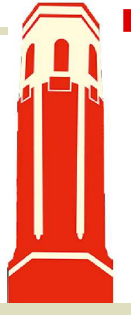


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 106
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

ऑपरेशन सिंदूर का एक और वीडियो जारी



कार्यालय संवाददाता नई दिल्ली। भारतीय सेना ने रविवार को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर ऑपरेशन सिंदूर का नया वीडियो जारी किया है। इस वीडियो में सेना की कुशलता और रणनीति को दर्शाया गया है। सेना ने इसे पाकिस्तान के लिए एक महत्वपूर्ण सबक बताया है। भारतीय सेना ने जम्मू कश्मीर के पहलगाम आतंकी हमले के जवाब में चलाए गए ऑपरेशन सिंदूर से जुड़ा एक और वीडियो शेयर किया है। सेना ने ये वीडियो सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स

पर शेयर किया है। जारी किए गए वीडियो में देखा जा सकता है कि भारतीय सेना पाकिस्तान में मौजूद आतंकी ठिकानों को नष्ट करते हुए नजर आ रहे हैं। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, भरतिए सेना ने ऑपरेशन सिंदूर से जुड़े इस वीडियो को एक्स पर शेयर करते हुए लिखा, प्लानिंग की, ट्रेनिंग की और एक्शन लिया। न्याय हुआ। सेना ने आगे कहा कि ऑपरेशन सिंदूर पाकिस्तान के लिए वो सबक था, जो उसने दशकों से नहीं सीखा था। भारतीय सेना द्वारा जारी एक वीडियो

में कहा गया कि यह अभियान पहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद शुरू हुआ। इस हमले ने सिर्फ आक्रोश नहीं, बल्कि दृढ़ निश्चय को जन्म दिया। सेना का कहना था कि इस बार ऐसा जवाब दिया जाएगा, जिसे दुश्मन की आने वाली पीढ़ियां भी याद रखेंगी। यह बदले की नहीं, बल्कि न्याय की भावना थी। सेना के अनुसार, 9 मई की रात करीब 9 बजे जो भी पाकिस्तानी चौकियों ने संघर्षविराम का उल्लंघन किया, उन्हें भारतीय सेना ने पूरी तरह ध्वस्त कर दिया। सेना ने इस मिशन को ऑपरेशन

सिंदूर नाम दिया। यह सिर्फ एक सैन्य कार्रवाई नहीं, बल्कि पाकिस्तान के लिए एक करारा संदेश था, जिसे वह दशकों से समझने में असफल रहा है। पहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद भारतीय सेना ने 6 और 7 मई की रात को ऑपरेशन सिंदूर को अंजाम दिया। इस अभियान के दौरान नियंत्रण रेखा के पार (पीओके) में स्थित 9 आतंकी ठिकानों को निशाना बनाकर उन्हें पूरी तरह तबाह कर दिया गया। इस ऑपरेशन में 100 से अधिक आतंकवादियों के मारे जाने की खबर है।

ऑपरेशन सिंदूर के बाद पाकिस्तान ने भारत के कई शहरों को ड्रोन और मिसाइलों से निशाना बनाया। लेकिन भारतीय सेना ने हर हमले का माकूल जवाब दिया और दुश्मन को भारी नुकसान पहुंचाया। लगातार हो रहे नुकसान के बाद पाकिस्तान ने संघर्षविराम की अपील की। 10 मई की शाम दोनों देशों के बीच संघर्षविराम का समझौता हुआ। लेकिन तब तक भारतीय सेना पाकिस्तान को गहरा झटका दे चुकी थी। इस दौरान सेना ने पाकिस्तान के 11 एयरबेस पूरी तरह नेस्तनाबूद कर दिए।

डिजिटल या ऑनलाइन मार्केटिंग में हैं शानदार अवसर

तकनीक बदलने के साथ ही करियर के नये विकल्प भी सामने आ रहे हैं। आज हर जगह डिजिटलाइजेशन हो रहा है। ऐसे में अगर आप अच्छा पैसा कमाना चाहते हैं तो डिजिटल या ऑनलाइन मार्केटिंग के जरिये लाखों की कमाई कर सकते हैं। अगर आप इस क्षेत्र में करियर बनाना चाहते हैं तो इन बातों को जानें।

डिजिटल मार्केटिंग इंटरनेट, कंप्यूटर और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के जरिये की जाने वाली मार्केटिंग है। इसे ऑनलाइन मार्केटिंग भी कह सकते हैं। डिजिटल मार्केटिंग में सोशल मीडिया, मोबाइल, ईमेल, सर्च इंजिन ऑप्टिमाइजेशन (एसईओ) आदि को टूल की तरह इस्तेमाल किया जाता है।

वर्क प्रोफाइल

आज बड़ी से बड़ी कंपनी में डिजिटल मार्केटिंग स्पेशलिस्ट की बड़ी अहमियत होती है। ये डिजिटल मार्केटिंग टीम के अहम सदस्य होते हैं। डिजिटल मार्केटिंग मटेरियल को तैयार करने और उसे मॉनिटर रखने की जिम्मेदारी इन्हीं पर होती है। ये कंपनी के लिए वेब बैनर ऐड, ईमेल और वेबसाइट्स बनाकर उनकी ब्रांडिंग करते हैं। इंटरनेट और डिजिटल टेक्नोलॉजी के लिए मार्केटिंग कैम्पेन तैयार करते हैं, जिसे मोबाइल फोन और सोशल मीडिया के जरिये लोगों तक पहुंचाया जाता है।

डिजिटल मार्केटिंग में जॉब प्रोफाइल

डिजिटल मार्केटिंग का दायरा बहुत बड़ा है। यहां आप इन पदों पर नौकरी पा सकते हैं: डिजिटल मार्केटिंग मैनेजर, कंटेंट मार्केटिंग मैनेजर, सोशल मीडिया मार्केटिंग स्पेशलिस्ट, वेब डिजाइनर, ऐप डेवलपर, कंटेंट राइटर, सर्च इंजिन मार्केटर, इनबाउंड मार्केटिंग मैनेजर, एसईओ एग्जीक्यूटिव, कनवर्जन रेट ऑप्टिमाइजर आदि।

योग्यता

इस फ़ील्ड में काम करने के लिए ग्रेजुएट होना आवश्यक है। जो छात्र मार्केटिंग, कम्युनिकेशन या फ़िर् ग्राफ़िक डिजाइन में ग्रेजुएट हैं, वे डिजिटल मार्केटिंग में करियर बना सकते हैं।

जॉब

यहां वेब डिजाइनर, ऐप डिजाइनर और सोशल मीडिया मैनेजमेंट के जानकारों के लिए काफी अवसर हैं। इसके अलावा, डिजिटल मार्केटिंग एजेंसी और इंकॉर्पोरेट कंपनियों में भी ढेर सारे अवसर हैं। इसके साथ ही वहीं देशीविदेशी ऑनलाइन शॉपिंग वेबसाइट्स, सर्विस प्रोवाइडिंग कंपनीज, रिटेल कंपनीज आदि भी अनेक अवसर उपलब्ध करा रही हैं।

काम की बात

डिजिटल मार्केटिंग की सबसे अच्छी बात यह है कि यह अभी उभरता हुआ कारोबार है। इसमें ऐसा दावा कोई नहीं कर सकता कि उसे सबकुछ मालूम है। आप अपनी रुचि को देखते हुए आगे बढ़ सकते हैं और मोटी कमाई कर सकते हैं। इसमें अपने को हमेशा ही अपडेट करते रहना पड़ता है।

आने वाले समय के साथ ही इसमें पेशेवर और एक्सपर्ट लोगों की मांग बढ़ने वाली है। ऐसे में आप जरूरी योग्यता हासिल कर इस क्षेत्र में करियर बना सकते हैं।

एविएशन इंडस्ट्री में कैसे बनाएं करियर

यदि आपका व्यक्तित्व आकर्षक है, हिन्दी और अंग्रेजी भाषा पर अच्छी पकड़ है, आपकी न्यूनतम योग्यता किसी भी विषय से बाहरवीं है, आपकी ऊंचाई 157 से 170 सेंटीमीटर के बीच है और आपकी आयु 17 से 26 वर्ष के बीच है, तो यह क्षेत्र आपके लिए ही है। इस कोर्स की एक वर्ष की अवधि होती है।

ग्रांड स्टैफरू आम तौर पर 6 माह से 1 वर्ष तक के डिप्लोमा इन एयरपोर्ट ग्रांड सर्विस मैनेजमेंट कोर्स में एयरपोर्ट टर्मिनलॉजी, चेकइन प्रोसिजर, एयरपोर्ट सिक्वोरिटी, कार्गो रूल्स, एयरपोर्ट सिग्नल्स सहित पर्सनेलिटी रूमिंग को शामिल किया जाता है। न्यूनतम योग्यता में 18 से 26 वर्ष तक की आयु और न्यूनतम 50 प्रतिशत अंकों के साथ किसी भी विषय में 12 वीं तक शिक्षा जरूरी है।

एयर कार्गो मैनेजमेंट रू 6 माह से 9 माह तक के डिप्लोमा इन इंटरनेशनल एयर कार्गो मैनेजमेंट कोर्स में आप एविएशन हिस्ट्री एवं जियोग्राफी के अतिरिक्त कार्गो लॉ, कस्टम्स रूल्स, वेयरहाउसिंग, एयरक्राफ्ट लिमिटेशन व लोडिंग कैपेसिटी, क्लीयरेंस प्रोसिजर, क्लेम रूल्स, बीमा और प्री ट्रेड जोन जैसे विषयों से रूबरू होते हैं। इस क्षेत्र में भी प्रवेश के लिए आपको न्यूनतम 12 वीं की शैक्षणिक योग्यता और 18 वर्ष से ऊपर की आयु चाहिए।

एयर टिकटिंग रू इसमें प्रवेश के लिए न्यूनतम 12 वीं की शैक्षणिक योग्यता और 18 वर्ष से ऊपर की आयु होनी चाहिए। न्यूनतम 6 माह से 9 माह तक की अवधि वाले कोर्स डिप्लोमा इन एयर टिकटिंग एंड ट्रेवल मैनेजमेंट में ट्रेवल एजेंसी बिजनेस, वर्ल्ड टाइम जोन, एयरपोर्ट व एयरलाइन कोड्स, पेमेंट मोड्स, फ़ैरन करेंसी, पासपोर्ट व वीजा, आदि की ट्रेनिंग दी जाती है।

ट्रेवल एंड टूरिज्म रू इस क्षेत्र में प्रवेश करने पर भी आपको एविएशन में बहुत काम मिलेगा। 6 माह का सर्टिफ़िकेट कोर्स से लेकर तीन वर्षीय बैचलर इन ट्रेवल एंड टूरिज्म मैनेजमेंट और उसमे बाद पोस्ट ग्रेजुएट कोर्स भी उपलब्ध हैं, जिनको आप अपनी शैक्षणिक योग्यता के आधार पर चुन सकते हैं।

विश्व की पहली वैज्ञानिक भाषा है संस्कृत

ललित चतुर्वेदी

संस्कृत दिवस श्रावण पूर्णिमा के दिन मनाया जाता है। विभिन्न जयंतियों - वाल्मिकि जयंती, कालीदास जयंती, गीता जयंती, गुरु पूर्णिमा का आयोजन किया जाता है। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में विद्यालयों की सक्रिय सहभागिता रहती है। संस्कृत दिवस के दिन वेद शास्त्रों की पूजा एवं महत्ता पर चर्चा एवं विद्वत्संगोष्ठी का आयोजन किया जाता है।

भारत की प्राचीनतम भाषा संस्कृत में भारत का सर्वस्व संनिहित है। देश के गौरवमय अतीत को हम संस्कृत के द्वारा ही जान सकते हैं। संस्कृत भाषा का शब्द भण्डार विपुल है। यह भारत ही नहीं अपितु विश्व की समृद्ध एवं सम्पन्न भाषा है। भारत का समूचा इतिहास संस्कृत वाङ्मय से भरा पड़ा है। आज प्रत्येक भारतवासी के लिए विशेषकर भावी पीढ़ी के लिए संस्कृत का ज्ञान बहुत ही आवश्यक है।

संस्कृत भाषा ने अपनी विशिष्ट वैज्ञानिकता के कारण भारतीय विरासत को सहेजकर रखने में अपना अप्रतिम योगदान दिया है। संस्कृत ऐसी विलक्षण भाषा है जो श्रुति एवं स्मृति में सदैव अविस्मरणीय है। अतिप्राचीन काल में संरक्षित-संग्रहित भारत की यह विपुल ग्रंथ सम्पदा संस्कृत के कारण ही सुरक्षित रही है। संस्कृत की महत्ता को सम्पूर्ण विश्व ने स्वीकारा है। संस्कृत को भारतीय शिक्षा में अनिवार्य करना आवश्यक है। शिक्षा में इसकी अनिवार्यता को लेकर केन्द्रीय संस्कृत आयोग ने 1959 में - माध्यमिक स्कूलों में संस्कृत को अनिवार्य शिक्षा करने के साथ मातृभाषा तथा क्षेत्रीय भाषा पढ़ाई जाने की अनुसंशा की। संस्कृत शाला एवं संस्कृत महाविद्यालय प्रारंभ करने

के लिए शासन द्वारा 90 प्रतिशत की छूट भी प्रदान की गई है।

संस्कृत परिष्कृत, संस्कारित एवं वैज्ञानिक भाषा है। आदिकाल से वेद, रामायण, महाभारत सहित विशिष्ट विषयों को भारतीय मस्तिष्क में संस्कृत के संबल पर सहेज कर रखा है। वेद, रामायण, महाभारत आदि ग्रंथ श्रुति एवं स्मृति परिचरों में सुरक्षित रखते हुए आज लिपिबद्ध रूप में गोचर हो रहे हैं। इससे बड़ा प्रमाण कोई नहीं हो सकता।

संस्कृत भाषा का अपना एक वैज्ञानिक महत्व है। नासा के वैज्ञानिकों के अनुसार संस्कृत एक सम्पूर्ण वैज्ञानिक भाषा है। प्राचीन भारत में बोल-चाल की भाषा में संस्कृत का ही उपयोग किया जाता था। इससे नागरिक अधिक और मानसिक रूप से अधिक संतुलित रहा करते थे। संस्कृत के मंत्रों का उच्चारण करते समय मानव स्वास्थ्य पर विशेष प्रभाव पड़ता है। मंत्रोच्चार के समय वाङ्मय से शरीर के चक्र जागृत होते हैं और मानव का स्वास्थ्य बेहतर रहता है। बहुत सी विदेशी भाषाएं भी संस्कृत से जन्मी हैं। फ्रेंच, अंग्रेजी के मूल में संस्कृत निहित है। संस्कृत में सबसे महत्वपूर्ण शब्द 'ऊँ' अस्तित्व की आवाज और आंतरिक चेतना एवं ब्रह्माण्ड का स्वर है। प्राचीन धरोहर की खोज करने का मुख्य मापदण्ड संस्कृत है। संस्कृत की महत्ता को देखते हुए जर्मनी में 14 से अधिक विश्व विद्यालयों में संस्कृत का अध्ययन कराया जाता है।

मुख्यमंत्री भूपेश बघेल का कहना है कि हमारे वेद पुराण और गीता आदि संस्कृत में लिखे गए हैं। हमें अपनी जड़ों को नहीं भूलना चाहिए। संस्कृत भाषा के प्रचार-प्रसार के लिए राज्य शासन द्वारा हर संभव सहयोग दिया जा रहा है। छत्तीसगढ़

में राज्य सरकार के प्रयास से संस्कृत शिक्षा की प्रगति हो रही है। संस्कृत अध्ययन प्रोत्साहन राशि संस्कृत शालाओं में पढ़ने वाले उत्तर मध्यमा स्कूल प्रथम वर्ष कक्षा 11वीं के विद्यार्थियों को दी गई। इससे कक्षा पहली, छठवीं और 9वीं को दी गई थी। गैर अनुदान प्राप्त संस्कृत शालाओं को स्तरवार वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। इस वर्ष से गैर अनुदान प्राप्त विद्यालयों को उनके प्रत्येक स्तर को जोड़ते हुए वित्तीय सहायता प्रदान की जा रही है। प्रवेशिका प्राथमिक स्तर को 10 हजार रूपए प्रतिवर्ष, प्रथमा मिडिल स्तर को 20 हजार रूपए प्रतिवर्ष, पूर्व मध्यमा प्रथम एवं उत्तर मध्यमा प्रथम (हाईस्कूल और हायर सेकेण्डरी) को 40 हजार रूपए प्रतिवर्ष की दर से राशि प्रदान की जाती है। केन्द्रीय जेल रायपुर में संस्कृत पाठशाला संचालित की जा रही है और विगत तीन वर्षों से अम्बिकापुर में भी संस्कृत पाठशाला संचालित हो रही है। पन्द्रह वर्ष बाद संस्कृत उत्तर मध्यमा कक्षा को छत्तीसगढ़ माध्यमिक शिक्षा मंडल द्वारा कक्षा 12वीं के समकक्ष मान्यता प्रदान की गई। भारतीय विरासत के संरक्षण के लिए मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के दिग्दर्शन में आयुर्वेद, योग, प्रवचन, वेद, ज्योतिष जैसे संस्कृत के वैज्ञानिक विषयों का अध्ययन-अध्यापन संस्कृत पाठशालाओं में किया जा रहा है। छत्तीसगढ़ की संस्कृत पाठशालाओं में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को संस्कृत में शास्त्रों के अध्ययन के साथ-साथ आधुनिक विषयों जैसे गणित, विज्ञान, वाणिज्य आदि का समन्वित ज्ञान प्राप्त कर रहे हैं। प्रदेश में संस्कृत पढ़ने वाले विद्यार्थी किसी भी क्षेत्र में उच्च शिक्षा प्राप्त करने में समर्थ हैं।

(लेखक उप संचालक हैं)

अब नहीं देंगे आपके घुटने जवाब

आमतौर पर एक उम्र के बाद घुटने जवाब देने लगते हैं लेकिन यदि अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) के डॉक्टरों की मेहनत रंग लाई तो आपके घुटने उम्र हो जाने के बाद भी जवाब नहीं देंगे। यदि ऐसा होता भी है तो चंद 0पये खर्च कर उन्हें ठीक भी कराया जा सकता है।

अभी तक घुटने जवाब देने के बाद उन्हें ठीक कराने के लिए प्रत्यारोपण करने के अलावा कोई विकल्प नहीं है। प्रत्यारोपण का खर्च आम आदमी तो दूर अमीरों के बस की बात भी नहीं है। यही कारण है कि सालों से घुटनों को सेहतमंद रखने के लिए तकनीकी तलाशी जा रही है। बताया जाता है कि एम्स के डॉक्टरों ने यहां स्थापित मानव पुनः स्थापन अंग प्रतिरोपण संस्था (ओरबो) के ह्यूमन बैंक में इस अहम कार्य को अंजाम देना शुरू कर दिया है। इस समय देश में 50 साल से अधिक के 80फीसदी लोग जोड़ों में विकार संबंधी समस्या से दो चार हो रहे हैं। इनमें से 30 फीसदी लोगों के घुटने, कूल्हे व शरीर के अन्य जोड़ों वाले भाग का प्रत्यारोपण ही एक मात्र रास्ता है, जो एक महंगी और अति पीड़ादायी प्रक्रिया है। जानकारी के मुताबिक एम्स के चिकित्सकों ने जैविक कार्टिलेज का विकास किया है।



जो घुटना प्रत्यारोपण जैसी स्थिति से कुछ हद तक निजात दिलाएगा। पहले सेल कल्चर से कार्टिलेज बनाने के लिए विदेश भेजना पड़ता था, लेकिन अब यह भारत में संभव है। इसी तरह हाल ही में विकसित किए गए विस्कोसप्लीमेंटेशन

इंजेक्शन भी इस दिशा महत्वपूर्ण उपाय साबित हो सकते हैं। एक इंजेक्शन से घुटने की तकलीफ को अगले 6महीने से एक साल के लिए टाला जा सकता है। प्रति इंजेक्शन खर्च 15 हजार 0पये के आसपास है।

नींबू के 7 फेस पैक इस सरल तरीके से बनाएं, 15 मिनट में त्वचा चमक जाएगी

गर्मियों में त्वचा की टैनिंग और सनबर्न आम समस्याएं हैं। छाता और दुपट्टा का उपयोग करने के बाद धूप भी त्वचा को परेशान कर सकती है। ऐसे मामलों में त्वचा का आंतरिक पोषण और मजबूती आवश्यक है। गर्मियों में त्वचा की देखभाल के लिए नींबू बहुत उपयोगी हो सकता है। आज हम आपके लिए 7 फेस मास्क बनाने के अलग-अलग तरीके लेकर आए हैं। यह फेस मास्क बनाने में बहुत आसान है। आपको नींबू में एक और घटक मिलाकर एक फेस मास्क बनाना है। सिर्फ 2 मिनट में फेस मास्क बनाना सीखें और इस्तेमाल करें। गर्मियों के मौसम में आप हर्बल चीजों का इस्तेमाल कर त्वचा को ठंडक पहुंचा सकते हैं। नींबू इसके लिए सबसे सस्ता और आसान विकल्प है। निम्नांकित चीजों को एक साथ मिलाकर आप नींबू का तरल फेस मास्क बना सकते हैं।

- *आलू का रस
- *ककड़ी का रस
- *शहद
- *एलो जूस
- *दही
- *टमाटर का रस
- *केले

टैनिंग की समस्या को दूर करता है

अगर त्वचा पर टैन है, तो आप इससे छुटकारा पा सकते हैं सिर्फ 2 से 3 दिनों में। इसके लिए आप निम्नलिखित दो चीजों को मिलाकर फेस मास्क बना सकते हैं।

- *3 बड़े चम्मच खीरे का रस

चम्मच नींबू का रस

इस मिश्रण को रुई की मदद से प्रभावित जगह पर लगाएं। मिश्रण लगाने के बाद, इसे 2 से 3 मिनट तक सूखने दें और फिर मिश्रण को दूसरी बार लगाएं। आपको इस प्रक्रिया को दिन में दो बार करना होगा। दोनों समय के बीच कम से कम 4 घंटे का अंतर होना चाहिए। यह आपकी त्वचा को पूरी तरह से ठीक करने और टैनिंग की समस्या को दूर करने में मदद करेगा। नींबू और आलू दोनों ही त्वचा पर प्राकृतिक ब्लीच का काम करते हैं। इसके अलावा, अगर नींबू एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल के रूप में काम करता है, तो आलू मेलानिन के उत्पादन को कम करता है। यह त्वचा को जल्दी निखारने में मदद करता है।

धूप से बचाता है

सनबर्न से बचाव के लिए खीरे के रस और नींबू से अपनी त्वचा को पोषण दें। इस मिश्रण को दिन में एक बार त्वचा पर लगाएं। हर दिन ऐसा करने से आपकी त्वचा हाइड्रेट रहेगी और धूप और गर्मी के कारण त्वचा जल नहीं पाएगी। इसके लिए 3 चम्मच खीरे के रस और 1 चम्मच नींबू के रस को मिलाएं। इस मिश्रण को कॉटन की मदद से चेहरे पर लगाएं। पहले लागू कोटिंग सूखने के बाद मिश्रण को फिर से लागू करें। पूरे मिश्रण के समाप्त होने तक उसी विधि का उपयोग करें। 15 मिनट के बाद, इसे ताजे पानी से बंद कर दें।

त्वचा की चमक बढ़ाता है

त्वचा को उजला करने के लिए नींबू के रस के साथ एलोवेरा जूस मिलाएं। इस मिश्रण को चेहरे और गर्दन पर लगाएं। अब 2 से 3 मिनट तक हल्के हाथों से मसाज करें। रात को सोते समय इसका इस्तेमाल करें और रात भर इसे लगा रहने दें। आपकी त्वचा पर प्राकृतिक चमक बढ़ जाएगी। एलोवेरा जूस आपकी त्वचा को ठीक करेगा। नींबू प्राकृतिक ब्लीच के गुणों से त्वचा को पोषण देगा। इसका रोजाना इस्तेमाल करें। अगर आप चाहें तो चेहरे, गर्दन और हाथों पर भी प्रयोग करें। ऐसा इसलिए क्योंकि स्लीवलेस पहनने पर हाथों की त्वचा का रंग फीका पड़ने लगता है। शुष्क त्वचा वाली महिलाओं में इस समस्या का खतरा अधिक होता है। चिलचिलाती गर्मी और गर्म हवा के कारण त्वचा शुष्क हो जाती है और त्वचा टूटने लगती है। इससे बचाव के लिए इस नींबू के मिश्रण को चेहरे पर लगाएं।

- *1 चम्मच शहद

1 चम्मच नींबू का रस

इस मिश्रण को चेहरे और गर्दन पर अच्छे से लगाएं, फिर 15 मिनट बाद चेहरा धो लें। हर दिन ऐसा करने से त्वचा शुष्क नहीं होगी और आप गर्मियों में खूबसूरत त्वचा का आनंद ले पाएंगे।

चिड़चिड़ापन दूर करता है

अगर त्वचा में जलन हो रही है, तो गर्मी और धूप के कारण चेहरे पर या शरीर में कहीं और धब्बे बन जाते हैं और त्वचा निकल रही है या त्वचा फट रही है, तो केले और नींबू के रस को अमृत के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। तुम्हारे लिए आधा केला, आधा नींबू, सबसे पहले केले को मैश करके उसका पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट में नींबू निचोड़ें। 5 से 7 मिनट और फिर 15 मिनट के लिए तैयार मिश्रण से प्रभावित त्वचा पर मालिश करें। फिर इसे ताजे पानी से कुल्ला और साफ करें। आप इसे हर दिन उपयोग कर सकते हैं।

टमाटर और नींबू का रस

आप आधा टमाटर लें और इसे एक पेस्ट में मैश करें। अब इसमें आधा नींबू निचोड़ें। तैयार पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर पैक की तरह लगाएं। 20 से 25 मिनट के लिए पेस्ट छोड़ दें। फिर ताजे पानी से कुल्ला और कुल्ला। यह पैक तैलीय त्वचा की समस्या को खत्म करने में बहुत प्रभावी है। नियमित इस्तेमाल से यह आपकी त्वचा पर पिंपल्स और सीबम की समस्या को खत्म कर देगा।

रचनाकारों के लिए साहित्यिक तीर्थ है कलम के सिपाही की जन्मस्थली

विमल शंकर झा

समाज का दर्पण का कहे जाने वाले साहित्य के सृजेताओं की मूल भावना होती है कि है कि एक खूबसूरत दुनिया के सृजन के लिए समाज के श्वेत पक्ष को उजागर कर इसके श्यामल पहलू के विरुद्ध जागरूक किया जाए। इस दृष्टि से कथा सम्राट मुंशी प्रेमचंद भारतीय हिंदी साहित्य जगत के प्रेरणापुंज ही नहीं बल्कि एक अमूल्य धरोहर हैं। कर्मभूमि से रंगभूमि तक अपनी जादुई लेखनी से मानवीय संवेदना, समानता और गंगाजमुनी संदेश देने वाले कलम के सिपाही की जन्मभूमि लमही बनारस देश के रचनाधर्मियों के लिए एक तीर्थ की तरह है। लेकिन औद्योगिक तीर्थ के संस्कृतिकर्मियों को इस बात का अफसोस है कि इतने बड़े साहित्यकार की तपोभूमि को देश दुनिया में प्रसिद्धि के बाद भी उस तरह विकसित नहीं किया गया है, जैसा सम्मान विश्वप्रसिद्ध लेखक टालस्टाय, मेक्सिम गोर्की और लूसून के जन्म स्मारकों को उनके देश में मिला है।

विदेशी दासता के बंधन से देश को मुक्त करने के साथ समाज को जातपांत और महाजनी सभ्यता के मकड़जाल से मुक्ति चेतना जगाने में प्रेमचंद के दीर्घ रचनात्मक योगदान का अंदाज उनकी जन्म स्थली से लगाया जा सकता है। गोदान से ईदगाह तक 3 सौ कालजयी कहानियों और 14 उपन्यासों के विपुल कृतित्व व आदर्श व्यक्तित्व की अनूठी हस्ती को अपनी कोख से जन्म देने वाली मिट्टी से सुवासित होना भिलाई के संस्कृतिकर्मियों के लिए खुली आंखों से देखे जाने वाले सपने के सच होने जैसा था। रंगकर्मियों और साहित्यकारों के मुताबिक अपनी वैचारिक दृष्टि से साहित्य सृष्टि में विश्व कथा सम्राट की पहचान बनाने वाले कलम के सिपाही की उत्तरप्रदेश के लमही (बनारस) में स्थित विश्व प्रसिद्ध जन्मभूमि मुंशी प्रेमचंद जन्म स्मारक अंधेरे में एक प्रकाश स्तंभ की तरह है। यही वह तपोभूमि है जहां उन्होंने बचपन की शरारतों के बीच साहित्य के बीज उपजे और बरगद की छांव तले गुल्लि डंडा खेलते हुए गुल्लि डंडा कहानी और अंतिम उपन्यास मंगलसूत्र जैसी कई अमर

रचनाएं लिखीं। और जहां से आज सदी भर बाद भी प्रासंगिक बनी 4 दशक की अपनी प्रेरक लेखन यात्रा का आगाज किया था। तथा यहीं जीवनसंगिनी शिवरानी का मंगलसूत्र भी टूटा और अमर कथाकार की चंद लोगों के साथ निकली अंतिम यात्रा



देख राहगीर ने पूछा था कि कै रहल...? भिलाई के वरिष्ठ रंगकर्मी और छग इष्टा के अध्यक्ष मणिमय मुखर्जी बताते हैं कि मौजूदा नफरत और हिंसा के माहौल में देश को कबीर के ढाई आखर प्रेम का संदेश देने संस्कारधानी राजनांदागांव से निकली इष्टा के संस्कृतिकर्मियों की देशव्यापी सांस्कृतिक यात्रा के दौरान लमही और बनारस में प्रेमचंद सहित अपने सांस्कृतिक पुरखों के जन्म-कर्म स्थलियों की सांझी विरासत का दिग्दर्शन एक आह्लादकारी अनुभव था।

देश के रचनाकारों व पाठकों के लिए तीर्थ की मानिंद लमही में आंखें खोलने के बाद अभाव, बिखराव और तनाव के बीच प्रेरणास्पद साहित्य सफर लोगों को समभाव का पैगाम देने वाले प्रेमचंद के पैतृक घर को यूपी के संस्कृति विभाग द्वारा प्रेमचंद स्मारक के रूप में विकसित किया है। पत्नी के तगादे पर बनाए 2 मंजिला पक्के मकान के नीचे उनका लिखने पढ़ने का कमरा आज भी है, जहां उनका जन्म हुआ था। इसमें उनकी मेज, कलम, पेन, पलंग, किताबों व हस्तलिपि के साथ प्रेमचंद की पिता व 2 पुत्रों श्रीपत व धनपत राय की पुरानी तस्वीरें टंगी हैं। बाजू में उनकी किताबों की लायब्रेरी व परिसर में मात्र 5 फीट की मूर्ति उनकी सादगी व हिमालयीन ऊंचाई का अहसास कराता है। सामने पुराना बरगद का पेड़ है, जिसके नीचे बैठ उन्होंने ठाकुर का कुंआ जैसी मार्मिक कहानी लिख

जातिय भेदभाव के खिलाफ संदेश दिया था। इसी बरगद के नीचे रंगकर्मी मणिमय, राकेश, आशीष, राजेश श्रीवास्तव व वर्षा आदि संस्कृतिकर्मियों ने इस कहानी का नाट्य मंचन कर उनका भावभीना स्मरण कर बताया कि सदी बाद भी स्थिति ठाकुर का कुंआ जैसी ही है। हालात बदलने के साथ इतने महान साहित्यकार के जन्म स्मारक को भी गरिमा के अनुरूप भव्य रूप में विकसित किए जाने की जरूरत है।

यह कम सुखद संयोग नहीं है कि प्रेमचंद के उपनगर लमही से लगे बनारस यानी काशी की तंग गलियों में कई मशहूर साहित्यकारों और कलाकारों की सांस्कृतिक धरोहर है, जिसे सहेजने की जरूरत है। आधुनिक हिंदी साहित्य व नाट्यशास्त्र के जनक भारतेन्दु हरिश्चंद्र, गंगाजमुनी तहजीब का तहजीब का पैगाम देने वाले कबीर व शह नाईवादक बिस्मिल्ला खान, शहनाईवादक पं. रामबख्श मिश्र सहित जयशंकर प्रसाद जैसी कई महान विभूतियों की बतौर जन्म स्थली के वैचारिक जीवनदर्शन के वैभव से रुबरु होना भी सांस्कृतिक यात्रा के सहयात्रियों के बेहद भावुक व प्रेरक अनुभूति थी। मणिमय बताते हैं कि इतनी संकरी गलियों में अपने सृजनात्कता से देश को एकसूत्र में पिरोने वालों के संघर्ष के पुरतैनी घरों, शिलालेख, रचनाग्रंथों के साथ परिवारवालों से मिलना यादगार था। बिस्मिल्ला के पौत्र रमीश हसन से परदादा के शहनाई के रागों, प्रसाद व भारतेन्दु के परिजनों से नाटकों के रोचक इतिहास सुनने के बाद कबीर की समाधि मूल गादीपीठ में उनकी सांप्रदायिक एकता की रचनाओं से उनकी 5 वीं पीढ़ी ने सांस्कृतिक यात्रियों को विभोर कर दिया। उन्होंने बताया कि कबीर आश्रम में कबीर से शास्त्रार्थ के पहले ही शरणागत हुए दक्षिण के विद्वान सवानंद के बाद दर्शनार्थ पहुंचे टैगोर के उपरांत 1934 आए गांधी को शिष्य महंत रामविलास दास ने चांदी की तस्ती में कबीर के ग्रंथ के साथ मानपत्र व 105 रूपए भेंट किए थे। रंगकर्मियों ने यहां कबीर के प्रिय भजन मेरा तेरा मनवा कैसे एक होई गाकर उनके प्रेम के संदेश से समाज को प्रेरित करने का नवसंकल्प लिया।

गर्मी के मौसम में त्वचा की परेशानी से पाएं निजात

गर्मी के मौसम में सूरज की नुकसानदेह आल्ट्रावायलेट किरणें स्किन को झुलसा देती हैं। नतीजा त्वचा का काला पड़ जाना और जलन होना। कुदरत ने हमें वरदान में ऐसी बहुत सारी चीजें दी हैं, जिनका सही इस्तेमाल करके त्वचा की जलन और दाग-धब्बों से छुटकारा पाया जा सकता है। तो आइए जानते हैं नायाब उपाय सनबर्न हटाने के।

कोकोनट ऑयल आप इसे सनब्लॉक के तौर पर भी इस्तेमाल कर सकती हैं। त्वचा की झुलसन व कालापन दूर करने के लिए इसका इस्तेमाल प्रभावकारी होता है। इसमें थोड़ा सा कपूर मिलाकर त्वचा पर लगाने से जलन कम होती है। इसके बाद ठंडे पानी से धो लें।

ठंडा मिल्क ठंडा दूध स्किन के लिए

बहुत उपयोगी होता है। दूध में लैक्टो-पैलियो होता है, जो त्वचा की धूप से सुरक्षा भी करता है और मृत त्वचा को हटाकर नई



स्किन को पोषण देने का काम भी करता है। एक कटोरी में ठंडा दूध डालकर रूई की सहायता से त्वचा पर लगाएं। सूखने पर ठंडे पानी से धो लें। झुलसी हुई त्वचा पर भूल कर भी पेट्रोलियम जैली ना लगाएं। यह त्वचा के छिद्र बंद कर देगी।

ग्रीन टी इसमें टैनिंग एसिड होता है,

जो त्वचा को ठंडक पहुंचाता है। 2 कप गर्म पानी में 2- टी बैग डालें। फिर ठंडा होने दें। इस पानी में कॉटन बॉल डुबोएं और लगाएं। आप चाहें तो नहाने के पानी में भी 4-5 टी बैग डाल सकती हैं। ठंडा टी बैग भी उन स्थानों पर रख सकती हैं, जहां तुरन्त आराम की जरूरत है। मसलन आंखों, गाल और नाक पर।

शॉवर लें ठंडे पानी में थोड़ा बेकिंग सोडा डालकर शॉवर लेने से स्किन की जलन कम होती है। सोडा मिले पानी में लगभग 10-15 मिनट तक त्वचा को डुबोएं। इसके अलावा पानी में ओटमील मिलाकर त्वचा साफ करने से जलन और कालापन हट जाता है। बाथ सॉल्ट, ऑयल या बबल बाथ का इस्तेमाल न करें। बजाय इसके एक कप ओटमील को घोल कर कुछ देर त्वचा पर लगाएं। यह स्किन सूदर का काम करता है।

लाल तरबूज में है छिपे हैं कई गुण

मौसमी फलों के सेवन से शरीर को कई प्रकार की ऊर्जा मिलती है। गर्मियों में आने वाला तरबूज भी शरीर को हाइड्रेट करने में मदद करता है लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि तरबूज के जिस भाग को आप फेंक देते हैं, उसे भी खाया जा सकता है।

जी हां, तरबूज के बीज और छिलके या बाहरी परत भी आपकी सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। तरबूज की हरी त्वचा और गुलाबी पल्प के बीच का सफेद भाग कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। तरबूज के इस हिस्से में सिट्रिलीन होता है, जो आपको प्री रेडिकल्स से बचाने में मदद करता है। यह एक एमिनो एसिड है, जो हार्ट, संचार प्रणाली और प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए जरूरी है। इसके अलावा, तरबूज के छिलके में कार्बोहाइड्रेट, विटामिन सी, विटामिन ए, पोटेशियम, मैग्नीशियम और जस्ता भी मौजूद होता है।

तरबूज के छिलका सेहत के लिए अच्छा साबित हो सकता है। तरबूज का छिलका आपके हार्ट को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है। यह रक्तचाप को सही रखता है जो हृदय के लिए फायदेमंद है। इसके अलावा, इसमें मौजूद सिट्रिलीन रक्त प्रवाह को बेहतर बनाने और हार्ट फेल्योर और कोरोनरी आर्टरी डिजीज की बीमारियों में फायदेमंद है।

तरबूज के छिलके में पोटेशियम होता है, जो किडनी को स्वस्थ रखने के लिए फायदेमंद है। तरबूज के छिलके में हाइड्रेटिंग गुण हैं जो यूटीआई में भी फायदेमंद हैं। यूटीआई की समस्या होने पर आप नियमित रूप से एक गिलास ताजा तरबूज का रस पी सकते हैं। तरबूज के छिलके में लाइकोपीन होता है जो कि इन्फ्लेमेशन को कम करने में सहायक है।

तरबूज का छिलका खाने से स्किन इन्फ्लेमेशन से लेकर गठिया के दर्द को कम करने में मदद मिलती है। यह आपके शरीर के सूजन को कम करने में मदद करता है। साथ ही पिंपल्स की समस्या भी कम होती है। तरबूज से लेकर तरबूज का छिलका आपके हाई बीपी को कम करने में मदद कर सकता है। यह रक्त वाहिकाओं को पतला करने में मदद करता है और बदले में ब्लड प्रेशर को नॉर्मल रखने में मदद करता है। तरबूज के छिलका वजन घटाने में भी मदद करता है। वहीं इसके छिलके में फाइबर होता है, जो आपके पेट को अधिक समय तक भरा हुआ रखता है।

प्रतिदिन अंडे का सेवन दे सकता है बीमारी को न्योता ?

जहां अब तक डायबिटीज और खान-पान से जुड़े शोधों का दावा था कि अंडे के सेवन से मधुमेह नियंत्रण में रहता है वहीं ऑस्ट्रेलिया के शोधकर्ताओं द्वारा चीन के 8,545 व्यक्तियों पर की गई एक रिसर्च में यह निष्कर्ष निकला है कि प्रतिदिन 1 अंडे के सेवन से डायबिटीज टाइप-2 होने की 60 प्रतिशत संभावनाएं बढ़ जाती हैं। हालांकि 'अंडे का सेवन और डायबिटीज' यह विषय हमेशा से ही विवादास्पद रहा है। शोध के स्टडी ऑथर डॉ मींग ली के अनुसार चीन के व्यक्तियों पर हुई इस रिसर्च का आधार 'लंबे समय तक अंडे का सेवन और डायबिटीज के विकसित होने की संभावना' रहा है। अगली स्लाइड्स के माध्यम से जानते हैं कि किस तरह से हुई है यह रिसर्च और क्या है इसका निष्कर्ष?

डॉ मींग ली की इस रिसर्च के मुताबिक, 1991 से 2009 तक चाइना हेल्थ एंड न्यूट्रिशन सर्वे में शामिल हुए 8,545 व्यक्तियों का डॉ ली और उनकी टीम ने पर्यवेक्षण किया। उनकी अंडा खाने की आदतों पर विशेषकर निगरानी रखी, साथ ही उनका फास्टिंग ब्लड शुगर टेस्ट भी किया गया। निष्कर्ष में यह पाया गया कि-

- जो लोग प्रतिदिन 38 ग्राम से अधिक अंडे का सेवन करते हैं, उनमें 25 प्रतिशत तक मधुमेह के होने की संभावना है।

- जो लोग प्रतिदिन 50 ग्राम से अधिक अंडे का सेवन करते हैं, उनमें तो मधुमेह के होने की संभावना लगभग 60 प्रतिशत तक पाई गई।

- पुरुषों की तुलना में प्रतिदिन अंडे का सेवन महिलाओं के लिए ज्यादा हानिकारक है, उनमें टाइप- बी डायबिटीज की संभावना अधिक दिखाई पड़ी है।

फीनलैंड के शोधकर्ताओं ने अपनी रिसर्च में इसका विपरीत पहलू दर्ज किया था। उनकी रिसर्च के परिणाम के मुताबिक, प्रतिदिन एक अंडे के सेवन से टाइप-2 डायबिटीज के होने की संभावना कम हो जाती है। जो पुरुष प्रतिदिन अंडे का सेवन कर रहे थे, उनके रक्त में लिपिड प्रोफाइल पाया गया जो कि सामान्यतः उन पुरुषों के खून में पाया जाता है जिन्हें कि डायबिटीज नहीं होता है। शोधकर्ताओं का यह भी कहना था कि अंडे के सेवन से ब्लड शुगर लेवल कम ही रहता है।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो सांध्य दैनिक दून वैली मेल के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

-प्रबंधक विज्ञापन

लीची खाने से होते हैं कमाल के फायदे

लीची गर्मियों का सबसे पसंदीदा फल है। स्वाद और फ्लेवर ही नहीं लीची में आपको सेहत का खजाना भी मिलता है। गर्मियों में आने वाले ज्यादातर फलों में पानी की मात्रा अच्छी होती है। ठीक इसी तरह लीची में भी पानी की भरपूर मात्रा होती है। यह विटामिन सी, विटामिन बी6, नियासिन, राइबोफ्लेविन, फोलेट, तांबा, पोटेशियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम और मैगनीज जैसे खनिज पाए जाते हैं, यह शरीर और पेट को ठंडक देती है।

पाचन के लिए फायदेमंद

लीची में मौजूद विटामिन लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण और पाचन-प्रक्रिया के लिए जरूरी है। लीची के रस में पेक्टिन और फाइबर होता है। यह आपकी आंत को साफ करने और पेट के स्वास्थ्य में सुधार करता है। इसके अलावा, यह एसिडिटी और हार्टबर्न के खिलाफ भी काम करता है।

गले की खराश

गले में खराश या दर्द हो तो आप एक लीची खा सकते हैं। दरअसल, गले की खराश को कम करने में भी लीची बहुत फायदेमंद है।

ग्लोइंग त्वचा के लिए

लीची के जूस में पॉलीफेनोल, ऑल्लिगोनेल्स, बीटा-कैरोटीन, विटामिन सी और अन्य एंटीऑक्सिडेंट जैसे जैव-रासायनिक पदार्थों की प्रचुर मात्रा होती है। ये सभी एंटी-ऑक्सिडेंट डार्क सर्कल्स और पिंपल्स को दूर करने में सहायक होते हैं। इतना ही नहीं यह आपकी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को भी धीमा करने में सहायक होते हैं। आप अपनी त्वचा पर लीची के और केले का फेस मास्क बनाकर, इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं, यह मुहासों को ठीक करने में सहायक है।

सेहत का खजाना

लीची को बतौर फल ही नहीं खाया जाता, इसका जूस और शेक भी बहुत पसंद किया जाता है। जैम, जैली, मार्मलेड, सलाद और व्यंजनों की गार्निशिंग के लिए भी लीची का इस्तेमाल किया जाता है। छोटी-सी



लीची में कार्बोहाइड्रेट, विटामिन सी, विटामिन ए और बी कॉम्प्लेक्स, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, आयरन जैसे खनिज लवण पाए जाते हैं, जो इसे काफी फायदेमंद बना देते हैं।

इम्यूनिटी बढ़ाती है

लीची एक अच्छा एंटीऑक्सिडेंट भी है। लीची में बीटा कैरोटीन, नियासिन, राइबोफ्लेविन और फोलेट भरपूर होता है। यह सभी चीजें बॉडी के इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाने में मददगार होती हैं। इसमें मौजूद विटामिन सी हमारे शरीर में रक्त कोशिकाओं के निर्माण और लोहे के अवशोषण में भी मदद करता है, जो एक प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाए रखने के लिए जरूरी है।

वजन कम करने में सहायक

अगर आप बढ़ते वजन से परेशान हैं तो आप लीची जूस का सेवन शुरू कर दें। क्योंकि लीची फाइबर और पानी से भरी हुई है। इसमें कोई फैट नहीं होता है और कैलोरी में भी लो होता है। लीची जूस या लीची खाने से आपकी खाने की लालसा कम हो जाती है और आपको पेट भरा हुआ महसूस होता है। यदि आप वजन घटाने

की कोशिश करते हैं या इच्छा रखते हैं, तो आप लीची के जूस का नियमित सेवन करें।

पेट के लिए फायदेमंद

हल्के दस्त, उल्टी, पेट की खराबी, पेट के अल्सर और आंतरिक सूजन से उबरने में लीची का सेवन फायदेमंद है। यह कब्ज या पेट में हानिकारक टॉक्सिन के प्रभाव को कम करती है। गुर्दे की पथरी से होने वाले पेट दर्द से आराम पहुंचाती है।

ऊर्जा का प्रमुख स्रोत

लीची ऊर्जा का स्रोत है। थकान और कमजोरी महसूस करने वालों के लिए लीची बहुत फायदेमंद है। इसमें मौजूद नियासिन हमारे शरीर में ऊर्जा के लिए आवश्यक स्टेरॉयड हॉर्मोन और हीमोग्लोबिन का निर्माण करता है।

हड्डियां मजबूत बनाने में

लीची में कैल्शियम, फॉस्फोरस और मैग्नीशियम मौजूद होते हैं, जो शारीरिक विकास में अहम भूमिका निभाते हैं और हड्डियों के लिए बहुत अच्छे हैं। लीची हड्डियों की बीमारी ऑस्टियोपोरोसिस रोकने में सहायक है।

शब्द सामर्थ्य -35

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू)
3. अलावा, अतिरिक्त
6. प्रेम, इच्छा
7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम
8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष
10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न
12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी
13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है
16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य
17. बनावटी,

- अनुकृति, असली का विलोम
18. अबोध, नासमझ
20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि
22. गहरा नीला, काला
23. व्याकुल, बेसब्र
24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ
2. बेबस, मजबूर, विवश
3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म
4. मध्य एशिया का एक देश
5. पुस्तक
9. बहादुर, वीर
11. सैनिक विद्रोह
12. नीच, अधम
- 12 ए. प्रणाम, झुकना
13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला
14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन
15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.)
19. बिजली, तड़ित
21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।

1		2		3		4		5
		6				7		
8	9			10	11			
12		12ए		13		14		15
		16				17		
18	19			20	21			
22				23				24

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 34 का हल

प	सं	द		सिं	हा	स	न	
ख		म	ज	दू	र		का	म
वा	द	क		र		सं	ब	ल
इ		ल	ज्जा		म	स्का		य
	बा			बि	हा	र		
सु	धा	क	र		न			औ
रं		म		कि	ता	ब		स
ग		अ	र	सा	हु	ज्ज	त	
	श	क्ल		न	मि	त		न

विजय देवरकोंडा की किंगडम 30 मई को सिनेमाघरों में धूम मचाएगी मूवी

किंगडम' का टीजर रिलीज होते ही सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है। विजय देवरकोंडा को इससे पहले इस अंदाज में कभी नहीं देखा गया है। टीजर में उनकी कच्ची ऊर्जा, मजबूत आकर्षण और बेलगाम जुनून सब झलक रहा है। ऐसा लगता है जैसे कोई तूफान आ रहा है, जिसे रोकना असंभव है। इस लुक में विजय पूरी तरह से बदल गए हैं। उनकी स्क्रीन उपस्थिति ही बताती है कि इस बार कुछ बड़ा होने वाला है।

टीजर में उनका अंदाज देख फैन्स एक ही बात कह रहे हैं, ये अवतार अब तक का सबसे बेबाक और फायरब्रांड लुक है। फिल्म का क्रेज पहले से ही काफी ज्यादा



था और अब टीजर ने उत्साह को सातवें आसमान पर पहुंचा दिया है। निर्माताओं ने प्रशंसकों के लिए उल्टी गिनती भी शुरू कर दी है, क्योंकि फिल्म की रिलीज में केवल 50 दिन बचे हैं।

'किंगडम' के निर्माताओं ने आज सोशल मीडिया पर एक दमदार पोस्टर शेयर कर फिल्म की रिलीज की उल्टी गिनती शुरू कर दी है।

टीजर ने जो जुनून पैदा

किया वह वास्तविकता से परे था - अब कल्पना कीजिए कि फिल्म क्या करेगी। इस टीजर ने रिकॉर्ड तोड़ दिया, मात्र 24 घंटे में 10 मिलियन व्यूज पार कर लिए गए। दर्शकों का उत्साह अपने चरम पर है, और फिल्म ने अपनी रिलीज से पहले ही इतिहास रच दिया है, यह पहली फिल्म बन गई है जिसके साउंडट्रैक के लिए पूरी तरह से एआई (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) द्वारा डिजाइन किया गया विषयगत वीडियो रिलीज किया गया है।

विजय देवरकोंडा, गौतम टी और अनिरुद्ध रविचंद्र की फिल्म किंगडम 30 मई 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए पूरी तरह तैयार है। टीजर ने जो जुनून पैदा किया वह वास्तविकता से परे था - अब कल्पना कीजिए कि फिल्म क्या करेगी।

इस टीजर ने रिकॉर्ड तोड़ दिया, मात्र 24 घंटे में 10 मिलियन व्यूज पार कर लिए गए। दर्शकों का उत्साह अपने चरम पर है, और फिल्म ने अपनी रिलीज से पहले ही इतिहास रच दिया है, यह पहली फिल्म बन गई है जिसके साउंडट्रैक के लिए पूरी तरह से एआई (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) द्वारा डिजाइन किया गया विषयगत वीडियो रिलीज किया गया है। विजय देवरकोंडा, गौतम टी और अनिरुद्ध रविचंद्र की फिल्म किंगडम 30 मई 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए पूरी तरह तैयार है।

अब 23 मई को सिनेमाघरों में दस्तक देगी फिल्म केसरी वीर

पिछले दिनों सुनील शेट्टी, सूरज पंचोली और विवेक ओबेरॉय अपनी फिल्म 'केसरी वीर' का प्रमोशन करते नजर आए। यह फिल्म पहले 16 मई 2025 को रिलीज होने वाली थी, लेकिन हुई नहीं अचानक इस फिल्म की रिलीज डेट बदल दी गई है। जानिए, फिल्म 'केसरी वीर' की नई रिलीज डेट क्या है?

'केसरी वीर' के मेकर्स ने एक इंस्टाग्राम पोस्ट के जरिए जानकारी दी है कि उनकी फिल्म अब 23 मई 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। देश और दुनिया में



इस दिन फिल्म 'केसरी वीर' को रिलीज किया जाएगा।

फिल्म 'केसरी वीर' में

सुनील शेट्टी, सूरज पंचोली ने योद्धाओं के रोल किए हैं वहीं विवेक ओबेरॉय खलनायक के रोल में नजर आ रहे हैं। फिल्म 'केसरी वीर' की कहानी की बात की जाए तो इसमें सोमनाथ मंदिर पर हुए हमले की एक ऐतिहासिक कहानी दिखाई जाएगी। कैसे कुछ योद्धाओं ने इस मंदिर की रक्षा की थी। इस फिल्म में एक्ट्रेस अकांक्षा शर्मा भी नजर आएंगी। फिल्म 'केसरी वीर' को प्रिंस धीमान निर्देशित कर रहे हैं। फिल्म 'केसरी वीर' के टीजर-ट्रेलर की सोशल मीडिया पर काफी चर्चा भी हुई है। इस फिल्म में सूरज पंचोली और सुनील शेट्टी का लुक भी काफी हटकर है। एक्शन सींस भी बड़ी संख्या में फिल्म के ट्रेलर में दिखाए गए हैं। हीरो ही नहीं, हीरोइन भी एक्शन करती दिख रही हैं।

मम्मी के कारण मुझे शोहरत बहुत मिली, लेकिन फिल्म नहीं पलक तिवारी

पलक तिवारी इन दिनों चर्चा में हैं। वह संजय दत्त और मौनी रॉय अभिनीत हॉरर कॉमेडी फिल्म द भूतनी में नजर आ रही हैं। बिजली/बिजली गाने से लोगों के बीच चर्चा में आई पलक की तुलना अक्सर उनकी मां श्रेता तिवारी से की जाती है।

हाल ही में उन्होंने इस पर खुलकर बात की और बताया कि मां का उनके करियर में कोई योगदान नहीं है और अगर होता तो उन्हें सलमान की फिल्म में इतनी छोटी भूमिका नहीं मिलती।

पलक से पूछा क्या आप मानती हैं कि आपको अपनी अभिनेत्री मां के कारण इतना बड़ा मौका मिला तो वह बोलें, मैं टीवी पर जाती तो मुझे बहुत फायदा मिलता, क्योंकि मेरी मम्मी ने छोटे पर्दे पर एक बहुत बड़ा मुकाम बनाया है, लेकिन अपनी पहली फिल्म का मौका मुझे बिग बॉस के कारण मिला, जहां मैं हार्डी संधू के साथ अपना बिजली गाना प्रमोट करने गई थी। मम्मी के कारण मुझे शोहरत बहुत मिली, लेकिन फिल्म नहीं।

पलक कहती हैं, फिल्म किसी का भाई किसी की जान में मेरा किरदार छोटा था। अगर फायदा होना होता तो फिर रोल में भी होना चाहिए था। सलमान खान ने मुझे मौका दिया, क्योंकि उन्होंने मुझे उस रोल के काबिल समझा। वे मुझे बच्चे की तरह मानते हैं और उन्हें लगा कि इस रोल के जरिए मैं इंडस्ट्री में परिचित हो जाऊंगी, लेकिन मैं नहीं मानती कि मम्मी के स्टारडम के कारण काम के तरीके में मुझे कोई मदद मिली।

मां के साथ अपनी तुलनाओं पर पलक ने कहा, दरअसल, मेरी मम्मी बहुत मशहूर हैं, तो लोग ये भूल जाते हैं कि वे मेरी मां हैं। अब तो हम इस बात पर हंसना सीख गए हैं, लेकिन पहले हमें भी ये बात अजीब लगती थी। अक्सर लोग कहते हैं कि उन्हें



मेरी मां मुझसे ज्यादा पसंद हैं। लोगों को लगता है कि हमारे बीच प्रतिस्पर्धा है। ये बात बहुत फनी लगती है। अपनी मां से मैं क्यों प्रतिस्पर्धा करूंगी भाई।

पलक का नाम काफी समय से सैफ अली खान के बेटे इब्राहिम अली खान संग जुड़ रहा है।

इस पर वह बोलें, देखिए, मेरे साथ चाहे कोई भी लडका क्यों न हो, यही कहा जाता है कि मेरा चक्कर चल रहा है। क्या एक लडकी एक लडके के बगल में

खड़ी नहीं हो सकती? आमतौर पर पानी पूरी के ठेले पर खड़े लडका/लडकी के बारे में तो कोई ये नहीं कहता, लेकिन हीरोइनों का चक्कर जरूर चला दिया जाता है।

द भूतनी के बाद पलक फिल्म रोमियो एस3 में दिखाई देंगी। इस फिल्म के निर्देशन की कमान गुड्डु धनोआ ने संभाली है। पिछले दिनों इस फिल्म से उनकी पहल झलक भी सामने आई थी। रोमियो एस3 में पलक के साथ ठाकुर अनूप सिंह नजर आएंगे।

भाभी जी घर पर हैं फेम शुभांगी अत्रे की मुस्कान ने जीता फैस का दिल



लोकप्रिय टीवी शो 'भाभी जी घर पर हैं' की अंगूरी भाभी यानी शुभांगी अत्रे ने एक बार फिर इंस्टाग्राम पर अपनी लेटेस्ट तस्वीरों से फैस का दिल जीत लिया है। एक्ट्रेस ने सफेद रंग की ऑफ-शोल्डर ड्रेस में कुछ बेहद प्यारी तस्वीरें साझा की हैं,

जिसमें उनकी सादगी और मुस्कान फैस को दीवाना बना रही है। शुभांगी अत्रे ने फोटो के साथ कैप्शन में लिखा, अपने दिल में बसे सपनों के नेतृत्व में चलो, यानी अपने दिल के सपनों के पीछे चलो। एक्ट्रेस का ये मोटिवेशनल अंदाज उनके फैस को भी खूब पसंद आ रहा है।

तस्वीरों में शुभांगी का ग्लो और उनकी स्माइल सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रही है। कमेंट सेक्शन में फैस उन्हें सुन्दरता की देवी और भाभी जी घर पर हैं की सबसे खूबसूरत महिला कहकर तारीफों की बरसात कर रहे हैं। शुभांगी अत्रे न सिर्फ अपनी एक्टिंग बल्कि अपने स्टाइल और पॉजिटिव पर्सनैलिटी के लिए भी जानी जाती हैं। उनका ये लुक एक बार फिर साबित करता है कि वे फैस की ऑल टाइम फेवरेट बनी हुई हैं।

एक नजर में कहें तो शुभांगी की ये पोस्ट उनके फैस के लिए एक खूबसूरत ट्रीट साबित हुई है। साथ ही फैस उनके आगामी प्रोजेक्ट पर नजर गड़ाए हुए हैं।

‘सभ्यता’ में ‘असभ्य’ मनुष्य नियति!

हरिशंकर व्यास

मनुष्य सभ्यता के पिंजरों का वह पालतू जीव है, जिसके दिमाग में समझदारी, तर्कसंगतता-चेतनता याकि विजडम, रैशनलिटी की बुद्धि इसलिए नहीं बन सकती है क्योंकि वह पिंजरे में कुंद है। मनुष्य पांच हजार वर्षों से सभ्यता के पिंजरे में जब कुलीन वर्ग के सिखाए रट्टे (धर्म-समाज-राजनीति) का तोता है तो उसे यह सुध कैसे हो कि वह मनुष्य है और मनुष्य होने का उसका अर्थ और गरिमा तभी है जब दिमाग चेतन हो। समझदार हो। सत्य और झूठ के अंतर को बूझने की रैशनलिटी लिए हुए हो।

प्रलय का मुहाना -31= बकौल अर्नोल्ड टॉयनबी सभ्यताएं आईं और गईं और ‘सभ्यता’ आगे बढ़ती गई। सवाल है इससे मनुष्य का क्या हुआ? क्या मनुष्य सभ्य और समझदार हुआ? सभ्यता ने मनुष्य को सिविलाइज्ड और विजडम से भरा-पूरा बनाया? क्या मनुष्य अपनी वैयक्तिकता में दिमाग, बुद्धि और स्वभाव में सभ्य-समझदार जिंदगी जी रहा है? ये सवाल मानव समाज, पृथ्वी और पर्यावरण के मौजूदा संकट की बुनियाद हैं। यदि व्यक्ति और उसकी वैयक्तिक जिंदगी सभ्य होती तो इतिहास वह नहीं होता है जो है। मानव द्वारा मानव के लिए सभ्यता का निर्माण बुनियादी तौर पर तो इंसानी खोपड़ी की प्रगति से था, जिसमें उसकी बेहतरी उद्देश्य था। दिमाग से पशुगत प्रवृत्तियों को मिटाना था। दिमाग को विवेकी, तर्कसंगत और समझदार बनाना था। लेकिन हुआ क्या? मनुष्य स्वनिर्मित मायाजाल में अपने को भुला बैठा। मान लिया कि विकास और व्यवस्था की सभ्यता मतलब मनुष्य सभ्य!

भला कैसे? ऐसा मानना इस मान्यता में है कि मनुष्य जब सभ्यता की चौखट और चारदिवारी के भीतर जिंदगी जी रहा है तो वह कायदों में पाबंद है। सभ्यता वह घर है, जो भगवानजी और पृथ्वी माता की देन है और उसका घरवासी होना सभ्य होना है क्योंकि हर मनुष्य धर्मानुगत व्यवस्था से संचालित है। ऐसे ही यह बोध भी पुराना है कि सभ्यता मोटा-मोटी सामूहिक जीवन, सामुदायिकता में मनुष्यों का सभ्य आचार-विचार है तो इसलिए भी नागरिक का दिमाग अपने आप सभ्य!

तब पांच हजार वर्षों में सभ्यताओं के झमेले में मनुष्य ने कितनी समझदारी दिखाई? क्यों महाभारत हुए? जिंदगी के अनुभवों व संस्कारों से मानव पीढ़ियां क्यों सभ्य नहीं हुईं?

सभ्य बनने का मुगालता लगतता है सुमेर की पहली सभ्यता से ही मनुष्य का यह मुगालता है कि जब वह प्रकृति की नकल (कृषि) कर अपने बूते जीवनयापन संभव बना सकता है तो ऐसा होना सभ्य, श्रेष्ठ बन जाने का प्रमाण है। तमाम पशुओं से बेहतर और जंगल के राजा के बोध ने मनुष्य को अंधा बनाया। चिम्पांजी सहित तमाम जीव-जंतुओं से यदि वह अलग जिंदगी बनाए हुए है और जंगली, आदिम हिंसा की बर्बरता छोड़ चुका है तो यह उसके सभ्य बनने का प्रमाण है। सुमेर में पुजारी, राजा, कुलीन वर्ग ने जब सभ्यता का ताना-बाना बनाया और लोगों के लिए धर्म, समाज व राजनीति में गुंथी जीवन पद्धति बनी तो उसके बाद स्थायी तौर पर यह माना जाता है कि सभी मनुष्यों की वैयक्तिक बुद्धि का सभ्यता की तरह सभ्य व्यवहार में रूपांतरण है।

जबकि सत्य यह है कि और सभ्यता तथा व्यक्ति दोनों के आचरण में पशुगत प्रवृत्तियों में जस के तस व्यवहार चला आ रहा है।

कम आश्चर्य की बात नहीं जो दुनिया में हर तरफ व्यक्ति इस बोध में जीता है कि वह सभ्य है। हम और हमारी सभ्यता सबसे बेहतर है। और बेहतर होना शुरुआत से जन्मजात! जैसे हिंदुओं में माना जाता है कि सनातनी सभ्यता अच्छी थी। वह सभ्य समाज का सभ्य काल था। देवताओं ने हमें बनाया इसलिए हम विश्वगुरु हैं, अब जरूर कलियुग है और असभ्य लोगों का बोलबाला है। ऐसा मनोविज्ञान सर्वत्र है कि पहले वक्त अच्छा था और अब खराब। पहले लोग अच्छे थे, अब खराब। पहले सभ्य थे और अब असभ्य। इस सर्वदेशीय मनोभाव में मनुष्यों का यह आम गरूर भी काम करता होता है कि हमने कितनी प्रगति की है। हम बाकी पशुओं से कितने अलग और खास हैं। जाहिर है अलग और खास की धारणा नियोलिथिक काल में कबीलाओं के ओझा-पुजारियों के बनवाए उस सिलसिले का परिणाम है, जिसमें अलौकिक शक्तियों, ईश्वर, स्वर्ग-नरक, राजा और कुलीन वर्ग की छत्रछाया में मनुष्यों की जीवन पद्धति का निर्माण था।

विकलांगों की कुलीन ठेकेदारी उस नाते सभ्यता वह दुष्कर है, वह घुट्टी है, जिससे मनुष्य दिमाग स्थायी तौर पर पंगु और विकलांग हुआ है। वह सभ्यता के जाले को तोड़ कर सोच नहीं सकता है कि क्या सच है और क्या गलत? सभ्यता वह मायाजाल है, जिसमें हर इंसान इस मतिभ्रम में जिंदगी गुजारता है कि वह सभ्य

है, जबकि होता नहीं है। न व्यक्ति के स्तर पर और न समाज, समुदाय, नस्ल और देशों के स्तर पर। तभी यह प्राथमिकता नहीं बनती कि पहले नागरिक सभ्य बने। इसलिए क्योंकि तब कुलीन वर्ग का अस्तित्व खतरे में पड़ेगा। शायद यहीं वजह है, जिससे सभ्यताएं बनीं और खत्म होती गईं। सभ्यताओं का उत्थान-पतन यदि परिस्थितियों और कुलीन वर्ग की पैदाइश से है तो श्रेष्ठिजनों की स्वार्थपरकता और आम लोगों की बुद्धिहीनता व असभ्य व्यवहार सचमुच में पतन के निर्णायक कारण हैं।

इसलिए हिसाब से हर सभ्यता की पहली प्राथमिकता लोगों के वैयक्तिक जीवन को सभ्य और समझदार बनवाने की होनी चाहिए थी। ऐसा होता तो न केवल मजबूत सभ्यता बनती, बल्कि वह दीर्घायु और टिकाऊ होती। लेकिन पांच हजार वर्षों का अनुभव है कि सभ्यताओं ने प्रजा को, मनुष्यों को सभ्य नहीं बनाया। उलटे व्यक्ति और वैयक्तिक बुद्धि की ठेकेदारी में लोगों को अज्ञानी और मूर्ख बनाए रखा। नतीजतन बार-बार उत्थान-पतन की दास्तां।

मनुष्य पांच हजार वर्षों से सभ्यता रूपी घर के भीतर कुलीन वर्ग की ठेकेदारी में जीता चला आ रहा है। मनुष्य दिमाग हमेशा ठेकेदारों, कुलीन वर्ग के अधीन रहा है। दिमाग में उसी ज्ञान का विस्तार होता गया है, जिसे नियोलिथिक काल में कबीलों के ओझाओं-पुजारियों ने भरना शुरू किया था। पिछले पांच हजार वर्षों में सभ्यताओं का माई-बाप धर्म है। सुमेर से लेकर मिस्र, सिंधु नदी, चाइनीज, ग्रीक, रोम और ईसाई व इस्लामी सभ्यता की सभी चारदिवारियों में मनुष्य जीवन का कुल लब्बोलुआब

जादू-टोनों, अंधविश्वास और आस्थाओं में सांस लेते हुए जीने का है। सभ्यता की नॉव ही क्योंकि जादू-टोनों, पुजारियों और धर्म से है तो आदिकालीन ओझाओं से लेकर ईसा पूर्व और बाद के दार्शनिकों, धर्मगुरुओं, ईश्वर अवतार सभी ने मनुष्य के आगे वे सोल्यूशन रखे, जिनमें उनके दिमाग को सिर्फ फॉलो करना था। त्रासद सत्य है कि सभ्यता के प्रवर्तकों-प्रायोजकों और दार्शनिकों ने मनुष्य की खास वैयक्तिक दिमाग रचना को उड़ने का मौका नहीं दिया। उलटे ये मत बने कि मनुष्य सामाजिक पशु है या राजनीतिक पशु। ये काबू में तभी रहेंगे जब आबादी का छोटा अभिजात वर्ग उर्फ अरिस्टोक्रेट (धर्माचार्य, ईश्वर, ईश्वर के अवतारी राजा और शासन के पुरोहित, श्रेष्ठिजन) लोगों को धर्म, राष्ट्र-राज्य जैसी साझा उपलब्धियों के लिए प्रेरित करते हुए हों। जैसे हम सनातनियों की मान्यताओं में राजा और उसके पथप्रदर्शक ऋषि-मुनियों-धर्माचार्यों के कुलीन वर्ग से समाज के जीवन में सुख-शांति और समृद्धि का आइडिया पैदा हुआ है तो ऐसा बाकी प्राचीन सभ्यताओं में भी है। उस नाते मनुष्य और उसके वैयक्तिक दिमाग को समझदार-सभ्य बनाने की जरूरत ही नहीं। सब कुछ उस विशिष्ट वर्ग से होना है जो सभ्यतागत स्तर पर समाज के जीवन को चलाने के लिए भौतिक उपलब्धियां बनवाए रखे। अर्नोल्ड टॉयनबी और हॉब्स दोनों ने सभ्य समाज की प्रगति में उन ‘कुलीनों’ के प्रभावी उपयोग पर जोर दिया है, जिनसे साझा प्राप्ति होती है। बकौल एंथनी पैडेन- सभ्यता का दार्शनिक इतिहास दरअसल प्रगतिशील जटिलताओं और परिशोधन का इतिहास है। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

सू- दोकू क्र. 35

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

नियम

- कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।
- बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोकू क्र. 34 का हल

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

वर्कआउट के बाद मुहासे होते हैं तो आजमाएं ये सिंपल टिप्स



अच्छी बॉडी के लिये वर्कआउट करना बहुत जरूरी है, जिसके लिये पसीना भी ढेर सारा बहता है। अगर शरीर से पसीना निकलेगा, तो उससे स्किन पोर्स भी बंद हो जाएंगे इसलिए अगर आपने अपनी स्किन की सही देखभाल नहीं की तो एक्ने या मुहासे होने के चांस बढ़ जाते हैं। जब आपके शरीर का पसीना, तेल से मिक्स होता है तो वह डेड स्किन और बैक्टीरिया की वजह से पोर्स में ही रह जाता है, जिस कारण से पोर्स बंद हो जाते हैं और मुहासे निकल आते हैं। अगर वर्कआउट करने के बाद आपके चेहरे पर भी एक्ने आते हैं तो बेहतर है कि कुछ सिंपल तरीके आजमाइये, जो कि बेहद

आसान हैं...

- वर्कआउट करने से पहले चेहरे को साफ करें चेहरे से मेकअप, क्रीम या लोशन साफ कर लें। अगर मेकअप नहीं हटाया तो पसीना चेहरे पर आएगा और स्किन पोर्स बंद हो जाएंगे।
- चेहरे को हल्के फेस वॉश से साफ करें चेहरे को किसी भी हल्के फेस वॉश से साफ करें या फिर फेशियल वाइप् से पोछ लें। इससे गंदगी चेहरे से साफ हो जाएगी।
- वर्कआउट के तुरंत बाद नहाएं जैसे तो आपको तुरंत ही नहाना चाहिये पर अगर नहीं नहा पाएं तो चेहरे को फेशियल वाइप्स और एंटी एक्ने बॉडी स्प्रे से साफ

करें।

- वर्कआउट के बाद हमेशा कॉटन कपड़े पहने लगातार वर्कआउट के बाद अपने शरीर को सांस लेने का पूरा मौका दें। आप जिस प्रकार के कपड़े चुनते हैं वह आपके शरीर पर एक्ने पैदा करने के काफी जिम्मेदार होते हैं। हमेशा नेचुरल फैबरिक का ही चुनाव करें जैसे 100 प्रतिशत कॉटन का।
- पसीना सोखने वाले कपड़े पहने जिन लोगों को बहुत ज्यादा पसीना आता है या फिर वर्कआउट के दौरान आप कोई ऐसा कपड़ा पहनना चाहते हैं जो पसीना सोखे तो, हमेशा मॉइस्चर-विकिंग फैबरिक कपड़े ही चुने। ये कपड़े पॉलिस्टर के होते हैं, जो कि पसीने को शरीर दूर रखेंगे।
- शरीर को हर हफ्ते स्क्रब करें अगर आपकी त्वचा संवेदनशील है तो हर हफ्ते चेहरे और शरीर को स्क्रब करें। स्क्रब करने से डेड स्किन साफ हो जाएगी और पोर्स से बैक्टीरिया निकल जाएंगे। साथ ही स्किन का कलर भी हल्का हो जाएगा।
- हेल्दी खान पान अपनाएं हमेशा हेल्दी खाइये और शरीर को हाइड्रेट रखिये, इससे बॉडी अपने आप ही कीटाणुओं से लड़ने में आगे रहेगी। ढेर सारा पानी पियें जिससे शरीर से गंदगी बाहर निकल जाए। फल, सब्जियां, दालें और मेवे खाइये।



16वें वित्त आयोग की टीम पहुंची देहरादून

देहरादून(आरएनएस)। 16वें वित्त आयोग की टीम, आयोग के अध्यक्ष डॉ अरविंद पनगढ़िया के नेतृत्व में रविवार को देहरादून पहुंच गई है। सोमवार को मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में होने वाली बैठक में राज्य सरकार की ओर से आयोग के सामने अपना प्रस्ताव रखा जाएगा। टीम दोपहर बाद नगर निकाय, पंचायत प्रतिनिधियों और राजनैतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ भी बैठक करेगी।

आयोग के अध्यक्ष डॉ. अरविंद पनगढ़िया के नेतृत्व वाले इस दल में आयोग सदस्य श्रीमति एनी जॉर्ज मैथ्यू, मनोज पांडा, सौम्या कार्तिघोष आयोग के सचिव ऋत्विक् पांडे, संयुक्त सचिव केके मिश्रा, संयुक्त निदेशक सुश्री पी अमरुथावर्षिनी शामिल हैं। रविवार को ओल्ड मसूरी रोड स्थित होटल हयात रीजेंसी पहुंचने पर टीम का ढोल दमाऊ की थाप पर पारम्परिक तरीके से स्वागत किया गया। टीम सोमवार को विभिन्न स्तर पर राज्य के जनप्रतिनिधियों और अधिकारियों से विचार विमर्श करेगी।

इसी क्रम में आयोग की टीम सोमवार सुबह मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में सचिवालय में राज्य सरकार के अधिकारियों के साथ बैठक करेगी। जिसमें राज्य सरकार द्वारा अपनी तैयारियों को रखा जाएगा। इसके बाद आयोग की टीम मसूरी रोड स्थित होटल में नगर निकाय, त्रिस्तरीय पंचायतों के जनप्रतिनिधियों के साथ ही विभिन्न राजनैतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ भी बैठक करेगी। इससे पूर्व कैबिनेट मंत्री सुबोध उनियाल ने भी अध्यक्ष वित्त आयोग और सदस्यों का जॉलीग्रांट एयरपोर्ट पहुंचने पर स्वागत किया।



‘ऑपरेशन सिंदूर’ पर विवादित टिप्पणी करने वाले प्रोफेसर अली खान गिरफ्तार

नई दिल्ली (कासं)। अशोका यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर अली खान महमूदाबाद को ऑपरेशन सिंदूर पर सोशल मीडिया पर की गई टिप्पणी के चलते रविवार गिरफ्तार किया गया है। उनकी पोस्ट को महिला विरोधी और सांप्रदायिक तनाव बढ़ाने वाली माना गया, जबकि प्रोफेसर का कहना है कि उनकी बातों को गलत समझा गया है। हरियाणा राज्य महिला आयोग ने उनकी पोस्ट को भारतीय सशस्त्र बलों में महिला अधिकारियों को कमतर आंकने और सांप्रदायिक तनाव बढ़ाने वाला बताया। प्रोफेसर ने कहा कि उनकी टिप्पणियों को गलत समझा गया है। उन्होंने स्पष्ट किया कि उनका उद्देश्य युद्ध की विभीषिका और नागरिकों की सुरक्षा पर ध्यान आकर्षित करना था। उन्होंने यह भी कहा कि उन्होंने कर्नल सोफिया कुरैशी और विंग कमांडर व्योमिका सिंह की प्रेस कॉन्फ्रेंस में भागीदारी की सराहना की थी और उनकी पोस्ट में महिलाओं के प्रति कोई द्वेष नहीं था। अशोका यूनिवर्सिटी ने एक बयान में कहा कि उनके फैंकलटी सदस्यों द्वारा व्यक्तिगत सोशल मीडिया अकाउंट्स पर की गई टिप्पणियां उनके व्यक्तिगत विचार हैं और यूनिवर्सिटी की राय को प्रतिबिंबित नहीं करतीं। यह मामला अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और सामाजिक जिम्मेदारी के बीच संतुलन की आवश्यकता को दर्शाता है। प्रोफेसर महमूदाबाद की गिरफ्तारी ने इस बात पर बहस छेड़ दी है कि शिक्षाविदों को सामाजिक और राजनीतिक मुद्दों पर अपनी राय व्यक्त करने की कितनी स्वतंत्रता होनी चाहिए।

धाम क्षेत्र में कर रहा था मांस की सप्लाई, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता
रुद्रप्रयाग। चारधाम यात्रा सीजन में धामों के आस-पास के क्षेत्रों में मटन की सप्लाई करने वाले एक नेपाली मूल के व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से 20 किलो मटन बरामद हुआ है।

जानकारी के अनुसार देर रात एक सूचना के बाद कोतवाली सोनप्रयाग पुलिस द्वारा चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान पुलिस को एक संदिग्ध नेपाली मूल का एक व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया।

तलाशी के दौरान उसके पास बैग में रखा 20 किलो मटन बरामद हुआ। पूछताछ में उसने अपना नाम राजेश शाही पुत्र मनबहादुर शाही निवासी



कालीकोट नेपाल हाल मजदूर गौरीकुण्ड बताया।

बताया कि यह मटन उसके द्वारा अपने अन्य मजदूर साथियों को बेचा जाना था। यह मटन रुद्रप्रयाग से लाया

गया था। इसके विरुद्ध उत्तराखण्ड पुलिस अधिनियम के अन्तर्गत चालानी कार्यवाही की गई तथा बरामद मांस को गड्डे में डालकर विनष्टीकरण करने की कार्यवाही की गयी है।

उत्तराखंड में शराब बंदी न की तो होगा उग्र आंदोलन: उग्र

देहरादून। उत्तराखंड क्रांति दल प्रदेश में अपने शराब बंदी आंदोलन को तेज करेगा। रविवार को जारी बयान में दल की केंद्रीय महामंत्री किरन रावत ने कहा कि जल्द ही श्रृंखलावार कार्यक्रमों की घोषणा की जाएगी। उन्होंने कहा कि नशा देवभूमि उत्तराखंड में विकराल रूप लेता जा रहा है यह हाल में नैनीताल में पिता ने नशे में आकर अपनी पुत्री से कलह किया, जिस कारण पुत्री ने जहर खाकर आत्मघाती कदम उठाया। जहर खाने से पहले शराब की बोतल की फोटो पर मार्मिक रूप लिखकर सोशल मीडिया पर यह कहकर डाली की शराब से दुनिया को बचाएं। जो यह दर्शाता है कि नशा हमारे समाज को कहां ले जा रहा है यह उन्होंने कहा कि दल अभी जागरूकता और चेतावनी रैली निकालकर सरकार से सकारात्मक पहल की उम्मीद कर रहा है। चेतावनी दी कि यदि शराब बंदी नहीं की गई तो उग्र आंदोलन किया जाएगा।

गोल्डन कार्ड लिए चक्कर काट रहे हैं कर्मचारी, सरकार बेसुध: मोर्चा



हमारे संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि प्रदेश के गोल्डन कार्ड धारक कर्मचारी व अधिकारी अपना इलाज कराने के लिए दर-दर की ठोकें खाने को मजबूर हैं, लेकिन सत्ता के नशे में चूर सरकार को इन कर्मचारियों की पीड़ा सुनाई नहीं देती।

उन्होंने कहा कि अधिकांश अस्पताल इन कार्डों पर इलाज करने से मना कर रहे हैं, क्योंकि सरकार अब तक इन अस्पतालों को भुगतान नहीं कर पायी। उन्होंने कहा कि हर मोर्चे पर विफल हो चुकी सरकार को सिर्फ माफियाओं के हक-हकूकों की चिंता है। मोर्चा शीघ्र ही कर्मचारियों के हितों को लेकर आंदोलन करेगा। पत्रकार वार्ता में मोर्चा महासचिव आकाश पंवार व प्रवीण शर्मा पिन्नी मौजूद थे।

स्कूटी चोरी का खुलासा, एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता
देहरादून। स्कूटी चोरी मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से चुरायी गयी स्कूटी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज प्रवीण पुत्र रामबहादुर थापा निवासी मुर्गीफार्म प्रतीतनगर रायवाला जनपद देहरादून द्वारा थाना रायवाला पर आकर एक लिखित तहरीर दी गयी कि उनके घर के बाहर खड़ी स्कूटी को अज्ञात व्यक्ति द्वारा चोरी कर लिया है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी है।

पुलिस द्वारा किए जा रहे प्रयासों के मद्देनजर आज सुबह चैकिंग के दौरान खाण्डगांव पुलिस रायवाला से आरोपी को चुरायी गयी स्कूटी सहित गिरफ्तार कर लिया गया। जिसने पूछताछ में अपना नाम सचिन कुमार शर्मा पुत्र राकेश



कुमार शर्मा निवासी धरूहेरा, थाना हेडा सेक्टर 06, जिला रेवाड़ी, हरियाणा बताया। बताया कि वह नशे का आदि है तथा

अपने नशे की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए उसके द्वारा उक्त घटना को अंजाम दिया गया था।

सिंदूर की शौर्य गाथा व पाकिस्तान की आतंक कथा विश्व को बताएंगे सांसद

सर्वदलीय सांसदों का डेलिगेशन करेगा विदेश यात्रा



विशेष संवाददाता
नई दिल्ली। आतंकवाद के खिलाफ भारत द्वारा की गई सैन्य कार्यवाही को बड़ी उपलब्धि बताते हुए अब केंद्र सरकार द्वारा एक सर्वदलीय सांसदों का डेलिगेशन को विश्व के कई देशों के दौरे पर भेजने का फैसला लिया गया है। भारत के सांसदों द्वारा विदेशों में जाकर यह बताया जाएगा कि किस तरह से पाकिस्तान द्वारा आतंकवादियों को संरक्षण दिया जाता है तथा यह समस्या विश्व राष्ट्रों के लिए किस हद तक

खतरनाक बन चुकी है। सांसद अनिल बलूनी ने सरकार के इस फैसले की सराहना करते हुए कहा है कि पाकिस्तान एक आतंकी देश है तथा उसकी धरती से ही आतंकवाद को पाला पोसा जाता है जो आज सभी देशों के लिए एक गंभीर चुनौती बन चुका है। उनका कहना है कि पाकिस्तान का असली चेहरा विश्व के सामने आना चाहिए। उन्होंने कहा कि इस प्रयास का उद्देश्य आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में सभी राष्ट्रों का सहयोग जरूरी है तभी

इस समस्या से निपटा जा सकता है। हालांकि अभी यह तय नहीं है कि इस डेलिगेशन में कितने सांसद जाएंगे तथा सांसदों का यह दौरा कितने देशों में जाएगा। लेकिन इससे आतंकवादी संगठनों का मनोबल तो टूटेगा ही साथ ही आतंक के खिलाफ एक जुटता से जंग लड़ी जाए यह सुनिश्चित करना है। उन्होंने कहा कि हमारी सेना ने ऑपरेशन सिंदूर में जो अदम्य साहस और शौर्य दिखाया है उसे पूरे विश्व को बताया जाना जरूरी है।

आदि कैलाश दर्शन के लिए नडा पहुंचे गूंजी गांव

जौली ग्रांट हवाई अड्डे पर सीएम ने किया स्वागत

विशेष संवाददाता देहरादून। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा के आज जौली ग्रांट एयरपोर्ट पहुंचने पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उनका स्वागत किया। नड्डा आज पिथौरागढ़ व कल सीमावर्ती गांव जिन्हें सरकार द्वारा वाइब्रेट गांव की संज्ञा दी गई है, में रात्रि विश्राम करेंगे।



अपने दो दिवसीय उत्तराखंड दौरे पर आए भाजपा अध्यक्ष जौली ग्रांट से पिथौरागढ़ के लिए रवाना हो गए हैं। जहां आज और कल वह कई कार्यक्रमों में भाग लेंगे। नड्डा के दौरे का मुख्य उद्देश्य आदि कैलाश की यात्रा का है। जौली ग्रांट से आज वह सीधे हेलीकॉप्टर से गूंजी के लिए रवाना हो गए। आज वह आदि कैलाश के दर्शन के बाद गूंजी में ही रात्रि भी शाम करेंगे। इस दौरान जेपी नड्डा गूंजी के प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों की व्यवस्थाओं का जायजा लेंगे तथा कुछ महिला फेडरेशन से जुड़ी महिलाओं से भी मिलेंगे और उनकी समस्याओं की जानकारी लेंगे आज वह यहीं यही रात्रि विश्राम करेंगे तथा कल तक उनके दिल्ली वापस लौटने का कार्यक्रम है।

नाबालिग से दुष्कर्म मामले में फरार आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता
हरिद्वार। नाबालिग से दुष्कर्म मामले में फरार चल रहे आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। जानकारी के अनुसार बीती 15 मई को एक महिला निवासी मोहम्मदपुर कुन्हारी थाना कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार द्वारा कोतवाली लक्सर में तहरीर देकर बताया गया कि उसकी नाबालिग पुत्री को आरोपी सोयब पुत्र नोशाद निवासी मोहम्मदपुर कुन्हारी थाना कोतवाली लक्सर तहसील व जिला हरिद्वार द्वारा बहला फुसलाकर भगा ले गया है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। हालांकि पुलिस के अथक प्रयासों द्वारा नाबालिग का सकुशल बरामद कर लिया गया लेकिन आरोपी फरार होने में सफल रहा। हालांकि पुलिस द्वारा कड़ी मशकत के बाद उसे बीती रात लक्सर क्षेत्र से गिरफ्तार किया गया जहां से उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।



नदी में नहाने गये नाबालिग की डूबने से मौत

हमारे संवाददाता
देहरादून। नदी में नहाने गये नाबालिग की डूबने से मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर शव को कब्जे में लेकर जांचा शुरू कर दी गयी है। मामला डोईवाला कोतवाली क्षेत्र का है। जानकारी के अनुसार आज यहां नदी में नहाने गए 16 वर्षीय बालक की पानी में डूबने से दर्दनाक मौत हो गयी। जानकारी के अनुसार आज सुबह अटूरवाला, वार्ड संख्या 10, शहीद द्वार चौक नंबर 2 के निवासी देव सिंह नेगी के 16 वर्षीय पुत्र अनुज नेगी की पानी में डूबने से मृत्यु हो गई। बताया जा रहा है कि अनुज आज सुबह नहाने के लिए कालू वाला स्थित सौंग नदी गया था। बताया जा रहा है कि स्नान के दौरान जब अनुज ने पानी



में छलांग लगाई, तो दुर्भाग्यवश उसका सिर किसी पत्थर से टकरा गया। इस टक्कर के कारण वह अचेत हो गया और पानी में डूबने से उसकी जान चली गई। घटनास्थल पर पानी की अनुमानित गहराई लगभग 15 फीट बताई जा रही है। इय हिर्दय विदारक घटना की सूचना तत्काल कालू वाला के प्रशासक पंकज

चारमीनार के पास इमारत में लगी भीषण आग, 17 लोगों की मौत

कार्यालय संवाददाता
हैदराबाद। हैदराबाद के ऐतिहासिक चारमीनार के पास गुलजार हाउस की एक बिल्डिंग में रविवार को भीषण आग लगने से आठ बच्चों समेत 17 लोगों की मौत हो गई। मृतकों में महिलाएं भी शामिल हैं। इस दर्दनाक हादसे पर दुख जताते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मृतकों के परिजनों को 2 लाख रुपये अनुग्रह राशि और घायलों को 50 हजार रुपये दिए जाने का ऐलान किया। साथ ही तेलंगाना के मंत्री पोन्नम प्रभाकर ने कहा कि राज्य सरकार मामले की जांच के बाद मृतकों के परिजनों 4-4 लाख रुपये की आर्थिक सहायता देने की घोषणा कर



सकती है। इस दुख हादसे पर पीएम नरेंद्र मोदी ने दुख जताया है। पीएम ने एक्स पर लिखा, हैदराबाद में आग लगने की घटना में लोगों की मौत से बहुत दुखी हूँ पीएम ने हादसे में अपने प्रियजनों को खोने वाले के प्रति संवेदनाएं प्रकट की और घायलों के जल्द स्वस्थ होने की कामना की। पीएम ने एक्स पर लिखा, शहादसे में अपने प्रियजनों को खोने वालों के प्रति मेरी संवेदनाएं हैं। मैं घायलों के

जल्द स्वस्थ होने की कामना करता हूँ साथ ही पीएम ने मृतकों को परिजनों को पीएम राष्ट्रीय राहत कोष से 2 लाख रुपये की अनुग्रह राशि और घायलों को 50 हजार रुपये दिए जाने की घोषणा की है। पुलिस के अनुसार, हादसे में मृत लोगों की पहचान 30 वर्षीय अभिषेक मोदी, राजेंद्र कुमार (67), मुन्नीभाई (72), सुमित्रा (65), इराज (2 वर्ष), आरुषि जैन (17), हर्षाली गुप्ता (7 वर्ष) और शीतज जैन (37) के रूप में की गई है। पीड़ितों में दो बच्चे और एक नाबालिग है। पुलिस का कहना है कि अब तक रेस्क्यू टीम ने 10 से 15 लोगों को सफलतापूर्वक बचाया लिया है।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।