





## संक्षिप्त समाचार

### शहीद रोहिताश का आतिम संस्कार आज

मदरलैण्ड संवाददाता, झूँझूनूँ। जिले के उदयपुरावाटी तहसील के पोसाणा गांव के निवासी नायक रोहिताश बुमार नं 105792735 दिनांक 21 अक्टूबर को अखिलगांधी एवं डॉयूटी के द्वारा शहीद हो गये हैं। शहीद का पार्थिव देह 23 अक्टूबर को देर रात पौरुष गांव पोसाणा पहुंचे गया। जिला कोरेक्टर लक्ष्मण सिंह कुड़ी ने बताया कि शहीद का दाह संस्कार पैतृक गांव पोसाणा तथा नील उदयपुरावाटी, जिला झूँझूनूँ में 24 अक्टूबर को पूर्ण राजकीय सम्मान के साथ दोपहर 12:15 बजे किया जायगा।

### कुटैश समाज का सांतवा जिला स्तरीय प्रतिभा सम्मान समारोह 01 नवम्बर को

मदरलैण्ड संवाददाता, झूँझूनूँ। अल कुरैश वेलफेर सोसायटी की और से आयोजित कुरैश समाज का सांतवा जिला स्तरीय प्रतिभा सम्मान समारोह 01 नवम्बर को समानाधिक विकास भवन में आयोजित किया जायेगा। सोसायटी के सदस्य मोहम्मद मोहसिन कुरैशी ने बताया की सम्मान समारोह में शामिल होने के लिए आवेदन पत्र निर्धारित को प्रभारी को जामा करवाने की ओर अंतिम तिथि 23 अक्टूबर है। महमूद अली सैयद ने बताया कि सोसायटी के पदाधिकारियों द्वारा जिले के लगभग 58 गांवों, कस्तों और क्षेत्रों का लागातर जनसंपर्क कर पार अभ्यार्थियों के आवेदन पत्र भरवा रहे हैं और समाज के लोगों को समारोह में शिरकत की दावत भी दे रहे हैं। विसिन ने बताया कि प्रतिभा सम्मान समारोह में जिन्होंने वर्ष 2020 और 2022 में 10 वीं - 12 वीं में 75 प्रतिशत पर त्रु वर्ष 2021 में 80 प्रतिशत अंक प्राप्त किए हैं। स्नातकों में 55, स्नातकोंरात्रि में 50, डिप्लोमा कोर्स में 50, स्नातकोंरात्रि में 60 प्रतिशत अंक प्राप्त किए हैं। साथी चिकित्सा पद्धति उत्तीर्ण, नीति-आइडी और एनआईटी चयनिति क्रूर्जन हाफि ज, आलिम और मस्ती रत्ना जिन्होंने राज्य-राज्यांग खेल, एसीसी प्रमाण पत्र और स्कॉलरशिप माइड में राज्यपाल से सम्मानित हुए आदि आवेदन कर सकते हैं।

### शराब के नशे में युवक ने लगाई फांसी

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। थाना क्षेत्र के गांव जगतपुर में बीती रात्रि बंद कर्मरे के अंदर एक युवक ने फांसी का फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली मामले की जानकारी होने पर परिवारी जोनों ने पुलिस को सूचना दी। पुलिस ने जंगलों को तोड़कर कर्मरे के अंदर घुस कर शराब को रसरी से नीचे उतारा उसके पास से एक देसी शराब का ब्वार्टर बरामद हुआ है पुलिस ने शब का पंचानामा भर पोस्टमार्टम हाउस भेज दिया है। गांव जगतपुर निवासी रवि उम्र 40 वर्ष पुरुष कृपाल सिंह शराब पीने का आदी था यारी में शराब पीने के बाद कर्मरे के बाद कर लिया साथी ही उसी में रखी एक रसरी से फांसी का फंदा लगाकर झूल गया परिवार के लोगों ने देर रात्रि में जब देखा कि बद बाहर निकल कर नहीं आया। अब रसरी से कुंडी लगी थी जगले से जाकर देखा तो शब लटक रहा था अनन्त-फानन में पुलिस को सूचना दी गई रात्रि में ही थाना अधिक्षष बिछाया अमित सिंह गांव जगतपुर पहुंचे जंगल तोड़कर पुलिस कर्मचारी अंदर घुसे हुए रसरी से टेरे हुए शब को नीचे उतारा उसके पास एक देसी शराब का ब्वार्टर बना है पुलिस ने शब को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है।

### अवैद देसी राइफल सहित अधेड़ गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। थाना क्षेत्र के गांव लहरा के समीप से पुलिस ने मुख्यविर की सूचना पर एक रेशी रायफल सहित एक अधेड़ को गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया। गांव लहरा में मुख्यविर की सूचना पर पुलिस ने हर प्रापाद पुरुष रामलाल करश्य को एक देशी रायफल वाले कारात्र सहित गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया। गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित गिरपतार

मदरलैण्ड संवाददाता, मैनपुरी। बिछाया जिला फूर्खाबाद को गिरपतार के एक आरोपी को मुख्यविर की सूचना पर भनुरुल लूके के समीप से गिरपतार किया है जिसे लिया पढ़ी कर जेल भेज दिया।

गैंगरेटर के आरोपी को तमाचे सहित ग











## संक्षिप्त समाचार

### अधिक पानी वाली छठ घाटों पर बैठकेटिंग करें

मदरलैण्ड संवाददाता, कटिहार। दीपावली, काली पूजा एवं छठ पर्व को लेकर थाना प्रांगण में थाना अध्यक्ष हरिप्रसाद यादव की अध्यक्षता में शांति समिति की बैठक की गई। बैठक में मुख्य रूप से प्रखंड विकास प्रदायिकारी अहमर अब्दली, प्रब्लेड प्रमुख शुभम कुमार यादव, जिला परिवर्ष सदस्य मुकेश कुमार पोद्धार मौजूद थे। बी डी ओ ने कहा कि शांतिपूर्ण एवं आपसी सौहार्दपूर्ण वातावरण में त्यौहार को मनाएं। काली पूजा को लेकर बाए वाले पंडल व मेला के लिए अनुमति लेने की बात कीरी गई। तो वही छठ घाटों पर पटाखे नहीं छाँड़ने को कहा गया। छठ पूजा समिति के लोगों ने कई छठ घाटों को गिनाते हुए कहा कि उन घाटों पर बैरीकटिंग प्रशासन द्वारा कराने की बात कहीं। थाना अध्यक्ष काली पूजा दीपावली के अवसर पर जुआ खेलन, सद्गुणाने जैसी कहीं से भी कोई जानकारी मिलती है तो उसकी सूचना पुलिस प्रशासन को दें। शराबी तथा शराब विक्रेता की सूचना सांसान को दें। उन्होंने किसी भी अफवाह पर ध्यान ना देते हैं तो ना दें तथा शराबी तरों की जानकारी प्रशासन देने की बात कही। इस मौके पर मुख्यांतर निर्माण कुमार मंडल, सरपंच जयदीप प्रसाद महतो, पंचायत समिति सदस्य सूरज कुमार साह पैक्स अध्यक्ष सुवेदी विश्वास, अकबर आलम, ईस्स, मोममद असलम, कमल यादव, कपिल यादव मनोज गुरु, निर्मल विश्वास कादिर खान दिनेस मंडल सहित बड़ी संख्या में स्थानीय जनप्रतिनिधि ग्रामीण मौजूद थे।

### सदस्यता अभियान चलाकर 1250

### लोगों को जदू परिवार में शामिल कराया

मदरलैण्ड संवाददाता, कटिहार। जदू के शिक्षा प्रकाश के बिहार प्रदेश महासचिव रौशन अग्रवाल ने बासरोडी प्रखंड के विभिन्न पंचायतों व ग्रामों में जाकर घर-घर सदस्यता अभियान चलाया। विगत एक सप्ताह में 1250 लोगों को जदू परिवार का सदस्य बनाया और राजसाई प्रखंड के छोटी पंचायत के जलकुम्हर ग्राम से सदस्यता अभियान के सिलसिले में पहुंचे जदू नेता श्री अग्रवाल ने बताया कि प्रेरणा में 70 लाख लोगों को सदस्यता बनाने का लक्ष्य लिया गया है। जिसे हम सबों को मिलकर पूरा करना है। जलकुम्हर ग्राम से दर्जनों लोगों ने पार्टी की सदस्यता ग्रहण की। मैंके पर सदस्यता लेने वाले लोगों व खासकार्यकारी युवाओं ने बताया कि नीतीश कुमार ने बिहार में सुशासन राज स्थापित किया है। राज्य सरकार की विप्रवार ने जनप्रतिनिधि अभियान की योजनाओं का लाभ उठाए हैं उनके परिवार तथा पंचायत वासियों को प्राप्त हो रहा है। इसी से आकर्षित हो वे जदू की सदस्यता ले रहे हैं। वही सूजन चुनारी ने कहा कि हमें विकास अभियान सांति से मतलब है जब से नीतीश कुमार की सरकार बनी है विकास तेजी से हो रहा है। हम सभी रोशन अग्रवाल के नेतृत्व में बलरामपुर विधानसभा में जदू संगठन को जलकुम्हर एवं धर्म धारा बनाये। मैंके पर सुजन चुनारी, सिकन्दर चुनारी, उमर चुनारी, पिटू चुनारी, छोटू चुनारी, प्रमोद दास, बाया चुनारी, सहित दर्जनों लोगों ने पार्टी की सदस्यता ग्रहण किया।

### सरकार पूँजीपतियों का 10 लाख करोड़ कर्ज राइट ऑफ कर देती है तब करदाता क्या सोच दुःखी होते हैं - राज

पटना, एजेंसी। राष्ट्रीय जनता दल ने पीएम मोदी द्वारा मुफ्त रेवड़ी को लेकर दिए गए बधाएं पर दौड़ी कर कहा गया है कि महेल भाई चौकी, नीरव मोदी, ललित मोदी समेत अनेक लोग करदाताओं का लाभों करोड़ लुट कर विदेश भाग जाते हैं और आपकी सरकार पूँजीपतियों का 10 लाख करोड़ से अधिक कर्ज-माफ वर राइट ऑफ कर देती है तब करदाता क्या सोच दुःखी होते हैं, कभी पीएम नरेंद्र मोदी ने सोचा भी है? बताते वर्लों कि पीएम मोदी ने कहा था कि टैक्स परेस जब देखता है कि, उससे बस्कूले गए रुपयों से मुफ्त की रेवड़ी बांटी जा रही है तब वह दुखी होता है। भर्ती अधिकारी ने जल्द आता करते हुए प्रधानमंत्री के नाम कहा था कि बैरोजारी और स्ट्रोर्जाराग की 100 साल की समर्पण को 100 दिनों में हल नहीं किया जा सकता है। उन्होंने कहा, राजेजागर मेला पिछले 8 वर्षों में रोजगार, स्वरोजगार के लिए सरकार के प्रयासों में एक महत्वपूर्ण मील का पथर साबित हुआ है। 8 पीएम मोदी ने कहा, सरकार विनिर्माण, पर्यावरण पर विस्तार पर ध्यान केंद्रित कर रहा है, क्योंकि वे बहुत सारी नौकरियां पैदा करते हैं।

### किडनी का इलाज करवाकर 25 अक्टूबर को सिंगापुर से स्वदेश लौट रहे हैं लालू प्रसाद

पटना, एजेंसी। किडनी का इलाज करा राजद के राष्ट्रीय अध्यक्ष लालू प्रसाद यादव 25 अक्टूबर को सिंगापुर से वापस दर्शन लौटे रहे हैं। जानकारी के मुताबिक लालू प्रसाद यादव दिल्ली से लौटकर पटना भी आ सकते हैं। लालू प्रसाद यादव अनीं किडनी का इलाज के लिए सिंगापुर गए हुए हैं। सिंगापुर में बैरी रोहिणी आवार्य के साथ रहकर लालू इलाज करवा रहे हैं। कोई से लालू को 25 अक्टूबर तक देश से बाहर रहने की अनुमति निलिमी है। माना जा रहा है कि वापस लौटने के बाद कोट्ठे से अनुमति लेकर एक बार फिर लालू लौटे इलाज के लिए सिंगापुर जा सकते हैं। पिछलानालू लालू प्रसाद यादव पीराबड़ी देवी, बैटी मांसा भारती के साथ पटना वापस लौट रहे हैं। लालू के इलाज के लिए उनके बहार रहने की अनुमति निलिमी है। माना जा रहा है कि लालू प्रसाद के इलाज का प्रारम्भिक जाग को कर्वाई पूरी हो गई है। डॉक्टरों द्वारा जांच कर ली गई है। आगे लंबे इलाज के लिए लालू एक बार फिर सिंगापुर आ सकते हैं उसके बाद इलाज चलेगा। लालू परिवार में माना जाने वाले छठ पूजा को लेकर राजद के सभी कार्यकर्ताओं का बेस्ट्री से इंतजार होता है। लोगों को उम्मीद थी कि लालू परिवार में एक साथ कई खुशियां आई हैं, जिसके बाद छठ पूजा होनी लेकिन जानकारी के मुताबिक राबड़ी देवी का स्वास्थ बहत नहीं होने के कारण इस साल भी लालू परिवार में छठ का आयोजन नहीं होने की संभावना है। लालू परिवार में छठ को लेकर राजद कार्यकर्ताओं की बेस्ट्री से इंतजार होता है।

### छठ महापर्व के लिए गंगा घाटों को तैयार करने का काम हुआ तेज

पटना एजेंसी। यहां छठ महापर्व के लिए गंगा घाटों को तैयार करने का काम तेज हो गया है। जलस्तर में कभी के बाद गंगा के कई कच्चे घाटों को सुधारने में भी जिला प्रशासन जुटा है। एक अधिकारी बताते हैं कि गंगा के जलस्तर में कभी आई है, लैंकिन कच्चे घाटों पर लदल दहू। बांसधाट और कलेक्टर घाट पर अब भी पानी जमा है। लोक आस्था के इस 4 दिवसीय महापर्व के लोकर पक्के घाटों की सीढ़ियों पर जमी भिट्ठी हार्टाई जा रही है। कच्चे घाटों पर, जहां लदल दहू, हवां संपर्क पथ बनाने का काम किया जा रहा है। खतरनाक तथा अधिक जलस्तर वाले इलाजों की बैरीकटिंग को जारी।

## छठ व दीपावली पूजा को लेकर थाना में संपन्न हुई शांति समिति की बैठक



» मदरलैण्ड संवाददाता

बैठिया। गौनाहा प्रखण्ड अंतर्गत शनिवार को गौनाहा वर बैठक विदेशी विकास प्रदायिक यादव को लेकर बुलाई गई। तो वही छठ पूजा को लेकर बुलाई गई। शांति समिति की बैठक। उक्त बैठक को संबोधित करते हुए दीपावली पूजा को शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न करने के लिए बैठक के गमनामाय लोगों के बीच की गई उक्त बैठक में बहुत सुखिया मुना सिंह, दिविवजय यादव, शमशेर खान, कैश नवर, मोतीलाल पासवान, महर्षि वैक्स एवं सचिवान्द मोदी चौधरी, पूर्व मुख्यमंत्री विदेशी यादव, गरु मिश्र कमरुदीन खान वही मटियरिया थाना के बैठक में महर्षि विदेशी यादव पर व्यापक विवरण दिया गया।

गया कि दीपावली व छठ पूजा को लेकर क्षेत्र में शांति व्यवस्था बनाए रखने के लिए बुलाइ गई। शांति समिति की बैठक।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।







# सेहत के लिए फायदेमंद गाजर

**गाजर** गर्दियों का मौसम आते ही है। गाजर का कई तरह से सेवन किया जाता है तो कभी सलाद के रूप में इसका इस्तेमाल किया जाता है। खाने का चाहे कोई भी तरीका वर्यों न हो, लेकिन गाजर सेहत के लिए बहुत लाभकारी होती है। इसके अधिकारी फायदे कई तरह की बीमारियों से निजात दिलाने के लिए जाने जाते हैं। गाजर सेहत के लिए वरदान से कम नहीं है, वर्योंकि इसमें प्रचुर मात्रा में पोषक तत्व होते हैं, जो हमारी सेहत के लिए बहुत आवश्यक हैं। तो आइए जानते हैं गाजर से होने वाले स्वास्थ्य लाभ के बारे में।

**आंखों के लिए जरूरी गाजर :**

त्वचा को बनाए रखने के लिए गाजर में भरपूर मात्रा में विटामिन A और आप भी अपनी त्वचा बेंडिंग के लिए बहुत आवश्यक है। नियमित आपकी इस चाहत को पूरा करने में गाजर के सेवन से आंखों से संबंधित परेनायिनों को कम किया जा सकता है।



## शरीर को गर्माहट देंगी ये चीजें...

**खन की कमी को करे दूर :** अगर किसी व्यक्ति को खन की कमी है तो उसे गाजर के सेवन के लिए कहा जाता है जिससे कि इस समस्या से निजात मिल सके। गाजर के सेवन से खन की कमी दूर होती है, साथ ही यह शरीर में स्फूर्ति भी बनाए रखता है।

**उड़ रोगों की एक दवा गाजर :**

यह कई रोगों का रामबाण इलाज है। माना जाता है कि इसके सेवन से गठिया, पीलिया व इंडाइजेशन से छुटकारा पाया जा सकता है। गाजर के सेवन से हाइड्रोजन मजबूत होती है। गाजर खाने से पेट में गड़बड़ी और गैस की शिकायत भी दूर होती है, साथ ही यह पेट की सफाई करने का काम भी करती है।

**खन की कमी को करे दूर :** यह रहने के लिए शरीर में गर्माहट बनाए रखना शरीर को गर्माहट द्वारा और सर्दी जुकाम के साथ-साथ ठंड की अन्य बीमारियों से बचाएगा। जानें कौन सी हैं यह 5 चीजें...

**गुड़ :** सर्दी में जुकाम और खांसी होने पर गुड़ का काढ़ा पिलाया जाता है, क्योंकि यह शरीर को गर्माहट देता है। रोजाना गुड़ का सेवन करते रहने पर आपको सर्दी के दुष्परिणाम नहीं झीलने पड़ेंगे।

**अंडा :** अंडा खाने वालों के लिए यह ठंड से निपटने का बेहरीन विकल्प है। यह अपके शरीर को ठंड से बचाएगा। आप इसे किसी भी रूप में इसका सेवन कर सकते हैं।

**हल्दी :** सर्दी से बचने के लिए यह भी औषधी के रूप में प्रयोग की जाता है।

**सुखे मेरे :** सुखे मेरों का सेवन करना भी ठंड से बचाव के लिए बहुत मददगार साबित होगा। अगर इन्हें गुड़ और धूप के साथ मिलकर लड्डू बनाकर सेवन करें तो यह और भी सेहतमंड होती है जाएंगे।

**शहद :** शहद का सेवन करना पूर्ण तो लाभदायक होता है, ठंड के दिनों में यह विशेष रूप से लाभदायक होगा। गर्म पानी के साथ इसका सेवन बजन कम करने में भी मददगार है और फूर्ती लाने में भी।

## अपने कलेक्शन में जरूर शामिल करें ये जैकेट्स

**डेनिम जैकेट्स**

सिंपल, स्टाइलिश और रफ एंड टफ लुक के लिए डेनिम जैकेट्स से अच्छा क्या आँखान हो सकता है। डेनिम जैकेट्स के लिए ब्लू, ब्रॉन, पिंक, ग्रीन आदि रंगों का कामिनेशन ट्राई कर सकती है।

**कॉट्रोंज जैकेट**

सेमी फॉर्मल और कैंफ्युल लुक के लिए कॉट्रोंज जैकेट्स ही बेंतरीन आँखान हैं। इनमें ऑफ काइट, ब्रॉन, चेरी, ब्लैक आदि कलर की चालन में हैं। आप इन्हें फॉर्मल ट्राईजर के साथ पहनकर सेमी फॉर्मल लुक दे सकते हैं जबकि जैन्स के साथ यह पूरी तरह से कैन्युअल लगती है।

**लेटर जैकेट्स**

सालों से लेटर जैकेट्स चलन में है और कभी आइटटेंट नहीं होती है। हालांकि पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में इनका चलन आजकल अधिक है। लेटर जैकेट्स दिखने में जितनी डीसेट है, वृत्ति के साथ इनका कॉम्बिनेशन उतना ही स्टाइलिश है। योर लेटर जैकेट और जैन्स का कॉम्बिनेशन परफेक्ट कैन्युअल लुक है।

**शैल जैकेट**

शैल जैकेट खर्चों के लिए परफेक्ट जैकेट है। यह आपको स्पोर्टी लुक देती है। ब्लू डेनिम जैन्स के साथ इसका कॉम्बिनेशन बेहद स्पार्ट है। आप ट्रैवलिंग के दौरान बेंदिशक होकर इसे ट्राई कर सकते हैं।

## दीवाली पर घर पर ही झटपट बनाएं यह टेस्टी मिठाइयां, जानें इसकी रेसिपी

दीवाली का बात ही और मिठाइ की बात न हो, ऐसा तो हो ही नहीं सकता। आमतौर पर दीवाली नजदीक आते ही आपको बाजार में तरह-तरह की मिठाइयां देखने को मिलती हैं। साथ ही लोग एक-दूसरे को दीवाली की बधाई देने के लिए उनका मुंह भी मीठा करवाते हैं और आप मिठाइ के डिब्बे को उत्तमता ही दिया जाता है। चिक्की दीवाली के अवसर पर मिठाइ की डिमांड काफी अधिक बढ़ जाती है, इसलिए मार्केट में मिलावटी मिठाइयां मिलने की संभावना काफी अधिक रहती है, जो वास्तव में आपके लिए ठीक

नहीं है। तो चलिए अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज हम आपको दीवाली के खास अवसर पर कुछ टेस्टी मिठाइयां बनाने की विधि के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें बनाना बेहद आसान है और इन्हें बनाने में आपको न तो गैस की जरूरत होगी और न ही बिल्कुल भी समय लगेगा-

**गुलकंद लड्डू**

गुलकंद लड्डू बनाने के लिए सबसे पहले एक बालू नांदे एवं चैथाई कप केंडेस्ट मिलक डालें और इसमें हरा फूल कलर डालकर मिलकर करें। अब इसमें नारियल का बुरादा डालकर मिलकर करें। अब आप अपनी हथेली को धी से हल्का सा ग्रीस करें और फिर तैयार मिश्रण में थोड़ा सा भाग लेकर उसे हाथों की मदद से चपटा कर दें।

अब इसके बीच में थोड़ा सा गुलकंद डालें और फिर किनारों को बंद करें और एक गोलाकार दें। अब आखिरी में इसे सुखे नारियल के बुरादे से लपेटें। बस आपके नारियल के लड्डू बनकर तैयार हैं। आप चाहें तो इसके ऊपर थोड़ा सा पिस्ता लगाकर सजाएं और अपने घर में आने वाले सभी मेहमानों को सर्व करें। है ना वह बेहद आसान रेसिपी।



### चमकदार टिक्कन के लिए नींबू

नींबू हमारी सेहत के साथ-साथ रिक्न की भी खान रखता है। इसलिए हर रोज इसका युज करना चाहिए। दैसे तो नींबू किसी में मौसम में मिल जाता है लेकिन गर्मियों में इसका युज अधिक किया जाता है। कुछ लोग नींबू पानी पीकर अपनी गर्मी को दूर भाने का प्रयास करते हैं तो कुछ नींबू के साथ से घर की सफाई अदि करते हैं। वही नींबू के इसका लाभ के बारे में-

► क्या आपके दांत पीले हैं तो आप नींबू के डिक्के को दांत पर रखिए। इससे दांतों का पीलापन दूर होता है।

► आलू के रस में नींबू का रस मिलकर बोली और गर्दन पर लगाएं। इससे रिक्न पर नियन्त्रण आया।

► आगर आप बेसन में नींबू के रस लाएं तो दाग-धब्बे दूर होंगे। साथ ही चेहरे की चमक बढ़ेगी।

► आगर आप दही में नींबू का रस मिलाकर लगाने से रुखे बाल भी शाइन हो जाएंगे।

शरीरिक और मानसिक विकास में बहुत ही सहायक होता है। इसलिए, स्पाला में एक बार बच्चों का पनीर का सेवन जरूर करना चाहिए।

► पनीर कैलियम का भी एक बहुत अच्छा स्रोत होता है, जो पूर्ण अपने शरीर को ताकतवर और मजबूत बनाना चाहते हैं उनके लिए पनीर का सेवन बहुत ही फायदेमंद होता है। क्योंकि पनीर के सेवन से मांसपेशियों के निर्माण में तेजी आती है। बहुत से बड़े पहलवान भी सुवह में कच्चा पनीर खाते हैं।

► पनीर का सेवन बच्चों के रूपान्तरिक विकास में बहुत ही सहायक होता है। इसलिए, स्पाला में एक बार बच्चों का पनीर का सेवन जरूर करना चाहिए।

► पनीर कैलियम का भी एक बहुत अच्छा स्रोत होता है, जो हाइड्रोजन और दांतों की मजबूती प्रबोधन करता है। आगर आप लंबे समय तक स्वस्थ रहना चाहते हैं तो पनीर का सेवन जरूर करें।

## पनीर खाने के फायदे

पनीर एक ऐसी चीज़ है, जिसे नमकीन और मीठे दांतों रूप में खाया जा सकता है। अनेकसे लेकर डेजर्ट और डिनर