रविवार

15 नवंबर 2026

● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 294
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

बदरीनाथ के कपाट बंद होने से पहले प्रकृति ने किया दिव्य श्रृंगार

संवाददाता

चमोली। विश्व प्रसिद्ध श्री बदरीनाथ धाम में रविवार को मौसम ने अचानक करवट ली और जमकर बर्फबारी हुई। बर्फ के फाहों से पूरी बदरीपुरी का नजारा बेहद मनमोहक हो गया। चारों ओर बिछी बर्फ की सफेद चादर ने धाम की खूबसूरती में चार चांद लगा दिए। बर्फबारी के इस अद्भुत नजारे को देखकर धाम में मौजूद श्रद्धालु भी रोमांचित नजर आए। कई श्रद्धालुओं ने इस यादगार पल को अपने मोबाइल कैमरों में कैद किया।



खास बात यह है कि भगवान बदरी विशाल के कपाट 16 नवंबर को शीतकाल के लिए बंद होने जा रहे हैं। कपाट बंद होने से ठीक एक दिन पहले हुई बर्फबारी ने बदरीपुरी को शीतकालीन स्वरूप में सजा दिया। एक ओर धाम में कपाट बंद होने की धार्मिक तैयारियां चल रही हैं, वहीं दूसरी ओर प्रकृति ने बर्फबारी के रूप में भगवान बदरी विशाल की नगरी का मनमोहक श्रृंगार कर दिया है।

स्थानीय लोगों के अनुसार, रविवार सुबह से ही चमोली जनपद के ऊंचाई वाले क्षेत्रों में मौसम का मिजाज बदला हुआ था। आसमान में बादल छाए रहे और ठंडी हवाओं के चलते तापमान में गिरावट दर्ज की गई। इसी बीच बदरीनाथ धाम में बर्फबारी शुरू हो गई। देखते ही देखते धाम की चोटियां और आसपास का क्षेत्र बर्फ की सफेद चादर से ढक गया। कपाट बंद होने से पहले बड़ी संख्या में श्रद्धालु भगवान बदरी विशाल के दर्शन के लिए धाम पहुंच रहे हैं। ऐसे में बर्फबारी के बीच भगवान नारायण के दर्शन करना श्रद्धालुओं के लिए विशेष अनुभव बन गया। श्रद्धालुओं का कहना है कि बदरीनाथ धाम में बर्फबारी का ऐसा मनमोहक दृश्य देखना उनके लिए जीवनभर याद रहने वाला पल है।

बर्फबारी के साथ ही पूरा क्षेत्र शीतकालीन रंग में रंगा नजर आने लगा है। एक ओर भगवान बदरी विशाल के कपाट बंद होने की धार्मिक परंपराएं पूरी की जा रही हैं, तो दूसरी ओर प्रकृति ने धाम को बर्फ की चादर ओढ़ाकर विदाई से पहले एक अद्भुत और अलौकिक स्वरूप प्रदान कर दिया है।

एक मंच और दो धामी

जौलजीबी मेले में सीएम धामी और कांग्रेस विधायक हरीश धामी आमने-सामने

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में राजनीति अब मंचों पर भी मर्यादा की सीमाएं लांघने लगी है। जौलजीबी मेले का मंच इसका ताजा उदाहरण बन गया। मौका सीमांत क्षेत्र के महत्वपूर्ण सांस्कृतिक मेले के उद्घाटन का था, मंच पर प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी मौजूद थे और कार्यक्रम की अध्यक्षता कांग्रेस विधायक हरीश धामी कर रहे थे। लेकिन मेले की सांस्कृतिक गरिमा पर उस वक्त सियासत भारी पड़ गई, जब एक धामी के जाने के बाद दूसरे धामी की आवाज ही बंद कर दी गई। नतीजा यह हुआ कि मंच पर माइक उछला, पोडियम जमीन पर गिरा और पूरा समारोह राजनीतिक अखाड़े में तब्दील हो गया।



▸▸ मुख्यमंत्री के जाने के बाद माइक बंद, भड़के विधायक ने मंच पर पटक दिया माइक

जौलजीबी मेले के उद्घाटन समारोह में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मेले का उद्घाटन किया और अपना संबोधन दिया। इसके बाद वह कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे क्षेत्रीय कांग्रेस विधायक हरीश धामी के संबोधन से पहले ही कार्यक्रम स्थल से रवाना हो गए। मुख्यमंत्री के जाने के बाद जब हरीश धामी बोलने के लिए खड़े हुए तो वह अभी मुश्किल से एक पंक्ति ही बोल पाए थे कि उनका माइक बंद कर दिया गया। बस, यहीं से विवाद ने विस्फोटक रूप ले लिया। विधायक का गुस्सा इस कदर भड़का कि उन्होंने माइक मंच पर फेंक दिया और माइक व्यवस्था संभाल रहे व्यक्ति की तरफ दौड़ पड़े। इसी बीच उनके एक समर्थक ने मंच पर रखे पोडियम को लात मारकर नीचे गिरा दिया। देखते ही देखते मेले का उद्घाटन समारोह हंगामे में बदल गया। दोबारा माइक मिलने पर विधायक ने मुख्यमंत्री और राज्य सरकार पर जमकर हमला बोला। इस पूरे घटनाक्रम का सबसे गंभीर पहलू यही है कि मुख्यमंत्री का संबोधन तो हुआ, लेकिन कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे स्थानीय विधायक को अपनी बात रखने का अवसर भी नहीं मिल पाया। सवाल यह है कि मुख्यमंत्री के लिए मंच और माइक की पूरी व्यवस्था थी, लेकिन क्षेत्र की जनता द्वारा चुने गए विधायक की बारी आई तो व्यवस्था जवाब दे गई? क्या यह महज तकनीकी चूक थी या किसी के इशारे पर उठाया गया कदम? अगर तकनीकी गड़बड़ी थी तो इसकी जिम्मेदारी किसकी है और यदि जानबूझकर माइक बंद किया गया तो इसके पीछे की मंशा क्या थी? सरकारी मंच किसी दल का निजी कार्यालय नहीं होता। मुख्यमंत्री भाजपा के हों या किसी अन्य दल के, वह पूरे प्रदेश का प्रतिनिधित्व करते हैं। इसी तरह विपक्ष का विधायक भी किसी राजनीतिक दल का प्रतिनिधि भर नहीं, बल्कि जनता के मत से चुना गया जनप्रतिनिधि है। उसे बोलने से रोकना सीधे तौर पर लोकतांत्रिक मर्यादाओं पर सवाल खड़े करता है।

जौलजीबी का घटनाक्रम इसलिए भी दिलचस्प है कि यहां एक ही मंच पर उत्तराखंड की राजनीति के दो अलग-अलग ध्रुव दिखाई दिए। पुष्कर सिंह धामी सत्ता के शीर्ष पर हैं तो हरीश धामी विपक्ष की राजनीति में सरकार को चुनौती देने वाले विधायक। दोनों के बीच राजनीतिक विचारधारा और दल का अंतर पहले से है, लेकिन जौलजीबी में यह अंतर सार्वजनिक टकराव में बदल गया। मुख्यमंत्री का अध्यक्षीय संबोधन से पहले चले जाना और उसके बाद विधायक का माइक बंद होना घटनाक्रम को और गंभीर बनाता है। राजनीति में विरोध और प्रतिरोध स्वाभाविक हैं, लेकिन जब किसी सार्वजनिक कार्यक्रम में जनप्रतिनिधियों के बीच सम्मान का सवाल खड़ा हो जाए तो यह केवल व्यक्तिगत नाराजगी नहीं रह जाती।

पुलिस और गौ-तस्करों के बीच मुठभेड़

जवाबी फायरिंग में एक बदमाश घायल, दूसरा फरार

संवाददाता

देहरादून। राजधानी देहरादून में गौकशी और गौ-तस्करी के खिलाफ पुलिस ने बड़ी कार्रवाई की है। रविवार देर रात प्रेमनगर क्षेत्र के ठाकुरपुर रोड स्थित टी-स्टेट के पास चेकिंग के दौरान पुलिस और संदिग्ध बदमाशों के बीच मुठभेड़ हो गई। पुलिस की जवाबी कार्रवाई में एक आरोपी पैर में गोली लगने से घायल हो गया, जबकि उसका साथी अंधेरे का फायदा उठाकर फरार हो गया। घायल आरोपी की पहचान 32 वर्षीय इरशाद निवासी खजुनावर, थाना फतेहपुर, जनपद सहारनपुर (उत्तर प्रदेश) के रूप में हुई है। फरार आरोपी शमीम निवासी गंदेबड़ा, सहारनपुर की तलाश में पुलिस की कांबिंग जारी है।

पुलिस के अनुसार, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक (एसएसपी) के निर्देश पर अपराधियों की धरपकड़ और कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए लगातार चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। इसी क्रम में रविवार देर रात प्रेमनगर पुलिस क्षेत्र में चेकिंग कर रही थी। इस दौरान बाइक सवार दो संदिग्धों को रोकने का प्रयास किया गया, लेकिन दोनों पुलिस को देखकर भागने लगे। आरोप है कि उन्होंने पुलिस टीम पर तमंचा तान दिया और मौके से फरार होने का प्रयास किया। पुलिस टीम ने उनका पीछा किया तो दरू चौक से मीठीबेरी की ओर टी-स्टेट क्षेत्र में आरोपियों ने पुलिस पर फायरिंग कर दी। पुलिस ने जवाबी कार्रवाई की, जिसमें एक आरोपी के पैर में गोली लग गई। घायल आरोपी को तत्काल उपचार के लिए प्रेमनगर अस्पताल भेजा गया। वहीं, दूसरा आरोपी अंधेरे का फायदा उठाकर फरार हो गया।

एसपी सिटी शेखर सुयाल ने घटनास्थल और अस्पताल पहुंचकर मामले की जानकारी ली। उन्होंने बताया कि ऑपरेशन प्रहार के तहत चेकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इसी दौरान प्रेमनगर पुलिस को मिली सूचना के आधार पर कार्रवाई की गई। मुठभेड़ में घायल आरोपी की पहचान इरशाद के रूप में हुई है।

पुलिस के मुताबिक, इरशाद ने इसी महीने प्रेमनगर थाना क्षेत्र के टी-स्टेट और बिधौली रोड पर गौकशी की घटनाओं को अंजाम दिया था। घटनास्थल से पुलिस ने 315 बोर का तमंचा, एक खोखा, घटना में प्रयुक्त बाइक, एक कुल्हाड़ी, दो छुरी और एक रस्सी बरामद की है। पुलिस फरार आरोपी शमीम की तलाश में संभावित ठिकानों पर कांबिंग कर रही है। घायल आरोपी से पूछताछ के साथ मामले में आगे की कानूनी कार्रवाई की जा रही है।

दून पुलिस का कहना है कि गौकशी, गौ-तस्करी और नशा तस्करी सहित आपराधिक गतिविधियों में शामिल लोगों के खिलाफ सख्त कार्रवाई जारी रहेगी। बाहरी राज्यों से आकर अपराध करने वाले आरोपियों पर अंकुश लगाने के लिए सीमावर्ती क्षेत्रों और प्रमुख मार्गों पर चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। पुलिस ने स्पष्ट किया है कि कानून व्यवस्था से खिलवाड़ करने वालों के खिलाफ कार्रवाई में कोई ढिलाई नहीं बरती जाएगी।

दून वैली मेल

संपादकीय

बारिश के भरोसे जिंदगी

दिल्ली की हवा एक बार फिर जहरीली हो चुकी है। सांस लेना मुश्किल है, आंखों में जलन है और आसमान पर धुंध की मोटी चादर पसरी हुई है। वायु गुणवत्ता सूचकांक यानी एक्यूआई श्रेणी में पहुंच चुका है। हालात ऐसे हैं कि अब लोगों की उम्मीदें सरकारी उपायों से ज्यादा बारिश पर टिक गई हैं। यह स्थिति किसी एक दिन की मौसमी परेशानी नहीं, बल्कि उस प्रशासनिक और राजनीतिक विफलता का नतीजा है, जिसे हर साल सर्दियों के साथ दोहराया जाता है। सवाल यह है कि क्या देश की राजधानी के नागरिकों को स्वच्छ हवा में सांस लेने का अधिकार भी मौसम की मेहरबानी पर छोड़ दिया गया है? दिल्ली में प्रदूषण का संकट नया नहीं है। हर साल सर्दियां आते ही हवा जहरीली होने लगती है। इसके बाद बैठकों का दौर शुरू होता है, आपातकालीन आदेश जारी होते हैं, निर्माण कार्यों पर रोक लगती है, स्कूलों को लेकर फैसले होते हैं, वाहनों पर पाबंदियां लगाई जाती हैं और सरकारें एक-दूसरे पर आरोप मढ़ने लगती हैं। कुछ दिन बाद हवा में मामूली सुधार होता है और पूरा तंत्र फिर उसी पुराने ढर्रे पर लौट जाता है। अगले साल वही कहानी, वही दावे और वही बदहाल हवा। आखिर कब तक दिल्ली की जनता इस जहरीले सालाना तमाशे की कीमत चुकाती रहेगी? सबसे विडंबनापूर्ण स्थिति यह है कि जब प्रदूषण खतरनाक स्तर तक पहुंच जाता है, तब सरकारें समाधान के बजाय राहत की उम्मीद बारिश से लगाने लगती हैं। बारिश और तेज हवाएं प्रदूषक कणों को कम करने में अस्थायी मदद कर सकती हैं, लेकिन क्या बारिश प्रदूषण का स्थायी इलाज है? क्या हर सर्दी में दिल्ली को बादलों का इंतजार करना होगा? अगर प्रकृति ही प्रदूषण साफ करेगी तो फिर सरकारों, प्रदूषण नियंत्रण बोर्डों और प्रशासनिक संस्थाओं की जिम्मेदारी क्या है? दिल्ली की जहरीली हवा के पीछे कई कारण हैं। वाहनों से निकलने वाला धुआं, निर्माण स्थलों की धूल, औद्योगिक उत्सर्जन, कचरा जलाना, सड़कों की खराब धूल प्रबंधन व्यवस्था और आसपास के राज्यों में पराली जलाने की घटनाएं प्रदूषण को बढ़ाती हैं। सर्दियों में तापमान कम होने, हवा की गति घटने और वायुमंडलीय परिस्थितियों के कारण प्रदूषक जमीन के करीब जमा होने लगते हैं। यानी समस्या बहुआयामी है, लेकिन इसका समाधान खोजने के लिए सरकारों की इच्छाशक्ति अब भी एकीकृत दिखाई नहीं देती। प्रदूषण की राजनीति भी कम खतरनाक नहीं है। दिल्ली की हवा बिगड़ते ही आरोपों का धुआं उठने लगता है। कोई पंजाब की पराली को जिम्मेदार ठहराता है, कोई हरियाणा और उत्तर प्रदेश की ओर उंगली उठाता है, कोई दिल्ली की सरकार को कठघरे में खड़ा करता है। केंद्र और राज्य सरकारों के बीच जिम्मेदारी का हस्तांतरण शुरू हो जाता है। लेकिन इस राजनीतिक शोर में एक सवाल दब जाता है कि आखिर नागरिकों को स्वच्छ हवा कौन देगा? हवा की कोई राजनीतिक सीमा नहीं होती। प्रदूषण दिल्ली की सीमा पर रुकता नहीं, न ही किसी पार्टी की सरकार देखकर किसी क्षेत्र में प्रवेश करता है। फिर इसके समाधान के लिए राजनीतिक सीमाएं और प्रशासनिक खांचे क्यों आड़े आते हैं? सबसे गंभीर चिंता बच्चों, बुजुर्गों और सांस संबंधी बीमारियों से जूझ रहे लोगों को लेकर है। जहरीली हवा का असर केवल खांसी, जुकाम या आंखों में जलन तक सीमित नहीं रहता। लंबे समय तक प्रदूषित हवा में सांस लेने से फेफड़ों और हृदय पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है। बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास पर भी इसका प्रतिकूल असर पड़ने की आशंका रहती है। यानी प्रदूषण केवल वर्तमान की परेशानी नहीं, आने वाली पीढ़ियों के स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता पर भी हमला है। विडंबना देखिए कि देश की राजधानी में रहने वाले लोगों को यह सलाह दी जा रही है कि वे घर से बाहर कम निकलें, मास्क पहनें और सुबह की सैर से बचें। सवाल यह है कि क्या नागरिकों को अपने ही शहर में खुलकर सांस लेने का अधिकार नहीं है? क्या विकास का अर्थ केवल ऊंची इमारतें, चौड़ी सड़कें, चमकते बाजार और बड़ी परियोजनाएं हैं? यदि इन सबके बीच इंसान को साफ हवा नसीब नहीं हो रही तो ऐसे विकास की उपलब्धियों का आखिर क्या अर्थ रह जाता है? प्रदूषण से लड़ाई के लिए मौसमी प्रतिबंधों से आगे बढ़ना होगा। दिल्ली-एनसीआर और आसपास के राज्यों को मिलकर दीर्घकालिक कार्ययोजना बनानी होगी। सार्वजनिक परिवहन को मजबूत करना, स्वच्छ ईंधन को बढ़ावा देना, औद्योगिक उत्सर्जन पर सख्ती, निर्माण स्थलों पर धूल नियंत्रण, कचरा जलाने पर प्रभावी रोक और पराली के वैकल्पिक प्रबंधन को प्राथमिकता देनी होगी। इसके साथ ही प्रदूषण के स्रोतों की नियमित निगरानी और नियम तोड़ने वालों के खिलाफ वास्तविक कार्रवाई जरूरी है। केवल आदेश जारी करना और बैठकों की तस्वीरें जारी कर देना समाधान नहीं है। दिल्ली की जहरीली हवा दरअसल शासन व्यवस्था के सामने खड़ा एक कठोर सवाल है। सरकारें बदल सकती हैं, राजनीतिक दल बदल सकते हैं और सत्ता के चेहरे बदल सकते हैं, लेकिन हवा में घुला जहर आम आदमी का पीछा नहीं छोड़ता। हर साल बारिश को राहत का मसीहा बताने के बजाय सरकारों को ऐसी व्यवस्था बनानी होगी कि लोगों को बारिश का इंतजार ही न करना पड़े। इसे चुनावी घोषणाओं, राजनीतिक आरोपों और मौसमी अभियानों के भरोसे नहीं छोड़ा जा सकता। जिस देश की राजधानी अपने नागरिकों को सांस लेने लायक हवा नहीं दे पा रही, वहां विकास के तमाम दावों पर सवाल उठना स्वाभाविक है। दिल्ली को बारिश से कुछ दिनों की राहत मिल भी जाए तो यह जीत नहीं होगी। असली जीत उस दिन होगी, जब दिल्ली का नागरिक बिना मौसम की मेहरबानी और बिना मास्क के खुलकर सांस ले सकेगा।

'सियासत' में निजी 'दुश्मनी'



कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव का रण अभी पूरी तरह सजा भी नहीं है, लेकिन सियासी तलवारें खिंच चुकी हैं। सत्ता और विपक्ष के बीच संघर्ष अब नीतियों, विचारों और विकास के दावों तक सीमित नहीं रहा। राजनीति का केंद्र बदल रहा है। अब सवाल सरकार के कामकाज से ज्यादा नेताओं के अतीत पर उठ रहे हैं। जवाब विकास के आंकड़ों से नहीं, व्यक्तिगत आरोपों से दिए जा रहे हैं। किसी को पुराने मामलों में घेरा जा रहा है तो किसी की राजनीतिक हैसियत पर सवाल उठाए जा रहे हैं। किसी के बयान को लेकर बवाल है तो किसी के व्यक्तिगत जीवन और संपत्ति को राजनीतिक हथियार बनाया जा रहा है। उत्तराखंड की राजनीति में विरोध की जगह विद्वेष और मुद्दों की जगह व्यक्तिगत हमलों ने लेनी शुरू कर दी है।

जौलजीबी मेले में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और कांग्रेस विधायक हरीश धामी के बीच हुआ टकराव इस बदलते राजनीतिक मिजाज का एक उदाहरण है। सरकारी मंच पर मुख्यमंत्री के संबोधन के बाद कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे विधायक को बोलने का अवसर नहीं मिलना, उनका माइक बंद होना और फिर मंच पर मचा हंगामा बताता है कि राजनीतिक असहजता अब सार्वजनिक आयोजनों में भी खुलकर सामने आने लगी है। एक तरफ विधायक ने माइक फेंककर और समर्थक ने पोडियम गिराकर मर्यादा की सीमा लांघी तो दूसरी तरफ इस पूरे घटनाक्रम ने विपक्षी जनप्रतिनिधियों के सम्मान को लेकर सवाल खड़े कर दिए। यह महज एक माइक का विवाद नहीं है। इसके पीछे सत्ता और विपक्ष के बीच बढ़ती अविश्वास की खाई दिखाई देती है। सवाल यह है कि क्या लोकतंत्र में विपक्षी विधायक की आवाज भी सत्ता की सुविधा के हिसाब से तय होगी?

उत्तराखंड की राजनीति में अंकिता भंडारी हत्याकांड सबसे संवेदनशील मुद्दा बना हुआ है। इस मामले में भाजपा और कांग्रेस के बीच टकराव लगातार तीखा हो रहा है। कांग्रेस कथित वीआईपी की पहचान और कार्रवाई को लेकर सरकार को घेर रही है तो भाजपा कांग्रेस के नेताओं के पुराने मामलों और राजनीतिक भूमिका को सामने रखकर जवाब देने की कोशिश कर रही है। उर्मिला सनावर के नार्को टेस्ट को लेकर उठे सवालों ने इस टकराव को और हवा दी है। कांग्रेस प्रवक्ता धीरेंद्र प्रताप ने गुजरात में नार्को टेस्ट कराए जाने की खबरों पर सवाल उठाते हुए इसे कथित वीआईपी को बचाने की साजिश का हिस्सा बताया है। दूसरी ओर भाजपा की कोशिश कांग्रेस के नेताओं को उनके अतीत में उलझाने की दिखाई दे रही है।

- 2027 के रण से पहले मर्यादा तार-तार, मुद्दों पर भारी व्यक्तिगत हमले
- धामी से लेकर हरीश और हरीश धामी तक सियासी निशाने पर चेहरे
- उत्तराखंड में आरोपों की राजनीति में गुम हो रहे हैं आमजन के सवाल

यहीं इस राजनीतिक लड़ाई का असली चेहरा सामने आता है। अंकिता को न्याय दिलाने का सवाल किसी राजनीतिक दल की प्रतिष्ठा से बड़ा है। यह किसी सरकार या विपक्ष की जीत-हार का विषय नहीं, बल्कि एक बेटी को न्याय मिलने और व्यवस्था की जवाबदेही का मामला है। यदि राजनीतिक दल इस संवेदनशील प्रकरण को एक-दूसरे पर हमला करने का हथियार बनाते हैं तो इससे न्याय की लड़ाई कमजोर होगी, मजबूत नहीं। उत्तराखंड की राजनीति में अब पुराने विवादों की फाइलें भी चुनावी हथियार बनने लगी हैं। भाजपा की कोशिश कांग्रेस के वरिष्ठ नेता हरक सिंह रावत को उनके राजनीतिक अतीत में उलझाने की है, जबकि हरक भाजपा को उसके शासनकाल के सबसे संवेदनशील सवालों में उलझाए रखना चाहते हैं। दोनों तरफ से हमले हो रहे हैं और दोनों अपने-अपने राजनीतिक नैरेटिव को मजबूत करने में जुटे हैं।

इस लड़ाई में मुद्दा पीछे और व्यक्ति आगे हो गया है। किसने कब पार्टी बदली, किसने किसका साथ छोड़ा, किसके खिलाफ कौन सा मामला रहा और किसने किस समय क्या कहा, इन सवालों को चुनावी विमर्श का केंद्र बनाया जा रहा है। जबकि जनता जानना चाहती है कि इन नेताओं ने प्रदेश के लिए क्या किया और सत्ता में रहते हुए अपनी जिम्मेदारियां कितनी निभाईं। व्यक्तिगत हमलों की राजनीति केवल भाजपा और कांग्रेस के बीच नहीं है। राजनीतिक दलों के भीतर भी बयानबाजी से असहजता बढ़ रही है। भाजपा विधायक दिलीप रावत की टिप्पणी पर कांग्रेस ने तीखी प्रतिक्रिया दी। कांग्रेस प्रवक्ता धीरेंद्र प्रताप ने गेरुआ वस्त्र धारण करने वाले और महंत की भूमिका में रहने वाले विधायक की भाषा और आचरण पर सवाल उठाए।

कांग्रेस ने भाजपा सरकार के खिलाफ भ्रष्टाचार को बड़ा चुनावी मुद्दा बनाने की तैयारी तेज कर दी है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और मंत्रियों रेखा आर्य, गणेश जोशी तथा धन सिंह रावत को निशाने पर लेते हुए कांग्रेस ने हस्ताक्षर अभियान चलाया है। पार्टी एक लाख से अधिक हस्ताक्षर जुटाने का दावा कर रही है।

रेखा आर्य की संपत्ति को लेकर कांग्रेस प्रवक्ता धीरेंद्र प्रताप के बयान ने भी राजनीतिक बहस को हवा दी है। उन्होंने उनके पति के कथित बयान का हवाला देते हुए 210 करोड़ रुपये की संपत्ति का जिक्र किया। हालांकि, ऐसे गंभीर आरोपों की पुष्टि दस्तावेजों और निष्पक्ष जांच से ही हो सकती है। लेकिन सवाल यह है कि यदि विपक्ष के पास भ्रष्टाचार के प्रमाण हैं तो उन्हें सार्वजनिक कर जांच की मांग क्यों नहीं की जाती? और यदि सरकार इन आरोपों को राजनीतिक दुर्भावना बताती है तो वह जांच से पीछे क्यों हटे?भ्रष्टाचार पर राजनीति नहीं, जवाबदेही होनी चाहिए। जनता को आरोपों की गूंज नहीं, सच का पता चाहिए। कांग्रेस के भीतर भी राजनीतिक बयानबाजी का अपना अलग रंग है। पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत ने मुख्यमंत्री पद की दौड़ से बाहर रहने और 2027 में कांग्रेस की सरकार बनाना अपना पहला लक्ष्य बताकर नेतृत्व की बहस को नया मोड़ दिया है। उनका बयान केवल व्यक्तिगत राजनीतिक स्थिति स्पष्ट करने तक सीमित नहीं है। इसके पीछे कांग्रेस में नेतृत्व, चेहरे और चुनावी रणनीति को लेकर चल रही चर्चाओं की झलक भी दिखाई देती है।

राज्य गठन के 26 साल बाद भी उत्तराखंड अपने बुनियादी सवालों से जूझ रहा है। जिस राज्य के लिए युवाओं ने संघर्ष किया, माताओं-बहनों ने आंदोलन किए और लोगों ने शहादत दी, वहां आज राजनीति का बड़ा हिस्सा एक-दूसरे की छवि बिगाड़ने में खर्च हो रहा है। यह केवल राजनीतिक गिरावट नहीं, बल्कि राज्य के मूल सवालों से मुंह मोड़ने की प्रवृत्ति भी है। भाजपा के सामने दस साल से अधिक के शासन का हिसाब देने की चुनौती है। उसे बताना होगा कि रोजगार, पलायन, स्वास्थ्य और शिक्षा के मोर्चे पर उसने क्या हासिल किया। कांग्रेस को भी स्पष्ट करना होगा कि सत्ता में वापसी के लिए उसके पास आरोपों के अलावा ठोस विकल्प क्या है।

उत्तराखंड की राजनीति जिस दिशा में बढ़ रही है, उसमें नेताओं के लिए एक-दूसरे पर हमला करना आसान होता जा रहा है और जनता के सवालों का जवाब देना मुश्किल। व्यक्तिगत आरोप कुछ दिनों तक सुर्खियां बना सकते हैं, लेकिन वे बेरोजगार के हाथ को काम नहीं दे सकते, पहाड़ के गांव को सड़क नहीं दे सकते और अस्पताल में इलाज की गारंटी नहीं बन सकते। 2027 का चुनाव भाजपा और कांग्रेस के लिए केवल सत्ता का मुकाबला नहीं होगा। यह उनके राजनीतिक चरित्र, नेतृत्व की विश्वसनीयता और जनता के प्रति जवाबदेही की भी परीक्षा होगी।

घर के ये 4 काम रोज कर लें तो नहीं है अलग से वर्कआउट की जरूरत!

फिट और एक्टिव रहने के लिए हमें व्यायाम और वर्कआउट की जरूरत होती है। लेकिन व्यस्त दिनचर्या के कारण अकसर लोगों को इसके लिए अलग से समय निकालना मुश्किल लगता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि घर पर किए जाने वाले कुछ काम ही एक कंपलीट वर्कआउट का काम कर सकते हैं? इसके लिए आपको अलग से कोई भी एफर्ट नहीं डालना पडेगा। और आपको जिम जाने की जरूरत भी नहीं पड़ेगी। ये काम आपके शरीर को आपको फिट रखेंगे। चलिए जानते हैं ये 5 घर का काम जो कर के आप पूरी तरह से फिट रह सकते हैं।

घर की सफाई

घर की सफाई जैसे - झाड़ू लगाना, पोंछा लगाना, बर्तन धोना आदि एक अच्छा व्यायाम है। इन सफाई का कामों को करते समय आपके हाथ-पैर लगातार चलते रहते हैं। शरीर के अलग-अलग भागों को मोडना़, झुकना, साफ करने के लिए आगे-पीछे होना पड़ता है। ये सब शरीर को गतिशील बनाए रखता है। साथ ही, इन कामों को करने के लिए ऊर्जा की जरूरत होती है जो आपके शरीर में संचित वसा से प्राप्त होती है। यानी ये काम कैलोरीज बर्न भी कराते हैं और आपका वजन कंट्रोल में रहता है।

बागवानी या गार्डनिंग

बागवानी या गार्डनिंग भी एक अच्छा व्यायाम है। पौधों की देखभाल के लिए उन्हें पानी देना, खरपतवार निकालना, घास काटना, खाद डालना आदि काम करने पड़ते हैं। इन सभी कामों को करते हुए आपका पूरा शरीर गतिशील रहता है। झुकना, मोडना़, कुछ उठाना-रखना, फेंकना आदि से हाथ-पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। साथ ही ये कार्य ऊर्जा की खपत करते हैं, यानी कैलोरीज बर्न भी होता है।

सीढियां चढना़

सीढियां चढना़ और उतरना शरीर को फिट रखने का एक बहुत ही अच्छा तरीका है। अगर आप रोजाना कम से कम 10-15 मिनट के लिए सीढियां चढ़ें और उतरें तो इससे आपके पैरों और पूरे शरीर की मांसपेशियां मजबूत होंगी। सीढियां चढ़ते समय आपके पैर, पीठ, जांघों और जबड़े की मांसपेशियों पर खिंचाव पड़ता है जिससे वे मजबूत होती हैं। साथ ही यह आपका वजन भी नियंत्रित करने में मदद करता है। तो रोज सीढियों को अपना वर्कआउट पार्टनर बनाएं।

अपने कपड़े खुद अपने हाथों से धोएं

अपने कपड़े खुद अपने हाथों से धोना एक पूरी तरह शारीरिक व्यायाम का काम करता है। इसमें आपको बार-बार बाल्टी को उठाना और रखना पड़ता है जिससे आपकी बांहों और शरीर में गतिशीलता आती है। कपड़े धोते समय, उन्हें निचोड़ते समय और सुखाने के लिए लटकाते समय आपके पूरे शरीर की मांसपेशियां काम करती हैं। इन सभी कार्यों के लिए शरीर में ऊर्जा की आवश्यकता होती है जो आपकी वसा से प्राप्त होती है, यानी कैलोरीज़ बर्न होती हैं।

सिर में ठंड लग जाने पर सिर दर्द महसूस होता है

सर्दियों में आपको कभी भी और कहीं भी ठंड लग सकती है। जब सिर में किसी व्यक्ति को ठंड लगती है तो सबसे शुरुआती लक्षण होते हैं सिर दर्द होना। यह सिर दर्द 2-5 दिनों तक भी रह सकता है। यह सिर दर्द सुबह उठने के बाद कहीं बाहर से आने के बाद कभी भी हो सकता है। कई बार तो यह दर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि आपको काम करने में भी तकलीफ हो सकती है। आज हम इस आर्टिकल के जरिए सिर में ठंड लगने के शुरुआती लक्षण और छुटकारा पाने के टिप्स के बारे में बात करेंगे।

सिर में ठंड लगने के क्या कारण हो सकते हैंय

जब भी कोई व्यक्ति अचानक से ठंडी हवा के कॉन्टैक्ट में आएगा तो उसे ठंड लगना लाजमी है। क्योंकि ठंडी हवा में बैरोमीटर का दबाव कम हो जाता है। इसके कारण साइनस और कान में दर्द भी हो सकता है। अगर ठंडी हवा ड्राई है तो सिरदर्द और माइग्रेन की शिकायत हो सकती है। सिर में अगर एक बार ठंड लग जाए तो यह काफी दिनों तक रहता है। सिर्फ इतना ही सिर में कफ तक जम जाता है।

सिर में ठंड लगने के लक्षण

ठंड में टेंपरेचर कम होने के कारण चेहरे, सिर, मुंह, गले और गर्दन में अकडऩ महसूस होती है। यही वजह है कि दिमाग के ब्लड सर्कुलेशन संकुचन महसूस होती है।

सिर को नीचे से ऊपर की ओर उठाते वक्त तेज दर्द

मुंह, गले या गर्दन के आसपास दर्द।

सिर के आसपास तेज दर्द।

कान के आस-पास दर्द महसूस होना।

सिर में ठंड लगने पर करने ये काम

सरसों तेल नाक, सिर और चेहरे के आसपास में लगाएं

अगर आपको सिर में तेज दर्द हो रहा है तो सरसों तेल को नाक और सिर में लगाए। सरसों तेल लगाने से चेहरे, सिर, मुंह, गले और गर्दन के आसपास जो दर्द होता है उसमें काफी ज्यादा आराम मिलता है। इससे आपके सिर में गर्माहट पैदा होती है।

पत्तागोभी खाने से पहले बरतें सावधानी !



क्या आप भी पत्तागोभी खाना पसंद करते हैं। अगर हां तो सावधान हो जाइए, क्योंकि इसमें पाए जाने वाले कीड़े दिमाग को गंभीर नुकसान पहुंचा सकते हैं। पत्तागोभी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इसकी सब्जी, सलाद और कई चीजें बनाई जाती हैं। लेकिन इसके कई साइड इफेक्ट्स भी हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है पत्तागोभी में पाया जाने वाला छोटा कीड़ा ब्रेन को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे मिर्गी जैसी बीमारी का भी खतरा हो सकता है। इसलिए अगर पत्तागोभी खा रहे हैं तो सावधान हो जाइए।

पत्तागोभी खाने से पहले थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। इसमें कीड़े भी हो सकते हैं, जो शरीर में चले जाएं तो मिर्गी जैसी खतरनाक बीमारियों को जन्म दे सकते हैं।

पत्तागोभी में कीड़े कहां से आते हैं

प्लानेटनेचर की एक रिपोर्ट के मुताबिक, पत्तागोभी के कीड़े (पियरिस रैपे) तितलियों के जरिए इसमें पहुंचते हैं। एशिया, उत्तरी अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका में हुए अध्ययनों में पाया गया है कि सफेद तितलियां इन पत्तों के नीचे अंडे देती हैं। इन्हीं से कीड़ों का खतरा हो सकता है। पत्तागोभी के में कई तरह के कीड़े होते हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका में पियरिस रैपे, कैबेज लूपर और डायमंडबैक मोथ सबसे ज्यादा देने के मिलते हैं।

क्या पत्तागोभी पकाने पर भी कीड़े जिंदा रहते हैं

एक्सपर्ट्स का कहना है कि बंदगोभी पकाने के बावजूद इसका कीड़ा नहीं मरता है। इसे मारने के लिए पत्तागोभी को गुनगुने पानी में डालकर थोड़ा नमक डाल दें। इसके बाद उसे करीब 30 मिनट तक छोड़ दें। बाद में उस पानी को फेंककर सब्जियों को रगडकर कम से कम दो बार धोकर खाने में इस्तेमाल करें। यह कीड़ों से बचा सकता है।

एक्सपर्ट्स का कहना है कि पत्तागोभी खाना बंद नहीं करना चाहिए लेकिन उसके इस्तेमाल से पहले अच्छी तरह साफ जरूर कर लेना चाहिए। पत्तागोभी के अलावा जमीन के नीचे उगने वाली कोई भी सब्जी खाने से पहले अच्छी तरह साफ करनी चाहिए। क्योंकि गंदे पानी में रहने या संपर्क में आने की वजह से इनमें कीड़े आ सकते हैं, जो कई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकते हैं।

सर्दियों में नहाने से पहले कर लिया ये काम, कभी नहीं फटेंगे होंठ - गाल

हमारी त्वचा को सर्दियों का मौसम बिल्कुल भी रास नहीं आता है। सर्द हवाएं त्वचा को रूखा और बेजान बना देती है। देखभाल में कमी होने से होंठ, गाल और हाथ-पैर फठने लगते हैं। कई बार तो रूखापन ज्यादा बढने़ से खिंचाव अधिक आ जाता है, जिसकी वजह से खून तक रिसने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि स्कीन को अच्छी तरह मॉइश्चराइज करके रखा जाए। बाजार में ढेरों मॉइश्चराइजर मिलते हैं, जिन्हें लगा सकते हैं लेकिन ये परमानेंट इलाज नहीं होता है। ऐसे में अगर नहाने से पहले एक काम कर लिया जाए तो कुछ ही दिनों में फर्क दिखने लगेगा और होंठ, गाल और हाथ कभी नहीं फटेंगे। आइए जानते हैं इस उपाय के बारे में।।।

आयुर्वेद कहता है कि नहाने के पहले हर किसी को अपने शरीर को मॉइश्चराइज करना चाहिए। सर्दियों में शॉवर लेने के पहले तेल लगाना बेहद फायदेमंद हो सकता है। इससे त्वचा में लचीलापन आता है और सर्दियों में त्वचा की सिकुडऩ कम होती है। नहाने के पहले नारियल या तिल के तेल से शरीर की अच्छी तरह मसाज करें और नहानेके बाद शरीर को अच्छी तरह पोंछ लें। ऐसा करने से त्वचा को नेचुरल तरीके से मॉइश्चर मिल जाता है और एक्स्ट्रा तेल तौलिए से शरीर पोंछने पर साफ हो जाएगा।

नहाने से पहले तेल लगाने के 5 फायदे

1. सर्दियों में शरीर पर तेल लगाने से ड्राई स्किन की समस्या से छुटकारा मिलता है और स्किन को पोषण मिलता है। शरीर के टॉक्सिन्स बाहर आ जाते हैं और स्किन हेल्दी होती है।

2. नहाने से पहले शरीर का तेल से मसाज करने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनता है और मसल्स को काफी आराम मिलता है।

3. नहाने से पहले चेहरे पर तेल लगाने से एजिंग से छुटकारा मिल सकती है। इससे चेहरे पर कसावट आती है और झुर्रियां खत्म होती हैं।

4. ठंड के मौसम में नहाने से पहले शरीर पर तेल लगाने से मांसपेशियां रिलैक्स होती हैं और थकान दूर हो जाती है।

5. नहाने से पहले शरीर पर तेल लगाने से जोड़ो में दर्द और सूजन की समस्या से राहत मिल सकती है।

चेहरे पर निकल रहे हैं मुहासे तो जानें कैसे करें कंट्रोल

पीसीओएस यानी पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम आजकल लड़कियों और महिलाओं में बहुत आम समस्या बन गई है। यह एक ऐसी समस्या है जो हार्मोन्स यानी शरीर के रसायनों के संतुलन बिगडने़ से होती है।पीसीओएस में महिलाओं के अंडाशयों में छोटे-छोटे फोड़े या गांठें बन जाती हैं, जिनमें पानी भरा होता है। ये गांठें अंडाशयों को बड़ा और भारी बना देती हैं। इन गांठों की वजह से अंडाशय सही तरीके से काम नहीं कर पाते।



अंडाशयों का काम महिलाओं में हार्मोन बनाना और ब्लड में रिलीज करना होता है। लेकिन पीसीओएस में ये हार्मोन सही मात्रा में नहीं बनते। इसके कारण पीरियड्स रेगुलर नहीं आते हैं, शरीर पर अतिरिक्त बाल आने लगते हैं, मोटापे की समस्या हो सकती है। पीसीओएस की वजह से कई लड़कियों और महिलाओं को चेहरे, कंधे और पीठ पर मुंहासे निकलने लगते हैं। ये मुंहासे देखने में बहुत बुरे लगते हैं और आत्मविश्वास पर भी बुरा असर डाल सकते हैं।

ग्लूटेन फ्री

पीसीओएस की समस्या वाली महिलाओं को अपने आहार में कुछ बदलाव करने चाहिए, जिससे चेहरे के मुंहासे कम हो सकें। गेहूं से बनी चीजें जैसे - ब्रेड, नूडल्स आदि में ग्लूटेन नामक एक प्रोटीन होता है। इस ग्लूटेन के कारण कई लोगों को पेट संबंधी समस्याएं और मुंहासे ज्यादा होने लगते हैं। इसलिए ऐसे लोगों को ग्लूटेन फ्री डाइट यानि ग्लूटेन वाली चीजों से परहेज करना चाहिए।

हार्मोन को नियंत्रण करें

पीसीओएस की समस्या जैसे मुंहासों को कम करने के लिए, हमें अपने शरीर के कुछ हार्मोन जैसे - टेस्टोस्टेरोन और इंसुलिन के स्तर को संतुलित रखना होगा। कुछ खास तरह के आहार और जड़ी-बूटियां जैसे - ओमेगा 3, अश्वगंधा, विटामिन डी आदि टेस्टोस्टेरोन को कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके साथ ही, रोजाना रूप से व्यायाम और संतुलित आहार से इंसुलिन के स्तर को भी अच्छा बनाए रखा जा सकता है। यदि मधुमेह या उच्च रक्तशर्करा की शिकायत है तो उस पर भी नियंत्रण जरूरी है।

खूब सारा पानी पिएं

पीसीओएस के कारण होने वाले मुहांसों से छुटकारा पाने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना बहुत ही फायदेमंद है। पीसीओएस में शरीर का पीएच स्तर बिगड़ जाता है जिससे त्वचा पर मुहांसे और दाने निकलने लगते हैं। पानी शरीर के पीएच स्तर को संतुलित करने में मदद करता है साथ ही शरीर की गंदगी व विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

साफ-सफाई के इन नियमों का जरूर रखें ध्यान, घर में हमेशा वास करेंगी लक्ष्मी

धार्मिक मान्यताओं के मुताबिक माता लक्ष्मी वहीं वास करती हैं, जहां साफ-सफाई होती है। घर में साफ-सफाई से न केवल मां लक्ष्मी की कृपा बनी रहती है, बल्कि बीमारियां भी दूर रहती हैं। साथ ही घर में सकारात्मक ऊर्जा का आगमन होता है। घर का साफ-सुथरा माहौल मन, शरीर, सेहत और परिवार के सदस्यों की तरक्की से भी जुड़ा होता है। वास्तु शास्त्र में घर की साफ-सफाई को काफी महत्वपूर्ण माना गया है और कुछ नियमों के बारे में बताया गया है। अगर इन नियमों का पालन किया जाए, तो इससे घर में खुशी और संपन्नता बनी रहती है। आइए जानते हैं घर की साफ-सफाई के कुछ जरूरी नियमों के बारे में।

कब फेंकें कूड़ा-कचरा? : वास्तु में घर की सफाई करने और घर से कूड़ा बाहर फेंकने का सही समय बताया गया है। वास्तु के मुताबिक सूर्यास्त के दौरान या बाद में घर से बाहर कचरे को नहीं फेंकना चाहिए। दरअसल शाम के वक्त घर में लक्ष्मी का आगमन होता है। ऐसे में दरवाजे से कूड़ा-कचरा निकालने से लक्ष्मी रुष्ट हो सकती हैं। इसलिए सूर्यास्त के बाद आप जब भी झाड़ू लगाएं तो उसे घर के बाहर ना निकालें। बल्कि कूड़ेदान में रख दें और फिर सुबह इसे बाहर फेंकें।

मुख्यद्वार को रखें साफ : कुछ लोगों की आदत होती है कि घर की साफ सफाई करने के बाद कचरा घर के सामने मुख्य दरवाजे पर जमा कर देते हैं। वास्तु के मुताबिक ऐसा भूल कर भी नहीं करना चाहिए। इससे मां लक्ष्मी नाराज होती हैं और घर में दरिद्रता आती है। इसलिए मुख्य द्वार के आसपास की जगह को हमेशा साफ रखें।

इस समय न करें सफाई : वास्तु शास्त्र का मानना है कि घर में कभी भी ब्रह्ममुहूर्त में या फिर सूर्यास्त के समय झाड़ू नहीं लगानी चाहिए। अगर किसी वजह से झाड़ू लगानी भी पड़ जाए, तो कूड़े का ढेर एक तरफ रहने दें। दरवाजे से बाहर ना निकालें। माना जाता है कि रात में झाड़ू लगाने से लक्ष्मी जी नाराज हो जाती हैं।

घर के कोने रखें साफ : वास्तु के अनुसार घर में मौजूद सभी कोनों को हमेशा साफ रखना जरूरी है। वास्तु के मुताबिक घर की उत्तर दिशा, ईशान कोण आदि को बिल्कुल साफ रखना चाहिए। यहां धन के देवता कुबेर वास करते हैं। खासतौर से ईशान कोण, उत्तर दिशा और वायव्य कोण को खाली और साफ रखें।

झाड़ू से जुड़े नियम : झाड़ू को कभी भी खुले स्थान पर नहीं रखना चाहिए। ऐसा करना अशुभ माना जाता है। इसके अलावा झाड़ू को कभी भी खड़ी स्थिति में नहीं रखना चाहिए। ये भी अच्छा नहीं माना जाता है। वास्तु के अनुसार, ऐसा करने से घर में दरिद्रता आती है। इसलिए झाड़ू को हमेशा जमीन पर ही रखें। पुराने झाड़ू को बदलने के लिए शनिवार का दिन सबसे अच्छा माना जाता है। साथ ही हमेशा नई झाड़ू कृष्ण पक्ष के दौरान ही खरीदनी चाहिए।

मीठा खाने का शौक है? इन तरीकों से मीठा खाएं, नहीं बढ़ेगा ज्यादा वजन

ज्यादातर लोगों को मीठा खाना पसंद होता है, लेकिन जब मीठे का सेवन बढ़ जाता है तो इससे वजन बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं कि मीठे से पूरी तरह परहेज किया जाए। अगर आप अपनी पसंदीदा मिठाइयों का स्वाद बिना ज्यादा वजन बढ़ाए लेना चाहते हैं तो आज हम आपको इसके लिए कुछ तरीके बताने जा रहे हैं। इन तरीकों को अपनाकर आप मीठा खाने का पूरा मजा ले पाएंगे।

घर पर बनाएं मिठाई : बाजार में मिलने वाली ज्यादातर मिठाइयों में नकली रंग, फ्लेवर और प्रिजरवेटिव होते हैं, जो सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं। इसके अलावा इनमें चीनी की मात्रा भी ज्यादा होती है, जिससे वजन बढ़ता है। ऐसे में बेहतर है कि बाजार की बजाय घर पर बनी मिठाइयों का सेवन करें। घर पर आप कम चीनी या फिर चीनी रहित चीजों से मिठाई बना सकते हैं। इससे आप स्वाद और सेहत दोनों का ख्याल रख सकते हैं।

मेवे और सूखे मेवों का करें इस्तेमाल : अगर आप घर पर मिठाई बनाते हैं तो उसमें चीनी की जगह मेवे और सूखे मेवे का इस्तेमाल करें। उदाहरण के लिए आप गुड़ का इस्तेमाल कर सकते हैं या फिर गुड़ की चाशनी बनाकर उसका इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा आप सूखे मेवों का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। सूखे मेवे प्राकृतिक मिठास से युक्त होते हैं और इनमें मौजूद फाइबर और प्रोटीन पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रख सकते हैं।

फल भी है मीठे का अच्छा विकल्प : फल भी मीठा खाने की इच्छा को दूर करने में मदद कर सकते हैं। हालांकि, कई लोग फलों को सलाद के तौर पर खाना पसंद करते हैं, लेकिन फलों को सलाद में मिलाने से उनका स्वाद कम हो जाता है। ऐसे में आप फलों की खीर, हलवा और कस्टर्ड आदि बनाकर खा सकते हैं। यह तरीके आपके मीठे की चाहत को भी पूरा करेंगे और सेहत को भी नुकसान नहीं पहुंचाएंगे।

डार्क चॉकलेट भी है अच्छा विकल्प : अगर आप चॉकलेट के शौकीन हैं और उसकी वजह से आपका वजन बढ़ रहा है तो डार्क चॉकलेट का सेवन करना शुरू कर दें। डार्क चॉकलेट में शक्कर की मात्रा कम होती है और यह एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती है।

वजन घटाने के लिए सुबह खाली पेट पिएं सेलरी जूस, बिना एक्सरसाइज के घट जाएगा कई किलो वजन



आप भी बिना एक्सरसाइज या डाइटिंग के वजन कम करने की कोशिश में रहते हैं। तो वजन घटाने के लिए सबसे आसान और प्राकृतिक तरीकों में से एक है। सुबह खाली पेट सेलरी का जूस पीना। सेलरी में कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे विटामिन, मिनरल्स, एंटीऑक्सिडेंट्स आदि। ये सभी शरीर को डिटॉक्सीफाई करते हैं और मेटाबॉलिज्म बढ़ाने में मदद करते हैं। इसके अलावा, सेलरी में फाइबर भी पाया जाता है जो पेट को भरा हुआ रखता है और भूख कम करता है। आइए जानते हैं इसके और भी फायदे॥

सेलरी डिटॉक्स करता है

सेलेरी में पानी की मात्रा अच्छी खासी होती है, जो इसे एक हाइड्रेटिंग फूड बनाती है। सेलेरी खाने से शरीर में पानी की कमी नहीं होती और वजन भी नियंत्रित रहता है। इसके अलावा, सेलेरी में एंटीऑक्सीडेंट गुण भी होते हैं जो शरीर से विषैले पदार्थों और फ्री रेडिकल्स को बाहर निकालने में मदद करते हैं। ये शरीर की डिटॉक्स प्रक्रिया को बढ़ावा देकर हानिकारक टॉक्सिन्स से छुटकारा दिलाते हैं और एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव डालते हैं। इस प्रकार सेलेरी, अपने पानी और एंटीऑक्सीडेंट्स की उपस्थिति से शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालकर डिटॉक्सिफाई करने में मदद करता है।

चर्बी को जलाता है

सेलेरी में कई प्रकार के एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जैसे विटामिन ष्ट, विटामिन श्व, बीटा कैरोटीन, ल्यूटिन आदि। ये सभी शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव कम करने का काम करते हैं। ऑक्सीडेटिव तनाव की वजह से शरीर में फ्री रेडिकल्स बनते हैं जो कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं। सेलेरी के एंटीऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल्स से लड?र कोशिकाओं की रक्षा करते हैं। साथ ही, ये एंटीऑक्सीडेंट मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को तेज करके शरीर में अतिरिक्त चर्बी जलाने में मदद करते हैं। इस तरह सेलेरी वजन घटाने और चर्बी कम करने का काम करता है।

सेलरी जूस कैसे बनाते हैं?

सबसे पहले सेलरी की स्टिक्स को अच्छे से साफ कर लें। फिर इन स्टिक्स को काट लें ताकि इन्हें जूसर में पीसा जा सके। अब इन कटी हुई स्टिक्स के साथ कुछ पत्ते सेलरी भी डालें। इसके बाद थोड़ा सा नींबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाएं। अब इन सभी सामग्रियों को एक जूसर मशीन में डालकर अच्छी तरह पीस लें। एक बार सभी सामग्रियां अच्छी तरह मिक्स हो जाएं तो जूसर बंद कर दें। आपका टेस्टी और हेल्दी सेलरी जूस तैयार है। इसे बर्फ या फिर अभी नॉर्मल पानी के साथ सर्व करें और आनंद लें।

सर्दियों में इस तरह पहनें साड़ी



सर्दियों में साड़ी के साथ सही कपड़ों का चुनाव आपको गर्म रखने के साथ ही स्टाइलिश लुक भी देता है। विनीत साड़ीज के निदेशक विनीत छज्जर ने इस संबंध में कुछ सुझाव दिए हैं: साड़ी के साथ समान रंग के या अलग रंग के लंबे जैकेट, नेहरू जैकेट, मखमल या सिल्क के जैकेट आपको अलग लुक देने के साथ गर्म भी रखेंगे। जैकेट खरीदने के पहले कपड़े को परखना नहीं भूलें क्योंकि सर्दियों में गर्म रखने वाले कपड़े जरूरी हैं। साड़ी के साथ स्कार्फ नहीं पहनें, क्योंकि इससे आपका पल्लू छिप जाता है, बल्कि आप स्कार्फ की तरह गर्दन पर पल्लू लपेटें। इससे आप और सुंदर लगेंगी। साड़ी के साथ जूती पहनें इससे आपके पैर गर्म भी रहेंगे और आप स्टाइलिश भी लगेंगी। पेटीकोट के बजाय लेगिंग्स या पैंट्स के साथ साड़ी लपेटें। इससे आपको गर्माहट मिलेगी।

शब्द सामर्थ्य - 68

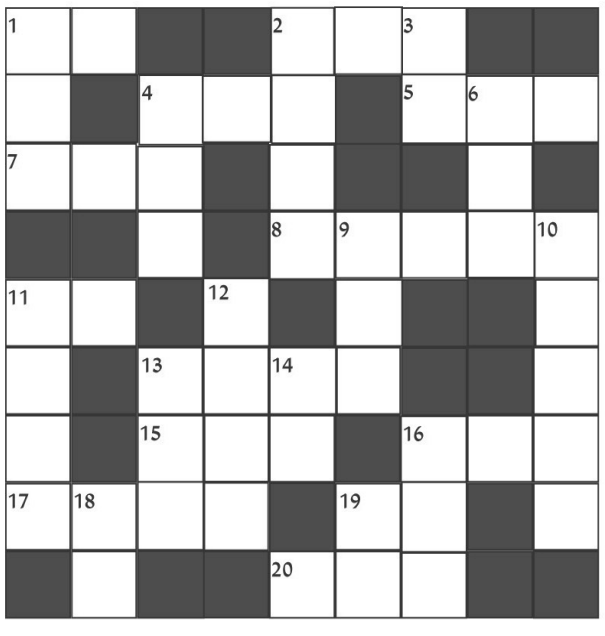
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. शृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 67 का हल

मै	दा	न	■	स	र	ग	म	■
त्री	■	सी	■	■	क्षा	■	धु	र्री
■	सा	ह	स	■	■	■	र	■
स्वा	ग	त	■	स	म	झौ	ता	■
व	र	■	■	र	■	■	■	म
लं	■	वि	ला	स	■	■	दा	म
बी	न	■	ज	■	सा	मा	न	ता
■	ज	■	वा	हि	या	त	■	■
त	र	की	ब	■	ना	■	खा	ली

नौकरी से बाहर होने के समय करें ये काम

अगर किसी कारण से आपकी नौकरी या रोजगार में बाधा आई है और आप कुछ समय के लिए उसे जारी नहीं रख पा रहे हैं तो इस कठिन समय में भी आप कुछ तैयारियां करते रहें क्योंकि करियर में ब्रेक के बाद लोगों को नई नौकरी या रोजगार तलाशने में काफी सारी परेशानियों को सामना करना पड़ता है और अगर मिल जाए तो भी लय में आने में समय लगता है। इसलिए अगर आप भी करियर में ब्रेक के बाद फिर से नौकरी करने की तैयारी कर रहे है तो ये इन बातों का ध्यान रखें।

फ्रीलांस

करियर में ब्रेक लेने का मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि आप बिल्कुल आराम से बैठे रहें बल्कि आप घर बैठे-बैठे ही फ्रीलांस के तौर पर काम कर सकते है। आमतौर पर नियोक्ता उन्हीं लोगों को प्राथमिकता देते हैं जो काम कर रहे हों। अगर आपका रेज्यूमे आपको जॉब मार्केट से बाहर दिखाता है तो काम मिलने में काफी परेशानी होती है। ऐसे में फुल टाइम काम छोड़ने के बाद भी कुछ न कुछ फ्रीलांस लेते रहें भले ही इसमें आपको टाइम मैनेजमेंट करना पड़े और पैसे भी आपके अनुसार न हों।



घर से कर सकते हैं काम

बड़े शहरों में दूरियों के कारण कई बड़ी कंपनियां अपने एम्प्लॉयीज को वर्क-फ्रॉम-होम या फ्लैक्जी- आर की सुविधा देती हैं। अगर कोई कंपनी कम घंटों का काम घर से काम या प्रोजेक्ट-बेस्ड काम देती हैं और आपकी परिस्थितियां काम की इजाजत देती हैं तो हर हाल में काम करें।

ब्रिज प्रोग्राम

कई बड़ी कंपनियां इस तरह के प्रोग्राम करती हैं ताकि वे करियर से ब्रेक लिए हुए स्किल्ड लोगों को खुद से दोबारा जोड़ सकें। यह किसी ब्रिज की तरह काम करता है और आपको तकनीकी रुप से या किसी भी तरह की अपेडट की ट्रेनिंग देती है ताकि आप अपने को अलग-थलग न पाएं। कंपनी आपको अस्थायी तौर पर काम पर रखती है ट्रेनिंग देती है और अच्छे प्रदर्शन के बाद काम पर रख लेती है।

नेटवर्किंग करें

कई बार लम्बे समय तक काम से दूर रहने की वजह से अपने काम से जुड़े लोगों से नेटवर्क टूट जाता है कम ही लोग हैं जो काम छोड़ने के बाद भी पेशेवर नेटवर्किंग कर पाते हैं। पेशेवर लोगों से दोबारा संपर्क और संबंध के लिए कई संस्थाएं वर्कशॉप चलाती हैं। इनका रजिस्ट्रेशन पहले से करवाना होता है और आमतौर पर इनका कोई शुल्क भी होता है। इसमें आपको अपने पेशे से संबंधित एचआर हेड्स से मिलने का मौका मिलता है।

क्रोमो थेरेपी में भी बना सकते हैं करियर

आज कल क्रोमो थेरेपी से इलाज की एक वैकल्पिक विधि सामने आई है। इसमें इलाज के लिए सौर स्पेक्ट्रम के सात रंगों बैंगनी इंडिगो नीले हरे पीले नारंगी लाल का उपयोग किया जाता है।

अगर आप क्रोमोथेरेपी में करियर बनाना चाहते हैं तो आपमें कुछ स्किल्स होने चाहिए। सबसे पहले तो आपमें इस क्षेत्र में काम करने की रूचि होनी चाहिए। साथ ही लोगों की मदद करने का जज्बा होना चाहिए। एक बेहतर क्रोमोथेरेपिस्ट बनने के लिए आपको व्यक्ति पर प्रत्येक रंग के प्रभाव के बारे में जानकारी होनी चाहिए। आपको लोगों से जुड़कर काम करना होता है इसलिए आपके कम्युनिकेशन स्किल्स भी उतने ही बेहतर होने चाहिए। साथ ही आपको उतना ही अच्छा श्रोता भी होना चाहिए ताकि आप अपने मरीज की समस्याओं को बेहतर तरीके से सुन व समझ सकें।

क्रोमोथेरेपिस्ट बनने के लिए आपके पास क्रोमोथेरेपी में डिप्लोमा या बैचलर डिग्री होनी चाहिए। इसके साथ-साथ बायोलॉजी केमिस्टी और फिजिक्स में ज्ञान होना जरूरी है। भारत में केवल कुछ ही इंस्टीट्यूट क्रोमोथेरेपी का कोर्स कराते हैं। इन अधिकतर इंस्टीट्यूटट में पांच वर्षीय बैचलर ऑफनेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज (बीएनवाईएस) पाठ्यक्रम के जरिए क्रोमोथेरेपी के बारे में सिखाया जाता है। इस क्षेत्र में कदम रखने के लिए आपका 12वीं पास होना चाहिए। वहीं कलर थेरेपी में डिप्लोमा व बैचलर कोर्स की अवधि छह महीने से एक साल है। वहीं बैचलर सर्टिफिकेशन कोर्स दो साल का होता है।

एक क्वालिफाइड क्रोमोथेरेपिस्ट हॉस्पिटल्स से लेकर नेचुरोपैथी क्लिनकि हेल्थ सेंटर्स में काम कर सकता है। इसके अलावा आप खुद का थेरेपी क्लिनकि भी खोल सकते हैं। वहीं आप रिसर्च वर्क से जुड़कर काम कर सकते हैं या फिर एजुकेशन में भी काम कर सकते हैं।

क्रोमोथेरेपिस्ट की आमदनी उनके स्किल्स और उनके अनुभव के आधार पर तय होती है। अधिकांश क्रोमोथेरेपिस्ट प्रतिघंटे के आधार पर शुल्क तय करते हैं।

पिम्पल्स की प्रोब्लम से छुटकारा दिला सकते हैं ये टिप्स



रोमछिद्र के बंद हो जाने से अक्सर चेहरे पर दाग-धब्बे पड़ जाते हैं या पिंपल हो जाते हैं, लेकिन दालचीनी और शहद के इस्तेमाल से इन समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। स्किनडॉर इंडिया की प्रमुख प्रशिक्षक प्रियंका त्यागी ने चेहरे के दाग-धब्बों को खत्म करने के लिए ये सुझाव दिए हैं :

बेकिंग सोडा सिर्फ बेकिंग करने या फ्रिज की बदबू को दूर करने के ही काम नहीं आता, बल्कि यह स्किन का कलर साफ करने का कारगर उपाय है। यह त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाकर त्वचा को सौम्य व मुलायम बनाता है। यह पीएच बैलेंस भी बनाए रखता है। इसके इस्तेमाल से त्वचा से कम तेल निकलता है, जिससे दाग-धब्बे हमेशा के लिए दूर हो जाते हैं।

-दालचीनी जीवाणुरोधी मसाला है। इसका खूशबूदार फेसमास्क के रूप में इस्तेमाल कर मुंहासों व दाग-धब्बों से छुटकारा पाया जा सकता है। स्क्रब के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है, जिससे त्वचा का रंग साफ होता है।

-शहद जीवाणुरोधी और एंटीसेप्टिक दोनों होता है। इसमें मौजूद गुण रोमछिद्रों को बंद करने वाले अशुद्धियों को हटाकर और जीवाणुओं को नष्ट कर दाग-धब्बों से छुटकारा दिलाने में सहायक होते हैं। मुंहासों से पड़े दाग-धब्बों को दूर करने में यह कारगर है। यह त्वचा का रंग साफ कर नमी बनाए रखने के साथ ही त्वचा में कसाव भी लाता है।

-एप्सोम साल्ट्स (मैग्नीशियम सल्फेट) दाग-धब्बों को आसानी से दूर करते हैं। यह मृत कोशिकाओं को हटाकर रोमछिद्रों को खोल देता है।

-अंडे के प्रोटीन से भरपूर एग व्हाइट (लिच्ड) त्वचा के लिए काफी फायदेमंद है। इसे चेहरे पर लगाने से झुर्रियां मिट जाती हैं और त्वचा में कसाव आ जाता है। यह खासकर तैलीय त्वचा के लिए फायदेमंद है। यह दाग-धब्बों को हटाता है और सीबम को गहराई से निकालकर रोमछिद्रों को खोलता है।

हेयर टाइप के हिसाब से चुनें सीरम, बाल दिखेंगे चमकदार

हम अपने बालों को स्वस्थ रखने के लिए तमाम उपाय करते हैं। खासकर गर्मियों के मौसम में बालों रूखे और बेजान नजर आते हैं। ऐसे में बालों को मॉश्चराइज रखने के लिए आप हेयर सीरम का इस्तेमाल कर सकती है। सीरम बालों के धूप की वजह से होने वाले नुकसान से बचाता है। बालों में सीरम लगाने से आपके बाल चमकदार और हेल्दी दिखते हैं।



महिलाओं को उनके हेयर टाइप के हिसाब से सीरम चुनना चाहिए। हेयर सीरम आपके बालों को चमकदार बनाने के साथ ड्राइनेस और फ्रिजीनेस को भी कम करता है। हेयर सीरम सिलिकॉन बेस्ड प्रोडक्ट होता है जो बालों को हानिकारक कैमिकल और पदार्थ से बचाता है। अगर आपके सूखे और फ्रिजी हेयर है तो बालों में केस्टर, रोजवुड जैसे ऑयल का मिश्रण हो। आइए जानते हैं हेयर टाइप के हिसाब से कौन सा सीरम चुनना चाहिए। जरूरत से ज्यादा सूखे बालों को अधिक पोषण की आवश्यकता होती है। अच्छी बात ये है कि आजकल ऐसे सीरम मौजूद है जिसे आप रातभर बालों में लगाकर आराम से सो सकते हैं। इसके लिए आप ऑयल बेस्ड सीरम की जगह क्रीम बेस्ड सीरम लगा सकते हैं। ये बालों को मॉश्चराइज रखने में मदद करता है।

घुंघराले बाल बहुत ज्यादा उलझते हैं ऐसे में उनका खयाल रखना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। घुघराले बालों क लिए सबसे अच्छे वो सीरम हैं जिसमें मॉश्चराइजेशन के गुण बहुत अधिक होते हैं। बालों को चमकदार रखने के लिए हाइड्रेटिंग तेल जैसे जोजोबा, आर्गन और बादाम के तेल के गुणों वाला सीरम लगाएं।

कहीं आप भी तो गलत टाइम पर नहीं पी रहे चाय!

चाय हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा है। कई लोगों की सुबह चाय से होती है तो कुछ लोग शाम को चाय पीना पसंद करते हैं। कुछ लोग तो ऐसे भी हैं, जिन्हें दिनभर चाय पीना पसंद होता है। दूध और चीनी से बनी चाय की चुस्की से दिन की शुरुआत करीब 69 प्रतिशत भारतीय करते हैं। हालांकि, उन्हें चाय पीने का सही समय पता नहीं होता है। अगर आप भी चाय के शौकीन हैं तो चाय पीने का परफेक्ट टाइम (ञ्जद्गड्ड क्कद्गह्द्धद्गष्ह्ल ञ्जद्धद्गद्ग) जान लेना चाहिए, ताकि किसी तरह के नुकसान से बच सकें। जानें चाय पीने का सबसे सही समय कौन सा है।।।



कब नहीं पीनी चाहिए चाय

हमारे देश में ज्यादातर लोग बेड पर ही चाय पीना पसंद करते हैं। उन्हें सुबह उठने के साथ ही गरमा-गरम बेड टी चाहिए होती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि सुबह उठने बाद खाली पेट चाय पीना नुकसानदायक हो सकता है। इसकी वजह से एसिडिटी परेशान कर सकती है। इतना ही नहीं खाली पेट चाय पीने से ब्लड शुगर लेवल काफी ज्यादा बढ़ सकती है। कुछ लोग रात में भी चाय पीते हैं, ये भी गलत टाइम माना जाता है, क्योंकि इससे नींद में खलल पड़ सकती है।

चाय पीने का सबसे सही टाइम

अगर आपको चाय पीना पसंद है और चाय पीते हैं तो सुबह उठने के दो घंटे बाद या ब्रेकफास्ट करने के एक घंटे के बाद चाय पीने का सबसे सही समय होता है। चाय पीने से पहले कुछ न कुछ जरूर खाएं। इससे चाय का निगेटिव असर शरीर पर नहीं पड़ता है। सही तरीके और सही समय पर चाय पीने के फायदे भी हो सकते हैं। सुबह बेड टी पीने वालों को हेल्थ एक्सपर्ट्स अपनी इस आदत को बदलने की सलाह देते हैं। क्योंकि सुबह-सुबह चाय पीने से सेहत को नुकसान पहुंच सकता है।

चाय पीने के क्या-क्या फायदे हैं

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, अगर सोने से करीब 1० घंटे पहले चाय पिया जाए तो इससे अच्छी नींद आती है। चाय से शरीर के अंदर सूजन की समस्या कम होती है। चाय कॉर्टिसोल हार्मोन को भी कम करने में मदद करती है। इससे नेगेटिविटी और उदासी भी कम होती है। कबज्य और स्ट्रेस की समस्या भी चाय पीने से दूर हो सकती है। हालांकि, चाय की लत नहीं लगने देना चाहिए। ज्यादा चाय पीना हानिकारक हो सकता है। इससे एसिडिटी, डाइजेशन और नींद की समस्या हो सकती है।

सर्दियों में डेंड्रफ सबसे आम समस्या

डेंड्रफ आज हर युवा की समस्या है। इससे ने केवल बाल झड़ने लगते हैं बल्कि यह स्किन इंफेक्शन को भी जन्म देती है। आज हम आपको ऐसे कारगर घरेलु उपाय बताएंगे, जिनके इस्तेमाल से आप डेंड्रफ से निजात पा सकते हैं- डेंड्रफ से छुटकारा पाने के लिए चुकंदर के पत्तों को पानी में उबालकर, उस पानी से सिर धोएं, डेंड्रफ की समस्या दूर होने लगेगी। मेथी के कुछ दाने पूरी रात पानी में भिगोकर रखें। सुबह उन दानों को पीसकर पेस्ट बना लें। इसे बालों की जड़ों में लगाएं। आधे घंटे बाद सिर धो लें। सिरका और पानी बराबर मात्रा में मिलाकर सिर पर लगाएं। इससे आपके बालों से रूसी गायब होने के साथ-साथ बाल शाइन भी करने लगेंगे। बालों में अगर रूसी हो गई है तो 3 या 4 नींबू के छिलके उतारकर उन्हें 4 या 5 कप पानी में 15 से 2० मिनट उबाल लें। जब ठंडा हो जाए तो इससे बाल धो लें। मेथी दानों को रात में भिगोकर सुबह उसे पीसकर लेप बनाएं और सिर की त्वचा में लगाएं, कुछ समय बाद धो दें। बेर के पत्तों का काढ़ा बनाकर बाल धोने से रूसी मिटती है। आप चाहे तों बेर के पत्तों को पीसकर पानी में डालें और पीस लें। उससे जो झाग उत्पन्न हो, उसे सिर में लगाने से बालों का झड़ना रुकता है। रीठे के पानी से सिर धोने से डेंड्रफ से छुटकारा मिल जाता है। दही को तीन दिन तक रखा रहने दें। इससे करीब आधा घंटा बालों की मालिश करें।

मोटापे को खत्म कर सकता है कामू कामू फल

मोटापे से परेशान लोगों के लिए एक अच्छी खबर है। अगर मोटापे को कम करने के लिए आप हर तरह के नुस्खे आज़मा चुके हैं तो अब इस चमत्कारी फल को खाने के लिए तैयार हो जाइए। दक्षिणी अमेरिका के ऐमजॉन क्षेत्र में पाए जाने वाले इस फल का नाम है कामू कामू और इसे खाने से मोटापे को कम किया जा सकता है। एक स्टडी में इसका दावा किया गया है। शोधकर्ताओं के अनुसार, कामू कामू में कीवी के मुकाबले 2० से 3० गुना ज़्यादा विटामिन सी होता है और ब्लेकबेरी के मुकाबले 5 गुना ज़्यादा पॉलीफिनॉल्स होते हैं। अब कामू कामू मोटापे को कम करने में कैसे मदद करता है, इसे चूहे पर किए गए परीक्षण से विस्तार से समझाया जा सकता है। चूहे पर की गई स्टडी के आधार पर शोधकर्ताओं ने आगे बताया कि कामू कामू ने ग्लूकोज़ टॉलरेंस और इंसुलिन सेंसिटिविटी को इंप्रूव करने के साथ ब्लड एंडोटॉक्सिन्स के कॉन्सनट्रेशन और मेटाबॉलिक इन्फ्लेमेशन को कम कर दिया। शोधकर्ताओं की टीम ने चूहों के दो ग्रुप शामिल किए। इन दोनों ग्रुप्स को टीम ने 8 हफ्तों तक शुगर और फैट रिच डाइट खिलाया। आधे चूहों को रोज़ाना कामू कामू का जूस दिया जाता था। इसके बाद आए रिजल्ट में सामने आया कि जिन चूहों को कामू-कामू का जूस दिया गया, उनमें उन चूहों के मुकाबले 5० पर्सेंट कम वज़न बढ़ा जिन्हें फैट और शुगर रिच डाइट दिया गया। उन चूहों को वज़न उनके बराबर था, जिन्हें शुगर और फैट की कम मात्रा वाला भोजन दिया गया। रिसर्च टीम अब यह पता लगाना चाहती है कि कामू कामू फल क्या इंसानों में भी वैसा ही प्रभाव दिखाएगा जैसा इसने चूहों में दिखाया।

सू- दोकू क्र. 68

	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 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.67 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

सेहत के लिए अच्छा होता है उबासी लेना ?



आप में से ज्यादा लोगों को देखा होगा कि उठने के बाद कुछ लोग अपने बेड पर बैठे-बैठे ही कई बार उबासी लेते हैं। वैसे तो उबासी लेना एक बहुत ही नेचुरल प्रोसेस है। जिसे कंट्रोल नहीं कर सकते है। यही वजह है कि उबासी यानी जम्हाई पर ज्यादातर लोग ध्यान भी नहीं देते है। हालांकि उबासी को ज्यादातर आलस या फिर से साथ जोड़ा जाता है। लेकिन क्या आप इस बात को जानते हैं कि उबासी लेने से हमारे शरीर को कई सारे फायदे मिल सकते है। अगर नहीं तो चलिए आज हम आपको बताते हैं उबासी लेने के बेहतरीन फायदों के बारे में।

1. उबासी लेने के दौरान व्यक्ति मुंह खोलकर कूल एयर सास के साथ अंदर लेता है। इससे ज्यादा ऑक्सीजन ब्रेन तक जाती है। जिससे ब्रेन की हार्ट ब्लड को नीचे की ओर स्लो होने और उसकी जगह खून ब्लड के पहुंचने में मदद मिलती है। यह दिमाग के ओवरऑल तापमान को कम करने में मदद करता है।

2.उबासी लेने के दौरान हम बहुत गहरी सांस लेते है। जिससे ऑक्सीजन के ज्यादा आती है और इससे बॉडी में जमा हुई कार्बन डाइऑक्साइड शरीर से बाहर निकालने में मदद करती है। यह आपके दिमाग के लिए बहुत अच्छा माना जाता है।

3. वैसे तो ज्यादातर लोग उबासी को नींद के साथ जोड़ते है। लेकिन क्या आप इस बात को जानते हैं कि यह व्यक्ति को अलर्ट रखने में मदद करती है। उबासी शारीरिक क्रिया की श्रेणी में आती है और जब तक किसी भी तरह की फिजिकल एक्टिविटी होती रहती है। तब तक व्यक्ति सो नहीं पाता है।

4. इस बार तो शायद आपने भी गौर किया होगा कि फ्लाइट में अक्सर एयर प्रेशर के कारण हमारे कान बंद हो जाते हैं जिससे हमें कान में तेज दर्द होने लगता है इस स्थिति में अगर आप उबासी लेंगें तो आपके कान का दर्द अपने आप बंद हो जायेगा।

5. एक स्टडी के मुताबिक दिमाग जब ज्यादा स्ट्रेस में होता है तो से बचने के लिए शरीर की पहली प्रतिक्रिया हुआ सी होती है। टॉक्सिन रिलीज करने और ऑक्सीजन ब्लड प्रेशर को सुधारने में भी मदद मिलती है।

गले में खराश या सूजन से हैं परेशान तो अपनाएं ये घरेलू उपाय, तुरंत मिलेगा आराम

गले में खराश हो जाना काफी आम समस्या होती है। सर्दी के मौसम में ज्यादातर लोग इस समस्या से परेशान रहते हैं। इसकी कई वजह हो सकती है। गले में खराश की एक वजह इंफेक्शन और सूजन भी होती है। इससे कई बार गला बैठ भी जाता है। कई बार धूप से आने के तुरंत बाद पानी पीने से भी ये दिक्कत हो जाती है। ऐसे में अगर आप इस समस्या से बचना चाहते हैं तो कुछ घरेलू उपाय आपकी मदद कर सकते हैं और जल्दी ही आराम दिला सकते हैं। आइए जानते हैं।।।

गले में खराश से छुटकारा पाने के घरेलू उपाय

नमक-पानी से गरारा

गले में खराश से राहत पाने का सबसे आसान और सरल तरीका है नमक के पानी से गरारे करना । दरअसल, नमक के एंटीबैक्टीरियल होने से गले की खराश की समस्या जल्दी खत्म हो सकती है। दिन में तीन से चार बार गरारे गले को आराम पहुंचा सकता है।

हल्दी वाला दूध

औषधीय गुणों से भरपूर हल्दी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होती है। गले की खराश से आराम पाना है तो एक गिलास दूध में हल्दी मिलाकर पिएं। इससे काफी आराम मिलता है । आप चाहें तो एक गिलास पानी में हल्दी डालकर पांच मिनट तक उबालें और फिर उससे गरारे करें। दिन में दो से तीन बार ऐसा करने से गले के सूजन और दर्द में जल्दी आराम मिल सकती है।

कैमोमाइल चाय

औषधीय गुणों वाली कैमोमाइल चाय गले के इंफेक्शन और खराश से छुटकारा दिला सकती है। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो आंख, नाक और गले के सूजन में आराम दिलाने में मदद कर सकते हैं।

स्टीम लेना फायदेमंद

गले में अगर ज्यादा सूजन है और बोलने में परेशानी हो रही है तो स्टीम ले सकते हैं। इससे ब्लॉक खुलता है और ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होता है। दिन में कम से कम तीन से चार बार स्टीम लेने से गले की समस्या से काफी आराम मिल जाता है।

थायराइड के रोगियों के लिए वरदान है सर्वांगासन



सर्वांगासन के नाम से ही स्पष्ट है कि यह आसन सभी अंगों के लिए है। जो लोग व्यायाम या योग करना नहीं जानते हैं या जिनके पास समय नहीं है, उन्हें कम से कम एक बार सर्वांगासन का अभ्यास करना चाहिए। इसके कई फायदे हैं। महिलाओं के लिए, यह एक वरदान की तरह है। इस सीट से उनकी कई समस्याएं हल हो जाती हैं। प्रारंभ में आप दीवारों के खिलाफ झुककर भी ऐसा कर सकते हैं। प्रतिदिन इस आसन का अभ्यास करने से ऐसा करने में आसानी होगी।

सर्वसंगासन कैसे करें

सबसे पहले आप अपनी पीठ के बल सोएं। फिर अपने पैरों, कूल्हों, कमर को उठाएं, सभी भार अपने कंधों पर ले जाएं। अपने हाथों से पीठ को सहारा दें ताकि संतुलन बना रहे।

बाजुओं और कूल्हों को सीधा रखें, कोहनियों को ज़मीन पर रखें। पैरों और कूल्हों को सीधा रखें। पूरे शरीर का भार कंधों और ऊपरी बाँहों पर होना चाहिए। पैर कड़े और सीधे होने चाहिए। पैर की उंगलियों को नाक की ओर निर्देशित किया जाना चाहिए। एक गहरी सांस लें और 3० सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें।

सर्वांगासन के लाभ्र

* थायरॉयड ग्रंथि को सक्रिय करता है, और उनका पोषण करता है।

* हृदय की मांसपेशियों को सक्रिय करता है और हृदय को शुद्ध रक्त पहुंचाता है। बांझपन और गर्भपात जैसी समस्याओं को दूर करता है।

* मासिक धर्म की ऐंठन को कम करता है।

* कब्ज से राहत दिलाता है, पाचन क्रिया को सक्रिय करता है।

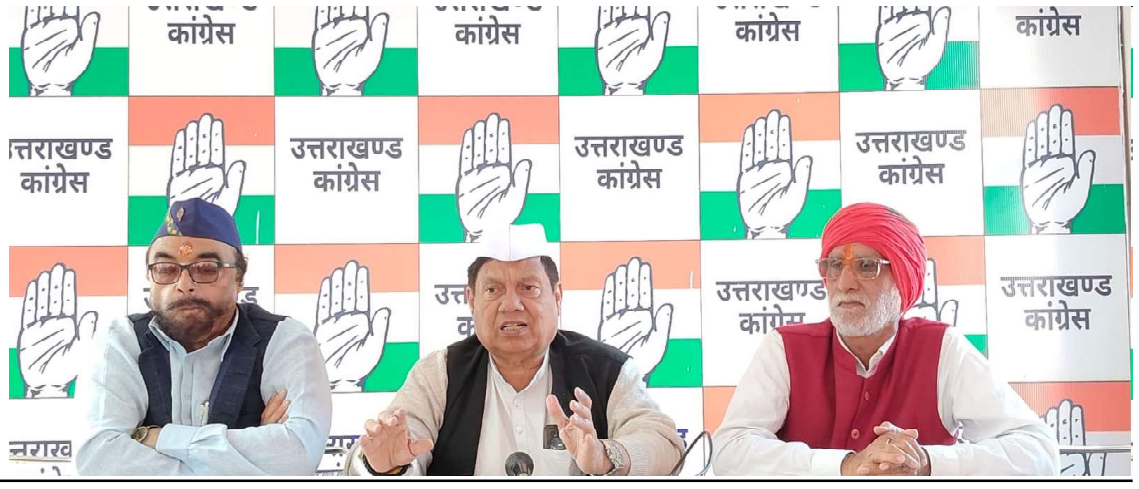
* थकान और कमजोरी से राहत दिलाने में फायदेमंद।

* बाजुओं और कंधों को मजबूत बनाता है। पीठ को लचीला बनाता है।

* रक्त की आपूर्ति को नियंत्रित करके मस्तिष्क को पोषण देता है। मोटापा कम करता है।

भाजपा सरकार धोखेबाजः धीरेन्द्र प्रताप

- भाजपा सरकार ने जनता को धोखा और छल के सिवाय कुछ नहीं दिया
- आंदोलनकारियों के चिन्हीकरण सहित अन्य मुद्दों पर सरकार को घेरा
- चुनाव नजदीक आते ही भाजपा फिर करने लगी झूठे वादेः धीरेंद्र प्रताप



संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस कमेटी के उपाध्यक्ष एवं प्रवक्ता धीरेंद्र प्रताप ने भाजपा सरकार पर प्रदेश की जनता के साथ धोखा और छल करने का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि भाजपा ने सत्ता में आने के बाद से अब तक जनता को झूठे वादों, खोखली घोषणाओं और गुमराह करने वाली समितियों के अलावा कुछ नहीं दिया। राज्य आंदोलनकारियों से किए गए वादों को पूरा करने में सरकार की नाकामी से लेकर अंकिता भंडारी हत्याकांड और भ्रष्टाचार के आरोपों तक उन्होंने भाजपा सरकार को कठघरे में खड़ा किया।

कांग्रेस प्रदेश मुख्यालय में आयोजित पत्रकार वार्ता में धीरेंद्र प्रताप ने कहा कि राज्य आंदोलनकारियों के लिए नौकरी और पेंशन जैसी महत्वपूर्ण व्यवस्थाएं कांग्रेस सरकार के कार्यकाल में की गई थीं। इसके बाद भाजपा को सत्ता में आए दस साल से अधिक समय हो गया, लेकिन राज्य आंदोलनकारियों के हितों में कोई ठोस पहल नहीं हुई। सरकार झूठे वादों, घोषणाओं और समितियों के गठन के जरिए आंदोलनकारियों को लगातार गुमराह करती रही। अब जबकि विधानसभा चुनाव नजदीक हैं, सरकार एक बार फिर वादों का सहारा ले रही है। उन्होंने सवाल उठाया कि आज भी बड़ी संख्या में राज्य आंदोलनकारी चिन्हीकरण से वंचित हैं, जबकि कई आंदोलनकारी न्याय और सम्मान की आस में दुनिया से विदा हो चुके हैं। आखिर उनकी इस स्थिति के लिए कौन जिम्मेदार है? धीरेंद्र प्रताप ने इसके लिए भाजपा की डबल इंजन और ट्रिपल इंजन सरकारों को जिम्मेदार ठहराया।

अंकिता भंडारी प्रकरण को लेकर भी कांग्रेस प्रवक्ता ने भाजपा पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि समाचार पत्रों में भाजपा नेत्री रहीं उर्मिला सनावर को नार्को टेस्ट के लिए गुजरात ले जाने की खबरें सामने आई हैं। सवाल यह है कि जब देहरादून में ही इस तरह के परीक्षण की सुविधा उपलब्ध है तो उन्हें गुजरात ले जाने की जरूरत क्यों पड़ रही है? उन्होंने आरोप लगाया कि यह पूरी कवायद मामले में कथित वीआईपी को बचाने की किसी साजिश का हिस्सा हो सकती है। भाजपा सरकार ने अंकिता भंडारी प्रकरण में जिस तरह न्याय के सवालों को अनदेखा किया है, उसे प्रदेश की जनता देख रही है।

धीरेंद्र प्रताप ने कोटद्वार के भाजपा विधायक दिलीप रावत की हालिया बयानबाजी की भी कड़े शब्दों में निंदा की। उन्होंने कहा कि गेरुआ वस्त्र धारण करने वाले और महंत की भूमिका में रहने वाले व्यक्ति को सार्वजनिक जीवन में मर्यादित भाषा और आचरण का परिचय देना चाहिए। इस तरह की बयानबाजी किसी भी स्थिति में उचित नहीं है। उन्होंने पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र सिंह रावत के बयान का समर्थन करते हुए कहा कि छोटी-छोटी और गैरजरूरी बातों को लेकर की जाने वाली बयानबाजी से प्रदेश का हित नहीं हो रहा है। इससे राष्ट्रीय स्तर पर उत्तराखंड की छवि भी प्रभावित होती है। उन्होंने राजनीतिक दलों के नेताओं के साथ ही मीडिया से भी इस तरह के मुद्दों पर जिम्मेदारी और संयम बरतने की अपील की।

कांग्रेस के हस्ताक्षर अभियान का उल्लेख करते हुए धीरेंद्र प्रताप ने दावा किया कि प्रदेशभर में अब तक एक लाख से अधिक लोगों के हस्ताक्षर जुटाए जा चुके हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि भाजपा सरकार के कार्यकाल में भ्रष्टाचार के गंभीर मामले सामने आए हैं और प्रदेश के संसाधनों की लूट हुई है। उन्होंने मंत्री रेखा आर्य, गणेश जोशी, धन सिंह रावत और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी पर निशाना साधते हुए कहा कि जनता के सामने सरकार के कामकाज को लेकर कई गंभीर सवाल हैं। रेखा आर्य की संपत्ति को लेकर भी उन्होंने सवाल उठाए। धीरेंद्र प्रताप के मुताबिक, रेखा आर्य के पति ने स्वयं उनकी संपत्ति 210 करोड़ रुपये बताई है। उन्होंने दावा किया कि वास्तविक संपत्ति इससे भी अधिक हो सकती है। हालांकि, इन आरोपों को लेकर उन्होंने कोई दस्तावेजी प्रमाण प्रस्तुत नहीं किया।

पौड़ी में वन्यजीवों का आतंकः भालू के हमले में आंगनबाड़ी कार्यकर्ता की मौत, ग्रामीणों में दहशत

संवाददाता, पौड़ी। जनपद में वन्यजीवों के हमलों का सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहा है। कहीं गुलदार की दहशत है तो कहीं हाथियों की आवाजाही से लोग परेशान हैं। वहीं, भालुओं के लगातार बढ़ते हमलों ने ग्रामीणों की चिंता बढ़ा दी है। ताजा मामला दुगड्डा ब्लॉक के ग्राम चरेख का है, जहां भालू के हमले में गंभीर रूप से घायल हुई आंगनबाड़ी कार्यकर्ता की उपचार के लिए ले जाते समय मौत हो गई। घटना के बाद गांव में शोक की लहर है, जबकि ग्रामीणों में भय का माहौल बना हुआ है।जानकारी के अनुसार, ग्राम चरेख निवासी अंजना देवी पत्नी बनवीर सिंह बीते रोज गांव के समीप जंगल में घास लेने गई थीं। इसी दौरान अचानक एक भालू ने उन पर हमला कर दिया। महिला की चीख-पुकार सुनकर आसपास मौजूद अन्य महिलाएं मौके पर पहुंचीं। उन्होंने शोर मचाने और पत्थर फेंककर भालू को भगाने का प्रयास किया, जिसके बाद भालू जंगल की ओर भाग गया। हालांकि, तब तक अंजना देवी गंभीर रूप से घायल हो चुकी थीं।घटना के बाद घायल महिला को उपचार के लिए राजकीय बेस चिकित्सालय, कोटद्वार ले जाया जा रहा था, लेकिन रास्ते में ही उन्होंने दम तोड़ दिया। पूर्व ग्राम प्रधान नंदन सिंह रावत ने महिला की मौत की पुष्टि की है। बताया जा रहा है कि मृतका अंजना देवी आंगनबाड़ी कार्यकर्ता के रूप में कार्यरत थीं।घटना की सूचना मिलते ही वन विभाग की टीम मौके पर पहुंच गई। महिला की मौत से गांव में मातम पसरा हुआ है। वहीं, ग्रामीणों ने वन विभाग से क्षेत्र में भालुओं की बढ़ती सक्रियता पर अंकुश लगाने और लोगों की सुरक्षा के लिए प्रभावी कदम उठाने की मांग की है।गौरतलब है कि प्रदेश के पर्वतीय क्षेत्रों में ठंड बढ़ने के साथ ही वन्यजीवों की आबादी वाले क्षेत्रों में आवाजाही बढ़ने लगी है। गुलदार के बाद अब भालुओं के हमले ग्रामीणों के लिए बड़ी चिंता का विषय बनते जा रहे हैं। जंगलों के आसपास रहने वाले लोगों को घास, लकड़ी और अन्य दैनिक जरूरतों के लिए बाहर निकलने में भी खतरा महसूस हो रहा है।भोजन की तलाश में भालुओं के आबादी वाले क्षेत्रों के आसपास पहुंचने की घटनाएं सामने आ रही हैं। ऐसे में ग्रामीणों की सुरक्षा सुनिश्चित करना वन विभाग के लिए बड़ी चुनौती बन गया है। लगातार हो रहे हमलों ने एक बार फिर पहाड़ के ग्रामीण क्षेत्रों में वन्यजीवों और मानव आबादी के बीच बढ़ते संघर्ष तथा सुरक्षा व्यवस्था पर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं।

चलती कार में लगी भीषण आग, छह लोगों ने कूदकर बचाई जान

संवाददाता

अल्मोड़ा। रानीखेत-हल्द्वानी मार्ग पर देर रात एक चलती कार में अचानक भीषण आग लग गई। कार में हरियाणा के करनाल निवासी छह लोग सवार थे, जिन्होंने समय रहते वाहन से बाहर निकलकर अपनी जान बचाई। गनीमत रही कि हादसे में कोई जनहानि नहीं हुई, हालांकि आग की चपेट में आने से कार पूरी तरह जलकर क्षतिग्रस्त हो गई। सूचना पर पहुंची अग्निशमन विभाग की टीम ने कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया।

जानकारी के अनुसार, हरियाणा के करनाल निवासी छह लोग रेनो ट्राइबर कार (भ्त 05ठश्र 7012) से रानीखेत की ओर आ रहे थे। देर रात उनकी कार रानीखेत-हल्द्वानी मार्ग पर मॉलरोड स्थित चाइना व्यू से करीब दो किलोमीटर आगे पहुंची ही थी कि अचानक उसमें आग लग गई। देखते ही देखते आग ने विकराल रूप धारण कर लिया और पूरी कार को



अपनी चपेट में ले लिया। अचानक उठती आग की लपटों से कार सवार लोगों में अफरातफरी मच गई।स्थिति की गंभीरता को देखते हुए सभी छह लोग तत्काल कार से बाहर निकल आए। इसके बाद उन्होंने आपातकालीन सेवा 112 पर घटना की सूचना दी। अग्निशमन कर्मियों ने कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया, लेकिन तब तक कार बुरी तरह जल चुकी थी। प्रभारी अग्निशमन अधिकारी रानीखेत गणेश चंद्र ने बताया कि वाहन में आग लगने की सूचना मिलते ही अग्निशमन टीम को तत्काल घटनास्थल के लिए रवाना किया गया। टीम ने मौके पर पहुंचकर तत्परता से कार्रवाई करते हुए आग बुझाई।

घर के वॉशरूम में घुसा गुलदार

संवाददाता

रुद्रप्रयाग। जनपद के सुमाड़ी बाजार में गुलदार की दस्तक से दहशत फैल गई। जंगल से निकलकर एक गुलदार दिनेश थपलियाल के घर में जा घुसा। बताया जा रहा है कि गुलदार कुत्ते का पीछा करते हुए घर के भीतर पहुंचा और उसे दबोचकर वॉशरूम में ले गया। अचानक घर के अंदर गुलदार की मौजूदगी से परिवार के लोगों में अफरा-तफरी मच गई। हालांकि, परिजनों ने सूझबूझ का परिचय देते हुए वॉशरूम का दरवाजा बाहर से बंद कर दिया और गुलदार को अंदर ही कैद कर लिया। सूचना पर पहुंची वन विभाग की टीम ने गुलदार का सुरक्षित रेस्क्यू किया।

स्थानीय निवासी भगत चौहान के अनुसार, दिनेश थपलियाल के घर के वॉशरूम में गुलदार के घुसने की घटना के बाद पूरे क्षेत्र में हड़कंप मच गया। बताया जा रहा है कि पिछले कई दिनों से गुलदार सुमाड़ी क्षेत्र में लगातार दिखाई दे रहा था। ग्रामीणों ने पहले भी उसकी

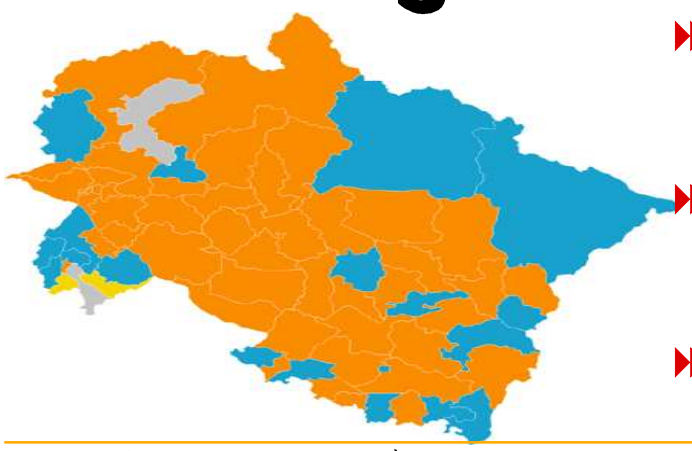


गतिविधियों को लेकर चिंता जताई थी, लेकिन अब गुलदार के सीधे घर के भीतर पहुंचने से लोगों में दहशत और बढ़ गई है।

घर के भीतर गुलदार की मौजूदगी के बीच परिवार के सदस्यों ने घबराने के बजाय सूझबूझ से काम लिया और वॉशरूम का दरवाजा बाहर से बंद कर दिया। इससे गुलदार बाहर नहीं निकल पाया। घटना की सूचना तत्काल वन विभाग को दी गई। मौके पर पहुंची वन विभाग की टीम ने आवश्यक कार्रवाई करते हुए गुलदार को सुरक्षित रेस्क्यू कर लिया। इस घटना ने एक बार फिर पहाड़ी क्षेत्रों में बढ़ते मानव-वन्यजीव संघर्ष और ग्रामीणों की सुरक्षा को लेकर सवाल खड़े कर दिए हैं। आबादी के आसपास गुलदार की लगातार मौजूदगी से बच्चों, महिलाओं और बुजुर्गों की सुरक्षा को लेकर लोग चिंतित हैं। ग्रामीणों का कहना है कि यदि समय रहते वन्यजीवों की गतिविधियों पर प्रभावी निगरानी नहीं की गई तो भविष्य में कोई बड़ा हादसा हो सकता है।

ग्रामीणों ने वन विभाग से क्षेत्र में पिंजरा लगाने, संवेदनशील स्थानों पर नियमित गश्त बढ़ाने और गुलदार की गतिविधियों पर लगातार निगरानी रखने की मांग की है। साथ ही आबादी वाले क्षेत्रों में लोगों की सुरक्षा के लिए ठोस कदम उठाने की अपील की है।

उत्तराखंड के चुनावी रण में "महारथी"



- नवंबर-दिसंबर में उत्तराखंड में राष्ट्रीय नेताओं के दौरों से गरमाएगी सियासत
- भाजपा की ओर से मोदी, शाह, राजनाथ और योगी के कार्यक्रमों की है तैयारी
- कांग्रेस पार्टी राहुल, प्रियंका खरगे को उतारने की रणनीति

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की औपचारिक घोषणा भले ही अभी दूर हो, लेकिन सियासत का पारा अभी से चढ़ने लगा है। प्रदेश की राजनीति अब स्थानीय नेताओं और क्षेत्रीय मुद्दों के दायरे से निकलकर राष्ट्रीय नेतृत्व के शक्ति प्रदर्शन की ओर बढ़ रही है। नवंबर और दिसंबर में उत्तराखंड में भाजपा और कांग्रेस के राष्ट्रीय नेताओं का जमावड़ा लगने जा रहा है। दोनों प्रमुख दलों ने 2027 के विधानसभा चुनाव को देखते हुए अपने-अपने दिग्गजों को मैदान में उतारने की तैयारी तेज कर दी है। भाजपा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह और उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जैसे चेहरों के जरिए चुनावी माहौल बनाने की रणनीति पर काम कर रही है। दूसरी ओर कांग्रेस राहुल गांधी, प्रियंका गांधी और राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे के जरिए भाजपा को चुनौती देने की तैयारी में है।

यह महज नेताओं के दौरे नहीं, बल्कि 2027 की सत्ता के लिए शुरू हुई राजनीतिक बिसात का हिस्सा हैं। दोनों दल जानते हैं कि उत्तराखंड में चुनावी मुकाबला केवल प्रदेश स्तर के नेताओं के भरोसे नहीं जीता जा सकता। राष्ट्रीय चेहरों की लोकप्रियता, संगठन की ताकत और स्थानीय मुद्दों का मेल ही चुनावी समीकरणों को प्रभावित करेगा। भाजपा ने चुनावी तैयारियों को संगठनात्मक स्तर पर गति देनी शुरू कर दी है। 21 और 22 नवंबर को हरिद्वार में प्रदेश कार्यसमिति की बैठक प्रस्तावित है। इसमें रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह और प्रदेश प्रभारी राम माधव की मौजूदगी अहम मानी जा रही है। पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन और अन्य वरिष्ठ नेताओं की भागीदारी को लेकर भी तैयारी है।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट के मुताबिक, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, राजनाथ सिंह, उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, स्मृति ईरानी और अनुराग ठाकुर सहित कई केंद्रीय नेताओं के कार्यक्रमों के लिए समय मांगा गया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के भी नवंबर-दिसंबर में प्रदेश के मैदानी और पर्वतीय क्षेत्रों में जनसभाएं करने की तैयारी है। हालांकि, इन सभी कार्यक्रमों की अंतिम तिथियां अभी घोषित नहीं हुई हैं। भाजपा की रणनीति केवल बड़ी रैलियों तक सीमित नहीं है। पार्टी राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन के पांचों लोकसभा क्षेत्रों में प्रवास के जरिए प्रदेश की सभी 70 विधानसभा सीटों तक संगठनात्मक पहुंच बनाने की तैयारी कर रही है। इसके साथ ही बूथ स्तर पर संगठन को मजबूत करने और सरकार की उपलब्धियों को जनता तक पहुंचाने पर जोर है।

भाजपा की तैयारियों के बीच कांग्रेस भी पीछे रहने के मूड में नहीं है। पार्टी हाईकमान ने उत्तराखंड को लेकर सक्रियता बढ़ा दी है। दो नवंबर को दिल्ली में कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे और राहुल गांधी की प्रदेश नेताओं के साथ हुई बैठक में 2027 के चुनाव की रणनीति पर चर्चा हुई थी। प्रदेश नेतृत्व को सरकार के खिलाफ जनमुद्दों पर एक महीने का कार्यक्रम तैयार करने के निर्देश दिए गए हैं। कांग्रेस की योजना राहुल गांधी, प्रियंका गांधी और मल्लिकार्जुन खरगे की नौ बड़ी जनसभाएं कराने की है। प्रस्तावित कार्यक्रम के अनुसार राहुल गांधी की रुद्रपुर, पौड़ी और देहरादून ग्रामीण में सभाएं कराने की तैयारी है। प्रियंका गांधी को गोपेश्वर, पिथौरागढ़ और चिन्यालीसौड़ में उतारने की योजना है। वहीं खरगे की रुड़की, देहरादून शहर और ऊधमसिंह नगर में जनसभाओं का खाका तैयार किया गया है। इन सभाओं की अंतिम तिथियां हाईकमान की मंजूरी के बाद घोषित होंगी। कांग्रेस की रणनीति में पर्वतीय और मैदानी क्षेत्रों का अलग-अलग राजनीतिक संदेश भी शामिल है। राहुल गांधी के जरिए बेरोजगारी, महंगाई और युवाओं के सवाल उठाने की तैयारी है, जबकि प्रियंका गांधी के कार्यक्रमों में पलायन, महिला सुरक्षा, रोजगार, शिक्षा और स्वास्थ्य जैसे मुद्दे प्रमुखता से उठाए जा सकते हैं। कांग्रेस के लिए प्रदेश प्रभारी कुमारी सैलजा का 17 से 23 नवंबर तक प्रस्तावित उत्तराखंड दौरा भी महत्वपूर्ण है। वह चंपावत के लोहाघाट से अपने दौरे की शुरुआत कर कुमाऊं के विभिन्न विधानसभा क्षेत्रों में कार्यकर्ताओं से संवाद करेंगी। इसके बाद गढ़वाल के थराली, श्रीनगर और देवप्रयाग होते हुए देहरादून पहुंचने का कार्यक्रम है।

22 नवंबर को प्रदेश कांग्रेस के वरिष्ठ नेताओं के साथ उनकी बैठक प्रस्तावित है, जबकि 23 नवंबर को पार्टी लोकभवन कूच करेगी। यह दौरा केवल संगठनात्मक समीक्षा नहीं, बल्कि चुनाव से पहले कांग्रेस की जमीनी स्थिति, गुटीय समीकरणों और कार्यकर्ताओं की सक्रियता को परखने की कवायद भी माना जा रहा है। दरअसल, दोनों दलों की इस सक्रियता के पीछे 2027 का चुनावी गणित है। भाजपा लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी के लक्ष्य के साथ मिशन 65 का नारा दे चुकी है।

धारी देवी मंदिर के समीप बनेगी दो मंजिला पार्किंग



संवाददाता, श्रीनगर (पौड़ी)। उत्तराखंड के प्रसिद्ध सिद्धपीठ मां धारी देवी मंदिर पहुंचने वाले श्रद्धालुओं के लिए राहत भरी खबर है। मंदिर के समीप आधुनिक दो मंजिला पार्किंग विकसित करने की योजना पर कार्यवाही तेज कर दी गई है। प्रस्तावित पार्किंग में करीब 100 वाहनों को खड़ा करने की क्षमता होगी। इससे मंदिर क्षेत्र में पार्किंग की समस्या दूर करने और यातायात व्यवस्था को व्यवस्थित बनाने में मदद मिलेगी।मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की घोषणा के तहत प्रस्तावित इस परियोजना के लिए ग्राम कलियासौड़, पट्टी चलणल्यूं, तहसील श्रीनगर में 0.14 हेक्टेयर भूमि चिह्नित की गई है। सचिव आवास एवं राज्य संपत्ति डॉ. आर. राजेश कुमार के निर्देशन में परियोजना से जुड़ी प्रशासनिक और तकनीकी औपचारिकताओं को आगे बढ़ाया जा रहा है।जिला स्तरीय विकास प्राधिकरण पौड़ी की ओर से उपलब्ध कराई गई जानकारी के अनुसार, चिह्नित भूमि ऋषिकेश-बदरीनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या-07 के बाईं ओर श्रीनगर जल विद्युत परियोजना के जलाशय की डाउन साइड टर्निंग साइट के समीप स्थित है। मंदिर के नजदीक होने के कारण इस स्थल को पार्किंग निर्माण के लिए उपयुक्त माना गया है।प्रस्तावित योजना के तहत करीब 20 मीटर ग 70 मीटर क्षेत्र में दो मंजिला पार्किंग विकसित की जाएगी। इसमें लगभग 100 ईसीएस (इक्विवेलेंट कार स्पेस) वाहनों के खड़े होने की क्षमता होगी। चिह्नित भूमि का जीआईएस तकनीक के माध्यम से भू-सर्वेक्षण भी कराया जा चुका है। सर्वेक्षण में निर्धारित शर्तों के अधीन भूमि को पार्किंग निर्माण के लिए उपयुक्त पाया गया है।परियोजना को धरातल पर उतारने के लिए कार्यदायी संस्था के चयन की प्रक्रिया भी शुरू कर दी गई है। जिला स्तरीय विकास प्राधिकरण पौड़ी की ओर से कार्यदायी संस्था नामित करने के संबंध में सचिव, आवास, उत्तराखंड शासन को प्रस्ताव भेजा गया है। संस्था के चयन के बाद पार्किंग का आर्किटेक्चरल डिजाइन तैयार कराया जाएगा। इसके बाद मान्यता प्राप्त स्ट्रक्चरल इंजीनियर से संरचनात्मक डिजाइन तैयार कराकर निर्माण की तकनीकी प्रक्रिया आगे बढ़ाई जाएगी। पार्किंग के लिए चिह्नित भूमि वर्तमान में श्रीनगर जल विद्युत परियोजना के नाम दर्ज है, जिसका प्रबंधन अलकनंदा हाइड्रो पावर कंपनी लिमिटेड, श्रीनगर द्वारा किया जा रहा है। भूमि हस्तांतरण की प्रक्रिया पूरी करने के लिए संबंधित कंपनी से अनापत्ति प्रमाण पत्र (एनओसी) प्राप्त करना आवश्यक है। एनओसी मिलने के बाद भूमि को जिला स्तरीय विकास प्राधिकरण पौड़ी के पक्ष में हस्तांतरित किए जाने की कार्यवाही प्रस्तावित है। इसके बाद निर्माण से जुड़ी अगली प्रक्रियाएं शुरू हो सकेंगी।

पुलिस की गाड़ी को ट्रक ने मारी टक्कर, 200 मीटर तक घसीटा

संवाददाता, लक्सर। हरिद्वार जनपद में तेज रफ्तार का कहर थमने का नाम नहीं ले रहा है। ताजा मामला लक्सर का है, जहां बीती देर रात गश्त कर रही पुलिस टीम के वाहन को एक तेज रफ्तार ट्रक ने जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि पुलिस की गाड़ी ट्रक के साथ करीब 200 मीटर तक सड़क पर घिसटती चली गई। हादसे में लक्सर कोतवाली के वरिष्ठ उपनिरीक्षक (एसएसआई) राजेश बिष्ट गंभीर रूप से घायल हो गए। उन्हें उपचार के लिए निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है।जानकारी के अनुसार, बीती रात करीब 11 बजे पुलिस टीम क्षेत्र में गश्त कर रही थी। इसी दौरान एक तेज रफ्तार ट्रक ने पुलिस के वाहन को जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर के बाद पुलिस की गाड़ी बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई और ट्रक के साथ काफी दूर तक घिसटती चली गई। हादसे के बाद मौके पर अफरा-तफरी मच गई।घटना के समय पुलिस वाहन में एसएसआई राजेश बिष्ट, चालक कपिल देव, हेड कांस्टेबल मनोज कुमार और होमगार्ड मनोज कुमार सवार थे। हादसे में एसएसआई राजेश बिष्ट के पैर में गंभीर चोटें आई हैं। उन्हें तत्काल उपचार के लिए निजी अस्पताल पहुंचाया गया। अन्य पुलिसकर्मियों की स्थिति को लेकर फिलहाल विस्तृत जानकारी सामने नहीं आई है।हादसे के बाद मौके पर पहुंचे स्थानीय लोगों और राहगीरों ने राहत एवं बचाव कार्य में मदद की।



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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।