हिन्दी साप्ताहिक

Title Code:- UTTBIL00534

उत्तराखण्ड अभ्युदय

♦वर्ष -01 ♦ अंक-22 ♦देहरादून - रविवार 23 मार्च 2025 ♦पृष्ठ : 4 ♦मूल्यः 1/-

महत्वपूर्ण मुद्दों को हमने कभी ठंडे बस्ते में नहीं डालाः मुख्यमंत्री

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि भ्रष्टाचार, अतिक्रमण और अवैध कब्जों पर सरकार का प्रहार जारी रहेगा। उन्होंने कहा कि पिछले तीन वर्षों के कार्यकाल के दौरान अनेक चुनौतियां सामने आईं, लेकिन उनका जनता के बीच खड़े होकर सामना किया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कथन के अनुसार ही उत्तराखण्ड प्रगति कर रहा है। निश्चित तौर पर यह दशक उत्तराखण्ड का होगा।

तीन वर्ष का कार्यकाल पूरा होने के अवसर पर मुख्यमंत्री ने शनिवार को सीएम आवास स्थित मुख्य सेवक सदन में पत्रकारों से बातचीत की। उन्होंने राज्य सरकार की उपलब्धियों का जिक्र किया और भविष्य के लिए अपनी प्राथमिकताओं को भी साझा किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि वर्ष 2022 में राजनीतिक विश्लेषकों का मानना था कि भाजपा की सरकार वापसी नहीं कर पाएगी। क्योंकि इस तरह की परिपाटी नहीं रही है। मगर जनता ने भाजपा को आशीर्वाद देकर फिर से राज सौंप दिया। उन्होंने कहा कि तीन वर्ष में सरकार के सामने कई तरह की चुनौतियां आईं, लेकिन सरकार ने धरातल पर जाकर उसका सामना किया। रैणी, सिल्क्यारा, केदार घाटी से लेकर हालिया माणा की आपदा का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि संकट के समय पीछे रहकर काम नहीं किया जाता।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री ने वर्ष 2047 में जिस विकसित भारत का संकल्प लिया है, उसमें अपनी भूमिका निभाने के लिए उत्तराखण्ड पूरी सामर्थ्य से काम कर रहा है। उन्होंने कनेक्टिविटी के विस्तार की बात करते हुए कई उदाहरण दिए और कहा कि उत्तराखण्ड अपनी क्षमताओं का आंकलन करते हुए इसी अनुरूप व्यवस्था सुनिश्चित कर रहा है। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड में अवैध निर्माण, कब्जों, अतिक्रमण के खिलाफ अभियान लगातार जारी रहेगा। भ्रष्टाचार पर और सख्त प्रहार किए जाएंगे।

यूसीसी, भू-कानून, नकल विरोधी जैसे कानूनों का जिक्र करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारी सरकार महत्वपूर्ण मसलों को ठंडे बस्ते में डालने में यकीन नहीं करती। इसलिए प्रमुख मुद्दों पर फैसले किए गए हैं। उन्होंने कहा कि महिलाओं के लिए 30 फीसदी आरक्षण समेत लखपति दीदी जैसी योजनाओं के क्रियान्वयन से मातृ शक्ति के कल्याण के लिए ठोस कदम आगे बढ़ाए गए हैं। आंदोलनकारियों के लिए दस फीसदी क्षैतिज आरक्षण की व्यवस्था की गई है। प्रवासी उत्तराखण्डियों के सम्मेलन के माध्यम से प्रवासियों को राज्य के साथ जोड़ा गया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रति व्यक्ति आय के मामले में राज्य का पूरे देश में 13 वां स्थान पर आना सुखद संकेत है। ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट हो या जी-20 बैठकों का आयोजन उत्तराखण्ड को इन आयोजनों से दूरगामी लाभ मिला है। सतत विकास लक्ष्यों के इंडेक्स में देश में पहला स्थान महत्वपूर्ण उपलब्धि रहा है। उन्होंने कहा कि रजत जयंती वर्ष में राज्य का सालाना बजट एक लाख करोड़ को पार कर जाना बताता है कि चुनौतियों के बावजूद हम सही राह पर आगे बढ़ रहे हैं। मुख्यमंत्री ने वर्ष 2027 में कुंभ और इसके बाद नंदा राजजात का भी जिक्र किया और कहा कि सरकार इसके लिए तैयारी कर रही है। उन्होंने राष्ट्रीय खेलो के आयोजन से जुड़ी सफलता की भी चर्चा की। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री जी ने चारधाम यात्रा, शीतकालीन यात्रा समेत राज्य के कई स्थानों पर पहुंचकर पर्यटन विकास में अभूतपूर्व योगदान किया। इस अवसर पर विधायक खजान दास, महंत दिलीप रावत, राजकुमार पोरी और महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी उपस्थित थे।

प्रिंट मीडिया की प्रमाणिकता आज भी कायम : ऋतु भूषण खंडूरी

देहरादून। विधानसभा अध्यक्ष ऋतु भूषण खंडूरी ने देवभूमि पत्रकार यूनियन (पंजी.) के शपथ ग्रहण समारोह में मुख्य अतिथि पद से बोलते हुए कहा कि लोकतंत्र के तीन स्तंभों के साथ साथ आज भी मीडिया के दायित्व महत्वपूर्ण बने हुए हैं। इसकी जिम्मेदारी अत्यंत आवश्यक हैं। मीडिया के बदलते स्वरूप के बावजूद आज भी प्रिंट मीडिया की प्रमाणिकता कायम है। स्थानीय उत्तरांचल प्रेस क्लब में आयोजित शपथ ग्रहण एवं अभिनंदन समारोह में शामिल पत्रकारों को संबोधित करते हुए ऋतु भूषण खंडूरी ने कहा कि आज की पत्रकारिता की भूमिका देश व समाज को सही दिशा देने में सक्षम है। वहीं विषम परिस्थितियों से निपटने व पत्रकार हित में पत्रकार यूनियनें महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं। प्रेस समाज का आईना है। एक ओर जहां प्रेस को आलोचना करनी चाहिए, वहीं अच्छी बातों को भी उजागर करना चाहिए।

इस अवसर पर विधानसभा अध्यक्ष जी द्वारा देवभूमि पत्रकार यूनियन की नवनिर्वाचित प्रदेश कार्यकारिणी व जिला कार्यकारिणी को पद व गोपनीयता की शपथ ग्रहण कराई। विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित सूचना आयुक्त योगेश भट्ट ने कहा कि आज मीडिया व पत्रकार में घालमेल हो गया है। जबकि दोनों का कार्य अलग अलग है। आज पत्रकार अपने को मीडिया कहने लगे हैं। आज निरंतर बदलते प्रेस के स्वरूप के कारण पत्रकार का अस्तित्व खतरे में पड़ता जा रहा है। आज हर कोई पत्रकार बन गया है। जिस कारण प्रेस की विश्वनीयता आम जनमानस में संदेहजनक बनती जा रही है। उन्होंने कहा कि पत्रकार संगठन एवं यूनियनों को विषम परिस्थितियों में पत्रकारिता कर रहे पत्रकार साथियों के हितों के लिए तत्पर रहना चाहिए। इसके अतिरिक्त राज्यमंत्री विनोद उनियाल, सरोजनी सेमवाल, अरुण शर्मा, डी डी मित्तल, पंडित विजेंद्र कुमार ममगई, डॉ. एम आर सकलानी, पंडित सुभाष चंद्र जोशी आदि ने भी विचार रखे। कार्यक्रम का प्रारंभ मां सरस्वती जी के चित्र पर दीपार्चन एवं माल्यार्पण के साथ हुआ। थोड़ा विलंब से पहुंचे कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी जी ने उपस्थिति पत्रकारों से उनकी समस्याओं पर चर्चा करते हुए उनके समाधान का आश्वासन देते हुए कहा कि पत्रकार कभी भी अपनी समस्याएं लेकर मुझसे मिल सकते हैं। उनके समाधान हेतु सदैव मेरा प्रयास रहेगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता यूनियन के प्रदेश अध्यक्ष अनिल वर्मा ने की तथा संचालन प्रदेश महासचिव डॉ. वी डी शर्मा ने किया। कार्यक्रम में प्रदेश एवं नगर के सैंकड़ों की संख्या में सम्मानित पत्रकारगण, कवि, साहित्यकार, समाजसेवी उपस्थित रहे।

सम्पादकीय

चारधाम यात्रा का आयोजन

गंगोत्री,यमुनोत्री च,बद्रीकेदारनाथयः।
चतुर्धामं समायाति, पुण्यभूमौ दिवं यथा।।
धर्मयात्रा शुभं यातु, भक्तजनहिताय च।
देवभूमौ सदा तिष्ठेत, हरिहराणां कृपारसा।।

अर्थात

गंगोत्री,यमुनोत्री,बद्रीनाथ और केदारनाथ,ये चार धाम मिलकर पुण्यभूमि में दिव्य-स्थान बनाते हैं। इस पवित्र यात्रा का शुभारंभ मंगलमय हो, जिससे भक्तों को कल्याण प्राप्त हो, और देवभूमि पर सदा हरि-हर (विष्णु-शिव) की कृपा बनी रहे।

देवभूमि उत्तराखण्ड में निकट भविष्य में चारधाम यात्रा का शुभारंभ होना है।देवभूमि उत्तराखण्ड में आयोजित होने वाली चारधाम यात्रा केवल एक भौतिक यात्रा नहीं है।यह एक गहन आध्यात्मिक अनुभव है जो तीर्थयात्रियों की अटूट भक्ति और सामंजस्य क्षमता का अनवरत परीक्षण करता रहता है। कठिन ट्रैक,अप्रत्याशित मौसम और चुनौतीपूर्ण इलाके जीवन के संघर्षों के रूपक के रूप में काम करते हैं, जो तीर्थयात्रियों को दृढ़ता और विनम्रता के अनमोल मूल्यों की शिक्षा देते हैं।

भौतिक चुनौतियों से परे,चारधाम यात्रा के प्रत्येक तीर्थस्थल में एक अनूठी आध्यात्मिक ऊर्जा विद्यमान है।मंदिरों में अभिगुंजित लयबद्ध मंत्र, कलकल छलछल करती लघु सरिताएं , हरहराते गिरते झरने,कलरव करते खगवृंद,गुनगुने धूप की खुशबू और लुभावने मनमोहक दृश्य तीर्थयात्री को आध्यात्मिकता के चरमोत्कर्ष का अनुभव कराते हैं।

यमुनोत्री, गंगोत्री, केदारनाथ और बद्रीनाथ की रहस्यमय आभा तीर्थयात्रियों के दिल पर एक अमिट आध्यात्मिक छाप छोड़ती है, जो सांसारिकता और दिव्यता के बीच संबंध को बढ़ावा देती है।

चारधाम यात्रा एक परम पवित्र अभियान पर निकलने का आमंत्रण है,जहाँ हिमाच्छादित हिमालय की विराटता दिव्यता के सानिध्य का निमंत्रण भी देती है और सम्मोहित भी करती है। दिव्यता से आलोकित , आध्यात्मिकता से ऊर्जस्वित देवभूमि का हर तीर्थ स्थल पावन है। इसके पावन माटी को अपने मस्तक पर ध ारण करते हुए इसको राष्ट्र का सिरमौर राज्य बनाने में अपना भी न्यूनाधिक सार्थक योगदान दे सकूं,यही सद्प्रयास है,यही सद्कामना है।

जय देवभूमि उत्तराखण्ड!!!जय भारत !!!

डॉ.गार्गी मिश्रा

दुनियाभर में कैंसर के बढ़ते मामले चिंताजनक

-अमित बैजनाथ गर्ग

गैर संचारी रोग यानी कि एनसीडीज के तहत आने वाले कैंसर को लेकर लैंसेट कमीशन की ओर से हालिया जारी नई रिपोर्ट के अनुसार दुनियाभर में ब्रेस्ट कैंसर के मामलों में लगातार वृद्धि हो रही है और 2040 तक हर साल इससे 10 लाख महिलाओं की मौत होने का खतरा है। रिपोर्ट में ये भी बताया गया कि 2020 तक पिछले पांच वर्षों में लगभग 78 लाख महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर का पता चला था, जबकि उसी साल इस बीमारी से करीब 6.85 लाख महिलाओं की मौत हो गई थी। रिपोर्ट कहती है कि दुनियाभर में औसतन हर 12 महिलाओं में से एक को 75 साल की उम्र से पहले ब्रेस्ट कैंसर होने का खतरा रहता है। शोधकर्ताओं का अनुमान है कि 2020 में दुनियाभर में ब्रेस्ट कैंसर के 23 लाख मामले सामने आए थे, जो 2040 तक बढ़कर 30 लाख से अधिक हो सकते हैं।

असल में कैंसर की बीमारी से दुनियाभर में होने वाली मौतें दूसरे स्थान पर हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार अमेरिका और चीन के बाद दुनिया में सबसे ज्यादा कैंसर मरीज भारत में हैं। साल 2022 में दुनिया में 1.93 करोड़ नए कैंसर मरीज सामने आए हैं, जिनमें 14 लाख से अधिक भारतीय हैं। इतना ही नहीं, भारत में सालाना बढ़ते कैंसर के मामलों के चलते 2040 तक इनकी संख्या में 57.5 फीसदी तक की बढ़ोतरी होने की आशंका है। कैंसर से भारत में साल 2020 में 7.70 लाख, 2021 में 7.89 लाख और 2022 में 8.08 लाख रोगियों की मौत हुई है। देश में कैंसर के मामलों की कुल संख्या साल 2022 में 14.61 लाख रही। वहीं 2021 में यह 14.26 लाख और 2020 में 13.92 लाख रही। भारत के हर 10 में से एक व्यक्ति अपने पूरे जीवनकाल में कैंसर से जूझता है और 15 में एक की मृत्यु इस बीमारी से हो जाती है। भारत में हर साल करीब 15 लाख कैंसर से जुड़े मामले रिपोर्ट किए जाते हैं।

आखिर कैंसर क्या है? असल में शरीर में होने वाली असामान्य और खतरनाक स्थिति, जिसमें कोशिकाओं की असामान्य वृद्धि होती है, उसे कैंसर कहते हैं। हमारे शरीर में कोशिकाओं का लगातार विभाजन होना एक सामान्य प्रक्रिया है, जिस पर शरीर का पूरा नियंत्रण रहता है, लेकिन जब किसी विशेष अंग की कोशिकाओं पर शरीर का नियंत्रण नहीं रहता है, तो वे असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं और ट्यूमर का रूप ले लेती हैं। इसे ही कैंसर कहा जाता है। ज्यादातर कैंसर ट्यूमर के रूप में होते हैं, लेकिन ब्लड कैंसर के मामले में ट्यूमर नहीं होता है। एक बात यह भी ध्यान रखने योग्य है कि हर ट्यूमर कैंसर नहीं होता है। भारत में कैंसर के प्रकार में छह तरह के कैंसर ज्यादा होते हैं, जिसमें फेफड़ों का कैंसर, मुंह का कैंसर, पेट का कैंसर, स्तन कैंसर, सर्वाइकल कैंसर और कोलोरेक्टल कैंसर शामिल है।

आसान शब्दों में कहें तो कैंसर शरीर में होने वाली असामान्य स्थिति है, जिसमें कोशिकाएं असाधारण रूप से बढ़ने लगती हैं और बढ़ी हुई चर्बी की एक गांठ बन जाती है, जिसे ट्यूमर कह सकते हैं। यह शरीर के किसी भी अंग में हो सकता है। आमतौर पर कैंसर में होने वाले ट्यूमर दो तरह के होते हैं। पहला बिनाइन ट्यूमर और दूसरा मैलिग्नैंट ट्यूमर। मैलिग्नैंट ट्यूमर शरीर के दूसरे हिस्सों में फैलता है, जबकि बिनाइन नहीं फैलता है। सभी कैंसर के लक्षण उसके प्रकार और स्थान के अनुसार अलग-अलग होते हैं, लेकिन कुछ अन्य लक्षण भी हैं, जो देखे जा सकते हैं जैसे शरीर का वजन अचानक कम होना या बढ़ना, ज्यादा थकान और कमजोरी महसूस होना, त्वचा में गांठ बनना या रंग में बदलाव होना, पाचन संबंधी समस्या, कब्ज या दस्त होना, आवाज बदलना, जोड़ों-मांसपेशियों में दर्द, घाव ठीक होने में समय लगना, भूख कम लगना, लिम्फ नोड्स में सूजन आदि।

यूं तो कैंसर होने के पीछे कोई ज्ञात कारण नहीं है, लेकिन कुछ पदार्थ जिन्हें कार्सिनोजन कहा जाता है, वे प्रमुख कारणों में से एक हैं। ये कारक कैंसर होने की संभावना को बढ़ाते हैं। कैंसर के प्रमुख जोखिम कारकों में तंबाकू या उससे बने उत्पाद जैसे सिगरेट, गुटखा या चुइंगम आदि का लंबे समय तक सेवन फेफड़े या मुंह के कैंसर का कारण बन सकता है। लंबे समय तक शराब पीना लिवर कैंसर को बढ़ावा देता है। साथ ही शरीर के अन्य कई हिस्सों में कैंसर के खतरे को बढ़ावा देता है।

हम भूल रहे हैं और विदेशी अपना रहे हैं हमारी संस्कृति

मालिनी तिवारी

हम अपने देश की संस्कृति को ध ीरे-धीरे भूलते जा रहे हैं और विदेशी संस्कृति को अपना रहे हैं, लेकिन अब हमारे देश की संस्कृति विदेशों में भी प्रचलित हो रही है। हम अपनी प्राचीन संस्कृति में छुपे हुए वैज्ञानिक तथ्यों को समझने में असमर्थ रहे हैं, लेकिन अब विदेशों में बड़े-बड़े वैज्ञानिक उन पर शोध कर रहे हैं और उनके पीछे के वैज्ञानिक कारणों को समझने का प्रयास कर रहे हैं। आज प्राचीन भारत की जिन बातों का वैज्ञानिक अर्थ समझकर विदेशी लोग उन्हें महत्व दे रहे हैं और उनका सम्मान कर रहे हैं, वे सभी चीजें हमारे पूर्वजों के जीवन में घुली-मिली थीं। हम सभी को उन्हें अपने जीवन में अपनाने की शिक्षा भी मिली थी, लेकिन हमने उन्हें अपने पूर्वजों का पिछड़ापन समझ कर महत्व ही नहीं दिया और उनका तिरस्कार करते रहे। लेकिन अब वैज्ञानिक शोधों से पता चल रहा है कि प्राचीन भारत के लोगों की उन आदतों और परंपराओं का कितना अधिक महत्व है और क्यों भारत के लोग उन्हें अपने जीवन और आचरण में शामिल किए थे।

दरअसल हाथ से खाना खाने की परंपरा मानव सभ्यता की शुरुआत से ही चली आ रही है। प्राचीन काल में लोग चम्मच और कांटे जैसी कटलरी का इस्तेमाल नहीं करते थे। वे अपने हाथों से भोजन को उठाकर खाते थे। भारत में सदियों से हाथ से खाना खाने की परंपरा रही है। भारत के अलावा इथियोपिया, इंडोनेशिया, थाईलैंड और कई अन्य देशों में भी लोग हाथों से खाना खाते रहे हैं। यह सिर्फ खाने का तरीका नहीं है, बल्कि भोजन के प्रति सम्मान और संस्कृति का प्रतीक भी है। कुछ धर्मों में हाथों से खाना खाने को धार्मिक महत्व दिया जाता है। हिंदू धर्म में भोजन को भगवान का प्रसाद माना जाता है, इसलिए भगवान का सम्मान करने के लिए हाथों से खाना खाया जाता है। हाथों से खाना खाना कई संस्कृतियों में सामाजिक बंधन और एकजुटता का प्रतीक भी माना जाता है। अब यह परंपरा पश्चिमी देशों में भी शुरू हो रही है।

दरअसल हाथों से खाना खाने के कई फायदे हैं। खाना खाने का यह तरीका भोजन के स्वाद को तो बढ़ाता ही है, साथ ही पाचन क्रिया को भी बेहतर बनाता है और तनाव कम करने में भी यह काफी मददगार होता है। हाथ से खाना खाने के इन्हीं फायदों को देखते हुए विदेशों में खाना खाने के तरीके में बदलाव हो रहा है। पहले विदेशों में हाथ से खाना खाने को अशिष्टता व स्वास्थ्य के लिए हानिप्रद माना जाता था। पश्चिमी देशों की देखा-देखी भारतीयों ने भी अपनी प्राचीन परंपराओं को छोड़कर हाथ से खाना बंद कर दिया और भारतीय भी अब खाना खाने के लिए अधिकांश रूप से चम्मच व कांटे का ही उपयोग करते हैं। रेस्टोरेंट में तो लोग हाथ से खाने की सोच भी नहीं सकते, क्योंकि उन्हें डर रहता है कि ऐसा करने पर उन्हें पिछड़ा हुआ समझा जाएगा। लेकिन अब लोगों की सोच बदल रही है। विदेशों में भारतीय संस्कृति और परंपराओं को समझने और अपनाने की कोशिश की जा रही है। अब अमेरिका में हाथ से खाना खाने का चलन बढ़ता जा रहा है। न्यूयॉर्क के कई रेस्टोरेंट में फिंगर-फूड मेनू उपलब्ध हैं। फिंगर फूड का मतलब ऐसा भोजन होता है, जिसे खाने के लिए उंगलियों से पकड़ना पड़ता है। इन रेस्टोरेंट में खाना खाने के लिए चम्मच और कांटे नहीं दिए जाते, बल्कि लोगों को हाथों से खाना खाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।हाथों से खाना खाने के अनेकों लाभ हैं, जैसे पाचन तंत्र में सुधार, मोटापे से बचाव, रक्त संचार में सुधार, एकाग्रता में वृद्धि आदि। दरअसल हाथों से खाना खाने से भोजन को अच्छी तरह से चबाने में मदद मिलती है, जिससे पाचन तंत्र पर बोझ कम होता है। हाथों की गर्मी से भोजन को पचाने में सहायक एंजाइमों की सक्रियता बढ़ जाती है, जिससे खाना आसानी से हजम हो जाता है। दरअसल हमारे हाथों में नॉर्मल फ्लोरल नामक बैक्टीरिया पाए जाते हैं, जो भोजन को पचाने में मदद करते हैं। हाथों से खाना खाने से धीरे-धीरे खाने की आदत लगती है, जिससे लोग कम खाते हैं और मोटापे का खतरा कम होता है। जब लोग चम्मच या कांटा इस्तेमाल करते हैं, तो वे जल्दी खाते हैं और अधि क भोजन का सेवन करते हैं। हाथों से खाना खाने से हाथों की मांसपेशियों का व्यायाम होता है, जिससे रक्त संचार बेहतर होता है। हाथों से खाना खाने से मस्तिष्क में रक्त प्रवाह बढ़ता है, जिससे एकाग्रता और याददाश्त में सुधार होता है। इस तरीके से भोजन करने पर रोग प्रतिरोध क क्षमता बढ़ती है और खाने का स्वाद भी अधिक बढ़ जाता है। इसके अलावा इसके कई मनोवैज्ञानिक लाभ भी हैं। दरअसल हाथों से खाना खाने से तनाव और चिंता कम करने में मदद मिलती है। इस तरीके से भोजन करने से लोगों का भोजन के साथ एक विशेष संबंध बनता है, जो व्यक्ति को मानसिक सुकून देता है।

बच्चों के साथ खुलकर करें सेक्स के बारे में बात

जब 1० साल की प्रिया महादेव ने रात में डिनर के वक्त अपने माता-पिता से जब यह सवाल पूछा कि ऑर्गेज्म क्या है? तो वे दंग रह गए। उन्हें समझ नहीं आ रहा था कि प्रिया अभी इतनी छोटी और उससे इस बारे में बात करना क्या सही होगा? मगर फिर उसके माता-पिता इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि उनकी बेटी को सेक्स के बारे में इधर-उधर से उल्टी सीधी जानकारी मिले, इससे पहले ही उन्हें अपनी बेटी से इस बारे में खुलकर बात करनी चाहिए।

ऐसे बना बातचीत का जरिया

उसकी मां रुक्मिणी ने बताया, अगले दिन हम लोग साथ में बैठे और उसे समझाया कि सेक्स क्या होता है और यह कैसे काम करता है? इसके फायदे-नुकसान, सही-गलत सबके बारे में बताया। हालांकि अभी वह इतनी छोटी है कि अभी उसे इस बारे में कुछ भी समझ नहीं आ सका, लेकिन कम से कम इस बारे में उससे आगे बातचीत करने का कुछ जरिया तो बना।

बच्चों से बात करना हमारी नौतिक जिम्मेदारी

आज रुक्मिणी और उनके पति महादेव के सामने जो स्थिति पैदा हुई, हो सकता है भविष्य में आपका बच्चा भी आपसे ऐसे सवाल करे। इसलिए हमारी यह नैतिक जिम्मेदारी बनती है कि हम अपने बच्चों को हर चीज की अच्छाई और बुराई के बारे में बताएं। इन बातों को ध्यान में रखकर आप अपनी इस जिम्मेदारी को आसानी से निभा सकते हैं।

जल्द कर दें शुरुआत

साइकॉलजिस्ट मंजुला एमके बताती हैं, आज के जमाने में हर जानकारी खुद ब खुद बच्चों तक पहुंच जाती है। टेक्नोलॉजी इतनी स्मार्ट हो चुकी है कि बच्चे समय से पहले ही सब कुछ समझने लगते हैं।

इससे पहले कि वे इन चीजों को गलत ढंग से लें आप उन्हें मेल और फीमेल जेनिटल्ज के बारे में खुद ही बता दें।

जब बच्चे हो जाएं 13-14 साल के तो

जब आपका बच्चा 13 सा 14 साल का हो जाता है तो नैचरली ही उनमें विपरीत की तरफ आकर्षित होने वाले हॉर्मोन्स बनने लगते हैं।

ये ही उचित समय है जब आपको उनको सेक्स, प्रेग्नेंसी, एचआईवी जैसी चीजों के बारे में बताना चाहिए। उन्हें कॉन्डम और उसके इस्तेमाल के बारे में भी पता होना चाहिए।

सच्चाई से कराना चाहिए रूबरू

आपको बच्चों को सेक्स के बारे में इस प्रकार बताना चाहिए कि ये केवल फेंटसी न होकर जिंदगी की सच्चाई है। प्यार और सेक्स केवल सपनों की दुनिया में नहीं हकीकत में भी होता है मगर सही पार्टनर के साथ।

बच्चों के सवालों का न करें इंतजार

सेक्स के बारे में आप ये कतई न सोचें कि आपका बच्चा आपसे कुछ पूछेगा तभी आप उसे कुछ बताएंगे, बल्कि आपको स्वयं उसकी गतिविधियों को देखते हुए सही मौका देखकर उससे बातचीत की पहल करनी चाहिए।

इम्यूनिटी बढ़ाने और स्ट्रेस कम करने में मददगार है डार्क चॉकलेट

डार्क चॉकलेट खाने वालों के लिए यह एक अच्छी खबर है। हाल ही में हुए एक शोध में यह बात सामने आयी है कि डार्क चॉकलेट, स्ट्रेस यानी तनाव को कम करती है जबकि मूड, याददाश्त और इम्यूनिटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता को दुरुस्त करने में मदद कर सकती है।

वैज्ञानिकों ने बताया कि कोको, फ्लेव्नॉयड का मुख्य स्रोत है लेकिन यह पहली बार है जब यह जानने का प्रयास किया गया है कि यह मनुष्य के दिमाग, हृदय और रक्तवाहिनी संबंधी तंत्रिका तंत्र को कैसे प्रभावित करता है और कैसे इनके स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है। फ्लेव्नॉयड एक प्राकृतिक पोषक तत्व है जो फलों, सब्जियों और अनाज में पाया जाता है।

अमेरिका की लोमा लिंडा यूनवर्सिटी के ली एस बर्क ने कहा , सालों तक हमने यह अध्ययन किया कि डार्क चॉकलेट की शुगर की मात्रा का तंत्रिका संबंधी कार्यों पर क्या असर पड़ता है।

अधिक चीनी खाने से हम ज्यादा खुश होते हैं। यह पहली बार था , जब हमने मनुष्यों में एक नियमित आकार के चॉकलेट बार के रूप में कोको की अधिक मात्रा के प्रभाव का आकलन लंबे समय और कम समय के लिए किया और हम इसके नतीजों से बहुत उत्साहित हुए।

बर्क ने दो नए शोध अध्ययनों में प्रमुख जांचकर्ता के रूप में कार्य किया जिसमें पाया गया कि कोको की अधिकता से स्मरण शक्ति, मनोदशा और शरीर की रोग प्रतिरक्षा पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा। कोको में पाए जाने वाले फ्लेव्नॉयड्स बेहद शक्तिशाली प्रतिरोधक और सूजन रोधी होते हैं जो दिमाग, हृदय और अन्य अंगों के लिए लाभकारी होते हैं।

घरेलू उपाय: कमर के दर्द से पाएं निजात

आप चाहे कितनी भी समझदार मां क्यों ना हो, लेकिन बच्चों को गोद में उठाने के मामले में आप अकसर कुछ ना कुछ गलतियों तो जरूर करती होंगी। इसका सबसे ज्यादा असर आपकी रीढ की हड्डी पर पडता है और कमर दर्द हो जाता है।

लेकिन आपको यह भी पता होना चाहिए कि बच्चे को कमर पर लेकर चलना आपकी कमर को कितना नुकसान पहुंचा सकता है। शोधकर्ताओं के द्वारा पता चला है कि कमर दर्द के मरीजों में हर साल लगभग एक करोड मदर्स शामिल होती है। पहले गर्भावस्था, फिर बच्चें को गोद में लेकर चलना और साथ में घर का काम करने से आपको कमर दर्द की समस्या होने की आशंका बढ जाती है। इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि आप अपने प्यार-दुलार और जिम्मेदारियों से मुंह मोड लें, लेकिन कुछ बातों का ख्याल रखना बेहद जरूरी है।

ज्यादा झुकें नहीं

हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि बच्चे को गोद में उठाने के लिए ज्यादा झुकने की वजह से भी आपकी कमर में तकलीफ हो सकती है, इसलिए बेहतर होगा कि आप बच्चे को झुककर उठाने की बजाय खडा होना जानता है, तो उसे खडे होकर उठाएं।

हील्स पहनें से बचें

एक या डेढ इंच की ऊंची एडी वाली सैंडल ठीक है, लेकिन इससे जयादा ऊंची एडी की कई मांसपेशियों को छोटा कर सकती हैं।

इससे कमर के निचले हिस्से पर खिचांव पडता है।

बच्चों को हिप्स पर उठाना काफी आरामदायक लगता है, लेकिन लम्बे समय तक ऐसा करने से आप की बॉडी का आकार बिगड सकता है।

इतना ही नहीं, इससे आपकी रीढ को सहारा देने वाली मांसपेशियों पर भी जोर पडता है और वे कमजोर हो जाती हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप बच्चे को छाती से चिपकाकर उठाएं और उसकी दोनों टांगें शरीर की दोनों साइड में कर लें।

ज्यादा वजन से बचें

कभी एक साथ ज्यादा वजन उठाने की कोशिश ना करें। बेहतर होगो कि बाजार में खरीदारी करते समय ट्रॉली की बजाय टोकरी में सामान इससे आपको अंदाजा रहेगा कि आपने कितने वजन का सामान खरीदा है।

साथ ही, एक हाथ में सामान उठाने की बजाय दोनों हाथों में आधा-आधा सामान लें।

ना डालें कमर पर दबाव

ज्यादातर नई माताएं अपने बच्चे को दिन में कम से कम 4० मिनट तो उठाती ही हैं, जबकि दो साल पूरे करते-करते उसी बच्चे का वजन 13- से 18 किलो तक हो जाता है। इसलिए जब आप बच्चे को उठाएं, तो इसके लिए कमर पर दबाव ना डालें। यदि आप सम्भलकर बच्चे को उठाएंगी, तो आप कमर दर्द से बच सकती हैं।

ऐक्सेसाइज करें फिट रहें

अकसर यह देखा गया है कि गर्भावस्था के बाद महिलाओं का पेट वाला हिस्सा लटक जाता है और इसका असर रीढ को सहारा देने वाली मांसपेशियों पर भी पडता है। इसके 2-3 साल में दूसरा बच्चा होने के बाद तो मामला और भी बिगड जाता है। इसलिए यदि आप स्वस्थ रहना चाहती हैं, तो हैल्थ को लेकर सजग रहें और नियमित पैदल भ्रमण करें और कसरत भी करें।

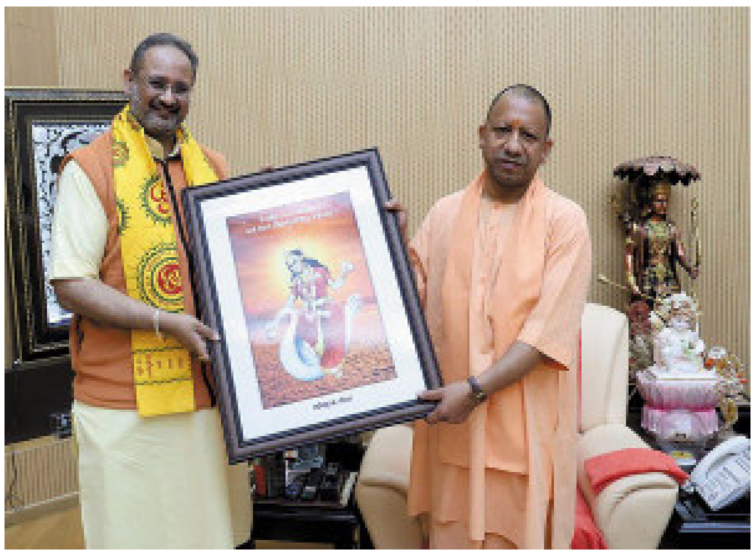
सड़क हादसे में छह घायल, भतरौजखान पुलिस ने किया रेस्क्यू

अल्मोड़ा। भतरौजखान से स्वार रामपुर जा रही एक पिकअप वाहन सड़क से करीब 70 फीट गहरी खाई में गिर गई, जिससे छह लोग घायल हो गए। दुर्घटना की सूचना मिलते ही भतरौजखान पुलिस टीम तत्काल मौके पर पहुंची और रेस्क्यू उपकरणों की मदद से सभी घायलों को सुरक्षित सड़क तक पहुंचाया। तत्परता दिखाते हुए पुलिस ने स्थानीय लोगों की मदद से घायलों को 108 एंबुलेंस के माध्यम से प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भतरौजखान पहुंचाया, जहां सभी को तत्काल उपचार मिला। शनिवार पूर्वाह्न करीब 11:30 बजे यूपी-22 बीटी-4441 पिकअप मिर्च लेकर भतरौजखान से स्वार रामपुर जा रही थी। पनुवादोखन बैंड के पास वाहन अनियंत्रित होकर गहरी खाई में गिर गया। दुर्घटना में अय्यूब

(45), नन्हें (40), जलीस (35), राकिब (35), सफी अहमद (60) और अकरम (53) घायल हो गए। इनमें अकरम की हालत गंभीर होने पर उसे प्राथमिक उपचार के बाद सुशीला तिवारी अस्पताल, हल्द्वानी रेफर कर दिया गया, जबकि अन्य को इलाज के बाद छुट्टी दे दी गई। यहाँ बचाव कार्य में भतरौजखान पुलिस टीम से उपनिरीक्षक कृष्ण कुमार, हेड कांस्टेबल मोहन चंद्र, श्रवण सैनी, योगेश कुमार, होमगार्ड शिव शंकर, प्रवीण चंद्रा और प्रमोद कुमार शामिल रहे।

डॉ चिन्मय पण्ड्या ने की उ0प्र0 के सीएम योगी आदित्यनाथ से भेंट

हरिद्वार। देवसंस्कृति विवि के प्रतिकुलपति डॉ चिन्मय पण्ड्या उप्र के मुख्यमंत्री आवास में योगी आदित्यनाथ से भेंट की। दोनों के बीच सनातन संस्कृति और गायत्री परिवार की ओर से संचालित विभिन्न गतिविधियों पर चर्चा हुई। डॉ. चिन्मय पंड्या ने मुख्यमंत्री योगी को देव संस्कृति विवि तथा गायत्री तीर्थ शांतिकुंज की विविध सांस्कृतिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक समाजोत्थान हेतु किये जा रहे वैश्विक प्रयासों की जानकारी दी। उन्होंने योगी को आगामी देव संस्कृति विवि व्याख्यानमाला वैश्विक समस्याएं - सनातन समाध



ान हेतु दिव्य अखण्ड दीप के शताब्दी समारोह 2026 से जुड़े आगामी कार्यक्रम अखंड ज्योति सम्मेलन के लिए आमंत्रित किया।

रुद्रप्रयाग जनपद में डिस्ट्रिक्ट डिजास्टर रिसोर्स नेटवर्क तैयार

रुद्रप्रयाग। रुद्रप्रयाग जनपद में जिलाधिकारी सौरभ गहरवार के प्रयासों से डीडीआरएन यानि डिस्ट्रिक्ट डिजास्टर रिसोर्स नेटवर्क को धरातल पर उतार दिया गया है। जनपद के 250 किमी क्षेत्र में वायरलेस सिस्टम से इंटरनेट की सेवा उपलब्ध कराई जा रही है। प्रशासन के अनुसार यह रुद्रप्रयाग ऐसा पहला जिला है जिसके पास स्वयं का नेटवर्क है। आगामी 2 मई से केदारनाथ धाम की यात्रा शुरू हो रही है ऐसे में यह नेटवर्क जहां आपदा की स्थिति में रामबाण साबित होगा वहीं यात्रियों की सुविधा, यात्रा मार्ग की जानकारी और सूचनाओं के आदान-प्रदान में काफी मददगार साबित होगा। गौरीकुंड से लेकर केदारनाथ धाम तक 16 किमी केदारनाथ पैदल मार्ग की स्थिति काफी संवेदनशील रहती है। कई बार ऐसी स्थिति देखने को मिली है जब यहां सम्पर्क करना प्रशासन और आम लोगों के लिए टेढ़ी खीर साबित होता है ऐसे में अब, डीडीआरएन से संचार सुविधा में बेहतर लाभ मिलेगा। जिलाधिकारी सौरभ गहरवार ने बताया कि इंट्रानेट एक सॉफ्टवेयर है, जिसका प्रयोग सूचना के आदान-प्रदान और नेटवर्क की सुरक्षा के लिए किया जाता है। केदारनाथ धाम की यात्रा में देश-विदेश से श्रद्धालु आते हैं ऐसे में यहां व्यवस्थाओं को बेहतर करने के लिए यह इंट्रानेट तैयार किया गया है। यह आपदा की दृष्टि में मजबूत संचार नेटवर्क देने में मददगार होगा। जिलाधिकारी ने बताया कि रुद्रप्रयाग देश का पहला ऐसा जिला होगा जिसने अपना स्वयं का इंट्रानेट स्थापित किया है। इस नेटवर्क की सबसे बड़ी खूबी है कि यह किसी भी प्रकार की आपदा या अन्य विषम परिस्थितियों में भी बंद नहीं होगा। यह वायरलेस सिस्टम जनपद के 250 किमी क्षेत्र में फैला है। नेटवर्क से जहां बातचीत करने की सुविधा मिलेगी वहीं डाटा भी उपलब्ध होगा। इस सिस्टम को डिस्ट्रिक्ट डिजास्टर रिसोर्स नेटवर्क कहा गया है। जिलाधिकारी ने बताया कि डिस्ट्रिक्ट डिजास्टर रिसोर्स नेटवर्क से जिले के इंटर कॉलेजों को भी जोड़ा गया है। इंटर कॉलेजों में डाटा उपलब्ध कराकर छात्रों की ऑनलाइन कक्षाएं संचालित की जा रही हैं। प्रथम चरण में जखोली और अगस्त्यमुनि ब्लॉक के करीब 36 इंटर कॉलेजों को डिस्ट्रिक्ट डिजास्टर रिस्पॉंस नेटवर्क से जोड़ा गया है, आने वाले समय में ऊखीमठ ब्लॉक के इंटर कॉलेजों को भी इसका लाभ दिया जाएगा। यहीं नहीं जनपद के सभी कार्यालयों और ई-डिस्ट्रिक्ट कार्यालयों को भी इस नेटवर्क से जोड़ा गया है। ग्राम पंचायत स्तर पर पंचायत भवन को भी नेटवर्क की सुविधा दी जा रही है ताकि ग्रामीण क्षेत्रों में किसी भी तरह से मुश्किल हालात में प्रशासन को तुरंत जानकारी मिल सके। इधर, जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी ने बताया कि इस सिस्टम से आपदा के वक्त सबसे ज्यादा मदद मिलेगी। उन्होंने इस सिस्टम को बड़े स्तर पर फैलाने के लिए जिलाधिकारी का आभार जताया है।

युवाओं को ऑटोमेशन तथा तकनीकों से जोड़ना जरूरी

हरिद्वार। भारतीय मानक ब्यूरो देहरादून की ओर से विद्यार्थियों के लिए सिडकुल स्थित पेनासोनिक इंडस्ट्रियल यूनिट में एक्सपोजर विजिट का आयोजन किया गया। जिसमें भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान रुड़की के इलेक्ट्रॉनिक इंजीनियरिंग तथा इलेक्ट्रिक इंजीनियरिंग विभाग के मानक क्लब के छात्रों ने प्रतिभाग किया। कार्यक्रम के प्रारंभ में पैनासोनिक सिडकुल हरिद्वार की इकाई की ओर से गुणवत्ता यूनिट प्रमुख जय भगवान तथा दीपक चौहान ने व्याख्यान के माध्यम से छात्रों को औद्योगिक इकाई की कार्यप्रणाली की विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने पेनासोनिक द्वारा सीएसआर के तहत किए जा रहे सामाजिक कार्यों के विषय में भी बताया। आईआईटी रुड़की के विद्यार्थियों ने औद्योगिक प्रक्रिया को जाना तथा विषय से संबंधित प्रश्नों पर विशेषज्ञों से जानकारी प्राप्त की।

सरकार के तीन साल के कार्यकाल को बताया निराशाजनक

पौड़ी। सरकार के तीन साल के कार्यकाल पर कांग्रेस ने सवाल उठाए हैं। कांग्रेस के नगर अध्यक्ष भरत सिंह रावत ने शनिवार को प्रेस को जारी एक बयान में कहा कि तीन साल में पौड़ी विधानसभा में एक भी विकास कार्य नहीं हुए। इन तीन सालों में पौड़ी विधानसभा की जमकर उपेक्षा की गई। कहा कि शहर में पिछले लंबे समय से बन रहा पॉलीटेक्निक भवन आज तक पूरा नहीं बन पाया है। करोड़ों की लागत से बन रही ल्वाली झील का निर्माण कार्य भी अधर में लटका हुआ है। पीपीपी मोड से हटने के बाद जिला अस्पताल में अव्यवस्थाएं हावी है। यहां पहुंचने वाले मरीजों को मायूस होकर दूसरे अस्पतालों की दौड़ लगानी पड़ रही है। कहा कि प्रदेश सरकार तीन साल की उपलब्धियां गिनवा रही है लेकिन मंडल मुख्यालय पौड़ी से पिछले लंबे से कमिश्नर गायब है। आरोप लगाया कि कमिश्नर को मुख्यमंत्री ने अपने कार्यालय में तैनाती दे रखी है जिससे वह पौड़ी मंडल मुख्यालय में आने को तैयार नहीं है। आयुक्त के मंडल मुख्यालय में नहीं बैठने से अन्य मंडलीय अफसर भी यहां से गायब रहते है। उन्होंने सरकार के इन तीन सालों के कार्यकाल को पौड़ी के लिए निराशाजनक बताया है।

आंदोलनकारी ने दी धरने की चेतावनी

श्रीनगर गढ़वाल। राज्य आंदोलनकारी शकुंतला राणा ने वर्ष 2018 से उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारी सम्मान निधि प्राप्त न होने पर रोष व्यक्त किया है। इस सम्बंध में शनिवार को राज्य आंदोलनकारी शकुंतला राणा ने जिलाधिकारी के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेजा है। ज्ञापन में शकुंतला राणा ने कहा कि वर्ष 2016 तक उन्हें उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारी सम्मान निधि प्राप्त होती थी, लेकिन वर्ष 2018 में उनकी पेंशन अचानक बंद कर दी गयी। कहा कि पेंशन बंद किए जाने को लेकर उन्होनें शासन स्तर तक कई बार ज्ञापन प्रेषित किया, लेकिन अभी तक कोई भी कार्यवाही अमल में नहीं लाई गई है। उन्होने कहा कि यदि शासन-प्रशासन जल्द पेंशन बहाल नहीं करती है तो वह 25 मार्च से आंदोलन के लिए बाध्य होंगी।

लिंचौली और थारू कैंप के बीच पैदल मार्ग से बर्फ हटा रहे मजदूर

रुद्रप्रयाग। आगामी केदारनाथ यात्रा के लिए डीडीएमए लोनिवि के मजदूरों द्वारा पैदल मार्ग से बर्फ हटाने का काम लगातार जारी है। मजदूर बर्फ हटाते हुए छोली लिंचौली से बड़ी लिंचौली और थारू कैंप के बीच पहुंच गए हैं। हालांकि लगातार खराब मौसम से मजदूरों को दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। होली के बाद लोनिवि द्वारा केदारनाथ पैदल मार्ग से बर्फ हटाने का काम शुरू किया गया, इसके लिए 50 मजदूरों की टीम पैदल मार्ग में बर्फ हटाने में जुटी। इन मजदूरों द्वारा अभी मजदूरों के जाने लायक रास्ता तैयार किया जा रहा है। कुछ स्थानों पर ग्लेशियर आने से बर्फ अधिक हैं वहां कई बार मुश्किलों के बीच काम चल रहा है। शनिवार को भी मौसम खराब हुआ जिसके चलते मजदूरों को परेशानियां उठानी पड़ी। लोनिवि के अधिशासी अभियंता विनय झिंक्वाण ने बताया कि मजदूर लिंचौली से थारु कैंप के बीच बर्फ हटा रहे हैं।

स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/सम्पादक **गार्गी मिश्रा** द्वारा इंटर ग्राफिक आर्फसेट प्रिंटर्श 64 नेशविला रोड़ देहरादून, उत्तराखंड से मुद्रित, 98, 2-फ्लोर, सनशाइन अपार्टमेन्ट, नागल हटनाला, कुल्हान, सहस्त्रधारा रोड, देहरादून - 248001 से प्रकाशित।

सम्पादक:
गार्गी मिश्रा
8765441328

समस्त विवाद देहरादून न्यायालय के अधीन होंगे।