

रोडवेज डिपो में 25 मिनट तक हंगामा महिला कर्मचारी ने पाइप से युवक को पीटा, पुलिस चौकी पर ताला, मारपीट का वीडियो वायरल



अशोक राईका

झुंझुनू (नवयत्न)। रोडवेज बस डिपो में शराब के नशे में बताए जा रहे युवक को बस में बैठने से रोकने पर विवाद हो गया। युवक ने परिचालक से गाली-गलौज की। इसके बाद विवाद बढ़ने पर युवक और रोडवेज कर्मचारियों के बीच मारपीट हो गई। इसी दौरान एक महिला कर्मचारी पर युवक को पाइप से पीटने का आरोप है। घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। जानकारी के अनुसार कोटपूतली निवासी युवक उदयपुरवाटी से बस में सवार होकर झुंझुनू आया था। यहां वह चूरू जाने वाली बस में बैठने लगा।

परिचालक ने युवक के शराब के नशे में होने का हवाला देते हुए उसे बस में बैठने से रोक दिया। इस पर युवक भड़क गया और परिचालक से अभद्रता करने लगा। विवाद बढ़ने पर डिपो के अन्य कर्मचारी भी मौके पर पहुंच गए। इसी दौरान एक महिला कर्मचारी के हाथ में पाइप दिखाई दी। आरोप है कि उसने पाइप से युवक की पिटाई कर दी। इसके बाद दोनों पक्षों में हाथापाई शुरू हो गई। वायरल वीडियो में युवक और रोडवेज कर्मचारियों के बीच धक्का- मुक्की और मारपीट होती दिखाई दे रही है। मौके पर मौजूद अन्य कर्मचारियों ने बीच-बचाव का प्रयास किया। हालांकि मामला शांत नहीं हुआ और करीब 25 मिनट तक डिपो परिसर में हंगामा चलता रहा। इस दौरान यात्रियों को भीड़ जमा हो गई।

डिपो की पुलिस चौकी में कर्मचारी नहीं था

हंगामे के दौरान डिपो परिसर में बनी पुलिस चौकी पर कोई पुलिसकर्मी मौजूद नहीं होने की बात सामने आई है। सूचना मिलने पर कोतवाली थाना पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस युवक को हिरासत में लेकर थाने ले गई। इसके बाद डिपो में स्थिति सामान्य हुई। पुलिस पूरे मामले की जांच कर रही है।

डॉ. जुल्फिकार को मिला डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम अवार्ड

भीमसर के युवा लेखक व शोधकर्ता को शिक्षा, समाज सेवा और शोध कार्यों के लिए मिला सम्मान

सुरेश शर्मा

झुंझुनू (नवयत्न)। जिले के निकटवर्ती भीमसर गांव निवासी युवा लेखक एवं शोधकर्ता डॉ. जुल्फिकार को डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम अवार्ड-2026 से सम्मानित किया गया। हिन्दू धर्मनिंदी फाउंडेशन की ओर से नई दिल्ली में आयोजित समारोह में उन्हें यह सम्मान दिया गया। डॉ. जुल्फिकार को शिक्षा के क्षेत्र में योगदान, शैक्षणिक उत्कृष्टता के प्रति प्रतिबद्धता तथा शिक्षार्थियों और समाज के विकास के लिए किए जा रहे कार्यों के लिए सम्मानित किया गया।

वे युगपुरुष जगतगुरु श्रीमद स्वामी विवेकानंद के जीवन और विचारों पर शोध कार्य कर रहे हैं। उन्होंने स्वामी विवेकानंद के विचारों, मानव सेवा और सामाजिक सौहार्द से जुड़े विषयों पर पुस्तक व शोध भी किया है। डॉ. जुल्फिकार को उनके शोध एवं लेखन कार्यों के लिए इससे पहले भी देश-विदेश में विभिन्न संस्थाओं की ओर से सम्मानित किया जा चुका है। मानव सेवा, शिक्षा, समाज सेवा, सांप्रदायिक सौहार्द तथा स्वामी विवेकानंद पर पुस्तक लेखन एवं शोध के क्षेत्र में उनके योगदान को विभिन्न मंचों पर सराहा गया है। खास बात यह रही कि पुरस्कार वितरण समारोह में देशभर की 32 जानी-मानी प्रतिभाओं को उनके उल्लेखनीय कार्यों के लिए सम्मानित किया गया, जिनमें झुंझुनू जिले के डॉ. जुल्फिकार भी शामिल रहे। उनके सम्मान से शेखावाटी क्षेत्र का गौरव बढ़ा है।

अवैध पिस्टल और 4 कारतूस के साथ हिस्ट्रीशीटर गिरफ्तार

पुलिस को देखकर भागने लगा था आरोपी, 20 अपराधिक मामले हैं दर्ज

अशोक राईका

झुंझुनू (नवयत्न)। आगामी नगर निकाय चुनाव को देखते हुए पिलानी पुलिस ने अवैध हथियारों के खिलाफ लगातार तीसरी कार्रवाई की है। पुलिस ने सक्रिय हिस्ट्रीशीटर दीपू उर्फ दिगपाल (39) निवासी झेरली को अवैध पिस्टल, मैगजीन और 4 जिंदा कारतूस के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार टीम गश्त पर थी। इसी दौरान मुखबिर से सूचना मिली कि हिस्ट्रीशीटर दीपू उर्फ दिगपाल राजगढ़-लुहाड़ हाईवे पर पाथडिया स्टैंड के पास मौजूद है और किसी वारदात को अंजाम देने के बाद भागने की फिराक में है। सूचना पर थानाधिकारी अलका विश्नोई ने अपनी टीम के साथ मौके पर पहुंची और घेराबंदी की। पुलिस को देखकर आरोपी ने भागने का प्रयास किया, लेकिन टीम ने उसे पकड़ लिया। तलाशी लेने पर उसके पास से अवैध पिस्टल, मैगजीन और 4 जिंदा कारतूस मिले।

हथियार का लाइसेंस या कोई वैध दस्तावेज नहीं मिलने पर पुलिस ने हथियार जब्त कर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस आरोपी से हथियार कहां से खरीदी और किस वारदात के लिए ले जा रहा था, इस संबंध में पूछताछ कर रही है। पुलिस के मुताबिक आरोपी पिलानी थाने का सक्रिय हिस्ट्रीशीटर है। उसके खिलाफ हत्या, हत्या के प्रयास, डकैती, डकैती की योजना, आर्म्स एक्ट और जानलेवा हमले सहित 20 अपराधिक मामले दर्ज हैं। कार्रवाई थानाधिकारी अलका विश्नोई के नेतृत्व में एएसआई रूपेंद्र सिंह, कांस्टेबल हरेंद्र, प्रवीण कुमार और महिपाल सिंह की टीम के की।

मंडावा रोड पर कचरे का अंबार, बहते सीवरेज से छात्राएं और मरीज बेहाल

निजी शिक्षण संस्थान और अस्पताल के पास पसरी गंदगी, दुर्गंध से राहगीरों का सांस लेना हुआ दूभर

बाबूलाल वर्मा

झुंझुनू (नवयत्न)। शहर के व्यस्त मंडावा रोड पर नगर परिषद की सफाई व्यवस्था की पोल खुलती नजर आ रही है। सड़क किनारे निजी शिक्षण संस्थान और निजी अस्पताल के पास कचरे का बड़ा ढेर लगा है। वहीं, ओवरफ्लो सीवरेज का गंदा और बदबूदार पानी सड़क पर बह रहा है। इससे पूरे क्षेत्र में गंदगी और दुर्गंध का माहौल बना हुआ है। शिक्षण संस्थान में रोजाना आने वाली सैकड़ों छात्राओं को इसी गंदगी और गंदे पानी के बीच से होकर गुजरना पड़ रहा है। सड़क पर जमा पानी के कारण राहगीरों को भी परेशानी हो रही है। स्थानीय लोगों का कहना है कि लंबे समय से सफाई व्यवस्था बदहाल है, लेकिन जिम्मेदारों की ओर से समस्या का स्थायी समाधान नहीं किया जा रहा।

मरीजों को भी परेशानी

सीवरेज और कचरे के ढेर के पास ही निजी अस्पताल होने से मरीजों और उनके परिजनों को भी परेशानी उठानी पड़ रही है। अस्पताल आने-जाने वाले लोगों को दुर्गंध के बीच से गुजरना पड़ता है। गंदगी के कारण संक्रमण का खतरा भी बना हुआ है।



लोगों ने जताई नाराजगी-स्थानीय लोगों का कहना है कि कचरे का नियमित उठाव नहीं होने और सीवरेज की सफाई नहीं होने से समस्या लगातार बढ़ रही है। लोगों ने नगर परिषद से सड़क पर बह रहे सीवरेज के पानी की तत्काल निकासी कराने, कचरा हटाने और नियमित सफाई व्यवस्था सुनिश्चित करने की मांग की है।

बगड़ में हर दिन रुद्राभिषेक कर पूजा अर्चना...

निंस

बगड़ (नवयत्न)। श्रावण के महौने में कस्बे के निमड़ी स्टैण्ड के पास स्थित मुरलेश्वर महादेव शिव मंदिर में सुबह तड़के से ही शिवभक्तों का ताता लगा रहा। पुजारी कपिल व्यास ने बताया कि श्रावन मास में प्रतिदिन रुद्राभिषेक का आयोजन किया जा रहा है। रुद्राभिषेक में आचार्य पंडित संजय महर्षि के आचार्यत्व में भाजपा प्रदेश उपाध्यक्ष मुकेश दाधीच ने पूजा अर्चना की। मंदिर में

महाकालेश्वर महादेव के दरबार की सजीव झोंकी का श्रृंगार किया गया। इससे पहले शिव विवाह की कथा का आयोजन भी हो चुका है। मंदिर परिसर में नित्य भजनों का आयोजन होता है। दाधीच ने मंदिर के जीर्णोद्धार का अवलोकन कर प्रसन्नता व्यक्त की। इस अवसर पर भाजपा नगर महामंत्री नरेश शर्मा, पंडित मनोज शर्मा, चंद्रशेखर खंडेलवाल, निर्णय शर्मा, मनोज व्यास, प्रवीण व्यास सहित श्रद्धालु मौजूद थे।



पट्टे ऑनलाइन करने के नाम पर 6 हजार की रिश्तत लेते पटवारी गिरफ्तार

जयपुर (नवयत्न)। भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो ने बुधवार को प्रतापगढ़ जिले में कार्रवाई करते हुए पटवारी मदन लाल को 6 हजार रुपए की रिश्तत लेते गिरफ्तार किया। आरोपी पटवार हल्का केलामला में पदस्थानित है और ग्राम पंचायत रोहणिया, तहसील पीपलखूंट का अतिरिक्त चार्ज भी



संभाल रहा था। एसीबी महानिदेशक पुलिस गोविंद गुप्ता के अनुसार प्रतापगढ़ एसीबी चौकी पर परिवादी ने शिकायत दी थी कि पटवारी मदन लाल उसके गांव के लोगों, परिवादी और उसके परिवार के सदस्यों से पट्टे ऑनलाइन करने और मौका देखने की एवज में प्रति पट्टा 2 हजार रुपए की रिश्तत मांग रहा है। परिवादी के परिवार के तीन पट्टे होने के कारण आरोपी ने कुल 6 हजार रुपए की मांग की थी। शिकायत के बाद एसीबी ने रिश्तत की मांग का सत्यापन कराया।

इसमें आरोपी पटवारी द्वारा तीनों पट्टों को ऑनलाइन करने और मौका देखने के लिए प्रति

पट्टा 2 हजार रुपए के हिसाब से कुल 6 हजार रुपए की रिश्तत मांगना प्रमाणित हुआ। इसके बाद एसीबी ने ट्रेप कार्रवाई की योजना बनाई। एसीबी अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक प्रतापगढ़ विक्रम सिंह के नेतृत्व में टीम ने बुधवार को कार्रवाई करते हुए टीम ने आरोपी मदन लाल को परिवादी से 6 हजार रुपए की रिश्तत लेते रहे हाथ गिरफ्तार कर लिया। ट्रेप कार्रवाई के बाद एसीबी टीम ने आरोपी को तलाशी ली। उसके पास से 25,068 रुपए मिले। एसीबी के अनुसार आरोपी इस राशि के संबंध में संतोषजनक जवाब नहीं दे सका। रकम के स्रोत और अन्य पहलुओं की भी जांच की जा रही है।

50 लाख के जेवरात और नकदी लेकर फरार आरोपी गिरफ्तार

अशोक राईका

झुंझुनू (नवयत्न)। सोने के जेवरात और नकदी लेकर फरार हुए आरोपी को मेहाड़ा पुलिस ने गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी अंकित पुत्र इन्द्राज निवासी दुधवा को गिरफ्तार किया। पुलिस ने आरोपी से करीब 50 लाख रुपए कीमत के 250 ग्राम सोने के जेवरात और 55 हजार रुपए नकद बरामद किए हैं। पुलिस के अनुसार परिवादि्या ने रिपोर्ट में बताया था कि वो कॉलेज जाती थी तब अंकित उसका पीछा करता था। आरोप है कि एक दिन डर दिखाकर वह उसके पास से

11 सोने की अंगूठियां, दो जोड़ी टॉप्स, दो लखड़ी, टीका, पंजाबी बाली, चैन और मंगलसूत्र ले गया। इनका वजन करीब 25 तोला बताया गया है। इसके अलावा बैग में रखे 55 हजार रुपए भी ले गया। मामला दर्ज होने के बाद थानाधिकारी रामनारायण चोयल के नेतृत्व में पुलिस टीम ने आरोपी की तलाश शुरू की। पुलिस ने तकनीकी और मुखबिर तंत्र की मदद से मेहाड़ा थाना क्षेत्र और हरियाणा सीमा के आसपास कई जगह दबिश दी। इसी बीच आरोपी ने परिवादि्या के घर जाकर मुकदमा वापस लेने की धमकी भी दी थी। मुकदमा

वापस नहीं लेने पर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने उसे 21 अगस्त को गिरफ्तार कर जेल भेजा था। इसके बाद 25 अगस्त को उसे प्रोटेक्शन वारंट पर खेतड़ी जेल से लाकर इस मामले में गिरफ्तार किया गया। पूछताछ के दौरान पुलिस ने जेवरात और नकदी बरामद की। मामले में अनुसंधान जारी है। कार्रवाई में थानाधिकारी रामनारायण चोयल, एएसआई कल्याण सिंह, मुकेश कुमार, बाबूलाल, हेड कांस्टेबल भीमकौर तथा कांस्टेबल अजय कुमार, पंकज, महेंद्र कुमार और विकास शामिल रहे। एएसआई कल्याण सिंह का विशेष योगदान रहा।

तीज महोत्सव में सजा रंग-बिरंगा मंच, श्रीश्याम सखी दरबार का 9वां वार्षिकोत्सव गीत-संगीत, नृत्य, रैंप वॉक और विभिन्न प्रतियोगिताओं में महिलाओं ने दिखाई प्रतिभा



अशोक राईका

झुंझुनू (नवयत्न)। श्रीश्याम सखी दरबार का नौवां वार्षिकोत्सव एवं तीज महोत्सव उत्साह और उमंग के साथ मनाया गया। इस अवसर पर गीत-संगीत, नृत्य, विभिन्न मनोरंजक खेलों एवं प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। महिलाओं ने कार्यक्रम में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम का शुभारंभ पूर्वी राजस्थान अग्रवाल सम्मेलन के पूर्व कार्यकारी प्रदेश अध्यक्ष झंडीप्रसाद हिम्मतारामका तथा अग्रवाल जन कल्याण समिति के पूर्व अध्यक्ष दामोदरप्रसाद हिम्मतारामका ने दीप प्रज्वलित कर किया। श्रीश्याम सखी दरबार की संयोजक रेखा सदीप हिम्मतारामका के संयोजन व नेतृत्व में महोत्सव के दौरान गीत-संगीत एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में यशस्वी, अंजू सोनी, मधु रवि शर्मा, कुंदन सहित अन्य प्रतिभागियों ने प्रस्तुतियां दीं। नृत्य नाटिका, एकल नृत्य, युगल नृत्य, ग्गप डांस, रैंप वॉक तथा विभिन्न मनोरंजक कार्यक्रमों ने उपस्थित

लोगों का खूब मनोरंजन किया। विद्या निकेतन की प्रिंसिपल खुशबू व शैलबाला ने भी रैंप वॉक प्रतियोगिता में बतौर निर्णायक भाग लिया। कार्यक्रम में नेल आर्ट, बेस्ट हेयर स्टाइल, नोक-झोंक, फन गेम्स, रैंप वॉक और मेहंदी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। श्रीश्याम सखी दरबार की संयोजक रेखा सदीप हिम्मतारामका ने बताया कि प्रतियोगिताओं में महिलाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपनी रचनात्मकता और प्रतिभा का प्रदर्शन किया। अंत में विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए गए। प्रतियोगिताओं एवं व्यवस्थाओं की जिम्मेदारी भी अलग-अलग सदस्यों को सौंपी गई। नेल आर्ट प्रतियोगिता की ईंचार्ज दीपा मोदी एवं रजनी केडिया, बेस्ट हेयर स्टाइल प्रतियोगिता की ईंचार्ज निशा मोदी एवं बिंदु ओझा, नोक-झोंक प्रतियोगिता की ईंचार्ज अंकिता एवं नीतू सराफ, फन गेम्स की ईंचार्ज किरण केडिया एवं ख्याति केडिया, रैंप वॉक प्रतियोगिता की ईंचार्ज कुंदन कटेवा एवं पूजा हिम्मतारामका तथा मेहंदी प्रतियोगिता की ईंचार्ज सविता हिम्मतारामका एवं खुशबू



पारीक रहीं। वहीं स्टॉल व्यवस्था की जिम्मेदारी सुनीता झुंझुनूवाला एवं मधु बागड़ी ने संभाली। कार्यक्रम के दौरान महिलाओं ने तीज उत्सव की खुशियां साझा कीं और सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के साथ समारोह को यादगार बनाया। संचालन श्रीश्याम सखी दरबार की संयोजक रेखा सदीप हिम्मतारामका ने किया।

मधु रवि शर्मा बनी मिसेज श्रीश्याम सखी

इस मौके पर विभिन्न प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेने के बाद मिसेज श्रीश्याम सखी की घोषणा की गई। जिसमें मधु रवि शर्मा को इस साल की मिसेज श्रीश्याम सखी चुना गया। वहीं नेल आर्ट में सुनिता झुंझुनूवाला, मेहंदी प्रतियोगिता में बबिता सोनी, हेयर स्टाइल में अश्विनी पारीक, नोक-झोंक में खुशबू पारीक-पूजा हिम्मतारामका की परफॉरमेंस सबसे अच्छी रही। वहीं स्टॉल नेहा केडिया की सर्वश्रेष्ठ रही। गिफ्ट पैकिंग की स्टाॅल में नेहा केडिया ने विभिन्न अवसरों पर गिफ्ट पैकिंग को आकर्षक ढंग से प्रस्तुत किया। 7ओ सभी के द्वारा सराहा गया। वहीं अन्य स्टॉलों ने भी अपनी

ये भी थे मौजूद

इस मौके पर शशि गुप्ता, सविता हिम्मतारामका, शारदा सोनी, सोनू हिम्मतारामका, सुनिता झुंझुनूवाला, सुमन हिम्मतारामका, रेखा अनिल हिम्मतारामका, सुनिता सराफ, सुष्मा केडिया, उर्मिला चौधरी, आशा हलवाई, मधु शर्मा, अश्विनी पारीक, मधु शर्मा पिलानी, अनिता बदगढ़िया, मधु बागड़ी, अनिता रणवां, मनीषा सोनी, मंजू चौधरी, अंजू सोनी, अमिता बाछुका, अनु तंवर, बबिता पंवार, मोनिका, बबिता सोनी, नीलम सोनी, बिंदु ओझा, नीतू हिम्मतारामका, बिंदु भोगेरिया, नीतू सराफ, चंदा सोनी, दीपा मोदी, प्रायल सूरजगढ़िया, पिंकी वर्मा, पिंकी सहल, दुर्गा, प्रेम गोदारा, ओमवती, कविता सुलतानिया, पुनम, ?प्रियंका, ज्योति चोटिया, पूजा हिम्मतारामका, खुशबू पारीक, रजनी केडिया, संगीता हिम्मतारामका, कुंदन कटेवा, सविता भूकर, किरण केडिया, ख्याति केडिया आदि मौजूद थे।



सम्पादकीय

कामचलाऊ कौशल विकास



नीति आयोग ने अपनी एक रिपोर्ट में शिक्षा, कौशल और रोजगार के बीच बढ़ते अंतर की जो तस्वीर प्रस्तुत की, उस पर गंभीरता से ध्यान देना होगा। इस रिपोर्ट में नीति आयोग ने कमजोर व्यावहारिक सीख, सतही इंटरशिप एवं अप्रेंटिसशिप के साथ-साथ करियर गाइडेंस की कमी को जिस तरह प्रमुख चुनौतियों में गिना, उससे यह स्पष्ट है कि कौशल विकास के जो कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं और जिनमें अच्छी-खासी धनराशि भी खर्च की जा रही है, वे उद्योग जगत की जरूरतों के अनुरूप नहीं हैं। कहीं ऐसा तो नहीं कि कौशल विकास के कार्यक्रमों में युवा कुछ सीखने के स्थान पर कामचलाऊ प्रशिक्षण पा रहे और केवल प्रमाण पत्र हासिल करने पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं? यह सही समय है कि इन कार्यक्रमों के संचालन में आइआइट्टी और आइआइएम जैसे संस्थानों का सहयोग लिया जाए। इन कार्यक्रमों की रूपरेखा बनाते समय कारोबार जगत को भी साथ लेना चाहिए, ताकि यह जाना जा सके कि उसे कैसे कौशल से लैस युवाओं की आवश्यकता है। ध्यान रहे कारोबार जगत यह शिकायत करता रहता है कि उसे जैसे कुशल युवा चाहिए, वैसे नहीं मिल पा रहे हैं। निःसंदेह यह भी चिंतजनक है कि नीति आयोग की रिपोर्ट शिक्षा व्यवस्था की खामियां भी बयान कर रही है। यह ठीक नहीं कि उच्च शिक्षा पाने वाले 80 प्रतिशत छात्रों ने प्रैक्टिकल अनुभव की कमी को बड़ी समस्या बताया। शायद इसी कारण केवल 8.25 प्रतिशत ग्रेजुएट ही ऐसे काम में हैं, जो उनकी शिक्षा स्तर के अनुरूप है। आज जब सामान्य बीए, बीकाम और बीएससी की डिग्रियां रोजगार पाने में सहायक नहीं बन पा रही हैं, तब फिर डिग्रीधारकों को किसी ऐसे कौशल से लैस किया ही जाना चाहिए, जो उन्हें रोजगार दिला सके। विडंबना यह है कि बड़ी संख्या में छात्र सामान्य डिग्रियां हासिल करते हैं और फिर वे सरकारी नौकरियों की तलाश करने लगते हैं। आज जब हर क्षेत्र में कौशल की मांग है, तब बीए, बीकाम, बीएससी आदि की पहले जैसी पढ़ाई का क्या औचित्य?

देश को केवल डिग्रीधारी युवाओं की जरूरत नहीं, बल्कि डिग्री संग किसी कौशल से लैस युवाओं की आवश्यकता है। आज की पीढ़ी को यह संदेश देना होगा कि उन्हें ऐसे किसी कौशल से लैस होना होगा, जिसकी बाजार में मांग हो। यदि ऐसा नहीं किया जाता तो युवा डिग्री तो हासिल कर लेंगे, लेकिन उन्हें नौकरी पाने में कठिनाई होगी। वर्तमान में डिग्री हासिल कर लेने और नौकरी के लिए सक्षम होने में स्पष्ट अंतर स्थापित हो गया है। इस अंतर को प्राथमिकता के आधार पर दूर करने के लिए नीति आयोग के इस सुझाव पर यथोशीघ्र अमल किया जाए कि स्कूल से लेकर कालेज स्तर तक रोजगार और उद्यमिता से जुड़े कौशल की सीख दी जाए।

नेहरू ने जिसे बोला था भाई वो निभाता रहा दुश्मनी मगर अब दोस्त बन कर दिल्ली आ रहा है!

नेहरू ने जिस चीन को कभी 'हिंदी-चीनी भाई-भाई' के नारे के साथ गले लगाया था, उसने भारत के साथ दोस्ती से ज्यादा दुश्मनी निभाई। 1962 की धोखाधड़ी से लेकर गलवान की खूनी झड़प तक, सीमा पर तनाव, घुसपैठ और सामरिक दबाव, बीजिंग का ट्रैक रिकॉर्ड भारत के सामने साफ है। लेकिन अब वही चीन दोस्ती, स्थिरता और सहयोग की भाषा बोलते हुए दिल्ली आने की तैयारी कर रहा है। चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग के अगले महीने नई दिल्ली में होने वाले ब्रिक्स शिखर सम्मेलन में शामिल होने की संभावना है। यहां सवाल यह है कि क्या चीन वास्तव में रिश्ते सुधारना चाहता है, या बदलती वैश्विक परिस्थितियों में भारत के साथ सामरिक समीकरण को अपने हित में ढालना चाहता है? माना जा रहा है कि शी जिनपिंग 12-13 सितंबर को नई दिल्ली में होने वाले ब्रिक्स शिखर सम्मेलन में हिस्सा लेने के लिए भारत आ सकते हैं। यह यात्रा कई मायनों में असाधारण होगी। यदि यह योजना अंतिम रूप लेती है तो शी जिनपिंग करीब सात साल बाद भारत आएंगे। इस यात्रा की सबसे दिलचस्प बात उनके साथ आने वाला विशाल चीनी प्रतिनिधिमंडल है। बताया जा रहा है कि शी जिनपिंग के साथ करीब 400 अधिकारी भारत आ सकते हैं। यह संख्या उनकी 2019 की भारत यात्रा के दौरान आए चीनी अधिकारियों की तुलना में दोगुनी से भी ज्यादा है। उस समय प्रतिनिधिमंडल में 200 से कम अधिकारी शामिल थे। भारतीय सूत्रों के अनुसार, चीनी अधिकारी होटल, सुरक्षा व्यवस्था और यात्रा से जुड़े प्रोटोकॉल को अंतिम रूप देने में जुटे हुए हैं। हालांकि शी जिनपिंग की यात्रा योजना और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ संभावित द्विपक्षीय बैठक का एजेंडा अभी अंतिम रूप नहीं ले पाया है। चीनी विदेश मंत्रालय ने भी फिलहाल यात्रा की औपचारिक पुष्टि नहीं की है, लेकिन इतना जरूर कहा है कि चीन ब्रिक्स सहयोग को बहुत महत्व देता है और भारत की अध्यक्षता में होने वाले इस वर्ष के ब्रिक्स शिखर सम्मेलन की सफलता का समर्थन करता है। यानी संदेश साफ है कि बीजिंग अभी अंतिम घोषणा से बच रहा है, लेकिन दिल्ली की दिशा में उसकी कूटनीतिक गतिविधियां तेज हैं। देखा जाये तो भारत और चीन के बीच संबंध किसी सामान्य कूटनीतिक उतार-चढ़ाव का परिणाम नहीं हैं। दोनों देशों के बीच अविश्वास की जड़ें गहरी हैं और इसका सबसे बड़ा कारण है चीन का सीमा पर लगातार आक्रामक रवैया। 2020 में गलवान घाटी में हुई हिंसक झड़प पर दोनों देशों के रिश्तों को लगभग सबसे निचले स्तर पर पहुंचा दिया था। इस संघर्ष में 20 भारतीय जवान शहीद हुए, जबकि चीन को भी बड़ा सैन्य नुकसान हुआ। इसके बाद वास्तविक नियंत्रण रेखा यानी एलएसी पर दोनों देशों के बीच लंबे समय तक भारी सैन्य तनाव बना रहा। हजारों सैनिक, भारी हथियार, तोपखाना और सैन्य ढांचा सीमा के संवेदनशील इलाकों में तैनात रहा। आखिरकार अक्टूबर 2024 में दोनों देशों के बीच डिसइंगेजमेंट समझौते के बाद तनाव कम करने की दिशा में प्रगति हुई। लेकिन सीमा विवाद खत्म नहीं हुआ है। सैन्य गतिरोध के कुछ मोर्चे शांत जरूर हुए हैं,



मगर मूल विवाद अब भी जस का तस है। यही कारण है कि चीन को मौजूदा 'दोस्ती' को केवल उसके शब्दों से नहीं, बल्कि उसके व्यवहार से परखा जाएगा।

उधर, शी जिनपिंग की संभावित यात्रा से पहले भारत और चीन के बीच उच्चस्तरीय कूटनीतिक संपर्क तेज हो गए हैं। भारत के राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार और भारत-चीन सीमा प्रश्न पर विशेष प्रतिनिधि अजित डोभाल बीजिंग में हैं। 25 अगस्त को डोभाल ने चीन के उपराष्ट्रपति हान झेंग से मुलाकात की। दोनों पक्षों ने सीमा क्षेत्रों में शांति और स्थिरता बनाए रखने के साथ-साथ आर्थिक, राजनीतिक और बहुपक्षीय मंचों पर द्विपक्षीय संबंधों को मजबूत करने के उपायों पर चर्चा की। डोभाल ने चीन के विदेश मंत्री वांग यी के साथ भारत-चीन सीमा प्रश्न पर विशेष प्रतिनिधियों की वार्ता के 25वें दौर में भी हिस्सा लिया। इन वार्ताओं में केवल सीमा विवाद ही नहीं, बल्कि द्विपक्षीय, क्षेत्रीय और अंतरराष्ट्रीय मुद्दों पर भी चर्चा हुई।

यहां भारत की रणनीति को समझना बेहद जरूरी है। दिल्ली ने यह स्पष्ट संकेत दिया है कि भारत-चीन संबंधों को केवल व्यापार, ब्रिक्स या बहुपक्षीय सहयोग के सहारे सामान्य नहीं बनाया जा सकता। सीमा पर शांति और स्थिरता ही व्यापक रिश्तों की बुनियाद होगी। दूसरे शब्दों में कहें तो भारत अब 1962 से पहले वाली उस कूटनीतिक भूल को दोहराने के मूड में नहीं दिखता, जिसमें राजनीतिक दोस्ती के नारों के बीच सामरिक खतरे को नजरअंदाज कर दिया गया था।

वहीं शी जिनपिंग के साथ संभावित रूप से 400 अधिकारियों का आना महज प्रोटोकॉल की बात नहीं है। इतना बड़ा प्रतिनिधिमंडल इस बात का संकेत है कि चीन इस यात्रा को केवल एक औपचारिक ब्रिक्स सम्मेलन के रूप में नहीं देख रहा। इसमें कई स्तरों पर बातचीत की संभावनाएं हो सकती हैं। मसलन अर्थव्यवस्था, व्यापार, निवेश, प्रौद्योगिकी, सीमा प्रबंधन, बहुपक्षीय सहयोग और वैश्विक रणनीतिक मुद्दों पर चर्चा हो सकती है। चीन

संभवतः यह भी देखना चाहता है कि भारत के साथ संबंधों में कितनी तेजी से सामान्यीकरण संभव है और किन क्षेत्रों में दोनों देश प्रतिस्पर्धा के बावजूद सहयोग कर सकते हैं। लेकिन यही भारत के लिए सबसे बड़ी सावधानी का विषय भी है। चीन के साथ संबंधों की सबसे बड़ी चुनौती यह रही है कि बीजिंग अक्सर आर्थिक और राजनीतिक संबंधों को आगे बढ़ाने की कोशिश करता है, जबकि सीमा विवाद को अलग खांचे में रखने की बात करता है। भारत अब इस दृष्टिकोण को स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं दिखता।

गलवान के बाद नई दिल्ली की सोच साफ है कि जब सीमा पर बंदूकें तनी हों, तब बाकी रिश्तों में सामान्यता का दिखाना लंबे समय तक नहीं चल सकता। साथ ही शी जिनपिंग की संभावित दिल्ली यात्रा को केवल भारत-चीन द्विपक्षीय रिश्तों के चरम से देखना पर्याप्त नहीं होगा। इसके पीछे वैश्विक शक्ति संतुलन की बड़ी राजनीति भी है। देखा जाये तो ब्रिक्स आज केवल एक आर्थिक मंच नहीं रह गया है। यह उस उभरती विश्व व्यवस्था का प्रतीक बन रहा है जिसमें अमेरिका और पश्चिमी देशों के प्रभुत्व को चुनौती देने वाली शक्तियां अपनी भूमिका मजबूत करना चाहती हैं। चीन के लिए भारत की अहमियत कई कारणों से बढ़ी है। भारत रोलबल साउथ की एक प्रमुख आवाज है, दुनिया की सबसे तेजी से उभरती बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में शामिल है और हिंद-प्रशांत से लेकर पश्चिम एशिया, रूस और अमेरिका तक जटिल कूटनीतिक संतुलन बनाए हुए है। यही चीन की रणनीतिक दुविधा भी है। एक तरफ वह भारत को एशिया में अपना प्रमुख प्रतिद्वंद्वी मानता है, दूसरी तरफ अमेरिका के साथ बढ़ती प्रतिस्पर्धा और वैश्विक भू-राजनीतिक उथल-पुथल के दौर में वह भारत को पूरी तरह अपने खिलाफ धकेलने का जोखिम भी नहीं लेना चाहता। यानी बीजिंग की गणना शायद यह है कि भारत से टकराव की लागत कम की जाए, लेकिन एशिया में अपनी रणनीतिक बढ़त भी छोड़ी न जाए।

पर्यटन समाचार

तेलंगाना जाएं तो जरूर देखें यह म्यूजियम्स

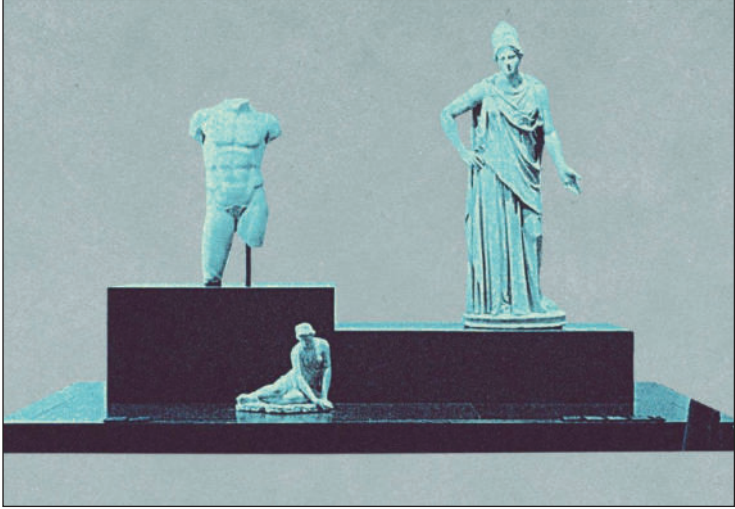
दक्षिण भारत के राज्य तेलंगाना का अपना अलग सांस्कृतिक और ऐतिहासिक महत्व है। यूं तो तेलंगाना में घूमने व देखने के लिए काफी कुछ है। लेकिन जब आप यहां पर हैं तो आपको कुछ म्यूजियम्स का दौरा भी जरूर करना चाहिए। इन म्यूजियम्स को देखे बिना तेलंगाना की यात्रा को पूरा नहीं माना जा सकता। दरसअल, तेलंगाना में एक या दो नहीं, बल्कि कई म्यूजियम हैं जो वहां की कला, इतिहास और संस्कृति को दर्शाते हैं। ऐसे में आप इन म्यूजियम्स का दौरा करके आप तेलंगाना को अधिक बेहतर तरीके से जान व समझ सकते हैं।

हेरिटेज म्यूजियम गन फाउंड्री

इस म्यूजियम में कई पुरावशेषों को रखा गया है। इन्हें कृष्णा घाटी के येलेक्षरम और श्रीशैलम जलाशयों के क्षेत्रों से संभेदा गया है। इस म्यूजियम में पूरे राज्य से खुदाई में प्राप्त कई महत्वपूर्ण वस्तुएं भी शामिल हैं। इस म्यूजियम का मुख्य आकर्षण महाप्राण काल के बारे में दफन प्रथाओं का प्रदर्शन है। तेलंगाना जाने वाले टूरिस्ट को एक बार इस म्यूजियम में अवश्य जाना चाहिए।

गांधी शताब्दी म्यूजियम

यह म्यूजियम करीमनगर शहर के मध्य में स्थित है। इसकी स्थापना राष्ट्रपिता की



स्मृति में की गई थी। इसे 1969 में खोला गया था। इस म्यूजियम में पत्थर के औजार, सिक्के, टेराकोटा की मूर्तियां और हथियार आदि रखे गए हैं, जो पेदाबंकुर, धूलिकट्टा और कोटिलिंगाला से खुदाई में प्राप्त हुए हैं। इस म्यूजियम का मुख्य आकर्षण हॉल है। इसमें 3000 साल पुराने पत्थर के औजार हैं।

डिस्ट्रिक्ट म्यूजियम ऑफ पनागल

इस म्यूजियम का अपना एक अलग ऐतिहासिक महत्व है। यह तेलंगाना के

नलगोंडा जिले के पनागल गांव में मौजूद है। इस म्यूजियम को राज्य सरकार द्वारा मैनेज किया जाता है और इसका अपना एक अलग महत्व है। यहां पर कई मूर्तियां, सिक्के, ब्रांज, मोती, हथियार और तांबे की प्लेट आदि हैं। इस म्यूजियम में हिंदू देवी-देवताओं की मूर्तियां हैं जो इक्ष्वाकु वंश से हैं।

डिस्ट्रिक्ट म्यूजियम कोलानुपाका

यह म्यूजियम तेलंगाना के नलगोंडा जिले में स्थित है। इस म्यूजियम का एक मुख्य आकर्षण महावीर की प्राचीन मूर्ति है जो

2000 वर्ष पुरानी है। यह म्यूजियम तेलंगाना के बेहतरीन म्यूजियम में से एक है। इस म्यूजियम में ऐतिहासिक मूर्तियां और अन्य कई वस्तुएं रखी हैं, जो हिंदू और जैन धर्म से संबंधित हैं। म्यूजियम में चालुक्य वंश की पुरानी कलाकृतियां भी प्रदर्शित हैं।

आलमपुर साइट म्यूजियम

यह म्यूजियम साल 1952 में स्थापित किया गया था। यहां पर कई पत्थर की मूर्तियां और कुछ शिलालेख स्लेब मौजूद हैं। यहां मौजूद मूर्तियां 6वीं से 16वीं शताब्दी ईसवी की हैं। ये काकतीय, चालुक्य और विजयनगर राजवंशों के ऐतिहासिक राजवंशों से संबंधित हैं। यह म्यूजियम अपनी जीवंतता के लिए बेहद लोकप्रिय है। इस म्यूजियम का प्रवेश द्वार भी कलात्मक कृति से तराशा गया है।

तेलंगाना स्टेट आर्कियोलॉजी म्यूजियम

यह म्यूजियम तेलंगाना के आर्कियोलॉजिकल हेरिटेज के प्रिजर्वेशन के लिए जाना जाता है। यहां पर विभिन्न मूर्तियां, मिट्टी के बर्तन, सिक्के आदि का एक बड़ा कलेक्शन है। यह म्यूजियम इस क्षेत्र के समृद्ध सांस्कृतिक इतिहास की जानकारी प्रदान करता है।

किन्नौर (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल घूमने वाली जगहों में सबसे पहला नाम शिमला, मनाली का ही आता है, नो डाउट ये जगहें खूबसूरत हैं, लेकिन यहां साल के ज्यादातर महीने टूरिस्ट की भीड़ रहती है जिस वजह से कई बार आप उस तरह का एनॉयमेंट नहीं कर पाते, जैसा सोचकर जाते हैं, तो क्यों न इस बार हिमाचल की ऐसी जगह का प्लान बनाएं, जो शोर और भीड़ से एकदम दूर है और खूबसूरती से भरपूर। इस जगह का नाम से किन्नौर। संदियों के मौसम में यहां आकर आप सोफोपल भी देख सकते हैं। यहां से हिंदुस्तान-तिब्बत की ऊंचे पहाड़ों के सुंदर नजारे भी दिखाई देते हैं। यहां आकर आप रंगीत वैली भी निकल सकते हैं, जहां आकर एक अलग ही दुनिया में होने का एहसास होता है।

पहलगाम (कश्मीर)

एक और जगह जिसे आप सुकून भरे डेस्टिनेशन वाली लिस्ट में शामिल कर सकते हैं, वो है पहलगाम। ये जगह भी ऐसी है कि यहां पहुंचकर आपको ऐसा लगेगा जैसे आप विदेश की किसी जगह में घूम रहे हैं। बर्फ से ढके पहाड़ और कल-कल बहती नदियां मानो पेंटर द्वारा बनाई पेंटिंग लगती हैं। संदियों में तो यहां का नजारा ही अलग होता है।



मेष

दौड़पू प अधिक होगी। बेवजह तनाव रहेगा। किसी व्यक्ति से कहसुनी हो सकती है। मेहनत अधिक व लाभ कम होगा। किसी व्यक्ति के उकसाने में न आए। शत्रुओं की पराजय होगी।



वृष

घर-परिवार में सुख-शांति रहेगी। योजना फलीभूत होगी। नौकरी में प्रभाव वृद्धि होगी। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। पुराना रोग उभर सकता है। कार्यस्थल पर परिवर्तन संभव है।



मिथुन

विरोधी सक्रिय रहेंगे। सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। मित्रों की सहायता कर पाएंगे। आय में वृद्धि होगी। शेर मार्केट से लाभ होगा। जल्दबाजी न करें। निवेश शुभ रहेगा। पूजा-पाठ में मन लगेगा।



कर्क

कानूनी अड़चन दूर होगी। जल्दबाजी से हानि संभव है। थकान रहेगी। कुसंगति से बचें। पारिवारिक सहयोग प्राप्त होगा। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। दूसरों के काम में हस्तक्षेप न करें।



सिंह

समय की अनुकूलता का लाभ मिलेगा। मनयसंद भोजन का आनंद प्राप्त होगा। व्यापार-व्यवसाय लाभप्रद रहेगा। व्यस्तता के चलते स्वास्थ्य कमजोर रह सकता है।



कन्या

नौकरी में प्रभाव बढ़ेगा। निवेश में सोच-समझकर हाथ डालें। प्रेम-प्रसंग में जोखिम न लें। व्यापार में लाभ होगा। शत्रु पराजय होंगे। विवाद में न पड़ें। अपेक्षाकृत कार्य समय पर होंगे। प्रसन्नता रहेगी।



तुला

अपेक्षाकृत कार्यों में विलंब होगा। शत्रुभय रहेगा। घर-परिवार के किसी सदस्य के स्वास्थ्य की चिंता रहेगी। वाणी पर नियंत्रण रखें। चोट व दुर्घटना से बड़ी हानि हो सकती है।



वृश्चिक

दूसरों के झगड़ों में न पड़ें। अपने काम पर ध्यान दें। लाभ होगा। पार्टी व पिकनिक का आनंद मिलेगा। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। आय में निश्चिन्ता रहेगी।



धनु

निवेश शुभ फल देगा। परीक्षा व साक्षात्कार आदि में सफलता प्राप्त होगी। स्थायी संपत्ति से बड़ा लाभ हो सकता है। घर-परिवार के किसी सदस्य के स्वास्थ्य की चिंता रहेगी, ध्यान रखें।



मकर

कार्यसिद्धि होगी। निवेश लाभदायक रहेगा। व्यापार-व्यवसाय में मनोतुल्य लाभ होगा। सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। निवेश शुभ रहेगा। व्यस्तता रहेगी। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें।



कुंभ

घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। व्यवसाय में ध्यान देना पड़ेगा। व्यर्थ समय न गंवाएं। आय में निश्चिन्ता रहेगी। लेन-देन में जल्दबाजी न करें। फालतू खर्च होगा। विवाद को बढ़ावा न दें।



मीन

भाग्य का साथ मिलेगा। व्यस्तता रहेगी। प्रमाद न करें। कानूनी अड़चन दूर होकर लाभ की स्थिति निर्मित होगी। समय पर कर्ज चुका पाएंगे। नौकरी में अधिकारी प्रसन्न तथा संतुष्ट रहेंगे।

आज का राशिफल

मानसून में पेट खराब होने पर करें किचन में मौजूद इन चीजों का सेवन

मानसून का मौसम गर्मी से थोड़ी राहत देने के साथ वायरल बीमारियों के खतरे को भी बढ़ाता है। इस मौसम में बैक्टीरिया को अनुकूल मौसम मिलता है। इस कारण वह पनप पाते हैं और वातावरण और खाने को दूषित करते हैं। इन बैक्टीरिया से कई तरह की बीमारियां होने के साथ पेट खराब भी हो जाता है।

मानसून में डाइजेशन काफी स्लो हो जाता है। ऐसे में हमें इस मौसम के दौरान हैवी खाने से बचना चाहिए। इस मौसम में डाइट में तजा पका हुआ खाने को शामिल करना चाहिए क्योंकि इस प्रकार के भोजन में बैक्टीरिया नहीं पनप पाते हैं। वहीं इस मौसम में पेट में गुड बैक्टीरिया भी कम बनते हैं। जिससे गट हेल्थ को भी नुकसान हो सकते हैं। ऐसे में

अगर मानसून में आपको भी हो गया है पेट खराब, तो दवाइयों के सेवन के साथ किचन में मौजूद कुछ चीजों का इस्तेमाल किया जा सकता है। यह चीजें नेचुरल रूप से पेट को हेल्दी रखेंगी।

हल्दी

हल्दी में मौजूद एंटीवायरल, एंटीफंगल और एंटीऑक्सीडेंट्स मौजूद होते हैं। इसके सेवन से इम्युनिटी बढ़ने के साथ शरीर की सूजन भी कम होती है। हल्दी खाने को पचाने के साथ पेट में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाती है। इसका सेवन सब्जी में और अदरक-हल्दी के पेस्ट के रूप में कर सकते हैं। इसके सेवन से खराब पेट ठीक होता है।

अदरक

मानसून में पेट खराब होने पर अदरक का सेवन किया जा सकता है। अदरक इम्युनिटी को बढ़ाने के साथ पेट में गैस, कब्ज, एसिडिटी और अपच की समस्या को भी ठीक करता है। इसमें जिंक, आयरन, कैल्शियम, विटामिन ई और विटामिन के पाया जाता है। इसका सेवन कच्चा, पकाकर या फिर गर्म पानी को उबालकर किया जा सकता है।

पुदीना

पुदीना के सेवन से भी मानसून में होने वाले पेट खराब की समस्या को दूर कर सकते हैं। इसका सेवन करने के लिए इसको ऐसे ही चबा

सकते हैं या फिर इसकी चाय बनाकर भी पी जा सकती है। पुदीना के सेवन से खाना पचाने में मदद मिलती है, मूड अच्छा होता है और पाचन संबंधी कई समस्याओं से राहत मिलती है। इसमें सोडियम, पोटेशियम, आयरन, फाइबर और विटामिन सी पाया जाता है।

केला

केला शरीर के लिए हेल्दी होता है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे सोडियम, पोटेशियम, आयरन, फाइबर, प्रोटीन और विटामिन सी। इसके सेवन से पेट खराब होने की समस्या से राहत मिलती है।

नारियल पानी



पेट खराब होने पर अक्सर डिहाइड्रेशन की समस्या हो जाती है। ऐसे में डिहाइड्रेशन को रोकने के लिए नारियल पानी पीया जा सकता है। नारियल पानी में मौजूद इलेक्ट्रोलाइट्स

शरीर को हाइड्रेट रखते हैं और पेट खराब की समस्या को दूर करते हैं। नारियल पानी में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे सोडियम, पोटेशियम, आयरन और फाइबर।

नाइट शिफ्ट करते हैं, तो नींद पूरी करने के लिए अपनाएं ये टिप्स

सफल होने की चाह और आगे बढ़ने की भागदौड़ ने लोगों के काम का बोझ बढ़ा दिया है। अपने काम के कारण कई लोगों को रात में भी जगना पड़ता है। अधिकतर ऑफिस शिफ्ट 9 से 6 बजे के बीच होती है। लेकिन कुछ लोगों की शिफ्ट देर रात या सुबह जल्दी होती है। ऐसे में उनका शेड्यूल पूरी तरह खराब हो सकता है। इसके कारण उनके सोने, खाने और अन्य गतिविधियों का समय भी बदल जाता है, जिसका असर उनकी सेहत पर भी पड़ने लगता है। इसके कारण लोगों की नींद पूरी नहीं होती और उन्हें स्वास्थ्य समस्याएं ज्यादा होने लगती हैं।

अपना स्लीप शेड्यूल तय करें

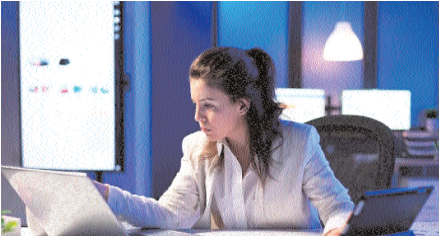
अपना स्लीप शेड्यूल पहले से तय करके रखें, जिससे आपको बाद में परेशानी न हो। साथ ही अपनी शिफ्ट और सोने के बीच ज्यादा अंतर न आने दें। क्योंकि ज्यादा गैप होने से बाँड़ी एक्टिव रहती है और लंबे समय तक नींद नहीं आती। अपनी नींद के बीच ब्रेक बिल्कुल न आने दें। नियमित रूप से 7 से 8 घंटे की नींद लेने के बाद ही उठें।

कैफ़िन का ज्यादा सेवन न करें

अपनी वर्क शिफ्ट के दौरान ज्यादा कैफ़िन का सेवन न करें क्योंकि इसके कारण आपको पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। कैफ़िन बाँड़ी को एक्टिव रखने में मददगार है, लेकिन इसके ज्यादा सेवन से पर्याप्त नींद लेने में परेशानी हो सकती है।

शाम की वॉक पर जाएं

अगर आपको नाइट शिफ्ट है, तो मॉर्निंग वॉक करना आपके लिए मुश्किल हो सकता है। इसलिए शाम में वॉक या वर्कआउट करें जिससे शिफ्ट के दौरान एक्टिव रहने में मदद मिल सके। फिजिकल वर्कआउट से बाँड़ी क्लॉक बेहतर रहेगी और आपको अच्छी नींद लेने में मदद भी मिलेगी।



भूखे सोने न जाएं

अधिकतर लोग डिनर के बाद ही नाइट शिफ्ट के लिए जाते हैं। आपको शिफ्ट और मॉर्निंग मील में गैप ज्यादा हो सकता है। इसलिए अपने हेल्दी स्नैक्स पहले से प्लेन करके रखें। साथ ही सोने से पहले कुछ खाकर ही सोने जाएं जिससे भूख के कारण आपको नींद न खुले।

सोने से पहले कैफ़िन अवॉइड करें

कुछ लोग नाइट शिफ्ट के बाद भी कैफ़िन का सेवन करते हैं, जिससे उन्हें लंबे समय तक नींद नहीं आती। इसलिए शिफ्ट के दौरान ज्यादा कैफ़िन या जंक फूड का सेवन नहीं करें। इससे आपका स्लीप पैटर्न हेल्दी रहेगा और आपको नींद लेने में परेशानी नहीं होगी।

आयुर्वेद के अनुसार शरीर को साफ करने का यह है सही तरीका

आयुर्वेद के अनुसार नहाने का सही समय और तरीका

आयुर्वेद के अनुसार, दिन में दो बार नहाना चाहिए। सूरज उगने से पहले पेट का साफ होना, दांत साफ होना और शरीर का स्वच्छ होना जरूरी है। दूसरी बार, शाम के वक हल्के गुनगुने पानी से नहाना चाहिए। इससे मसल्स और नर्व्स को आराम मिलता है। एक्सपर्ट के मुताबिक, आयुर्वेद कहता है कि आपको हाथी की तरह नहाना चाहिए यानी शरीर को साफ करने के लिए पर्याप्त पानी की इस्तेमाल करना चाहिए। इसका यह मतलब बिल्कुल नहीं है कि आप पानी की बर्बादी करें लेकिन पानी सही से जरूर इस्तेमाल करें ताकि शरीर पूरी तरह साफ हो सके।

स्नान से पहले करें मसाज

आयुर्वेद में नहाने से पहले मसाज करने की सलाह दी जाती है। अर्घ्यं यानी तेल से मसाज, नहाने से पहले जरूरी है। मसाज के लिए तिल का तेल सबसे अच्छा माना जाता है। हालांकि, आप बादाम या नारियल तेल का उपयोग भी कर सकती हैं। इससे ब्लड सर्कुलेशन भी अच्छा होता है और शरीर को अंदर से डिटॉक्स करने में भी मदद मिलती है।

हर्बल पाउडर से स्क्रब

नहाने से पहले और मसाज के बाद हर्बल पाउडर से शरीर को साफ करें। हर्बल पाउडर में बेसन, मूंग दाल, हल्दी, गुलाब की पंखुड़ियां, चंदन की लकड़ी, नीम की पत्तियां और खस का इस्तेमाल करें।

नहाने के लिए ऐसा होना चाहिए पानी

आयुर्वेद की मानें तो नहाने के लिए हल्के गुनगुने पानी का इस्तेमाल करना चाहिए। हालांकि, सिर और बालों में गुनगुने पानी को सीधा नहीं डालना चाहिए। सिर धोने के लिए रूम टेम्परेचर पर पानी लेना चाहिए।



क्या सिर्फ दूध पीने से कैल्शियम की कमी को पूरा किया जा सकता है ?

हम बचपन से सुनते आए होते हैं कि कैल्शियम की कमी पूरी करने के लिए ज्यादा दूध पीना चाहिए। बचपन से हमारी दादी-नानी भी दूध पीने पर ज्यादा जोर देती आई होती हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि कैल्शियम शरीर के लिए आवश्यक मिनरल माना जाता है। यह दांतों, हड्डियों, मांस पेशियों को मजबूती देने और सही ग्रोथ में मदद करने में मदद करता है। शरीर में कैल्शियम की कमी होने से ब्लड प्रेशर, मांस-पेशियों में दर्द, कमजोर हड्डियाँ और जोड़ों में जकड़न जैसी समस्याएं होने लगती हैं। दूध को कैल्शियम का सबसे अच्छा स्रोत माना जाता है, लेकिन क्या कैल्शियम की कमी पूरी करने के लिए सिर्फ दूध लेना काफी है?



उम्र के मुताबिक रोज कितने कैल्शियम की जरूरत होती है?

एक रिपोर्ट के मुताबिक 9 से 18 वर्ष की उम्र तक शरीर को 1300 मिलीग्राम कैल्शियम की जरूरत होती है। वहीं 19 से 50 वर्ष की उम्र तक केवल 1000 मिलीग्राम की आवश्यकता होती है। इसके साथ ही प्रेनेट और ब्रेस्ट फीड करवा रही महिलाओं को थोड़ा ज्यादा मात्रा में कैल्शियम की आवश्यकता होती है।

क्या कैल्शियम की कमी के लिए केवल दूध पीना सही है?

एक गिलास दूध में करीब 250 मिली ग्राम कैल्शियम पाया जाता है। शरीर में कैल्शियम बढ़ाने के लिए दूध एक बेहतर विकल्प हो सकता है। लेकिन कैल्शियम की कमी के लिए केवल दूध पीना काफी नहीं है। वहीं जिन्हें दूध ज्यादा पसंद है उनके लिए 2 से 3 गिलास दूध दिनभर में काफी हो सकता है। कैल्शियम की पूर्ति के लिए अन्य डेरी प्रोडक्ट जैसे कि दही, छाछ, चीज का सेवन किया जा सकता है। वहीं बढ़ती उम्र के साथ

शरीर में कैल्शियम की कमी होने लगती है। ऐसे में केवल दूध का सेवन करना काफी नहीं है। इसके साथ कैल्शियम के अन्य स्रोतों को भी डाइट में शामिल करने की जरूरत हो सकती है। उम्र बढ़ने के साथ पाचन कमजोर होने लगता है, ऐसे में केवल दूध लेने से पाचन खराब हो सकता है।

कैल्शियम के अन्य स्रोत

- कैल्शियम की जरूरत पूरा करने के लिए सोयाबीन का सेवन भी किया जा सकता है। इसमें प्रोटीन, विटामिन के साथ कैल्शियम की मात्रा भी अधिक होती है।
- शरीर में कैल्शियम की कमी पूरी करने के लिए खसखस के बीज का सेवन भी किया जा सकता है। एक चम्मच खसखस के बीज में करीब 127-128 मिली ग्राम तक कैल्शियम पाया जाता है।
- चिया सीड्स वजन कम करने में मददगार माना जाता है। वहीं इसका सेवन शरीर में कैल्शियम की कमी पूरी करने में भी फायदेमंद है।



कब्ज की समस्या से छुटकारा दिलाते हैं ये फल

फल ना केवल खाने में स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि उनमें कई तरह के पोषक तत्व भी पा जाते हैं। जिसके कारण इनका सेवन करना सेहत के लिए काफी अच्छा माना जाता है।

इसमें मौजूद विटामिन, मिनरल्स और फाइबर कंटेंट बाँड़ी को बेहतर तरह से काम करने में सपोर्ट करते हैं। मसलन, अगर आपको कब्ज की समस्या है तो ऐसे में आप कुछ खास तरह के फलों का सेवन कर सकते हैं। कब्ज के कारण व्यक्ति को स्टूल पास करने में बहुत अधिक समस्या का सामना करना पड़ता है। कभी-कभी उसे बहुत अधिक दर्द भी होता है। इस स्थिति में अगर आप कुछ फलों को अपनी डेली डाइट का हिस्सा बनाते हैं तो इससे यकीनन आपको बेहद फायदा मिलता है।

सेब : सेब एक ऐसा फल है, जिसमें कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। यहां तक कि अगर किसी को कब्ज की समस्या है तो उसके लिए भी सेब का सेवन करना काफी अच्छा

रहता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि सेब में फाइबर कंटेंट काफी अधिक होता है। खासतौर से, इसमें पेक्टिन मौजू होता है, जो स्टूल में बल्क एड करने के साथ-साथ उसे सॉफ्ट करने और बाउल मूवमेंट को बेहतर बनाने में मदद करता है। सेब का सेवन करते समय हमेशा कोशिश करें कि आप उसे छिलके सहित ही खाएं।

कीवी : अगर आप कब्ज की समस्या से राहत पाना चाहती हैं और अपने बाउल मूवमेंट को इंप्रूव करना चाहती हैं तो ऐसे में कीवी का सेवन अवश्य करना चाहिए। कीवी में सॉल्यूबल और इनसॉल्यूबल फाइबर दोनों ही पाए जाते हैं। इतना ही नहीं, इसमें एक्टिनिडिन नामक एंजाइम भी मौजूद होता है। यह एंजाइम प्रोटीन को तोड़ने में मदद करता है। साथ ही साथ, पाचन और मल त्याग में सहायता कर सकता है। जिससे कब्ज में काफी आराम मिलता है।

पपीता : अगर किसी को कब्ज की समस्या

रहती है तो उसे पपीते (पपीता खाने का सही टाइम) का सेवन अवश्य करना चाहिए। आप नियमित रूप से सीमित मात्रा में पपीता खाएं। इससे यकीनन आपको काफी फायदा मिलेगा। दरअसल, पपीते में पपेन नामक एंजाइम होता है, जो पाचन में सहायता करता है और कब्ज को रोकने में मदद कर सकता है।

खट्टे फल : अगर आप अक्सर कब्ज से परेशान रहते हैं तो आपको खट्टे फल जैसे संतरा, कीनू या ग्रेपफ्रूट आदि का सेवन अवश्य करना चाहिए। इस तरह के फलों में फाइबर और विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इतना ही नहीं, इनमें सोर्बिटोल नामक शुगर भी होती है। जहां फाइबर कब्ज से राहत दिलाने में मदद करता है, वहीं विटामिन सी मल त्याग को प्रोत्साहित कर सकता है। वहीं सोर्बिटोल शुगर एक माइल्ड लैक्सैटिव के रूप में काम करती है, जिसका अर्थ है कि इनके सेवन से व्यक्ति को कब्ज से काफी हद तक आराम मिलता है।

सेहतमंद रहने के लिए इस तरह चुनें पीनट बटर

से करेंगी, तो इससे आपको लाभ भी मिलेगा और इसमें मौजूद न्यूट्रिएंट्स का पूरा फायदा भी आप ले पाएंगी।

कैसे करें सही पीनट बटर का चुनाव?

- आपको ऐसे पीनट बटर का चुनाव करना है, जिसमें अलग से शुगर को न मिलाया गया है। पीनट बटर ऐसा होना चाहिए, जिससे पीनट से मिलने वाली सभी लाभ आपको मिल सकें। इसमें अतिरिक्त शुगर

नहीं होनी चाहिए।

- इसमें अतिरिक्त नमक भी नहीं होना चाहिए। नेचुरली ये जितना नटी और नमकीन मूंगफली से है, इसे बस उतना ही होना चाहिए। इसमें एक्सट्रा सोडियम न हो, पीनट बटर लेते वक इस बात का ध्यान रखें।
- इसमें अतिरिक्त तेल भी नहीं होना चाहिए। मूंगफली का प्राकृतिक तेल ही काफी है। अतिरिक्त तेल की वजह से पीनट बटर के गुण खत्म हो सकते हैं और कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है।

- पीनट बटर के साथ आप डेट्स या चॉकलेट को ले सकते हैं। फ्लेवर वाले पीनट बटर भी खराब नहीं होते हैं।

पीनट बटर के फायदे और नुकसान

- पीनट बटर से कई फायदे और नुकसान भी हो सकते हैं।
- अगर आप बिना अतिरिक्त तेल और चीनी वाले पीनट बटर का सेवन कर रही हैं, तो इससे दिल से जुड़ी परेशानियों से बचाव

होता है और डायबिटीज कम करने में भी यह सहायक होता है।

- यह नेचुरल एनर्जी का एक अच्छा स्रोत है। इससे आपको दिन भर के लिए पर्याप्त एनर्जी मिलती है। इतना ही नहीं, पेट के लिए भी यह अच्छा होता है।
- यूरिक एसिड की समस्या और स्किन से जुड़ी परेशानियों में यह कई बार नुकसान भी पहुंचा सकता है।
- जिन लोगों को ब्लोटिंग जल्दी हो जाती है, उन्हें भी इसका इस्तेमाल लिमिट में करना चाहिए।



पीनट बटर का चलन आजकल काफी बढ़ गया है। इससे कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं और नुकसापीन भी हो सकते हैं। इसमें अच्छी सेहत के लिए कई न्यूट्रिशनस और विटामिन्स पाए जाते हैं। पीनट बटर में फाइबर, प्रोटीन, विटामिन बी3, विटामिन बी6, फोलेट, कॉपर, आयरन, जिंक, पोटेशियम और सेलेनियम अधिक मात्रा में पाया जाता है। पीनट बटर का उपयोग वजन कम करने और वजन घटाने दोनों में किया जा सकता है। हालांकि, इसे चुनने और खाने का तरीका अलग होता है। अगर आप पीनट बटर का चुनाव सही तरीके

