



दून वैली मेल

दिल्ली की नाकेबंदी पर सुप्रीम चोट

पुलिस कार्रवाई और हिरासत पर सुप्रीम कोर्ट सरल, दिल्ली पुलिस व गृह सचिव को नोटिस

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। दिल्ली में सीजेपी प्रदर्शन के दौरान पुलिस कार्रवाई, प्रदर्शनकारियों की हिरासत और आम नागरिकों की आवाजाही बाधित होने के मामले में सुप्रीम कोर्ट ने सख्त रुख अपनाया है। रविवार को हुई विशेष सुनवाई में न्यायालय ने निर्देश दिया कि जब तक बेहद जरूरी न हो, दिल्ली में लगाए गए सभी बैरिकेड्स हटा दिए जाएं। साथ ही स्पष्ट किया कि कानून-व्यवस्था बनाए रखने के नाम पर नागरिकों की सामान्य आवाजाही प्रभावित नहीं होनी चाहिए। अदालत ने मामले में दिल्ली पुलिस, केंद्रीय गृह सचिव और दिल्ली मेट्रो रेल निगम (डीएमआरसी) सहित संबंधित अधिकारियों को नोटिस जारी कर जवाब तलब किया है।

न्यायमूर्ति जयमाल्य बागची और न्यायमूर्ति वी. मोहना की पीठ ने कहा कि नागरिकों को विरोध प्रदर्शन करने का अधिकार है, लेकिन इसके लिए निर्धारित कानूनी प्रावधानों का पालन करना आवश्यक है। न्यायालय की यह टिप्पणी ऐसे समय आई है, जब दिल्ली में सीजेपी प्रदर्शन के दौरान पुलिस की कार्रवाई, हिरासत और आवाजाही पर प्रतिबंध को लेकर सवाल उठ रहे हैं। अदालत के निर्देश को राजधानी में सुरक्षा व्यवस्था और नागरिक स्वतंत्रता के बीच संतुलन कायम करने की दिशा में महत्वपूर्ण माना जा रहा है।

सुप्रीम कोर्ट में यह मामला अधिवक्ता शैलेंद्र मणि त्रिपाठी की ओर से दायर अवमानना याचिका के माध्यम से उठाया गया। याचिका में नौ अक्टूबर को दिए गए आदेश का हवाला देते हुए प्रदर्शन के दौरान दिल्ली के 57 मेट्रो स्टेशनों को बंद किए जाने और दिल्ली आने वाली ट्रेनों को रद्द किए जाने से संबंधित मुद्दे उठाए गए थे। सुनवाई के दौरान अदालत के समक्ष यह सवाल आया कि विरोध प्रदर्शन को नियंत्रित करने के लिए अपनाए गए सुरक्षा उपायों से आम नागरिकों की आवाजाही किस हद तक प्रभावित हुई।

पीठ ने स्पष्ट किया कि बैरिकेडिंग तभी जारी रखी जानी चाहिए, जब उसकी वास्तविक आवश्यकता हो। इसका आशय यह है कि सुरक्षा के नाम पर लगाए गए अवरोधों की जरूरत का आकलन किया जाना चाहिए और अनावश्यक प्रतिबंध हटाए जाने चाहिए।

► 57 मेट्रो स्टेशन बंद करने और ट्रेनों पर रोक का मामला भी कोर्ट में उठा
► प्रदर्शनकारियों से कथित दुर्व्यवहार पर अदालत में गंभीर सवाल



► विरोध करने का अधिकार, लेकिन कानून के दायरे में हो प्रदर्शन
► आवाजाही बाधित करने वाले सभी बैरिकेड्स हटाने के निर्देश

कोर्ट से रिहा हुए दीपके, सौरभ और रांका, एक साल तक शांति भंग नहीं करने की शर्त पर मिली रिहाई

मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग को लेकर दिल्ली में जारी सियासी घमासान के बीच काकरोच जनता पार्टी के तीन प्रमुख नेताओं अभिजीत दीपके, सौरभ दास और आशुतोष रांका को रविवार को कार्यकारी मजिस्ट्रेट की अदालत से रिहाई मिल गई। दिल्ली पुलिस ने शनिवार को तीनों नेताओं को इंदिरा गांधी अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे पर हिरासत में लिया था। रविवार को उन्हें दिल्ली कैट पुलिस थाने स्थित कार्यकारी मजिस्ट्रेट के समक्ष पेश किया गया, जहां से उनकी रिहाई के आदेश दिए गए। तीनों नेताओं की रिहाई के बाद भी दिल्ली में तनावपूर्ण स्थिति बनी हुई है। सीजेपी ने जंतर-मंतर पर दोबारा प्रदर्शन करने का ऐलान किया है। इसके मद्देनजर दिल्ली पुलिस ने राजधानी के प्रमुख इलाकों और प्रदर्शन स्थल के आसपास सुरक्षा व्यवस्था कड़ी कर दी है। शनिवार को प्रदर्शन रोकने के लिए की गई व्यापक कार्रवाई के बाद रविवार का घटनाक्रम प्रशासन और प्रदर्शनकारियों, दोनों के लिए महत्वपूर्ण हो गया है। तीनों नेताओं को रिहा करते समय एक साल तक शांति भंग नहीं करने की शर्त लगाई गई है। मीडिया रिपोर्टों के मुताबिक, प्रत्येक नेता को 50 हजार रुपये का जमानती मुचलका भी भरना पड़ा। सीजेपी की कानूनी मामलों की प्रमुख रत्ना सिंह ने सामाजिक माध्यम पर उनकी रिहाई की जानकारी दी। सीजेपी नेताओं की हिरासत को लेकर पार्टी ने विरोध जताया था।

राहुल का 'ऐलान' सड़कों पर उतरेगा विपक्ष

कार्यालय संवाददाता

देहरादून/नई दिल्ली। दिल्ली में काकरोच जनता पार्टी के प्रदर्शन को लेकर सियासी घमासान तेज हो गया है। लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने बड़ा ऐलान करते हुए कहा है कि 12 अक्टूबर को कांग्रेस, पूरा विपक्षी गठबंधन इंडिया और देश के युवा एक बार फिर सड़कों पर उतरेंगे। राहुल गांधी ने दिल्ली में प्रदर्शनकारियों को हिरासत में लिए जाने और पुलिस कार्रवाई को लेकर केंद्र सरकार पर तीखा हमला बोला है। उन्होंने साफ कहा कि विपक्ष पीछे हटने वाला नहीं है और इस बार विरोध की आवाज पहले से अधिक बुलंद होगी।

राहुल गांधी का यह ऐलान ऐसे समय आया है, जब मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग और मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण को लेकर राजनीतिक टकराव बढ़ता जा



रहा है। शनिवार को दिल्ली में सीजेपी के प्रदर्शन से पहले पुलिस ने कई नेताओं, कार्यकर्ताओं, विद्यार्थियों और सामाजिक कार्यकर्ताओं को हिरासत में लिया था। इस कार्रवाई के बाद कांग्रेस समेत विपक्षी दलों ने केंद्र सरकार पर विरोध की आवाज दबाने का आरोप लगाया है। राहुल गांधी ने सामाजिक माध्यम पर जारी अपने बयान में केंद्रीय गृह मंत्री

► एसआईआर और मुख्य चुनाव आयुक्त के इस्तीफे पर आर-पार की लड़ाई के संकेत
► राहुल बोले- न डरेंगे, न पीछे हटेंगे, विपक्ष करेगा मुख्य न्यायाधीश से जल्द मुलाकात

अमित शाह और दिल्ली पुलिस को निशाने पर लिया। उन्होंने आरोप लगाया कि पुलिस प्रदर्शनकारियों के साथ सख्ती कर रही है और भाजपा-राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ से जुड़े लोगों को भी महिलाओं तथा युवाओं के खिलाफ हिंसा करने की छूट दी जा रही है। यह राहुल गांधी के आरोप हैं, जिनकी स्वतंत्र पुष्टि नहीं हुई है।

(शेष पेज-7)

आंतरिक मामलों में दखल न दें यूएन

दिल्ली में प्रदर्शनकारियों को हिरासत में लिए जाने के मामले पर भारत ने संयुक्त राष्ट्र को कड़ा जवाब दिया है। संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार कार्यालय की टिप्पणी को भारत ने अनुचित बताते हुए अपने आंतरिक मामलों में अनावश्यक हस्तक्षेप करार दिया है। जिनेवा स्थित संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी मिशन ने स्पष्ट किया कि भारत एक संप्रभु लोकतांत्रिक देश है, जहां संवैधानिक संस्थाएं, स्वतंत्र न्यायपालिका और स्वतंत्र मीडिया नागरिकों के अधिकारों की रक्षा करते हैं। भारत का यह जवाब ऐसे समय आया है, जब दिल्ली में मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग को लेकर प्रस्तावित प्रदर्शन से पहले और उसके दौरान बड़ी संख्या में लोगों को हिरासत में लिए जाने पर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सवाल उठे हैं। संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार कार्यालय ने इन घटनाओं पर चिंता जताते हुए शांतिपूर्ण सभा के अधिकार का सम्मान करने और मनमाने ढंग से हिरासत में लिए गए लोगों को तत्काल रिहा करने की

(शेष पेज-7)

रिहा हुए राठी

दिल्ली में मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग को लेकर प्रस्तावित प्रदर्शन से पहले हिरासत में लिए गए चर्चित यूट्यूबर ध्रुव राठी को देर रात करीब तीन बजे रिहा कर दिया गया। बता दें कि शनिवार सुबह हरियाणा के गुरुग्राम स्थित सेक्टर-56 के उनके आवास से हिरासत में लिया गया था। बताया गया कि वह सीजेपी के प्रस्तावित प्रदर्शन में शामिल होने के लिए भारत आए थे। प्रदर्शन में मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग उठाई जानी थी। मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण को लेकर प्रदर्शनकारी चुनाव प्रक्रिया पर सवाल उठा रहे हैं। पुलिस उन्हें हिरासत में लेकर गुरुग्राम के सेक्टर-39 स्थित अपराध शाखा कार्यालय ले गई थी। वहां पूछताछ और आवश्यक औपचारिकताओं के बाद उन्हें देर रात छोड़ दिया गया। दिल्ली में प्रस्तावित प्रदर्शन को लेकर सुरक्षा व्यवस्था कड़ी की गई थी।

दून वैली मेल

संपादकीय

सत्ता जनता से आशकित

दिल्ली में जब सड़कों पर बैरिकेडिंग बढ़ती है, रास्ते बंद होते हैं, चप्पे-चप्पे पर पुलिस तैनात होती है और विरोध की आवाजों को सीमित दायरों में समेटने की कोशिश होती है, तब सवाल केवल राजधानी की सुरक्षा का नहीं रह जाता। सवाल उस लोकतांत्रिक व्यवस्था की सोच का होता है, जिसमें जनता को सत्ता चुनने का अधिकार तो है, लेकिन सत्ता से सवाल पूछने के रास्ते कितने खुले हैं? जंतर-मंतर पर उठती आवाजों और दिल्ली की किलेबंदी के बीच यही सवाल आज सबसे अधिक प्रासंगिक है। लोकतंत्र में सरकारें जनता के मत से बनती हैं और जनता के प्रति जवाबदेह होती हैं। लेकिन जब जनता अपनी शिकायतों के साथ सड़क पर उतरती है, तब उसे सुनने के बजाय संदेह की नजर से देखा जाने लगे, तो लोकतंत्र के दावों और जमीनी हकीकत के बीच की खाई उजागर होने लगती है। बैरिकेडिंग केवल रास्ते नहीं रोकती, वह कई बार सत्ता और समाज के बीच बढ़ती दूरी का प्रतीक भी बन जाती है। दिल्ली देश की राजधानी है। यहां संसद है, सर्वोच्च सत्ता के केंद्र हैं, संवैधानिक संस्थाएं हैं और देश की राजनीतिक दिशा तय करने वाले फैसले होते हैं। ऐसे में सुरक्षा व्यवस्था की जरूरत से इनकार नहीं किया जा सकता। किसी भी सरकार का दायित्व है कि वह सार्वजनिक व्यवस्था बनाए रखे, हिंसा रोके और नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करे। लेकिन सुरक्षा के नाम पर नागरिकों की लोकतांत्रिक अभिव्यक्ति को संदेह के घेरे में डाल देना किसी भी स्वस्थ लोकतंत्र के लिए शुभ संकेत नहीं है। जंतर-मंतर महज एक प्रदर्शन स्थल नहीं है। यह उन आवाजों का गवाह रहा है, जिन्हें सत्ता के गलियारों तक पहुंचने के लिए सड़क का रास्ता चुनना पड़ा। किसानों से लेकर कर्मचारियों तक, सामाजिक कार्यकर्ताओं से लेकर विभिन्न जनसंगठनों तक अनेक समूहों ने यहां अपनी मांगें उठाई हैं। उनकी हर मांग सही हो, यह जरूरी नहीं। उनके हर आरोप से सहमत होना भी आवश्यक नहीं। लेकिन उनकी बात सुनने का अधि कार किसी सरकार की कृपा नहीं, लोकतांत्रिक व्यवस्था का बुनियादी तकाजा है। यही लोकतंत्र और सत्ता-केंद्रित व्यवस्था के बीच का अंतर है। लोकतंत्र में विरोध को चुनौती के रूप में स्वीकार किया जाता है, जबकि सत्ता का अहंकार विरोध को खतरे के रूप में देखने लगता है। पहली स्थिति संवाद का रास्ता खोलती है, दूसरी स्थिति अविश्वास की दीवार खड़ी करती है। यदि किसी प्रदर्शन से हिंसा या अव्यवस्था की आशंका है, तो प्रशासन को कानून के तहत आवश्यक कदम उठाने चाहिए। लेकिन प्रतिबंधों का औचित्य स्पष्ट होना चाहिए, उनकी सीमा परिस्थिति के अनुपात में होनी चाहिए और शांतिपूर्ण प्रदर्शन के लिए व्यावहारिक अवसर उपलब्ध रहने चाहिए। सुरक्षा व्यवस्था का उद्देश्य नागरिकों को सुरक्षित रखना है, न कि नागरिकों की आवाज को अप्रभावी बना देना। संविधान का अनुच्छेद 19 नागरिकों को अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और शांतिपूर्ण ढंग से एकत्र होने का अधिकार देता है। इन अधिकारों पर कानून के तहत उचित प्रतिबंध संभव हैं, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि प्रतिबंध ही सामान्य व्यवस्था बन जाएं और अधिकार केवल संवैधानिक पुस्तकों की शोभा बढ़ाते रहें। यह बात समझने की जरूरत है कि विरोध प्रदर्शन किसी भी लोकतंत्र की कमजोरी नहीं, उसकी जीवंतता का प्रमाण है। जिस समाज में लोग सरकार की नीतियों से असहमत होकर अपनी बात कह सकते हैं, वहां लोकतांत्रिक चेतना जीवित रहती है। इसके उलट, यदि असहमति को बार-बार सुरक्षा की समस्या बनाकर देखा जाएगा, तो सरकार के प्रति अविश्वास बढ़ने का खतरा रहेगा। बेरोजगारी से परेशान युवा, अपनी मांगों को लेकर आंदोलनरत कर्मचारी, नीतियों से असहमत किसान या न्याय की मांग कर रहे नागरिक इनमें से किसी के सवाल का जवाब बैरिकेडिंग नहीं हो सकती। उनकी मांगें गलत हैं तो तथ्यों के साथ जवाब दीजिए। उनके आरोप निराधार हैं तो प्रमाण रखिए। उनकी शिकायतें वास्तविक हैं तो समाधान कीजिए। लेकिन हर असुविधाजनक आवाज को नियंत्रित करने की प्रवृत्ति समस्या का समाधान नहीं, उससे बचने का रास्ता है। सत्ता को यह भी समझना होगा कि लोकतंत्र में सड़कों पर उठने वाली आवाजें हमेशा सत्ता परिवर्तन का संकेत नहीं होतीं। कई बार वे व्यवस्था सुधारने का अवसर होती हैं। सरकारें यदि समय रहते असंतोष को सुन लें, तो आंदोलन संवाद में बदल सकते हैं। लेकिन जब संवाद के रास्ते संकरे होने लगते हैं, तब असंतोष गहराने लगता है। यह किसी एक सरकार का नहीं, हर उस सत्ता का अनुभव है जो आलोचना को अपनी प्रतिष्ठा का प्रश्न बना लेती है। दिल्ली की किलेबंदी पर इसलिए केवल पुलिस या प्रशासन को कठघरे में खड़ा करना पर्याप्त नहीं है। असली सवाल राजनीतिक नेतृत्व की प्राथमिकताओं का भी है। क्या सरकारें नागरिकों की शिकायतों को सुनने के लिए पर्याप्त संस्थागत व्यवस्था बना रही हैं? क्या जनप्रतिनिधियों तक पहुंच आसान है? क्या शांतिपूर्ण प्रदर्शनकारियों के लिए स्पष्ट और निष्पक्ष नियम हैं? और क्या सुरक्षा संबंधी प्रतिबंधों की समय-समय पर समीक्षा होती है? इन सवालों के जवाब जरूरी हैं, क्योंकि लोकतंत्र केवल चुनाव के दिन सक्रिय होने वाली व्यवस्था नहीं है। उसकी असली परीक्षा चुनावों के बीच होती है, जब कोई नागरिक सत्ता की आलोचना करता है, जब कोई संगठन नीतियों का विरोध करता है और जब कोई समूह अपने अधिकारों के लिए आवाज उठाता है। राजधानी में सड़कों की किलेबंदी से किसी विशेष परिस्थिति में सुरक्षा सुनिश्चित की जा सकती है, लेकिन उससे बेरोजगारी, महंगाई, अन्याय या सरकारी नीतियों के प्रति असंतोष समाप्त नहीं हो सकता। जनता की समस्याएं बैरिकेडिंग के उस पार भी मौजूद रहती हैं। फर्क सिर्फ इतना होता है कि सत्ता उन समस्याओं को सुन रही है या उनसे अपना ध्यान बचा रही है। भारत दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र होने का गौरव रखता है।

महिला सम्मान पर कांग्रेस का दोहरा चेहरा

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। महिलाओं की सुरक्षा और सम्मान के सवाल पर राजनीति करने वाली कांग्रेस अब खुद भाजपा के निशाने पर है। महिलाओं के अधिकार, समानता और पितृसत्तात्मक सोच के खिलाफ आवाज उठाने वाली कांग्रेस पर भाजपा ने दोहरे रवैये का आरोप लगाया है। भाजपा का सवाल है कि जब महिलाओं के सम्मान और सुरक्षा की बात आती है, तब कांग्रेस विरोधियों को कठघरे में खड़ा करने में देर नहीं करती, लेकिन जब आरोप उसकी अपनी पार्टी के नेताओं से जुड़े हों, तो नेतृत्व की आवाज कमजोर क्यों पड़ जाती है? महिला सुरक्षा के मुद्दे पर भाजपा ने कांग्रेस की कथनी और करनी के बीच अंतर को राजनीतिक बहस के केंद्र में ला दिया है। यह विवाद उस समय और तेज हुआ है, जब भाजपा महिला मोर्चा ने कांग्रेस के खिलाफ प्रदर्शन कर पार्टी नेतृत्व से महिलाओं से जुड़े आरोपों पर स्पष्ट रुख अपनाने की मांग की। भाजपा ने कांग्रेस पर महिला सम्मान को राजनीतिक सुविधा के हिसाब से देखने का आरोप लगाया है।

भाजपा का हमला कांग्रेस नेता राहुल गांधी के महिला सुरक्षा संबंधी बयानों और पार्टी के भीतर महिलाओं से जुड़े विवादों पर नेतृत्व की प्रतिक्रिया को लेकर केंद्रित है। भाजपा महिला मोर्चा की नेताओं ने सवाल उठाया है कि महिलाओं को अन्याय के खिलाफ आवाज उठाने के लिए प्रेरित करने वाले राहुल गांधी अपनी पार्टी से जुड़े गंभीर आरोपों पर स्पष्ट जवाब क्यों नहीं देते? भाजपा की हिमाचल प्रदेश महिला मोर्चा अध्यक्ष दैजी ठाकुर ने कांग्रेस मुख्यालय के बाहर प्रदर्शन के दौरान आरोप लगाया कि कांग्रेस महिला सम्मान की बात तो करती है, लेकिन अपनी पार्टी से जुड़े मामलों में उसका रवैया अलग दिखाई देता है। उन्होंने महिलाओं की शिकायतों पर कार्रवाई और पार्टी नेतृत्व की जवाबदेही तय करने की मांग की।

भाजपा का तर्क है कि महिला सशक्तीकरण केवल मंचों से भाषण देने, नारे लगाने और राजनीतिक विरोधियों पर आरोप लगाने से साबित नहीं होता। इसकी असली परीक्षा तब होती है, जब किसी महिला की शिकायत अपनी पार्टी, अपने संगठन या अपने प्रभावशाली

► बड़ी-बड़ी बातें करने वाली कांग्रेस अपने नेताओं पर लगे आरोपों पर क्यों है खामोश
► भाजपा ने राहुल गांधी और पार्टी नेतृत्व को घेरा, जवाबदेही तय करने की उठाई मांग



नेताओं से जुड़ी हो। ऐसे मामलों में निष्पक्ष जांच और स्पष्ट कार्रवाई की मांग करना ही महिला सम्मान के प्रति वास्तविक प्रतिबद्धता का प्रमाण है। भाजपा ने दिल्ली में विपक्षी दलों के प्रदर्शन के दौरान महिला पुलिसकर्मियों के साथ कथित दुर्व्यवहार के आरोपों को भी कांग्रेस के खिलाफ अपने हमले का आधार बनाया है। आठ अक्टूबर को भाजपा नेताओं ने राहुल गांधी और प्रियंका गांधी वाड़ा के व्यवहार पर सवाल उठाए और कांग्रेस के महिला सम्मान संबंधी नारों पर निशाना साधा। भाजपा ने इस प्रकरण को महिला सुरक्षा पर कांग्रेस के दावों से जोड़ते हुए सार्वजनिक जवाबदेही की मांग की।

हालांकि, इस घटनाक्रम में लगाए गए आरोपों और उनकी स्वतंत्र रूप से स्थापित तथ्यात्मक स्थिति के बीच अंतर करना जरूरी है। राजनीतिक आरोप अपने आप में किसी व्यक्ति के दोषी होने का प्रमाण नहीं हैं। फिर भी, भाजपा इस विवाद को कांग्रेस की राजनीतिक विश्वसनीयता पर सवाल उठाने के अवसर के रूप में इस्तेमाल कर रही है। महिला सुरक्षा का मुद्दा किसी एक राजनीतिक दल की जागीर नहीं है। महिलाओं के खिलाफ अपराध, उत्पीड़न और भेदभाव के मामलों में सरकार, विपक्ष, राजनीतिक संगठनों और संस्थानोंकृसभी की जवाबदेही होनी चाहिए। किसी भी महिला की शिकायत को राजनीतिक पहचान के आधार पर कमतर नहीं आंका जा सकता। भाजपा कांग्रेस से जिन सवालों के जवाब मांग रही है, उनका राजनीतिक महत्व अपनी जगह है। लेकिन यही कसौटी भाजपा सहित सभी दलों पर भी लागू होनी चाहिए। यदि किसी नेता पर गंभीर आरोप लगते हैं, तो निष्पक्ष जांच, पीड़ित की गरिमा की रक्षा और कानून

के अनुरूप कार्रवाई होनी चाहिए। महिला सुरक्षा को दलगत राजनीति से ऊपर रखने का अर्थ भी यही है। कांग्रेस के सामने चुनौती केवल भाजपा के आरोपों का जवाब देने की नहीं है। उसे यह भी स्पष्ट करना होगा कि महिलाओं की सुरक्षा और सम्मान के मामले में उसके संगठनात्मक मानदंड क्या हैं और शिकायतें सामने आने पर वह किस तरह जवाबदेही सुनिश्चित करती है। दूसरी ओर, भाजपा को भी यह दिखाना होगा कि महिला सम्मान के सवाल पर उसका रुख राजनीतिक विरोधियों तक सीमित नहीं, बल्कि सभी मामलों में समान है।

महिला सुरक्षा का सवाल उत्तराखंड समेत पूरे देश की राजनीति में महत्वपूर्ण है। राजनीतिक दल महिलाओं के समर्थन को अपनी चुनावी रणनीति का अहम हिस्सा मानते हैं। ऐसे में एक-दूसरे पर महिला विरोधी रवैये का आरोप लगाना आसान है, लेकिन जनता के सामने अपनी प्रतिबद्धता साबित करना कठिन। भाजपा कांग्रेस के इस विवाद को चुनावी विमर्श में भुनाने की कोशिश कर सकती है। उसका संदेश होगा कि महिला सम्मान की बात करने वाले दलों को पहले अपने संगठन के भीतर जवाबदेही सुनिश्चित करनी चाहिए। कांग्रेस के लिए जरूरी होगा कि वह इन आरोपों का तथ्यों के साथ जवाब दे और महिला सुरक्षा पर अपनी नीति तथा व्यवहार के बीच सामंजस्य दिखाए। महिला सम्मान कोई चुनावी नारा नहीं, सामाजिक और संवैधानिक जिम्मेदारी है। किसी भी दल की असली परीक्षा उसके भाषणों से नहीं, बल्कि महिलाओं की शिकायतों पर उसके व्यवहार से होती है। कांग्रेस पर भाजपा के आरोप राजनीतिक हैं, लेकिन उनसे उठा जवाबदेही का सवाल महत्वपूर्ण है।

प्रेमनगर अस्पताल में रोपे 50 फलदार पौधे

संवाददाता

देहरादून। हरेला पर्व के अवसर पर क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति की ओर से प्रेमनगर स्थित राजकीय चिकित्सालय में वृहद वृक्षारोपण अभियान चलाया गया। इस दौरान अमरूद, लीची और अनार की उन्नत किस्मों के 50 से अधिक फलदार पौधे रोपे गए। समिति का उद्देश्य अस्पताल में आने वाले मरीजों और उनके तीमारदारों को भविष्य में फल उपलब्ध कराने के साथ पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देना है।

चिकित्सालय के मुख्य चिकित्सा अधीक्षक डॉ. परमार्थ जोशी के आग्रह पर आयोजित इस अभियान में समिति के पदाधिकारियों और सदस्यों ने उत्साहपूर्वक

भाग लिया। डॉ. जोशी ने अस्पताल परिसर में फलदार पौधे लगाने का सुझाव दिया था, ताकि आने वाले समय में मरीजों और उनके साथ रहने वाले तीमारदारों को इनका लाभ मिल सके।

समिति के पदाधिकारियों ने बताया कि उत्तराखंड में हरेला पर्व प्रकृति और पर्यावरण संरक्षण का प्रतीक है। इस अवसर पर पौधारोपण कर हरियाली बढ़ाने का संदेश दिया जाता है। समिति ने इस वर्ष तीन हजार से अधिक वृक्ष लगाने का लक्ष्य निर्धारित किया है। अभियान के तहत प्रदेश में विभिन्न स्थानों पर पौधारोपण किया जाएगा।

कार्यक्रम में समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रणदीप अहलूवालिया,

सचिव जेपी किमोठी, कोषाध्यक्ष शंभू शुक्ला, संयोजक नितिन कुमार, अमरनाथ कुमार, अनुराग शर्मा, राकेश दूबे, दीपक सिंह, यशपाल बहन, राजेश बाली, गगन चावला, हर्षवर्धन जमलोकी, सुमित खन्ना और पूजा खुराना मौजूद रहे।

इस अवसर पर दून वैली महानगर उद्योग व्यापार मंडल प्रेमनगर के अध्यक्ष पुनीत सहगल, भाजपा के पूर्व प्रदेश महासचिव अर्चित डाबर, सुराज सेवा दल के अध्यक्ष रमेश जोशी और भाजपा प्रदेश मंत्री आदित्य चौहान भी उपस्थित रहे। चिकित्सालय के आपातकालीन विभाग के प्रमुख डॉ. मेजर नरेश गुप्ता सहित अस्पताल प्रबंधन के सदस्यों ने भी अभियान में सहभागिता की।

हर वर्किंग वुमेन को पॉश एक्ट के बारे में होनी चाहिए जानकारी

महिलाओं के साथ वर्क प्लेस पर अक्सर हैरेसमेंट की खबर सामने आती है। इस तरह के मामले सेक्सुअल हैरेसमेंट ऐट वर्क प्लेस यानी काम की जगह पर होने पर यौन शोषण के दायरे में आते हैं। हैरेसमेंट आपका बॉस या कलीग कोई भी हो सकता है। कई बार हैरेसमेंट का शिकार होने के बावजूद महिलाएं चुप रहती हैं। कुछ को तो ये भी मालूम नहीं होता है कि आखिर शिकायत करनी कहाँ है। यही वजह है कि महिलाओं को दफ्तरों में सेक्सुअल हैरेसमेंट से सुरक्षित रखने के लिए पॉश यानी के प्रोटेक्शन ऑफ वूमेन फ्रॉम सेक्सुअल हैरेसमेंट ऐट वर्कप्लेस बनाया गया है। आइए पॉश एक्ट के बारे में विस्तार से जानते हैं। इस आर्टिकल में ये भी जानेंगे कि किस तरह का हैरेसमेंट पॉश एक्ट के तहत आता है।

क्या है पॉश एक्ट : पॉश एक्ट बहुत ही जरूरी स्टेप है जो यह सुनिश्चित करने में मदद करता है कि वर्किंग प्लेस पर महिलाएं सुरक्षित माहौल में काम करें। हर कामकाजी महिलाओं को पॉश एक्ट के बारे में जरूर जानना चाहिए। अब तक कई ऐसी महिलाएं हैं जिन्हें इसके बारे में कोई भी जानकारी नहीं है। दरअसल ये एक्ट भारत में 2013 में काम करने की जगह पर महिलाओं के साथ होने



वाले सेक्सुअल हैरेसमेंट को रोकने के लिए बनाया गया था। इस एक्ट के तहत महिलाओं के साथ होने वाले किसी भी तरह के सेक्सुअल हैरेसमेंट की शिकायत की जा सकती है। यह सभी वर्कप्लेस पर होना जरूरी है। इसके बारे में सभी कर्मचारियों को पता होना चाहिए कि आपको वर्कप्लेस में कैसा व्यवहार करना है। अगर कोई भी व्यक्ति किसी के साथ ऑफिस में कोई गलत हरकत करता है तो इस एक्ट के तहत शिकायत की जा सकती है। इस कमेटी के मेंबर में कम से कम 50 फीसदी महिलाओं का होना जरूरी है। इस कमेटी का काम होता है पॉश के अंदर आने वाली सभी तरह की शिकायत की समीक्षा करना और इसके खिलाफ नियमों के हिसाब से कार्यवाही करना। इस एक्ट के तहत 90 दिनों के इसके लिए ऑफिस में बनी इंटरनल कमेटी या फिर पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराई जा सकती है। कई बार आप ऑफिस में कंप्लेंट कर सकते हैं और मामला गंभीर होता है तो ऑफिस की कमेटी भी पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराती है। ऑफिस के इंटरनल कमेटी को 10 दिन में अपनी जांच रिपोर्ट कंपनी को देनी होती है और दोषी पाए जाने पर कंपनी आरोपी को सजा देती है।

पॉश के तहत किस तरह का हैरेसमेंट होता है?

फिजिकल कॉन्टैक्ट या किसी को भी गलत तरीके से छूना, इशारे करना, शारीरिक रूप से असहज महसूस कराना। किसी भी तरह के सेक्सुअल फेवर मांगना। किसी भी तरह का सेक्सुअल रिमार्क करना। पोर्नोग्राफी से जुड़े मटेरियल भेजना।

क्या आप भी टॉवल से दबाकर पिंपल्स फोड़ते हैं ?

चेहरे पर मुहांसे या पिंपल निकलने से खूबसूरती छीन सी जाती है। कई लोग फेस पर छोटे-छोटे दाने देख परेशान हो जाते हैं। ऐसे में इससे छुटकारा पाने के लिए वे तौलिए या किसी कपड़े की मदद से पिंपल्स को फोड़कर उसका भरा पस निकालने लगते हैं। इससे चेहरे पर निकले पिंपल्स और सूजन कम तो हो जाते हैं लेकिन साइड इफेक्ट्स खतरनाक हो सकता है। आइए जानते हैं पिंपल फोड़ने के क्या-क्या नुकसान हैं।

टॉवल से पिंपल दबाकर फोड़ने के 6 साइड इफेक्ट्स

1 हम जिस टॉवल का यूज बाथरूम में करते हैं, उसमें काफी बैक्टीरिया हो सकते हैं। जब इनसे पिंपल को फोड़ा या दबाया जाता है तो बैक्टीरिया स्किन के अंदर चले जाते हैं। जिससे इन्फेक्शन फैल सकता है। कई रिसर्च में भी बांथरूम के टॉवल में बैक्टीरिया होने की बात कही गई है।

2 टॉवल का कपड़ा हार्ड या मोटा होने पर अगर उनसे पिंपल्स फोड़े जाते हैं, तो स्किन पर रगड़ होती है। इससे स्किन कटने-छिलने या उसमें जलन या इन्फेक्शन का रिस्क बढ़ जाता है।

3 पिंपल्स फोड़ने में टॉवल का ज्यादा इस्तेमाल स्किन ड्राईनेस को बढ़ावा देता है। इससे पिंपल की समस्याएं और भी ज्यादा गंभीर हो सकती हैं। मतलब फायदा कम और नुकसान बहुत ज्यादा हो सकता है।

4 जब हम पिंपल को दबाते हैं तो हाथों और नाखूनों में भी बैक्टीरिया होते हैं, जो ट्रांसफर होकर स्किन में चले जाते हैं और किसी न किसी बड़ी समस्या का कारण बन सकते हैं। इससे स्किन इन्फेक्शन हो सकता है।

5 पिंपल या मुंहासों को दबाने के बाद उसके आसपास की स्किन डैमेज हो सकती है। घाव, रैशेज और सूजन की समस्या बढ़ सकती है।

6 जब पिंपल्स को टॉवल की मदद से फोड़ते हैं तो आसपास की स्किन पोर्स तक बैक्टीरिया और इन्फेक्शन फैलने से नए पिंपल्स या मुंहासे बन सकते हैं।

बच्चों के हाथ में स्मार्टफोन देने का मतलब बीमारियों को बुलावा देना

आजकल मोबाइल फोन तो खाना खाने और सोने से भी ज्यादा जरूरी हो गया है। अब स्कूल जाने वाले बच्चों के पास भी स्मार्टफोन रहने लगा है। एक्सपर्ट्स का भी ये मानना है कि बच्चों को टीएनज उम्र में ही मोबाइल फोन थमा देना उनकी मानसिक और शारीरिक सेहत के लिए ठीक नहीं है।

जी हां, अगर आपने भी अपने टीएनज बच्चे को मोबाइल फोन दे रखा है तो ये उसकी सेहत को बुरी तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। यहां हम आपको टीएनज में स्मार्टफोन इस्तेमाल करने से होने वाले नुकसानों के बारे में बताने जा रहे हैं।

टीन टेंडेंसाइटिस : यदि बच्चों को कम उम्र में ही मोबाइल दे दिया जाए तो जाहिर सी बात है कि उन्हें मैसेज टाइप करने की लत तो लग ही जाएगी। वहीं ज्यादा मैसेज टाइप करने से बच्चे को टीन टेंडेंसाइटिस यानी टीटीटी हो सकता है। इसमें गलत पोस्चर के कारण हाथ, पीठ और गर्दन में दर्द हो सकता है। इसके कारण नजर भी प्रभावित हो सकती है।

तनाव: पूरा दिन फोन पर लगे रहने और मैसेज करने वाले बच्चे बाहर दोस्तों के साथ घूमने और खेलने बहुत कम ही जाते हैं। अध्ययनों की मानें तो फोन पर ज्यादा समय बिताने वाले बच्चों में थकान और तनाव का खतरा रहता है। कुछ मामलों में मानसिक विकार भी हो सकते हैं।

नींद न आना : अधिकतर बच्चे सोते समय मोबाइल फोन को अपने पास ही रखते हैं। फोन बजने पर बार-बार नींद टूटती है और इससे बच्चे में नींद की कमी की समस्या होने लगती है।

सिर्फ एक महीने के लिए नॉन-वेज छोड़कर आप कई तरह के बेनिफिट्स पा सकते हैं!

कुछ लोग शुद्ध शाकाहारी होते हैं और कुछ को मीट-मांस, चिकन-मटन खाने से प्यार होता है। नॉन वेजिटेरियन को इन फूड्स को छोड़ना काफी मुश्किल होता है। हालांकि, सिर्फ एक महीने के लिए नॉन-वेज छोड़कर आप कई तरह के बेनिफिट्स पा सकते हैं। इस दौरान आपकी बाँडी में जिस तरह के बदलाव आएंगे, उन्हें देखकर यकीन मानिए आप कभी भी नॉन-वेज को हाथ तक नहीं लगाएंगे। नॉन-वेज बंद करने से दिल की सेहत दुरुस्त होती है, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और कुछ तरह के कैंसर का खतरा भी कम होता है। आइए जानते हैं 1 महीने अगर नॉन-वेज फूड्स छोड़ दिया जाए तो शरीर में क्या-क्या बदलाव आएंगे।

तेजी से कम होगा वजन : प्लांट बेस्ड फूड्स खाने से वजन कम होता है। नॉन वेज की तुलना में इनमें कम कैलोरी और हाई फाइबर पाया जाता है। इससे बार-बार भूख नहीं लगती और वजन पर कंट्रोल रहता है।

कब्ज की छुट्टी : हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, अगर आप सिर्फ एक महीने ही नॉनवेज छोड़कर प्लांट-बेस्ड फूड्स का सेवन शुरू कर दें तो सेहत को कई फायदे



कैंसर का खतरा: अध्ययनों में सामने आया है कि मोबाइल फोन से निकली इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन लंबे समय तक फोन को पकड़े रहने पर ऊतकों द्वारा सोख ली जाती हैं। टीएनज उम्र में तंत्रिका तंत्र का विकास हो रहा होता है और इनमें वयस्कों की तुलना में मोबाइल फोन के कारण ब्रेन कैंसर होने का खतरा ज्यादा रहता है।

चिंता: किसी से बात करने के अगर मैसेज करना ही एकमात्र तरीका रह जाए तो इस वजह से टीएनज बच्चों में एंग्जायटी पैदा हो सकती है। दोस्तों को तुरंत रिप्लाई आना जहां खुशी देता है, वहीं घंटों इंतजार करने से चिंता बढ़ती है।

टीएनएज बच्चों के लिए मोबाइल फोन के सेफ्टी टिप्स

बच्चे को मोबाइल फोन देने से पहले ये तय कर लें कि उसे दिन में कितना समय

और पैसा खर्च करना है।

उसे हिदायत दें कि दोस्तों के तुरंत रिप्लाई का इंतजार करना उसकी सेहत के लिए ठीक नहीं है।

पढ़ाई करते समय मोबाइल फोन को बंद रखें।

सोने से पहले भी फोन को ऑफ करने की आदत डालें।

बच्चे को समझाएं कि फोन का कम इस्तेमाल करने से कैंसर के जोखिम को कम किया जा सकता है। दिन में 20 मिनट से फोन पर बात करना उसके लिए सही नहीं है।

बच्चों के लिए मोबाइल फोन का कम इस्तेमाल करने की बात समझना मुश्किल है, लेकिन पेरेंट्स होने के नाते आपको तो इस चीज को हल्के में नहीं लेना चाहिए।



होंगे। चूंकि वेजिटेरियन फूड्स में जबरदस्त फाइबर पाए जाते हैं। ये पाचन को बेहतर बनाकर कब्ज जैसी समस्याओं से छुटकारा दिलाने का काम करते हैं। इससे बाउल मूवमेंट भी बना रहता है और डाइजेस्टिव सिस्टम दुरुस्त रहता है।

कोलेस्ट्रॉल होगा कंट्रोल : एनिमल बेस्ड फूड्स में सैचुरेटेड और ट्रांस फैट ज्यादा पाया जाता है। जो हाई कोलेस्ट्रॉल का कारण बन जाते हैं। अगर सिर्फ एक महीने के लिए ही इन्हें छोड़ दिया जाए तो कोलेस्ट्रॉल लेवल काफी हद तक कंट्रोल में आ जाता है। प्लांट-बेस्ड फूड्स ब्लड कोलेस्ट्रॉल लेवल को सुधारता है।

इंफ्लेक्शन की समस्या से छुटकारा : मांस-मछली, प्रोसेस्ड मीट खाने से शरीर में सूजन बढ़ सकती है। ऐसे में इनसे दूरी बनाकर इस समस्या को काफी हद तक कम किया जा सकता है। ये कई तरह के क्रोनिक बीमारियों से भी संबंधित होता है।

एनर्जी बढ़ेगी जबरदस्त : प्लांट-बेस्ड फूड्स से शरीर को कई तरह के पोषक तत्व मिलते हैं। शरीर में विटामिन, मिनरल्स, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स पाए जाते हैं। ये शरीर में एनर्जी लेवल बढ़ाकर आलस और सुस्ती को दूर करते हैं। मांसाहारी फूड्स में ऐसा नहीं होता है। इन्हें खाने के बाद आलस, सुस्ती आती है।

कांच की सतहों की सफाई के लिए घर पर बनाएं ग्लास क्लीनर!

समय-समय पर घर की साफ-सफाई करना बहुत जरूरी होता है। खासतौर पर घरों में लगे खिड़की-दरवाजों के शीशे और अन्य कांच की सतहों की सफाई जरूरी है। ऐसा नहीं करने पर इनमें जिद्दी दाग और धूल जम जाती है, जिन्हें हटाना मुश्किल हो जाता है। इससे उनकी चमक भी फीकी हो जाती है। आइये आज हम आपको साफ-सफाई के टिप्स में घर पर ही शीशे साफ करने वाले ग्लास क्लीनर बनाने के कुछ तरीके बताते हैं।

मक्के के आटे से बनाएं ग्लास क्लीनर : इसे बनाना बेहद आसान है और इसके इस्तेमाल से शीशे बिल्कुल नए जैसे चमकने लगेंगे। इस ग्लास क्लीनर को बनाने के लिए एक चौथाई कप रबिंग अल्कोहल, एक चौथाई कप सफेद सिरका, 1 बड़ी चम्मच मक्के का आटा और 2 कप पानी को एक साथ मिलाएं। इसके बाद इस घोल को एक स्प्रे बोतल में डालकर कांच की सतहों और खिड़कियों पर स्प्रे करके उन जगहों को कपड़े के साफ टुकड़े से पोंछ लें।

इस तरह बनाएं सिरका ग्लास क्लीनर : यह ग्लास क्लीनर कांच की सतहों को साफ करने के लिए बेहद सस्ता उपाय है। इससे शीशे पर से उंगलियों के निशान और गंदगी को हटाना बहुत ही आसान है। इसे बनाने के लिए 2 कप डिस्टिल्ड वाटर, 2 बड़ी चम्मच सिरका और अपनी पसंदीदा एसेंशियल ऑयल की लगभग 10 बूंदों को एक साथ मिलाएं। इसके बाद इस मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में डालकर कांच की सतहों को साफ करने के लिए इस्तेमाल करें।

बेकिंग सोडा का करें इस्तेमाल : इस ग्लास क्लीनर को बनाना आसान है, क्योंकि इसमें केवल 2 ही सामग्रियों की जरूरत होती है। इसे बनाने के लिए थोड़े-से बेकिंग सोडे में बर्तन धोने वाला लिक्विड सोप मिलाकर इसका पेस्ट बना लें। इसके बाद इसे कांच वाली किसी भी तरह की सतह को साफ करने के लिए इस्तेमाल करें। वहीं सतह से जिद्दी दाग हटाने के लिए इस पेस्ट को साफ कपड़े के टुकड़े से अच्छे से रगड़ें।

सेब के सिरके से बनाएं ग्लास क्लीनर : सेब के सिरके में अम्लीय गुण होते हैं, जो साफ-सफाई के लिए लाभकारी है। इसके लिए एक चौथाई कप सेब का सिरका, एक चौथाई कप रबिंग अल्कोहल, 1 बड़ी चम्मच मक्के का आटा, 2 कप पानी और खुशबू के लिए पसंदीदा एसेंशियल ऑयल की 10 बूंदें मिलाएं। इसके बाद इस मिश्रण को स्प्रे बोतल में डालकर कांच की खिड़कियों और दरवाजों को साफ करने के लिए इस्तेमाल करें। नलों से पानी के दाग हटाने के लिए इन टिप्स को अपनाएं।

पाएं मन चाहा फिगर

हेल्दी भोजन का यह बिल्कुल मतलब नहीं है कि आप खाना कम खाएं या सिर्फ न्यूट्रिशियस फूड ही खाएं। जिससे आप अपना मनचाहे फिगर को ही पा सकें। सीधा-साधे का खाना का मतलब यह होता है कि ऐसा खाना, जिससे आप फिट एण्ड फाइन बनें रहें। लेकिन यह सब कुछ तभी हो सकता है, जब आप न्यूट्रिशन के कुछ बेसिक्स पॉइंटों को समझे और उन्हें फॉलो करें। इन्हें जानकर आप अपना ऐसा डाइट प्लान कर सकते हैं, जो हेल्दी भी हो और टेस्टी भी। साथ ही आपको उसमें ढेर सारी वेरायटी भी मिल सके। कैलोरीज का ख्याल रखने से बेहतर होगा कि आप खाने में वेरायटीज, फ्रेश और रंगों को पर ध्यान दें। खाने में जितने ज्यादा रंगों होंगे, उतना ही वो हेल्दी और पोषक होगा, जैसे- हरी सब्जियां, ताजा फल, दही, छाछ आदि, कुछ ऐसी हेल्दी रेसिपीज भी आप सीख सकते हैं, जो ईजी हों और आपको पसंद भी हों।

ईटिंग हैबिट्स बदलाव लाएं
डायट को रातोंरात बदल देना तो बहुत मुश्किल है। धीरे-धीरे अनहेल्दी चीजों को हेल्दी चीजों से रिप्लेस करें, जैसे- अपने खाने में सलाद को नियमित रूप से शामिल करना, कुकिंग के लिए बटर की जगह ऑलिव ऑयल का यूज करना। धीरे-धीरे आप इसे एंजॉय करने लगेंगे। कुछ बेस्ट हेल्दी रेसिपी बुक्स पढ़ें, ताकि न्यूट्रिशन के बारे में ठीक से जान सकें। पानी से पूरा सिस्टम क्लीन हो जाता है। बॉडी के विशैले तत्व भी निकल जाते हैं। हम में से अधिकतर लोग अंजाने में ही पानी कम पीने के कारण डिहाइड्रेटेड रहते हैं। जिसके कारण से बॉडी में एनर्जी लेवल कम होना और थकान महसूस करते 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

बच्चों को चॉकलेट खिलाने के फायदे !

हर उम्र के लोगों को चॉकलेट बहुत पसंद आती है और बच्चों की बात करें तो चॉकलेट देखकर उनके चेहरे पर एक अनमोल मुस्कान आ जाती है। अक्सर माना जाता है चॉकलेट खाने से बच्चों के दांत खराब हो जाते हैं और बच्चों को चॉकलेट खिलाना सही नहीं है।

लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है। बच्चों को चॉकलेट खाने से कई तरह के फायदे होते हैं जिनके बारे में आज हम आपको यहां बताने जा रहे हैं। इन फायदों को जानने के बाद आप भी अपने बच्चे को चॉकलेट खिलाना शुरू कर देंगीं।

याददाश्त बढ़ाती है
डार्क चॉकलेट मस्तिष्क में मौजूद फ्लेवेनोएड्स को ट्रिगर करने में अहम भूमिका निभाती है। जब ये तत्व उत्तेजित होते हैं तो शिशु की ध्यान लगाने की क्षमता और याददाश्त दोनों बढ़ती है।

स्किन प्रॉब्लम्स
अगर आपके बच्चे को स्किन से जुड़ी कोई प्रॉब्लम है या उसकी त्वचा स्वस्थ नहीं रहती है तो चॉकलेट की मदद से ये परेशानी दूर हो सकती है। चॉकलेट एक्ने पैदा किए बिना स्किन को हेल्दी बनाने का काम करती है।

चॉकलेट में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो बच्चों के शरीर में फ्री रेडिकल्स को हटाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट शरीर को अंदर से नुकसान पहुंचाने से रोकते हैं।

पोषक तत्वों से भरपूर
डार्क चॉकलेट को कई तरह से हेल्दी माना जाता है। इसमें कई तरह के खनिज पदार्थ जैसे कि सिलेनियम, जिंक, पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन आदि होते हैं। इस वजह से भी आपको अपने बच्चों को चॉकलेट खिलानी चाहिए।

दांत रहते हैं स्वस्थ
बच्चों के चॉकलेट खाने को लेकर एक बात बहुत प्रचलित है और वो ये है कि चॉकलेट खाने से बच्चों के दांत खराब हो जाते हैं जबकि ऐसा नहीं है। दरअसल,



चॉकलेट खाने से दांतों पर जमा प्लाक कम होता है।

दिमाग तेज होता है
चॉकलेट खाने से शरीर में रक्त प्रवाह तेज होता है। इससे बच्चों के मस्तिष्क के कार्य में भी सुधार आता है। अधिकतर डार्क चॉकलेट में ट्रिप्टोफेन होता है जो कि मूड को सुधारने और शरीर में स्ट्रेस को कम करने में मदद करता है।

बच्चों के चॉकलेट ज्यादा खाने पर क्या होता है

हर चीज को एक सीमित मात्रा में ही खाना सही रहता है। यदि बच्चे अधिक मात्रा में चॉकलेट खा लें तो इससे चॉकलेट में

मौजूद कैफीन के कारण रात का ठीक से नींद न आने की समस्या हो सकती है।

कई बार चॉकलेट खाने से बच्चों को मीठा खाने की लत लग जाती है जिससे वो हेल्दी चीजें खाने में आनाकानी करते हैं। चॉकलेट में मौजूद कोकोआ बटर और अन्य चीजें बच्चे को मोटापे का शिकार बना सकती हैं।

हर उम्र के बच्चों और वयस्कों के लिए चॉकलेट की सेवन की मात्रा अलग होती है। निश्चित तौर पर ऐसा नहीं कहा जा सकता कि प्रतिदिन बच्चों के लिए कितनी मात्रा में चॉकलेट खाना सुरक्षित रहता है।

शब्द सामर्थ्य -052

(भगवत साहू)

खाएं से दाएं	उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे	काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब,
1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह	लात खाने की आदत हो गई हो	भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने
(उर्दू) 4. साथ में, सहित 5.	19. सेवक, दास, चाकर 21.	समय में संदेश वाहक का काम
वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा,	भाता 22. मेघ, जलद, नीरद।	करता था 13. बाल, बच्चा,
किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज		लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी,
11. प्रलय, आफत, हलचल 12.	ऊपर से नीचे	हवा में रहने, उड़ने या होने
लाख डकने का कपड़ा 13. पिता,	1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध,	वाला, बिलकुल काल्पनिक और
क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14.	खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव	निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष,
वायु, पवन 16. निवास करना,	5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट,	बरस, एक इमारती वृक्ष।
	दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 51 का हल

पं	क्ति	स्वा	द	स	ब	ब
जा	सु	हा	ना	ली	द	
ब	हु	धा	द	ल	ना	ल
		क	मा	न	ग	ह
भं	व	र		वा	म	
गी	त	म	ज	बू	र	ट
	न	म	स्का	र		र
	या		बी		ना	का
सं	वि	दा	ब	स	च	ल
						ना

परफ्यूम, बॉडी मिस्ट, डियोडेंट और बॉडी स्प्रे में क्या होता है अंतर ?

ज्यादातर लोग ऑफिस जाते वक्त, दोस्तों से मिलने समय और पार्टी में जाने के दौरान परफ्यूम, मिस्ट, डियोडेंट या बॉडी स्प्रे का इस्तेमाल करते हैं। इनसे पसीने की बदबू से छुटकारा मिलता है और शरीर खुशबूदार बना रहता है, जिससे आप तरोताजा महसूस करते हैं। हालांकि, ये सभी उत्पाद एक-दूसरे से थोड़े अलग हैं और अलग-अलग तरीके से बनाए जाते हैं। आइये आज इनके बीच का अंतर जानते हैं, ताकि आपको इनके चयन में किसी तरह की उलझन न हो।

परफ्यूम

परफ्यूम यानी इत्र सबसे महंगे और लंबे समय तक चलने वाली खुशबू देने वाले होते हैं। इन्हें एसेंशियल ऑयल और सुगंधित सामग्रियों के मिश्रण से बनाया जाता है।



कम पानी और अल्कोहल के साथ बनी परफ्यूम की खुशबू अधिक शक्तिशाली और देर तक रहती है। किसी भी परफ्यूम में सुगंधित सामग्रियां और एसेंशियल

ऑयल की मात्रा ही यह निर्धारित करती है उसकी खुशबू कितने समय तक चलेगी। आप परफ्यूम लगाने के लिए इन तरीकों को आजमा सकते हैं।

बॉडी मिस्ट

बॉडी मिस्ट आपकी त्वचा को हाइड्रेट करने में मदद करते हैं और इनकी खुशबू आपको दिन भर तरोताजा महसूस कराती है। बॉडी मिस्ट में 3 से 5 प्रतिशत तेल, पानी और अल्कोहल होता है। ऐसे में इनकी खुशबू परफ्यूम की तुलना में हल्की होती है। अगर आप छोटी यात्रा के लिए जा रहे हैं तो बॉडी मिस्ट परफ्यूम एक अच्छा विकल्प हो सकता है। इसकी खुशबू लंबे समय तक नहीं टिकेगी।

डियोडेंट

डियोडेंट एंटी-माइक्रोबियल गुणों से भरपूर उत्पाद हैं, जो आपको पूरे दिन तरोताजा रखते हुए पसीने की बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया को मारते हैं। इन्हें आमतौर पर अंडरआर्म्स पर छिड़का जाता है। यह एक ऐसी जगह है, जहां पसीना ज्यादा निकलता है। यह 3 अलग-अलग प्रकारों में आते हैं। पहला स्प्रे डियोडेंट, दूसरा स्टिक डियोडेंट और तीसरा रोल-ऑन डियोडेंट। आप अपनी इच्छानुसार इन विकल्पों को चुन सकते हैं। यहां जानिए घर पर रसायन रहित डियोडेंट बनाने के तरीके।

बॉडी स्प्रे

बॉडी स्प्रे परफ्यूम जैसा ही होता है, लेकिन यह कम गुणकारी होता है। इसमें पानी और अल्कोहल के मिश्रण में तेल, जड़ी-बूटियों और मसालों से निकला सुगंधित अर्क होता है। इसकी खुशबू लंबे समय तक नहीं रहती है। अगर आपको खुशबू पसंद है और कुछ समय तक ही खुशबू का असर चाहते हैं तो बॉडी स्प्रे का इस्तेमाल किया जा सकता है। मनमोहक खुशबू के लिए इसे अपने पूरे शरीर पर अच्छे से स्प्रे करें।

घर की साफ-सफाई करने से भी होता है वेट लॉस

अगर आप घर के काम से बचते हैं तो एक स्टडी अब आपको उसी काम से प्यार करा देगा। इसके मुताबिक, अगर आपका वजन काफी बढ़ गया है और कैलोरी ज्यादा हो गई है तो घर का काम करने से कैलोरी आसानी और तेजी से बर्न होती है, मोटापा घटता है और वजन भी कम होता है। अक्सर लोग जिम, जॉगिंग की मदद से कैलोरी बर्न करना चाहते हैं लेकिन हाल ही में आई स्टडी कहती है कि घर की साफ-सफाई कर आप वैसा ही रिजल्ट पा सकते हैं, जितना जिम में जाकर पाते हैं। आइए जानते हैं क्या कहती है ये स्टडी।

घर की साफ-सफाई से तेजी से बर्न होगी कैलोरी : होम क्लीनिंग सर्विस कंपनी होमएंग्लो की तरफ से हुई एक स्टडी में पता चला है कि घर की साफ-सफाई तेजी से कैलोरी बर्न करती है। अपनी स्टडी में कंपनी ने 5 घरों की सफाई के लिए 10 प्रोफेशनल क्लीनर्स को फिटबिट पहनकर काम करने को कहा, इसके बाद हर कमरे की सफाई के दौरान जितनी कैलोरी बर्न हुई, उसका विश्लेषण किया। जिसमें चौकाने वाला रिजल्ट मिला है।

सफाई से कितनी कैलोरी बर्न होती है : इस स्टडी में पता चला कि 1 बीएचके फ्लैट की सफाई करने वाले प्रोफेशनल क्लीनर्स की एवरेज 830 कैलोरी बर्न हो गई। ये रिजल्ट डेढ़ घंटे से ज्यादा समय तक एकदम तेज वाले वर्कआउट के बराबर है। जबकि 3 बीएचके में सफाई करने पर जो रिजल्ट आया वो 1,311 कैलोरी बर्न का है।

किचन की सफाई में बर्न होती है ज्यादा कैलोरी : इस स्टडी से जो डेटा प्राप्त हुआ, उसके मुताबिक, प्रोफेशनल क्लीनर्स ने सबसे ज्यादा कैलोरी किचन की सफाई में बर्न हुई। इस दौरान औसत 276 कैलोरी बर्न हुई। ये 40 मिनट की जॉगिंग के बराबर है। स्टडी का रिजल्ट बताता है कि साफ-सफाई कैलोरी बर्न करने में जिम से बेहतर रिजल्ट दे सकता है। अगर किचन में स्क्रबिंग और मोबिंग ही करते हैं तो वेट मेंटेन रखने के लिए अलग से वर्कआउट की कोई जरूरत नहीं है।

महिलाओं में पुरुषों से अलग होते हैं हार्ट फेल्योर के लक्षण

महिलाओं में सीधे तौर पर हार्ट फेल्योर से पहले कई दूसरी तरह की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां जैसे हॉर्मोनल बदलाव, हाई बीपी, बहुत अधिक तनाव देखने को मिलता है। ऐसे में कई बार उन्हें शुरुआती स्तर पर सही ट्रीमेंट देने में भी दिक्कत आ जाती है। क्योंकि एक्सपर्ट्स को कई बीमारियों के एक जैसे लक्षणों के बीच स्टडी करने में वक्त लगता है। कई कारणों के बीच यह भी एक वजह बनती है कि महिलाओं को समय पर सही ट्रीटमेंट मिलने में दिक्कत आती है।

महिलाओं में हार्ट अटैक की असली वजह : हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि हार्ट फेल्योर के लक्षणों और कारणों के रूप में महिलाओं में जिस तरह के हेल्थ फैक्टर्स नजर आते हैं, वे पुरुषों की तुलना में काफी अलग होते हैं। साथ ही लक्षण काफी पहले से नजर आने लगते हैं। ऐसे में अगर इन लक्षणों के प्रति जागरूकता रखी जाए तो महिलाओं को कई गंभीर बीमारियों से बचाया जा सकता है। क्योंकि आमतौर पर देखने में आता है कि महिलाओं में हार्ट फेल्योर की स्थिति आने से पहले उन्हें कई दूसरी गंभीर बीमारियां अपना शिकार बनाती हैं।

मेनोपॉज के दौरान घटा या बढ़ा हुआ एस्ट्रोजन लेवल महिलाओं में हृदय की कार्यप्रणाली को में बाधा पहुंचाता है। जिससे हार्ट फेल्योर का खतरा बढ़ता है। जब महिलाएं मेनोपॉज की स्थिति से बाहर आ



जाती हैं, तब उन्हें आमतौर पर ब्लड प्रेशर संबंधी समस्याएं घेर लेती हैं। ये समस्याएं भी हृदय संबंधी रोगों को बढ़ावा देती हैं। कई स्टडीज में यह बात साबित हो चुकी है कि बढ़ती उम्र के साथ मोटापा बढ़ने की दिक्कत पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में अधिक होती है। मेनोपॉज के बाद ना केवल महिलाओं में तेजी से वजन बढ़ने की दिक्कत देखने को मिलती है बल्कि वे तेजी से बढ़ते मोटापे से परेशान रहने लगती हैं। मोटापा हाई ब्लड प्रेशर का खतरा सामान्य स्थिति से तीन गुना अधिक बढ़ा देता है। जो कई अन्य समस्याओं के साथ हार्ट डिजीज की वजह बन जाता है।

भावनात्मक दबाव, सही खान-पान का अभाव, पूरा आराम ना मिलना जैसी कई समस्याएं होती हैं, जो धीरे-धीरे

महिलाओं को हृदय संबंधी बीमारियों की तरफ धकेल रही होती हैं। इस कारण हार्ट फेल होने से पहले उनके शरीर में कई दूसरी बीमारियां पनपने लगती हैं, जो बाद में हार्ट अटैक या हार्ट फेल्योर की वजह बनती हैं। महिलाओं में पहले कई दूसरी तरह की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां जैसे हॉर्मोनल बदलाव, हाई बीपी, बहुत अधिक तनाव देखने को मिलता है। ऐसे में कई बार उन्हें शुरुआती स्तर पर सही ट्रीमेंट देने में भी दिक्कत आ जाती है। क्योंकि एक्सपर्ट्स को कई बीमारियों के एक जैसे लक्षणों के बीच स्टडी करने में वक्त लगता है। कई कारणों के बीच यह भी एक वजह बनती है कि महिलाओं को समय पर सही ट्रीटमेंट मिलने में दिक्कत आती है।

खांसी के मरीजों के लिए भुट्टा लाभकारी...!

भुट्टे की सौंधी-सौंधी खुशबू से हर किसी का मन ललचा उठता है। बारिश की हल्की-हल्की बौछार में राह चलते नींबू और नमक लगाकर गर्म-गर्म भुट्टा भला कौन नहीं खाना चाहेगा। भुट्टा यानी के मकई, मक्का या कॉर्न। आयुर्वेद के अनुसार भुट्टा तृप्तदायक, वातकारक, कफ, पित्तनाशक, मधुर और रूचि उत्पादक अनाज है। इसकी खासियत यह है कि पकाने के बाद इसकी पौष्टिकता बढ़ जाती है।

खांसी के मरीजों के लिए भुट्टा बहुत ही लाभकारी है आप भुट्टा जलाकर उसकी राख पीस लीजिए। इसमें स्वादानुसार नमक



मिला लीजिए और हर दिन कम से कम चार बार एक चौथाई चम्मच हल्का गरम पानी के साथ फांक लीजिए फिर देखिए खांसी कम हो जाएगी। भुट्टे के पीले दानों में बहुत सारा मैग्नीशियम, कॉपर, आयरन और फॉस्फोरस पाया जाता है जिससे

हड्डियां मजबूत बनती हैं।

पके भुट्टे कैरोटीनॉयड नामक विटामिन ए का बेहतरीन स्रोत होते हैं जो दिल की बीमारियों की आशंका को कम करने में मददगार होते हैं। इसमें मौजूद विटामिन सी, बायोफ्लेविनॉयड और फीनोलिक कोलेस्ट्रॉल और उच्च रक्त दबाव के स्तर को कंट्रोल रखता है। भुट्टे में मौजूद विटामिन बी व फोलिक एसिड शरीर में खून की कमी को रोकते हैं। इसे खाने से आयरन की कमी पूरी होती है जो लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

वजन घटाना है तो खाएं उबली सब्जियां

लोग अपने मोटापे को लेकर काफी परेशान रहते हैं। मोटापा कम करने और वजन घटाने के लिए वे कई तरह के नुस्खों का इस्तेमाल करते हैं। मसलन जिम जाने से लेकर वर्कआउट तक को वे आजमाते हैं। लेकिन आप उबली सब्जियां खाकर भी अपने वजन को नियंत्रित कर सकते हैं। उबली सब्जियों में ऐसे तत्व मौजूद होते हैं जो आपका वजन बढ़ने नहीं देते।

उबली सब्जियों को खाने से आपको विटामिन बी12, फाइबर, आयरन, कैल्शियम आदि भरपूर मात्रा में तो मिलेगा ही साथ ही कैलोरी बढ़ने का भय भी नहीं रहेगा क्योंकि इसमें कैलोरी बहुत ही कम मात्रा में होता है। इनमें फाइबर भरपूर मात्रा में होने के कारण खाने के बाद पेट देर तक भरा रहता है जिससे आप जंक फूड्स के साथ ज्यादा खाने से भी बच जाते हैं। इस तरह का डाइट लेने से आपको दो तरह से लाभ मिलता है, एक तो आपके



शरीर को भरपूर मात्रा में पौष्टिकता मिल जाता है दूसरा वजन घटने के बावजूद आप एनर्जी से भरपूर रह पाते हैं।

आपको वजन को घटाने के लिए एक ही बात का ध्यान रखना पड़ेगा, वह है डाइट। वजन घटाने के लिए सबसे जरूरी होता है डाइट के साथ एक्सरसाइज दोनों

पर बराबर ध्यान देने की। अगर आप हेल्दी तरीके से अपना वेट लॉस करना चाहते हैं तो ब्रेकफास्ट, लंच, डिनर हो या स्नैक्स टाइम किसी भी समय आप उबली सब्जियां एक बाउल खाएं इससे आप धीरे-धीरे तंदुरुस्त रहते हुए वजन को घटा पायेंगे।



वजन बढ़ना और मोटापा एक आम समस्या

आज का लाइफस्टाइल इतना व्यस्त हो गया है कि वजन बढ़ना और मोटापा एक आम दिक्कत हो गया है। लेकिन आप रोज दिन में महज 15 से 20 मिनट तक योग करके इससे छुटकारा पा सकते हैं। तो चलिए हम बताते हैं कि कौन-कौन से योगासन इसमें कर सकते हैं आपकी मदद।

अग्निसारः सीधे खड़े होकर पैरों को खोल लें। हाथों को जंघाओं पर रखें। सांस को बाहर रोक दें। अब पेट अंदर खींचें और छोड़ें। ध्यान रहे स्लिप डिस्क, हार्ड बीपी या पेट का ऑपरेशन करा चुके लोग इसे न करें।

उर्ध्व हस्तोत्तानासनः सीधे खड़े हो जाएं। पैरों को थोड़ा खोलें। हाथों की उंगलियों को फंसाकर सिर के ऊपर उठा लें। सांस निकालें और कमर को दाएं फिर बाएं झुकाएं।

कपालभातिः सांस को तेजी से नाक से बाहर निकालें। इससे पेट अंदर – बाहर होगा। इस योगासन को 5-10 मिनट करें। उच्च रक्तचाप होने पर इसे तेजी से करने की बजाए धीरे-धीरे करें।

द्विपाद साइकलिंगः कमर के बल लेट जाएं अपने हाथों को कमर के नीचे रखें। अब अपने दोनों पैरों को साइकलिंग की तरह घुमाएं। लगातार घुमाते रहें जब तक की आप ऐसा कर सकते हैं।

भुजंगासनः पेट के बल लेट जाएं और हाथों को सीधे कर शरीर के नीचे दबा लें। सांस भरते हुए आगे से सिर और छाती को ऊपर उठाकर पीछे की ओर मोड़ लें।

इन सभी आसनों को 8 से 10 बार दोहराएं। इन आसनों को नियमित रूप से करने के बाद आप अपने वजन में कमी महसूस करेंगे।

बच्चों को किस उम्र से देना चाहिए फ्रूट जूस

बड़ों ही नहीं बल्कि बच्चों के लिए भी फल और सब्जियां बहुत फायदेमंद होती हैं लेकिन आपको ये पता होना चाहिए कि छोटे बच्चों को किस उम्र से फ्रूट जूस देना शुरू करना चाहिए। जूस सेहत के लिए अच्छे माने जाते हैं लेकिन बच्चों के लिए ये कितने फायदेमंद होते हैं, ये जानना जरूरी है।

तो चलिए जानते हैं कि बच्चों को किस उम्र से जूस दे सकते हैं और उन्हें किस फल एवं सब्जी का जूस देना ज्यादा फायदेमंद रहता है।

क्या शिशु को जूस दे सकते हैं?

आमतौर पर एक साल से कम उम्र के बच्चों को जूस नहीं देना चाहिए क्योंकि इससे उन्हें कोई लाभ नहीं मिलता और उनके दांतों में कीड़े लग सकते हैं। वहीं एक साल से अधिक उम्र के बच्चों को जूस से उतना ही फायदा मिलता है जितना कि वयस्कों को होता है। आप सेब, अंगूर, खरबूजा, गाजर, संतरा, टमाटर, नींबू, आड़ू, आम, बैरी, लीची, चुकंदर का जूस बच्चों को दे सकते हैं।

जूस पीने के फायदे

1.माइक्रोन्यूट्रिएंट्स : फल और सब्जियां माइक्रोन्यूट्रिएंट्स का बेहतर स्रोत हैं जैसे कि विटामिन और मिनरल। ये मल्टीविटामिन और मिनरल शिशु के विकास में मदद करते हैं।

2.रक्त संचार : माना जाता है कि फल और सब्जियों के रस से हृदय स्वस्थ रहता



है। इनमें कई पॉलीफेनोल, विटामिन और खनिज पदार्थ होते हैं।

3.प्रीबायोटिक : फल और सब्जियों के रस में बायाएक्टिव यौगिक जैसे कि पॉलीफेनोल, फाइबर और नाइट्रेट होता है। ये यौगिक प्रीबायोटिक की तरह काम करते हैं। इससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है।

बच्चों को कब दे सकते हैं जूस?

अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार, 12 महीने से कम उम्र के बच्चों को जूस नहीं देना चाहिए क्योंकि इससे उन्हें कोई लाभ नहीं मिलता है। एक साल की उम्र के बाद बच्चों को नियंत्रित मात्रा में जूस दे सकते हैं लेकिन फिर भी साबुत अनाज उनके लिए बेहतर विकल्प होते हैं। बच्चों को प्रतिदिन 60 से 120 मि.ली से अधिक जूस नहीं देना चाहिए। एफडीए के

अनुसार बच्चों को जूस उबालकर देना चाहिए क्योंकि इससे उनमें मौजूद बैक्टीरिया खत्म हो जाता है।

बच्चे को जूस देने के टिप्स

1.बच्चों को जूस बोतल की बजाय चम्मच या कप से दें।

2.उन्हें ताजा जूस दें जिसमें कोई स्वीटनर या पाउडर मिला न हो। ये पचाने में आसान होते हैं।

3.ठोस आहार की जगह जूस नहीं ले सकते हैं।

4.बच्चों के लिए फ्रूट जूस की बजाय सब्जी का रस देना शुरू करें क्योंकि फलों का रस ज्यादा मीठा होता है।

5.रात के समय बच्चों को फ्रूट जूस न दें क्योंकि इसकी वजह से पेट फूलने, गैस और अपच हो सकती है।

पेट अच्छी तरह साफ करने में बेहद फायदेमंद हैं ये जूस

अच्छी सेहत का सीधा कनेक्शन आपके दुरुस्त पाचन तंत्र से जुड़ा हुआ है। जिस दिन इसमें दिक्कत होती है आपने महसूस किया होगा उस दिन पेट भारीभारी सा लगता है, कुछ भी खाने का दिल नहीं करता और अजीब सी बेचैनी बनी रहती है। हफ्ते में दो से तीन बार शौच जाना और मल त्याग करते वक्त दर्द और खून आना कब्ज के लक्षण हैं जिसे बिल्कुल भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इस समस्या के संबंध में डॉक्टर हमेशा आपको भरपूर मात्रा में पानी पीना और फाइबर रिच फूड लेने की सलाह देंगे तो काफी हद तक फायदा

पहुंचता है लेकिन इस प्रॉब्लम को दूर करने के लिए जूस भी पी सकते हैं। नॉर्मल पैकड जूस नहीं बल्कि ताजा फलों वाले जूस का सेवन करें। तो कौन से जूस कब्ज की समस्या से दिलाएंगे राहत, जानेंगे इनके बारे में.....

सेब जूस

विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल से भरपूर सेब का फल और जूस दोनों ही सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। जिसके सेवन से कब्ज की समस्या दूर होती है। शरीर में पानी की कमी दूर होने के साथ चेहरे पर

एक अलग ही चमक नजर आती है।

नाशपाती का जूस

कब्ज में फाइबर से भरपूर नाशपाती का सेवन डाइजैस्टिव सिस्टम को दुरुस्त रखता है। इसके साथ ही इसमें मौजूद पैकिटन नामक तत्व कब्ज की परेशानी से राहत दिलाता है। नाशपाती के जूस में नींबू का रस मिलाकर पीने से इसकी फायदा और ज्यादा बढ़ जाता है। पेट अच्छी तरह साफ हो जाता है और इम्यूनिटी भी बढ़ती है। जिससे कई तरह के इंफेक्शन की संभावनाएं काफी हद तक कम हो जाती हैं।

गर्मियों के मौसम में इन परिधानों को पहनकर दिखे स्टाइलिश

गर्मी के मौसम में तेज धूप और गर्मी के कारण नवयुवतियों का फैशनेबल दिखना बहुत मुश्किल हो जाता है। इस मौसम में वे अपने परिधान का चयन करते हुए विचारों में पड़ जाती हैं। ऐसे में स्टाइलिश दिखाना और धूप से खुद को बचाना लड़कियों के लिए बहुत ही मुश्किल होता है पर आज हम आपको कुछ ऐसे परिधानों के बारे में बताने जा रहे हैं जिन्हें पहनकर आप खुद को स्टाइलिश बना सकती हैं-

मिडी स्कर्ट

आप इन गर्मियों में अपने वार्डरोब में मिडी स्कर्ट को जरूर शामिल करें। यह गर्मियों में पहनने के लिए एक परफेक्ट फिट होगा। आप आसानी से इसको चेंज कर सकती हैं। आप इसके साथ हील्स पहन सकती हैं। अगर आप इसको कैजुअल वियर

करना चाहती हैं तो इसके साथ स्त्रीकर्स की पेयरिंग भी की जा सकती है।

फ्रंट ओपन ड्रेस

कॉटन लॉन्ग ड्रेस से फ्रंट ओपन ड्रेस, आपको स्टाइलिश लुक देगी। इसे कॉटन पैंट या प्लाजो के साथ कैरी कर सकती हैं। इस ड्रेस में फ्रंट में जिप लगी होती है या फिर बटन, जिससे फिटिंग बेहद परफेक्ट आती है।

पफ स्लीव्स ड्रेस

खुद को स्टाइलिश लुक देने के लिए आप इन गर्मियों में पफ स्लीव वाली ड्रेस चुन कर सकती हैं। आप पफ स्लीव्स वाली टॉप के साथ स्कर्ट भी वियर कर सकती हैं। इस तरह का ड्रेस डेली वियर और ऑफिस वियर में आसानी से पहना जा सकता है। डिसेंट लुक के लिए कम से

कम एक्सेसरीज पहनें।मैक्सी कॉटन ड्रेस = लूज, लॉन्ग कॉटन मैक्सी ड्रेस देखने में बहुत अच्छी लगती हैं। ये कमर तक टाइट होती है और फिर लूज रहती है, आपको इससे फ्रॉक ड्रेस टाइप लुक मिलता है। इसे किसी भी उम्र की महिलाएं पहन सकती हैं।

पोल्का डॉट ड्रेस

हालांकि पोल्का डॉट 70 के दशक का भी फैशन रहा है। लेकिन यह भी सच है कि यह डिजाइन आज भी ओल्ड फैशन नहीं है। आप इन गर्मियों में अपने लिए पोल्का डॉट वाली रफेल्ड टॉप ले सकती हैं। इसको जीन्स या पेंट के साथ वियर कर जा सकता है और फंकी लुक के लिए साथ में स्त्रीकर्स पहने जा सकते हैं। आप चाहें तो पोल्का डॉट मिडी भी ट्राई कर सकती हैं।

सू- दोकू क्र.052									
		3						7	
9				6		3			8
	7		9		5		6		
						1			9
3		8		7			5		
	1		3		9				7
		2		8		7			
	8				2		4	3	
			1						
नियम		सू-दोकू क्र.51 का हल							
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है। 2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र 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।		5	2	4	9	6	7	8	1
		3	6	7	4	1	8	2	9
		8	1	9	3	2	5	4	6
		6	3	5	1	9	4	7	2
		7	9	8	5	3	2	6	4
		2	4	1	7	8	6	5	3
		4	5	3	6	7	9	1	8
		9	8	6	2	5	1	3	7
		1	7	2	8	4	3	9	5

राहुल के बयान पर भाजपा का 'प्रहार'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून/नई दिल्ली। राष्ट्रपति जैसे सर्वोच्च संवैधानिक पद को लेकर राजनीतिक बयानबाजी अब नए टकराव का रूप लेती दिखाई दे रही है। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू से मुलाकात के बाद लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के बयान पर भारतीय जनता पार्टी ने तीखा हमला बोला है। भाजपा ने राहुल पर मुलाकात की बातों को अपने राजनीतिक हितों के अनुरूप पेश करने का आरोप लगाते हुए इसे राजनीति में नैतिक पतन की पराकाष्ठा करार दिया है। भाजपा का कहना है कि चुनावी अनियमितताओं के आरोपों को लेकर विपक्ष के पास यदि ठोस प्रमाण हैं, तो उन्हें सामने रखना चाहिए, न कि राष्ट्रपति से हुई मुलाकात को अपनी राजनीतिक दलीलों की पुष्टि के रूप में प्रस्तुत करना चाहिए।

दरअसल, विपक्षी दलों के प्रतिनिधि मंडल ने विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) और कथित मतदाता अनियमितताओं के मुद्दे पर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू से मुलाकात की थी। मुलाकात के बाद राहुल गांधी ने दावा किया कि राष्ट्रपति ने विपक्ष के वोट चोरी संबंधी आरोपों को खारिज नहीं किया और उनसे प्रमाण देने को कहा। राहुल के इस बयान के बाद भाजपा ने इसे राष्ट्रपति के रख की अपनी सुविधा के अनुसार व्याख्या करने की कोशिश बताया। भाजपा प्रवक्ता सुधांशु त्रिवेदी ने राहुल गांधी पर संवैधानिक संस्थाओं को राजनीतिक विवाद में घसीटने और तथ्यों को तोड़-मरोड़कर पेश करने का आरोप लगाया। वहीं भाजपा नेता सीआर केसवन ने राहुल के बयान को राष्ट्रपति पद की गरिमा से जुड़ा गंभीर मामला बताते हुए उन पर गलत तरीके से तथ्यों को प्रस्तुत करने का आरोप लगाया। भाजपा नेताओं का कहना है कि राष्ट्रपति से मुलाकात को राजनीतिक लाभ का माध्यम बनाना विपक्ष की कार्यशैली पर गंभीर सवाल खड़े करता है। इस पूरे विवाद का केंद्र केवल राहुल गांधी का बयान नहीं, बल्कि विपक्ष की ओर से लगाए जा रहे चुनावी



अनियमितताओं के आरोप भी हैं। कांग्रेस और उसके सहयोगी दल एसआईआर की प्रक्रिया तथा मतदाता सूची में कथित गड़बड़ियों को लेकर सवाल उठा रहे हैं। दूसरी ओर, भाजपा इन आरोपों को निराधार बताते हुए विपक्ष से प्रमाण पेश करने की मांग कर रही है। चुनाव आयोग और भाजपा ने मतदाता सूची में पक्षपात के आरोपों को भी खारिज किया है। ऐसे में राहुल गांधी के सामने चुनौती है कि वे अपने आरोपों को तथ्यों और प्रमाणों के साथ मजबूती से रखें। वहीं भाजपा को भी केवल राजनीतिक पलटवार तक सीमित रहने के बजाय उठाए जा रहे सवालों का तथ्यात्मक जवाब देना होगा। लोकतंत्र में चुनावी प्रक्रिया की विश्वसनीयता महत्वपूर्ण है और उससे जुड़े किसी भी आरोप की जांच तथ्यों के आधार पर ही होनी चाहिए।

राष्ट्रपति का पद संवैधानिक व्यवस्था की गरिमा का प्रतीक है। इसलिए राष्ट्रपति से मुलाकात के बाद किसी भी नेता की टिप्पणी स्वाभाविक रूप से राजनीतिक महत्व हासिल करती है। लेकिन मुलाकात में किसी आरोप को सुना जाना और उस आरोप को सही मान लेना दो अलग बातें हैं। इसी अंतर को लेकर भाजपा राहुल गांधी को घेर रही है। हालांकि, मुलाकात के दौरान क्या कहा गया और किस संदर्भ में कहा गया, इसका अंतिम निष्कर्ष केवल राजनीतिक आरोप-प्रत्यारोप के आधार पर नहीं निकाला जा सकता। राहुल गांधी ने अपना पक्ष रखा है, जबकि भाजपा ने उनकी व्याख्या को

► राष्ट्रपति से मुलाकात के बाद राहुल गांधी के बयान पर संग्राम
► वोट चोरी के आरोपों के प्रमाण सार्वजनिक करने की दी चुनौती
► राष्ट्रपति से मुलाकात पर राहुल के बयान से भड़क गई भाजपा

चुनौती दी है। ऐसे में पूरे घटनाक्रम का निष्पक्ष आकलन तथ्यों और संबंधित पक्षों के आधिकारिक वक्तव्यों के आधार पर ही संभव है।

भाजपा इस विवाद के जरिए राहुल गांधी की राजनीतिक विश्वसनीयता पर सवाल उठाने की कोशिश कर रही है। पार्टी का तर्क है कि विपक्ष को संवैधानिक संस्थाओं के प्रति सम्मान बनाए रखते हुए अपने आरोपों को प्रमाणों के आधार पर आगे बढ़ाना चाहिए। भाजपा के लिए यह मुद्दा कांग्रेस की राजनीतिक रणनीति पर हमला करने का अवसर भी है। दूसरी ओर, कांग्रेस का तर्क है कि मतदाता सूची और चुनावी प्रक्रिया से जुड़े सवाल उठाना विपक्ष की लोकतांत्रिक जिम्मेदारी है। ऐसे में विवाद का वास्तविक समाधान राजनीतिक विशेषणों और व्यक्तिगत हमलों से नहीं, बल्कि आरोपों की तथ्यात्मक जांच और पारदर्शी जवाबदेही से ही निकल सकता है।

फिलहाल राष्ट्रपति से मुलाकात के बाद राहुल गांधी के बयान ने भाजपा और कांग्रेस के बीच टकराव को और तेज कर दिया है। भाजपा इसे नैतिकता और संवैधानिक मर्यादा का प्रश्न बना रही है, जबकि विपक्ष चुनावी प्रक्रिया पर अपने सवालों को महत्वपूर्ण बता रहा है। राजनीति में आरोप लगाना आसान है, लेकिन आरोपों को प्रमाणित करना कठिन। राष्ट्रपति के नाम पर राजनीतिक लाभ लेने की कोशिश हुई या मुलाकात के बयान को गलत अर्थों में पेश किया गया।

पेज एक का शेष राहुल का 'ऐलान' सड़कों पर ---

उन्होंने चुनौती भरे अंदाज में कहा कि सरकार चाहे जितनी पुलिस तैनात कर ले, विपक्ष और युवा डरने वाले नहीं हैं। राहुल के मुताबिक, यह लड़ाई अब रुकने वाली नहीं है और लोकतंत्र तथा संविधान की रक्षा के लिए संघर्ष जारी रहेगा। सीजेपी ने मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग को लेकर दिल्ली के जंतर-मंतर पर प्रदर्शन का आह्वान किया था। प्रदर्शनकारियों ने एसआईआर के दौरान मतदाता सूची से नाम हटाए जाने और चुनावी प्रक्रिया में कथित अनियमितताओं पर सवाल उठाए हैं। विपक्ष का आरोप है कि मतदाता सूची में बदलाव से लोकतांत्रिक प्रक्रिया प्रभावित हो सकती है। वहीं, निर्वाचन आयोग मतदाता सूची के सत्यापन की प्रक्रिया का बचाव करता रहा है और भाजपा विपक्ष के आरोपों को खारिज करती है। ऐसे में मतदाता सूची का मुद्दा अब प्रशासनिक प्रक्रिया से आगे बढ़कर राजनीतिक संघर्ष का प्रमुख विषय बन गया है। राहुल गांधी ने 12 अक्टूबर को विरोध प्रदर्शन के साथ भारत के मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति सूर्यकांत से मुलाकात करने की भी बात कही है। उन्होंने कहा कि दिल्ली में प्रदर्शनकारियों के साथ हुई कथित हिंसा और हिरासत के मामलों में जवाबदेही तय होनी चाहिए। कांग्रेस नेता का कहना है कि संविधान और लोकतंत्र से जुड़े सवालों पर विपक्ष चुप नहीं बैठ सकता। एक ओर कांग्रेस और इंडिया गठबंधन इसे युवाओं, मतदाताओं के अधिकारों तथा लोकतंत्र की रक्षा की लड़ाई बता रहे हैं, वहीं दूसरी ओर दिल्ली में सुरक्षा व्यवस्था और कानून-व्यवस्था बनाए रखना प्रशासन के लिए बड़ी चुनौती होगी। राहुल गांधी के ऐलान से इतना स्पष्ट है कि एसआईआर और मुख्य चुनाव आयुक्त के इस्तीफे का मुद्दा फिलहाल ठंडा पड़ने वाला नहीं है। आने वाले दिनों में यह विवाद संसद से लेकर सड़कों तक राजनीतिक बहस का केंद्र बना रह सकता है।

हरद के तेवर से कांग्रेस में घमासान

कार्यालय संवाददाता, देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की तैयारियों के बीच कांग्रेस की मुश्किलें भाजपा से मुकाबले के बजाय अपने ही घर में बढ़ती दिखाई दे रही हैं। पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत के एक संदेश ने पार्टी के भीतर चल रही खींचतान को फिर चर्चा के केंद्र में ला दिया है। रावत के तीखे तेवरों को लेकर कांग्रेस के भीतर अलग-अलग राय सामने आ रही हैं। कोई उन्हें पार्टी का अनुभवी और अपरिहार्य नेता बताते हुए उनकी भूमिका स्पष्ट करने की पैरवी कर रहा है, तो कोई चुनाव से पहले संगठनात्मक अनुशासन और सामूहिक नेतृत्व को सर्वोपरि मानने की बात कर रहा है।

हरीश रावत ने अपने संदेश में कहा कि वह लुढ़कते-लुढ़कते और घिसते-घिसते शून्य में मिल सकते हैं, लेकिन टूट नहीं सकते। उन्होंने खुद को पार्टी के लिए पूरक बताते हुए कहा कि उनका इस्तेमाल करना है या नहीं, यह नेतृत्व को तय करना है। उनके इस संदेश को कांग्रेस में अपनी राजनीतिक भूमिका को लेकर चल रही असहजता और नेतृत्व को दिए गए संकेत के रूप में देखा जा रहा है। हालांकि, रावत ने सीधे तौर पर पार्टी छोड़ने की घोषणा नहीं की है। नाराजगी का संदर्भ समझने के लिए पिछले कुछ दिनों के घटनाक्रम पर नजर डालना जरूरी है। रावत की धन्यवाद एवं जनसंवाद यात्रा को लेकर प्रदेश प्रभारी कुमारी सैलजा और कांग्रेस के राष्ट्रीय संगठन महासचिव केंसी वेणुगोपाल ने संगठन के साथ समन्वय पर जोर दिया था। पार्टी नेतृत्व का संदेश स्पष्ट था कि विधानसभा चुनाव की तैयारी में व्यक्तिगत अभियानों के बजाय कांग्रेस के बैनर तले सामूहिक कार्यक्रम चलाए जाएं।

रावत ने अपनी यात्रा की आगे की कुछ प्रस्तावित गतिविधियां स्थगित करने की घोषणा भी की थी। इसके बावजूद उनके सार्वजनिक संदेशों ने पार्टी के भीतर उनकी भूमिका, संगठन की सक्रियता और वरिष्ठ नेताओं के बीच तालमेल को लेकर नई बहस खड़ी कर दी है। यहां सवाल सिर्फ एक यात्रा का नहीं है। सवाल यह भी है कि प्रदेश में चुनावी मुकाबले की तैयारी कर रही कांग्रेस अपने अनुभवी नेताओं की राजनीतिक ऊर्जा का इस्तेमाल किस तरह करना चाहती है। हरीश रावत लंबे समय से प्रदेश की राजनीति का प्रमुख चेहरा रहे हैं। उनकी सक्रियता पार्टी की ताकत है, जबकि संगठनात्मक अनुशासन पर जोर देने वाले नेताओं के लिए जरूरी है कि कोई भी अभियान पार्टी की साझा रणनीति से अलग दिखाई न दे।

कांग्रेस के भीतर सामने आ रही प्रतिक्रियाएं बताती हैं कि मामला केवल व्यक्तिगत असंतोष तक सीमित नहीं है। एक पक्ष मानता है कि रावत के अनुभव, जनाधार और राजनीतिक संपर्कों का चुनाव में उपयोग होना चाहिए। इस पक्ष के मुताबिक, वरिष्ठ नेता की भूमिका स्पष्ट करने से कार्यकर्ताओं में भ्रम कम होगा और चुनावी तैयारी को गति मिलेगी। दूसरी ओर, पार्टी के भीतर यह राय भी है कि किसी नेता का कद कितना भी बड़ा क्यों न हो, चुनाव सामूहिक नेतृत्व और संगठन के आधार पर ही लड़ा जाना चाहिए। यदि हर नेता अपने स्तर पर अलग अभियान चलाएगा, तो मतदाताओं और कार्यकर्ताओं के बीच नेतृत्व को लेकर असमंजस पैदा हो सकता है। ऐसे में हाईकमान को समय रहते स्पष्ट व्यवस्था बनानी चाहिए।

इन दोनों विचारों के बीच कांग्रेस नेतृत्व की चुनौती यही है कि वह अनुभव और संगठनात्मक अनुशासन के बीच संतुलन कैसे कायम करे। हरीश रावत को नजरअंदाज करने का संदेश जाता है तो पार्टी के एक प्रभावशाली वर्ग में असंतोष बढ़ सकता है। दूसरी ओर, यदि संगठन की घोषित रणनीति से अलग गतिविधियों को लेकर स्पष्टता नहीं बनती, तो सामूहिक नेतृत्व का दावा कमजोर पड़ सकता है। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव से पहले कांग्रेस की अंदरूनी खींचतान भाजपा के लिए राजनीतिक अवसर बन सकती है। सत्तारूढ़ भाजपा जहां तीसरी बार सरकार बनाने की रणनीति पर काम कर रही है, वहीं कांग्रेस के सामने संगठन को एकजुट करने, सरकार के खिलाफ मुद्दों को प्रभावी ढंग से उठाने और जनता के बीच विश्वसनीय विकल्प पेश करने की चुनौती है। ऐसे समय में यदि पार्टी की चर्चा बेरोजगारी, पलायन, भर्ती, भ्रष्टाचार और जनसमस्याओं के बजाय वरिष्ठ नेताओं की भूमिका और आपसी मतभेदों तक सिमट जाती है, तो इसका नुकसान चुनावी तैयारी को हो सकता है। भाजपा इस घटनाक्रम को कांग्रेस की अंदरूनी कमजोरी के रूप में पेश करने की कोशिश कर सकती है। हालांकि, केवल इस विवाद के आधार पर चुनावी नतीजे तय मान लेना जल्दबाजी होगी।

हरीश रावत के संदेश में सबसे महत्वपूर्ण बात उनकी यह टिप्पणी है कि वह पार्टी के लिए पूरक हैं और उनका उपयोग करना है या नहीं, यह नेतृत्व को तय करना है। इस कथन में निष्ठा का दावा भी है और अपनी भूमिका को लेकर उठती बेचौनी का संकेत भी। इसे सीधे विद्रोह कहना उचित नहीं होगा, लेकिन इसे सामान्य राजनीतिक टिप्पणी मानकर नजरअंदाज करना भी कांग्रेस के लिए आसान नहीं है। कांग्रेस को अब यह तय करना होगा कि हरीश रावत जैसे अनुभवी नेता को चुनावी रणनीति में क्या जिम्मेदारी दी जाएगी और प्रदेश के अन्य वरिष्ठ नेताओं के साथ समन्वय कैसे बनाया जाएगा। पार्टी के सामने चुनौती किसी एक नेता को बड़ा या छोटा साबित करने की नहीं, बल्कि सभी नेताओं की ताकत को एक साझा चुनावी लक्ष्य से जोड़ने की है। उत्तराखंड की राजनीति में हरीश रावत का संदेश इसलिए महत्वपूर्ण है। पार्टी के लिए असली परीक्षा यह नहीं कि कौन किसके बयान का समर्थन करता है, बल्कि यह है कि क्या वह इन मतभेदों को समय रहते सुलझाकर जनता के मुद्दों पर केंद्रित चुनावी अभियान खड़ा कर पाएगी। फिलहाल हरद के तेवरों ने कांग्रेस नेतृत्व के सामने असहज सवाल खड़ा कर दिया है। पार्टी को अनुभवी नेताओं की जरूरत है या नेतृत्व की एकरूपता के नाम पर उनकी भूमिका सीमित रखने की? इस सवाल का जवाब बयानबाजी से नहीं, संगठन के फैसलों और आने वाले दिनों की राजनीतिक गतिविधियों से मिलेगा।

आंतरिक मामलों में ...

अपील की थी। भारत ने इस टिप्पणी को खारिज करते हुए इसे देश के आंतरिक मामलों में अनुचित हस्तक्षेप बताया। जिनेवा स्थित भारत के स्थायी मिशन ने कहा कि भारत दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र है। यहां शांतिपूर्ण तरीके से एकत्र होने और प्रदर्शन करने का अधिकार संविधान से प्राप्त है। भारत ने कहा कि देश में कानून लागू करने वाली एजेंसियां कानूनी प्रावधानों के अनुरूप काम करती हैं। यदि किसी व्यक्ति को किसी कार्रवाई से शिकायत है। भारत और संयुक्त राष्ट्र के बीच बयानबाजी तक सीमित नहीं है, बल्कि यह भी सवाल उठता है कि किसी लोकतंत्र में सार्वजनिक व्यवस्था बनाए रखने और नागरिकों के विरोध के अधिकार के बीच संतुलन कैसे सुनिश्चित किया जाए। साफ संदेश दिया है कि घरेलू मामलों पर निर्णय लेने के लिए उसकी संवैधानिक संस्थाएं और न्यायिक व्यवस्था मौजूद हैं।

कांग्रेस की 'कलह' पर भाजपा का 'दांव'

कार्यालय संवाददाता

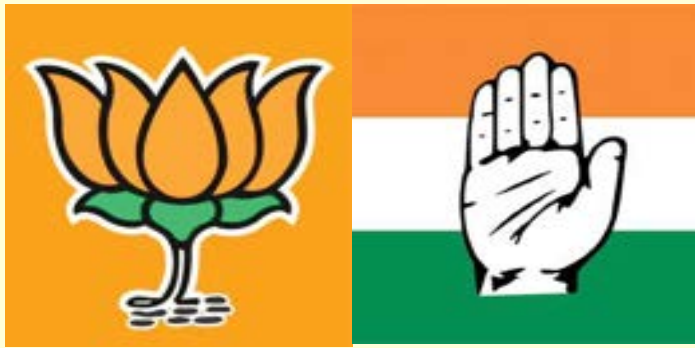
देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की उलटी गिनती के बीच कांग्रेस की अंदरूनी खींचतान भाजपा के लिए राजनीतिक अवसर बनती दिखाई दे रही है। पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत के तीखे संदेश ने पार्टी के भीतर नेतृत्व, सम्मान और भूमिका को लेकर चल रही बहस को हवा दी है।

कांग्रेस के नेता जहां इस घटनाक्रम पर अलग-अलग राय रख रहे हैं, वहीं भाजपा इस पूरे प्रकरण को विपक्ष की अंदरूनी कमजोरी के रूप में पेश करने की रणनीति पर आगे बढ़ सकती है। सत्तारूढ़ दल के लिए यह केवल कांग्रेस पर हमला करने का अवसर नहीं, बल्कि चुनाव से पहले मतदाताओं के बीच विपक्ष की विश्वसनीयता को लेकर सवाल खड़े करने का मौका भी है।

उत्तराखंड में भाजपा के सामने 2027 में लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी की चुनौती है। इसके लिए पार्टी संगठन को मजबूत करने, चुनावी रणनीति तैयार करने और सरकार के कामकाज को जनता तक पहुंचाने में जुटी है। ऐसे समय में कांग्रेस के भीतर नेताओं की भूमिका और आपसी तालमेल को लेकर उठते सवाल भाजपा के लिए राजनीतिक रूप से उपयोगी साबित हो सकते हैं। हरीश रावत प्रदेश कांग्रेस के सबसे अनुभवी और चर्चित नेताओं में शामिल हैं।

उनके राजनीतिक संदेशों को पार्टी की सामान्य बयानबाजी मानकर खारिज करना आसान नहीं है। जब ऐसा वरिष्ठ नेता अपनी भूमिका को लेकर सार्वजनिक रूप से सवाल उठाता है, तो उसका असर कार्यकर्ताओं से लेकर राजनीतिक

विधानसभा चुनाव की उलटी गिनती शुरू



► कांग्रेस पार्टी की अंदरूनी खींचतान को चुनावी हथियार बनाने में जुटी भाजपा

► हरदा के तीखे तेवरों से गरमाई सियासत, 2027 से पहले एकजुटता पर सवाल

प्रतिद्वंद्वियों तक दिखाई देता है। भाजपा इसी घटनाक्रम के सहारे यह सवाल उठा सकती है कि जो पार्टी अपने नेताओं के बीच तालमेल नहीं बना पा रही, वह प्रदेश की समस्याओं का समाधान कैसे करेगी? हालांकि, कांग्रेस में मतभेदों का होना अपने आप में चुनावी हार का प्रमाण नहीं है, लेकिन चुनाव से पहले इन मतभेदों का सार्वजनिक होना भाजपा को हमलावर होने का अवसर जरूर देता है।

हरीश रावत के संदेश में उनकी राजनीतिक भूमिका को लेकर दिखाई देने वाली बेचौनी ने कांग्रेस की अंदरूनी राजनीति को फिर चर्चा में ला दिया है। रावत ने पार्टी के लिए अपनी उपयोगिता का फैसला नेतृत्व पर छोड़ने की बात कही। इस संदेश को लेकर कांग्रेस के भीतर अलग-अलग दृष्टिकोण सामने आने

से यह स्पष्ट हुआ कि वरिष्ठ नेताओं की भूमिका और संगठन की रणनीति के बीच तालमेल बनाना पार्टी के लिए आसान नहीं है। यात्राओं और संगठनात्मक कार्यक्रमों को लेकर पहले से चल रही चर्चा ने इस विवाद को और राजनीतिक महत्व दे दिया है। कांग्रेस नेतृत्व की ओर से संगठन के साथ समन्वय पर जोर दिया गया, जबकि रावत के संदेश ने उनकी भूमिका को लेकर बहस को नया आधार दिया।

अब भाजपा के पास कांग्रेस को घेरने के लिए एक ऐसा मुद्दा है, जिसका संबंध सीधे विपक्षी एकता और नेतृत्व की विश्वसनीयता से जोड़ा जा सकता है। कांग्रेस की अंदरूनी खींचतान से भाजपा को दो स्तरों पर लाभ मिल सकता है। पहला, वह प्रदेश सरकार के खिलाफ कांग्रेस की ओर से उठाए जाने वाले मुद्दों की धार कमजोर करने की

कोशिश कर सकती है। दूसरा, वह मतदाताओं के सामने कांग्रेस को नेतृत्व और रणनीति के स्तर पर असमंजस से जूझती पार्टी के रूप में पेश कर सकती है। चुनावी राजनीति में केवल सरकार का कामकाज ही निर्णायक नहीं होता, विपक्ष की तैयारी और विश्वसनीयता भी महत्वपूर्ण होती है। यदि कांग्रेस अपने नेताओं के मतभेदों को सुलझाने के बजाय सार्वजनिक बयानबाजी में उलझी रहती है, तो भाजपा को अपनी उपलब्धियों और चुनावी एजेंडे पर ध्यान केंद्रित करने के लिए अतिरिक्त राजनीतिक अवसर मिल सकता है। इसके उलट, यदि कांग्रेस समय रहते मतभेदों को दूर कर एक साझा रणनीति के साथ मैदान में उतरती है, तो भाजपा के लिए इस मुद्दे को लंबे समय तक भुनाना आसान नहीं होगा।

भाजपा के लिए कांग्रेस की कलह को मुद्दा बनाना इसलिए भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि उत्तराखंड में चुनावी मुकाबला केवल सरकार के कामकाज पर नहीं, बल्कि दोनों दलों के संगठनात्मक दमखम पर भी निर्भर करेगा। भाजपा को अपनी सत्ता विरोधी नाराजगी की आशंकाओं, बेरोजगारी और जनसमस्याओं से जुड़े सवालों का जवाब देना होगा। कांग्रेस की अंदरूनी लड़ाई इन मुद्दों से ध्यान हटाने में उसके लिए मददगार हो सकती है। लेकिन कांग्रेस की कमजोरी को भुनाने की रणनीति तभी प्रभावी होगी, जब भाजपा खुद संगठनात्मक एकजुटता और सरकार के प्रदर्शन के सवालों पर मजबूत स्थिति में हो।

केवल विपक्ष की कलह को सामने रखकर चुनाव नहीं जीता जा सकता।

मतदाता अंततः सरकार के कामकाज, स्थानीय समस्याओं और भविष्य की उम्मीदों के आधार पर भी निर्णय लेते हैं। कांग्रेस के लिए भी यह समय आत्ममंथन का है। उसे तय करना होगा कि वरिष्ठ नेताओं के अनुभव का इस्तेमाल किस तरह किया जाए, संगठनात्मक अनुशासन कैसे बनाए रखा जाए और चुनाव से पहले जनता के मुद्दों को राजनीतिक विमर्श के केंद्र में कैसे लाया जाए।

उत्तराखंड में भाजपा और कांग्रेस के बीच मुकाबला अभी लंबा है। हरीश रावत के संदेश से पैदा हुई राजनीतिक गर्मी आगे किस दिशा में जाएगी, यह कांग्रेस नेतृत्व की प्रतिक्रिया और दोनों दलों की रणनीति पर निर्भर करेगा। भाजपा इस घटनाक्रम को कांग्रेस की कमजोरी के रूप में स्थापित करने का प्रयास कर सकती है, जबकि कांग्रेस के सामने चुनौती है कि वह अपनी अंदरूनी बहस को सार्वजनिक विवाद बनने से रोके। फिलहाल कांग्रेस की कलह भाजपा के लिए सियासी हथियार बनती दिख रही है। भाजपा की कोशिश होगी कि चुनाव से पहले कांग्रेस के नेतृत्व संबंधी सवालों को जनता के बीच पहुंचाया जाए।

वहीं कांग्रेस के लिए सबसे बड़ी चुनौती यह है कि वह भाजपा को अपनी अंदरूनी लड़ाई भुनाने का अवसर देने के बजाय संगठन की एकजुटता और जनहित के मुद्दों के आधार पर चुनावी मुकाबले में उतरे। 2027 की लड़ाई में यह देखना अहम होगा कि कांग्रेस अपनी कलह से बाहर निकलती है या भाजपा इसी कमजोरी को अपनी चुनावी बढ़त में बदलने में सफल होती है।



मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शारदीय नवरात्रि के प्रथम दिवस पर मुख्यमंत्री आवास में मां दुर्गा की पूजा-अर्चना कर प्रदेशवासियों की सुख-समृद्धि की कामना की।

कन्या पूजन तभी सार्थक, जब बेटियों को मिले सम्मान, सुरक्षा और आगे बढ़ने के समान अवसर: मुख्यमंत्री

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को देहरादून स्थित आईआरटीडी प्रेक्षागार में अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस के अवसर पर आयोजित बालिका शिक्षा प्रोत्साहन कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री ने उत्तराखंड बोर्ड की हाईस्कूल एवं इंटरमीडिएट परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली 149 मेधावी बालिकाओं को स्मार्टफोन प्रदान कर सम्मानित किया। मुख्यमंत्री ने सभी मेधावी बालिकाओं को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस और शारदीय नवरात्रि का प्रथम दिवस एक साथ होना विशेष संयोग है। भारतीय संस्कृति में सदियों से कन्याओं को शक्ति का स्वरूप मानकर उनका पूजन किया जाता रहा है। उन्होंने कहा कि कन्या पूजन की वास्तविक सार्थकता तभी है, जब हम बेटियों को सम्मान, सुरक्षा, शिक्षा और आगे बढ़ने के समान अवसर प्रदान करें। बेटियां केवल परिवार की खुशियां ही नहीं, बल्कि समाज की शक्ति और राष्ट्र के उज्ज्वल भविष्य की आधारशिला भी हैं। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में महिला सशक्तीकरण की दिशा में अनेक महत्वपूर्ण पहल की गई हैं। बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ, सुकन्या समृद्धि योजना, नारी शक्ति वंदन अधिनियम और लखपति दीदी जैसी पहलों से महिलाओं एवं बेटियों को आगे बढ़ने के नए अवसर मिल रहे हैं।

श्री मां कात्यायनी मंदिर में शारदीय नवरात्र महोत्सव का विधिवत शुभारंभ

संवाददाता

ऋषिकेश। तीर्थनगरी ऋषिकेश के शीशम झाड़ी स्थित श्री मां कात्यायनी मंदिर में रविवार को नौ दिवसीय शारदीय नवरात्र महोत्सव का विधिवत शुभारंभ हुआ।

बाबा संत नागपाल जी के शुभाशीर्वाद से मंदिर परिसर में धार्मिक अनुष्ठान आयोजित किए गए। इस अवसर पर पंडितों ने वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ विधि-विधानपूर्वक घट पूजन एवं कलश स्थापना कराई। मां भगवती की पूजा-अर्चना के साथ मंदिर परिसर भक्तिमय वातावरण में सराबोर हो गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लेकर मां के चरणों में शीश नवाया और परिवार की सुख-समृद्धि एवं

खुशहाली की कामना की। मंदिर के संस्थापक गुरविंदर सलूजा ने विधिवत कलश स्थापना एवं पूजा-अर्चना कर नवरात्र महोत्सव की शुरुआत की। इस दौरान मंदिर में मां भगवती के जयकारे गूंजते रहे। श्रद्धालुओं ने पूरे श्रद्धाभाव के साथ पूजा-अर्चना में हिस्सा लिया। नवरात्र के प्रथम दिन से ही मंदिर में भक्तों की आवाजाही शुरू हो गई और पूरे परिसर में भक्ति एवं आस्था का माहौल देखने को मिला।

मंदिर के संस्थापक गुरविंदर सलूजा ने बताया कि श्री मां कात्यायनी मंदिर में 11 अक्टूबर से 19 अक्टूबर तक शारदीय नवरात्र महोत्सव के अंतर्गत मां भगवती की चौकी एवं विभिन्न धार्मिक कार्यक्रमों

का आयोजन किया जाएगा। इन नौ दिनों में अलग-अलग कीर्तन मंडलियों एवं भजन गायकों द्वारा मां भगवती का गुणगान किया जाएगा। कार्यक्रमों का उद्देश्य श्रद्धालुओं को मां की भक्ति से जोड़ना तथा धार्मिक एवं आध्यात्मिक वातावरण बनाए रखना है।

उन्होंने बताया कि नवरात्र के दौरान प्रतिदिन होने वाले भजन-कीर्तन में श्रद्धालु मां भगवती की महिमा का गुणगान करेंगे। इन आयोजनों में क्षेत्र के श्रद्धालुओं के साथ-साथ आसपास के क्षेत्रों से आने वाले भक्तों के भी शामिल होने की उम्मीद है। नवरात्र महोत्सव के कार्यक्रमों की जानकारी देते हुए गुरविंदर सलूजा ने बताया कि 11 अक्टूबर को जय मां

कीर्तन मंडली द्वारा मां भगवती का गुणगान किया जाएगा। 12 अक्टूबर को राज एंड पार्टी, 13 अक्टूबर को शिव शक्ति कीर्तन मंडली तथा 14 अक्टूबर को धीरज एंड पार्टी द्वारा भजन-कीर्तन प्रस्तुत किए जाएंगे। इसी क्रम में 15 अक्टूबर को दिल्ली से गगन एंड पार्टी मां भगवती की महिमा का गुणगान करेगी। 16 अक्टूबर को राकेश एंड पार्टी तथा 17 अक्टूबर को बलराम शर्मा एंड पार्टी द्वारा भजन-कीर्तन का आयोजन किया जाएगा।

नवरात्र महोत्सव के अंतिम दिनों में विशेष धार्मिक अनुष्ठान आयोजित किए जाएंगे। 18 अक्टूबर को मंदिर परिसर में श्री सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया जाएगा।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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