पात्र मतदाताओं के नाम मतदाता सूची में सुनिश्चित कराने के लिए जमीन पर काम करना चाहिए। भट्ट का हमला ऐसे समय हुआ है जब उत्तराखंड में एसआईआर को लेकर राजनीतिक तापमान लगातार बढ़ रहा है। कांग्रेस ने मुख्य निर्वाचन आयुक्त के खिलाफ प्रदर्शन करते हुए एसआईआर प्रक्रिया पर सवाल उठाए हैं और निर्वाचन आयोग की निष्पक्षता को लेकर अपनी आपत्तियां दर्ज कराई हैं।

2027 के विधानसभा चुनाव से पहले मतदाता सूची का मुद्दा अब भाजपा और कांग्रेस के बीच व्यापक राजनीतिक बहस का केंद्र बनता दिखाई दे रहा है। भाजपा का तर्क है कि मतदाता सूची का पुनरीक्षण एक वैधानिक प्रक्रिया है और इसका उद्देश्य मतदाता सूची को अधिक शुद्ध और अद्यतन बनाना है। कांग्रेस इसके तौर-तरीकों और संभावित प्रभावों को लेकर सवाल उठा रही है।

उत्तराखंड में एसआईआर के दौरान बड़ी संख्या में फार्म-7 आवेदन सामने आने के बाद भी राजनीतिक बहस तेज हुई है। निर्वाचन कार्यालय के अनुसार, करीब 1.73 लाख फार्म-7 आवेदनों में 95 हजार से अधिक को जांच के दौरान अपात्र श्रेणी में रखा गया। निर्वाचन कार्यालय ने स्पष्ट किया कि इसका अर्थ यह नहीं है कि



संबंधित मतदाता का नाम स्वतः हमेशा के लिए समाप्त हो गया है। पात्र व्यक्ति निर्धारित प्रक्रिया के तहत फार्म-6 के माध्यम से मतदाता सूची में नाम शामिल कराने का दावा कर सकता है।

महेंद्र भट्ट ने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए कहा कि पार्टी पहले चुनाव परिणामों को ईवीएम से जोड़ती रही और अब एसआईआर को लेकर सवाल उठाकर भविष्य के चुनाव परिणामों के लिए राजनीतिक जमीन तैयार कर रही है। उन्होंने कांग्रेस से सवाल किया कि यदि किसी पात्र मतदाता को एसआईआर के दौरान परेशानी आ रही है तो पार्टी उसकी मदद के लिए कितने स्तर पर अभियान चला रही है।

भाजपा का यह हमला सीधे तौर पर कांग्रेस की चुनावी रणनीति को निशाने पर लेने वाला है। पार्टी का संदेश साफ है कि एसआईआर को लेकर उठ रहे सवालों को वह केवल प्रशासनिक मुद्दा नहीं रहने देना चाहती, बल्कि इसे कांग्रेस की राजनीतिक रणनीति के हिस्से के रूप में पेश कर रही है। दूसरी ओर कांग्रेस का कहना है कि एसआईआर की प्रक्रिया को लेकर उठे सवालों का स्पष्ट और पारदर्शी जवाब मिलना चाहिए। कांग्रेस ने निर्वाचन कार्यालय के घेराव और प्रदर्शन के जरिए इस मुद्दे को राजनीतिक बहस के केंद्र में ला दिया है।

राष्ट्रीय स्तर पर भी राहुल गांधी और विपक्षी दलों ने निर्वाचन आयोग तथा एसआईआर को लेकर सवाल उठाए हैं। इसके जवाब में भाजपा नेताओं ने आरोपों को निराधार बताया है। निर्वाचन आयोग की ओर से भी एसआईआर से जुड़े निर्णयों को लेकर स्पष्टीकरण जारी किया गया है। उत्तराखंड में अब एसआईआर केवल मतदाता सूची के पुनरीक्षण की प्रशासनिक प्रक्रिया नहीं रह गई है। विधानसभा चुनाव की तैयारियों के बीच यह राजनीतिक नैरेटिव

एसआईआर की निष्पक्षता पर कांग्रेस के सवाल
भाजपा बोली-झूठ का सहारा ले रही कांग्रेस पार्टी
चुनाव से पहले ही रही भ्रम फैलाने की राजनीतिक

का हिस्सा बन चुकी है। भाजपा इसे मतदाता सूची को व्यवस्थित करने की संवैधानिक प्रक्रिया के रूप में प्रस्तुत कर रही है, जबकि कांग्रेस प्रक्रिया की पारदर्शिता और संभावित प्रभावों पर सवाल उठा रही है।

यही वजह है कि आने वाले दिनों में इस मुद्दे पर दोनों दलों के बीच बयानबाजी और तेज होने के आसार हैं। भाजपा जहां कांग्रेस पर भ्रम फैलाने का आरोप लगा रही है, वहीं कांग्रेस निर्वाचन आयोग से जुड़े अपने सवालों को जनता के बीच ले जाने की तैयारी में है। 2027 के चुनावी रण में बेरोजगारी, पलायन, भू-कानून और विकास के साथ अब मतदाता सूची और एसआईआर भी बड़ा राजनीतिक मुद्दा बनता दिख रहा है। सवाल केवल यह नहीं कि सूची में किसका नाम है, बल्कि यह भी है कि चुनाव से पहले इस पूरी प्रक्रिया को लेकर जनता के बीच किस दल का राजनीतिक नैरेटिव ज्यादा प्रभाव डालता है।

जिलाधिकारी ने ट्रैक्स रेस्क्यू अभियान का लिया जायजा

हमारे संवाददाता

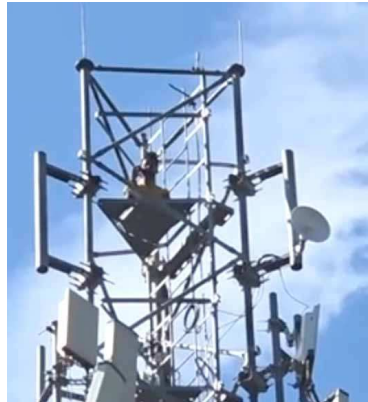
उत्तरकाशी। उच्च हिमालयी क्षेत्र से ट्रैक्स के सुरक्षित रेस्क्यू के लिए जिलाधिकारी प्रशांत आर्य ने हर्षिल हेलीपैड पहुंचकर चल रहे रेस्क्यू ऑपरेशन का जायजा लिया। जिलाधिकारी ने मौके पर मौजूद सेना, वायुसेना, एसडीआरएफ, एनडीआरएफ, पुलिस और आपदा प्रबंधन की संयुक्त टीमों से ट्रैक्स की लोकेशन, मौसम की स्थिति और हवाई व पैदल बचाव अभियानों की विस्तृत जानकारी ली। उन्होंने कहा कि विपरीत मौसम और दुर्गम परिस्थितियों के बावजूद रेस्क्यू टीमों द्वारा आपसी समन्वय से अभियान जारी है और ट्रैक्स को प्राथमिकता के आधार पर सुरक्षित रेस्क्यू किया जा रहा है।

मंडी समिति के टावर पर चढ़ा युवक, लगाये भ्रष्टाचार के आरोप

हमारे संवाददाता

देहरादून/ऋषिकेश। कृषि उत्पादन मंडी समिति ऋषिकेश में आज सुबह उस समय हड़कंप मच गया, जब हरीश पांडे नाम का युवक मंडी समिति की बिल्डिंग पर लगे टावर पर चढ़ गया। युवक ने अपनी मांगों पूरी होने तक नीचे नहीं उतरने की चेतावनी दी। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और उसे समझाकर सुरक्षित नीचे उतारने के प्रयास शुरू किए।

जानकारी के अनुसार, युवक सुबह करीब नौ बजे मंडी समिति परिसर पहुंचा और टावर पर चढ़ गया। उसके टावर पर चढ़ने की सूचना से मंडी समिति के अधिकारियों और कर्मचारियों में अफरा-तफरी मच गई। पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर युवक से बातचीत शुरू की। टावर पर चढ़े युवक ने मोबाइल



पर बातचीत के दौरान मंडी समिति की कार्यप्रणाली पर गंभीर आरोप लगाए। उसका कहना है कि वह लंबे समय से मंडी परिसर में काम कर रहा है, लेकिन अधिक किराये के कारण कारोबार आगे नहीं बढ़ पा रहा है। युवक ने आरोप लगाया कि मंडी परिसर में अनधिकृत रूप से महंगा किराया वसूला जा रहा है।

साथ ही लाइसेंस बनवाने के नाम पर उससे पांच लाख रुपये की रिश्वत मांगी गई। युवक ने कहा कि मंडी समिति में कथित भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज उठाने और अधिकारियों का ध्यान अपनी समस्याओं की ओर खींचने के लिए उसने यह कदम उठाया है। वहीं कृषि उत्पादन मंडी समिति के सहायक चंद्रशेखर ने बताया कि युवक किस वजह से टावर पर चढ़ा है, इसकी जानकारी जुटाई जा रही है। उन्होंने कहा कि युवक ने अपनी मांगों को लेकर मंडी समिति में पहले कोई औपचारिक शिकायत नहीं दी थी।

फिलहाल पुलिस और प्रशासन की टीम मौके पर मौजूद रही और युवक को सुरक्षित नीचे उतारने के लिए उससे लगातार बातचीत की गई। घटना को लेकर मंडी परिसर में काफी देर तक अफरा-तफरी का माहौल बना रहा।

‘सफाई कर्मचारियों की समस्याओं का समयबद्ध समाधान करें अधिकारी’

संवाददाता

देहरादून। राष्ट्रीय सफाई कर्मचारी आयोग के अध्यक्ष भगवत प्रसाद मकवाना ने सोमवार को बीजापुर गेस्ट हाउस में सफाई कर्मचारियों के अधिकारों, सुरक्षा, सामाजिक-आर्थिक कल्याण और केंद्र व राज्य सरकार की योजनाओं के क्रियान्वयन की समीक्षा की। उन्होंने अधिकारियों को सफाई कर्मचारियों की समस्याओं का संवेदनशीलता के साथ समयबद्ध समाधान करने के निर्देश दिए।

मकवाना ने कहा कि सफाई कर्मचारी और पर्यावरण मित्र शहरों एवं समाज को स्वच्छ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उनके सम्मान, सुरक्षा और अधिकारों की रक्षा प्रशासन और समाज की सामूहिक जिम्मेदारी है। उन्होंने निर्देश दिए कि सफाई कर्मचारियों को केंद्र व राज्य सरकार की सभी कल्याणकारी योजनाओं का लाभ प्राथमिकता के आधार पर उपलब्ध कराया जाए।

उन्होंने हाथ से मैला उठाने वाले कर्मियों के नियोजन का प्रतिषेध और उनका पुनर्वास अधिनियम के प्रभावी क्रियान्वयन पर जोर देते हुए कहा कि किसी भी पर्यावरण मित्र को सेप्टिक टैंक



या सीवर में मैनुअल तरीके से प्रवेश न करना पड़े। इसके लिए आधुनिक मशीनों और तकनीक का अधिकाधिक इस्तेमाल किया जाए। उन्होंने मैनेजोल को ‘मशीन होल’ के रूप में विकसित करने तथा सीवर सफाई में रोबोटिक तकनीक सहित आधुनिक संसाधनों के उपयोग पर जोर दिया।

आयोग अध्यक्ष ने प्रत्येक पर्यावरण मित्र को सुरक्षा मानकों, तकनीकी कार्यप्रणाली और आपात स्थिति से निपटने का प्रशिक्षण देने के निर्देश दिए। साथ ही नियमित रूप से गुणवत्तापूर्ण पीपीई किट उपलब्ध कराने को कहा। उन्होंने पर्यावरण मित्रों की वेतन व्यवस्था की समीक्षा कर वेतन बढ़ाने का प्रस्ताव शासन को भेजने और न्यूनतम वेतन सुनिश्चित करने की दिशा में कार्रवाई के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि वेतन व अन्य देयकों का भुगतान समय पर होना चाहिए तथा सफाई

उपकरणों और पीपीई किट के लिए बजट में पर्याप्त प्रावधान किया जाए।

मकवाना ने सफाई कर्मचारियों को जीवन और स्वास्थ्य बीमा योजनाओं से अधिक से अधिक जोड़ने तथा उनके बच्चों की शिक्षा के लिए आवश्यक सहायता और फंड की व्यवस्था का प्रस्ताव तैयार करने को कहा। उन्होंने छाड़ौज योजना से अधिक से अधिक पर्यावरण मित्रों को जोड़ने के निर्देश देते हुए उनके परिवारों को स्वरोजगार और कौशल विकास योजनाओं का लाभ दिलाने के लिए प्रभावी कार्ययोजना बनाने को कहा।

उन्होंने सभी पात्र सफाई कर्मचारियों की स्पष्ट पहचान और विभागीय रिकॉर्ड सुनिश्चित करने के साथ उन्हें आईडी कार्ड उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। कहा कि सफाई कर्मचारियों के अधिकारों, सुरक्षा और सम्मान से किसी भी स्तर पर समझौता नहीं किया जाएगा।

बैठक में अपर सचिव/निदेशक शहरी विनोद गिरि गोस्वामी, एडीएम केके मिश्रा, अपर पुलिस अधीक्षक स्वतंत्र कुमार सिंह सहित संबंधित विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

केदारनाथ पैदल मार्ग पर पत्थर गिरने से 5 साल के बच्चे की मौत

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। केदारनाथ पैदल मार्ग पर चीरबासा के पास बीती शाम पहाड़ी से अचानक पत्थर गिरने से बड़ा हादसा हो गया। पत्थरों की चपेट में आने से पांच वर्षीय बच्चे की मौके पर ही मौत हो गई। हादसे के बाद रेस्क्यू टीम ने बच्चे के शव को पालकी के जरिए एमआरपी भैरव मंदिर, जंगलचट्टी पहुंचाया। वहीं, मलबा और पत्थर गिरने से रास्ते में फंसे करीब 1100 यात्रियों को सुरक्षित रेस्क्यू किया गया।

जानकारी के अनुसार पुलिस कंट्रोल रूम को बीती शाम करीब 4:39 बजे चीरबासा क्षेत्र में लैंडस्लाइड की सूचना मिली। बताया गया कि केदारनाथ पैदल मार्ग पर पहाड़ी से अचानक पत्थर गिरने की घटना हुई, जिसकी चपेट में एक बच्चा आ गया। गंभीर चोट लगने के कारण बच्चे ने मौके पर ही दम तोड़ दिया। मृतक की पहचान यश पुत्र रोहताश यादव, उम्र 5 वर्ष, निवासी एटा, उत्तर प्रदेश के रूप में हुई है। घटना की सूचना मिलते ही मार्ग पर तैनात रेस्क्यू टीम मौके पर पहुंची। टीम ने आवश्यक कार्रवाई के बाद बच्चे के शव को पालकी के माध्यम से एमआरपी भैरव मंदिर, जंगलचट्टी पहुंचाया। लगातार बारिश के बीच चीरबासा क्षेत्र में पहाड़ी से पत्थर गिरने और भूस्खलन का खतरा बना हुआ है। ऐसे में प्रशासन और रेस्क्यू टीमों यात्रा मार्ग पर लगातार निगरानी कर रही हैं। चीरबासा क्षेत्र में मलबा और पत्थर गिरने के कारण केदारनाथ पैदल मार्ग बाधित हो गया। इसके बाद यात्रियों की सुरक्षा को देखते हुए रेस्क्यू टीमों ने अभियान शुरू किया। जिला आपदा प्रबंधन विभाग के अनुसार, अब तक करीब 1100 यात्रियों को सुरक्षित निकालकर सुरक्षित स्थानों तक पहुंचाया गया है। जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार ने बताया कि यात्रियों की सुरक्षा को प्राथमिकता देते हुए रेस्क्यू अभियान पूरी सतर्कता और आपसी समन्वय के साथ चलाया जा रहा है।



मुख्यमंत्री ने लिया राहत एवं बचाव अभियान का जायजा

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अधिकारियों को उत्तरकाशी के बर्फबारी प्रभावित क्षेत्र में ट्रैकिंग और पर्वतारोहण के लिए गए ट्रैकर्स एवं पोर्टर की सकुशल वापसी सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अधिकारियों को उत्तरकाशी के बर्फबारी प्रभावित क्षेत्र में ट्रैकिंग और पर्वतारोहण के लिए गए ट्रैकर्स एवं पोर्टर की सकुशल वापसी सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने दिल्ली से ही आपदा प्रबंधन विभाग के अधिकारियों से सम्पर्क कर, उत्तरकाशी के उच्च हिमालयी क्षेत्र में चल रहे राहत एवं बचाव अभियान की जानकारी ली। मुख्यमंत्री ने कहा कि बर्फबारी प्रभावित क्षेत्र में गए प्रत्येक पर्यटक को सकुशल, उनके घरों तक पहुंचाया जाए। उन्होंने कहा कि सभी पर्यटकों को चिकित्सीय सहायता भी उपलब्ध कराई जाए, साथ ही उनके भोजन सहित अन्य आवश्यकताओं का भी समुचित प्रबंधन किया जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड आने वाला प्रत्येक तीर्थ यात्री और पर्यटक हमारा अतिथि है, अतः प्रत्येक व्यक्ति की सहायता करना राज्य का दायित्व है। मुख्यमंत्री विगत दिनों बारिश से हुए नुकसान का जायजा लेकर प्रभावित लोगों को तत्काल सहायता उपलब्ध कराने को भी कहा। उन्होंने बंद सड़कों को खोलने और बरसात के कारण खराब सड़कों की मरम्मत युद्ध स्तर पर करने के निर्देश दिए हैं।

उत्तराखंड की युवती ने फिल्म डायरेक्टर पर लगाए दुष्कर्म के आरोप

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। उत्तराखंड के हरिद्वार की एक युवती ने मुंबई के फिल्म डायरेक्टर संजीव कुमार पर वर्ष 2018 से लगातार शारीरिक शोषण और दुष्कर्म करने के गंभीर आरोप लगाए हैं। युवती का कहना है कि फिल्म डायरेक्टर बनने का सपना लेकर वह मुंबई गई थी और वहां मुंबई डिजिटल फिल्म एकेडमी में दाखिला लिया था। इसी दौरान उसकी मुलाकात संजीव कुमार से हुई थी।

पीड़ित युवती ने हरिद्वार नगर कोतवाली पुलिस को दी शिकायत में आरोप लगाया है कि मुलाकात के बाद डायरेक्टर ने उसका शारीरिक शोषण किया। युवती का दावा है कि इस दौरान उसका अश्लील वीडियो भी बनाया गया। आरोप है कि

वीडियो को सार्वजनिक करने की धमकी देकर उसे ब्लैकमेल किया गया और वर्ष 2018 से लगातार उसके साथ दुष्कर्म किया जाता रहा।

शिकायत में युवती ने संजीव कुमार

जीरो एफआईआर दर्ज, अग्रिम कार्यवाही शुरू

की पत्नी रेखा महापात्रा पर भी गंभीर आरोप लगाए हैं। हालांकि शिकायत में लगाए गए आरोपों की विस्तृत प्रकृति और उनकी पुष्टि पुलिस जांच के बाद ही स्पष्ट हो सकेगी। पुलिस ने मामले को गंभीरता से लेते हुए शिकायत के आधार पर कार्रवाई शुरू कर दी है। मामले में हरिद्वार नगर कोतवाली पुलिस ने जीरो एफआईआर दर्ज की है। पुलिस

के अनुसार, शिकायत में जिन घटनाओं का उल्लेख किया गया है, वे मुख्य रूप से दूसरे राज्य में होने की बात सामने आई है। ऐसे में जीरो एफआईआर को संबंधित राज्य की पुलिस को भेजने की कार्रवाई की जा रही है, ताकि वहीं मामले की जांच और आगे की कानूनी कार्रवाई की जा सके।

एसपी सिटी दीपक सिंह के मुताबिक, युवती की शिकायत पर नगर कोतवाली में जीरो एफआईआर दर्ज की गई है। मामले में मुंबई पुलिस से संपर्क किया गया है और एफआईआर संबंधित पुलिस को भेजने की कार्रवाई की जा रही है। उन्होंने कहा कि जांच के दौरान जो भी व्यक्ति आरोपी पाया जाएगा, उसके खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

मासूम शर्मा को उत्तराखंड में फिर मंच देने का विरोध

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड को लेकर कथित आपत्तिजनक बयान देने वाले हरियाणवी कलाकार मासूम शर्मा को दोबारा उत्तराखंड में कार्यक्रम के लिए आमंत्रित किए जाने का विरोध शुरू हो गया है। मूल निवास भू-कानून संघर्ष समिति के संस्थापक संयोजक मोहित डिमरी ने कार्यक्रम को तत्काल रद्द करने की मांग की है। उन्होंने कहा कि यदि कार्यक्रम रद्द नहीं किया गया तो इसके विरोध में क्रिकेट एसोसिएशन ऑफ उत्तराखंड के कार्यालय में प्रदर्शन किया जाएगा।

मोहित डिमरी ने कहा, “तुम लोग उत्तराखंड को गाली दोगे और फिर उत्तराखंड में आकर हमारी छाती पर कार्यक्रम करोगे, ये तो होगा नहीं।” उन्होंने कहा

कि जब मासूम शर्मा के कथित आपत्तिजनक बयानों को लेकर उत्तराखंड में व्यापक विरोध हुआ था, तब जनता की भावनाएं स्पष्ट थीं। ऐसे विवाद के बाद उन्हें दोबारा उत्तराखंड में मंच दिया जाना दुर्भाग्यपूर्ण है।

उन्होंने सवाल उठाया कि आखिर उत्तराखंड के स्थानीय कलाकारों को बड़े मंच और अवसर क्यों नहीं दिए जा रहे हैं। डिमरी ने कहा कि उत्तराखंड में प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है। इसके बावजूद बाहर के कलाकारों को बुलाकर बड़ी रकम खर्च करने के बजाय स्थानीय कलाकारों और युवाओं को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। कार्यक्रम की आयोजक महिमा वर्मा को लेकर भी



डिमरी ने सवाल उठाते हुए कहा कि उत्तराखंड क्रिकेट से जुड़ी रही किसी जिम्मेदार व्यक्ति द्वारा ऐसे विवादित प्रसंग वाले कलाकार को आमंत्रित किया जाना उचित नहीं है। डिमरी ने स्पष्ट कहा कि

कार्यक्रम तत्काल रद्द किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड की जनता की भावनाओं और प्रदेश के स्वाभिमान से किसी भी कीमत पर समझौता नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि यदि कार्यक्रम आयोजित किया गया तो उसके खिलाफ लोकतांत्रिक और शांतिपूर्ण तरीके से कड़ा विरोध किया जाएगा। साथ ही उन्होंने कहा कि कार्यक्रम को लेकर संभावित तनाव की स्थिति में कानून-व्यवस्था बनाए रखना सरकार और प्रशासन की जिम्मेदारी होगी। मोहित डिमरी ने कहा कि उत्तराखंड के कलाकारों को प्राथमिकता देने और प्रदेश की जनता की भावनाओं का सम्मान करने की आवश्यकता है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।

मो. 9358134808

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