शंखनाद
भा0ज0पा0

वर्ष-3 अंक-16 | भाजपा, उत्तराखण्ड़ (मासिक अणु पत्रिका) | 10 जनवरी 2016

नववर्ष की पूर्व संध्या पर रानीखेत क्षेत्र के विधायक और नेता प्रतिपक्ष अजय भट्ट को प्रदेश भाजपा अध्यक्ष की चुनौतीपूर्ण कमान सौंपी गई है। भाजपा प्रदेश मुख्यालय में चुनाव पर्यवेक्षक राकेश सिंह द्वारा प्रदेश अध्यक्ष की घोषणा की गई। प्रदेश अध्यक्ष के अलावा पांच राष्ट्रीय परिषद के सदस्यों के नामों की भी घोषणा की गई। भाजपा के नवनियुक्त प्रदेश अध्यक्ष के सामने सबसे बड़ी और एक मात्र चुनौती आगामि विधानसभा में पार्टि केा बहुमत दिलाना ही हैं आगामी चुनाव हेतु अभी लगभग एक वर्ष का समय हैं भाजपा के पास वरिष्ट नेताओ की लम्बी-चौड़ी लिस्ट है जिसमें तीन पुर्व मुख्यमंत्री (बीसी खंडूरी, भगत सिंह कोश्यारी और डा. रमेश पोखरियाल 'निशंक') हैं, छह पूर्व अध्यक्ष, सात पूर्व संगठन मंत्री हैं। जो अगर एक मत हो तो भाजपा मजबूती के साथ सत्ता में वापसी कर सकती है परन्तु राजनीति में दो और दो बाईस भी होते हैं और जीरो भी, और यही कठिन जिम्मेदारी अध्यक्ष को निभानी होती हैं सभी को साथ लेकर चलना और उनकी महत्वाकांक्षाओ को नियंत्रित रखना ही अपने आप में बड़ी चुनौती हैं।

वर्तमान कांग्रेस शासन में भ्रष्टाचार, अराजकता चरम पर है। महिलाओं की सुरक्षा, सम्मान खतरे में है। नारी निकेतन में महिलाओं के साथ हुई अशोभनीय घटना हो या आबकारी नीति के सवाल, चार धाम यात्राओ के अवयवस्था का प्रशन हो या हरिद्वार अर्द्ध कुंभ की अधुरी तैयारी में शुरूआत। सभी मोर्चो पर सरकार की असफलता साफ झलकती हैं जिसके कारण जहां अन्य सभी प्रदेश चाहे वो मध्य प्रदेश हो, छतीसगढ़ हो या गुजरात और झारखंड़ सभी विकाश की दौड़ में सर-पट दौड़े जा रहे हैं वहीं अपना उत्तराखण्ड़ बिना दौड़े ही हांफने लगा है।

अत: अब जरूरत हैं सभी को साथ लेकर चलने की व वृहद स्तर पर सरकार की असफलताओ को जनता के सामने प्रदेश में जन-जगारण अभियान के द्वारा लाने की।

.....संपादक के की-पेड़ से

पीएम मोदी का पीएम शिंजो से वाराणसी में गहरा हुआ विकाश का रिस्ता

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और जापान के पीएम शिंजो अबे ने करीब 50 मिनट तक भावविभोर होकर गंगा आरती देखी। इस दौरान गंगा आरती से अभिभूत होकर शिंजो अबे ने अपना मोबाइल फोन निकालकर तस्वीरें भी लीं।

इससे पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और जापान के पीएम शिंजो अबे वाराणसी पहुंचे। बाबतपुर एयरपोर्ट पहुंचने पर यूपी के मुख्यमंत्री अखिलेश यादव और राज्यपाल राम नाईक ने मोदी और शिंजो अबे का स्वागत किया। बाबतपुर एयरपोर्ट पर ही दोनों देशों के प्रधानमंत्रियों को शहनाई, ट्रम्पेट, ढोल-नगाड़े के साथ अभिवादन किया गया। इसके अलावा लड़कियों ने कथक और लड़कों ने दोनों देशों के झंडे के साथ स्वागत किया।

कुल एक घंटा चार मिनट तक घाट पर रहे दोनों पीएम, 50 मिनट तक भावविभोर होकर देखी गंगा आरती। वाराणसी: गंगा आरती से जापान के पीएम शिंजो अबे अभिभूत हुए, मोबाइल फोन निकालकर ली तस्वीरें।

वाराणसी: होटल गेटवे में सूट की जगह जापान के पीएम शिंजो अबे ने भी पहनी मोदी स्टाइल जैकेट, पीएम मोदी भी अपनी जैकेट बदलकर पहुंचे दशाश्वमेध घाट, दोनों पीएम एक साथ कर रहे हैं गंगा का पूजन।

कर्मयोगी, महान आत्मा डा०नित्यानंद जी को श्रद्धांजलि

कर्मयोगी, महान आत्मा डा०नित्यानन्द जी का निधन 9 जनवरी को हुआ। मूलतःआगरा के रहने वाले नित्यान्नद जी लम्बे समय तक डी०वी०एस ०कालेज में प्रोफ़ेसर रहे। प्रचारक जीवन को आत्मसात कर सम्पूर्ण उत्तर प्रदेश के प्रान्त कार्यवाह रहे डा० सहाब १९९० में उत्तरकाशी के भीषण भूकम्प में तबाह हुये परिवारों के लिये के समर्पित हो गये । उत्तरकाशी के भटवाड़ी ब्लाक के मनेरी ग्राम को भूकम्प पीड़ितों की सेवा एवं पुनर्वास के लिये अपना कार्यक्षेत्र वना केशव आश्रम स्थापित कर अपना सम्पूर्ण जीवन सेवा के लिये समर्पित कर दिया। ऐसी महान आत्मा को पूरी मानवता अपनी अश्रुपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित करती है ।

प्रदेश भाजपा के नए सारथी बने अजय भट्ट

देहरादून, 31 दिसम्बर। नेता प्रतिपक्ष और रानीखेत क्षेत्र के विधायक अजय भट्ट को प्रदेश भाजपा अध्यक्ष की कमान सौंपी गई है। भाजपा प्रदेश मुख्यालय में चुनाव पर्यवेक्षक राकेश सिंह द्वारा प्रदेश अध्यक्ष की घोषणा की गई। प्रदेश

अध्यक्ष के अलावा पांच राष्ट्रीय परिषद के सदस्यों के नामों की भी घोषणा की गई। नववर्ष की पूर्व संध्या पर भाजपा के प्रदेश कप्तान के रूप में अजय भट्ट के नाम की घोषणा की गई। प्रदेश अध्यक्ष का ऐलान भाजपा के केंद्रीय नेतृत्व द्वारा नियुक्त चुनाव पर्यवेक्षक जबलपुर के सांसद राकेश सिंह द्वारा पार्टी मुख्यालय में आयोजित पत्रकार वार्ता के दौरान की गई। बलवीर रोड स्थित भाजपा के प्रदेश मुख्यालय में प्रदेश अध्यक्ष और राष्ट्रीय परिषद के पांच सदस्यों के निर्वाचन की प्रक्रिया पूर्वाह्न 11 बजे चुनाव पर्यवेक्षक राकेश सिंह और भाजपा के प्रदेश प्रभारी श्याम जाजू की देख-रेख में शुरु हुई। भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष पद के लिए तीन सेट नामांकन के लिए आए, यह तीनों सेट अजय भट्ट के नाम के थे। किसी अन्य द्वारा प्रदेश अध्यक्ष पद के लिए नामांकन दाखिल न करने पर चुनाव पर्यवेक्षक ने प्रदेश अध्यक्ष पद पर अजय भट्ट के नाम का ऐलान किया। चुनाव पर्यवेक्षक राकेश सिंह ने प्रदेश मुख्यालय में आयोजित पत्रकार वार्ता के दौरान प्रदेश अध्यक्ष और राष्ट्रीय परिषद के लिए राज्य से पांच सदस्यों के निर्वाचन की घोषणा की। भाजपा राष्ट्रीय परिषद के लिए प्रदेश से जो पांच नाम चुने गए हैं उनमें अल्मोड़ा सांसद अजय टम्टा, पूर्व सांसद बलराज पासी, पूर्व राज्यसभा सांसद मनोहरकांत ध्यानी, टिहरी सांसद माला राज्य लक्ष्मी शाह और श्रीनगर गढ़वाल के मोहन लाल बौंठियाल शामिल हैं। निर्वाचन प्रक्रिया में पार्टी के विधायकों, प्रदेश पदाधिकारियों और जिलाध्यक्षों ने भाग लिया। इस मौके पर नैनीताल सांसद और पूर्व सीएम भगत सिंह कोश्यारी मौजूद रहे। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष पद पर ताजपोशी होने पर अजय भट्ट ने कहा कि वर्ष 2017 में होने वाले विधानसभा चुनाव में भाजपा को सत्ता में लाना उनकी प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि पूरे प्रदेश में भाजपा की अलख जगाएंगे। भट्ट ने कहा कि वे सबको साथ लेकर चलेंगे। प्रदेश सरकार की जनविरोधी नीतियों को जनता के बीच ले जाया जाएगा। कार्यक्रम में पार्टी के निवर्तमान प्रदेश अध्यक्ष तीरथ सिंह रावत ने श्री भट्ट का माल्यार्पण कर उन्हें प्रदेश अध्यक्ष बनने पर बधाई और शुभकामनाएं दी। तीरथ सिंह रावत ने कहा कि अजय भट्ट संघर्षशील व्यक्तित्व है। उन्होंने कहा कि पार्टी 2017 के विधानसभा चुनाव में अजय भट्ट के नेतृत्व में प्रदेश में परचम लहराएगी। प्रदेश अध्यक्ष पद पर अजय भट्ट के नाम का ऐलान होते ही कार्यकर्ताओं द्वारा भाजपा मुख्यालय पर जमकर आतिशबाजी की गई और मिठाइयां बांटी गई। कार्यकर्ताओं द्वारा उनके पक्ष में नारेबाजी की गई। कार्यालय परिसर में कार्यकर्ता ढोल की थाप पर जमकर थिरके। अजय भट्ट रानीखेत विधानसभा क्षेत्र से विधायक हैं, वे उत्तराखंड विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष भी हैं। सायं को नवनियुक्त प्रदेश अध्यक्ष अजय भट्ट ने कचहरी स्थित शहीद स्मारक स्थल पर जाकर राज्य आंदोलन के शहीदों को अपनी श्रद्धांजलि अर्पित की।

कैलाश मानसरोवर यात्रा को तैयार उत्तराखंड

21,778 फीट की ऊंचाई पर स्थित कैलाश पर्वत सिर्फ एक पर्वत नहीं है, बल्कि यह आध्यात्म का केंद्र, दैवीय शक्तियों का पुंज और ईश्वर द्वारा निर्मित एक अलौकिक पर्वत शिखर है। एशिया की चार नदियां इसके तल में स्थित मानसरोवर झील से निकलती हैं। ये हैं ब्रहमपुत्र, सतलुज, गंगा और सिंधु। मानसरोवर मानस और सरोवर दो शब्दों से बना है। हिंदू मैथोलाजी इसे भगवान शिव का आवास तथा दुनिया का केंद्र स्थल मानती है। तिब्बती बौद्धों के अनुसार यह बौद्ध डमचक का घर है। जिन्होंने इंसानियत की मिशाल कायम की। तिब्बती धर्म 'बौन' का विश्वास है कि कैलाश पर्वत उनके धर्म का सिंहासन है। यहीं से शक्तियों का जन्म होता है। जैन धर्मावलंबी मानते हैं कि कैलाश पर्वत अष्टपद है, जहां उनके धर्म के प्रवर्तक ऋषभदेव ने बार-बार जन्म लेने के चक्र से मुक्ति पाई थी। कैलाश पर्वत के तल से बीस किमी की दूरी पर स्थित मानसरोवर 15,115 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। इस नीले झील में गजब की सम्मोहन की ताकत है। इस पवित्र झील को तमाम पापों को धोने वाला माना गया है।कैलाश मानसरोवर की यह यात्रा जून माह से प्रारंभ होकर सितंबर तक चलती है। इस बार केंद्र सरकार ने चीनी सरकार को एक और मार्ग खोलने के लिए सहमत किया है। भारत सरकार का भी मानना है कि सिक्किम के नाथुला पास से होने वाली यह यात्रा वाहनों के माध्यम से की जा सकती ह भारत चीन युद्ध के बार कैलाश मानसरोवर यात्रा बाधित हो गई थी। दोनों देशों के बीच 1981 में हुए समझौते के बाद यात्रा फिर से शुरू हुई। यात्रा के लिए उत्तराखंड के लिपुलेख दर्रे को खोला गया। यह पथ पौराणिक माना जाता है। इस पथ से यात्रा को शिव पथ का हिस्सा माना जाता है। दस मार्ग पर छोटा कैलाश तथा ऊँ पर्वत के दर्शन होते हैं। इसीलिए पुराणों में कैलाश मानसरोवर यात्रा में इस पथ का उल्लेख है। इसलिए यह एक कठिन रास्ता होने के बावजूद इसी रास्ते पर सबसे पहले सहमति बनी।

भाजपा कार्यकर्ताओ ने प्रदेश सरकार का फूंका पुतला

गदरपुर : प्रदेश सरकार की ओर से रजिस्ट्री शुल्क के साथ सर्किल रेट के दामों में वृद्घि किए जाने से भाजपा कार्यकर्ताओं में गुस्सा फूट पड़ा। उन्होंनें प्रदेश सरकार के खिलाफ प्रदर्शन करते उसका पुतला फूंका। रविवार को भाजपा नगर मंडल अध्यक्ष अभिषेक गुम्बर के नेतृत्व में कार्यकर्ता कार्यालय पर एकत्र हुए। यहां वक्ताओं ने कहा कि प्रदेश सरकार ने रजिस्ट्री खर्च तीन गुना बढ़ा दिया, जिससे आम आदमी आवासी भूमि भी नहीं खरीद पाएगा। साथ ही सर्किल रेट बढ़ाने से किसान भी खेती के लिए जमीन भी नहीं खरीद सकेगा। कहा, इस रेट से भू-माफिया को लाभ पहुंचेगा। कार्यकर्ताओं ने इसका विरोध करते बढ़ाए रेट घटाने की मांग की।

केदारनाथ में भारी बर्फबारी, मसूरी में हो रही बारिश

केदारनाथ समेत पूरे उत्तराखंड में मौसम ने करवट ली है. केदारनाथ, मठमहेश्वर और तुंगनाथ में भारी बर्फबारी हो रही है. केदारनाथ में बर्फबारी के चलते पुनर्निर्माण कार्य प्रभावित हो रहे हैं.

पिंडरघाटी के ऊंचाई वाले इलाकों में भी बर्फबारी होने की खबर है. निचले इलाकों में तेज बारिश हो रही है. पिंडरघाटी में शीतलहर का प्रकोप है. उत्तरकाशी के अधिकतर इलाकों में भी तेज बारिश हो रही है. मसूरी में भी बारिश के साथ मौसम का मिजाज बदल रहा है.

नेशनल हेराल्ड केस समझिये, सरल भाषा में

नेहरू जी ने नेशनल हेराल्ड नामक अखबार 1930 में शुरू किया।धीरे धीरे इस अखबार ने 5000 करोड़ की संपत्ति अर्जित कर ली।सन् 2000 में यह अखबार घाटे में चला गया और इस पर 90 करोड़ का कर्जा हो गया।

नेशनल हेराल्ड के डायरेक्टर सोनिया गांधी,राहुल गांधी और मोतीलाल वोरा ने इस अखबार को यंग इंडिया लिमिटेड नामक कंपनी को बेचने का निर्णय लिया। अब मज़े की बात सुनो, यंग इंडिया के डायरेक्टर थे सोनिया गांधी,राहुल,ऑस्कर फेर्नाडेज़ और मोतीलाल वोरा। डील यह थी की यंग इंडिया नेशनल हेराल्ड के 90 करोड़ के कर्ज़ को चुकाएगी और बदले में 5000 करोड़ रुपए की अचल संपत्ति यंग इंडिया को मिलेगी। इस डील को फाइनल करने के लिए मोती लाल वोरा ने तत्काल मोतीलाल वोरा से बात की क्योंकि वह दोनों कंपनी के डायरेक्टर थे। अब यहाँ एक और नया मोड़ आता है,90 करोड़ का कर्ज़ चुकाने के लिए यंग इंडिया ने कांग्रेस पार्टी से 90 करोड़ का लोन माँगा।तो कांग्रेस पार्टी ने मीटिंग बुलाई जिसमे कांग्रेस अध्यक्ष,उपाध्यक्ष,कोषाध्यक्ष और महासचिव शामिल हुए।और यह वरिष्ट लोग कौन थे? सोनिया,राहुल,ऑस्कर और मोतीलाल वोरा। कांग्रेस ने लोन देना स्वीकार कर लिया और इसको कांग्रेस के कोषाध्यक्ष मोतीलाल वोरा ने पास कर दिया और यंग इंडिया के डायरेक्टर मोतीलाल वोरा ने ले लिया और आगे नेशनल हेराल्ड के डायरेक्टर मोतीलाल वोरा को दे दिया। अभी कुछ और मज़ा बाकी था, अब कांग्रेस ने एक मीटिंग और बुलाई जिसमें सोनिया,राहुल,ऑस्कर और वोरा साहब सम्मलित हुए।उन्होंने मिलकर यह तय किया कि नेशनल हेराल्ड ने आज़ादी की लड़ाई में बहुत सेवा की है इसलिए उसके ऊपर 90 करोड़ के कर्ज़ को माफ़ कर दिया जाए और इस तरह 90 करोड़ का छोटा सा कर्ज माफ़ कर दिया गया। और इस तरह से यंग इंडिया जिसमे 36 प्रतिशत शेयर सोनिया और राहुल के हैं और शेष शेयर ऑस्कर और वोरा साहब के हैं को 5000 करोड़ की संपत्ति प्राप्त हो गई जिसमे एक 11 मंज़िल बिल्डिंग जो बहादुर शाह जफ़र मार्ग दिल्ली में और उस ब्लिडिंग के कई हिस्सों को अब पासपोर्ट ऑफिस सहित कई ऑफिसेस को किराये पर दे दिया गया है।

पाक ने कहा, हम दुनिया को बताएंगे पठानकोट हमले का सच

पठानकोट एयरफोर्स स्टेशन पर हुए आतंकी हमले पर अमेरिकी विदेश मंत्री जॉन केरी द्वारा पाकिस्तान से सवाल करने पर नवाज शरीफ की सरकार भी फौरन हरकत में आ गई है। प्रधानमंत्री नवाज शरीफ ने पठानकोट में हुए आतंकवादी हमले पर अमेरिकी विदेश मंत्री जॉन केरी को जवाब देते हुए कहा, भारत में हुए आतंकी हमले का हम सच जल्द से जल्द सबके सामने लाएंगे। हम इस मामले की जांच बहुत भी गंभीरता से कर रहे हैं।

पाकिस्तानी प्रधानमंत्री कार्यालय से मिली जानकारी के अनुसार शरीफ ने केरी से कहा, हम इस मामले की जांच बहुत ही सावधानी और निष्पक्ष होकर कर रहे हैं और जल्द सच सबके सामने आएगा। दुनिया इस मामले में हमारी प्रभावशाली नीति और गंभीरता को देखेगी।

भारत के विरोध के बाद श्रीलंका ने पाकिस्तान से रद्द की लड़ाकू विमान खरीदने की डील

भारत के विरोध के बाद श्रीलंका ने पाकिस्तान से JF-17 थंडर लड़ाकू विमान खरीदने से इनकार कर दिया है. श्रीलंका सरकार का ये फैसला दिखाता है कि अब पड़ोसी देशों में भारत के प्रति विश्वसनीयता बढ़ी है. भारत ने श्रीलंका के लिए एक अच्छे मार्गदर्शक की भूमिका निभाते हुए उसे न केवल इस विमान के नकारात्मक पहलुओं के बारे में बताया बल्कि ये भी कहा कि सैन्य जरूरतों के हिसाब से फिलहाल श्रीलंका को इस तरह के लड़ाकू विमानों की कोई जरूरत नहीं है. श्रीलंका ने ये सौदा तब रद्द किया है जब पाकिस्तान के प्रधानमंत्री नवाज शरीफ के तीन दिवसीय दौरे के लिए श्रीलंका आने वाले थे. कथित रूप से 400 मिलियन डॉलर में होने वाली इस डील के तहत श्रीलंका सरकार पाकिस्तान से JF-17 थंडर लड़ाकू विमान खरीदने का मन बना रही थी।

तेजस में इंडियन एयरफोर्स ने किया बदलाव करने का फैसला

स्वदेशी टेक्नोलॉजी से बने भारत के पहला लाइट वेटेड फाइटर प्लेन तेजस में इंडियन एयरफोर्स ने बदलाव करने का फैसला किया है। इस बदलाव का मकसद तेजस को पाकिस्तान के JF-17 Thunder प्लेन को तबाह करने लायक बनाना है। 43 बदलाव के साथ 100 तेजस फाइटर जेट को इंडियन एयरफोर्स में शामिल किया जाएगा। शीर्ष रक्षा अधिकारी के मुताबिक यह फाइटर प्लेन पाकिस्तानी लड़ाकू विमान JF-17 को मात दे सकता है।

गौरतलब है कि तेजस भारत द्वारा विकसित हल्का फाइटर जेट प्लेन है। यह हिन्दुस्तान एरोनाटिक्स लिमिटेड द्वारा विकसित वन सीटर, एक जेट इंजन वाला और अनेक भूमिकाओं वाला हल्का युद्धक विमान है। विमान का आधिकारिक नाम तेजस 4 मई 2003 को तत्कालीन प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी ने रखा था। यह विमान पुराने पड़ रहे MiG-21 का स्थान लेगा।

तेजस में होंगे ये बदलाव

- 57 कमियों में से कुल 43 बदलाव किए जाएंगे
- तेजस को AESA (active electronically scanned array) रडार के साथ जोड़ा जाएगा।
- हवा में ईंधन भरे जाने की क्षमता।
- लंबी दूरी की BVR (Beyond Visual Range) मिसाइल से लैस।
- दुश्मनों के रडार और मिसाइल को जैम करने के लिए एडवांसड इलेक्ट्रॉनिक वॉरफेयर।
- एक घंटे के भीतर ही उड़ान भरने और उतर सकने की क्षमता।

अभी का तेजस

- मैक्सिमम स्पीड: 1920 किलोमीटर/घंटा
- एक बार में रेंज: 850 किलोमीटर
- मिसाइलें: 2 क्लोज कॉम्बैट, 2 लॉन्ग रेंज मिसाइलें
- कीमत: करीब 200 करोड़ रुपए
- भार: 5,680 किग्रा गोला-बारूद के साथ
- सुपरसोनिक रफ्तार: 1.8 मेक

पाकिस्तान का जेएफ-17 थंडर

- चीन और पाकिस्तान ने मिलकर बनाया
- मैक्सिमम स्पीड: 1960 किलोमीटर/घंटा
- एक बार में रेंज: 3400 किलोमीटर
- मिसाइलें: 5 क्रूज मिसाइलें (PL-12 medium-range; PL-7, PL-8, PL-9, AIM-9P short-range)
- कीमत: 180 करोड़ रुपए
- बॉम्ब- जनरल और लेजर गाइडेड बॉम्ब

बदलाव के बाद तेजस

- मैक्सिमम स्पीड: 2200 किलोमीटर/घंटा
- एक बार में रेंज: 3200 किलोमीटर
- मिसाइलें: 8 एयर टु एयर, एयर टु सरफेस क्रूज मिसाइलें
- कीमत: 300 करोड़ रुपए

ये है योजना

एडवांस्ड मार्क-2 पर जोर

तेजस की एडवांस्ड सीरीज मार्क-2 को बनाने पर पूरा ध्यान लगाया जा रहा है। मार्क-1 जो सिंगल इंजन था अब इसे डबल इंजन में परिवर्तित किया जा रहा है, जो ज्यादा शक्तिशाली होगा। डीआरडीओ व एचएएल अब पूरी तरह तेजस का उन्नत संस्करण बनाने में जुटे हैं। साल 2035 तक भारतीय वायु सेना में इनकी तैनाती की प्रक्रिया शुरु की जाएगी और उस वक्त मिग-29 व मिराज की विदाई की भी शुरुआत होगी।

आयुर्वेद से...

जुकाम दूर करने के घरेलू उपाय

जुकाम संक्रमण (Infection) का एक प्रकार है जो कि वायरस के विभिन्न प्रकार के कारणों से हो सकता है। सिर दर्द, नाक बहना, खांसी, तेज बुखार, आँखों में जलन, गले में खराश (Sore throat) और शरीर में दर्द (Body pain) आदि सामान्य जुकाम के कुछ लक्षण हैं। जुकाम से राहत के लिए कई घरेलू उपचार हैं जो कि जुकाम की समस्या से राहत दे सकते हैं।

1. लहसुन (Garlic) - लहसुन का जीवाणुरोधी और एंटीवायरल (antiviral) गुण सर्दी के लक्षणों से छुटकारा प्राप्त करने में बहुत सहायक होता है। लहसुन प्रतिरक्षा प्रणाली (immunity) के लिए अच्छा है और श्वसन मार्ग (respiratory process) को खोलने में मदद करता है। कैसे करें उपयोग - एक कप पानी में लहसुन की कली, दो चम्मच नींबू का रस, एक चम्मच शहद, और आधा चम्मच लाल मिर्च या लाल मिर्च पाउडर मिलाएं। इसे तब तक रोज खाएं जब तक सर्दी जुकाम से आराम ना हो। - एक कप पानी में 4-5 कटे हुए लहसुन की कली उबाल लें और एक चम्मच शहद डालें। इसे दिन में दो से तीन बार सेवन करें।

2. शहद (Honey) - शहद में मौजूद एंजाइम (enzyme) में, उच्च मात्रा में बैक्टीरिया और वायरस को मारने के गुण होते हैं। शहद से गले का सूखापन दूर होता है और जुक़ाम जल्दी ठीक हो जाता है। कैसे करें उपयोग - सबसे सरल उपाय घर पर एक चम्मच नींबू का रस और दो चम्मच शहद मिलाएं। ठंडक और गले में खराश से राहत पाने के लिए हर दो घंटे में लें। यदि आप चाहें, तो एक चम्मच कच्चा शहद भी खा सकते हैं।

3. मसाला चाय (Masala chai) - किचन में रखे मसालों से बनी चाय जुकाम में बहुत जल्दी राहत देती है। कैसे करें उपयोग - एक चौथाई कप सूखा भुने हुए धनिया बीज पीसकर इसमें आधा चम्मच जीरा और सौंफ के बीज और एक चौथाई चम्मच मेथी के बीज मिलाएं। अब एक कप पानी उबाल लें और इसमें आधा चम्मच तैयार मसाला और आधा चम्मच मिश्री डालें। तीन से चार मिनट उबालें। इसके बाद दूध डालें और गरम गरम पीएं।

4. अदरक (ginger) - अदरक अपने एंटीवायरल, एस्पेक्टरेन्ट (expectorant) गुणों के कारण सर्दी से राहत देता है। कैसे करें उपयोग - कच्चा अदरक खाने या एक दिन में अदरक की चाय कई बार पीने से लाभ होता है। अदरक की चाय के प्रभाव को बढ़ाने के लिए, चाय में नींबू का रस और शहद मिलाएं। - अदरक, लौंग और नमक का एक पेस्ट तैयार करें। आधा चम्मच खा सकते हैं। - नाक बह रही हो तो बराबर मात्र में सूखा अदरक पाउडर (Dry ginger powder) मक्खन या घी और गुड़ (jaggary) मिलाकर छोटी छोटी गोली बनाएं। सुबह रोजाना खाली पेट एक गोली खाएं।

भारतीय रसोई से....

लौकी के कोफ्ते बनाने की विधि

सामग्री

कद्दूकस की हुई लौकी-60 ग्राम, उबले हुए आलू-तीन, नमक-स्वादानुसार, हरा धनिया -हरी मिर्ची-अदरक का पेस्ट- एक बड़ा चम्मच, नींबू का रस-एक छोटा चम्मच, इमली की चटनी-एक छोटा चम्मच, दही बंधा हुआ-100 ग्राम, तेल-150 ग्राम, लाल मिर्च पाउडर-1/2 छोटा चम्मच, हरे धनिए की चटनी-एक छोटा चम्मच, बेसन-एक बड़ा चम्मच, चाट मसाला-एक छोटा चम्मच, जीरा-1/2 छोटा चम्मच, कॉर्न फ्लोर-एक बड़ा चम्मच, अनारदाना-एक बड़ा चम्मच, टमाटर सॉस-एक बड़ा चम्मच।

कड़ाही में तेल गरम कर जीरे को तड़का लें। हरा धनिया-हरी मिर्ची-अदरक का पेस्ट, आलू, लौकी, बेसन डालकर सुनहरा होने तक पका ले। सारे मसाले डालकर अच्छी तरह से पका लें। तैयार मसाले को ठंडा कर उसकी नींबू के आकार की गोलियां बना लें। सभी कोफ्ते कॉर्न फ्लोर के घोल में डुबाएं। कुछ समय के लिए सूखने रख दें। कड़ाही में तेल गर्म कर सभी कोफ्ते सुनहरे होने तक तल लें। लौकी के कोफ्ते पर दही, इमली-हरे धनिए की, चटनी, टमाटर सॉस डालकर सर्व करें।

संपादक प्रियांक बड़थ्वाल
कार्यकारी संपादक सूर्य नारायण झा

संपादकीय सहयोग
शेखर वर्मा, मनोज शुक्ल, अमरदीप जायसवाल

(आई0 टी0 एवं संवाद प्रकोष्ठ, भा0ज0पा0 उत्तराखण्ड द्वारा आंतरिक प्रचार हेतु जनहित में जारी)

ईमेल: suryanarain.bjp@gmail.com
http://www.bjputtarakhand.org
www.facebook.com/shankhnaad.bjp
www.facebook.com/bjp.uttarakhand