हिन्दी दैनिक

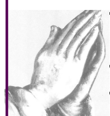
इंडिया वार्ता

R.N.I NO. UTTHIN/2011/39104

सच के साथ-जन के साथ

लोकतंत्र में जनसरोकार का सशक्त माध्यम

आत्मिक वाणी



मेरे पुत्र मेरी शिक्षा को ना भूलना अपने मन मे मेरी बातों को याद रखना क्योकि ऐसा करने से तेरे जीवन के दिन और तेरे वर्ष और बढ़ेगे। तेरा अधिकाधिक कल्याण ही होगा मेरे पुत्र करूणा और सच्चाई कभी तुझ से अलग ना हो तू उनको अपने गले का हार बना कर रखना और उनकों अपने हृदय पटल पर लिख लेना तब तू परमेश्वर और मनुष्य दोनों की दृष्टि में कृपा का पात्र होगा।

जलवायु परिवर्तन..8

वर्ष : 14 अंक : 261 देहरादून, शुक्रवार 16 मई 2025 शुल्क : 50 पैंसे पृष्ठ संख्या : 08

माणा में पुष्कर कुंभ

12 वर्षों बाद माणा गांव के केशव प्रयाग में पुष्कर कुंभ का हो रहा आयोजन

इंडिया वार्ता ब्यूरो

देहरादून,। चमोली के सीमांत गांव माणा में स्थित केशव प्रयाग में 12 वर्षों बाद विधि विधान के साथ पुष्कर कुंभ का आयोजन शुरु हो गया है। जिसे लेकर बदरीनाथ धाम के साथ ही माणा गाँव में बड़ी संख्या में तीर्थयात्रियों की आवाजाही बढ़ गई है। पुष्कर कुंभ के आयोजन को लेकर जिला प्रशासन के साथ पुलिस प्रशासन की ओर से यहां तीर्थयात्रियों की सुविधा के लिए पुख्ता इंतजाम किए हैं।

जिलाधिकारी संदीप तिवारी ने बताया कि माणा गांव के केशव प्रयाग में आयोजित पुष्कर कुंभ को लेकर पैदल मार्ग का सुधारीकरण किया गया है। यहां पैदल मार्ग पर श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए विभिन्न भाषाओं में साइन बोर्ड लगाए गए हैं। इसके साथ ही कुंभ के सुचारू संचालन के लिए जहां पैदल मार्ग पर पुलिस की तैनाती की गई है। वहीं संगम तट पर एसडीआरएफ के

जवानों की तैनाती भी की गई है। उन्होंने बताया कि तहसील प्रशासन को पुष्कर कुंभ के आयोजन को लेकर व्यवस्थाओं को सुचारू बनाए रखने के लिए नियमित मॉनिटरिंग करने के निर्देश दिए गए हैं।

बता दें कि, चमोली जिले के सीमांत गांव माणा में 12 वर्षों के बाद पुष्कर कुंभ का आयोजन किया जा रहा है। धार्मिक परंपरा के अनुसार जब 12 वर्षों में बृहस्पति ग्रह मिथुन राशि में प्रवेश करता है, तो माणा गांव स्थित अलकनंदा और सरस्वती नदियों संगम पर स्थित केशव प्रयाग में पुष्कर कुंभ का आयोजन किया जाता है। इस आयोजन में मुख्य रूप से दक्षिण भारत के वैष्णव मतावलम्बी प्रतिभाग करते हैं।

क्या है पुष्कर कुंभ का धार्मिक महत्वः हिन्दू धार्मिक मान्यताओं के अनुसार माणा गांव के पास स्थित केशव प्रयाग में महर्षि वेदव्यास ने तपस्या करते हुए हिन्दू धर्म के पौराणिक ग्रंथ महाभारत की रचना की थी। यह भी कहा जाता है कि दक्षिण भारत के महान आचार्य रामानुजाचार्य और माधवाचार्य ने इसी स्थान पर माँ सरस्वती से ज्ञान प्राप्त किया था। जिसके चलते अपनी पौराणिक परंपराओं के संरक्षण के लिए बद्रीनाथ धाम के समीप स्थित माणा गांव पहुंच कर केशव प्रयाग में स्नान कर पूजा अर्चना करते हैं।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का कहना है कि तीर्थ स्थल न केवल हमारी धार्मिक आस्था के केंद्र हैं, बल्कि ये देश की एकता और सांस्कृतिक एकजुटता के भी प्रतीक हैं। विभिन्न स्थानों से आने वाले श्रद्धालु इन स्थलों पर एकत्र होकर एक भारत, श्रेष्ठ भारत की भावना को साकार करते हैं। इसी क्रम में माणा गांव में आयोजित पुष्कर कुंभ, उत्तर को दक्षिण से जोड़ रहा है।

ग्रीन चारधाम यात्रा को बढ़ावा सरकार की पहल

इंडिया वार्ता ब्यूरो

देहरादून, । चारधाम यात्रा को पर्यावरण अनुकूल बनाने के लिए, प्रदेश सरकार ने इस यात्रा सीजन से 25 स्थानों पर ई व्हीकल चार्जिंग की सुविधा उपलब्ध करा दी है। इससे यात्रा में इलेक्ट्रिक वाहनों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ रही है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इस बार चारधाम यात्रा को ग्रीन यात्रा की थीम पर आयोजित करने के निर्देश दिए हैं। इसी क्रम में परिवहन विभाग (28) और टीएचडीसी (10) के सहयोग से चारधाम यात्रा मार्ग पर 38 ई व्हीकल चार्जिंग स्टेशन विकसित किए जा रहे हैं। इसमें से यात्रा शुरू होने तक 25 स्टेशन शुरू किए जा चुके हैं, जहां यात्री आसानी से अपने ई व्हीकल को चार्ज करवा रहे हैं। ज्यादातर चार्जिंग स्टेशन जीएमवीएन की प्रापर्टी में स्थापित किए गए हैं। प्रत्येक स्टेशन पर 60 किलोवाट क्षमता के यूनिवर्सल चार्जर लगाए गए हैं, जिनमें 30–30 किलोवाट की दो चार्जिंग गन शामिल हैं। जीएमवीएन के एमडी विशाल मिश्रा ने बताया कि ग्रीन चारधाम यात्रा को बढ़ावा देने के लिए मुख्य पड़ावों पर ई–चार्जिंग स्टेशनों की स्थापना की गई है, ताकि यात्री इलेक्ट्रिक वाहनों के उपयोग के लिए प्रोत्साहित हो सकें। अकेले जनपद रुद्रप्रयाग में पर्यटन विभाग द्वारा संचालित चार जीएमवीएन गेस्ट हाउसों पर चार्जिंग स्टेशनों की स्थापना की गई है। यहां हैं ई चार्जिंग स्टेशनः उत्तरकाशी, हरिद्वार, ऋषिकेश, मंगलौर, रुड़की, बड़कोट, स्यानाचट्टी, फूलचट्टी, जानकीचट्टी, कौडियाला, श्रीनगर, श्रीकोट, गौचर, कर्णप्रयाग, गैरसैंण, कालेश्वर, नंदप्रयाग, पीपलकोटी, औली, पांडुकेश्वर बद्रीनाथ, स्यालसौड़, गुप्तकाशी, सोनप्रयाग, घनसाली आदि।मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का कहना है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की परिकल्पना के अनुरूप इस वर्ष चारधाम यात्रा को हरित यात्रा के रूप में आयोजित करने का लक्ष्य रखा गया है। इसी क्रम में यात्रा मार्ग पर ईवी चार्जिंग स्टेशन बनाए जा रहे हैं। यह पहल न केवल श्रद्धालुओं की यात्रा को सुविधाजनक बनाएगी, बल्कि उत्तराखंड को प्रदूषण मुक्त बनाने की दिशा में भी एक सार्थक कदम साबित होगी। सरकार का उद्देश्य है कि इलेक्ट्रिक वाहनों को बढ़ावा देकर पर्यावरण संरक्षण, रेस्पॉन्सिबल टूरिज्म और हरित पर्यटन को नई दिशा दी जा सके।

उत्तराखंड में 7वां और आध्यात्मिक पर्यटन में 11वां रिसॉर्ट

इंडिया वार्ता ब्यूरो

रुद्रप्रयाग, ।भारत में आध्यात्मिक पर्यटन तेजी से बढ़ता क्षेत्र है और इसी मांग को पूरा करने के लिए स्टर्लिंग हॉलिडे रिसॉर्ट्स ने रुद्रप्रयाग में अपना नया रिसॉर्ट श्स्टर्लिंग कस्तूरीश लॉन्च किया है। यह स्टर्लिंग का उत्तराखंड में 7वां और आध्यात्मिक पर्यटन क्षेत्र में स्टर्लिंग का 11वां रिसॉर्ट है। स्टर्लिंग का यह नया रिसॉर्ट उन यात्रियों के लिए है जो पवित्र स्थलों पर आरामदायक और आत्मीय अनुभव की तलाश में हैं।रिपोर्ट्स के अनुसार, आने वाले वर्षों में भारत में आध्यात्मिक पर्यटन में बड़ी वृद्धि होने की उम्मीद है। इस बढ़ती रुचि का कारण लोगों का कल्याण, तीर्थयात्रा और सांस्कृतिक पुनर्खोज की ओर झुकाव है। भारत में स्टर्लिंग के के प्रमुख आध्यात्मिक केंद्रों में रिसॉर्ट्स हैं, जिनमें ऋषिकेश, हरिद्वार, गुरुवायूर, तिरुवन्नामलाई, मदुरै, पुरी, अमृतसर, पुष्कर, माउंट आबू और बादामी शामिल हैं। स्टर्लिंग कस्तूरी रुद्रप्रयाग, बद्रीनाथ राजमार्ग पर स्थित है, जो अलकनंदा और मंदाकिनी नदियों के संगम से सिर्फ 2 किलोमीटर दूर है।

सम्पादकीय

मूल सिद्धांतों को बचाये रखा

बौद्ध धर्म एकमात्र ऐसा धर्म कहा जा सकता है जो प्रेम की बुनियाद पर खड़ा होकर दुनिया को आकर्षित करने में सफल हुआ है और एक बार तो पूरा एशिया इस धर्म के रंग में रंग गया था। यदि चीन स्वयं को साम्यवादी लोग घोषित न करते तो आज भी बौद्ध धर्म ही दुनिया का सबसे बड़ा माना जाने वाला धर्म होता। हिन्दू धर्म अपने ही चक्रव्यूहों में फंसा हुआ ऐसा धर्म है जिसमें कोई बाहरी समाता ही नहीं है, वहां से जाने के बहुत से मार्ग हैं, लेकिन उसमें समाहित होने के कोई मार्ग नहीं है। इसलिए हिन्दुओं ने अपनों पर तो अत्याचार बहुत किये लेकिन दूसरे धर्म के लोगों को कभी परेशान नहीं किया, किसी पर आक्रमण नहीं किया और किसी को हिन्दू बनाने की कोई कोशिश नहीं की। इसके बावजूद यह दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा धर्म है। मनुष्य के इतिहास में कितनी ही सभ्यताएं बनी और मिट भी गईं आज उनका नाम लेने वाला कोई नहीं है, लेकिन हिन्दू आस्था ऐसी है कि जिसका कोई आदि और अंत मिलता ही नहीं है। इस धर्म की बुनियादें इतनी गहरी और मजबूत हैं कि उन्हें उखाड़ पाना अब तक किसी के बस की बात नहीं रही है। सदियों की दासता के बाद भी, अनेकों सांस्कृतिक, धार्मिक और राजनीतिक आक्रमणों के बाद भी हिन्दू अपनी आस्था और विश्वास को बनाए रखने में कामयाब रहा। समय के साथ इसके अपनी आस्थाओं को बदला और उच्चीकृत किया, लेकिन अपने मूल सिद्धांतों को बचाये रखा। इतने विराट आन्दोलनों, अत्याचारों के बाद भी यदि कोई जाति अपने अस्तित्व को बनाए रखने में सफल रही है तो यह उसकी महानता को दर्शाता है। यह अजग बात है कि इस जाति ने अपनों पर अनगिनत अत्याचार किये हैं। यह जाति कभी आक्रमणकारी नहीं थी लेकिन अपने ही लोगों को इसने सताया है कि उसकी कोई इम्तहां ही नहीं रही है। आज भी इसकी अधितर आबादी अपनी मुक्ति के लिए संघर्ष कर रही है।

कोहली का टेस्ट संन्यास- क्रिकेट के सबसे महान अध्यायों में से एक

-डॉ सत्यवान सौरभ

भारतीय क्रिकेट के महान इतिहास में विराट कोहली का नाम ऐसे चमकता है जैसे कोई सितारा। पिछले चौदह वर्षों में कोहली ने एक ऐसी धरोहर बनाई है, जो न केवल उनके अभूतपूर्व आंकड़ों के लिए बल्कि खेल के प्रति उनकी जुनून, तीव्रता और नेतृत्व क्षमता के लिए भी याद रखी जाएगी। जैसे ही वे टेस्ट क्रिकेट से विदा लेते हैं, यह केवल एक खिलाड़ी का नहीं, बल्कि क्रिकेट के इतिहास का एक ऐसा अध्याय है जो आने वाली पीढ़ियों तक चर्चा का विषय रहेगा।

विराट कोहली, जिन्हें आधुनिक क्रिकेट के महानतम खिलाड़ियों में से एक माना जाता है, ने 21वीं सदी में क्रिकेट खेलने का तरीका ही बदल दिया। उनके आक्रामक बल्लेबाजी, प्रेरणादायक नेतृत्व और खेल के प्रति निष्ठा ने क्रिकेट को एक नई दिशा दी। उनकी यात्रा केवल व्यक्तिगत उपलब्धियों की नहीं बल्कि भारतीय क्रिकेट की वह प्रक्रिया है, जहां टीम की मानसिकता, दृष्टिकोण और दृष्टि उनके नेतृत्व में विकसित हुई।

संक्रमण के दौर में एक पथप्रदर्शक

जब विराट कोहली ने 2011 में टेस्ट क्रिकेट में पदार्पण किया था, तब किसी ने नहीं सोचा था कि वे क्रिकेट की दुनिया में इतनी बड़ी छाप छोड़ेंगे। उस समय भारत क्रिकेट के एक संक्रमण काल से गुजर रहा था। दिग्गज खिलाड़ी जैसे सचिन तेंदुलकर, राहुल द्रविड़ और वीवीएस लक्ष्मण के संन्यास के बाद भारत को एक नए नेता की आवश्यकता थी, और कोहली ने इस जिम्मेदारी को पूरी तरह से निभाया।

कोहली का क्रिकेट में प्रवेश आक्रामकता और सफलता की इच्छा से भरा था। पहले के खिलाड़ियों की तुलना में जो अधिक संयमित और नियंत्रित थे, कोहली का खेल तरीका एकदम अलग था। उन्होंने क्रिकेट के नियमों को तोड़ा और अपने आक्रामक खेल, फिटनेस के प्रति समर्पण और उत्कृष्टता की आकांक्षा से भारतीय क्रिकेट को नई दिशा दी। जल्दी ही भारतीय टीम फिटनेस और आक्रामकता के एक नए युग का प्रतीक बन गई और कोहली इस बदलाव के सिरमौर थे।

टेस्ट क्रिकेट में महारत

विराट कोहली का टेस्ट क्रिकेट में रिकॉर्ड स्वयं में एक मिसाल है। 27 टेस्ट शतक के साथ, वे वर्तमान में टेस्ट क्रिकेट में सबसे अधिक शतक बनाने वाले खिलाड़ियों में से एक हैं। भारत के लिए, वे सचिन तेंदुलकर के बाद दूसरे स्थान पर हैं। 8,000 से अधिक टेस्ट रन और अद्वितीय औसत के साथ, उन्होंने क्रिकेट के इस सबसे कठिन प्रारूप में खुद को साबित किया है। लेकिन कोहली की महानता केवल उनके आंकड़ों में नहीं, बल्कि इस बात में भी है कि उन्होंने टेस्ट क्रिकेट को कैसे पुन: परिभाषित किया। उस दौर में जब तेज गेंदबाज और चुनौतीपूर्ण पिचें अक्सर प्रमुख रहती थीं, कोहली ने बिना किसी डर के अपने कौशल का परिचय दिया। चाहे इंग्लैंड की स्विंग करती पिचें हो या भारत की स्पिनिंग पिचें, कोहली ने हर चुनौती का सामना किया। उनकी यात्रा 2014 में एक महत्वपूर्ण मोड़ पर पहुंची, जब उन्होंने इंग्लैंड के खिलाफ खराब प्रदर्शन के बाद खुद को और बेहतर बनाने का फैसला किया। उन्होंने अपने खेल में लगातार सुधार किया और अब वे टेस्ट क्रिकेट के सबसे सशक्त बल्लेबाजों में से एक माने जाते हैं। कोहली ने न केवल रन बनाए, बल्कि उन्होंने टेस्ट क्रिकेट के लिए एक नया मानक स्थापित किया।

नेतृत्व- मैदान पर और मैदान के बाहर एक क्रांति

कोहली का व्यक्तिगत प्रदर्शन भले ही अद्वितीय हो, लेकिन उनका नेतृत्व ही उनकी असली धरोहर है। 2017 में, कोहली ने भारतीय टेस्ट टीम की कप्तानी संभाली और महेन्द्र सिंह धोनी से यह जिम्मेदारी ली। कोहली के नेतृत्व में भारत ने टेस्ट क्रिकेट में एक मजबूत और सफल टीम के रूप में पहचान बनाई। उनकी कप्तानी में भारत ने ICC टेस्ट रैंकिंग में नंबर 1 का स्थान लंबे समय तक बरकरार रखा।

कोहली की कप्तानी में भारत ने 2018 में ऑस्ट्रेलिया में अपनी पहली टेस्ट सीरीज जीत हासिल की, जो भारतीय क्रिकेट के इतिहास में एक मील का पत्थर साबित हुई। उनकी कप्तानी में भारत ने लगातार शानदार प्रदर्शन किया, चाहे वह ऑस्ट्रेलिया, इंग्लैंड या वेस्ट इंडीज की धरती हो। उनका नेतृत्व न केवल रणनीतिक था, बल्कि उन्होंने भारतीय क्रिकेट टीम में व्यक्तिगत जिम्मेदारी और जवाबदेही का भी माहौल बनाया। कोहली का नेतृत्व भारतीय क्रिकेट को नई ऊंचाइयों तक लेकर गया।

टेस्ट क्रिकेट- कोहली की कठोरता की पहचान

टेस्ट क्रिकेट का असली उद्देश्य धैर्य, तकनीक और मानसिकता की परीक्षा लेना है। यह एक खिलाड़ी की चरित्र की वास्तविक परीक्षा होती है। कोहली ने बार-बार यह साबित किया कि उनके पास टेस्ट क्रिकेट में सफल होने की सारी क्षमताएं हैं। उनका समर्पण इस प्रारूप के प्रति हमेशा स्पष्ट था। कुछ क्रिकेटर जहां टी20 लीग और वनडे क्रिकेट की ओर आकर्षित होते हैं, वहीं कोहली ने हमेशा टेस्ट क्रिकेट को प्राथमिकता दी। इस खेल में उनकी उपस्थिति यह सुनिश्चित करती थी कि भारत हमेशा एक मजबूत बल्लेबाज के साथ मैदान में उतरे।

कोहली के सबसे महत्वपूर्ण योगदानों में से एक उनकी कठिन परिस्थितियों में बनाए गए शतक हैं। 2014 में एडिलेड में उनका शतक एक बेहतरीन उदाहरण है, जहां उन्होंने भारतीय टीम की गिरावट के बीच अपनी अद्वितीय बल्लेबाजी का प्रदर्शन किया। इसी तरह दक्षिण अफ्रीका, इंग्लैंड और न्यूजीलैंड के खिलाफ उनके शतक उनके टेस्ट क्रिकेट में अपार योगदान को दर्शाते हैं।

लेकिन यह सिर्फ रन बनाने की बात नहीं थी। कोहली ने टेस्ट क्रिकेट को खेलने के तरीके में भी बदलाव किया। उनका मानना था कि टेस्ट क्रिकेट को उत्साह और उद्देश्य के साथ खेलना चाहिए। उनका मानसिकता हमेशा यह थी कि टेस्ट क्रिकेट खेल का सबसे शुद्ध रूप है, और उनका लक्ष्य था कि वे इसमें जितना हो सके योगदान दें। यही कारण है कि जब वे अपने टेस्ट करियर से विदाई ले रहे हैं, तो यह उनके खेल के प्रति उनकी गहरी श्रद्धा और सम्मान को दर्शाता है।

जब विराट कोहली टेस्ट क्रिकेट से विदा ले रहे हैं, तो इसे केवल उनके आंकड़ों में ही नहीं देखा जाना चाहिए। उनका वास्तविक प्रभाव भारतीय क्रिकेट की संस्कृति पर था। जब कोहली ने भारतीय टीम की कप्तानी संभाली, तो उन्होंने क्रिकेट के प्रति खिलाड़ियों के दृष्टिकोण में एक क्रांति ला दी। उनकी फिटनेस पर जोर, कड़ी मेहनत की प्रतिबद्धता और हर छोटी-से-छोटी बात पर ध्यान देने का तरीका यह दर्शाता है कि उन्होंने भारतीय क्रिकेट को एक नई दिशा दी। उनका प्रभाव भारतीय क्रिकेट की युवा पीढ़ी पर गहरा था, जो आज भी उनकी प्रतिबद्धता और आक्रामकता से प्रेरित होकर खेल में उत्कृष्टता प्राप्त करने की कोशिश कर रही है।

कोहली केवल एक क्रिकेटर नहीं हैं, बल्कि एक ब्रांड, एक आदर्श और खेल के प्रति एक मिशन के प्रतीक हैं। उन्होंने यह सिद्ध किया कि केवल अच्छा क्रिकेट खेलने से ही सफलता नहीं मिलती, बल्कि आपको समर्पित, केंद्रित और महानता की ओर लगातार बढ़ते रहना पड़ता है। उनका मानसिक धैर्य और कार्य नैतिकता भविष्य की पीढ़ियों के लिए मानक बन गया है।

विराट कोहली का टेस्ट क्रिकेट से संन्यास लेना एक युग का अंत है। उनके योगदान, उनके नेतृत्व और उनके खेल के प्रति समर्पण को आने वाली पीढ़ियां हमेशा याद रखेंगी।

जिम्मेदार कौन ?

प्रिय पाठकों आप भी एक पत्रकार हो तथा **दैनिक इंडिया वार्ता** की आवाज बन सकते हैं। बस आपको इसके लिए जरूरत है कि हर समय अपनी आंख व कान खुली रखें। चौंकन्ने रहें कि आपके चारों ओर क्या कुछ घटित हो रहा है। नाबालिग बच्चे ड्रग्स का सेवन कर रहे हैं? स्कूल बंक कर रहे हैं? विकास कार्यो में गड़बडी हो रही है? निर्माण कार्य महीनों से अधूरे पड़े हैं, पाइप लाइन टूटी हैं, घरों में दूषित पेयजल आपूर्ति या महिनों से पानी नहीं आ रहा है। मनरेगा में धांधली हो रही है? आपकी इस प्रकार की समस्याओं को **दैनिक इंडिया वार्ता** जिम्मेदार कॉलम में प्रमुखता के साथ उठाएगा? बस आप उठाइए कलम और तुरंत लिखकर हमें भेजें या फिर संपर्क करें? आपकी आवाज को सत्ता के शीर्ष में बैठे लोगों एवं सम्बन्धित अधिकारी तक पहुंचाया जाएगा तथा इन समस्याओं को जल्द से जल्द हल कराने का प्रयास भी किया जाएगा।

संपर्क करें
संपादक
दैनिक इंडिया वार्ता
प्रधान कार्यालय : मोहक्कमपुर खुर्द पोस्ट आई.आई.पी. रेलवे क्रसिंग
हरिद्वार रोड़ देहरादून (उत्तराखण्ड)
मोबाईल न.- 7500581414,9359555222
Email: indiawarta@gmail.com

मुख्य सेवक संवाद के तहत युवक एवं महिला मंगल दलों के साथ मुख्यमंत्री ने किया संवाद

–सेवा, संस्कृति और स्वावलंबन के लिए मंगल दलों का योगदान सराहनीयः मुख्यमंत्री

–मंगल दलों को मिलने वाली प्रोत्साहन राशि 05 हजार रुपये की जायेगी

–मंगल दलों को आत्मनिर्भर बनाने और ऋण सुविधा प्रदान करने के लिए नीति बनाई जायेगी

–राज्य स्तर पर पोर्टल बनाकर युवा और महिला मंगल दलों को एक दूसरे से जोड़ा जायेगा

इंडिया वार्ता ब्यूरो

देहरादून, । मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गुरूवार को मुख्य सेवक संवाद के तहत प्रदेशभर से आए युवक एवं महिला मंगल दलों के प्रतिनिधियों के साथ मुख्यमंत्री आवास स्थित मुख्य सेवक सदन में संवाद किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने घोषणा की कि मंगल दलों को मिलने वाली प्रोत्साहन राशि 04 हजार रूपये से बढ़ाकर 05 हजार रूपये की जायेगी। मंगल दलों को आत्मनिर्भर बनाने और ऋण सुविधा प्रदान करने के लिए नीति बनाई जायेगी। मंगल दलों को डिजिटल मिशन के अन्तर्गत प्रशिक्षण दिया जायेगा। राज्य स्तर पर एक पोर्टल बनाया जायेगा, जिससे प्रत्येक युवा और महिला मंगल दल को एक दूसरे से जोड़ा जायेगा। मुख्यमंत्री ने मंगल दलों द्वारा सामाजिक सेवा, सांस्कृतिक संरक्षण और आपदा प्रबंधन जैसे क्षेत्रों में किए जा रहे कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि मंगल दल उत्तराखंड की संस्कृति और परंपराओं को आगे बढ़ाने में अहम भूमिका निभा रहे हैं। युवक एवं महिला मंगल दल प्रदेश की सामाजिक चेतना को मजबूत करने, लोक परंपराओं को संजोने और गांव–गांव में सकारात्मक बदलाव लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। उन्होंने कहा कि आपदाओं के समय मंगल दल 'फर्स्ट रिस्पॉन्डर' की भूमिका निभाते हैं और जनजागरूकता अभियानों में भी आगे रहते हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार मंगल दलों को सशक्त बनाने के लिए अनेक योजनाएं संचालित कर रही है। उन्होंने कहा कि मंगल दलों को स्वरोजगार के लिए 50 हजार रुपये से 3.5 लाख रुपये तक की आर्थिक सहायता प्रदान की जा रही है।मुख्यमंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री युवा मंगल दल स्वावलंबन योजना के अन्तर्गत 5 करोड रूपये, मुख्यमंत्री ग्रामीण खेलकूद एवं स्वास्थ्य संवर्धन योजना के अन्तर्गत 2 करोड़ रूपये से अधिक, मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना के अन्तर्गत 60 करोड़ रूपये का प्राविधान किया गया है। मुख्यमंत्री पलायन रोकथाम योजना के अन्तर्गत 10 करोड़ रूपये की धनराशि की व्यवस्था की गई है। युवाओं को तकनीकि और व्यावसायिक प्रशिक्षण के लिए पं० दीनदयाल उपाध्याय ग्रामीण कौशल योजना 21 करोड़ रूपये से अधिक का प्राविधान किया गया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार लोक संस्कृति के संवर्धन के लिए भी निरंतर प्रयासरत है और स्थानीय मेलों व पर्वो के आयोजन के लिए आर्थिक सहयोग उपलब्ध कराया जा रहा है।

मंगल दलों के सुझावः उत्तरकाशी के आजाद डिमरी ने कहा कि मंगल दलों को मिलने वाली राशि 04 हजार रूपये से बढ़नी चाहिए। बागेश्वर की खुष्टि कोरंगा ने कहा कि लोगों को सरकारी योजनाओं का पूरा फायदा मिल सके इसके लिए ब्लॉक एवं जनपद स्तर पर होने वाली विभिन्न बैठकों में मंगल दलों को भी शामिल किया जाना चाहिए। चम्पावत की मोनिका ने कहा कि जनहित में महत्वपूर्ण जानकारियों एवं सूचनाओं के लिए पोर्टल बनाया जाना चाहिए। चमोली के सुरजीत सिंह बिष्ट ने कहा कि ग्राम स्तर पर मंगल दलों को डिजिटल प्रशिक्षण की व्यवस्था होनी चाहिए। हरिद्वार के मनोज चौहान ने कहा कि योग और फिटनेस पर राज्य में अधिक से अधिक बढ़ावा दिया जाना चाहिए। इस अवसर पर विधायक सुरेश गड़िया, पीएमजीएसवाई राज्य स्तरीय अनुश्रवण परिषद के उपाध्यक्ष शिव सिंह बिष्ट, विशेष प्रमुख सचिव अमित सिन्हा, सचिव एस.एन. पाण्डेय, निदेशक युवा कल्याण प्रशांत आर्य उपस्थित थे।

अजीम प्रेमजी स्कॉलरशिपः 18 राज्यों की 2.5 लाख छात्राओं के लिए

वर्ष 2024–25 में 25,000 से ज्यादा छात्राओं को दी गई स्कॉलरशिप

देहरादून, । अजीम प्रेमजी फाउण्डेशन ने छात्राओं के लिए अजीम प्रेमजी स्कॉलरशिप की घोषणा की है। छात्राओं को यह स्कॉलरशिप अपनी उच्च शिक्षा (स्नातक) जारी रखने या पाने के लिए प्रदान की जाएगी। इस स्कॉलरशिप की मुख्य विशेषताएँ, अजीम प्रेमजी स्कॉलरशिप के लिए आवेदन करने के लिए छात्रा का किसी सरकारी स्कूल या म्युनिसिपल स्कूल से कक्षा 10 और 12 उत्तीर्ण करना आवश्यक है। इसके साथ ही, आवेदन के समय किसी सरकारी संस्थान या विश्वसनीय प्रामाणिक निजी कॉलेज या विश्वविद्यालय में मान्यता प्राप्त स्नातक उपाधिया डिप्लोमा के प्रथम वर्ष में नियमित छात्रा के रूप में प्रवेश प्राप्त किया होना चाहिए।

यह स्कॉलरशिप पाने वाली छात्राओं को अपनी स्नातकद्ध डिप्लोमा की पढ़ाई पूरी होने तक हर साल 30,000 रुपये प्रदान किए जाएंगे। अगर कोई छात्रा 4 वर्षों का बीएससी नर्सिंग कोर्स कर रही हैं, तो वह इन चार वर्षों में 1,20,000 रुपयों की सहायता प्राप्त करेगी। यह धनराशि हर साल दो किस्तों में छात्रा के बैंक खाते में सीधे भेजी जाएगी। वह अपनी जरूरत के मुताबिक इन पैसों का उपयोग कर सकती है।

अकादमिक वर्ष 2025–26 में लगभग 2.5 लाख छात्राओं को अजीम प्रेमजी स्कॉलरशिप प्रदान की जाएगी। इस बार देश के 18 राज्यों की छात्राएं स्कॉलरशिप के लिए आवेदन कर सकती हैं।

अजीम प्रेमजी फाउण्डेशन के चीफ एक्सेक्यूटिव ऑफिसर अनुराग बेहर ने कहा कि, अच्छी स्कूली शिक्षा जीवन की आधारशिला है, जबकि उच्च शिक्षा जीवन की सामाजिक और आर्थिक संभावनाओं में बदलाव लाती है। देश सभी क्षेत्रों में प्रगति कर रहा है, इसके बावजूद देश की लड़कियाँ शिक्षा हासिल करने की राह में कई सामाजिक और आर्थिक बाधाओं का सामना कर रही हैं। हम लड़कियों को उनके उच्च शिक्षा के सफर में जरूरी सहयोग करने का वादा करते हैं। इससे उन्हें अपने जीवन की दिशा खुद तय करने में मदद मिलेगी।

अजीम प्रेमजी स्कॉलरशिप पहल को वर्ष 2024–25 कुछ चुनिंदा जगहों पर लागू किया गया। इसमें मध्य प्रदेश, राजस्थान व उत्तर प्रदेश के कुछ जिले और झारखण्ड का इटकी ब्लॉक शामिल किए गए थे। इस सत्र में अजीम प्रेमजी फाउण्डेशन ने 25,000 छात्राओं को स्कॉलरशिप प्रदान की। पहले वर्ष का पैसा इन छात्राओं के बैंक खातों में भेजा जा चुका है। अजीम प्रेमजी स्कॉलरशिप के दूसरेसत्र के लिए जुलाई 2025 में आवेदन आमंत्रित किए जाएँगे। इस सत्र में और भी कई राज्यों को

स्कॉलरशिप के दायरे में शामिल किया जाएगा। ये राज्य हैं रू (1) अरुणाचलप्रदेश, (2) असम, (3) बिहार, (4) छत्तीसगढ़, (5) झारखंड, (6) कर्नाटक, (7) मध्यप्रदेश, (8) मणिपुर, (9) मेघालय, (10) मिजोरम, (11) नागालैंड, (12) ओडिशा, (13) राजस्थान, (14) सिक्किम, (15) तेलंगाना, (16) त्रिपुरा, (17) उत्तरप्रदेश, और (18) उत्तराखंड। इस कार्यक्रम में अगर कोई भी बदलाव या इस बारे में कोई भी अपडेट आते हैं, तो आवेदन प्रक्रिया की शुरुआत में ही सूचित किया जाएगा।आने वाले समय में अजीम प्रेमजी स्कॉलरशिप प्रोग्राम पूरे देश में लागू किया जाएगा।

सुबह की एक गलती बन सकती है सिर-गर्दन के कैंसर की वजह

सिर और गर्दन के कैंसर से बचना चाहते हैं तो रोजाना ब्रश और फ्लॉसिंग करें. इससे मसूढ़ों से जुड़ी कई बीमारी हो सकती है. यह दावा एक रिसर्च में की गई है. ओरल हेल्थ को लेकर लापरवाही से बचने की सलाह दी गई है.

सुबह की एक गलती सिर और गर्दन के कैंसर का रिस्क बढ़ा सकती है. एक नई स्टडी में पता चलता है कि रेगुलर तौर से अपने दांतों को ब्रश करने और फ्लॉसिंग करने से इन दोनों ही कैंसर का खतरा कम हो सकता है.

अध्ययन के अनुसार, मुंह की साफ-सफाई न करने से सिर्फ डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर ही नहीं बल्कि सिर और गर्दन के कैंसर का खतरा भी बढ़ सकता है. इसलिए ओरल हेल्थ को लेकर किसी तरह की लापरवाही न बरतें.

क्या कहती है स्टडी

यह स्टडी कैंसर के खतरे और मुंह में कुछ बैक्टीरिया के बीच कनेक्शन की पहचान के लिए की गई थी. एनवाईयू लैंगोन हेल्थ और इसके पर्लमटर कैंसर सेंटर के रिसर्चर के नेतृत्व में हुई इस स्टडी में पाया गया कि मुंह में रहने वाले सैकड़ों में से एक दर्जन से ज्यादा प्रकार के बैक्टीरिया सिर और गर्दन स्क्वैमस सेल ग्रोथ की आशंका 50 प्रतिशत तक बढ़ा देती हैं, जबकि छोटे अध्ययनों ने मुंह में कुछ बैक्टीरिया को कैंसर से जोड़ा है.

स्टडी में हेल्दी पुरुषों और महिलाओं से जमा ओरल जर्म्स की जेनेटिक स्ट्रक्चर को देखा गया. मुंह में नियमित रूप से पाए जाने वाले सैकड़ों अलग-अलग बैक्टीरिया में से 13 प्रजातियों को एचएनएससीसी के जोखिम को बढ़ाने या कम करने के लिए दिखाया गया है. कुल मिलाकर, इस ग्रुप में कैंसर की आशंका 30 प्रतिशत अधिक थी. मसूड़ों की बीमारी में अक्सर देखी जाने वाली 5 अन्य प्रजातियों के कॉम्बिनेशन में जोखिम 50 प्रतिशत बढ़ गया था.

क्या कहते हैं रिसर्चर

ये बैक्टीरिया बायोमार्कर के तौर पर काम कर सकते हैं, जिनसे हाई रिस्क की पहचान की जा सकती है. क्राक का कहना है कि पिछली जांचों में पहले से ही इन कैंसर से पीड़ित लोगों के ट्यूमर के सैंपल में कुछ बैक्टीरिया का पता चला था. फिर, 2018 में मौजूदा रिसर्च टीम ने पता लगाया कि हेल्दी पार्टिसिपेंट्स में रोगाणु, समय के साथ, एचएनएससीसी के आने वाले जोखिम में कैसे मदद कर सकते हैं. हालांकि, इसे लेकर अभी और भी ज्यादा रिसर्च की जरूरत है.

रेगुलर तौर पर करें ब्रश

इस स्टडी में शामिल रिसर्चर का कहना है कि अपने दांतों को ब्रश करना और फ्लॉसिंग रेगुलर तौर पर करें. इससे न केवल पीरियडोंटल बीमारी को रोकने में मदद मिल सकती है, बल्कि सिर और गर्दन के कैंसर से भी बच सकते हैं. ओरल हेल्थ को लेकर किसी तरह की लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए.

सेब खाने के फायदे तो जानते होंगे अब जान लें नुकसान

सेब खाना यूं तो हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है, लेकिन इसके कुछ साइड इफेक्ट भी होते हैं जिनसे हमें बचना चाहिए.

एन एप्पल इन ए डे कीप डॉक्टर अवे... यह कहावत तो आपने बहुत सुनी होगी कि दिन में एक सेब खाने से हम डॉक्टर से दूर रह सकते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कुछ लोग ऐसे होते हैं जिन्हें एप्पल का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह एप्पल सेहत के लिए हानिकारक भी हो सकते हैं. तो चलिए हम आपको बताते हैं एप्पल खाने के फायदे और इसके साइड इफेक्टके बारे में. सेब में विटामिन सी, पोटैशियम और डाइटरी फाइबर जैसे जरूरी विटामिन और खनिज होते हैं. इतना ही नहीं ये क्वेरसेटिन, कैटेचिन और क्लोरोजेनिक एसिड जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जो कोशिकाओं को नुकसान से बचाने में मदद करते हैं. सेब में डाइटरी फाइबर होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करते हैं. इसमें मौजूद पॉलीफेनॉल ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है. कैलोरी कम होने के कारण यह वेट लॉस करने वाले लोगों के लिए बढ़िया स्नैक ऑप्शन है. इसमें पेक्टिन होता है, यह प्रकार का प्रीबायोटिक फाइबर है जो पेट में अच्छे बैक्टीरिया को पोषण देता है, जिससे पाचन बेहतर होता है. सेब में मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करते हैं. कुछ लोगों को सेब खाने से एलर्जी हो सकती है, खासकर ओरल एलर्जी सिंड्रोम वाले लोग अगर ज्यादा मात्रा में सेब का सेवन करें तो इससे मुंह, गले और त्वचा में खुजली या सूजन हो सकती है. बहुत ज्यादा सेब खासकर इसका छिलका खाने से पेट फूलना, गैस या पेट में ऐंठन हो सकती है. सेब थोड़े से अम्लीय होते हैं ऐसे में ज्यादा सेब खाने से एसिड रिफ्लेक्ट या पेट अपसेट हो सकता है. सेब का जूस एंटीहिस्टामाइन और एंटीबायोटिक जैसी कुछ दवाओं के अब्जॉर्पशन में बाधा पैदा कर सकता है. वहीं, सेब खाने के बाद मूली, खट्टे फल, अचार खाने से हमेशा बचना चाहिए. आजकल मार्केट में ऐसे सेब भी खूब मिलते हैं जिसमें केमिकल का इस्तेमाल किया जाता है, ये थोड़े सस्ते होते हैं. लेकिन हमें इनका सेवन करने से बचना चाहिए.

आत्मनिर्भर और सशक्त बन रहीं हैं देश की महिलाएं

सुनील कुमार महला

प्राचीन काल से ही महिलाओं का स्थान भारत में बहुत ही महत्वपूर्ण व अहम रहा है। महिला को ही सृष्टि रचना का मूल आधार कहा गया है। महिलाएं, हमारे समाज का एक महत्वपूर्ण और आवश्यक अंग है, क्योंकि विश्व की आधी जनसंख्या तकरीबन महिलाओं की ही है। डॉ. अंबेडकर ने एक बार यह बात कही थी कि यदि किसी समाज की प्रगति के बारे में सही-सही जानना है तो उस समाज की स्त्रियों की स्थिति के बारे में जानो। कोई समाज कितना मजबूत हो सकता है, इसका अंदाजा इस बात से इसलिए लगाया जा सकता है क्योंकि स्त्रियाँ किसी भी समाज की आधी आबादी हैं। बिना इन्हें साथ लिए कोई भी समाज अपनी संपूर्णता में बेहतर नहीं कर सकता है। बहरहाल, कहना ग़लत नहीं होगा कि भारतीय समाज में आज महिलाओं को लगातार सशक्त बनाने की दिशा में अनेक कदम उठाए जा रहे हैं, क्यों कि यह बात हम सभी जानते हैं कि जब भारत की नारी सशक्त होगी तभी परिवार सशक्त होगा, परिवार के बाद समाज और समाज के बाद देश सशक्त होगा। इस संबंध में हाल ही में(11 दिसंबर को) हरियाणा के पानीपत के कम्युनिटी सेंट्रल हाल में महिलाओं को सशक्त और आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने बीमा सखी योजना का आगाज किया है। उल्लेखनीय है कि एलआईसी बीमा सखी योजना 18 से 70 साल की महिलाओं(दसवीं पास) के लिए है। इसमें महिलाओं को पहले तीन साल की ट्रेनिंग दी जाएगी और इस ट्रेनिंग पीरियड के दौरान महिलाओं को कुछ पैसे(दो लाख रुपए से अधिक) भी मिलेंगे। उल्लेखनीय है कि इसमें पहले साल 7 हजार, दूसरे साल 6 हजार और तीसरे साल 5 हजार रुपये महीना मिलेंगे। इसमें बोनस कमीशन शामिल नहीं है। इसके लिए शर्त रहेगी कि महिलाएं जो भी पॉलिसी बेचेंगी, उनमें से 65 फीसदी अगले साल के आखिर तक सक्रिय (इन-फोर्स) रहनी चाहिए। इस योजना के तहत दसवीं पास महिलाएं पहले साल हर महीने कम से कम दो और साल में 24 पालिसी बेचेंगी। उन्हें बोनस के अलावा कमिशन के तौर पर 48 हजार रुपये वार्षिक मिलेंगे यानी एक पालिसी के लिए 4 हजार रुपये। सबसे अच्छी बात यह है कि ट्रेनिंग के बाद महिलाएं एलआईसी बीमा एजेंट के रूप में काम कर सकेंगी। इतना ही नहीं इस योजना के तहत, बीए पास बीमा सखियों को विकास अधिकारी यानी डेवलेपमेंट ऑफिसर बनने का मौका भी मिल सकता है। वास्तव में, इस योजना के तहत महिलाएं अपने इलाके की महिलाओं को बीमा कराने के लिए प्रोत्साहित करेंगी। इस योजना का मुख्य और अहम् मकसद देश की महिलाओं को आत्मनिर्भर व आर्थिक रूप से सक्षम बनाना है। यहां पाठकों को जानकारी देना चाहूंगा कि महाराष्ट्र में 'मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहिण योजना' 1 जुलाई 2024 से चल रही है। इसके तहत पात्र महिलाओं को 1500 रुपये प्रति माह दिए जा रहे है। इधर मध्य प्रदेश की लाडली बहना योजना के बारे में कौन नहीं जानता। कहना ग़लत नहीं होगा कि इस योजना के वृहद स्वरूप ने प्रदेश की महिलाओं के समग्र सशक्तिकरण में महती भूमिका निभाई है। इस योजना से न केवल महिलाओं ने अपनी छोटी-छोटी वित्तीय आवश्यकताओं को पूरा किया है बल्कि योजना का लाभ प्राप्त करने के लिये महिलाएं बैंकिंग प्रणाली से सीधे परिचित हुई हैं। इससे परिवार के निर्णयों में भी उनकी भूमिका बड़ी है और सामाजिक रूप से महिलाओं के सम्मान में वृद्धि हुई है। बहरहाल, पाठकों को बताता चलूं कि देश में %बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ% अभियान की शुरुआत भी वर्ष 22 जनवरी 2015 में हरियाणा के पानीपत से ही हुई थी। हमारे देश के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी विकसित भारत के चार स्तम्भ(गरीब , युवा, किसान और महिला)

मानते हैं, और महिला सशक्तिकरण उनमें से एक है। आज देश में नारी समानता पर लगातार काम हो रहा है और देश की महिलाएं लगातार सशक्त हो रहीं हैं। आज राजनीति में संसद और विधानसभाओं में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ाने के लोकसभा और विधानसभाओं में महिलाओं को 33त्न आरक्षण देने के मकसद से %नारी शक्ति वंदन अधिनियम% लाया गया है। महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए हरियाणा में पांच लाख लखपति दीदी बनाने का लक्ष्य दिया है। एक अन्य अभियान नमो ड्रोन दीदी का है, जिसमें स्वयं सहायता समूहों को ड्रोन पायलटों का मुफ्त प्रशिक्षण दिया जा रहा है। आज महिला शिक्षा, महिला रोजगार पर लगातार जोर दिया जा रहा है। महिलाओं के लिए प्रधानमंत्री उज्जवला योजना है इस योजना के तहत आर्थिक रूप से कमजोर गृहणियों को रसोई गैस सिलेंडर उपलब्ध कराया जा रहा है। इतना ही नहीं महिला सशक्तीकरण की दिशा में ही देश में 10 अक्टूबर 2019 से सुरक्षित मातृत्व आश्वासन सुमन योजना भी चलाई जा रही है जिसके तहत 100 फीसदी तक अस्पतालों या प्रशिक्षित नर्सों की निगरानी में महिलाओं के प्रसव को किया जाता है. ताकि प्रसव के दौरान मां और उसके बच्चे के स्वास्थ्य की उचित देखभाल की जा सके। सुकन्या समृद्धि योजना, फ्री सिलाई मशीन योजना और महिला शक्ति केंद्र योजना अन्य योजनाएं हैं जो लगातार महिलाओं को आर्थिक रूप आत्मनिर्भर और सशक्त बनाने की दिशा में काम कर रही हैं।

गर्दन की अकड़न और दर्द से जल्द राहत दिलाएंगे ये नुस्खे

ऑफिस में लंबे समय तक लैपटॉप के सामने बैठे रहने या लेटकर कई घंटों तक मोबाइल का इस्तेमाल करने की वजह से गर्दन का दर्द एक आम समस्या बन गई है। तनाव और सोने की गलत पोजीशन गर्दन में अकड़न और दर्द के प्रमुख कारण हैं, जो दर्दनाक और असहज होते हैं। इस दर्द से जल्द राहत पाने के लिए कुछ प्राकृतिक और घरेलू उपचार अपनाए जा सकते हैं। चलिए आज इसी से जुड़े 5 नुस्खे जानते हैं।

ठंडा या गर्म सिकाई करें

अगर आप गर्दन के दर्द से जल्दी राहत पाना चाहते हैं तो ठंडा या गर्म सिकाई करें। इससे मांसपेशियों को आराम मिलेगा और यह गर्दन में रक्त के प्रवाह को तेज करके दर्द से निजात दिलाने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए प्रभावित हिस्से पर 20 मिनट के लिए हीटिंग पैड या आइस पैक लगाएं। गर्मी सख्त मांसपेशियों को आराम देगी, जबकि ठंडी सिकाई सूजन को कम करने में मददगार है। इसे दिन में 2-3 बार दोहराएं।

सेब का सिरका है उपयोगी

सेब का सिरका एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है। यह गर्दन और मांसपेशियों के दर्द और तनाव को दूर करने के लिए एक बेहतरीन घरेलू उपाय है। लाभ के लिए एक मुलायम रुमाल को थोड़े से सेब के सिरके में भिगोएं और फिर इसे गर्दन पर करीब 1 घंटे के लिए रखें। बेहतर परिणाम के लिए ऐसा दिन में 2 बार करें। सेब के सिरके से जुड़े इन हैक्स को भी आजमाएं।

एप्सम सॉल्ट से नहाएं

एप्सम सॉल्ट एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से समृद्ध होता है, इसलिए यह मांसपेशियों को आराम और दर्द और सूजन ने राहत दिलाने में मददगार है। लाभ के लिए गुनगुने पानी में 1-2 कप एप्सम सॉल्ट मिलाएं और दिन में कम से कम एक बार अपने शरीर विशेषकर गर्दन के हिस्से को 15-20 मिनट के लिए इसमें भिगोएं। नहाते समय भी आप इसी पानी का इस्तेमाल करें। यह सख्त मांसपेशियों को शांत और सूजन को कम करेगा।

एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल करें

एसेंशियल ऑयल की सुखदायक महक सख्त और तंग गले की मांसपेशियों को आराम और दर्द और सूजन से राहत देने में मदद कर सकती है। इसके अलावा यह थकान को दूर करके दिमाग को शांत करने और तनाव और चिंता को कम करने में भी मदद करता है। इसके लिए पेपरमिंट एसेंशियल ऑयल को लैवेंडर ऑयल, गर्म जैतून के तेल और तुलसी के तेल के साथ मिलाएं। अब इस मिश्रण से गर्दन पर कुछ देर तक मालिश करें।

अदरक का तेल भी आएगा काम

अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी, औषधीय और एंटी-सेप्टिक गुण होते हैं, जो गर्दन और पीठ दर्द को कम करने में मदद करते हैं। यह रूमेटाइड आर्थराइटिस और ऑस्टियोआर्थराइटिस से जुड़े दर्द को कम करने में भी मदद करता है। दर्द और सूजन को कम करने के लिए आप रोजाना 2-3 कप अदरक की चाय में शहद मिलाकर पी सकते हैं। इसके अलावा गर्दन के प्रभावित हिस्से के दर्द को शांत करने के लिए रोजाना इस पर 2-3 बार अदरक का तेल लगाएं।

फैटी लिवर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं ये 5 फल

फैटी लिवर की बीमारी लिवर की कोशिकाओं में ज्यादा फैट जमा होने की वजह से होती है और इसमें लिवर सही तरह से काम करना बंद कर देता है। अगर समय रहते इसके उपचार पर ध्यान न दिया जाए तो यह लिवर फेल होने या लिवर कैंसर का कारण बन सकती है। स्वस्थ जीवनशैली और डाइट में फाइबर युक्त फलों को शामिल करके इस बीमारी के खतरे को प्राकृतिक रूप से कम किया जा सकता है।

चकोतरा - खट्टे-मीठे स्वाद से भरपूर यह फल फैटी लिवर के प्रभाव को कम करने में काफी मदद कर सकता है। चकोतरा में मौजूद विटामिन- सी और एंटी-ऑक्सीडेंट्स आपके लीवर के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए शरीर से विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में मदद करते हैं। यही नहीं, इसमें मौजूद फाइबर पाचन क्रिया को मजबूत करने के साथ-साथ शरीर की वसा को कम करने का काम करता है। चकोतरा के सेवन से ये 5 फायदे भी मिल सकते हैं।

एवोकाडो- फैटी लिवर से निपटने के लिए कई डॉक्टर मरीज की डाइट में एवोकाडो को शामिल करने की सलाह देते हैं। अच्छे कोलेस्ट्रॉल से भरपूर एवोकाडो को खाने का सुझाव उन लोगों के लिए दिया जाता है, जो नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर (इस्रर) से पीड़ित हैं। यह वसा या रक्त लिपिड को कम करने और लिवर को पहले की तरह स्वस्थ करने में मदद कर सकता है।

ब्लूबेरी -ब्लूबेरी एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती हैं और लिवर की बीमारियों, विशेष रूप से फैटी लीवर, के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकती हैं। इसके अलावा इनमें एंथोसायनिन और फाइबर जैसे खनिज भी मौजूद होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल, लिपिड और ग्लूकोज के स्तर में सुधार करने में सक्षम हैं। इन तीनों के स्तर में गड़बड़ी होने से हृदय रोग और लिवर की समस्या पैदा हो सकती है।

अंगूर- अंगूर में रेस्वेराट्रॉल नामक खास तत्व मौजूद होता है, जो फैटी लिवर का खतरा कम करने में सहयोग प्रदान कर सकता है। अंगूर में बायोएक्टिव यौगिक होते हैं, जो एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-बैक्टीरियल गुण की तरह काम करके लिवर को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। हालांकि, फैटी लिवर वाले लोग डाइट में अंगूर को शामिल करने से पहले डॉक्टरी सलाह जरूर लें।

सेब- यह फल भी लिवर के स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकता है क्योंकि इसमें फाइबर होता है और यह लिवर को डिटॉक्सीफाई करने में मदद कर सकता है। फैटी लिवर का जोखिम कम करने में भी इस फल का सेवन काफी मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त सेब में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट गुण फ्री रेडिकल्स को कम करके फैटी लिवर कोशिकाओं को ठीक करने में सहायता प्रदान कर सकते हैं।

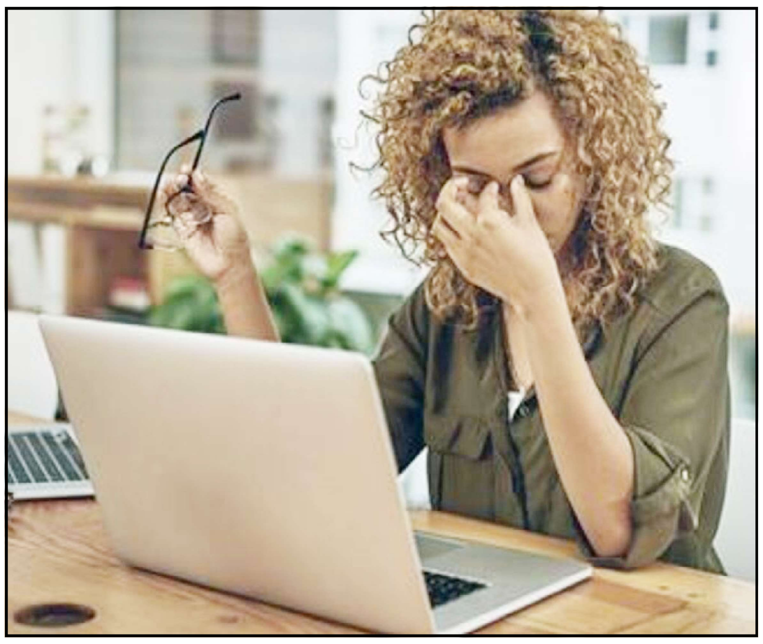
डिब्बा बंद भोजन संस्कृति !

सुनील कुमार महला

पहले की तुलना में आज हमारी जीवनशैली बहुत बदल गई है। सच तो यह है कि आज हम आपा-धापी और दौड़-धूप भरी जिंदगी जी रहे हैं। समय होते हुए भी आज हमारे पास दूसरों के लिए तो दूर की बात, स्वयं के लिए भी समय नहीं बचा है। समय के अभाव में हम अपने रहन-सहन, खान-पान पर भी पर्याप्त ध्यान नहीं दे पा रहे हैं खान-पान पर तो बहुत ज्यादा असर पड़ा है। इससे हमारी जीवनशैली पूरी तरह से बदल गई है। आज हम सभी पाश्चात्य सभ्यता -संस्कृति(वेस्टर्न कल्चर) के प्रभाव के बीच जी रहे हैं और हमारी इस बदलती जीवनशैली का प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर पड़ा है। आज हम अपने जीवन में इतने अधिक व्यस्त हो गए हैं कि हमारे पास न तो भोजन बनाने का समय ही बचा है और न ही इसे ठीक से खाने का। हम इत्मिनान से भोजन करते नहीं,उसे निगलते हैं। विशेषकर आज मेट्रो सीटीज में डिब्बा बंद भोजन की संस्कृति पनपती चली जा रही है। कहना ग़लत नहीं होगा कि ताजा भोजन, ताज़ा ही होता है और डिब्बा बंद भोजन की तुलना में कहीं अधिक पौष्टिक और पौषण युक्त। डिब्बा बंद भोजन कभी भी ताज़ा भोजन की होड़ नहीं कर सकता है,भले ही कोई कुछ भी कहे। यह ठीक है कि थर्मल प्रोसेसिंग(खाद्य पदार्थ) से विभिन्न खाद्य उत्पाद डिब्बों में पूरे साल उपलब्ध रहते हैं और इनकी उपलब्धता भी कहीं अधिक आसान और सरल है। यह भी ठीक है कि डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों को प्रसंस्करण, जीवाणुरहित(गर्म या ठंडा करके) किया जाता है और इन्हें कंटेनरों में पैक करके वायुरोधी ढंग से सील किया जाता है, लेकिन चिकित्सकों का यह मानना है कि डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ खाने से व्यक्ति की जैविक उम्र में इज़ाफ़ा होता है अर्थात बुढ़ापा जल्दी दस्तक देने लगता है। हालांकि, कुछ लोग यह भी मानते हैं कि डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ ताजे और जमे हुए खाद्य पदार्थों की तरह ही पौष्टिक हो सकते हैं क्योंकि डिब्बाबंदी से कई पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं। उनका यह मानना है कि डिब्बाबंदी की प्रक्रिया से खनिजों, वसा में घुलनशील विटामिन, प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अपेक्षाकृत अपरिवर्तित रहती है, लेकिन डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों में उच्च ताप के कारण कुछ जल में घुलनशील विटामिन जैसे विटामिन सी और बी क्षतिग्रस्त हो सकते हैं। हालांकि, यह भी एक तथ्य है कि डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ उन लोगों के लिए उपयोगी होते हैं जो दूरदराज के क्षेत्रों में रहते हैं जहां ताजा खाद्य पदार्थ आसानी से उपलब्ध नहीं होते, विशेषकर सैन्यकर्मियों के लिए। यहां तक कि डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ भोजन की बर्बादी को कम करने में मदद करते हैं। यह भी एक तथ्य है कि जिन डिब्बों में इनको(डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ) संरक्षित किया जाता है वे डिब्बे काफी हल्के, टिकाऊ होते हैं, तथा इन्हें भण्डारित करना, इधर-उधर ले जाना और निपटाना आसान होता है और इन सभी गुणों के कारण, ये डिब्बे भोजन को ऑक्सीजन के संपर्क से तथा अत्यधिक प्रकाश के संपर्क से बचा सकते हैं। डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों के नुकसान यह हैं कि डिब्बाबंदी की प्रक्रिया में अक्सर घुले हुए नमक का प्रयोग किया जाता है, और उच्च नमक सामग्री से उच्च रक्तचाप, हृदय रोग

जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। नमक के अलावा डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त चीनी की मात्रा भी हो सकती है। इसके अलावा,डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ अम्लीय नहीं होते, क्योंकि उन्हें पर्याप्त तापीय उपचार नहीं मिलता, जिससे उनमें बैक्टीरिया पनप सकते हैं।यह भी एक तथ्य है कि निर्माता अक्सर डिब्बाबंद सूप में संरक्षण और स्वाद बढ़ाने के लिए सोडियम फ़ॉस्फ़ेट मिलाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप ऊतक क्षति, हृदय रोग का खतरा, गुर्दे की दुर्बलता, और हड्डियों का नुकसान आदि समस्याएं हो सकती हैं। कुछ मामलों में, डिब्बाबंद भोजन को अधिक टिकाऊ बनाने के लिए उसमें प्रचुर मात्रा में संरक्षक पदार्थ(प्रतिरक्षक), स्टार्च आदि मिला दिए जाते हैं। डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों में बिस्फेनॉल-ए (बीपीए) जैसे रसायन मिले हो सकते हैं, जो स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इतना ही नहीं कभी-कभी, डिब्बों में मौजूद धातु भोजन के अंदर पहुंच जाती है, जिससे भोजन में धातु जैसा स्वाद(धात्विक स्वाद) आ जाता है। डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों में वसा व कार्बोहाइड्रेट भी खाने को देर तक चलने लायक बनाने के लिये इस्तेमाल किए जाते हैं। चिकित्सकों का कहना है कि रासायनिक पदार्थों द्वारा संरक्षित डिब्बाबंद खाना हमारे शरीर में सूजन भी पैदा कर सकता है। डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों के लगातार सेवन से व्यक्ति मोटापा, हृदय रोग, दूसरी श्रेणी के मधुमेह व गठिया जैसे रोगों का भी शिकार हो सकता है। डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट अधिक होता है जो मोटापे और हृदय रोगों को जन्म देते हैं।वास्तव में आज भारतीय परिवारों में डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों के सेवन की प्रवृत्ति बढ़ी है तो उसका कारण यह है कि आज लोगों की आय में पहले की तुलना में बढ़ोत्तरी हुई है और हम भारतीय भी आज पश्चिमी देशों की खान-पान संस्कृति का अनुशरण करने लगें हैं। हमारे बुजुर्ग घर में बने ताजा भोजन, मोटे अनाज को खाने की सलाह देते आए हैं लेकिन आज पाश्चात्य संस्कृति के जाल में फंसकर हम डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों को अपना रहे हैं। भले ही आज हम अपने बुजुर्गों की खान-पान के प्रति सोच को पुरातनपंथी कहकर नकार रहें हों, लेकिन सच तो यह है कि ताजा भोजन/खाद्य पदार्थों का कोई विकल्प नहीं है। कहना ग़लत नहीं होगा कि अधिक मात्रा में जंक फूड, फास्ट फूड व प्रसंस्कृत भोजन(डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ) का सेवन मनुष्य स्वास्थ्य के लिए लाभदायक नहीं है, यह संस्कृति लाइफस्टाइल डिज़ीज़ को जन्म दे रही है। अत: आज जरूरत इस बात की है कि हम लोगों को डिब्बाबंद भोजन से परहेज करने के लिये जागरूकता अभियान चलाएं और अपनी संस्कृति को अपनाएं।

घंटों लैपटॉप पर करते हैं काम तो .जरूर करें ये एक्सरसाइज



आज के डिजिटल जमाने में आंखों की थकावट या तनाव एक आम शिकायत है. जो अक्सर लंबे समय तक स्क्रीन के सामने रहने के कारण होती है. अगर आप भी इससे जूझ रहे हैं तो अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में कुछ खास आदतों को शामिल करके इनसे निजात पा सकते हैं. सिरदर्द, धुंधली दृष्टि और सूखी आंखें जैसे लक्षण डिजिटल आई स्ट्रेन के सभी लक्षण हैं. जो असुविधा को कम करने और आपकी आंखों को काफी ज्यादा नुकसान पहुंचाते हैं.

20-20-20 नियम का पालन करें

आंखों की थकान को रोकने के लिए एक आसान लेकिन शक्तिशाली तरीका 20-20-20 नियम है. हर 20 मिनट में 20 सेकंड का ब्रेक लें और 20 फीट दूर किसी चीज़ को देखें. यह आदत आपकी आंखों को आराम देती है, जिससे स्क्रीन पर लगातार ध्यान कम होता है. जो आंखों के तनाव का एक मुख्य कारण है. अपने फ़ोन पर रिमाइंडर सेट करना या ऐसे ऐप का उपयोग करना जो आपको ब्रेक लेने के लिए प्रेरित करते हैं. इस आदत को आसान बनाने में मदद कर सकते हैं.

अपनी लैपटॉप स्क्रीन सेटिंग ठीक करें

आपके डिजिटल डिवाइस पर चमक और कंट्रास्ट सेटिंग आंखों के आराम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं. सुनिश्चित करें कि आपकी स्क्रीन की चमक आपके परिवेश में मौजूद रोशनी से मेल खाती हो. आपकी स्क्रीन और कमरे की रोशनी के बीच बहुत ज्यादा कंट्रास्ट आपकी आंखों को ज़्यादा मेहनत करवा सकता है. इसके अलावा, टेक्स्ट का आकार बढ़ाने और एंटी-ग्लेयर स्क्रीन या कोटिंग का उपयोग करके चमक को कम करने से तनाव कम हो सकता है.

ज़्यादा बार पलकें झपकाएं

स्क्रीन पर ध्यान केंद्रित करते समय लोगों का कम बार पलक झपकाना आम बात है. जिससे उनकी आंखें सूखी और चिड़चिड़ी हो जाती हैं. कंप्यूटर, स्मार्टफ़ोन या टैबलेट पर काम करते समय ज़्यादा बार पलकें झपकाने का सचेत प्रयास करें. पलकें झपकाना आंखों को नम रखने में मदद करता है, सूखापन रोकता है और स्वाभाविक रूप से तनाव को कम करता है. अगर आपको याद रखने में मुश्किल हो रही है. तो अपनी आंखों में नमी बनाए रखने के लिए कृत्रिम आंसू या आई ड्रॉप का उपयोग करने पर विचार करें.

सही लाइट में बैठकर काम करें

अगर आप जिस जगह बैठकर काम कर रहे हैं और वहां लाइट कम हैं तो उससे आपकी आंखों में दिक्कत हो सकती है. इसलिए कम रोशनी वाले कमरे में बैठकर काम न करें. काम करने के लिए ऐसी रोशनी चुनें न तो बहुत ज्यादा तेज और न बहुत ज्यादा हल्का हो. यदि आप कंप्यूटर का उपयोग कर रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि स्क्रीन पर ऊपर की ओर प्रकाश या खिड़कियों से कोई चमक न आ रही हो. अपनी स्क्रीन को ऐसे कोण पर रखें जहां चमक कम से कम हो और अपने कार्यस्थल पर ध्यान केंद्रित करने के लिए नरम रोशनी वाले डेस्क लैंप का उपयोग करने पर विचार करें.

आंखों की एक्सरसाइज करें

अपनी आखों की मांसपेशियों को मज़बूत बनाएं इसके लिए आप आंखों से जुड़ी एक्सरसाइज करें आप इस तरह के एक्सरसाइज कर सकते हैं जैसे आंखों को घुमाना, आंखों को हर 10 सेकेंड पर घुमाना. ऐसा करने से आप ज्यादा एकाग्रता से काम कर सकते हैं. आंखों की एक्सरसाइज जरूर करें.

गर्दन में होने वाले दर्द से हो जाएं सावधान

पहले सर्वाइकल पेन सिर्फ बड़ी उम्र के लोगों को होता था, लेकिन अब यह तेजी से युवाओं को भी अपनी चपेट में ले रहा है. यह बीमारी बड़े पैमाने पर देखी जा रही है, खासकर उन युवाओं में जो ऑफिस में घंटों कुर्सी पर बैठकर काम करते हैं. शरीर के किसी भी हिस्से में होने वाला दर्द पूरे शरीर को असंतुलित कर सकता है, ऐसे में सर्वाइकल पेन ने युवाओं का जीना मुश्किल कर दिया है. गर्दन में होने वाले दर्द को मेडिकल भाषा में सर्वाइकल पेन कहा जाता है. यह दर्द आमतौर पर उन लोगों में देखा जाता है जो घंटों बैठकर काम करते हैं.

सर्वाइकल पेन के लक्षण

अगर इसके लक्षणों की बात करें तो शरीर में इसके कई लक्षण होते हैं. जिनमें सबसे प्रमुख है गर्दन में दर्द होना. इस स्थिति में गर्दन में रुक-रुक कर दर्द होता है. कभी तेज तो कभी हल्का. इसके कारण कई युवाओं को अपने दैनिक कार्य करने में भी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है.

सर्वाइकल पेन में गर्दन में अकड़न भी देखने को मिलती है. गर्दन की हालत ऐसी हो जाती है कि उसे हिलाना भी मुश्किल हो जाता है. कई बार गर्दन से शुरू होने वाला दर्द उंगलियों तक पहुंच जाता है. यह दर्द इतना तेज होता है कि इसे सहन करना मुश्किल हो जाता है. सर्वाइकल पेन में हाथों में भी कमजोरी आने लगती है. जिसके कारण दैनिक कार्य करने में दिक्कतें आती हैं। इससे मांसपेशियों में अनैच्छिक संकुचन होता है.

ये मुख्य लक्षण हैं.

ऐसे लक्षण महसूस होने पर मरीज को तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए. लेकिन अब आइए जानें कि सर्वाइकल पेन क्यों होता है?

सर्वाइकल पेन क्यों होता है?

मांसपेशियों में खिंचाव, गलत मुद्रा में बैठना, लंबे समय तक कंप्यूटर या मोबाइल का इस्तेमाल करना, पर्याप्त नींद न लेना सर्वाइकल पेन का कारण बनता है. यह बीमारी खास तौर पर आईटी प्रोफेशनल्स में बड़े पैमाने पर देखी जाती है. जो लंबे समय तक बैठे रहने वाली जॉब करते हैं. सर्वाइकल पेन का इलाज क्या है? वहीं अगर इसके इलाज की बात करें तो डॉक्टर इसके पीछे की वजह बताते हुए कहते हैं कि सबसे पहले आपको यह पता लगाना होगा कि आपको सर्वाइकल पेन क्यों हो रहा है. क्योंकि कई मामलों में देखा जाता है कि दर्द के कारण अलग-अलग होते हैं, उसी के अनुसार आपके लिए इलाज का मार्ग प्रशस्त होगा.

अगर सर्वाइकल पेन गलत पोस्चर में बैठने की वजह से हो रहा है तो ऐसी स्थिति में मरीज को बिना किसी देरी के अपने बैठने की मुद्रा बदलनी होगी. इससे मरीज को राहत मिलने की पूरी संभावना है. इसके अलावा दर्द से राहत पाने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें. क्योंकि आमतौर पर व्यायाम के अभाव में भी शरीर के किसी हिस्से में दर्द देखा जाता है और अगर यह दर्द गंभीर रूप ले रहा है तो ऐसी स्थिति में आपको डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए और उनके सुझावों का पालन करना चाहिए.

दांतों की झनझनाहट बनती हैं बड़ी परेशानी

सर्दियों का मौसम जारी हैं जहां शरीर को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता हैं। इन्हीं परेशानियों में से एक हैं दांतों की झनझनाहट जो कुछ ठंडा या गर्म खाने पर इन दिनों में बढ़ जाती हैं। इसे टूथ सेंसिटिविटी या डेंटिन हाइपरसेंसिटिविटी कहा जाता है। यह झनझनाहट सीधे आपके नर्वस सिस्टम को हिट करती है जिससे आपको दांतों में दर्द महसूस होता है। दांतों की सेंसटिविटी एक बहुत ही आम समस्या है जो किसी भी उम्र के लोगों को हो सकती हैं। इससे आपको कुछ भी खाने में तकलीफ होती हैं। ऐसे में आज हम आपके लिए कुछ ऐसे उपायों की जानकारी लेकर आए हैं जिनकी मदद से दांतों की झनझनाहट को दूर किया जा सकता हैं। आइये जानते हैं इन उपायों के बारे में...

लौंग का तेल

लौंग में पाए जाने वाले तत्व सूजन को कम करते हैं। कीटाणुओं को खत्म कर सकते हैं। ऐसे में दांत दर्द की समस्या होने पर लौंग का तेल इस्तेमाल कर सकते हैं। दांतों में जहां दर्द हो रहा हो या मसूड़ों में सूजन हो, वहां लौंग का तेल लगा लें। इससे आपको जल्द आराम मिल सकता है।

ऑयल पुलिंग

यह एक आयुर्वेद तकनीक है जो दांतों की संवेदनशीलता को ठीक करने में मदद करती है। इसके लिए आप तिल और नारियल का तेल ट्राय कर सकती हैं। थोड़ा ऑयल मुंह में रखें और कुछ मिनट के लिए रहने दें। फिर इसे निकाल दें।

लहसुन

दांतो की झनझनाहट से राहत पाने के लिए लहसुन को काटकर सीधे अपने दांत के इफेक्टेड एरिया पर लगाया जा सकता है। लहसुन में एलिसिन होता है जो बैक्टीरिया को कम करता है और दर्द को शांत करता है। अगर आप पेस्ट खुद बनाना पसंद करते हैं, तो आप लहसुन की एक कली को पानी की कुछ बूंदे और आधा चम्मच नमक के साथ मिला सकते हैं। इससे दांतो की झनझनाहट और दर्द से पूरी तरह आराम मिल सकता है।

हल्दी

दांतों की संवेदनशीलता और दर्द को कम करने के लिए, आप प्रभावित हिस्से में हल्दी की मालिश कर सकते हैं। इसके अलावा, आधा चम्मच हल्दी लें, इसमें नमक और सरसों का तेल मिलाएं। इसे एक साथ मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को दिन में दो बार दांतों पर लगाएं।

शहद

शहद में भरपूर मात्रा में एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो दांतों के दर्द, सूजन को भी कम करने में मदद करता है। इसके लिए एक कप गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद डालकर रोजाना इससे कुल्ला करें।

नमक के पानी से कुल्ला

नमक के पानी से रोज दो बार कुल्ला करने से दांतों की झनझनाहट और दर्द से निजात मिल जाती है। नमक एक नेचुरल एंटीसेप्टिक है जिससे सूजन कम हो जाता है। आप एक कप गर्म पानी में नमक मिलाएं और उसी पानी से कुल्ला करें।

प्याज

प्याज कई बीमारियों का रामबाण इलाज है। प्याज में एंटीमाइक्रोबियल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज भरपूर मात्रा में मिलता है, जो दर्द में आराम दे सकता है। दांत की बीमारी से राहत पाने के लिए प्याज को टुकड़े में काट लें और दांतों में जहां झनझनाहट हो रही है, वहां पांच मिनट के लिए रख लें।

कोल्ड कम्प्रेस

दांतों के दर्द और टीथ सेंसिटिविटी से तुरंत और टेम्परेरी रिलीफ पाने के लिए कोल्ड कंप्रेस आजमाया हुआ और परखा हुआ तरीका है। कोल्ड पैक का इस्तेमाल करके आप सूजन को कम कर सकते हैं, साथ ही दर्द को कम करने में भी कोल्ड कंप्रेस फायदेमंद है।

प्रत्येक ग्राहक को सशक्त बनाने को पीएनबी ने लॉंच किया "मासिक रिटेल आउटरीच कार्यक्रम"

देहरादून,। सार्वजिनक क्षेत्र में देश के अग्रणी बैंकों में से एक, पंजाब नेशनल बैंक (पीएनबी) ने अपने व्यापक मासिक रिटेल आउटरीच कार्यक्रम की घोषणा की हैकृयह मई के महीने में 15.05. 2025 को आयोजित की जाने वाली एक राष्ट्रव्यापी रणनीतिक पहल है, जिसका उद्देश्य विभिन्न रिटेल ऋण क्षेत्रों के अनुरूप वित्तीय समाधान पेश करने के लिए पूरे भारत के ग्राहकों तक पहुंचना है। पीएनबी रिटेल आउटरीच कार्यक्रम एक ही मंच के अंतर्गत व्यापक ऋण समाधानों को एक विस्तृत शृंखला प्रदान करता हैं, जो प्रतिस्पर्धी ब्याज दरों और न्यूनतम निष्पादन अवधि एवं दस्तावेजीकरण आवश्यकताओं के साथ महत्वपूर्ण वित्तीय उत्पादों तक पहुंच प्रदान करेगा। यह कार्यक्रम पात्र ग्राहकों को मौके पर परामर्श, तत्काल पात्रता जांच और सैद्धांतिक स्वीकृति की पेशकश प्रदान करता है। ग्राहक हमारे डिजिटल चौनल अर्थात पीएनबी वन ऐप के माध्यम से आवास ऋण, पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना, वाहन ऋण और शिक्षा ऋण का लाभ उठा सकते हैं। इस अवसर पर ग्राहको को संबोधित करते हुए, पीएनबी के प्रबंध निदेशक और सीईओ श्री अशोक चंद्र ने कहारू ष्हमारा मासिक रिटेल आउटरीच कार्यक्रम पूरी तरह से ग्राहकों को सर्वोपरि रखने से संबंधित है। हमारा उद्देश्य ऐसे वित्तीय समाधान प्रदान करना है जो न केवल वैयक्तिक रूप से प्रत्येक ग्राहक की विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करता हो, अपितु आसानी से सुलभ भी हों। हमारे प्रयास लोगों तक पहुंचकर उनकी वित्तीय जरूरतों को पूरा करना है, चाहे वह हमारे डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से हो या किसी नजदीकी शाखा में। हम ग्राहकों की वित्तीय पहुँच को सरल सुगम, और सहायक बनाने के लिए प्रतिबद्ध हैं। ग्राहक अपनी नजदीकी पीएनबी शाखा में जाकर, पीएनबी वन ऐप का उपयोग करके या बैंक की समर्पित हेल्पलाइन पर संपर्क करके इन विशेष सुविधाओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

उत्तराखण्ड में आगामी दिनों में और अधिक तापमान की चेतावनी

देहरादून, । उत्तराखंड में एक बार फिर गर्मी ने दस्तक दे दी है। पर्वतीय इलाकों में हल्की बारिश तो हो रही है, लेकिन मैदानी क्षेत्रों में सूरज के तीखे तेवर लोगों को परेशान कर रहे हैं। बीते कुछ दिनों से राजधानी देहरादून सहित रुड़की, हरिद्वार, ऋषिकेश और काशीपुर जैसे शहरों में तापमान लगातार बढ़ता जा रहा है। दिन के साथ–साथ रात में भी उमस बनी हुई है, जिससे लोगों को राहत नहीं मिल पा रही है।

देहरादून का अधिकतम तापमान 36.8 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जबकि पंतनगर में तापमान 39.4 डिग्री तक पहुँच गया। मौसम विभाग ने अनुमान जताया है कि आने वाले दिनों में तापमान और बढ़ सकता है। देहरादून स्थित मौसम विज्ञान केंद्र के निदेशक डॉ. बिक्रम सिंह ने बताया कि आगामी दिनों में उत्तराखंड के ज्यादातर हिस्सों में मौसम शुष्क बना रहेगा। इस कारण गर्मी में और तेजी आ सकती है।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक संदीप शर्मा ने इंडिया प्रिन्टर शांप न. 06 संगम प्लाजा धर्मपुर देहरादून से मुद्रित करवाकर मोहक्कमपुर खुर्द पोस्ट आई.आई.पी. रेलवे क्रसिंग हरिद्वार रोड़ देहरादून (उत्तराखण्ड) से प्रकाशित किया।

प्रधान सम्पादक : संजीव शर्मा

संपादक: संदीप शर्मा

सह सम्पादक : डा. विष्णु बिश्वास

संजीव अग्निहोत्री गढ़वाल प्रभारी

अल्मोड़ा जिला प्रभारी : रोहित कार्की

अल्मोड़ा संवाददाता : रक्षित कार्की

ब्यूरो चीफ : राजीव अग्रवाल

Email.
indiawarta@gmail.com
indiawarta@rediffmail.com
Web Site
www.indiawarta.com
R.N.I NO. UTTHIN/2011/39104
M- 7500471414,7500581414

नोट– समाचार पत्र में सभी पद अवैतानिक हैं। किसी भी वाद विवाद का न्याय क्षेत्र देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा।
R.N.I NO. UTTHIN/2011/39104

जलवायु परिवर्तन रोकने को पौधारोपण जरूरीरू वृक्षमित्र डॉ : सोनी

इंडिया वार्ता ब्यूरो

देहरादून। राजकीय इण्टर कॉलेज कैम्पटी पहुंचे पर्यावरणविद् वृक्षमित्र डा त्रिलोक चंद्र सोनी ने प्रधानाचार्य देव सिंह राणा की अध्यक्षता में विद्यालय परिसर में पौधों का रोपड़ किया और प्रधानाचार्य को गुड़हल का पौधा उपहार में भेंट किया। डॉ सोनी ने कहा छात्र छात्राएं कल के समाज के जिम्मेदार व्यक्ति होंगे उनका मानसिक विकास इस तरह किया जाय कि वे स्वच्छ, सुंदर व पौधारोपण कर पर्यावरणीय संतुलन बना सके। जलवायु परिवर्तन को हम तभी रोक सकते हैं जब हम अधिक से अधिक वृक्षारोपण करेंगे पौधारोपण हमारे संस्कारों में निहित होना चाहिए वही प्रधानाचार्य देवसिंह राणा ने कहा छात्र छात्राएं जन जन को जागरूक व प्रेरित करने में एक शसक्त माध्यम हैं। वृक्षमित्र डॉ सोनी हमारे विद्यालय में आए जहां उन्होंने छात्रों को पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया वहीं विद्यालय परिसर में पौधारोपण किया। कार्यक्रम में धनबीर सिंह रावत, बीएस राणा, दिगम्बर सिंह नेगी, योगेश चंद्र कंडारी, राजमाला असवाल, मदन मोहन सेमवाल, डॉ कुसुम राणा, माधुरी भंडारी, भगवान सिंह नकोटी, योगेश सिंह रावत, रश्मि अग्रवाल, संध्या अग्रवाल, कृष्णा धनाई, बीना शर्मा, चित्रांका विजलोटी आदि थे।

एचडीएफसी बैंक ने बिज प्लस करंट एकाउंट्स लॉन्च किए

देहरादून,। भारत के अग्रणी निजी क्षेत्र के बैंक एचडीएफसी बैंक ने चालू खाता जमा में अपने नए बिज प्लस करंट एकाउंट्स के लॉन्च की घोषणा की है। यह भारतीय व्यवसायों की उभरती जरूरतों को पूरा करने के लिए डिजाइन किए गए चालू खाता पेशकशों के एक नई पहल है। खातों की इस रेंज का उद्देश्य पहले दिन से ही पूरे बैंक को ग्राहक तक लाकर व्यवसायों को सशक्त बनाना है।

एचडीएफसी बैंक के कंट्री हेड–पेमेंट्स, लायबिलिटी प्रोडक्ट्स, कंज्यूमर फाइनेंस एंड मार्केटिंग, पराग राव ने लॉन्च पर बोलते हुए कहा, यह लेन–देन से मूल्य–आधारित जुड़ाव की पेशकश करने की दिशा में एक रणनीतिक बदलाव है और यह व्यवसाय तथा व्यक्तिगत बैंकिंग, दोनों जरूरतों को पूरा करता है। अब हम एक अधिक मॉड्यूलर, स्केलेबल और व्यावसायिक जीवन चरण–संरेखित प्रस्ताव दे रहे हैं। हमारी बिज प्लस अकाउंट रेंज को अनुकूल बनाने के लिए डिजाइन किया गया है, जो डायनेमिक मल्टीप्लायर लाभों के साथ जो व्यवसाय की वृद्धि के साथ बढ़ते हैं तथा फ्रिक्शन को दूर करते हैं। प्रत्येक बिज प्लस चालू खाता नकद प्रबंधन सेवाओं, सहज डिजिटल बैंकिंग प्लेटफॉर्म और समर्पित बैंकधरिलेशनशिप मैनेजर सहायता सहित मुख्य लाभों से सुसज्जित है, साथ ही ऐसे बंडल समाधान भी हैं जो व्यवसायों की बैंकिंग आवश्यकताओं की पूरी श्रृंखला को संबोधित करते हैं।

नए बैंक चालू खाता ग्राहकों के लिए नई पेशकश का एक प्रमुख आकर्षण पहले वर्ष के लिए पहले दिन से ही व्यापक व्यवसाय और भुगतान सुरक्षा बीमा कवरेज को शामिल करना है। इससे व्यवसाय मालिकों को अप्रत्याशित जोखिमों से अपने उद्यमों की रक्षा करने में मदद मिलती है। उपरोक्त सभी के लिए, प्रोडक्ट टाइप के अनुसार नियम और शर्तें लागू होती हैं।

प्रशासन ने अवैध रूप से काटे गए प्लाट किए ध्वस्त

इंडिया वार्ता ब्यूरो

हल्द्वानी,। जिला विकास प्राधिकरण और जिला प्रशासन के टीम ने गौलापार के देवला तल्ला पजाया क्षेत्र में अवैध रूप से काटी गई प्लाटिंग पर सख्त रुख अपनाते हुए बड़ी कार्रवाई करते हुए डेढ़ सौ से अधिक काटे गए प्लॉट ध्वस्त किए। कार्रवाई के दौरान सीओ नितिन लोहनी, बनभूलपुरा थाना एसओ नीरज भाकुनी समेत भारी पुलिस फोर्स और प्राधिकरण के अन्य अधिकारी मौके पर मौजूद रहे। जानकारी के अनुसार, लगभग तीन हेक्टेयर भूमि पर बिना अनुमति के प्लाटिंग की जा रही थी।

प्राधिकरण के संयुक्त सचिव सिटी मजिस्ट्रेट एपी वाजपेई ने बताया इस संबंध में पहले ही कॉलोनी काटने वाले के खिलाफ प्राधिकरण की ओर से चालान और नोटिस जारी किए गए थे। उसके बावजूद भी अवैध रूप से कॉलोनी काटी जा रही थी। कार्रवाई के दौरान भारी पुलिस बल तैनात रहा। जिससे किसी भी प्रकार की अप्रिय स्थिति से निपटा जा सके। मौके पर बड़ी संख्या में लोग एकत्र हो गए. जिनका दावा था कि उन्होंने उक्त जमीन खरीदी है। उसी पर प्लाटिंग कर रहे थे. सिटी मजिस्ट्रेट एपी वाजपेई ने कहा अवैध निर्माण या प्लाटिंग किसी भी स्थिति में बर्दाश्त नहीं की जाएगी। आगे भी ऐसी कार्रवाइयां जारी रहेंगी। उन्होंने बताया बिना अनुमति के कोई भी व्यक्ति या बिल्डर कॉलोनी काटता है तो उसके खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

पाठको के लिए

मान्यवर पाठकगण

१. दैनिक इंडिया वार्ता समाचार पत्र हेतु अपने व्यक्तिगत या संस्थान की ओर से प्रकाशनार्थ लेख/समस्याएं व समाचार हमें भेजे व प्रति दिन नियमित रूप से समाचार पत्र प्राप्त करने को कार्यालय से सम्पर्क करे।

२. समाचार पत्र के बारे में आप के विचार व सुझाव आमंत्रित है।

३. नियमित पाठक बनने के लिए आपके द्वारा समाचार पत्र की सदस्यता ग्रहण करना प्रार्थनीय है।

४. व्यक्तिगत एवं व्यापारिक संस्थानो के तथा अन्य विज्ञापन आमंत्रित है।

सम्पादक
दैनिक इंडिया वार्ता
कार्यालय : मोहकमपुर खुर्द नियर आई आई पी हरिद्वार रोड देहरादून।
दूरभाष: 7500581414,9359555222

पूर्व सीएम हरीश रावत ने की चारधाम यात्रा प्रबंधन की तारीफ

देहरादून,। उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत ने चार धाम यात्रा प्रबंधन की तारीफ करते हुए श्रद्धालुओं से उत्तराखंड आने की अपील की है। उन्होंने कहा है कि पिछले सालों की तुलना में इस बार चार धाम यात्रा व्यवस्था सुरक्षित और सुव्यवस्थित बनाई गई है, उत्तराखंड की धरती आप सभी श्रद्धालुओं का स्वागत के लिए तैयार है। उन्होंने कहा कि प्रकृति में बदलाव आते रहते हैं लेकिन उत्तराखंड आने वाले यात्री चिंतित न हों, राज्य आपकी सुरक्षा के लिए कटिबद्ध है। बता दें कि इस बार अभी तक पिछले साल की तुलना में 30 प्रतिशत कम यात्री पहुंचे हैं, जिसको लेकर अब विपक्ष भी श्रद्धालुओं को आमंत्रित करने की अपील कर रहा है।

पूर्व सैनिक पर पोती से छेड़खानी का मामला सामने आने के बाद, भतीजी ने भी लगाया दुष्कर्म का आरोप

इंडिया वार्ता ब्यूरो

देहरादून, । थाना प्रेमनगर क्षेत्र के अंतर्गत एक पूर्व सैनिक पर रिश्तों को शर्मसार करने का आरोप लगा है। पूर्व सैनिक पर नाबालिग पोती के साथ की

छेड़छाड़ का आरोप लगा है। पोती से छेड़छाड़ का मामला सामने आने के बाद उसकी भतीजी ने भी दुष्कर्म का आरोप लगाया है। शिकायत के बाद पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। प्रेमनगर क्षेत्र निवासी एक महिला ने पुलिस में शिकायत दर्ज कराई है कि बीती 11 मई की शाम उसकी 19 वर्षीय बेटी रोते हुए उसके पास आई। बेटी ने बताया कि उसको जानकारी मिली है कि ताऊ ने 12 साल की बच्ची के साथ छेड़छाड़ की है, जोकि रिश्ते में उनकी पोती लगती है। बेटी ने अपनी मां को बताया कि वो जब 13 साल की थी, तब ताऊ ने उसके साथ दुष्कर्म किया था। उस दौरान युवती के पिता का कैंसर का इलाज चल रहा था और मां भी रात को अस्पताल में ही रहती थी। साल 2019 में युवती नौवीं कक्षा में थी और दादी के घर पर रह रही थी। लड़की ने अपनी मां को बताया कि, एक दिन वो कमरे में अकेली थी और रात को ताऊ उसके बिस्तर पर आकर बैठ गया। ताऊ ने युवती को कहा कि वो उसके पिता के इलाज के लिए पैसे दे सकता है। यह कहकर उसने लड़की का मुंह बंद कर उसके साथ दुष्कर्म किया। लड़की बहुत डर गई और किसी को कुछ नहीं बताया. लेकिन इतने वर्ष बाद जब युवती को पता चला कि ताऊ ने अपनी ही पोती के साथ भी अश्लील हरकतें की हैं तो उसने आगे आकर ताऊ की करतूत मां को बताई। ये भी आरोप है कि आरोपी शिकायतकर्ता बहू पर भी गंदी नजर रखता था।