रविवार

01 नवंबर 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 280
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

आर.एन.आई. : 59626/94

34 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

पुलिस और बदमाशों में भिड़ंत

दो बदमाशों के पैर में लगी गोली, गिरफ्तार,अस्पताल में भर्ती

संवाददाता

देहरादून। पटेलनगर कोतवाली क्षेत्र के नयागांव के पास देर रात पुलिस और बदमाशों के बीच मुठभेड़ हो गई। चेकिंग के दौरान पुलिस ने फर्जी नंबर प्लेट लगी मोटरसाइकिल पर सवार दो युवकों को रोकने का प्रयास किया तो वे भागने लगे। पुलिस टीम ने पीछा किया तो आरोपियों ने फायरिंग कर दी। जवाबी कार्रवाई में दोनों बदमाशों के पैर में गोली लगी। पुलिस ने दोनों को गिरफ्तार कर उपचार के लिए अस्पताल पहुंचाया। आरोपियों के कब्जे से दो पिस्टल, जिंदा कारतूस और खोखा कारतूस बरामद किए गए हैं।



पुलिस के अनुसार, पटेलनगर क्षेत्र में नयागांव के पास सघन चेकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इसी दौरान फर्जी नंबर प्लेट लगी मोटरसाइकिल पर सवार दो युवक पुलिस की नजर में आए। उन्हें रोकने का प्रयास किया गया तो वे चेकिंग प्वाइंट पर नहीं रुके और बुडपुर की ओर भागने लगे। पुलिस टीम ने पीछा किया तो आरोपियों ने पुलिस पर गोली चला दी। फायरिंग में पुलिस का वाहन भी क्षतिग्रस्त हो गया। इसके बाद पुलिस की जवाबी कार्रवाई में दोनों आरोपी घायल हो गए। मुठभेड़ की सूचना मिलते ही वरिष्ठ पुलिस अधिकारी घटनास्थल पर पहुंचे। एसपी सिटी शेखर सुयाल ने मौके का निरीक्षण किया और अस्पताल पहुंचकर भी घटना की जानकारी ली। फॉरेंसिक टीम ने घटनास्थल से साक्ष्य जुटाए। घायल आरोपियों की पहचान शमीम पुत्र इलियास और शहजाद पुत्र इखलाक, निवासी रुड़की, जिला हरिद्वार के रूप में हुई है। प्रारंभिक पूछताछ में आरोपियों ने पटेलनगर, विकासनगर और सहसपुर समेत अन्य थाना क्षेत्रों में नकबजनी की घटनाओं में शामिल होने की बात बताई है। पुलिस के मुताबिक, दोनों आरोपी कथित तौर पर किसी अन्य वारदात को अंजाम देने के इरादे से निकले थे। फर्जी नंबर प्लेट लगी बाइक का इस्तेमाल कर वे पुलिस की चेकिंग से बचने का प्रयास कर रहे थे।एसएसपी प्रमेंद्र डोबाल के अनुसार, दोनों आरोपियों का आपराधिक इतिहास रहा है। शमीम के खिलाफ एक दर्जन से अधिक आपराधिक मुकदमे दर्ज हैं, जबकि शहजाद के खिलाफ भी देहरादून और हरिद्वार में कई मुकदमे दर्ज हैं। दोनों आरोपी पूर्व में कई बार हरिद्वार जेल जा चुके हैं। उनके खिलाफ गैंगस्टर एक्ट के तहत भी कार्रवाई की जा चुकी है।दोनों आरोपियों से पूछताछ कर रही है। दून और हरिद्वार में हुई अन्य आपराधिक घटनाओं में उनकी संभावित संलिप्तता की जांच की जा रही है।

इंडी गठबंधन का शक्ति प्रदर्शन

दिल्ली रामलीला मैदान में मेगा रैली, मुख्य चुनाव आयुक्त के इस्तीफे की मांग

संवाददाता/एजेंसी



नई दिल्ली। चुनावी प्रक्रिया में कथित गड़बड़ियों को लेकर विपक्षी इंडी गठबंधन आज दिल्ली के रामलीला मैदान में अपनी ताकत दिखाने की तैयारी में है। गठबंधन की इस मेगा रैली में मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग प्रमुखता से उठाई जाएगी।

विपक्ष ने रैली में 10 लाख लोगों के जुटने का दावा किया है। इसके लिए विभिन्न राज्यों से विपक्षी दलों के नेताओं, कार्यकर्ताओं और समर्थकों के दिल्ली पहुंचने का सिलसिला शुरू हो गया है। रामलीला मैदान में मंच सज चुका है और रैली को लेकर व्यापक तैयारियां की गई हैं।

विपक्षी दलों की रणनीति इस आयोजन के जरिये चुनावी प्रक्रिया की निष्पक्षता का सवाल राष्ट्रीय राजनीति के केंद्र में लाने की है। गठबंधन का आरोप है कि चुनावी प्रक्रिया में गड़बड़ियों से लोकतांत्रिक व्यवस्था और मतदाताओं के भरोसे से जुड़े गंभीर सवाल खड़े होते हैं। इसी मुद्दे पर विपक्ष मुख्य चुनाव आयुक्त के इस्तीफे की मांग कर रहा है। रैली को लेकर गठबंधन की कोशिश है कि अलग-अलग राज्यों में उठाए जा रहे चुनाव संबंधी सवालों को साझा मंच देकर एक व्यापक राजनीतिक अभियान का रूप दिया जाए।

रामलीला मैदान में आयोजित होने वाली इस सभा को विपक्षी एकजुटता के लिहाज से भी अहम माना जा रहा है। कांग्रेस समेत गठबंधन के विभिन्न घटक दलों के प्रतिनिधियों और समर्थकों के लिए अलग-अलग व्यवस्थाएं की गई हैं। विपक्ष की तैयारी केवल जनसभा तक सीमित नहीं है। रैली से पहले मिंटो रोड से रामलीला मैदान तक मार्च निकालने की योजना है। इसके बाद मैदान में सभा होगी, जहां विपक्षी नेता चुनावी प्रक्रिया, निर्वाचन व्यवस्था की जवाबदेही और लोकतंत्र में मतदाता के अधिकारों से जुड़े मुद्दे उठाएंगे।

इंडी गठबंधन ने इस रैली में 10 लाख लोगों की भागीदारी का दावा किया है। इतनी बड़ी संख्या में लोगों को जुटाने का दावा विपक्ष की राजनीतिक महत्वाकांक्षा को भी दर्शाता है। गठबंधन की कोशिश है कि रैली के जरिये यह संदेश दिया जाए कि चुनावी प्रक्रिया से जुड़े सवालों पर विपक्षी दल एकजुट हैं और इस मुद्दे पर सरकार तथा निर्वाचन व्यवस्था से जवाब मांगने के लिए तैयार हैं।

रैली में विभिन्न घटक दलों की भागीदारी, नेताओं के बीच तालमेल और साझा मांगों पर उनकी एकराय भी महत्वपूर्ण होगी। विपक्ष के सामने चुनौती यह है कि अलग-अलग राज्यों में अलग राजनीतिक परिस्थितियों और अपने-अपने हितों के साथ काम करने वाले दलों को एक मुद्दे पर एकजुट रखे। यदि रैली में व्यापक भागीदारी होती है और सभी दल एक साझा संदेश देने में सफल रहते हैं, तो इससे गठबंधन को अपने राजनीतिक अभियान को आगे बढ़ाने का अवसर मिल सकता है। हालांकि समाचार लिखे जाने तक रैली जारी थी।

दून वैली मेल

संपादकीय

राजनीति का पूर्वाभ्यास

लोकतंत्र की सबसे बड़ी ताकत उसकी संसद है और संसद की सबसे बड़ी ताकत उसका संवाद। लेकिन जब संवाद की जगह शोर, तर्क की जगह आरोप और जवाबदेही की जगह राजनीतिक जिद लेने लगे, तब लोकतांत्रिक संस्थाओं के भविष्य को लेकर सवाल उठना स्वाभाविक है। ऐसे दौर में माक संसद की प्रासंगिकता बढ़ जाती है। यह युवाओं को संसदीय व्यवस्था की बारीकियों से परिचित कराने का माध्यम है, लेकिन इसके साथ एक बड़ा सवाल भी जुड़ा हैकृक्या हम नई पीढ़ी को लोकतंत्र की वास्तविक भावना सिखा रहे हैं या उसे उसी राजनीतिक संस्कृति का अभ्यास करा रहे हैं, जिसकी खामियों पर आज सवाल उठ रहे हैं? माक संसद का उद्देश्य संसद की कार्यवाही की नकल करना भर नहीं होना चाहिए। यह लोकतांत्रिक मूल्यों की कसौटी है। इसमें युवा समझते हैं कि सरकार कैसे बनती है, कानून कैसे बनते हैं, विपक्ष की भूमिका क्या होती है और जनप्रतिनिधियों से जवाब कैसे मांगा जाता है। लेकिन यदि यह अभ्यास केवल भाषणबाजी, नारेबाजी और एक-दूसरे को नीचा दिखाने तक सीमित रह गया तो फिर यह लोकतंत्र की पाठशाला नहीं, बल्कि मौजूदा राजनीतिक विकृतियों का प्रशिक्षण केंद्र बनकर रह जाएगा। आज भारतीय राजनीति के सामने सबसे बड़ी चुनौतियों में एक है। असहमति को दुश्मनी समझने की प्रवृत्ति। सत्ता पक्ष अपनी आलोचना को कई बार राजनीतिक विरोध के चश्मे से देखता है, जबकि विपक्ष भी हर सरकारी निर्णय का विरोध करके अपनी भूमिका पूरी मान लेने का जोखिम उठाता है। संसद में व्यवधान, व्यक्तिगत आरोपों और राजनीतिक कटुता की चर्चा के बीच मूल प्रश्न पीछे छूट जाते हैं। ऐसे वातावरण में माक संसद को यह सिखाना होगा कि सत्ता में होना श्रेष्ठता का प्रमाण नहीं और विपक्ष में होना केवल विरोध का लाइसेंस नहीं है। लोकतंत्र में दोनों की भूमिका जनता के प्रति जवाबदेही से तय होती है। बहुमत सरकार बनाने का अधिकार देता है, मनमानी करने का नहीं। इसी तरह विपक्ष को विरोध का अधिकार है, लेकिन हर विरोध अपने आप में जनहित का प्रमाण नहीं बन जाता। यही वह बुनियादी अंतर है, जिसे समझे बिना संसदीय लोकतंत्र की शिक्षा अधूरी है। माक संसद में यदि सत्ता पक्ष की भूमिका निभाने वाले युवा केवल सरकारी फैसलों का बचाव करना सीखें और विपक्ष की भूमिका निभाने वाले केवल सरकार को घेरना, तो इस अभ्यास का कोई बड़ा लोकतांत्रिक अर्थ नहीं रह जाएगा। उन्हें यह भी सीखना होगा कि अपनी विचारधारा के विपरीत उठाए गए तर्क को सुनना, तथ्य स्वीकार करना और जरूरत पड़ने पर अपनी राय बदलना भी लोकतांत्रिक परिपक्वता है। राजनीति में हर सवाल का जवाब नारे से और हर असहमति का समाधान आरोप से नहीं हो सकता। समस्या यह भी है कि राजनीतिक चेतना के नाम पर कहीं युवाओं को दलगत सोच तक सीमित न कर दिया जाए। माक संसद का मंच किसी राजनीतिक दल, विचारधारा या व्यक्ति की छवि चमकाने का माध्यम नहीं बनना चाहिए। यदि आयोजन की दिशा पहले से तय हो, सवालों की सीमा निर्धारित हो और बहस का निष्कर्ष पहले ही लिख दिया गया हो, तो वहां लोकतंत्र का अभ्यास नहीं, केवल सहमति का प्रदर्शन होगा। लोकतंत्र की शिक्षा का पहला नियम ही यह है कि सवाल पूछने वाले को असुविधाजनक सवाल पूछने की स्वतंत्रता मिले। युवाओं को यह भी समझना होगा कि संसद केवल सत्ता की राजनीति का मंच नहीं, बल्कि जनता की उम्मीदों और समस्याओं का प्रतिनिधित्व करने वाली संस्था है। बेरोजगारी पर सवाल, महंगाई पर बहस, शिक्षा और स्वास्थ्य पर चर्चा तथा सरकारी खर्च की पड़ताल संसदीय राजनीति के वास्तविक विषय हैं। यदि माक संसद में इन मुद्दों की जगह केवल राजनीतिक व्यक्तित्वों की नकल और तीखे संवादों को महत्व मिलता है, तो आयोजन मनोरंजक भले हो सकता है, शिक्षाप्रद नहीं। उत्तराखंड जैसे राज्य में मॉक संसद को स्थानीय सवालों से जोड़ना और भी जरूरी है। पलायन, बेरोजगारी, पहाड़ों में स्वास्थ्य सेवाओं की कमी, शिक्षा की चुनौतियां, आपदा प्रबंधन और गांवों में बुनियादी सुविधाओं का अभाव ऐसे विषय हैं, जिन पर युवाओं को तथ्य आधारित बहस करनी चाहिए। उन्हें यह पूछना सीखना चाहिए कि सरकारी योजनाओं के लिए बजट कितना है, खर्च कितना हुआ और उसका लाभ अंतिम व्यक्ति तक कितना पहुंचा। लोकतंत्र तभी जीवंत होता है, जब सवाल सत्ता के गलियारों से निकलकर गांवों और आम नागरिकों की जिंदगी तक पहुंचते हैं। माक संसद की सफलता तालियों की गूंज, भाषणों की लंबाई या आयोजन की भव्यता से नहीं मापी जानी चाहिए। इसकी असली कसौटी यह है कि प्रतिभागी संविधान को कितना समझते हैं, तथ्यों के आधार पर कितनी मजबूती से तर्क रखते हैं और विरोधी विचारों के प्रति कितना सम्मान दिखाते हैं। उन्हें यह भी पता होना चाहिए कि संसद में विधेयक पारित करने की प्रक्रिया क्या है, संसदीय समितियां क्यों महत्वपूर्ण हैं और सरकार से जवाब मांगना लोकतंत्र का अनिवार्य हिस्सा क्यों है। राजनीतिक दलों और शिक्षण संस्थानों के लिए भी यह आत्ममंथन का अवसर है। वह युवाओं को लोकतंत्र का पाठ पढ़ाना चाहते हैं तो उन्हें अपने आचरण से भी उदाहरण प्रस्तुत करने होंगे। सार्वजनिक जीवन में सवालों से बचना, आलोचना को खारिज करना और राजनीतिक विरोधियों को शत्रु मानना एक ओर हो तथा मंच से लोकतांत्रिक मर्यादाओं का उपदेश दूसरी ओरकृयह दोहरा आचरण युवाओं के सामने गलत संदेश देगा। लोकतंत्र केवल किताबों, भाषणों और आयोजनों से नहीं सीखा जाता उसे व्यवहार में देखकर भी समझा जाता है। माक संसद को इसलिए महज एक शैक्षिक गतिविधि मानकर औपचारिकता पूरी नहीं करनी चाहिए। यह भविष्य के नागरिकों को राजनीतिक विवेक देने का अवसर है।

सर्दी की दस्तक संग चढ़ा सियासी पारा



- 2027 की जंग के लिए भाजपा और कांग्रेस ने खोले दिए हैं अपने मोर्चे
- कांग्रेस की न्याय यात्रा और यूकेडी की प्रत्याशी सूची ने बढ़ाई हलचल
- सत्ता की हैट्रिक बनाम सत्ता में वापसी की लड़ाई, तीसरे विकल्प की तलाश भी तेज

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पहाड़ों में सर्दी बढ़ने लगी है, लेकिन उत्तराखंड की राजनीति में गर्मी लगातार बढ़ रही है। विधानसभा चुनाव की औपचारिक घोषणा से पहले ही प्रदेश की सियासत चुनावी मोड में आ चुकी है। भाजपा सत्ता की हैट्रिक लगाने के लक्ष्य के साथ संगठन और सरकार की उपलब्धियों को चुनावी मुद्दा बनाने में जुटी है, तो कांग्रेस सत्ता में वापसी के लिए सरकार को घेरने की रणनीति पर काम कर रही है। यूकेडी ने 70 विधानसभा सीटों में से 16 पर प्रत्याशी घोषित कर अपनी सक्रियता का संकेत दिया है। वहीं, दूसरे क्षेत्रीय और छोटे दल भी राजनीतिक जमीन तलाशने में जुटे हैं।

सियासी तस्वीर साफ हैकृचुनाव की तारीखों का इंतजार जरूर है, लेकिन राजनीतिक दलों ने अपनी-अपनी बिसात बिछानी शुरू कर दी है। अब सवाल केवल सरकार बनाने का नहीं, बल्कि चुनाव का एजेंडा तय करने का भी है। भाजपा चाहती है कि मुकाबला सरकार के कामकाज और नेतृत्व के इर्द-गिर्द रहे, जबकि कांग्रेस बेरोजगारी, भ्रष्टाचार के आरोप, अंकिता भंडारी प्रकरण, जमीन से जुड़े विवादों और मतदाता सूची के विशेष पुनरीक्षण जैसे मुद्दों पर सरकार को जवाबदेह बनाने की कोशिश कर रही है। यूकेडी की कोशिश क्षेत्रीय अस्मिता और स्थानीय अधिकारों के सवालों को फिर राजनीतिक बहस के केंद्र में लाने की है।

सत्तारूढ़ भाजपा के सामने 2027 में लगातार तीसरी बार सरकार बनाने की चुनौती है। उत्तराखंड की राजनीति में लगातार दो कार्यकाल के बाद फिर सत्ता हासिल करना पार्टी के लिए सिर्फ चुनावी जीत नहीं, बल्कि संगठनात्मक मजबूती और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व की स्वीकार्यता का भी सवाल होगा। भाजपा ने चुनावी तैयारियों को केवल बैठकों तक सीमित रखने के बजाय बूथ स्तर तक पहुंचाने पर जोर दिया है। संगठनात्मक गतिविधियों, कार्यकर्ताओं की सक्रियता और विधानसभा क्षेत्रों में संपर्क अभियान के जरिए पार्टी चुनाव से पहले अपना आधार मजबूत करना चाहती है। इसी क्रम में पार्टी ने नवंबर के दौरान सभी 70 विधानसभा क्षेत्रों को कवर करने वाले 'लोकतंत्र बचाओ, अराजकता हटाओ' अभियान की घोषणा की है। इसके तहत पदयात्राओं, जनसंपर्क और विभिन्न संवाद कार्यक्रमों के जरिए जनता तक पहुंचने की योजना है।

भाजपा की रणनीति के दो प्रमुख पहलू हैं। पहला, सरकार की उपलब्धियों, विकास परियोजनाओं और केंद्र तथा राज्य की योजनाओं को जनता के बीच ले जाना। दूसरा, कांग्रेस के शासनकाल और उसके वर्तमान राजनीतिक अभियानों को निशाने पर रखना। पार्टी की कोशिश है कि चुनावी विमर्श में विपक्ष के आरोपों के बजाय सरकार के कामकाज और राजनीतिक स्थिरता को प्रमुखता मिले। लेकिन भाजपा के सामने चुनौती भी कम नहीं है। बेरोजगारी, भर्ती प्रक्रियाओं को लेकर युवाओं की अपेक्षाएं, पलायन, पहाड़ी क्षेत्रों में स्वास्थ्य और शिक्षा की स्थिति तथा भ्रष्टाचार से जुड़े आरोप ऐसे सवाल हैं, जिनका जवाब केवल राजनीतिक प्रचार से नहीं दिया जा सकता। सरकार को यह भरोसा भी दिलाना होगा कि विकास का लाभ दूरस्थ गांवों और आम नागरिकों तक पहुंच रहा है। भाजपा के लिए असली परीक्षा यही होगी कि उसका मजबूत संगठन सरकार के पक्ष में जनसमर्थन में कितना बदल पाता है। चुनावी अभियान की आक्रामकता महत्वपूर्ण है, लेकिन सत्ता में वापसी का फैसला मतदाता अपने अनुभवों और अपेक्षाओं के आधार पर करेगा।

मुख्य विपक्षी कांग्रेस ने भी चुनाव से पहले राजनीतिक संघर्ष तेज कर दिया है। प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल और प्रदेश प्रभारी कुमारी सैलजा के नेतृत्व में पार्टी सरकार के खिलाफ जनसंपर्क और विरोध कार्यक्रमों को आगे बढ़ा रही है। कांग्रेस ने मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण, अंकिता भंडारी प्रकरण और जमीन से जुड़े कथित विवादों को लेकर सरकार पर सवाल उठाए हैं। पार्टी ने न्याय यात्रा और अन्य विरोध कार्यक्रमों के जरिए इन मुद्दों को जनता तक पहुंचाने की रणनीति बनाई है। कांग्रेस की राजनीतिक गणना स्पष्ट है। वह चाहती है कि चुनाव का केंद्र सरकार की उपलब्धियां नहीं, बल्कि सरकार से जुड़े विवाद और जनता की समस्याएं बनें। पार्टी का मानना है कि यदि बेरोजगारी, महंगाई, महिला सुरक्षा, जमीन और स्थानीय अधिकारों के सवालों पर असंतोष को एक साझा राजनीतिक मुद्दे में बदला जा सके, तो भाजपा के लिए सत्ता बचाना कठिन हो सकता है।

उत्तराखंड में सर्दी की शुरुआत के साथ राजनीतिक गतिविधियां तेज हो गई हैं। भाजपा ने चुनावी अभियान का खाका सामने रख दिया है, कांग्रेस सरकार के खिलाफ मुद्दों को लेकर सड़क पर उतरने की तैयारी में है और यूकेडी ने प्रत्याशियों की घोषणा करके अपनी मौजूदगी दर्ज कराई है। छोटे दल भी अपनी राजनीतिक जमीन तलाश रहे हैं। लेकिन अभी की सक्रियता को चुनावी परिणाम का संकेत मानना जल्दबाजी होगी। भाजपा के सामने सत्ता विरोधी असंतोष की आशंकाओं का जवाब देने की चुनौती है, कांग्रेस के सामने संगठनात्मक एकजुटता और विश्वसनीय विकल्प पेश करने की कसौटी है, जबकि यूकेडी और दूसरे क्षेत्रीय दलों के सामने अपनी सीमित राजनीतिक मौजूदगी को प्रभावी जनसमर्थन में बदलने का सवाल है। 2027 की जंग में जो दल जनता के वास्तविक सवालों को समझेगा, अपने दावों को तथ्यों और काम से साबित करेगा तथा संगठन को मतदाताओं के भरोसे से जोड़ पाएगा, वही बढ़त हासिल करेगा। फिलहाल उत्तराखंड में चुनावी शतरंज की बिसात सज चुकी है। मोहरे चलने लगे हैं, राजनीतिक हमले तेज हो रहे हैं और हर दल अपनी चाल को निर्णायक बताने में जुटा है। लेकिन अंतिम फैसला नारों, यात्राओं और घोषणाओं से नहीं, जनता के जनादेश से होगा।

युवती को तीन साल तक डराकर किया यौन शोषण, आरोपी गिरफ्तार

संवाददाता

विकासनगर। सहसपुर थाना क्षेत्र में एक युवती को जान से मारने और समाज में बदनाम करने की धमकी देकर तीन साल तक यौन शोषण करने का मामला सामने आया है। पीड़िता की शिकायत पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर 22 वर्षीय आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने आरोपी को न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया। पुलिस के अनुसार, पीड़िता ने 24 सितंबर को सहसपुर थाने में शिकायत देकर आरोप लगाया था कि लखनवाला क्षेत्र का निवासी आदिल पिछले तीन वर्षों से उसे डरा-धमकाकर उसका शारीरिक शोषण कर रहा था। आरोप है कि आरोपी उसे जान से मारने और समाज में बदनाम करने की धमकी देता था। इसी डर का फायदा उठाकर वह उसके साथ जबरन शारीरिक संबंध बनाता रहा। पीड़िता की तहरीर के आधार पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू की। मामले की विवेचना महिला उपनिरीक्षक वंदना नेगी को सौंपी गई। इसके बाद आरोपी आदिल (22) निवासी बैरागीवाला, सहसपुर को पूछताछ के लिए कोतवाली बुलाया गया। पूछताछ के बाद पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया। गिरफ्तारी के बाद आरोपी को न्यायालय में पेश किया गया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया। सहसपुर कोतवाली के वरिष्ठ उपनिरीक्षक प्रवीण कुमार ने कहा कि महिलाओं के खिलाफ अपराधों को लेकर पुलिस गंभीर है। इस मामले में भी पीड़िता को न्याय दिलाने के लिए नियमानुसार ठोस कानूनी कार्रवाई की जा रही है।

उडद की दाल से निखारें खूबसूरती

उडद की दाल खाने के साथ ही खूबसूरती बडाने में भी उपयोगी होती है। उडद की दाल आपकी त्वचा को भी निखार सकती है। यह आपकी तवचा से जुडी कई समस्याओं के लिए बेहद लाभकारी होती है।

उडद की दाल आपके चेहरे पर जमी धूल-मिट्टी को दूर करती है और त्वचा के छिद्रों में इन्हें जाने से रोक सकती है।

इस प्रकार बनाये फैस पैक : आधा कप उडद की दाल को पूरी रात के लिए पानी में रख दें। सुबह इसका पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट में 2-2 चम्मच दूध और घी मिला कर तैयार करें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर करीब 3० मिनट के लिए लगाकर छोड दें। हल्के गर्म पानी से धो लें। सप्ताह में तीन बार इस्तेमाल करें।

मुहांसे को करें ठीक : उडद दाल एक प्राकृतिक एंटिसेप्टिक है। यह चेहरे पर बैक्टिरिया के कारण उभरने वाले मुहांसों को दूर करता है। यह चेहरे से अतिरिक्त तेल को भी दूर करता है।

इस प्रकार करें इस्तेमाल

आधा कप उडद की दाल को पूरी रात के लिए पानी में रख दें। सुबह इसका पेस्ट बना लें।

अब इस पेस्ट में 2-2 चम्मच गुलाबजल और ग्लिसरीन मिला कर तैयार करें।

इसमें बादाम का तेल मिलाएं।

इस पेस्ट को अपने चेहरे पर करीब 15 से 2० मिनट के लिए लगाकर छोड दें।

ठंडे पानी से चेहरा धो लें।

उडद की दाल प्राकृतिक ब्लीच के तौर पर आपका साथ निभाएगी और त्वचा का रंग निखारने में मदद करेगी।

कैसे करें इस्तेमाल-

एक चैथाई कप उडद की दाल और 8 से 9 बादाम पूरी रात के लिए पानी में रख दें। सुबह इसका पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर करीब 15 से 2० मिनट के लिए लगाकर छोड दें।

ठंडे पानी से धो लें।

टेन और सनबर्न हो दूर

उडद की दाल में कूलिंग इफेक्ट होते हैं जो सनबर्न को ठीक करने में मददगार हैं।

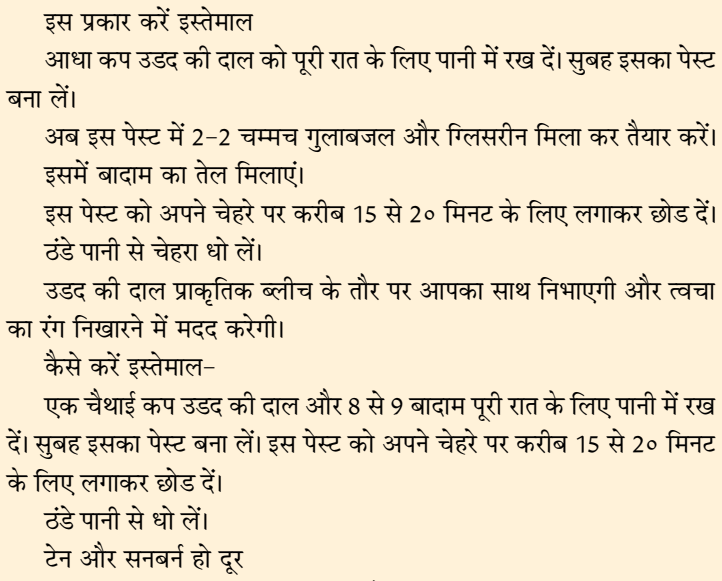
कैसे करें इस्तेमाल :

एक चैथाई कप उडद की दाल पूरी रात के लिए पानी में रख दें। सुबह इसका पेस्ट बना लें। इसमें तीन चम्मच दही मिलाकर पेस्ट को तैयार करें। इस पेस्ट को अपने चेहरे और उन हिस्सों पर लगाएं जहां सनबर्न हुआ हो। करीब 15 से 2० मिनट के लिए लगाकर छोड दें। ठंडे पानी से धो लें।

दाग धब्बे होंगे दूर : उडद की दल चेहरे पर उभर आए दाग धब्बों को दूर करने में भी मददगार है।

कैसे करें इस्तेमाल-

एक चैथाई कप उडद की दाल पूरी रात के लिए पानी में रख दें। सुबह इसका पेस्ट बना लें। इसमें आधा कम राइज पाउडर डालें और मिलाकर पेस्ट को तैयार करें। अब इसमें कुछ बूंद नींबू का रस डालें: इस पेस्ट को अपने चेहरे लगाएं और पर करीब 15 से 2० मिनट के लिए लगाकर छोड दें। ठंडे पानी से धो लें।



हफ्ते में तीन बार खाएं मुट्ठी भर नट्स, अच्छा रहेगा दिल

हफ्ते में तीन बार मुट्ठी भर बादाम, अखरोट खाने से दिल की धड़कन अनियंत्रित होने का खतरा 18 फीसदी तक कम हो जाता है। स्वीडन के 6० हजार लोगों के दिल की सेहत पर 17 साल तक अध्ययन के बाद इस नतीजे पर पहुंचे हैं। दिल की सेहत उम्र बढ़ने के साथ लोगों के लिए चिंता का सबब बन जाती है। एक नए अध्ययन में विशेषज्ञों का कहना है कि एट्रियल फाइब्रिलेशन यानि दिल की धड़कन अनियंत्रित होने की समस्या में नट्स का नियमित सेवन आराम पहुंचाने वाला हो सकता है। यह हार्ट स्ट्रोक होन की अहम वजह होता है।

शोध के दौरान विशेषज्ञों ने यह भी देखा कि सीमित मात्रा में नट्स खाने से हार्ट फेल होने का खतरा भी कम हो जाता है। स्वीडन के कैरोलिंस्का इंस्टीट्यूट में हुए इस शोध में कहा गया है कि नट्स का सेवन हार्ट अटैक और स्ट्रोक के खतरे को कम करता है। हालांकि इस अध्ययन की एक खास बात यह थी कि इसमें शामिल सभी प्रतिभागी युवा और शारीरिक तौर पर सक्रिय थे। इनका वजन नियंत्रित था और यह कम मात्रा में शराब का सेवन करते थे।

संतरे में पाया जाता है सबसे ज्यादा विटामिन डी

विटामिन डी एक ऐसा पोषक तत्व है जो त्वचा के धूप के संपर्क में आने पर बनता है। हमारी हड्डियों, मांसपेशियों और नसों को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन डी की जरूरत होती है। यह इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करता है। खाद्य पदार्थों और फलों से भी विटामिन डी पाया जा सकता है। आज हम आपको एक ऐसे फल के बारे में बताने जा रहे हैं जिसमें प्राकृतिक रूप से विटामिन डी उच्च मात्रा में पाया जाता है। इस फल को आप बड़ी आसानी से अपने आहार में शामिल कर सकते हैं।



विटामिन डी के फायदे

विटामिन डी लेने से वजन घटाने में मदद मिलती है, डिप्रेशन नहीं होता, हृदय रोगों का खतरा कम हो सकता है। हम सभी जानते हैं कि विटामिन डी हड्डियों को मजबूत करता है। इससे इम्यून सिस्टम भी बेहतर होता है। तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखने में भी विटामिन डी अहम भूमिका निभाता है।

विटामिन डी की कमी से क्या नुकसान होता है

अगर आपके शरीर में विटामिन डी की कमी हो जाए तो इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है या बीमार महसूस होता है। इसमें थकान, हड्डियों और कमर में दर्द, मूड खराब रहना, घाव न भरना, बाल झड़ना, मांसपेशियों में दर्द रहता है। वहीं अगर आप लंबे समय से विटामिन डी की कमी से ग्रस्त हों तो इसकी वजह से कार्डियोवस्कुलर स्थितियां, ऑटोइम्यून समस्याएं, नसों से जुड़े रोग, संक्रमण, प्रेग्नेंसी में समस्याएं और ब्रेस्ट, प्रोस्टेट एवं कोलन जैसे कुछ कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

संतरे का जूस

विटामिन डी से युक्त फलों में से एक संतरा भी है। संतरे का जूस हड्डियों को मजबूत करने वाले खनिज पदार्थों को अवशोषित कर सकता है जो कि शरीर को एनर्जी और मजबूती देने के लिए जरूरी होता है। एक कप संतरे के रस से पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी मिल जाता है। संतरा विटामिन सी, फोलेट और पोटैशियम से भी युक्त होता है।

इन चीजों से भी मिल सकता है विटामिन डी : संतरे के रस के अलावा दही, दूध, साल्मन और टूना मछली एवं अंडे आदि में विटामिन डी प्रचुरता में होता है। अगर आपकी हड्डियां कमजोर हैं या शरीर में विटामिन डी की कमी हो गई है तो आपको अपनी डाइट में इन चीजों को शामिल कर लेना चाहिए।

हाथों की खूबसूरती के लिए सजाएं अपने नेल्स

हाथों की खूबसूरती सिर्फ उनकी कोमलता पर ही निर्भर नहीं करती, बल्कि नेल्स की शेप, नेलपॉलिश और इनकी केयर पर भी बहुत जरूरी है। अगर आपकी ड्रेस काफी सिम्पल है तो इसका स्टाइलिश लुक देने के लिए आप करलरफुल नेल पेंट ट्राई कर सकती हैं।



आप चाहें तो शाइनर नेलपेंट से अपने नेल्स को बेहद खूबसूरत लुक दे सकती हैं। नेल आर्ट हमेशा से ही गर्ल्स की फेवरेट रही है। आप किसी अच्छे पार्लर से नेल आर्ट करवा सकती हैं। इसमें फ्लावर, नग, बीड्स, स्टोन और स्वारोस्की के काफी अच्छे स्टाइल मौजूद हैं।

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

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

गर्दन के कालेपन के चलते बार-बार होते हैं शर्मिंदा ?

हर व्यक्ति की खूबसूरत दिखने की ख्वाहिश होती है, फिर चाहे वो लड़का हो या लड़की। अधिकतर लोग अपने चेहरे को साफ और चमकदार बनाने के लिए तो जीतोड़ मेहनत करते हैं। लेकिन इस कड़ी में वो अक्सर अपनी गर्दन की सफाई करना भूल जाते हैं या शायद इसपर ध्यान देना जरूरी नहीं समझते। माना कि चेहरा सबको सबसे पहले नजर आता है, इसलिए इसको चमकदार बनाना बहुत जरूरी होता है। हालांकि अपने स्किन केयर रूटीन में गर्दन को नजरअंदाज कर देना भी सही नहीं है। क्योंकि कई बार लोगों की नजर गलती से ही सही, गर्दन के कालेपन पर चली जरूर जाती है और फिर आपको शर्मिंदा होना पड़ जाता है।

ऐसा नहीं है कि गर्दन के कालेपन से छुटकारा पाने का कोई तरीका नहीं है। आपके घर में ही ऐसी कई चीजें मौजूद हैं, जिनकी मदद से आसानी से गर्दन के कालेपन से छुटकारा पाया जा सकता है। आज हम आपको उन्हीं चीजों के बारे में बताएंगे, जिनकी मदद से आप गर्दन के



कालेपन को दूर कर सकते हैं।

कैसे दूर करें गर्दन का कालापन?

आलू का रस: आलू सिर्फ सेहत के लिए ही फायदेमंद नहीं है, बल्कि ये गर्दन के कालेपन को दूर करने में भी मददगार है। आपको बस एक बड़े आलू को कद्दूकस करना होगा। फिर कद्दूकस किए गए आलू को निचोड़कर इसका रस निकालना होगा। इस रस में थोड़ा सा नींबू का रस मिलाएं और फिर गर्दन के काले हिस्से पर लगाएं। 1०-2० मिनट तक इसे लगे रहने दें, फिर पानी से गर्दन धो लें।

शहद: शहद भी गर्दन के कालेपन को दूर कर सकता है। आपको बस शहद में दो चम्मच नींबू का रस मिलाना है। फिर इस पेस्ट से गर्दन के काले हिस्से की अच्छी तरह से मसाज करनी है। फिर 2० मिनट बाद पानी से धो लेना है।

बेकिंग सोडा: बेकिंग सोडा शरीर के जिद्दी से जिद्दी कालेपन को भी दूर कर सकता है। काली गर्दन पर इसका इस्तेमाल करने के लिए आपको सादे पानी में बेकिंग सोडा मिलाना है और एक गाढ़ा पेस्ट तैयार करना है। फिर इस पेस्ट को प्रभावित हिस्से पर लगाकर कुछ समय के लिए रहने देना है।

कच्चा पपीता: सबसे पहले तो कच्चा पपीता को पीस लें। फिर पिसे हुए कच्चे पपीते में पानी मिलाएं और एक गाढ़ा पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट को गर्दन की काले हिस्से पर लगाएं और 15 से 2० मिनट के लिए छोड़ दें। बाद में साफ पानी से गर्दन धो लें।

नींबू का रस: नींबू का रस भी गर्दन के कालेपन को दूर कर सकता है। बस आपको एक नींबू लेना है और इसका रस निकाल लेना है। फिर इस रस को गर्दन के काले हिस्से पर लगाना है। जब यह सूख जाए तब साफ पानी से गर्दन को धो लेना है।

बहुत तेज हो सिरदर्द तो न करें नजरअंदाज

हर किसी ने कभी न कभी छोटा-मोटा सिरदर्द महसूस किया होगा। ज्यादा भागा दौड़ या तनाव के कारण भी सिरदर्द की स्थिति पैदा हुई होगी, लेकिन अगर व्यक्ति को सिर में इतना तेज दर्द हो कि उसे लगे मानो सिर ही फट जाएगा तो उसे इस लक्षण को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इसके साथ ही गर्दन भी अकड़ी हुई महसूस होती है, तो इसको हल्के में न लें, क्योंकि व्यक्ति सेरिब्रल एन्यूरिज्म या मस्तिष्क धमनीविस्फार का शिकार हो सकता है। मस्तिष्क धमनीविस्फार तब होता है जब मस्तिष्क की धमनी का कोई हिस्सा फूल जाता है और उसमें रक्त भर जाता है। यह एक तरह की जानलेवा स्थिति है जो किसी भी आयु के लोगों को प्रभावित कर सकती है। इस स्थिति में ब्रेन स्ट्रोक, ब्रेन डैमेज भी हो सकता है।

मरीज की अचानक से मौत भी हो सकती है। ब्रेन एन्यूरिज्म होने पर सिरदर्द के साथ जी मचलना या उल्टी, रोशनी के प्रति संवेदनशीलता, मिर्गी चढ़ना, गर्दन में अकड़न, मांसपेशियों में कमजोरी, शरीर के किसी हिस्से को चलाने में कठिनाई, आंखों में धुंधलापन, सुस्ती, बोलने में परेशानी आदि संकेत दिखाई देते हैं। यह बीमारी 35 से 60 साल की आयु के लोगों को ज्यादा प्रभावित करती है, लेकिन कुछ मामलों में इसकी स्थिति बच्चों में भी देखी जा सकती है। ब्रेन एन्यूरिज्म का विकास धमनी की दीवारों के पतले होने की वजह से होता है। ये अक्सर धमनियों में कांटे या शाखाओं पर बनते हैं क्योंकि नसों के ये हिस्से कमजोर होते हैं। ब्रेन एन्यूरिज्म कई वजहों से हो सकते हैं। इनमें आनुवंशिकता, हाई ब्लड प्रेशर और असामान्य रक्त प्रवाह सबसे बड़ी वजह होती है। पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में इसके होने की आशंका अधिक होती है। डॉक्टर क्लिनिकल टेस्ट के साथ ही सीटी स्कैन और ब्रेन एंजियोग्राफी से इस रोग की जांच की जाती है।

ब्रेन एन्यूरिज्म का इलाज किस विधि से किया जाए इसके लिए डॉक्टर उम्र, रोग की स्थिति और स्वास्थ्य की स्थिति देखते हैं। अगर एन्यूरिज्म छोटा है और स्थिति ज्यादा गंभीर नहीं है तो ऐसे में इसके टूटने का जोखिम न के बराबर होता है। ऐसी स्थिति में डॉक्टर हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के तरीके देखते हैं। अगर एन्यूरिज्म बड़ा है या इसमें दर्द है तो सर्जरी की जाती है। जीवनशैली में कुछ बदलाव और घरेलू उपाय अनाकर इसके खतरे को कम किया जा सकता है। इसमें सबसे महत्वपूर्ण है ब्लड प्रेशर की जांच करना। हाई ब्लड प्रेशर के समय शरीर में रक्त प्रवाह बहुत तेज हो जाता है। इस स्थिति में हृदय को अधिक काम करना पड़ता है। हृदय धमनियों के माध्यम से खून को शरीर में पम्प करता है। धमनियों में बहने वाले रक्त के लिए एक निश्चित दबाव जरूरी है। दबाव अधिक हो जाता है तो धमनियों पर दबाव पड़ता है। इसके अलावा स्वस्थ भोजन को अपने आहार में शामिल करना चाहिए, जिसमें फल, सब्जियां, साबुत अनाज, उच्च फाइबर युक्त भोजन, दूध आदि शामिल हैं।

लाल तरबूज में हैं छिपे हैं कई गुण!

मौसमी फलों के सेवन से शरीर को कई प्रकार की ऊर्जा मिलती है। गर्मियों में आने वाला तरबूज भी शरीर को हाइड्रेट करने में मदद करता है लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि तरबूज के जिस भाग को आप फेंक देते हैं, उसे भी खाया जा सकता है। जी हां, तरबूज के बीज और छिलके या बाहरी परत भी आपकी सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। तरबूज की हरी त्वचा और गुलाबी पल्प के बीच का सफेद भाग कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। तरबूज के इस हिस्से में सिट्रिलीन होता है, जो आपको फ्री रेडिकल्स से बचाने में मदद करता है। यह एक एमिनो एसिड है, जो हार्ट, संचार प्रणाली और प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए जरूरी है। इसके अलावा, तरबूज के छिलके में कार्बोहाइड्रेट, विटामिन सी, विटामिन ए, पोटेशियम, मैग्नीशियम और जस्ता भी मौजूद होता है। तरबूज के छिलका सेहत के लिए अच्छा साबित हो सकता है। तरबूज का छिलका आपके हार्ट को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है। यह रक्तचार को सही रखता है जो हृदय के लिए फायदेमंद है। इसके अलावा, इसमें मौजूद सिट्रिलीन रक्त प्रवाह को बेहतर बनाने और हार्ट फेल्योर और कोरोनरी आर्टरी डिजीज की बीमारियों में फायदेमंद है। तरबूज के छिलके में पोटेशियम होता है, जो किडनी को स्वस्थ रखने के लिए फायदेमंद है। तरबूज के छिलके में हाइड्रेटिंग गुण हैं जो यूटीआई में भी फायदेमंद हैं। यूटीआई की समस्या होने पर आप नियमित रूप से एक गिलास ताजा तरबूज का रस पी सकते हैं। तरबूज के छिलके में लाइकोपीन होता है जो कि इंफ्लमेशन को कम करने में सहायक है।

तरबूज का छिलका खाने से स्किन इंफ्लमेशन से लेकर गठिया के दर्द को कम करने में मदद मिलती है। यह आपके शरीर के सूजन को कम करने मदद करता है। साथ ही पिंपल्स की समस्या भी कम होती है। तरबूज से लेकर तरबूज का छिलका आपके हाई बीपी को कम करने में मदद कर सकता है। यह रक्त वाहिकाओं को पतला करने में मदद करता है और बदले में ब्लड प्रेशर को नॉर्मल रखने में मदद करता है। तरबूज के छिलका वजन घटाने में भी मदद करता है। वहीं इसके छिलके में फाइबर होता है, जो आपके पेट को अधिक समय तक भरा हुआ रखता 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 संतुट 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

सर्दियों में भी पीएं खूब पानी!





सर्दियां अपने साथ स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव भी लेकर आती हैं, ऐसे में खुद को बीमारियों से कैसे बचाएं और सर्दियों का पूरा मजा कैसे लें, यह अच्छी तरह जान लेने की जरूरत है। चिकित्सक की सलाह है कि सर्दियों में खूब धूप सेकें, क्योंकि ऐसा न करना विटामिन-डी की कमी, अवसाद, जोड़ों के दर्द, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी का कारण बनता है। दिन की शुरुआत नाश्ते से पहले आधा लीटर पानी पीकर करें और हर घंटे बाद उचित मात्रा में पानी पीते रहें।

यह माना हुआ तथ्य है कि सर्दियों में दिल और दिमाग के दौरे या कार्डियक अरेस्ट की वजह से मौतों के मामले बढ़ने लगते हैं। इसके कई कारण हैं। पहला तो दिन छोटे हो जाते हैं, जिससे हार्मोन में असंतुलन पैदा होता है और शरीर में विटामिन-डी की कमी आती है। इससे दिल और दिमाग के दौरे की आशंका रहती है।

ठंडे मौसम में दिल की धमनियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे दिल को रक्त और ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। इससे ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। ठंडे मौसम में खास कर उम्रदराज लोगों को अवसाद घेर लेता है, जिससे उनमें तनाव और हाईपरटेंशन काफी बढ़ जाता है। सर्दियों के अवसाद से पीड़ित लोग अक्सर ज्यादा चीनी, ट्रांस फैट और सोडियम व ज्यादा कैलोरी वाला आरामदायक भोजन खाने लगते हैं जो डायबिटीज और हाईपरटेंशन से पीड़ित लोगों के लिए बहुत ही खतरनाक हो सकता है।

इन बातों का रखें ध्यान:

अच्छी सेहत के लिए सॉल्युबल और इनसॉल्युबल फाइबर से भरपूर आहार लें जिसमें इसबगोल का छिलका, सेब, ओनब्रैन और दालें खाएं। इनसॉल्युबल में संपूर्ण अनाज, ब्रोकली, सूखे मेवे, सीडज और वेजीटेबल स्किन शामिल होते हैं। फाइबर कई गंभीर बीमारियों से रक्षा करता है। फाइबर अपच सिंड्रोम में भी मदद करता है।

उचित मात्रा में पानी पीने से ऊर्जा, मानसिक स्पष्टता और बेहतर पाचन बना रहता है। अपने दिन की शुरुआत नाश्ते से पहले आधा लीटर पानी पीकर करें और हर घंटे बाद उचित मात्रा में पानी पीते रहें। कच्चे फल, सब्जियां, अंकुरित अनाज, सूखे मेवे, बीज और ताजा जड़ी बूटियां अपने आहार में शामिल करें। कच्चे आहार एनजाइम, विटामिन और रोग प्रतिरोधक एंटीऑक्सीडेंट प्रदान करते हैं।

80 से 90 प्रतिशत लोग विटामिन-डी की कमी से पीड़ित हैं जो सर्दी के अवसाद, जोड़ों के दर्द, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी का कारण बनता है। इससे सर्दियों में काफी धूप लें।

अच्छे भोजन में सात रंग और 6 स्वाद शामिल होते हैं। लाल सेब लाइकोपीन, हरी पत्तेदार सब्जियों और फलों में बी-कॉम्पलेक्स और नारंगी वस्तुओं से विटामिन-सी मिलता है। इसी तरह मीठे, कसैले और नमकीन स्वाद वजन बढ़ाते हैं, तीखे, खट्टे और कड़वे स्वाद वजन कम करते हैं।

धूम्रपान वालों में अस्थमा और सांस की बीमारियां सर्दियों में आम हो जाती हैं, जो दिल के दौरे का खतरा भी बढ़ाती हैं।

शब्द सामर्थ्य -075

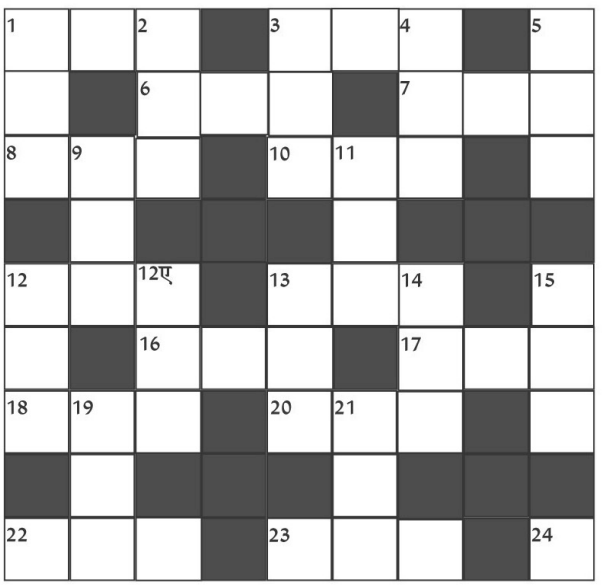
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मपुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।



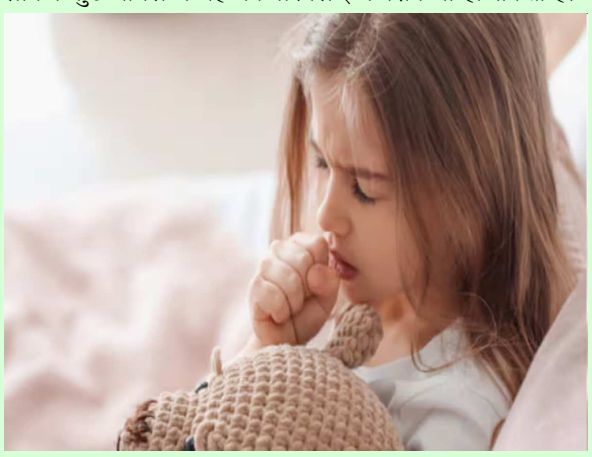
शब्द सामर्थ्य क्रमांक 74 का हल

प	सं	द	■	सिं	हा	स	न	■
ख	■	म	ज	दू	र	■	का	म
वा	द	क	■	र	■	सं	ब	ल
ड़	■	ल	ज्जा	■	म	स्का	■	य
■	बा	■	■	बि	हा	र	■	■
सु	धा	क	र	■	न	■	■	औ
रं	■	म	■	कि	ता	ब	■	स
ग	■	अ	र	सा	■	हु	ज्ज	त
■	श	क्ल	■	न	मि	त	■	न

बच्चों की खांसी को हल्के में न लें

सर्दी के मौसम में छोटे बच्चे संक्रमण के कारण खांसी और जुखाम से पीड़ित हो जाते हैं। वैसे तो यह समस्या आम है पर इसकी अनदेखी करना ठीक नहीं है क्योंकि कई बार यह सांस की बीमारी के रुप में भी बदल जाती है। बच्चों में होने वाली कफकी यह समस्या रात के समय या बच्चे के रोने पर और भी तेज हो सकती है हालांकि ज्यादातर मामलों में यह समस्या साधारण घरेलू उपायों से ही ठीक हो जाती है।

खांसी की इस तकलीफके पीछे अधिकांशतरू पैराइनफ्लूएंजा जैसे वायरस कारण होते हैं लेकिन कुछ मामले में यह बैक्टीरियल इन्फेक्शन भी हो सकता है।



वायरल इन्फेक्शन आम है और इसके लक्षण 6 माह से 3 साल तक की उम्र तक के बच्चों में ज्यादा गंभीर रूप में देखने को मिलते हैं। लेकिन कई बार बड़े बच्चों को भी ये शिकार बना सकते हैं। यह एक संक्रामक बीमारी है तथा पीड़ित से दूसरों तक फैल सकती है।

अधिकांश मामलों में सामान्य सर्दी-जुकाम जैसे संक्रमण से जब कफऔर सूजन बढ़ जाते हैं तो बच्चा एक अजीब सी आवाज में खांसने लगता है। यह खांसी रात में या बच्चे के रोने और परेशान होने पर और बढ़ सकती है। यही नहीं बच्चे को सांस लेने में भी तकलीफहोती है और इस समय भी एक अजीब सी सीटी जैसी आवाज उसके गले से निकलती है। इससे उनमें बैचेनी बढ़ सकती है और उसकी नींद में भी बाधा आ सकती है।

घरेलू उपचार भी कारगर

इस तकलीफके ज्यादातर मामलों में सामान्य इलाजों के जरिये आराम पाया जा सकता है। घरेलू उपचार भी इसमें राहत देने का काम कर सकते हैं लेकिन कई बच्चों में यह एक बार होने के बाद बार-बार लौटकर आ जाता है या फिर ध्यान न देने पर गंभीर रूप भी ले सकता है। इसलिए इसका समय पर इलाज जरूरी है। इसके लक्षण आमतौर पर 5-6 दिन तक रहते हैं। इस दौरान उनका अतिरिक्त ध्यान रखना जरूरी होता है। यदि बच्चे को साँस लेने में ज्यादा दिक्कत हो उसकी सांस लेने की गति असामान्य हो या उसकी आंखों नाक और मुंह के आस-पास या नाखूनों के समीप की त्वचा नीली या ग्रे होने लगे तो तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें। लक्षणों पर काबू में करने के लिए सामान्यतौर पर कुछ उपाय अपनाये जा सकते हैं जिनमें शामिल हैं-

भापयुक्त हवा या कुछ केसेस में ताजा हवा में पीड़ित को कुछ देर साँस लेने देना जिससे उसकी खांसी में आराम हो।

बुखार बदन दर्द आदि के लिए दवाएं देना। बच्चे को आराम करने देना और उसे धूल-धुएं या अन्य कफपैदा करने वाली स्थितियों से बचाना।

बेटे को भी सिखाएं घर के काम

बच्चों को बचपन से ही अच्छी बातें सिखाने की जिम्मेदारी माता-पिता की होती है। पांच साल से 18 वर्ष की आयु तक बेटों को कुछ बातें सिखाने से वह जिम्मेदार और आदर्श व्यक्ति बनते हैं।

अक्सर मां अपने बेटे को रसोई का कोई काम करने नहीं देती। उनका मानना है कि रसोई का काम सिर्फलड़कियों का है। मगर अपने बेटे को बताएं कि आज के दौर में लड़कों को भी रसोई का काम आना चाहिए क्योंकि उच्च शिक्षा और नौकरियों के दौरान उन्हें भी अकेला रहना पड़ सकता है।

12 वर्ष की आयु के बाद बच्चा परिपक्व होने लगता है। उसे आप इस अवस्था में कुछ छोटे काम जैसे चाय व सैंडविच बनाना आदि सिखा सकती हैं।

बेटे को शारीरिक हिंसा से हमेशा दूर रहने के लिए कहें। इससे जहां वह बाहर लड़ाई-झगड़े से दूर रहेगा वहीं घर के सदस्यों से भी अच्छा व्यवहार करेगा।

महिलाओं का सम्मान

हर महिला को अपने बेटे को महिलाओं का सम्मान करने की शिक्षा देनी चाहिए। बचपन से मिली इस शिक्षा के कारण वह हर रिश्ते के साथ ही महिलाओं का भी सम्मान करेगा और उनसे आदर से पेश आयेगा।

भावनात्मक होना

कई महिलाएं अपने बेटे को रोते समय कहती है तुम लड़की हो क्या? लेकिन ऐसा न कहें। भावनात्मक होना कोई शर्मनाक बात नहीं है। ऐसा करके आप बच्चे को कठोर बना देती हैं और फिर वह किसी ओर की भावनाओं को भी नहीं समझता।

दया भाव

बेटे को बताएं कि उसे मन में सभी के प्रति दया भाव रखना चाहिए। क्रूर बनना बेहद शर्मनाक बात है। उसे हर जीव से प्यार करना और उसका सम्मान करना सिखाएं।

टमाटर शरीर में विटामिन की कमी को पूरा करता है



टमाटर पौष्टिकता के साथ-साथ शरीर में विटामिन की कमी को पूरा करता है। यह सौंदर्य में निखार व चमक प्रदान करता है। यह प्राकृति का खूबसूरत तोहफा है। जिसके जरिए हम कई बीमारियों से ठीक हो सकते हैं। टमाटर शरीर को निरोग और शक्ति प्रदान करने में लाभकारी होता है। आयुर्वेद में टमाटर सेवन करने के अनेक फायदों को बताया गया है। तो आइये जानते हैं टमाटर के चमत्कारी गुणों को... टमाटर के केवल स्वास्थ के लिए ही फायदेमंद नहीं होता बल्कि यह और सौंदर्य को बढाने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है, जैसे- टमाटर के गूदे में कच्चा दूध व नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे पर चमक आती है।

टमाटर खाने से कब्ज की समस्या जड से खत्म हो जाती है क्योंकि टमाटर पाचन शक्ति को ठीक रखता है।

आपके मसूडों से खून निकलता हो तो आप कच्चा टमाटर खाएं या फिर टमाटर का रस बनाकर उसका सेवन करें ऐसा करने से मसूडों से खून निकलने वाली समस्या दूर हो जाती है।

यदि मुंह के छाले की समस्या से परेशान हों तो पानी में टमाटर के रस को डालकर कुला करें आपको मुंह के छालों की समस्या से मुक्ति मिलेगी।

टमाटर में विटामिन ए होता है जो त्वचा के लिए तो अच्छा होता ही है, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढता है। इसमें मौजूद फाइबर ब्लड शुगर के स्तर को भी कंट्रोल रखते हैं। टमाटर में मौजूद विटामिन सी और ई मोटापा घटाने में मदद करते हैं।

टमाटर में मौजूद कैल्शियम और विटामिन हड्डियों के टिशूज की मरम्मत करने और उन्हें स्ट्रॉग बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसका नियमित सेवन ब्रेन हैमरेज को रोकने में भी बहुत प्रभावी होता है।

टमाटर में सिर्फ एंटीऑक्सिडेंट ही मौजूद नहीं है, बल्कि फ्लैवोनोल्स ग्लायिकोसयिट्स और फैटी एसिड के तत्व भी होते हैं जो कार्डियोवास्कुलर के लिए चमत्कार है। यह रक्त संचार में अक्सीजन के प्रवाह को भी संतुलित करता है।

मोबाइल की आदत छुड़ाने अपनायें ये तरीके

आपके बच्चे अगर मोबाइल टीवी या इंटरनेट पर हद से ज्यादा समय बिता रहे हैं तो सावधान हो जाएं। तमाम विशेषज्ञों का कहना है कि बच्चों को इन डिजिटल गैजेट्स से जितना दूर रखें बेहतर है। भारत में ऑनलाइन कारोबार चमकाने वाले टेक इंडस्ट्री के महारथी भी ऐसा ही कर रहे हैं। वे भी अपने बच्चों को इससे जितना दूर हो सके रखते हैं।



आज के मॉडर्न जमाने में टेक्नॉलिजी का अहम रोल है। जिसका असर बड़ों के साथ-साथ बच्चों पर भी पड़ता है। मोबाइल और इंटरनेट के बिना बच्चों की अधूरापन लगने लगता है। इसके पीछे का कारण है बच्चों का इंटरनेट का आदी होना। इसका सबसे ज्यादा असर किशोर उम्र के बच्चों पर अधिक पड़ता है। किशोर बच्चों का अभिभावक होना कोई आसान काम नहीं है। छोटे बच्चों के साथ दोस्ती करना बहुत आसान है लेकिन बढ़ती उम्र यानि किशोंरों पर अपना भरोसा और उनका दोस्त बनना बहुत कठिन है। हर समय मोबाइल के साथ चिपके रहने से बच्चे आपसे बहुत दूर जा सकते हैं। ऐसे में उन्हें अभिभावकों द्वारा की गई रोक-टोक पर और भी चिढ़ आने लगती है। आप स्मार्ट तरीके से कुछ बातों का ध्यान रख कर साथ उनके साथ दोस्ती का रिश्ता कायम रख सकते हैं। मोबाइल उनसे ले लें और अपने पास रखें, मैदान में खेलने के लिए भेजें, पत्र पत्रिकाएं पढ़ने के लिए प्रेरित करें, सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेने प्रौत्साहित करें

ब्रश करते वक्त उल्टी आना इस गंभीर बीमारी के हैं संकेत

आपके साथ भी कई बार ऐसा हुआ होगा कि ब्रश करने के दौरान मतली और उल्टी जैसा महसूस हुआ होगा। लेकिन अगर यह आपके साथ हमेशा हो रहा है तो आपको तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए। हम इसलिए ऐसा कह रहे हैं कि क्योंकि यह शरीर में पित्त बढने से लेकर और दूसरी गंभीर बीमारी के संकेत हो सकते हैं। ब्रश करने के दौरान उल्टी जैसा महसूस होना कई वजहों से हो सकता है। कई बार यह गैस और एसिडिटी के कारण होता है तो वहीं कभी-कभी अपच भी इसके पीछे का कारण है।



हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक यह शरीर में पित्त बढने के साथ-साथ लिवर से जुड़ी बीमारी के कारण भी हो सकता है। दरअसल, पेट में होने वाली गड़बड़ी को यह काफी ज्यादा प्रभावित करती है। जब खाना ठीक से नहीं पचता है तो पेट में बाइल जूस बनने लगता है और जिससे एसिड रिफ्लक्स होने लगता है। जिसके कारण मतली महसूस होता है। ऐसे में कई लोगों को वोमिटिंग भी हो जाता है।

ब्रश करते समय उल्टी आने का कारण जीईआरडी की बीमारी : ब्रश करते वक्त उल्टी का कारण पेट में होने वाले अल्सर और गैस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स बीमारी का कारण हो सकता है। पेट से जुड़ी बीमारी का कारण हो सकता है। दरअसल, पेट में एसिड बढने से आपको ब्रश करने के दौरान मतली हो सकती है। ऐसे में पेट की स्थिति खराब हो सकती है।

किडनी खराब होने के हो सकते हैं संकेत : ब्रश करते वक्त उल्टी महसूस होना किडनी खराब होने के लक्षण हो सकते हैं। दरअसल, जब किडनी ठीक से फंक्शन नहीं कर पाती है तो ऐसे में पेट से जुड़ी समस्याएं होने लगती है। किडनी खराब होने का सबसे महत्वपूर्ण कारण है शरीर में क्रिएटिनिन का लेवल बढना। इससे मतली होने के साथ-साथ पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती है।

समय रहते इलाज करें : अगर आपको भी ब्रश के दौरान ऐसी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है तो आपको तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। ताकि वक्त रहते कारण का पता चल जाए और आगे का इलाज शुरू हो सके।

कंघी करते वक्त गुच्छे में टूटते हैं आपके भी बाल ?

सर्दी के मौसम में तापमान कम होने से हवा में नमी कम हो जाती है। जिसकी वजह से स्किन ड्राई और कई तरह की समस्याएं होने लगती है। ठंड में स्किन ही नहीं, बालों की समस्याएं भी काफी बढ़ जाती हैं। ज्यादातर लोग इस मौसम में हेयरफॉल की परेशानी से भी जूझते हैं। गर्मी की अपेक्षा सर्दी में बालों का झडना़ दोगुनी हो जाती है। कई लोग कंघी करते हैं तो उनके हाथ में बालों का गुच्छा ही टूटकर आ जाता है। ऐसे में आइए जानते हैं आखिर सर्दियों में बालों का टूटना-झडना़ ज्यादा क्यों हो जाता है और इससे कैसे बचा जा सकता है।।।

सर्दी के मौसम में क्यों बढ़ जाती है हेयर फॉल की समस्या

एक्सपर्ट के मुताबिक, सर्दियों में तापमान कम होने से हवा ड्राई हो जाती है। इससे स्कैल्प ड्राई होने लगती है। नमी की कमी के चलते बाल कमजोर होकर टूटने लगते हैं। ज्यादातर लोगों के साथ ऐसा होता है। ड्राई एयर बालों के टूटने का सबसे बड़ा कारण है। ठंड में बालों को धोने के बाद सुखाने के लिए हेयर ड्रायर के इस्तेमाल से हेयरफॉल बढने़ लगता है। हेयर ड्रायर बालों को कमजोर बना सकता है। इससे बाल तेजी से टूट सकते हैं। हेयरफॉल की एक और बड़ी वजह गलत लाइफस्टाइल और अनहेल्दी खानपान होता है। इसके अलावा केमिकल वाले शैंपू के यूज से भी बालों का झडना़ तेज हो सकता है।

सर्दियों में हेयरफॉल कैसे रोके

डर्मेटोलॉजिस्ट के मुताबिक, हेयरफॉल रोकना है तो हफ्ते में दो-तीन बार शैंपू करने के बाद कंडीशनर करें। इससे बालों में नमी बरकरार रहेगी और हेयरफॉल-डैंड्रफ से राहत मिल जाएगी। स्कैल्प की नमी बरकरार रखने के लिए सर्दियों में हफ्ते में कम से कम 1-2 बार स्कैल्प की नारियल तेल या किसी हेयर ऑयल से मसाज करनी चाहिए। इससे बालों की जड़ों में ब्लड की सप्लाई अच्छी बनी रहती है और माइक्रो सर्कुलेशन इंप्रूव होता है, जिससे हेयर फॉल में कमी आती है।

केमिकल वाले शैंपू, डाई या अन्य प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल बिल्कुल भी न करें। क्योंकि ये बालों को नुकसान पहुंचाकर उन्हें कमजोर बना देते हैं। आप चाहें तो डर्मेटोलॉजिस्ट से मिलकर अपने लिए शैंपू चुन सकते हैं।

हेयरफॉल और बालों की हर समस्या से बचने लिए खानपान को बेहतर बनाएं। लोगों को अपनी डाइट में मौसमी फल और सब्जियां जरूर रखें। जितना हो सके पानी पिएं। इससे बालों को पोषण तत्व मिलेगा और बालों का टूटना कम हो जाएगा।

बालों को मजबूत बनाने और हेयरफॉल से बचने के लिए रोजाना एक्सरसाइज करना चाहिए। फिजिकल एक्टिविटी से बालों तक सही मात्रा में पोषण पहुंचता है। इसके साथ ही बालों को सुखाने के लिए हेयर ड्रायर का इस्तेमाल कम करना चाहिए। इससे हेयरफॉल की समस्या कम होगी।

सू- दोकू क्र.075

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो 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.74 का हल

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

बैग खरीदें, जो आपकी हाइट और शारीरिक बनावट के साथ मैच करे



जब आप बैग खरीदें तो अपनी बॉडी फिगर को भी जरूर ध्यान में रखें आपने बहुत पैसे खर्च करके फैशनेबल बैग तो खरीद लिया, लेकिन क्या सोचा कि यह आपकी बॉडी फिगर के मुताबिक अच्छा लग रहा है या नहीं। कपडे की तरह हैंडबैग भी शारीरिक दोषों को छिपाने में मदद करता है या कहें कि उनको उजागर करता है, क्योंकि यह आपकी बॉडी के हिस्सों पर फोकस करता है। कैसा बैग खरीदें, जो आपकी हाइट और शारीरिक बनावट के साथ मैच करे। इसके लिए यहां आपके लिए कुछ टिप्स हैं।

छोटी कद-काठी- सत्य पॉल के डिजाइनर पुनीत नंदा का कहना है- छोटे और मध्यम साइज के गोल आकार वाले हैंडबैग छोटी कद-काठी वाली ल?कियों के लिए ठीक रहते हैं। इस तरह की बॉडी फिगर वाली महिलाओं को ऐसे ही बैगों का चुनाव करना चाहिए। एक्सेसरी डिजाइनर मीरा महादेविया कहती हैं- छोटी कद-काठी वाली महिलाएं बिग टोट, जो ओवरसाइज न हो, कैरी कर सकती हैं।

सुडौल- महादेविया कहती हैं, सुडौल काया वाली महिलाएं के लिए हर प्रकार का बैग सूट करता है। यह उनके लिए छूट है कि वह कैसा भी बैग कैरी कर लें। स्मॉल टोट्स, बिग टोट्स और ओवर साइज भी उन पर अच्छे लगते हैं।

लंबी व इकहरी काया-डिजाइनर पीची बावा का कहना है- यदि आप लंबे और इकहरे बदन की हैं तो आप पर सभी आकार के बैग अच्छे लगेंगे।% हालांकि ऐसी महिलाओं को ओवर साइज हैंडबैग, शोल्डर बैग और क्लच कैरी करने की सलाह दी जाती है, लेकिन नंदा का कहना है- ऐसी महिलाओं को ऐसा बैग, जो यादा लंबा या पतला हो, जो उन्हें उनके जैसी शेप दे, कैरी नहीं करना चाहिए।

थोडी मोटा- महादेविया कहती हैं- थोडी मोटी महिलाएं ओवरसाइज बैग और बिग क्लच कैरी कर सकती हैं। एनवलप क्लच उन पर बहुत अच्छे लगते हैं। छोटे बैग भी कैरी कर सकती हैं, लेकिन यादा छोटे नहीं।

प्लस साइज - महमूद का कहना है- अगर आप प्लस साइज की हैं तो आपको बडे और चौडे हैंडबैग कैरी करना बहुत अच्छे रहेगा, क्योंकि ये आपको न केवल अच्छा लुक देंगे, बल्कि इनसे आपका लुक भी स्मॉल दिखेगा।

बैकपैक हैंडबैग-एक ऐसा हैंडबैग, जो थोडा बडा और कमर पर पहनने के लिए डिजाइन किया जाता है, बिल्कुल पीठ पर लटकाए जाने वाले थैले की तरह।

बैगटी-यह हैंडबैग आकार में लंबा और छोटा होता है।

क्लच-इस बैग में आमतौर पर स्ट्रैप्स या हैंडिल नहीं होता। इसका ऐसा डिजाइन होता है, जिसे बगल में या हाथों में लेकर चल सकें।

ठॉस-बॉडी बैग-इसे कंधे से बॉडी पर ॉस करते हुए लटकाया जाता है और आप हैंड-प्रसी हो जाते हैं।

सेहत के लिए स्वास्थ्यवर्धक जूस

प्रकृति में पाएं जाने वाले सभी फल-सब्जियों कुदरती टॉनिक होते हैं। जिन्हें किसी भी वक्त शरीर में पोषक तत्वों की जरूरतों और कैलोरी की आवश्यकता के हिसाब से नियमित पीया जा सकता है। तो आइये जानते हैं फल-सब्जियों से बने रस के लाभों के बारे में...

खीरा पानी का बहुत अच्छा स्त्रोत होता हे। खीरें विटामिन ए, बी 1 बी 6 सी, डी पौटेशियम, फास्फोरस, आयरन आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। नियमित यप से खीरे के जूस शरीर को अंदर व बाहर से मजबूत बनता है।

अनार प्यूनिकेलेजिन नामक एक कंपाउंड केवल अनार के रस में पाया जाता है जो कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखता है।

आलू जूस में प्रचुर मात्रा में आयारन पोटैशियम, फाइबर, कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन ए, बी और सी होते हैं। जो कि हेल्थ के लिए बहुत लाभकारी होते हैं।

डायबिटीज के लिए करेला रामबाण इलाज है। करेले का रस को नींबू के रस के साथ पानी में मिलाकर पीने से वजन कम किया जा सकता है। करेला का जूस खून को साफ करता है साथ ही हीमोग्लोबिन बढता है।

चुकंदर का रस ह्रदय संबंधी समस्याओं को दूर रखता है। चुंकदर के रस में नाइट्रेट नामक रसायन होता है, जो रक्त दबाव को कम कर देता है।

लौकी का रस शरीर के लिए काफी फायदेमंद साबित होता है। इसमें विषनाशक गुण है। इसका जूस मोटापा, उच्चरक्तचाप, अम्लपित्त पित्तज रोगों, ह्रदयरोग एवं कोलेस्ट्रॉल को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

संतरा स्वास्थ्यवर्धक फल में खनिज एवं विटामिन के जरिए शरीर में ऊर्जा प्रदान करता है। इससे ने केवल पेट की समस्या दूर होती है बल्कि चुस्ती-फुर्ती भी बढती है और त्वचा में भी निखार आता है। साबूत संतरे के अलावा संतरा के जूस पीने से पाचन क्रिया तो दूर रहती है साथ ही शरीर में रक्त और मांस में भी वृद्धि होती और एनीमिया के रोगी के लिए संतरे का जूस बहुत लाभकारी होता है।

की बोर्ड पर लंच से हो सकता है मोटापा

अक्सर देखा गया है कि लोग की बोर्ड पर काम भी करते रहते है और एक हाथ से नाश्ता भी करते रहते है। परंतु यह ठीक नहीं है।

शोधकर्ताओं के अनुसार डेस्क पर काम करते समय नाश्ता करने से व्यक्ति ज्यादा कर लेता है। जिसका परिणाम मोटापे के रूप में सामने आता है। शोधकर्ताओं ने अपने शोध में पाया कि स्मृति और ध्यान वैससे हमारे भूख को प्रभावित करता है। अध्ययन के दौरान उन्होंने प्रतिभागियों के एक समूह को लंच खाने को दिया। लंच में नौ प्रकार के विभिन्न आइटम थे। ये सभी प्रतिभागी लंच करते समय कम्प्यूटर पर एक विशेष गेम खेल रहे थे। जबकि प्रतिभागियों का दूसरा समूह बिना किसी मानसिक कार्य के सिर्फ लंच कर रहा था। शोधकर्ताओं ने पाया कि जो समूह लंच



करते समय कम्प्यूटर गेम खेल रहा था, लंच के बाद उसका भूख पूरी तरह नहीं मिटी थी और आधे घंटे बाद ही उन्होंने फिर से उतना ही लंच खा लिया। यहीं नहीं इस दौरान उन्हें यह भी याद नहीं रहा कि उन्होंने किस क्रम में और कितना आयटम खाया। शोधकर्ताओं ने कहा कि शोध से सिद्ध होता है कि ऐसे लोग भोजन ज्यादा करते हैं जो आगे चलकर मोटापे का रूप लेता है।

रुद्रपुर में एनएसएस स्वयंसेवियों ने किया श्रमदान

संवाददाता

रुद्रपुर। सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर की राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) इकाई ने लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती पर राष्ट्रीय एकता दिवस पर एकदिवसीय शिविर आयोजित किया गया। शिविर का उद्देश्य विद्यार्थियों में राष्ट्रीय एकता, अखंडता, सामाजिक समरसता, अनुशासन और राष्ट्र के प्रति उत्तरदायित्व की भावना विकसित करना था।



शिविर के अंतर्गत स्वयंसेवियों ने महाविद्यालय परिसर में श्रमदान कर स्वच्छता अभियान चलाया। इस दौरान परिसर की साफ-सफाई की गई और कूड़ा-करकट एकत्रित कर स्वच्छ एवं सुंदर वातावरण बनाए रखने का संदेश दिया गया। स्वयंसेवियों ने सामूहिक श्रम के माध्यम से स्वच्छता, सहयोग और सामुदायिक सहभागिता का महत्व बताया। कार्यक्रम के बौद्धिक सत्र का शुभारंभ सरदार वल्लभभाई पटेल के चित्र पर माल्यार्पण एवं पुष्पांजलि अर्पित कर किया गया। इस अवसर पर स्वयंसेवियों को राष्ट्रीय एकता एवं अखंडता की शपथ दिलाई गई। सभी ने देश की एकता, अखंडता और सुरक्षा बनाए रखने तथा राष्ट्र की आंतरिक सुरक्षा में योगदान देने का संकल्प लिया।

डॉ. दीपचंद्र पांडेय ने अपने संबोधन में सरदार वल्लभभाई पटेल के व्यक्तित्व और कृतित्व पर प्रकाश डाला। प्रो. विपिन चंद्र जोशी ने कहा कि लौह पुरुष सरदार पटेल का जीवन युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत है। वर्तमान समय में युवाओं को उनके आदर्शों, दृढ़ इच्छाशक्ति और राष्ट्र के प्रति समर्पण से प्रेरणा लेने की आवश्यकता है। बौद्धिक सत्र में राष्ट्रीय एकता दिवस के ऐतिहासिक एवं समकालीन महत्व पर भी विचार व्यक्त किए गए। वक्ताओं ने कहा कि स्वतंत्रता के बाद देशी रियासतों के एकीकरण में सरदार वल्लभभाई पटेल का योगदान भारतीय इतिहास की महत्वपूर्ण उपलब्धियों में शामिल है।

उनके अद्वितीय नेतृत्व, दूरदर्शिता और दृढ़ संकल्प ने देश की एकता को मजबूत आधार प्रदान किया। विद्यार्थियों को विविधता में एकता, संवैधानिक मूल्यों और सामाजिक सद्भाव बनाए रखने के लिए प्रेरित किया गया।

अध्यक्षीय संबोधन में महाविद्यालय के प्राचार्य ने स्वयंसेवियों का उत्साहवर्धन करते हुए राष्ट्रीय एकता दिवस के उद्देश्यों और महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि जो लोग परंपरागत रास्ते से हटकर नया मार्ग चुनते हैं, वह अपने साहस और मौलिकता के कारण समाज में विशेष स्थान बनाते हैं। ऐसे व्यक्तित्वों को समाज सदैव याद रखता है।राष्ट्रीय सेवा योजना प्रभारी डॉ. बसुंधरा उपाध्याय ने कहा कि कोई भी व्यक्ति यूं ही लौह पुरुष नहीं बनता। इसके लिए लंबे संघर्ष, दृढ़ इच्छाशक्ति और राष्ट्र के प्रति समर्पण की आवश्यकता होती है। सरदार वल्लभभाई पटेल को उनकी अदम्य इच्छाशक्ति और मजबूत नेतृत्व के कारण लौह पुरुष तथा भारत का बिस्मार्क कहा जाता है।

कार्यक्रम का संचालन एनएसएस प्रभारी डॉ. बसुंधरा उपाध्याय के मार्गदर्शन में स्वयंसेवी संगीता और स्वयंसेवक अजय कुमार मिश्र ने किया। इस अवसर पर प्रो. सर्वजीत सिंह, प्रो. विपिन चंद्र जोशी, प्रो. सिद्धेश्वर मौर्य, प्रो. नीलोफर अख्तर, डॉ. दीपा गोबाड़ी, डॉ. दीपचंद पांडेय, डॉ. प्रद्युम्न कुमार रिछारिया, डॉ. वकार हसन खान, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी शिल्पी अग्रवाल और डॉ. दुर्गेश कुमार शुक्ला सहित अन्य प्राध्यापक एवं स्वयंसेवी उपस्थित रहे।

कार्यक्रम के अंत में स्वयंसेवियों ने राष्ट्र निर्माण, सामाजिक सेवा और सार्वजनिक जीवन में सक्रिय सहभागिता का संकल्प लिया।

बेकाबू कार ने मां-बेटी को मारी टक्कर, मौत

संवाददाता

सितारगंज। सितारगंज-किच्छा हाईवे पर तेज रफ्तार कार की चपेट में आने से मां और उसकी सात वर्षीय बेटी की मौत हो गई, जबकि दूसरी बेटी घायल हो गई। हादसा उस समय हुआ, जब मां अपनी दोनों बेटियों के साथ अभिभावक-शिक्षक बैठक (पीटीएम) में शामिल होने जा रही थी। सड़क किनारे खड़ी तीनों को अनियंत्रित कार ने टक्कर मार दी। हादसे के बाद परिवार में कोहराम मच गया। पुलिस ने कार चालक को गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार, उत्तरांचल कॉलोनी दड़हा निवासी 34 वर्षीय मीनू देवी पत्नी मुकेश कुमार अपनी सात वर्षीय बेटी अनिष्का और 10 वर्षीय बेटी राधिका के साथ पीटीएम में शामिल होने जा रही थीं। तीनों सितारगंज-किच्छा हाईवे पर आरके ढाबे के पास सड़क किनारे खड़ी थीं। इसी दौरान तेज गति से आ रही एक अनियंत्रित कार ने उन्हें टक्कर मार दी।

टक्कर इतनी जोरदार थी कि कार मीनू देवी और अनिष्का को अपनी चपेट में लेते हुए काफी दूर तक घसीटती चली गई। हादसे में राधिका भी घायल हो गई। तीनों को तत्काल उप जिला चिकित्सालय सितारगंज पहुंचाया गया, जहां चिकित्सकों ने मीनू देवी और अनिष्का को मृत घोषित कर दिया। घायल राधिका का उपचार किया गया।

घटना की सूचना मिलते ही परिवार में चीख-पुकार मच गई। मां और बेटी की मौत से क्षेत्र में शोक की लहर है। पुलिस ने दुर्घटना में शामिल कार को कब्जे में लेकर चालक को गिरफ्तार कर लिया है। मां और बेटी के शवों का पोस्टमार्टम कराने के बाद उन्हें परिजनों को सौंप दिया गया।

शक्तिफार्म चौकी प्रभारी जगदीश तिवारी ने बताया कि हादसे में मां और उसकी बेटी की मौत हुई है। दोनों के शवों का पोस्टमार्टम कराने के बाद परिजनों को सौंप दिया गया है। पुलिस ने कार चालक को गिरफ्तार कर लिया है।

नवोदित रचनाकारों को संबल

संवाददाता

देहरादून। साहित्य, संस्कृति और रचनात्मक अभिव्यक्ति को समर्पित मासिक पत्रिका 'साईं सृजन पटल' के 27वें अंक का विमोचन साहित्यकार डॉ. भारती मिश्रा ने किया। इस अवसर पर उन्हें लेखन के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए पटल की ओर से 'लेखक श्री सम्मान' से सम्मानित किया गया।



कार्यक्रम में डॉ. भारती मिश्रा ने कहा कि साहित्य समाज का दर्पण होने के साथ ही उसे नई दिशा देने का सशक्त माध्यम भी है। साहित्यिक पत्रिकाएं रचनाकारों को अपनी प्रतिभा और विचारों को अभिव्यक्त करने का मंच प्रदान करती हैं। वर्तमान समय में साहित्य, संस्कृति और सामाजिक सरोकारों को एक साथ लेकर चलने वाली पत्रिकाओं की भूमिका और भी महत्वपूर्ण हो जाती है। उन्होंने पत्रिका के प्रयासों की सराहना करते हुए इसके निरंतर प्रकाशन की शुभकामनाएं दीं।पत्रिका के संपादक प्रो. (डॉ.) के. एल. तलवाड़ ने कहा कि 'साईं सृजन पटल' का उद्देश्य साहित्य, संस्कृति, लोकभाषा, सामाजिक चेतना और रचनात्मक प्रतिभाओं को एक साझा मंच प्रदान करना है। पत्रिका के माध्यम से नए और स्थापित साहित्यकारों को समान रूप से स्थान देने का प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि 27वें अंक का प्रकाशन इस साहित्यिक यात्रा की निरंतरता और पाठकों के विश्वास का प्रतीक है।पत्रिका के उपसंपादक अंकित तिवारी ने कहा कि साईं सृजन पटल केवल एक मासिक पत्रिका नहीं, बल्कि साहित्यकारों, लेखकों और रचनात्मक प्रतिभाओं को जोड़ने वाला एक साहित्यिक परिवार है। पत्रिका के प्रत्येक अंक में साहित्य, संस्कृति, शिक्षा, समाज और समसामयिक विषयों को प्रमुखता दी जाती है। उन्होंने कहा कि संपादक प्रो. तलवाड़ के मार्गदर्शन में पत्रिका को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने और अधिकाधिक रचनाकारों को मंच प्रदान करने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। डॉ. भारती ने पटल द्वारा संचालित बुक बैंक - पुस्तक भेंट सर्वश्रेष्ठ अभियान की मुक्तकंठ से सराहना की।

इस अवसर पर लेखिका नीलम तलवाड़, इंसाइडी क्रिएटिव मीडिया के सीईओ अक्षत सहित साहित्य एवं रचनात्मक क्षेत्र से जुड़े अन्य लोग उपस्थित रहे। कार्यक्रम में साहित्यिक विमर्श के साथ पत्रिका की भावी योजनाओं पर भी चर्चा की गई।

सियासत में विवादों के घेरे में 'नेता'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की औपचारिक घोषणा भले ही अभी नहीं हुई है, लेकिन राजनीतिक दलों के लिए चुनावी परीक्षा शुरू हो चुकी है। इस परीक्षा में केवल सरकार की उपलब्धियां, विपक्ष के आरोप और संगठन की ताकत ही नहीं, बल्कि नेताओं का सार्वजनिक आचरण और विवादों से निपटने का तरीका भी महत्वपूर्ण होगा। भाजपा और कांग्रेस के कई नेता अलग-अलग विवादों के कारण राजनीतिक बहस के केंद्र में हैं।

2027 के विधानसभा चुनाव से पहले इन विवादों का महत्व इसलिए बढ़ गया है, क्योंकि उत्तराखंड में भाजपा सत्ता बचाने और कांग्रेस सत्ता में वापसी की तैयारी कर रही है। ऐसे में विवादित नेताओं का मुद्दा केवल व्यक्तिगत छवि तक सीमित नहीं रहेगा। यह पार्टी नेतृत्व की निर्णय क्षमता, संगठनात्मक अनुशासन और जनता के सामने जवाबदेही की भी परीक्षा बनेगा। भाजपा के लिए सबसे संवेदनशील राजनीतिक मुद्दों में अंकिता भंडारी हत्याकांड से जुड़े सवाल शामिल हैं। वर्ष 2022 में हुई इस हत्या के मामले में तीन आरोपियों को मई 2025 में अदालत ने दोषी ठहराते हुए आजीवन कारावास की सजा सुनाई थी। इसके बावजूद कथित वीआईपी की भूमिका को लेकर उठते सवाल और हाल में सामने आए आरोप राजनीतिक विवाद का विषय बने हुए हैं। इस मामले में भाजपा के पूर्व प्रदेश प्रभारी दुष्यंत कुमार गौतम का नाम लगाए जाने के बाद विवाद ने नया राजनीतिक मोड़ लिया। गौतम ने आरोपों को खारिज किया है और मानहानि की कानूनी कार्रवाई भी की है। इसलिए आरोपों और प्रमाणित न्यायिक निष्कर्षों के बीच अंतर बनाए रखना जरूरी है। किसी व्यक्ति पर आरोप लगना अपने आप में उसके दोषी होने का प्रमाण नहीं है।

अक्टूबर 2026 में गौतम को सिक्किम का राज्यपाल नियुक्त किए जाने के बाद कांग्रेस ने इस फैसले पर सवाल उठाए। पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत, प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल, हरक सिंह रावत और प्रीतम सिंह सहित कांग्रेस नेताओं ने देहरादून में विरोध प्रदर्शन किया। इस प्रदर्शन के संबंध में हरीश रावत समेत कांग्रेस के 30 नेताओं के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज होने की खबर सामने आई। भाजपा के लिए राजनीतिक चुनौती यह है कि वह इस विवाद का जवाब केवल कांग्रेस पर राजनीतिक लाभ लेने का आरोप लगाकर देगी या अंकिता के परिवार की न्याय संबंधी चिंताओं का भी स्पष्ट समाधान प्रस्तुत करेगी। वहीं कांग्रेस के सामने यह सुनिश्चित करने की चुनौती है कि उसका अभियान आरोपों की पुनरावृत्ति तक सीमित न रहे, बल्कि जांच, साक्ष्य और जवाबदेही के सवालों पर केंद्रित रहे। अंकिता प्रकरण में राजनीतिक दलों की असली परीक्षा आरोप लगाने या उनका खंडन करने में नहीं, बल्कि न्याय और निष्पक्ष जांच के प्रति अपनी प्रतिबद्धता साबित करने में है।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष और राज्यसभा सदस्य महेंद्र भट्ट भी विवादों से अछूते नहीं रहे। जुलाई 2026 में प्रतियोगी परीक्षाओं और युवाओं से जुड़े मुद्दे पर उनकी कथित अपमानजनक टिप्पणी को लेकर कांग्रेस तथा बेरोजगार युवाओं के संगठनों ने आलोचना की थी। विरोधियों ने इसे रोजगार और भर्ती प्रक्रियाओं को लेकर संघर्ष कर रहे युवाओं के प्रति असंवेदनशीलता का उदाहरण बताया। यह विवाद इसलिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि बेरोजगारी और भर्ती प्रक्रियाओं में पारदर्शिता उत्तराखंड की राजनीति के बड़े मुद्दे हैं। हजारों युवा सरकारी नौकरियों की तैयारी करते हैं और भर्ती व्यवस्था में निष्पक्षता की अपेक्षा रखते हैं।

गंगोत्री से दिल्ली तक सियासी दस्तक



लोकेंद्र बिष्ट ने भाजपा राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन से की मुलाकात गंगा स्वच्छता अभियान पर चर्चा, विधानसभा चुनाव में ठोकी दावेदारी

संवाददाता, देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की आहट के बीच गंगोत्री विधानसभा क्षेत्र में भाजपा की टिकट की दौड़ तेज होने लगी है। भाजपा के वरिष्ठ नेता लोकेंद्र सिंह बिष्ट ने नई दिल्ली में पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन से मुलाकात कर उन्हें गंगोत्री आने का न्योता दिया। इस मुलाकात में गंगा स्वच्छता अभियान पर चर्चा के साथ ही बिष्ट ने गंगोत्री विधानसभा सीट से भाजपा के टिकट के लिए अपनी दावेदारी भी पेश की। उन्होंने राष्ट्रीय अध्यक्ष को अपने सामाजिक कार्यों और राजनीतिक-सामाजिक गतिविधियों का विवरण देते हुए अपना जीवनवृत्त भी सौंपा।लोकेंद्र सिंह बिष्ट पिछले 12 वर्षों से गंगा स्वच्छता अभियान से जुड़े हैं। वह जल शक्ति मंत्रालय के राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन के अंतर्गत गंगा विचार मंच के प्रांत संयोजक हैं। बिष्ट के अनुसार, भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष से मुलाकात के दौरान मां गंगा की स्वच्छता और गंगोत्री धाम में बढ़ते प्रदूषण से जुड़ी चुनौतियों पर विस्तार से चर्चा हुई। उन्होंने कहा कि गंगा की स्वच्छता प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की प्राथमिकताओं और महत्वाकांक्षी योजनाओं में शामिल है। ऐसे में गंगा के उद्गम स्थल गंगोत्री में स्वच्छता को लेकर प्रभावी प्रयास किए जाने की आवश्यकता है।बिष्ट ने गंगोत्री और यमुनोत्री धाम में श्रद्धालुओं की ओर से जलधारा में पूजा-सामग्री, चूड़ियां, बिंदी, कंघी, शीशे, साड़ियां और अन्य वस्त्र विसर्जित किए जाने से पैदा होने वाली प्रदूषण की समस्या की ओर भी ध्यान दिलाया। उनका कहना है कि कई बार श्रद्धालु पवित्र स्नान के बाद अपने पुराने वस्त्र भी घाटों पर छोड़ जाते हैं। रासायनिक पदार्थों से निर्मित सामग्री और नदी किनारे छोड़े जाने वाले वस्त्रों से पर्यावरण पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। उन्होंने इस समस्या के समाधान के लिए जनजागरूकता और व्यवस्थित प्रबंधन की जरूरत पर जोर दिया।

इस मुलाकात के राजनीतिक मायने भी अहम हैं। उत्तराखंड में आगामी विधानसभा चुनाव को देखते हुए गंगोत्री सीट पर भाजपा के संभावित दावेदारों की सक्रियता बढ़ रही है। लोकेंद्र सिंह बिष्ट ने राष्ट्रीय अध्यक्ष के सामने अपनी सामाजिक सक्रियता, गंगा स्वच्छता अभियान से जुड़े कार्यों और जनसरोकारों को रखते हुए गंगोत्री से चुनाव लड़ने की इच्छा जाहिर की है। हालांकि, पार्टी की ओर से उम्मीदवारों के चयन को लेकर अभी कोई निर्णय सामने नहीं आया है।गंगोत्री विधानसभा सीट धार्मिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक दृष्टि से महत्वपूर्ण मानी जाती है। ऐसे में बिष्ट की राष्ट्रीय अध्यक्ष से मुलाकात को एक ओर गंगा स्वच्छता के मुद्दे को राष्ट्रीय स्तर पर उठाने की पहल के रूप में देखा जा रहा है, वहीं दूसरी ओर इसे चुनाव से पहले अपनी दावेदारी को पार्टी के शीर्ष नेतृत्व तक पहुंचाने की कवायद भी माना जा रहा है। अब निगाहें इस बात पर रहेंगी कि भाजपा का शीर्ष नेतृत्व गंगोत्री सीट पर संभावित प्रत्याशियों के चयन के दौरान उनके सामाजिक कार्यों और संगठनात्मक सक्रियता को कितना महत्व देता है।

दून को मिली मुख्यमंत्री चैंपियनशिप ट्रॉफी

खेल महाकुंभ का समापन पर बोले सीएम धामी-खेल उत्तराखंड के उज्ज्वल भविष्य की नींव

संवाददाता



देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने खेल महाकुंभ 2026 का समापन किया। इस अवसर पर देहरादून को मुख्यमंत्री चौंपियनशिप ट्रॉफी प्रदान की गई। मुख्यमंत्री ने कहा कि खेल महाकुंभ को सरकार ने जन-जन की भागीदारी का अभियान बनाने का प्रयास किया है। इसमें क्षेत्र पंचायत और जिला पंचायत के जनप्रतिनिधियों ने भी खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

समापन समारोह को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि खेल केवल पदक जीतने का माध्यम नहीं हैं, बल्कि ये जीवन में आगे बढ़ने, अनुशासन विकसित करने और असफलता के बाद दोबारा उठ खड़े होने का साहस भी सिखाते हैं। खेल व्यक्तित्व को निखारने के साथ शरीर को स्वस्थ रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सरकार का मानना है कि खेल उत्तराखंड के उज्ज्वल भविष्य की नींव हैं। इसी सोच के साथ खेल महाकुंभ की शुरुआत की गई, ताकि प्रदेश के गांवों में छिपी खेल प्रतिभाओं को सामने आने और आगे बढ़ने का अवसर मिल सके।

मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार का प्रयास है कि संसाधनों के अभाव में कोई भी प्रतिभाशाली बच्चा पीछे न रह जाए। खेल महाकुंभ के माध्यम से न्याय पंचायत स्तर से लेकर राज्य स्तर तक खिलाड़ियों को अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर मिला है। इस आयोजन में लगभग 3.35 लाख खिलाड़ियों ने प्रतिभाग किया, जो प्रदेश में खेलों के प्रति बढ़ते उत्साह और जनभागीदारी का प्रमाण है।

उन्होंने बताया कि खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करने के लिए 11.30 करोड़ रुपये की धनराशि प्रत्यक्ष लाभ अंतरण (डीबीटी) के माध्यम से उनके बैंक खातों में भेजी जा रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार प्रदेश में खेल संस्कृति को मजबूत करने और युवा प्रतिभाओं को आगे बढ़ाने के लिए प्रतिबद्ध है। खेल महाकुंभ जैसे आयोजन ग्रामीण क्षेत्रों के खिलाड़ियों को मंच प्रदान करने के साथ उन्हें भविष्य में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बनाने के लिए प्रेरित करते हैं।

कार सर्विस सेंटर में भीषण आग

संवाददाता, हल्द्वानी। कालाढूंगी रोड पर ऊंचा पुल के पास स्थित एक कार सर्विस सेंटर में रविवार दोपहर अचानक आग लगने से अफरातफरी मच गई। आग की चपेट में स्पेयर पार्ट्स स्टोर, पब्लिक लाउंज और बिलिंग काउंटर आ गए। हादसे में करीब डेढ़ लाख रुपये की नकदी, सोफा और अन्य फर्नीचर जलकर नष्ट हो गया। सूचना पर पहुंची दमकल की टीम ने दो वाटर टेंडर की मदद से आग पर काबू पाया। जानकारी के अनुसार, रविवार दोपहर करीब एक बजे कार सर्विस सेंटर के स्पेयर पार्ट्स स्टोर और पब्लिक लाउंज वाले हिस्से में अचानक आग लग गई। देखते ही देखते आग ने आसपास के हिस्से को अपनी चपेट में ले लिया। आग लगने से सेंटर में मौजूद कर्मचारियों में अफरातफरी मच गई। सेंटर संचालक विजय कुमार ने बताया कि आग से बिलिंग काउंटर को भी नुकसान पहुंचा है। हादसे में करीब डेढ़ लाख रुपये की नकदी, सोफा और अन्य फर्नीचर जलकर नष्ट हो गया। घटना की सूचना मिलते ही दमकल विभाग और मुखानी थाना पुलिस की टीम मौके पर पहुंची। मुख्य अग्निशमन अधिकारी गौरव किरार ने बताया कि दो वाटर टेंडर के साथ पहुंची दमकल टीम ने समय रहते आग पर काबू पा लिया और उसे अन्य हिस्सों में फैलने से रोक दिया। आग लगने के कारणों और नुकसान का आकलन किया जा रहा है।



मुझे ब्लैकमेल किया जा रहा : सोनिया आनंद

संवाददाता



देहरादून। भवन खरीदने के नाम पर कथित धोखाधड़ी और संपत्ति पर कब्जे के आरोपों से घिरीं जसबीर कौर आनंद ऊर्फ सोनिया आनंद ने प्रेसवार्ता कर अपना पक्ष रखा। पूर्व मंत्री हरक सिंह रावत की करीबी मानी जाने वाली सोनिया आनंद ने आरोपों को निराधार बताते हुए कहा कि वह संपत्ति के सौदे की पूरी रकम संबंधित व्यक्ति और उसकी पत्नी को दे चुकी हैं।

उन्होंने आरोप लगाया कि हरिओम सहगल उन्हें ब्लैकमेल कर रहे हैं। इस मामले को लेकर उन्होंने भाजपा सरकार पर भी निशाना साधा और कहा कि उन्हें बेवजह परेशान किया जा रहा है। दरअसल, दोनों हाथ गंवा चुके बुजुर्ग हरिओम सहगल ने शनिवार को देहरादून के वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक को शिकायती पत्र देकर सोनिया आनंद के खिलाफ कार्रवाई की मांग की थी। सहगल ने भवन खरीदने के नाम पर धोखाधड़ी करने और संपत्ति पर कब्जा करने के आरोप लगाए हैं। शिकायत सामने आने के बाद यह मामला चर्चा में आ गया है। प्रेसवार्ता में सोनिया आनंद ने कहा कि संपत्ति के सौदे से संबंधित पूरी रकम का भुगतान किया जा चुका है।

उनका दावा है कि भुगतान के समर्थन में उनके पास दस्तावेज मौजूद हैं। उन्होंने यह भी कहा कि संबंधित व्यक्ति की कई लोगों के प्रति करीब सात लाख रुपये की देनदारी थी, जिसे उन्होंने चुकाया था। हालांकि, उन्होंने स्पष्ट किया कि जांच में पूरा सहयोग करेंगी और भुगतान सहित अन्य संबंधित दस्तावेज पुलिस को उपलब्ध कराएंगी।

सोनिया आनंद ने आरोप लगाया कि उन्हें बेवजह परेशान किया जा रहा है। उन्होंने भाजपा सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि उनके खिलाफ लगाए जा रहे आरोप निराधार हैं। दूसरी ओर, हरिओम सहगल की शिकायत के बाद मामले में पुलिस की जांच और दोनों पक्षों के दावों की पुष्टि महत्वपूर्ण होगी।

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।