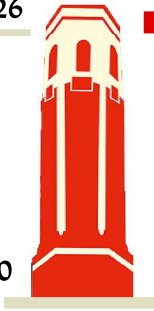


- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 273
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

सांध्य दैनिक

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

आदि कैलाश की वादियों में दौड़े धावक

माण्डा पास से औली तक मई 2027 में होगी 100 माइल्स हिमालयन एंड्रोरेंस अल्ट्रा रन

संवाददाता

देहरादून/गुंजी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को पिथौरागढ़ जिले के गुंजी में आयोजित आदि कैलाश परिक्रमा रन-2.0 में प्रतिभाग किया। उन्होंने 70 किलोमीटर और 42 किलोमीटर की दौड़ के विजेता धावकों को पुरस्कृत किया और देश के विभिन्न राज्यों से पहुंचे प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन किया। इस दौरान मुख्यमंत्री ने अगले वर्ष मई के प्रथम सप्ताह में माण्डा पास से औली तक '100 माइल्स हिमालयन एंड्रोरेंस अल्ट्रा रन' आयोजित करने की घोषणा भी की।

गुंजी पहुंचने पर रं समुदाय के लोगों ने पारंपरिक वेशभूषा पहनाकर मुख्यमंत्री का स्वागत किया। इस दौरान क्षेत्र की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और परंपराओं की झलक देखने को मिली। मुख्यमंत्री ने कहा कि आदि कैलाश परिक्रमा रन महज एक मैराथन नहीं, बल्कि साहस, संकल्प, आत्मविश्वास और दृढ़ इच्छाशक्ति की परीक्षा है। उच्च हिमालयी क्षेत्र में कठिन रास्तों, विषम मौसम और कम ऑक्सीजन के बीच दौड़ पूरी करना अपने आप में बड़ी उपलब्धि है। उन्होंने सभी प्रतिभागियों के साहस और उत्साह की सराहना करते हुए उन्हें शुभकामनाएं दीं। मुख्यमंत्री ने आयोजन को सफल बनाने में भारतीय सेना, भारत-तिब्बत सीमा पुलिस और सशस्त्र सीमा बल (एसएसबी) के योगदान की सराहना की। उन्होंने इन बलों के अधिकारियों



चार दिवंगत पत्रकारों के आश्रितों को पांच-पांच लाख की मदद

संवाददाता, देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर राज्य सरकार ने पत्रकारों के कल्याण और सम्मान की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाया है। पत्रकार कल्याण कोष से चार दिवंगत पत्रकारों के आश्रितों को पांच-पांच लाख रुपये की आर्थिक सहायता देने की संस्तुति की गई है। वहीं, गंभीर बीमारी से ग्रसित एक वरिष्ठ पत्रकार के उपचार के लिए भी पांच लाख रुपये की सहायता की संस्तुति की गई है। इसके अलावा चार वरिष्ठ पत्रकारों को मुख्यमंत्री पत्रकार सम्मान पेंशन योजना के तहत प्रतिमाह आठ हजार रुपये पेंशन दिए जाने की संस्तुति की गई है। सूचना महानिदेशक बंशीधर तिवारी की अध्यक्षता में सूचना निदेशालय में पत्रकार कल्याण कोष (कॉरपस फंड) और मुख्यमंत्री पत्रकार सम्मान पेंशन योजना से संबंधित समितियों की बैठक आयोजित की गई। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से हुई बैठक में पत्रकारों और उनके आश्रितों से जुड़े विभिन्न प्रकरणों की समीक्षा की गई। बैठक में समिति ने पत्रकार कल्याण कोष से चार दिवंगत पत्रकारों के आश्रितों को पांच-पांच लाख रुपये की आर्थिक सहायता दिए जाने की संस्तुति की। इसके साथ ही गंभीर बीमारी से जूझ रहे एक वरिष्ठ पत्रकार को उपचार के लिए पांच लाख रुपये की सहायता देने की संस्तुति की गई। मुख्यमंत्री पत्रकार सम्मान पेंशन योजना के तहत चार वरिष्ठ पत्रकारों को प्रतिमाह आठ हजार रुपये पेंशन दिए जाने की भी संस्तुति की गई। इस अवसर पर सूचना महानिदेशक बंशीधर तिवारी ने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशों के अनुरूप राज्य सरकार पत्रकारों के कल्याण, सम्मान और सहायता के लिए प्रतिबद्ध है।

गैरसैंण में विधानसभा सत्र से पहले सियासी संग्राम

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। गैरसैंण में विधानसभा सत्र शुरू होने से पहले ही उत्तराखंड का सियासी पारा चढ़ने लगा है। सदन के भीतर सरकार को घेरने की तैयारी कर रही कांग्रेस सर्वदलीय बैठक से नदारद रही, तो इस गैरमौजूदगी ने राजनीतिक गलियारों में नई बहस छेड़ दी है। सवाल यह है कि क्या कांग्रेस ने सरकार के साथ बैठकर सत्र की कार्यवाही पर चर्चा करने से दूरी बनाई है या फिर यह गैरमौजूदगी सरकार के खिलाफ किसी बड़े राजनीतिक संदेश का हिस्सा है? वजह जो भी हो, इतना तय है कि गैरसैंण सत्र की शुरुआत से पहले ही

सत्ता पक्ष और विपक्ष के बीच तलखी साफ दिखाई देने लगी है।

गैरसैंण उत्तराखंड की भावनाओं, पहाड़ की आकांक्षाओं और राज्य आंदोलन के सपनों से जुड़ा सवाल है। ऐसे में यहां होने वाला विधानसभा सत्र महज विधायी कार्यवाही नहीं, बल्कि सरकार और विपक्ष दोनों के लिए राजनीतिक संदेश देने का अवसर भी होता है। सरकार जहां सत्र को विकास और जनहित के मुद्दों पर अपनी उपलब्धियां सामने रखने के मंच के रूप में देखेगी, वहीं कांग्रेस की कोशिश बेरोजगारी, महंगाई, भ्रष्टाचार, कानून-व्यवस्था और जनसमस्याओं के सवालों पर सरकार को घेरने की होगी।

लेकिन सत्र से पहले सर्वदलीय बैठक में कांग्रेस की अनुपस्थिति ने इस टकराव को सदन की कार्यवाही शुरू होने से पहले ही चर्चा के केंद्र में ला दिया है।

सर्वदलीय बैठक का उद्देश्य सदन की कार्यवाही को सुचारु बनाने, विभिन्न दलों के बीच समन्वय स्थापित करने और विधायी कामकाज को व्यवस्थित करने का होता है। ऐसे में प्रमुख विपक्षी दल की गैरमौजूदगी स्वाभाविक रूप से सवाल खड़े करती है। क्या कांग्रेस बैठक में शामिल न होकर सरकार को राजनीतिक संदेश देना चाहती है? क्या विपक्ष पहले से ही आक्रामक रणनीति के साथ मैदान में उतरने की तैयारी कर चुका है? या

फिर इस दूरी के पीछे कोई अलग राजनीतिक वजह है? इन सवालों के जवाब कांग्रेस के रुख और सरकार की प्रतिक्रिया से ही स्पष्ट होंगे।

हालांकि, बैठक में शामिल नहीं होने को अपने आप में कांग्रेस की राजनीतिक कमजोरी या सरकार की सफलता मान लेना भी जल्दबाजी होगी। विपक्ष की वास्तविक ताकत का आकलन सदन में उठाए जाने वाले मुद्दों, तथ्यों के साथ सरकार को घेरने की क्षमता और जनहित के सवालों पर उसकी सक्रियता से होगा। लेकिन कांग्रेस के सामने यह चुनौती जरूर रहेगी कि उसकी गैरमौजूदगी को लेकर उठ रहे सवालों का जवाब वह

अपनी ठोस राजनीतिक रणनीति से दे।

सर्वदलीय बैठक से कांग्रेस की दूरी के बीच सरकार के सामने भी कम चुनौतियां नहीं हैं। गैरसैंण में सत्र आयोजित करना राजनीतिक और भावनात्मक महत्व रखता है, लेकिन पहाड़ की समस्याओं का समाधान केवल सत्र आयोजित करने से नहीं होगा। पलायन, रोजगार, स्वास्थ्य सेवाएं, शिक्षा, सड़क संपर्क, आपदा प्रबंधन और ग्रामीण अर्थव्यवस्था जैसे मुद्दे सरकार की परीक्षा लेंगे। विपक्ष इन सवालों को कितनी आक्रामकता से उठाता है और सरकार उनका कितना ठोस जवाब देती है, इससे सत्र की राजनीतिक दिशा तय होगी।

दून वैली मेल

संपादकीय

भरोसा बहाली की अग्निपरीक्षा

देश में डाक्टर बनने का सपना देखने वाले लाखों युवाओं के लिए नीट केवल एक प्रवेश परीक्षा नहीं, बल्कि वर्षों की मेहनत, परिवार के त्याग और भविष्य की उम्मीदों का नाम है। लेकिन जब इसी परीक्षा की निष्पक्षता पर सवाल खड़े होते हैं, प्रश्नपत्र लीक होने के आरोप सामने आते हैं और परीक्षा कराने वाली संस्था की कार्यप्रणाली कठघरे में पहुंचती है, तब संकट केवल एक परीक्षा का नहीं रह जाता। यह उस पूरी व्यवस्था की विश्वसनीयता का संकट बन जाता है, जो युवाओं को योग्यता के आधार पर आगे बढ़ने का भरोसा देती है। नीट विवाद के बाद राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी में बड़े बदलाव की तैयारी इसी संकट की गंभीरता को रेखांकित करती है। सवाल यह है कि क्या कुछ प्रशासनिक फेरबदल उस भरोसे को लौटा पाएंगे, जिसे लगातार उठते सवालों ने चोट पहुंचाई है? विडंबना देखिए कि जिस देश में युवाओं को मेहनत करने, अनुशासन अपनाने और प्रतिभा के दम पर आगे बढ़ने की सीख दी जाती है, उसी देश की प्रतियोगी परीक्षाओं में अनियमितता की खबरें उनके विश्वास को डिगाती हैं। एक विद्यार्थी वर्षों तक किताबों में सिर खपाता है। परिवार अपनी बचत खर्च करता है। मां-बाप अपनी जरूरतें सीमित कर बच्चे की तैयारी में पैसा लगाते हैं। विद्यार्थी सामाजिक जीवन से दूरी बनाकर परीक्षा की तैयारी करता है। इसके बाद भी यदि उसे परीक्षा की शुचिता पर सवाल उठते दिखाई दें, तो उसके मन में व्यवस्था के प्रति भरोसा कैसे कायम रहेगा? मेहनत करने वाले विद्यार्थी को यह भरोसा होना चाहिए कि उसकी हार का कारण उसकी तैयारी हो सकती है, लेकिन किसी दूसरे की कथित धांधली नहीं। नीट प्रकरण ने परीक्षा संचालन की मौजूदा व्यवस्था के सामने कई असहज सवाल खड़े किए हैं। एनटीए की स्थापना इस उम्मीद के साथ की गई थी कि राष्ट्रीय स्तर की परीक्षाओं का संचालन अधिक पेशेवर, पारदर्शी और विश्वसनीय तरीके से होगा। लेकिन जब ऐसी एजेंसी की परीक्षा पर ही सवाल उठने लगे, तो केवल संस्था के बचाव में तर्क देना पर्याप्त नहीं है। उसे अपने कामकाज की कसौटी पर खरा उतरना होगा। आखिर प्रश्नपत्र की गोपनीयता सुनिश्चित करना किसकी जिम्मेदारी है? परीक्षा प्रक्रिया में संध लगती है तो जवाबदेही किसकी तय होगी? शिकायतों पर कार्रवाई कितनी तेजी से होती है? और सबसे महत्वपूर्ण, ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति रोकने के लिए वास्तव में क्या किया गया है? इन सवालों के जवाब किसी प्रेस विज्ञप्ति, आश्वासन या बदलाव की घोषणा से नहीं मिलेंगे। इसके लिए ठोस कार्रवाई और पारदर्शी जांच जरूरी है। यदि कहीं संगठित गिरोहों, भ्रष्ट कर्मचारियों या अन्य जिम्मेदार लोगों की संलिप्तता सामने आती है, तो उनके विरुद्ध ऐसी कार्रवाई होनी चाहिए जो भविष्य के लिए नजीर बने। जांच में दोषी पाए गए लोगों को दंडित किए बिना और व्यवस्था की खामियों को सार्वजनिक किए बिना सुधारों की विश्वसनीयता अधूरी रहेगी। इसके साथ ही, किसी व्यक्ति या संस्था को साक्ष्यों के आधार पर ही दोषी ठहराया जाना चाहिए। जवाबदेही का अर्थ मनमानी नहीं, बल्कि निष्पक्ष जांच के बाद जिम्मेदारी तय करना है। सबसे बड़ा खतरा यह है कि हर विवाद के बाद सुधारों की घोषणा हो, कुछ समय बहस चले और फिर व्यवस्था पुराने ढर्रे पर लौट जाए। भारत में प्रतियोगी परीक्षाओं की चुनौतियां किसी एक परीक्षा तक सीमित नहीं हैं। प्रश्नपत्रों की सुरक्षा, परीक्षा केंद्रों का प्रबंधन, डिजिटल प्रणालियों की विश्वसनीयता, गोपनीय सूचनाओं तक पहुंच और परीक्षा संचालन में शामिल एजेंसियों की जवाबदेही जैसे विषयों पर स्थायी समाधान चाहिए। यदि एक ही तरह की कमजोरियां बार-बार सामने आती हैं, तो यह केवल आकस्मिक चूक का मामला नहीं रह जाता है। यह संस्थागत क्षमता और निगरानी पर गंभीर सवाल खड़े करता है। एनटीए में बदलाव की तैयारी को इसलिए केवल प्रशासनिक पुनर्गठन तक सीमित नहीं रखा जाना चाहिए। जरूरत है कि परीक्षा व्यवस्था की स्वतंत्र और व्यापक समीक्षा हो। प्रश्नपत्र तैयार होने से लेकर परीक्षा केंद्र तक पहुंचने की पूरी प्रक्रिया का सुरक्षा परीक्षण किया जाए। प्रत्येक स्तर पर जिम्मेदारी निर्धारित हो। अनियमितता की शिकायतों की जांच के लिए समयबद्ध तंत्र बनाया जाए और सुधारों की प्रगति सार्वजनिक की जाए। तकनीक का इस्तेमाल बढ़ाना उपयोगी हो सकता है, लेकिन तकनीक अपने आप ईमानदारी की गारंटी नहीं देती। यदि निगरानी कमजोर है और जवाबदेही अस्पष्ट है, तो डिजिटल व्यवस्था भी सवालों से मुक्त नहीं रह सकती। इस मामले का एक दूसरा पहलू भी है। प्रतियोगी परीक्षाओं में अनियमितता की कीमत अक्सर वही विद्यार्थी चुकाते हैं, जिनका इसमें कोई दोष नहीं होता। परीक्षा रद्द होती है तो उनकी तैयारी, समय और मानसिक ऊर्जा पर असर पड़ता है। दोबारा परीक्षा की नौबत आती है तो आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों पर अतिरिक्त बोझ पड़ता है। जांच लंबी खिंचती है तो प्रवेश प्रक्रिया और भविष्य की योजनाएं प्रभावित होती हैं। इसलिए किसी भी विवाद में निर्णय लेते समय विद्यार्थियों के हितों को सर्वोच्च प्राथमिकता मिलनी चाहिए। दोषियों की पहचान और सजा जरूरी है, लेकिन निर्दोष अभ्यर्थियों को अनिश्चितता में छोड़ देना न्याय का विकल्प नहीं हो सकता। यह भी जरूरी है कि परीक्षा में अनियमितता के आरोप और सिद्ध तथ्य के बीच स्पष्ट अंतर रखा जाए। किसी भी परीक्षा को रद्द करने, परिणाम बदलने या दोबारा आयोजन का निर्णय भावनाओं या राजनीतिक आरोप-प्रत्यारोप के आधार पर नहीं, बल्कि ठोस साक्ष्यों और कानून के अनुरूप लिया जाना चाहिए। लेकिन साक्ष्यों की निष्पक्ष जांच के नाम पर शिकायतों को टालना भी स्वीकार्य नहीं है। पारदर्शिता का अर्थ यही है कि जांच हो, तथ्य सामने आए और निर्णय के पीछे का आधार स्पष्ट किया जाए। नीट विवाद ने सरकार के सामने एक बुनियादी सवाल खड़ा किया है।

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की उलटी गिनती भले अभी शुरू न हुई हो, लेकिन सियासी बिसात बिछने लगी है। सत्ता में वापसी की राह देख रही कांग्रेस ने धामी सरकार को घेरने के लिए न्याय यात्रा को अपने राजनीतिक अभियान का अहम हथियार बनाया है। सड़क पर उतरकर जनता के मुद्दे उठाने, सरकार की नीतियों पर सवाल खड़े करने और भाजपा के चुनावी दावों को चुनौती देने की कोशिश में जुटी कांग्रेस के लिए यह यात्रा महज विरोध प्रदर्शन नहीं, बल्कि 2027 के विधानसभा चुनाव का माहौल तैयार करने की कवायद भी है।

भाजपा जहां लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी की रणनीति के साथ संगठन को मजबूत करने और अपनी उपलब्धियां गिनाने में जुटी है, वहीं कांग्रेस सरकार के खिलाफ असंतोष को राजनीतिक समर्थन में बदलने की कोशिश कर रही है। न्याय यात्रा के जरिए पार्टी का निशाना साफ हैकूसरकार को उसके कामकाज के आधार पर कठघरे में खड़ा करना और यह संदेश देना कि प्रदेश में सत्ता परिवर्तन का विकल्प मौजूद है। हालांकि, कांग्रेस के सामने सबसे बड़ी चुनौती यह है कि सरकार के खिलाफ उठाए जा रहे सवालों को जनता के बीच भरोसेमंद राजनीतिक विकल्प के रूप में कैसे स्थापित किया जाए।

उत्तराखंड में बेरोजगारी, भर्ती परीक्षाओं में अनियमितताओं के आरोप, महंगाई, भ्रष्टाचार, कानून-व्यवस्था, महिला सुरक्षा और पहाड़ों से पलायन जैसे मुद्दे लंबे समय से राजनीतिक बहस के केंद्र में हैं। कांग्रेस इन्हीं सवालों को धार देकर सरकार की घेराबंदी करना चाहती है। पार्टी का प्रयास है कि अलग-अलग क्षेत्रों की समस्याओं को एक साझा राजनीतिक अभियान से जोड़ा जाए, ताकि सरकार के खिलाफ असंतोष को व्यापक स्वर मिल सके। कांग्रेस के लिए न्याय यात्रा का महत्व इसलिए भी बढ़ जाता है, क्योंकि केवल प्रेसवार्ता और राजनीतिक बयानबाजी के सहारे चुनावी जमीन तैयार करना आसान नहीं है। पार्टी को गांवों, कस्बों और शहरों तक पहुंचकर जनता की शिकायतों को राजनीतिक विमर्श का हिस्सा बनाना होगा। बेरोजगार युवाओं, महिलाओं, किसानों, कर्मचारियों और पहाड़ के दूरस्थ इलाकों में रहने वाले लोगों की समस्याओं को केंद्र में रखकर ही वह अपने अभियान को जनाधार दे सकती है।लेकिन यहां

- ▶ धामी सरकार के खिलाफ सड़क पर कांग्रेस का शक्ति प्रदर्शन
- ▶ बेरोजगारी से भ्रष्टाचार तक मुद्दों की धार तेज करने की तैयारी
- ▶ न्याय यात्रा से 2027 की सियासी जमीन तलाश रहा है विपक्ष

कांग्रेस के सामने एक अहम सवाल भी है। क्या यात्रा के दौरान उठाए जाने वाले मुद्दे चुनाव तक लगातार राजनीतिक एजेंडे में बने रहेंगे या फिर यह अभियान कुछ दिनों के प्रदर्शन और भाषणों तक सीमित रह जाएगा? जनता के बीच प्रभाव पैदा करने के लिए कांग्रेस को केवल आरोप नहीं, बल्कि ठोस तथ्य, स्पष्ट जवाबदेही और समस्याओं के समाधान का अपना खाका भी सामने रखना होगा। न्याय यात्रा भाजपा के लिए भी राजनीतिक चुनौती पेश करती है। धामी सरकार विकास, जनकल्याणकारी योजनाओं और अपने फैसलों के आधार पर जनता के बीच जाने की तैयारी में है। ऐसे में कांग्रेस का आक्रामक अभियान सरकार को अपनी उपलब्धियों के साथ-साथ विवादित मुद्दों पर भी जवाब देने के लिए मजबूर कर सकता है।

भाजपा की रणनीति कांग्रेस के आरोपों को राजनीतिक हताशा बताकर खारिज करने की हो सकती है। लेकिन चुनावी राजनीति में केवल विपक्ष के अभियान पर सवाल उठाना पर्याप्त नहीं होता। सरकार को यह भी बताना होगा कि बेरोजगारी, पलायन, ग्रामीण स्वास्थ्य सेवाओं और बुनियादी सुविधाओं से जुड़े सवालों पर जमीन पर कितना बदलाव आया है। विपक्ष यदि ठोस मुद्दों के साथ दबाव बनाता है, तो सरकार के लिए हर सवाल को राजनीतिक आरोप बताकर टालना आसान नहीं होगा। दूसरी ओर, कांग्रेस की यात्रा भाजपा को विपक्ष की सक्रियता और जनसंपर्क की रणनीति का जवाब देने के लिए भी प्रेरित करेगी। इस तरह न्याय यात्रा प्रदेश की राजनीति में चुनाव से पहले मुद्दों की लड़ाई को तेज कर सकती है।कांग्रेस की न्याय यात्रा की सफलता का आकलन केवल इसमें शामिल नेताओं की संख्या या सभाओं में जुटी भीड़ से नहीं होगा। असली कसौटी यह होगी कि पार्टी इस अभियान के जरिए कितना जनसमर्थन जुटाती है और उसे संगठनात्मक मजबूती में कितना बदल पाती है। उत्तराखंड में कांग्रेस के सामने गुटबाजी, नेतृत्व के बीच समन्वय और बूथ स्तर तक संगठन को सक्रिय करने जैसी चुनौतियां भी हैं। यदि वरिष्ठ नेता एक मंच पर दिखाई देते हैं, स्थानीय कार्यकर्ताओं को जिम्मेदारी मिलती है

और यात्रा के दौरान उठाए गए मुद्दों पर लगातार अभियान चलता है, तो कांग्रेस सरकार के खिलाफ प्रभावी माहौल बनाने में सफल हो सकती है। लेकिन यदि अभियान के केंद्र में केवल नेताओं के भाषण और राजनीतिक आरोप रहे, तो उसका असर सीमित रह सकता है।

कांग्रेस को यह भी साबित करना होगा कि वह केवल भाजपा विरोध के आधार पर नहीं, बल्कि अपने राजनीतिक दृष्टिकोण और वैकल्पिक नीतियों के दम पर चुनाव लड़ना चाहती है। जनता को यह जानने का अधिकार है कि सत्ता में आने पर पार्टी रोजगार, पलायन, स्वास्थ्य, शिक्षा और महिला सुरक्षा के सवालों पर क्या करेगी। न्याय यात्रा को उत्तराखंड की चुनावी राजनीति के शुरुआती शक्ति प्रदर्शन के रूप में भी देखा जा सकता है। कांग्रेस के लिए यह अपने कार्यकर्ताओं में उत्साह भरने, जनता के बीच सक्रियता बढ़ाने और सरकार के खिलाफ राजनीतिक विमर्श तैयार करने का अवसर है। वहीं भाजपा के लिए यह अपने कामकाज का बचाव करने और विपक्ष के आरोपों का जवाब देने की चुनौती लेकर आई है।

हालांकि, सड़क पर भीड़ जुटा लेना और चुनाव में वोट हासिल करना दो अलग-अलग बातें हैं। कांग्रेस को यह समझना होगा कि सरकार की आलोचना अपने आप में सत्ता तक पहुंचने का रास्ता नहीं बनाती। इसके लिए विश्वसनीय नेतृत्व, एकजुट संगठन, स्थानीय मुद्दों की समझ और जनता के सामने स्पष्ट विकल्प प्रस्तुत करना जरूरी है। न्याय यात्रा से कांग्रेस ने धामी सरकार के खिलाफ राजनीतिक मोर्चा जरूर खोल दिया है, लेकिन इस संघर्ष का असली परिणाम चुनावी मैदान में ही सामने आएगा। यदि कांग्रेस जनता के मुद्दों को लगातार उठाती है और उन्हें ठोस राजनीतिक विकल्प से जोड़ पाती है, तो यह यात्रा भाजपा के लिए चुनौती बन सकती है। अन्यथा, चुनाव से पहले का यह शोर भी राजनीतिक गतिविधियों की लंबी सूची में एक और अभियान बनकर रह जाएगा। 2027 की लड़ाई में निर्णायक सवाल यही होगा कि कांग्रेस सरकार को घेरने में कितनी सफल होती है और इस घेराबंदी को जनता के भरोसे में कितना बदल पाती है।

प्रेस क्लब में फायरिंग से हड़कंप

रायपुर। छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर स्थित प्रेस क्लब में फायरिंग की घटना से हड़कंप मच गया। प्रेस क्लब की सदस्यता नहीं मिलने से नाराज एक युवक पर पिस्टल से गोली चलाने का आरोप है। घटना के बाद परिसर में अफरा-तफरी का माहौल बन गया। मामले में पुलिस ने आरोपी पलाश तिवारी को गिरफ्तार कर लिया है।

मीडिया रिपोर्टों के अनुसार, आरोपी प्रेस क्लब की सदस्यता नहीं मिलने से नाराज था। इसी विवाद के चलते उसने

कथित तौर पर फायरिंग की। आरोप है कि घटना से पहले उसने प्रेस क्लब के कोषाध्यक्ष और कार्यालय सचिव पर पिस्टल तान दी थी। हालांकि, विवाद की शुरुआत कैसे हुई और फायरिंग के दौरान कितनी गोलियां चलाई गईं, इसकी विस्तृत जानकारी सामने नहीं आई है।

घटना के बाद प्रेस क्लब की ओर से पुलिस में शिकायत दर्ज कराई गई। शिकायत के आधार पर पुलिस ने मामला दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। हालांकि, घटना में इस्तेमाल पिस्टल के

लाइसेंस, हथियार के स्रोत और फायरिंग से किसी के घायल होने के संबंध में विस्तृत आधिकारिक जानकारी फिलहाल उपलब्ध नहीं है।

प्रेस क्लब जैसे सार्वजनिक स्थान पर कथित फायरिंग की घटना ने सुरक्षा व्यवस्था पर सवाल खड़े कर दिए हैं। सदस्यता को लेकर विवाद इतना बढ़ने की परिस्थितियों की जांच महत्वपूर्ण है। घटनास्थल के सीसीटीवी फुटेज और प्रत्यक्षदर्शियों के बयान से पूरे घटनाक्रम की पुष्टि करने में मदद मिल सकती है।

शिशु को घुटनों के बल चलने दें

पैरों पर चलने से पहले बच्चों का घुटनों के बल चलना प्राकृतिक का एक नियम है क्योंकि इससे शिशु के शारीर को अनेक प्रकार के स्वस्थ लाभ मिलते हैं जो उसके शारीरिक मानसिक और संवेगात्मक विकास के लिए बहुत जरूरी है। इससे पहले की बच्चे पैरों के बल चलना सीखे वे घुटनों के बल चलना सीखते हैं।

बच्चों को घुटने के बल चलते देखकर मां बाप को बहुत खुशी मिलती है। एक बार जब बच्चे घुटनों के बल चलना शुरू कर देते हैं तो घर के सभी सदस्यों के लिए यह काफ़ी भागदौड़ का समय होता है और पूरा घर बच्चों की किल्कारियों से भर जाता है। ऐसे में कई बार हो सकता है आपके मन में यह सवाल आया होगा कि क्या शिशु का घुटने के बल चलने का कोई फ़ायदा है?

सच बात तो यह है कि जब बच्चे घुटनों के बल चलते हैं तो एक प्रकार से उनके शरीर का व्यायाम होता है। उनके पैरों में ताकत आती है और खड़े होकर चलने की क्षमता विकसित होती है।

लेकिन कई बार ऐसे बच्चों को भी देखने को मिलता है जो घुटनों के बल कभी चले ही नहीं बल्कि सीधा चलना शुरू कर दिए। ऐसे में हम कई बार यह सोचने को मजबूर हो जाते हैं कि क्या छोटे बच्चों का घुटनों के बल चलना जरूरी है?

तो चलिए इसमें हम इन्हीं बातों पर विस्तार से चर्चा करेंगे!

पैरों पर चलने से पहले बच्चों का घुटनों के बल चलना प्राकृतिक का एक नियम है। प्रकृति ने यह नियम हम मनुष्यों के लिए इसी उद्देश्य से बनाया है। पैरों के बल चलने से पहले घुटनों के बल चलने से शिशु को अनेक प्रकार के स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। शिशु का घुटनों के बल चलना उसके शारीरिक मानसिक और संवेगात्मक विकास के लिए बहुत जरूरी है। जब बच्चे घुटनों के बल चलते हैं तो पैरों के साथ-साथ उनके हाथों का भी इस्तेमाल होता है। इस तरह शिशु के हाथ और पैर दोनों की हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूती मिलती है साथ ही उनका शरीर लचीला बनता है।

जब बच्चे अपने घुटनों के बल चलते हैं तो उनका पैर शरीर को मोड़ना घुमाना साथ ही चलने और दौड़ने जैसी जरूरी प्रक्रिया को समझता है और सीखता है।

शिशु जब घुटनों के बल चलना शुरू करता है तो उसके शरीर को प्रोटीन और कैल्शियम युक्त आहार की आवश्यकता पड़ती है।

अगर इस समय आप शिशु के आहार में ऐसे भोजन को सम्मिलित करें जिसे प्रचुर मात्रा में चींटियों को प्रोटीन और कैल्शियम मिले तो उसकी हड्डियां मजबूत बनेगी और उसकी मांसपेशियों का विकास बहुत तेजी से होगा।

शिशु के अच्छे मानसिक विकास के लिए यह जरूरी है कि वह खुद चीजों को करके सीखें। इसी के अंतर्गत प्राकृतिक ने शिशु के लिए घुटनों के बल चलने का नियम निर्धारित किया है। वरना इस संसार में ऐसे भी जीव है जो जन्म के तुरंत बाद कूदना शुरू कर देते हैं उदाहरण के लिए बकरी हिरन गाय इत्यादि। जब शिशु पैरों के बल चलता है तो उसमें गति और स्थिति के नियमों को समझने की क्षमता बढ़ती है। इसके समाज से शिशु अपना संतुलन बनाना सीखना है।

शिशु किस प्रक्रिया से अपनी आंखों और हाथों की गति में सामंजस्य स्थापित करना भी सीखता है। घुटनों के बल चलने के दौरान क्योंकि अपने आसपास की चीजों से संबंधित समझ बढ़ती है।

घुटनों के बल चलते वक्त जब शिशु एक स्थान से दूसरे स्थान जाता है तो उसमें आंखों और दृष्टि के नियमों की समझ बढ़ती है। इसके साथ ही उसकी दृष्टि की क्षमता का विकास होता है। इससे पहले नवजात अवस्था में जब शिशु केवल गोद में रहता था तो वह केवल अपने आसपास की वस्तुओं को दूर से देख सकता था लेकिन घुटनों के बल चलने के दौरान उसमें पास और दूरी की समझ का विकास पड़ता है। या यूँ कहें कि उसमें दूरी से संबंधित समझ का विकास होता है। इस समझ के आधार पर वह यह निर्णय करना सीखता है कि उसे किस गति से कहां पर पहुंचना है कि शरीर को नुकसान ना पहुंचे तथा दूरी के आधार पर एक स्थान से दूसरे स्थान पहुंचने पर कितना समय लगेगा। बच्चों पर हुए अनेक शोध में यह बात सामने आई है कि बच्चों का दुनियावी चीजों से संबंधित विकास सबसे ज्यादा बच्चों का घुटने के बल चलने के दौरान हुआ।

यह शिशु की ज़िंदगी का वह महत्वपूर्ण पड़ाव है जब शिशु का दाया और बाया मस्तिष्क आपस में सामंजस्य स्थापित करना सीखता है। ऐसा इसलिए क्योंकि इस समय शिशु एक साथ कई काम कर रहा होता है जिससे उसके दिमाग के अलग-अलग हिस्सों का इस्तेमाल हो रहा होता है। उदाहरण के लिए जब शिशु घुटनों के बल चलता है तो वह अपने हाथ और पैर दोनों का इस्तेमाल करता है तथा तापमान दूरी गहराई जैसे ना जाने अनेक चीजों को भी अपने तजुबे से इस्तेमाल करना सीखता है। इस समय शिशु के दिमाग का विकास अपने चरम पर होता है।

घुटनों के बल चलने से शिशु के आत्मविश्वास में बढ़ोतरी होती है क्योंकि वह अपनी ज़िंदगी के बहुत से दैनिक फैसले खुद लेना शुरू करता है। उदाहरण के लिए दूरी या गहराई के आधार पर वह यह निर्णय लेना शुरू करता है कि उसे किस दिशा में घुटनों के बल आगे बढ़ना है या उसे कब रुकना है। इस तरह से उसे हर शारीरिक गतिविधि के लिए कुछ ना कुछ निर्णय लेना पड़ता है। इस तरह समय से निर्णय लेने से उसमें आत्मविश्वास के साथ साथ सोचने और विचार करने की क्षमता का भी विकास होता है।

घुटनों के बल चलने के दौरान कई बार बच्चों को चोट भी लगती हो। इस प्रकार की और दर्द के आधार पर अपने जीवन में फ़िज़कला।

ज़िंदगी के इस प्रकार के छोटे-छोटे रिस्क उसे आगे चलकर उसमे बड़ा जोखिम लेने का साहस पैदा करते हैं और साथ ही असफल होने की स्थिति में उसके अंदर पुनः प्रयास करने की समझ और साहस विकसित करते हैं। इस प्रकार का समय और आत्मविश्वास दोनों आगे चलकर किसी को पैरों के बल चलने में मदद करते हैं।

नाखून चबाने की आदत से छुटकारा पाने के लिए अपनाएं ये टिप्स

कई लोग कुछ भी करते समय या तनाव महसूस होने पर दांतों से नाखून चबाने लगते हैं। ये आदत लोगों को बचपन से ही लग जाती है और बड़े होने तक उनके साथ ही रहती है। यह स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है। इससे मसूड़ों के ऊतक प्रभावित होते हैं और नाखूनों के आसपास की त्वचा भी खराब हो जाती है। आइए आज आपको पांच ऐसे टिप्स बताते हैं, जो नाखून चबाने से रोकने में मदद कर सकते हैं।

नाखूनों को छोटा रखें

यदि आप नाखूनों को लगातार चबाने की आदत से छुटकारा पाना चाहते हैं तो अपने नाखूनों को छोटा रखें। ऐसा करने से आपके पास चबाने के लिए पर्याप्त नाखून नहीं होंगे और आपकी ये आदत धीरे-धीरे छूट जाएगी। इसके लिए हमेशा अपने पास एक नेल कटर रखें, ताकि जैसे ही आपके नाखून बड़े होने लगें, आप उन्हें काट सकें।

मैनीक्योर करें

मैनीक्योर से आपके नाखून सुंदर, चमकदार और अच्छे आकार के हो जाते हैं। इस वजह से आप उन्हें चबाकर खराब करना पसंद नहीं करते और ऐसा करने से पहले दो बार सोचते हैं। नाखूनों को चबाने की आदत सुधारने के अलावा मैनीक्योर आपकी त्वचा को स्क्रब करता है, ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करता है और हाथों को खूबसूरत बनाने में भी मदद कर सकता है।

नेल बाइट इनहिबिटर लगाएं

आजकल बाजार में कई नेल बाइट



इनहिबिटर मौजूद हैं, जिनका इस्तेमाल आप अपने नाखूनों को चबाने से रोकने के लिए कर सकते हैं। ज्यादातर इनहिबिटर का स्वाद खराब होता है और यह सुरक्षित रसायनों से बने होते हैं। इसका खराब स्वाद आपको अपने नाखूनों को चबाने से रोकने में मदद करता है। इसके लिए अपने नाखूनों में इनहिबिटर लगाने के बाद पारदर्शी नेल पॉलिश लगा लें, जिससे नाखून चमकदार लगेंगे।

नेल पॉलिश लगाएं

अपने नाखूनों पर काले, लाल या अन्य गहरे रंग की नेल पॉलिश लगाएं ताकि आप उन्हें काटने या चबाने से बचें क्योंकि ऐसा करने पर आपके नाखून खराब दिखेंगे। इसके लिए नेल पॉलिश लगाने के बाद नाखूनों पर कोई शाइन पॉलिश या ग्रोथ

प्रोटेक्टर लगा लें। इसके अलावा आप नेल हार्डनर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। ये आपके नाखूनों को सख्त और ठोस बना देते हैं, जिससे इन्हें चबाना मुश्किल होता है।

नाखूनों को इस तरह से ढकें

यदि आप मैनीक्योर और नेल पॉलिश से नाखून चबाने की आदत को रोकने में सफल नहीं हो पाते हैं तो इस आदत से छुटकारा पाने के लिए अपने नाखूनों को ढक लें। इसके लिए आप नकली नाखून लगा सकते हैं या फिर नेल एक्सटेंशन करा सकते हैं। इनसे आपने नाखून नीचे ढकें रहेंगे और अच्छे से बढ़ेंगे। इसके अलावा आप अपनी उंगलियों के चारों ओर दस्ताने पहन सकते हैं या फिर पट्टी लगाकर भी उन्हें ढक सकते हैं।

चाय की प्याली से जुड़ी ये बातें हैं मिथक!

सुबह-सुबह ऑफिस पहुंचकर आंख न खुल रही हो या फिर ऑफिस में काम से जुड़ा स्ट्रेस हो या फिर थकान और आलस महसूस हो रहा हो- एक कप गर्म चाय से बेहतर ऑप्शन और कुछ नहीं। चाय सिर्फ एक पेय पदार्थ नहीं बल्कि एक परंपरा की तरह है और सदियों से भारत ही नहीं दुनियाभर में लोग चाय पीते आ रहे हैं। चाय आपको तरोताजा फील करवाने के साथ-साथ सेहत के लिए भी कई तरह से फायदेमंद होती है। बावजूद इसके चाय से जुड़ी कई ऐसी बातें जो मिथक हैं और जिनपर आपको बिलकुल यकीन नहीं करना चाहिए...

मिथक 1: हर्बल टी में कैफीन नहीं होता

हकीकत: हर्बल टी प्योर टी नहीं है। हर्बल टी को फूल, पौधे, जड़ी-बूटियां, बीज, पौधे के छाल आदि को गर्म पानी में उबालकर तैयार किया जाता है। जहां तक कैफीन की बात है तो सभी हर्बल टी कैफीन-फ्री नहीं होती। गुआराना टी और येरबा मेट टी हर्बल टी है लेकिन इनमें भी कैफीन होता है। इसलिए हर्बल टी खरीदने से पहले हमेशा लेबल जरूर पढ़ें।

मिथक 2: टी बैग भी खुली चाय जितना ही अच्छा होता है

हकीकत: जाहिर सी बात है टी बैग की मदद से चाय बनाना ज्यादा आसान होता है लेकिन हमेशा याद रखें टी बैग की तुलना में खुली चाय ज्यादा बेहतर है। टी बैग में मौजूद चाय की पत्तियों में सिर्फ डस्ट और फैनिंग्स होते हैं जिसमें इंसेशनल



ऑइल और अरोमा की कमी होती है। लिहाजा टी बैग की जगह खुली चाय यूज करना ही बेहतर है।

मिथक 3: ब्लैक टी से ज्यादा हेलदी है ग्रीन टी

हकीकत: ग्रीन टी, ब्लैक टी से ज्यादा पॉप्युलर है। इसके अलावा दोनों में कोई और अंतर नहीं है। ब्लैक टी और ग्रीन टी दोनों में फायदेमंद ऐंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं।

ऑक्सिडेशन या फर्मन्टेशन की प्रक्रिया के दौरान चाय की पत्तियां हरी या काली हो जाती हैं और इसी प्रक्रिया के दौरान ग्रीन टी में मौजूद ऐंटीऑक्सिडेंट्स

जैसे कैटेचिन, थीफलैविन्स में कन्वर्ट हो जाते हैं जो ब्लैक टी में पाया जाता है।

मिथक 4: चाय में दूध डालने से उसके फायदे बेअसर हो जाते हैं

हकीकत: यह एक बहुत बड़ा मिथक है। किसी भी तरह की चाय में दूध डालने से उसके हेल्थ बेनिफिट्स कम नहीं होते। दूध में कैल्शियम होता है जो आपकी हड्डियों के लिए फायदेमंद है। जर्नल ऑफ ऐग्रीकल्चर एंड फूड केमिस्ट्री में छपी एक स्टडी के मुताबिक, आप चाय में दूध डालें या न डालें, चाय के द्वारा अब्जॉर्ब होने वाला कैटेचिन एक जैसा ही रहता है।

हेल्दी स्किन के लिए गुड डाइट लें

हम सभी स्किन को स्वस्थ रखना चाहते हैं लेकिन इसके लिए हमें उचित भोजन करने की आवश्यकता है। हमारा स्किन हमारे शरीर का सबसे सेंसेटिव पार्ट है। अगर हम कुछ वैसा खाते हैं जो हमारे शरीर के लिए फिट नहीं है तो इसका असर तुरंत हमारे स्किन पर दिखाई देने लगता है। हर किसी को खाने को लेकर सावधान रहना चाहिए स्किन के लिए फायदेमंद रहेगा। हेल्दी स्किन के लिए गुड डाइट और उचित भोजन की आदत बहुत महत्वपूर्ण है। पुअर डाइट से ड्राय स्किन और मुंहासा हो सकता है।

नीचे कुछ फूड आइटम्स दिये गये हैं जो स्किन के लिए हानिकारक है-

कैंडी : अगर आप अपने स्किन को हेल्दी रखना चाहते हैं तो ज्यादा कैंडी नहीं खाएं। क्योंकि इसमें सुगर ज्यादा मात्रा में पाया जाता है। सुगर ज्यादा खाने से हमारा स्किन डल और झुर्रीदार हो सकता है।

साल्ट : अगर आप हेल्दी स्किन चाहते हैं तो ज्यादा नमक और नमकीन फूट आइटम खाना बंद करें। क्योंकि यह हानिकारक है। इससे शरीर में तरल पदार्थ की मात्रा बढ़ जाती है और बॉडी में स्वेलिंग होने का खतरा रहता है और सूजा हुआ दिखने लगता है। यह स्किन की बनावट को खराब कर देता है।

कैफीन : अगर आप हेल्दी स्किन चाहते हैं को कॉफी, चाय और कोला इत्यादि का सेवन कम करें क्योंकि इसमें कैफीन पाया जाता है। कैफीन शरीर में कॉर्टिसॉल का प्रोडक्शन करता है और इस प्रकार यह स्किन को पतला करके उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को बढ़ता है। साथ ही कैफीन स्किन में पाये जाने वाले पानी को कम कर देता है जिससे झुर्री होने की संभानवा बढ़ जाती है।

प्रोसेस्ड फूड : प्रोसेस्ड फूड को नजरंदाज करना चाहिए क्योंकि इसमें अत्यधिक मात्रा में नमक और सोडियम पाया जाता है जो हमारे स्किन के लिए अच्छा नहीं है। प्रोसेस्ड फूड में पानी कम मात्रा में पाया जाता है।

दूध : हम सभी जानते है कि दूध हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। लेकिन यह हमारे स्किन के लिए लाभदायक नहीं होता है। अत्यधिक दूध पीने से मुंहासा हो सकता है। क्योंकि दूध में ग्रोथ हार्मोन और इन्फ्लैमेटरी पदार्थ पाया जाता है। जो स्किन के छिद्र को बंद कर देता है।

क्या ज्यादा एक्सरसाइज करने से हृदय को नुकसान पहुंच सकता है?

अधिकतर लोग मानते हैं कि जितना ज्यादा एक्सरसाइज करेंगे, उतना ही सेहत के लिए फायदेमंद होगा, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि ज्यादा एक्सरसाइज करने से ही फायदा हो। हृदय के डॉक्टरों का कहना है कि बहुत ज्यादा एक्सरसाइज करने से हृदय को नुकसान भी पहुंच सकता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे संकेत बताते हैं, जो बताते हैं कि आप ज्यादा एक्सरसाइज कर रहे हैं और इससे आपका हृदय प्रभावित हो रहा है।

सांस लेने में परेशानी होना : अगर आपको सांस लेने में काफी परेशानी हो रही है तो इसे नजरअंदाज न करें। यह संकेत बता सकता है कि आप ज्यादा एक्सरसाइज कर रहे हैं, खासतौर से जब आप सीढ़ियां चढ़ते-चढ़ते या जल्दी कोई काम करते हुए सांस फूलने लगे तो इसे हल्के में लेने की गलती न करें। यह संकेत हृदय की कमजोरी या हृदय की बीमारी का भी हो सकता है, इसलिए डॉक्टर से जांच करवाएं।

थकान महसूस होना : अक्सर लोग मानते हैं कि एक्सरसाइज करने से शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है, लेकिन अगर आप ज्यादा एक्सरसाइज कर लेते हैं तो इसके कारण आपको थकान भी हो सकती है। इससे शरीर में कमजोरी और दर्द भी हो सकता है। अगर आपको लगातार थकान महसूस हो रही है तो इसके कारणों का पता लगाएं और एक्सरसाइज का समय कम कर दें। इसके अतिरिक्त पर्याप्त आराम करें और डॉक्टर से संपर्क करें।

हृदय की धड़कन का अनियमित होना : अगर आपको कभी भी अपने हृदय की धड़कन का अनियमित होना महसूस हो तो इसे नजरअंदाज करने की गलती न करें। कभी-कभी हृदय की धड़कन का जल्दी या धीमा होना सामान्य होता है, लेकिन कई बार यह बहुत ज्यादा एक्सरसाइज करने के कारण भी हो सकता है। इसके अतिरिक्त हृदय की धड़कन के साथ चक्कर आना, सीने में दर्द और सांस लेने में परेशानी होना भी ज्यादा एक्सरसाइज करने के कारण हो सकते हैं।

सिरदर्द होना : ज्यादा एक्सरसाइज करने के कारण सिरदर्द होना भी संभव है। इसका कारण शरीर में खून के बहाव में बदलाव, शरीर में पानी की कमी या फिर शरीर में नमक और खनिजों का असंतुलन हो सकता है। इसके अतिरिक्त सही तरह से सांस न लेना भी सिरदर्द का कारण हो सकता है। अगर आपको सिरदर्द हो रहा है तो आराम करें और ज्यादा एक्सरसाइज करने से बचें। इसके साथ ही डॉक्टर से संपर्क करें।

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

अगर कमर दर्द ने उठना, बैठना कर दिया है...

इस समय कोरोना वायरस संक्रमण के चेन को तोड़ने के लिए लोग सोशल डिस्टेंसिंग का फॉलो कर रहे हैं। ऐसे में कई लोग अपने ऑफिस का काम घर से ही कर रहे हैं। वर्क फ्रॉम होम के दौरान घंटों कंप्यूटर के आगे बैठने के वजह से कई तरह की समस्याएं पैदा हो रही हैं। इन्हीं में से एक है कमर दर्द। कमरदर्द एक ऐसी परेशानी है जो किसी को भी किसी भी उम्र में हो सकती है। कई बार भारी जीज उठाने से, वर्कआउट करने से, लंबे समय तक बैठ कर काम करने से कमर दर्द की शिकायत हो जाती है। कमर दर्द ऐसा परेशान करने वाला दर्द है जिसकी वजह से उठना, बैठना और सोना तक मुहाल हो जाता है। इस दर्द से राहत पाने के लिए अक्सर हम घर में मौजूद पैनकिलर का इस्तेमाल कर लेते हैं, जिससे उस वक्त तो दर्द से राहत मिल जाती है, लेकिन वो दर्द फिर से दोबारा होने लगता है। अगर आप भी कमर दर्द से परेशान हैं तो हम आपको कुछ घरेलू नुस्खों के बारे में बता रहे हैं जिनका इस्तेमाल करके आप दर्द से छुटकारा पा सकते हैं।

लहसुन: लहसुन न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाने का काम करता है बल्कि इसके सेवन से सेहत को कई तरह के फायदे भी होते हैं। लहसुन का इस्तेमाल आप चाहें तो खाने में डाल कर सकते हैं। आप चाहें तो लहसुन की तीन या चार कलियों को सुबह नाश्ते में खा सकते हैं। अगर आप लहसुन खा नहीं सकते तो आप लहसुन की कलियों को तेल में डालकर पका कर मालिश करने के लिए भी कर सकते हैं। सरसों के तेल में 4-5 लहसुन की कलिया डालकर उबाल लें। इसके बाद इसे गर्म करें। फिर इसे छानकर ठंडा करके, इस तेल से मालिश करें। इस तेल की मसाज से आपको दर्द से राहत मिलेगी।

हल्दी: शरीर में किसी भी तरह के दर्द और सूजन से राहत पाने में हल्दी रामबाण की तरह काम करती है। एक गिलास दूध में हल्दी डालकर पीने से दर्द से राहत मिलती



है।

सेंधा नमक: आयोडीनयुक्त नमक की तरह सेंधा नमक का उपयोग खाना पकाने के लिए किया जा सकता है। सेंधा नमक में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो आपको दर्द से राहत दिला सकते हैं। इसके लिए सेंधा नमक को पानी में डालकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। इसके बाद इसे कमर में लगाएं दर्द से राहत मिलेगी।

मेथी दाना: कई गंभीर बीमारियों को दूर करने में मेथी दाना को इस्तेमाल में लाया जाता है। कमर दर्द में भी मेथी दाना बहुत असरदायक है। एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच मेथी का पाउडर और एक चम्मच शहद डालकर पीएं, इससे कुछ ही देर में आपको कमर दर्द से राहत मिल

जाएगी।

अदरक: अदरक एक औषधीय गुणों से भरपूर मसाला है। अदरक 100 से ज्यादा बीमारियों में असरदार साबित होती है। सर्दी-खांसी, पाचन जैसी समस्याओं को दूर करने के साथ ही अदरक में कमर दर्द को दूर करने की भी ताकत है। कमर दर्द से छुटकारा पाने के लिए इसका इस्तेमाल किसी भी तरह किया जा सकता है। आप चाहें तो अदरक का काढ़ा बना कर पी सकते हैं। एक कप पानी में थोड़ी सी अदरक डालकर धीमी आंच में 10-15 मिनट पकाएं। इसके बाद इसे छान लें, और एक चम्मच शहद मिक्स करके इसका सेवन करें। इससे कमर दर्द के साथ ही सर्दी, खांसी व गले की समस्या से भी निजात मिलेगी।

सेहत को फायदे पहुंचाने वाले खीरे के कई नुकसान भी होतेहैं!

इस बात से तो हम सब अच्छे से वाकिफ हैं कि खीरे खाना हमारी सेहत के लिए फायदेमंद होता है। वह भी खासकर के गर्मियों के मौसम में, इसे डाइट में शामिल करने से हमें तमाम फायदे मिलते हैं, पर क्या आप जानते हैं कि सेहत को इतने फायदे पहुंचाने वाला खीरे के कई नुकसान भी होते हैं। कई लोग डाइटिंग के चलते या वैसे ही दिनभर में 8-10 खीरा खा लेते हैं। वैसे तो यह हमारी सेहत के लिए फायदेमंद होता है, लेकिन जरूरत से ज्यादा इसका सेवन करना हमारे लिए जहर के समान भी हो सकता है। कभी भी खीरे को रात के समय खाने की भून न करें। इसे लेकर आपने एक स्थानीय कहावत भी सुनी होगी जो इस प्रकार है, सुबह को हीरा, दिन में खीरा और रात में पीड़ा। इसका मतलब है कि सुबह के समय खीरा खाना शरीर के लिए सबसे अधिक लाभकारी होता है, दिन में इसका सेवन करने के सामान्य फायदे हैं, जबकि रात में इसका सेवन हानिकारक और पीड़ादायी है। खीरे में कुकुर्बिटाइन्स नामक विषैला यौगिक तत्व पाया जाता है। आप जितना ज्यादा खीरा खाएंगे, उतनी ही अधिक मात्रा में यह टॉक्सिक आपके शरीर में जायेगा। इसके कारण आपके लीवर, अग्नाशय, पित्त मूत्राशय और गुर्दा सहित शरीर के कई अन्य अंगों में सूजन हो सकती है। इसलिए इसका सेवन संतुलित मात्रा में ही करें।

शब्द सामर्थ्य -066

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक

20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।
ऊपर से नीचे
1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का

एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 65 का हल

ज	ल	आ	वा	जा	ही		
मा	खू	ब	दू	र	स्थ		
ना	दा	न	सा	ग	ल	क्ष्य	
न	ख	त	र	ल			
वी	रा	न	च	ट	क		
र	ब	आ	ज	क	ल		
	आ	ग	दा	ना			
अ	ग	र	म	ग	र	क्रो	
भा	भी	ती	न	व	ध		

स्टील के बर्तनों से जिद्दी दाग हटाने के लिए अपनाएं ये तरीके

स्टील के बर्तन रसोई के लिए एक बेहतरीन विकल्प होते हैं क्योंकि इन्हें साफ करना आसान होता है और ये लंबे समय तक चलते हैं। हालांकि, इन पर जिद्दी दाग लगना आम बात है और इन्हें हटाना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। इस लेख में हम कुछ आसान और असरदार घरेलू नुस्खों के बारे में जानेंगे, जिनसे आप अपने स्टील के बर्तनों को नए जैसा चमका सकते हैं।

बेकिंग सोडा और पानी का घोल लगाएं : बेकिंग सोडा एक ऐसा सामग्री है, जो कई घरेलू कामों में इस्तेमाल होता है। आप इसे स्टील के बर्तनों पर लगे दागों को हटाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए एक पेस्ट तैयार करें, जिसमें बेकिंग सोडा और पानी मिलाकर गाढ़ा बनाया जाए। इस पेस्ट को दाग वाली जगह पर लगाकर कुछ मिनट छोड़ दें, फिर नरम स्पंज से रगड़कर पानी से धो लें। इससे दाग आसानी से हट जाएगा।

सिरका और नमक का मिश्रण बनाएं : सिरका और नमक का मिश्रण भी स्टील के बर्तनों की सफाई के लिए बहुत उपयोगी हो सकता है। इसके लिए एक कप सिरके में 2 चम्मच नमक मिलाएं और इसे दाग वाली जगह पर डालकर कुछ मिनट छोड़ दें। इसके बाद नरम स्पंज या ब्रश से रगड़ें। इससे दाग आसानी से हट जाएगा और आपका बर्तन नया जैसा दिखेगा। यह तरीका खासकर उन जगहों पर प्रभावी होता है, जहां दाग बहुत गहरा हो गया हो।

नींबू का रस लगाएं : नींबू का रस प्राकृतिक तौर पर खट्टा होता है, जो दागों को ढीला कर देता है। इसके लिए एक नींबू काटकर उसका रस दाग वाली जगह पर निचोड़ें और कुछ देर के लिए छोड़ दें, फिर गीले कपड़े या स्पंज से साफ करें। इससे आपका स्टील का बर्तन चमक उठेगा और सभी जिद्दी दाग आसानी से हट जाएंगे। यह तरीका न केवल असरदार है, बल्कि आपके बर्तनों को नया जैसा भी दिखाता है।

गर्म पानी का उपयोग करें : गर्म पानी का उपयोग करके भी आप अपने स्टील के बर्तनों को साफ कर सकते हैं। इसके लिए गर्म पानी भरें और उसमें थोड़ा सा डिटर्जेंट पाउडर मिलाएं, फिर इसमें दाग वाले बर्तन डालकर कुछ देर के लिए छोड़ दें। इसके बाद नरम स्पंज से रगड़ें। इससे सभी गंदगी और चिकनाई आसानी से निकल जाएगी। इस तरीके से आपके बर्तन जल्दी साफ हो जाएंगे और वे नए जैसे दिखेंगे।

ऐसीटोन का इस्तेमाल करें : अगर ऊपर बताए गए तरीके काम न करें तो ऐसीटोन का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए एक कपड़े पर थोड़ा ऐसीटोन लगाकर उसे दाग वाली जगह पर रगड़ें। इससे दाग तुरंत हट जाएगा और आपका स्टील का बर्तन नया जैसा दिखेगा। इन सभी घरेलू तरीकों को अपनाकर आप अपने स्टील के बर्तनों को आसानी से साफ रख सकते हैं और वे लंबे समय तक टिके रहेंगे।

नाशपाती बनाम केला- जानिए इनमें से किसका सेवन है अधिक लाभदायक

केला और नाशपाती दोनों ही लोकप्रिय फल हैं, जो स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक भी होते हैं। हालांकि, कई लोग इन्हें लेकर उलझन में रहते हैं कि इनमें से किसका सेवन अधिक फायदेमंद है। केला और नाशपाती के पोषक तत्वों और स्वास्थ्य लाभों की तुलना करके हम इस सवाल का जवाब ढूंढ सकते हैं। आइए जानते हैं कि इनमें से किसका सेवन स्वास्थ्य के लिए बेहतर है।

केले का सेवन स्वास्थ्य के लिए है लाभदायक : केला पोटेशियम, विटामिन-सी, विटामिन-बी6 और फाइबर का अच्छा स्रोत है। यह ऊर्जा देने वाला फल है और जल्दी पच जाता है। केले में ऐसे गुण होते हैं, जो शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले तत्वों से लड़ने में मदद करते हैं। यह दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद है और पाचन तंत्र को सुधारता है। इसके अलावा केले का सेवन मूड को बेहतर करने, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने और वजन नियंत्रित करने में भी मदद कर सकता है।

नाशपाती के सेवन से मिल सकते हैं कई स्वास्थ्य लाभ : नाशपाती विटामिन-सी, विटामिन-के, फाइबर और ऐसे तत्वों से भरपूर होता है, जो शरीर को नुकसान से बचाते हैं। यह पाचन को सुधारने और कब्ज से राहत दिलाने में मदद कर सकता है। नाशपाती में पानी की मात्रा ज्यादा होती है, जो शरीर को तरोताजा रखती है और त्वचा को स्वस्थ बनाए रखती है। इसके अलावा यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने, वजन नियंत्रित करने और दिल की बीमारियों से बचाए रखने में भी सहायक हो सकता है।

केला और नाशपाती में से किसका चयन करना चाहिए? : दोनों फल पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, लेकिन केले में पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है, जो दिल की सेहत के लिए फायदेमंद है। दूसरी ओर, नाशपाती में फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है, जो पाचन के लिए लाभकारी है। अगर आपको ऊर्जा की जरूरत हो तो केला चुनें और अगर आपको पाचन संबंधी समस्याएं हैं तो नाशपाती बेहतर विकल्प हो सकता है। यह आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है।

केला और नाशपाती का सेवन करने का सही तरीका : केले को कच्चा खाया जा सकता है या फिर इसे पेय पदार्थों और मिठाई में इस्तेमाल किया जा सकता है। वहीं नाशपाती को कच्चा खाने के अलावा इसका रस या फिर सलाद में भी शामिल किया जा सकता है।

दोनों फल बिना किसी प्रोसेसिंग के अपने प्राकृतिक रूप में सबसे ज्यादा फायदेमंद होते हैं। इसलिए इन्हें अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। यह आपकी सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है।

बच्चों पर अधिक गुस्सा नहीं करना चाहिए

जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, उनकी शरारतें भी बढ़ती जाती हैं। कई बार माता-पिता उनसे बात करते हैं लेकिन वे उन्हें कहने के लिए सहमत नहीं होते हैं। ऐसी स्थिति में, माता-पिता को लगता है कि बच्चों पर गुस्सा करने और चिल्लाने के अलावा कोई विकल्प नहीं है, लेकिन अगर आप बहुत छोटे बच्चों को डांटते हैं तो कोई समस्या नहीं होगी, लेकिन बढ़ते बच्चों को डांटना सही नहीं है क्योंकि आपका गुस्सा उनका है। मूड को प्रभावित करता है। अगली स्लाइड्स से जानें कि आपके गुस्से का बच्चों पर क्या असर पड़ता है।

आत्मविश्वास की कमी

अगर आप बच्चों पर चिल्लाते रहते हैं, तो धीरे-धीरे वे अपना आत्मविश्वास खोने लगते हैं। वे भय से उत्तर देते हैं। स्कूल में भी, जब शिक्षक उनसे प्रश्न पूछते हैं, तो वे उत्तर जानने में असमर्थ होते हैं। लेकिन डांटने के डर से उनका आत्मविश्वास दिन पर दिन कमजोर होता जाता है।

जन्मजात नकारात्मक विचार

यदि आप बार-बार बच्चों को डांटते रहते हैं, तो वे आपके बारे में नकारात्मक बातें सोचने लगते हैं। उनके मन में ऐसी भावनाएं होती हैं कि यह ऐसा है जैसे आप



उन्हें बिल्कुल प्यार नहीं करते। वे आप पर विश्वास करने में असमर्थ हैं, उन्हें आपके बारे में संदेह होना शुरू हो जाता है। कभी-कभी वे आपकी परवरिश पर संदेह करने लगते हैं।

प्रकृति आक्रामक है

अगर आप बार-बार चिल्लाएंगे तो बच्चा भी वही सीखेगा। वह चिल्लाना शुरू कर देगा और अपने दोस्तों और अन्य लोगों से बात करेगा। हो सकता है कि कुछ ही समय में वे आपसे बात करना भी शुरू कर दें, जो कि अच्छा नहीं है। अगर वह स्कूल में इस तरह का व्यवहार करता है, तो उसकी

आपकी छवि खराब होगी, इसलिए खुद से मीठा बोलें और बच्चों को एक समान शिक्षा दें।

बच्चे झूठ बोलने लगते हैं

बच्चों के लिए झूठ बोलना सीखना बहुत आसान है। यदि आप बच्चों पर चिल्लाना शुरू करते हैं, तो वे आपसे झूठ बोलना सीखते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि झूठ बोलने से वे आपके गुस्से से बच जाएंगे और वे बढ़ती उम्र के साथ बड़े झूठ बोलने लगते हैं। इसलिए उन्हें कम से कम क्रोधित करने की कोशिश करें ताकि आप उनकी भावनाओं को जान सकें और समझ सकें।

नकारात्मक ऊर्जा को खत्म करती है बांसुरी

हर भगवान का कुछ ना कुछ प्रिय होता ही है। जैसे भगवान श्रीकृष्ण की सबसे पसंदीदा वस्तु है बांसुरी। शास्त्रों के अनुसार भी बांसुरी भगवान श्रीकृष्ण को अतिप्रिय है।

वे सदा इसे अपने साथ ही रखा करते थे। इसी वजह से इसे बहुत ही पवित्र और पूजनीय माना जाता है। साथ ही ऐसा माना जाता है कि भगवान श्रीकृष्ण जब भी बांसुरी बजाते तो सभी गोपियां प्रेम वश प्रभु के समक्ष जा पहुंचती थीं।



बांसुरी से निकलने वाला स्वर प्रेम बरसाने वाला माना जाता है। इसी वजह से जिस

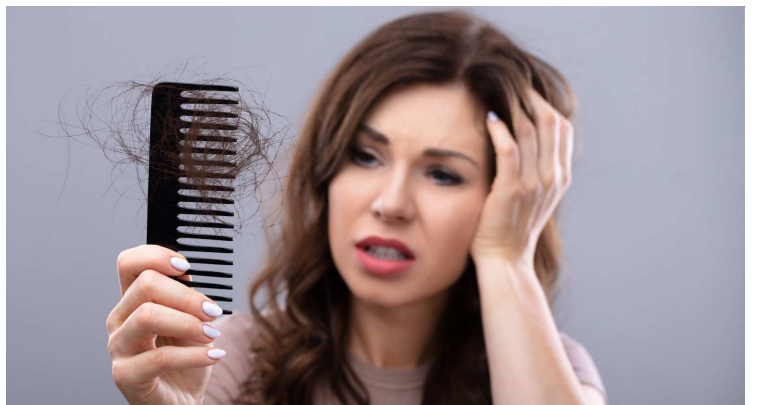
घर में बांसुरी रखी होती है वहां प्रेम और धन की कोई कमी नहीं रहती है। सामान्यतः घर में बांस की हुई बांसुरी ही रखना चाहिए।

वास्तु के अनुसार इस बांसुरी से घर के वातावरण में मौजूद समस्त नकारात्मक ऊर्जा समाप्त हो जाती है और सकारात्मक ऊर्जा सक्रिय हो जाती है। इतना ही नहीं परिवार के सदस्यों के विचार सकारात्मक होते हैं जिससे उन्हें सभी कार्यों में सफलता प्राप्त होती है

डाइटिंग के चक्कर में कहीं उड़ तो नहीं रहे आपके भी बाल!

आजकल मोटापा और बढ़ा वजन बड़ी चुनौती है। हर कोई वजन कम करने के लिए डाइटिंग और एक्सरसाइज कर रहे हैं। क्या आप जानते हैं कि वजन कम करने के चक्कर में कई बार बाल झड़ने लगते हैं। दरअसल, वेट लॉस के लिए बहुत से लोग डाइटिंग करते हैं, जिससे शरीर में पोषक तत्वों की कमी होने लगती है। इस कारण बाल झड़ने लगते हैं। आइए जानते हैं ऐसा क्यों होता है और इससे बचने के लिए क्या करना चाहिए।

क्या डाइटिंग से होता है हेयर फाल वजन कम करने के लिए अधिकतर लोग डाइटिंग करते हैं। जब वजन कम होता है तब शरीर में कई तरह के हार्मोनल बदलाव होने लगते हैं। ऐसा बालों के जड़ों से कमजोर होने की वजह से होते हैं। इसके अलावा दोमुहें बालों की समस्या भी आने लगती है। पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, आयरन और अन्य डाइटरी फाइबर सप्लीमेंट की कमी बालों के झड़ने की वजह बन सकती है। ऐसे में पोषक तत्वों की कमी बालों को पोषण से वंचित कर देते हैं और बाल झड़ने लगते हैं।



बालों को नुकसान पहुंचाए बिना कैसे घटाएं वजन प्रोटीन का पर्याप्त सेवन रेड मीट, मछली और सेम बींस में अच्छी मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। प्रोटीन हेयर फॉलिकल्स और हेल्दी डाइट के तौर पर मदद करता है। प्रोटीन कई तरह से फायदा पहुंचाता है। अंडे, पालक, खट्टे फल, नट, गाजर, एवोकाडो और होल ग्रेन हेल्दी डाइट हैं, जिनके सेवन से वजन कम हो सकता है और बालों को नुकसान भी नहीं होगा। सीमित मात्रा में कैलोरी लें

भरपूर कैलोरी का सेवन शरीर को कामकाज करने में मदद करते हैं। वजन कम करने के लिए कैलोरी को सीमित करना चाहिए। हालांकि, कैलोरी ज्यादा कम करने से पोषण की कमी हो जाती है और बालों को नुकसान पहुंच सकता है। विटामिन से भरपूर आहार बालों के विकास के लिए विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन ई, आयरन और जिंक काफी महत्वपूर्ण होते हैं। इन विटामिनों को वजन कम करने और बालों के विकास के लिए मददगार माना जाता है। इसलिए इनका सेवन करना चाहिए।

जाने दिल टूटने के दर्द से उबरने के स्पेशल टिप्स

दिल टूटना किसी सदमे से कम नहीं होता है। किसी रिलेशनशिप में रहते हुए अगर ब्रेकअप हो जाए तो उसका दर्द असहनीय होता है। कई लोग इस दर्द में पूरी तरह बिखर जाते हैं। खुद को अकेला महसूस करते हैं और फिर से दोबारा लाइफ शुरू करना काफी कठिन हो जाता है। लेकिन ब्रेकअप से टूटा दिल संभालना इतना भी मुश्किल नहीं है। यहां हम आपके लिए कुछ ऐसे टिप्स लेकर आए हैं, जिनकी मदद से आप ब्रेकअप के बाद खुद को एक नया स्टार्ट दे सकते हैं।

करियर पर करें फोकस : ब्रेकअप के बाद करियर पर फोकस करना सबसे अच्छा ऑप्शन माना जाता है। अगर आप अपना सारा ध्यान किसी बिगड़ी चीज पर लगाते हैं तो पूरा समय दुख में ही बीत जाता है। ऐसे में करियर में आगे बढ़ने की सोचकर एक गोल सेट करें और फिर उसी के हिसाब से आगे बढ़ें। यह एक्स की याद से बाहर निकलने में काफी अच्छा साबित हो सकता है।

पॉजिटिव रहें : जिस पार्टनर को अपनी लाइफ मान चुके होते हैं, जब वह छोड़?र जाता है तो निगेटिविटी पूरी तरह हावी हो जाती है। दिमाग में बुरे-बुरे ख्याल आते हैं। ऐसा लगता है कि अब तो कुछ बचा ही नहीं है, आगे कुछ नहीं हो सकता है। ऐसे में खुद को पॉजिटिव रखना चाहिए। इससे आपको आगे बढ़ने की एनर्जी और मोटिवेशन मिल सकता है।

अकेले न रहें : ब्रेकअप के बाद बहुत से लोग करीबियों से कटने लगते हैं। उन्हें अकेले रहना पसंद आने लगता है। एकांत में रहने से दिमाग में पुरानी बातें बार-बार आती रहती हैं। ऐसे में फैमिली और फ्रेंड्स के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं। ताकि ऐसी बातें दिमाग में न घूमें और आप आगे बढ़ सकें।

सच्चाई स्वीकार करें : ब्रेकअप के बाद निराश होने की बजाय सच्चाई स्वीकार करें और अपनी जिंदगी के बारे में सोचें। पुरानी बातें सिर्फ तकलीफ दे सकती हैं और इससे आपका ही वक्त बर्बाद होगा। अपने पार्टनर को जबरदस्ती भूलने की कोशिश न करें। इससे उसकी याद बढ़ती जाएगी। आज में जीने की कोशिश करें और पुराना सबकुछ भूलकर आगे बढ़ने की ओर सोचें।

पसंदीदा चीजों में खुद को इनवॉल्व करें : ब्रेकअप के बाद सबकुछ भूलकर अगर उसकी ही ख्यालों में खोए रहते हैं तो ये आपके करियर, सेहत और बाकी चीजों के लिए नुकसानदायक हो सकता है। ऐसे में उन चीजों को करें जो आपको ज्यादा पसंद आती हैं। अपनी हॉबी पर फोकस करें। डांस, म्यूजिक, खेल, मस्ती करने की कोशिश करें। हर छोटी-छोटी बातों को सेलिब्रेट करने से काफी फायदा मिलता है।

खुद के लिए समय निकालें : ब्रेकअप से बाहर आने के लिए खुद को समय दें। नॉलेज वाली बुक पढ़ें, ट्रेसिंग सेंस पर काम करें, शॉपिंग के लिए जाएं, घर पर खाना बनाएं या पसंद के रेस्टोरेंट जाकर नई डिश का स्वाद उठाएं। नई-नई जगह जाकर घूमें और उस जगह को एंजॉय करें।

वजन की चिंता किए बिना मिठाइयों का आनंद लेना चाहते हैं?

त्योहारी सीजन शुरू हो चुका है। ऐसे में घर में तरह-तरह की मिठाइयां होना तो लाजमी है, लेकिन क्या आप उनका सेवन वजन बढ़ने के डर से नहीं कर पाते हैं? चलिए फिर आज हम आपको 5 प्रभावी तरीके बताते हैं, जिन्हें आजमाकर आप वजन की चिंता किए बिना मिठाइयों का आनंद ले सकते हैं।

मात्रा को कम करें

जब भी आपको काजू कतली और गुलाब जामुन जैसी मिठाइयां खाने का मन करें तो उनके हिस्से को कम करें। उदाहरण के लिए मिठाई को बहुत बार खाने की बजाय उसका केवल एक टुकड़ा खाएं। इस तरह आप संतुलित दृष्टिकोण बनाए रखते हुए मिठाई का आनंद ले सकते हैं। ऐसे मिठाई के हिस्से को नियंत्रित करके आप ज्यादा कैलोरी लेने से बच सकते हैं। यह अपनी फिटनेस और स्वास्थ्य लक्ष्यों के प्रति सचेत रहने का एक स्मार्ट तरीका है।

कम कैलोरी वाली मिठाइयां चुनें

बहुत अधिक चीनी और वसा वाले खाद्य पदार्थों से बचें और ऐसे विकल्प चुनें, जिनमें कम कैलोरी होवैसे फल वाली मिठाइयां पोषण और स्वाद को एक साथ जोड़ती हैं। उदाहरण के लिए ताजे फलों की चाट बनाकर खाएं। यह आवश्यक पोषक तत्वों के साथ-साथ एक प्राकृतिक मिठास प्रदान करती है, जो शरीर के लिए लाभदायक है। आप चाहें तो पारंपरिक मिठाइयों के कम चीनी या चीनी मुक्त



संस्करणों को भी चुन सकते हैं।

भूख लगने पर मिठाइयों की जगह खाएं स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स

अगर आपको दोपहर के खाने से पहले ही भूख लग जाए तो आप मिठाइयों की ओर बढ़ने की जगह स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स को खा सकते हैं। आप पोहे के साथ चकली या नमकीन खा सकते हैं या फिर सूखे मेवे भी खा सकते हैं। इससे आपके शरीर को विटामिन- डी और कैल्शियम जैसे आवश्यक पोषक तत्व मिलेंगे और वजन नियंत्रित रखना भी आसान हो सकता है। यहां जानिए हल्की-फुल्की भूख को शांत करने वाले स्नैक्स।

खुद को रखें अच्छी तरह से हाइड्रेट

त्योहारों के दौरान घर में कई तरह की मिठाइयां होती हैं, जो शरीर को नुकसान पहुंचाने वाली वसा में इजाफा करती हैं। इससे आपको बढ़ते वजन का शिकार होना

पड़ सकता है। इसका कारण है कि अधिकांश समय आपका शरीर केवल मिठाइयों के सेवन के लिए उकसाता है, इसलिए उस दौरान मिठाइयों की बजाय पानी पीएं। पानी आपका पेट भरेगा और आपकी भूख लगने की इच्छा को भी नियंत्रित करेगा।

नियमित रूप से करें वर्कआउट

त्योहारों के दौरान खुद के लिए समय निकालना एक कठिन काम हो सकता है, लेकिन इस दौरान खुद को फिट रखने और वजन बढ़ने की समस्या से बचने के लिए आपको नियमित रूप से एक्स-साइज करना सुनिश्चित करना होगा। अगर आप जिम जाने में असमर्थ हैं तो आप अपने घर पर कसरत कर सकते हैं और अतिरिक्त कैलोरी को बर्न कर सकते हैं। नियमित वर्कआउट आपको फिट रखने के साथ कई बीमारियों से भी बचाता है।

खराब जीवनशैली से जल्द आता है बुढ़ापा

अपौष्टिक आहार, व्यायाम की कमी और एक खराब जीवनशैली से मनुष्य की आयु वृद्धि की प्रक्रिया प्रभावित हो सकती है। अमेरिका के शोधकर्ताओं ने यह चेतावनी दी है। मनुष्य की आयु में वृद्धि करने वाली कोशिकाओं में से एक ‘सीनेसेंट’ उम्र से जुड़े बीमारियों और स्थितियों में अहम भूमिका निभाती है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि व्यायाम के समय से पहले वृद्ध होनेवाली प्रक्रिया के संचय से बचाता है और साथ ही अपौष्टिक आहार के कारण होने वाले हानिकारक प्रभावों से भी रक्षा करता है।

अमेरिका में ‘मायो क्लीनिक’ से वरिष्ठ लेखक नैथन लेब्रासेर ने कहा कि हमारा मानना ​​है कि अपौष्टिक आहार और खराब जीवनशैली के कारण जैविक और नैदानिक दोनों स्तरों पर मनुष्य की आयु में वृद्धि की प्रक्रिया तेज होती है। अपने शोध में शोधकर्ताओं ने चूहों पर प्रशिक्षण किया। जिसमें इन चूहों के एक समूह को स्वस्थ आहार प्रदान किया गया और दूसरे समूह को ‘फास्ट फूड’ जैसी चीजें आहार में दी गईं। इस परीक्षण के परिणामस्वरूप ‘फास्ट फूड’ जैसी चीजें खाने वाले चूहों में स्वास्थ्य

मानकों पर घातक बदलाव देखने को मिले। जिसमें उनके शरीर का वजन बढ़ना, उनके मांस का 300 मीटर तक बढ़ना, जैसे कई लक्षण दिखाई दिए। इसके बाद दोनों प्रकार के आहार लेने वाले चूहों के समूह में से आधे चूहों को रोज व्यायाम कराया गया, जिससे उनके शरीर में बदलाव नजर आया।

नैथन ने कहा कि इसका मतलब यह नहीं है कि आपको मैराथन में दौड़ने की जरूरत है, लेकिन हमें स्वस्थ रहने के लिए अपनी गतिविधियों को बढ़ाने हेतु नए तरीके खोजने की जरूरत है।

क्या काम का ज़रूरत से ज्यादा प्रेशर बिगाड़ रहा है आपकी पर्सनल लाइफ

भले ही आप मल्टी टास्किंग हैं। हर काम का बखूबी करना जानते हैं। अपने करियर और गोल को लेकर काफी मेहनत करते हैं लेकिन अपनों के लिए आपके पास वक्त नहीं है तो ज़रूरत है इस ओर ध्यान देने की। क्योंकि सक्सेज के साथ-साथ आपको अपनी पर्सनल लाइफ और प्रोफेशनल लाइफ भी मैनेज करना चाहिए। इसमें बैलेंस बनाकर आप भविष्य की कई समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं। आपके लिए कुछ ऐसे टिप्स जिनसे आप अपने वर्क लाइफ और पर्सनल लाइफ में काफी हद तक बैलेंस कर सकते हैं।

टाइम मैनेजमेंट आपके पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ को काफी हद तक बैलेंस कर देता है। बिजी लाइफस्टाइल में अगर फ्रेंड्स और फैमिली के लिए वक्त निकालना मुश्किल है तो आप समय का सही उपयोग कर इसका उपाय ढूंढ सकते हैं। दोस्तों से कनेक्ट रहने के लिए आप फोन या सोशल मीडिया के जरिए उनसे

जुड़े रह सकते हैं। ऐसे में दूरियां होकर भी आप अपने रिश्ते को मैनेज कर सकते हैं।

बिजी लाइफ के दौर में किसी के लिए भी वक्त निकाल पाना काफी कठिन होता है। लेकिन इससे कई रिश्तों में दूरियां बढ़ने



लगती हैं। लोगों को लगता है कि आप उनसे कटे-कटे रहना चाहते हैं। ऐसे में ज़रूरत है आपको वक्त निकालने की। कोशिश करें कि पूरे दिन भले ही समय न निकाल पाएं लेकिन अपने चाहने वालों के साथ लंच या डिनर जरूर प्लान करें।

पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ दोनों का अलग-अलग महत्व है। अगर एक को ज्यादा और दूसरे को कम वक्त देते हैं तो आपकी लाइफ में कई समस्याएं आ सकती हैं। इसलिए दोनों की प्रायोरिटी अपने हिसाब से सेट करें और जिन कामों को आप जबरदस्ती कर रहे हैं, उन्हें दूसरों को भी करने दें और खुद के लिए थोड़ा सा वक्त निकालें। इससे आप एक जगह काम करते हुए दूसरे जगह की चिंता करने से भी बच जाएंगे। पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ मैनेज करने के लिए आपकी बाउंड्री तय होनी चाहिए। हालांकि आज के दौर में सहकर्मियों के साथ कॉम्पिटिशन के चलते यह इतना भी आसान नहीं लेकिन कोशिश करें कि ऑफिस का काम ऑफिस में ही छोड़ दें, क्योंकि घर पर इसका जिन्न या इसे ले जाना आपकी पर्सनल लाइफ को बिगाड़ सकता है। ठीक इसी तरह घर की समस्या को ऑफिस लेकर न जाएं।

सू- दोकू क्र.066

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

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.65 का हल

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

स्वास्थ्य केंद्र की दीवार ढही

संवाददाता

हरिद्वार। ज्वालापुर में देर रात आई तेज आंधी के चलते सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र की करीब 20 फुट लंबी दीवार भरभराकर गिर गई। मलबे की चपेट में आने से वहां खड़ी दो कारें क्षतिग्रस्त हो गईं। गनीमत रही कि हादसे के वक्त आसपास कोई मौजूद नहीं था, वरना बड़ा नुकसान हो सकता था। घटना के बाद दीवार की मजबूती और समय रहते उसकी मरम्मत नहीं किए जाने को लेकर सवाल उठने लगे हैं।

जानकारी के अनुसार, देर रात करीब 11 बजे अचानक तेज आंधी आई। इस दौरान ज्वालापुर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र परिसर में पानी की टंकी के पास बनी दीवार ढह गई। दीवार गिरने की तेज आवाज से आसपास के क्षेत्र में अफरा-तफरी मच गई। मलबे की चपेट में आने से वहां खड़ी दो कारें क्षतिग्रस्त हो गईं। राहत की बात यह रही कि घटना के समय मौके पर कोई व्यक्ति मौजूद नहीं था।

इस घटना ने स्वास्थ्य केंद्र परिसर में



सुरक्षा व्यवस्था पर भी सवाल खड़े कर दिए हैं। कुछ दिन पहले तक इसी स्थान पर रामलीला का आयोजन किया जा रहा था। दीवार के ठीक बगल में दर्शक दीर्घा बनाई गई थी और रामलीला देखने आने वाले लोगों के बैठने के लिए कुर्सियां लगाई जाती थीं। ऐसे में यदि आयोजन के दौरान दीवार गिर जाती तो कई लोग इसकी चपेट में आ सकते थे और बड़ा हादसा हो सकता था।

स्थानीय निवासी अतुल गुप्ता ने बताया कि दीवार गिरने से परिसर में बनी पानी की टंकी को भी खतरा पैदा हो गया है।

उन्होंने संबंधित विभाग से तत्काल क्षतिग्रस्त दीवार की मरम्मत कराने की मांग की है। उनका कहना है कि सार्वजनिक स्थान पर बनी दीवार की स्थिति पर समय रहते ध्यान दिया जाना चाहिए था, ताकि इस तरह की घटना से बचा जा सके।

जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी मीरा रावत कैतुरा ने बताया कि राहत एवं बचाव दल को मौके पर भेजा गया है। मलबा हटाने और राहत कार्य कराने के निर्देश दिए गए हैं। जल्द ही दीवार का पुनर्निर्माण कराया जाएगा।

कश्मीर की रक्षा पड़ोसी कर रहा है बयान पर बवाल फारुक को भाजपा का दो टूक-पाक चले जाओ

संवाददाता/एजेंसी

श्रीनगर/नई दिल्ली। जम्मू-कश्मीर के पूर्व मुख्यमंत्री और नेशनल कॉन्फ्रेंस के प्रमुख फारुक अब्दुल्ला के एक बयान पर सियासी घमासान छिड़ गया है। बारामूला में शनिवार (24 अक्टूबर) को पार्टी कार्यकर्ताओं के सम्मेलन में उन्होंने कहा कि कश्मीर की रक्षा में 'पड़ोसी' की भूमिका है। उनके इस बयान को पाकिस्तान के समर्थन से जोड़ते हुए भाजपा ने तीखी प्रतिक्रिया दी है। भाजपा ने फारुक अब्दुल्ला से सार्वजनिक रूप से माफी मांगने की मांग की है। पार्टी ने यहां तक कह दिया कि यदि उन्हें पाकिस्तान की इतनी ही चिंता है तो उन्हें वहीं जाकर बस जाना चाहिए। बारामूला में कार्यकर्ताओं के सम्मेलन को संबोधित करते हुए फारुक अब्दुल्ला ने

पाकिस्तान का नाम लिए बिना कहा कि कश्मीरियों को केंद्र सरकार से बहुत कम उम्मीदें हैं। उन्होंने लोगों से दिल्ली का सामना करने के लिए हिम्मत जुटाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि यदि कश्मीरी अपने अस्तित्व की रक्षा नहीं करेंगे तो उनकी पहचान मिट जाएगी। अब्दुल्ला के मुताबिक, दुनिया में चल रहे घटनाक्रम के कारण फिलहाल कुछ लोग चुप हैं और कश्मीर के संबंध में अंतिम फैसला नहीं होने की बात कही जा रही है। उन्होंने दावा किया कि पड़ोसी की भूमिका भी कश्मीर को बचाने में अहम है और चेताया कि अन्यथा हालात अलग हो सकते थे। अपने संबोधन में फारुक अब्दुल्ला ने यह भी कहा कि जम्मू-कश्मीर के लोगों ने कभी भारतीय होने से इनकार नहीं किया। उन्होंने कहा

कि वे महात्मा गांधी, जवाहरलाल नेहरू और मौलाना अबुल कलाम आजाद के भारत में शामिल हुए थे। समाचार एजेंसी पीटीआई के मुताबिक, अब्दुल्ला ने देश के मौजूदा हालात पर टिप्पणी करते हुए कहा कि भारत का सामाजिक ताना-बाना नष्ट हो गया है। उन्होंने उम्मीद जताई कि मौजूदा स्थिति भी एक दिन समाप्त होगी। फारुक अब्दुल्ला के बयान पर भाजपा की जम्मू-कश्मीर इकाई के अध्यक्ष सत शर्मा ने कड़ी आपत्ति जताई। उन्होंने कहा कि भारत में हर व्यक्ति को अपनी बात कहने की स्वतंत्रता है और इसी स्वतंत्रता के कारण फारुक अब्दुल्ला भी ऐसे बयान दे पा रहे हैं। उन्होंने सवाल उठाया कि क्या पाकिस्तान में इस तरह की बातें कहने पर भी उन्हें इतनी ही आजादी मिलती?

मक्का-मदीना पर मिसाइल हमले की कोशिश का दावा

एजेंसी, रियाद। मध्य पूर्व में जारी संघर्ष के बीच सऊदी अरब ने यमन के हूती विद्रोहियों पर इस्लाम के दो पवित्र शहरों मक्का और मदीना की ओर बैलिस्टिक मिसाइलें दागने का गंभीर आरोप लगाया है। सऊदी अधिकारियों के अनुसार, दोनों शहरों की ओर दागी गई दो मिसाइलों को देश की वायु रक्षा प्रणाली ने हवा में ही नष्ट कर दिया। हालांकि, हूतियों ने इन आरोपों को खारिज करते हुए पवित्र शहरों को निशाना बनाने से इनकार किया है। दोनों पक्षों के दावों के बीच क्षेत्र में तनाव और बढ़ गया है। सऊदी अधिकारियों के मुताबिक, मिसाइलों को बीच रास्ते में ही नष्ट कर दिया गया। इसके बाद गिरे मलबे से कुछ आवासीय इमारतों को आंशिक नुकसान पहुंचने की जानकारी सामने आई। अधिकारियों के अनुसार, प्रभावित क्षेत्रों में राहत और बचाव दल तैनात किए गए। मक्का और मदीना इस्लाम के सबसे पवित्र शहर हैं। ऐसे में इन शहरों को निशाना बनाए जाने के आरोप ने मामले को बेहद संवेदनशील बना दिया है। हालांकि, इस दावे की स्वतंत्र पुष्टि उपलब्ध जानकारी के आधार पर नहीं हो सकी है। हूती सैन्य प्रवक्ता याह्या सारी ने मक्का और मदीना को निशाना बनाने के आरोपों को खारिज किया है। हूतियों का कहना है कि उनके हमलों का लक्ष्य पवित्र स्थल नहीं थे। वहीं, संगठन ने सऊदी अरब के भीतर कई रणनीतिक ठिकानों पर हमले करने का दावा किया है। हूतियों के मुताबिक, इन हमलों में रियाद का अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डा, तीन हवाई अड्डे, ऊर्जा प्रतिष्ठान, तेल पाइपलाइन और एक वायुसेना अड्डा निशाने पर रहे। इन दावों की स्वतंत्र पुष्टि भी आवश्यक है। खबर में दिए गए विवरण के अनुसार, सुरक्षा संबंधी खतरे के कारण प्रभावित रियाद स्थित किंग खालिद अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे पर रविवार, 25 अक्टूबर 2026 से सीमित स्तर पर उड़ान संचालन बहाल करने की तैयारी की गई है। यात्रियों को हवाई अड्डे के लिए रवाना होने से पहले संबंधित विमानन कंपनियों से उड़ानों की स्थिति की पुष्टि करने की सलाह दी गई है। सऊदी अरब और हूतियों के बीच लंबे समय से संघर्ष जारी है। सऊदी नेतृत्व वाला सैन्य गठबंधन वर्ष 2015 से यमन में हूती विद्रोहियों के खिलाफ अभियान चलाता रहा है। लाल सागर क्षेत्र में तनाव का असर समुद्री व्यापार, ऊर्जा आपूर्ति और अंतरराष्ट्रीय सुरक्षा पर भी पड़ सकता है। खबर में रियाद हवाई अड्डे पर इसी महीने हुए हमले में 13 लोगों की मौत और अमेरिकी दूतावास के गैर-जरूरी कर्मचारियों को वापस बुलाने के निर्देश का भी उल्लेख है। इन घटनाओं की स्वतंत्र पुष्टि आवश्यक है। फिलहाल, मक्का और मदीना को निशाना बनाने के सऊदी आरोपों तथा हूतियों के खंडन के बीच स्थिति संवेदनशील बनी हुई है। ऐसे गंभीर दावों पर किसी निष्कर्ष पर पहुंचने से पहले आधिकारिक बयानों और स्वतंत्र स्रोतों से पुष्टि जरूरी है।



नेक कमाई से बांटे 98 स्वेटर, बच्चों के खिले चेहरे

संवाददाता

झज्जर (हरियाणा)। दूसरों के जीवन में खुशियां बांटना ही सच्ची समाजसेवा है। इसी भावना के साथ झज्जर जिले के धारौली गांव की सामाजिक संस्था मां-मातृभूमि सेवा समिति ने जरूरतमंद विद्यार्थियों की मदद के लिए सराहनीय पहल की। समिति की ओर से रेवाड़ी जिले के नाहड़ ब्लॉक स्थित राजकीय उच्च विद्यालय, सुधराना में वस्त्र समर्पण सेवा कार्यक्रम आयोजित कर 98 जरूरतमंद विद्यार्थियों को निःशुल्क स्वेटर वितरित किए गए। स्वेटर पाकर बच्चों के चेहरे खिल उठे।

कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। इस पहल का उद्देश्य जरूरतमंद विद्यार्थियों को सहायता उपलब्ध कराने के साथ उनमें शिक्षा के प्रति उत्साह



बढ़ाना और समाज में सेवा एवं सहयोग की भावना को मजबूत करना रहा।

25 बार रक्तदान कर चुके मां-मातृभूमि सेवा समिति के अध्यक्ष युद्धवीर सिंह लांबा ने बताया कि कार्यक्रम में समाजसेविका लक्ष्मी सिंह मुख्य अतिथि रहीं। उन्होंने विद्यार्थियों को उज्ज्वल भविष्य के लिए मेहनत करने, अनुशासन अपनाने

और सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

19 बार रक्तदान कर चुके सुधराना गांव के समाजसेवी नीरज कुमार जांगड़ा विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। विद्यालय के मुख्याध्यापक दिनेश कुमार ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की।

स्वेटर वितरण कार्यक्रम को सफल

बनाने में विभिन्न क्षेत्रों से जुड़े समाजसेवियों, शिक्षाविदों, सरकारी कर्मचारियों और अन्य सहयोगियों ने अपनी नेक कमाई से योगदान दिया। सहयोग करने वालों में रिलायंस ग्रुप ऑफ स्कूल्स के चेयरमैन सुखबीर जाखड़, हरियाणा सरकार में कनिष्ठ अभियंता अजय मलिक, मास्टर हरबीर मल्हान, मेडी-जेईई करियर इंस्टीट्यूट कोसली के निदेशक धर्मेन्द्र यादव, मास्टर पवन कुमार, इंजीनियर अजय जांगड़ा, संजीव घणघस, इंजीनियर अमित दांगी, युद्धवीर सिंह लांबा और नीरज कुमार जांगड़ा शामिल रहे।

इसके अलावा धारौली के सोनू कुमार, रक्तदानी लक्ष्मी सिंह, कोसली के मास्टर रोहित यादव, मास्टर कुलवंद सिंह यादव, विक्रान्त शर्मा, पर्यावरण संरक्षण के लिए कार्यरत मंजीत सिंह, सेवानिवृत्त नायब सूबेदार विक्रम सिंह

लांबा और समाजसेवी एवं रक्तदानी नितेश भौरिया सहित अन्य लोगों ने भी सहयोग किया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को शिक्षा के लिए प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से अतिरिक्त सामग्री भी वितरित की गई। भाकली गांव के शिक्षाविद मास्टर सतीश यादव ने सभी विद्यार्थियों को एक-एक पेन भेंट किया। वहीं, सुधराना गांव के सतबीर ने प्रत्येक विद्यार्थी को एक-एक कॉपी और एक-एक पेन प्रदान किया।

समिति की इस पहल ने समाज के सामूहिक सहयोग और जरूरतमंद बच्चों की सहायता का संदेश दिया। कार्यक्रम के माध्यम से यह भी रेखांकित किया गया कि समाज के सक्षम लोग अपनी सामर्थ्य के अनुसार योगदान देकर विद्यार्थियों की जरूरतें पूरी करने और उनके बेहतर भविष्य की राह आसान बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

उत्तराखंड में सियासी भूचाल

कार्यालय संवाददाता, देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की आहट के बीच सियासी तापमान लगातार बढ़ रहा है। अब समाजवादी पार्टी के सुप्रीमो अखिलेश यादव के बयान ने प्रदेश की राजनीति में नया विवाद खड़ा कर दिया है। बयान के बाद आरोप-प्रत्यारोप का दौर तेज हो गया है और भाजपा-कांग्रेस एक बार फिर आमने-सामने आ गई हैं। राजनीतिक दल इस विवाद को अपने-अपने तरीके से भुनाने में जुटे हैं। सवाल यह है कि अखिलेश के बयान पर छिड़ी यह बहस केवल राजनीतिक बयानबाजी तक सीमित रहेगी या उत्तराखंड की अस्मिता और क्षेत्रीय भावनाओं को केंद्र में रखकर चुनावी मुद्दा बन जाएगी? उत्तराखंड की राजनीति में राज्य की पहचान, पहाड़ की अस्मिता और अलग राज्य आंदोलन का इतिहास हमेशा संवेदनशील विषय रहे हैं। पृथक उत्तराखंड राज्य की मांग के पीछे पहाड़ी समाज की विशिष्ट परिस्थितियों, विकास की आकांक्षाओं और राजनीतिक उपेक्षा के विरुद्ध लंबा संघर्ष रहा है। ऐसे में प्रदेश से जुड़े किसी भी विवादित बयान पर राजनीतिक प्रतिक्रिया तेज होना स्वाभाविक है। अखिलेश यादव के बयान के बाद भी यही स्थिति बनती दिखाई दे रही है। हालांकि, बयान के वास्तविक संदर्भ और पूरे आशय को सामने रखकर ही उसके राजनीतिक और सामाजिक प्रभाव का आकलन किया जाना चाहिए। भाजपा के लिए यह विवाद कांग्रेस को कठघरे में खड़ा करने का अवसर बन सकता है। सत्तारूढ़ दल इस सवाल को उठा सकता है कि उत्तराखंड के सम्मान और पहचान से जुड़े विषयों पर कांग्रेस का रुख क्या है। चुनावी राजनीति में ऐसे मुद्दे अक्सर दलों के बीच वैचारिक और भावनात्मक मुकाबले का आधार बनते हैं। भाजपा की कोशिश हो सकती है कि इस विवाद के जरिए वह प्रदेश की अस्मिता के सवाल को अपने राजनीतिक एजेंडे से जोड़े और कांग्रेस को सफाई देने की स्थिति में लाए। लेकिन भाजपा के सामने भी यह चुनौती होगी कि वह केवल बयानबाजी तक सीमित न रहे। उत्तराखंड की अस्मिता की बात करने के साथ उसे रोजगार, पलायन, महिला सुरक्षा, भ्रष्टाचार और पहाड़ों में बुनियादी सुविधाओं जैसे सवालों पर भी अपनी उपलब्धियों का हिसाब देना होगा।

जनसमस्याओं का समयबद्ध समाधान सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता: धामी

संवाददाता

खटीमा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को खटीमा स्थित अपने निजी आवास नगला तराई और लोहियाहेड हेलीपैड पर आमजन एवं जनप्रतिनिधि यों से मुलाकात कर उनकी समस्याएं सुनीं। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को जनसमस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर त्वरित, पारदर्शी और प्रभावी निस्तारण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि आमजन की समस्याओं का समयबद्ध समाधान राज्य सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। लोगों को अपनी समस्याओं के समाधान के लिए अनावश्यक रूप से सरकारी कार्यालयों के चक्कर न लगाने पड़ें, इसके लिए अधिकारियों को संवेदनशीलता और तत्परता के साथ कार्य करना चाहिए।

उन्होंने कहा कि राज्य सरकार सरलीकरण, समाधान और संतुष्टि के मूल मंत्र के साथ काम कर रही है। प्रशासन की जवाबदेही सुनिश्चित करने के साथ प्रत्येक व्यक्ति को उसकी समस्या



का संतोषजनक समाधान उपलब्ध कराना सरकार का लक्ष्य है। मुख्यमंत्री ने जनप्रतिनिधियों से क्षेत्र में चल रहे विकास कार्यों और स्थानीय जरूरतों पर भी चर्चा की। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार जनता की अपेक्षाओं के अनुरूप विकास कार्यों को आगे बढ़ाने और नागरिक सुविधाओं को मजबूत बनाने के लिए प्रतिबद्ध है।

इस दौरान जिला पंचायत अध्यक्ष अजय मौर्य, दर्जा राज्यमंत्री कैप्टन (सेनि.) गंभीर सिंह धामी, सुरेश कोली, रणजीत

सिंह नामधारी, पूर्व विधायक डॉ. प्रेम सिंह राणा, खटीमा नगर पालिका अध्यक्ष रमेश चंद्र जोशी, सतीश भट्ट, रनदीप पोखरिया, वरुण अग्रवाल, अमित पांडे, भवानी भंडारी सहित अन्य जनप्रतिनिधि मौजूद रहे। प्रशासन की ओर से जिलाधिकारी नितिन सिंह भदौरिया, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय गणपति, पुलिस अधीक्षक (अपराध) अनुषा बडोला और अपर जिलाधिकारी पंकज उपाध्याय सहित संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

गढ़वाली फिल्म 'सुपन्यू' का पोस्टर-ट्रेलर लोकार्पित



पूर्व सीएम तीर्थ सिंह ने किया लोकार्पण, उत्तराखंडी सिनेमा की प्रतिभाएं सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंडी गढ़वाली फीचर फिल्म 'सुपन्यू' के पोस्टर और ट्रेलर का देहरादून में भव्य समारोह के दौरान लोकार्पण किया गया। ट्विंकल फिल्मस के बैनर तले निर्मित इस फिल्म का लोकार्पण उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री तीर्थ सिंह रावत ने किया। कार्यक्रम में उत्तराखंडी सिनेमा से जुड़े कलाकारों, निर्माता-निर्देशकों और फिल्म निर्माण से जुड़े लोगों में उत्साह देखने को मिला। इस अवसर पर फिल्म के निर्देशक देबू रावत ने उत्तराखंड के फिल्म जगत से जुड़े निर्माता-निर्देशकों, अभिनेता-अभिनेत्रियों, कलाकारों, संगीतकारों, तकनीशियनों और पत्रकारों को सम्मानित कर उनका उत्साहवर्धन किया। आयोजन के माध्यम से क्षेत्रीय सिनेमा के विकास में योगदान देने वाली प्रतिभाओं को सम्मान देने और स्थानीय फिल्म उद्योग को प्रोत्साहित करने का संदेश दिया गया।

गढ़वाली फिल्म 'सुपन्यू' को उत्तराखंड के क्षेत्रीय सिनेमा को आगे बढ़ाने की दिशा में एक पहल के रूप में देखा जा रहा है। गढ़वाली भाषा में

बनने वाली फिल्म में प्रदेश की लोकसंस्कृति, परंपराओं, रीति-रिवाजों, लोककलाओं और पहाड़ की जीवनशैली को दर्शकों तक पहुंचाने का महत्वपूर्ण माध्यम हैं। क्षेत्रीय फिल्मों के निर्माण और प्रचार-प्रसार से स्थानीय कलाकारों, संगीतकारों, तकनीशियनों और युवाओं को अपनी प्रतिभा दिखाने के अवसर मिलते हैं। साथ ही, ऐसी फिल्में उत्तराखंड की सांस्कृतिक पहचान को व्यापक स्तर पर स्थापित करने और नई पीढ़ी को अपनी जड़ों से जोड़ने में भी अहम भूमिका निभाती हैं।

कार्यक्रम में उत्तराखंडी सिनेमा को बढ़ावा देने, स्थानीय प्रतिभाओं को बेहतर मंच उपलब्ध कराने और प्रदेश की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण की आवश्यकता पर जोर दिया गया। फिल्म के पोस्टर और ट्रेलर के लोकार्पण के साथ ही क्षेत्रीय सिनेमा से जुड़े लोगों में नई उम्मीद और उत्साह दिखाई दिया। 'सुपन्यू' के आयोजन ने एक बार फिर गढ़वाली सिनेमा की संभावनाओं और स्थानीय फिल्म उद्योग को प्रोत्साहित करने की जरूरत को रेखांकित किया।

छात्राओं से अशोभनीय व्यवहार अक्षम्य: कुसुम



► महिला आयोग अध्यक्ष ने एसपी जया बलूनी से वार्ता कर दिए त्वरित व कठोरतम कार्रवाई के निर्देश

संवाददाता

देहरादून। देहरादून स्थित समर वैली स्कूल में नाबालिग छात्राओं के साथ शिक्षक द्वारा छेड़छाड़ व दुर्व्यवहार की सामने आई अत्यंत गंभीर घटना का उत्तराखंड राज्य महिला आयोग ने तत्काल स्वतः संज्ञान लिया है।

सोशल मीडिया और समाचार पत्रों के माध्यम से प्रकरण की जानकारी मिलते ही महिला आयोग अध्यक्ष कुसुम कंडवाल ने पुलिस अधीक्षक (एसपी) जया बलूनी से दूरभाष पर विस्तृत वार्ता की। वार्ता के दौरान एसपी जया बलूनी ने अवगत कराया कि प्रकरण में आरोपी शिक्षक के विरुद्ध पॉक्सो अधिनियम

समेत संबंधित गंभीर धाराओं में मुकदमा दर्ज कर लिया गया है तथा पुलिस टीम त्वरित कार्रवाई में जुटी है। महिला आयोग अध्यक्ष ने स्पष्ट निर्देश दिए कि आरोपी को शीघ्र अति शीघ्र गिरफ्तार कर सलाखों के पीछे भेजा जाए और मामले में किसी भी प्रकार की शिथिलता न बरती जाए।

महिला आयोग अध्यक्ष कुसुम कंडवाल ने कड़ा रख अपनाते हुए कहा कि शिक्षा का मंदिर कहे जाने वाले विद्यालय में छात्राओं के साथ इस प्रकार का अशोभनीय व घृणित आचरण अत्यंत शर्मनाक, निंदनीय और अक्षम्य है। समाज में बालिकाओं की गरिमा और सुरक्षा से

खिलवाड़ करने वाले किसी भी व्यक्ति को किसी भी सूत्र में बख्शा नहीं जाएगा।

अध्यक्ष कुसुम कंडवाल ने इस बात पर भी गहरा रोष व्यक्त किया कि इतने लंबे समय से बालिकाओं के साथ हो रहे अनुचित व्यवहार (बैड टच) का संज्ञान विद्यालय स्तर पर पहले क्यों नहीं लिया गया।

उन्होंने कहा कि प्रकरण में विद्यालय प्रबंधन और प्रधानाचार्य द्वारा मामले को दबाने, आरोपी का बचाव करने तथा छात्राओं पर शिकायत वापस लेने का दबाव बनाने जैसे जो गंभीर आरोप सामने आ रहे हैं, वे अक्षम्य हैं। महिला आयोग इसे कतई बर्दाश्त नहीं करेगा।

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।