रविवार

34 साल से देहरादून का विश्वास

29 नवंबर 2026

● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 308
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आर.एन.आई. : 59626/94

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

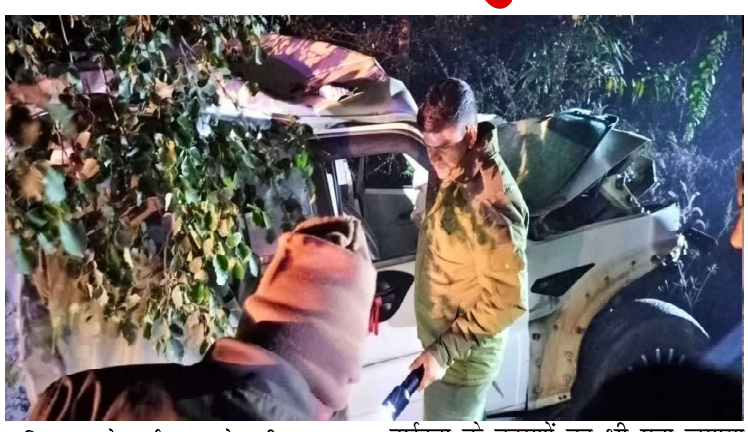
सड़कों पर मौत का तांडव

रजरप्पा दर्शन की आस में निकले 13 श्रद्धालुओं की मौत

एजेंसी/संवाददाता

नई दिल्ली। मां छिन्नमस्तिका के दरबार में माथा टेकने की आस्था लेकर घर से निकले श्रद्धालुओं को रास्ते में मौत ने घेर लिया। झारखंड के रामगढ़ जिले में रांची-पटना राष्ट्रीय राजमार्ग पर रविवार सुबह हुए भीषण सड़क हादसे ने 13 जिंदगियां लील लीं। श्रद्धालुओं से भरी स्कॉर्पियो को अज्ञात वाहन ने जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर इतनी भयावह थी कि स्कॉर्पियो के परखच्चे उड़ गए और उसमें सवार लोगों को संभलने तक का मौका नहीं मिला। मृतकों में चार मासूम बच्चे, चार महिलाएं और पांच पुरुष शामिल हैं। हादसे में बचा एकमात्र युवक गंभीर रूप से घायल है।

हृदयविदारक हादसा कुजू थाना क्षेत्र के पैंकी गांव में भाजपा कार्यालय के पास हुआ। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार स्कॉर्पियो में सवार सभी 14 लोग बिहार के नालंदा जिले के जांघरो गांव के रहने वाले थे। सभी मां छिन्नमस्तिका के प्रसिद्ध रजरप्पा मंदिर में दर्शन-पूजन के लिए जा रहे थे। इसी दौरान हाईवे पर किसी अज्ञात वाहन ने उनकी स्कॉर्पियो को टक्कर मार दी और मौके से फरार हो गया। टक्कर के बाद स्कॉर्पियो बुरी तरह



क्षतिग्रस्त हो गई। हादसे की आवाज सुनकर आसपास के लोग मौके पर पहुंचे। पुलिस और स्थानीय लोगों ने काफी मशक्कत के बाद वाहन में फंसे लोगों को बाहर निकाला। सभी को अस्पताल पहुंचाया गया, जहां चिकित्सकों ने 13 लोगों को मृत घोषित कर दिया। हादसे में घायल एकमात्र युवक को रामगढ़ सदर अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

घटना की सूचना मिलते ही जिले के डीसी, एसपी और अन्य वरिष्ठ अधिकारी घटनास्थल तथा सदर अस्पताल पहुंचे। एसडीपीओ आलोक रंजन ने 13 लोगों की मौत की पुष्टि की। पुलिस अब उस अज्ञात वाहन की तलाश कर रही है, जिसने स्कॉर्पियो को टक्कर मारी। दुर्घटना के कारणों का भी पता लगाया जा रहा है। हादसे पर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और झारखंड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने गहरा शोक व्यक्त किया है। प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष से मृतकों के परिजनों को दो-दो लाख रुपये और घायल को 50 हजार रुपये की आर्थिक सहायता देने की घोषणा की गई है। मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने घायल को बेहतर चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराने के निर्देश दिए हैं। रामगढ़ में यह कोई पहला बड़ा सड़क हादसा नहीं है। इससे पहले 26 जून 2026 को रजरप्पा थाना क्षेत्र के लारी-बरलौंग के पास ट्रक और सवारी वाहन की टक्कर में आठ लोगों की मौत हुई थी।

खाई में गिरा वाहन, एक की मौत, चार लोग घायल

संवाददाता,चंपावत। टनकपुर-पिथौरागढ़ राष्ट्रीय राजमार्ग पर स्वाला-धौन के पास रविवार तड़के भीषण सड़क हादसा हो गया। टनकपुर से चंपावत की ओर जा रही एक एसयूवी अनियंत्रित होकर करीब 25 मीटर गहरी खाई में जा गिरी। हादसे में एक युवक की मौत हो गई, जबकि चार अन्य घायल हो गए। गनीमत रही कि वाहन खाई में एक पेड़ पर अटक गया, जिससे बड़ा हादसा होने से बच गया।



जानकारी के अनुसार रविवार तड़के करीब तीन बजे एक्सयूवी-300 (यूपी 32 एमसी 7924) पांच लोगों को लेकर टनकपुर से चंपावत की ओर जा रही थी। स्वाला-धैन के पास चालक वाहन पर नियंत्रण खो बैठा और एसयूवी सड़क से नीचे गहरी खाई में जा गिरी। हादसे के बाद वाहन में सवार चार लोग किसी तरह खुद खाई से निकलकर सड़क तक पहुंच गए। इनमें आशीष श्रीवास्तव (37), अंशुमान कुशवाहा (25), अमित शुक्ला (32) और विकास गिरी (30) शामिल हैं। चारों को मामूली चोटें आई हैं।वहीं, हादसे के दौरान वाहन से छिटककर गहरी खाई में गिरे अजीत कुशवाहा (27) पुत्र आनंद कुशवाहा, निवासी गोंडा (उत्तर प्रदेश) को गंभीर हालत में कड़ी मशक्कत के बाद बाहर निकाला गया। जिला आपदा प्रबंधन कक्ष से सूचना मिलते ही प्रशासन, कोतवाली चंपावत पुलिस, फायर सर्विस, एसडीआरएफ और 108 एंबुलेंस की टीमें मौके पर पहुंचीं और राहत एवं बचाव अभियान चलाया। चारों घायलों को एंबुलेंस से जिला अस्पताल पहुंचाया गया, जहां उनका उपचार चल रहा है।

क्विक डिलीवरी का 'अंधा' नेटवर्क

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। राजधानी देहरादून में आनलाइन सामान की डिलीवरी का कारोबार तेजी से फैल रहा है। घर बैठे कुछ मिनटों में राशन, सब्जी, फल और जरूरत का हर सामान पहुंचाने वाली स्विगी, ब्लिंकिट, जेप्टो और बिगबास्केट जैसी कंपनियों का नेटवर्क अब शहर की गली-गली तक पहुंच चुका है। लेकिन इस सुविधाजनक कारोबार के पीछे एक ऐसा सवाल खड़ा हो रहा है, जिसकी पड़ताल जरूरी है। आखिर राजधानी में ऑनलाइन डिलीवरी के नाम पर दौड़ रहे वाहनों का वास्तविक नेटवर्क किसके नियंत्रण में है? बड़ी संख्या में उत्तर प्रदेश के पंजीकरण नंबर वाले वाहनों के इस्तेमाल की शिकायतें सामने आ रही हैं। इन वाहनों को कौन संचालित कर रहा है, इनके चालक कौन हैं और इनका सत्यापन किस स्तर पर किया जा रहा है?

सबसे गंभीर सवाल डिलीवरी करने वाले कुछ चालकों के व्यवहार को लेकर हैं। आरोप हैं कि कुछ डिलीवरी कर्मी शराब के नशे में वाहन चलाते हुए



सामान पहुंचा रहे हैं। यदि यह शिकायतें सही हैं तो यह महज यातायात नियमों का उल्लंघन नहीं, बल्कि आम नागरिकों की सुरक्षा से जुड़ा गंभीर मामला है। जिस व्यक्ति के हाथ में घर तक सामान पहुंचाने की जिम्मेदारी है, यदि वही नशे की हालत में सड़क पर वाहन दौड़ा रहा है तो उसकी चपेट में कोई भी राहगीर, बुजुर्ग, बच्चा या दोपहिया वाहन सवार आ सकता है। देहरादून में ऑनलाइन डिलीवरी के काम में लगे वाहनों के पंजीकरण नंबरों को लेकर भी सवाल उठ रहे हैं। स्थानीय स्तर पर बड़ी संख्या में उत्तर प्रदेश के नंबर वाले वाहन नजर आने की बात कही जा रही है। सवाल यह है कि क्या यह वाहन कंपनियों के अधिकृत बेड़े का हिस्सा हैं, किसी ठेकेदार या स्थानीय एजेंसी के माध्यम से संचालित हो रहे हैं अथवा व्यक्तिगत स्तर पर डिलीवरी के काम में लगाए गए हैं?

उत्तर प्रदेश में पंजीकृत वाहन का उत्तराखंड में इस्तेमाल अपने आप में गैरकानूनी नहीं है। लेकिन व्यावसायिक उपयोग, परमिट, कर और अन्य वैधानिक शर्तों का पालन हो रहा है या नहीं, इसकी जांच जरूरी है। वाहन के कागजात, बीमा, प्रदूषण प्रमाणपत्र, चालक का लाइसेंस और संबंधित कंपनी या एजेंसी से उसका संबंध भी जांच के दायरे में आना चाहिए। आनलाइन डिलीवरी की समय सीमा और अधिक ऑर्डर पूरे करने का दबाव कई बार डिलीवरी कर्मियों के कामकाज को प्रभावित कर सकता है। लेकिन किसी भी परिस्थिति में नशे में वाहन चलाने की छूट नहीं दी जा सकती। यदि किसी डिलीवरी कर्मी के नशे में होने की शिकायत मिलती है तो पुलिस को तत्काल जांच करनी चाहिए। साथ ही संबंधित कंपनी से यह स्पष्ट कराया जाना चाहिए कि उसके डिलीवरी नेटवर्क में चालकों के सत्यापन और आचरण की निगरानी की क्या व्यवस्था है।

सवाल यह भी है कि कंपनियां अपने नाम से सामान पहुंचाने वाले प्रत्येक डिलीवरी कर्मी की पहचान और पृष्ठभूमि की जांच करती हैं या फिर स्थानीय ठेकेदारों और एजेंसियों के भरोसे पूरा काम छोड़ दिया गया है?

(शेष पेज-7)

दून वैली मेल

संपादकीय

डीलिमिटेशन पर विपक्ष में दरार

भारतीय राजनीति में मुद्दे केवल संसद में कानून बनाने या रोकने तक सीमित नहीं रहते, बल्कि वे राजनीतिक दलों के रिश्तों, गठबंधनों की मजबूती और भविष्य की सियासी रणनीति की भी परीक्षा लेते हैं। परिसीमन यानी डीलिमिटेशन का सवाल आज कुछ ऐसा ही बनकर उभरा है। लोकसभा की सीटों के पुनर्निधारण और महिला आरक्षण को लागू करने की प्रक्रिया ने एक बार फिर सत्ता पक्ष और विपक्ष को आमने-सामने खड़ा कर दिया है। लेकिन इस बार लड़ाई केवल भाजपा और कांग्रेस के बीच नहीं है। इसने विपक्षी गठबंधन इंडिया की आंतरिक एकजुटता पर भी सवाल खड़े कर दिए हैं। सबसे बड़ी चुनौती यह है कि जिस मुद्दे पर विपक्ष को साझा रणनीति के साथ सरकार का मुकाबला करना चाहिए, उसी पर उसके घटक दलों के बीच मतभेद दिखाई दे रहे हैं। 28 नवंबर को कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे के आवास पर हुई इंडिया गठबंधन के नेताओं की बैठक में प्रस्तावित परिसीमन विधेयक का सामूहिक विरोध करने का फैसला हुआ। गठबंधन ने मौजूदा लोकसभा की सदस्य संख्या में बदलाव किए बिना महिला आरक्षण लागू करने और राज्यों के बीच सीटों का वर्तमान अनुपात 25 वर्षों तक बनाए रखने की मांग भी रखी। लेकिन दूसरी तरफ डीएमके, बीआरएस और कुछ अन्य क्षेत्रीय दलों का प्रस्ताव के प्रति समर्थन सामने आना कांग्रेस के लिए असहज स्थिति पैदा करता है। शरद पवार की राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी का बैठक से दूर रहना भी गठबंधन की मुश्किलों को उजागर करता है। यह इंडिया गठबंधन के लिए पहला झटका इसलिए है कि उसकी राजनीतिक ताकत का आधार ही विपक्षी दलों की सामूहिकता है। लोकसभा चुनाव में भाजपा के मुकाबले विपक्ष ने जिस एकजुटता का प्रदर्शन किया था, उसे बनाए रखना गठबंधन के लिए लगातार चुनौती बना हुआ है। राज्यों के चुनावों में अलग-अलग लड़ने की मजबूरियां, नेतृत्व को लेकर खींचतान और क्षेत्रीय दलों के अपने हित पहले से ही गठबंधन की राह में बाधा हैं। अब परिसीमन ने इन अंतर्विरोधों को और सामने ला दिया है। दूसरा झटका राजनीतिक रणनीति का है। कांग्रेस चाहती है कि परिसीमन को लोकतंत्र, संघीय व्यवस्था और राज्यों के राजनीतिक प्रतिनिधित्व से जोड़कर राष्ट्रीय बहस बनाया जाए। दक्षिण भारतीय राज्यों की चिंता भी इसी से जुड़ी है। इन राज्यों ने जनसंख्या नियंत्रण और विकास के दूसरे मानकों पर बेहतर प्रदर्शन किया है। उन्हें आशंका है कि यदि भविष्य में जनसंख्या के आधार पर सीटों का पुनर्वितरण हुआ तो अधिक जनसंख्या वाले राज्यों का संसद में राजनीतिक प्रभाव बढ़ सकता है। सवाल यह है कि जनसंख्या नियंत्रण की दिशा में बेहतर काम करने वाले राज्यों को कहीं राजनीतिक प्रतिनिधित्व के स्तर पर इसकी कीमत तो नहीं चुकानी पड़ेगी? यह केवल दक्षिण बनाम उत्तर का सवाल नहीं, बल्कि भारतीय संघवाद के संतुलन का प्रश्न है। हालांकि सरकार की ओर से प्रस्तावित नए फार्मूले में सभी राज्यों की सीटों में 50 प्रतिशत वृद्धि की बात सामने आई है। लोकसभा की अधिकतम सदस्य संख्या 850 तक ले जाने का प्रस्ताव है। सरकार का तर्क महिला आरक्षण को प्रभावी बनाने और संसद में महिलाओं की भागीदारी बढ़ाने का है। वहीं विपक्ष को आशंका है कि महिला आरक्षण की आड़ में परिसीमन की प्रक्रिया को आगे बढ़ाया जा रहा है और राज्यों के प्रतिनिधित्व पर पड़ने वाले प्रभाव को लेकर पर्याप्त संवैधानिक आश्वासन नहीं दिया गया है। यहां एक बुनियादी सवाल भी है। महिला आरक्षण और परिसीमन को एक-दूसरे से जोड़ना कितना जरूरी है? महिलाओं को संसद और विधानसभाओं में 33 प्रतिशत प्रतिनिधित्व देने के उद्देश्य पर व्यापक राजनीतिक सहमति रही है। फिर इस सहमति को परिसीमन के विवाद में उलझाने की जरूरत क्यों पड़ रही है? यदि महिला आरक्षण लागू करने की राजनीतिक इच्छाशक्ति है तो उसके क्रियान्वयन की समयसीमा और प्रक्रिया को लेकर स्पष्टता क्यों नहीं होनी चाहिए? महिलाओं के प्रतिनिधित्व का सवाल किसी दल की राजनीतिक सुविधा या रणनीतिक लाभ-हानि से बड़ा होना चाहिए। लेकिन विपक्ष को भी आत्ममंथन करना होगा। केवल सरकार के प्रस्ताव का विरोध करना पर्याप्त नहीं है। उसे यह बताना होगा कि परिसीमन की प्रक्रिया का ऐसा कौन-सा पारदर्शी और न्यायसंगत विकल्प हो सकता है, जिससे सभी राज्यों के हित सुरक्षित रहें और महिलाओं को उनका संवैधानिक प्रतिनिधित्व भी मिले। यदि विपक्ष इस मुद्दे पर केवल राजनीतिक विरोध तक सीमित रहता है तो सरकार को उसे महिला आरक्षण का विरोधी बताने का अवसर मिल सकता है। दूसरी ओर सरकार की जिम्मेदारी है कि वह राज्यों की आशंकाओं को राजनीतिक आरोप समझकर खारिज न करे। परिसीमन देश के लोकतांत्रिक प्रतिनिधित्व का पुनर्निर्धारण है, इसे पर्याप्त विमर्श और व्यापक सहमति के बिना आगे बढ़ाना उचित नहीं होगा। इंडिया गठबंधन के सामने सबसे बड़ी चुनौती यही है कि वह राष्ट्रीय हित और क्षेत्रीय हितों के बीच संतुलन कैसे स्थापित करे। डीएमके की चिंता तमिलनाडु के राजनीतिक प्रतिनिधित्व को लेकर है तो कांग्रेस की रणनीति राष्ट्रीय विपक्ष की भूमिका को बचाए रखने की है। दूसरी तरफ क्षेत्रीय दलों के अपने राजनीतिक समीकरण हैं। ऐसे में यह मान लेना कि गठबंधन का हर घटक दल कांग्रेस की रणनीति के साथ चलेगा, राजनीतिक वास्तविकता से आंखें मूंदने जैसा होगा। 30 नवंबर से शुरू होने वाले संसद के विशेष सत्र में परिसीमन से जुड़े प्रस्तावों पर विपक्ष की अग्निपरीक्षा होनी है। संसद के भीतर संख्या बल की चुनौती अपनी जगह है, लेकिन उससे बड़ी चुनौती विपक्ष की साझा राजनीतिक दिशा है।

मौसम में 'ठिठुरन' सियासत में 'तपिश'

- मौसम का मिजाज बदलने के साथ उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव की सरगर्मियां तेज
- भाजपा-कांग्रेस ने शुरू की टिकट की तैयारियां, यूकेडी व आप भी तलाश रहे सियासी जमीन
- उत्तराखंड राज्य में सर्दियों में राजनीतिक गर्माहट बढ़ाने लगी सभी दलों के नेताओं की सक्रियता

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में मौसम का मिजाज तेजी से बदल रहा है। पहाड़ों में बर्फबारी की दस्तक, मैदानों में गिरता तापमान और सुबह-शाम बढ़ती ठिठुरन ने सर्दियों के आगमन का अहसास करा दिया है। लेकिन मौसम के इस बदलाव के बीच प्रदेश की सियासत का पारा लगातार चढ़ रहा है। विधानसभा चुनाव अभी कुछ महीने दूर हैं, लेकिन राजनीतिक दलों की गतिविधियां देखकर लगता है कि चुनावी मुकाबले की उलटी गिनती शुरू हो चुकी है। ठंड बढ़ने के साथ राजनीतिक हलचल भी तेज हो रही है और सत्ता की चौखट तक पहुंचने की कोशिशों ने नेताओं की सक्रियता बढ़ा दी है।

राजधानी देहरादून से लेकर पहाड़ के दूरस्थ विधानसभा क्षेत्रों तक चुनावी चर्चाएं जोर पकड़ने लगी हैं। कहीं संभावित प्रत्याशी अपनी दावेदारी मजबूत करने में जुटे हैं तो कहीं संगठन के भीतर टिकट को लेकर गुणा-भाग शुरू हो चुका है। भाजपा और कांग्रेस दोनों ने चुनावी तैयारियों को लेकर अपनी रणनीति पर काम तेज कर दिया है। दूसरी ओर उत्तराखंड क्रांति दल, आम आदमी पार्टी और अन्य छोटे दल भी अपनी राजनीतिक जमीन मजबूत करने की कोशिश में हैं। सत्तारूढ़ भाजपा के सामने लगातार तीसरी बार सत्ता में आने का लक्ष्य है। पार्टी का केंद्रीय और प्रदेश नेतृत्व संगठन को चुनावी मोड में लाने में जुटा है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी सरकार की उपलब्धियों को जनता तक पहुंचाने, संगठनात्मक बैठकों और बूथ स्तर पर पकड़ मजबूत करने की दिशा में सक्रिय हैं। भाजपा के लिए चुनौती केवल सरकार के कामकाज का रिपोर्ट कार्ड पेश करने की नहीं, बल्कि विधायकों के प्रदर्शन, एंटी इनकंबेंसी और टिकट के दावेदारों के बीच संतुलन बनाने की भी है।

वहीं कांग्रेस सत्ता में वापसी की उम्मीद के साथ अपनी रणनीति तैयार कर रही है। प्रदेश संगठन से लेकर केंद्रीय नेतृत्व तक संभावित प्रत्याशियों की पड़ताल, विधानसभा क्षेत्रों का फीडबैक और संगठन की स्थिति का आकलन किया जा रहा है। स्क्रीनिंग कमेटी की सक्रियता ने टिकट के इच्छुक नेताओं की उम्मीदें बढ़ा दी हैं। कांग्रेस के सामने सबसे बड़ी चुनौती भाजपा विरोधी मतों को एकजुट रखने और संगठन के भीतर गुटीय खींचतान को नियंत्रित करने की है। चुनावी तापमान बढ़ने का सबसे ज्यादा असर उन नेताओं पर दिखाई दे रहा है जो विधानसभा चुनाव लड़ने की तैयारी कर रहे हैं। कई क्षेत्रों में वर्तमान विधायकों के सामने नए दावेदार चुनौती पेश कर रहे हैं। कहीं पुराने राजनीतिक प्रतिद्वंद्वियों के बीच टिकट को लेकर खींचतान है तो कहीं सामाजिक और क्षेत्रीय समीकरणों के आधार पर नए चेहरे अपनी दावेदारी जता रहे हैं।

वन-टू-वन बैठकों, सर्वे और संगठनात्मक फीडबैक की चर्चाओं ने टिकट की दौड़ को और दिलचस्प बना दिया है। दावेदार अपने क्षेत्र में जनसंपर्क बढ़ा रहे हैं। सामाजिक कार्यक्रमों में भागीदारी से लेकर धार्मिक आयोजनों और स्थानीय समस्याओं पर सक्रियता तक, हर गतिविधि के पीछे राजनीतिक संदेश तलाशा जा रहा है। भाजपा और कांग्रेस के बीच मुकाबले की तैयारियों के साथ तीसरे विकल्प की संभावनाएं भी चर्चा में हैं। उत्तराखंड क्रांति दल क्षेत्रीय दलों और निर्दलीय नेताओं को एक मंच पर लाने की कोशिश कर रहा है। मूल निवास, भू-कानून, रोजगार, पलायन और पहाड़ के संसाधनों पर स्थानीय अधिकार जैसे मुद्दों के सहारे वह अपनी खोई राजनीतिक जमीन हासिल करना चाहता है।आम आदमी पार्टी ने भी सभी 70 विधानसभा सीटों पर चुनाव लड़ने की तैयारी का ऐलान किया है। इसके अलावा बसपा और दूसरे छोटे दल भी अपने-अपने प्रभाव वाले क्षेत्रों में सक्रियता बढ़ा रहे हैं। इन दलों की कोशिशें चुनावी मुकाबले को कितना प्रभावित करेंगी, यह आने वाले समय में स्पष्ट होगा, लेकिन फिलहाल इनकी गतिविधियों ने राजनीतिक चर्चाओं को नई दिशा जरूर दी है। उत्तराखंड की राजनीति में चुनावी तापमान केवल टिकट और सत्ता के समीकरणों से नहीं बढ़ेगा। पहाड़ की समस्याएं भी इस बार चुनावी बहस के केंद्र में रहेंगी। पलायन, बेरोजगारी, स्वास्थ्य सेवाओं की बदहाली, शिक्षा, सड़क, जंगली जानवरों का आतंक, आपदा प्रबंधन, भू-कानून और मूल निवास जैसे सवाल राजनीतिक दलों के लिए बड़ी चुनौती होंगे। मैदान और पहाड़ के विकास में असमानता का मुद्दा भी फिर उठेगा। पर्वतीय क्षेत्रों में रोजगार और बुनियादी सुविधाओं की कमी के कारण गांव खाली हो रहे हैं। ऐसे में राजनीतिक दलों को यह बताना होगा कि पिछले चुनावों में किए गए वादों के मुकाबले जमीन पर कितना बदलाव आया है।

आने वाले दिनों में राजनीतिक दलों की बैठकों, जनसंपर्क अभियानों, सम्मेलनों और संभावित प्रत्याशियों की सक्रियता में और तेजी आने के आसार हैं। गांवों और कस्बों में चुनावी चर्चाएं बढ़ेंगी तो सोशल मीडिया पर भी राजनीतिक दावों और जवाबी हमलों का सिलसिला तेज होगा। नेताओं के दौरे, बयान और संगठनात्मक गतिविधियां अब केवल सामान्य राजनीतिक कार्यक्रम नहीं, बल्कि चुनावी रणनीति के हिस्से के रूप में देखी जाएंगी। दरअसल, उत्तराखंड में सर्दियों का मौसम राजनीतिक दलों के लिए तैयारी का अहम समय है। पहाड़ों में ठंड भले ही लोगों को घरों तक सीमित कर दे, लेकिन नेताओं के लिए यह जनता के बीच अपनी मौजूदगी दर्ज कराने का अवसर भी है।

भाजपा को सत्ता की हैट्रिक चाहिए, कांग्रेस को वापसी की उम्मीद है और क्षेत्रीय दल तीसरे विकल्प की तलाश में हैं। ऐसे में 2027 का चुनावी मुकाबला केवल दो राष्ट्रीय दलों के बीच सत्ता की लड़ाई नहीं रहेगा, बल्कि यह भी तय करेगा कि उत्तराखंड की राजनीति में क्षेत्रीय मुद्दों और नए राजनीतिक विकल्पों को कितनी जगह मिलती है। पहाड़ों पर सर्दी जितनी बढ़ेगी, सियासी चौपालों पर चुनावी तापमान उतना ही चढ़ने की संभावना है।

पेज एक का शेष

क्विक डिलीवरी का 'अंधा' ----

राजधानी में यातायात व्यवस्था संभालने वाली पुलिस, परिवहन विभाग और संबंधित प्रशासनिक महकमों की जिम्मेदारी है कि वे इस पूरे नेटवर्क की पड़ताल करें। यूपी नंबर के व्यावसायिक वाहनों के दस्तावेजों की जांच हो, चालकों के लाइसेंस और सत्यापन की स्थिति सामने आए तथा नशे में वाहन चलाने की शिकायतों पर नियमित कार्रवाई हो। यह भी जांच का विषय है कि ऑनलाइन डिलीवरी के नाम पर कहीं ऐसे वाहन तो नहीं चल रहे जिनका इस्तेमाल निर्धारित नियमों और पंजीकरण की शर्तों के विपरीत किया जा रहा है। यदि किसी वाहन या चालक के संबंध में सुरक्षा संबंधी गंभीर अनियमितता मिलती है तो संबंधित कंपनी और संचालन एजेंसी की जवाबदेही भी तय होनी चाहिए। आनलाइन डिलीवरी आज शहरी जीवन का हिस्सा बन चुकी है। इसका विरोध नहीं, बल्कि इस कारोबार को नियमों के दायरे में संचालित करना जरूरी है। सवाल किसी कंपनी विशेष का नहीं, बल्कि उस व्यवस्था का है जिसके तहत हजारों डिलीवरी कर्मी रोजाना सड़कों पर उतरते हैं। आखिर राजधानी में कितने डिलीवरी वाहन संचालित हो रहे हैं? इनमें कितने दूसरे राज्यों में पंजीकृत हैं? चालकों का सत्यापन किस एजेंसी ने किया है? नशे में वाहन चलाने की शिकायतों पर अब तक कितनी कार्रवाई हुई है? कंपनियों के पास अपने डिलीवरी कर्मियों की निगरानी का क्या तंत्र है? इन सवालों के जवाब सामने आने चाहिए। क्योंकि कुछ मिनट में सामान पहुंचाने की सुविधा के लिए देहरादून की सड़कों पर आम लोगों की जान जोखिम में नहीं डाली जा सकती। ऑनलाइन कारोबार की रफ्तार के साथ कानून और निगरानी की व्यवस्था भी उतनी ही तेज होनी चाहिए।

केल बनाम पालक- जानिए सेहत के लिए इनमें से किसका सेवन है ज्यादा बेहतर



जब हरी पत्तेदार सब्जियों की बात आती है तो सूची में सबसे आगे केल और पालक को माना जाता है।ये दोनों सब्जियां विभिन्न खनिजों से भरपूर होती हैं, जिस वजह से इन्हें डाइट में शामिल करने से कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं, लेकिन इनमें से बेहतर कौन-सी सब्जी है?कई लोग इस बात को लेकर बहस करते हैं कि केल में पालक से ज्यादा पोषण होते हैं। आइए इन दोनों सब्जियों की तुलना कर इसकी सच्चाई जानते हैं।

केल और पालक का स्वाद

केल ब्रैसिका ओलेरासिया पौधे के परिवार से संबंधित है और इसकी पत्तियां गहरे हरे रंग की होती हैं। केल की पत्तियों को सलाद के तौर पर खाया जाता है और इनका स्वाद थोड़ा कड़वा और चटपटा होता है।हालांकि, केल की कुछ किस्में खाने योग्य नहीं होती हैं।पालक ऐमारैंथ नामक पौधे के परिवार से संबंधित है। इसका स्वाद हल्का कड़वा होता है और इसे कच्चा या पकाकर खाया जा सकता है।

पालक के फायदे

पालक कई ऐसे पोषक तत्वों से समृद्ध होता है, जो शारीरिक और मानसिक विकास में अहम भूमिका अदा कर सकते हैं। इसके साथ ही ये कई गंभीर बीमारियों के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकते हैं।उदाहरण के लिए, मधुमेह के स्तर को नियंत्रित रखने, मोटापे से राहत दिलाने और कुछ तरह के कैंसर के जोखिम को कम करने में पालक सहायक साबित हो सकता है।पालक का सेवन हड्डियों और मेटाबॉलिज्म के लिए भी लाभदायक है।

केल के सेवन से मिलने वाले स्वास्थ्य लाभ

केल में अन्य पत्तेदार सब्जियों की तुलना में अधिक मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण शामिल होते हैं, इसलिए इसका सेवन शरीर से मुक्त कणों को दूर करने और अलग-अलग तरह की शारीरिक सूजन को कम करने में मदद कर सकता है।यहीं नहीं, केल में एंटी-ऑक्सीडेंट के साथ-साथ कार्डियोप्रोटेक्टिव और हेपेटोप्रोटेक्टिव प्रभाव मौजूद होते हैं, जो हृदय और लीवर को सुरक्षित रखने में मदद कर सकते हैं।इसलिए केल को डाइट में जरूर शामिल करें।

इनमें से किसका चयन करना ज्यादा बेहतर है?

केल और पालक की पोषण सामग्री और स्वास्थ्य लाभों में छोटे-छोटे अंतर ही हैं, इसलिए यह आपका व्यक्तिगत फैसला की इनमें से किसका चयन करना चाहिए।वैसे दोनों ही सब्जियां स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं, लेकिन इनका अधिक सेवन सेहत के लिए खतरा भी बन सकता है। इसलिए इनका सेवन सीमित मात्रा में ही करें।पालक को तो आप इन 5 व्यंजनों के जरिए भी अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

बच्चा करे पीठ दर्द की शिकायत तो न करें नजर अंदाज

क्या आपका युवा होता बच्चा अक्सर कमर दर्द की शिकायत करता है? अगर ऐसा है तो अलर्ट हो जाइए ऐसे में वह स्मोकिंग और ड्रिंकिंग की तरफ ज्यादा झुकाव महसूस कर सकता है। इतना ही नहीं उसे ऐंग्जाइटी और डिप्रेशन जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। हालांकि अक्सर लोग इसे मामूली समझकर अक्सर इस पर ध्यान नहीं देते लेकिन कुछ युवा बच्चों को होने वाला बैकपेन उनकी रोजमर्रा की जिंदगी पढ़ाई और उनके स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है।



स्टडी में पता चला कि दर्द की फ्रीक्वेंसी जितनी बढ़ी उसी अनुपात में स्मोकिंग ड्रिंकिंग और स्कूल मिस करने के मामले सामने आए। मान लीजिए 14-15 साल के जिन बच्चों को हफ्ते में 2-3 बार से ज्यादा बार दर्द हुआ वे दर्द न होने वाले बच्चों की अपेक्षा 2-3 गुना ज्यादा ड्रिंक और स्मोकिंग करते पाए गए। इसी तरह जिन बच्चों को हफ्ते में एक बार से ज्यादा दर्द हुआ उन्होंने दोगुना स्कूल मिस किया।

बच्चों पर अधिक गुस्सा नहीं करना चाहिए



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

आत्मविश्वास की कमी

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

जन्मजात नकारात्मक विचार

यदि आप बार-बार बच्चों को डांटते रहते हैं, तो वे आपके बारे में नकारात्मक बातें सोचने लगते हैं। उनके मन में ऐसी भावनाएँ होती हैं कि यह ऐसा है जैसे आप उन्हें बिल्कुल प्यार नहीं करते। वे आप पर विश्वास करने में असमर्थ हैं, उन्हें आपके बारे में संदेह होना शुरू हो जाता है। कभी-कभी वे आपकी परवरिश पर संदेह करने लगते हैं।

प्रकृति आक्रामक है

अगर आप बार-बार चिल्लाएंगे तो बच्चा भी वही सीखेगा। वह चिल्लाना शुरू कर देगा और अपने दोस्तों और अन्य लोगों से बात करेगा। हो सकता है कि कुछ ही समय में वे आपसे बात करना भी शुरू कर दें, जो कि अच्छा नहीं है। अगर वह स्कूल में इस तरह का व्यवहार करता है, तो उसकी आपकी छवि खराब होगी, इसलिए खुद से मीठा बोलें और बच्चों को एक समान शिक्षा दें।

बच्चे झूठ बोलने लगते हैं

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

वैक्सिंग से होने वाले दर्द को कम करे

खूबसूरत मुलायम, चिकनी और स्मूद स्किन पर घमंड करना हर महिला का ख्वाब होता है। हालांकि महिलाओं को शरीर से बालों को वैक्सिंग के द्वारा हटाना काफी दर्दनाक लगता है। वैक्सिंग कराने से हमारी त्वचा स्मूद होने की वजह से खूबसूरत दिखने लगती है वहीं त्वचा पर से अनचाहे बालों से निजता मिलती है।

वैक्सिंग करवाने से ड्राई और डेड स्किन निकल जाती है और बाल भी हट जाते हैं जिससे छूने पर पंख जैसा स्पर्श महसूस होता है। किसी और प्रकार से बालों को हटाने पर ऐसा नहीं होता है। साथ ही वैक्सिंग करने से हमारे सारी की गन्दगी भी निकल जाती ही। लेकिन क्या कोई ऐसा कमाल का उपाय है जिसे अपनाकर वैक्सिंग से होने वाले दर्द को कम किया जा सके। लेकिन हम जानते हैं कि आप इस दर्द को सह लेते हैं क्योंकि वैक्सिंग शरीर के बालों से आसान उपायों को अपनाकर इसके दर्द को कम कर सकते हैं...

वैक्सिं के तुरंत बाद हमारी स्किन अत्यधिक संवेदनशील होती है जिससे इन्फेक्शन का खतरा बढ जाता है। हॉट शावर्स इंफेक्शन को बढावा दे सकते हैं इसलिए गर्म पानी का शावर न लें और टाइट कपडों पहनने से बचें। इतने टेंशन और खिंचाव केबाद त्वचा को सांस लेने की मोहलत तो मिलनी चाहिए।

पीरिड्यस के दौरान में हम ज्यादा सेंसिटिव होते हैं जिससे हमें अधिक तकलीफ हो सकती है। इसलिए पीरियड्स में वैक्सिंग न कराएं तो ही अच्छा है।

वैक्सिं के तुरंत बाद हमारी स्किन अत्यधिक संवेदनशील होती है जिससे इन्फेक्शन का खतरा बढ जाता है। हॉट शावर्स इंफेक्शन को बढावा दे सकते हैं इसलिए गर्म पानी का शावर न लें और टाइट कपडों पहनने से बचें। इतने टेंशन और खिंचाव केबाद त्वचा को सांस लेने की मोहलत तो मिलनी चाहिए।

आपके वैक्सिंग सेशन में गैप जितना लंबा होगा दर्द उतनी ज्याद होगा। तो अगर आप बालों के सुपर्लम्बे होन का इंतजार कर रही हैं तो खुद ही दर्द को न्यौता दे रही हैं। कम से कम दर्द में मुलायम त्वचा पाने के लिए 34 हफ्तो काही इंटरवल लें।

सुबह कॉफी ना पीएं, जिस दिन आपको वैक्सिंग करवानी है, उस दिन सुबह कॉफी को बाय्नबाय कहना ही ठीक है। इससे आपको वैक्सिंग करते वक्त दर्द नहीं होगा। क्योंकि कॉफी में कैफीन मौजूद होता है, जो इसे के दोनों छोरों को उत्तेजित करता है। वैक्सिंग में जब बाल खिंचते है तो उस समय बेहद दर्द होता है।

संतरे के ज्यादा सेवन से हो सकता है सेहत को नुकसान ?

गर्मी आते ही संतरों का मौसम भी आ जाता है, संतरे और उनका जूस तपती गर्मी में लाजवाब लगते है। वैसे तो संतरे का सेवन किसी भी रूप में करना सेहत और सौन्दर्य दोनों के लिहाज से बहुत फायदेमंद होता है। लेकिन अगर संतरे का सेवन गलत समय पर किया जाए या उन्हें जरूरत से ज्यादा खा लिया जाए, तो ये नुकसान भी पहुंचा सकते हैं।

आइए जानते हैं, संतरे किस तरह शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं -

1 जरूरत से ज्यादा संतरे का सेवन दांतों के लिए हानिकारक हो सकता है। दांतों पर इनेमल की परत होती है जो उनकी सुरक्षा करती है। लेकिन संतरे में एसिड मौजूद होते है जो दांतों के इनेमल में मौजूद कैल्शियम से मिलकर रिएक्शन करने लगते है। जो दांतों के लिए हानिकारक होता है।

2 माना जाता है कि संतरे में मौजूद



कार्बोहाइड्रेट खून में ग्लाइसेमिक इंडेक्स के लोड को बढ़ा देता है। संतरे में फाइबर, कार्बोहाइड्रेट की मात्रा काफी होती है जो भूख भी बढ़ा सकती है और ज्यादा खाने से आपको वजन बढ़ने की समस्या हो सकती है।

3 वैसे तो संतरे में विटामिन सी के अलावा कई पौष्टिक तत्व होते है जैसे विटामिन ए, बी कॉम्प्लेक्स, फ्लेवोनॉयड, अमिनो एसिड आदि, जो सेहत और त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद साबित होते है, लेकिन संतरे को सही समय पर खाना जरूरी है। संतरे को कभी भी एकदम सुबह और रात में नहीं खाना चाहिए। कोशिश करें कि संतरे को हमेशा दिन में ही खाएं।

हाथ मिलाने का तरीका बता देता है आपकी सेहत का हाल

हाथ मिलाना इस समय दुनिया में अभिवादन का सबसे बड़ा तरीका बन चुका है। दोस्ती यारी हो या फिर बिजनेस कुलीग, सामने आने पर सबसे पहले अपनापन जाहिर करने के लिए हाथ मिलाते हैं। हाथ मिलाना भले ही औपचारिक रूप से ग्रीटिंग का तरीका बन चुका हो लेकिन दूसरी तरफ ये आपकी सेहत को मापने का एक तरीका भी साबित हो सकता है। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि हाथ मिलाने से आप किसी की भी सेहत के बारे में पता कर सकते हैं। हैरान होने की बात है लेकिन ये सही है। वैज्ञानिकों का कहना है कि हाथ मिलाने से किसी व्यक्ति के दिल और दिमाग से जुड़ी परेशानियों के बारे में भी पता लगाया जा सकता है। चलिए जानते हैं महज हैंडशेक करने से सेहत के बारे में क्या क्या संकेत मिल सकते हैं। हाल ही में रिसर्च में बताया गया है कि जब कोई व्यक्ति धीमी गति से हाथ मिलाता है तो इसका संकेत है कि उसे फ्यूचर में दिल का दौरा या स्ट्रोक होने का रिस्क है। लंदन की क्वीन मैरी यूनिवर्सिटी में ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन की तरफ से हैंडशेक से जुड़ा ये अध्ययन किया गया जिसमें 5000 लोग शामिल हुए। इस रिसर्च में पाया गया कि जिन लोगों के हैंडशेक में कमजोरी थी या जिनके हाथ की पकड़ ढीली या कमजोर थी, उन लोगों का दिल बाकी लोगों की तुलना में कमजोर था। इस रिसर्च के लीड प्रोफेसर स्टीफन पीटरसन के मुताबिक हाथ मिलाने के दौरान अगर हाथ की पकड़ ढीली लगती है तो ये दिल के रोग को समझने का एक बड़ा संकेत हो सकता है। अध्ययन में कहा गया कि जिन लोगों के हाथ की पकड़ ढीली थी उनमें से कई लोग डिप्रेशन के शिकार देखे गए। अक्सर जो लोग डिप्रेशन में होते हैं, उनके शरीर पर थकान और् कमजोरी हावी रहती है और ऐसे में हैंडशेक के दौरान हाथ की पकड़ ढीली हो जाती है। इसके अलावा हाथ की ढीली पकड़ गठिया और डिमेंशिया जैसे रोगों का भी संकेत देती है। अध्ययन में पाया गया कि हाथ मिलाते वक्त अगर किसी के हाथ में ज्यादा पसीना आता है तो वो व्यक्ति हाइपरहाइड्रोसिस का शिकार हो सकता है। आपको बता दें कि 1951 में हैंडशेक से जुड़ी ऐसी ही एक रिसर्च की गई थी जिसमें कहा गया था कि हाथ मिलाते वक्त जिन लोगों के हाथ की पकड़ ढीली होती है, उनकी मौत जल्दी होने की आशंका होती है।(आरएनएस)

खीरे के एक टुकड़े को 90 सेकेंड मुंह में रख लें तो क्या होगा ?

खीरा एक ऐसा सुपर फूड है जिसका इस्तेमाल खाने में खूब किया जाता है। सलाद से लेकर रायता, जूस और स्मूदी बनाने में भी खीरे का यूज होता है, इतना ही नहीं खीरे में 90त्न पानी होता है, जो हमारे शरीर को हाइड्रेशन देने का काम करता है। इतना ही नहीं खीरे को रेगुलर में अपनी डाइट में शामिल करने से कई बेहतरीन फायदे होते हैं और तो और अगर सिर्फ 90 सेकंड के लिए आप खीरे का टुकड़ा मुंह में रख लेंगे तो इससे भी आपको बेहतरीन फायदा हो सकता है। आइए हम आपको बताते हैं कि मुंह में खीर रखने के क्या फायदे हैं।

90प्रति. पानी से भरपूर खीरे में विटामिन सी, विटामिन के, पोटेशियम, मैंगनीज, मैग्नीशियम और कॉपर भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इतना ही नहीं इसमें फाइटोकेमिकल्स भी होता है, जो हमारे मुंह के बैक्टीरिया को कम करने में मदद करता है। ऐसे में अगर आप सिर्फ एक खीरे की स्लाइस को 90 सेकंड के लिए अपने मुंह में रख लेते हैं, तो इससे मुंह की दुर्गंध और मुंह के बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद मिलती है।

खीरे से होने वाले अन्य फायदे

जैसा कि हमने बताया कि खीरा एक सुपर फूड है, जो हमारी सेहत का खजाना होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो हमारे मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। इतना ही नहीं अगर आपको हाइड्रेशन की समस्या है, तो खीरे का डिटॉक्स वॉटर का सेवन आप रोज सुबह खाली पेट कर सकते हैं। इससे इम्यूनिटी भी बूस्ट होती है। खीरे में कैलोरी काफी कम होती है, ऐसे में अगर आप वेट लॉस करना चाहते हैं, तो खीरे को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। खीरा न सिर्फ हमारे मुंह की दुर्गंध को दूर करता है, बल्कि इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स हमारी स्किन के लिए भी रामबाण है।

आंखों के नीचे काले घेरे से लेकर स्किन को मॉइश्चराइज करने का काम भी खीरा कर करता है, वहीं डायबिटीज के मरीजों के लिए खीरा बहुत फायदेमंद होता है। आप खीरे को कई तरीके से अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं, सलाद के रूप में इसे खा सकते हैं। खीरे का रायता बना सकते हैं या फिर खीरे का डिटॉक्स वॉटर या स्मूदी बनाकर इसका सेवन कर सकते हैं।

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

क्रैनबेरी के बढिया स्वाद के साथ होते हैं कई स्वास्थ्य लाभ, बनाएं डाइट का हिस्सा





क्रैनबेरी लाल रंग के छोटे-छोटे फल होते हैं, जो रूबी की तरह दिखते हैं। ये फल न केवल स्वादिष्ट होते हैं बल्कि कई स्वास्थ्य लाभों से युक्त भी होते हैंये फाइबर, विटामिन (सी, ई) और मैंगनीज जैसे खनिजों से भरपूर होते हैं। क्रैनबेरी में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो ऑक्सीडेटिव तनाव के खिलाफ शरीर की सुरक्षा को मजबूत करते हैं।आइए जानते हैं कि क्रैनबेरी को डाइट में शामिल करने से शरीर को क्या-क्या लाभ मिल सकते हैं।

किडनी की सुरक्षा

क्रैनबेरी एंटीऑक्सीडेंट और प्रोएन-थोसायनिडिन जैसे यौगिकों से भरपूर होती हैं। ये फल यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन (ञ्झट्ठ) को रोकने में मदद करते हैं, जो किडनी पर दबाव डाल सकता है।हानिकारक बैक्टीरिया को रोककर क्रैनबेरी किडनी से संबंधित समस्याओं के जोखिम को कम करती हैं। इसके अलावा इसके सूजनरोधी गुण किडनी के स्वास्थ्य में योगदान देते हैं।अपने खान-पान में इन्हें शामिल करना आपकी किडनी को स्वस्थ बना सकता है। ये किडनी संबंधित बिमारियों से लडऩे में भी सहायक होती हैं।

मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली

क्रैनबेरी विशेष यौगिकों से लैस होती हैं और शरीर के बैक्टीरिया और यीस्ट से लड़ती हैं। ये आपके स्वास्थ्य के लिए एक अंगरक्षक की तरह काम कर सकती हैं।क्रैनबेरी में मौजूद यौगिक न केवल आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं बल्कि सर्दी-जुकाम की परेशानी को भी कम करने में मदद करते हैं। इस बेरी के सेवन से आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली दुरुस्त हो जाएगी।क्रैनबेरी का जूस पीने से भी कई फायदे मिल सकते हैं।

कैंसर रोधी गुण

क्रैनबेरी कैंसर से लडऩे में मदद करने वाले खाद्य-पदार्थों में से एक है। क्रैनबेरी से प्राप्त यौगिक कीमोथेरेपी के प्राकृतिक रूप की तरह काम करते हैं। ये कैंसर कोशिकाओं के विकास को सक्रिय रूप से रोकते हैं।क्रैनबेरी का सेवन आपके शरीर में कैंसर के खतरे को कम कर सकता है। बता दें कि ये किसी भी पारंपरिक उपचार का विकल्प नहीं है, लेकिन पारंपरिक उपचार के साथ-साथ इनका सेवन शरीर के लिए फायदेमंद होगा।

सूजनरोधी गुण

क्रैनबेरी में सूजन-रोधी शक्तियां होती हैं, जो सूजन को बढ़ाने वाले क्रिएक्टिव प्रोटीन (ष्टक्रक्क) को कम करती हैं। इसके अलावा ये फल वजन घटाने में भी मदद करते हैं।क्रैनबेरी एडिपोजेनेसिस को रोककर इसे नियंत्रित रखती हैं, जो वसा कोशिका निर्माण की प्रक्रिया है। इसलिए अपनी रोजाना की डाइट में क्रैनबेरी का आनंद लेने से न केवल सूजन में राहत मिलती है बल्कि आपका वजन भी कम होता है।

फंगल प्रतिरोधी लाभ

क्रैनबेरी दांतों की सडऩ और फंगल संक्रमण के खिलाफ प्राकृतिक सुरक्षा देती हैं। ये एसिड बनने से रोकती हैं और मुंह में हानिकारक बैक्टीरिया नहीं पनपने देतीं, जिससे कैविटी कम हो जाती हैं।साथ ही क्रैनबेरी हानिकारक फंगस के विकास में भी रुकावट लाती हैं। अपने आहार में क्रैनबेरी शामिल करने से मुंह के स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाया जा सकता है।

शब्द सामर्थ्य - 83

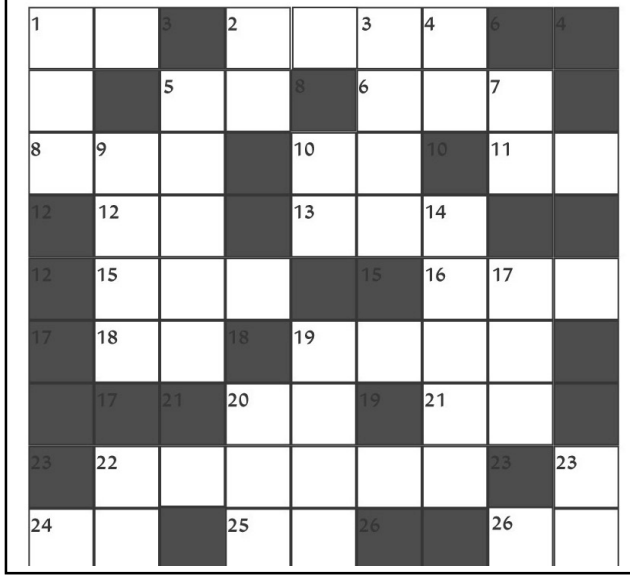
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरैया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संस्था 26. हत्या, कत्ल.

ऊपर से नीचे

1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 82 का हल

स्वा	द		सा	म	ना		कै	दी
व		ख	ल	ना	य	क		वा
लं	प	ट		ना	क	क	ट	ना
बी		प				ड़ी		प
	अ	ट	प	टा			शा	न
स	ह		यो			र	ति	
ह	म		द	र	ब	द	र	
म	क	र		सी	ल			
त		क्षा		द	वा	खा	ना	

कुछ लोगों को बिना चादर या कंबल ओढ़े क्यों नहीं आती नींद!

अच्छी नींद के लिए बिस्तर पर जाने से पहले हर कोई अपना एक रूटीन फॉलो करता है. कुछ लोग सोने से पहले नहाना पसंद करते हैं तो अन्य किसी विशेष स्थिति में सोते हैं तो ही उन्हें अच्छी नींद आती है. एक चीज जो अधिकांश लोगों में आम है और वह है कि रात में सोते समय उन्हें चादर या कंबल की जरूरत होती है. मौसम कोई भी हो, अधिकांश लोग अच्छी नींद के लिए बिना चादर या कंबल ओढ़े सोने की कल्पना नहीं कर पाते हैं.

इस मनोविज्ञान के पीछे भी वजह है. जब व्यक्ति सोता है तो उसके शरीर का तापमान गिरता है और यह सुबह 4 बजे सबसे कम बिंदु पर पहुंच जाता है. यह प्रक्रिया सोने से एक घंटे पहले शुरू हो जाती है और शरीर तापमान को विनियमित करने की क्षमता खो देता है जब एक बार व्यक्ति रैपिड आई मूवमेंट (आरईएम) स्लीप साइकल पर पहुंच जाता है. रैपिड आई मूवमेंट का अर्थ व्यक्ति की बंद आंख के अंदर पुतलियों का तीव्र गति से इधर-उधर घूमना है. चादर या कंबल व्यक्ति को पूरी रात गर्म रहने में मदद करता है और कंपकंपी से बचाता है. दूसरी बात, बिस्तर पर जाते समय अपने आप को एक कंबल में ढकना सर्केडियन लय का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है.

सर्केडियन लय 24 घंटे का एक चक्र है जो कि जैव रासायनिक, शारीरिक और व्यवहारिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करके नींद के चक्र को प्रभावित करता है. यानी यह निर्धारित करने में मदद करता है कि शरीर कब सो जाने के लिए तैयार है और कब जागने के लिए तैयार है. इस आदत को जन्म से ही विकसित किया जाता है और बड़े होने पर भी यह वैसी ही बनी रहती है.

साल 2015 में जर्नल ऑफ स्लीप मेडिसीन एंड डिसऑर्डर में प्रकाशित एक अध्ययन से पता चला है कि एक भारी कंबल के नीचे सोने से रात में अच्छी नींद लेने में मदद मिलती है. 2020 में अमेरिकन जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल थेरेपी में प्रकाशित हुए अध्ययन में खुलासा हुआ कि भारी कंबल भी चिंता और अनिद्रा से पीड़ित लोगों की मदद कर सकता है.

अनिद्रा से पीड़ित व्यक्ति के लिए नींद आना या सोते रहना मुश्किल होता है. अनिद्रा आमतौर पर दिन के समय नींद, सुस्ती और मानसिक व शारीरिक रूप से बीमार होने की सामान्य अनुभूति को बढ़ाती है.

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि कंबल की गर्मी और आराम रात में सुरक्षित महसूस कराते हैं. अंधेरे का डर एक आम डर है और वे डर से खुद को बचाने के लिए कंबल का इस्तेमाल करते हैं. यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि जो कंबल इस्तेमाल कर रहे हैं, उसका मटेरियल ऐसा हो, जिसके अंदर सांस लेना सुविधाजनक हो और पसीना व नमी की परेशानी न हो. यह रात में आरामदायक महसूस कराने के लिए पर्याप्त नरम होना चाहिए.

नाश्ते के लिए आलू एक बेहतर विकल्प है, ये लोग हर दिन खा सकते हैं!

नाश्ते में हमें कुछ ऐसा चाहिए होता है, जो पचाने में आसान हो और देर तक हमारे शरीर को ऊर्जा देता रहे। आलू इस चुनाव में एकदम पर्फेक्ट है। यह पोषक तत्वों का खजाना होता है। दिक्कत यह है कि अधिकतर लोगों को आलू खाने का सही तरीका नहीं पता है और वे अपनी अज्ञानता के चलते आलू को सेहत के लिए हानिकारक बताकर, उसे यूं ही बदनाम करते रहते हैं! मजाक की बातें हो गईं, अब आलू की खूबियों पर फोकस करते हैं...

पोषण के मामले में आलू बहुत समृद्ध है। यही वजह है कि आलू को सब्जियों का राजा माना जाता है, ज्यादातर सब्जियां आलू के बिना अधूरी-सी लगती हैं। आलू में स्टार्च प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। आलू प्रोटीन, आयरन, कार्बोहाइड्रेट, विटमिन-ए, विटमिन-बी और विटमिन-सी से युक्त होता है। जब आलू को क्रीम और वसा युक्त खाद्य पदार्थों के साथ मिलाकर तैयार किया जाता है, तब इसमें फैट बढ़ाने की क्षमता कई गुना बढ़ जाती है। एक तरफ दुनिया के ज्यादातर लोग अपना बढ़ता मोटापा कम करने में लगे हैं तो वहीं ऐसे लोग भी बहुत बड़ी संख्या में हैं, जो अपने पतलेपन से परेशान हैं। ये लोग अपने शरीर पर फैट बढ़ाने के लिए हर संभव कोशिश करते हैं लेकिन कोई लाभ नहीं होता है।

-अगर आप भी ऐसे लोगों में शामिल हैं तो आप अपने नाश्ते में नियमित रूप से आलू का सेवन कर सकते हैं। हर दिन आलू की अलग-अलग रेसिपी ट्राई करें, इससे आपको शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों के साथ ही वसा बढ़ाने में भी सहायता मिलेगी। बले हुए आलू को पचाना बहुत आसान होता है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या हो यानी जिन्हें भोजन पचाने में दिक्कत होती हो, वे आलू का सेवन कर सकते हैं। ध्यान रखें कि लूज मोशन या पेट दर्द की स्थिति में आलू का सेवन नहीं करना चाहिए।

अपने पोषक तत्वों के कारण आलू आपकी त्वचा और बालों को खूबसूरत बनाने का काम करता है। जिन्हें त्वचा पर दाग-धब्बों की समस्या हो, वे अपनी त्वचा पर भी आलू लगा सकते हैं। साथ ही अपनी डायट में आलू की मात्रा बढ़ा सकते हैं।

इन्हें आलू से बचना चाहिए -जो लोग बहुत अधिक मोटे हैं, या जिन्हें अपने बढ़ते हुए फैट से समस्या हो रही है, उन्हें आलू का सेवन बहुत ही सीमित मात्रा में करना चाहिए। इसके साथ ही जिन्हें एसिडिटी की समस्या रहती हो, उन्हें भी आलू नहीं खाना चाहिए। यदि आलू खाना ही हो तो दही के साथ खाएं या दिन में अधिक से अधिक तरल पदार्थों का भी सेवन करें।

इन उपायों को करने से पाया जा सकता है दांत दर्द में आराम



आज के समय में दांत दर्द एक आम समस्या बन गई है। ये कभी-कभी असहनीय हो जाती है। दांतों में अचानक से दर्द होने के कई वजह हो सकती हैं जैसे दांत में कीड़े या दांतों में सडऩ, दांतों की सफाई ना रख पाने, कैल्शियम की कमी, बैक्टीरियल इंफेक्शन या फिर दांतों की जड़ों के कमजोर होने से भी होता है। देखा जाता है कि दांतों का यह दर्द उठते ही लोग पेन किलर लेने लग जाते हैं जो कि आपकी सेहत के लिए सही नहीं है। आज हम अपने खास खबर डॉट कॉम के पाठकों को कुछ ऐसे घरेलू उपायों के बारे में बताने जा रहे हैं जिनकी मदद से अचानक होने वाले दांत दर्द में आराम पाया जा सकता है।

बेकिंग सोडा लगाएं

बेकिंग सोडा में भी एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीसेप्टिक गुण होते हैं। गुनगुने पानी में बेकिंग सोडा डालकर उससे कुल्ला करें। इससे दांत का दर्द कम होता है। इसके अलावा आप गीली रूई में भी थोड़ा सा बेकिंग सोडा छिड? कर इसे दर्द वाले दांत पर लगा सकते हैं।

खारे पानी का कुल्ला : ये दांत दर्द से छुटकारा पाने का सबसे कारगर और आसान तरीका है। आपको बस इतना करना है कि उबलते पानी में नमक डालें, इसे घुलने दें और फिर इस पानी से अपना मुंह कुल्ला करें। ये एक प्राकृतिक कीटाणुनाशक है और आपके मुंह से पार्टिकल्स को बाहर निकालता है।

अमरूद के पत्ते : यदि आपके घर में या आस-पास कहीं अमरूद का पेड़ है तो दांत में दर्द होने पर आप उस पेड़ से नए और साफ पत्ते तोड़ लें। इन पत्तों को धुलकर साफ करें और फिर धीरे-धीरे चबाएं। अमरूद के पत्ते चबाने से भी दांत का दर्द ठीक हो जाता है। क्योंकि अमरूद के ताजे पत्तों में ऐंटिबैक्टीरियल और ऐंटिइंफ्लामेट्री गुण पाए जाते हैं। इनसे दांद दर्द में राहत मिलती है और दांत की सूजन कम होती है।

ठंडा सेक : अपने दांत दर्द को ठीक करने के लिए एक और आसान उपाय सूजन वाले एरिया को बर्फ से कंप्रेस करना है। जहां आपको दर्द हो रहा हो वहां आइस पैक को दबाएं। आइस पैक उस एरिया को सुन्न कर देगा और दर्द को कम करेगा।

कच्ची प्याज : प्याज ऐंटिसेप्टिक और ऐंटिबैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती है। दांत दर्द होने की स्थिति में आप प्याज को छीलकर उसे काट लें और उसका एक छोटा-सा टुकड़ा दांत के बीच रख लें। यदि आपको इस तरह मुंह में प्याज का पीस रखने में समस्या आ रही हो तो आप प्याज को कद्दूकस करके उसके रस में रुई को भिगोकर फोहा तैयार कर लें। अब इस फोहे को दांत पर रख लें। आपको आराम मिलेगा।

लहसुन : लहसुन में नेचुरल एंटीबैक्टीरियल प्रोपर्टीज होते हैं जिनका इस्तेमाल दांतों के दर्द को दूर करने के लिए किया जा सकता है। आप लहसुन को कुचलकर प्रभावित जगह पर लगा सकते हैं या लहसुन के एक टुकड़े को चबा सकते हैं। ये दर्द से राहत देगा और सूजन को कम करेगा। काली मिर्च

ज्यादा गरम या ठण्डे खाने की वजह से होने वाले दांत दर्द में काली मिर्च तुरंत आराम देता है। इसके लिए काली मिर्च पाउडर और नमक को बराबर मात्रा में मिलाएं। अब इसमें कुछ बूंद पानी की डालकर इसका पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को दर्द वाली जगह पर लगाकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। इससे दांत दर्द जल्दी ठीक हो जाता है।

लौंग : दांत दर्द का इलाज करने का एक प्राचीन तरीका है लौंग। ये बेहद फायदेमंद होती है जिसे प्रभावित एरिया पर रगड़ा जा सकता है। आप लौंग के तेल को निकालकर प्रभावित जगह पर लगा सकते हैं, इससे आपको दर्द से निश्चित रूप से राहत मिलेगी।

हींग : हींग का इस्तेमाल खाने में स्वाद और खुशबू के लिए किया जाता है लेकिन ये कई तरह के घरेलू उपचार में भी फायदेमंद है। अगर आपके दांतों में दर्द है तो चुटकी भर हींग को नींबू के रस में मिलाकर इसे रूई से दांत पर लगाएं। इससे दर्द कम हो जाएगा।

हल्दी : हल्दी को एक नेचुरल एंटीबायोटिक माना जाता है। हल्दी, नमक और सरसों के तेल का पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को उस दांत पर लगाएं जिसमें दर्द हो रहा है। हल्दी का ये पेस्ट दांत दर्द में दवा का काम करता है।

कहीं मुश्किल में न डाल दे ओवरईटिंग की आदत!



हम सभी जानते हैं ओवरईटिंग की वजह से मोटापा बढ़ता है। ये हमारे स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है। इसकी वजह से मोटापा बढ़ने लगता है और कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं। अमेरिकन जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी-एंडोक्रिनोलॉजी एंड मेटाबॉलिज्म में प्रकाशित अध्ययन कहता है कि कभी- कभार ओवरईटिंग करने से कोई साइइफेक्ट नहीं होता है। लेकिन रोजाना ओवरईटिंग करने से शरीर में फैट जम जाता है, जिसकी वजह से वजन बढ़ने लगता है और डायबिटीज समेत अन्य गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। आइए जानते हैं ओवरईटिंग किस तरह अपकी सेहत के लिए नुकसानदायक है।

फैट का जमना

ओवरईटिंग से डाइजेशन प्रोसेस धीरे हो जाता है। जिसकी वजह से आपके पेट में लंबे समय तक खाना जमा हो जाता है। इसकी वजह से आपका वजन बढ़ने लगता है और आप मोटापे से जूझने लगते हैं।

टाइप- 2 डायबिटीज का खतरा

ओवरईटिंग से वजन अधिक हो जाता है जिसकी वजह से आप टाइप 2 डायबिटीज के शिकार हो जाते हैं। अमेरिकन डायबिटीज एसोशिएशन का कहना है कि क्रोनिक ओवरईटिंग की वजह से ब्लड सेल्स में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है। इसकी वजह से डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

सोने के पैटर्न पर असर पड़ता है

ओवरईटिंग की वजह से सुस्ती हो सकती है और सोने के पैटर्न को प्रभावित करता है। अधिक खाने की वजह से पेट की परेशानी हो सकती हैं और आपके लिए सोना भी मुश्किल हो सकता है।

अधिक खाने की वजह से हृदय से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। ओवरईटिंग की वजह से स्ट्रेस हार्मोन रिलीज होते हैं जो हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर को बढ़ाने का काम करते हैं। अगर किसी व्यक्ति को हृदय की समस्या है तो ओवरईटिंग की वजह से ये खतरा 4 गुना बढ़ जाता है।

खाने में बहुत अधिक कैलोरी खाने की वजह से याददाश्त कमजोर हो सकती है। ओवरईटिंग की वजह से यूरोग्रैलाइन हार्मोन का उत्पादन सही से नहीं होने की वजह से दिमाग के सिग्नल ढंग से काम नहीं कर पाते हैं।

ओवरईटिंग को रोकने के टिप्स

कई लोग बस इसलिए इतना ज्यादा खाते हैं क्योंकि उनकी भूख शांत नहीं होती है। कुछ समय बाद दोबारा भूख लग जाती है।

बेहतर पाचन के लिए धीरे-धीरे खाना खाएं और अपना भोजन ठीक से चबाएं।

फाइबर से भरपूर भोजन खाएं क्योंकि यह आपको अधिक समय तक फुल रखता है। भूख बढ़ाने वाले हार्मोन घ्रेलिन की भूख के स्तर को कम करने के लिए डाइट में प्रोटीन शामिल करें।

आपको पता होना चाहिए ग्रीन टी पीने का सही समय

सिर्फ अपने देश ही नहीं अगर दुनिया के रूटीन पर नजर डालें तो ज्यादातर लोग अपने दिन की शुरुआत किसी ना किसी गर्म पेय के साथ करते हैं। इनमें भी चाय का नंबर सबसे पहला है। फिर यह चाय अलग-अलग फ्लेवर और कलर में हो सकती है। बदलते वक्त में ग्रीन-टी ज्यादातर लोगों की पसंदीदा मॉर्निंग-टी है। यहां जानें, ग्रीन-टी पीने का सही समय और तरीका...

मार्केट में उपलब्ध ग्रीन-टी के प्रकार

-बाजार में मिलनेवाली ग्रीन-टी कई अलग-अलग पैकिंग्स और फॉर्म्स में मिलती है। आप इन्हें अपनी सुविधा और पसंद के हिसाब से खरीदते हैं। लेकिन इस बारे में कम ही लोग जानते हैं कि ग्रीन-टी की सिर्फ पैकेजिंग अलग-अलग तरह से नहीं होती है। बल्कि ग्रीन-टी भी एक से अधिक प्रकार की होती है।

-पूरी दुनिया में जिस ग्रीन-टी का सबसे अधिक उपयोग किया जाता है, उसका टेक्निकल नाम सेन्चा है। इसे तैयार करते समय वही सामान्य प्रक्रिया अपनाई जाती है, जो अपने देश में आसाम और दार्जिलिंग में चाय तैयार करने के लिए अपनाते हैं।



-चाय की पत्तियों को सुखाने के लिए धूप और भाप का उपयोग किया जाता है। जरूरी प्रक्रियाओं के बाद 5 अलग-अलग तरह की पैकेजिंग के साथ इसे मार्केट में उपलब्ध कराया जाता है। इनमें, स्वीटनर ग्रीन-टी, टी-बैग, ग्रीन लीफ, ग्रीन-टी पाउडर और ग्रीन-टी सप्लिमेंट्स के रूप में उपलब्ध कराया जाता है।

ग्रीन-टी पीने का सही समय

-अगर आपको लगता है कि दिन की शुरुआत ग्रीन-टी के साथ करना लाभकारी होता है तो आप पूरी तरह सही नहीं हैं। आयुर्वेद के अनुसार, ग्रीन-टी आपके लिए सुबह की पहली ड्रिंक या नाश्ते का हिस्सा नहीं होनी चाहिए।

-बल्कि नाश्ता करने के एक घंटे बाद या लंच के कम से कम 1 घंटे बाद आप ग्रीन-टी का सेवन करें। यह आपके शरीर में जमा हुए फैट को तोड़ने का काम करेगी। साथ ही पाचनतंत्र को गति देने का काम भी करेगी। अन्य चाय की तरह ग्रीन-टी में भी कैफीन होता है, जो आपके शरीर को ऐक्टिव रखने में सहायता करता है। जब भी एक्सर्साइज करनी हो या वॉक पर जाना हो, उससे आधा घंटा पहले ग्रीन-टी का सेवन करने से आपको अधिक लाभ होगा।

सू- दोकू क्र. 83

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

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 क्र.82 का हल

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

जोर-जोर से आते हैं खर्राटे तो हो जाएं सावधान!



खर्राटे सिर्फ पास सोने वाले को ही डिस्टर्ब नहीं करते बल्कि कई तरह की गंभीर बीमारियों के संकेत भी होते हैं। खर्राटे आना, स्लीप एनीमिया का एक लक्षण है, जो जानलेवा भी हो सकता है। हार्ट स्पेशियलिस्ट के अनुसार, नींद में बार-बार और तेज आवाज में खर्राटे आना बेहद खतरनाक है। इसे कभी की इग्नोर नहीं करना चाहिए वरना समस्या बढ़ सकती है। ऐसी स्थिति में तत्काल डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। आइए जानते हैं खर्राटे क्यों जानलेवा हो सकते हैं।।।

स्लीप एपनिया

स्लीप एपनिया एक तरह का स्लीप डिसऑर्डर है, जिसमें मरीज को पता चले बिना ही सांस रुकने और वापस शुरू होने लगती है। अगर ऐसा गला ब्लॉक होने से हुआ है तो इसे ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया कहा जाता है और अगर दिमाग के सिंग्नल न मिलने से हुआ है तो सेंट्रल स्लीप एपनिया कहा जाता है।

स्लीप एनीमिया के लक्षण

खर्राटे आने के लिए स्लीप एनीमिया की समस्या को सबसे बड़ा कारण माना जाता है। स्लीप एनीमिया से पीड़ित मरीज को सोते समय बार-बार सांस रुकने जैसा और फिर चालू हो जाने जैसा महसूस होता है। इसके साथ ही अक्सर मरीज उठकर हांफने लगता है। इसके अलावा, ज़्यादा नींद आना, थकावट होना, सिरदर्द बने रहना, मुंह सूखना, रात में बार-बार पेशाब आने जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

पुरुषों को स्लीप एनीमिया का खतरा ज़्यादा होता है लेकिन प्रेग्नेंसी के दौरान या फिर मेनोपॉज के समय और इसके कुछ समय बाद तक महिलाओं को भी स्लीप एनीमिया से बचकर रहना चाहिए। हार्मोन बदलने पर इस बीमारी का खतरा बढ़ता जाता है।

खर्राटे रोकने के उपाय

अभी तक इस बीमारी को पूरी तरह से ठीक करने वाले किसी इलाज के बारे में पता नहीं चला है। हालांकि, शरीर की एक्टिविटी को मैनेज करके खर्राटे रोके जाते हैं। बिना किसी रुकावट के नींद पाने के लिए ब्रीदिंग डिवाइस, ओरल डिवाइस, माउथ या फेशियल थेरेपी का इस्तेमाल किया जा सकता है या फिर लाइफस्टाइल बदलना भी फायदेमंद होता है।

मां का दूध हर तरह के संक्रमण से नवजात की रक्षा करता है

एक रिसर्च में अनुसंधानकर्ताओं ने कहा कि मां के दूध में पाया जाने वाला एक खास किस्म का शक्कर नवजात की कई हानिकारक जीवाणुओं से रक्षा करता है। दुनियाभर में गर्भवती महिलाओं में आम तौर पर पाया जाने वाला ग्रुप बी स्ट्रेप जीवाणु नवजातों में संक्रमण पैदा कर सकता है जिससे शिशु को सेप्सिस या निमोनिया जैसी गंभीर बीमारी होने का खतरा रहता है।

संक्रमण के गंभीर होने के कारण कई बार शिशु की मौत तक हो जाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि नवजातों में प्रतिरक्षातंत्र पूरी तरह से विकसित नहीं हो पाता है। इस अध्ययन में यह बात सामने आयी है कि मां के दूध से मिलने वाला शक्कर एक ऐंटीबायोफिल्म की तरह काम करता है। मां के दूध में पाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट के इस गुण को सामने लाने वाला यह पहला उदाहरण है। अमेरिका के टेनिसी में स्थित वैंडरबिल्ट यूनिवर्सिटी के सहायक प्रफेसर स्टीवन टाउनसेंड के अनुसार, मां के दूध में पाए जाने वाले इस तत्व की सबसे अविश्वसनीय खासियत है कि इसमें विषाक्तता बिल्कुल नहीं होती, जैसा कि अन्य ऐंटीबायॉटिक्स में होता है। अध्ययन के नतीजे वॉशिंगटन में हुए 254वीं अमेरिकन केमिकल सोसायटी की राष्ट्रीय बैठक में प्रदर्शित किए गए। करीब 10 साल पहले अनुसंधानकर्ताओं ने एक अध्ययन में पाया था कि गर्भवती महिलाओं में ग्रुप बी स्ट्रेप जीवाणु होते हैं और ये रोगाणु स्तनपान के जरिए नवजातों में चले जाते हैं। लेकिन अधिकांश नवजात इस जीवाणु की चपेट में आने से बच जाते हैं। लिहाजा अनुसंधानकर्ता यह देखना चाहते थे कि मां के दूध में ऐसे कौन से तत्व पाए जाते हैं जो इन जीवाणुओं से लड़ने का काम करते हैं।

कहीं आप भी इस तरीके से तो नहीं खाते हैं सेब ?



सेब वैसे तो हर मौसम में मिल जाती है लेकिन सर्दियों में बेहद अच्छे-अच्छे सेब दिखाई देते हैं। सेब ढेर सारी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। जिसमें ड्राइट्री फाइबर, पोटैशियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, विटामिन सी, बी 6, विटामिन ई, विटामिन के, प्रोटीन, कार्ब्स और एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि सेब भी काफी ज्यादा एसिडिक होता है। इसमें पीएच लेवल 3 और 3।5 तक हो सकता है। वैसे तो यह नींबू के मुकाबले कम एसिडिक होता है। लेकिन इसके बावजूद सेब को आप सब तरह डाइट के साथ नहीं खा सकते हैं।

डाइटिशियन की मानें तो आप सेब खाते समय अक्सर कुछ खास गलतियां कर बैठते हैं जो आपको नहीं करनी चाहिए। सेब खाते समय इन बातों का खास ध्यान रखें।

जिन लोगों को गैस और अपच यानि पेट संबंधी परेशानी है तो उन्हें खाली पेट सेब खाने से बचना चाहिए। खाना खाने के 2 घंटे द्वद्व4ह्य ही सेब खाना चहिए।

कुछ लोग डेयरी प्रोडक्ट के साथ सेब खा लेते हैं। जैसे दूध, दही, चीज, बटर के साथ सेब खा लेते हैं। लेकिन ऐसा करने से बचना चाहिए। क्योंकि सेब में साइट्रिक एसिड होता है जो दूध वाली चीजों के साथ मिलकर रिएक्शन कर सकता है। जिसके कारण इसे पचने में दिक्कत हो सकती है। बाजारों में मिलने वाले एप्पल शेक इसलिए नहीं पीना चाहिए क्योंकि वो दूध में मिलाकर बनाए जाते हैं। जिसका असर आंत पर भी होता है। दूध के साथ सेब खाने से इसका असर स्किन संबंधी परेशानी भी बढ़ा सकती है। स्किन संबंधी डिसऑर्डर, सोरायसिस, एक्जिमा आदि।

आपने अक्सर देखा होगा कि सेब, केला, आलू, नाशपाती में पॉलीफेनॉल ऑक्सीडेज एंजाइम होते हैं। जो काटने के बाद उसके एंजाइम हवा के संपर्क में आते हैं तो आयरन से भरपूर फिनोल के साथ रिएक्ट करता है। इसके कारण काटने के बाद वह पीला और काला हो जाता है।

सेब खाते वक्त सेब को छीलकर खाना चाहिए। क्योंकि उसमें मौजूद जो वैक्स या कैमिकल्स होते हैं उनसे आप बच सकते हैं। अगर आप अपने बच्चे को लंच बॉक्स में सेब दे रहे हैं तो उसमें एक चुटकी नमक मिला लें। और फिर गर्म पानी में भिगो दें। ऐसा करने से सेब पीला या ब्राउन कलर का नहीं होगा। साथ ही उसका पीएच लेवल भी अच्छा रहेगा। सेब को खाने से पहले अच्छी तरह से वॉश करें।

रुद्रपुर बना प्रतियोगिता का चैंपियन



संवाददाता

रुद्रपुर। कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल की दो दिवसीय अंतरमहाविद्यालयी एथलेटिक्स प्रतियोगिता (पुरुष वर्ग) का आज श्री मनोज सरकार स्पोर्ट्स स्टेडियम, रुद्रपुर में भव्य समापन हुआ। प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर ने 8 स्वर्ण पदकों के साथ ओवरऑल चौंपियनशिप का खिताब अपने नाम किया। वहीं, पी.एन.जी. राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रामनगर ने 3 स्वर्ण पदक अर्जित कर उपविजेता का स्थान प्राप्त किया।

इस दो दिवसीय प्रतियोगिता में कुमाऊँ विश्वविद्यालय से संबद्ध महाविद्यालयों एवं परिसरों सहित कुल 14 संस्थानों के खिलाड़ियों ने प्रतिभाग किया। विभिन्न एथलेटिक्स स्पर्धाओं में खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट खेल कौशल, अनुशासन एवं प्रतिस्पर्धात्मक भावना का परिचय दिया।

प्रतियोगिता के समापन एवं पुरस्कार वितरण समारोह में विभिन्न स्पर्धाओं के विजेता एवं उपविजेता खिलाड़ियों को पदक एवं ट्रॉफियां प्रदान कर सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी (प्लेयर ऑफ द टूर्नामेंट) का खिताब एस.बी.एस. महाविद्यालय, रुद्रपुर के धीरज सिंह बिष्ट को प्रदान किया गया। उन्होंने 800 मीटर दौड़, 1500 मीटर दौड़ तथा 4ञ400 मीटर रिले दौड़ में कुल तीन स्वर्ण पदक अर्जित कर यह उपलब्धि हासिल की।

समारोह में कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल के विशेष खेल सलाहकार एवं पूर्व क्रीड़ा अधिकारी डॉ. नागेंद्र शर्मा विशेष रूप से उपस्थित रहे। उनके साथ प्रो. पुष्कर सिंह बिष्ट, डॉ. सुरेंद्र सिंह, प्रो. निलोफर अख्तर, प्रो. सुमन कुमार, श्री लोकेश पांडे, डॉ. अतिश वर्मा, डॉ. रविश त्रिपाठी, डॉ. प्रद्युम्न रिचारिया, डॉ. अपर्णा सिंह, डॉ. आरती शर्मा, श्री सुरेश पांडे, रघुवीर सिंह विर्क, डॉ. ममता जोशी पाठक, महेश सिंह बिष्ट, महेश फर्त्याल, केके सक्सेना, हरीश राम, ममता मेहरा, लक्ष्मण सिंह तकुली एवं प्रकाश जलाल सहित विभिन्न खेल अधिकारी एवं गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। प्रतियोगिता के सफल आयोजन में सहयोगी भूमिका निभाने वाले संदीप दसिला, सत्येंद्र साह एवं श्री लक्ष्मण रावत का भी विशेष योगदान रहा।

कार्यक्रम की आयोजन सचिव एवं एस.बी.एस. राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर के शारीरिक शिक्षा विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. रूचि साह ने प्रतियोगिता के सफल आयोजन में सहयोग देने वाले कुमाऊँ विश्वविद्यालय के अधिकारियों, निर्णायकों, तकनीकी अधिकारियों, महाविद्यालय प्रशासन एवं सभी प्रतिभागी संस्थानों का आभार व्यक्त किया।

प्रतियोगिता का सफल आयोजन सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर द्वारा किया गया। समापन समारोह में खिलाड़ियों के उत्साह, खेल भावना एवं उत्कृष्ट प्रदर्शन की सराहना करते हुए विजेता एवं उपविजेता टीमों को शुभकामनाएं दी गईं।

दो की सियासत में तीसरे की 'तलाश'

- उत्तराखंड में 2027 में बदलेगा सियासी गणित
- यूकेडी व आप 70 सीटों पर उतारेगी प्रत्याशी
- बसपा सामाजिक मैदान में आधार के सहारे

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की सियासत में अब तक सत्ता की धुरी भाजपा और कांग्रेस के इर्द-गिर्द घूमती रही है। दोनों राष्ट्रीय दलों के बीच सीधा मुकाबला राज्य की राजनीतिक पहचान बन चुका है। लेकिन 2027 के विधानसभा चुनाव की तैयारियों के बीच इस स्थापित राजनीतिक समीकरण को चुनौती देने की कोशिशें भी तेज होने लगी हैं। उत्तराखंड क्रांति दल, आम आदमी पार्टी, बहुजन समाज पार्टी, छोटे क्षेत्रीय दल और निर्दलीय प्रत्याशी अपनी-अपनी राजनीतिक जमीन तलाशने में जुट गए हैं। सवाल यह है कि क्या इस बार भाजपा और कांग्रेस के बीच तीसरे मोर्चे के रूप में कोई मजबूत राजनीतिक विकल्प उभर पाएगा या फिर छोटे दलों की कोशिशें वोटों के बिखराव तक सीमित रह जाएंगी?

तीसरे मोर्चे की चर्चा को इस बार केवल राजनीतिक महत्वाकांक्षा से जोड़कर नहीं देखा जा सकता। वर्ष 2022 के विधानसभा चुनाव में भाजपा और कांग्रेस के बीच वोट प्रतिशत का अंतर 6.42 प्रतिशत था, जबकि बसपा, आप, यूकेडी और निर्दलीय प्रत्याशियों को मिलाकर करीब 14.79 प्रतिशत वोट मिले थे। यह आंकड़ा बताता है कि दोनों राष्ट्रीय दलों के बाहर भी एक बड़ा मतदाता वर्ग मौजूद है। हालांकि इन मतों का अलग-अलग दलों और क्षेत्रों में बंटा होना तीसरे मोर्चे की सबसे बड़ी चुनौती है। तीसरे मोर्चे की संभावनाओं के बीच उत्तराखंड क्रांति दल सबसे अधिक सक्रिय दिखाई दे रहा है। राज्य आंदोलन से निकले इस क्षेत्रीय दल की कोशिश है कि उत्तराखंड के स्थानीय मुद्दों को केंद्र में रखकर एक साझा राजनीतिक मंच तैयार किया जाए। यूकेडी ने 2027 के चुनाव में सभी 70 सीटों पर लड़ने की तैयारी का दावा किया है, लेकिन साथ ही समान विचारधारा वाले क्षेत्रीय दलों और मजबूत निर्दलीय प्रत्याशियों को एक मंच पर लाने की रणनीति भी बनाई है।

इस दिशा में यूकेडी की ओर से क्षेत्रीय एकता को लेकर बैठकें और संवाद शुरू किए गए हैं। 14 क्षेत्रीय दलों और संगठनों को एक मंच पर लाने की पहल के साथ तीसरे विकल्प की जमीन तैयार करने की कोशिश हो रही है। यूकेडी डेमोक्रेटिक ने भी 10 विधानसभा सीटों पर प्रत्याशियों की घोषणा कर उत्तराखंड डेमोक्रेटिक एलायंस बनाने की पहल की है। उसका लक्ष्य प्रत्येक सीट पर क्षेत्रीय विचारधारा का एक साझा प्रत्याशी उतारना है। यूकेडी की राजनीति का आधार मूल निवास, सशक्त भू-कानून, पहाड़ के संसाधनों पर स्थानीय लोगों का अधिकार, पलायन, रोजगार और पहाड़-मैदान के विकास में असमानता जैसे मुद्दे हैं। पार्टी के सामने चुनौती इन मुद्दों को जनभावना से निकालकर चुनावी समर्थन में बदलने की है। राज्य आंदोलन के दौरान व्यापक जनसमर्थन हासिल करने वाला दल राज्य गठन के बाद अपनी राजनीतिक ताकत को उसी स्तर तक नहीं पहुंचा पाया। अब 2027 उसके लिए राजनीतिक जमीन मजबूत करने का एक और अवसर है।

आम आदमी पार्टी ने भी 2027 के चुनाव को लेकर अपनी रणनीति स्पष्ट कर दी है। पार्टी की प्रदेश अध्यक्ष उमा सिसोदिया ने राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल से मुलाकात के बाद सभी 70 विधानसभा सीटों पर चुनाव लड़ने का ऐलान किया है। पार्टी फिलहाल किसी चुनाव पूर्व गठबंधन की संभावना भी नहीं देख रही है। आप की रणनीति रोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य, पलायन और बिजली जैसे मुद्दों को केंद्र में रखने की है। पार्टी घर-घर नमस्कार अभियान के जरिये लोगों से सीधा संवाद स्थापित करने और बूथ स्तर तक संगठन मजबूत करने की तैयारी कर रही है। राष्ट्रीय नेताओं के उत्तराखंड दौरे भी प्रस्तावित हैं। हालांकि आप के सामने 2022 के चुनाव का प्रदर्शन एक बड़ी चुनौती है।

खनन के ट्रैक्टर ने छीन ली 15 साल की जूही की जिंदगी

संवाददाता, देहरादून। सड़कों पर बेलगाम दौड़ते खनन वाहनों की रफ्तार ने एक और घर का चिराग बुझा दिया। डोईवाला के खत्ता रोड पर खनन में लगे तेज रफ्तार ट्रैक्टर ने स्कूटी सवार दो किशोरियों को कुचल दिया। हादसे में 15 वर्षीय जूही की उपचार के दौरान मौत हो गई, जबकि उसकी 17 वर्षीय सहेली दीपाली गंभीर हालत में अस्पताल में जिंदगी के लिए संघर्ष कर रही है। इस हादसे ने एक परिवार से उसकी बेटी छीन ली, तो दूसरे परिवार की सांसें अस्पताल में अटकी हुई हैं।हादसा शनिवार शाम करीब सात बजे हुआ। राजीव नगर निवासी जूही (15) पुत्री अन्नू और दीपाली (17) पुत्री पवन स्कूटी से राजीव नगर से नगर चौक की ओर जा रही थीं। जैसे ही दोनों खत्ता रोड पर पहुंचीं, उसी दिशा से आ रहे खनन के ट्रैक्टर ने उनकी स्कूटी को जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर इतनी भीषण थी कि दोनों किशोरियां सड़क पर जा गिरीं और गंभीर रूप से घायल हो गईं।हादसे के बाद मौके पर अफरा-तफरी मच गई। स्थानीय लोगों ने तत्काल 108 एंबुलेंस को सूचना दी। दोनों किशोरियों को जौलीग्रांट स्थित हिमालयन अस्पताल पहुंचाया गया। डॉक्टरों ने उपचार शुरू किया, लेकिन देर रात जूही जिंदगी की जंग हार गई। दीपाली की हालत नाजुक बनी हुई है और उसका उपचार जारी है।सूचना पर डोईवाला पुलिस मौके पर पहुंची और हादसे में शामिल ट्रैक्टर को कब्जे में ले लिया। पुलिस दुर्घटना के कारणों की जांच कर रही है।

70 सीटें, सैकड़ों दावेदार और 'इम्तिहान'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव की आहट के साथ ही भाजपा और कांग्रेस के भीतर टिकट की सियासत तेज होने लगी है। अब तक जो नेता अपनी-अपनी विधानसभा सीटों पर दावेदारी मजबूत करने के लिए जनसंपर्क, शक्ति प्रदर्शन और राजनीतिक सक्रियता दिखा रहे थे, उनकी असली परीक्षा का समय आ गया है। दोनों प्रमुख राजनीतिक दलों ने प्रत्याशी चयन की शुरुआती कवायद तेज कर दी है। वन-टू-वन बैठकों, सर्वे, संगठनात्मक फीडबैक और संभावित दावेदारों की जमीनी स्थिति के आकलन के जरिये टिकट का गणित समझने की कोशिश की जा रही है।

इस बार टिकट का दावा केवल राजनीतिक रसूख, बड़े नेताओं से नजदीकी या वर्षों पुरानी दावेदारी के आधार पर मजबूत नहीं माना जाएगा। पार्टी नेतृत्व यह जानना चाहता है कि संबंधित नेता की अपने विधानसभा क्षेत्र में वास्तविक पकड़ कितनी है, कार्यकर्ताओं के बीच उसकी स्वीकार्यता कैसी है और चुनाव के समय वह पार्टी के लिए कितनी प्रभावी भूमिका निभा सकता है। यही वजह है कि दावेदारों के साथ व्यक्तिगत बातचीत और अलग-अलग स्तर पर फीडबैक लेने की प्रक्रिया महत्वपूर्ण होती जा रही है।

सत्तारूढ़ भाजपा ने 2027 के चुनाव को लेकर संगठनात्मक स्तर पर तैयारी तेज कर दी है। पार्टी प्रत्येक विधानसभा सीट पर संभावित प्रत्याशियों की स्थिति का आकलन कर रही है। इसके लिए तीन सदस्यीय कमेटियों के माध्यम से दावेदारों की पड़ताल, बूथ स्तर पर फीडबैक और संगठन की राय जुटाने की रणनीति बनाई गई है। पिछली बार हारी हुई 23 विधानसभा सीटों पर पार्टी का विशेष फोकस है। भाजपा के सामने चुनौती केवल चुनाव जीतने की नहीं, बल्कि मौजूदा विधायकों के प्रदर्शन और नए दावेदारों की महत्वाकांक्षाओं के बीच संतुलन बनाने की भी है। कई विधानसभा क्षेत्रों में एक से अधिक नेता टिकट की दावेदारी कर रहे हैं। ऐसे में वन-टू-वन बातचीत के जरिये यह समझने की कोशिश होगी कि किस दावेदार के पीछे वास्तविक जनाधार है और कौन केवल अपनी राजनीतिक सक्रियता के दम पर टिकट की उम्मीद लगाए बैठा है। दूसरी तरफ कांग्रेस ने भी प्रत्याशी चयन की प्रक्रिया को गति दे दी है। राष्ट्रीय नेतृत्व की ओर से दीपा दासमुंशी की अध्यक्षता में तीन सदस्यीय स्क्रीनिंग कमेटी गठित की गई है। कमेटी में अनिल चौधरी और पाल भाई अंबालिया शामिल हैं। पार्टी राष्ट्रीय और प्रदेश स्तर पर सर्वे करा रही है। सभी 70 विधानसभा क्षेत्रों में संभावित प्रत्याशियों की लोकप्रियता, संगठनात्मक सक्रियता और जीतने की क्षमता का आकलन किया जा रहा है।

29 नवंबर को स्क्रीनिंग कमेटी की पहली बैठक में प्रत्याशी चयन का प्रारंभिक फार्मूला तय किया गया। चार गोपनीय सर्वे रिपोर्ट के आधार पर सभी सीटों का आकलन करने और प्रत्येक विधानसभा क्षेत्र के लिए तीन संभावित नामों का पैनल तैयार करने की दिशा में काम हो रहा है। कमेटी ने प्रदेश कांग्रेस के वरिष्ठ नेताओं से भी अलग-अलग स्तर पर चर्चा की है। कांग्रेस के सामने सबसे बड़ी चुनौती पुराने दावेदारों और नए चेहरों के बीच संतुलन बनाने की

गंगा तट की तस्वीर बदली

संवाददाता

उत्तरकाशी। गंगा के किनारे बसे उत्तरकाशी में मां गंगा की स्वच्छता और गंगा तटों के संरक्षण की बातें तो लंबे समय से होती रही हैं, लेकिन जोशियाड़ा में गंगा तट की एक ऐसी जगह भी थी, जहां कभी कूड़े के ढेर लगे रहते थे। जिस स्थान पर गंदगी के कारण लोगों का खड़ा होना मुश्किल था, आज वहां मां गंगा की भव्य प्रतिमा के साथ एक खूबसूरत व्यू प्वाइंट विकसित हो चुका है। यह बदलाव स्थानीय लोगों की पहल, जनसहभागिता और जिला प्रशासन के सहयोग से संभव हुआ।

जोशियाड़ा झूला पुल के समीप गंगा के तट पर स्थित इस स्थान को अब मां गंगा व्यू प्वाइंट के रूप में पहचान मिली है। इस बदलाव की पहल करने वालों में गंगा विचार मंच से जुड़े लोगों के साथ स्थानीय जनप्रतिनिधि भी शामिल रहे। लंबे समय तक इस स्थान पर कूड़ा जमा होने और गंदगी फैलने की समस्या बनी हुई थी। जिला प्रशासन, नगरपालिका और गंगा विचार मंच के साथ कई बार स्वच्छता अभियान भी चलाए गए, लेकिन समस्या का स्थायी समाधान नहीं निकल पाया। इसके बाद स्थानीय स्तर पर इस स्थान को केवल साफ करने के बजाय इसका स्वरूप बदलने का सुझाव सामने आया। तत्कालीन जिलाधिकारी अभिषेक रुहेला के समक्ष यहां मां गंगा व्यू प्वाइंट विकसित करने का प्रस्ताव रखा गया। नगरपालिका में प्रशासक के रूप में जिम्मेदारी संभाल रहे अभिषेक रुहेला के कार्यकाल में इस प्रस्ताव को आगे बढ़ाया गया। टेंडर प्रक्रिया के बाद निर्माण कार्य शुरू हुआ और नगरपालिका के नए गठन के बाद यह स्थल तैयार होकर लोगों के लिए आकर्षण का केंद्र बन गया। यहां मां गंगा की भव्य प्रतिमा भी स्थापित की गई।आज इस व्यू प्वाइंट पर स्थानीय लोगों के साथ बड़ी संख्या में पर्यटक और श्रद्धालु पहुंचते हैं। यहां नियमित रूप से मां गंगा की पूजा-अर्चना, भजन-कीर्तन और धार्मिक आयोजन होते हैं। गंगा किनारे विकसित यह स्थल धार्मिक आस्था के साथ स्थानीय पर्यटन को भी एक नया आयाम दे रहा है। इस पहल को गंगोत्री विधानसभा क्षेत्र के विकास और गंगा स्वच्छता अभियान से जोड़ते हुए भाजपा से विधानसभा दावेदारी कर रहे लोकेंद्र सिंह बिष्ट इसे जनसहभागिता से हुए बदलाव का उदाहरण बता रहे हैं। उनका कहना है कि जिस स्थान को लोगों ने कूड़ाघर बना दिया था, उसे सामूहिक प्रयासों से मां गंगा के सुंदर व्यू प्वाइंट में बदल दिया गया। जिला प्रशासन का महत्वपूर्ण सहयोग रहा।इस पहल के अनुभव साझा करते हुए बिष्ट ने स्थानीय लोगों की प्रतिक्रियाएं भी सामने रखी हैं। इनमें जोशियाड़ा व्यापार मंडल के पूर्व अध्यक्ष पारेश्वर प्रसाद सेमवाल और पूर्व भाजपा मंडल अध्यक्ष परमेश्वर नौटियाल की प्रतिक्रियाएं शामिल हैं। लोकेंद्र सिंह बिष्ट का कहना है कि गंगोत्री विधानसभा का समुचित विकास और मां गंगा की स्वच्छता उनके प्रयासों का प्रमुख उद्देश्य है। उनका नारा हैकृ गंगोत्री विधानसभा क्षेत्र का समुचित विकास हमारा संकल्प और मां गंगा की स्वच्छता हमारा आंदोलन।



- जहां पसरी थी गंदगी, वहां अब गूंजते हैं मां गंगा के भजन
- कूड़ाघर से गंगा व्यू प्वाइंट तक, बदली जोशियाड़ा की तस्वीर
- गंगा तट को कूड़े से मुक्ति, विकसित हुआ आस्था का केंद्र

राष्ट्र निर्माण में जनभागीदारी बढ़ाने का सशक्त माध्यम है 'मन की बात' : मुख्यमंत्री

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को राजकीय दून मेडिकल कॉलेज, पटेलनगर, देहरादून में प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के 'मन की बात' कार्यक्रम का 140वां संस्करण सुना।मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी का 'मन की बात' कार्यक्रम देशवासियों को सामाजिक सरोकारों से जोड़ने और राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित करने का सशक्त माध्यम है। इस कार्यक्रम के माध्यम से देश के विभिन्न क्षेत्रों में हो रहे नवाचारों, जनसेवा के कार्यों और प्रेरणादायी प्रयासों को व्यापक पहचान मिल रही है।प्रधानमंत्री ने मन की बात कार्यक्रम में नशामुक्ति, स्वस्थ जीवनशैली, साइबर सुरक्षा, जनसेवा तथा कला एवं संस्कृति के संरक्षण सहित विभिन्न विषयों पर अपने विचार साझा किए।जनजागरूकता और जनसहभागिता अत्यंत आवश्यक है। युवाओं को नशे से दूर रखने तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करने में समाज के सभी वर्गों की महत्वपूर्ण भूमिका है।मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वस्थ समाज ही सशक्त राष्ट्र का आधार है। स्वास्थ्य के प्रति जनजागरूकता बढ़ाने में चिकित्सकों एवं चिकित्सा शिक्षा से जुड़े विद्यार्थियों की विशेष भूमिका है।

महिला सशक्तीकरण पर सिस्टम की 'प्रताड़ना'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पहाड़ की महिलाओं के नाम पर योजनाएं बनाने और महिला सशक्तीकरण के बड़े-बड़े दावे करने वाली सरकार कभी गांव की उन महिलाओं की मुश्किलें भी समझेगी, जिनके कंधों पर उत्तराखंड की ग्रामीण अर्थव्यवस्था टिकी है? आखिर कितने किलोमीटर तक पहाड़ की महिलाएं कभी बर्तन, कभी सिलाई मशीन, कभी ढोलक-मंजीरे और अब सरकारी योजनाओं के नाम पर ब्लॉक कार्यालयों की दौड़ लगाती रहेंगी? दस हजार रुपये की सहायता राशि पाने के लिए भी उन्हें दस्तावेजों और दफ्तरों के बीच क्यों उलझना पड़ रहा है? धामी सरकार की स्वयं सहायता समूह योजना के तहत मिलने वाली 10 हजार रुपये की सहायता राशि के लिए महिलाओं के आवेदन की प्रक्रिया इन दिनों चर्चा में है। बताया जा रहा है कि महिलाएं समूह का फार्म भरने और जरूरी औपचारिकताएं पूरी करने ब्लाक कार्यालय पहुंच रही हैं। कहीं केवाईसी का सवाल है, कहीं आधार अपडेट कराने की जरूरत बताई जा रही है तो कहीं पैन कार्ड के नाम पर महिलाओं को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है।

सबसे बड़ा सवाल यह है कि जब आवेदन घर बैठे भरे जाने की व्यवस्था है और इसकी जिम्मेदारी ग्राम प्रधानों को भी दी गई है तो फिर महिलाओं को ब्लाक कार्यालयों के चक्कर क्यों काटने पड़ रहे हैं? क्या सरकारी मशीनरी को यह दिखाई नहीं देता कि जिन महिलाओं को सहायता देने के नाम पर बुलाया जा रहा है, उनके गांव से ब्लाक कार्यालय की दूरी कितनी है? उनके आने-जाने में कितना समय और पैसा खर्च होता है? सरकार के लिए आनलाइन आवेदन एक क्लिक का काम हो सकता है, लेकिन पहाड़ की महिला के लिए यह कई किलोमीटर की मशक्कत है। डिजिटल इंडिया का दावा करने वालों को यह भी समझना होगा कि पहाड़ के हर गांव में इंटरनेट की सुविधा नहीं है, हर महिला के पास स्मार्टफोन नहीं है और न ही हर महिला आनलाइन फार्म भरने में सक्षम है। अगर महिलाएं डिजिटल व्यवस्था की हर बारीकी जानतीं और हर सरकारी काम खुद आनलाइन कर सकतीं तो शायद उन्हें रोजगार और बेहतर सुविधाओं की तलाश में गांव छोड़ने की नौबत ही न आती।

विडंबना देखिए, पहाड़ की महिला सुबह खेत में होती है, दोपहर जंगल में और शाम को घर-परिवार की जिम्मेदारियों में। खेती-किसानी से लेकर पशुपालन तक का बोझ उसी के कंधों पर है। गांव में पुरुषों के पलायन के बाद उसने घर ही नहीं, पूरे पहाड़ को संभाल रखा है। इसके बावजूद जब सरकार की किसी योजना का लाभ लेने की बारी आती है तो उसी महिला को अपनी पात्रता साबित करने के लिए दफ्तरों के दरवाजे खटखटाने पड़ते हैं। पहाड़ की महिलाओं ने विकास की कीमत सबसे ज्यादा चुकाई है। कभी जंगल में चारा-पत्ती लेने जाते समय भालू और बाघ के हमलों का खतरा, कभी गर्भवती महिलाओं को अस्पताल पहुंचाने के लिए सड़क और वाहन का इंतजार, तो कभी बदहाल स्वास्थ्य सेवाओं के कारण रास्ते में ही जिंदगी की जंग हार जाने की नौबत। इन तमाम मुश्किलों के बीच भी महिलाओं ने गांवों को जिंदा रखा है।



- मदद के लिए कितने किलोमीटर दौड़ेंगी पहाड़ की महिलाएं
- डिजिटल इंडिया के बीच गांव की महिलाओं के सामने दस्तावेजों का पहाड़

आरटीओ के बाहर खड़ी कारों में फर्जी आफिस

संवाददाता

रुद्रपुर। सरकारी दफ्तरों के बाहर किस तरह धोखाधड़ी का संगठित खेल चल रहा है, इसका खुलासा ऊधमसिंह नगर में हुआ है। यहां आरटीओ कार्यालय के पास खड़ी दो निजी गाड़ियों में बाकायदा फर्जी आरटीओ दफ्तर संचालित किया जा रहा था।

गाड़ियों के भीतर लैपटॉप और प्रिंटर लगाकर आरसी, ड्राइविंग लाइसेंस और अन्य वाहन संबंधी दस्तावेज तैयार कराने का धंधा चल रहा था। उत्तराखंड एसटीएफ ने पंतनगर पुलिस के साथ संयुक्त कार्रवाई कर इस फर्जीवाड़े का भंडाफोड़ करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है।हैरानी की बात यह है कि आरोपी सरकारी कार्यालय के आसपास बैठकर वाहन स्वामियों को अपने जाल में फंसा रहे थे। सरकारी फीस की सही जानकारी छिपाकर उनसे निर्धारित शुल्क से अधिक रकम वसूली जा रही थी।

एसटीएफ कुमाऊं यूनिट को लंबे समय से आरटीओ कार्यालय रुद्रपुर के आसपास सक्रिय ऐसे लोगों की शिकायतें और सूचनाएं मिल रही थीं, जो सरकारी काम कराने के नाम पर वाहन स्वामियों से अवैध वसूली कर रहे थे। सूचना के आधार पर एसटीएफ और पंतनगर पुलिस की संयुक्त टीम ने जिला सैनिक विश्राम गृह के गेट के पास दबिश दी। यहां दो अलग-अलग निजी वाहनों में बैठकर संदिग्ध गतिविधियां संचालित की जा रही थीं।तलाशी के दौरान एक वाहन से प्रवीण बाछाड़ निवासी चन्दीपुर विजयपुर, थाना दिनेशपुर और दूसरे वाहन से लैपटॉप पर काम कर रहे पंकज कांति सेन निवासी ट्रांजिट कैंप को गिरफ्तार किया गया।

कार्रवाई के दौरान आरोपियों के कब्जे से 75 वाहन पंजीकरण प्रमाणपत्र (आरसी), सात ड्राइविंग लाइसेंस, 19 फॉर्म-30 तथा आरसी के साथ आधार और पैन कार्ड की प्रतियां बरामद हुईं। इसके अलावा एक लैपटॉप, प्रिंटर, माउस, इंटरनेट डिवाइस और दोनों वाहन भी कब्जे में लिए गए हैं।पूछताछ में आरोपियों ने स्वीकार किया कि वे आरटीओ से संबंधित काम कराने के नाम पर वाहन स्वामियों से संपर्क करते थे और वास्तविक सरकारी शुल्क की जानकारी छिपाकर अधिक रकम वसूलते थे। निजी गाड़ियों को ही अस्थायी कार्यालय बनाकर दस्तावेज तैयार कराने का काम किया जा रहा था।एसटीएफ अब बरामद दस्तावेजों और इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की जांच कर रही है। यह पता लगाया जा रहा है कि डुप्लीकेट आरसी और ड्राइविंग लाइसेंस कहां तैयार किए जा रहे थे, इस खेल में और कौन-कौन शामिल हैं तथा अब तक कितने वाहन स्वामियों को ठगा जा चुका 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 सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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