



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

मासूम सहित मां ने लगाई गंगनहर में छलांग!

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धनौरी मार्ग स्थित डीपीएस कॉलेज, दौलतपुर के समीप आज एक दर्दनाक घटना सामने आई। एक महिला अपनी डेढ़ साल की मासूम बेटी को गोद में लेकर गंगनहर में कूद गई। घटना के बाद मौके पर अफरा-तफरी मच गई। सूचना मिलते ही पुलिस और जल पुलिस मौके पर पहुंची और सर्च ऑपरेशन शुरू कर दिया।

जानकारी के अनुसार, अर्जुन (35), पुत्र बालेश्वर, निवासी कोटा मुरादनगर, थाना कलियर, अपनी पत्नी सविता (30) और दो बच्चों के साथ बुलेट मोटरसाइकिल से सविता के मायके रायपुर देरड़ा, थाना बहादुराबाद जा रहा था। रास्ते में डीपीएस कॉलेज, दौलतपुर के पास किसी बात को लेकर पति-पत्नी के बीच कहासुनी हो गई बताया जा रहा है कि विवाद के बाद सविता ने मोटरसाइकिल रुकवाई और अपनी डेढ़ वर्षीय बेटी नोनी को साथ लेकर गंग नहर में छलांग लगा दी। घटना के समय चार वर्षीय पुत्र नक्श मौके पर मौजूद था, वह सुरक्षित है। पति के शोर मचाने पर राहगीरों की भीड़ जुट गई और तत्काल पुलिस को सूचना दी गई। मौके पर पहुंची पुलिस ने जल पुलिस की टीम को बुलाकर गंगनहर में सर्च



अभियान शुरू कराया। महिला और बच्ची का समाचार लिखे जाने तक कोई सुराग नहीं लग सका था। पुलिस

घटना के कारणों की जांच कर रही है, जबकि जल पुलिस लगातार गंगनहर में मां-बेटी की तलाश में

जुटी हुई है। इस हृदयविदारक घटना के बाद परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल है।

‘आस्था-विकास’ की पिच पर ‘जवाबदेही’ की गुगली

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजनीति में एक बार फिर मंदिर केवल पूजा-अर्चना का विषय नहीं, बल्कि चुनावी विमर्श का केंद्र बनते दिखाई दे रहे हैं। चारधाम, प्राचीन मंदिरों के प्रबंधन, धार्मिक परंपराओं और मंदिर परिसरों से जुड़े विवादों ने सियासी बहस को नई धार दे दी है। विधानसभा चुनाव 2027 से पहले भाजपा और कांग्रेस दोनों ने इस मुद्दे पर अपनी-अपनी राजनीतिक जमीन मजबूत करने की कोशिश तेज कर दी है। भाजपा का राजनीतिक संदेश स्पष्ट है मंदिर केवल धार्मिक स्थल नहीं, बल्कि करोड़ों लोगों की आस्था और सांस्कृतिक पहचान के प्रतीक हैं। पार्टी अपने शासनकाल में चारधाम परियोजना, तीर्थ अवसंरचना, श्रद्धालु सुविधाओं और धार्मिक पर्यटन को उपलब्धियों के रूप में प्रस्तुत कर रही है। भाजपा का दावा है कि उसकी राजनीति विकास और आस्था को साथ लेकर चलने की है। दूसरी ओर कांग्रेस सरकार से मंदिरों के प्रबंधन, पारदर्शिता, वित्तीय जवाबदेही



और स्थानीय हितों से जुड़े सवाल पूछ रही है। पार्टी का कहना है कि धार्मिक संस्थानों से जुड़े मामलों में जवाबदेही और पारदर्शिता सुनिश्चित होना चाहिए। कांग्रेस यह भी आरोप लगाती रही है कि सरकार धार्मिक मुद्दों का राजनीतिक लाभ लेने की कोशिश करती है, जबकि भाजपा इन आरोपों को सिरे से खारिज करती है।

उत्तराखंड जैसे धार्मिक महत्व वाले राज्य में मंदिरों का मुद्दा केवल धार्मिक नहीं, बल्कि सामाजिक, आर्थिक और

राजनीतिक आयाम भी रखता है। चारधाम यात्रा से हजारों परिवारों की आजीविका जुड़ी है। मंदिरों से जुड़ी व्यवस्थाएं, यात्रियों की सुविधाएं, स्थानीय व्यापार और पारदर्शी प्रशासन यह सभी चुनावी चर्चा का हिस्सा बनते जा रहे हैं।

भाजपा इस बहस को आस्था और सांस्कृतिक विरासत के नजरिए से प्रस्तुत करती है, जबकि कांग्रेस प्रबंधन, पारदर्शिता और जवाबदेही पर अधिक जोर देती है। यही वैचारिक अंतर राजनीतिक टकराव

का मुख्य आधार बन गया है। भाजपा लगातार यह संदेश देने की कोशिश कर रही है कि उसने धार्मिक स्थलों के विकास को प्राथमिकता दी है और यह उसकी

◆ कांग्रेस के लिए सवाल का मंच, भाजपा के लिए आस्था का केंद्र
◆ उत्तराखंड में चुनावी शरणावट से पहले मंदिरों पर हुई सियासत तेज
◆ यक्ष प्रश्न- आस्था और आरोपों के बीच आमजन किसके साथ

वैचारिक प्रतिबद्धता का हिस्सा है। वहीं कांग्रेस यह दिखाना चाहती है कि मंदिरों की गरिमा केवल निर्माण कार्यों से नहीं, बल्कि ईमानदार और पारदर्शी व्यवस्था से भी जुड़ी होती है। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि आने वाले महीनों में मंदिरों से जुड़े हर मुद्दे पर दोनों दलों के बीच बयानबाजी और तेज होगी। यह बहस केवल धार्मिक नहीं रहेगी, बल्कि सुशासन, प्रशासनिक जवाबदेही और राजनीतिक विश्वसनीयता तक पहुंचेगी। देवभूमि

उत्तराखंड में मंदिर केवल श्रद्धा के केंद्र नहीं, बल्कि सामाजिक जीवन और स्थानीय अर्थव्यवस्था का भी आधार हैं। इसलिए मंदिरों पर होने वाली राजनीतिक बहस का असर चुनावी माहौल पर भी पड़ सकता है। लेकिन अंततः मतदाता यह भी देखेगा कि किस दल ने आस्था का सम्मान करने के साथ-साथ व्यवस्थाओं को बेहतर बनाने के लिए ठोस काम किया।

2027 की ओर बढ़ती उत्तराखंड की राजनीति में मंदिर फिर एक बड़े चुनावी मुद्दे के रूप में उभर रहे हैं। भाजपा उन्हें अपनी वैचारिक पहचान और आस्था से जोड़कर प्रस्तुत कर रही है, जबकि कांग्रेस प्रबंधन और जवाबदेही के सवाल उठा रही है। अब असली फैसला जनता के हाथ में होगा। मतदाता यह तय करेगा कि चुनावी बहस में किसका पक्ष अधिक विश्वसनीय है, आस्था के साथ विकास का दावा, या आस्था के साथ जवाबदेही की मांग। देवभूमि की राजनीति में यह टकराव आने वाले दिनों में और अधिक तीखा होने के संकेत दे रहा है।

बच्चों के साथ छोटे-छोटे दिमागी खेल खेलें

बच्चों के दिमागी विकास और उन्हें बुद्धिमान बनाने के लिए बच्चों के साथ छोटे-छोटे दिमागी खेल खेलें। पहले उन्हें विस्तार से खेल का तरीका बताएं फिर उनके साथ बच्चा बनकर ही खेलें और गलती होने पर उन्हें अवश्य बताएं।

दोपहर में सोना

दोपहर में खाना खाने के बाद करीब एक घंटे की नींद लेने से बच्चों की याददाश्त बढ़ती है। शोधकर्ताओं के मुताबिक दिमाग को मजबूत बनाने और सीखने के लिए दोपहर की नींद बेहद अहम है।

अध्ययन के मुताबिक जो महिलाएं अपने नवजात बच्चे के प्रति ज्यादा शिष्ट रहती हैं, उनके बच्चों के दिमाग के हिप्पोकैंपस क्षेत्र में ज्यादा नर्व कोशिकाएं बनती हैं जिससे बच्चे का दिमाग तेज होता है।

मिसिंग नंबर के बारे में जानने को कहें

यह उन बच्चों के लिए अच्छा है, जिन्हें गिनती आती है। अपने बच्चे को 1 से 20 तक गिनती में बीच-बीच में कोई अंक छोड़ दें और उसे उन मिसिंग नंबर के बारे में जानने को कहें। इससे उनके मनोरंजन के साथ दिमागी विकास भी होगा।

अपोजिट बताने के लिए कहें

यह छोटे बच्चों के लिए बहुत अच्छा है। अपने बच्चे के सामने कोई शब्द बोलें और उसे उस शब्द का अपोजिट बताने के लिए कहें। पर यह खेल खेलते हुए इस बात का ध्यान रखें कि ऐसे शब्द बोलें जिसे वे समझ सकें।

सही तरीके से गाने को कहें

बच्चों के साथ खेलते समय आप उन्हें एक अच्छा-सा टंग ट्विस्टर सही तरीके से गाने को कहें। इससे बच्चों का दिमागी विकास होने के साथ उनकी एकाग्रता भी बढ़ती है।

नए शब्दों का प्रयोग

जब भी बच्चों से बात करें किसी नए और आसान शब्द का प्रयोग करें। इतना ही बच्चे को इसका अर्थ भी जरूर समझाएं और उसे वो शब्द इस्तेमाल करने के लिए प्रेरित करें।

सवालियों का जवाब दें

कई बार बच्चे टीवी देखते समय कई ऐसी बातें जानना चाहते हैं लेकिन अभिभावक उनकी बातों का जवाब देना जरूरी नहीं समझते जो सही नहीं है। बच्चे के सवालियों का जवाब दें और विषय के बारे में समझाएं।

बच्चों के साथ खेलें

बच्चे के साथ वीडियो गेम्स या अन्य तरह के खेलें, ताकि उसमें अपनी दृष्टि को केंद्रित करने की शक्ति बढ़े। इससे ये फ़ायदा होगा कि बच्चा जहां भी गलती करेगा आप उसे समझा सकते हैं।

बातें साझा करें

दिन में हुई किसी भी घटना को डिनर पर बच्चे के साथ शेयर करें। बच्चे को भी अपने स्कूल और मित्रों की बातें शेयर करने के लिए प्रोत्साहित करें।

सुखी जीवन की राह

एक राजा हमेशा तनाव में रहता था। एक दिन उससे मिलने एक विचारक आया। उसने राजा से उसकी परेशानी पूछी तो वह बोला – मैं एक सफलतम राजा बनना चाहता हूं, जिसे प्रजा का हर व्यक्ति पसंद करे। मैंने अब तक अनेक सफल राजाओं के विषय में पढ़ा और उनकी नीतियों का अनुसरण किया, किंतु मुझे वैसी सफलता नहीं मिली। लाख प्रयासों के बावजूद मैं एक अच्छा राजा नहीं बन पा रहा हूं।

राजा की बात सुनकर विचारक ने कहा- जब भी कोई व्यक्ति अपनी प्रकृति के विपरीत कोई काम करता है, तो यही होता है। राजा ने हैरानी जताते हुए कहा – मैंने अपनी प्रकृति के विपरीत क्या काम किया? विचारक बोला – तुम्हें बाकी लोगों पर हुक्म चलाने का अधिकार प्रकृति से नहीं मिला है। तुम जब बाकी लोगों की तरह साधारण जीवन बिताओगे, तभी तुम्हें आनंद मिलेगा। जंगल में रहने वाले शेर की जान उसकी खाल की वजह से हमेशा खतरे में रहती है, क्योंकि वह बहुत कीमती होती है।

इसी वजह से वह रात में शिकार पर निकलता है, इस भय से कि सुंदर खाल के कारण उसे कोई मार न डाले। शेर तो अपनी खाल को नहीं त्याग सकता, किंतु तुम अपनी सफलता के लिए स्वयं को राजा मानना छोड़ सकते हो। जब तक स्वयं को राजा मानते रहोगे, दुख ही पाओगे। राजा को विचारक की बात जंच गई और उस दिन से वह सुखी हो गया। दरअसल अपेक्षा दुख का कारण है। इसलिए किसी से कोई अपेक्षा न रखें और अपने कर्म करते हुए सहज जीवन जिएं तो निर्मल आनंद की अनुभूति सुलभ हो जाती है।



घरेलू नुस्खों को आजमा कर भी बढ़ा सकते हैं याददाश्त

बहुत से लोग कई बातों या कामों को जल्दी भूल जाते हैं, जिसका कारण होता है उनकी याददाश्त का कमजोर होना। याददाश्त कमजोर होना आजकल कोई गंभीर समस्या नहीं है, क्योंकि इन दिनों व्यस्तता भरी जिंदगी में मस्तिष्क पर बहुत अधिक तनाव बढ़ने की वजह से याददाश्त पर प्रभाव पड़ता है। इसलिए अपनी याददाश्त को बढ़ाने के लिए कई तरह के घरेलू नुस्खों को आजमा कर भी याददाश्त बढ़ा सकते हैं। आइए जानते हैं स्मरण शक्ति को बढ़ाने वाले घरेलू उपायों के बारे में।

सेब में क्यूरसेटिन पाया जाता है, जो एक प्रकार का खास एंटीऑक्सीडेंट तत्व होता है। यह मस्तिष्क की कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त होने से बचाता है। जब मस्तिष्क की कोशिकाओं को क्षति पहुंचती है, तो इससे कई तरह की गंभीर मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। सेब के नियमित सेवन से मस्तिष्क की कोशिकाएं स्वस्थ रहती हैं, जिससे पार्किंसन, अल्जाइमर जैसी बीमारियां होने से बचा जा सकता है।

जिनसेंग से बढ़ेगी बौद्धिक क्षमता

जिनसेंग में जिंसेनोसाइड नामक एक खास तत्व होता है। यह स्मरण शक्ति बढ़ाने में काफी सहायक होता है। जिनसेंग के नियमित सेवन से मस्तिष्क की कोशिकाएं बेहतर होती हैं। इससे याददाश्त बढ़ने में मदद मिलती है।

शंखपुष्पी याददाश्त बढ़ाने की बेहतर जड़ी-बूटी

शंखपुष्पी के सेवन से तनाव जैसी समस्याएं दूर होती है। इसमें भरपूर एंटी ऑक्सीडेंट तत्व पाए जाते हैं, जिससे



मस्तिष्क का स्वास्थ्य बेहतर होता है। शंखपुष्पी के सेवन से अनिद्रा और एंजाइटी जैसी समस्याएं भी दूर होती हैं।

ब्राम्ही याददाश्त बढ़ाने की आयुर्वेदिक औषधि

ब्राम्ही भी याददाश्त और मानसिक क्षमता बढ़ाने कि एक बेहतर आयुर्वेदिक औषधि है। ब्राम्ही में सिटग्मास्टेरोल और बैकोसाइड जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं। अधिकतर लोग तनाव से राहत पाने के लिए बाह्मी तेल से मालिश करते हैं। ब्राम्ही तेल के उपयोग से बाल भी घने और मजबूत होते हैं।

फिश ऑयल से भी बढ़ेगी यददाश्त

फिश ऑयल से भी याददाश्त बढ़ने में मदद मिलती है। मछली के तेल में ओमेगा-3 फैटी एसिड, इकोसपेंटेनाइक एसिड और डोकोहैक्सेनोइक एसिड आदि सभी पाए जाते हैं, जो मानसिक तनाव और एंजाइटी को दूर करने में सहायक होते हैं। फिश ऑयल से बुजुर्गों की याददाश्त में भी सुधार हो सकता है।

मुंहासों को ठीक करने करें ये उपाय

किशोरावस्था में कदम रखते ही हार्मोन में आये बदलावों के कारण कई प्रकार की समस्याएं भी आती हैं। इन्हीं में से एक है चेहरे पर होने वाले मुंहासे (एक्ने)। एक्ने को आयुर्वेदिक उपचार से ठीक किया जा सकता है। दरअसल त्वचा के नीचे स्थित सिबेशस ग्लैंड्स से त्वचा को नम रखने के लिए एक तेल निकलता है। ये ग्रंथियां चेहरे, पीठ, छाती और कंधों पर सबसे ज्यादा होती हैं।

अगर ये ज्यादा सक्रिय हो जाएं तो रोमछिद्र चिपचिपे होकर बंद हो जाते हैं और उनमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं जो आगे चलकर एक्ने का कारण बनते हैं। सिबेशस ग्लैंड्स की अति सक्रियता की प्रमुख वजह एंड्रोजन हार्मोन की अधिकता होती है। एंड्रोजन पुरुष सेक्स हार्मोन है और यह लड़के और लड़कियों दोनों में ही होता है। किशोरावस्था में इसका प्रभाव ज्यादा होता है। आइए हम आपको एक्ने के उपचार के लिए आयुर्वेद तरीकों के बारे में बताते हैं।

कुछ लड़कियों को पीरियड्स से पहले बार-बार मुंहासे निकल आते हैं जो बिगड़कर एक्ने का रूप ले सकते हैं। ऐसा ओव्यूलेशन के बाद प्रोजेस्टेरोन हार्मोन के ज्यादा सिक्रीशन की वजह से भी होता है। इससे त्वचा पर छोटे-छोटे दानों के गुच्छे जैसे बन जाते हैं। इसी तरह सिबेशस ग्रंथियों से उत्पन्न सीबम त्वचा के पिगमेंट मिलकर रोमछिद्रों को ब्लॉक कर देता है तो

ब्लैकहेड्स बनते हैं। अगर त्वचा की अंदरूनी परत में सीबम जमा हो जाता है तो व्हाइटहेड्स बनते हैं। कई बार ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स त्वचा के भीतर फैलने के बाद फूट जाते हैं, जिससे बाहरी त्वचा पर एक्ने और ज्यादा फैल सकता है।

दरअसल टीनेज में हार्मोंस में लगातार बदलाव आते रहते हैं, नतीजन चेहरे पर दाग, धब्बे, मुंहासे और एक्ने की समस्या होने लगती हैं। एक्ने ऐसी समस्या है जो आमतौर पर टीनेज और युवावस्था में अधिक होती है। अगर आपके परिवार में पहले भी परिवार वालों को एक्ने रहे हैं यानी आपके मां या पिता को भी यह समस्या रही है तो भी आपको इससे बचाव के लिए तैयार रहना चाहिए। एक्ने त्वचा का एक विकार है। एक प्रकार से यह मुंहासों का ही बिगड़ा हुआ रूप है।

गाय के ताजे दूध में चिरौंजी पीसकर इसका लेप बनाकर चेहरे पर लगाएं और सूखने पर धो लें। इससे एक्ने की समस्या से निजात मिलेगी।

चमेली के तेल को सुहागा में मिलाकर रात को सोते समय चेहरे पर लगाकर मसलें। सुबह बेसन को पानी से गीला कर गाढ़ा-गाढ़ा चेहरे पर लगाकर मसलें और पानी से चेहरा धो डालें। इससे चेहरे पर होने वाली जलन पर बहुत आराम मिलेगा।

मसूर की दाल 2 चम्मच लेकर बारीक पीस लें। इसमें थोड़ा सा दूध और घी

मिलाकर फेंट लें और पतला-पतला लेप बना लें। इस लेप को मुंहासों पर लगाएं।

मुंहासों को दूर करने के लिए जायफल भी बहुत फ़ायदेमंद होता है। इसके लिए साफ पत्थर पर पानी डालकर जायफल घिसकर लेप को कील-मुंहासों पर लगाएं। शुद्ध टंकण और शक्ति पिष्टी (आयुर्वेदिक दुकानों में उपलब्ध) 10-10 ग्राम मिलाकर एक शीशी में भर लें। थोड़ा सा यह पावडर और शहद अच्छी तरह मिलाकर कील-मुंहासों पर लगाएं।

लोभ्र, वचा और धनिया, तीनों 50-50 ग्राम खूब बारीक पीसकर शीशी में भर लें। एक चम्मच चूर्ण थोड़े से दूध में मिलाकर लेप बना लें और कील-मुंहासों पर लगाएं। आधा घंटे बाद पानी से धो डालें।

सफेद सरसों, लोभ्र, वचा और सेन्धा नमक 25-25 ग्राम बारीक चूर्ण करके मिला लें और शीशी में भर लें। एक चम्मच चूर्ण पानी में मिलाकर लेप बना लें और कील-मुंहासों पर लगाएं।

मसूर, वट वृक्ष की कोंपलें (नरम छोटी पत्तियां), लोभ्र, लाल चन्दन, सब 10-10 ग्राम बारीक चूर्ण करके मिला लें। एक चम्मच चूर्ण पानी के साथ पीसकर लेप बना लें। इसे कील-मुंहासों पर लगाएं।

आयुर्वेद उपचार के साथ ही एक्ने की समस्या से बचने के लिए चेहरे की साफ-सफ़ाई रखना जरूरी है, ऐसे में चेहरे को बार-बार पानी से धोएं।

तुलसी है डेंड्रफ को रोकने की रामबाण औषधि



आज की हर महिला सुंदरता की आखिरी सीढ़ी को चुना चाहती है। हर महिला चाहती है कि उसके बाल डेंड्रफ फ़ी और सुन्दर दिखाई दें। डेंड्रफ की समस्या किसी भी महिला को हो सकती है। यह प्रॉब्लम सिर की त्वचा में स्थित मृत कोशिकाओं के कारण पैदा होती है। बालों में डेंड्रफ होने से बाल बेजान हो जाते हैं। वातावरण का प्रदूषण, धूल-मिट्टी और सफाई में कमी बालों में डेंड्रफ को जन्म देती है। यह एक ऐसी समस्या है जो स्त्री, पुरुष और बच्चों में भी पाई जाती है। यह बैक्टीरिया और फंगल इंफेक्शन के कारण होती है। मुसीबत तो तब होती है जब इसके कारण सिर की त्वचा काफी तेलीय हो जाती है और इसके कारण बाल भी गिरने लगते हैं। तुलसी का इस्तेमाल त्वचा और बालों से जुड़ी कई समस्याओं से छुटकारा दिलाने में काफी हद तक सहायक है। यह एक नेचुरल उपाय है ऐसे में किसी भी तरह के साइड-इफेक्ट का खतरा भी नहीं होता है। तुलसी को इसके के औषधीय गुणों के कारण यह सदियों से उपयोग में लाया जाता रहा है। तुलसी की पत्तियों और आंवला पावडर को पानी में मिक्स करके पेस्ट बना लें। सिर पर इस पेस्ट से मसाज करें। आधे घंटे तक लगा रहने दें। बाद में पानी से धो दें। तुलसी के उपयोग से डेंड्रफ से जल्दी ही छुटकारा मिल हटा है।

चम्मच मसाज से दें अपनी स्किन और चेहरे को नया ग्लो

खूबसूरत त्वचा पाना हर किसी की चाहत होती है इसके लिए अक्सर लोग कई तरह के मसाज का प्रयोग करते है। मसाज एक ऐसी थेरेपी है जिससे आप अपनी त्वचा के ग्लो को बनाए रख सकती है। आजकल मार्केट में कई तरह के मसाज थेरेपी उपलब्ध हैं, जिनकी मदद से आप अपने चेहरे की चमक को बनाए रख सकती है। चम्मच मसाज से भी आप अपने चेहरे के ग्लो को बनाए रख सकती है। चम्मच मसाज के लिए आवश्यक: स्पून या चम्मच मसाज करने के लिए आपको एक बड़े चम्मच, एक गिलास पानी और कुछ बर्फ के टुकड़ों की जरूरत होती है। इसके अलावा आप एक छोटी कटोरी में कुछ मात्रा में नारियल का तेल या फिर जैतून का तेल ले लें। इसे हल्का गर्म कर लें। चम्मच मसाज का तरीका: चम्मच को हल्के दबाव के साथ पकड़ें। चम्मच को नीचे से ऊपर की ओर घुमाएं। गालों पर चम्मच को घुमावदार अंदाज में नीचे से ऊपर की ओर ले जाएं। आंखों के नीचे जब चम्मच घुमाएं तो बेहद सावधानी रखें, वरना आंखों को चोट पहुंच सकती है। गर्दन और बैक साइड पर भी चम्मच से मसाज ले सकते हैं, इससे शरीर को काफी आराम मिलता है।

परफ्यूम में मिलाए जाने वाले केमिकल्स खुशबू के साथ होते है खतरनाक

एक अच्छे परफ्यूम की खुशबू सबके दिल को अपनी और आकर्षित कर लेती है। शादी-पार्टी के खास अवसर पर तैयार होने के बाद हम परफ्यूम का उपयोग जरूर करते हैं। यह आज के समय में हर रोज प्रयोग की जाने वाली एक अहम चीज बन गई है। लेकिन इसमें मिलाए जाने वाले केमिकल्स हमारे शरीर पर खतरनाक प्रभाव डाल सकते है।

केमिकल्सयुक्त परफ्यूम को लगाने से आप अस्थमा, ब्रेस्ट कैंसर, स्किन डिजीज एलर्जी या फिर दूसरी तरह की अन्य गंभीर खतरनाक बीमारी में जकड़ सकते है। इसमें मौजूद केमिकल्स हमारे शरीर के हार्मोन्स को असंतुलित कर हार्मोन बैलेंस को डिस्टर्ब करने का काम करते है। जिससे स्तन कैंसर होने की समस्या बढ़ जाती है।

कैंसर: ट्रेन्सक्लोरोहाइड्रेक्स एल्यूमिनियम जिरकोनियम एल्यूमिनियम क्लोरोहाइड्रेट परफ्यूम में मिले ये रसायनिक तत्व शरीर को बहुत ही ज्यादा नुकसान पहुंचाते है। एल्यूमिनियम जिसके वर्तन में खाना बनाने जहर का काम करता है उसमे भी यही तत्व पाए जाते हैं।

स्किन एलर्जी: सिलिका अथवा ‘सिलिकॉन डाईऑक्साइड’ सिलिकन और ऑक्सीजन से मिलकर बना होता है। सिलिका के साथ इसमें मिलाया जाने वाला टेलक केमिकल्स शरीर में कैंसर के फैलाने का काम करता है।

स्किन डिजीज: ट्राइक्लोसोन रसायनिक तत्व का उपयोग डियोडेंट्स या परफ्यूम को एंटीबैक्टीरियल युक्त बनाने के लिए उपयोग किया जाता है। इसका उपयोग कई तरह के एंटीबैक्टीरियलयुक्त साबुनों को बनाने में भी किया जाता है।

कई औषधीय गुणों से भरपूर होती है शल्लकी



आयुर्वेद की प्राचीन चिकित्सा प्रणाली में कई जड़ी-बूटियों शामिल हैं। इनमें से एक शल्लकी भी है, जिसे लोबान के नाम से भी जाना जाता है। यह एक तरह का गोंद होता है, जिसे पेड़ की छाल से बनाया जाता है। इसमें कई औषधीय गुण होते हैं, जिसकी वजह से सदियों से इसका इस्तेमाल बीमारियों के इलाज के लिए होता आ रहा है। आइये आज स्वास्थ्य टिप्स में शल्लकी के 5 जबरदस्त फायदे जानते हैं।

पेट के लिए है फायदेमंद

शल्लकी का इस्तेमाल क्रोहन रोग, अल्सरेटिव कोलाइटिस और आईबीएस जैसे आंतों से संबंधित सभी समस्याओं के इलाज के लिए किया जा सकता है। यह एंटी-डायरिया गुण से भरपूर होता है, जो पाचन क्षेत्र में होने वाली सूजन का इलाज करने में मदद करता है। इससे आपको कब्ज और मलाशय से रक्तस्राव से मुक्त होने में मदद मिलती है। हालांकि, इसके इस्तेमाल से पहले आपको आयुर्वेदिक डॉक्टर से जांच जरूर करवानी चाहिए।

लीवर के स्वास्थ्य में करें सुधार

अगर आपको लीवर से संबंधित कोई समस्या है, तो आपको अपने दैनिक आहार में शल्लकी को जरूर शामिल करना चाहिए। दरअसल, इसमें मौजूद एक्रियस और हाइड्रोअल्कोहलिक अर्क खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में और अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं। इससे लीवर की कार्यक्षमता को सुधारने में मदद मिलती है। इसके अलावा यह लीवर में एंटी-ऑक्सीडेंट संतुलन को बनाए रखने में भी मदद करता है।

अस्थमा के रोगियों के लिए है उपयोगी

आयुर्वेद के अनुसार, अस्थमा से पीड़ित लोगों को शल्लकी का सेवन करना चाहिए क्योंकि यह फेफड़ों में वात और कफ दोष को संतुलित करता है। ये दोष, जब फेफड़ों में असंतुलित हो जाते हैं तो सांस फूलने की दिक्रत हो जाती है और यह वायुमार्ग में रुकावट भी पैदा कर सकते हैं। छाती में जमाव को खत्म करने और अस्थमा से राहत के लिए आप शल्लकी का पाउडर, टैबलेट या कैप्सूल का सेवन कर सकते हैं।

हड्डियों के दर्द से राहत दिलाने में है कारगर

अगर आपके जोड़ों या हड्डियों में दर्द है तो आप शल्लकी का इस्तेमाल कर सकते हैं। एक शोध के मुताबिक, इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाये जाते हैं। ये शरीर में दर्द, पुरानी सूजन, गठिया आदि जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में मददगार है। लाभ के लिए आप शल्लकी पाउडर को नारियल के तेल की कुछ बूंदों के साथ मिलाएं और इसे प्रभावित जोड़ों पर लगाएं। जोड़ों के दर्द से राहत के लिए इन तरीकों को भी अपनाएं।

घाव भरने में भी करेगा मदद

अगर आपको चोट लगी है और आपका घाव भर नहीं रहा है तो इसके लिए आप शल्लकी का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह घाव को जल्दी भरने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए अपने घाव पर एक रेशम का पतला-सा कपड़ा रखें। इसके बाद ऊपर से शल्लकी का पाउडर छिड़ककर इस पर पट्टी बांध लें। इससे घाव जल्द ही भरने लगेंगा। नए जूते पहनने से पैर में घाव होने पर इन घरेलू नुस्खों को अपनाएं।

अत्यंत पवित्र और सात्विक धातु है चांदी



चांदी एक चमकदार और सफेद धातु है जो कि हमारे जीवन में हर रोज इस्तेमाल होने वाली एक मुख्य धातु है। धार्मिक दृष्टि से चांदी को अत्यंत पवित्र और सात्विक धातु के रूप में भी माना जाता है। शास्त्रों के अनुसार इस का उद्भव भगवान शिव शंकर के नेत्रों से हुआ था। चांदी ज्योतिष में चंद्रमा और शुक्र से संबंध रखती है। चांदी शरीर के जल तत्व तथा कफधातु को नियंत्रित करती हैं। चांदी मध्य मूल्यवान होने के कारण ज्यादा प्रयोग की जाती है। इसलिए आम आदमी की जिंदगी में चांदी की बहुत ज्यादा महत्ता मानी जाती है। आइए जानते हैं कैसे चांदी हमारा सोया हुआ भाग्य जगा सकती है।

शरीर और ग्रहों पर असर डालती है चांदी : शुद्ध चांदी के प्रयोग से मन मजबूत होने के साथ-साथ दिमाग भी तेज हो जाता है। शुद्ध चांदी का प्रयोग पीड़ित चंद्रमा को बल देता है और चंद्रमा शुभ प्रभाव देना शुरू कर देता है। चांदी का प्रयोग करके शुक्र को बलवान किया जा सकता है। सही

और शुद्ध मात्रा में चांदी का प्रयोग करके शरीर में जमा विष को बाहर निकाल सकते हैं और हमारी त्वचा काँतिवान बन जाती है।

चांदी के प्रयोग में कौन सी सावधानियां रखें : चांदी जितनी शुद्ध हो उतना ही अच्छा होगा। चांदी के साथ सोना मिश्रित करके विशेष दशाओं में ही पहन सकते हैं। चांदी के बर्तनों को हमेशा साफकरते रहें, तभी उनका प्रयोग करें। जिन लोगों को भावनात्मक समस्याएं ज्यादा हैं, उन्हें चांदी के प्रयोग में सावधानी रखनी चाहिए। कर्क, वृश्चिक और मीन राशि वालों के लिये चांदी हमेशा उत्तम है। मेष, सिंह और धनु राशि के लिए चांदी बहुत अनुकूल नहीं होती।

बाकी राशियों के लिए चांदी के परिणाम सामान्य हैं।

चांदी के किस्मत चमकाने वाले उपाय

धन प्राप्ति: शुद्ध चांदी का छल्ला कनिष्ठा उंगली में धारण करना सर्वोत्तम माना जाता है इससे अशुभ चंद्रमा शुभ प्रभाव देना शुरू कर देता है और मन का संतुलन बहुत अच्छा हो जाता है धन की प्राप्ति होती है।

यदि पापी ग्रहों से चन्द्रमा शुक्र पीड़ित हो: शुद्ध चांदी की चेन गंगाजल से शुद्ध करके गले में धारण करने से वाणी शुद्ध हो जाती है और हमारे हारमोन्स संतुलित होने लगते हैं तथा वाणी और मन एकाग्र रहते हैं।

बार-बार यदि बीमार होते हैं: शुद्ध चांदी का कड़ा चन्द्रमा के मंत्रों से अभिमंत्रित करके धारण करने से वात पित्त और कफनियंत्रित होते हैं और हमारा शरीर स्वस्थ रहता है हम बहुत जल्दी-जल्दी बीमार नहीं पड़ते हैं।

बच्चों की संगत और उनके कामों पर रखें नजर

आपका बच्चा स्कूल जाता है तो यह जरूरी हो जाता है कि आप उसके दैनिक कार्यों पर नजर रखें। आपका बच्चा घर के बाहर क्या सीखता रहा है और किन बच्चों की संगत में रहता है यह भी आपके ध्यान में होना चाहिए। इसके लिए यह जरूरी है कि आप अपने बच्चे के रोजमर्रा के अनुभव के साझेदार बनें। इसके साथ ही आप घर के कार्यों को सम्पन्न करते हुए बच्चों को छोटी-छोटी बातें भी सिखा सकते हैं और उसके मन की बात जान सकते हैं। यदि बच्चों के साथ घर के बाहर जाते हैं तो अच्छी और बुरी बातों की जानकारी प्रत्यक्ष रूप से दे सकती हैं। इसी तरह आप बच्चों को मौसम की जानकारी देते हुए अनेक बातों को समझा सकती हैं। ऐसे कई उपाय हैं जिनसे आप बच्चों की समझ विकसित कर सकते हैं।

दुनिया के बारे में बच्चों की सोच किस प्रकार की है। बच्चों की उम्र के साथ-साथ दुनिया के बारे में उनकी समझ में बदलाव होता जाता है। इस बदलाव की पूरी जानकारी माता-पिता को ही देनी होती है। आपके बच्चे को क्या अनुभव अनुभव प्राप्त हो रहा है। वह स्कूल या दुनिया की घटनाओं के बारे में क्या सोचता है। ऐसी बातों की पूरी जानकारी आपको होनी जरूरी है। आप बच्चों को इन बातों की जानकारी बहुत ही सुलभ तरीके से प्रदान कर सकते हैं। आस-पास घटित हुई हाल की घटना के बार में आप बच्चों से उनके जवाब या विचार जानने की कोशिश करें। बच्चा जो भी जवाब देता है उसे संपादित कर सही करें। आप किसी समाचार से संबंधित कई जानकारियां अपने बच्चे तक पहुंचा सकते हैं।

अपने बच्चे को सीखने में मदद करें- हर माता-पिता की चाहत होती है कि उसका बच्चा पढ़-लिखकर एक जिम्मेदार व्यक्ति बने। इसके लिए माता-पिता को जिम्मेदारीपूर्ण नेतृत्व प्रदान करना चाहिए। माता-पिता बच्चों को प्रेरणा प्रदान करें। प्रेरणा ऐसी होनी चाहिए जो बच्चे को अंदर से जागृत करे। बाहरी प्रेरणा से बच्चे भ्रमित हो सकते हैं। इसलिए बच्चे के हितों को ध्यान में रखकर माता-पिता अच्छी बातों को सिखाएं। सफलता और असफलता को एक समान समझने की कला विकसित करें। यह भविष्य में बहुत ही कारगर साबित होता है।

अपने बच्चे के शेड्यूल को हमेशा व्यस्त न रखें- यदि आप अपने बच्चे को स्कूल की शिक्षा के अतिरिक्त कोई बाहरी शिक्षा प्रदान करना चाहते हैं तो यह ध्यान रखना चाहिए कि यह बच्चे के शेड्यूल में किसी प्रकार का बाधा न डाले। बच्चों का हमेशा व्यस्त रखने से उनकी प्रतिभा प्रभावित होती है। इससे उनकी कार्यप्रणाली पर बुरा प्रभाव पड़ता है। बच्चों को अपनी पसंद का खेल खेलना बहुत ही जरूरी होता है। बच्चे पढ़ाई संबंधी तनाव को खेल के जरिए ही दूर करते हैं। यदि आपने बच्चे को संगीत शिक्षा या अन्य खेल संबंधी अतिरिक्त पाठ्यक्रम की शिक्षा दिला रहे हैं तो आपको यह ध्यान देना जरूरी है कि ये गतिविधियां नियमित रूप से बच्चों को आकर्षित करती रहें। बच्चों का मन बहुत ही चंचल होता है। इस कारण किसी भी चीज से बहुत ही जल्द उनका मोह भंग हो जाता है।

नई चीज सीखें और बच्चों को सिखाएं- बच्चों के रोल मॉडल बनने का यह बहुत ही अच्छा तरीका है। आप भी नई चीजों को सीखने की कोशिश करें। इन नई चीजों की जानकारी आप खुद से अपने बच्चों में स्थानांतरित कर सकते हैं। मान लीजिए कि आपके समक्ष कोई ऐसी घटना घटी या आपने किसी ऐसी घटना के बारे में सुना या देखा जिससे आपके बच्चे को प्रेरणा मिल सकती है तो आप उस जानकारी को स्वयं के अनुभव से अपने बच्चों को बता सकते हैं।

इन उपायों द्वारा आप बच्चों को पढ़ाई के तनाव से मुक्ति तो दिला ही सकते हैं साथ ही एक रोल मॉडल बनकर कई प्रकार से प्रेरित कर सकते हैं।

बच्चा कहीं इस कारण तो गुस्सैल नहीं...

अगर आपके बच्चे को बहुत ज्यादा गुस्सा आता है या फिर वह बहुत ज्यादा आक्रामक रहता है तो इसके पीछे की वजह चीनी हो सकती है। एक अध्ययन के अनुसार जो बच्चे ज्यादा चीनी खाते हैं, उनके हिंसक, एल्कोहॉलिक और सिगरेट पीने की लत पड़ने की ज्यादा संभावना होती है। कई अध्ययनों का विश्लेषण करने पर पता चला कि ज्यादा शुगर खाने या पीने से 11 से 15 साल के बच्चों के बीच हिंसक रवैये का खतरा बढ़ जाता है। एक अध्ययन के मुताबिक, अगर कोई बच्चा ज्यादा मिठाइयां और एनर्जी ड्रिंक लेता है तो उसके दूसरों के लिए खतरा बनने की संभावना ज्यादा रहती है। वैज्ञानिकों का कहना है कि एनर्जी ड्रिंक चॉकलेट और मिठाइयों से भी ज्यादा बच्चों के व्यवहार पर बुरा असर डालती हैं क्योंकि इनमें कैफीन भी होता है। 137,284 बच्चों पर अध्ययन में देखा गया कि बच्चों के व्यवहार का शुगर की मात्रा से बहुत गहरा संबंध है। नैशनल हेल्थ सर्विस इंग्लैंड की गाइडलाइन्स के मुताबिक, 11 वर्ष की उम्र वाले बच्चों को 3० ग्राम से ज्यादा ऐडेड शुगर नहीं लेनी चाहिए। कोकाकोला के एक कैन में ही 35 ग्राम शक्कर होती है। 4-6 साल की उम्र वाले बच्चों को दिन भर में 19 ग्राम से ज्यादा शक्कर नहीं लेनी चाहिए। बच्चों की खान-पान की आदतें आपको इस बात का संकेत पहले से ही दे सकती हैं कि किशोरावस्था में वे किन समस्याओं का सामना करने वाले हैं।

पानी के बिना भी बर्तन धो सकते हैं, 2 मिनट में चमकेंगे

जब दैनिक कामकाज की बात आती है, तो बर्तन धोना काफी परेशानी भरा हो सकता है। लेकिन क्या होगा अगर मैं आपसे कहूँ कि पानी का उपयोग किए बिना, केवल 2 मिनट में आपके बर्तनों को बिल्कुल नया बनाने का एक तरीका है? हां, आपने इसे सही सुना! इस लेख में, हम एक सरल युक्ति बताएंगे जो आपका समय और प्रयास बचाएगी। पारंपरिक रगड़ने और धोने की दिनचर्या को अलविदा कहें। आइए इसमें गोता लगाएँ और इस जल रहित सफाई विधि की खोज करें।

बेकिंग सोडा और सिरके का जादू
सामग्री जिनकी आपको आवश्यकता होगी

आरंभ करने से पहले, सुनिश्चित करें कि आपके पास निम्नलिखित वस्तुएँ उपलब्ध हों-

- मीठा सोडा
- सफेद सिरका
- एक छोटा कटोरा
- एक माइक्रोफाइबर कपड़ा या स्पंज
- चरण 1=एक सफाई पेस्ट बनाएं

1.एक छोटा कटोरा लें और उसमें दो बड़े चम्मच बेकिंग सोडा डालें। बेकिंग सोडा एक उत्कृष्ट अपघर्षक क्लीनर है, और यह आपके बर्तनों से गंदगी और दाग हटाने में मदद करेगा।

2.गाढ़ा, झागदार पेस्ट बनाने के लिए बेकिंग सोडा में धीरे-धीरे सफेद सिरका मिलाएं। यह रासायनिक प्रतिक्रिया ही सफाई प्रक्रिया को प्रभावी बनाती है। आप एक तेज़ प्रतिक्रिया देखेंगे; यह बिल्कुल सामान्य है।

चरण 2= पेस्ट लगाएं
3.माइक्रोफाइबर कपड़े या स्पंज का उपयोग करके, बेकिंग सोडा और सिरके के पेस्ट को बर्तनों पर लगाएं। सभी गंदे या चिकने क्षेत्रों को ढकना सुनिश्चित करें।

4.इसे एक मिनट तक ऐसे ही रहने दें। यह संक्षिप्त प्रतीक्षा अवधि सफाई समाधान



को गंदगी और दागों को तोड़ने की अनुमति देती है।

चरण 3=रगड़ें और धोएं
5.एक मिनट बीत जाने के बाद वही कपड़ा या स्पंज लें और बर्तनों को धीरे-धीरे रगड़ें। बेकिंग सोडा की अपघर्षक क्रिया, सिरके के सफाई गुणों के साथ मिलकर, सबसे कठिन दागों को भी हटाने में अद्भुत काम करेगी।

6.एक बार जब आप सभी बर्तनों को



साफ कर लें, तो पेस्ट के किसी भी अवशेष को हटाने के लिए उन्हें गर्म पानी से धो लें।

चरण 4=सुखाएं और प्रशंसा करें
7.धोने के बाद बर्तनों को पोंछने के लिए साफ, सूखे कपड़े का इस्तेमाल करें। आपके बर्तन और बर्तन अब न्यूनतम प्रयास के साथ नए जैसे अच्छे दिखेंगे!

जल रहित सफाई के लाभ
1. जल संरक्षण
इस जलरहित सफाई युक्ति का सबसे महत्वपूर्ण लाभ जल का संरक्षण है। पानी की कमी के बारे में बढ़ती चिंताओं के

साथ, पर्यावरण-अनुकूल सफाई समाधान ढूंढना आवश्यक है।

2. समय दक्षता
पारंपरिक बर्तन धोने में समय लग सकता है। यह विधि आपका बहुमूल्य समय बचा सकती है, खासकर जब आपके पास निपटाने के लिए व्यंजनों का ढेर हो।

3. लागत प्रभावी
बेकिंग सोडा और सिरका किफायती और आसानी से उपलब्ध सफाई एजेंट हैं।

आपको महंगे सफाई उत्पादों में निवेश करने की आवश्यकता नहीं होगी।

4. सुरक्षित और पर्यावरण-अनुकूल

यह विधि सुरक्षित और पर्यावरण के अनुकूल है। आप कठोर रसायनों का उपयोग नहीं करेंगे जो आपके और पर्यावरण के लिए हानिकारक हो सकते हैं। बेकिंग सोडा और सिरके का उपयोग करके जल रहित सफाई विधि घरेलू कामकाज की दुनिया में एक गेम-चेंजर है। यह न केवल कुशल है बल्कि पर्यावरण-अनुकूल, लागत प्रभावी और सुरक्षित भी है। प्रचुर मात्रा में पानी से बर्तन धोने के कभी न खत्म होने वाले चक्र को अलविदा कहें इस ट्रिफ़ को आजमाएं और आपके बर्तन सिर्फ 2 मिनट में चमचमाते हुए साफ हो जाएँ। तो इंतज़ार क्यों करें? इसे आजमाएं और अपने लिए पानी रहित सफाई के जादू का अनुभव करें!

शब्द सामर्थ्य -086

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा) 11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का

बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे

1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो

वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 85 का हल

ग	ल	त	झ			खा	म	खाँ
पो		ल		झ	प	की		
श	र	ब	त	10	रं			मि
	ज	गा	ना		प	रा	का	छा
14	नी	र		वि	रा	ज	मा	न
ना	च		18	प	20			य
म	र	णा	स	न्न		पा	नी	24
ची	25		प		पा		26	भो
न	ज	रा	ना		स	मा	चा	र

1		2	2	3	4	5	6
		7				8	
9			8	10			
	10				11	12	13
14	11		12				13
14					20	15	
16			17	18	19		24
20		21		22		26	21
			23				

रहूँ मैं तेरे रूबरू' का नया पोस्टर हुआ रिलीज़!

फिल्म रहूँ मैं तेरे रूबरू' के निर्माताओं ने फिल्म का नया पोस्टर जारी कर दिया है, जो दर्शकों को एक ऐसी दिलचस्प दुनिया की झलक देता है जहां प्यार और रहस्य का अनोखा संगम देखने को मिलेगा। इस आकर्षक पोस्टर में दो रोमांटिक जोड़ियों के बीच एक रहस्यमयी नकाबपोश शख्स दिखाई देता है, जो कहानी में छिपे राज, धोखे और भावनात्मक संघर्ष की ओर इशारा करता है। एस. एस. एंटरटेनमेंट वर्ल्ड द्वारा प्रस्तुत इस फिल्म में नए कलाकार आर्या कुमार, नीथा शेटी और पीहू बिस्वास मुख्य भूमिकाओं में नजर आएंगे। इनके साथ एक मजबूत सहायक कलाकारों की टीम भी है, जो इस सस्पेंस से भरपूर कहानी में अहम भूमिका निभाएंगी। फिल्म का निर्देशन इंंदर दास ने किया है, जबकि इसकी पटकथा आर्या कुमार द्वारा लिखी गई है। फिल्म के डीओपी सोनू कुमार तिवारी और कमल एस. चौपाल हैं। वहीं आर्या कुमार और हिमांशु तिवारी ने क्क्रिएटिव डायरेक्टर के रूप में अपनी रचनात्मक दृष्टि से फिल्म को आकार दिया है। फिल्म का निर्माण सुमन सौरभ ने किया है।

पोस्टर की रहस्यमयी झलक और प्रभावशाली प्रस्तुति को देखते हुए यह साफ है कि फिल्म प्यार, विश्वासघात, जुनून और छिपी हुई पहचान जैसे विषयों को बढ़े सिनेमाई अंदाज़ में पेश करने वाली है।

तकनीकी पक्ष की बात करें तो फिल्म का संगीत सोनू राव ने तैयार किया है, जबकि गीत शब्बीर सुर्वे ने लिखे हैं। फिल्म का संपादन हिमांशु तिवारी ने किया है और बैकग्राउंड स्कोर शैलेश राव द्वारा तैयार किया गया है।

अपने दिलचस्प पोस्टर के साथ 'रहूँ मैं तेरे रूबरू' ने दर्शकों के बीच उत्सुकता बढ़ा दी है। यह रोमांटिक सस्पेंस-थ्रिलर दर्शकों को अंत तक बांधे रखने और हर मोड़ पर नए रहस्यों से चौंकाने का वादा करती है।

कैप्टन इंडिया से देशभक्ति का संदेश देने आएंगे कार्तिक आर्यन, आई रिलीज तारीख

कार्तिक आर्यन के फैंस के लिए साल 2०27 काफी खास होने वाला है। एक तरफ करण जौहर के साथ उनकी चर्चित फिल्म नागजिला वेलेंटाइन सप्ताह में दर्शकों का दिल जीतने आएगी। वहीं दूसरी तरफ अभिनेता की बहुप्रतीक्षित फिल्म कैप्टन इंडिया पर एक बड़ी खुशखबरी आ गई है। बता दें, इस फिल्म का ऐलान 5 साल पहले किया गया था और तब से फैंस इसपर अपडेट पाने के लिए उत्साहित थे। आखिरकार निर्माताओं ने फिल्म की रिलीज तारीख बता दी है।

चक दे ! इंडिया और रॉकेट सिंह-सेल्समैन ऑफ द ईयर जैसी फिल्मों के लिए मशहूर शमित अमीन ने कैप्टन इंडिया के निर्देशन की जिम्मेदारी उठाई है। फिल्म की रिलीज तारीख तय हो गई है और यह 13 अगस्त, 2०27 को स्वतंत्रता दिवस सप्ताहांत में रिलीज होगी। इसे टी-सीरीज और बावेजा स्टूडियो द्वारा मिडनाइट चाय फिल्मस लिमिटेड के सहयोग से प्रस्तुत किया गया है।

चेतना पांडे हॉरर फिल्म हॉन्टेड-3डी में मचा रही धमाल, रियल लाइफ में हैं बेहद ग्लैमरस

हॉरर फिल्म हॉन्टेड 3डी रिलीज के बाद से ही सोशल मीडिया पर चर्चा में हैं। इसके साथ ही फिल्म की एक्ट्रेस चेतना पांडे भी खूब सुर्खियां बटोर रही हैं। फिल्म में अपने किरदार से दर्शकों का ध्यान खींचने वाली चेतना रियल लाइफ में बेहद ग्लैमरस और स्टाइलिश हैं। आइए जानते हैं आखिर कौन हैं चेतना पांडे।

चेतना पांडे ने अपने फिल्मी करियर की शुरुआत 2०13 की फिल्म आई डॉट लव यू से की थी। इसके बाद वो शाहरुख खान और काजोल की सुपरहिट फिल्म दिलवाले (2०15) में जेनी के किरदार और मुन्ना माइकल (2०17) में भी काम कर चुकी हैं। फिल्मों के अलावा, चेतना एमटीवी के ऐस ऑफ स्पेस (सीज़न 1) और कलर्स टीवी के रियलिटी शो खतरों के खिलाड़ी 12 में भी एक कंटेस्टेंट के रूप में नजर आ चुकी हैं।

वो क्लास ऑफ 2०2० और होम जैसी पॉपुलर वेब सीरीज में भी अभिनय कर चुकी हैं। चेतना पांडे की सोशल मीडिया पर तगड़ी फैन फॉलोइंग है। इंस्टाग्राम पर उन्हें 2.5 मिलियन लोग फॉलो करते हैं। चेतना पांडे रियल लाइफ में बेहद ग्लैमरस हैं। चेतना पांडे इन दिनों विक्रम भट्ट की हॉरर फिल्म हॉन्टेड 3डी-इकोज़ ऑफ द पास्ट में सुनहरी के किरदार में नजर आ रही हैं। हॉन्टेड 3डी-इकोज़ ऑफ द पास्ट बॉक्स ऑफिस पर जमकर कमाई कर रही है। फिल्म ने अब तक, सैकनिलक के मुताबिक, 16.41 करोड़ का कलेक्शन कर लिया 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। 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

शरीर की कई दिक्कतें दूर कर सकता है नींबू

नींबू का सेवन लोग सिर्फ हेल्थ को दुरुस्त रखने के लिए ही नहीं करते बल्कि लोगों को इसका खट्टा स्वाद भी बहुत पसंद होता है। अलग-अलग तरीकों से नींबू का सेवन किया जा सकता है। नींबू पानी तो हर दिल अजीज होता ही है वहीं इसके साथ ही नींबू के बिना सलाद, सांभर, खिचड़ी तक का स्वाद भी अधूरा लगता है। वहीं बहुत सारे लोग हैं जो काला नमक और जीरा पाउडर लगाकर नींबू चाटना पसंद करते हैं। आइए आपको बताते हैं कि कैसे सिर्फ एक नींबू आपको कई तरह की गंभीर बीमारियों से बचा सकता है।

पाचन की समस्या से मिलता है छुटकारा

आज की इस बिजी लाइफ में अधिकतर लोगों को पाचन से जुड़ी दिक्कतें होती रहती हैं। लेकिन जो लोग हल्के गुनगुने पानी में नींबू निचोड़कर पीते हैं उन्हें इस तरह की समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ता है।

हर सुबह दिन की शुरुआत इस पानी के साथ करने से पेट संबंधी परेशानियों से छुटकारा मिलता है। साथ ही यह पानी वजन को भी कंट्रोल में रखता है। यह ड्रिंक शरीर से सभी टॉक्सिन्स बाहर निकालने का काम करती है। अगर आपको सिर्फ पानी और नींबू पीने में दिक्कत होती है तो आप इसमें स्वाद के अनुसार काला नमक मिला सकते हैं। इससे इस ड्रिंक का स्वाद भी बढ़ेगा और आपका पाचनतंत्र भी सही तरीके से काम करने लगेगा।

सर्दी-जुकाम से बचाता है

लिपस्टिक है मेकअप का अहम हिस्सा



लिपस्टिक महिलाओं की मेकअप किट का एक बेहद अहम हिस्सा है। इससे चेहरे पर एक अलग ही निखार आ जाता है। अगर आप त्योहारों पर अपने लुक के साथ एक्सपेरिमेंट करना चाहती हैं तो ऑरेंज, ब्लैक और पर्पल रंग के लिपस्टिक का चुनाव कर सकती हैं। सुर्ख लाल रंग के लिपस्टिक हर अवसर पर इस्तेमाल में लाए जा सकते हैं, इस रंग का दौर हमेशा बरकरार रहता है।

ऑरेंज रंग की लिपस्टिक या इससे मिलते-जुलते शेड्स इस सीजन में छाए हुए हैं। इसकी सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह हर ड्रेस और गोरी या सांवली हर महिला पर जंचता है। ब्राउन रंग की लिपस्टिक चमकते लुक के ऊपर खूब जंचते हैं। कम मेकअप के साथ इसे लगाने से यह आपके लुक को अलग अंदाज देगा। पर्पल रंग की लिपस्टिक से होठों को सजा आप इसके साथ मैचिंग रंग के कपड़े या मिक्स रंग के कपड़े भी पहन सकती हैं। साथ ही इसी रंग का चमकीला आईलाइनर लगाना ना भूलें। यह आपको बोल्ड लुक देगा। काले रंग के लिपस्टिक शेड आजकल लड़कियों के बीच काफी लोकप्रिय हैं। शाम की पार्टी में आप इसे लगाएं। यकीनन आप भीड़ से अलग नजर आएंगी।



आपको जानकर हैरानी हो सकती है लेकिन कहते हैं कि हल्के गुनगुने पानी में नींबू निचोड़कर नियमित रूप से सेवन करने से कॉमन कोल्ड, सर्दी, खांसी और गले से संबंधित बीमारियां नहीं होती हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि नींबू में मौजूद साइट्रिक एसिड गले में किसी तरह के संक्रमण को पनपने नहीं देता है।

किडनी को रखता है स्वस्थ

डॉक्टरों की मानें तो हर दिन सुबह के समय दो नींबू के रस का सेवन हल्के गुनगुने पानी में मिलाकर करने से किडनी स्टोन्स की समस्या नहीं होती है क्योंकि साइट्रिक एसिड शरीर में स्टोन्स को पनपने नहीं देता है। पथरी रोकने में नींबू का रस इसलिए इतना कारगर है क्योंकि यह स्टोन बानेवाली कोशिकाओं को बढ़ने का अवसर ही नहीं देता है।

डिहाइड्रेशन से बचाता है

शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या होने पर बार-बार मुंह सूखने, बार-बार प्यास

लगने और पानी पीते ही यूरिन आने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इन सभी स्थितियों से बचाने में नींबू एक प्रभावी तरीका साबित हो सकता है। इसके लिए आप फलों की चाट, सब्जियों की चाट तैयार करके उसमें नींबू निचोड़कर खा सकते हैं। नियमित रूप से सुबह के समय नींबू का सेवन करना शरीर के लिए अच्छा होता है। स्प्राउट्स में नींबू निचोड़कर खाने से उसका स्वाद और अच्छा लगने लगता है। इससे डिहाइड्रेशन और मुंह में सूखेपन की समस्याओं से निजात मिलती है।

बढ़ते वजन को नियंत्रित करे

मोटापा कई तरह की बीमारियों का शिकार बना देता है। इनमें हाइपरटेंशन, हार्ट अटैक, स्ट्रोक और अन्य कार्डियोवस्कुलर डिजीज भी शामिल हैं लेकिन आपको बता दें कि डॉक्टरों की मानें तो नियमित रूप से नींबू का सेवन करने से वजन कंट्रोल में रहता है और मोटापा भी नहीं होता।

फिटनेस के लिए डाइट चार्ट का ध्यान रखें

सभी युवतियां और महिलाएं अपनी फिटनेस को लेकर सजग रहती हैं पर कई बार बढ़ते वजन को लेकर परेशान रहती हैं। वजन बढ़ने से उन्हें फिार खराब होने का भी डर होता है। ऐसे में वह डाइटिंग के साथ ही जिम भी जाने लगती हैं। इसके बाद भी कई ऐसी गलतफहमियां हैं जिनकी वजह से वजन फिर भी कम नहीं हो पाता। अक्सर माना जाता है कि पैकेट वाले खाने में कैलोरी कम होती है। अगर आप कुछ ऐसी ही सोच रही हैं तो सावधान हो जाइए। जब भी पैकेट वाला खाना खाएं तो उसमें पढ़ लें कि कौन सी चीज कितनी मात्रा में है। कुछ खाने वाली चीजें ऐसी होती हैं जिसमें शुगर, आटा और स्टार्च का ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। जो आपका वजन और बढ़ा सकता है।

सबसे ज्यादा समय बैली फैट को कम करने में लगता है हालांकि पेट से संबंधित व्यायाम करने की वजह से धीरे धीरे चर्बी घटने लगती है। इसलिए कोशिश करें कि कार्डियो के अलावा ऐसी एक्सरसाइज करें जिसे करने में पेट पर जोर पड़े। व्यायाम करने से पहने खाना न खाएं। किसी भी काम को करने से पहले ताकत की जरूरत होती है। शरीर को ताकत खाने से ही मिलती है। ऐसे में अगर आप सुबह एक्सरसाइज करते हैं तो हल्का खाना या यूं कहें कि बिस्किट लेना ठीक रहेगा।

खाने पर ज्यादा पाबंदियां ठीक नहीं

हैं। अगर आपको लगता है कि फिट रहने के लिए डाइटिंग करनी चाहिये तो यह सही नहीं है। कई मॉडल्स इससे सहमत नहीं हैं। आजकल मिस इंडिया सुमन अपने खूबसूरत फिार को लेकर भी काफी ज्यादा चर्चाओं में हैं पर सुमन खाने की भी काफी शौकीन हैं, हां वह अपने डाइट चार्ट का गंभीरता से पालन करती हैं।

वह रोज सुबह अपना ब्रेकफास्ट समय पर करती हैं। ब्रेकफास्ट में वह कॉफी के साथ सैंडविच और मफ़िंस लेना कभी नहीं भूलती। लंच में वह वेजिटेरियन और नॉनवेजिटेरियन दोनों तरह चीजें खाती हैं। साथ ही उनकी डाइट में ढेर सारा सलाद भी रहता है। रात को वह केवियर, सलामी और पास्ते जैसा हल्का फुल्का कुछ खा लेती हैं।

दिन की शुरुआत एक ग्लास नींबू पानी से होती है। इसके बाद वह गुनगुने पानी में शहद लेती हैं। उन्हें जापानी फूड भी काफी ज्यादा पसंद है। सुमन नियमति रूप से हरी सब्जियों और फलों का रस भी पीती हैं। इसके अलावा वह हर दो घंटे में ड्राई फ्रूट्स खाती हैं।

सुमन राव डेली वर्कआउट रूटीन को फॉलो नहीं करती। उन्हें रेगुलर जिम जाना पसंद नहीं है हालांकि जब वह जिम जाती हैं तो क्रंचिस, पुशअप्स, स्क्वाट्स और पुलअप्स जरूर करती हैं। साथ ही वह रोजाना 45 मिनट योगा के लिए निकालती हैं।

हर लड़की और लड़के की पहली पसंद जींस

कंफर्टेबल और स्टाइलिश डिजाइन के कपड़ों को अपना साथी बनाना फैशन की नहीं पर आपकी मांग जरूर बन सकती है। अक्सर पहनने में कंफर्टेबल और लुक में कूल होने के कारण जींस हर लड़की और लड़के की पहली पसंद होती है। इसे आप टी-शर्ट से लेकर शर्ट, टॉप यहां तक की कुर्ती के साथ भी आसानी से टीमअप कर सकते हैं।

वैसे तो जीन्स हर किसी की वार्डरोब में आसानी से मिल जाती है, लेकिन अगर आप अपने वार्डरोब को और भी अधिक स्टाइलिश बनाना चाहते हैं तो इन जीन्स को अपने वार्डरोब का हिस्सा बनाएं। तो चलिए जानते हैं लेटेस्ट जीन्स स्टाइल के बारे में.... आपको जीन्स पसंद है लेकिन आप उसे स्टाइलिश और ग्लैमरस तरीके से पहनना पसंद करती हैं। तो डेनिम ऑन डेनिम का फैशन आपके लिए परफेक्ट है।



यह डेनिम का सबसे नया और जबरदस्त डिजाइन है। इस जींस में कई शेड्स होते हैं। अगर आप अपने लुक को एक्सपेरिमेंटल बनाना चाहती हैं तो यह जींस आपके लिए ही है। क्रॉप्ड जींस अपने आप में ही बहुत क्लासी और कूल जींस होती है।

इस जींस की खासियत यह है कि हर उम्र की महिला पर यह जींस फबती है। इस जींस की लेंथ आपके एंकल तक नहीं होती, बल्कि यह घुटनों से नीचे और एंकल से थोड़ा उपर होती है। अपनी लेंथ के कारण ही यह एक कूल लुक देती है। यह जींस सिंपल होने के बावजूद भी काफी स्टाइलिश लगती हैं।

इस तरह की जींस वैसे तो सिंपल होती हैं, लेकिन जींस के हेम को स्टाइलिश बनाया जाता है। जींस के एंड पर बो लुक, कट्स या फेदर आदि का इस्तेमाल किया जाता है, जिसके कारण पूरी जींस का ही लुक बदल जाता है। हाई वेस्ट जींस कभी भी टेंड से आउट नहीं होती और अगर आप इस जींस में इनवेस्ट करती हैं तो आपको कभी भी निराश नहीं होना पड़ेगा।

इस तरह की जींस हर तरह के बॉडी टाइप व शेप पर जंचती है। आप इस जींस को और भी अधिक टेंडी बनाने के लिए प्लेन हाई वेस्ट जींस खरीदने के स्थान पर पैचवर्क, स्टड्स, क्रॉप्स या प्रिंटेड हाई वेस्ट जींस खरीदें।

सू- दोकू क्र.086								
	1			4			7	
		6	9		2			1
	7			6		8		2
1							8	
	8			5		2		3
3		2			4		1	
	3		2			4		
		8		1	6			7
9			4				2	

नियम	सू-दोकू क्र 85 का हल
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।	3 9 6 8 2 5 4 7 1
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।	8 2 5 1 7 4 6 3 9
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।	7 1 4 6 9 3 2 5
	1 8 9 3 6 7 2 5 4
	2 6 7 5 4 8 1 9 3
	5 4 3 9 1 2 7 8 6
	6 7 2 4 3 9 5 1 8
	9 5 1 7 8 6 3 4 2
	4 3 8 2 5 1 9 6 7

लाल मिर्च का सेवन हार्ट अटैक की संभावना को कम करता है

लाल मिर्च सिर्फ आपके भोजन में तीखा स्वाद ही नहीं लाती बल्कि यह सेहत से जुड़ी कुछ आपातकालीन स्थितियों में भी बेहद प्रभावकारी है। लाल मिर्च के यह बेमिसाल फायदे, आपके कभी भी काम आ सकते हैं, जरूर जानिए....

1. लाल मिर्च का एक बड़ा फायदा यह है कि त्वचा पर कोई चोट, घाव या फिर अन्य कारण से खून का बहना नहीं रुक रहा हो, तो बस एक चुटकी लाल मिर्च लगाने से खून बहना बंद हो जाता है। लाल मिर्च के हीलिंग पावर के कारण ऐसा होता है। हालांकि ऐसा करने पर आपको जलन या तकलीफ हो सकती है, लेकिन बहते खून को रोकने के लिए यह एक अच्छा विकल्प है।
2. शरीर के अंदरूनी हिस्से में चोट, आघात या रक्त का बहाव होने पर लाल मिर्च का प्रयोग किया जा सकता है। जरा-सी लाल मिर्च को पानी में घोलकर पीने पर यह काफी फायदेमंद साबित होगा। गर्दन की अकड़न में भी यह फायदेमंद है।
3. मांसपेशियों में सूजन, किसी प्रकार की जलन, कमर या पीठ दर्द या फिर शरीर के किसी भी भाग में होने वाला दर्द लाल मिर्च के प्रयोग से ठीक किया जा सकता है। इसमें मौजूद विटामिन सी, फ्लेवेनॉइड्स, पोटेशियम और मैंगनीज लाभदायक है।
4. अगर आपकी नाक बंद हो गई है या फिर सर्दी के कारण नाक अधिक बह रही है, तो लाल मिर्च आपके लिए



अपनी जीवनशैली में करें ये छोटे बदलाव, सेहत को मिलेंगे कई लाभ

कई बार हम छोटी-छोटी चीजें ये सोचकर नहीं करते हैं कि इससे कुछ नहीं होने वाला, लेकिन सच तो यह है कि छोटी-छोटी चीजें और बदलाव ही सबसे ज्यादा मायने रखती हैं। यही चीज हमारी जीवनशैली पर भी लागू होती है। इसका मतलब है कि स्वस्थ जीवनशैली के लिए जरूरी नहीं है कि आप एक बार में ही बड़े बदलाव करें। छोटे-छोटे बदलाव और अच्छी आदतें अपनाकर भी आप खराब जीवनशैली में सुधार कर सकते हैं।

ध्यान लगाएं

कई लोगों को सांस लेने के महत्व और इससे भावनाओं पर होने वाले प्रभाव के बारे में जानकारी नहीं होती। अक्सर लोग अपनी नौकरी, परिवार और दोस्तों के साथ अपने रिश्ते या पैसे की चिंता के कारण तनाव में रहते हैं। इससे बचाव के लिए अपनी आंखें बंद करें और 2 मिनट के लिए अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें। इससे आप शांत और तनावमुक्त महसूस करेंगे।

आपने हमेशा सुना होगा कि खान-पान बहुत जरूरी है, लेकिन खाना खाने का तरीका भी बहुत मायने रखता है। अगर आप कई पोषक तत्वों से भरपूर व्यंजनों का सेवन करते हैं, लेकिन उन्हें ठीक से चबाकर नहीं खाते तो इससे आपको फायदे नहीं मिलेंगे। भोजन को अच्छे से चबाकर नहीं खाने से अपच और पेट में सूजन जैसी परेशानी हो सकती है। इनसे बचाव के लिए थोड़ा समय लें और खाना अच्छे से चबाकर खाएं।

अपने पूरे दिन के बारे में योजना बनाना एक अच्छी आदत है। इससे आपको पता रहेगा कि पूरे दिन में क्या-क्या चीजें करनी हैं। इससे सोचने में आपका समय बर्बाद नहीं होता है। पूरे दिन की टू-डू लिस्ट तैयार करते समय उन सभी कार्यों को शामिल करें, जो आपको रात तक पूरे करने हैं। अपनी लिस्ट में रचनात्मक और कुछ नया और बेहतर शामिल करने पर भी ध्यान दें ताकि आपकी उत्पादकता में वृद्धि हो सके।

कुछ हल्की एक्सरसाइज या शरीर को स्ट्रेच करें

स्वस्थ जीवनशैली के लिए जरूरी है

बगैर तकिये के सोने से कई तरह के शारीरिक और मानसिक लाभ हो सकते हैं

अक्सर आपको अपने तकिया के बिना नींद नहीं आती होगी है ना, आप यह सोचते हैं की इससे आराम मिलता है। अगर आप सोचते हैं कि बगैर तकिये के सोने से गर्दन में दर्द हो सकता है, तो आप गलत हैं। बल्कि बगैर तकिये के सोने से आपको कई तरह के शारीरिक और मानसिक लाभ हो सकते हैं। यदि आप अब तक अनजान हैं, तो जानिए बगैर तकिये के सोने से होते हैं कौन कौन से फायदे....

-कई अध्ययनों से पता लगा है कि तकिया लगा कर सोने की जगह बिना तकिए पर सोने पर नींद ज्यादा बेहतर आती है और आप बेहतर गुणवत्ता के साथ आरामदायक नींद ले पाते हैं, जिसका असर आपके मूड और स्वास्थ्य पर पड़ता है।

-अगर आप नींद में अपना चेहरे तकिये

की तरफ मोड़कर या तकिये में मुंह डालकर सोते हैं तो यह आदत आपके चेहरे पर झुर्रियां पैदा कर सकती है। इसके अलावा

कई बार गलत तकिये का इस्तेमाल आपको मानसिक समस्या भी दे सकता है। यदि तकिया कड़क है तो यह आपके मस्तिष्क पर बेवजह दबाव बना सकता है जिससे मानसिक विकार की संभावना बढ़ जाती है।

-अगर आप पीठ, कमर या आसपास की मांसपेशियों में दर्द महसूस करते हैं, तो बगैर तकिये के सोना शुरू कीजिए।

-बिना तकिया के सोने से हमारी रीढ़ की हड्डी को आराम मिलना। अक्सर जब आप सुबह उठते होंगे तो पीठ में अकड़न महसूस करते होंगे। अगर आप बिना तकिया लगाए सोएंगे तो आपको पीठ में दर्द महसूस नहीं होगा।



आमने-सामने भिड़ंत के बाद एक बुलेट और कार खाई में गिरी

नैनीताल। नैनीताल-हल्द्वानी हाईवे पर रविवार को भुजियाघाट क्षेत्र के पास आमने-सामने भिड़ंत के बाद एक बुलेट और कार खाई में गिर गई। मौके पर मौजूद लोगों की सूचना पर पहुंची काठगोदाम पुलिस ने रेस्क्यू कर बुलेट सवार को खाई से बाहर निकाला, जबकि कार चालक मौके पर नहीं मिला। बुलेट चालक को एंबुलेंस की मदद से एसटीएच पहुंचाया गया। जहां उसका उपचार चल रहा है। काठगोदाम थाने के इंस्पेक्टर जसवीर सिंह चौहान ने बताया कि सूचना मिलने के बाद टीम को मौके पर रवाना किया गया।

प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि बुलेट ज्योलीकोट से हल्द्वानी आ रही थी। वहीं, कार हल्द्वानी से ज्योलीकोट की ओर जा रही था। भुजियाघाट क्षेत्र से करीब 2०० मीटर पहले बाबा की कुटिया के समीप दोनों वाहनों में भिड़ंत हो गई। जिसके चलते बुलेट खाई की ओर गिर गई और उसके पीछे-पीछे कार भी खाई में जा गिरी। काठगोदाम थाने के एसएसआई धर्मेन्द्र कुमार की अगुवाई में चीता मोबाइल टीम और आसपास के लोगों ने रेस्क्यू अभियान चलाकर बुलेट चालक हल्द्वानी के भगवानपुर मुखानी निवासी पूरन चंद्र जोशी को खाई से बाहर निकाला और 1०8 एंबुलेंस की मदद से उसे एसटीएच पहुंचाया। इंस्पेक्टर जसवीर सिंह चौहान ने बताया कि बुलेट चालक के पैर में फ्रैक्चर बताया जा रहा है। मौके पर कार चालक नहीं मिला। मामले में आगे की कार्रवाई की जा रही है।

शराब तस्करी में दो महिलाओं समेत चार गिरफ्तार

ऋषिकेश। नशा तस्करी के खिलाफ सघन चेकिंग अभियान में पुलिस ने दो महिलाओं समेत चार लोगों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों की तलाशी में पुलिस को कुल दस पेटी देसी शराब मिली है। आरोपियों की यह धरपकड़ कोतवाल क्षेत्र के अलग-अलग इलाकों से की गई है। कोतवाल यशपाल सिंह बिष्ट ने बताया कि आरोपियों की पहचान कृष्णा पत्नी राजे, राखी पत्नी सचिन दोनों निवासी जाटव बस्ती, ऋषिकेश, सौरभ पासवान पुत्र राम अधुल व सुमित पुत्र राम दोनों निवासी चंद्रेश्वरनगर, ऋषिकेश के रूप में हुई है। बताया कि सुमित और सौरभ से दो स्कूटी भी मिली हैं। तस्करी में प्रयुक्त स्कूटी सीज कर दी गई हैं। आरोपियों के खिलाफ आबकारी एक्ट में मुकदमा दर्ज कर लिया है।

लापता हुए दो नाबालिग छात्र, पुलिस ने ढूँढ

चमोली। नंदप्रयाग क्षेत्र में शनिवार को स्कूल के लिए निकले दो नाबालिग छात्र लापता हो गए। परिजनों ने इसकी सूचना नंदप्रयाग चौकी को दी। बताया कि दोनों सुबह स्कूल के लिए घर से निकले थे लेकिन देर शाम तक नहीं लौटे। काफी तलाश के बावजूद उनका कोई पता नहीं चल सका। इस बीच परिजनों को जानकारी मिली कि दोनों किसी से देहरादून जाने की बात कह रहे थे जिससे उनकी चिंता और बढ़ गई। सूचना मिलते ही नंदप्रयाग पुलिस ने तत्काल तलाश अभियान शुरू किया। सीसीटीवी फुटेज खंगालने और स्थानीय लोगों से पूछताछ के बाद देर शाम दोनों नाबालिग नंदप्रयाग-बगड़ पुल के पास सकुशल मिल गए। पुलिस ने आवश्यक औपचारिकताएं पूरी करने के बाद दोनों नाबालिग को उनके परिजनों के सुपुर्द कर दिया।

सोलर प्लांट से इन्वर्टर चोरी का आरोपी गिरफ्तार

चमोली। सोलर प्लांट से हुए लाखों रुपये की चोरी का खुलासा करते हुए चमोली पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया। आरोपी के कब्जे से चोरी किया गया 1०० किलोवाट क्षमता का सोलर इन्वर्टर भी बरामद कर लिया गया है। पुलिस के अनुसार 11 जुलाई को एस एंड एस एनर्जी सिस्टम प्राइवेट लिमिटेड के साइट सुपरवाइजर हरीश चंद्र शेखर, निवासी ग्राम लासी ने कोतवाली चमोली में शिकायत दर्ज कराई थी। उन्होंने बताया कि कंपनी के 2०० किलोवाट क्षमता वाले सोलर प्लांट से लगभग 3.5 लाख रुपये मूल्य का 1०० किलोवाट का सोलर इन्वर्टर चोरी हो गया है। एसपी सुरजीत सिंह पंवार के निर्देशन और क्षेत्राधिकारी मदन सिंह बिष्ट के पर्यवेक्षण में गठित पुलिस टीम ने घटनास्थल का निरीक्षण कर जांच शुरू की। पूछताछ के आधार पर पुलिस ने अंकित सिंह, निवासी ग्राम लासी को गिरफ्तार कर लिया। उसके पास से सोलर इन्वर्टर भी बरामद कर लिया गया है।

दुष्कर्म में फरार 25 हजार का इनामी गिरफ्तार

ऋषिकेश। नाबालिग से दुष्कर्म के फरार आरोपी को एसओजी ने गिरफ्तार किया है। आरोपी कई महीनों से फरार चल रहा था, जिसकी धरपकड़ को लगातार पुलिस टीम जुटी थी, जिसमें एसओजी क मदद लेने के बाद आखिरकार फरार आरोपी को दबोच लिया गया। एसओजी प्रभारी खुशी राम पांडेय ने बताया कि आरोपी कैलाश चंद्र पुत्र जसराज निवासी बुराखन बैयवार, राजस्थान व हाल निवासी बहादुराबाद, हरिद्वार के खिलाफ पोक्सो एक्ट व अन्य धाराओं में बीते वर्ष डोईवाला कोतवाली में मुकदमा पंजीकृत किया गया है। नाबालिग की के पिता की शिकायत पर पुलिस ने यह कार्रवाई की थी। फरार आरोपी पर एसएसपी ने 25 हजार रुपये का इनाम भी घोषित किया था।

अब अपंजीकृत मदरसों की तालाबन्दी करने का भी प्राधिकरण को अधिकार

हमारे संवाददाता काशीपुर। उत्तराखंड में प्राधिकरण से बिना मान्यता प्राप्त चल रहे मदरसों सहित अल्पसंख्यक शैक्षणिक संस्थानों को तालाबन्दी करने व संचालकों पर पांच लाख रुपये तक जुर्माने लगाने तथा रिसीवर नियुक्त करने का अधिकार भी 30 जून 2026 से प्राधिकरण को मिल गया है। मकतब तथा इन्टर/बारहवीं से उच्च शिक्षा/डिग्री शिक्षा देने वाले अल्पसंख्यक संस्थान अधिनियम परिधि से बाहर हैं व उन्हें चलाने पर कोई रोक नहीं है। सरकार द्वारा गठित उत्तराखंड मदरसा बोर्ड 13 वर्षों तक 5-5 परीक्षायें कराता रहा यद्यपि उसमें परीक्षार्थियों की संख्या कम ही रही है।

काशीपुर निवासी सूचना अधिकार कार्यकर्ता नदीम उद्दीन एडवोकेट ने उत्तराखंड मदरसा शिक्षा परिषद से उसके द्वारा ली गयी परीक्षाओं व परीक्षाओं सहित विभिन्न बिन्दुओं पर सूचनायें चाही थी। इसके उत्तर में उत्तराखंड मदरसा शिक्षा परिषद, देहरादून के लोक सूचना अधिकारी/रजिस्ट्रार रामसिंह ने अपने पत्रांक 102 दिनांक 23 जून 2026 से सूचनायें उपलब्ध करायी है। इसके अतिरिक्त उत्तराखंड शासन की वेबसाइट पर उपलब्ध उत्तराखंड अल्पसंख्यक शिक्षा अधिनियम 2025 का असाधारण गजट 08 अक्टूबर 2025 तथा उत्तराखंड अल्पसंख्यक शिक्षा अधिनियम (संशोधन) अध्यादेश 2026 का असाधारण गजट 30 जून 2026 भी उपलब्ध है।

नदीम को उपलब्ध 30 जून 2026 के असाधारण गजट में उत्तराखंड अल्पसंख्यक शिक्षा अधिनियम (संशोधन) अध्यादेश 2026 प्रकाशित हुआ है। इससे अधिनियम की धारा 2, 3, 4, 11, 12, 14, व 18 में संशोधन किया गया है। धारा 2(क) शैक्षणिक संस्थान की परिभाषा को बदला गया है। अब इसमें कक्षा 8 तक की शिक्षा प्रदान करने वाले ऐसे

संस्थान जो सक्षम प्राधिकारी तथा कक्षा 9 से 12 तक की शिक्षा प्रदान करने वाले उत्तराखंड विद्यालयी शिक्षा परिषद (उत्तराखंड बोर्ड) से मान्यता प्राप्त संस्थान है।

45 कानूनी पुस्तकों के लेखक व कानून के जानकार नदीम उद्दीन एडवोकेट के अनुसार कक्षाओं की शिक्षा न देने वाले मकतब तथा कक्षा 1 से 12 तक की शिक्षा देने वाले संस्थानों के अतिरिक्त डिग्री शिक्षा देने वाले संस्थानों सहित

डिग्री शिक्षा देने वालों संस्थान व मकतब चलाने पर नहीं हैं कोई रोक
13 वर्षों तक सरकार द्वारा गठित मदरसा बोर्ड की परीक्षाओं में बैठे अत्यंत कम परीक्षार्थी

सभी शिक्षण संस्थान उनकी परिधि के बाहर हैं। माननीय उच्च न्यायालय ने भी रिट पिटीशन सं० 835 सन 2025 के साथ अन्य रिटों के निर्णय दिनांक 26-08-2025 से मकतब को मदरसा से अलग मानते हुये उसे बिना रजिस्ट्रेशन चलने योग्य माना है। कुरान पढ़ना ग्रामर तथा परम्परायें सिखाने वाले संस्थान को मकतब कहा गया है जिसमें बच्चे कुरान पढ़ना सीखते हैं। इसे चलाने का अधिकार संविधान संरक्षित अधिकार है।

मदरसा बोर्ड द्वारा नदीम को उपलब्ध सूचना के अनुसार वर्ष 2013 से 2025 तक 5 परीक्षायें मुंशी (हाईस्कूल) मौलवी (हाईस्कूल) आलिम अरबी फारसी (इन्टर मीडियट) आयोजित की है जबकि 2013 से 2024 तक उक्त परीक्षाओं के अतिरिक्त कमिल तथा फाजिल परीक्षायें भी आयोजित की है। इन परीक्षाओं में 2013 में कुल 1605 परीक्षार्थी बैठे जिसमें 506 मुंशी, 564 मौलवी, 278 आलिम अरबी फारसी, 193 कमिल तथा 64 फाजिल के शामिल है। वर्ष 2014 में कुल 2546 परीक्षार्थी बैठे जिसमें 721 मुंशी, 983 मौलवी, 461 आलिम अरबी

फारसी, 348 कमिल तथा 33 फाजिल शामिल है, वर्ष 2015 में कुल 3251 परीक्षार्थी बैठे जिसमें 847 मुंशी, 1356 मौलवी, 446 आलिम अरबी फारसी, 564 कमिल तथा 38 फाजिल शामिल है, वर्ष 2016 में कुल 3892 परीक्षार्थी बैठे जिसमें 1028 मुंशी, 1308 मौलवी, 724 आलिम अरबी फारसी, 719 कमिल तथा 113 फाजिल शामिल है, वर्ष 2017 में कुल 5764 परीक्षार्थी बैठे जिसमें 1355 मुंशी, 1985 मौलवी, 1187 आलिम अरबी फारसी, 1011 कमिल तथा 302 फाजिल शामिल है, वर्ष 2018 में कुल 5518 परीक्षार्थी बैठे जिसमें 993 मुंशी, 1,955 मौलवी, 988 आलिम अरबी फारसी, 1280 कमिल तथा 302 फाजिल शामिल है, वर्ष 2019 में कुल 5746 परीक्षार्थी बैठे जिसमें 815 मुंशी, 1935 मौलवी, 1145 आलिम अरबी फारसी, 1481 कमिल तथा 370 फाजिल शामिल है, वर्ष 2020 में कुल 5172 परीक्षार्थी बैठे जिसमें 735 मुंशी, 1487 मौलवी, 1015 आलिम अरबी फारसी, 1521 कमिल तथा 414 फाजिल शामिल है, वर्ष 2021 में कुल 4188 परीक्षार्थी बैठे जिसमें 614 मुंशी, 1177 मौलवी, 767 आलिम अरबी फारसी, 1203 कमिल तथा 427 फाजिल शामिल है, वर्ष 2022 में कुल 3141 परीक्षार्थी बैठे जिसमें 486 मुंशी, 832 मौलवी, 661 आलिम अरबी फारसी, 836 कमिल तथा 326 फाजिल शामिल है, वर्ष 2023 में कुल 2368 परीक्षार्थी बैठे जिसमें 372 मुंशी, 674 मौलवी, 428 आलिम अरबी फारसी, 675 कमिल तथा 219 फाजिल शामिल है, वर्ष 2024 में कुल 1849 परीक्षार्थी बैठे जिसमें 249 मुंशी, 511 मौलवी, 336 आलिम अरबी फारसी, 558 कमिल तथा 195 फाजिल शामिल है तथा वर्ष 2025 में कुल 738 परीक्षार्थी बैठे जिसमें 163 मुंशी, 333 मौलवी तथा 242 आलिम अरबी फारसी शामिल है।

मानसून में जर्जर भवनों से रहें दूर, डीएम ने दिए सील करने के निर्देश

हरिद्वार। मानसून के दौरान संभावित हादसों को रोकने के लिए जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने जनपद में जर्जर भवनों और क्षतिग्रस्त दीवारों के खिलाफ तत्काल कार्रवाई के निर्देश दिए हैं। उन्होंने सभी उपजिलाधिकारियों, नगर निकायों, ग्राम पंचायतों और विभागाध्यक्षों को अपने-अपने क्षेत्रों में ऐसे भवनों व दीवारों का सर्वे कर उन्हें चिन्हित करने तथा जरूरत पड़ने पर सील या बंद कराने को कहा है। डीएम ने ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में मुनादी व पब्लिक एड्रेस सिस्टम के माध्यम से लोगों को जर्जर भवनों के पास न जाने और उनमें निवास न करने के लिए जागरूक करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि यदि कोई विद्यालय या सार्वजनिक भवन जर्जर स्थिति में मिले तो उसे तत्काल बंद किया जाए।

ऑटो और बैटरी रिक्शा की आमने-सामने टक्कर, छिटककर बाहर गिरे यात्री!

हरिद्वार। धर्मनगरी के दूधाधारी चौक के पास एक ऑटो और बैटरी रिक्शा की आमने सामने जोरदार टक्कर हो गई। हादसा इतना अचानक हुआ कि दोनों वाहनों में सवार यात्री सड़क पर छिटककर गिर पड़े। घटना के समय ऑटो और बैटरी रिक्शा में कई यात्री सवार थे, जिनमें महिलाएं भी शामिल थीं। हादसे में यात्रियों को हल्की चोटें आईं।

यह घटना पास में लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गया, जिसका वीडियो अब सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। बताया जा रहा है कि दोनों वाहनों में कई यात्री सवार थे, और दूधाधारी चौक के पास दोनों आमने सामने आ गए और तेज आवाज

के साथ उनकी टक्कर हो गई। टक्कर लगते ही ऑटो और बैटरी रिक्शा में बैठे यात्री सड़क पर गिर पड़े। नीचे गिरे यात्रियों की चीख पुकार सुनकर आसपास मौजूद लोगों ने तुरंत दौड़कर घायलों की मदद की। हादसे में नीचे गिरे यात्रियों को हल्की चोटें आई हैं। महिलाओं समेत कुछ यात्रियों को हल्की चोटें लगीं, जिन्हें नजदीकी सरकारी अस्पताल पहुंचाया गया। यह घटना पास में ही लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई। जिसका वीडियो भी सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। वायरल सीसीटीवी फुटेज में साफ दिखाई दे रहा है कि दोनों वाहन तेज स्पीड में थे और यात्रियों को पता भी नहीं था कि उनके साथ पलभर में

भयंकर हादसा हो जाएगा। अचानक से ही दोनों वाहनों में जोरदार आमने सामने की टक्कर हो गई। टक्कर के बाद दोनों वाहन क्षतिग्रस्त हो गए और यात्री सड़क पर गिर पड़े। बताया जा रहा है कि यात्रियों के अलावा बैटरी रिक्शा चालक को भी चोटें आई हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि दूधाधारी चौक क्षेत्र में दिनभर भारी यातायात रहता है। ऐसे में ऑटो और बैटरी रिक्शा वाले क्षमता से अधिक सवारियां भर लेते हैं। पैसों के लालच में उनकी जान के साथ खिलवाड़ करते हैं। प्रशासन को इस ओर ध्यान देना चाहिए। क्योंकि थोड़ी सी लापरवाही भी बड़े हादसे का कारण बन सकती है।

कोतवाल व चौकी प्रभारी लाइन हजिर

अनावश्यक विलम्ब किया जा रहा था तथा उच्चाधिकारियों द्वारा दिए गए निर्देशों के बावजूद विवेचनाओं के पर्यवेक्षण में लापरवाही एवं शिथिलता बरती जा रही थी। अपने दायित्वों एवं कर्तव्यों के निर्वहन में उदासीनता पाए जाने पर कोतवाली आईटीआई प्रभारी निरीक्षक विक्रम राठौर को तत्काल प्रभाव से लाइन हाजिर किया गया तथा चौकी प्रभारी पैगा उपनिरीक्षक जसविंदर सिंह द्वारा पीड़ितों की शिकायतों की सुनवाई एवं निस्तारण में देरी तथा अपने दायित्वों के प्रति उदासीनता बरती जा रही थी। उक्त लापरवाही को गंभीरता से लेते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा चौकी प्रभारी पैगा जसविंदर सिंह को भी तत्काल प्रभाव से लाइन हाजिर किया गया है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक ऊधमसिंह नगर, अजय गणपति ने स्पष्ट किया है कि जनपद में पुलिस कार्यों में लापरवाही, पीड़ितों की शिकायतों के प्रति असंवेदनशीलता तथा उच्चाधिकारियों के निर्देशों की अवहेलना किसी भी स्तर पर स्वीकार नहीं की जाएगी।

नोटों के साथ गिरफ्तार किया। वहीं सुखबीर सिंह को 1 लाख रुपये के नकली नोटों के साथ दबोच लिया गया। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से नकली नोट छापने में इस्तेमाल होने वाला प्रिंटर और एक कार भी बरामद की। एसपी सिटी अभय सिंह ने बताया कि गिरफ्तार दोनों आरोपियों को न्यायालय में पेश कर दिया गया है।

नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटेर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।