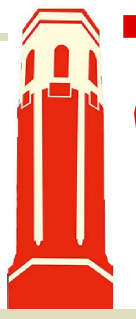


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 255
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

हिट एंड रन का खौफनाक मंजर!



पुलिस पर चढ़ी गाड़ी, आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता देहरादून। राजधानी दून में तेज रफ्तार का कहर थमने का नाम नहीं ले रहा है। इस बार मामला पुलिसकर्मियों की जान लेने के प्रयास तक ही पहुंच गया। सुबह तड़के जब आरोपी की कार चैकिंग के दौरान रोकने का प्रयास किया गया तो उसने पुलिसकर्मियों पर ही कार चढ़ा दी। जिससे तीन पुलिसकर्मी घायल हो गये। जिन्हें अस्पताल पहुंचाया गया, जहां उनकी हालत गंभीर देखने पर उन्हें हायर सेंटर

रैफर करना पड़ा। हालांकि इस दौरान आरोपी चालक को पुलिस ने गिरफ्तार कर उसके वाहन को सीज कर दिया है।

मामला डालनवाला कोतवाली क्षेत्र के अंतर्गत आराधर तिराहे का है। जानकारी के अनुसार त्र्योहारी सीजन के चलते आज सुबह पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया हुआ था। इस दौरान पुलिस ने आराधर तिराहे पर सुबह करीब 3 बजकर 45 मिनट पर जब एक थार

चालक को रोकने का प्रयास किया तो उसने थार की स्पीड बढ़ा दी और तीन पुलिसकर्मियों को कुचल दिया। जिसके बाद वहां मौजूद अन्य पुलिस कर्मियों ने तीनों को एक नजदीकी अस्पताल पहुंचाया, लेकिन हालत गंभीर होने के कारण तीनों को हायर सेंटर रेफर कर दिया गया, जहां उनका इलाज चल रहा है। बताया जा रहा है कि टक्कर मारने के बाद ड्राइवर ने वहां से भागने की कोशिश की, लेकिन थार क्षतिग्रस्त हो

गई थी और स्टार्ट होने में टाइम लगाने लगी। इतनी देर में वहां मौजूद अन्य पुलिस कर्मियों ने उसे पकड़ लिया और गाड़ी कब्जे में ले ली। पृष्ठछाछ में उसने अपना नाम मोहम्मद उमर उर्फ ताहिर 1 ईसी रोड, थाना डालनवाला बताया।

सूचना मिलने पर एसएसपी अजय सिंह ने अस्पताल जाकर पुलिसकर्मियों के बारे में जानकारी ली। उन्होंने कहा कि पुलिसकर्मियों पर हमला या उन्हें जानबूझकर नुकसान पहुंचाने की किसी

भी घटना को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। पुलिस ने रात भर अभियान चलाकर आरोपी को दबोच लिया। बताया जा रहा है कि आरोपी शराब के नशे में था या नहीं, इसकी जांच मेडिकल रिपोर्ट आने के बाद साफ होगी। साथ ही यह भी स्पष्ट किया गया है कि ऐसे लापरवाह चालकों पर कड़ी से कड़ी कार्रवाई जारी रहेगी ताकि भविष्य में कोई भी व्यक्ति कानून की अवहेलना करने की जुर्रत न कर सके।

जब कुछ ना हो तब आजमाएं, कान दर्द में तुरंत राहत देंगे ये घरेलू नुस्खे

हमारी लाइफ में हेल्थ से जुड़ी कुछ समस्याएं ऐसी होती हैं, जो कभी भी और कहीं भी बिना किसी शुरुआती लक्षण के अचानक हमें घेर लेती हैं। ऐसी ही एक समस्या है, कान का दर्द। यह दर्द अगर बढ़ जाए तो असहनीय पीड़ा में बदल जाता है। अगर आप कभी भी ऐसी किसी स्थिति में फंसे तो कुछ आसान घरेलू टिप्स अपनाकर तकलीफ को कम कर सकते हैं...

सबसे पहले जानें यह बातआमतौर पर हम सभी घर में कुछ पेन किलर्स रखते हैं। हम आपसे कहना चाहेंगे कि ये पेनकिलर्स बिना किसी डॉक्टर की सलाह के मेडिकल स्टोर से ऐसे ही ना खरीदें। ऐसा करना हार्मफुल हो सकता है। इसलिए कान दर्द में भी अगर कोई पेन किलर ले रहे हैं तो डॉक्टर से फोन पर ही सही सलाह जरूर कर लें।

मसाज से भी फायदा

अगर घर में कोई ईयर ड्रॉप है तो सबसे ज्यादा अच्छी बात है। अगर नहीं है तो आप कान के आस-पास और सिर की मसाज कर सकते हैं। मसाज करने का रूल यह है कि जिस नर्व में दर्द हो रहा हो, उस नर्व की मालिश ना करके आस-पास की अन्य नर्व्स की मसाज करनी है। अगर कान के पीछेवाले हिस्से में दर्द हो रहा हो तो मसाज करते हुए हाथ नीचे की तरफ लाएं। अगर कान के आगे वाले हिस्से में दर्द हो रहा हो तो मसाज करते हुए सामने की तरफ हाथ लाएं।

कान की सिकाई करें

कान में दर्द होने की स्थिति में आपको ईयरबड इस्तेमाल बिल्कुल नहीं करना चाहिए। अगर आपके कान में तेज दर्द है तो हॉट पैड से कान की सिकाई करें। ऐसे पैड आपको मेडिकल पर या ऑनलाइन भी मिल जाएंगे। अगर हॉट पैड भी उपलब्ध ना हों तो एक कॉटन का बड़ा हेंकी लें और गैस पर तवा गर्म कर लें। अब हेंकी की कई तह बनाकर उसे गर्म तवे पर कुछ सेकेंड्स हीट होने दें और फिर कान के आस-पास और गले की सिकाई करें। यह सिकाई 2० मिनट से ज्यादा ना करें। इससे आपको तुरंत राहत महसूस होगी।

कोल्ड पैड का यूज भी है फायदेमंद

ऐसा नहीं है कि केवल हॉट पैड की सिकाई ही कान के दर्द में राहत देती है। बल्कि कोल्ड पैड की सिकाई भी आपको इस परेशानी में आराम दे सकती है। घर के फ्रीज से आइस क्यूब्स लें और इन्हें एक पॉली में रखकर कॉटन के कपड़े या टॉवेल में लपेट लें। अब कान के पास और कान के नीचे के एरिया पर इससे 2० मिनट तक सिकाई करें। आपको लाभ होगा।

बच्चे की याददाश्त ऐसे होगी बेहतर

बच्चे की याददाश्त बचपन से ही तेज कैसे रखी जाए। इसके लिए बच्चे के आहार पर ध्यान देने के साथ ही आपको बच्चे के साथ कुछ छोटी-छोटी दिमागी कसरतें भी करनी होंगी। उसे टीवी पर क्विज शो और पढ़ाई से जुड़े शो दिखायें।

आप कहीं घूमने गये हैं तो वापस आने के बाद बच्चे से उससे जुड़ी बातें पूछें। जैसे उसने क्या क्या देखा और कहां क्या था। भी याद हों। जैसे रेस्टोरेंट में लाल रंग की फोटो किस अभिनेता की थी? या हम लोग हॉल में बाएं बैठे थे या दाएं?

लेफ्ट-राइट एक्सरसाइज याददाश्त बढ़ाने का बेहद खास तरीका है। इसमें बच्चे के सामने कई सारे खिलौने रखे होते हैं और उन्हें उन खिलौनों को दाईं या बाईं ओर रखने के लिए कहा जाता है। बच्चे को कुछ गेंदें दीजिए और उन्हें दाईं ओर रखी टोकरी में रखने के लिए कहिए। दूसरे दिन भी उसे गेंद को वहीं रखने के लिए कहिए, पर तीसरे दिन गेंदों को बाईं ओर रखने के लिए कह दीजिए। बच्चे का हाथ पहले दाईं ओर ही बढ़ेगा। पर, लगातार इस तरह के एक्सरसाइज से उसकी मानसिक सतर्कता और याददाश्त मजबूत होगी।

पढ़ाई के बाद आपको बच्चे के साथ इन्हीं वॉवेल से जुड़ा खेल खेलें है। कागज पर एक बॉक्स बनाएं और उसमें अंग्रेजी के कुछ अक्षर लिखें। बच्चे से उन शब्दों को काटने के लिए कहें, जिसमें वॉवेल न हों। इस तरह से बच्चे की अंग्रेजी तो अच्छी होगी ही, उसकी दिमागी एक्सरसाइज भी होगी।

घर के कामों में लगाएं

बच्चे को भी घर के काम में शामिल कीजिए। उन्हें कुकिंग से जुड़े छोटे-छोटे काम करने के लिए बोलें ताकि वो जान जाएं कि कौन-सी चीज कहां रखी है? अब अगले दिन उन्हें फिर से वही चीजें आपको रसोई से लाकर देने के लिए कहें। इससे होगा यह कि आपको पता चलेगा कि चीजें कहां रखी हैं, बच्चे को यह याद भी है या नहीं। जैसे आप बच्चे से प्याज लाने के लिए बोलिए। अगले दिन जब वो फिर यही काम करेगा तो दिमाग पर जोर डालेगा कि मां ने प्याज कहां रखे थे।

डिजिट स्पैन मतलब वो एक्सरसाइज जो बच्चे की याददाश्त बढ़ाने में मदद कर सकती हैं। इसके लिए बच्चे के सामने कुछ अंक बोलिए और उन्हें याद करने के लिए कहिए। अगले दिन बच्चे को आपको वो सारे अंक बताने होंगे। आप कोई ऐसा नंबर बच्चे के सामने बोलिए जो उसे याद कराना ही हो। अब अगले कुछ दिनों तक बच्चे से वह नंबर नियमित रूप से पूछती रहें। खेल-खेल में उसकी याददाश्त बढ़ेगी।

बच्चा कहीं भी अपना पसंदीदा खिलौना या कोई और सामान रख कर आये तो उसे लाने के लिए कहे और इसके लिए उसको हिंट देते रहें। जिससे वह जगह का अनुमान लगाये।

खांसी को पल में खत्म करेगा उबला हुआ संतरा!

सर्दियों के मौसम की खांसी एक ऐसी समस्या है, जो बड़े से लेकर बच्चों तक को परेशान करती है। सर्दी से गले की खराश, छाती में जलन और दर्द, गले में दर्द, कफ समेत कई ऐसी समस्या होती है जिससे सेहत को काफी नुकसान होता है। कई बार अधिक सर्दी होने से कारण चिड़चिड़ापन, बैचेनी जैसी समस्या भी हो सकती है।

सर्दियों में कभी-कभार खांसी होना एक आम समस्या है, लेकिन लगातार खांसी के बने रहने से स्वास्थ्य को कई प्रकार के नुकसान हो सकते हैं। खांसी के कई तरह की दवा, कफ सिरप और इंजेक्शन लिए जाते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस खांसी को आप सिर्फ और सिर्फ एक ही दिन में छूमंतर कर सकते हैं।

जी हां, एक संतरे के इस्तेमाल से खांसी को पल में दूर भगाया जा सकता है। संतरे में पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है। संतरे में पेक्टिन नामक एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है, जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। तो आइए आज जानते हैं इस मौसम में कैसे संतरे से खांसी को कुछ ही पलों में भगाया जा सकता है।

घरेलू उबटन बनाएगा स्किन को पिंपल्स फ्री

स्किन को खूबसूरत बनाने के लिए मार्केट में कई तरह के प्रोडक्ट्स मौजूद हैं। ये प्रोडक्ट्स स्किन को ग्लोइंग बनाने, खूबसूरत दिखाने और दाग-धब्बे हटाने के कई सारे दावे करते हैं, लेकिन इन प्रोडक्ट्स को खरीदने में जेब पर अच्छा खासा वजन पड़ता है। कई बार तो स्किन के लिए पॉकेट से समझौता किया जा सकता है। पर हर बार ऐसा हो जरूरी नहीं है। क्या आप जानते हैं की इन प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने के बजाय आप किचन में इस्तेमाल होने वाली दो चीजों को मिलाकर उबटन बना सकते हैं और स्किन



खांसी में ऐसे करें संतरे का इस्तेमाल – एक कटोरी में थोड़ा सा पानी और नमक लेकर इसे अच्छे से मिलाएं।- अब इस पानी में एक संतरे को लगभग आधे घंटे के लिए भिगोकर छोड़ दें। – इसके बाद संतरे को पानी से निकाले और ऊपर के एक हिस्से को टोपी की तरह काट लें। – इसके बाद संतरे के ऊपरी हिस्से (गूदे यानी पल्प वाले हिस्से में) में कई सारे छेद करें। – अब इस छेद में थोड़ा सा नमक डालकर संतरे को काटे हुए हिस्से से ढककर

को सुंदर, जवां, फूलों सा खूबसूरत बना सकते हैं। इस घरेलु उबटन के लिए आपको हल्दी और चावल की आवश्यकता होगी। कैसे बनाएं चावल- हल्दी का उबटन हल्दी का पाउडर – 2 चम्मच चावल का आटा – 2 चम्मच टमाटर का जूस – 1 चम्मच कच्चा दूध – 2 चम्मच इन सभी चीजों को मिलाकर एक पेस्ट बनाइए। इस पेस्ट को बनाते वक्त ध्यान रहे कि किसी तरह का बुलबुला न जाए। साथ ही सभी चीजें अच्छे से मिक्स हो जाएं। गुनगुने पानी से धोएं चेहरा

स्टीम कीजिए। – संतरे को 1० से 2० मिनट तक स्टीम कीजिए, इसके बाद इसे गर्मा-गर्म खाएं। खांसी में कैसे है फायदेमंद? संतरे को ज्यादा तापमान पर पकाने से विटामिन सी की मात्रा कम हो जाती है और संतरे में मौजूद एल्बिडो के मौजूद तत्व खांसी को ठीक करने में मदद करते हैं। इस तरह से संतरा पकाने से बायोफ्लैवोनॉइड छिलके से पल्प में घुल जाते हैं और खांसी पैदा करने वाले बैक्टीरिया को खत्म करते हैं।

जब पेस्ट तैयार हो जाए तो इस उबटन को चेहरे पर लगाइए। 3० मिनट के बाग इस उबटन को हल्के गुनगुने पानी से धो लीजिए। सप्ताह में दो या तीन बार इस उबटन का इस्तेमाल करने से पिंपल्स और मुंहासों की समस्या से छुटकारा मिल सकता है। चावल और हल्दी का ये उबटन त्वचा के लिए वरदान साबित हो सकता है। ये उबटन चेहरे पर लगाने से फोड़े फुंसी की समस्या हो सकती है। आयुर्वेद के अनुसार, चेहरे पर रेगुलर बेसिस पर हल्दी लगाने से झुर्रियों से छुटकारा मिलता है। हल्दी लगाने चेहरे पर ग्लो आता है।

मेडिटेशन से जुड़े ये भ्रम नहीं हैं सच, जानिए इनकी हकीकत

मेडिटेशन यानि ध्यान लगाने से न सिर्फ शारीरिक बल्कि कई तरह के मानसिक लाभ भी मिल सकते हैं। यहीं कारण है कि यह दुनियाभर में काफी लोकप्रिय है। हालांकि, मेडिटेशन को लेकर लोगों में कई ऐसी धारणाएं या भ्रम हैं, जिससे इसका पूरा लाभ नहीं मिल पाता है या लोग इससे दूरी बनाए रखना ही सही समझते हैं। आइए आज मेडिटेशन से जुड़े भ्रम और उनकी सच्चाई जानते हैं।

भ्रम- मेडिटेशन सिर्फ बैठकर ही किया जा सकता है

बहुत से लोगों का ऐसा मानना है कि मेडिटेशन सिर्फ बैठकर ही किया जा सकता है, जबकि यह सिर्फ एकमात्र तरीका नहीं है। आप टहलते हुए भी मेडिटेशन कर सकते हैं और ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। दुनिया भर के कई अभ्यासी चलते हुए किए जाने वाले मेडिटेशन, लंबी पैदल यात्रा वाले मेडिटेशन आदि में भाग लेते हैं। इसके अतिरिक्त, आप मेडिटेशन के लिए सोफे या बिस्तर पर भी लेट सकते हैं।

भ्रम- मेडिटेशन सिर्फ विचारों को

नियंत्रित करता है

अगर आपको लगता है कि मेडिटेशन सिर्फ विचारों को नियंत्रित करता है, जबकि यह सिर्फ एक भ्रम से ज्यादा कुछ नहीं है। मेडिटेशन का अभ्यास करते समय नियंत्रण जैसा शब्द शून्य अर्थ रखता है। एक मेडिटेशन सेशन के दौरान विचार बिना आमंत्रण के आते हैं और मन में हर तरह के विचारों से भरा होना सामान्य बात है। अच्छे विचारों की लालसा और बुरे विचारों से परहेज करके आप उन्हें नियंत्रित नहीं कर सकते।

भ्रम- मेडिटेशन से सारी समस्याएं दूर जाती हैं

बहुत से लोग मानते हैं कि मेडिटेशन समस्याओं से बचाने या उनसे अस्थायी राहत पाने का एक तरीका है, लेकिन यह सच नहीं है। यह आपको अपनी समस्याओं का सामना करने और उनके प्रभाव को कम करने में मदद कर सकता है। जब आप मेडिटेशन के माध्यम से अपने भीतर गहरे शांत क्षेत्र में पहुंच जाते हैं तो आप स्थितियों को स्वीकार करने कर लगते हैं।

भ्रम- स्वास्थ्य लाभ के लिए मेडिटेशन

का वर्षों तक अभ्यास करना पड़ता है

यह सिर्फ एक भ्रम है कि स्वास्थ्य लाभ के लिए मेडिटेशन का वर्षों तक अभ्यास करना पड़ता है, जबकि ऐसी नहीं है। मेडिटेशन के लाभ तत्काल और दीर्घकालिक दोनों हो सकते हैं। आप इसका लाभ तभी प्राप्त कर सकते हैं जब आप इसे पहली बार करते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि बदलाव रातोंरात नहीं होते हैं मेडिटेशन सेशन समाप्त करने के तुरंत बाद आप अधिक आराम, सक्रिय और शांतिपूर्ण महसूस कर सकते हैं।

भ्रम- मेडिटेशन ज्यादा समय लेने वाली प्रक्रिया है

यह भी सिर्फ भ्रम से ज्यादा और कुछ नहीं है कि मेडिटेशन अधिक समय लेने वाली प्रक्रिया है। मेडिटेशन समय लेने वाली प्रक्रिया नहीं है। आप अपने मन मुताबिक मेडिटेशन का समय निर्धारित कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, यह करना बहुत आसान और दिलचस्प है क्योंकि इसमें शरीर की विभिन्न संवेदनाएं शामिल होती हैं, वहीं नींद की गुणवत्ता में भी सुधार होता है।

चॉकलेट फेस मास्क देते हैं खूबसूरत त्वचा, ऐसे बनाएं और इस्तेमाल करें

खूबसूरत और स्वस्थ त्वचा पाने के लिए लोग न जाने कितने तरह के स्किन केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन फिर भी ये असरदार नहीं होते हैं। त्वचा की देखभाल के लिए आप घर पर ही चॉकलेट फेस मास्क बना सकते हैं, जो स्वस्थ और बगैर साइड इफेक्ट्स के त्वचा की समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मददगार होते हैं। आइए आज आपको पांच चॉकलेट फेस मास्क बनाने और उनसे होने वाले फायदों के बारे में बताते हैं।

तैलीय और मुहांसे वाली त्वचा के लिए चॉकलेट मास्क, सामग्री: एक बड़ी चम्मच कोको पाउडर, एक चुटकी दालचीनी, एक बड़ी चम्मच शहद। फेस मास्क बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले एक बाउल में कोको पाउडर, शहद और दालचीनी को एक साथ मिला लें। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे और गर्दन पर करीब आधे घंटे तक लगा रहने दें और फिर धो लें। फायदा: इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो त्वचा को सुखाए बिना मुंहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया को खत्म करके त्वचा को मुलायम बनाते हैं।

डार्क चॉकलेट फेस मास्क, सामग्री: दो बार डार्क चॉकलेट, दो तिहाई कप दूध, एक छोटी चम्मच नमक, तीन बड़ी चम्मच ब्राउन शुगर। फेस मास्क बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले चॉकलेट को पिघला लें और फिर इसमें नमक, शुगर और दूध डालकर मिलाएं। इसके ठंडा होने के बाद इसे चेहरे और गर्दन पर लगाएं और 20 मिनट के बाद धो लें। फायदा: यह फेस मास्क त्वचा को पोषण देता है और हानिकारक फ्री रेडिकल्स से बचाता है। इसे हफ्ते में दो बार लगाएं।

चॉकलेट और मुलतानी मिट्टी का फेस मास्क, सामग्री: एक चौथाई कप कोको पाउडर, दो बड़ी चम्मच मुलतानी मिट्टी, दो बड़ी चम्मच दही, एक छोटी चम्मच नींबू का रस, एक चम्मच नारियल का तेल। फेस मास्क बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले ऊपर लिखी सभी सामग्रियों को एक साथ मिला लें और फिर इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाएं। इसे 15-20 मिनट के बाद नॉर्मल पानी से धो लें। फायदा: यह आपकी त्वचा को निखारने में मदद करता है।

सुस्त त्वचा के लिए चॉकलेट और बादाम के दूध का फेस मास्क, सामग्री: चार बड़ी चम्मच कोको पाउडर, चार बड़ी चम्मच कॉफी पाउडर, आठ बड़ी चम्मच बादाम का दूध, दो बड़ी चम्मच नारियल का दूध। फेस मास्क बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले ऊपर लिखी सभी सामग्रियों को एक साथ मिला लें और फिर इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाएं। करीब आधे घंटे के बाद इसे नॉर्मल पानी से धो लें। फायदा: यह फेस मास्क त्वचा को हाइड्रेटेड और मॉइस्चराइज्ड रखता है।

चॉकलेट पील ऑफ मास्क, सामग्री: एक तिहाई कप कोको पाउडर, एक चौथाई कप शहद, दो बड़ी चम्मच ब्राउन शुगर। फेस मास्क बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले सभी सामग्रियों को एक साथ मिलाकर गाढ़ा पेस्ट तैयार कर लें। अब इसे अपने पूरे चेहरे और गर्दन पर लगाएं। मास्क के सूखने के बाद इसे हल्के हाथों से निकाल लें और फिर नॉर्मल पानी से धो लें। फायदा: यह मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाता है और त्वचा को मॉइस्चराइज करता है।

अगर ऐसे करती हैं बालों में कंधा तो जरूर होगा हेयर फॉल

स्मूद बाल किसे पसंद नहीं होते। अगर आप ट्रैवल करते हैं या तेज हवा में रहते हैं तो उलझे बालों का स्ट्रगल अच्छी तरह समझ सकते हैं। इन बालों को सुलझाना सबसे बड़ा टास्क है। अगर आप बाल गलत तरीके से सुलझाते हैं इनसे आपके बाल टूट सकते हैं और कमजोर हो सकते हैं। अगर आपको कंधा करने के बाद फर्श पर बाल फैले दिखते हैं तो शायद आप ये गलतियां कर रहे हैं।

गलत कंधे का इस्तेमाल

छोटे दांतों वाले कंधे बाल सुलझाने के लिए नहीं होते। बल्कि इनसे कमजोर बाल टूट सकते हैं। बाल सुलझाने के लिए हमेशा चौड़े दांत का कंधा इस्तेमाल या पैडल ब्रश का इस्तेमाल करें।

आप जड़ों से बाल सुलझा रहे हैं

अगर आपके बाल उलझे हैं तो जड़ों से बाल सुलझाना शुरू न करें। हमेशा एंड से बाल सुलझाएं। इस तरह से जब आप जड़ों तक पहुंचेंगे तो आपके बालों की गांठें सुलझ जाएंगी इससे कंधा करने में आसानी होगी। इससे बाल खिंचेंगे नहीं और जड़ों पर प्रेशर नहीं पड़ेगा।

बालों की सेक्शनिंग न करना

अगर आपके बाल लंबे और घने हैं तो बेहतर होगा कि इन्हें छोटे सेक्शंस में डिवाइड करें। इससे न सिर्फ सारा प्रॉसेस आसान हो जाएगा बल्कि बाल सुलझ भी जाएंगे। हालांकि ऐसा करने में हड़बड़ी न दिखाएं। अगर जरूरत लगे तो बाल गीले कर लें फिर ऐसा करें।

बाल सुलझाने के लिए सीरम का इस्तेमाल न करना

अगर उलझे बाल आपकी प्रॉब्लम बन गए हैं तो सीरम का इस्तेमाल जरूर करें। इससे बाल मुलायम होते हैं और गांठें आसानी से खुल जाती हैं। साथ में यह भी ध्यान रखें कि अगर एक बार आपके बाल सुलझ गए हैं तो बालों में तेल लगाना शुरू करें। सुलझने के बाद बालों की नमी कम हो जाती है, जरूरी है कि इन्हें हाइड्रेट रखा जाए।

क्या आप भी कर रहे हैं ठंड में हीटर का इस्तेमाल?

बीते कुछ दिनों में मौसम ने करवट बदली हैं और कड़ाके की ठण्ड पड़नी शुरू हो गई हैं। ठिठुरने वाली इस सर्दी में सभी रजाई और कंबल से बाहर निकलना भी पसंद नहीं करते हैं। ऐसी सर्दियों में खासतौर से बुजुर्गों और बच्चों का ख्याल रखने की जरूरत होती हैं। सर्दियों में गर्माहट पाने के लिए लोग रूम हीटर का सबसे ज्यादा इस्तेमाल करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं की इस हीटर से निकलने वाली गर्म हवा आपकी सेहत के साथ खिलवाड़ कर रही हैं। जी हां, हीटर के कई साइड इफेक्ट भी हैं जो बढ़ते हुए जानलेवा भी साबित हो सकते हैं। आज इस कड़ी में हम आपको हीटर से होने वाले नुकसान और इसे इस्तेमाल करने के दौरान बरती जाने वाली सावधानी के बारे में बताने जा रहे हैं। आइये जानते हैं...

आंखों में होने लगती हैं खुजली

हीटर के लगातार चलने से कमरे में मौजूद हवा में नमी खत्म हो जाती है। इसे त्वचा के साथ आंखों की नमी भी खत्म होने लगती है और आंखों में जलन और खुजली होने लगती है। इसलिए हीटर चलाने पर कमरे में पानी भरकर जरूर रखें अगर आंखों में खजली हो रही है तो उसे मसलने की जगह उसमें पानी के छीटें मारें। मसलने से आंखें लाल भी हो सकती हैं।

सांस के मरीजों के लिए घातक

रूम हीटर और अंगीठी से निकलने वाली कार्बन मोनोऑक्साइड गैस सांस की नली के जरिये शरीर में पहुंचकर श्वसनतंत्र व अस्थमा के मरीजों के लिए घातक साबित हो सकती है। ब्रोंकाइटिस और साइनस से जूझ रहे लोगों की एलर्जी रूम हीटर से बढ़ सकती है। ऐसे लोगों को हीटर के पास बैठने पर कफ बनने लगता है। साथ ही छींक और खांसी आने लगती है। इसके अलावा हृदय से जुड़ी बीमारियों का इलाज करा रहे और स्मोकिंग करने वाले लोगों को रूम हीटर चलाकर सोने से कई तरह के खतरे बढ़ जाते हैं।

स्किन हो जाती है ड्राई



रूम हीटर्स हवा में मौजूद नमी को सोखकर उसे ड्राई बना देते हैं। इसका असर त्वचा पर भी पड़ता है। हीटर में ज्यादा देर रहने से त्वचा भी ड्राई हो जाती है। इतना ही नहीं ड्राई होने पर त्वचा पर तरह-तरह के इफेक्शन होते हैं। अगर आपको रूम हीटर चला ही है तो आपको पहले कमरे में एक बाल्टी पानी भर कर रखना चाहिए ताकि कमरे में नमी बनी रहे। इसके साथ कमरे के खिड़की दरवाजे को पूरी तरह से बंद नहीं करना चाहिए। उन्हें थोड़ा खोल कर रखना चाहिए ताकि बाहर से हवा अंदर आती रहे और वेन्टिलेशन बना रहे।

त्वचा पर हो सकती हैं झुर्रियां

जाड़े के मौसम हीटर भले ही थोड़ी राहत पहुंचाता है मगर इसे लगातार इस्तेमाल करने से आपकी त्वचा पर झुर्रियां पड़ सकती हैं। दरअसल, हीटर से निकलने वाली गैस त्वचा की क्वालिटी को खराब करती हैं और सॉलिंग टिशूज को खराब कर देती है। ये टिशूज त्वचा के अंदर होते हैं और इनके खराब होने से पिगमेंटेशन की दिक्कत हो जाती है। हीटर का इस्तेमाल कर भी रही हैं तो कुछ देर के लिए ही करें।

दम घुटने की समस्या

इलेक्ट्रीक हीटर्स रूम में मौजूद हवा की नमी को सोखकर हवा को ड्राई बना देते हैं। ऐसे में वैसे लोग जो पहले से ही सांस संबंधी किसी तरह की बीमारी से

पीड़ित हैं उन्हें सफोकेशन यानी दम घुटने की दिक्कत महसूस होने लगती है। इस परेशानी से बचने के लिए आपको हीटर इस्तेमाल करते वक्त रूम में एक बाल्टी भरकर पानी रखना चाहिए। साथ ही हीटर यूज करते वक्त सभी खिड़की-दरवाजे पूरी तरह से बंद नहीं कर देने चाहिए बल्कि थोड़ा बहुत वेन्टिलेशन जरूर रखना चाहिए।

इन बातों को ध्यान में रखे करें हीटर का इस्तेमाल

– अगर आप हीटर खरीद रहे हैं, तो कोशिश करें कि आप ऑयल हीटर खरीदें। इस तरह के हीटर हवा को शुष्क नहीं होने देते हैं।

– हमेशा ध्यान रखें कि पूरी रात हीटर जलाकर न सोएं। आप सोने से एक-दो घंटे पहले इसे जलाकर रूम गर्म कर सकते हैं। लेकिन सोने से पहले इसे ध्यान से बंद कर दें।

– जब भी हीटर चलाएं तो उसके आसपास एक बर्तन या कटोरी में पानी भरकर रख दें। इससे हवा में नमी बनी रहेगी और यह रूखेपन से बच सकेगी।

– हीटर का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो अपनी त्वचा को अच्छी तरह से मॉइस्चराइज करें, ताकि यह सूखे नहीं। साथ ही आंखों की समस्या होने पर डॉक्टर से मिलें।

– अस्थमा या हार्ट संबंधी समस्याओं से जूझ रहे व्यक्ति जितना हो सके कम से कम हीटर का इस्तेमाल करें।

बच्चों पर बढ़ता पढ़ाई का दबाव

बच्चों पर बढ़ता पढ़ाई का दबाव अब खतरनाक स्तर पर पहुंच रहा है। बच्चों पर स्कूल बैग के बढ़ते बोझ, पढ़ाई के साथ-साथ दूसरी चीजों में भी अव्वल होने का दबाव रहता है। वहीं इस पर न तो स्कूलों की ओर से ध्यान दिया जा रहा है और न ही अभिभावक इसे गंभीरता से ले रहे हैं।

कंसल्टेंट साइकॉलजिस्ट का मानना है कि पहले इतना दबाव नहीं था लेकिन आजकल माता-पिता का नंबरों से ऑब्सेशन हो गया है। वे बच्चे की वीकनेस या खूबियां देखना ही नहीं चाहते। किसी भी बच्चे के दोष को देखने के साथ उसकी जड़ देखनी भी जरूरी है। परिवार के महौल का बहुत असर पड़ता है।

टीचर के पास कई बच्चे होते हैं, वे हर एक बच्चे पर ध्यान नहीं दे पाते। अगर बच्चा पढ़ाई में मन नहीं लगाता तो वे टीचर के भी खिलाफ हो जाते हैं जबकि ऐसी स्थिति में टीचर और अभिभावक दोनों को मिलकर रास्ता निकालना चाहिए कि कहीं बात इतनी न बिगड़ जाए।



माता-पिता को यह समझना चाहिए कि पढ़ाई में अव्वल होना या सबसे ज्यादा नंबर लाना ही सबकुछ नहीं। अगर आपके बच्चे का पढ़ाई में मन नहीं लगता है तो उसकी और खूबियों पर ध्यान दे और प्रोत्साहित करें।

बच्चे इंटरनेट और टीवी पर क्या देख रहे हैं, उस पर कैसे रिएक्ट कर रहे हैं, इसका ध्यान भी रखें। बच्चे पढ़ाई को लेकर स्ट्रेस में हैं तो उनसे बात करें, जरूरी लगे तो काउंसलर की सलाह लें।

बच्चा पढ़ाई में कमजोर हो तो इस बात का दोष टीचर को न दें बल्कि बात करके उसकी दूसरी खूबियों को जानें और निखारें।

क्या करें टीचर

हर बच्चा पढ़ाई में टॉप नहीं करता, इस बात को समझें और बच्चे पर प्रेशर न बनाएं। पढ़ाई को हौव्वा न बनाएं। बच्चा परेशान दिखे तो उसके मां-बाप से जरूर बात करें। उसे रुचि के क्षेत्र में प्रोत्साहन दें।



कोर मसल्स को मजबूती देने में मदद कर सकती हैं ये 5 एक्सरसाइज

इंसान के पेट, रीढ़ की हड्डी और कूल्हों पर कुछ कोर मसल्स होती हैं और इनकी चलने-फिरने से लेकर रोजाना किए जाने वाले शारीरिक कार्यों में अहम भूमिका होती है। कमजोर कोर मसल्स कई परेशानियों का कारण बन सकती है। ऐसे में इनका मजबूत होना बेहद जरूरी है। अमूमन लोग इनकी मजबूती के लिए जिम जाते हैं, लेकिन आप घर पर ही कुछ एक्सरसाइज करके भी इन्हें मजबूत बना सकते हैं। आइए आज आपको इसके लिए पांच एक्सरसाइज बताते हैं।

प्लैंक एक्सरसाइज
प्लैंक के लिए सबसे पहले घुटने मोड़कर जमीन पर बैठ जाएं और दोनों कोहनियों को फर्श पर टिकाकर आपस में बांध लें। अब पैरों को फैलाकर पेट के बल लेट जाएं। इस दौरान आपके कंधे और कोहनियां एक सीध में होने चाहिए। कोहनी को कसकर रखें और शरीर का वजन पैरों की उंगलियों और हथेलियों पर रखें। पांच-छह मिनट इसी स्थिति में रहें। इसके बाद धीरे-धीरे एक्सरसाइज छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में आ जाएं।

ब्रिज एक्सरसाइज
सबसे पहले एक्सरसाइज मैट पर सीधे लेट जाएं। इसके बाद अपने पैरों को ऐसे मोड़ें जिससे शरीर का निचला हिस्सा ब्रिज जैसा दिखने लगे। इस दौरान अपने दोनों हाथों को एड़ियों के करीब लाने की कोशिश करें। अब अपने कूल्हों को धीरे-धीरे एक मिनट तक ऊपर-नीचे करें। यह ब्रिज एक्सरसाइज का एक रेप्स है। ऐसे कम से कम पांच रेप्स करें। आप चाहें तो अपनी सुविधा के लिए सिर के नीचे एक तौलिये को लपेटकर रख सकते हैं।

सुपरमैन एक्सरसाइज
सबसे पहले फर्श पर पेट के बल लेट जाएं। फिर अपने हाथों को आगे की ओर फैलाकर तानें। अब अपने दोनों हाथों और पैरों को तब तक उठाएं जब तक कि आपकी पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियां सिकुड़ न जाएं। इस दौरान अपने पेट को फर्श से थोड़ा ऊपर उठाने की कोशिश करें और कुछ सेकंड के लिए इसी स्थिति में रहें।

लेग रेज एक्सरसाइज
इसके लिए सबसे पहले एक्सरसाइज मैट पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं। इस दौरान दोनों हाथों को सीधा फर्श से चिपका के रखें, जिसमें आपकी हथेली नीचे के तरफ जमीन से जुड़ी रहें। अब सांस को सामान्य रखते हुए दोनों पैरों को ऐसे ऊपर की ओर सीधा करें कि शरीर से 90 डिग्री का कोण बन जाएं। अपने दोनों पैरों को इस स्थिति में 15 से 20 सेकंड रोक कर रखें, फिर पहले वाली स्थिति में आ जाएं।

माउंटेन क्लाइंबर एक्सरसाइज
माउंटेन क्लाइंबर के लिए जमीन पर घुटनों के बल बैठें और फिर अपनी दोनों हथेलियों को जमीन पर रखें। अब अपने दोनों पैरों को पीछे की ओर सीधा कर लें। इसके बाद अपने दाएं पैर के घुटने को मोड़ें और इसे अपनी छाती की ओर लाएं। जब आप दाएं पैर को सीधा करें तो अपने बाएं पैर के घुटने को अपनी छाती की ओर लाएं। कुछ मिनट तक ऐसे ही अपने पैरों को चलाते रहें। (आरएनएस)



सर्दियों में ट्राई करें गाजर के परांठे!

सर्दियों का मौसम चल रहा है और इस सीजन में हर घर में गाजर का खूब इस्तेमाल किया जाता है। अभी तक आपके घर में गाजर का इस्तेमाल जूस, सलाद और हलवा बनाने के लिए ही हुआ होगा, लेकिन क्या कभी आपने गाजर के परांठे बनाए हैं? आइए आज हम आपको गाजर के परांठे की रेसिपी के बारे में बताते हैं, ताकि आप इस सीजन इसे ट्राई कर सकें। गाजर के परांठे बनाने के लिए इन चीजों की पड़ेगी जरूरत

गाजर एक ऐसी मौसमी सब्जी है, जिसका सेवन कई रूपों में किया जा सकता है। इसका सेवन आपके स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है। चलिए आपको बताते हैं कि गाजर के परांठे बनाने के लिए क्या-क्या सामग्री चाहिए होंगी: 1) चार कप आटा 2) दो गाजर 3) स्वादानुसार नमक 4) तलने के लिए घी 5) दो चम्मच धनिया पत्ता 6) दो बारीक कटी हुई हरी मिर्च 7) एक बारीक कटा हुआ प्याज 8) एक चम्मच तेल



गाजर का परांठा एक यूनिक रेसिपी है, जिसे बनाना बहुत आसान है। इसके लिए सबसे पहले सभी गाजरों को अच्छे से धो लें और फिर उन्हें कट्टूकस कर लें। इसके बाद एक पैन में तेल गरम करें और फिर इसमें कट्टूकस किया हुआ गाजर, बारीक कटी प्याज, नमक, बारीक कटी हरी मिर्च और कटा हुआ धनिया पत्ता

डालकर लगभग पांच से सात मिनट तक अच्छे से पका लें।

ऐसे करें आटा तैयार
परांठे के लिए अब हमें आटा तैयार करना है। इसके लिए एक बाउल में आटा लें और जरूरत के हिसाब से थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए इसे अच्छे से गूँथ लें। अच्छे परांठे बनाने के लिए आटे को थोड़ा सख्त ही गूँथें। इसके बाद आटे की लोई बनाकर इसमें पहले से तैयार गाजर के मिश्रण को भरकर हल्के हाथों से गोल परांठा बेल लें। अब तवे पर घी गरम करें और फिर परांठे को डालकर अच्छे से फ्राई कर लें।

गाजर खाने से मिलेंगे ये फायदे
शरीर को तरोताजा रखने के लिए गाजर का सेवन काफी फायदेमंद है। यह कई पोषक तत्वों से समृद्ध होती है और सर्दियों में शरीर को स्वस्थ रखने और बीमारियों से बचाव करने में सहायक है। गाजर को चाहें किसी भी रूप में खाएं, इसमें मौजूद अनगिनत गुण रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुधारता है और हृदय की बीमारियों से बचाता है। इसके अलावा यह पाचन क्रिया के लिए भी फायदेमंद है और कैंसर के जोखिम को कम करने में कारगर है।

शब्द सामर्थ्य -025

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं					ऊपर से नीचे				
1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकूल, चुनी हुई	3. राजाओं के बैठने का आसन	6. श्रमिक	7. कार्य, काज	9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला	10. सहारा, सहायक वस्तु	11. शर्म, लाज, हया	12. मक्खन, माखन	14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं	15. चंद्रमा, रजनीश, चांद
18. पुस्तक	20. अवधि, समय	21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा	22. सूरत, आकार	23. झुका हुआ, नत	1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष	2. आग बुझाने की मशीन	3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण	4. पराजय, माला	5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट

एक पर्वत	10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य	12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव	13. अड़चन, रुकावट	15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का	16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक	17. औसत के हिसाब से	18. कृषक	19. अधिक, ज्यादा
----------	---	--	-------------------	--	-------------------------	---------------------	----------	------------------

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 24 का हल

ज	ल	आ	वा	जा	ही
मा	खू	ब	दू	र	स्थ
ना	दा	न	सा	ग	ल क्ष्य
न	ख	त	र	ल	
वी	रा	न	च	ट	क
र	ब	आ	ज	क	ल
	आ	ग	दा	ना	
अ	ग	र	म	ग	र क्रो
भा	भी	ती	न	व	ध

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। भविय 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

संजीव कपूर ने जताया पत्नी के लिए अपना प्यार, साझा की खास यादें

मशहूर शेफ संजीव कपूर और उनकी पत्नी एलयोना कपूर ने पिछले रविवार को अपनी शादी की 33वीं सालगिरह मनाई। इस मौके पर शेफ ने पत्नी संग अपने सफर को याद करते हुए सोशल मीडिया पर पोस्ट किया। संजीव ने इंस्टाग्राम पर एलयोना के साथ कुछ दिल छू लेने वाली तस्वीरें साझा कीं, जिनमें उनकी प्यार भरी केमिस्ट्री साफ झलक रही थी। फैंस ने भी कमेंट्स में दंपति को बधाइयां और शुभकामनाएं दीं। संजीव ने तस्वीरों के साथ एक भावुक कैप्शन लिखा, 33 साल का प्यार, हंसी और कुछ बिखरे मसाले। हमने हर कदम पर सीखा, हंसा और एक-दूसरे का साथ निभाया। हर पल ने इस सफर को और भी खास बनाया। आइए, पुरानी यादों को ताजा करें और भविष्य का स्वागत करें।



तस्वीरों में संजीव और एलयोना की खास केमिस्ट्री देखने को मिली। एक तस्वीर में संजीव अपनी पत्नी को प्यार भरी नजरों से देख रहे हैं, दूसरी में दोनों किसी स्टोर में साथ खड़े हैं, और तीसरी तस्वीर में संजीव अपनी पत्नी को केक खिलाते नजर आए।

संजीव और एलयोना की प्रेम कहानी भी किसी फिल्म से कम नहीं है। दोनों की पहली मुलाकात एलयोना की बड़ी बहन के जरिए हुई, जो संजीव के साथ काम करती थीं। दोनों की पहली मुलाकात एक पार्टी में हुई थी, लेकिन उस दौरान दोनों की बातचीत ज्यादा नहीं हो पाई थी।

बाद में मुंबई से वाराणसी की एक ट्रेन यात्रा ने उनकी जिंदगी बदल दी। इस यात्रा में दोनों एक-दूसरे को मिले, बातचीत की और अच्छे दोस्त बने। फिर धीरे-धीरे उनकी दोस्ती प्यार में बदल गई। पांच साल तक एक-दूसरे को समझने के बाद 5 अक्टूबर को दोनों ने शादी कर ली। आज उनके दो बेटियां हैं, जिनका नाम कृति और रचियता है। वहीं, एलयोना उनके बिजनेस, टरमरिक विजन प्राइवेट लिमिटेड (टीवीपीएल) का भी हिस्सा हैं, और उनकी बेटियां भी कंपनी के साथ जुड़ी हुई हैं।

मनोज मुंतशिर ने पत्नी नीलम के साथ मनाई शादी की 26वीं सालगिरह!

मशहूर लेखक और गीतकार मनोज मुंतशिर ने रविवार को अपनी शादी की 26वीं सालगिरह मनाई। इस अवसर पर लेखक ने पत्नी के लिए एक भावुक और प्यार भरा संदेश लिखा। मनोज ने इंस्टाग्राम पर नीलम के साथ एक खूबसूरत तस्वीर पोस्ट की, जिसमें दोनों एक-दूसरे के साथ मुस्कुराते नजर आ रहे हैं। तस्वीर के साथ उन्होंने एक दिल छू लेने वाला कैप्शन लिखा, तुम मेरी सबसे प्यारी दोस्त हो। शादी के 26 साल बाद, किसी पत्नी की इससे बड़ी तारीफ नहीं हो सकती। तुमसे बेहतर, तुमसे प्यारा कोई नहीं, आसमां पे तुमसे रोशन तारा कोई नहीं। मनोज मुंतशिर और नीलम की शादी 5 अक्टूबर 1999 को हुई थी। नीलम मुंतशिर एक प्रतिष्ठित लेखिका हैं, जिन्होंने अपनी लेखनी से कई क्षेत्रों में नाम कमाया है। साल 2023 में रिलीज हुए गीत वंदे भारतम समेत कई उल्लेखनीय प्रोजेक्ट्स में उनकी लेखनी ने खूब वाहवाही बटोरी।

नीलम ने न केवल संगीत बल्कि फिल्मों से जुड़ी कई प्रोजेक्ट्स में भी महत्वपूर्ण योगदान दिए हैं। मनोज मुंतशिर खुद भी हिंदी सिनेमा और संगीत जगत में गीतों और लेखन के लिए मशहूर हैं।

मनोज ने कपिल शर्मा के शो में बताया था कि एक बार उनकी शादी टूट गई थी, क्योंकि उन्होंने अपने पहले प्यार की जगह करियर को प्राथमिकता दी थी।

उन्होंने बताया था कि शादी की सारी तैयारियां हो चुकी थी। कार्ड वगैरह सब छप चुके थे। वहीं, उससे पहले लड़की के भाई ने मुझसे करियर के बारे में पूछा, तो मैंने कहा कि भाई मैं गीतकार बनूंगा। उन्होंने कहा कि वो तो ठीक है, पर काम क्या करोगे? मैंने उनसे कहा कि झूठ नहीं बोलूंगा, लेकिन मुझे जिंदगीभर गानों के बोल लिखने हैं। हम वापस आ गए और शादी टूट गई। मैं उस लड़की को प्यार करता था, लेकिन शादी और राइटिंग के बीच च्वाइस थी और मैंने राइटिंग चुनी।

उत्तर प्रदेश के अमेठी में रहने वाले मनोज मुंतशिर इलाहाबाद यूनिवर्सिटी से ग्रेजुएशन खत्म करने के बाद किस्मत आजमाने के लिए मुंबई पहुंचे। यहां उन्होंने गीतकार और डायलॉग राइटर के तौर पर करियर बनाना शुरू किया।

मनोज ने बाहुबली-द बिगनिंग और बाहुबली-द कंकलून के हिंदी वर्जन, जय गंगाजल, एम एस धोनी-द अनटोलड स्टोरी, और बादशाहो जैसी फिल्मों के गाने लिखे हैं। इसके अलावा, उन्होंने एक विलेन, हाफ गर्लफ्रेंड, बत्ती गुल मीटर चालू, कबीर सिंह और केसरी जैसी फिल्मों में भी गाने लिखे।

कहो न कहो की धुन पर मल्लिका शेरावत फैस संग थिरकी

अभिनेत्री मल्लिका शेरावत ने हाल ही में एक कार्यक्रम में शिरकत की, जहां उनके सुपरहिट गाने कहो न कहो ने माहौल को जोशपूर्ण बना दिया। इस मौके पर मल्लिका के फैस और होस्ट गाने को गाते और झूमते नजर आए। अभिनेत्री ने इस खास पल का वीडियो पोस्ट किया। मल्लिका ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो पोस्ट किया, जिसमें होस्ट पहले कहो न कहो गाना गाता है, जिसके साथ मल्लिका और उनके फैस उत्साह के साथ थिरकने लगते हैं। होस्ट ने भीड़ को और जोश दिलाते हुए सभी को इस गाने को पूरे उत्साह के साथ गाने के लिए प्रेरित किया। माहौल इतना जीवंत था कि पूरा स्टेडियम एक साथ नाचता-गाता दिखाई दिया।

मल्लिका ने इस वीडियो के साथ कैप्शन में लिखा, जब मेरे फैस मेरे साथ कहो ना कहो गाने पर झूमते हैं, तो बहुत अच्छा लगता है। वो जोश, वो प्यार, वो मस्तीज् पूरा स्टेडियम जैसे साथ नाच रहा हो। आपका प्यार ही है जो मुझे आगे बढ़ने की ताकत देता है, हमेशा।

कहो न कहो गाना साल 2004 में रिलीज हुई फिल्म मर्डर का है। इस गाने को आमिर जमाल ने गाया है, जबकि इसके बोल सैय्यद कादरी ने लिखे और संगीत अनु मलिक ने तैयार किया।

अनुराग बसु के निर्देशन में बनी इस फिल्म में मल्लिका शेरावत और इमरान हाशमी ने मुख्य भूमिकाएं निभाई थीं। यह फिल्म इमरान हाशमी के करियर की पहली हिट फिल्म मानी जाती है, जिसने उन्हें रातोंरात स्टार बना दिया। फिल्म का निर्माण मुकेश भट्ट ने किया था, और यह उस समय



की सुपरहिट थ्रिलर फिल्मों में से एक थी।

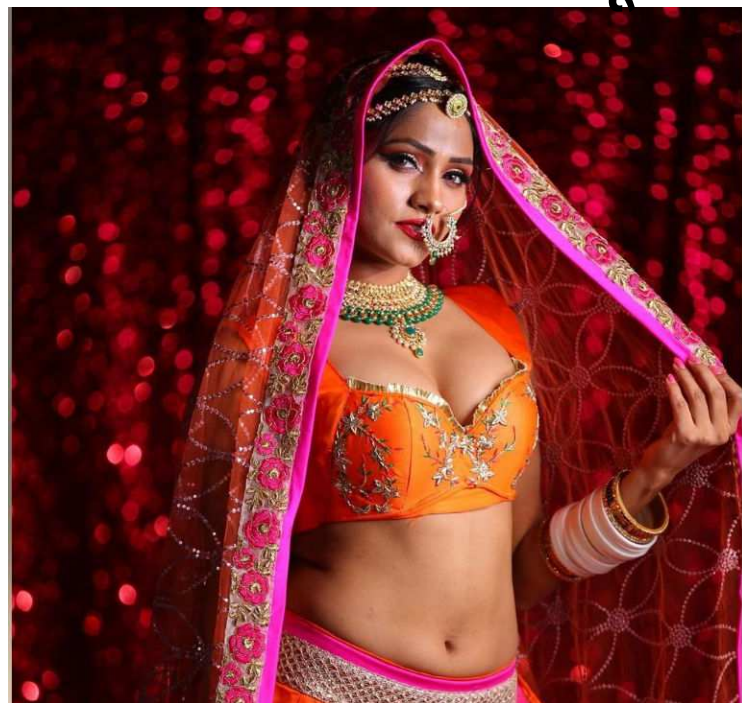
मल्लिका ने मर्डर, ख्वाहिशें, बचकर रहना रे बाबा, डर्टी पॉलिटिक्स, गुरु, वेलकम, प्यार के साइड इफेक्ट्स, डबल धमाल, और जीनत जैसी कई शानदार फिल्मों में।

इसी के साथ वह हॉलीवुड फिल्म द मिथ, पॉलिटिक्स ऑफ लव, और टाइम रेडर्स में भी नजर आ चुकी हैं।

हाल ही में उन्हें राजकुमार राव और तृप्ति डिमरी के विक्री विद्या का वो वाला वीडियो में देखा गया था।

नेहा कक्कड़ के गाने एक तो कम जिंदगानी पर झूमी भोजपुरी एक्ट्रेस श्वेता शर्मा, दिखाए नोरा फतेही जैसे डांस मूव्स

भोजपुरी इंडस्ट्री में अब डांस और एक्टिंग के अलावा सोशल मीडिया पर भी कलाकारों की खास मौजूदगी देखने को मिलती है। आज के दौर में इंस्टाग्राम फैस से जुड़ने का एक आसान और मजेदार जरिया बन गया है, जहां कलाकार अपनी जिंदगी के छोटे-छोटे पल, परफॉर्मेंस और खास इवेंट्स की झलकियां फैस के साथ साझा करते हैं। इस कड़ी में रविवार को भोजपुरी इंडस्ट्री की लोकप्रिय एक्ट्रेस श्वेता शर्मा ने भी अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक खास वीडियो पोस्ट किया। पोस्ट ने उनके फैस के बीच काफी चर्चा बटोरी है। इस वीडियो में श्वेता शर्मा ने अपनी जबरदस्त डांसिंग स्किल्स दिखाते हुए नेहा कक्कड़ के गाने एक तो कम जिंदगानी पर परफॉर्म किया है, जो सोशल मीडिया पर खूब देखा जा रहा है। श्वेता शर्मा के इस इंस्टाग्राम पोस्ट में उन्होंने एक इवेंट में अपनी परफॉर्मेंस का वीडियो शेयर किया है, जिसमें वह बड़े ही जोश के साथ डांस करती नजर आ रही हैं। उनका डांस इतना खूबसूरत और दमदार है कि हर कोई उनके वीडियो को दोबारा जरूर देख रहा है। वीडियो में वह नेहा कक्कड़ और यश नारवेकर के गाने एक तो कम जिंदगानी पर नोरा फतेही की स्टाइल में डांस करती दिख रही हैं।



अपने शानदार डांस मूव्स से श्वेता ने स्टेज पर धमाल मचा दिया। वीडियो के साथ उन्होंने कैप्शन में लिखा है, प्यार दो प्यार लो पर पावर पैक और एनर्जेटिक परफॉर्मेंस। स्टेज पर मजा दिया धमाल। प्योर वाइब्स। ऑडियंस ने भरपूर एन्जॉय किया।

बात करते हैं गाने एक तो कम जिंदगानी की, तो इस गाने को नेहा कक्कड़ और यश नारवेकर ने गाया है। वहीं म्यूजिक

तनिष्क बागची ने दिया है। यह गाना एक पुराने क्लासिक गीत प्यार दो प्यार लो का रीमिक्स वर्जन है, जो पहले सपना मुखर्जी ने गाया था।

बता दें कि हाल ही में श्वेता शर्मा को पवन सिंह के गाने घाघरी के लिए खूब सराहना मिली। म्यूजिक वीडियो में उनके ग्लैमरस लुक ने चार चांद लगा दिए। वहीं, पवन सिंह के अलग अंदाज इंटरनेट पर खूब चर्चित हुआ था।

मन विज्ञान की अनंत कहानी

कृष्णलता यादव

सच्चे प्रेमी प्रेम के रूप में संसार में अपने स्थाई चरण चिन्ह छोड़ जाते हैं। उन चिन्हों को देखकर अनायास मुंह से निकलता है-प्रेम हो तो ऐसा। अब प्रश्न उठता है कि प्रेम है क्या? वास्तव में प्रेम का फलक इतना विस्तृत है कि इसकी व्याख्या करने के लिए सात समुद्रों की स्याही भी कम रह जाएगी। फिर भी कहा जा सकता है कि प्रेम जीवन का वह वक्त है जिसमें अंधेरों में भी दोपहर की धूप झलकती है।

प्रेम त्याग है, तपस्या है, समर्पण है, शक्ति है, भक्ति है, अभिव्यक्ति है। आनंद का स्रोत है, ध्यान है, समाधि है। सरसता का सागर है, अजर है, अमर है, मौन है, मुखर है, वासंती समीर है, स्थाई रंग का अबीर है। यह गद्य है, पद्य है, स्थूल है, सूक्ष्म है, महाकाव्य है, साथ ही मन का विज्ञान है। प्रेम न पुरस्कार चाहता है, न उपहार। प्रेम में प्रदर्शन की कोई गुंजाइश नहीं।

प्रेम की डगर पर न भौतिकता का राग है और न अहं की मारामारी। कहा भी गया है-प्रेम गली अति सांकरी, ता में दो न समाहीं। साहित्य साक्षी है कि जब तक चांद-सितारे रहेंगे तब तक प्रेम कथाएं भी रहेंगी। प्रेम की निशानियों को प्रेमी मरते दम तक अपने साथ रखता है। यदि कभी इकट्ठा किया जाए तो प्रेम की बड़ी धरोहर सामने होगी। प्रेम की पीड़ा का ओर-छोर नहीं-पीर प्रेम की बरनी न जाई। मीराबाई ने भी गाया है-हे री! मैं तो प्रेम दीवानी, मेरो दर्द न जाने कोय।

प्रेम की पूंजी लुटाने पर घटती नहीं, जलाने पर जलती नहीं, गलाने पर गलती नहीं और उड़ाने पर उड़ती नहीं। इस पूंजी को जोड़ना, खांडे की धार पर चलने जैसा है। लेकिन एक बार यह पूंजी जुड़ी तो जुड़ी। इस पूंजी का स्वामी सजातीय-विजातीय, लाभ-हानि, यश-अपयश, रूप-रंग, कद-काठी, पद-प्रतिष्ठा, आयु-लिंग तथा गुणा-भाग के दायरे से मुक्त होता है। प्रेम तर्क से परे होता है। इसलिए कहा जाता है-सबसे ऊंची प्रेम कमाई। इस कमाई के बाद ?कुछ और% की तृष्णा, लालसा, कामना नहीं रह जाती। चेहरे से नूर टपकता है। सादगी में भी सौंदर्य बिखर-बिखर जाता है। मन में सदा वसंत की बहार होती है। रोम-रोम से रूहानी खुशबू का पैगाम मिलता है। जुबां पर प्यार के नगमे होते हैं। ज्ञानेंद्रियों की पौ बारह होती है। सोच व भाव का स्तर उर्ध्वमुखी हो जाता है। दिल की उदारता कई गुणा बढ़ जाती है। स्वभाव में तरलता समाती चली जाती है। प्रेमी के हाथ प्यार, त्याग, परोपकार के चिराग जलाते हैं। मन में उल्लास समाते नहीं बनता। आंखें अदृश्य स्थानों पर निहित इनसानी रोशनी देख लेती हैं।

एक महिला अति प्रतिकूल जलवायु में भी फूलों को खिला लेती थी। उससे इसका रहस्य पूछा गया तो वह बोली-?बात बहुत सीधी-सी है। मैं फूलों से प्यार करती हूं और खिलने का उपाय वे स्वयं मुझे बता देते हैं। मेरी मान्यता है कि प्रेम पवित्रता है और पवित्रता प्रेम है। संत-मुनि कहते आए हैं-आओ हम मन की सीपी में प्रेम का मोती संजो लें और किसी भी स्थिति में उसकी आब कम न होने दें। हर घड़ी को प्रेममयी बनाने से जीवन-गाथा वन्दनीय हो जाती है। यह प्रेम ही है जो मानव को मानव के, आत्मा को परमात्मा के निकटतम ले आता है, बीच की दूरियां

मिटता है।

कोई रूप, कोई कला, कोई काव्य ऐसा होता है जो हर दर्शक या श्रोता को अभिभूत कर देता है। उस रूप के भौतिक आकर्षण को कोई खुदाई नूर कह देता है तो कोई पारस रूप कह देता है। वस्तुतः अपनी प्रेममयी शक्ति के बल पर वह अलौकिक के साथ जुड़ जाता है। ?यूसुफ जुलेखा% आख्यान में यूसुफ ऐसे ही रूप वाला था। जुलेखा को जब आभास हुआ कि वह एक गडरिये से प्रेम करने लगी है तो उसने अपने आसपास की महिलाओं को बुलाया और यूसुफ को कैद से निकाल कर चौकी पर बिठाया। सभी महिलाओं को एक-एक नीबू व एक-एक चाकू पकड़ाया और नीबू काटने को कहा। वे सब की सब चाकू से अपना हाथ काट बैठीं। तब जुलेखा ने कहा कि यूसुफ को देखकर कोई भी प्रेम करने लगेगा। वह वजीर कन्या उस पर मरती रही पर वह उससे उदासीन रहा। यूसुफ के प्रेम में वह मलिन हो गई, चेहरे पर झुर्रियां पड़ गईं, बाल पक गए। जब यूसुफ को राजसम्मान से अलंकृत किया गया तो शहर में उसकी सवारी निकली। अस्त-व्यस्त बालों और वस्त्रों में जुलेखा भी उसे देखने के लिए भीड़ में खड़ी थी। यूसुफ ने उसे देखा तो उतर कर उसके पास गया। अपने हाथों से उसे स्पर्श किया, जिससे जुलेखा का युवा सौंदर्य लौट आया। यह प्रेम का प्रभाव था।

प्रेम की पातियों और प्रेम की बातों का रस अलौकिक है। कवियों-लेखकों ने प्रेम पर जमकर कलम चलाई है। सच्चा प्रेम रूहानी है। इसकी अनंत कहानी है - कहने-सुनने वाले भले ही बदलते रहें, प्रेम की कहानी जारी रहेगी।

वेट मशीन पर अपना वजन करते वक्त इन जरूरी बातों का रखें ध्यान

वेट लॉस करना आसान नहीं है। इसके लिए आपको कड़ी मेहनत और डेडिकेशन की जरूरत होती है। जब बात डाइट की आती है तो खुद पर कंट्रोल रखना होता है, एक्ससाइज करनी होती है। और ये सारी मेहनत करने के बाद जब आप वेट मशीन पर अपना वजन करें और आपको उसमें अंतर नजर आए तो कितनी खुशी होती है ना। लेकिन हम आपको बता रहे हैं कि आखिर अपना वजन नापते वक्त आपको किन बातों का ध्यान रखना चाहिए...

3 जरूरी बातों का रखें ध्यान

वेट मशीन पर अपना वजन लेना आसान नहीं है। अलग-अलग तरह के स्केल्स और मशीन बाजार में उपलब्ध है लिहाजा आपके लिए कौन सी मशीन सही है, दिन का कौन सा समय वजन देखने के लिए सबसे सही माना जाता है...इस तरह की कई बातें हैं जिनका आपको ध्यान रखना चाहिए। लिहाजा मशीन पर अपना वेट देखते वक्त इन 3 बातों का ध्यान जरूर रखें।

अपने वेट का रेकॉर्ड मेनटेन करें

वेट स्केल पर अगर वजन में जरा सी भी कमी नजर आए तो वो किसी अचीवमेंट से कम नहीं लगता लेकिन इन बदलावों पर लगातार नजर रखना जरूरी है और इसके लिए आप चाहें तो एक जर्नल मेनटेन कर सकते हैं या फिर ऐप का इस्तेमाल करें या फिर हर बार जब आप वेट मशीन पर चढ़ें और अपना वजन देखें तो उसे कहीं नोट कर लें। ऐसा करने से आपके वेट लॉस प्रोसेस में एकरूपता बनी रहेगी और आप सही दिसा में आगे बढ़ रहे हैं या नहीं ये भी पता चल जाएगा।

वेट चेक करने के लिए सुबह का वक्त है सही

दिन खत्म होते वक्त अपना वजन चेक करने की बजाए सुबह उठते के साथ सबसे पहले अपना वजन चेक करें। ऐसा इसलिए क्योंकि सुबह उठते के साथ आपका शरीर फ्रेश रहता है, रात भर की नींद के बाद शरीर आराम में रहता है, खाने को पचाने के लिए शरीर को पूरा समय मिलता है। ऐसे में अगर आप सुबह उठते के साथ सबसे पहले अपना वेट चेक करें तो आपको ऐक्युरेट और एकदम सही रीडिंग मिलने के चांस बढ़ जाते हैं।



सू- दोकू क्र.025									
	8				1			5	
6				8				2	3
	3				2			1	
		3			9			5	4
5				3					9
		4			2				6
4				2		3			6
			6					8	7
	2	9	7			6			
नियम		सू-दोकू क्र 24 का हल							
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है। 2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है। 3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।		5	3	9	7	4	8	6	2
		2	1	6	5	9	3	4	7
		4	7	8	1	6	2	3	5
		3	6	1	8	5	9	2	4
		8	5	2	3	7	4	1	9
		7	9	4	2	1	6	8	3
		6	4	7	9	2	1	5	6
		1	8	5	4	3	7	9	6
		9	2	3	6	8	5	7	1

प्रतिदिन स्नान करना आवश्यक क्यों ?

हर दिन स्नान करने से आप स्वयं को ताजा और ऊर्जावान महसूस करते हैं। हालांकि, कई बार ऐसा भी होता है कि आप दिन में एक बार भी स्नान नहीं कर पाते हैं, अगर ऐसा है और आपको न नहाने की आदत है तो आपको ज्ञात नहीं कि आप अपने स्वास्थ्य के साथ कितना बड़ा खिलवाड़ कर रहे हैं।

इस आर्टिकल में हम आपको बता रहे हैं कि हर दिन नहाने से क्या लाभ होता है। सबसे पहले नहाने से शरीर की गंदगी और मृत त्वचा निकल जाती है। आलस्य दूर भाग जाता है और शरीर में ताजगी महसूस होती है। कुछ लोग डिओडोरेंट या गीले नैपकिन का इस्तेमाल करते हैं, इससे शरीर साफ हो जाता है लेकिन अंदर से फ्रेशनेस महसूस नहीं होती है। शरीर को साफ बनाएं रखने के लिए सही तरीके से स्नान करने की आवश्यकता होती है। प्रतिदिन नहाने के क्या फायदे होते हैं जानिए:

1. दुर्गंध दूर भगाएं - शरीर से आने वाली गंदी बदबू को प्रतिदिन स्नान से ही दूर भगाया जा सकता है। शरीर में बैक्टीरिया उत्पन्न होते हैं जिससे त्वचा में रासायनिक प्रक्रियाओं के चलते गंदी बदबू आने लगती है। ऐसे में डिओ आदि से बदबू तो दूर भाग जाती है लेकिन वो बैक्टीरिया नहीं मरते हैं।

2. मुहांसे दूर करे- प्रतिदिन स्नान करने से चेहरे पर कील मुहांसे नहीं होते हैं क्योंकि



5. त्वचा की स्थिति बदतर होना - प्रतिदिन स्नान न करने से त्वचा सम्बंधी कई समस्याएं हो सकती हैं। सबसे पहले त्वचा में रूखापन आ सकता है, साथ ही खुजली या संक्रमण भी हो सकता है।

6. तैलीय बाल - अगर आप स्नान प्रतिदिन नहीं करते हैं तो बालों को कब धुलते हैं, शायद महीने में एक बार। अरे जनाब, ऐसा कतई न करें। हर दूसरे से तीसरे दिन बालों सहित स्नान करें। इससे बालों में गंदगी जमा नहीं होगी। साथ ही साथ आप गंदे-गंदे से नहीं दिखेंगे।

7. सामान्य गंदगी - स्नान न करने से आपकी बगलों से ऐसी बदबू आएगी कि आपको लगेगा कि सड़ प्याज बदबू कर रहा है। साथ ही साथ त्वचा भी बहुत गंदी हो जाएगी। अपनी त्वचा के प्रति लापरवाह हैं।

उत्तराखंड में इस साल 4.25 लाख टन धान खरीद का लक्ष्य, 48 से 72 घंटे में किसानों को भुगतान

रामनगर(आरएनएस)। उत्तराखंड में खरीफ सीजन की धान कटाई के साथ ही सरकारी धान खरीद प्रक्रिया भी तेजी से शुरू हो गई है। राज्य सरकार ने इस वर्ष कुल 5.25 लाख टन धान खरीदने का लक्ष्य तय किया है जिसमें कुमाऊं मंडल को 4.25 लाख टन और गढ़वाल मंडल को 0.5 लाख टन धान खरीदने का लक्ष्य दिया गया है।

एक अक्टूबर 2025 से धान और मंडुवा की खरीद की प्रक्रिया शुरू: राज्य भर में एक अक्टूबर 2025 से धान और मंडुवा की खरीद की प्रक्रिया आधिकारिक रूप से शुरू की जा चुकी है। इसके लिए प्रदेश भर में 625 क्रय केंद्र स्थापित किए गए हैं, जिनमें से कुमाऊं मंडल में 276 केंद्र संचालित किए जा रहे हैं।

उत्तराखंड में इस साल 4.25 लाख टन धान खरीद का लक्ष्य 48 से 72 घंटों के भीतर भुगतान: खाद्य विभाग के आरएफसी चंद्र सिंह मार्तोलिया ने बताया कि किसानों की सुविधा के लिए ई-खरीद पोर्टल पर पंजीकरण अनिवार्य किया गया है। पंजीकृत किसानों को उनका भुगतान 48 से 72 घंटे के भीतर उनके खातों में हस्तांतरित किया जाएगा। 80 प्रतिशत



भुगतान किया जा चुका: उन्होंने बताया कि अब तक किसानों को 80 प्रतिशत भुगतान किया जा चुका है, जबकि धान खरीद प्रक्रिया निरंतर जारी है। मार्तोलिया ने बताया कि अब तक राज्य में 22 प्रतिशत धान की खरीद पूरी हो चुकी है और विभाग को उम्मीद है कि 30 नवंबर तक 100 प्रतिशत लक्ष्य हासिल कर लिया जाएगा।

धान का न्यूनतम समर्थन मूल्य: धान खरीद की अंतिम तिथि 31 दिसंबर 2025 निर्धारित की गई है। इस वर्ष सरकार ने धान का न्यूनतम समर्थन मूल्य (डैच) सामान्य श्रेणी के लिए ८2369 प्रति क्विंटल और ग्रेड-ए श्रेणी के लिए ८2389 प्रति क्विंटल तय किया है।

किसान को भुगतान में देरी न हो: विभागीय अधिकारियों के अनुसार मौसम में सुधार आने के बाद किसानों ने खेतों में कटाई और बिक्री की गतिविधियों में तेजी दिखाई है। किसानों को अब खरीद केंद्रों पर अपनी उपज बेचने में आसानी हो रही है। सरकार की ओर से स्पष्ट निर्देश दिए गए हैं कि किसी भी किसान को भुगतान में देरी न हो और केंद्रों पर पारदर्शिता के साथ खरीद की जाए।

इसके साथ ही जिलास्तरीय समितियों को नियमित निरीक्षण करने के निर्देश भी जारी किए गए हैं। आरएफसी मार्तोलिया ने कहा कि विभाग यह सुनिश्चित करने में जुटा है कि किसान को उचित मूल्य और समय पर भुगतान मिले। सरकार का लक्ष्य है कि इस वर्ष राज्य में धान खरीद प्रक्रिया पूरी तरह पारदर्शी और किसान हित में सफल हो।

विरासत मेले में सूचना एवं लोक संपर्क विभाग का स्टाल बना आकर्षण का केंद्र

देहरादून (आरएनएस)। देहरादून में आयोजित हो रहे प्रसिद्ध विरासत मेले में इस बार सूचना एवं लोक संपर्क विभाग का स्टाल लोगों के बीच खास आकर्षण का केंद्र बना हुआ है। स्टाल पर बड़ी संख्या में स्थानीय नागरिक, विद्यार्थी और युवा पहुंच रहे हैं और राज्य सरकार की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी प्राप्त कर रहे हैं।

विभाग द्वारा इस स्टाल में केंद्र एवं राज्य सरकार की योजनाओं की विस्तृत जानकारी उपलब्ध कराई जा रही है। स्टाल पर प्रदर्शित डिजिटल स्क्रीन, पोस्टर, वीडियो और इंटरएक्टिव डिस्प्ले के माध्यम से आगंतुकों को योजनाओं की जानकारी सरल और रोचक ढंग से दी जा रही है। मौके पर लोगों को योजनाओं के लाभ और आवेदन प्रक्रिया से भी अवगत कराया जा रहा है।

खास बात यह रही कि युवा वर्ग में इस स्टाल को लेकर जबरदस्त उत्साह देखने को मिल रहा है। कई युवा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की तस्वीरों एवं वीडियो के साथ सेल्फी भी ले रहे हैं। युवाओं का कहना है कि इस तरह के प्रदर्शन न केवल जानकारीपूर्ण होते हैं बल्कि प्रेरणादायक भी हैं, क्योंकि इससे सरकार की उपलब्धियों और जनहित में किए जा रहे प्रयासों की झलक मिलती है।

आगंतुकों ने विभाग की इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि मेले में लगाए गए ऐसे जन-जागरूकता स्टाल जनता तक सरकारी योजनाओं को पहुँचाने का एक प्रभावी माध्यम साबित हो रहे हैं। विरासत मेले में सूचना एवं लोक संपर्क विभाग का यह स्टाल एक ओर जहाँ सूचना प्रसार का सशक्त मंच बन रहा है, वहीं दूसरी ओर युवाओं के लिए आकर्षण और प्रेरणा का केंद्र भी साबित हो रहा है।

दीपावली का पर्व अंधकार पर प्रकाश और असत्य पर सत्य की विजय का प्रतीक : धामी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से रविवार को मुख्यमंत्री आवास में मंत्रीगण, विधायकगण, भारतीय प्रशासनिक सेवा, पुलिस तथा वानिकी सेवाओं के अधिकारीगणों और प्रदेशभर से आए लोगों ने भेंट कर दीपावली पर्व की हार्दिक शुभकामनाएं दीं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सभी आगंतुकों का अभिवादन करते हुए उन्हें तथा उनके परिवारजनों को दीपावली की मंगलकामनाएं दीं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि दीपावली का पर्व अंधकार पर प्रकाश और असत्य पर सत्य की विजय का प्रतीक है। यह पर्व हमें समाज में प्रकाश, पवित्रता और सकारात्मक ऊर्जा फैलाने का संदेश देता है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि

दीपावली को लेकर राजाजी टाइगर रिजर्व में हाई अलर्ट घोषित

देहरादून(आरएनएस)। दीपावली को लेकर राजाजी टाइगर रिजर्व में हाई अलर्ट घोषित है। कर्मचारियों को पार्क में 24 घंटे गश्त करने के निर्देश दिए हैं। जिसके बाद संवेदनशील क्षेत्रों में चौकसी बढ़ा दी गयी है। वन क्षेत्र में अवैध रूप से प्रवेश करने वालों पर सख्त कार्रवाई की तैयारी है। दरअसल, दीपावली पर तंत्र-मंत्र के लिए उल्लू की मांग बढ़ जाती है। ऐसे समय में संरक्षित वन क्षेत्रों में उल्लू को पकड़ने के लिए तस्कर सक्रिय हो जाते हैं। तंत्र-मंत्र में दीपावली के दौरान चौकड़ी पूजा, यंत्र पूजा और तंत्र पूजा में उल्लू का उपयोग किया जाता है। लक्ष्मी पूजन के लिए कई तांत्रिक उल्लू की मांग करते हैं। ऐसे में उल्लू शिकार व तस्करी की आशंका बढ़ जाती है। इसको देखते हुए राजाजी टाइगर रिजर्व में अतिरिक्त सतर्कता बरती जा रही है। देर शाम वन विभाग की पांच टीमों ने हरिपुरकलां के पास सपेरा बस्ती व आसपास क्षेत्र में चेकिंग अभियान चलाया। इस दौरान डिप्टी रेंजर गणेश बहुगुणा, अश्विनी पांडे, दिगम्बर, जयपाल, अंकित आदि रहे।



दीपावली का पर्व प्रदेशवासियों के जीवन में नई उम्मीद, समृद्धि और खुशहाली लेकर आएगी।

मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों को दीपावली की शुभकामनाएं देते हुए कहा

कि सभी लोग इस पर्व को स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण और आपसी सद्भाव के साथ मनाएं। उन्होंने प्रदेश की सतत विकास यात्रा में सभी नागरिकों से सहयोग का आह्वान किया है।

भारी मात्रा में चरस सहित एक दबोचा



हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 302 ग्राम चरस बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम कोतवाली मनेरी पुलिस ने नशा तस्करी की एक सूचना के बाद क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया हुआ था। इस दौरान पुलिस को बार्सू गांव की ओर से गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर आने वाले रास्ते पर एक संदिग्ध 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 से 302 ग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम रामराज सिंह राणा पुत्र हुकम सिंह राणा बताया। पुलिस ने उसे एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहाँ से उसे जेल भेज दिया गया है। बरामद चरस की कीमत 60 हजार रुपये बतायी जा रही है।

हनुमान जन्मोत्सव पर हुई विशेष पूजा अर्चना

हमारे संवाददाता

देहरादून। माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर महादेव देहरादून में आज श्री हनुमान जन्मोत्सव के अवसर पर विशेष सिंदूर का चोला धारण, पूजा अर्चना, संगीतमय सुंदरकांड पाठ, भजन कीर्तन, प्रसाद वितरण और विशेष आरती का आयोजन किया गया।

मंदिर के संस्थापक योगाचार्य डा. बिपिन जोशी के सानिध्य में हनुमान जी को सिंदूर का चोला धारण कराया गया, नए वस्त्र आभूषण धारण कर विशेष पूजा अर्चना के साथ पंडित कमल जोशी और मंडली द्वारा संगीतमय सुंदरकांड पाठ, भजन कीर्तन और विशेष आरती की गई योगाचार्य डा. बिपिन जोशी ने दीप पर्व दीपावली की शुभ कामनाएं देते



हुए विश्व शांति, देश के चहुमुखी विकास देवभूमि उत्तराखंड की सुख शांति और समृद्धि की मंगल कामना की गई, सायंकाल मे दक्षिणमुखी हनुमान जी के चरणों में दीपोत्सव मनाया जाएगा और पुष्प वर्षा भी होगी।

आज के कार्यक्रम में राम सेवक शर्मा, भगवती जोशी, गीता जोशी, एडवोकेट तनुज जोशी, राघव शर्मा, हर्षपति रयाल, ऋषिपाल, पंडित राहुल बडोनी, पंडित हितेश पंत, संतोष कुमार आदि का विशेष सहयोग रहा।

सीएम धामी ने 'प्रथम धन्वन्तरि महोत्सव' में वर्चुअल रूप से प्रतिभाग किया

कार्यालय संवाददाता
यमकेश्वर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को मालाग्राम, यमकेश्वर में आयोजित 'प्रथम धन्वन्तरि महोत्सव' में वर्चुअल रूप से प्रतिभाग किया। उन्होंने सभी को 'प्रथम धन्वन्तरि महोत्सव' की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यमकेश्वर के मालाग्राम में स्थापित 'हर्बल वर्ल्ड हिमालय श्री धन्वन्तरि धाम' आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा का पूरे विश्व में एकमात्र समग्र केंद्र है। यह धाम भारत की "आरोग्य संस्कृति" का जीवंत स्वरूप होगा, जहां हमारे महान ऋषि-मुनियों द्वारा स्थापित स्वास्थ्य सिद्धांतों के साथ-साथ वनस्पति विज्ञान आधारित 9 प्रमुख चिकित्सा पद्धतियों और विश्व की लगभग 964 चिकित्सा विधाओं का अद्भुत संगम देखने को मिलेगा।

मुख्यमंत्री ने विश्वास व्यक्त किया कि यह पवित्र स्थल आयुर्वेद, योग, औषध ीय वनस्पतियों और समग्र स्वास्थ्य के क्षेत्र में उपयोगी होने के साथ ही प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में नवाचार, अनुसंधान और प्रशिक्षण को बढ़ावा देने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद विश्व की एक ऐसी विशिष्ट चिकित्सा प्रणाली है जो प्राचीन काल से ही मानव सभ्यता का आरोग्य सुनिश्चित करती आ रही है। आयुर्वेद के समग्र



दृष्टिकोण के कारण आज इसकी स्वीकार्यता लगातार बढ़ती जा रही है। आयुर्वेद हमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तीनों रूप से स्वस्थ बनाता है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में प्राचीन आयुर्वेदिक चिकित्सकीय पद्धतियों को बढ़ावा देने और लोगों को स्वस्थ जीवन प्रदान करने के उद्देश्य से आयुष मंत्रालय की स्थापना की गई। जिसके अंतर्गत 'राष्ट्रीय आयुष मिशन' और 'प्रकृति परीक्षण अभियान' जैसे विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से आज जहां एक ओर नागरिकों में स्वास्थ्य और आरोग्य स्थापित किया जा रहा है, वहीं आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में अनुसंधान, प्रशिक्षण और नवाचार को भी प्रोत्साहन दिया जा रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार

प्रदेश में आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार के लिए निरंतर कार्य कर रही है। प्रदेश में आयुष आधारित 300 से अधिक आयुष्मान आरोग्य केंद्र संचालित किए जा रहे हैं। प्रदेश के प्रत्येक जनपद में 50 और 10 बेड वाले आयुष चिकित्सालयों की स्थापना भी की जा रही है। प्रदेश में आयुष नीति को लागू कर औषधि निर्माण, वेलनेस, शिक्षा, शोध और औषधीय पौधों के उत्पादन एवं संवर्धन के लिए भी ठोस कदम उठाए जा रहे हैं। राज्य सरकार आगामी वर्षों में आयुष टेली-कंसल्टेशन सेवाओं की शुरुआत करने के साथ-साथ 50 नए योग और वेलनेस केंद्रों की स्थापना करने दिशा में भी कार्य कर रही है। प्रदेश में योग, ध्यान और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में शोध को बढ़ावा देने के लिए 10 लाख रुपये तक के अनुदान का प्रावधान भी किया है। प्रदेश में आयुर्वेदिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा, योग और आध्यात्मिक पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए गढ़वाल और कुमाऊं मंडलों में एक-एक स्पिरिचुअल इकोनॉमिक जोन की स्थापना की जा रही है। कार्यक्रम में विधानसभा अध्यक्ष श्रीमती ऋतु खण्डूड़ी भूषण, कैबिनेट मंत्री डॉ. धन सिंह रावत, पूर्व मुख्यमंत्री डॉ. रमेश पोखरियाल निशंक, स्वामी रामदेव, आचार्य बालकृष्ण, बाबा हटयोगी उपस्थित थे।

धनतेरस की रात दून अस्पताल के बाहर चली गोली, एक घायल

हमारे संवाददाता
देहरादून। धनतेरस की रात आपसी विवाद के चलते एक पक्ष द्वारा दूसरे पक्ष के लोगों पर गोली चला दी गयी। जिसमें एक व्यक्ति गम्भीर रूप से घायल हो गया। जिसे अस्पताल पहुंचाया गया जहां उसकी हालत चिंताजनक बनी हुई है। हालांकि सूचना मिलने पर पुलिस ने तत्काल मौके पर पहुंच कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी है।



जानकारी के अनुसार बीती देर रात लगभग 2 बजे राजपुर क्षेत्रान्तर्गत कैनाल रोड स्थित कैंटीन के पास दो पक्षों के बीच किसी बात को लेकर झगड़ा हो गया, जिसमें एक पक्ष से आयुष्मान कौशिक पुत्र नवनीत कौशिक निवासी रायपुर, देहरादून, दिशांत सिंह राणा पुत्र बलवंत सिंह राणा निवासी होसला, जनपद उत्तरकाशी व माही निवासी राजपुर रोड, देहरादून अपने उपचार/मेडिकल हेतु दून अस्पताल आये। इस दौरान कुछ देर के लिये वह अस्पताल के बाहर चाय पीने आए तो अचानक दूसरे पक्ष से नृपेंद्र धामा निवासी बागपत व रोहन निवासी अज्ञात भी दून अस्पताल उपचार हेतु पहुंचे। जहां दोनों पक्षों की आपस में पुनः कहासुनी हो गयी तथा इस दौरान दूसरे पक्ष से आये दोनो व्यक्तियों द्वारा दून हॉस्पिटल के बाहर दिशांत सिंह राणा पर गोली चला दी।

घायल दिशांत सिंह राणा को उसके साथियों द्वारा तत्काल उपचार हेतु दून अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घटना की सूचना मिलने पर पुलिस बल तत्काल मौके पर पहुंचा, घटना की संवेदनशीलता के दृष्टिगत एसएसपी देहरादून के निर्देशों पर आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज करते हुए उनकी धरपकड़ हेतु अलग-अलग टीमें गठित की गई है। जिनके द्वारा आरोपियों के सभी सम्भावित स्थानों पर दबिशें दी जा रही है।

नाबालिग से दुष्कर्म का आरोपी दबोचा

हमारे संवाददाता
टिहरी। नाबालिग से दुष्कर्म मामले में फरार हो चुके व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।
जानकारी के अनुसार बीते रोज टिहरी पुलिस द्वारा नाबालिग से दुष्कर्म मामले में मुकदमा दर्ज किया गया था। मामले की गंभीरता एवं संवेदनशीलता को देखते हुए आरोपी मुकेश महतो पुत्र भिखारी महतो निवासी ग्राम सनवरिया, थाना सिरसिया, जिला बेतिया (बिहार), उम्र 28 वर्ष की तलाश एवं गिरफ्तारी हेतु थाने स्तर से दो पुलिस टीमों का गठन किया गया। पुलिस टीमों द्वारा लगातार किए गए प्रयासों एवं सघन तलाश के फलस्वरूप आज सुबह आरोपी मुकेश महतो को टिहरी के ग्राम मथलाऊ से गिरफ्तार किया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

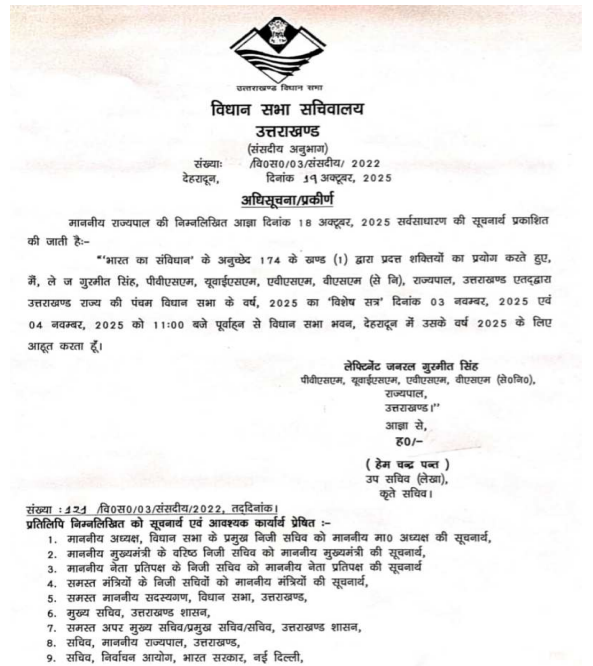


3 व 4 नवम्बर में होगा उत्तराखण्ड विधानसभा का विशेष सत्र

हमारे संवाददाता
देहरादून। उत्तराखण्ड राज्य गठन के 25 साल पूरे होने पर नवंबर माह के पहले सप्ताह में विधानसभा का विशेष सत्र आहूत किया जाएगा। यह विधानसभा सत्र देहरादून में तीन व चार नवंबर को आयोजित होगा।
उत्तराखण्ड के राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) ने संविधान के अनुच्छेद 174(1) के तहत प्रदत्त

राज्यपाल ने जारी की अधिसूचना

शक्तियों का प्रयोग करते हुए राज्य की पंचम विधानसभा का वर्ष 2025 का विशेष सत्र आहूत किया है। राज्यपाल की अधिसूचना के अनुसार, यह विशेष सत्र 3 और 4 नवम्बर 2025 को पूर्वाह्न 11 बजे से देहरादून स्थित विधानसभा भवन में आयोजित होगा। अधिसूचना राजभवन की ओर से जारी की गई है। गौरतलब है कि 9 नवंबर 2000 को भाजपा ने उत्तराखंड राज्य का गठन किया था। राज्य के निर्माण में 42 आंदोलनकारियों ने शहादत दी थी।



54 वर्षों के बाद खुला विश्व प्रसिद्ध बांके बिहारी मंदिर के खजाने का कमरा !

कार्यालय संवाददाता
मथुरा। मथुरा के विश्व प्रसिद्ध बांके बिहारी मंदिर में 54 वर्षों के बाद खजाने का कमरा शनिवार को धनतेरस के दिन खोला गया है। मंदिर परिसर में भारी पुलिस बल तैनात और सुरक्षा के कड़े इंतजाम किए गए हैं।
मंदिर में उपस्थित सेवायत गोस्वामी आभास गोस्वामी ने बताया कि मंदिर के गर्भगृह के ठीक बराबर में स्थित कमरे को पुराने समय में सुरक्षा के कारण बंद किया था। पहले सुरक्षा की पर्याप्त व्यवस्था नहीं थी, इसलिए ठाकुर जी के दैनिक उपयोग के सामान जैसे बर्तन, कलसे, स्नान सामग्री आदि को कमरे में सुरक्षित रखा जाता था। इसके अलावा चांदी और सोने के छोटे आभूषण स्टेट



बैंक मथुरा में जमा करा दिए गए थे। कमरे का ताला खोला गया और कुछ लोगों ने अंदर प्रवेश किया। इस कमरे में पानी भरा था, काफी कीच हुई है, अंदर चूहे भी दिखाई दे रहे हैं। फिलहाल साफ-सफाई का काम हो रहा

है। हालांकि, शुरुआती जांच में कोई कीमती वस्तुएं नहीं मिली हैं। गोस्वामी आभास ने बताया कि खजाने में जो भी सामग्री निकलेगी, वह ठाकुर जी के पूजा और सेवा में उपयोग की जाने वाली प्राचीन वस्तुएं होंगी, जैसे ताम्बे या चांदी

के बर्तन, कलसे, स्नान सामग्री या पुराने आभूषण। उन्होंने स्पष्ट किया कि मंदिर में कभी भी ऐसा खजाना नहीं रखा गया था, जो महाराजा या राज्य द्वारा जमा किया गया हो। अधिकांश सामग्री केवल ठाकुर जी की सेवा और पूजा के लिए रखी गई थी।

सूचना

सभी पाठकों, शुभचिंतकों को दून वैली मेल परिवार की ओर से दीपावली की शुभकामनाएं।
कल दिनांक 20 अक्टूबर को दून वैली मेल कार्यालय में अवकाश रहेगा। अतः पाठकों को अगला अंक 21 अक्टूबर को उपलब्ध होगा।

- संपादक

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।