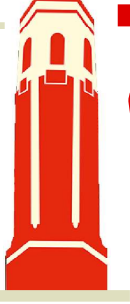


18 अक्टूबर 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 267
- 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



शीतकाल के लिए बंद हुए चतुर्थ केदार रुद्रनाथ के कपाट

संवाददाता

चमोली। पंचकेदारों में शामिल चतुर्थ केदार भगवान रुद्रनाथ मंदिर के कपाट विधि-विधान और धार्मिक अनुष्ठानों के साथ शीतकाल के लिए बंद कर दिए गए। इस पावन अवसर पर सैकड़ों श्रद्धालु साक्षी बने। कपाट बंद होने की प्रक्रिया के तहत मंदिर में भगवान रुद्रनाथ की विशेष पूजा-अर्चना की गई। पंडित

आचार्य हरीश भट्ट ने भगवान का अभिषेक और श्रृंगार पूजा संपन्न कराई। इस दौरान रुद्री पाठ भी किया गया। धार्मिक परंपराओं के अनुसार, मुख्य पुजारी ने भगवान के विग्रह की पूजा-अर्चना के बाद रात्रि आठ बजे मंदिर के मुख्य गर्भगृह के कपाट बंद किए। इस भावुक पल के दौरान श्रद्धालुओं और हक-हकूकधारियों ने भगवान के जयकारों के साथ विदाई

दी। कपाट बंद होने के बाद भगवान रुद्रनाथ की उत्सव डोली की शीतकालीन यात्रा शुरू होगी। डोली गोपेश्वर स्थित भगवान गोपीनाथ मंदिर पहुंचेगी। यहां धार्मिक परंपराओं के अनुसार भगवान रुद्रनाथ को शीतकालीन गद्दीस्थल पर विराजमान कराया जाएगा। अगले छह महीनों तक श्रद्धालु गोपेश्वर के गोपीनाथ मंदिर में ही भगवान रुद्रनाथ के दर्शन होंगे।

हादसों से दहला देश

कोलकाता में भगदड़, ग्वालियर में ट्रक की टक्कर से 34 की मौत, दर्जनों घायल

मौत बनकर दौड़ा ट्रक, 15 श्रद्धालुओं की मौत

संवाददाता/एजेंसी

ग्वालियर। मध्य प्रदेश के ग्वालियर में शीतला माता मंदिर में दर्शन के लिए जा रहे श्रद्धालुओं पर एक बेकाबू ट्रक कहर बनकर टूट पड़ा। बैरिकेडिंग तोड़कर मंदिर मार्ग पर घुसे धान से लदे ट्रक ने करीब 45 लोगों को चपेट में ले लिया। हादसे में 15 श्रद्धालुओं की मौत हो गई, जबकि 29 लोग घायल हुए हैं।

हादसा शनिवार-रविवार की दरमियानी रात करीब डेढ़ बजे हुआ। नवरात्र के दौरान शीतला माता मंदिर में दर्शन के लिए बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंच रहे थे। पुलिस के अनुसार, धान से लदे ट्रक को मंदिर मार्ग पर रोका गया था, लेकिन चालक बैरिकेडिंग तोड़कर आगे निकल गया। ढलान पर ट्रक अनियंत्रित हो गया और मंदिर के प्रवेश द्वार से जा टकराया। इस दौरान सड़क पर मौजूद श्रद्धालु और



दुकानों को नुकसान पहुंचा। हादसे में ड्यूटी पर तैनात दो पुलिसकर्मी भी घायल हुए हैं। ग्वालियर की कलेक्टर रुचिका चौहान के अनुसार, हादसे की सूचना मिलते ही एंबुलेंस और राहत दल मौके पर भेजे गए। ट्रक मंदिर मार्ग पर लगे अवरोधों को तोड़कर कैसे पहुंचा, इसकी जांच की जा रही है। वाहन की तकनीकी जांच के लिए परिवहन विभाग की टीम भी भेजी गई है। जयारोग्य अस्पताल के

अधीक्षक डॉ. सुधीर सक्सेना के मुताबिक, 15 लोगों की मौत की पुष्टि हुई है। कुछ घायलों की हालत गंभीर बनी हुई है। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने हादसे पर दुख जताते हुए मृतकों के स्वजन को चार-चार लाख रुपये, गंभीर घायलों को दो-दो लाख रुपये और अन्य घायलों को 50-50 हजार रुपये की सहायता देने के निर्देश दिए हैं। सभी घायलों का निःशुल्क उपचार कराया जाएगा।

दुर्गा पूजा पंडाल में भगदड़, 19 मरे

कोलकाता। पश्चिम बंगाल की राजधानी कोलकाता में दुर्गा पूजा की सप्तमी की शाम चोरबागान सार्वजनिक दुर्गात्सव पंडाल में भीषण हादसा हो गया। मां दुर्गा के दर्शन के लिए उमड़ी भारी भीड़ के बीच बारिश के दौरान भगदड़ जैसी स्थिति पैदा हो गई। हादसे में 19 लोगों की मौत हो गई, जबकि 35 लोग घायल बताए गए हैं। घायलों को कलकत्ता मेडिकल कॉलेज अस्पताल सहित अन्य अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। कई घायलों की हालत गंभीर बताई जा रही है। हादसा शाम करीब साढ़े सात बजे हुआ। सप्तमी के अवसर पर पंडाल में दर्शनार्थियों की भारी भीड़ थी। इसी दौरान तेज बारिश शुरू होने पर लोग बचने के लिए पंडाल के भीतर घुसने लगे। इससे वहां अचानक भीड़ का दबाव बढ़ गया। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार, पंडाल के किसी हिस्से या ढांचे के गिरने से



अफरा-तफरी और भगदड़ की स्थिति पैदा हुई। प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक, लोग जान बचाने के लिए इधर-उधर भागने लगे और कई लोग गिरकर भीड़ की चपेट में आ गए। हालांकि, हादसे के वास्तविक कारणों की पुष्टि जांच के बाद ही हो सकेगी।

फिल्म शूटिंग डेस्टिनेशन के रूप में उत्तराखंड की पहचान हो रही मजबूत

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से रविवार को मुख्यमंत्री आवास में प्रसिद्ध बॉलीवुड अभिनेता अक्षय कुमार ने शिष्टाचार भेंट की। इस दौरान उत्तराखण्ड की फिल्म नीति, प्रदेश में फिल्म निर्माण की संभावनाओं तथा फिल्म उद्योग को बढ़ावा देने के संबंध में चर्चा हुई।

अभिनेता अक्षय कुमार इन दिनों मसूरी और लंढौर क्षेत्र में अपनी आगामी फिल्म की शूटिंग कर रहे हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड देश के प्रमुख

फिल्म शूटिंग डेस्टिनेशन के रूप में अपनी पहचान स्थापित कर चुका है। प्रदेश की नैसर्गिक सुंदरता, समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, विविध भौगोलिक परिस्थितियां और फिल्म निर्माण के अनुकूल वातावरण लगातार फिल्म निर्माताओं को आकर्षित कर रहे हैं। उत्तराखण्ड में बड़े फिल्म प्रोजेक्ट्स की शूटिंग से फिल्म डेस्टिनेशन के रूप में प्रदेश की पहचान और मजबूत हो रही है।

फिल्म निर्माताओं को सिंगल विंडो

सिस्टम के माध्यम से शूटिंग की अनुमति सहित विभिन्न सुविधाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार का प्रयास उत्तराखण्ड में अधिक से अधिक फिल्मों की शूटिंग को प्रोत्साहित करने के साथ ही स्थानीय कलाकारों, तकनीशियनों और युवाओं के लिए रोजगार एवं स्वरोजगार के नए अवसर सृजित करना है। प्रदेश में फिल्म निर्माण की गतिविधियां बढ़ने से पर्यटन, होटल व्यवसाय, परिवहन और अन्य स्थानीय व्यवसायों को भी लाभ मिल रहा है।



दून वैली मेल

संपादकीय

इंटरनेट बच्चों का मौलिक अधिकार

इंटरनेट अब केवल मनोरंजन का साधन नहीं, बल्कि शिक्षा, सूचना, अभिव्यक्ति और अवसरों तक पहुंचने का महत्वपूर्ण माध्यम बन चुका है। ऐसे में बच्चों को इंटरनेट से दूर रखने की बहस जितनी आसान दिखाई देती है, उसका व्यावहारिक समाधान उतना ही जटिल है। सवाल यह नहीं है कि बच्चों को इंटरनेट मिलना चाहिए या नहीं, बल्कि यह है कि उन्हें डिजिटल दुनिया तक सुरक्षित, समान और जिम्मेदार पहुंच कैसे मिले। जिस दौर में कक्षाएं ऑनलाइन सामग्री से समृद्ध हो रही हैं, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी डिजिटल माध्यमों पर निर्भर है और ज्ञान की सीमाएं तेजी से टूट रही हैं, उस दौर में इंटरनेट तक पहुंच से वंचित बच्चा अवसरों की दौड़ में पीछे छूट सकता है। इंटरनेट तक पहुंच का अधिकार, अवसरों की समानता का सवाल है। आर्थिक रूप से संपन्न परिवारों के बच्चे डिजिटल उपकरणों, ऑनलाइन कक्षाओं और ज्ञान के व्यापक संसार तक आसानी से पहुंच बना लेते हैं, जबकि गरीब, ग्रामीण और दूरस्थ पर्वतीय क्षेत्रों के बच्चों के सामने आज भी नेटवर्क, उपकरण और महंगे डेटा की समस्या खड़ी है। उत्तराखंड जैसे पर्वतीय राज्य में यह सवाल और भी महत्वपूर्ण हो जाता है, जहां भौगोलिक दुर्गमता के कारण गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तक पहुंच पहले से ही चुनौतीपूर्ण है। यदि किसी शहर के बच्चे को दुनिया भर की शैक्षिक सामग्री उपलब्ध हो और किसी गांव का बच्चा नेटवर्क के अभाव में सामान्य अध्ययन सामग्री तक न पहुंच सके, तो यह केवल तकनीकी असमानता नहीं, अवसरों की असमानता भी है। बच्चों के अधिकारों की चर्चा करते समय यह समझना होगा कि इंटरनेट शिक्षा के साथ-साथ उनकी जिज्ञासा, रचनात्मकता और विचारों के विकास का माध्यम भी है। संयुक्त राष्ट्र बाल अधिकार अभिसमय बच्चों के शिक्षा, सूचना तक पहुंच और अभिव्यक्ति के अधिकारों को मान्यता देता है। डिजिटल युग में इन अधिकारों का प्रभावी इस्तेमाल इंटरनेट तक पहुंच से भी जुड़ा जा रहा है। हालांकि, इंटरनेट को अपने आप में भारत के संविधान के तहत स्पष्ट रूप से घोषित स्वतंत्र मौलिक अधिकार कहना कानूनी दृष्टि से सही नहीं होगा। इसलिए जरूरी है कि बच्चों की डिजिटल पहुंच को शिक्षा, समान अवसर और अभिव्यक्ति जैसे मान्य अधिकारों के प्रभावी क्रियान्वयन से जोड़ा जाए। लेकिन इंटरनेट को बच्चों का अधिकार मानने का अर्थ यह नहीं कि उन्हें बिना किसी सुरक्षा के डिजिटल दुनिया के हवाले कर दिया जाए। इंटरनेट पर मौजूद अश्लील, हिंसक और भ्रामक सामग्री, साइबर बुलिंग, ऑनलाइन ठगी, निजी जानकारी का दुरुपयोग और लत लगाने वाले मंच बच्चों के मानसिक और सामाजिक विकास के लिए गंभीर चुनौती हैं। तकनीक की चमक के पीछे छिपे इन खतरों की अनदेखी नहीं की जा सकती। जिस तरह बच्चों को सड़क पर चलने का अधिकार है, उसी तरह उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करना भी समाज और व्यवस्था की जिम्मेदारी है। समाधान सड़क बंद कर देना नहीं, यातायात के नियम बनाना है। इंटरनेट के मामले में भी यही दृष्टिकोण अपनाया होगा। यहां अभिभावकों और शिक्षण संस्थानों की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाती है। बच्चों पर केवल प्रतिबंध लगाने से डिजिटल जोखिम समाप्त नहीं होंगे। उन्हें यह सिखाना होगा कि इंटरनेट पर उपलब्ध हर सूचना सच नहीं होती, अनजान व्यक्ति पर भरोसा करना खतरनाक हो सकता है और निजी तस्वीरें, पासवर्ड या व्यक्तिगत जानकारी साझा करने के गंभीर परिणाम हो सकते हैं। बच्चों को डिजिटल साक्षरता के साथ साइबर सुरक्षा की समझ देना समय की आवश्यकता है। अभिभावकों का काम केवल मोबाइल छीनना या समय सीमा तय करना नहीं, बल्कि बच्चों के साथ संवाद करना और उनकी ऑनलाइन गतिविधियों को उम्र के अनुरूप सुरक्षित बनाना भी है। सरकार की जिम्मेदारी इससे कहीं व्यापक है। ग्रामीण और पर्वतीय क्षेत्रों में विश्वसनीय इंटरनेट उपलब्ध कराना, सरकारी विद्यालयों में डिजिटल संसाधन बढ़ाना, बच्चों के अनुकूल ऑनलाइन सामग्री को प्रोत्साहित करना और डिजिटल मंचों पर उनकी निजता की रक्षा के लिए प्रभावी व्यवस्था बनाना जरूरी है। डिजिटल शिक्षा का लाभ तभी सार्थक होगा, जब वह केवल साधन-संपन्न परिवारों तक सीमित न रहे। इंटरनेट की उपलब्धता को विकास के आंकड़ों तक सीमित रखने के बजाय यह देखना होगा कि अंतिम छोर पर बैठे बच्चे को इससे वास्तविक लाभ मिल रहा है या नहीं। बच्चों को इंटरनेट से काटना भविष्य के अवसरों से काटना हो सकता है, लेकिन उन्हें बिना सुरक्षा के छोड़ देना भी उतना ही गैरजिम्मेदाराना है। आवश्यकता अधिकार और संरक्षण के बीच संतुलन बनाने की है। बच्चों को डिजिटल दुनिया में प्रवेश का अवसर मिले, लेकिन साथ ही उनकी उम्र, जरूरत और सुरक्षा के अनुरूप व्यवस्था भी हो। तकनीकी कंपनियों को बच्चों की कमजोरियों का व्यावसायिक लाभ उठाने से रोकना होगा और सरकार को डिजिटल असमानता दूर करने के लिए ठोस कदम उठाने होंगे। आज का बच्चा जिस दुनिया में बड़ा हो रहा है, वहां इंटरनेट से पूरी तरह अलग रहना व्यावहारिक विकल्प नहीं है। इसलिए बहस का केंद्र इंटरनेट पर प्रतिबंध नहीं, बल्कि उसकी सुरक्षित और समान उपलब्धता होनी चाहिए। बच्चों के हाथ में इंटरनेट देना पर्याप्त नहीं, उन्हें इसका विवेकपूर्ण इस्तेमाल करना सिखाना भी जरूरी है। डिजिटल युग में बच्चों के अधिकारों की असली कसौटी यही होगी कि तकनीक उनके ज्ञान और संभावनाओं का विस्तार करती है या उन्हें असमानता, शोषण और जोखिम के हवाले छोड़ देती है। इंटरनेट तक सुरक्षित पहुंच को बच्चों के अधिकारों और अवसरों का अभिन्न हिस्सा बनाने का समय आ चुका है।

बीजेपी की ‘राह में काटे’

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव की उलटी गिनती के बीच भाजपा सरकार के सामने चुनौतियां कम होने के बजाय बढ़ती दिखाई दे रही हैं। एक तरफ मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी सरकार विकास, जनकल्याण और चुनावी तैयारियों के दम पर सत्ता में वापसी की रणनीति बना रही है, तो दूसरी तरफ कई ऐसे विवाद हैं, जो सरकार की राजनीतिक मुश्किलें बढ़ा रहे हैं। अंकिता भंडारी हत्याकांड में कथित वीआईपी की भूमिका को लेकर फिर उठे सवाल, मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण पर विवाद, भर्ती परीक्षाओं में गड़बड़ी और पेपर लीक के आरोप, कैबिनेट मंत्री रेखा आर्य से जुड़ा ताजा विवाद और दुष्यंत कुमार गौतम की राज्यपाल पद पर नियुक्ति को लेकर उठा बवाल भाजपा के लिए असहज स्थिति पैदा कर रहा है।

इन प्रकरणों का असर केवल सरकार की छवि तक सीमित नहीं है। विपक्ष को सरकार की जवाबदेही पर सवाल उठाने, जनता के बीच मुद्दे ले जाने और चुनाव से पहले राजनीतिक माहौल बनाने का अवसर भी मिल रहा है। ऐसे में भाजपा के सामने चुनौती केवल विपक्ष के हमलों का जवाब देने की नहीं, बल्कि उन सवालों पर भरोसेमंद स्पष्टीकरण देने की भी है, जिन पर जनता जवाब चाहती है। अंकिता भंडारी हत्याकांड एक बार फिर उत्तराखंड की राजनीति के केंद्र में है। मामले में तीन दोषियों को अदालत से उम्रकैद की सजा मिलने के बावजूद कथित वीआईपी की भूमिका को लेकर उठते सवाल राजनीतिक विवाद का कारण बने हुए हैं। सीबीआई इस पहलू की जांच कर रही है। इसी बीच भाजपा के पूर्व राष्ट्रीय महामंत्री दुष्यंत कुमार गौतम को सिक्किम का राज्यपाल नियुक्त किए जाने के बाद विवाद ने नया मोड़ ले लिया है। अंकिता के माता-पिता ने दिल्ली में प्रदर्शन कर न्याय की मांग उठाई, जबकि कांग्रेस ने नियुक्ति पर सवाल खड़े किए हैं।

यहां भाजपा के लिए सबसे बड़ी चुनौती यह है कि मामला केवल राजनीतिक बयानबाजी तक सीमित नहीं रह गया है। अंकिता के परिवार की मांग और वीआईपी की कथित भूमिका से जुड़े सवालों ने संवेदनशील जनभावना को फिर सक्रिय कर दिया है। कांग्रेस इसे न्याय और जवाबदेही का प्रश्न बना रही है। वहीं, भाजपा नेताओं ने विपक्ष पर इस प्रकरण का राजनीतिक लाभ उठाने का आरोप लगाया है। ऐसे में सरकार के सामने जांच की निष्पक्षता और पारदर्शिता को लेकर जनता का विश्वास बनाए रखने की चुनौती है।

विशेष गहन पुनरीक्षण यानी एसआईआर ने भी राजनीतिक तापमान बढ़ा दिया है। मतदाता सूची में बड़े पैमाने पर नामों की कटौती और संशोधन को लेकर विपक्ष सवाल उठा रहा है। कांग्रेस की चिंता है कि कहीं पात्र मतदाता सूची से बाहर न रह जाएं। दूसरी ओर, निर्वाचन व्यवस्था में नामों की शुद्धता, मृत और स्थानांतरित मतदाताओं के नाम हटाने तथा दोहरी प्रविष्टियों को दुरुस्त

सियासत

► विकास के दावों के बीच अंकिता कांड, पेपर लीक और बयानों के बवंडर में धिरी धामी सरकार
► राज्यपाल नियुक्ति पर भी सियासी घमासान, एक के बाद एक विवाद बने गले की हड्डी



करने की दलील दी जा रही है। उत्तराखंड में एसआईआर के बाद मतदाताओं की संख्या में आए बदलाव और विभिन्न विधानसभा क्षेत्रों में संभावित चुनावी असर को लेकर बहस तेज है। कांग्रेस इसे मताधिकार और लोकतांत्रिक पारदर्शिता से जोड़ रही है, जबकि भाजपा के लिए यह स्पष्ट करना जरूरी है कि किसी पात्र मतदाता का नाम छूटने की स्थिति में उसे सुधारने के लिए क्या व्यवस्था है। चुनाव से पहले मतदाता सूची का सवाल इसलिए भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसका सीधा संबंध मतदान के अधिकार और चुनावी भागीदारी से है।

उत्तराखंड में भर्ती परीक्षाओं और पेपर लीक का मुद्दा भाजपा सरकार के लिए पहले से ही चुनौती रहा है। सरकारी नौकरी की तैयारी कर रहे युवाओं के लिए परीक्षा में गड़बड़ी केवल प्रशासनिक चूक नहीं, बल्कि वर्षों की मेहनत और भविष्य से जुड़ा सवाल है। जब भती प्रक्रिया की निष्पक्षता पर संदेह पैदा होता है, तो उसका असर सरकार की विश्वसनीयता पर भी पड़ता है। विपक्ष बेरोजगारी और भर्ती परीक्षाओं के मुद्दे पर सरकार को घेरता रहा है। भाजपा सरकार के सामने चुनौती यह है कि वह जांच, दोषियों के खिलाफ कार्रवाई और भर्ती प्रक्रिया में पारदर्शिता के जरिए युवाओं का भरोसा बहाल करे। चुनावी वर्ष में यह मुद्दा इसलिए भी संवेदनशील है, क्योंकि युवाओं की नाराजगी राजनीतिक समीकरणों को प्रभावित कर सकती है।

कैबिनेट मंत्री रेखा आर्य और उनके पति गिरधारी लाल साहू के बीच विवाद ने भी सरकार की मुश्किलें बढ़ाई हैं। रेखा आर्य ने अपने पति के खिलाफ गंभीर आरोप लगाते हुए पुलिस में शिकायत दर्ज कराई है। दूसरी ओर, उनके पति ने मंत्री पर कथित भ्रष्टाचार और करीब 210 करोड़ रुपये की अवैध संपत्ति अर्जित करने के आरोप लगाए हैं। मंत्री ने इन आरोपों को निराधार बताया है।

इस विवाद का राजनीतिक पहलू यह है कि आरोप-प्रत्यारोप अब सार्वजनिक हो चुके हैं और विपक्ष ने सरकार से जवाब मांगा है। कांग्रेस कथित संपत्ति और अन्य आरोपों की निष्पक्ष जांच की मांग कर रही है। हालांकि, आरोपों को प्रमाणित तथ्य नहीं माना जा सकता और उनकी सच्चाई जांच के बाद ही स्पष्ट होगी। फिर भी चुनाव से पहले किसी मंत्री से जुड़ा ऐसा विवाद सरकार के लिए राजनीतिक असहजता पैदा करता है। भाजपा को अब यह सुनिश्चित करना होगा कि मामले की जांच निष्पक्ष हो

और किसी भी पक्ष को राजनीतिक प्रभाव के कारण राहत या नुकसान न मिले।

दुष्यंत कुमार गौतम की सिक्किम के राज्यपाल पद पर नियुक्ति ने अंकिता प्रकरण को फिर राजनीतिक बहस के केंद्र में ला दिया है। कांग्रेस ने नियुक्ति पर सवाल उठाते हुए मांग की है कि कथित वीआईपी पहलू की जांच पूरी होने तक इस नियुक्ति पर पुनर्विचार किया जाए। पार्टी का तर्क है कि जांच के बीच इस तरह की नियुक्ति जनता के मन में सवाल पैदा कर सकती है। दूसरी ओर, गौतम से जुड़े आरोपों को लेकर अंतिम निष्कर्ष जांच और उपलब्ध साक्ष्यों के आधार पर ही निकाला जा सकता है।

इस पूरे घटनाक्रम ने भाजपा के सामने राजनीतिक और नैतिक जवाबदेही का सवाल खड़ा कर दिया है। विपक्ष के लिए यह मुद्दा सरकार को घेरने का अवसर है, जबकि भाजपा को आरोपों और सिद्ध तथ्यों के बीच अंतर स्पष्ट रखते हुए जांच की निष्पक्षता पर भरोसा कायम करना होगा। इन बड़े राजनीतिक विवादों के अलावा बेरोजगारी, पलायन, ग्रामीण क्षेत्रों में बुनियादी सुविधाओं की कमी, महंगाई, शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता जैसे मुद्दे भी सरकार की परीक्षा ले रहे हैं। भाजपा विकास कार्यों और केंद्र तथा राज्य की योजनाओं को अपनी उपलब्धियों के रूप में पेश कर रही है। लेकिन चुनाव में केवल उपलब्धियों का प्रचार पर्याप्त नहीं होगा। जनता यह भी देखेगी कि उसके रोजमर्रा के सवालों का समाधान कितना हुआ है।

उत्तराखंड जैसे राज्य में पहाड़ और मैदान की जरूरतें अलग-अलग हैं। दूरस्थ गांवों में स्वास्थ्य सेवाओं, शिक्षा, सड़क और संचार सुविधाओं की स्थिति तथा स्थानीय स्तर पर रोजगार के अवसर चुनावी बहस को प्रभावित कर सकते हैं। यदि इन मुद्दों पर जनता की अपेक्षाएं अधूरी रहती हैं, तो राजनीतिक विवादों का असर और बढ़ सकता है। भाजपा संगठन चुनावी तैयारियों में जुटा है और सरकार अपनी उपलब्धियों को जनता तक पहुंचाने की रणनीति बना रही है।

भाजपा के सामने सबसे बड़ी चुनौती विपक्ष के आरोपों का जवाब देना भर नहीं, बल्कि उन सवालों पर जनता को संतुष्ट करना है जो लगातार उठ रहे हैं। अंकिता भंडारी प्रकरण में न्याय और जांच की पारदर्शिता, एसआईआर में मतदाताओं के अधिकारों की सुरक्षा, भर्ती प्रक्रिया में निष्पक्षता और मंत्री से जुड़े आरोपों की जांच इन सभी पर सरकार का रुख उसकी राजनीतिक विश्वसनीयता की कसौटी बनेगा।



खाने की हर चीज गर्म करके खाना हो सकता है नुकसान दायक

अक्सर आपने देखा होगा ज्यादातर लोग खाना गर्म करके खाना पसंद करते हैं। लेकिन आपको शायद ही ये मालूम होगा कि सभी चीजों को दोबारा गर्म करना सेहत के लिहाज से अच्छा नहीं होता है। तो चलिए हम आपको बताते हैं की किन चीजों को हमें दुबारा गर्म करके कभी भी नहीं खाना चाहिए....

चाय: चाय में टैनिक एसिड पाया जाता है। जिससे शरीर में टॉक्सिन्स बनने लगते हैं। इसे दुबारा गर्म करके पीने पर एसिड की मात्रा बढ़ेगी। जिससे लीवर से जुड़ी हुई परेशानी हो जाती है।

अंडे: अंडे में प्रोटीन की ज्यादा मात्रा पाई जाती है। अंडे को सामान्यतः उबालकर या पकाकर खाया जाता है। लेकिन इस उच्च तापमान पर गर्म करने पर यह जहर समान होता है। इसके प्रभाव बहुत बुरे होते हैं। इसलिए हमेशा ध्यान रखें अंडे को दोबारा न उबालें, या अत्यधिक पकाकर न खाएं।

चिकन: चिकन को दोबारा गर्म करके खाना हानिकारक हो सकता है। इसको दुबारा गर्म करने के बाद इसमें मौजूद प्रोटीन कॉम्पोज़िशन बदल जाता है। जिससे आपके शरीर में पाचन संबंधी जैसी परेशानिया हो सकती हैं।

आलू: आलू हमारे शरीर के लिए स्वास्थ्यवर्धक होते हैं लेकिन यदि आलू की सब्जी बनाकर इसे लंबे वक्त तक रख दिया जाए तो इसके पोषक तत्व बदल जाता है। जिसे दुबारा गर्म खाने से इसकी पाचन क्रिया पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अगर आलू उबालने के बाद उसे रूम टेम्परेचर पर ठंडा होने के लिए छोड़ दिया जाए तो गरमाहट से उसमें बांटुलिज्म नाम का एक रेयर बैक्टीरिया उत्पन्न हो जाता है। ठंडा होने के बाद माइक्रोवेव में गर्म करने से भी बांटुलिज्म जिंदा रहता है। ऐसे में जरूरी है कि उबालने के बाद इसे ठंडा होने के लिए सीधे फ्रिज में डाल दें।

पालक: पालक और दूसरी पत्तेदार सब्जियों में काफी मात्रा में नाइट्रेट पाया जाता है। इसको दोबारा गर्म करने से इसमें मौजूद कार्सिनोजेनिक में बदल जाता है। जिससे टॉक्सिन्स पैदा होते हैं।

डायपर रैशेज क्रीम घर पर बनाएं

जब आप पहली बार मां बनती हैं तो आप अपने नवजात का ख्याल 24 घंटे रखती हैं। आजकल के दौर में कामकाजी माताओं के पास समय की कमी होने की वजह से वह अपने शिशु को हमेशा डायपर पहनाकर रखती हैं ताकि वह गीलेपन की समस्या से छुटकारा पा सकें। लेकिन डायपर को लंबे वक्त तक पहने रहने की वजह से शिशु को डायपर रैश की समस्या से दोचार होना पड़ता है। यह रैश त्वचा में स्थित नमी और बैक्टीरिया के कारण पैदा होते हैं। रैशज की वजह से बच्चे को रेडनेस, जलन और दर्द झेलना पड़ता है।

कई बार शिशु की नाजुक त्वचा की वजह से माताएं किसी क्रीम या मेडिकल ट्रीटमेंट का इस्तेमाल करने से बचती हैं। ऐसे में हम आपके लिए लेकर आए हैं कुछ प्रभावी होममेड डायपर रैशेज क्रीम बनाने की विधियां, जो आपके शिशु को रैशेज की समस्या से छुटकारा दिलाने में सुरक्षित और कामगार हैं।

जिंक ऑक्साइड के साथ रैश क्रीम: जिंक ऑक्साइड के साथ रैश क्रीम आपके बच्चे को रैश की जलन और सूजन से राहत दिलाने में प्रभावी है क्योंकि इसमें कसैला, सुखदायक और रक्षात्मक गुण होते हैं। यह एक अकार्बनिक रसायनिक यौगिक है जिसका इस्तेमाल अक्सर दवाओं में घटक के रूप में किया जाता है।

सामग्री

*नॉन-नैनोपार्टिकल जिंक ऑक्साइड के 3 बड़े चम्मच

*1 बड़ा चम्मच वर्जिन कोकोनट ऑयल

*द कप कच्चा आर्गेनिक शीया बटर

*कैमोमाइल एसेंशियल ऑयल की 2-3 बूंदें

*लैवेंडर एसेंशियल ऑयल की 2-3 बूंदें

बनाने की विधि: एक कांच के बाउल में सभी सामग्रियों को डाल लें। इन सभी को अच्छे से मिला लें। जब यह मिश्रण क्रीम की तरह बन जाए तो इसे किसी कंटेनर में स्टोर कर लें और बच्चे के रैशेज वाली जगह पर इसे लगाएं। यदि आपके बच्चे को बैक्टीरियल इन्फेक्शन हो गया है तो आप कैमोमाइल या लैवेंडर की जगह टी ट्री ऑयल का इस्तेमाल करें। हालांकि, यदि आपका बच्चा 3 महीने से कम उम्र का है तो आप किसी भी तरह के एसेंशियल ऑयल को उपयोग करने से बचें।

मोम के साथ रैश क्रीम: यह एक गाढ़ी क्रीम है और इसे रैश स्टिक के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। यह उपयोग करने के लिए बहुत सुविधाजनक है और यह कम गंदा भी होता है।

क्या वजन कम करने के लिए आप भी दिन दिनभर रहते हैं भूखे, अगर हां तो हो जाएं सावधान!

ज्यादातर लोगों का यही मानना है कि भूखे रहने से उनका वजन कम होता है। इसलिए वजन घटाने के लिए वे दिन में काफी कम और एक बार ही खाना खाते हैं। इससे वजन कम भी होता है, इसलिए डाइटिंग में इस आदत का ट्रेंड भी बढ़ रहा है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसके कई गंभीर नुकसान भी हो सकते हैं। खाना स्किप करने या भूखे पेट रहने से वजन तो कम हो जाता है लेकिन कई तरह की गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। आइए जानते हैं क्या कहते हैं एक्सपर्ट्स।।।

क्या वजन कम करना सेहत के लिए हानिकारक

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, वेट लॉस के लिए कम खाना खाना कभी भी अच्छा विकल्प नहीं रहा है। इस तरह से वजन घटाना सेहत के लिए खतरनाक और हानिकारक हो सकता है। ऐसा भी जरूरी नहीं कि हर व्यक्ति कम खाकर ही अपना वजन कम करता है। 1० में से 8 केस में ऐसा हो भी सकता है लेकिन इस तरह के तरीकों को आजमाना शरीर के लिए बिल्कुल भी ठीक नहीं है।

एक्सपर्ट का क्या कहना है

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, वजन कम



होना इस बात पर निर्भर करता है कि दिन में आप कितनी कैलोरी ले रहे और कितनी बर्न कर रहे हैं। कैलोरी इनटेक ज्यादा होने और सही तरह बर्न न होने पर वजन बढ़ता है। कम खाकर वजन कम करने का तरीका बिल्कुल भी सही नहीं है। ऐसा इसलिए क्योंकि इस तरीके से शरीर में पोषण तत्वों की कमी हो सकती है। कम खाना खाने से शरीर कमजोर हो सकता है और कई बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। ऐसा करने से शरीर का इम्यून सिस्टम भी कमजोर होता है। डाइटिंग की वजह से कई विटामिन और प्रोटीन की कमी भी हो जाती है। ऐसे में कुपोषण का डर भी बना रहता है। ऐसे कई मामले आ भी चुके हैं। कई

बार वजन कम करने की सनक परेशानी में भी डाल सकती है। इसलिए इस तरह के तरीकों से वजन कम करने की नहीं सोचनी चाहिए।

वजन कम करने का अच्छा तरीका क्या है

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, अगर आप अपना वजन घटाना ही चाहते हैं तो इसका सबसे अच्छा तरीका एक्सरसाइज करना होता है। ज्यादा खाना खाते हैं तो भी एक्सरसाइज करते रहें। इससे फैट और कैलोरी बर्न होती रहेगी और वजन नहीं बढ़ेगा। हर किसी को रोजाना कम से कम 15 मिनट तक एक्सरसाइज जरूर करना चाहिए।

बेहतर सेहत के लिए आवश्यक विटामिन्स

विटामिन या जीवन सत्व भोजन के अवयव है जिनकी सभी जीवों को अल्प मात्रा में आवश्यकता होती है। ये कार्बनिक यौगिक होते हैं। उस यौगिक को विटामिन कहा जाता है जो शरीर द्वारा पर्याप्त मात्रा में स्वयं उत्पन्न नहीं किया जा सकता बल्कि खाने के रूप में लेना आवश्यक हो। विटामिन ए, बी, सी, डी, ई, बी-कॉम्प्लेक्स, आयोडीन, फास्फोरस, कॉपर, सिलिकॉन, आयरन, मैग्निशियम, पोटेशियम आदि तत्वों की आवश्यकता होती है।

विटामिन ए-: बालों की सुंदरता के लिए विटामिन ए सबसे महत्वपूर्ण तत्व है,

फास्ट फूड खाने के बाद अधिक व्यायाम आवश्यक

अगर आप लंच में फास्ट फूड खाते हैं तो इससे निर्मित कैलोरी घटाने के लिए आपको अधिक मशक़त करनी पड़ेगी, क्योंकि एक शोध के मुताबिक इससे बनने वाली कैलोरी को घटाने के लिए अधिक ऊर्जा, व्यायाम और समय की आवश्यकता होती है।

सिडनी स्थित जॉर्ज इंस्टीट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ के शोधकर्ताओं द्वारा बुधवार को जारी की गई सूची में कुछ खास व्यंजनों के सेवन से बढ़ने वाली कैलोरी और उसे जलाने के लिए आदर्श व्यायाम और समय की जानकारी दी गई है।

इस शोध में लगभग एक-चौथाई व्यंजनों की जांच की गई थी, जिसमें बर्गर, सलाद, सैंडविच, पिज्जा आदि व्यंजन शामिल थे। औसत ऑस्ट्रेलियाई लोग एक दिन में सिर्फ 8,7०० किलोजूल कैलोरी का उपभोग करते हैं। उनके भोजन में दो हजार किलोजूल से अधिक कैलोरी की जरूरत नहीं है, जिसे घटाने के लिए 9०



मिनट तक पैदल चलना पड़ता है।

औसतन ऑस्ट्रेलिया के लोग दिन में केवल 3० मिनट ही शारीरिक श्रम करते हैं, जो इस तरह के भोजन से प्राप्त कैलोरी को जलाने के लिए पर्याप्त नहीं है। पीटरसन ने कहा, कार्यालय कर्मचारियों और अन्य लोगों को बाहर खाने के बजाए घर से खाना

ले जाना चाहिए। इससे आप अधिक बेहतर ढंग से देख पाएंगे कि आप क्या और कितना खा रहे हैं। अगर आप फिर भी बाहर से खाना मंगवा रहे हैं तो जागरूक रहें कि आप क्या खा रहे हैं। भोजन सूची में छोटे बदलाव वजन को नियंत्रित करने में बड़े मददगार साबित होते हैं।

ब्लैकहेड्स से छुटकारा चाहते हैं?

ब्लैकहेड्स एक आम समस्या है, जो किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। ये छोटे-छोटे काले दाने त्वचा पर दिखाई देते हैं और अक्सर चेहरे की खूबसूरती को बिगाड़ देते हैं। इनसे छुटकारा पाने के लिए कई देसी उपाय हैं, जो न केवल असरदार हैं बल्कि आसान भी हैं। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे देसी उपाय बताएंगे, जिनसे आप ब्लैकहेड्स से छुटकारा पा सकते हैं और अपनी त्वचा को स्वस्थ रख सकते हैं।

भाप लेना एक सरल और असरदार तरीका है, जिससे आप अपनी त्वचा के छिद्रों को खोल सकते हैं। इसके लिए एक बर्तन में पानी उबालें और उसमें थोड़ा सा नमक मिलाएं। अब अपने चेहरे को तौलिये से ढककर भाप लें। इससे ब्लैकहेड्स नरम हो जाएंगे और उन्हें निकालना आसान हो जाएगा। भाप लेने से त्वचा की गहराई तक सफाई होती है और त्वचा तरोताजा महसूस करती है।

शहद और नींबू का मिश्रण ब्लैकहेड्स हटाने में मदद कर सकता है। इसके लिए एक चम्मच शहद में कुछ बूंदें नींबू का रस मिलाएं और इसे अपने चेहरे पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। शहद त्वचा को नमी देता है जबकि नींबू त्वचा की सफाई करता है। इस मिश्रण का नियमित उपयोग करने से आपकी त्वचा साफ और चमकदार बनी रहती है।

दालचीनी और शहद का फेस मास्क ब्लैकहेड्स हटाने में मदद कर सकता है। इसके लिए दो चम्मच दालचीनी पाउडर में एक चम्मच शहद मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे अपने चेहरे पर लगाएं। 10-15 मिनट बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। दालचीनी त्वचा की गहराई तक सफाई करती है और शहद नमी प्रदान करता है। इस मिश्रण का नियमित उपयोग करने से आपकी त्वचा साफ और स्वस्थ बनी रहती है, जिससे ब्लैकहेड्स हटाने में मदद मिलती है।

एलोवेरा जेल और टी ट्री ऑयल का मिश्रण भी ब्लैकहेड्स हटाने में कारगर हो सकता है। इसके लिए एक चम्मच एलोवेरा जेल में कुछ बूंदें टी ट्री ऑयल मिलाएं और इसे प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं। रातभर छोड़कर सुबह चेहरे को धो लें। एलोवेरा जेल त्वचा को ठंडक पहुंचाता है और नमी देता है, जबकि टी ट्री ऑयल जीवाणु रोधी गुणों से भरपूर होता है, जो ब्लैकहेड्स को कम करने में मदद करता है।

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 हार का सामना करना भी सिखाइये

हम चाहते हैं कि हमारे बच्चे बेहद सफल हों और आपाधापी में यह भूल जाते हैं कि उनकी भी कुछ क्षमताएं हैं। इस क्रम में हम बच्चे को हार का सामना करना सिखा ही नहीं पाते। वहीं बच्चे भी अपने को बेहतर मानते हुए हार का सामना नहीं कर पाते और ऐसे में जब उन्हें हार का सामना करना पड़ता है तो वह उसे स्वीकार नहीं कर पाते। फिर चाहे वह पढ़ाई हो या कोई खेल। वहीं इसकी जगह हमें बच्चों को यह समझाना चाहिये की हारने से ज्यादा जरूरी है, खेल में भाग लेना।

अगर हम पीछे रह जाते हैं तो इसका मतलब यह नहीं कि हम हिम्मत हारकर बैठ जाएं। इन हालातों में बच्चों को हार-जीत से परे होकर स्पर्धा में हिस्सा लेने के बारे में समझाना चाहिए, क्योंकि हम अपने बच्चों को विफल होते नहीं देखना चाहते और न ही उनके भविष्य के साथ किसी तरह का खिलवाड़ होते देखना चाहते हैं। बच्चों को यह बात समझ में आए, इसके लिए जरूरी है कि हम उनके साथ ढेर सारा समय बिताएं और उन्हें ही प्राथमिकता दें। उन्हें खूब सारा प्यार देकर और प्रोत्साहन भरे शब्दों का इस्तेमाल करके राहत दें। अपने बच्चों को हार से उबारने और उससे पार पाने के लिए हमें उन्हें कुछ खास बातें जरूर बतानी चाहिए।

उन्हें सबसे पहले यह समझाएं कि हर समय जीत जरूरी नहीं है। इसकी शुरुआत स्कूल में ही हो जाती है, जब वे खेलों में हिस्सा लेते हैं। उन्हें यह बताएं कि हर समय हर व्यक्ति जीत नहीं सकता साथ ही यह भी समझना जरूरी है कि वे जो कर रहे हैं, उसमें अपना बेहतर देने की कोशिश करें। जितने गर्व के साथ से वे जीत को सिर-माथे पर लेते हैं, उतने ही खुश होकर हार को भी स्वीकार करें।



उन्हें अपनी हार स्वीकार करना सिखाएं जबकि आमतौर पर देखा गया है कि जब बच्चे किसी चीज में पिछड़ जाते हैं तो वे दूसरों को अपनी हार के लिए जिम्मेदार बताते हैं। इस दौरान यह याद रखना जरूरी है कि हार को स्वीकार करने से ही सफलता हासिल होती है। दूसरे को जिम्मेदार बताने से कुछ हासिल नहीं होता।

कई चीजें हमारे बस में नहीं होती। संभव है कि आपका बच्चा खेल में अच्छा हो और पढ़ाई में औसत। इस बात को आपको भी स्वीकार करना चाहिए और बच्चे को भी समझाइए। हां, यह जरूर है कि आधारभूत पढ़ाई सबके लिए जरूरी है। आपको यह सोचकर खुश होना चाहिए कि वह किसी क्षेत्र में तो चौपियन है। उन्हें उस रास्ते पर चलने में मदद कीजिए, जहां उनकी सफलता छिपी है।

उनसे बात करें कि हारने के बाद उन्हें कैसा महसूस हो रहा है। यह महत्वपूर्ण है कि आपका बच्चा अपने एहसास आपसे बांटे। इस तरह से आपको यह पता चलेगा कि उन्हें कितना दुख पहुंचा है और आप किस तरह से उन्हें सांत्वना दे सकती हैं और यह समझा

सकती हैं कि कभी-कभी हारना भी बुरा नहीं है। अपना यह एहसास बांटने से उन्हें जीवन के अन्य क्षेत्रों के लिए भी तैयार होने में मदद मिलेगी।

उन्हें समझाएं कि हार सफलता की सीढ़ी पर चढ़ने का रास्ता भी हो सकता है। यदि वे बैठकर यह सोचने में लग जाएंगे कि वे कैसे हार गए तो इसका कोई सकारात्मक परिणाम हाथ नहीं आएगा। इसकी बजाय यदि वे अगली बार के लिए तैयारी करेंगे तो सफलता जरूर मिलेगी।

सबसे बड़ी बात, जब भी आपका बच्चा दुखी हो, उसे गले लगाएं। हमें गले लगाने की जरूरत हर उम्र में पड़ती है। तो आपका बच्चा चाहे पांच साल का हो या पंद्रह का, उसे गले जरूर लगाएं।

पढ़ाई के लिए दिनचर्या बनाने में उसकी मदद करें, पढ़ने में उसकी मदद करें। परीक्षा के समय जब वह ढेर रात तक जागता है तो उसे चाय या कॉफी बनाकर दें। कहने का तात्पर्य है कि किसी की जीत के लिए सिर्फ उसकी अपनी काबिलियत नहीं, दूसरों की मदद भी जरूरी है।

शब्द सामर्थ्य -060

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 59 का हल

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

किन्नू खाने से मिल सकते हैं ये 5 स्वास्थ्य लाभ, डाइट में करें शामिल

किन्नू एक खट्टा-मीठा फल है, जो अपनी अनोखी खासियत के लिए जाना जाता है। आमतौर पर लोग इसे साधारण संतरा समझ लेते हैं, लेकिन यह एक अलग पोषक तत्वों से भरपूर फल है। किन्नू में विटामिन-सी, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद हैं। इस लेख में हम आपको किन्नू से मिलने वाले कुछ अनोखे स्वास्थ्य लाभों के बारे में बताएंगे, जो शायद आप नहीं जानते होंगे।

वजन घटाने में है मददगार : किन्नू में मौजूद फाइबर इसे वजन घटाने के लिए एक बेहतरीन फल बनाता है। फाइबर न केवल पेट को भरता है, बल्कि लंबे समय तक भूख भी कम करता है। इससे आप कम कैलोरी लेते हैं और वजन नियंत्रित रहता है। इसके अलावा किन्नू में कम कैलोरी होती है, जिससे यह डाइटिंग करने वालों के लिए एक अच्छा विकल्प बन जाता है। नियमित रूप से किन्नू खाने से वजन घटाने में मदद मिल सकती है।

पाचन तंत्र को सुधारने में है सहायक : पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में भी किन्नू अहम भूमिका निभा सकता है। इसमें मौजूद फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट पाचन क्रिया को सुधारते हैं और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाते हैं। इसके अलावा किन्नू खाने से आंत की सफाई होती है, जिससे पोषक तत्वों का अवशोषण बेहतर होता है। नियमित रूप से किन्नू खाने से पेट की गैस, सूजन और अपच जैसी समस्याओं से भी छुटकारा मिलता है, जिससे पेट स्वस्थ रहता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में है मददगार : रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी किन्नू का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इसमें विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर की रक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। विटामिन-सी शरीर में सफेद रक्त कोशिकाओं का उत्पादन बढ़ाता है, जो संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं। इसके अलावा एंटीऑक्सीडेंट मुक्त कणों से लड़ते हैं, जो कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाते हैं और विभिन्न बीमारियों का कारण बनते हैं।

दिल के लिए है फायदेमंद : दिल की बीमारी आजकल बहुत आम हो गई है, लेकिन किन्नू का सेवन इस समस्या से बचाव कर सकता है। इसमें पाया जाने वाला पोटेशियम ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है और कोलेस्ट्रॉल कम करता है। इसके अलावा इसमें एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो दिल को स्वस्थ रखते हैं और धमनियों में रूकावट नहीं होने देते हैं। नियमित रूप से किन्नू खाने से दिल की बीमारी का खतरा कम होता है।

हड्डियों को दे सकता है मजबूत : हड्डियों को मजबूत बनाने में भी किन्नू अहम भूमिका निभा सकता है। इसमें कैल्शियम होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाता है। इसके अलावा इसमें मैग्नीशियम और फास्फोरस भी होते हैं, जो हड्डियों के लिए जरूरी होते हैं। इन सभी मिनरल्स के कारण किन्नू का सेवन हड्डियों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इस प्रकार देखा जाए तो किन्नू कई अनोखे स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, जिन्हें जानकर आप इसे अपनी डाइट में शामिल करने लगेंगे।

पाइलेट्स एक्सरसाइज को शुरू करने वाले हैं? इन बातों का रखें ध्यान

पाइलेट्स एक ऐसी व्यायाम प्रणाली है, जो शरीर की मांसपेशियों को मजबूती और लचीलापन प्रदान करने में मदद करती है। यह योग और नृत्य का मिश्रण है, जो शारीरिक संतुलन और समग्र फिटनेस को बढ़ावा देता है। अगर आप पाइलेट्स को शुरू करने वाले हैं तो कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है ताकि आप सही तरीके से इसे अपना सकें और इसके सभी लाभ पा सकें। आइए इन बातों के बारे में जानते हैं।

सही गियर चुनें : पाइलेट्स करते समय सही गियर का चयन करना बहुत जरूरी है। इसके लिए आरामदायक कपड़े पहनें, जो आपकी त्वचा को हवा लगने दें और आपको स्वतंत्रता से हिलने-डुलने में मदद करें। इसके अलावा एक अच्छी गुणवत्ता वाले पाइलेट्स मैट का इस्तेमाल करें ताकि आपकी पीठ और जोड़ों को अतिरिक्त सहारा मिल सके। अगर आप स्टूडियो में पाइलेट्स कर रहे हैं तो वहां के नियमों का पालन करें और आवश्यक निर्देशों का ध्यान में रखें।

प्रशिक्षक से मार्गदर्शन लें : अगर आप पहली बार पाइलेट्स कर रहे हैं तो किसी अनुभवी प्रशिक्षक से मार्गदर्शन लेना बहुत जरूरी है। वह आपको सही तरीके सिखाएंगे और आपकी गलतियों को सुधारेंगे, जिससे आपका अभ्यास अधिक प्रभावी होगा। प्रशिक्षक आपकी शारीरिक स्थिति को समझकर आपको उपयुक्त सुझाव दे सकते हैं और आपको चोट से बचा सकते हैं। इसके अलावा वे आपको सही तरीके से सांस लेने की विधि भी सिखा सकते हैं, जिससे आपकी एक्सरसाइज और भी बेहतर हो सकेगी।

धीरे-धीरे शुरू करें : पाइलेट्स करते समय धीरे-धीरे शुरू करना बहुत जरूरी है। शुरुआती दिनों में कम समय तक अभ्यास करें और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं ताकि आपके शरीर को इसकी आदत हो सके। इसके अलावा कठिन आसनों को तुरंत न अपनाएं बल्कि पहले सरल आसनों पर ध्यान दें ताकि आपकी मांसपेशियां मजबूत हों और आप चोट से बचे रहें। नियमित अभ्यास से ही आप पाइलेट्स के सभी लाभ प्राप्त कर सकते हैं और अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं।

सांसों पर ध्यान दें : पाइलेट्स करते समय सांसों पर विशेष ध्यान देना चाहिए क्योंकि यह व्यायाम मुख्य रूप से सांसों के साथ जुड़ा होता है। गहरी सांस लें और धीरे-धीरे छोड़ें, जिससे आपका शरीर ऊर्जा प्राप्त करेगा और आप अधिकतम लाभ पा सकेंगे। इसके अलावा सांसों की सही विधि से आपकी मांसपेशियां बेहतर तरीके से काम करेंगी और आप अधिक प्रभावी ढंग से अभ्यास कर सकेंगे। नियमित अभ्यास से आप अपनी सांसों की क्षमता को भी बढ़ा सकते हैं।

फेफड़े मजबूत करने के लिए खाएं ब्रोकोली, सांस संबंधी बीमारियों से मिलेगा छुटकारा

सांस संबंधी बीमारियां आज के समय में बहुत आम हो गई हैं। प्रदूषण, धूम्रपान, व्यस्त जीवनशैली जैसे कारणों से अस्थमा, ब्रोन्काइटिस, खांसी, सांस की तकलीफ जैसी समस्याएं हमें परेशान करती रहती हैं। ऐसे में, कुछ ऐसे फूड्स खाना बेहद जरूरी हो जाता है जो हमारे फेफड़ों को स्वस्थ रखें और हमें इन तकलीफों से छुटकारा दिला सके। ब्रोकोली को सुपरफूड कहा जाता है। ब्रोकोली में कई ऐसे गुण और पोषक तत्व पाए जाते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक होते हैं। खासकर, ब्रोकोली सांस संबंधी समस्याओं जैसे कि अस्थमा, ब्रोन्काइटिस, खांसी-जुकाम आदि से राहत प्रदान करने में बहुत ही प्रभावी साबित होता है।

वायु प्रदूषण आज एक गंभीर समस्या बन चुका है और यह हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल रहा है। विशेषकर, वायु प्रदूषण से हमारे फेफड़ों पर बहुत बुरा असर पड़ रहा है। ऐसे में, ब्रोकोली जैसी सब्जियां वायु प्रदूषण के दुष्प्रभावों से बचाव करने में मदद कर सकती हैं। ब्रोकोली में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं जो फेफड़ों की कोशिकाओं को वायु प्रदूषण के कारण होने वाले नुकसान से



बचाते हैं। इसके अलावा, ब्रोकोली में सल्फर भी पाया जाता है जो फेफड़ों को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है। इसलिए, ब्रोकोली को अपने आहार में शामिल करना वायु प्रदूषण के खतरों से लड़ने का एक प्राकृतिक और सुरक्षित तरीका है। ब्रोकोली का नियमित सेवन फेफड़ों को स्वस्थ बनाए रख सकता है।

ब्रोकोली में भरपूर मात्रा में विटामिन सी होता है जो सांस के मार्गों की प्रतिरक्षा को बढ़ाता है। ब्रोकोली के एंटीऑक्सीडेंट फेफड़ों को सूजन और नुकसान से बचाते हैं। इस में फाइबर होता है जो फेफड़ों को साफ करता है और श्लेष्मा को पतला करता है। ब्रोकोली में सल्फर, कैल्शियम,

मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व भी होते हैं जो फेफड़ों के लिए लाभदायक होते हैं। सांस की समस्याओं से बचने के लिए ब्रोकोली का सेवन कर सकते हैं।

प्रतिदिन एक या दो कप उबली हुई ब्रोकोली खाना सांस से जुड़ी समस्याओं को दूर रखने का एक अच्छा तरीका है। उबली हुई ब्रोकोली में पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ जाती है, जो फेफड़ों के लिए लाभदायक होता है। ब्रोकोली के फाइबर श्लेष्मा को साफ करते हैं और खांसी-जुकाम से राहत देते हैं। इसमें सल्फर और अन्य पोषक तत्व फेफड़ों को स्वस्थ रखते हैं। इसका नियमित सेवन सीओपीडी, अस्थमा जैसी बीमारियों से बचाता है।

ऑफिस में किस तरह की डाइट होनी चाहिए

सुबह उठते ही ऑफिस की व्यस्तता शुरू हो जाती है। जल्दी में नाश्ता करके आपको ऑफिस जाना है। आपको पूरे दिन काम पर रहना होगा। लंबे समय तक खाना नहीं खाने या भूख को संतुष्ट करने की जल्दी में अस्वास्थ्यकर स्नैक्स खाना एक दैनिक दिनचर्या बन जाती है। फिर, सप्ताहांत में थकान के कारण व्यायाम उचित नहीं हो पाता है। सभी में, अनियमितता कर्मचारियों का नियम बन गई। हालांकि, स्वस्थ रहने के लिए उचित आहार और नियमित व्यायाम का कोई विकल्प नहीं है। व्यस्त जीवन में भी आहार योजना का पालन करने का तरीका जानें-

घर का बना खाना ऑफिस ले जाएं जितना हो सके बाहर के खाने से बचें। घर का बना खाना ऑफिस ले जाएं। यह शरीर को स्वस्थ रखने के साथ-साथ आपको अनावश्यक खर्चों से भी बचाएगा। ऑफिस के बाद चलें हो सके तो ऑफिस की छुट्टियों के बाद थोड़ा टहलें। जिनके घर और कार्यालय से कम दूरी है वे पैदल आ-जा सकते हैं। यह आपको स्वस्थ और क्रियाशील रखेगा। हाथ पर पानी की बोतल बंद रखें पहुंच के भीतर पानी की बोतल रखें ताकि व्यस्त कार्यक्रम में ठीक से पानी पीना न भूलें। नियमित रूप से पानी पीने से आप

विभिन्न बीमारियों से दूर रहेंगे।

साथ में मेवे डालें

काम के अंतराल में कई बार अचानक भूख लग जाती है, लेकिन खाने का समय नहीं होता है। इस समय आप तुरंत नट्स चबा सकते हैं। जब आप ऑफिस जाएं तो अपने साथ नट्स ले जाएं।

नियमित रूप से फल खाएं

आप काम के बीच में फल खा सकते हैं। जिस तरह कटे हुए फल को खाने में देर नहीं लगती, उसी तरह यह अच्छे स्वास्थ्य को भी बनाए रखता है। अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए जंक फूड और कोल्ड ड्रिंक्स से बचने का कोई विकल्प नहीं है।

क्या आलू को अपनी डाइट से पूरी तरह हटा देना सही है?

आलू हमारी डाइट का अहम हिस्सा है। यह इंडियन किचन में इस्तेमाल में आने वाला सबसे महत्वपूर्ण सब्जी है। आलू के साथ सबसे अच्छी बात यह है कि इसे आप किसी भी हरी सब्जी के साथ मिलाकर बना सकते हैं। तो वहीं आप इसके पकौड़े से लेकर कटलेट और परांठे तक में इस्तेमाल कर सकते हैं। साफ भाषा में समझे तो आलू से आप कई तरह की डिश बना सकते हैं। इसे आराम से बेक किया जा सकता है। उबालने के साथ तला भी जा सकता है। जिन्हें आलू खाना खूब पसंद है वह इसका इस्तेमाल कई तरह से करते हैं। वहीं कई लोग ऐसे हैं जो अपने डाइट प्लान से आलू को एकदम से हटाना चाहते हैं तो कुछ ऐसे हैं जो कम से कम आलू का इस्तेमाल करना चाहते हैं। ऐसे में सबसे बड़ा और अहम सवाल यह है कि क्या आलू को अपनी डाइट से पूरी तरह हटा देना सही है? दूसरा और सबसे महत्वपूर्ण सवाल यह है कि

अगर एक महीने के लिए आलू खाना छोड़ देते हैं तो शरीर पर क्या बदलाव हो सकते हैं?

रिपोर्ट के मुताबिक आलू में स्टार्च होता है और इसे एनर्जी का स्रोत भी माना गया है। आलू में अच्छी खासी कैलोरी होती है। अगर आप इसे अपनी डाइट में शामिल करते हैं तो आपको पूरे दिन एनर्जी फिल होगा। लेकिन इसके साथ दिक्रत यह है कि लोग इसे पकाने के लिए काफी ज्यादा तेल का इस्तेमाल करते हैं। यदि कोई व्यक्ति आलू खाने से परहेज करता है तो वह अपनी डाइट से कैलोरी कट करने की कोशिश करता है ताकि उसका वजन न बढ़े।

डाइटिशियन विशेषज्ञ शिवानी अरोड़ा ने सहमति व्यक्त करते हुए कहा कि एक महीने के लिए अगर आप अपनी डाइट से आलू को हटाते हैं तो इसका शरीर में कई पॉजिटिव असर पड़ता है। यह आपके ऊपर डिपेंड करता है कि आप कि आप अपनी

डाइट से इस कैसे हटाते हैं यह किस तरह से खाते हैं। क्योंकि अगर आप आलू खाना बंद कर देंगे तो इसका सीधा असर आपके वजन पर पड़ता है। अगर आलू की जगह कम कैलोरी वाली फूड आइटम खाते हैं तो इससे आपका वजन कंट्रोल में रहेगा। आलू में भरपूर मात्रा में स्टार्च होता है जो ब्लड में शुगर लेवल को बढ़ाने का काम करता है। इसलिए उन्हें छोड़ने से रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। खासकर डायबिटीज वाले व्यक्तियों को कम से कम आलू खाना चाहिए। आलू जब आप खाना बंद कर देते हैं तो इसी बहाने आप कार्बोहाइड्रेट कम खाते हैं जिससे आपकी पाचन में भी सुधार आ सकती है। आलू से बने प्रोडक्ट्स जो मार्केट मिलते हैं उन्हें नहीं खाना चाहिए। जैसे- चिप्स और फ्रेंच फ्रिज। क्योंकि इसमें सोडियम काफी अधिक होती है और इसे खाने से हाई बीपी और दिल की बीमारी हो सकती है। (आरएनएस)

तुम्हारी बीमारी, हमारा कारोबार

अभिषेक

सुबह जैसे ही अखबार खोला तो उसमें से एक हॉस्पिटल का पैपलेट टपका। वैसे ऐसे कई पैपलेट रोज टपकते हैं, पर सोचा चलो हॉस्पिटल का पैपलेट है तो एक बार नजर मार लें। आजकल जब भी पार्क में बैठो तो किसी न किसी बीमारी पर बात शुरू हो जाती है, और अपुन को चूँकि बीमारियों का ज्यादा ज्ञान है नहीं, इसलिए चुप्पी मार सिर्फ चर्चा में दर्शक बन सुनते रहते हैं।

सोचा कि पैपलेट को पढ़कर ही कुछ ज्ञान नोच लें और फिर अपन भी धड़ाधड़ कौन-सी बीमारी में कौन -सा टेस्ट होता है, पड़ोस के शर्माजी की तरह ज्ञान बखारा करेंगे। अभी पैपलेट उठाया ही था कि पहली ही लाइन में लिखा था कि बाईपास सर्जरी पर खास छूट, सिर्फ 4999 में कराइए।

पढ़कर तो ऐसा लगा कि ये हॉस्पिटल का पैपलेट न होकर साड़ी की सेल का पैपलेट है। नीचे की ओर नजर दौड़ाई तो लिखा था कि शूगर टेस्ट के साथ यूरिन टेस्ट फ्री और एंजियोग्राफी पर बीस दिनों के लिए बीस पर्सेंट की छूट। ये ऑफर पढ़कर तो ऐसा लगा कि जैसे हमारा सब्जी वाला कहता है कि सुबह-सुबह सब्जी लीजिए, तो हरा धनिया फ्री पाइए क्योंकि शाम तक फ्री का आइटम खत्म हो जाता है।

अरे भइया अब तो लगता है कि बुखार आने पर डॉक्टर कहीं ये न कहने लग जाए कि लगे हाथ भाभीजी का भी चेकअप कर लीजिए, क्योंकि दो की फीस में मिलेगी 3० पर्सेंट की छूट। और तो और, हमारे परिचित जब एक डॉक्टर साहब से हमने पूछा कि ये सब माजरा क्या है, तो बोले-अमां ठीक तो है। डॉक्टर भी मरीजों को कंज्यूमर इज किंग की तर्ज पर फायदा पहुंचा रहे हैं। हम तो अपने हॉस्पिटल में सालभर पहले लिख देते हैं कि नवंबर से जनवरी तक डिलीवरी कराने पर बीस प्रतिशत छूट।

हमने पूछा कि ऐसा क्या होता है कि इन तीन महीनों में आप भी ऑफर देते हैं। बोले-गुरु एक तो ठंड के मौसम में मरीज घर से बाहर नहीं निकलता, ऐसे में हॉस्पिटल के डॉक्टर और कमरे दोनों ही खाली रहते हैं, इसलिए हम सालभर पहले ही लोगों को बता देते हैं कि अगर डिलीवरी में चाहिए छूट तो अभी से ही कर लें तैयारी।

दूसरा इस मौसम में एसी भी कम चलता तो हमारा बिजली का बिल भी कम आता है, तो इस स्कीम से हमारे रूम भी फुल हो जाते हैं, तो मरीजों का भी फायदा हो जाता है।

डॉक्टर साहब की बात सुन हमें तो ये लगा कि वे दिन दूर नहीं जब डॉक्टर भी ये न लिखने लगें कि बड़ी बीमारी का इलाज कराने वाले मेंबर के घर के एक शख्स की छोटी बीमारी का इलाज मुफ्त, टर्म्स एंड कंडीशंड अप्लाइड।

सू- दोकू क्र.060

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

नियम

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।

सू-दोकू क्र. 59 का हल

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

ऑफिस जाने के नाम से ही होने लगती है घबराहट, कहीं ये वर्कप्लेस एंजाइटी तो नहीं

ज्यादातर लोग दिन का मैक्सिमम टाइम ऑफिस में बिताते हैं। जिसका असर उनकी मेंटल हेल्थ पर पड़ता है। एक वक्त में कई प्रोजेक्ट का हाथ में होना और सीनियर्स की बढ़ती एक्सपेक्टेडेशंस वर्कप्लेस स्ट्रेस लेवल को बढ़ाने का काम करता है, जो एंज्जाइटी बन सकता है। इसकी वजह से कुछ लोग शॉर्ट टेम्पर्ड हो जाते हैं, तो कुछ सिरदर्द या बदन दर्द की समस्याओं से जूझने लगते हैं। महिलाओं में भी इस तरह का स्ट्रेस खतरनाक माना जाता है। मनोचिकित्सक का कहना है कि वर्कप्लेस एंज्जाइटी की वजह से काम पर फोकस नहीं हो पाता है और कई तरह के निगेटिव थॉट्स घेर लेते हैं। ऐसे में कुछ टिप्स को फॉलो कर ऑफिस एंज्जाइटी से खुद को बचा सकते हैं। आइए जानते हैं।।।

वर्कप्लेस एंज्जाइटी दूर करने के 5 टिप्स

टाइम मैनेज करना सीखें

अगर आप अपने काम को समय पर पूरा कर लेते हैं तो आपकी आधी चिंताएं अपने आप ही खत्म हो जाती हैं। दरअसल, बहुत से लोग ज्यादा से ज्यादा समय सोशल मीडिया पर बिता देते हैं, जिसका असर उनके वर्क पर पड़ने लगता है। इसलिए असाइन टास्क को डेडलाइन का इंतजार करने से पहले की खत्म करने की कोशिश करें।

सोशल एंगेजमेंट कम न होने दें

ज्यादातर समय अकेले बिताने वाले लोगों में मायूसी और उदासी ज्यादा देखने को मिलती है। ऐसे में अपनी सोशल



एंगेजमेंट बढ़ाने की कोशिश करें। दोस्तों के साथ समय बिताएं। इससे मेंटल हेल्थ बूस्ट होगी और आप फ्रेंडली नेचर के होंगे। अपना समय दोस्तों के साथ घूमने-फिरने में दें।

निगेटिव सेल्फ टॉक से बचने की कोशिश करें

कई बार हम खुद को कमजोर मान लेते हैं, जिससे खुद से शिकायतें बढ़ जाती हैं। इससे निगेटिव सेल्फ टॉक भी बढ़ जाते हैं। इसलिए अपनी खूबियों को पहचानकर छोटी छोटी सफलताओं को सेलिब्रेट करना शुरू करें। इससे सेल्फ कॉन्फिडेंस बढ़ता है और सक्सेस आसानी से मिलती है।

टॉक्सिक कलीग से दूरी बनाएं

हर वर्कप्लेस पर कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो निगेटिविटी से भरे होते हैं। ऐसे लोगों से दूरी बनाने में ही भलाई है, क्योंकि उनके साथ समय बिताने पर आप अपने फोकस

और काम से भगटक सकते हैं। ऐसे में काम से पिछड़ने पर एंज्जाइटी का शिकार हो सकते हैं।

एक्सरसाइज जरूर करें

एक्सरसाइज न सिर्फ फिजिकल हेल्थ बल्कि मेंटल हेल्थ को भी प्रभावित करता है। यह आपको रिलैक्स रखता है और हर सिचुएशन से निपटने की ताकत देता है। इसलिए अगर आप खुद को वर्क प्लेस एंज्जाइटी से बचाना चाहते हैं तो एक्सरसाइज करना न भूलें।

नींद पूरी लें

रात में 8-1० घंटे की नींद दिमाग को रिलैक्स रखने में मदद करता है। इसलिए नींद से समझौता न करें। सोने से कुछ देर पहले फोन दूर रख दें। इससे स्लीप पैटर्न सही होगा और स्ट्रेस-एंज्जाइटी की समस्या दूर होगी।

दांतों की साफ-सफाई से कम होता है सिर और गर्दन के कैंसर का खतरा, शोध में हुआ खुलासा

कई देशों के शोधकर्ताओं ने मिलकर एक अध्ययन किया, इसमें पाया गया कि जिन लोगों के दांत अच्छी हालत में रहते हैं, उनमें सिर और गर्दन के कैंसर होने का खतरा काफी कम होता है। खासकर जो लोग नियमित रूप से दंत चिकित्सक के पास जाते हैं, उनके शरीर में कैंसर के लक्षणों को जल्दी पहचाना जा सकता है। इससे उनका इलाज भी जल्दी और असरदार तरीके से हो पाता है। इंटरनेशनल हेड एंड नेक कैंसर एपिडेमियोलॉजी (आईएनएचएएनसीई) कंसोर्टियम द्वारा किया गया इस को अध्ययन नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट के जर्नल में प्रकाशित किया गया है।

जानें क्या कहता शोध

इस अध्ययन में सिर और गर्दन के कैंसर के मरीजों का डेटा इकट्ठा किया गया। इसमें मसूड़ों से खून आने, दांत ब्रश करने की आवृत्ति, माउथवॉश का उपयोग और पिछले 1० वर्षों में दंत चिकित्सक के पास जाने की जानकारी इकट्ठा की। इस अध्ययन में पाया गया कि जिन मरीजों की दांतों की स्वास्थ्य स्थिति अच्छी थी और जो नियमित रूप से दंत चिकित्सक के पास जाते थे, उनका कैंसर होने के बाद भी वह अधिक दिन



तक स्वास्थ्य रहें। जिन लोगों ने 1० साल के अंदर 5 से ज्यादा बार दंत चिकित्सक का दौरा किया, उनकी जीने की संभावना बढ़ गई थी। जिन्होंने कभी दांतों को डॉक्टर से नहीं दिखाया और अचानक कैंसर का पता चला उनके जीने की संभावना कम थी। गले के पिछले हिस्से के कैंसर जैसे टॉन्सिल और तालू के कैंसर में यह अंतर सबसे ज्यादा देखा गया। यह पाया गया कि जिनके दांत अच्छे थे और 2० से ज्यादा असली दांत थे उनकी भी बचने की संभावना ज्यादा थी।

क्यों बढ़ रहे हैं कैंसर के मामले

हाल के वर्षों में उपचार होने कर सिर और गर्दन के कैंसर से लोगों का बचाव हो रहा है। लेकिन फिर भी यह दुनिया भर में 6वां सबसे आम कैंसर है।अमेरिका में इसके हर साल लगभग 67,००० नए मामले सामने आते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण तंबाकू का सेवन है। शराब पीना और एचपीवी वायरस भी इसका खतरा बढ़ाते हैं इस शोध से दांतों और मुंह की सफाई पर ध्यान देने से कैंसर से बचा जा सकता है।

टुंडा पहलवान: ऐतिहासिक मुकदमा आज भी दी जाती है इसकी मिसाल

मथुरा की पावन भूमि प्राचीन काल से ही मल्लविद्या की गौरवशाली परंपरा का प्रमुख केंद्र रही है। भगवान श्रीकृष्ण के ज्येष्ठ भ्राता बलराम को मल्लविद्या का महान संरक्षक और आदर्श पहलवान माना जाता है। ब्रजभूमि ने समय-समय पर अनेक ऐसे नामचीन पहलवानों को जन्म दिया, जिन्होंने अपनी असाधारण शक्ति, कौशल और पराक्रम से कुश्ती की परंपरा को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया। इन्हीं महान मल्लों में टुंडा पहलवान का नाम विशेष सम्मान के साथ लिया जाता है। लेकिन टुंडा पहलवान की पहचान केवल उनकी कुश्ती और शारीरिक पराक्रम तक सीमित नहीं है। उनके जीवन से जुड़ा एक दुर्भाग्यपूर्ण हादसा ऐसा न्यायिक मुकदमा बन गया, जिसकी चर्चा आज भी भारतीय विधि के इतिहास में की जाती है। टुंडा बनाम रेक्स का यह मामला इस सवाल से जुड़ा था कि कुश्ती जैसे सहमति से खेले जाने वाले खेल के दौरान हुई दुर्घटना के लिए किसी पहलवान को आपराधिक रूप से जिम्मेदार ठहराया जा सकता है या नहीं। टुंडा पहलवान का जन्म 1920 के दशक में उत्तर प्रदेश के मथुरा जनपद की छाता तहसील के जावली गांव में हुआ था। उनके पिता का नाम टीका सिंह उर्फ बापू और माता का नाम मोहन देवी था। पहलवानी उनके परिवार की विरासत थी। उनके पिता और दादा दोनों अपने समय के अच्छे पहलवान माने जाते थे। टुंडा पहलवान का प्रशिक्षण बचपन से ही शुरू हो गया था। वह अपने ताऊ कन्हैया सिंह के नाम पर स्थापित कन्हैया बगीचा अखाड़े में नियमित अभ्यास करते थे। उनके ताऊ भी कुश्ती के अच्छे जानकार थे। टुंडा पहलवान ने अपने चाचा हीरालाल के संरक्षण में कुश्ती की बारीकियां सीखीं। हीरालाल उनके प्रथम गुरु थे। अभ्यास, अनुशासन और निरंतर मेहनत ने टुंडा पहलवान को ब्रज के चर्चित मल्लों की पंक्ति में ला खड़ा किया। उनकी कुश्तियों का विस्तृत लिखित विवरण उपलब्ध नहीं है, लेकिन स्थानीय परंपराओं और लोगों की स्मृतियों में उनके कई मुकाबलों का उल्लेख मिलता है। तारौली के एक दंगल में टुंडा पहलवान ने एक चर्चित पहलवान को पराजित किया था। इस मुकाबले की चर्चा इतनी दूर तक पहुंची कि पराजित पहलवान की माता भी टुंडा पहलवान को देखने आईं। लोकस्मृति के अनुसार, उन्होंने आश्चर्य से पूछा था, मेरे बेटे को किस पहलवान ने हराया है? नौगांव के दंगल में टुंडा पहलवान ने दीपा पहलवान को शिकस्त दी। बताया जाता है कि इस मुकाबले से पहले टुंडा पहलवान के पिता और दीपा पहलवान के पिता के बीच कुश्ती को लेकर शर्त लगी थी। एक अन्य अवसर पर टुंडा पहलवान जैत पहुंचे। उस समय रामनारायण पहलवान और किरोड़ी पहलवान दो ऐसे भाई थे, जिनकी गिनती बड़े पहलवानों में होती थी। टुंडा पहलवान उस समय महज 16 वर्ष के थे। उन्होंने रामनारायण पहलवान के साथ जोर आजमाया और उन पर उखाड़ दांव लगाया। हालांकि, वजन में अंतर के कारण वह उन्हें नीचे नहीं गिरा सके। इसके बावजूद टुंडा पहलवान के साहस, कौशल और आत्मविश्वास ने दोनों भाइयों को प्रभावित किया। उन्होंने युवा पहलवान की प्रशंसा की और उसे आशीर्वाद दिया। सुरीर के दंगल में भी टुंडा पहलवान ने अपनी क्षमता का परिचय दिया। वहां अंतिम कुश्ती में उन्होंने मुड़सेरस के हरि सिंह पहलवान को पराजित किया। इन मुकाबलों ने ब्रज के कुश्ती जगत में उनकी प्रतिष्ठा को मजबूत किया। टुंडा पहलवान के जीवन में 13 मई 1947 का दिन निर्णायक साबित हुआ। यह वह तारीख थी, जब एक कुश्ती के दौरान हुई दुर्घटना ने उनके जीवन की दिशा बदल दी। उस दिन टुंडा पहलवान अपने मित्र मुंशी पहलवान के साथ अखाड़े में अभ्यास कर रहे थे। कुश्ती के दौरान उन्होंने मुंशी पहलवान पर उखाड़ दांव लगा दिया। बताया जाता है कि वह सामान्यतः इस दांव का इस्तेमाल नहीं करते थे। मुंशी पहलवान का वजन अधिक था। दांव के दौरान वह गर्दन के बल गिर पड़े और बेहोश हो गए। टुंडा पहलवान उन्हें तत्काल उनके घर ले गए। कुछ समय के लिए मुंशी पहलवान को होश आया। उन्होंने कथित तौर पर कहा कि टुंडा ने उन्हें जानबूझकर चोट नहीं पहुंचाई थी और यह घटना कुश्ती के दौरान दांव लगने से हुई दुर्घटना थी। लेकिन कुछ समय बाद मुंशी पहलवान की मृत्यु हो गई। इस घटना ने टुंडा पहलवान को गहरे संकट में डाल दिया। मित्र की मृत्यु के बाद उनके विरुद्ध मुकदमा दर्ज हुआ। अखाड़े में हुई एक दुर्घटना अब अदालत में आपराधिक जिम्मेदारी का प्रश्न बन चुकी थी। मामले की सुनवाई के दौरान टुंडा पहलवान को भारतीय दंड संहिता की धारा 304 और धारा 304-ए से जुड़े आरोपों का सामना करना पड़ा। निचली अदालत ने उन्हें धारा 304 के तहत दोषमुक्त कर दिया, हालांकि लापरवाही से मृत्यु के मामले में धारा 304-ए के अंतर्गत दोषी ठहराया गया। इसके बाद मामला इलाहाबाद उच्च न्यायालय पहुंचा। 11 जुलाई 1949 को उच्च न्यायालय ने टुंडा पहलवान की सजा निरस्त करते हुए उन्हें दोषमुक्त कर दिया। इस फैसले में भारतीय दंड संहिता की धाराओं 80 और 87 से जुड़े कानूनी सिद्धांत महत्वपूर्ण थे। धारा 80 का संबंध वैध कार्य करते समय दुर्घटनावश हुए परिणामों से है, जबकि धारा 87 सहमति से किए गए ऐसे कार्यों से संबंधित है, जिनमें मृत्यु या गंभीर चोट पहुंचाने का आशय अथवा जानकारी न हो और जो निर्धारित कानूनी शर्तों के अधीन हों। यह निर्णय इस बात की चर्चा के लिए महत्वपूर्ण है कि किसी खेल या शारीरिक मुकाबले के दौरान हुई दुर्घटना में आपराधिक दायित्व तय करते समय परिस्थितियों, सहमति और संबंधित कानूनी प्रावधानों पर विचार करना आवश्यक है। इसने खेल के दौरान होने वाली दुर्घटना, प्रतिभागियों की सहमति और आपराधिक जिम्मेदारी के बीच के संबंध पर ध्यान आकर्षित किया। हालांकि, किसी भी मामले में सहमति का अर्थ यह नहीं होता कि हर प्रकार की चोट या मृत्यु के लिए कानूनी जिम्मेदारी स्वतः समाप्त हो जाती है।

प्रस्तुति-ललित शर्मा

मंत्री विवाद से 'फंसी' भाजपा

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव से पहले कैबिनेट मंत्री रेखा आर्य से जुड़ा विवाद भाजपा सरकार के लिए नई राजनीतिक चुनौती बनता दिखाई दे रहा है। मंत्री और उनके पति गिरधारी लाल साहू के बीच विवाद अब व्यक्तिगत आरोप-प्रत्यारोप से निकलकर भ्रष्टाचार, कथित संपत्ति और सरकारी योजनाओं में अनियमितताओं के आरोपों तक पहुंच गया है। कांग्रेस ने इस पूरे प्रकरण को हाथोंहाथ लेते हुए सरकार से जवाब मांगा है। पार्टी का कहना है कि आरोपों की निष्पक्ष जांच होनी चाहिए और जनता के सामने पूरा सच आना चाहिए।

मामले ने उस समय नया मोड़ लिया, जब रेखा आर्य के पति गिरधारी लाल साहू ने मंत्री पर करीब 210 करोड़ रुपये की कथित अवैध संपत्ति अर्जित करने का आरोप लगाया और इसकी जांच की मांग की। साहू ने सोशल मीडिया पर वीडियो जारी कर आरोपों को सार्वजनिक किया। दूसरी ओर, रेखा आर्य ने इन आरोपों को पूरी तरह निराधार बताते हुए खारिज किया है। ऐसे में फिलहाल ये आरोप हैं, जिनकी सत्यता जांच और उपलब्ध दस्तावेजों के आधार पर ही स्थापित हो सकती है।

प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने प्रकरण पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि रेखा आर्य के साथ यदि उत्पीड़न हुआ है तो उन्हें न्याय मिलना चाहिए, लेकिन उनके पति की ओर से लगाए गए कथित संपत्ति संबंधी आरोपों और मिड-डे मील के राशन से जुड़े सवालों की भी निष्पक्ष जांच होनी चाहिए। कांग्रेस ने मुख्यमंत्री से भी इस मामले में सार्वजनिक स्पष्टीकरण देने की मांग की है। कांग्रेस के लिए यह मुद्दा इसलिए भी अहम है, क्योंकि विधानसभा चुनाव से पहले भाजपा सरकार को भ्रष्टाचार के सवाल पर घेरने

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव 2027 से पहले भाजपा और कांग्रेस के बीच सियासी टकराव तेज होने लगा है। कांग्रेस की ओर से सरकार को विभिन्न मुद्दों पर घेरने की कोशिशों के बीच भाजपा विधायक विनोद चमोली ने विपक्ष पर तीखा हमला बोला है। उन्होंने कांग्रेस की राजनीति को बेबुनियाद आरोपों पर आधारित बताते हुए कहा कि विपक्ष के पास न तो तथ्यों के आधार पर सरकार को घेरने का ठोस आधार है और न ही जनता की समस्याओं के समाधान को लेकर कोई स्पष्ट दृष्टिकोण। चमोली ने आरोप लगाया कि कांग्रेस मुद्दों पर सार्थक चर्चा करने के बजाय आरोपों की आड़ में राजनीतिक माहौल बनाने में जुटी है।

विनोद चमोली ने कहा कि लोकतंत्र में विपक्ष की भूमिका सरकार से सवाल पूछने और उसकी नीतियों की समीक्षा करने की है, लेकिन इसके लिए तथ्यों और तर्कों का होना जरूरी है। केवल आरोप लगाने से न तो जनता की समस्याओं

प्रदेश सरकार पर बढ़ा सियासी दबाव

- ▶▶ 2027 चुनाव से पहले बैकफुट पर भाजपा, कांग्रेस ने की निष्पक्ष जांच की मांग
- ▶▶ कैबिनेट मंत्री आर्य और पति के बीच का झगड़ा बना भाजपा के लिए नई चुनौती
- ▶▶ 210 करोड़ की कथित संपत्ति से मिड-डे मील राशन तक उठ गए हैं कई सवाल

का उसे नया अवसर मिला है। पार्टी अब इस प्रकरण को केवल पति-पत्नी के बीच का विवाद मानकर छोड़ने के बजाय सार्वजनिक जीवन में जवाबदेही और पारदर्शिता से जोड़ रही है। हालांकि, आरोपों को प्रमाणित करने की जिम्मेदारी जांच और साक्ष्यों की होगी।

विवाद के दो प्रमुख पहलू हैं। पहला, मंत्री के खिलाफ 210 करोड़ रुपये की कथित अवैध संपत्ति अर्जित करने का आरोप और दूसरा, सरकारी योजनाओं से जुड़े कथित वित्तीय अनियमितताओं के सवाल। कांग्रेस की मांग है कि इन पहलुओं की स्वतंत्र और निष्पक्ष जांच कराई जाए, ताकि यह स्पष्ट हो सके कि आरोपों के पीछे तथ्य हैं या नहीं। यदि संपत्ति संबंधी आरोप लगाए गए हैं तो उनका परीक्षण दस्तावेजों, आय के स्रोतों, संपत्ति के स्वामित्व और अन्य प्रासंगिक वित्तीय रिकॉर्ड के आधार पर होना चाहिए। इसी तरह, मिड-डे मील के राशन से संबंधित आरोपों की भी तथ्यात्मक जांच जरूरी है। केवल राजनीतिक बयानबाजी से न आरोप सिद्ध होते हैं, न किसी को दोषमुक्त किया जा सकता है।

उत्तराखंड में चुनावी राजनीति अब धीरे-धीरे तेज होने लगी है। ऐसे समय में किसी मंत्री के खिलाफ गंभीर आरोप सामने आना सरकार के लिए असहज स्थिति पैदा करता है। विपक्ष इन आरोपों को चुनावी बहस का हिस्सा बनाने की

कोशिश करेगा, जबकि भाजपा के सामने आरोपों का तथ्यात्मक जवाब देने और जांच की निष्पक्षता सुनिश्चित करने की चुनौती होगी। रेखा आर्य पहले ही अपने पति के खिलाफ उत्पीड़न, धमकी और अन्य गंभीर आरोपों को लेकर प्राथमिकी दर्ज करा चुकी हैं। पुलिस ने मामले की जांच के लिए विशेष जांच दल गठित किया है। उनके पति ने अपने ऊपर लगे आरोपों को खारिज किया है और मंत्री पर पलटवार किया है। इस तरह विवाद के दोनों पक्षों के आरोपों की जांच महत्वपूर्ण हो गई है।

राजनीतिक दृष्टि से कांग्रेस के लिए यह प्रकरण भाजपा को घेरने का नया अवसर जरूर है, लेकिन उसकी धार इस बात से तय होगी कि वह आरोपों के समर्थन में कितने ठोस तथ्य सामने रखती है। भाजपा के लिए भी केवल आरोपों को राजनीतिक साजिश बताना पर्याप्त नहीं होगा। जनता यह जानना चाहेगी कि कथित संपत्ति और सरकारी योजनाओं से जुड़े सवालों की निष्पक्ष जांच क्यों और कैसे हो रही है। अब निगाहें इस बात पर हैं कि कांग्रेस अपने वादे के मुताबिक कौन-से दस्तावेज और तथ्य सार्वजनिक करती है तथा सरकार इन आरोपों पर क्या रुख अपनाती है। चुनाव से पहले यह प्रकरण भाजपा और कांग्रेस के बीच सियासी टकराव का नया केंद्र बन सकता है।

कांग्रेस तथ्यों और समाधानों पर 'मौन'

का समाधान होता है और न ही राजनीतिक विश्वसनीयता कायम होती है। उनके अनुसार, कांग्रेस लगातार ऐसे आरोप लगा रही है, जिनके समर्थन में ठोस तथ्यों को सामने रखने के बजाय राजनीतिक बयानबाजी पर जोर दिया जा रहा है।

भाजपा विधायक ने कहा कि कांग्रेस को यह स्पष्ट करना चाहिए कि वह राज्य के विकास, रोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य और बुनियादी सुविधाओं जैसे महत्वपूर्ण मुद्दों पर क्या वैकल्पिक नीति लेकर सामने आ रही है। उनका आरोप है कि विपक्ष सरकार की आलोचना तो कर रहा है, लेकिन जनता को यह बताने से बच रहा है कि सत्ता में आने पर उसकी समस्याओं का समाधान कैसे किया जाएगा।

चमोली के निशाने पर कांग्रेस की वह रणनीति रही, जिसमें सरकार से जुड़े विवादों और विभिन्न घटनाक्रमों को राजनीतिक मुद्दा बनाकर घेरने की कोशिश की जा रही है। उन्होंने आरोप लगाया कि कांग्रेस तथ्यों की पड़ताल और समाधान की चर्चा करने के बजाय आरोपों को

उछालकर राजनीतिक लाभ लेने का प्रयास कर रही है। भाजपा का कहना है कि उत्तराखंड जैसे राज्य में विकास की चुनौतियां व्यापक हैं। पलायन रोकना, युवाओं को रोजगार उपलब्ध कराना, दूरस्थ क्षेत्रों में स्वास्थ्य और शिक्षा की सुविधाएं मजबूत करना तथा बुनियादी ढांचे का विस्तार करना ऐसे विषय हैं, जिन पर राजनीतिक दलों को गंभीरता से चर्चा करनी चाहिए। लेकिन कांग्रेस इन मुद्दों पर ठोस विकल्प देने के बजाय सरकार पर आरोप लगाने में अधिक रुचि दिखा रही है।

विधानसभा चुनाव नजदीक आने के साथ ही भाजपा और कांग्रेस के बीच राजनीतिक बयानबाजी और तेज होने के संकेत हैं। कांग्रेस सरकार की कमियों और विवादों को चुनावी मुद्दा बनाने की कोशिश कर रही है, जबकि भाजपा विपक्ष के आरोपों को राजनीतिक अवसरवाद बताकर उसकी विश्वसनीयता पर सवाल उठा रही है। विनोद चमोली के बयान को इसी राजनीतिक रणनीति के हिस्से के रूप में देखा जा रहा है।

अकिता प्रकरण में फिर 'हुंकार'

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली/देहरादून। अकिता भंडारी हत्याकांड में न्याय की मांग अब उत्तराखंड से निकलकर राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में भी आवाज बुलंद कर रही है। अकिता को न्याय दिलाने और हत्याकांड से जुड़े कथित वीआईपी प्रकरण पर उठ रहे सवाल को जवाब मांगने के लिए इंडिया गेट पर जुटे लोगों ने आंदोलन को आगे बढ़ाने का आह्वान किया है। प्रदर्शनकारियों ने दिल्ली में रह रहे उत्तराखंडवासियों और आम नागरिकों से एकजुट होकर इस मुहिम में शामिल होने की अपील की है।

प्रदर्शनकारियों ने इंडिया गेट से राष्ट्रपति भवन की ओर विरोध मार्च निकालने का आह्वान किया है। उनका कहना है कि अकिता को न्याय दिलाने की मांग को व्यापक स्तर पर उठाने और मामले से जुड़े सवालों पर जवाबदेही सुनिश्चित कराने के लिए जनसमर्थन जरूरी है। इस अभियान को उत्तराखंड के स्वाभिमान और न्याय की लड़ाई बताते हुए लोगों से बड़ी संख्या में जुड़ने की अपील की गई है। अकिता भंडारी हत्याकांड उत्तराखंड में लंबे समय से संवेदनशील सामाजिक और राजनीतिक मुद्दा बना हुआ है। मामले में तीन दोषियों को अदालत से उम्रकैद की सजा सुनाई जा चुकी है, लेकिन कथित वीआईपी की भूमिका को लेकर उठ रहे सवालों के कारण विवाद लगातार चर्चा में बना हुआ है। इसी पृष्ठभूमि में दिल्ली में प्रदर्शन कर रहे लोग इस प्रकरण को राष्ट्रीय स्तर पर उठाने की कोशिश कर रहे हैं।

दिल्ली में रह रहे उत्तराखंड के लोगों से इस अभियान में भाग लेने की अपील की। प्रदर्शनकारियों का कहना है कि अकिता को न्याय दिलाने की मांग किसी एक राजनीतिक दल या संगठन तक सीमित नहीं होनी चाहिए। इसे महिलाओं की सुरक्षा, न्याय व्यवस्था में पारदर्शिता और जिम्मेदार लोगों की जवाबदेही से जुड़े व्यापक सवाल के रूप में देखा जाना चाहिए। प्रदर्शनकारियों के अनुसार, जब किसी मामले को लेकर पीड़ित परिवार और समाज के एक वर्ग की ओर से लगातार सवाल उठाए जा रहे हों, तो

उत्तराखंडवासियों से एकजुट होने की अपील की



► इंडिया गेट से राष्ट्रपति भवन मार्च का आह्वान
► दुष्यंत गौतम को राज्यपाल पद से तत्काल हटाएं
► कथित वीआईपी प्रकरण की हो निष्पक्ष जांच

उन सवालों का समाधान तथ्यों और निष्पक्ष जांच के माध्यम से किया जाना चाहिए। उनका जोर है कि मामले से जुड़े सभी पहलुओं की पड़ताल हो और किसी भी सवाल को अनसुना न किया जाए। प्रदर्शन के दौरान दुष्यंत गौतम को राज्यपाल पद से हटाने और उनके संबंध में उठाए जा रहे सवालों की निष्पक्ष जांच कराने की मांग भी उठाई गई। प्रदर्शनकारियों का तर्क है कि कथित वीआईपी प्रकरण को लेकर जनता के मन में उठ रहे सवालों का पारदर्शी तरीके से समाधान होना चाहिए। उन्होंने आशंका जताई कि संवैधानिक पद पर नियुक्ति के बाद जांच की निष्पक्षता को लेकर सवाल उठ सकते हैं।

दुष्यंत गौतम की राज्यपाल पद पर नियुक्ति के बाद यह मुद्दा राजनीतिक बहस का हिस्सा भी बना है। विपक्ष और आंदोलन से जुड़े लोग इस नियुक्ति को लेकर सवाल उठा रहे हैं, जबकि किसी व्यक्ति की दोषसिद्धि या निर्दोषता का फैसला राजनीतिक आरोपों के आधार पर नहीं, बल्कि साक्ष्यों और कानून के अनुसार ही होना चाहिए। प्रदर्शन में मौजूद ब्रिगेडियर सर्वेश डंगवाल ने अकिता भंडारी को न्याय और जनचेतना का प्रतीक बताते हुए दिल्ली में रहने वाले उत्तराखंडवासियों से इस अभियान में सक्रिय भागीदारी की अपील की। उन्होंने लोगों से आग्रह किया कि वह अकिता को न्याय दिलाने की मांग को मजबूती से

उठाने के लिए एकजुट हों। प्रदर्शनकारियों का कहना है कि अकिता प्रकरण ने उत्तराखंड में महिलाओं की सुरक्षा और न्याय व्यवस्था को लेकर व्यापक बहस को जन्म दिया है। ऐसे में इस मामले को केवल राजनीतिक आरोप-प्रत्यारोप तक सीमित रखने के बजाय जांच की पारदर्शिता और पीड़ित परिवार की अपेक्षाओं पर ध्यान दिया जाना चाहिए। उनका मानना है कि किसी भी संवेदनशील मामले में न्यायिक प्रक्रिया के साथ-साथ लोगों की शंकाओं का समाधान करना भी महत्वपूर्ण है। जब तक कथित वीआईपी से जुड़े सवालों पर स्थिति स्पष्ट नहीं होती, तब तक इस मुद्दे पर सार्वजनिक बहस जारी रहने की संभावना है।

मोहित इमरी ने अकिता के लिए न्याय की मांग को उत्तराखंड के स्वाभिमान से जोड़ते हुए लोगों से आगे आने की अपील की। आंदोलन से जुड़े लोगों का कहना है कि अकिता को न्याय दिलाने की मांग केवल एक परिवार की लड़ाई नहीं, बल्कि महिलाओं की सुरक्षा और समाज में न्याय के प्रति विश्वास कायम रखने का सवाल भी है। प्रदर्शनकारियों ने लोगों से आग्रह किया कि वह इस अभियान को किसी दलगत राजनीति के बजाय न्याय की मांग के रूप में देखें। जांच से जुड़े सवालों का जवाब सामने आना चाहिए और मामले में जो भी तथ्य सामने आए, उनके आधार पर आगे की कार्रवाई होनी चाहिए।

अकिता को न्याय के लिए आर-पार की लड़ाई का ऐलान

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। अकिता भंडारी हत्याकांड को लेकर उत्तराखंड में सियासी हलचल के बीच अब आंदोलन को निर्णायक मोड़ पर ले जाने की मांग तेज होने लगी है।

मूल निवास भू-कानून संघर्ष समिति के संस्थापक संयोजक मोहित डिमरी ने संपूर्ण उत्तराखंड बंद की रणनीति तैयार करने के लिए सर्वदलीय और सर्व सामाजिक संगठनों की तत्काल बैठक बुलाने की मांग की है। उन्होंने कांग्रेस, उत्तराखंड क्रांति दल समेत सभी राजनीतिक दलों और सामाजिक संगठनों से दो टूक कहा कि अब राजनीतिक मतभेदों और अलग-अलग मंचों की राजनीति से ऊपर उठकर अकिता को

न्याय दिलाने के लिए एकजुट होना होगा। डिमरी ने कहा कि अकिता को न्याय दिलाने, दुष्यंत गौतम को सिविक्रम के राज्यपाल पद से हटाने और हत्याकांड में कथित वीआईपी की भूमिका की निष्पक्ष सीबीआई जांच सुनिश्चित कराने के लिए अब निर्णायक लड़ाई जरूरी है। उनके मुताबिक, यह मामला केवल एक हत्याकांड तक सीमित नहीं रह गया है, बल्कि उत्तराखंड की अस्मिता, स्वाभिमान और न्याय व्यवस्था पर जनता के भरोसे से जुड़ चुका है।

मोहित डिमरी ने प्रदेश की प्रमुख विपक्षी पार्टी कांग्रेस और क्षेत्रीय दल उत्तराखंड क्रांति दल से आंदोलन की अगुवाई करने के लिए आगे आने की

अपील की। उन्होंने कहा कि जब अकिता को न्याय दिलाने की मांग लगातार उठ रही है, तब सभी राजनीतिक और सामाजिक संगठनों को साझा मंच पर लाकर आंदोलन की स्पष्ट रणनीति तय की जानी चाहिए।

उनका कहना है कि अलग-अलग कार्यक्रमों और बयानों से जनभावनाओं को निर्णायक दिशा नहीं मिल सकती। जरूरत इस बात की है कि सभी दल बैठकर तय करें कि प्रदेशव्यापी बंद कब और कैसे आयोजित किया जाए, आंदोलन को किन चरणों में आगे बढ़ाया जाए और न्याय की मांग को राष्ट्रीय स्तर पर किस तरह मजबूती से उठाया जाए। डिमरी ने कहा कि कांग्रेस और यूकेडी

ड्यूटी में पीआरडी जवान आगे और बोनस में पीछे

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में दीपावली की खुशियों के बीच प्रांतीय रक्षक दल के जवानों ने राज्य सरकार के सामने बड़ा सवाल खड़ा किया है। सरकारी विभागों में ड्यूटी निभाने वाले पीआरडी जवानों को दीपावली बोनस क्यों नहीं? क्या उनकी सेवाएं केवल ड्यूटी तक सीमित हैं और त्योहार आते ही उनके योगदान को भुला दिया जाता है? प्रांतीय रक्षक दल हित संगठन ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और कैबिनेट मंत्री रेखा आर्य से प्रदेश के सभी पीआरडी जवानों को भी दीपावली बोनस देने की मांग की है। संगठन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय पंवार ने कहा कि पीआरडी जवानों को भी सम्मान, अधिकार और त्योहार की खुशियों में बराबर की भागीदारी मिलनी चाहिए।

संजय पंवार ने सवाल उठाया कि जब पीआरडी जवान विभिन्न सरकारी विभागों में जिम्मेदारी के साथ ड्यूटी करते हैं, तो त्योहार पर आर्थिक लाभ देने के मामले में उनके साथ अलग व्यवहार क्यों होना चाहिए? पुलिस, पीएसी, आईआरबी, एसडीआरएफ और अन्य विभागों के कर्मचारियों की तरह पीआरडी जवान भी व्यवस्था के संचालन में अपनी भूमिका निभाते हैं। ऐसे में उनकी मांग को नजरअंदाज करना उनके मनोबल और सम्मान से जुड़ा सवाल है। संगठन का कहना है कि सरकार को यह स्पष्ट करना चाहिए कि दीपावली बोनस के मामले में पीआरडी जवानों के लिए क्या नीति है। यदि अन्य कर्मचारियों को नियमानुसार बोनस दिया जाता है, तो पीआरडी जवानों की पात्रता पर भी गंभीरता से विचार होना चाहिए। जिम्मेदारी निभाने में जवान पीछे नहीं, फिर त्योहार के लाभ में उन्हें पीछे क्यों रखा जाए? संगठन के अध्यक्ष ने कहा कि पीआरडी जवानों के भी परिवार हैं। उनके बच्चे भी दीपावली पर नए कपड़ों, मिठाइयों और त्योहार की खुशियों की उम्मीद करते हैं। घरों में भी अन्य परिवारों की तरह अतिरिक्त खर्च होते हैं। ऐसे में बोनस की मांग को केवल आर्थिक लाभ का सवाल मानकर खारिज नहीं किया जाना चाहिए।

उन्होंने कहा कि सरकार को जवानों की परिस्थितियों और उनकी अपेक्षाओं को समझना चाहिए। त्योहार पर मिलने वाली आर्थिक सहायता उनके परिवारों के लिए राहत बन सकती है। सरकार यदि जवानों से समर्पण और जिम्मेदारी की अपेक्षा करती है, तो उनके हितों के प्रति संवेदनशीलता भी दिखानी चाहिए। प्रांतीय रक्षक दल हित संगठन ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और कैबिनेट मंत्री रेखा आर्य से मांग की है कि दीपावली से पहले पीआरडी जवानों के बोनस पर निर्णय लिया जाए। संगठन चाहता है कि प्रदेश के सभी पात्र पीआरडी जवानों को भी नियमानुसार बोनस या समकक्ष त्योहार सहायता देने की व्यवस्था की जाए। पीआरडी जवानों की यह मांग त्योहार के अवसर पर सरकारी सेवाओं से जुड़े कर्मियों के बीच सुविधाओं और आर्थिक सहायता की समानता का सवाल भी उठाती है। हालांकि, अलग-अलग श्रेणियों के कर्मचारियों के लिए बोनस की पात्रता और नियम अलग हो सकते हैं, लेकिन संगठन चाहता है कि पीआरडी जवानों के मामले में भी स्पष्ट और न्यायसंगत निर्णय लिया जाए।



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।