रविवार

22 नवंबर 2026

● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 301
● 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

कच्छ में उत्तराखंड के सैनिक परिवार पर काल बना ट्रेलर

तीन मासूमों समेत सात मरे

- रण ऑफ कच्छ घूमकर लौट रहे थे दो परिवार
- भुज-खावड़ा हाईवे पर कार और ट्रेलर की आमने-सामने भिड़ंत
- हादसे में मृतकों में तीन माह की बच्ची भी शामिल



संवाददाता/एजेंसी

देहरादून/कच्छ। गुजरात के कच्छ में हुए भीषण सड़क हादसे ने उत्तराखंड के गढ़वाल क्षेत्र के दो परिवारों की खुशियां उजाड़ दीं। भुज-खावड़ा हाईवे पर शनिवार देररात कार और ट्रेलर की आमने-सामने हुई जोरदार भिड़ंत में तीन मासूम बच्चों समेत सात लोगों की मौत हो गई। मृतकों में भारतीय सेना के दो जवानों के परिवार के सदस्य शामिल हैं। इनमें एक जवान, उनकी पत्नी और महज तीन माह की बेटी भी है। हादसा इतना भीषण था कि टक्कर के बाद कार के परखच्चे उड़ गए और वाहन दो हिस्सों में बंट गया।

पुलिस के मुताबिक, दोनों परिवार कच्छ घूमने आए थे। रण ऑफ कच्छ की सैर के बाद वहे कार से भुज लौट रहे थे। रात करीब साढ़े नौ बजे खावड़ा-भुज हाईवे पर उनकी कार सामने से आ रहे ट्रेलर से टकरा गई। टक्कर में कार सवार सभी सात लोगों की मौके पर ही मौत हो गई। मृतकों में दो पुरुष, दो महिलाएं और तीन बच्चे शामिल हैं। हादसे की सूचना पर स्थानीय लोग और आपातकालीन सेवा की टीमें मौके पर पहुंचीं। शवों को निकालकर भुज के जीके जनरल अस्पताल पहुंचाया गया। घटना की जानकारी मिलते ही सेना के अधिकारी भी अस्पताल पहुंचे।

जानकारी के अनुसार मृतकों में सौरव सिंह जसपाल सिंह नेगी (32 वर्ष),सविता सौरव सिंह नेगी, शिविका सौरव सिंह नेगी (तीन माह), रिंकी नितिन गुसाईं, वामिका नितिन गुसाईं, राजेश सिंह रावत,. रक्षिता राजेश रावत (सात वर्ष) शामिल है। सभी उत्तराखंड के गढ़वाल क्षेत्र के रहने वाले थे। सौरव सिंह नेगी और राजेश सिंह रावत भारतीय सेना में तैनात थे। हादसे के बाद पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

कच्छ में हुए इस हादसे की खबर से उत्तराखंड में शोक की लहर है। एक ही हादसे में सात लोगों की मौत और तीन मासूम बच्चों की जिंदगी खत्म होने से हर कोई स्तब्ध है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने घटना पर दुख जताते हुए मृतकों के परिजनों के प्रति संवेदना व्यक्त की है। उन्होंने प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष से प्रत्येक मृतक के परिजन को दो लाख रुपये और घायलों को 50 हजार रुपये की सहायता देने की घोषणा की है।



पीएम ने दो-दो लाख की सहायता घोषित की

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कच्छ हादसे में सात लोगों की मौत पर गहरा दुख जताया। उन्होंने शोकाकुल परिवारों के प्रति संवेदना व्यक्त करते हुए प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष से प्रत्येक मृतक के निकटतम परिजन को दो लाख रुपये और घायलों को 50 हजार रुपये की अनुग्रह राशि देने की घोषणा की।

सीएम धामी ने जताया दुख



प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोशल मीडिया एक्स पर अपने शोक संदेश में लिखा है किगुजरात के कच्छ में हुए हादसे को हृदयविदारक बताते हुए मृतकों की आत्मा की शांति और शोक संतप्त परिजनों को इस दुख को सहन करने की शक्ति देने की प्रार्थना की। उन्होंने कहा कि दिवंगतों को ईश्वर अपने श्रीचरणों में स्थान दें।

डॉ. बसुन्धरा उपाध्याय'टीचर ऑफ द ईयर अवार्ड-2026 से सम्मानित



संवाददाता

रुद्रपुर। सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर के हिंदी विभाग में कार्यरत डॉ. बसुन्धरा उपाध्याय को उत्तराखंड के प्रतिष्ठित पुरुस्कार अंतरराष्ट्रीय विज्ञान और प्रौद्योगिकी महोत्सव टीचर ऑफ द ईयर अवार्ड से सम्मानित किया गया है। यह सम्मान शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान देने वाले शिक्षाविदों को प्रदान किया गया।यह उपलब्धि उनके निरंतर शैक्षणिक, साहित्यिक एवं शोधपरक योगदान का महत्वपूर्ण सम्मान है।

डॉ. बसुन्धरा उपाध्याय हिंदी साहित्य एवं शोध के क्षेत्र में लंबे समय से सक्रिय हैं। अब तक उनकी 15 पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। इसके अतिरिक्त, उनके लगभग 140 शोधपत्र राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय शोध पत्रिकाओं में प्रकाशित हुए हैं। साहित्य, भाषा, संस्कृति और भारतीय ज्ञान परंपरा से जुड़े विषयों पर उनका लेखन एवं शोध निरंतर जारी है।

डॉ. उपाध्याय भारतीय हिंदी परिषद की कार्यकारिणी सदस्य भी हैं। इस दायित्व के माध्यम से वे हिंदी भाषा एवं साहित्य के विकास और अकादमिक गतिविधियों में अपनी सहभागिता निभा रही हैं।

(शेष पेज सात पर)

दिसंबर से बढ़ेगा आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं का मानदेय



संवाददाता, देहरादून। आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों, सहायिकाओं और भोजनमाताओं के मानदेय में दिसंबर 2026 से वृद्धि की घोषणा के बाद कर्मचारी संगठनों ने सरकार के फैसले का स्वागत किया है। रविवार को आंगनबाड़ी कार्यकत्री/सेविका कर्मचारी यूनियन उत्तराखंड और उत्तरांचल आंगनबाड़ी कर्मचारी संघ के प्रतिनिधिमंडलों ने मुख्यमंत्री आवास में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात कर उनका आभार जताया।प्रतिनिधिमंडलों ने कहा कि लंबे समय से आंगनबाड़ी कार्यकत्रियां और सहायिकाएं मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य, पोषण, प्रारंभिक बाल विकास और सरकारी योजनाओं के क्रियान्वयन में महत्वपूर्ण जिम्मेदारी निभा रही हैं। इसके बावजूद उनकी आर्थिक स्थिति और मानदेय का सवाल लगातार महत्वपूर्ण बना हुआ था। ऐसे में दिसंबर से मानदेय बढ़ाने का निर्णय उनके लिए आर्थिक राहत के साथ मनोबल बढ़ाने वाला कदम है।

(शेष पेज-07)

दून वैली मेल

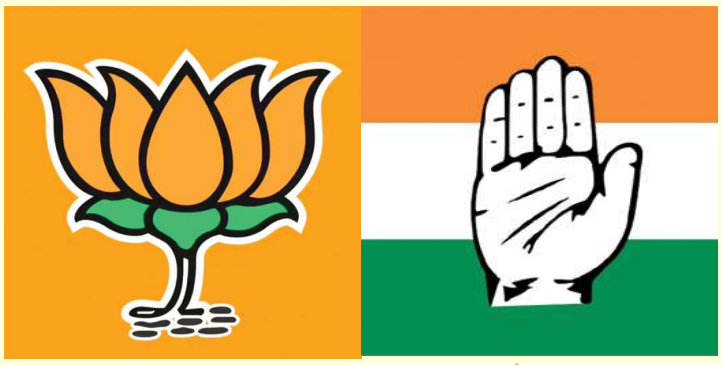
संपादकीय

भारत-नेपाल संबंधों की नई परीक्षा

नेपाल के प्रधानमंत्री बालेन्द्र शाह यानी बालेन शाह का भारत दौरा केवल एक राजकीय यात्रा नहीं है। यह भारत और नेपाल के रिश्तों में एक नए अध्याय की शुरुआत का अवसर भी है। नेपाल में नई राजनीतिक परिस्थितियों और नई पीढ़ी के नेतृत्व के उभार के बीच बालेन शाह की भारत यात्रा कई मायनों में महत्वपूर्ण है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के निमंत्रण पर हो रही इस यात्रा से दोनों देशों के बीच संबंधों की दिशा और दशा तय करने वाले कई संकेत सामने आ सकते हैं। बालेन शाह नेपाल की राजनीति में एक अलग पृष्ठभूमि से आए हैं। काठमांडू के महापौर से देश के प्रधानमंत्री तक का उनका सफर नेपाल की बदलती राजनीतिक चेतना का प्रतीक है। परंपरागत राजनीतिक दलों और स्थापित सत्ता संरचनाओं से अलग पहचान बनाकर सत्ता तक पहुंचे बालेन के सामने अपेक्षाओं का बड़ा पहाड़ है। नेपाल की जनता उनसे सुशासन, भ्रष्टाचार पर नियंत्रण, रोजगार, विकास और राष्ट्रीय स्वाभिमान की अपेक्षा कर रही है। ऐसे में उनकी पहली महत्वपूर्ण द्विपक्षीय विदेश यात्रा के लिए भारत का चयन अपने आप में कूटनीतिक संदेश रखता है। भारत और नेपाल के संबंध सामान्य पड़ोसी देशों जैसे नहीं हैं। दोनों देशों के बीच खुली सीमा, रोटी-बेटी का रिश्ता, धार्मिक-सांस्कृतिक निकटता, व्यापार और सामाजिक संपर्क की ऐसी परंपरा है, जो किसी कूटनीतिक समझौते की मोहताज नहीं रही। पशुपतिनाथ से काशी विश्वनाथ और जनकपुर से अयोध्या तक फैली सांस्कृतिक विरासत दोनों देशों को एक साझा सभ्यतागत सूत्र में बांधती है। लेकिन इस आत्मीयता के बावजूद समय-समय पर राजनीतिक अविश्वास, सीमा विवाद और आर्थिक निर्भरता से जुड़े सवाल रिश्तों में तल्खी पैदा करते रहे हैं। बालेन शाह की यात्रा की अहमियत इसलिए भी बढ़ जाती है कि नेपाल में नई सरकार के सामने भारत के साथ संबंधों को लेकर अपनी स्वतंत्र राजनीतिक और आर्थिक प्राथमिकताएं स्पष्ट करने की चुनौती है। नेपाल अपने राष्ट्रीय हितों और संप्रभुता के सवाल पर किसी तरह का समझौता नहीं करना चाहता। वहीं भारत की स्वाभाविक अपेक्षा है कि उसकी सुरक्षा चिंताओं और दीर्घकालिक रणनीतिक हितों को नेपाल गंभीरता से समझे। इन दोनों अपेक्षाओं के बीच संतुलन कायम करना ही कूटनीति की असली कसौटी होगी। इस यात्रा के एजेंडे में आर्थिक सहयोग, व्यापार, ऊर्जा, निवेश, हवाई संपर्क और आधारभूत ढांचे के विकास जैसे महत्वपूर्ण विषय शामिल हैं। नेपाल में अगस्त में आई विनाशकारी बाढ़ के बाद पुनर्निर्माण के लिए भारत से आर्थिक सहायता की अपेक्षा भी इस दौरे का महत्वपूर्ण हिस्सा है। नेपाल ने पुनर्निर्माण के लिए दो अरब डालर की सहायता की मांग रखी है। इसके अलावा पश्चिमी नेपाल को भारतीय हवाई क्षेत्र के माध्यम से अतिरिक्त हवाई मार्ग उपलब्ध कराने, जलविद्युत परियोजनाओं और सीमा पार संपर्क बढ़ाने पर भी बातचीत होनी है। भारत और नेपाल के बीच ऊर्जा सहयोग की संभावनाएं विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं। नेपाल के पास जलविद्युत उत्पादन की अपार क्षमता है, जबकि भारत को स्वच्छ ऊर्जा की बढ़ती जरूरत है। यदि दोनों देश इस क्षेत्र में दीर्घकालिक और पारदर्शी साझेदारी विकसित करते हैं तो यह केवल आर्थिक लाभ का विषय नहीं रहेगा, बल्कि पूरे हिमालयी क्षेत्र की ऊर्जा सुरक्षा और विकास का आधार बन सकता है। इसी तरह सड़क, रेल, पाइपलाइन और व्यापारिक गलियारों का विस्तार दोनों देशों की अर्थव्यवस्थाओं को नई गति दे सकता है। लेकिन भारत-नेपाल संबंधों की सबसे बड़ी चुनौती केवल विकास परियोजनाओं की संख्या बढ़ाना नहीं है। सीमा विवाद, विशेषकर कालापानी, लिपुलेख और लिम्पियाधुरा से जुड़े प्रश्न, दोनों देशों के बीच संवेदनशील बने हुए हैं। नेपाल की राजनीतिक व्यवस्था में इन मुद्दों का अपना महत्व है। दूसरी ओर भारत की सुरक्षा और सामरिक चिंताएं भी कम महत्वपूर्ण नहीं हैं। ऐसे विवादों को राजनीतिक बयानबाजी का विषय बनाने के बजाय संवाद और कूटनीतिक प्रक्रिया से सुलझाने की जरूरत है। इस पूरे परिदृश्य में चीन की भूमिका को भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। नेपाल की भौगोलिक स्थिति उसे भारत और चीन दोनों के लिए रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण बनाती है। चीन नेपाल में अपनी आर्थिक और आधारभूत ढांचा परियोजनाओं का विस्तार करना चाहता है। भारत की चिंता स्वाभाविक है कि नेपाल की धरती का इस्तेमाल उसकी सुरक्षा के प्रतिकूल गतिविधियों के लिए न हो। हालांकि भारत-नेपाल संबंधों को केवल चीन के चश्मे से देखना भी उचित नहीं होगा। नेपाल एक संप्रभु राष्ट्र है और उसे अपने विकास के लिए विभिन्न देशों के साथ संबंध बनाने का अधिकार है। भारत की चुनौती यह है कि वह नेपाल के साथ ऐसा भरोसेमंद रिश्ता बनाए, जिसमें नेपाल को अपनी स्वतंत्रता और सम्मान सुरक्षित महसूस हो। भारत को यह भी समझना होगा कि नेपाल के भीतर बदलती राजनीतिक और सामाजिक चेतना पुरानी कूटनीतिक शैली से संतुष्ट नहीं होगी। नई पीढ़ी परिणाम चाहती है। उसे घोषणाओं से ज्यादा परियोजनाओं का जमीन पर उतरना महत्वपूर्ण लगता है। इसलिए इस यात्रा में होने वाले समझौतों का मूल्यांकन केवल संयुक्त वक्तव्यों और हस्ताक्षरों से नहीं, बल्कि उनके क्रियान्वयन से होना चाहिए। उत्तराखंड के लिहाज से भी बालेन शाह की भारत यात्रा विशेष महत्व रखती है। नेपाल से लगी उत्तराखंड की लंबी सीमा, सीमांत क्षेत्रों की आजीविका, व्यापार, धार्मिक पर्यटन, सड़क संपर्क और सुरक्षा जैसे विषय सीधे तौर पर दोनों देशों के संबंधों से जुड़े हैं। बालेन शाह की भारत यात्रा के सामने सबसे बड़ा सवाल यही है कि क्या दोनों देश अतीत के अविश्वास और राजनीतिक असहमतियों से आगे बढ़कर भविष्य की साझेदारी का कोई व्यावहारिक खाका तैयार कर पाएंगे? पीएम मोदी और बालेन शाह के बीच होने वाली बातचीत इस लिहाज से महत्वपूर्ण होगी। भारत को बड़े भाई की छवि से आगे बढ़कर भरोसेमंद साझेदार की भूमिका को और मजबूत करना होगा।

चुनावी आहट और आरोपों के 'तीर'

हैट्रिक की जिद और बदलाव की जंग



- सियासी रणभूमि में वार-पलटवार तेज
- सत्ता की हैट्रिक बनाम वापसी की जंग, आरोपों से गरम मैदान
- मुद्दों से ज्यादा आरोपों की गूंज, चुनावी रंग में रंगने लगा है उत्तराखंड

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की उलटी गिनती भले ही अभी शुरू नहीं हुई हो, लेकिन सियासी दलों ने चुनावी बिसात बिछानी शुरू कर दी है। सत्ता में वापसी की कोशिशों के बीच भाजपा जहां अपनी सरकार के कामकाज और उपलब्धियों को जनता के बीच ले जाने की तैयारी में है, वहीं कांग्रेस ने सरकार को घेरने के लिए मुद्दों की फेहरिस्त तैयार कर ली है। दोनों प्रमुख दलों के बीच आरोप-प्रत्यारोप का दौर अब राजनीतिक सभाओं, प्रेस वार्ताओं और सोशल मीडिया से निकलकर सार्वजनिक मंचों तक पहुंचने लगा है। भ्रष्टाचार, महिला अपराध, अंकिता भंडारी हत्याकांड, जमीनों की खरीद-फरोख्त, बेरोजगारी और बिगड़ती कानून व्यवस्था जैसे मुद्दे सियासी हमलों के केंद्र में हैं। चुनावी आहट के साथ प्रदेश की राजनीति में तल्खी बढ़ने लगी है।

2027 के विधानसभा चुनाव को लेकर भाजपा ने लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी और 65 पार का लक्ष्य रखा है। इसके लिए संगठन से लेकर सरकार तक चुनावी तैयारियों में जुटे हैं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी सरकार की योजनाओं, विकास कार्यों और नीतिगत फैसलों को अपनी चुनावी उपलब्धियों के रूप में पेश कर रहे हैं। दूसरी तरफ कांग्रेस इन उपलब्धियों के दावों के बीच सरकार की कार्यशैली पर सवाल उठा रही है। पार्टी का आरोप है कि प्रदेश में भ्रष्टाचार, महिला अपराध, बेरोजगारी और जमीनों से जुड़े विवादों पर सरकार जवाबदेही से बच रही है।

अंकिता भंडारी हत्याकांड एक बार फिर प्रदेश की राजनीति के केंद्र में है। अंकिता के माता-पिता की ओर से उठाए जा रहे सवालों और वीआईपी की भूमिका की जांच की मांग को कांग्रेस ने सरकार के खिलाफ अपने अभियान का प्रमुख मुद्दा बनाया है। कांग्रेस इस मामले में निष्पक्ष जांच और कथित वीआईपी की भूमिका की पड़ताल की मांग कर रही है। पार्टी का आरोप है कि सरकार मामले के सभी सवालों का संतोषजनक जवाब देने में विफल रही है। भाजपा इन आरोपों को राजनीतिक मुद्दा बनाने का प्रयास बताते हुए मामले में हुई पुलिस जांच और न्यायिक प्रक्रिया का हवाला देती रही है।

कांग्रेस ने धामी सरकार को घेरने के लिए भ्रष्टाचार को प्रमुख राजनीतिक मुद्दा बनाया है। आठ नवंबर को पार्टी ने सरकार के खिलाफ हस्ताक्षर अभियान की घोषणा की और 10 नवंबर से इसकी शुरुआत की। पार्टी ने मुख्यमंत्री और मंत्रियों पर भ्रष्टाचार के आरोप लगाते हुए राज्यपाल से निष्पक्ष जांच की मांग उठाने की रणनीति बनाई है। सरकारी जमीनों के हस्तांतरण, कथित अनियमितताओं और भर्ती प्रक्रियाओं को लेकर भी कांग्रेस लगातार सवाल उठा रही है।

भाजपा इन आरोपों को निराधार और राजनीतिक हताशा से प्रेरित बताती रही है। मुख्यमंत्री धामी का कहना है कि कांग्रेस के पास सरकार के खिलाफ ठोस मुद्दे नहीं हैं और वह नकारात्मक राजनीति कर रही है। सरकार का पक्ष है कि भ्रष्टाचार के मामलों में कार्रवाई की जा रही है और विकास कार्यों को तेजी से आगे बढ़ाया जा रहा है।

चुनावी तल्खी का एक उदाहरण पिथौरागढ़ के जौलजीबी मेले में भी देखने को मिला। धारचूला से कांग्रेस विधायक हरीश सिंह धामी ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की मौजूदगी में मंच पर माइक बंद किए जाने का आरोप लगाते हुए हंगामा किया। विधायक ने क्षेत्र की लंबित विकास योजनाओं और सड़क की बदहाल स्थिति को लेकर सरकार को घेरा।

उन्होंने मुख्यमंत्री को 2027 में धारचूला से चुनाव लड़ने की चुनौती भी दी। इस घटना के बाद भाजपा और कांग्रेस के बीच आरोप-प्रत्यारोप तेज हो गए। मुख्यमंत्री ने कांग्रेस नेताओं के व्यवहार पर सवाल उठाए, जबकि कांग्रेस ने इसे जनप्रतिनिधि की आवाज दबाने का मामला बताया। घटना के बाद विधायक के खिलाफ मंच पर तोड़फोड़ के आरोप में मुकदमा भी दर्ज हुआ। यह घटनाक्रम बताता है कि चुनाव से पहले राजनीतिक विरोध अब केवल नीतियों और मुद्दों तक सीमित नहीं रह गया है। व्यक्तिगत आरोप, सार्वजनिक मंचों पर टकराव और नेताओं की सीधी चुनौती भी सियासी विमर्श का हिस्सा बन रही है।

भाजपा की रणनीति सरकार के विकास कार्यों, निवेश, बुनियादी ढांचे, नकलरोधी कानून और विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं को जनता तक पहुंचाने की है। पार्टी संगठन विस्तार और मोर्चों की सक्रियता के जरिए सामाजिक समीकरण मजबूत करने में जुटी है।

वहीं कांग्रेस बेरोजगारी, पलायन, महंगाई, भ्रष्टाचार, महिला सुरक्षा और स्थानीय संसाधनों के इस्तेमाल जैसे मुद्दों को लेकर सरकार को कठघरे में खड़ा करना चाहती है। कांग्रेस के सामने अपनी आंतरिक एकजुटता बनाए रखने की चुनौती भी है। पार्टी के केंद्रीय नेतृत्व ने प्रदेश के वरिष्ठ नेताओं के साथ चुनावी रणनीति पर चर्चा की है। प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल, नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य और अन्य वरिष्ठ नेताओं के सामने सरकार के खिलाफ उठाए जा रहे मुद्दों को एक साझा राजनीतिक अभियान में बदलने की जिम्मेदारी है।

भाजपा और कांग्रेस के बीच तेज होती राजनीतिक लड़ाई के बीच क्षेत्रीय दल भी अपनी संभावनाएं तलाश रहे हैं। उत्तराखंड क्रांति दल के आह्वान पर 2027 के चुनाव के लिए क्षेत्रीय एकता और राजनीतिक विकल्प बनाने को लेकर 14 दलों की भागीदारी वाला मंथन सामने आया है। क्षेत्रीय अस्मिता, मूल निवास, भू-कानून, रोजगार और पलायन जैसे मुद्दों को लेकर तीसरे विकल्प की चर्चा तेज हो रही है। हालांकि इन दलों के सामने आपसी सहमति को मजबूत राजनीतिक संगठन और चुनावी ताकत में बदलने की चुनौती है।

पिंजरे में कैद हुई मादा तेंदुआ, दो और की मौजूदगी से दहशत

संवाददाता, अल्मोड़ा। सेनार गांव में आतंक का पर्याय बनी आठ वर्षीय मादा तेंदुआ आखिरकार वन विभाग के पिंजरे में कैद हो गई। करीब दस दिन पहले ग्रामीणों की मांग पर वन विभाग ने गांव में पिंजरा लगाया था। विगत रात्रि तेंदुआ उसमें फंस गया। सूचना पर पहुंची वन विभाग की टीम ने उसे रेस्क्यू कर एनटीडी स्थित रेस्क्यू सेंटर पहुंचाया। वन क्षेत्राधिकारी मोहन राम ने बताया कि पकड़ी गई तेंदुआ मादा है और उसकी उम्र करीब आठ वर्ष है। इधर, ग्रामीणों का कहना है कि क्षेत्र में अभी दो अन्य तेंदुए भी सक्रिय हैं, जो कई मवेशियों को निवाला बना चुके हैं। ग्रामीणों ने वन विभाग से दोबारा पिंजरा लगाकर अन्य तेंदुओं को पकड़ने की मांग की है।

प्रेस-ऑन नेल्स हटाने के लिए अपनाएं ये 5 तरीके

प्रेस-ऑन नेल्स यानी नकली नाखून काफी चलन में हैं। यही वजह है कि मेकअप और कॉस्टमेटिक की दुकानों में अलग-अलग रंग और डिजाइन में ये नाखून उपलब्ध हैं।ये नाखून एक विशेष प्लास्टिक रेजिन से बने होते हैं और इन्हें लगाना आसान होता है, लेकिन इन्हें उतारते समय सावधानी बरतनी जरूरी है क्योंकि जरा-सी गलती आपके प्राकृतिक नाखूनों को नुकसान पहुंचा सकती है।आइए आज हम आपको घर पर प्रेस-ऑन नेल्स को हटाने के लिए कुछ तरीके बताते हैं।

एसीटोन लिक्विड

एसीटोन लिक्विड प्रेस-ऑन नेल्स की गोंद की पकड़ को ढीला करके इन्हें निकाल सकता है।लाभ के लिए सबसे पहले रूई के टुकड़ों को एसीटोन के लिक्विड से भिगोकर अपनी उंगलियों पर लपेटें , फिर इन पर एल्यूमीनियम फॉइल लपेटें।हालांकि, ध्यान रखें कि नाखूनों को ज्यादा देर तक एसीटोन के संपर्क में रखने की जरूरत नहीं है, इसलिए कुछ मिनट बाद ही इसे हटा दें।इसके बाद नेल क्लिपर से प्रेस-ऑन नेल्स को हल्के हाथों से निकालें।

नेल ड्रिलिंग मशीन

आमतौर पर प्रेस-ऑन नेल्स को फाइलिंग की जरूरत नहीं होती है और इन्हें हटाने के लिए नेल ड्रिलिंग मशीन का उपयोग करना बेहतर होता है।हालांकि, अगर आपके नकली नाखून स्फटिक या अन्य 3डी एक्सेंट गोंद से चिपकाए हुए हैं तो उन्हें नेल ड्रिल के साथ फाइलिंग करके हटाना आसान हो सकता है।हालांकि, इसका उपयोग करने से पहले किसी नाखून तकनीशियन से परामर्श जरूर लें।यहा जानिए नाखूनों को शेप देते समय होने वाली गलतियां।

जैतून का तेल

जैतून का तेल आपकी त्वचा या उंगलियों को नुकसान पहुंचाए बिना प्राकृतिक नाखूनों से नकली नाखूनों को आसानी से हटा सकता है।लाभ के लिए कुछ रूई के टुकड़ों को जैतून के तेल में भिगोएं और इन्हें प्रत्येक नाखून पर लपेटें, फिर 10 मिनट के बाद नाखूनों से रूई हटाकर हल्के दबाव के साथ नकली नाखूनों को निकालें।ध्यान रखें कि ज्यादा जोर लगाने से असली नाखून भी टूट सकता है, इसलिए यह काम आराम से करें।

साबुन का पानी

साबुन का पानी भी प्रेस-ऑन नेल्स की गोंद को ढीला करके इन्हें आसानी से निकाल सकता है।लाभ के लिए एक कटोरे में गर्म पानी लें और उसमें बर्तन धोने वाला लिक्विड डालकर अच्छे से मिलाएं।अब अपने प्रत्येक हाथ को इस मिश्रण में 5 से 10 मिनट भिगोने के बाद नकली नाखूनों को पीछे की तरफ से निकालें। इसके लिए आप किसी बारीक डंडी का उपयोग कर सकते हैं।यहां जानिए साबुन के टुकड़ों से जुड़े हैक्स।

क्यूटिकल ऑयल

सबसे पहले क्यूटिकल स्टिक से प्रेस-ऑन नेल्स के किनारों को धीरे से उठाएं। इसके बाद नाखूनों के नीचे और किनारें पर क्यूटिकल ऑयल की कुछ बूंदें डालें।3-5 मिनट के बाद सावधानी से स्टिक से नाखूनों को धीरे-धीरे निकालें।क्यूटिकल ऑयल न केवल नकली नाखूनों को हटाना आसान बनाता है, बल्कि आपके नाखूनों और त्वचा को पोषण भी देता है, जिससे वे अच्छी तरह से हाइड्रेटेड और मुलायम हो जाते हैं।

ज्यादा देर तक बैठकर काम करने वालों की टेंशन बढ़ा सकती है ये रिसर्च

अगर आप भी कुर्सी पर ज्यादा देर तक बैठकर काम करते हैं तो सावधान हो जाइए। एक रिसर्च में सामने आया है कि ज्यादा देर तक बैठने वालों को मौत का खतरा बाकी लोगों की तुलना में 16 प्रतिशत ज्यादा होता है। इसे 13 साल तक ज्यादा देर बैठने वालों पर शोध करने के बाद जारी किया गया है। आइए जानते हैं क्या कहता है रिसर्च।

हार्ट अटैक का खतरा

लगातार और ज्यादा देर तक बैठकर काम करने और कम चलने वालों को सतर्क हो जाना चाहिए,क्योंकि इस 4,81,688 लोगों पर हुए रिसर्च के बाद पता चला है कि ऐसे लोगों में कार्डियो वस्कुलर डिसीज यानी हार्ट डिजीज से मौत का खतरा बाकी लोगों की तुलना में 34 फीसदी ज्यादा होता है।। दूसरी बीमारियों से जान जाने का रिस्क 16 प्रतिशत तक पाया गया है।

ये बीमारियां भी हो सकती हैं

रिसर्च में बताया गया है कि चलने-फिरने से शरीर बुढ़ापे तक एक्टिव रहता है। लंबी उम्र की एक ये भी वजह है कि ऐसे लोग चलना-फिरना खूब करते हैं। लगातार बैठे रहने से ब्लड शुगर, हाई ब्लड प्रेशर, मोटापा और कमर के आसपास चर्बी जमने का जोखिम ज्यादा रहता है। इससे कोलेस्ट्रॉल की समस्या हो सकती है और ये सभी मिलकर हार्ट की बीमारियां, यहां तक कि कैंसर का खतरा भी बढ़ा सकते हैं।

महिलाएं ज्यादा रहें सावधान

इस रिसर्च में पता चला है कि ऐसे लोग जो 8 घंटे से ज्यादा लगातार बैठकर काम करते हैं, उनकी सेहत पर स्मोकिंग जैसा खतरा रहता है। अगर पूरे दिन बैठकर फिर जिम जाकर पसीना बहाया जाए तो इससे डैमेज कंट्रोल नहीं हो सकता है। एक रिोर्ट के अनुसार, मोटापा, कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर, इन्फ्लेमेशन जैसी खतरनाक बीमारियां महिलाओं में ज्यादा तेजी से फैल सकती हैं। इसलिए उन्हें अपनी फिटनेस पर ध्यान देना चाहिए और ज्यादा देर तक बैठने से बचना चाहिए।

किसी टॉनिक से कम नहीं है आंवला, जैम-मुरब्बा और चटनी बनाकर रोज करें सेवन



सर्दियों के सीजन में आपको मार्केट में तमाम तरह की ताजी हरी सब्जियां मिलती हैं जो सेहत के लिए बेहत ही फायदेमंद हैं। अगर अपनी डाइट में एक हरी सब्जी शामिल करते हैं तो यकीनन आप खुद को पहले से अधिक तंदुरुस्त पाएंगे। इन सब्जियों में यदि आप एक आंवला का सेवन हर दिन करते हैं तो ये आपकी सेहत के लिए एक वरदान साबित होगा। क्योंकि इसके सेवन से शरीर की कई बीमारियां दूर हो सकती है। सर्दियों के सीजन में आपको मार्केट में तमाम तरह की ताजी हरी सब्जियां मिलती हैं जो सेहत के लिए बेहत ही फायदेमंद हैं। अगर अपनी डाइट में एक हरी सब्जी शामिल करते हैं तो यकीनन आप खुद को पहले से अधिक तंदुरुस्त पाएंगे। इन सब्जियों में यदि आप एक आंवला का सेवन हर दिन करते हैं तो ये आपकी सेहत के लिए एक वरदान साबित होगा। क्योंकि इसके सेवन से शरीर की कई बीमारियां दूर हो सकती है।

एक आंवले का डोज, हर रोज। इसके, पीछे वह आंवला के उन गुणों की बात करती हैं, जो हमारी बॉडी, स्किन और बालों की सेहत सुधारने का काम करता है। भारतीय परिवारों में दादी-नानी भी आंवला खाने के फायदे जानती हैं और अपने पोते-पोतियों को भी इसके सेवन के लिए कहती हैं। ऐसे में आपके लिए बेहतर होगा कि डाइट में आंवले को जरूर शामिल करें।

आंवले का डेली सेवन करने वालों को सर्दी, खांसी, जुकाम और बुखार जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। रुजुता आंवले को फैट बर्निंग फूड मानती हैं जिससे आपको वजन घटाने और बेली फैट कम करने में भी मदद मिलती है। यदि आप खुद को स्लिम रखना चाहते हैं तो आंवला इसमें आपकी सहायता कर सकता है। क्योंकि आंवला में कोलेस्ट्रॉल घटाने गुण पाए जाते हैं। आंवला के सेवन से दिल की बीमारी से भी बचा जा सकता है और इससे जानलेवा कार्डियो वैस्क्युलर बीमारियों का भी कम खतरा रहता है। आंवला खाने से इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ता है जिससे ब्लड ग्लूकोज लेवल्स को नियंत्रण में भी रखना आसान हो जाता है। आंवला में एंटीऑक्सीडेंट गुणों की भरपूर मात्रा पायी जाती है इसलिए ये कैंसर जैसी घातक बीमारियों से भी आपका बचाव करता है।

आंवला के सेवन करने से बालों, स्किन और आंखों की सेहत भी बेहतर होती है। आंवला में मौजूद विटामिन सी आपके चेहरे की चमक बरकरार रखता है। मालूम हो कि विटामिन सी इम्यून सिस्टम की कार्यक्षमता बढ़ाने में मदद करता है।

आंवले को हर सुबह काले नमक के साथ सर्व कर सकते हैं। घर पर आप इसका जूस बनाकर भी पी सकते हैं। आंवला जैम और आंवले का मुरब्बा भी बेहद फायदेमंद है। इन्हें आप बाजार से भी खरीद सकते हैं या फिर अपने घर पर भी बना सकते हैं। मुरब्बे और जैम को आप अपने भोजन में भी शामिल कर सकते हैं। खाने में आप आंवला का अचार प्रयोग कर सकते हैं। आंवला सुपारी का भी सेवन आपके लिए फायदेमंद होगा. आप चाहें तो आंवले को सुखाकर भी खा सकते हैं। आंवले का उपयोग माउथ फ्रेशनर के रूप में भी किया जाता है।

मुरब्बा बनाने के लिए आपको एक किलो आंवला, आधा किलो चीनी, कुछ धागे केसर के और एक गिलास पानी की जरूरत होगी। सबसे पहले आंवले को अच्छे से धो लें फिर इनके छिलके उतार लें और इसमें कांटे की मदद से छेद कर रातभर पानी में भिगोकर रख दें। अगले दिन इसकी चाशनी बनाने के लिए एक कढ़ाई लें और उसमें चीनी घुला हुआ पानी गैस पर रख दें। इसमें चाहें तो 2 चम्मच नींबू और फिटकरी मिक्स करके डाल दें।

जब चाशनी बन जाए तो इसमें आंवले डाल दें और 25 से 30 मिनट तक पकाएं। ध्यान रहे इन्हें आप बीच-बीच में चलाते रहें ताकि ये कढ़ाई की तली में न चिपके। जब आंवला पक जाएगा तो केसर के धागे और इलायची डालकर डाल दें और गैस से हटा लें। ठंडा होने पर इसे सर्व करें और अपनी सेहत बनाएं।

चटनी बनाने के लिए आप कच्चे आंवले, लहसुन की कलियां, हरी मिर्च, धनिया पत्ती, पुदीने की पत्तियां, भुना हुआ जीरा, एक टेबलस्पून नींबू का रस, एक चम्मच सरसों का तेल, काला नमक स्वादानुसार डालें। इसमें सफेद नमक का भी प्रयोग कर सकते हैं. याद रहे चटनी बनाते वक्त आप आंवले को काटकर उसके बीज अलग कर दें। इसके बाद सारी कटी हुई सामग्री को आप एक साथ मिक्सी में या फिर सिल बट्टे पर पीस सकते हैं। इसे आप पराठे, रोटी और समोसे के साथ सर्व कर सकते हैं या फिर डिनर या लंच में भी खा सकते हैं।

सर्दी में संतरा खाने का यह है सही वक्त...!

संतरा को सर्दी का सबसे बेस्ट फल माना जाता है। ऐसा इसलिए भी क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी होता है। जो आपकी इम्युनिटी को मजबूत रखता है।

हेल्थ एक्सपर्ट अक्सर यह बात कहते हैं कि खासकर सर्दी में आपकी इम्युनिटी कमजोर होगी तो आप जल्दी-जल्दी कोल्ड-कफ का शिकार हो जाएंगे। आजकल ज्यादातर लोग ब्रेकफास्ट में संतरे का जूस पीना पसंद करते हैं। क्योंकि कहते हैं दिन की शुरुआत हेल्दी ब्रेकफास्ट के साथ करनी चाहिए। संतरा का स्वाद हल्का मीठा और खट्टा होता है जिसके कारण इसे पीते ही बहुत ही फ्रेश महसूस होता है। लेकिन सवाल यह है कि ठंड के मौसम में संतरा खाने या उसके जूस पीने का कौन सा सही वक्त होता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अगर आप बेवक्त संतरे का जूस पी लेंगे तो पेट में गैस, कब्ज की परेशानी हो सकती है। आज इस आर्टिकल के जरिए आपको संतरे खाने का सही वक्त बताएंगे। ताकि इससे आपके शरीर को ज्यादा से ज्यादा फायदा पहुंचे।

सर्दी में संतरा खाने का सही वक्त

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक अगर आप संतरा खाना बेहद पसंद करते हैं तो इसे आप कभी भी खाली पेट या रात के वक्त न खाएं। आप कोशिश करें कि जब भी आप संतरा या उसका जूस पिएं तो दोपहर के वक्त पिएं। खाली पेट संतरा खाने या जूस पीने से एसिड रिफ्लैक्स होने लगता है। यह फल इम्युनिटी बूस्ट तो करती ही है लेकिन गलत वक्त पर खा लेंगे तो यह गैस की समस्या पैदा करेगी।

डायरेक्ट संतरा खाने या जूस पीने से स्किन काफी ज्यादा हेल्दी रहता है। क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी होता है। यह ग्लोइंग स्किन के लिए काफी अच्छा होता है साथ ही पेट भी अच्छा रहता है।

अगर आप विंटर में रेग्युलर संतरा खाते हैं तो इसका असर आपको 1 सप्ताह के अंदर दिख जाएगा। क्योंकि इसमें फाइबर की मात्रा काफी अधिक होती है। जिसकी वजह से इसे खाने के बाद पेट भरा हुआ लगता है। संतरा आंखों के लिए काफी अच्छा और फायदेमंद होता है। जिन लोगों की आंखें कमजोर हैं उन्हें तो संतरा या नींबू बिल्कुल खाना चाहिए।

क्या सर्दी के मौसम में ज्यादा संतरे खाने से कोई नुकसान होता है?

संतरा आमतौर पर स्वास्थ्यवर्धक होता है, लेकिन इसके अत्यधिक सेवन से फाइबर की मात्रा के कारण पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त, साइट्रस एलर्जी या किडनी की समस्याओं जैसी कुछ चिकित्सीय स्थितियों वाले व्यक्तियों को इसका सेवन कम करना चाहिए।

जिन लोगों को किडनी और लिवर की बीमारी है उन्हें संतरा नहीं खाना चाहिए। क्योंकि संतरे में पोटेशियम की मात्रा काफी ज्यादा होती है। साइट्रस एलर्जी वाले लोगों को हर रोज संतरा खाना चाहिए। हमेशा किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श लें।

बालों के लिए भी काफी लाभदायक सामग्री है लहसुन!

लहसुन रसोई में एक पारंपरिक रूप से उपयोग किया जाने वाला इनग्रेडिएंट है क्योंकि यह किसी भी व्यंजन के स्वाद को दोगुना कर सकता है। यही नहीं, इसमें औषधीय गुण पाए जाते हैं जो विभिन्न बीमारियों को ठीक करने में मदद करते हैं। यह केवल स्वाद के लिए ही नहीं बल्कि दवा के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है। यह बालों के लिए भी काफी लाभदायक सामग्री है। यदि आप बाल झड़ने की समस्या से जूझ रहे हैं तो आपको लहसुन का एक बार इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। हालांकि, बाल झड़ना शरीर में कमी या असंतुलन का संकेत होता है, लेकिन लहसुन में उपस्थित सल्फर और सेलेनियम बालों को मजबूत करने और झड़ने से बचाते हैं।

लहसुन में एंटी-माइक्रोबियल गुण होते हैं, जो बालों में रूसी को खत्म करने में मदद करता है। कच्चे लहसुन में विटामिन सी होता है जो बालों को स्वस्थ रखने और कोलेजन उत्पादन को भी बढ़ाता है जो बालों के विकास को प्रोत्साहित करने में मदद करता है। लहसुन में सेलेनियम की उपस्थिति अधिकतम पोषण के लिए रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देने में मदद करती है।

लहसुन और हनी पैक



शहद और लहसुन आपको घने और स्वस्थ बाल देने के लिए एक साथ काम करते हैं। आप लहसुन और शहद का उपयोग करके एक हेयर मास्क तैयार कर सकते हैं। इसके लिए आपको 8 लहसुन की कलियां और 1 चम्मच शहद की आवश्यकता होगी। लहसुन का पेस्ट बनाएं और इसमें शहद मिलाएं। अच्छी तरह से मिलाएं और अपने सर पर और बालों पर लगाएं। इसे 2० मिनट के लिए छोड़ दें और फिर धो लें। आप इसे सप्ताह में दो बार कर सकते हैं।

बालों के लिए लहसुन का तेल : हम सभी लंबे और घने बालों के सपने देखते हैं। क्या आप जानते हैं कि लहसुन का तेल बालों पर इस्तेमाल करने से आपके बालों की जड़ें मजबूत होती हैं और आपके बाल जल्दी बढ़ते हैं। आप आसानी से घर पर लहसुन का तेल बना सकते हैं, इसके लिए आपको आवश्यकता होगी: 8 पीस लहसुन, 1 प्याज, 1/2 कप तेल

विधि : एक पैन में तेल डालें, आप किसी भी तेल, जैतून, नारियल या अरंडी (कैस्टर) के तेल का उपयोग कर सकते हैं। इसमें लहसुन और प्याज का पेस्ट मिलाएं। इसे अच्छे से पका लें, जब तक ये भूरा ना हो जाए। गैस को बंद कर दें और इसे दूसरे बर्तन में छान लें। ठंडा होने के बाद अपने बालों पर अच्छे से तेल लगाएं। इसे रात भर लगा रहने दें या एक घंटे बाद शैम्पू कर लें।

लहसुन-शैम्पू बनाने की विधि : क्या आपने कभी लहसुन-शैम्पू के बारे में सुना है? नहीं ना, तो हम आपको लहसुन का शैंपू बनाने की विधि बताने जा रहे हैं। उसके लिए आपके पास 1० से 15 लहसुन की कलियां, 1 चम्मच ऑलिव ऑयल, 3 से 5 बंदू पेपरमिंट ऑयल, 3 से 5 बूंद टी ट्री ऑयल और एक 1०० द्रव्य माइल्ड शैंपू होना चाहिए।

सबसे पहले लहसुन की कलियों को छीलकर उसका पेस्ट तैयार कर लें। इसके बाद पेस्ट में जैतून का तेल और पेपरमिंट का तेल मिलाएं। फिर टी ट्री ऑयल डालें और सब सामग्री को मिलाकर पेस्ट तैयार करें। अब इस पेस्ट को माइल्ड शैंपू में मिला लें। सर्वोत्तम परिणाम के लिए सप्ताह में 3 बार इससे अपने बालों को शैम्पू करें।

लहसुन और अदरक का पेस्ट : वैसे तो हम सभी केवल स्वादिष्ट और सुगंधित भोजन की तैयारी में अदरक और लहसुन का उपयोग करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये दोनों तत्व रूसी से छुटकारा पाने में आपकी मदद कर सकते हैं? लहसुन के 8 पीस और थोड़ी-सी अदरक लें। दोनों को ग्राइंडर से पीस लें और पेस्ट तैयार कर लें। एक पैन में, नारियल का तेल डालें और उसमें अदरक लहसुन का पेस्ट डालें। अच्छी तरह मिलाएं और थोड़ी देर बाद गैस को बंद कर दें। ठंडा होने के बाद इसे छलनी से छान लें और इसे सिर पर और बालों में सभी जगह अच्छे से लगाएं।

लहसुन एक प्राकृतिक चीज है और इसका उपयोग आपके बालों की समस्याओं के इलाज के लिए अलग-अलग तरीकों से किया जा सकता है। लहसुन का उपयोग करने के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि इसका कोई दुष्प्रभाव (साइड-इफेक्ट्स) नहीं है। इन उपायों को आजमाएं और परिणाम हमारे साथ साझा करें! हालांकि, यदि आपको बालों की गंभीर समस्या है, तो इनमें से किसी भी घरेलू उपचार का उपयोग करने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य 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

जूस पीना सेहत के लिए कितना सही ?



कुछ लोगों का मानना है कि सर्दी में जूस पीना सही नहीं रहता है। ठंड लग जाती है लेकिन आज हम आपको इस आर्टिकल के जरिए बताएंगे कि क्या यह सोच सही है? अगर जूस पीने का सोच रहे हैं तो इसका सही वक्त क्या है? हर मौसम में फ्रूट जूस पीना फायदेमंद होता है। सर्दी के मौसम में शरीर की हाइड्रेशन और एनर्जी के लिए ज्यादातर लोग जूस पीना पसंद करते हैं। फ्रूट जूस को पोषक तत्वों का भंडार भी कहा जाता है। इसमें कई तरह के विटामिंस, मिनिरल्स, कार्बोहाइड्रेट, एंटीऑक्सीडेंट्स मिलते हैं। फलों में पाया जाने वाला हेल्दी फैट दिल की सेहत को दुरुस्त रखता है।

जूस भी फायदेमंद होता है लेकिन जूस से फाइबर और कुछ अन्य माइक्रोन्यूट्रेंट्स निकल जाने की वजह से इसे ज्यादा पीना भी नुकसानदायक हो सकता है। फलों में फ्रक्टोज भी प्रचूर मात्रा में मिलता है। यह एक तरह का शुगर है। यही कारण है कि ज्यादा जूस पीने से डायबिटीज की समस्या बढ़ सकती है। गर्मियों में तो ज्यादा जूस पीना ज्यादा ही खतरनाक हो सकता है। इसलिए जूस पीने का सही समय और सही मात्रा जान लेना सेहत के लिए फायदेमंद होता है। हेल्थ एक्सपर्ट से जानिए।।।

फ्रूट जूस क्यों नुकसानदायक

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, जूस में काफी ज्यादा मात्रा में कैलोरी पाई जाती हैं। एक कप जूस में ही 117 कैलोरी और करीब 21 ग्राम शुगर मिलता है। फ्रक्टोज की मात्रा में इसमें ज्यादा होती है। यही कारण है कि ज्यादा जूस पीने से शरीर में निगेटिव असर भी हो सकते हैं।

फ्रूट जूस ज्यादा पीने से क्या होगा

हेल्थ एक्सपर्ट बताते हैं कि चूंकि जूस में फ्रूट शुगर ज्यादा पाया जाता है। इसलिए जब भी इसका ज्यादा सेवन करते हैं तो शुगर की मात्रा बढ़ सकती है। इससे डायबिटीज की समस्या बढने का खतरा रहता है। ज्यादा फ्रूट जूस पीने से दांतों में कीड़ें भी लग सकते हैं। यह लिवर को भी सही तरह से हाइड्रेट नहीं रख पाता। यही वजह है कि गैस्ट्रिक के मरीजों के लिए यह काफी नुकसानदायक होता है।

एक दिन में कितना जूस पीना चाहिए

अब बात की एक दिन में कितना जूस पीना चाहिए। इसको लेकर हेल्थ एक्सपर्ट का कहना है कि फलों से जूस बनने के बाद इसमें से फाइबर निकल जाता है और फ्रक्टोज की मात्रा भी बढ़ जाती है। इसलिए एक इंसान को दिन में सिर्फ एक गिलास जूस ही पीना चाहिए। इससे ज्यादा जूस पीने से नुकसान हो सकता है। भले ही इसका असर तुरंत न दिखे लेकिन कई बार ऐसा होने पर कई तरह के साइड इफेक्ट्स दिखने लगते हैं।

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, कुछ लोगों की आदत होती है कि वे सुबह उठते ही जूस पीते हैं या रात में सोने से पहले इसे लेते हैं लेकिन यह सही तरीका नहीं है। सुबह-सुबह जूस पीने से बॉडी का शुगर लेवल बढ़ सकता है। इसलिए जूस को ब्रेकफास्ट के बाद पीना चाहिए। ब्रेकफास्ट और लंच के बीच में एक गिलास जूस पीना सबसे राइट टाइम है। खाली पेट जूस पीने की गलती तो कभी नहीं करनी चाहिए।

शब्द सामर्थ्य - 75

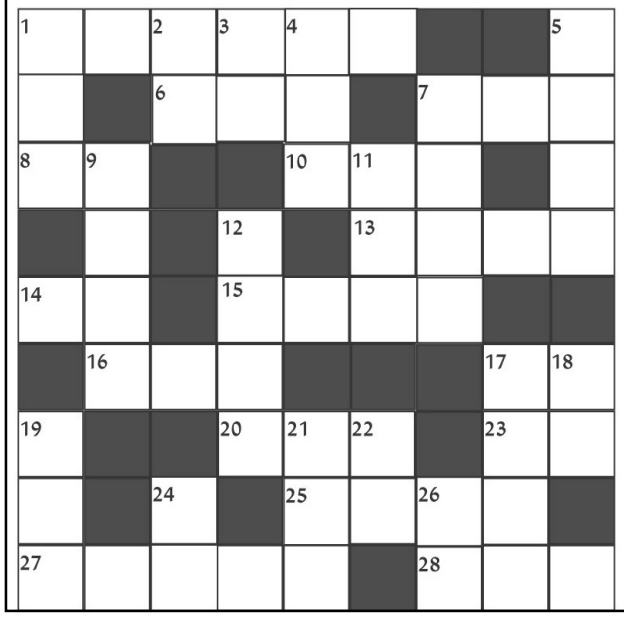
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्ठा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 74 का हल

भू	कं	प	■	फा	य	दा	■	स
प	■	ल	ला	ट	■	य	ती	म
ति	ल	क	■	क	न	क	■	झ
■	क्ष्म	■	■	■	रे	■	■	■
ग	ण	क	■	सं	श	य	■	सौ
ह	■	या	च	क	■	म	न्न	त
रा	क्ष	स	■	र	क्ष	क	■	न
■	त्रि	■	■	■	मि	■	■	■
शा	य	री	■	का	त	र	■	गो

इन वस्तुओं से बढ़ता है आपसी प्रेम

कुछ वस्तुएं ऐसे होती है जो बेहद शुभ होती हैं और आपसी प्यार बढ़ाती हैं। दैनिक जीवन में इनके उपयोग से आपका प्रेम दिन प्रतिदिन बहुत ज्यादा बढ़ने लगेगा। ये वस्तुए और इनका प्रयोग इस प्रकार करें।

गुलाबी रंग : गुलाबी रंग को हमेशा से प्रेम का रंग माना जाता है परन्तु गुलाबी रंग जितना गाढ़ा होगा उतना ही प्रेम के नजदीक होगा जितना हल्का होगा उतना ही प्रेम को कम करेगा। अगर प्रेम को बेहतर करने के लिए गुलाबी रंग इस्तेमाल करना है तो परदे चादर और कपड़ों में करना चाहिए। दीवारों का रंग गुलाबी करने से प्रेम से ज्यादा भोग का भाव पैदा होता है। प्रेम संबंधों को बेहतर करने के लिए गुलाबी रंग के कपडे उपहार में देना सबसे उत्तम होगा।

हल्दी : हल्दी की साबुत गांठ बृहस्पति से संबंध रखती है। जन्म कुंडली में बृहस्पति ठीक अवस्था में ना होने के कारण विवाह में काफी परेशानी आती है और प्रेम की कमी होती है। 7 हल्दी की साबुत गांठे लें और उन्हें पीले धागे से बांध लें। इन हल्दी की गांठों को दाएं हाथ में लेकर 7 बार भगवान विष्णु के मंत्र ? नमो भगवते वासुदेवाय का जाप करें। फिर इन हल्दी की गांठों को भगवान विष्णु के मंदिर में अर्पण कर दें। ऐसा करने से आपके दांपत्य जीवन में मधुरता आएगी और आपको आपका सच्चा प्यार जरूर मिलेगा।

एमीथिस्ट: एमीथिस्ट एक हल्के बैगनी रंग का पारदर्शी पत्थर है। बिना सलाह के हालांकि एमीथिस्ट को धारण तो नहीं कर सकते परन्तु एमीथिस्ट को अपने पास रख सकते हैं और इसकी बनी हुई चीजें उपहार में दे सकते हैं। अगर ये भय हो कि आपका प्रेम आपसे दूर हो जाएगा तो एमीथिस्ट जरूर अपने पास रखना चाहिए। एमीथिस्ट की बनी हुई चीजें बेडरूम में रखने से दाम्पत्य जीवन भी सुखमय हो जाता है।

सन्तरा और लीची : संतरा और लीची प्रेम बढ़ाने वाले फल माने जाते हैं। आम तौर पर ये फल शुक्र और चन्द्र को मजबूत कर देते हैं. अगर जीवन में प्रेम की कमी महसूस होने लगे तो इन फलों को खाना चाहिए प्रेम का भाव मजबूत हो जाता है। दम्पत्तियों को लीची जरूर खानी चाहिए इससे उनका आपसी विश्वास मजबूत होता है। प्रेम संबंधों में संतरा उपहार में दें परन्तु लीची कभी उपहार में न दें

रजनीगंधा : रजनीगंध के फूल प्रेम के अदभुत प्रतीक माने जाते हैं. सामान्य दशाओं में इन फूलों को देने से सम्बन्ध मजबूत होते हैं। इन फूलों को कभी भी प्लास्टिक या किसी अन्य आवरण से ढंककर नहीं देना चाहिए। अगर प्रेमी को उपहार में देना हो तो इसे गुलाबी फीते से बांधकर दें. अगर जीवनसाथी को उपहार में देना हो तो सुर्ख लाल फीते से बांधकर उपहार में दें। इन फूलों को हमेशा अपने बेडरूम में रक्खें अन्यथा प्रेम के बिखरने का खतरा रहता है।

बादाम: सारे मेवों में बादाम प्रेम से सम्बन्ध रखने वाला मेवा माना जाता है। प्रेम सम्बन्ध जोड़ने के लिए बादाम और शहद या बादाम और मिसरी का उपहार देना चाहिए. पति-पत्नी के बीच सम्बन्ध बेहतर बने रहें इसके लिए एक दूसरे को बादाम खिलाना चाहिए। कभी भी बादाम को निगलने का बिना अच्छी तरह चबाये हुये नहीं खाना चाहिए अन्यथा वाणी की कठोरता बढ़ सकती है। अगर प्रेम में बाधा आ रही हो तो एक शीशी शहद में एक बादाम डुबा कर रख देना चाहिए।

गुलाब के फूल : गुलाब के फूल को भी प्रेम का प्रतीक माना जाता है। गुलाब का फूल भी एक दूसरे को देने से आपसी प्रेम बढ़ता है। यदि प्रेम में आप बार-बार असफल हो रहे हैं तो दो लाल गुलाब के फूल शुक्रवार के दिन लक्ष्मी नारायण मंदिर में जरूर अर्पण करें ऐसा करने से आपको प्रेम में सफलता जरूर मिलेगी।

आभासी दुनिया के अर्धसत्य

ज़माना जब से सोशल मीडिया का हुआ है, वर्चुअल वर्ल्ड पर इनसानी हरकतें एक नए दौर में पहुंच गयी हैं। हस्ती का सबूत आपकी पोस्ट को मिलने वाले कमेंट और वगैरह-वगैरह से मापा जाने लगा है। आपकी प्रोफाइल पिक पर सैकड़ों लाइक और दर्ज़नों कमेंट न आएं तो खुद पर शक हो जाना लाज़िमी है। मेरा एक बचपन का दोस्त पासपोर्ट साइज की फोटो बनाने वाले से इसलिए भिड़ गया कि उसकी शक्ल ख़राब और टेढ़ी आयी थी। बन्दे ने ऐसी तोड़फोड़ मचाई कि फोटो स्टूडियो हफ्ते भर बंद रहा।

बीते कुछ दिनों में सोशल मीडिया न केवल बहुत ज़िम्मेदार हुआ है अपितु जनसेवा के कार्यों में भी आगे निकल रहा है। ज़िन्दगी कष्ट में बीत रही थी लोगों की। इस देशभक्त या इस मां को कितने लाइक टाइप की फोटुएं धड़ाधड़ शेयर हो रही हैं। जनता का दिल कितना बड़ा है, इसी से समझ आ जाता है जब वो किसी मासूम बच्चे की फोटो शेयर करके बोलते हैं कि फेसबुक हर शेयर का कुछ रुपया इसके इलाज़ में खर्च करेगा। वैसे जेब से एक फूटी कौड़ी ना खर्च करने की कंडीशन हो तो ज़माना आज भी नहीं बिगड़ा है, अदरवाइज़ पूरे एक ज़माने से ज़माना बिगड़ा पड़ा है। इस बीच लोगों ने आरोप लगाया कि सोशल मीडिया देश के लिए कुछ नहीं कर रहा।

सोशल मीडिया के कर्णधारों से ये नहीं सहा गया। उन लोगों ने अगले चुनावों से लेकर बड़े से बड़े आतंकवादी का फैसला चुटकी बजाते कर दिया। आप इनको अगली बार प्रधानमंत्री बनाना चाहते हैं। हां के लिए लाइक और न के लिए कमेंट करें। और सहमत हों तो शेयर करें। ऐसी फोटो पर भी लाखों कमेंट और लाइक। हज़ारों शेयर भी। इसी तरह के न जाने कितनी समस्याएं कमेंट-लाइक-शेयर के फलदायी तूफ़ान ने यों चुटकी बजाते हुए हासिल की हैं। भविष्य में युद्ध इसी टाइप से लड़े जा सकते हैं। यही सब चल रहा है आजकल, आगे भी चलता रहेगा।

सर्दियों में डियोड्रेंट यूज करते हैं?



ठंड का मौसम आया नहीं कि बहुत से लोग पानी से दूरी बना लेते हैं और सबसे पहले नहाना बंद कर देते हैं। अब अगर आप 1-2 दिन बिना नहाएं रहेंगे तो शरीर से बदबू आना तो लाजिमी है लेकिन इसका सबसे कारगर उपाय है डियोड्रेंट। बहुत से ऐसे लोग हैं जो सर्दी के मौसम में नहाने की बजाए खूब सारा डियोड्रेंट शरीर पर लगाकर काम चला लेते हैं। लेकिन बहुत ज्यादा डियोड्रेंट यूज करना भी आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। कैसे, यहां जानें...

रेडनेस, इरिटेशन और खुजली की समस्या

साइंटिफिक स्टडीज में यह बात साबित हो चुकी है कि डियोड्रेंट और पसीने की बदबू रोकने वाले ऐंटीपर्सपिरेंट्स में मौजूद इन्ग्रीडिएंट्स हमारे शरीर और स्किन को नुकसान पहुंचाते हैं। डियो में मौजूद ऐल्कॉहॉल की वजह से स्किन पर रेडनेस और इरिटेशन होने लगती है जिससे खुजली और पिग्मेंटेशन की समस्या भी हो सकती है।

पसीने की ग्रंथी हो सकती है ब्लॉक

डियोड्रेंट और ऐंटीपर्सपिरेंट्स में मौजूद ऐल्युमिनियम कंपाउंड स्वेट ग्लैन्ड्स यानी पसीने की ग्रंथी को ब्लॉक कर देते हैं जिस वजह से पसीना शरीर से बाहर नहीं निकल पाता और ऐलर्जी के साथ-साथ डर्मेटाइटिस होने का खतरा रहता है। पसीने की ग्रंथी में रुकावट आने से शरीर में मौजूद टॉक्सिन्स और हानिकारक तत्व बाहर नहीं निकल पाते और यह भी शरीर के लिए अच्छा नहीं है।

ब्रेस्ट कैंसर का खतरा

डर्मेटॉलजिस्ट डॉ सुनीता मोरे की मानें तो डियोड्रेंट में मौजूद ऐल्युमिनियम और पैराबीन्स जैसे इन्ग्रीडिएंट ब्रेस्ट टीशू को नुकसान पहुंचा सकते हैं जिससे ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बढ़ जाता है और अगर किसी के परिवार में ब्रेस्ट कैंसर की हिस्ट्री है तो ऐसे व्यक्ति को डियो या ऐंटीपर्सपिरेंट्स यूज नहीं करना चाहिए। खासकर वैसा डियो या ऐंटीपर्सपिरेंट जिसमें ऐल्युमिनियम हो।

स्प्रे की जगह डियो स्टिक यूज करें

डर्मेटॉलजिस्ट श्रेयस कामथ कहते हैं, डियोड्रेंट स्टिक, स्प्रे की तुलना में बेहतर होता है। लंबे समय तक सुगंध बरकरार रहे इसके लिए डियोड्रेंट स्प्रे में ज्यादा केमिकल मिलाया जाता है और इसलिए आपकी स्किन पर इन स्प्रेज का ज्यादा गहरा नुकसान देखने को मिलता है जबकी डियो स्टिक के साथ ऐसा नहीं होता। डियोड्रेंट स्टिक को माइल्ड केमिकल के साथ तैयार किया जाता है और इसलिए वे स्किन को उतना नुकसान नहीं पहुंचाते।

डियो की जगह ये चीजें करें यूज

1.पसीना नहीं बैक्टीरिया से बदबू आती है इसलिए बेन्जोयल पेरॉक्साइड युक्त ऐंटीबैक्टीरियल बॉडी वॉश का इस्तेमाल करें।
2. स्किन के पीएच लेवल को बैलेंस कर पसीने की बदबू और बैक्टीरिया से लड़ने में मदद कर सकता है ऐपल साइडर विनिगर।

स्ट्रॉबेरी होती है हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद



लोग स्ट्रॉबेरी से बने मिल्क शेक, आइसक्रीम, मीठा दही,जैम, बहुत पसंद करते है, इसकी खुशबु बहुत अच्छी होती है। पर क्या आपको पता है स्ट्रॉबेरी हमारी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होती है, इसमें भरपूर मात्रा में कुछ ऐसे विटामिन और लवण मौजूद होते हैं जो इसे सेहत के लिए फायदेमंद बनाने का काम करते है। अगर आपकी बॉडी में बैड कोलेस्ट्राल की मात्रा बढ़ गयी है तो नियमित रूप से 2 से 3 स्ट्रॉबेरी का सेवन करे, ऐसा करने से शरीर में बेड कोलोस्ट्रोल की मात्रा कम हो जाती है इसके अलावा स्ट्रॉबेरी के सेवन से ब्लड प्रेशर भी कण्ट्रोल में रहता है। अगर आप अपने बढ़ते हुए वजन से परेशान है तो रोज़ाना स्ट्रॉबेरी का सेवन करे, इसमें भरपूर मात्रा में एंटीआक्सीडेंट्स और एंथोसाइनिन तत्व मौजूद होते है जो बॉडी पर जमे हुए फैट को कम करने का काम करते है।

प्रेगनेंसी के दौरान कमर दर्द अब नहीं करेगा परेशान



प्रेगनेंसी के दौरान अधिकतर महिलाओं को कमर दर्द की समस्या का सामना करना पड़ता है। 9 माह तक कमर पर पड़ने वाला अत्याधिक भार कई तरह की समस्याओं को जन्म देता है। लेकिन अगर आप गर्भावस्था में कमर दर्द की समस्या से छुटकारा पाना चाहती हैं तो इन टिप्स को ट्राई जरूर करें। प्रेगनेंसी के दौरान गलत पोश्चर कमर दर्द का सबसे बड़ा कारण है। कोशिश करें कि बैठते वक्त आपकी कमर एकदम सीधी हो और इसपर किसी प्रकार का कोई दबाव न पड़ रहा हो। कोशिश करें कि आपके स्लीपर्स फ्लैट, सिंपल और कर्म्फटेबल हों। हाई हील्स के शूज पहनने से बचें, ये आपकी कमर पर अधिक भार डालते हैं।

आपके बैड के गद्दे जितने अच्छे होंगे आपको नींद भी उतनी ही अच्छी आएगी। कमर पर कम दबाव पडें, इसके लिए अपने घुटनों के नीचे तकिया लगाकर सोएं। अपने घुटनों के बीच तकिया लगाकर सोने से भी आप कमर दर्द से बच सकते हैं।

नौ महीनों तक एक्स्ट्रावेट लेकर चलना आपकी कमर पर पहले से ही काफी भार डाल चुका होता है। ऐसे में और अधिक वेट लेकर चलने से बचें।

अगर आपको जमीन से कुछ उठाना है तो अपने घुटनों को मोड़ें और कमर को सीधा रखें। कुछ उठाने के लिए अपनी कमर की बजाए पैरों पर प्रेशर डालें। कोशिश करें कि आपके इस्तेमाल करने वाला सभी जरूरी सामान आपकी पहुंच के अंदर हो।

प्रेगनेंसी में सबसे अधिक भार आपकी कमर पर पड़ता है। ऐसे में कमर दर्द की समस्या से बचने के लिए लम्बे समय तक बैठने से बचें। अगर आपका काम ज्यादा देर तक बैठे रहने का है तो स्टूल पर पैर रखकर बैठें।

अगर आप वर्किंग हैं और आपको पूरे दिन बैठकर काम करना होता है तो कमर के पीछे तकिया जरूर लगाएं। इससे आपकी बैक को सपोर्ट मिलेगा और कमर में दर्द नहीं होगा।

सब जानते हैं कि इस दौरान भूख अधिक लगती है लेकिन अधिक खाने से आप ओवरवेट भी हो सकती हैं। प्रेगनेंसी के बाद मोटापे से बचने के लिए हेल्दी डाइट लें। अगर आप ड्राइव कर रही हैं तो ये सुनिश्चित करें कि आपकी सीट बेल्ट से आपका पेट दब न रहा हो।

वजन घटाने के लिए जानें दिन के किस समय टहलना होता है सबसे सही

टहलना सेहत के लिए कई मायनों में फायदेमंद है। यह वजन घटाने में भी बहुत मदद करता है। जो लोग किसी कारण जिम नहीं जा पाते या हैवी वर्कआउट नहीं कर पाते हैं, उनके लिए फिट और हेल्दी रहने के लिए टहलना एक बेहतर विकल्प है।

हाल ही में हुए एक रिसर्च के अनुसार, खाना खाने के बाद टहलने से सेहत को कई फायदे होते हैं। इससे शरीर का फैट बर्न होता है और मोटापा कम होता है। आइए जानते हैं टहलने के फायदे, हर दिन हमें कितना टहलना चाहिए और टहलने का सबसे अच्छा समय क्या है।

यह कहने की बात नहीं है कि दिन में किसी भी समय टहलना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। लेकिन खासतौर पर खाने के बाद टहलना वजन घटाने और डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए बेहतर है। जिन लोगों को कोई बीमारी नहीं है, उन्हें भविष्य में स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए नियमित टहलना चाहिए।

टहलने से कैलोरी बर्न होती है मेटाबोलिज्म बेहतर होता है। हर दिन हम अपने घर में या बाहर जितना अधिक टहलने हैं, कैलोरी उतनी ही तेजी से घटती है। इसलिए वजन घटाने के लिए हमें अधिक से अधिक टहलना चाहिए। रोजाना वर्कआउट करने से न सिर्फ वजन घटता है बल्कि ब्लड शुगर लेवल भी नियंत्रित रहता है। एक स्टडी के अनुसार, हर बार भोजन के बाद 1० मिनट टहलने से टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित लोगों में ब्लड शुगर का स्तर घटता है। भोजन के बाद 1० मिनट टहलना दिन में किसी भी समय 3० मिनट टहलने से कहीं अधिक फायदेमंद होता है।

जब आप टहलते हैं, या कोई अन्य एक्सरसाइज करते हैं, तो आपका हार्ट रेट बढ़ता है और आपकी मांसपेशियां एनर्जी के रूप में कार्बोहाइड्रेट या शुगर का इस्तेमाल करना शुरू कर देती हैं। जब आप भोजन में कार्बोहाइड्रेट का सेवन करते हैं, तो आपका ब्लड शुगर बढ़ जाता है। खून से इस शुगर को बाहर निकालना और शरीर की सभी कोशिकाओं तक पहुंचाना इंसुलिन का काम होता है। भोजन के बाद जब आप टहलते हैं, तो मांसपेशियों में शुगर की मात्रा बढ़ जाती है। जिससे हमारे रक्त से एक्स्ट्रा शुगर बाहर निकल जाता है। ब्लड शुगर कंट्रोल होने से वजन तेजी से घटता है।

नियमित कितनी और कौन सी एक्सरसाइज करनी चाहिए, इससे जुड़े कई नियम हैं। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार, हर हफ्ते 15० मिनट मॉडरेट-इंटेंसिटी एरोबिक एक्सरसाइज करनी चाहिए।हर दिन कम से कम 21 मिनट मॉडरेट-इंटेंसिटी से टहलना या चलना चाहिए। इससे हृदय रोग और टाइप 2 डायबिटीज का खतरा कम होता है। साथ ही हड्डियां मजबूत होती हैं और वजन भी घटता है। वजन घटाने के लिए खाना खाने के बाद नियमित टहलना चाहिए। इसके साथ ही हेल्दी डाइट पर भी ध्यान देना चाहिए।

सू- दोकू क्र. 75

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

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 भर 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 क्र74 का हल

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

सर्दियों में क्यों बढ़ जाता है कान का इन्फेक्शन ?



भारत के कई राज्यों में ठंड तेजी से बढ़ रही है। इस मौसम में स्वास्थ्य समस्याएं बढने लगती हैं। जिनसे हर उम्र के लोग परेशान हो जाते हैं। इस मौसम में कान से जुड़े संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। कई लोगों के कान के अंदर और बाहर संक्रमण दिखता है। इस मौसम में बैक्टीरिया या वायरस से कान में सूजन भी हो सकती है। डॉक्टरों के अनुसार ठंड के मौसम में कान का संक्रमण होने के कारण कई मरीज इलाज के लिए आ रहे हैं।

सर्दियों से जुड़ी कई स्वास्थ्य समस्याओं के अलावा, हाल ही में सभी आयु समूहों में कान के संक्रमण के मामले बढे हैं। ठंड का मौसम बैक्टीरिया और वायरस को बढने और आगे की समस्याएं पैदा करने के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान करता है। आमतौर पर बैक्टीरिया या वायरस सूजन से होता है, जो कानों को नुकसान पहुंचा सकता हैं। कान की सूजन का एक कारण ठंड में कमजोर प्रतिरक्षा को माना जाता है।

एक्सपर्ट्स के अनुसार यदि साइनसाइटिस का इलाज नहीं किया जाता है, तो ये कानों के लिए भी मुश्किलें पैदा कर सकता है, क्योंकि कान का संक्रमण नाक और गले के संक्रमण से जुड़ा होता है। सर्दियों के मौसम के दौरान, लोगों को कानों में अत्यधिक सूखापन और एलर्जिक राइनाइटिस के कारण कान में संक्रमण होता हैं। ठंड का मौसम भी कान में दर्द का कारण बनता है। ठंड के महीनों में रक्त संचार कम होने से कान में संक्रमण बढ़ सकता है।

कान का संक्रमण कान में दर्द, चक्कर आना, सिरदर्द, कोमलता, सूजन, असामान्य स्राव और अस्थायी सुनवाई हानि यह कान में संक्रमण होने के लक्षण हैं। खुली जगह में ठंडी हवा के संपर्क में आने पर कान का दर्द गंभीर हो सकता है और इसके लिए जल्द से जल्द इलाज करना जरूरी है। कान में संक्रमण हो तो तुरंत कान की बूंदों का उपयोग करें और उपचार करने वाले डॉक्टर द्वारा सुझाए गए उपचार के तरीके का पालन करें। डॉक्टर की सलाह लेकर एंटीबायोटिक्स, एंटीहिस्टामाइन और दर्द निवारक दवाई का सेवन करें।

जरूरी सलाह

कान के दर्द को कम करने के लिए आइस पैक या गर्म सेक जैसे हीटिंग पैड या नम कपड़े का इस्तेमाल करें। कानों में पानी जमा होने न दे। टोपी, स्कार्फ पहनकर कानों को गर्म रखें। हवा से बचाने के लिए कानों में रुई का प्रयोग ना करें। ऐसा करने से कान की नलिका में सूजन आ सकती है। अपने हाथों को साबुन और पानी से धोकर कीटाणुओं को दूर रखने की कोशिश करें।

ढलती उम्र में भी दिखें जवान

हर कोई फिट, एक्टिव और हेल्दी रहना चाहता है। पर लाइफ स्टाइल ऐसी हो चुकी है कि बिना एक्सट्रा एक्सरसाइज के एक्टिव और हेल्दी रहना संभव नहीं है। आज आपको ऐसे टिप्स बता रहे है जिनसे आप ढलती उम्र में भी जवान रह सकते है। आइए जानते उनके बारे में:-

नारियल पानी, नेचुरल ड्रिंक्स है यह हमारे मैटाबॉलिज्म को मजबूत करता है और इलैक्ट्रोलेट्स से भरा होता है। अल्सर और पेट की समस्याओं के अलावा वजन घटाने में भी यह कारगर है। शरीर के टॉक्सिन को भी नारियल पानी बाहर निकाल देता है। रोजाना एक से दो ग्लास नारियल पानी शरीर में जबरदस्त बदलाव ला सकता है। वजन कम करने के लिए खीरा भी आप अपनी डाइट का हिस्सा होना चाहिए। इसमें भी क्योंकि इसमें भी पानी की मात्रा अधिक पाई जाती है। खीरे में 9० प्रतिशत पानी होता है। यह फैट को कम करता है। इसके अलावा गोभी, गाजर और टमाटर भी ऐसी वनस्पतियां हैं जिनको खाने से फिट, एक्टिव और हेल्दी रहा और दिखा जा सकता है। साइंटिफिकली ये प्रूव्ड है कि लौकी में फाइबर की मात्रा का अधिक होती और फैट तो बिल्कुल भी नहीं होता है। इसकी यही खूबी वजन कम करने में सहायता करती है। लौकी में 96 प्रतिशत पानी और 12 कैलोरी होती है। इसलिए इसे किसी भी तरह खाने से शरीर में कम कैलोरी जाती है और मोटापा उ़डनछू हो जाता है।

ग्रीन टी और ब्लैक कॉफी पीने से मोटापा कम होता है। हालांकि ब्लैक कॉफी को फायदेमंद बनाने के लिए इसमें शक्कर नहीं मिलानी चाहिए। इसे पीन से कुछ ही हफ्तों में वजन कम किया जा सकता है। ग्रीन टी पीने से भी मोटापे को कम किया जा सकता है। ग्रीन टी मैटाबॉलिज्म को बढ़ाता है और इसमें एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसी के चलते वजन कम करने के लिए ग्रीन टी यूज करने की सलाह दी जाती है। खूब पानी पीने से शरीर की कैलोरीज बर्न होती है और मोटापा कम होता है। इसके अलावा पानी यह शरीर में मौजूद टॉक्सिन्स को बाहर निकाल देता है।

सर्दियों में काम आएंगे ये स्किन केयर टिप्स



सर्दियों में त्वचा रूखी हो जाती है और त्वचा से जुड़ी कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है, इसलिए इस मौसम में अपनी त्वचा की खास देखभाल करें, ताकि आपकी त्वचा में नमी और निखार बरकरार रहें.

लक्मे सैलून की राष्ट्रीय विशेषज्ञ (नाखून व त्वचा) दिशा मेहर के सुझावों को अपनाकर आप भी सर्दियों में अपनी त्वचा को मुलायम व निखरा बनाए रख सकते हैं :

* अगर आपके चेहरे पर महीन रेखायें नजर आती हैं और त्वचा रूखी लगती है तो आपके लिए त्वचा में नमी बनाए रखना बेहद जरूरी है. एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर व्हाइट टी स्किन ट्रीटमेंट के जरिए आपकी त्वचा में जरूरी नमी फिर से आ सकती है. अच्छी कंपनी का मॉइस्चराइजर भी जरूर लगाएं.

* मौसम बदलने से त्वचा लाल पड़ जाती है और इसमें कुछ सूजन भी हो सकती है, इसलिए सावधानी से सौंदर्य उत्पादों का चुनाव करें व मॉइस्चराइजर रोज लगाएं.

* त्वचा बेजान मालूम पड़ने या चमक खोने का मतलब इसका एसिड मेंटल प्रभावित होना है. त्वचा में नमी और तेल की कमी इसका प्रमुख कारण है. सोने से पहले पोषक तत्वों से भरपूर आर्गन तेल से मालिश जरूर करें. यह त्वचा में आवश्यक कोलेजन स्तर को बनाए रखने में मददगार है.

* सर्दियों के दौरान एड़ी फटना एक आम समस्या है. नंग पैर नहीं चले. मॉइस्चराइजर, तेल या एड़ी फटने की विशेष क्रीम लगाएं और मोजे पहनें.

भाजपा 'नए चेहरों' के सहारे चुनावी मैदान में

- हर मोर्चे को एक लाख सदस्य जोड़ने का लक्ष्य
- दिसंबर तक संगठन को बूथ स्तर पर खड़ा करेगी
- 2027 में 65 पार के मिशन पर पार्टी का फोकस



कार्यालय संवाददाता

देहरादून/हरिद्वार। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव की तैयारी में जुटी भाजपा ने अब संगठन विस्तार के जरिए चुनावी जमीन मजबूत करने की रणनीति बनाई है। पार्टी ने अपने सातों मोर्चों को एक-एक लाख नए सदस्य जोड़ने का लक्ष्य सौंपा है। यानी महिला, युवा, अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, अन्य पिछड़ा वर्ग, किसान और अल्पसंख्यक मोर्चों के माध्यम से सात लाख नए लोगों तक पहुंच बनाने की तैयारी है। हरिद्वार में शनिवार को आयोजित प्रदेश संयुक्त मोर्चा कार्यसमिति की बैठक में प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने यह लक्ष्य निर्धारित करते हुए साफ कर दिया कि संगठन विस्तार अब केवल सदस्यता अभियान तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि इसे आगामी विधानसभा चुनाव की तैयारियों से सीधे जोड़ा जाएगा।

भाजपा ने 2027 में लगातार तीसरी बार सरकार बनाने और 70 सदस्यीय विधानसभा में 65 से अधिक सीटें हासिल करने का लक्ष्य रखा है। इस लक्ष्य को जमीन पर उतारने के लिए पार्टी अब समाज के अलग-अलग वर्गों के बीच अपनी पकड़ मजबूत करने में जुट गई है। सातों मोर्चों को दिया गया एक-एक लाख सदस्य जोड़ने का लक्ष्य इसी रणनीति का हिस्सा है। पार्टी की कोशिश है कि प्रत्येक मोर्चा अपने प्रभाव वाले सामाजिक वर्ग में जाकर नए लोगों को संगठन से जोड़े और उन्हें पार्टी की विचारधारा तथा सरकार के कार्यक्रमों से परिचित कराए। प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने कहा कि संगठन और उसकी विचारधारा को लेकर संतुष्ट होकर बैठने की जरूरत नहीं है। प्रत्येक मोर्चे को एक लाख से अधिक नए लोगों को पार्टी से जोड़ने के लिए काम करना होगा।

सदस्यता अभियान को प्रदेश से लेकर जिला, मंडल और बूथ स्तर तक पहुंचाया जाएगा। उन्होंने मोर्चों के पदाधिकारियों को अपने-अपने वर्ग और समाज के बीच सक्रिय होकर संगठनात्मक कार्यक्रम संचालित करने के निर्देश दिए। उनका जोर इस बात पर रहा कि चुनावी लड़ाई में मोर्चों के कार्यकर्ता अग्रिम पंक्ति में रहेंगे और प्रत्येक बूथ को जीतने के संकल्प के साथ काम करेंगे। भाजपा के इस अभियान में महिला और युवा मोर्चे की भूमिका महत्वपूर्ण रहने वाली है। महिला मोर्चा महिलाओं के बीच सदस्यता अभियान चलाने के साथ महिला चौपालों और संवाद कार्यक्रमों के जरिए संपर्क बढ़ाएगा। युवा मोर्चा नए मतदाताओं, युवाओं और पहली बार मतदान करने वाले वर्ग तक पहुंचेगा।

वहीं अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और ओबीसी मोर्चों को अपने-अपने सामाजिक वर्गों के बीच संवाद और संगठन विस्तार की जिम्मेदारी दी गई है। किसान और अल्पसंख्यक मोर्चे भी अपने निर्धारित क्षेत्रों में सदस्यता तथा संपर्क अभियान को आगे बढ़ाएंगे। पार्टी की रणनीति केवल नए सदस्य बनाने तक सीमित नहीं है।

दूसरे राजनीतिक दलों के प्रभावशाली कार्यकर्ताओं और सामाजिक क्षेत्रों में सक्रिय लोगों को भी भाजपा से जोड़ने की योजना है। इसके लिए मोर्चों को अपने-अपने क्षेत्रों में संपर्क अभियान चलाने को कहा गया है। पार्टी चाहती है कि चुनाव से पहले ऐसा संगठनात्मक नेटवर्क तैयार हो, जो हर विधानसभा क्षेत्र में मतदाताओं तक सीधी पहुंच बना सके।भाजपा ने सदस्यता अभियान के साथ संगठनात्मक बैठकों का कार्यक्रम भी तय किया है। दिसंबर के अंत तक सभी मंडलों में मोर्चों की बैठकें पूरी करने का लक्ष्य रखा गया है। इसके अलावा सामाजिक संवाद, नुक्कड़ सभाएं और महिला चौपालों के आयोजन किए जाएंगे। मोर्चों को जिला और मंडल स्तर पर भी सक्रिय किया जाएगा, ताकि प्रदेश स्तर पर तय की गई रणनीति केवल कागजों तक सीमित न रहे।

हरिद्वार के प्रेमनगर आश्रम में आयोजित दो दिवसीय विस्तारित प्रदेश कार्यसमिति की बैठक इसी व्यापक चुनावी तैयारी का हिस्सा है। पहले दिन संयुक्त मोर्चा और प्रकोष्ठों की बैठक में संगठनात्मक कार्यक्रमों की समीक्षा के साथ आगामी चुनाव में उनकी भूमिका पर चर्चा हुई। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भी प्रदेश पदाधिकारियों के साथ बैठक में हिस्सा लिया। भाजपा के सामने इस बार केवल सत्ता में वापसी की चुनौती नहीं, बल्कि अपने ही घोषित लक्ष्य को हासिल करने का दबाव भी है। पार्टी नेतृत्व ने 65 पार का नारा दिया है। ऐसे में सात मोर्चों को सात लाख नए सदस्य जोड़ने की जिम्मेदारी देना बताता है कि भाजपा चुनाव को केवल नेताओं और उम्मीदवारों के भरोसे नहीं छोड़ना चाहती। वह समाज के अलग-अलग वर्गों में संगठन की मौजूदगी बढ़ाकर चुनावी आधार का विस्तार करना चाहती है।हालांकि सदस्यता के आंकड़े अपने आप में चुनावी समर्थन की गारंटी नहीं होते। नए सदस्यों को सक्रिय कार्यकर्ता में बदलना, उनकी अपेक्षाओं को समझना और उन्हें बूथ स्तर तक जिम्मेदारी देना पार्टी के सामने वास्तविक चुनौती होगी। युवाओं के बीच रोजगार और भविष्य के सवाल, महिलाओं की सुरक्षा और सम्मान, किसानों की समस्याएं तथा सामाजिक वर्गों की अपेक्षाएं ऐसे मुद्दे हैं, जिन पर मोर्चों की सक्रियता की असली परीक्षा होगी। भाजपा ने लक्ष्य बड़ा रखा है। अब देखना होगा कि सातों मोर्चे सात लाख नए लोगों को संगठन से जोड़ने के इस अभियान को कितनी गंभीरता से जमीन पर उतार पाते हैं। इतना तय है कि 2027 की चुनावी लड़ाई से पहले भाजपा ने अपने संगठन को समाज के हर वर्ग तक पहुंचाने की कवायद तेज कर दी है।

पेज एक का शेष

दिसंबर से बढ़ेगा आंगनबाड़ी ...

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि आंगनबाड़ी कार्यकत्रियां और सहायिकाएं प्रदेश की ग्रामीण एवं दूरस्थ आबादी तक स्वास्थ्य, पोषण और बाल विकास से जुड़ी योजनाओं को पहुंचाने में अहम भूमिका निभा रही हैं। उनका योगदान केवल सरकारी योजनाओं के क्रियान्वयन तक सीमित नहीं है, बल्कि वे समाज के सबसे महत्वपूर्ण वर्ग यानी महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य एवं भविष्य को संवारने का काम कर रही हैं। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार मातृशक्ति के सम्मान, सशक्तीकरण और आर्थिक सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध है।

आंगनबाड़ी कार्यकत्रियां और सहायिकाएं व्यवस्था की महत्वपूर्ण कड़ी हैं। उनके समर्पण और सेवाभाव को देखते हुए सरकार उनके हितों के संरक्षण और कल्याण के लिए लगातार प्रयास कर रही है।मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश के समग्र विकास में महिलाओं की भागीदारी महत्वपूर्ण है।

सरकार का प्रयास है कि विभिन्न क्षेत्रों में काम करने वाली महिलाओं को बेहतर अवसर, सम्मान और आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएं। आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं के सहयोग से महिला एवं बाल विकास से जुड़ी योजनाओं को जमीनी स्तर पर मजबूती मिल रही है।

मुलाकात के दौरान आंगनबाड़ी कार्यकत्री/सेविका कर्मचारी यूनियन उत्तराखंड की प्रांतीय महासचिव चित्रकला, प्रांतीय कोषाध्यक्ष लक्ष्मी पंत, प्रांतीय उपाध्यक्ष ज्योतिका पांडे तथा उत्तरांचल आंगनबाड़ी कर्मचारी संघ की प्रदेश महामंत्री वृन्दा, प्रदेश अध्यक्ष भगवती बिष्ट, प्रदेश उपाध्यक्ष राजमती नेगी सहित दोनों संगठनों के अन्य पदाधिकारी एवं प्रतिनिधि मौजूद रहे।

डॉ. बसुन्धरा उपाध्याय'टीचर ऑफ द...

वर्तमान में डॉ. उपाध्याय उत्तराखंड के ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक महत्व वाले मंदिरों पर शोधकार्य कर रही हैं। उनका यह शोध उत्तराखंड की समृद्ध धार्मिक, सांस्कृतिक एवं स्थापत्य विरासत को अकादमिक दृष्टि से समझने और संरक्षित करने की दिशा में महत्वपूर्ण प्रयास है।

शिक्षण के साथ-साथ लेखन, शोध एवं साहित्यिक गतिविधियों में उनकी सक्रियता ने उन्हें अकादमिक जगत में विशिष्ट पहचान दिलाई है। 'टीचर ऑफ द ईयर अवार्ड 2026' के लिए उनका नामांकन स्वीकृत होना न केवल उनके व्यक्तिगत शैक्षणिक सफर की उपलब्धि है, बल्कि महाविद्यालय और उत्तराखंड के उच्च शिक्षा जगत के लिए भी गौरव का विषय है।

इस उपलब्धि पर महाविद्यालय प्राचार्य डॉ अवधेश नारायण सिंह एवं महाविद्यालय परिवार ने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए डॉ. बसुन्धरा उपाध्याय को शुभकामनाएँ दीं तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

'रामायण' का तूफान, कमाई में उछाल

संवाददाता

मुंबई। बड़े पर्दे पर रामायण की गाथा दर्शकों को लगातार आकर्षित कर रही है। रणबीर कपूर, साई पल्लवी और यश अभिनीत फिल्म 'रामायण पार्ट-1' का बॉक्स ऑफिस पर तूफान थमने का नाम नहीं ले रहा है। रिलीज के तीसरे सप्ताह में भी फिल्म ने शानदार वापसी करते हुए कमाई में जबरदस्त उछाल दर्ज किया है। 16वें दिन की तुलना में 17वें दिन फिल्म के कलेक्शन में करीब 74 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई। इसके साथ ही भारतीय बॉक्स ऑफिस पर फिल्म का नेट कलेक्शन 906.90 करोड़ रुपये तक पहुंच गया है, जबकि दुनियाभर में इसकी कुल कमाई 1616.70 करोड़ रुपये हो गई है।



बॉक्स ऑफिस के ताजा आंकड़ों के अनुसार, फिल्म ने 21 नवंबर को 17वें दिन भारतीय बाजार में 27.40 करोड़ रुपये की कमाई की। खास बात यह रही कि एक दिन पहले यानी 16वें दिन फिल्म का कलेक्शन 15.75 करोड़ रुपये था। इसके मुकाबले 17वें दिन कमाई में करीब 74 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई। इस दिन देशभर में फिल्म के 15,851 शो आयोजित किए गए।

फिल्म के कारोबार में हिंदी संस्करण सबसे आगे रहा। हिंदी में 13,553 शो के जरिये 20.25 करोड़ रुपये की कमाई हुई। मलयालम संस्करण ने 2.75 करोड़, तमिल ने दो करोड़, कन्नड़ ने 1.65 करोड़ और तेलुगु संस्करण ने 75 लाख रुपये का कारोबार किया। इससे साफ है कि फिल्म को हिंदी भाषी क्षेत्रों के साथ दक्षिण भारतीय बाजारों में भी दर्शकों का समर्थन मिल रहा है। 'रामायण पार्ट-1' का प्रदर्शन घरेलू बाजार तक सीमित नहीं है। विदेशी बाजारों में भी फिल्म लगातार कमाई कर रही है। 17वें दिन विदेशों से करीब 10 करोड़ रुपये का कारोबार हुआ। इसके साथ ही फिल्म का कुल विदेशी ग्रॉस कलेक्शन 533 करोड़ रुपये तक पहुंच गया।

भारत में 1083.70 करोड़ रुपये के ग्रॉस कलेक्शन और विदेशों की कमाई को मिलाकर फिल्म का वैश्विक कारोबार 1616.70 करोड़ रुपये हो गया है। इस प्रदर्शन ने फिल्म को भारतीय सिनेमा की सबसे बड़ी व्यावसायिक सफलताओं की कतार में खड़ा कर दिया है।

नितेश तिवारी के निर्देशन और नमित मल्होत्रा के निर्माण में बनी इस फिल्म में रणबीर कपूर भगवान राम, साई पल्लवी माता सीता और यश रावण की भूमिका में हैं। रवि दुबे लक्ष्मण, अरुण गोविल राजा दशरथ और लारा दत्ता कैकेयी के किरदार में नजर आ रहे हैं। फिल्म की कहानी भगवान राम के जन्म से शुरू होकर सीता स्वयंवर, विवाह और अयोध्या से वनवास तक की यात्रा को बड़े सिनेमाई कैनवास पर प्रस्तुत करती है। कहानी आगे बढ़ते हुए रावण द्वारा माता सीता के हरण और उन्हें वापस लाने के लिए भगवान राम के संकल्प तक पहुंचती है।

पौराणिक कथा को आधुनिक तकनीक और भव्य दृश्य संयोजन के साथ प्रस्तुत करने की कोशिश ने फिल्म को चर्चा में रखा है। तीसरे सप्ताह में कमाई की रफ्तार में आई तेजी ने अब इसके अगले बॉक्स ऑफिस पड़ाव को लेकर भी उत्सुकता बढ़ा दी है।

गोली खा लेना, लेकिन घूस मत लेना...

कार्यालय संवाददाता



- पिता की सीख बनी जीवन का उसूल, 93 महीने बाद आईपीएस जसवीर सिंह की वापसी
- राजा भैया के खिलाफ कार्रवाई से लेकर योगी पर रासुका लगाने की संस्तुति सुर्खियों में रहे
- प्रशासनिक लड़ाई के बाद पदावनति के साथ मिली आईपीएस जसवीर सिंह को बहाली

देहरादून/लखनऊ। भारतीय पुलिस सेवा में कुछ अधिकारियों की पहचान उनके पद और रुतबे से बनती है तो कुछ अपने फैसलों, बेबाकी और विवादों से अलग पहचान कायम करते हैं। उत्तर प्रदेश कैडर के 1992 बैच के आईपीएस अधिकारी जसवीर सिंह की कहानी भी कुछ ऐसी ही है। पिता अर्जन सिंह की एक सीख- गोली खा लेना, लेकिन घूस मत लेना को जीवन का मूलमंत्र बनाने वाले जसवीर सिंह ने अपने पुलिस करियर में कई ऐसे फैसले लिए, जिन्होंने उन्हें चर्चा के केंद्र में ला दिया। अब 93 महीने यानी करीब सात साल सात महीने के लंबे निलंबन के बाद उनकी पुलिस सेवा में वापसी हुई है। हालांकि, यह वापसी पदावनति के साथ हुई है।

पंजाब के होशियारपुर जिले में जन्मे जसवीर सिंह का जन्म 15 जनवरी 1968 को हुआ था। उनके पिता अर्जन सिंह भारतीय सेना में हवलदार थे। अनुशासन और ईमानदारी की सीख उन्हें परिवार से मिली। उन्होंने सिविल इंजीनियरिंग में स्नातक की पढ़ाई की और इसके बाद संघ लोक सेवा आयोग की परीक्षा उत्तीर्ण कर भारतीय पुलिस सेवा में जगह बनाई। वर्ष 1992 बैच के आईपीएस अधिकारी के रूप में उन्हें उत्तर प्रदेश कैडर मिला। पांच सितंबर 1993 को उन्होंने पुलिस सेवा में कदम रखा।

अपनी सख्त कार्यशैली और बेबाक फैसलों के कारण जल्द ही उनकी पहचान एक अलग तरह के पुलिस अधिकारी के रूप में बनने लगी। जसवीर सिंह के पुलिस करियर के सबसे चर्चित प्रसंगों में वर्ष 2002 का वह मामला शामिल है, जब वह महाराजगंज के पुलिस अधीक्षक थे। उस समय गोरखपुर के तत्कालीन सांसद योगी आदित्यनाथ से जुड़े एक मामले में उन्होंने राष्ट्रीय सुरक्षा कानून लगाने की संस्तुति की थी। यह फैसला उस दौर में काफी चर्चा में रहा।

इसके अलावा प्रतापगढ़ के कुंडा क्षेत्र के प्रभावशाली विधायक राजा भैया के खिलाफ खाद्यान्न घोटाले से जुड़े मामले में कार्रवाई को लेकर भी वह सुर्खियों में आए। बसपा शासनकाल में बसपा कार्यकर्ताओं के खिलाफ कार्रवाई के कारण भी उनका नाम चर्चा में रहा। इन घटनाओं ने उन्हें ऐसे अधिकारी की पहचान दी, जो राजनीतिक प्रभाव और दबाव के बीच भी अपने फैसलों को लेकर पीछे हटने को तैयार नहीं दिखते थे। जसवीर सिंह के करियर में सबसे बड़ा मोड़ वर्ष 2019 में आया। उस समय वह एडीजी होमगार्ड के पद पर तैनात थे।

विभाग में वर्दी की खरीद और ईंधन के इस्तेमाल से जुड़ी व्यवस्थाओं की समीक्षा के दौरान उन्होंने कथित अनियमितताओं को लेकर रिपोर्ट भी तैयार की थी। इसी दौरान एक साक्षात्कार में उन्होंने पुलिस की कार्यप्रणाली, मुठभेड़ की नीति और अधिकारियों की तैनाती को लेकर सवाल उठाए। शासन ने उनके बयानों को अखिल भारतीय सेवा आचरण नियमावली के उल्लंघन के दायरे में माना और उनसे जवाब मांगा।

इसके बाद बिना पूर्व सूचना और सक्षम अधिकारी की अनुमति के चार फरवरी 2019 से ड्यूटी पर अनुपस्थित रहने के आधार पर 14 फरवरी 2019 को उन्हें निलंबित कर दिया गया। इसके बाद शुरू हुआ निलंबन का ऐसा लंबा दौर, जो 93 महीने तक चला। लंबे इंतजार के बाद अब उत्तर प्रदेश शासन ने उनका निलंबन समाप्त करते हुए सेवा में बहाली का आदेश जारी किया है। हालांकि, विभागीय कार्रवाई के तहत उन्हें पदावनत करते हुए एडीजी रैंक तक सीमित किया गया है। उनकी सेवानिवृत्ति जनवरी 2028 में होनी है। यानी सेवाकाल के अंतिम पड़ाव पर उन्हें दोबारा पुलिस सेवा में काम करने का अवसर मिला है, लेकिन पहले जैसी पदस्थापना और रैंक के साथ नहीं।

जसवीर सिंह की कहानी महज एक आईपीएस अधिकारी के निलंबन और बहाली की कहानी नहीं है। यह पुलिस व्यवस्था में राजनीतिक दबाव, प्रशासनिक अनुशासन, अधिकारियों की अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और जवाबदेही के बीच के टकराव को भी सामने लाती है। पिता की सीख को जीवन का उसूल बनाने वाले जसवीर सिंह के करियर में जहां सख्त पुलिसिंग और बेबाक फैसलों की छाप रही, वहीं लंबे निलंबन ने उनके पेशेवर जीवन का एक बड़ा हिस्सा भी छीन लिया।

93 महीने बाद हुई उनकी वापसी इसलिए भी चर्चा में है कि सेवा में बहाली तो मिली, लेकिन पद और प्रतिष्ठा की कीमत चुकाकर। पुलिस महकमे में उनकी वापसी के साथ एक सवाल फिर खड़ा हुआ है कि क्या व्यवस्था में ईमानदारी और बेबाकी की कीमत कई बार लंबी प्रशासनिक प्रतीक्षा के रूप में चुकानी पड़ती है?

अब वन्यजीवों का 'पलायन'

महिला मंगल दल

- बदलते जंगल, खाली होते गांव और बिगड़ता प्राकृतिक संतुलन बना खतरे की नई वजह
- गुलदार-बाघ आबादी के करीब, वन्यजीवों के प्राकृतिक आवास और भोजन पर सवाल
- गांव खाली हुए तो जंगल से बस्तियों तक पहुंचे वन्यजीव, पलायन ने बदल दिया संतुलन



कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के पहाड़ों में पलायन की कहानी अब केवल इंसानों तक सीमित नहीं रह गई है। गांवों से लोगों के जाने के साथ वन्यजीवों की पारंपरिक आवाजाही और प्राकृतिक आवास का संतुलन भी बदल रहा है। जंगलों में बढ़ती मानवीय गतिविधियां, सड़क और निर्माण परियोजनाओं से वन क्षेत्रों का बिखराव, जलवायु परिवर्तन और भोजन-पानी की उपलब्धता में बदलाव वन्यजीवों के व्यवहार को प्रभावित कर रहे हैं। नतीजा यह है कि जिन वन्यजीवों की मौजूदगी कभी जंगलों तक सीमित थी, वह अब गांवों, खेतों और आबादी वाले क्षेत्रों में दिखाई दे रहे हैं। गुलदार, भालू और बाघ की बढ़ती मौजूदगी ने पहाड़ के जनजीवन को असुरक्षित बना दिया है। सवाल यह भी है कि क्या पहाड़ में इंसानों के साथ वन्यजीवों का पारंपरिक सह-अस्तित्व भी टूट रहा है?

वन्यजीवों का अपने प्राकृतिक आवास से बाहर निकलना महज एक सामान्य घटना नहीं है। यह पहाड़ के पारिस्थितिक तंत्र में आ रहे बदलाव का संकेत है। वन्यजीव विशेषज्ञों के अनुसार, जंगलों के भीतर भोजन और सुरक्षित आवास की उपलब्धता, प्रजातियों के बीच प्रतिस्पर्धा, मौसम में बदलाव तथा मानवीय हस्तक्षेप जैसे कई कारक वन्यजीवों की आवाजाही को प्रभावित करते हैं। उत्तराखंड में खाली होते गांवों के आसपास उगी झाड़ियां और जंगल जैसी परिस्थितियां भी गुलदारों के लिए अनुकूल ठिकाने बन रही हैं। आबादी कम होने से खेतों और घरों के आसपास निगरानी घट गई है। ऐसे में वन्यजीवों और इंसानों के बीच की दूरी लगातार कम होती जा रही है।

वन्यजीवों की बदलती आवाजाही के पीछे जंगलों के भीतर प्रजातियों के बीच प्रतिस्पर्धा भी एक महत्वपूर्ण पहलू है। अक्टूबर 2026 में सामने आई एक रिपोर्ट में विशेषज्ञों के हवाले से बताया गया कि कार्बेट और राजाजी जैसे संरक्षित क्षेत्रों में बाघों की बढ़ती मौजूदगी के कारण गुलदारों की आवाजाही और उनके पहाड़ी क्षेत्रों की ओर पहुंचने की परिस्थितियों पर भी चर्चा हो रही है। वर्ष 2022 की गणना में गुलदारों की संख्या 3115 दर्ज की गई थी। वहीं बाघों की संख्या में भी पिछले वर्षों में उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज की गई है। वर्ष 2006 में प्रदेश में 178 बाघ थे, जबकि 2022 की गणना में यह संख्या 572 पहुंच गई थी। वन्यजीव संरक्षण की दृष्टि से यह महत्वपूर्ण उपलब्धि है, लेकिन बढ़ती आबादी के साथ उनके आवास, भोजन और सुरक्षित आवाजाही का प्रबंधन भी जरूरी हो गया है।

पहाड़ के अनेक गांवों में पलायन के कारण घर खाली हैं। खेत बंजर हो रहे हैं और घरों के आसपास झाड़ियां उग आई हैं। जिन खेतों में कभी हलचल रहती थी, वहां अब सन्नाटा है। पशुपालन में कमी के कारण मवेशियों की संख्या भी घटी है। इससे गांवों के आसपास का प्राकृतिक और मानवीय वातावरण बदल गया है। वन्यजीवों के लिए यह खाली परिसर छिपने और आवाजाही के अनुकूल स्थान बन सकते हैं। इसका एक दूसरा पहलू भी है। पहले गांवों में लोगों की मौजूदगी, पशुओं की आवाजाही और खेती-किसानी के कारण जंगल और बस्ती के बीच एक सक्रिय मानवीय क्षेत्र रहता था। अब आबादी घटने से कई जगह यह अंतर समाप्त हो रहा है। पौड़ी जिले का बस्ताग गांव इसका उदाहरण है, जहां भालुओं के लगातार आतंक के कारण अंतिम परिवार को भी गांव छोड़ना पड़ा। इस तरह वन्यजीवों का भय खुद पलायन को बढ़ाने वाला कारक बनता जा रहा है।

वन्यजीवों की बदलती गतिविधियों का सबसे भयावह पहलू मानव-वन्यजीव संघर्ष है। प्रदेश में जनवरी से सितंबर 2026 तक वन्यजीवों के हमलों की 462 घटनाएं दर्ज की गईं। इनमें 55 लोगों की मौत हुई और 407 लोग घायल हुए। गुलदार के हमलों में 17 लोगों की मौत और 75 लोग घायल हुए। बाघ के हमलों में चार लोगों की जान गई, जबकि भालू के हमलों में चार लोगों की मौत और 40 लोग घायल हुए। यह आंकड़े बताते हैं कि पहाड़ के ग्रामीण क्षेत्रों में वन्यजीवों की मौजूदगी अब केवल खेती और पशुपालन के नुकसान तक सीमित नहीं है, बल्कि लोगों के जीवन पर सीधा खतरा बन रही है। पौड़ी, रुद्रप्रयाग, टिहरी, चमोली, उत्तरकाशी, नैनीताल और अल्मोड़ा जैसे पर्वतीय क्षेत्रों में गुलदार और भालू की सक्रियता ग्रामीणों के लिए बड़ी चिंता बन गई है।

पहाड़ में इंसान का पलायन पहले ही एक बड़ी सामाजिक और आर्थिक चुनौती बन चुका है। अब यदि वन्यजीवों की बदलती आवाजाही के कारण गांवों में बचे लोग भी असुरक्षित महसूस करने लगे तो पहाड़ का संकट और गहरा जाएगा। जंगलों को बचाने का अर्थ केवल पेड़ों और वन्यजीवों की संख्या बढ़ाना नहीं है, बल्कि उस पूरे प्राकृतिक तंत्र को सुरक्षित रखना है।

गनर बदलने पर भड़के विधायक धामी

हत्या की आशंका जताई, राज्यपाल को लिखा पत्र

संवाददाता, देहरादून। धारचूला से कांग्रेस विधायक हरीश धामी ने अपनी सुरक्षा में तैनात गनर बदले जाने पर गंभीर आपत्ति जताते हुए अपनी हत्या की आशंका व्यक्त की है। इस संबंध में उन्होंने राज्यपाल को पत्र लिखकर पुराने गनर को दोबारा तैनात करने की मांग की है। विधायक ने आरोप लगाया है कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और प्रदेश सरकार के खिलाफ लगातार आवाज उठाने के कारण उनकी सुरक्षा व्यवस्था में बदलाव किया गया है। उन्होंने नए गनर की तैनाती को अपनी गतिविधियों और लोकेशन पर नजर रखने की कोशिश करार दिया है। राज्यपाल को भेजे पत्र में हरीश धामी ने कहा है कि उनकी सुरक्षा में पहले से तैनात गनर को अचानक बदल दिया गया है। उन्होंने इस फैसले के पीछे गंभीर साजिश होने की आशंका जताई है। विधायक का कहना है कि नया गनर उनकी पल-पल की गतिविधियों और लोकेशन की जानकारी सरकार तक पहुंचा सकता है। आशंका व्यक्त की कि किसी उपयुक्त अवसर पर उनकी हत्या कराने की साजिश भी रची जा सकती है। हरीश धामी ने राज्यपाल से संबंधित अधिकारियों को निर्देशित कर पुराने गनर की पुनः तैनाती सुनिश्चित करने का अनुरोध किया है। उन्होंने साफ कहा है कि यदि पुराने गनर को वापस नहीं किया जाता है तो उन्हें नए गनर की भी आवश्यकता नहीं है।

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।