



राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक संजना भारती

RNI No. : DELHIN/2016/70240

2 छठे बिस्मटेक शिखर सम्मेलन में भारत के... 3 हल्दी के उबटन से दुल्हन के रूप में निखार... 4 भाजपा के शासनकाल में हो रहा हर क्षेत्र का...

वर्ष: 9 अंक: 164 दिल्ली, बुधवार, 9 अप्रैल 2025 पृष्ठ संख्या: 4 मूल्य: 1 रुपया



सेना प्रमुख ने उत्तरी कश्मीर में अग्रिम चौकियों का दौरा किया

कश्मीर (एजेन्सी)। सेना प्रमुख जनरल उपेन्द्र द्विवेदी ने उत्तरी कश्मीर में नियंत्रण रेखा पर अग्रिम चौकियों का मंगलवार को दौरा किया और सुरक्षा स्थिति तथा सैन्य बलों की अभियानगत तैयारियों की समीक्षा की। सेना ने यह जानकारी दी। सेना ने बताया कि इस दौरान उन्होंने अभियानों में प्रौद्योगिकी को एकीकृत करने पर जोर दिया। भारतीय सेना ने एक्स पर एक पोस्ट में कहा, जनरल उपेन्द्र द्विवेदी ने सुरक्षा स्थिति और परिवालन तत्परता का मूल्यांकन करने के लिए उत्तरी कश्मीर में नियंत्रण रेखा पर अग्रिम चौकियों का दौरा किया। सेना प्रमुख ने सैनिकों से भी बातचीत की तथा चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने में उनके अदम्य साहस और दृढ़ता की सराहना की। सेना ने कहा, उन्होंने अभियानों में प्रौद्योगिकी को एकीकृत करने की महत्वपूर्ण भूमिका पर जोर दिया।

मुर्शिदाबाद में वतफ संशोधन अधिनियम के खिलाफ प्रदर्शन

पश्चिम बंगाल के मुर्शिदाबाद जिले में मंगलवार को वतफ (संशोधन) अधिनियम के विरोध में हुए प्रदर्शन के दौरान पुलिस पर कथित तौर पर पथराव किया गया और उसके वाहनों में आग लगा दी गई। अधिकारियों ने यह जानकारी दी। यह घटना जमीपुर इलाके में राष्ट्रीय राजमार्ग 12 पर हुई, जहां दोपहर में बड़ी संख्या में लोग इस कानून को वापस लेने की मांग को लेकर एकत्र हुए थे। जिले के एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने कहा, प्रदर्शनकारियों ने इलाके में तैनात पुलिस पर पथराव किया और कुछ पुलिस वाहनों में आग लगा दी गई। उन्होंने कहा कि घटना के बाद इलाके में सुरक्षा बढ़ा दी गई है। अधिकारी ने बताया कि झड़प में कुछ पुलिसकर्मी घायल हो गए। अधिकारी ने कहा कि घटना के संबंध में कुछ लोगों को हिरासत में लिया गया है। पश्चिम बंगाल पुलिस ने एक्स पर एक पोस्ट में कहा कि स्थिति पूरी तरह नियंत्रण में है। पुलिस ने पोस्ट में कहा, भीड़ को तिर-बिर कर दिया गया है। राष्ट्रीय राजमार्ग पर प्रतापत सामान्य हो गया है। हिंसा करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। पोस्ट में कहा गया है, गलत सूचना फैलाने की कोशिश करने वालों, अपवाह फैलाने वालों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई भी की जाएगी। हम सभी से अनुरोध करते हैं कि वे अपवाहों पर ध्यान नहीं दें। राज्य के मंत्री और जमीयत उलेमा-ए-हिंद के पश्चिम बंगाल अध्यक्ष सिद्दीक़ुल्ला चौधरी ने पुलिस कार्रवाई की निंदा की और कहा कि वाम दलों के शासन के दौरान भी अल्पसंख्यकों के साथ पुलिस द्वारा ऐसा व्यवहार नहीं किया जाता था।

प्रधानमंत्री मोदी के इस महीने सऊदी अरब की यात्रा पर जाने की संभावना

नई दिल्ली (एजेन्सी)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के अप्रैल में सऊदी अरब की दो दिवसीय यात्रा पर जाने की संभावना है। आधिकारिक सूत्रों ने मंगलवार को यह जानकारी दी। उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री की इस यात्रा के दौरान दोनों देशों के बीच क्षेत्रीय सुरक्षा परिदृश्य के साथ-साथ प्रस्तावित भारत-पश्चिम एशिया-यूरोप आर्थिक गलियारा (आईएमईसी) पर भी विचार-विमर्श होने की उम्मीद है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी संभवतः अप्रैल के तीसरे सप्ताह में सऊदी अरब की यात्रा करेंगे, जो करीब चार वर्षों के अंतराल के बाद इस खाड़ी देश की उनकी पहली यात्रा होगी।



नई दिल्ली में केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण तथा ग्रामीण विकास मंत्री शिवराज सिंह चौहान और इजरायल के कृषि एवं खाद्य सुरक्षा मंत्री एबी डिचर की उपस्थिति में कृषि में सहयोग के लिए भारत और इजरायल के बीच समझौता ज्ञापनों का आदान-प्रदान किया गया। (स्रोत: पीआईबी)

दिल्ली में गरीब और वंचित वर्ग के लिए चल रही योजनाओं को मिलेगी गति: रविन्द्र इन्द्राज



संजना भारती संवाददाता देहरादून। सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा आयोजित 'चिंतन शिविर' के बाद मंगलवार को समाज कल्याण, एससी/एसटी कल्याण, चुनाव और सहकारिता मंत्री श्री रविन्द्र इन्द्राज सिंह ने केंद्रीय सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्री डॉ. वीरेंद्र कुमार से मुलाकात कर दिल्ली में गरीब एवं वंचित वर्गों और दिव्यांगों के लिए शुरू की गई पहल और योजनाओं की जानकारी दी। इस अवसर पर समाज कल्याण, दिव्यांगजन संशक्तिकरण तथा सामाजिक समावेशन जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा

रविन्द्र इन्द्राज ने राज्यपाल, लेफ्टिनेंट जनरल (सेवानिवृत्त) गुरमीत सिंह और सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्री डॉ. वीरेंद्र कुमार से मुलाकात की

हुई। मुलाकात के बाद श्री रविन्द्र इन्द्राज ने कहा की चर्चा के दौरान मिले मार्गदर्शन से दिल्ली में विभागीय योजनाओं को और गति मिलेगी। श्री रविन्द्र इन्द्राज ने राजभवन में उत्तराखंड के माननीय राज्यपाल, लेफ्टिनेंट जनरल (सेवानिवृत्त) गुरमीत सिंह से भी मुलाकात की और समसामयिक विषयों, राष्ट्रीय हितों और सामाजिक एवं सांस्कृतिक विरासत पर चर्चा की।

नीतीश सरकार ने वेतन-भत्तों में किया बड़ा इजाफा

बिहार (एजेन्सी)। बिहार सरकार ने राज्य मंत्री और उप मंत्री के लिए अपना खजाना खोल दिया है। राज्य मंत्री और उप मंत्री के पदों पर बैठे लोगों के वेतन और भत्तों में 30 प्रतिशत की बढ़ोतरी की अनुमति दे दी गई है। एक अधिकारी ने बताया कि मुख्यमंत्री नीतीश कुमार की अध्यक्षता में हुई राज्य कैबिनेट की बैठक में यह फैसला लिया गया। विधान सभा और विधान परिषद में विभिन्न दलों के सचेतक, विभिन्न राज्य आयोगों और बोर्डों के अध्यक्ष और सदस्यों को बिहार में राज्य मंत्री के समान दर्जा, वेतन और भत्ते प्राप्त होते हैं। उपसभापति और उप मुख्य सचेतक के पद उप मंत्री के समकक्ष हैं। कैबिनेट बैठक के बाद अतिरिक्त मुख्य सचिव (कैबिनेट सचिवालय) एस सिद्धार्थ ने संवाददाताओं को बताया कि राज्य मंत्री और उप मंत्री स्तर के पदों पर बैठे लोगों को अब 65,000 रुपये मासिक वेतन मिलेगा, जो पहले 50,000 रुपये मासिक वेतन से 15,000 रुपये अधिक है। उनका स्थानीय भत्ता 55,000 रुपये से बढ़ाकर 70,000 रुपये प्रति माह कर दिया गया है, दैनिक भत्ता 3,000 रुपये से बढ़ाकर 3,500 रुपये कर दिया गया है, जबकि आतिथ्य भत्ता 2 रुपये से बढ़ाकर 3,500 रुपये कर दिया गया है।

कांग्रेस शासन में प्रदेश में बिजली व्यवस्था बदतर थी, वर्तमान सरकार ने बिजली क्षेत्र में किए सुधार: नायब सैनी

'विपक्ष के नेता पहले अपने गिरेबान में झांक कर देखें फिर किसी पर उंगली उठाए'



संजना भारती संवाददाता चंडीगढ़। हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बिजली बिलों को लेकर विपक्ष पर तीखा हमला करते हुए कहा कि जब श्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा मुख्यमंत्री थे और श्री रणदीप सिंह सुरजेवाला बिजली मंत्री थे, उस समय प्रदेश में बिजली व्यवस्था की हालत बदतर थी। शहरों में पावर कट लगते थे, लोग परेशान थे। जबकि वर्तमान सरकार ने बिजली क्षेत्र में सुधार करते हुए लोगों को 24 घंटे बिजली देने का काम किया है।

1053 रुपए तथा 300 यूनिट तक बिजली खपत करने पर 1316 रुपए बिल आता था। जबकि हमारी सरकार में आज 2025-26 में 25 यूनिट तक केवल 55 रुपए का ही भुगतान करना है। इसी तरह, 50 यूनिट तक 110 रुपये, 100 यूनिट तक 245 रुपये, 150 यूनिट तक 443 रुपये, 200 यूनिट तक 705 रुपये, 250 यूनिट तक 968 रुपये तथा 300 यूनिट तक 1230 रुपये का बिल है।

भारत के विजन को साकार करने की दिशा में हम तेजी से आगे बढ़ रहे हैं। इसी कड़ी में प्रधानमंत्री 14 अप्रैल को हरियाणा आ रहे हैं और प्रदेशवासियों को 2 बड़ी परियोजनाओं की सीमागत देंगे। यमुनानगर में 7272 करोड़ रुपये की लागत से बनने वाले 800 मेगावाट की सुपर क्रिटिकल यूनिट का शिलान्यास करेंगे। यह यूनिट वर्ष 2028 के अंत तक अपने तय समय पर बनकर तैयार हो जाएगी।

मुख्यमंत्री हिसार में प्रेस वार्ता को संबोधित कर रहे थे। इस मौके पर लोक निर्माण मंत्री श्री रणवीर गंगवा, भाजपा प्रदेशाध्यक्ष श्री मोहन लाल कौशिक, विधायक श्रीमती सावित्री जिंदल और श्री रणधीर पणहार उपस्थित रहे।

श्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि विपक्ष के नेता पहले अपने गिरेबान में झांक कर देखें फिर किसी पर उंगली उठाए। उन्होंने कटाक्ष करते हुए कहा कि भूपेंद्र सिंह हुड्डा और रणदीप सिंह सुरजेवाला में तो होड़ लगी है कि कौन विपक्ष का नेता बनेगा। वे तो सिर्फ अपनी हाजिरी लगवा रहे हैं, उन्हें जनता से कोई लेना देना नहीं। उन्होंने अंकड़ साक्षात्कार करते हुए वर्ष 2013-14 में जब कांग्रेस सरकार थी उस समय 25 यूनिट तक बिजली की खपत करने पर 200 रुपए का बिल आता था। इसी तरह 50 यूनिट तक 200 रुपए, 100 यूनिट तक 378 रुपए, 150 यूनिट तक 603 रुपए, 200 यूनिट तक 828 रुपए, 250 यूनिट तक

इसके अलावा, प्रधानमंत्री महाराजा अग्रसेन एयरपोर्ट, हिसार से हवाई सेवाओं की शुरूआत करेंगे। इससे सिर्फ हिसार ही नहीं, बल्कि पंजाब और राजस्थान के बड़े हिस्से को भी लाभ मिलेगा। प्रधानमंत्री इस दौरान हिसार एयरपोर्ट की टर्मिनल बिल्डिंग का भी शिलान्यास करेंगे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि महाराजा अग्रसेन एयरपोर्ट से महर्षि वाल्मीकि एयरपोर्ट, अयोध्या तक विमान सेवाएं शुरू होंगी, जिससे श्रद्धालुओं को भगवान श्रीराम के दर्शन का अवसर मिलेगा। औद्योगिक यूनिट्स स्थापित होंगे, रोजगार बढ़ेगा और निवेश आएगा। सांसद श्री जय प्रकाश द्वारा एरोड्रम वाले बयान पर मुख्यमंत्री ने कहा कि सांसद एरोड्रम और एयरपोर्ट का मतलब गुगल कर लें तो उन्हें समझ आ जाएगा। आज हिसार में इतनी बड़ी परियोजना मूर्तरूप ले रही है, यह पूरे हरियाणावासियों के लिए गर्व की बात है, लेकिन विपक्षी दल विकास को देखकर मुखाब्ध हो गए हैं।

69वें उर्स शूजाअती के कुल शरीफ में उमड़ा जायरीन का हुजूम

एसबी व्यूरो प्रमुख इन्तजार हुसैन बदर्यू। तारीख 9 शव्वाल मुताबिक 08 अप्रैल 2025 बरोज मंगल हजरत किबला शाह शूजाअत अली मियाँ रहमतुल्लाह अलैह के सालाना 69वें उर्स के दूसरे और आखिरी दिन की शुरूआत सुह्र बाद नमाज फज्र कुरआन ख्तानी से हुई। इसके बाद हजूर साहिबे सज्जादा हजरत अलहाज गाजी मियाँ मद्दाज़िल्लाहुल आली की सरपरस्ती में सुबह 8 बजे एक शानदार रूहानी महफिल सजायी गई, महफिल का आगाज तिलावते कलामे पाक से किया गया, जिसमें हजरत मौलाना सुफी रिफाकत सकलैनी नईमी ने अपने खिताब में साहिबे उर्स हजरत शाह शूजाअत अली मियाँ की हयात ए मुबारक पर रौशनी डालते हुए फरमाया कि हजरत शाह शूजाअत अली मियाँ रहमतुल्लाह अलैह वो वली ए कामिल हैं कि आप के वालिद हजरत शाह मौलाना शराफत अली मियाँ हजूर और आप के बेटे पीरो मुर्शिद हजरत शाह सकलैनी मियाँ हजूर अलैहिर्रहमा दोनो अल्लाह के वली हैं। इसके बाद अल्लामा मुफ्ती फहीम सकलैनी अजहररी ने सिलसिला ए सकलैनीया शराफनिया का तआरुफ कराया और सिलसिले के मशाइख ए किराम के हालत व मामूलात बयान किए, हजरत मौलाना रुमान सकलैनी साहब ने अपने खिताब में खानकाह शरीफ से किए जाने वाले खिदमत खल्क (समाज सेवा) के कामों पर रौशनी डाली और अल्लाह वालों की बारगाह में हाजिरी के आदाब बताए। प्रोग्राम की



वहाँ-वहाँ अमनों सुकून कायम फरमा और मुसलमानों में सब्र और इतिहाद की तौफीक अता फरमा। कुल शरीफ के मुबारक मौके पर सज्जादनशीन का पैगाम हजूर फैजुल औलिया हजरत शाह माहम्मद गाजी मियाँ ने आवाज को हिदायत फरमाते हुए कहा के इल्म हासिल करो, दीनो-शरीयत पर अहले सुन्नत के अकौदी और तालीमात के मुताबिक अपनी जिंदागी गुजारें और तमाम मुसलमान आपस में मिलजुल कर सब्र इतिहाद से रहें। हमारे सिलसिले के बुजुर्गों के एहकामों पर पाबंदी से अमल करें और हम सबके पीरो मुर्शिद हजूर शाह मुहम्मद सकलैनी मियाँ हजूर अलैहिर्रहमा की पाकीजा हिदायत और पैगामात पर अमल करें और आपकी कोम मिल्लत के लिए जो खिदमत रही हैं वो जज्बा अपने अंदर पैदा करें और कौम के जरूरतमंद बेसहाराओं को खिदमत करते रहें।

उस में देश-विदेश के जायरीन की शिरकत उर्स मुबारक में देश-विदेश से लाखों जायरीन ने शिरकत की साहिबे उर्स का रूहानी फैजान हासिल किया अपनी अपनी मुगदें मांगी और साहिबे सज्जादा से नेक दुआएँ लीं, कुल के बाद तमाम जायरीन साहिबे सज्जादा से खुसूसी दुआएँ कुल शरीफ के मुबारक मौके पर सज्जादनशीन ने तमाम जायरीन अकौदतमदों को अपनी दुआओं से नवाजा और हमारे मुल्क में अमन ओ सलामती, चैन ओ सुकून के लिए दुआएँ की और दुनियाँ में जहाँ जहाँ मुसलमान परेशान हैं, बअमनी फैली हुई है अल्लाह

कवि सम्मेलन में नामचीन कवियों करेंगे काव्य पाठ



एसबी व्यूरो दलसिंहसराय। काव्य हिन्दुस्तान अंतरराष्ट्रीय साहित्य समूह चला दिल्ली गांधी शांति प्रतिष्ठान भवन की ओर 27 अप्रैल 2025 को सातवाँ ऑफलाइन कवि सम्मेलन, पौधा वितरण, सम्मान समारोह एवं पुस्तक विमोचन आयोजित किया जाएगा। समूह द्वारा भव्य राष्ट्रीय कवि सम्मेलन, आयोजित किया जाएगा। इसमें आने वाले आमंत्रित वरिष्ठ साहित्यकार कौशल कौशलेंद्र मालपुरा राजस्थान, राजपाल यादव गुरुग्राम हरियाणा, डॉ. अरविंद श्रीवास्तव दतिया मध्य प्रदेश से

पद्यार रहे हैं। संस्था की राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं संस्थापिका रेखा शर्मा 'स्नेहा' ने देश-विदेश से साहित्यकारों का आह्वान किया है। इसमें देश के बहुत सारे साहित्यकारों की स्वीकृति प्रदान हुई है। यह संस्था द्वारा आयोजित सातवाँ अखिल भारतीय कवि सम्मेलन आयोजित होगा। संस्थापिका एवं राष्ट्रीय अध्यक्ष रेखा शर्मा 'स्नेहा' के द्वारा उनका हार्दिक स्वागत एवं अभिनंदन किया जाएगा। इस कार्यक्रम में शामिल होने के लिए आप संस्था की राष्ट्रीय अध्यक्ष से संपर्क कर सकते हैं। 8809523091 कार्यक्रम की तैयारी जोरों पर चल रही है।

चितवनिया बाबा पर लगा दिव्य और भव्य मेला

संजना भारती संवाददाता/मनोज कुमार बिन्दु प्रयागराज। प्रयागराज यमुना पार बारा तहसील के अंतर्गत ग्राम सभा पिपरावा में चितवनिया बाबा पर लगा दिव्य और भव्य मेला यह परंपरा कई वर्षों से चली आ रही है इस मेले में प्रसाद वितरण रामायण पाठ कराया जाता है रात्रि के समय में संगीत कार्यक्रम होता है संगीत कार्यक्रम के माध्यम से समाज में पहले व्यापक भ्रष्टाचार आपसी भेदभाव को मिटाने का संगीत के माध्यम से संदेश दिया जाता है इस कार्यक्रम के मुख्य संयोजक ग्राम प्रधान ओम प्रकाश मिश्रा सहयोगी मनोज कुमार बिंदु पत्रकार मेला अध्यक्ष विजय कुमार बिंदु राजकरन बिंदु श्याम बाबू बिंदु मूलचंद बिंदु मिथिलेश कुमार राजेश कुमार सुशील शुक्ला ननक, उ बिंदु मानिकचंद बिंदु इंद्रजीत बिंदु राम भजन अजय कुमार बिंदु राजकुमार बिंदु अनिल कुमार बिंदु समस्त ग्राम वासी।

JAIS UNIFORMS

JAISWAL WARDI WALE

Manufacturer and Traders of School and Corporate Uniforms

Shop : B-18/G3, B-Block (Near Gate No. 5), Main Market, Dilshad Garden, Delhi - 110095

Factory : A-41, Industrial Area, Dilshad Garden, Delhi - 110095

(M) : 9990871005 • 8383956200

हल्दी के उबटन से दुल्हन के रूप में निखार

बालों के लिए स्पेशल डाइट



यदि आप भी दुल्हन बनने जा रही हैं, तो शादी से कुछ समय पहले से ही हल्दी का उबटन लगाना शुरू कर दें, ताकि शादी के दिन आपका रूप और भी निखार जाए। दुल्हन को शादी से पहले और शादी के दिन हल्दी के कौन-से उबटन लगाने चाहिए? आइए, हम आपको बताते हैं। गुणकारी हल्दी सदियों से महिलाओं की रंगत निखारती रही है, तभी तो दुल्हन का रूप निखारने के लिए उसे हल्दी लगाई जाती है। आप भी लगाइए हल्दी के ये विशेष उबटन:

एक्सरसाइज किए बिना घटाया जा सकता है वेट

आज के समय में ज्यादातर लोगों के लिए वेट कम करना बहुत बड़ी समस्या बन गया है। गलत खानपान और लाइफस्टाइल के कारण मोटापा की परेशानी बहुत ही आम हो गई है। वेट कम करने के लिए लोग खूब एक्सरसाइज भी करते हैं। तो वहीं कुछ लोग वजन घटाने के लिए दवाइयां भी खाते हैं जिसका साइड इफेक्ट भी होता है। वहीं कुछ लोगों का मानना होता है कि एक्सरसाइज किए बिना वजन कम नहीं किया जा सकता है। लेकिन आपको बता दें कि बिना एक्सरसाइज करके भी वेट कम किया जा सकता है। आज हम आपको बताते जा रहे हैं कि कैसे बिना एक्सरसाइज के वेट कम करें।

ऐसे कम करें वजन

- कुछ लोग बहुत जल्दी जल्दी खाना खाते हैं। ऐसा करने से वेट बढ़ता है। भोजन हमेशा धीरे धीरे और चबाकर खाएं। ऐसा करने से वेट नहीं बढ़ता है और डाइजेशन भी बेहतर रहता है।
- हल्दी डाइट लें और आंवली फूड से परहेज करें। अपने आहार में पतंगदार सब्जियों को शामिल करें।
- स्ट्रेस और नींद पूरी न होने का असर भी वेट पर पड़ता है। नींद की कमी को वजह से डिजाग में गंभीर हार्मोनल असंतुलन पैदा हो सकता है, जिस वजह से भी वजन बढ़ने लगता है।
- ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं। जब आपको स्ट्रेस फील हो आप तुरंत पानी पिएं। विटामिन युक्त चीजों का सेवन करें।

घरेलू नुस्खे मिटाते हैं पिंपल के दाग-धब्बे

एक दिन बासी छाछ को सुबह नहाने से पहले चेहरे पर मलें और 10 मिनट बाद स्नान कर लें। इससे चेहरे के दाग-धब्बे मिटते हैं और स्किन ग्लो करती है।

मसूर की दाल इतने पानी में भिगोए कि वह भोगकर

उस पानी को अच्छी तरह सोख लें। फिर उस दाल को पीसकर दूध या दही में मिलाकर सुबह-शाम दो बार चेहरे पर लगा कर मलें। कुछ देर बाद कुनकुने पानी से चेहरा धो लें। ऐसा नियमित रूप से करने से चेहरे के दाग मिट जाएंगे और स्किन खूबसूरत नजर आएगी।

शहद को नमक और सिरके में मिलाकर चेहरे पर मलने से दाग मिटते हैं। इससे चेहरे पर लेप करके सुबह धो लें। इससे मुंहासे मिटते हैं और चेहरा खूबसूरत बनता है।

रात को सोने से पहले चेहरे पर लेप करके सुबह धो लें। इससे मुंहासे मिटते हैं और चेहरा खूबसूरत बनता है।

पर दही की मलाई से मालिश करें। पंद्रह मिनट बाद धोकर सो जाएं। इससे त्वचा का रूखापन, झाइयां और दाग मिट जाते हैं।

चेहरे पर नींबू मलने से झाइयां व दाग ठीक हो जाते हैं और चेहरे पर चमक व निखार आ जाता है।

30-40 ग्राम अजवाइन बारीक पीस कर 25-30 ग्राम दही में मिलाकर रात को मुंहासों पर लगाएं। सुबह कुनकुने पानी से चेहरा धो लें। ऐसा करने से मुंहासे साफ हो जाते हैं और चेहरा निखर जाता है। इस घरेलू नुस्खे से आंखों के नीचे उभरने वाले काले धब्बे भी मिट जाते हैं।

मसूर की दाल को नींबू के रस के साथ पीसकर लेप करने या मलने से चेहरे की झाइयां मिटती हैं और स्किन ग्लो करने लगती है।

गेहूं का चोकर लगभग 100 ग्राम लेकर उसे शाम को एक कप में भिगोकर रख दें। सुबह उसे मसल कर चेहरे पर हल्की-हल्की मालिश करें। मुंहासों और चेहरे के दाग-धब्बों से छुटकारा मिल जाएगा।

एक सप्ताह तक रोजाना एक कप मूली का रस निकाल कर सेवन करें, तो चेहरे के सारे दाग आप गायब हो जाएंगे।

हर कोई चाहता है कि उसकी बालों की चमक बरकरार रहे। उन्हें लगता है तेल और शैम्पू से हमारे बाल की चमक बनी रहेगी। लेकिन आपको बता दें कि बालों की खूबसूरती बनाए रखने के लिए केवल शैम्पू और तेल से ही काम नहीं चलता बल्कि बालों की सुंदरता के लिए डाइट एक बड़ा रोल प्ले करती है। आइए आपको बताते हैं बालों की नैसर्गिक सुंदरता बढ़ाने के लिए आपको खाने में कौन सी चीजों को शामिल करना चाहिए।

के डाइट में फिश,चिकन,ग्रीन सब्जी और शाकाहारी लोगों को नट्स,अखरोट,सोयाबिन जैसी चीजों को खाना चाहिए। इसे बाल को भरपूर पोषक तत्व मिलते हैं। स्थिति बालों को महीने में एक बार ट्रिम जरूर करना चाहिए। अगर बाल ज्यादा स्प्लिट हो रहे हैं तो हर 15 दिन पर ट्रिम करवाएं, जिससे आपके बालों की चमक बनी रहेगी। कई बार ऐसा होता है हमारे नये बाल उगते हैं और हम उन पर ध्यान नहीं देते हैं, इसके लिए हमें अपने नये बालों पर हल्के हाथों से कंधी करनी चाहिए। हमेशा बाल के अनुसार कंधी का इस्तेमाल करना होगा, जिससे आपके नये बाल टूटने से बच जाएंगे। बालों को सबसे पहले नीचे से सुलझाएं फिर धीरे-धीरे ऊपर के बालों को। बालों को मुलायम बनाए रखने के लिए कंडीशनर और हाइड्रेटिंग का इस्तेमाल करें।

प्राकृतिक परफ्यूम हैं केवड़ा और मोगरे के फूल

यदि आप बिना इत्र और परफ्यूम के भी महकना चाहते हैं तो इसके लिए आप इन प्राकृतिक तरीकों को अपना सकते हैं। कुदरत ने कुछ ऐसे फूल मुहैया किए हैं, जिनका प्रयोग करना अगर आपको पता हो, तो ये महंगे से महंगे इत्र और परफ्यूम की खुशबू को भी पिछे छोड़ देंगे। यहां हम बात कर रहे हैं, दो बेहतरीन खुशबुदार फूलों की, जिनकी भीनी-भीनी महक तन-मन को ठंडक का एहसास कराती है, ये हैं मोगरा और केवड़ा के फूल। आइए जानते हैं कैसे इन फूलों का प्रयोग करके आप अपने शरीर को महका सकते हैं-

- इनके फूलों को रुमाल या वस्त्रों के अंदर रखने से ठंडी ताजगी अनुभव होती है।
- पसीने की बदबू हटाने के लिए मोगरे के 8 ताजे फूलों को आधा प्याला

पानी में अच्छी तरह मसल लें, इस पानी का लेप पूरे शरीर पर मलें। त्वचा ठंडी-ठंडी खुशबू से महकने लगेगी।

आप चाहें तो स्नान के लिए बाल्टीभर पानी में 5-6 मोगरे के फूल मसलकर भी स्नान कर सकते हैं।

केवड़ा एक बेहतरीन खुशबुदार

फूल है। इसके इत्र की तासीर तन को शीतलता प्रदान करती है। गर्मियों में केवड़े के पानी से स्नान करने से शरीर की जलन खत्म होती है।

केवड़े के पानी से स्नान करने से पसीने की दुर्गंध से भी छुटकारा मिलता है।

शहद को नमक और सिरके में मिलाकर चेहरे पर मलने से दाग मिटते हैं। इससे चेहरे पर लेप करके सुबह धो लें। इससे मुंहासे मिटते हैं और चेहरा खूबसूरत बनता है।

करेले के जूस से पाएं सेहत और सौंदर्य

अधिकतर लोग बढ़ते वजन को लेकर बहुत परेशान रहते हैं। खान-पान में बदलाव, व्यायाम नहीं करना इसके कारण हो सकते हैं। हम वजन कम करने के लिए कई उपाय अजमाते हैं, ताकि वजन नियंत्रित रह सके। इस लेख में हम आपको एक ऐसे जूस के बारे में बता रहे हैं, जो आपकी इस समस्या को कम कर सकता है।

करेले के जूस को रोजाना पीने से ये आपके वजन को कम करने में मदद तो करता ही है, साथ ही इसके कई

अन्य फायदे भी होते हैं, जो आपको सेहत को फायदा पहुंचाते हैं। वजन कम करना चाहते हैं, तो रोज एक ग्लास करेले का जूस पीना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। ये शरीर में शुगर लेवल को कम करता है साथ ही आपके वजन को नियंत्रित करने में आपके मदद करता है।

रोजाना करेला का रस पीने से पुरानी खांसी से राहत मिलती है। वहीं करेला का रस अस्थमा और फेफड़ों के संक्रमण के इलाज के लिए एक प्रभावी उपाय हो सकता है।

चेहरे पर ग्लो लाने का काम करता है, करेले का रस यदि आप इसका नियमित सेवन करते हैं, तो करेला शरीर में खून को शुद्ध करने में मदद करता है। यह त्वचा में निखार लाता है साथ ही कील, मुंहासों की समस्या को खत्म करता है।

उत्तानपादासन के लाभ

उत्तानपादासन के अभ्यास से पेट से जुड़ी कई समस्याओं से निजात पाने में मदद मिलती है। पुराने से पुराना कब्ज का योग दूर होता है और खूब भूख लगती है। इससे पेट में होने वाली सनसनाहट और दर्द की शिकायत दूर हो जाती है। योग हमारे शरीर को ऊर्जा देने का काम करता है। नियमित रूप से योग करने पर मन और आत्म शांति की एहसास होता है। योग शरीर को मजबूत, सुदोला और लचीला बनाने में मदद करता है। इससे शरीर को कई रोगों से लड़ने की प्रतिरोधन क्षमता शक्ति मिलती है। आज हम आपको उत्तानपादासन के बारे में बता रहे हैं। उत्तानपादासन में उत्तान का अर्थ होता है ऊपर उठा हुआ और पाद का मतलब पैर होता है। इस आसना के दौरान पीठ के बल लेटकर पैरों को ऊपर की ओर उठाया जाता है, इसलिए इसे उत्तानपादासन कहा जाता है। योग एक बहुत ही महत्वपूर्ण योगाभ्यास है। इस आसन के दौरान पेट की चर्बी को कम करने और पेट को अंदर करने में

एसे करें उत्तानपादासन : इस आसन को करने के लिए सबसे पहले जमीन पर चटाई बिछाकर पीठ के बल लेट जाएं। लेटने के बाद दोनों पैरों को सीधा करें और शरीर को ढीला छोड़ दें। अब हथेलियों को जमीन पर रखें और पैरों को धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठाएं। पैरों को ऊपर उठाने के बाद सांस रोके और जितना हो सके इस स्थिति में रुकने की कोशिश करें। अब सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे पैरों को नीचे की ओर करें।

इस आसन के अभ्यास से में पैरों को ऊपर उठात वक्त पेट और पैरों की मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है और मसल टाइट होती है। इससे पेट में होने वाली सनसनाहट और दर्द की शिकायत दूर हो जाती है। इस आसन को करने से पैरों में सूजन की

समस्या से छुटकारा मिलता है। उत्तानपादासन के अभ्यास से पेट से जुड़ी कई समस्याओं से निजात पाने में मदद मिलती है। इसके नियमित अभ्यास से पाचन क्रिया ठीक रहती है और यकृत अपना कार्य सचरूप से करता है।

प्रेमनेट महिलाओं के लिए उत्तानपादासन काफी फायदेमंद होता है, इसके अभ्यास से महिलाएं को प्रसव के दौरान फायदा होता है। इस आसन के करने से हार्निया रोग नहीं होता। जिन्हें हार्निया हो भी गया हो तो इस आसन से यह रोग

दूर हो जाता है। इससे घबराहट दूर हो जाती है। दिल की धड़कन, श्वास फूलना, आदि रोग भी दूर हो जाते हैं। पुराने से पुराना कब्ज का रोग दूर होता है और खूब भूख लगती है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है पुदीना

पुदीना, पिपरमिट या पिपरमिट का महत्व आयुर्वेद में बताया गया है। सेहत संबंधी कोई भी परेशानी हो पुदीना से घरेलू नुस्खों के जरिए उन्हें ठीक किया जा सकता है। पुदीना का प्रयोग स्वाद और औषधीय गुणों के लिए कभी भी किया जा सकता है। पिपरमिट सूखी खांसी में बहुत फायदा करता है क्योंकि इसका मेंथोल कम्पाउंड गले को राहत देता है। इसके साथ ही यह गले की जलन हो या दर्द दोनों को कम करने में मदद करता है। अगर सिर्फ दिन में 2 से 3 बार पिपरमिट का सेवन किया जाए तो खांसी की समस्या दूर होने लगती है।

पुदीने के ताजे पत्तों को मसलकर मूछित व्यक्ति को सुंघाने से मूछा दूर होती है। आंत्र कृमि में पुदीने का रस दें। अजीर्ण होने पर पुदीने का रस पानी में मिलाकर पीने से लाभ होता है। पेटदर्द और अरुचि में 3 ग्राम पुदीने के रस में जीरा, हींग, कालीमिर्च, कुछ नमक डालकर गर्म करके पीने से लाभ होता है। बिच्छू या बर् के दंश स्थान पर पुदीने का अर्क लगाने से यह विष को खींच लेता है और दर्द को भी शांत करता है। दस ग्राम पुदीना व 20 ग्राम गुड़ को 200 ग्राम पानी में उबालकर पिलाने से बार-बार उछलने वाली पित्ती ठीक हो जाती है। दिनभर बाहर रहने वाले लोगों को पैर के तलवों जलन की शिकायत रहती है, ऐसे में उन्हें फ्रिज में रखे हुए पुदीने को पीसकर तलवों पर लगाना चाहिए। सूखा या गीला पुदीना छाछ, दही, कच्चे आम के पत्ते के साथ मिलाकर पीने पर पेट में होने वाली जलन दूर होगी और ठंडक मिलती है। अगर आपको अक्सर टॉसिलिस की शिकायत रहती है और इसमें होने वाली सूजन से भी आप परेशान हैं तो पुदीने के रस में सादा पानी मिलाकर इस पानी से गंभार करना आपके लिए फायदेमंद होगा।



आज की रेसिपी अशोका हलवा

दूध के बिना बनाया गया मूंग दाल हलवा का एक फटाफट और आसानी से बनने वाली दक्षिण भारतीय रेसिपी है। अशोका हलवा आपकी मीठी की क्रेविंग को शांत करने की मदद करेगा।



- सामग्री :
- 2 कप मूंग दाल
 - 1 कप गेहूं का आटा
 - 1/4 कप घी
 - 1/2 कप चीनी
 - एक चुटकी केसर
 - 1 टी स्पून कैडमम पाउडर
 - 2 टेबल स्पून काजू (वैकल्पिक)
 - 2 टेबल स्पून किशमिश (वैकल्पिक)

विधि :

- प्रेशर कुकर में मूंग दाल, एक चम्मच घी और पानी डालकर 4 सिटी लगावाएं।
- दाल के उंडा होने पर एक चिकना पेस्ट बनाएं। इसे अलग रख दें।
- इसके बाद, गेहूं का आटा और इलायची पाउडर एक साथ भूने जब तक कि यह अच्छी तरह मिक्स हो जाए, अब काजू को अलग से भून लें।
- इस मिश्रण को प्रेशर कुकर दाल में डालकर गाढ़ा होने तक पकाएं, लगभग 15 मिनट तक।
- तेल अलग होने तक इसे पकाएं, इसे भुने हुए नट्स के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

घंटों लैपटॉप के इस्तेमाल से हो सकता है नुकसान

कुछ लोग मोबाइल और लैपटॉप को बिस्तर पर ही रख इसी स्थिति में 8 से 12 घंटे तक काम किया करते हैं। यदि आप भी ऐसा कर रहे हैं तो सावधान हो जाएं क्योंकि यह आपको के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। लैपटॉप को किसी तकिया के सहारे या फिर ब्लैकैट को लेकर थोड़ी ऊंचाई पर रखें ताकि आपको स्क्रीन आंखों के समानांतर दिखाई दे सके। दरअसल स्क्रीन नीचे होने के कारण आप ठीक तरह से चीजों को नहीं समझ पाएंगे और स्क्रीन देखने के लिए आपको आंखों पर ज्यादा जोर देना पड़ेगा और यह आपकी आंखों की दृष्टि क्षमता को कमजोर बना सकता है। इसलिए कोशिश करें कि यदि कोई स्टडी टेबल घर में मौजूद है तो उस पर ही लैपटॉप को रखें। कुछ लोग ऐसे भी हैं जो वर्क फ्रॉम होम

के दौरान बेहतरीन आनंद लेते हुए कमरे की लाइट बंद करके भी काम कर रहे हैं। हालांकि, यह थोड़ी देर के लिए मानसिक सुकून तो दे सकता है लेकिन यह आपको आंखों के लिए कई प्रकार के हानिकारक प्रभाव भी उत्पन्न करता है। लैपटॉप की स्क्रीन से निकलने वाली रोशनी सीधे तौर से आपकी आंखों पर पड़ती है और कमरे में कोई और लाइट ना जलने के कारण इसका तेज प्रभाव आपके आंखों को सीधा प्रभावित करता है। यह आपकी आंखों कि देखने की क्षमता को काफी नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए कोशिश करें कि वर्क फ्रॉम होम के दौरान अगर आप कंप्यूटर या लैपटॉप पर काम कर रहे हैं तो अपने कमरे की लाइट को ऑन करके रखें। आगे की स्लाइड्स में आपको ऐसे खाद्य पदार्थ बताया जा रहे हैं जो विटामिन ए की पूर्ति करके आपके

आंखों को स्वस्थ रखने में भी काफी मदद कर सकते हैं। आंखों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी है कि इसे पर्याप्त रूप से विटामिन ए की मात्रा मिले। विटामिन ए की मात्रा भरपूर रूप से गाजर में पाई जाती है। इसलिए आंखों के बेहतरीन स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए आप गाजर का सेवन कर सकते हैं। आप चाहें तो गाजर का सलाद या फिर जूस के रूप में भी नियमित रूप से सेवन कर सकते हैं। पालक हरी सब्जियों में प्रमुख रूप से गिनी जाती है और कई लोगों के द्वारा इसका जूस और स्मूदी के रूप में भी सेवन किया जाता है। आंखों के देखने की क्षमता को अगर आप स्वस्थ बनाए रखना चाहते हैं तो पालक को अपनी डाइट (Diet) में शामिल करना ना भूलें। लॉकडाउन के दौरान यह सब्जी बड़ी आसानी से आपको मार्केट में मिल जाएगी।



