

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 253
- 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

पुलिसकर्मियों को वाहन से कुचलने की कोशिश, फिर की फायरिंग बदमाश का हाफ एनकाउंटर

संवाददाता

रुड़की। हरिद्वार जिले के खानपुर थाना क्षेत्र में पुलिस और एक संदिग्ध बदमाश के बीच मुठभेड़ हो गई। पुलिस के अनुसार चेकिंग के दौरान संदिग्ध ने पहले पुलिसकर्मियों पर लोडर टेंपो चढ़ाने का प्रयास किया और मौके से नरार हो गया। पुलिस ने पीछा किया तो वह टेंपो छोड़कर गन्ने के खेत में जा छिपा। आरोप है कि खेत में छिपे बदमाश ने पुलिस टीम पर फायरिंग कर दी। जवाबी कार्रवाई में उसके पैर में गोली लगी, जिसके बाद पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया। घायल आरोपी का रुड़की के सिविल अस्पताल में उपचार चल रहा है।

जानकारी के अनुसार, तीन अक्टूबर की रात गोवर्धनपुर चौकी प्रभारी पुलिस टीम के साथ शाहीपुर तिराहे पर चेकिंग कर रहे थे। इसी दौरान सिकंदरपुर की ओर से एक संदिग्ध लोडर टेंपो आता दिखाई दिया। पुलिस टीम ने टेंपो को रुकने का इशारा किया, लेकिन चालक

- ▶ हरिद्वार के खानपुर में पुलिस और बदमाश के बीच हुई फायरिंग
- ▶ पुलिसकर्मियों पर टेंपो चढ़ाने का प्रयास, गन्ने के खेत से फायरिंग



ने वाहन रोकने के बजाय पुलिसकर्मियों पर टेंपो चढ़ाने का प्रयास किया और खानपुर की ओर नरार हो गया।

चौकी प्रभारी ने तत्काल इसकी सूचना खानपुर कोतवाली पुलिस को दी। सूचना मिलते ही पुलिस टीम संदिग्ध टेंपो की

तलाश में रवाना हुई। धर्मपुर मार्ग पर शमशान घाट के पास पुलिस ने टेंपो को घेर लिया। खुद को घिरता देख चालक टेंपो सड़क पर छोड़कर पास के गन्ने के खेत में घुस गया।

पुलिस के मुताबिक, खेत में छिपे

आरोपी ने पुलिस टीम पर फायरिंग कर दी। पुलिस ने आत्मरक्षा में जवाबी गायरिंग की, जिसमें उसके पैर में गोली लग गई। इसके बाद पुलिस ने उसे मौके से पकड़ लिया। घायल आरोपी को उपचार के लिए सीएचसी लक्सर ले जाया गया,

जहां प्राथमिक उपचार के बाद उसे रुड़की के सिविल अस्पताल रूर कर दिया गया।

घटना की सूचना मिलने पर एसपी देहात अभय सिंह भी मौके पर पहुंचे और घटनास्थल का जायजा लिया। पुलिस पूछताछ में आरोपी ने अपना नाम आरिफ पुत्र खलील, निवासी तोड़ा जलालपुर, कोतवाली सिविल लाइंस, रुड़की बताया है। पुलिस को आशंका है कि आरोपी क्षेत्र के एक मंदिर में हुई चोरी के मामले में फरार चल रहा था। हालांकि, इस संबंध में पुलिस की ओर से अभी विस्तृत पुष्टि नहीं की गई है। पुलिस आरोपी के आपराधिक इतिहास और मुठभेड़ की परिस्थितियों की जांच कर रही है।

एसपी देहात अभय सिंह ने बताया कि खानपुर क्षेत्र में चेकिंग के दौरान टेंपो चालक ने पुलिस टीम पर फायरिंग की। जवाबी कार्रवाई में उसके पैर में गोली लगी है। घायल को उपचार के लिए रुड़की सिविल अस्पताल में भर्ती कराया गया है और उससे पूछताछ की जा रही है।

पत्नी ने पुराने प्रेमी संग रची पति की हत्या की साजिश, शव खाई में फेंका

संवाददाता

देहरादून। प्रेमनगर थाना क्षेत्र के मांडूवाला में युवक की हत्या के मामले का पुलिस ने खुलासा कर दिया है। पुलिस के अनुसार, मृतक की पत्नी ने अपने पुराने प्रेमी के साथ मिलकर पति की हत्या की साजिश रची। दोनों ने मदन को सुनसान इलाके में बुलाया और उसकी हत्या करने के बाद शव को दरेड़ नदी के किनारे खाई में फेंक दिया। पुलिस ने मामले में मृतक की पत्नी और उसके प्रेमी को गिरफ्तार कर लिया है।

मृतक की पहचान 38 वर्षीय मदन, निवासी सहरसा, बिहार के रूप में हुई है। वह पिछले कई वर्षों से देहरादून में रह रहा था। मांडूवाला में वह पत्नी मीना और दो बच्चों के साथ किराये के मकान में रहता था। पुलिस जांच में सामने आया कि मीना के पुराने प्रेमी से दोबारा



संपर्क होने के बाद दोनों के बीच नजदीकियां बढ़ गई थीं। पुलिस के मुताबिक, आरोपी प्रेमी करीब पांच-छह महीने पहले महिला का पीछा करते हुए देहरादून पहुंचा था। इसके बाद दोनों के बीच फिर से संपर्क और मुलाकातों का सिलसिला शुरू हो गया।

पुलिस के अनुसार, कुछ समय बाद मदन को पत्नी और उसके पुराने प्रेमी के संबंधों की जानकारी हो गई थी। इसके बाद दोनों ने मदन को रास्ते से हटाने की साजिश रची। योजना के तहत मदन को सुनसान इलाके में बुलाया गया, जहां उसकी हत्या कर दी गई। वारदात के बाद

शव को डॉल्फिन कॉलेज के पास जंगल में दरेड़ नदी के किनारे स्थित खाई में फेंक दिया गया। मदन का शव मिलने के बाद क्षेत्र में सनसनी फैल गई थी। पुलिस ने मामले की जांच शुरू करते हुए मृतक के परिजनों और आसपास के लोगों से पूछताछ की। जांच के दौरान पुलिस को मृतक की पत्नी और उसके पुराने प्रेमी की भूमिका पर संदेह हुआ। इसके बाद पुलिस ने दोनों को हिरासत में लेकर पूछताछ की।

पुलिस अब आरोपियों से पूछताछ के साथ हत्या में इस्तेमाल सामान, घटनास्थल और वारदात से जुड़े अन्य पहलुओं की जांच कर रही है। पुलिस का कहना है कि मामले में सभी साक्ष्यों को संकलित किया जा रहा है। हत्या की पूरी परिस्थितियों और आरोपियों की भूमिका की विस्तृत जांच जारी है।

भाजपा ने उत्तराखंड से दिनेश आर्य को बनाया राज्यसभा का प्रत्याशी

संवाददाता

नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी ने राज्यसभा चुनाव 2026 के लिए उत्तराखंड और पश्चिम बंगाल से अपने उम्मीदवारों के नामों की घोषणा कर दी है। भाजपा की केंद्रीय चुनाव समिति ने उत्तराखंड से दिनेश आर्य और पश्चिम बंगाल से रुक्मिणी मल्लिक को प्रत्याशी बनाया है। दोनों नामों की घोषणा रविवार को पार्टी की ओर से की गई। उत्तराखंड में राज्यसभा की एक सीट के लिए द्विवार्षिक चुनाव होना है। यह सीट मौजूदा सदस्य नरेश बंसल का कार्यकाल पूरा होने के बाद रिक्त हो रही है। चुनाव आयोग के कार्यक्रम के अनुसार उत्तराखंड की इस सीट के लिए 16 अक्टूबर को मतदान प्रस्तावित है। भाजपा ने लंबे मंथन के बाद दिनेश आर्य के नाम पर मुहर लगाई है। इससे पहले उत्तराखंड भाजपा की ओर से राज्यसभा प्रत्याशी के लिए 15 नाम केंद्रीय नेतृत्व को भेजे गए थे। प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने 30 सितंबर को इसकी जानकारी दी थी। वहीं, पश्चिम बंगाल में भाजपा ने रुक्मिणी मल्लिक



यानी अभिनेत्री कोयल मल्लिक को राज्यसभा उपचुनाव के लिए प्रत्याशी बनाया है। यह सीट कोयल मल्लिक के राज्यसभा सदस्य पद से इस्तीफा देने के बाद रिक्त हुई थी। उन्होंने 16 जुलाई 2026 को इस्तीफा दिया था। राज्यसभा चुनाव के लिए दोनों राज्यों में नामांकन प्रक्रिया जारी है। उत्तराखंड समेत संबंधित सीटों पर 16 अक्टूबर को मतदान होना है। भाजपा की ओर से उम्मीदवारों की घोषणा के साथ ही दोनों राज्यों में चुनावी तैयारियां तेज हो गई हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

नई पीढ़ी बचाने की चुनौती

नशा किसी एक व्यक्ति की समस्या नहीं है। यह परिवार, समाज और अंततः पूरे देश के भविष्य से जुड़ा सवाल है, जिस तेजी से नशे का जाल युवाओं और किशोरों तक पहुंच रहा है, उसने भारत के सामने एक गंभीर सामाजिक चुनौती खड़ी कर दी है। इसलिए नशामुक्त भारत का संकल्प केवल सरकारी अभियान, पोस्टर, रैली और भाषणों तक सीमित नहीं रह सकता। इसे सामाजिक आंदोलन का रूप देना होगा। नशे के खिलाफ लड़ाई में सबसे बड़ी चिंता यह है कि इसके निशाने पर देश की युवा पीढ़ी है। बेरोजगारी, अकेलापन, तनाव, पारिवारिक संवाद की कमी, गलत संगत और आसान उपलब्धता जैसे कई कारण युवाओं को नशे की ओर धकेलते हैं। दूसरी ओर नशे का कारोबार करने वाला तंत्र लगातार नए रास्ते तलाश रहा है। ऐसे में केवल नशा करने वाले व्यक्ति को अपराधी मानकर समस्या का समाधान नहीं किया जा सकता। असली लड़ाई उस नेटवर्क के खिलाफ होनी चाहिए, जो नशे को बाजार उपलब्ध कराता है और नई पीढ़ी को उसका ग्राहक बनाता है। यहां सरकार की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण है। कानून और कार्रवाई जरूरी हैं, लेकिन उससे भी अधिक जरूरी है कि नशे की आपूर्ति की पूरी श्रृंखला पर प्रभावी प्रहार हो। बड़े तस्करों तक पहुंचने के बजाय केवल छोटे स्तर पर गिरफ्तारी और बरामदगी से आंकड़े तो बढ़ सकते हैं, समस्या समाप्त नहीं होगी। पुलिस, प्रशासन, स्वास्थ्य विभाग, शिक्षा संस्थानों और खुफिया एजेंसियों के बीच बेहतर समन्वय जरूरी है। इसके साथ ही उपचार और पुनर्वास को भी नशामुक्ति अभियान का केंद्रीय हिस्सा बनाना होगा। नशे की गिरफ्त में आ चुका व्यक्ति केवल कानून का विषय नहीं, चिकित्सा और सामाजिक पुनर्वास का भी विषय है। यदि कोई युवा नशा छोड़ना चाहता है तो उसे सम्मानजनक उपचार, परामर्श और परिवार का सहयोग मिलना चाहिए। समाज को भी यह समझना होगा कि नशे से बाहर आने की कोशिश कर रहे व्यक्ति को तिरस्कार नहीं, सहारा चाहिए। उत्तराखंड जैसे पहाड़ी राज्य में यह चुनौती और गंभीर है। पलायन से खाली होते गांव, रोजगार के सीमित अवसर, पर्यटन और परिवहन के बढ़ते नेटवर्क तथा शहरों में बढ़ती युवा आबादी के बीच नशे का फैलाव सामाजिक संरचना को कमजोर कर सकता है। देवभूमि की पहचान केवल धार्मिक पर्यटन से नहीं, बल्कि उसकी सामाजिक और सांस्कृतिक चेतना से भी है। इसलिए यहां नशामुक्ति को केवल कानून-व्यवस्था का विषय मानना बड़ी भूल होगी। स्कूल और कालेज इस लड़ाई के सबसे महत्वपूर्ण मोर्चे हैं। बच्चों को नशे के नुकसान बताना पर्याप्त नहीं है। उन्हें खेल, कला, संस्कृति, रचनात्मक गतिविधियों और रोजगारपरक शिक्षा से जोड़ना होगा। परिवारों में संवाद बढ़ाना होगा। माता-पिता को भी बच्चों के व्यवहार में आने वाले बदलावों को समझने और समय रहते मदद लेने के लिए जागरूक करना होगा। नशामुक्त भारत का सपना तभी पूरा होगा, जब सरकार की कार्रवाई, समाज की जिम्मेदारी और परिवार की संवेदनशीलता एक साथ दिखाई दे। नशे के खिलाफ लड़ाई में केवल नशा करने वाले हाथों को रोकना पर्याप्त नहीं है। उन हाथों तक नशा पहुंचाने वाले तंत्र को भी तोड़ना होगा। सवाल यह नहीं है कि नशामुक्त भारत का नारा कितना जोर से लगाया जा रहा है। असली सवाल यह है कि नई पीढ़ी को नशे से बचाने के लिए जमीन पर कितना प्रभावी काम हो रहा है। यदि युवा बचा तो परिवार बचेगा, परिवार बचा तो समाज बचेगा और समाज मजबूत हुआ तो भारत का भविष्य सुरक्षित होगा। नशामुक्त भारत किसी सरकारी अभियान का नाम नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के भविष्य की रक्षा का राष्ट्रीय संकल्प होना चाहिए।

एनएसयूआई जिलाध्यक्ष निष्कासित

संवाददाता, देहरादून। उत्तराखंड के विश्वविद्यालयों और महाविद्यालयों में छात्रसंघ चुनाव संपन्न होने के बाद कांग्रेस के छात्र संगठन एनएसयूआई ने संगठनात्मक अनुशासन को लेकर कड़ा कदम उठाया है। एनएसयूआई ने चमोली के जिला अध्यक्ष विपिन फर्खाण समेत विभिन्न महाविद्यालयों के पांच विश्वविद्यालय प्रतिनिधियों को पार्टी विरोधी गतिविधियों के आरोप में तत्काल प्रभाव से निष्कासित कर दिया है। एनएसयूआई के प्रदेश अध्यक्ष विकास नेगी की ओर से जारी पत्र के अनुसार, छात्रसंघ चुनाव के दौरान विपिन फर्खाण ने संगठन के निर्देशों के विपरीत जाकर पार्टी विरोधी गतिविधियों में हिस्सा लिया। उन पर आरोप है कि उन्होंने अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के पक्ष में मतदान कराने का प्रयास किया। संगठन ने इन शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए कार्रवाई की है। पत्र में कहा गया है कि विपिन फर्खाण का आचरण संगठन की विचारधारा, अनुशासन और पार्टी के निर्देशों के विपरीत रहा। इसके चलते उन्हें चमोली जिला अध्यक्ष पद से तत्काल प्रभाव से निष्कासित कर दिया गया है। एनएसयूआई ने केवल जिला अध्यक्ष के खिलाफ ही कार्रवाई नहीं की, बल्कि पांच विश्वविद्यालय प्रतिनिधियों को भी संगठन से बाहर का रास्ता दिखाया है। इनमें गोपेश्वर से विश्वविद्यालय प्रतिनिधि ललित सिंह, कर्णप्रयाग से विशाल, जोशीमठ से सुमित सिंह, नारायणगढ़ से गौरव और नंदानगर-घाट से अजय सिंह शामिल हैं। संगठन के अनुसार, इन सभी पर भी छात्रसंघ चुनाव के दौरान पार्टी विरोधी गतिविधियों में शामिल होने के आरोप लगे थे। शिकायतों के संज्ञान में आने के बाद एनएसयूआई ने अनुशासनात्मक कार्रवाई करते हुए उन्हें तत्काल प्रभाव से निष्कासित कर दिया। इधर, कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने छात्रसंघ चुनाव में एनएसयूआई के प्रदर्शन पर संतोष जताया है। उन्होंने दावा किया कि एनएसयूआई ने प्रदेशभर में बेहतर प्रदर्शन किया है।

भाजपा की 60 पार की हुंकार

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2027 की राजनीतिक बिसात पर भाजपा ने अपना लक्ष्य अब महज सत्ता में वापसी तक सीमित नहीं रखा है। पार्टी ने लगातार तीसरी बार सरकार बनाने के साथ 60 सीट पार करने का लक्ष्य सामने रखा है। भाजपा के प्रदेश प्रभारी राम माधव ने हालिया संगठनात्मक बैठक में साफ कहा कि इस बार लक्ष्य केवल पूर्ण बहुमत नहीं, बल्कि सबसे बड़ा बहुमत हासिल करना है।

भाजपा की रणनीति में यह बदलाव महज आंकड़े का खेल नहीं है। 70 सदस्यीय विधानसभा में 60 का आंकड़ा विपक्ष के लिए राजनीतिक चुनौती का बड़ा संदेश भी है। पार्टी नेतृत्व अब संगठन को चुनावी मोड़ में पूरी तरह उतारने की तैयारी कर रहा है। बूथ से लेकर प्रदेश स्तर तक संगठनात्मक गतिविधियों को चुनावी लक्ष्य से जोड़ा जा रहा है। 19 संगठनात्मक जिलों के लिए प्रभारी और सह प्रभारी नियुक्त किए जा चुके हैं।

राम माधव ने कार्यकर्ताओं को स्पष्ट संदेश दिया कि चुनाव में केवल सरकार बनाने लायक संख्या हासिल करना पर्याप्त नहीं होगा। पार्टी को 60 पार के लिए काम करना है। भाजपा इसे केंद्र की मोदी सरकार और प्रदेश की धामी सरकार के कामकाज को चुनावी मुद्दा बनाकर हासिल करने की रणनीति के रूप में आगे बढ़ा रही है। प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट भी लगातार तीसरी जीत के लक्ष्य

भाजपा की राजनीतिक बिसात

- ▶ तीसरी जीत के लिए भाजपा ने बदला लक्ष्य
- ▶ बहुमत से आगे सबसे बड़े जनादेश की तैयारी
- ▶ 70 सदस्यीय विधानसभा में 60 का आंकड़ा
- ▶ 60 का आंकड़ा विपक्ष के लिए बड़ी चुनौती



को लेकर संगठन को सक्रिय कर रहे हैं। पार्टी की ओर से बूथ स्तर तक सरकार की योजनाओं और उपलब्धियों को पहुंचाने पर जोर है। विधानसभा चुनाव के लिए अलग-अलग सीटों पर स्थानीय मुद्दों, बूथ प्रबंधन और प्रत्याशी चयन की तैयारी भी की जा रही है।

भाजपा के सामने चुनौती केवल 60 सीटों का लक्ष्य घोषित करने की नहीं, बल्कि मौजूदा राजनीतिक आधार को बरकरार रखने की भी है। पार्टी नेतृत्व इसलिए संगठन को पहले से चुनावी ढांचे में ढाल रहा है। मंडल स्तर तक प्रशिक्षण, विधानसभा स्तर की कोर कमेटियां और जिलों में जिम्मेदारियां इसी रणनीति का हिस्सा हैं। नए प्रदेश प्रभारी राम माधव, सह प्रभारी बांसुरी स्वराज और अरविंद मेनन की नियुक्ति के बाद केंद्रीय संगठन ने भी उत्तराखंड के चुनाव को गंभीरता से लेना शुरू कर दिया है। भाजपा का दावा है कि सरकार की उपलब्धियों और संगठन की ताकत के

आधार पर लगातार तीसरी सरकार का लक्ष्य हासिल किया जाएगा। लेकिन 60 पार का लक्ष्य भाजपा के लिए अपने आप में एक राजनीतिक कसौटी भी है। जितना बड़ा लक्ष्य, उतनी बड़ी जवाबदेही। अब पार्टी को यह बताना होगा कि 60 सीटों तक पहुंचने के लिए वह किन क्षेत्रों में अपना आधार बढ़ाएगी, किन सीटों पर पिछली कमियों को दूर करेगी और स्थानीय असंतोष तथा विपक्षी चुनौती का सामना किस तरह करेगी।

यही कारण है कि 2027 का चुनाव भाजपा के लिए सिर्फ सत्ता दोहराने का चुनाव नहीं, बल्कि अपने घोषित तीसरी बार और 60 पार के लक्ष्य को जमीन पर साबित करने की परीक्षा बनता जा रहा है। अभी भाजपा ने लक्ष्य तय कर दिया है और आने वाले महीनों में बूथ से लेकर प्रत्याशी चयन तक की रणनीति यह तय करेगी कि यह लक्ष्य संगठनात्मक संकल्प भर रहता है या चुनावी अभियान का केंद्रीय मुद्दा बनता है।

एशियन गेम्स में भारत का शानदार प्रदर्शन, 21 स्वर्ण समेत 85 पदक

संवाददाता/एजेंसी

नई दिल्ली। एशियन गेम्स 2026 में भारतीय खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 21 स्वर्ण, 27 रजत और 37 कांस्य समेत कुल 85 पदक अपने नाम किए। इस प्रदर्शन के साथ भारत पदक तालिका में चौथे स्थान पर रहा। प्रतियोगिता के अंतिम चरण में भारतीय दल ने जबरदस्त वापसी करते हुए पदक तालिका में अपनी स्थिति मजबूत की।

भारत का अभियान खास तौर पर अंतिम चार दिनों में बेहद प्रभावशाली रहा। तीरंदाजी, हॉकी, क्रिकेट, कुश्ती और गोल्फ समेत कई खेलों में भारतीय खिलाड़ियों ने स्वर्ण पदक हासिल किए। पुरुष हॉकी टीम ने मलेशिया को 5-1 से हराकर 21वां स्वर्ण पदक दिलाया। इस जीत के साथ भारत ने 2028 लॉस एंजिल्स ओलंपिक के लिए भी क्वालीफाई किया। तीरंदाजी भारत के लिए सबसे सफल खेलों में रहा। कुमकुम अनिल मोहोड ने महिला व्यक्तिगत रिकर्व स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीतकर इतिहास रचा। महिला रिकर्व टीम ने भी स्वर्ण पदक अपने नाम किया। कुमकुम ने मिश्रित रिकर्व टीम में धीरज बोम्मदेवरा के साथ रजत पदक भी जीता। कंपाउंड वर्ग में चिकित्हा तनिपर्थी, पृथिका प्रदीप और ज्योति सुरेखा वेन्नम की महिला टीम तथा साहिल



जाधव, गणेश मणिरत्नम तिरुमुरु और कुशल दलाल की पुरुष टीम ने स्वर्ण पदक जीता। मिश्रित कंपाउंड टीम में चिकित्हा तनिपर्थी और साहिल जाधव की जोड़ी भी स्वर्ण पदक जीतने में सफल रही। टीम स्पर्धाओं में भी भारत ने शानदार प्रदर्शन किया। भारतीय पुरुष क्रिकेट टीम ने फाइनल में पाकिस्तान को हराकर स्वर्ण पदक जीता, जबकि महिला क्रिकेट टीम ने भी स्वर्ण अपने नाम किया।

हॉकी और कबड्डी में भी भारत का दबदबा कायम रहा। पुरुष और महिला दोनों हॉकी टीमों ने स्वर्ण पदक जीते। पुरुष और महिला कबड्डी टीमों ने भी अपने-अपने वर्ग में स्वर्ण पदक हासिल किए। गोल्फ में प्रणवी उर्स ने महिला व्यक्तिगत स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीतकर नया इतिहास बनाया। वह एशियन गेम्स में व्यक्तिगत गोल्फ स्वर्ण जीतने वाली पहली भारतीय महिला बनीं। भारतीय

महिला गोल्फ टीम ने भी रजत पदक जीता। मुक्केबाजी में लवलीना बोगोहेन ने महिलाओं के 75 किलोग्राम वर्ग में स्वर्ण पदक जीता। परवीन हुड्डा ने 65 किलोग्राम वर्ग में स्वर्ण पदक हासिल किया। कुश्ती में सुजीत ने पुरुषों के 65 किलोग्राम फ्रीस्टाइल और अमन सहरावत ने 57 किलोग्राम फ्रीस्टाइल में स्वर्ण पदक जीते। भारतीय पहलवानों ने अन्य वर्गों में भी रजत और कांस्य पदक हासिल किए।

निशानेबाजी में नीरू ढांडा भारत की प्रमुख पदक विजेताओं में रहीं। उन्होंने महिला ट्रैप व्यक्तिगत स्पर्धा और किनान चेनाई के साथ मिश्रित ट्रैप टीम स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीता। कमलजीत और सुरचि सिंह ने 10 मीटर एयर पिस्टल मिश्रित टीम में स्वर्ण पदक हासिल किया। भारतीय निशानेबाजों ने कई व्यक्तिगत और टीम स्पर्धाओं में रजत, कांस्य पदक भी जीते।

दोपहर में की गई इन गलतियों कारण कम होने लगती है शरीर की ऊर्जा

दोपहर के समय ऊर्जा का स्तर अचानक गिरना एक आम समस्या है, जिसका कई लोगों को सामना करना पड़ता है। इसका मुख्य कारण हमारी दिनचर्या और खान-पान से जुड़ा होता है। अगर आप भी दोपहर में थकान और सुस्ती महसूस करते हैं तो यह लेख आपके लिए है। यहां हम कुछ ऐसी गलतियों के बारे में बताएंगे, जिन्हें सुधारकर आप अपनी ऊर्जा को बनाए रख सकते हैं और पूरे दिन सक्रिय रह सकते हैं।

भारी और मसालेदार भोजन करना

दोपहर के समय भारी और मसालेदार भोजन करने से पाचन तंत्र पर अधिक दबाव पड़ता है, जिससे नींद आती है। इससे बचने के लिए हल्का और पौष्टिक भोजन करें, जैसे सलाद, दही या फल। इनसे आपको जरूरी पोषक तत्व मिलेंगे और ऊर्जा भी बनी रहेगी। इसके अलावा पानी पीते रहें, ताकि आपका शरीर नमी से भरा रहे और आप तरोताजा महसूस करें। इस तरह आप दोपहर में सुस्ती और थकान से बच सकते हैं।

चाय-कॉफी का अधिक सेवन कर लेना

चाय या कॉफी का अधिक सेवन करने से आपको अस्थायी ऊर्जा मिल सकती है, लेकिन यह लंबे समय तक स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती है।

इससे शरीर में जलन बढ़ती है और नींद भी प्रभावित होती है। बेहतर होगा कि आप दिनभर में सीमित मात्रा में ही इनका सेवन करें और इसके बजाय हर्बल चाय या नींबू पानी पिएं। इससे आपका शरीर नमी से भरा रहेगा और आप तरोताजा महसूस करेंगे।

लगातार स्क्रीन इस्तेमाल करना

लैपटॉप या मोबाइल स्क्रीन पर लगातार काम करने से आंखों पर तनाव पड़ता है, जिससे सिरदर्द और थकान जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इससे नींद आने की समस्या खड़ी हो जाती है। इससे बचने के लिए हर 2० मिनट बाद 2० सेकंड के लिए अपनी आंखों को बंद करें या दूर देखें। इसके अलावा स्क्रीन ब्रेक लेने के लिए उठकर थोड़ी देर टहलें या हल्की स्ट्रेचिंग करें। इससे आपकी आंखें आराम करेंगी और आप तरोताजा महसूस करेंगे।

पर्याप्त पानी न पीना

शरीर को नमी से भरा रखना बहुत जरूरी है, क्योंकि पानी की कमी से भी थकान होती है। दिनभर में कम से कम 8-1० गिलास पानी पीना चाहिए, ताकि शरीर में नमी बनी रहे और ऊर्जा स्तर भी ठीक रहे। इसके अलावा आप नारियल पानी या ताजे फलों का रस भी पी सकते हैं, जो न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि पोषक तत्वों से भरपूर भी होते हैं। इससे आपका शरीर नमी से भरा रहेगा और आप तरोताजा महसूस करेंगे।

लिप ऑयल या लिप बाम: लंबे समय तक मेकअप के लिए कौन-सा उत्पाद है बेहतर?

लिप ऑयल और लिप बाम, दोनों ही होंठों को नमी और सुरक्षा देते हैं। हालांकि, जब बात लंबे समय तक मेकअप को बनाए रखने की आती है तो इनमें से कौन-सा बेहतर है यह एक बड़ा सवाल है। लिप ऑयल में तेल और पोषक तत्व होते हैं, जो होंठों को गहराई से पोषण देते हैं। दूसरी ओर लिप बाम में मोम और पेट्रोलियम जेली होती है, जो होंठों की ऊपरी परत को सुरक्षा देती है। जानिए किसका चयन बेहतर होगा।

कैसे करें लिप ऑयल का इस्तेमाल?

लिप ऑयल का इस्तेमाल करने से पहले अपने होंठों को साफ कर लें। इसके बाद लिप ऑयल को ब्रश की मदद से हल्के हाथों से अपने होंठों पर लगाएं। आप चाहें तो लिप ऑयल को अपने होंठों पर लगाने से पहले लिप स्क्रब का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। इससे आपके होंठों की मृत त्वचा हट जाएगी और लिप ऑयल का असर भी बेहतर होगा। लिप ऑयल आपके होंठों को नमी और पोषण देता है।

लिप बाम का उपयोग

लिप बाम लगाने से पहले अपने होंठों को साफ पानी से धो लें। इसके बाद लिप बाम को अपने होंठों पर लगाएं और इसे अच्छी तरह से फैलाएं। अगर आप लंबे समय तक मेकअप को बनाए रखना चाहते हैं तो लिप बाम को दिन में 2 बार जरूर लगाएं। लिप बाम आपके होंठों को नमी देता है और उन्हें फटने से बचाता है। लिप बाम आपके होंठों की ऊपरी परत को सुरक्षा देता है।

लंबे समय तक टिकने वाला उत्पाद

अगर आप अपने होंठों को गहराई से पोषण देना चाहती हैं और उन्हें लंबे समय तक सुरक्षित रखना चाहती हैं तो लिप ऑयल का चयन करें। यह आपके होंठों को नमी देगा और उन्हें फटने से बचाएगा। दूसरी ओर अगर आप अपने होंठों को केवल सुरक्षा देना चाहती हैं तो लिप बाम का चयन करें। यह आपके होंठों की ऊपरी परत को सुरक्षा देता है और उन्हें नमी भी देता है।

मेकअप में लिप ऑयल और लिप बाम के इस्तेमाल से जुड़ी जरूरी बातें

जब आप लिप ऑयल या लिप बाम का चयन करें तो उसकी गुणवत्ता पर विशेष ध्यान दें। हमेशा अच्छी गुणवत्ता वाले उत्पादों का ही चयन करें। इसके अलावा अगर आप पहले से ही लिपस्टिक या लिप ग्लॉस का इस्तेमाल कर रहे हैं तो लिप ऑयल या लिप बाम लगाने से पहले थोड़ी देर इंतजार करें, ताकि आपका मेकअप अच्छे से सेट हो जाए। इस तरह आप अपने होंठों को खूबसूरत और स्वस्थ रख सकते हैं।

शिकायत करने वालों से घिरे रहने पर सेहत को हो सकता है नुकसान

शिकायत करना कुछ मायनों में अच्छा हो सकता है लेकिन यह हमारी ज्यादा मदद कभी नहीं कर सकता। निश्चित रूप से यह कुछ हद तनाव तो दूर करता है लेकिन जब हम किसी के बारे में लगातार शिकायत करने लग जाते हैं तो हम वास्तविक समस्याओं से घिर जाते हैं। जितना अधिक हम शिकायत करते हैं, उतना ही हम समस्याओं से घिरे होते हैं। दरअसल हम उन लोगों से घिरे होते हैं जिन्हें शिकायत करने की आदत होती है और हम जितने दुखी हो जाते हैं। द नो कंप्लेनिंग रूल किताब के लेखक जॉन जोर्डन के मुताबिक शिकायत करने के नुकसान इतने गंभीर हो सकते हैं जिनकी तुलना सेकंड हैंड धुएं से की जा सकती है।

नकारात्मकता को अपनी आदत बना लेना गलत

यदि हम सभी लगातार शिकायत करने लगे या दूसरों को ऐसा करते हुए सुनने लगे तो हम जल्द ही बुरी तरह से दुखी होने वाले हैं और इस बात से कोई इनकार नहीं कर सकता है। हालांकि कई समय पर नेगेटिव होना कोई गलत नहीं है पर नकारात्मकता को अपनी आदत बना लेना गलत है। ऐसा करने पर जीवन में आगे बढ़ने की जरूरत खत्म हो जाती है। अपने जीवन में मौजूद लोगों के बारे में सोचें। सबसे अधिक शिकायत कौन करता है? वह शिकायत आपको कैसे प्रभावित करती है?

शिकायत करने से दूसरों के साथ संबंध खराब होते हैं

एक ऐसा व्यक्ति जो एक ऐसे घर में पला-बढ़ा हो जहां उसके माता-पिता लगातार छोटी-छोटी चीजों के बारे में शिकायत करते हों। ईमानदारी से कहा जा सकता है कि इन सब चीजों ने उस व्यक्ति को बहुत नीचे ला दिया होगा और वास्तव में जिस तरह से वह निकला उससे प्रभावित हो सकता था। शायद वह व्यक्ति कम उम्र में अधिक प्रेरित हो गया जो कि उसकी वास्तविकता नहीं थी। आपको बता दें कि लगातार शिकायत करने से न केवल दूसरों के साथ संबंध खराब होते हैं बल्कि यह वास्तव में अन्य तरीकों से कहर भी बरपा सकती है। हालांकि यह साफ बात है कि शिकायत आपके मूड और आपके आसपास के अन्य लोगों की खुशी को कम कर सकती है।

दिमाग और शरीर पर पड़ता है प्रभाव शिकायत करने से आपके दिमाग और शरीर पर भी प्रभाव पड़ सकता है। शिकायत करने से जितना अधिक हम घबराते हैं, हम उतना ही नकारात्मक हो जाते हैं। हर बार जब हम शिकायत करते हैं तो हमारा दिमाग खुद को फिर से साबित करने का काम करता है। इसका मतलब है कि यह समान प्रतिक्रियाओं को बार-बार होने के लिए तैयार करता है। यह एक तरह से हमें समय बीतने के साथ-साथ उसी मानसिकता में फंसने के लिए मजबूर करता है। जो लोग हर समय शिकायत करते रहते हैं, वह यह नहीं जानते कि वो कितने नकारात्मक होते हैं। कोई उनकी कितनी भी मदद करने की कोशिश करें या सलाह दें, उनके लिए

यह कभी पर्याप्त नहीं होता।

कोर्टिसोल के उत्पादन को बढ़ाता है आपने कभी गौर नहीं किया होगा कि एक गंभीर स्तर पर शिकायत करने वाला सभी को भारी नुकसान पहुंचा सकता है। वह अपने नकारात्मक चीजों को उन सभी तक फैलाते हैं जो किसी ऐसी चीज से घिरे हुए हैं जिससे वह कभी नहीं बच सकते। यह समझना भी जरूरी है कि थोड़ी शिकायत तब ठीक हो सकती है जब वह तनाव को दूर करने के बजाय स्थिर हो जाए। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह इंसानों के अंदर कोर्टिसोल के उत्पादन को बढ़ाता है। जब ऐसा होता है तो लोग हाई ब्लड प्रेशर और ग्लूकोज स्पाइक्स का सामना करते हैं।

शिकायत से बचने की कोशिश करें इसका बहुत अधिक उत्पादन कई गंभीर स्वास्थ्य मुद्दों को सामने ला सकता है और शरीर में बीमारी के खतरों को बढ़ा सकता है। हमें इससे बचने की कोशिश करनी चाहिए। अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो आपके बारे में बहुत अधिक शिकायत कर रहा है या आपके जीवन में मौजूद कुछ लोग बहुत नकारात्मक हो रहे हैं, तो एक बहुत जरूरी कदम उठाएं। अपनी शिकायत पर नजर रखने से पहले इसे बंद कर दें। जो लोग इसकी कोशिश करने से इनकार करते हों और अधिक सकारात्मक हो, उनसे संबंध न रखें। आप यकीन नहीं होगा कि सिर्फ एक सप्ताह में आप कितना समृद्ध महसूस करने लगेंगे।

पैसा नहीं बिगाड़ेगा रिश्ता अगर रखेंगे इन बातों का ध्यान

चाहे रिश्ता कितना ही गहरा क्यों न हो लेकिन जब बात पैसे की आ जाए तो यह बड़ी परेशानी खड़ी कर सकता है। रिश्ते की शुरुआत में तो पैसों को लेकर कोई बात नहीं करता और न ही जाहिर करता है, लेकिन मनी पर क्लियर थॉट्स न रखना आगे चलकर परेशानियां खड़ी कर सकता है। ऐसा आपके साथ न हो इसलिए हम बता रहे हैं कुछ काम के टिप्स जो रिश्ते में फन को तो बनाए रखेंगे लेकिन मनी प्रॉब्लम्स के कारण इसे टूटने न देंगे।

पैसा अपना-अपना मेरा पैसा तुम्हारा ही तो है... जी नहीं आपका पैसा आपका और दूसरे का पैसा उसका खुद का है। इसे आप या वह कैसे खर्च करना चाहते हैं, इसका फैसला आप दोनों अपने अनुसार ही लेंगे। रिश्ते में रहते हुए भी किसी एक के पैसे ज्यादा खर्च करवाने की लिबर्टी न ही लें तो बेहतर है।

बिल करें शेयर लड़के हैं तो सिर्फ गर्लफ्रेंड को इंप्रेस करने के लिए बिल पे न करते रहें और लड़की हैं तो सिर्फ बॉयफ्रेंड को अपने डिनर-लंच के लिए पैसे न देने दें। बिल को आधा-आधा करना एक अच्छी प्रैक्टिस है जो किसी भी एक पर्सन पर पैसे के लिहाज से बर्दन नहीं बढ़ाता है। अगर बिल का आधा पेमेंट करना अजीब लगता है तो जब बाहर खाने जाएं उस दौरान एक



बार बॉयफ्रेंड और एक बार गर्लफ्रेंड बिल पेमेंट कर सकते हैं।

गिफ्ट्स प्राइस की लिमिट तय करें माना कि प्यार और तोहफे में पैसा नहीं देखा जाता, लेकिन अगर यह बजट पर असर डाले तो बेहतर है कि इस पर पहले से ही ध्यान दिया जाए। न तो ज्यादा महंगे गिफ्ट दें और न ही स्वीकार करें। इससे दोनों के बीच महंगे से महंगे गिफ्ट देने की न तो होड़ लगेगी और न ही इस चक्कर में दोनों का बजट खराब होगा। मान लें कि अगर गर्लफ्रेंड को कोई महंगी चीज लेनी भी है तो उन्हें अपना बजट बता दें और उतना अमाउंट उन्हें दें, इसमें बाकी का अमाउंट वह खुद ऐड कर लेंगी।

ट्रिप पर जाएं तो बजट तय करें ट्रिप प्लान करें तो पहले ही बजट तय कर लें। टैक्सी, ट्रेन/फ्लाइट टिकट, होटल

बिल, खाने का बिल आदि सबका एक रफ बजट तय कर लें। इस अमाउंट को आपस में डिस्कस करें और फिर इसे फाइनलाइज करें। इससे आपकी जर्नी तो स्मूद बनेगी ही साथ ही में ऐन वक्त पर पैसे की कमी महसूस नहीं होगी, जिससे किसी एक पर बर्दन भी नहीं पड़ेगा।

कॉन्ट्री करें जी हां ट्रिप पर जाना है और बजट तय हो जाए तो उतने अमाउंट से दो-तीन हजार रुपये ज्यादा रखते हुए पैसों की आपस में कॉन्ट्री करें। इससे आप दोनों को पहले से ही ट्रिप के लिए पैसे सेव करने के साथ ही एक-दूसरे पर फाइनैशियल बर्दन नहीं बढ़ाने में मदद मिलेगी। अगर कोई एक ट्रिप के दौरान किसी कारण से ज्यादा पैसे खर्च करे भी तो भी उसे उस अमाउंट का भुगतान जरूर करें।

उधारी, उधारी ही होती है पैसों की इमरजेंसी कभी भी किसी को भी आ सकती है। इस स्थिति में बॉयफ्रेंड या गर्लफ्रेंड से पैसे लें तो उसे उधारी ही समझें और समय पर पूरे अमाउंट को लौटाएं। एक साथ नहीं लौटा सकते हैं तो उसे किश्तों में लौटाएं। यह गलती से सोचे भी ना कि चूँकि पैसे उस शख्स ने दिए हैं जो आपसे प्यार करता है तो यह अमाउंट चुकाने की जरूरत नहीं है। ईमानदारी से उन्हें पूरे पैसे लौटाएं और रिश्ते के बीच पैसों को न आन दें।

डिलीवरी के बाद सता रहा है कमर दर्द तो इन घरेलू नुस्खों को आजमाएं

प्रेगनेंसी के दौरान ही नहीं बल्कि डिलीवरी के बाद भी महिलाओं को कमर दर्द सताता है। डिलीवरी के बाद कई कारणों से कमर दर्द की शिकायत हो सकती है। इसकी वजह से महिलाओं को अपने नवजात शिशु की देखभाल और अन्य काम करने में भी दिक्कतें आ सकती हैं। प्रसव के बाद कमर दर्द से छुटकारा पाने के आप घरेलू नुस्खे और घरेलू तरीके इस्तेमाल कर सकती हैं। यहां हम आपको डिलीवरी के बाद कमर दर्द दूर करने के घरेलू उपायों के बारे में बता रहे हैं। आमतौर पर डिलीवरी के बाद 6 महीने के अंदर कमर दर्द चला जाता है। इतने समय में रिलैक्सिस हार्मोन का स्तर सामान्य हो सकता है और शरीर अपनी सामान्य अवस्था में आ जाता है। मांसपेशियों के टोन, जोड़ों के टाइट और शरीर के दोबारा मजबूत होने पर कमर दर्द चला जाता है। हालांकि, कुछ मामलों में मां के ज्यादा भारी शारीरिक काम करने की वजह से 12 महीने तक दर्द रह सकता है। महिलाओं को इतने लंबे समय तक दर्द सहने की जरूरत नहीं है क्योंकि वे कमर दर्द के घरेलू इलाज अपनाकर इस दर्द से छुटकारा पा सकती हैं। दिन में थोड़ी-थोड़ी देर में कमर की तेल से मालिश करें। मालिश से शरीर में रक्त प्रवाह बढ़ता है और मांसपेशियों में दर्द से राहत मिलती है।

कमर दर्द से राहत पाने के लिए गर्म या ठंडी सिकाई भी कर सकती हैं। गर्म या ठंडा वॉश बैग कमर के ऊपर लगाने से दर्द से आराम मिलेगा।

आप दर्द निवारक ऑइंटमेंट भी कमर पर लगा सकती हैं। इससे तुरंत आराम मिलेगा। डिलीवरी के बाद शिशु को लंबे समय तक गोद में उठाने से कूल्हों पर दबाव पड़ता है इसलिए ऐसा करने से बचें। हाई हील के फुटवियर न पहनें।

डिलीवरी के तुरंत बाद कोई शारीरिक गतिविध न करें। नौ महीने के प्रेगनेंसी के बाद मांसपेशियों और जोड़ों को आराम की जरूरत होती है। ज्यादा भारी चीजें उठाने से बचें और वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज न करें क्योंकि इनकी वजह से मांसपेशियों और जोड़ों पर दबाव पड़ सकता है। आरामदायक पोजीशन में सोएं और सपोर्ट के लिए तकिए का इस्तेमाल करें। वैसे तो डिलीवरी के कुछ महीनों बाद ही कमर दर्द दूर हो जाता है लेकिन निम्न स्थितियों में डॉक्टर को दिखाने की जरूरत होती है -

यदि दर्द तेज हो और धीरे-धीरे बढ़ रहा हो, कमर दर्द के साथ बुखार भी हो, किसी चोट जैसे कि गिरने की वजह से कमर में दर्द हो एक या दोनों पैर सुन्न हों, डिलीवरी के 6 महीने बाद भी कमर दर्द ठीक न हो रहा हो, डिलीवरी के बाद पहले से ही शरीर कई तरह की परेशानियों से गुजर रहा होता है, ऐसे में कमर दर्द सहन करना आसान नहीं होता। शिशु और खुद की देखभाल भी इस समय जरूरी होती है लेकिन अगर आपको बहुत ज्यादा कमर दर्द हो रहा है और ऊपर बताए गए घरेलू तरीके भी काम नहीं आ रहे हैं तो डॉक्टर से परामर्श जरूर करें।

सजाएं अपने नेल्स

हाथों की खूबसूरती सिर्फ उनकी कोमलता पर ही निर्भर नहीं करती, बल्कि नेल्स की शेप, नेलपॉलिश और इनकी केयर पर भी बहुत जरूरी है। वैसे नेल्स को स्टाइलिश लुक देने के लिए कई तरह के आर्ट्स मौजूद हैं। भीड़ में अलग दिखने के लिए और



कुछ नया अपनाने के लिए ये जरूर ट्राई करें।

अगर आपकी ड्रेस काफी सिम्पल है तो इसका स्टाइलिश लुक देने के लिए आप करलरफुल नेल पेंट ट्राई कर सकती हैं। आप चाहें तो शाइनर नेलपेंट से अपने नेल्स को बेहद खूबसूरत लुक दे सकती हैं।

नेल आर्ट हमेशा से ही गर्ल्स की फेवरेट रही है। आप किसी अच्छे पार्लर से नेल आर्ट करवा सकती हैं। इसमें फ्लावर, नग, बीड्स, स्टोन और

स्वरोस्की के काफी अच्छे स्टाइल मौजूद हैं।

अगर आपको नेल्स काफी बड़े रखने का शौक है तो आप नेल एक्स्टेंशन ट्राई कर सकती हैं। इसमें नेल्स के शुरूआती हिस्से पर डिजाइन बनाकर इनको स्टाइलिश लुक दिया जाता है।

किसी खास फिंगर को स्पेशल लुक देने के लिए आप नेल पियर्सिंग भी करवा सकते हैं। इसमें नेल्स में छेद करके बाली या घुंघरू से सजाया जाता है, जिससे नाखून बेहद अट्रैक्टिव नजर आते हैं।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ 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। भविय 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

कैसे लगाये डार्क रंग की लिपस्टिक

जब मेकअप की बात आती है तो हम सभी इसका समर्थन करते हैं और आधुनिक ट्रेंड के साथ जाना चाहते हैं। कुछ ऐसे उत्पाद और रंग होते हैं जिनके उपयोग से आपके लुक में बहुत अधिक बदलाव दिखाई देता है। डार्क लिपस्टिक एक ऐसी ही एक चीज़ है। डार्क लिपस्टिक लगाना सामान्यतः भयभीत करने वाला माना जाता है तथा यह एक सशक्ता भी प्रदान करता है अतः इसे अच्छे से लगाना बहुत महत्वपूर्ण है। इस लेख में हम आपको बताएँगे कि डार्क रंग की लिपस्टिक कैसे लगायें। डार्क लिपस्टिक का चुनाव करना एक निर्भीक कदम माना जाता है। रंग का चुनाव करना भी महत्वपूर्ण होता है अतः आपको रंगों के ऊपर भी ध्यान होगा।

उदाहरण के लिए जब तक आप काले रंग की लिपस्टिक नहीं लगायेंगे तब तक आप नहीं जान पायेंगे कि यह कैसी दिखती है। आखिरकार ये सब उपाय आपकी सुंदरता को बढ़ाने के लिए ही तो किये जा रहे हैं। डार्क रंग की लिपस्टिक कैसे लगायें यह जानने के लिए यह लेख पढ़ें।

होंठों की लाइनिंग करें पहले होंठों की सूखी परत निकाल लें तथा लिप बाम लगाकर उन्हें मॉस्चराइज़ करें। इसके बाद लिप पेन्सिल का उपयोग करें। इस लिप लाईनर की सहायता से होंठों की सीमा



बनायें। आप सामान्य लिप लाईनर या न दिखने वाले लिप लाईनर का उपयोग कर सकती हैं।

होंठों को भरें सामान्यतः लिपस्टिक के बजाय लिप लाईनर अधिक समय तक टिकता है। अतः इस बात का ध्यान रखें कि लिपस्टिक लगाने के पहले लिप लाईनर अवश्य लगायें। इससे यदि आपकी लिपस्टिक थोड़ी हल्की भी हो गयी तो भी लिप लाईनर के कारण वह एक समान दिखेगी। अतः पहले लिप लाईनर का उपयोग करना महत्वपूर्ण है।

होंठों को फैलाकर लिपस्टिक लगायें लिपस्टिक लगाते समय अपने होंठों को अच्छी तरह से फैलाएं। इससे होंठों के प्रत्येक भाग पर लिपस्टिक अच्छी तरह

लग जायेगी। डार्क लिपस्टिक लगाने का यह सबसे आसान तरीका है। सोखें तथा फिर से लगायें आपको सिर्फ इतना करना है कि टिशु पेपर या टॉयलेट पेपर का एक टुकड़ा लेकर उसे दोनों होंठों के बीच में दबाएँ। इसके बाद लिपस्टिक की एक और परत लगायें। इससे लिपस्टिक एक समान रूप से लग जायेगी। किनारों को साफ़ करें यदि आपकी लिप लाइन अच्छी नहीं है तो कंसीलर या लिपस्टिक के रंग के लिप लाईनर से होंठों की सीमा बनायें। इससे आपको एक अच्छा लुक मिलेगा। यदि आपके पास कोई सलाह है तो उसे कमेन्ट सेक्शन में हमारे साथ बाँटें।

खीरा खाने का सही समय क्या है ?

गर्मियों में खीरा का सेवन सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। डॉक्टर्स भी इसे अपनी डाइट में शामिल करने की सलाह देते हैं। लेकिन किसी भी चीज का फायदा तभी मिलता है जब उसका सेवन सही समय पर किया जाए। आपने देखा होगा कि कई लोग किसी भी समय खीरे का सेवन कर लेते हैं। लेकिन बेटाइम खाने से ये फायदे की जगह आपको नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे में ये सवाल उठता है कि खीरा खाने का सही समय क्या है। किस वक्त खाने से सबसे ज्यादा फायदे मिलते हैं। चलिए जानते हैं।

सुबह खाली पेट या नाश्ते के साथ

खीरा खाना सबसे ज्यादा लाभकारी माना जाता है। यह पाचन तंत्र को सक्रिय करता है, शरीर को हाइड्रेटेड रखता है और मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करता है।

लंच से पहले या साथ में खीरा खाना भी बेहतर होता है। यह शरीर को फ्रेशनेस देता है और वजन कंट्रोल करने में मदद करता है।

यदि आप वजन कम करना चाहते हैं, तो भोजन से आधा घंटा पहले खीरा खाना सबसे अच्छा है। इसमें मौजूद फाइबर और पानी से पेट जल्दी भर जाता है, जिससे आप मुख्य भोजन कम मात्रा में खाते हैं।

अक्सर हेल्थ एक्सपर्ट्स रात के समय

खीरा खाने से बचने की सलाह देते हैं। इसके मुख्य कारण हैं

खीरे में पानी की मात्रा बहुत अधिक होती है और इसकी तासीर ठंडी होती है, जिससे रात में इसे पचाना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। यह पेट में भारीपन, गैस या अपच का कारण बन सकता है।

खीरा खाने से बार-बार पेशाब आने की समस्या हो सकती है, जो आपकी रात की नींद को खराब कर सकती है।

आयुर्वेद के मुताबिक, जिन लोगों को सर्दी-खांसी या कफ की समस्या रहती है, उन्हें रात में खीरा खाने से बचना चाहिए क्योंकि यह समस्या को बढ़ा सकता है।

शब्द सामर्थ्य - 62

(भागवत साहु)

खाएं से दाएं :

1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा) 11. ऊटपटांग, बिचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीढ़, मुहर, उष्ण 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे

1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रुठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, धैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 61 का हल

ग	ल	त				खा	म	खीं
जे		ल		झ	प	की		
श	र	ब	त		रं			मि
	ज	गा	ना		प	रा	का	छा
	नी	र		वि	रा	ज	मा	न
ना	च			प			य	
म	र	णा	स	न्न		पा	नी	
ची			प		पा			भो
न	ज	रा	ना		स	मा	चा	र

टोट बैग खरीदने जा रहे हैं तो इन बातों का रखें खास ध्यान, होगा सही चयन

टोट बैग एक ऐसा फैशनेबल और काम में आने वाला बैग है, जिसे आप किसी भी अवसर पर इस्तेमाल कर सकते हैं। यह न केवल आपके कपड़ों के साथ मेल खाता है, बल्कि रोजमर्रा की जरूरतों के लिए भी आदर्श होता है। हालांकि, सही टोट बैग चुनना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। इस लेख में हम आपको कुछ सरल और प्रभावी फैशन टिप्स देंगे, जिनसे आप अपने लिए एक बेहतरीन टोट बैग चुन सकते हैं।

आकार और बनावट पर ध्यान दें : जब भी आप टोट बैग खरीदने जाएं तो सबसे पहले उसके आकार और बनावट पर ध्यान दें। छोटे आकार के बैग रोजमर्रा के छोटे सामानों के लिए अच्छे होते हैं। वहीं, बड़े आकार के बैग बड़े सामान, जैसे किताबें रखने के लिए उपयुक्त होते हैं। इसके अलावा बैग की बनावट भी अहम होती है। चौकोर आकार वाले बैग अधिक सामान समेटने में मदद करते हैं, जबकि गोल आकार वाले बैग अधिक स्टाइलिश लगते हैं।

सामग्री का चयन समझदारी से करें : टोट बैग की सामग्री भी बहुत अहम होती है। कपड़े, लेदर या प्लास्टिक, हर सामग्री की अपनी खासियत होती है। कपड़े के बैग हल्के होते हैं और आसानी से साफ किए जा सकते हैं, जबकि लेदर के बैग अधिक टिकाऊ होते हैं। प्लास्टिक के बैग पानी से बचाने वाले होते हैं, लेकिन पर्यावरण के लिए नुकसानदायक होते हैं। इसलिए, अपनी जरूरतों और पर्यावरण के प्रति जागरूकता को ध्यान में रखते हुए सामग्री का चयन करें।

रंगों का मेल मिलान करें : टोट बैग का रंग भी आपके कपड़ों के साथ मेल खाना चाहिए, ताकि आपका लुक संपूर्ण लगे। अगर आप रोजमर्रा की पोशाक में साधारण कपड़े पहनती हैं तो चमकीले रंग का बैग आपके लुक में नयापन ला सकता है। वहीं, अगर आपकी पोशाक पहले से ही रंगीन होती है तो सादे रंग वाला बैग बेहतर रहेगा। इसके अलावा आप अपनी व्यक्तिगत पसंद और मौसमी चलन को भी ध्यान में रख सकती हैं।

पक्की सिलाई और हैंडल पर गौर फरमाएं : बैग की पक्की सिलाई और मजबूत हैंडल बहुत जरूरी होते हैं, ताकि वह भारी सामान को आसानी से सहन कर सके। कमजोर सिलाई वाले या पतले हैंडल वाले बैग जल्दी टूट सकते हैं और आपकी चीजें गिर सकती हैं, जिससे अनचाही परेशानी हो सकती है। इसलिए, हमेशा पक्की सिलाई और मजबूत हैंडल वाले बैग चुनें, ताकि वे लंबे समय तक टिक सकें और आपका सामान सुरक्षित रहे। कपड़े वाले बैग ले रहे हैं तो मोटाई पर ध्यान दें।

कंसीलर खरीदते समय इन बातों का रखें ध्यान, मिलेगा सही शेड

कंसीलर एक ऐसा मेकअप उत्पाद है, जो आंखों के नीचे के काले घेरे, मुंहासों के निशान और अन्य असमानताओं को छिपाने में मदद करता है। सही कंसीलर चुनना थोड़ा मुश्किल हो सकता है, क्योंकि बाजार में कई तरह के शेड और फॉर्मूले होते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और प्रभावी मेकअप टिप्स देंगे, जिनकी मदद से आप अपने लिए सही कंसीलर चुन सकती हैं और अपने चेहरे को बेहतरीन तरीके से सजा सकती हैं।

अपनी त्वचा का अंडर टोन जानें : सही कंसीलर चुनने के लिए सबसे पहले अपनी त्वचा का अंडर टोन जानना जरूरी है। अगर आपकी त्वचा का टोन गर्म है तो पीले या सुनहरे शेड वाले कंसीलर चुनें। ठंडे टोन वाली महिलाओं को गुलाबी या नीले शेड वाले कंसीलर अच्छे लगते हैं। न्यूट्रल टोन वाली महिलाओं के लिए मिक्स शेड वाले कंसीलर बेहतर होते हैं। इससे आपका मेकअप प्राकृतिक लगेगा और आपकी त्वचा की खामियां आसानी से छिप जाएंगी।

अपनी त्वचा का प्रकार समझें : आपकी त्वचा का प्रकार भी कंसीलर चुनते समय अहम भूमिका निभाता है। अगर आपकी त्वचा तैलीय है तो मैट फिनिश वाला कंसीलर चुनें, जो अतिरिक्त तेल को सोख लेगा और लंबे समय तक सही रहेगा। सूखी त्वचा वालों को क्रीम बेस्ड या नमी देने वाला कंसीलर चुनना चाहिए, जो उनकी त्वचा को सूखने से बचाए। संवेदनशील त्वचा वालों को एलर्जी से बचाने वाला कंसीलर चुनना चाहिए, जो उनकी त्वचा पर आरामदायक महसूस हो।

रोशनी का ध्यान रखें : कंसीलर खरीदते समय रोशनी का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। दुकान में हमेशा प्राकृतिक रोशनी में कंसीलर टेस्ट करें, ताकि आपको सही रंग का पता चल सके। कृत्रिम रोशनी में रंग अलग दिख सकते हैं, इसलिए हमेशा दिन के समय या खिड़की के पास खड़े होकर कंसीलर चुनें। इससे आपको सही रंग का पता चलेगा और आपका मेकअप प्राकृतिक लगेगा। इस तरह आप अपने चेहरे की खामियों को छिपाने और उसे बेहतरीन बनाने में सफल होंगी।

फॉर्मूला चुनें : कंसीलर के फॉर्मूले पर भी ध्यान देना चाहिए। अगर आपको लंबे समय तक टिकाऊ मेकअप चाहिए तो स्टिक या क्रीम कंसीलर चुनें, जो पूरे दिन सही रहे। वहीं, अगर आपको हल्की और आरामदायक फिनिश चाहिए तो तरल कंसीलर बेहतर रहेगा। इसके अलावा नमी देने वाला या मैट फिनिश कंसीलर भी अच्छे विकल्प हो सकते हैं। अपनी जरूरतों और त्वचा प्रकार के अनुसार सही फॉर्मूला चुनें, ताकि आपका मेकअप लंबे समय तक सही रहे और आप सुंदर दिखें।

पैकेजिंग पर गौर करें : अंतिम, लेकिन अहम बात, कंसीलर की पैकेजिंग पर गौर करें। ऐसी पैकेजिंग चुनें, जो इस्तेमाल करने में आसान हो और जरूरत पड़ने पर आसानी से खोली जा सके। ट्यूब या पंप डिस्पेंसर वाली पैकेजिंग बेहतर होती है, क्योंकि इन्हें नियंत्रण में रखकर इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके अलावा ऐसी पैकेजिंग से उत्पाद की मात्रा का पता लगाना भी आसान होता है।

जमीन पर सोना शरीर के लिए है बेहद फायदेमंद

दिनभर काम के बोझ से थक कर हर कोई चाहता है कि उन्हें सुकून की नींद आए। अच्छी नींद के लिए लोग अपने बेड से समझौता नहीं करते हैं। गद्देदार बिस्तर भले लगता हो कि अच्छी और आरामदायक नींद दे सकता है लेकिन स्वास्थ्य की दृष्टि से जमीन पर सोने को आदर्श माना गया है। रात को जल्दी सोने और अच्छी नींद के लिए यूं तो बेड, गद्दे आदि आरामदायक होने चाहिए, जिससे रात में सोने में किसी भी तरह की तकलीफ महसूस न हो। ज्यादातर लोग सोचते होंगे कि गुदगुदा बिस्तर या पतला गद्दा कौन-सा शरीर के लिए लाभदायक है। लेकिन बिस्तर के मामलों में ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं होती, क्योंकि बिस्तर पर सोने की बजाए जमीन पर सोना शुरू कर सकते हैं। जमीन पर सोने के शरीर को ढेर सारे स्वास्थ्य लाभ हैं।

जमीन पर सोने के लिए पहले सही जानकारी होना जरूरी है खासकर तब जब इस आदत के लिए नए हों। बेहतर होगा कि जमीन पर एक पतली चटाई बिछाकर सोएं। पतला गद्दा या योग मैट जैसा हो जिस पर सोया जा सकता है। जमीन पर सो रहे हैं तो ध्यान रहे कि हमेशा अपनी पीठ के बल ही सोएं। बिना तकिया सोने की आदत डालने से पहले शुरुआत में एक तकिये का इस्तेमाल कर सकते हैं। एक बार आदत पड़ जाए तो तकिये को हटा भी सकते हैं। जब भी सोएं तो बिना तकिये के सोएं।

प्रमाण से बुद्धिमत्ता

एक बार हबीबुल्ला नामक एक सरदार तुर्की के राजा कादिर हसन के पास अपने घोड़े को बेचने के लिए गया। राजा ने पूछा-इसकी क्या कीमत है सरदार ने जवाब दिया-सिर्फ पांच हजार रुपये, महाराज। राजा ने कहा-मित्र, इसकी कीमत मात्र पांच सौ रुपये से अधिक नहीं है, परंतु सरदार पांच हजार से कम में बेचने को राजी न था।

राजा को घोड़ा पसंद था। इसीलिए उसने पांच हजार देकर भी घोड़ा खरीद लिया और साथ में यह भी कह दिया कि दोस्त तुम मुझे ठग रहे हो।

सरदार कुछ नहीं बोला और चुपचाप रुपये अपनी जेब में रख लिए और इसके बाद वह पलटकर गजब की तेजी से उसी घोड़े पर चढ़ा और तीर की गति से राजमहल से बाहर निकल गया। राजा कादिर ने अपने बीस घुड़सवारों को सरदार के पीछे लगा दिया। दिनभर पीछा करने के बाद भी वे सरदार को नहीं पकड़ सके। दूसरे दिन सरदार उसी घोड़े के साथ राजा के दरबार में स्वयं हाजिर हो गया।

उसने पांच हजार रुपये राजा के सामने के रखते हुए कहा-महाराज! आपको रुपये रखने हों तो रुपये रख लें, घोड़ा रखना हो तो घोड़ा रख लें। मैंने अपने घोड़े की काबिलियत का सबूत दे दिया है। राजा ने सिर झुका लिया। सरदार को पांच हजार घोड़े की कीमत और पांच हजार रुपये इनाम दिए गए।

बुद्धिमान व्यक्ति प्रमाण देते हैं और बुद्ध कुछ नहीं दे सकते।



इससे सांस लेने में होने वाली दिक्कत कम हो सकती है। जमीन पर सोने से शरीर और हड्डियों का अलाइनमेंट सही रहता है। नरम गद्दों पर सोने से अक्सर शरीर के कुछ खास अंगों पर वजन पड़ने लगता है, इससे जब अंग दबते हैं तो दर्द बढ़ जाता है। लंबे समय तक ऐसा होने से अक्सर शरीर के पॉश्चर में बदलाव देखा जा सकता है। जमीन पर सोने से यह परेशानी कम होती है।

जमीन पर सोने के फायदों में सबसे पहले आता है यह रीढ़ की हड्डी को स्वस्थ रखता है। रीढ़ की हड्डी सेंट्रल नर्वस सिस्टम से जुड़ी होती है और इसका संपर्क सीधा मस्तिष्क से होता है। जमीन पर सोने से रीढ़ की हड्डी की अकड़ने की आशंका कम होती है। जमीन पर सोने की आदत से कंधों और कूल्हों की मांसपेशियों के बिगड़ने से राहत मिलती है। दर्द ऊपरी पीठ, निचली पीठ, कंधा, बांह की कलाई, गर्दन, सिर

आदि में होता है और मांसपेशियों के बिगड़ने से यह बढ़ जाता है। पीठ में दर्द हो तो जमीन पर सोना बेहद फायदेमंद है। वास्तव में यह पीठ दर्द का प्रभावी इलाज है।

जमीन पर सोने से शरीर का तापमान कम रहता है। जब गद्दे पर सोते हैं तो शरीर की गर्मी काफी बढ़ जाती है और इससे शरीर का तापमान बढ़ जाता है। चटाई या दरी पर सोने से यह समस्या दूर होगी। जमीन पर सोने से ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ जाता है और इससे मांसपेशियों को भी आराम मिलता है। इससे मस्तिष्क भी शांत रहता है। तनाव भी कम होता है। यह ध्यान रहे कि शुरुआत में भले ही जमीन पर सोना मुश्किल लगे लेकिन धीरे-धीरे इसकी आदत हो जाएगी। अगर कोई किसी स्वास्थ्य स्थिति से पीड़ित है तो उनके लिए जमीन पर सोना सही नहीं हो सकता है।

भुट्टा खाना है सेहत के लिए फायदेमंद



भुट्टा, मकई, कॉर्न से पूरी दुनिया में जाना जाने वाला मक्का एक ऐसा अनाज है जो बहुत ज्यादा सेहतमंद होता है। इसमें विटामिन, फाइबर, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। यह आंख और पेट दोनों के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि पूरी दुनिया में भुट्टा ऐसा अनाज है जो काफी ज्यादा पसंद किया जाता है। साथ ही पूरी दुनिया में इसके कई किस्मों को उगाया जाता है। यह स्वाद में लाजवाब और गुणों से भरपूर होने के साथ-साथ सेहत के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। आज हम इस आर्टिकल के जरिए आपको इसके फायदे के बारे में बताएंगे।

मक्का आपके पाचन तंत्र के लिए बहुत बढ़िया है। चारे की मदद से आपको मल त्यागने में आसानी होती है। साथ ही यह पेट से जुड़े सहायक उपकरण जैसे कि आदिम से भी राहत प्राप्त करने में मदद करता है।

मेक्सिको मक्का एंटीऑक्सीडेंट का स्रोत है, जो आपके दिल की सेहत के लिए बढ़िया है। यह दिल को नुकसान पहुंचाता है। यदि आप हार्ड ब्लड शुगर से पीड़ित हैं

तो मक्के के दाने आपके लिए बहुत चमत्कारी साबित हो सकते हैं। टाइप-2 पर आधारित शोध में मक्के को सीधे तौर पर सहायता माना गया है। रोजाना मक्का खाने से मधुमेह या रक्त ग्लूकोज को कम करने का दावा साबित होता है। इसके साथ ही मधुमेह में मक्के को कार्बोहाइड्रेट, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और विटामिन से भरपूर स्रोत के रूप में शामिल करने की सलाह दी जाती है। मक्के के सेवन से सर्दी की समस्या से कुछ हद तक राहत मिल सकती है।

मक्के में मौजूद आपके एंटीऑक्सीडेंट साथियों को नुकसान होने से बचाया जा सकता है, जो कैंसर का खतरा बन सकते हैं। मक्के में कैरोटीनॉयड भी होता है, जिसमें कैंसर प्रतिरोधी गुण होते हैं।

मक्के में ल्यूटिन और ज़ेक्सैन्थिन अच्छी मात्रा में होता है। ये दोनों कैरोटीनॉयड आंखों के लिए महत्वपूर्ण हैं। ल्यूटिन और ज़ेक्सैन्थिन आपकी आंखों को उम्र से संबंधित मैकऑलर डीजेनरेशन (एएमडी) से उबरने में मदद कर सकते हैं, जो बुढ़ापे में अंधापन का एक प्रमुख कारण है।

माइक्रोवेव में खाना बनाना सेहत के लिए है नुकसानदेह ? जानिए सच्चाई

आजकल कई लोग माइक्रोवेव का इस्तेमाल करते हैं, क्योंकि इससे खाना बनाने में काफी आसानी होती है। हालांकि, कुछ लोगों का मानना है कि माइक्रोवेव में बना खाना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। उनका कहना है कि माइक्रोवेव में खाना पकाने से उसमें मौजूद पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं और यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। आइए जानते हैं कि क्या वाकई माइक्रोवेव में खाना बनाना सेहत के लिए नुकसानदायक है।

माइक्रोवेव में खाना पकाने का तरीका : माइक्रोवेव एक इलेक्ट्रॉनिक उपकरण है, जो रेडियो तरंगों का उपयोग करके खाना गर्म करता है। यह तरीका पारंपरिक ओवन की तुलना में तेजी से खाना गर्म करने में मदद करता है। माइक्रोवेव में खाना पकाने का समय कम होता है और ऊर्जा की खपत भी कम होती है। कुछ लोग मानते हैं कि माइक्रोवेव में बनने वाला खाना पोषक तत्वों से भरपूर नहीं होता, लेकिन वैज्ञानिक नजरिए से देखा जाए तो यह पूरी तरह से गलत है।

पोषक तत्वों पर प्रभाव : कुछ लोग मानते हैं कि माइक्रोवेव में बने खाने में पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं। हालांकि, वैज्ञानिकों का कहना है कि माइक्रोवेव में बनी चीजें उतनी ही पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं, जितनी कि पारंपरिक तरीके से बनी होती हैं। दरअसल, माइक्रोवेव तेजी से खाना पकाने में मदद करता है, जिससे पोषक तत्व कम प्रभावित होते हैं। इसलिए, यह कहना गलत होगा कि माइक्रोवेव में बना खाना सेहत के लिए नुकसानदायक होता है।

प्लास्टिक कंटेनर का उपयोग : एक और आम धारणा यह है कि माइक्रोवेव में प्लास्टिक कंटेनर का उपयोग करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। सही तरीके से उपयोग करने पर यह पूरी तरह सुरक्षित होता है। हालांकि, सुनिश्चित करें कि आपका प्लास्टिक कंटेनर माइक्रोवेव सुरक्षित हो और उसमें किसी प्रकार की धातु न हो। इसके अलावा बार-बार उपयोग करने से प्लास्टिक कंटेनर में खरोँच आ सकती है, जिससे रसायन निकल सकते हैं। इसलिए, समय-समय पर इन्हें बदलते रहना चाहिए।

बैक्टीरिया हटाने की क्षमता : माइक्रोवेव से बैक्टीरिया हटाने में मददगार हो सकता है। अगर आप किसी खाने को दोबारा गर्म कर रहे हैं तो यह तरीका उपयोगी साबित हो सकता है।

गर्म तापमान पर बैक्टीरिया मर जाते हैं, जिससे संक्रमण का खतरा कम होता है। इसलिए, यह कहना गलत होगा कि केवल पारंपरिक तरीकों से ही बैक्टीरिया हटाए जा सकते हैं।

सही तरीके से उपयोग करने पर माइक्रोवेव सेहत के लिए पूरी तरह सुरक्षित होता है।

माइक्रोग्रीन्स के सेवन से मिल सकते हैं कई स्वास्थ्य लाभ

माइक्रोग्रीन्स खाने के रंग, बनावट और स्वाद को बढ़ा सकते हैं और अंकुरित अनाज की तुलना में अधिक पौष्टिक माने जाते हैं।ये एंटीऑक्सीडेंट, कैरोटीनॉयड और फाइटोकेमिकल घटक से भरपूर होते हैं, जो हृदय रोग, कैंसर और मधुमेह सहित कई बीमारियों को रोकने और उनका प्राकृतिक रूप से इलाज करने में मदद कर सकते हैं।आइए जानते हैं कि थोड़ी-सी मात्रा में माइक्रोग्रीन्स का इस्तेमाल करने से ही क्या-क्या स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।

हृदय को स्वस्थ रखने में है कारगर
माइक्रोग्रीन्स में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट और कैरोटीनॉयड यौगिक हृदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। एक अध्ययन में पाया गया कि माइक्रोग्रीन्स खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके अच्छे कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर सकते हैं। साथ ही इसमें मौजूद पॉलीफेनोल्स सूजन प्रतिक्रिया को कम करने में मदद कर सकते हैं।ये एंजोथेलियल फंक्शन में सुधार और प्लेटलेट्स के जमाव को भी रोक सकते हैं।

कैंसर से लड़ने में है प्रभावी
माइक्रोग्रीन्स में एंटी-प्रोलिफेरेटिव प्रभाव होता है। इसलिए इसका रोजाना सेवन करने से कोलन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है।इसके अलावा इसमें मौजूद एंटी-ट्यूमर गुण कैंसर को बढ़ाने वाले टिशू को नष्ट करने में मददगार



माना जाता है।हालांकि, कैंसर रोगियों को माइक्रोग्रीन्स के सेवन से ज्यादा इस बीमारी के इलाज को प्राथमिकता देनी चाहिए।
मधुमेह के जोखिम कर सकते हैं कम
खून में शुगर की मात्रा बढ़ने से मधुमेह का खतरा हो सकता है, जिसके जोखिमों को कम करने में माइक्रोग्रीन्स काफी मदद कर सकते हैं।कई अध्ययनों के मुताबिक, माइक्रोग्रीन्स में एंटी-डायबिटिक गुण होते हैं, जो खून में मौजूद ग्लूकोज की मात्रा को कम करने और इंसुलिन संवेदनशीलता को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।इस प्रकार से यह गुण मधुमेह को नियंत्रित करने में फायदेमंद हो सकता है।
पाचन क्रिया के लिए है लाभदायक
पाचन क्रिया शरीर का अहम भाग है, जिसका स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है। इसकी मदद से ही शरीर को पोषण मिलने में मदद

मिलती है।माइक्रोग्रीन्स का सेवन पाचन क्रिया को ठीक रखने में मदद कर सकता है क्योंकि इसमें लिनालूल नामक कंपाउंड पाया जाता है, जो पाचन से जुड़ी कई समस्याओं को दूर रखने में सक्षम है।अगर आप पाचन से जुड़ी किसी समस्या से ग्रस्त हैं तो रोजाना माइक्रोग्रीन्स का सेवन करें।
वजन नियंत्रित रखने में है मददगार
वजन का बढ़ना एक गंभीर समस्या है, जो शरीर को न जाने कितनी तरह की बीमारियों की चपेट में ढकेल सकती है। इसलिए हमेशा वजन को नियंत्रित रखने कोशिश करते रहना चाहिए।इसके लिए माइक्रोग्रीन्स का सेवन करना फायदेमंद हो सकता है क्योंकि इसमें क्रेरसेटिन नामक फ्लेवोनोइड पाया जाता है। क्रेरसेटिन में एंटी-ओबेसिटी गुण होते हैं, जो शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में मदद कर सकते हैं।

गर्भावस्था में धूम्रपान करना खतरनाक

गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान और शिशुओं की वृद्धि में आने वाली समस्याओं का एक सीधा संबंध है, लेकिन गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान का प्रभाव शिशुओं की हड्डियों के स्वास्थ्य और जीवन के विभिन्न चरणों में इनके फ्रैक्चर होने के खतरे के बारे में मिले साक्ष्य दुर्लभ और भिन्न है। यह कहना है शोधकर्ताओं का। अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष

से यह संकेत मिलता है कि गर्भावस्था के दौरान मां के धूम्रपान का संबंध एक साल की उम्र से पहले के दौर में हड्डियों के फ्रैक्चर होने से है। उन्होंने आगे कहा, गर्भावस्था के दौरान सिगरेट के धुएं के संपर्क में आना वैसे तो बाल्यावस्था या युवावस्था के पहले चरण में फ्रैक्चर के जोखिम पर एक लंबे समय तक चलने वाला जैविक प्रभाव नहीं लगता है।

शोध में कहा गया है कि इस अवधि के दौरान 377,97० फ्रैक्चर की पहचान (हर साल 1,००० लोगों में 11.8 की दर से) की गई। शोधकर्ताओं ने भाई-बहनों के बीच तुलना कर इसका भी विश्लेषण किया, ताकि इनसे प्राप्त अपरिमेय पारिवारिक कारकों (आनुवांशिक और पर्यावरणीय) के अनचाहे प्रभावों को नियंत्रित किया जा सके।

डार्क सर्किल से निजात पाने के घरेलू उपचार

आंखों के नीचे और उसके आस-पास डार्क सर्किल से अधिकांश पुरुष और महिलाएं परेशान रहते हैं। डार्क सर्किल होने के कई कारण होते हैं। स्ट्रेस, नींद की कमी, हार्मोनल चेंज, लाइफ स्टाइल में बदलाव, हेरिडिटी और बहुत कुछ। अगर आप ने समय पर इसका उपचार नहीं किया तो आपके चेहरे की सुंदरता को बदरंग कर देगा। केमिकल आधारित दवा से इसका इलाज जल्द हो सकता है। लेकिन स्किन बहुत सेसेटिव होता है इसलिए घरेलू उपचार से ही अपने चेहरे और आंखों के पास के डार्क सर्कल खत्म कर सकते हैं।

ये हैं घरेलू उपचार-
टमाटर- डार्क सर्कल से मुक्ति पाने में टमाटर रामबाण की तरह काम करता है। यह स्किन को सॉफ्ट भी बनाता है। टमाटर के एक चम्मच जूस को लेमन के एक चम्मच जूस को मिलकर आंखों के पास डार्क सर्कल पर लगाएं और 1० मिनट तक छोड़ दें, उसके बाद पानी से धो दें। दिन में दो बार ऐसा करें। इसके अलावे टमाटर और लेमन जूस को मिलाकर रोज आप पी भी सकते हैं जो डार्क सर्कल हटाने में मदद करेगा।
आलू- कच्चे आलू को पीसकर जूस



निकाल लें। जूस को कॉटन कपड़े में भींगोकर आंखें बंद करके डार्क सर्कल पर लगाना चाहिए। आलू के जूस के भींगे कपड़े को आंखों के अलावा पूरे डार्क सर्कल पर ढक दें और 1० मिनट को छोड़ दें। उसके बाद ठंडे पानी से धो दें।
कोल्ड टी बैग- कोल्ड टी बैग से भी आंखों के डार्क सर्कल को खत्म कर सकते हैं। टी बैग को पानी में भींगो दें और फ्रिज में थोड़ी देर के लिए चिल्ल होने दें। उसके बाद उस टी बैग को आंखें बंद करके डार्क सर्कल पर रखें। यह नियमित करें। कुछ दिनों में इसके अच्छे परिणाम नजर आने लगेंगे।
कोल्ड मिल्क- ठंडा दूध भी डार्क सर्कल से मुक्ति दिलाता है। यह आंख और

स्किन के लिए फायदेमंद है। ठंडे दूध को कॉटन के कपड़े में भींगो कर आंखों के डार्क सर्कल एरिया पर रखें। ऐसा नियमित रूप से करने पर फायदा होगा।
ऑरेंज जूस- ऑरेंज जूस से भी डार्क सर्कल खत्म किया जा सकता है। ऑरेंज जूस और ग्लिसरीन की कुछ बूंदें मिलाकर लगाने से डार्क सर्कल धीरे-धीरे खत्म हो जाता है। इससे स्किन में चमक भी आता है।
योगा/मेडिटेशन- स्ट्रेस, नींद की कमी, हार्मोनल चेंज, लाइफ स्टाइल में बदलाव से डार्क सर्कल होता है। योगा और मेडिटेशन भी डार्क सर्कल को दूर करने में अहम भूमिका निभाता है। यह आपके बाँड़ी को नियंत्रित करता है।

सू- दोकू क्र.62

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 हैं।
3. बाएं से दाएं और ऊपर 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.61 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

सत्यापन पर अब सियासी खेल

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विशेष गहन पुनरीक्षण यानी एसआईआर के बाद अंतिम मतदाता सूची जारी होते ही चुनावी राजनीति गरमा गई है। कांग्रेस और गठबंधन ने मतदाता सूची में बदलाव को लेकर सवाल खड़े करते हुए लोकतंत्र और मताधिकार की रक्षा के नाम पर आंदोलन का ऐलान किया है। वहीं भाजपा ने विपक्ष के आरोपों पर सवाल उठाते हुए कहा है कि मतदाता सूची का सत्यापन लोकतांत्रिक प्रक्रिया का हिस्सा है और यदि किसी नाम को लेकर आपत्ति है तो निर्धारित प्रक्रिया के तहत उसका समाधान कराया जा सकता है।

कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल की अध्यक्षता में हुई बैठक में एसआईआर में कथित अनियमितताओं के खिलाफ आंदोलन को बूथ स्तर तक ले जाने का निर्णय लिया गया। गठबंधन ने निर्वाचन प्रक्रिया की पारदर्शिता पर सवाल उठाए और मतदाता बचाओ-लोकतंत्र बचाओ अभियान चलाने की बात कही है। दूसरी ओर, कांग्रेस नेता सूर्यकांत धस्माना ने अंतिम सूची को लेकर 13 लाख से अधिक हटाए गए मतदाताओं का विधनसभा-वार विवरण सार्वजनिक करने की मांग की है।

कांग्रेस का आरोप है कि बड़ी संख्या में नाम गलत तरीके से हटाए गए हैं। यहीं से सियासत का असली सवाल खड़ा होता है। मतदाता सूची का सत्यापन यदि लोकतांत्रिक अधिकारों की सुरक्षा के लिए है तो उस पर आपत्ति का रास्ता भी लोकतांत्रिक प्रक्रिया में ही तलाशना होगा। केवल राजनीतिक आरोपों और आंदोलनों के सहारे पूरी पुनरीक्षण प्रक्रिया को कटघरे में खड़ा करने से विवाद का समाधान नहीं होगा।

भाजपा का तर्क है कि विपक्ष को पहले यह स्पष्ट करना चाहिए कि किन मतदाताओं के नाम गलत तरीके से हटाए गए, कितने मामलों में आपत्ति दर्ज हुई और किन मामलों में निर्धारित प्रक्रिया के बावजूद समाधान नहीं हुआ। भाजपा



» मतदाता सूची के पुनरीक्षण पर कांग्रेस और गठबंधन के आरोप

» भाजपा ने कहा प्रक्रिया पर सवाल उठाने से पहले सामने रखें तथ्य

» लोकतंत्र व मताधिकार की रक्षा के नाम पर आंदोलन का ऐलान

नेता लगातार कांग्रेस से एसआईआर में कथित गड़बड़ी के ठोस प्रमाण सार्वजनिक करने की मांग करते रहे हैं। एसआईआर के दौरान करीब 95 हजार मतदाताओं को आवश्यक दस्तावेज उपलब्ध नहीं कराने या सत्यापन प्रक्रिया में उपस्थित नहीं होने के कारण अपात्र चिह्नित किए जाने की बात मुख्य निर्वाचन अधिकारी की ओर से कही गई थी। अंतिम सूची में 71,58,949 मतदाता दर्ज हैं।

इस पूरे विवाद में कांग्रेस के सामने भी एक राजनीतिक चुनौती है। यदि उसका दावा है कि वास्तविक मतदाताओं के नाम बड़ी संख्या में हटाए गए हैं, तो उसे बूथ स्तर पर तथ्य सामने लाने होंगे। किस विधानसभा में कितने नाम हटे, उनमें कितने वास्तविक मतदाता हैं और कितने मामलों में आपत्ति के बावजूद नाम वापस नहीं जुड़े इन सवालों के जवाब राजनीतिक आरोपों से अधिक प्रभावी होंगे।

वहीं निर्वाचन प्रक्रिया की पारदर्शिता

को लेकर उठ रहे सवालों को पूरी तरह खारिज करना भी उचित नहीं होगा। मतदाता सूची लोकतांत्रिक व्यवस्था की बुनियाद है। इसलिए निर्वाचन आयोग के लिए भी जरूरी है कि नाम जुड़ने, हटने और आपत्तियों के निस्तारण से जुड़ी जानकारी यथासंभव स्पष्ट और सार्वजनिक रखी जाए। 2027 की चुनावी जंग से पहले मतदाता सूची का विवाद अब महज प्रशासनिक प्रक्रिया नहीं रह गया है। कांग्रेस इसे लोकतंत्र और मताधिकार का सवाल बना रही है, जबकि भाजपा इसे विपक्ष की राजनीतिक रणनीति के रूप में देख रही है। अंतिम फैसला राजनीतिक नारों से नहीं, बल्कि बूथ स्तर पर सामने आने वाले तथ्यों से होगा।

उत्तराखंड की चुनावी राजनीति में अब असली लड़ाई यही है कि मतदाता सूची में बदलाव को कौन तथ्य के साथ साबित करता है और कौन आरोपों से आगे बढ़कर जनता के सामने प्रमाण रखता है।

मतदाता सूची नया राजनीतिक 'रणक्षेत्र'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 विधानसभा चुनाव से पहले मतदाता सूची को लेकर सियासत लगातार तेज हो रही है। कांग्रेस और उसके सहयोगी दलों ने लोकतंत्र बचाओ वोट बचाओ अभियान चलाने का ऐलान किया है।

कांग्रेस का कहना है कि मतदाता सूची से हटाए गए नामों की समीक्षा होनी चाहिए, पात्र मतदाताओं के नाम दोबारा जोड़े जाने चाहिए और चुनावी प्रक्रिया से जुड़े सवालों पर जवाबदेही तय होनी चाहिए। अभियान में मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार के खिलाफ कार्रवाई की मांग भी शामिल है।

कांग्रेस के लिए यह अभियान महज विरोध कार्यक्रम नहीं है। 2027 के विधनसभा चुनाव की आहट के बीच मतदाता

सूची अब राजनीतिक विमर्श का नया केंद्र बन गई है। कांग्रेस इसे मताधिकार और लोकतंत्र का सवाल बता रही है, जबकि भाजपा और सत्तापक्ष की ओर से विपक्ष के आरोपों को राजनीतिक रणनीति के तौर पर देखा जा रहा है। कांग्रेस ने अपने अभियान को बूथ स्तर तक ले जाने की तैयारी की है। जिला स्तर पर मार्च के अलावा सहयोगी दलों के साथ संयुक्त बैठकें और स्थानीय स्तर पर जनसंपर्क कार्यक्रम प्रस्तावित हैं।

मतदाता सूची को लेकर राजनीतिक आरोप-प्रत्यारोप के बीच सबसे अहम सवाल अब यही है कि जिन नामों को गलत तरीके से हटाए जाने का दावा किया जा रहा है, उनके ठोस आंकड़े और बूथवार विवरण सार्वजनिक कब होंगे। लोकतांत्रिक प्रक्रिया में मतदाता सूची की शुद्धता बेहद महत्वपूर्ण है,

इसलिए किसी भी वास्तविक शिकायत का पारदर्शी तरीके से निस्तारण जरूरी है। दूसरी ओर, निर्वाचन प्रक्रिया पर गंभीर आरोप लगाने वाले राजनीतिक दलों के लिए भी जरूरी है कि वह दावों को प्रमाण और विशिष्ट मामलों के साथ सामने रखें। केवल राजनीतिक मंचों से लगाए गए आरोपों से मतदाताओं की आशंकाएं दूर नहीं होंगी।

कांग्रेस का लोकतंत्र बचाओ वोट बचाओ अभियान ऐसे समय शुरू हुआ है, जब प्रदेश की राजनीति पहले ही 2027 के चुनावी मोड़ में प्रवेश कर चुकी है। अभियान के जरिए कांग्रेस मतदाता सूची, एसआईआर और निर्वाचन प्रक्रिया के मुद्दे को सीधे जनता के बीच ले जाने की कोशिश कर रही है। साथ ही विपक्षी दलों को एक मंच पर लाने का प्रयास भी दिखाई दे रहा है। अब इस

शेख हसीना के प्रत्यर्पण पर भारत ने समय सीमा बताने से किया इन्कार

संवाददाता

नई दिल्ली/एजेंसी। भारत ने बांग्लादेश की पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना के प्रत्यर्पण को लेकर किसी निश्चित समयसीमा की घोषणा करने से इनकार किया है। भारत का कहना है कि बांग्लादेश की ओर से शेख हसीना के प्रत्यर्पण का अनुरोध प्राप्त हुआ है और यह मामला निलहाल कानूनी प्रक्रिया के तहत विचाराधीन है।

ढाका में शनिवार को आयोजित एक कार्यक्रम में भारतीय उच्चायुक्त ने शेख हसीना की वापसी से जुड़े सवाल पर भारत का रुख स्पष्ट किया। उन्होंने कहा कि इस मामले में निलहाल कोई निश्चित समयसीमा बताना संभव नहीं है। भारत प्रत्यर्पण संबंधी अनुरोध की कानूनी प्रक्रिया के तहत समीक्षा कर रहा है। शेख हसीना 5 अगस्त 2024 को बांग्लादेश में राजनीतिक संकट के बीच भारत पहुंची थीं। उस समय वह बांग्लादेश की प्रधानमंत्री थीं। भारतीय पक्ष के अनुसार, उन्हें भारत लाने में भारतीय वायुसेना या सेना की कोई भूमिका नहीं थी।

भारतीय उच्चायुक्त ने बताया कि बांग्लादेश में परिस्थितियां तेजी से बिगड़ने के बीच बांग्लादेश वायुसेना का विमान शेख हसीना को लेकर भारत आया था। उस समय पैदा हुई परिस्थितियां बेहद गंभीर थीं और भारत के सामने सीमित विकल्प थे। शेख हसीना के खिलाफ आंदोलन की शुरुआत सरकारी नौकरियों में आरक्षण व्यवस्था के विरोध से हुई थी। बाद में यह आंदोलन व्यापक सरकार विरोधी आंदोलन में बदल गया। बढ़ते राजनीतिक दबाव और हिंसक प्रदर्शनों के बीच 5 अगस्त 2024 को शेख हसीना ने प्रधानमंत्री पद छोड़ दिया और भारत आ गईं।

शेख हसीना के भारत आने के बाद से उनका प्रत्यर्पण भारत और बांग्लादेश के बीच संवेदनशील मुद्दा बना हुआ है। बांग्लादेश की अंतरिम सरकार लगातार भारत से शेख हसीना को वापस भेजने की मांग करती रही है। बांग्लादेश के विशेष न्यायाधिकरण ने 2025 में शेख



हसीना को उनकी अनुपस्थिति में मौत की सजा सुनाई थी। इसके बाद ढाका की ओर से भारत पर उनके प्रत्यर्पण को लेकर दबाव और बढ़ा।

वहीं, शेख हसीना ने एक आनलाइन कार्यक्रम के दौरान बांग्लादेश लौटने की इच्छा जताई थी। उन्होंने कहा था कि वह देश लौटने के लिए तैयार हैं, भले ही उन्हें जेल या मौत की सजा का सामना करना पड़े। निलहाल भारत ने उनके प्रत्यर्पण पर कोई समयसीमा तय नहीं की है। भारत का स्पष्ट संकेत है कि इस मामले में आगे की कार्रवाई कानूनी प्रक्रिया और दोनों देशों के बीच लागू प्रत्यर्पण व्यवस्था के अनुरूप ही होगी।

पनीर बनाने वाली इकाई पर छापा, दो क्विंटल पनीर नष्ट

हरिद्वार। खाद्य सुरक्षा विभाग की टीम ने रुड़की ब्लॉक के नन्हेड़ा अनेतपुर में पनीर निर्माण इकाई पर छापा मारकर प्रतिबंधित एनालॉग पनीर के निर्माण का मामला पकड़ा है। टीम ने मौके से करीब दो क्विंटल सेमी प्रोसेस्ड पनीर, 20 किलो पामोलीन ऑयल और 30 किलो स्किमड मिल्क पाउडर बरामद किया। कार्रवाई के दौरान करीब दो क्विंटल सेमी प्रोसेस्ड पनीर और 20 किलो पामोलीन ऑयल नष्ट करा दिया गया, जबकि स्किमड मिल्क पाउडर को सीज कर दिया गया। खाद्य सुरक्षा आयुक्त विनय शंकर पांडेय और जिलाधिकारी मयूर दीक्षित के निर्देश पर तीन अक्टूबर की रात उपायुक्त गढ़वाल मंडल आरएस रावत के नेतृत्व में टीम ने नन्हेड़ा अनेतपुर स्थित पनीर निर्माण इकाई का निरीक्षण किया। कार्रवाई में सहायक आयुक्त खाद्य सुरक्षा महिमानंद जोशी, वरिष्ठ खाद्य सुरक्षा अधिकारी दिलीप जैन और पवन कुमार के साथ पुलिस बल भी मौजूद रहा। पनीर निर्माता आजाद पुत्र ईसाक को प्रतिबंधित एनालॉग पनीर का निर्माण, भंडारण और बिक्री करते पाया गया। टीम को मौके पर दो टीन में करीब 20 किलो पामोलीन ऑयल और 30 किलो स्किमड मिल्क पाउडर मिला। विभाग के अनुसार, पूछताछ में निर्माता ने पामोलीन ऑयल और स्किमड मिल्क पाउडर से पनीर तैयार करने तथा इसे 240 रुपये प्रति किलो की दर से बाजार में बेचने की जानकारी दी। खाद्य सुरक्षा विभाग ने प्रतिबंधित खाद्य पदार्थ के निर्माण के मामले में पनीर निर्माण इकाई को अग्रिम आदेश तक बंद करा दिया है। निर्माता के खिलाफ खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम, 2006 के तहत विधिक कार्रवाई शुरू कर दी गई है।

सीमांत क्षेत्रों तक पहुंची सरकार

भारत-नेपाल अंतरराष्ट्रीय सीमा से सटे बनबसा में कैबिनेट की बैठक, शासन को सीमांत क्षेत्रों तक ले जाने की नई पहल



संवाददाता

देहरादून/चम्पावत। उत्तराखण्ड में शासन को प्रदेश के दूरस्थ और सीमांत क्षेत्रों तक पहुंचाने की दिशा में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने एक नई पहल की है। भारत-नेपाल अंतरराष्ट्रीय सीमा से सटे चम्पावत जनपद के बनबसा स्थित एनएचपीसी परिसर में मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में राज्य मंत्रिमंडल की बैठक आयोजित की जा रही है। चम्पावत जिले में पहली बार कैबिनेट बैठक आयोजित हो रही है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि कैबिनेट बैठकें अब केवल देहरादून

तक सीमित नहीं रहेंगी, बल्कि प्रदेश के विभिन्न जनपदों में भी आयोजित की जाएंगी। इससे स्थानीय स्तर की समस्याओं, विकास की संभावनाओं और क्षेत्रीय प्राथमिकताओं को सीधे शासन के समक्ष रखने का अवसर मिलेगा।

उन्होंने कहा कि सीमांत क्षेत्र केवल राज्य की भौगोलिक सीमा नहीं, बल्कि हमारी सुरक्षा, संस्कृति और विकास की महत्वपूर्ण कड़ी हैं। सरकार की प्राथमिकता है कि सीमांत क्षेत्रों में रहने वाले लोगों को विकास की मुख्यधारा से जोड़ते हुए आधारभूत सुविधाओं, रोजगार, पर्यटन और कनेक्टिविटी को और मजबूत किया

जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार का उद्देश्य शासन को जनता के और करीब ले जाना है। जब कैबिनेट की बैठकें प्रदेश के अलग-अलग क्षेत्रों में होंगी, तो वहां की स्थानीय परिस्थितियों, जन अपेक्षाओं और विकास की आवश्यकताओं को समझने तथा उन पर त्वरित निर्णय लेने में भी मदद मिलेगी।

मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि उत्तराखण्ड के हर क्षेत्र का संतुलित विकास राज्य सरकार की प्रतिबद्धता है। सीमांत गांवों से लेकर मैदानी क्षेत्रों तक विकास की गति को समान रूप से आगे बढ़ाया जाएगा।

यूपीसीएल में पूर्व सैनिकों को समान कार्य-समान वेतन का आदेश जारी

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के प्रयास के बाद यूपीसीएल में उपनल के माध्यम से कार्यरत पूर्व सैनिकों को समान कार्य-समान वेतन का लाभ देने के आदेश जारी कर दिए गए हैं। मोर्चा अध्यक्ष एवं जीएमवीएन के पूर्व उपाध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने इसके लिए प्रमुख सचिव ऊर्जा आर. मीनाक्षी सुंदरम और यूपीसीएल के प्रबंध निदेशक प्रकाश ध्यानी का आभार जताया है।

नेगी ने कहा कि मोर्चा ने कुछ समय पूर्व प्रमुख सचिव ऊर्जा से मुलाकात कर यूपीसीएल में उपनल के माध्यम से कार्यरत पूर्व सैनिकों को समान कार्य-समान वेतन का लाभ देने की मांग उठाई थी। उन्होंने कहा कि इस संबंध में उच्च न्यायालय के निर्देशों के बावजूद ऊर्जा विभाग के निगमों में इसका अनुपालन नहीं हो रहा था। उन्होंने बताया कि उपनल कर्मचारियों से संबंधित जनहित याचिका संख्या 116/2018, कुंदन सिंह बनाम उत्तराखंड राज्य व अन्य में उच्च न्यायालय ने

उपनल के माध्यम से कार्यरत अथवा प्रायोजित कार्मिकों को समान कार्य-समान वेतन सहित अन्य लाभ देने के निर्देश दिए थे। इसके अनुपालन में शासन ने तीन फरवरी 2026 को सभी विभागों को समान कार्य-समान वेतन का लाभ देने के निर्देश जारी किए थे।

नेगी के मुताबिक, अधिकांश विभागों और निगमों में इन निर्देशों का अनुपालन हो चुका था, लेकिन ऊर्जा विभाग के तीनों निगमों, यूपीसीएल, यूजेवीएनएल और पिटकुल में इसका अपेक्षित अनुपालन नहीं किया जा रहा था। मोर्चा ने इस मुद्दे को शासन स्तर पर उठाते हुए पूर्व सैनिकों को उनका अधिकार दिलाने की मांग की।

उन्होंने कहा कि अब यूपीसीएल में आदेश जारी होने से वहां उपनल के माध्यम से कार्यरत पूर्व सैनिकों को समान कार्य-समान वेतन का लाभ मिल सकेगा। नेगी ने दावा किया कि पिटकुल में कार्यरत पूर्व सैनिकों को भी जल्द ही इस व्यवस्था का लाभ मिलने की उम्मीद है।

हरिद्वार को रेल सेवाओं की सौगात

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड में रेल कनेक्टिविटी को और मजबूत करने की दिशा में केंद्र सरकार ने महत्वपूर्ण कदम उठाया है। रेलवे मंत्रालय ने बांद्रा टर्मिनस-दिल्ली सराय रोहिल्ला गरीब रथ एक्सप्रेस का हरिद्वार तक विस्तार करने के साथ ही हरिद्वार-ओखा एसी एक्सप्रेस और हरिद्वार-ओखा एसी एक्सप्रेस के संचालन को स्वीकृति प्रदान की है। रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को पत्र के माध्यम से ये जानकारी दी है।

मुख्यमंत्री धामी ने इस महत्वपूर्ण निर्णय के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव का आभार व्यक्त किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड की धार्मिक, पर्यटन एवं आर्थिक गतिविधियों को गति देने में बेहतर रेल कनेक्टिविटी की महत्वपूर्ण भूमिका है। केंद्र सरकार के सहयोग से



- » सीएम धामी ने पीएम और रेल मंत्री का जताया आभार
- » बांद्रा-दिल्ली सराय रोहिल्ला गरीब रथ का हरिद्वार तक विस्तार
- » अब हरिद्वार से वेरावल और ओखा के लिए नई एसी एक्सप्रेस

प्रदेश में रेल सेवाओं का लगातार विस्तार हो रहा है। इससे प्रदेश में आने वाले तीर्थयात्रियों, पर्यटकों, व्यापारियों, विद्यार्थियों और आम यात्रियों को सुविधा मिलेगी।

बनबसा में कैबिनेट बैठक को कांग्रेस ने बताया 'मजाक'

संवाददाता

देहरादून। चंपावत के बनबसा में धामी सरकार की कैबिनेट बैठक को लेकर कांग्रेस ने सरकार पर तीखा हमला बोला है। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने जिलों में कैबिनेट बैठक आयोजित करने को लेकर सरकार पर कटाक्ष करते हुए इसे 'मजाक' करार दिया। उन्होंने कहा कि सरकार को अपने कार्यकाल के करीब 10 वर्ष बाद जिलों में कैबिनेट बैठक करने की याद आई है।

गोदियाल ने कहा कि कांग्रेस जिलों में होने वाली कैबिनेट बैठकों का विरोध नहीं करती, लेकिन इन बैठकों के दौरान जनता को सरकार से सवाल पूछने चाहिए। उन्होंने कहा कि जिस जिले में कैबिनेट बैठक हो, वहां के लोग सरकार से पूछें कि कैबिनेट में ऐसा कौन सा मंत्री है, जिस पर नौकरियां बेचने के आरोप लगे हैं। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष ने जनता से आह्वान किया कि वह कैबिनेट



बैठक के दौरान सरकार से ऐसे मंत्रियों को चिन्हित करने और उन्हें मंत्रिमंडल से बाहर करने की मांग करे। उन्होंने आरोप लगाया कि प्रदेश में नौकरियां बेचे जाने की बात सामने आती रही है और भाजपा नेताओं की ओर से भी इस संबंध में लिखित रूप में बातें कही गई हैं। उन्होंने कहा कि जनता को सरकार से यह सवाल भी पूछना चाहिए कि आय से अधिक संपत्ति के मामलों में किन लोगों पर कार्रवाई नहीं हो रही है। गोदियाल

आंगन से बालक को उठा ले गया गुलदार

संवाददाता

पिथौरागढ़। सीमांत जिले पिथौरागढ़ के गंगोलीहाट क्षेत्र में गुलदार ने घर के आंगन में खेल रहे 10 वर्षीय बालक को अपना निवाला बना लिया। शनिवार शाम करीब पांच बजे ग्राम भंडारीगांव और खेतीगांव के बीच घर के आंगन में दादी के सामने खेल रहा बालक रियांशु 10 पुत्र भगवान राम को गुलदार उठा ले गया। परिजनों और ग्रामीणों ने तलाश शुरू की तो कुछ देर बाद घर से करीब 200 मीटर दूर झाड़ियों में बालक का शव बरामद हुआ।

घटना गंगोलीहाट तहसील मुख्यालय से करीब आठ किलोमीटर दूर हुई। बताया गया कि रियांशु शनिवार शाम घर के



आंगन में खेल रहा था। इसी दौरान अचानक गुलदार वहां पहुंचा और बालक को उठाकर जंगल की ओर ले गया। घटना के बाद परिजनों में चीख-पुकार मच गई। ग्रामीण भी बड़ी संख्या में मौके पर पहुंचे और बालक की तलाश शुरू कर दी। तलाशी के दौरान घर से करीब 200 मीटर और मुख्य सड़क से लगभग

250 मीटर दूर झाड़ियों में बालक का शव मिला। घटना के बाद से गांव में मातम पसरा हुआ है। मजदूरी कर परिवार का पालन-पोषण करने वाले बालक के पिता भगवान राम और अन्य परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल है। घटना की सूचना मिलते ही वन विभाग की टीम वन दरोगा देवेंद्र सिंह महारा के नेतृत्व में

मौके पर पहुंची। टीम में अजय पत्थाल, मनीषा, लक्ष्मी लुंठी और दीवान सिंह शामिल रहे। पुलिस टीम ने भी मौके पर पहुंचकर घटना की जानकारी जुटाई और आवश्यक कार्रवाई शुरू की।

पुलिस के अनुसार, कोतवाली पुलिस की टीम भी घटना की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंच गई थी। एसआई आकिल सिद्दीकी के नेतृत्व में पहुंची टीम में हेड कांस्टेबल सुभाष, राजपाल, दिवाकर सिंह और वीरेंद्र गौड़ा शामिल रहे। घटना के बाद ग्रामीणों में वन विभाग के खिलाफ आक्रोश है। ग्रामीणों का कहना है कि क्षेत्र में लंबे समय से गुलदार की सक्रियता बनी हुई थी।

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।