













# भरपूर मात्रा में दही खाएं, चिंता से मुक्ति मिलेगी



# शरीर सुन हो जाने पर घरेलु नुस्खे



## नारियल और जायफल

100 ग्राम नारियल के तेल में 5 ग्राम जायफल का चूर्ण मिलाकर त्वचा या अंग विशेष पर लगाएं।

## लहसुन और पानी

एक गांठ लहसुन और एक गांठ शुद्धी पीस लें। इसके बाद पानी में घोलकर लप बना लें। इस लप को त्वचा पर लगाएं।

## घी

रात को सोते समय तलवों पर देशी घी की मालिश करें। इससे पैर का सुनन प्रभाव हो जाएगा।

## चोपचीनी, पीपारामूल, मक्खन और दूध

5 ग्राम चोपचीनी, 2 ग्राम पीपारामूल और 4 ग्राम मक्खन तीनों को मिलाकर सुवह-शाम दूध के साथ सेवन करें।

## बेल, पीपल, चित्रक और दूध

बेल की जड़, पीपल और चित्रक को बाबाबर की मात्रा में लेकर आधा किलो दूध में औटाएं। फिर रात को सोते समय उसे पी जाएं।

## सैन्धव तेल

सैन्धव तेल की मालिश से सुननपन में काफी लाभ होता है।

## शरीर सुन हो जाने का कारण

शरीर के किसी अंग के सुन होने का प्रमुख कारण वायु का कृपित होना है। इसी से वह अंग भाव शून्य हो जाता है। लेकिन विशेषज्ञों का कहना है कि खन के संवरण में रुकावट दैदा होने से सन्तान आती है। यदि शरीर के किसी विशेष भाग को पूरी मात्रा में शुद्ध वायु नहीं मिलती तो भी शरीर का वह भाग सुन पड़ जाता है।



## शरीर सुन हो जाने की पहचान

जो अंग सुन हो जाता है, उसमें हल्की झनझनाहट होती है। उसके बाद लगता है कि वह अंग सन हो गया है। सुई उभरने की तरह उस अंग में धीरे-धीरे लपकन-सी पड़ती है, लेकिन दर्द नहीं मालूम पड़ता।

## टेसीपी



## पनीर कोरमा

- 300 ग्राम पनीर ■ 1 कप पानी
- 1 घाज ■ 1 टमाटर
- 4 तेज पत्ता ■ 5 काजू ■ 1 टी सून अदरक
- लहसुन पेस्ट ■ 1 टी सून गरम मसाला
- 1/2 टी सून हल्दी ■ 1/2 टी सून लाल मिर्च
- 1/2 टी सूप हरी मिर्च पेस्ट
- 2 टी सून खसखस ■ 2 टी सून नारियल
- 2 टी सून धनिया पत्ता ■ 2 टी सून तेल
- नमक रसायनसूत्र

## विधि

पनीर कोरमा बनाने के लिए चबसे पहले घाज और टमाटर को बाढ़ी काट लें। अब खसखस, काजू और नारियल को मिर्ची में पीस लें। साथ ही थोड़ा पानी डालकर एक पेस्ट तैयार कर लें। अब एक कढ़ाई में तेल डालकर गरम करें। गरम तेल में तेज पत्ता और इलायची डालकर भूनें। अब इसमें कटा हुआ घाज डालें और धीमी आंच पर उसे भूनें। घाज का रंग हल्का ब्राउन होने लगेगा। इस मिश्रण में हरी मिर्च का पेस्ट, अदरक लहसुन का पेस्ट डालें और इसी मिश्रण के साथ भूनें। इतना करने के बाद इसमें कटा हुआ टमाटर डालें साथ ही नमक, लाल मिर्च और हरी धनिया का पेस्ट और पानी डालकर मिश्रण को पकने के लिए छोड़ दें। अब इसमें पिसा हुआ खसखस का पेस्ट और पानी डालकर पकने के लिए छोड़ दें। 5 मिनट तक मिश्रण को पकाएं। इसे बातल में निकालें ऊपर से धनिया पत्ता डालें और सभी को गरम-गरम सर्व करें।



## शाही मशरूम

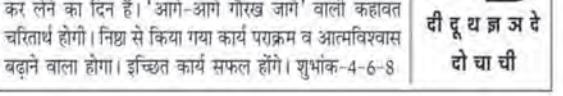
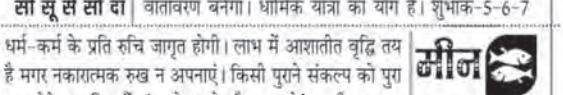
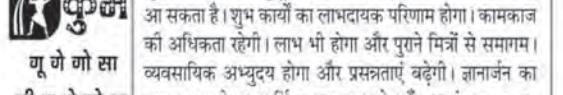
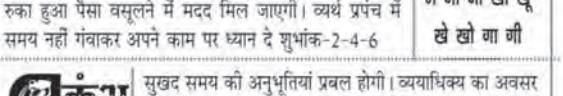
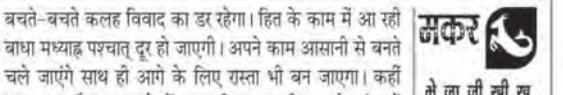
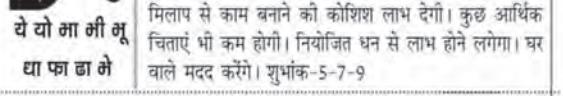
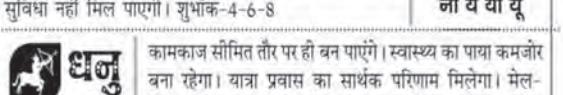
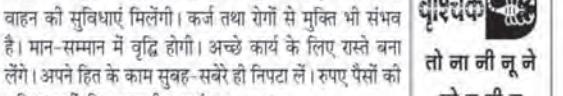
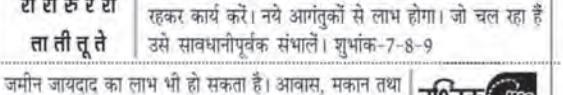
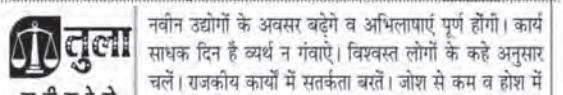
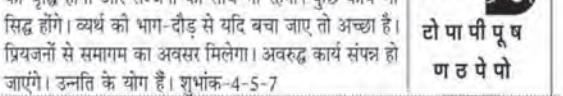
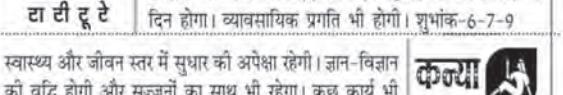
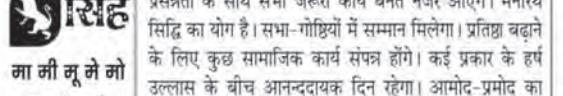
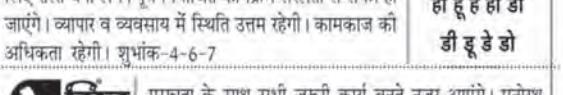
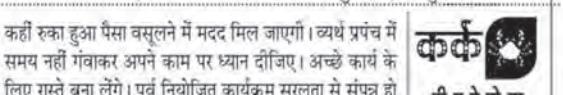
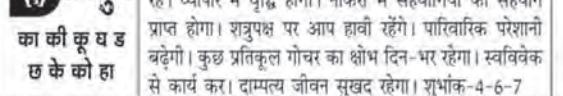
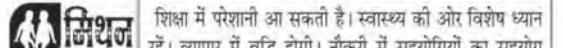
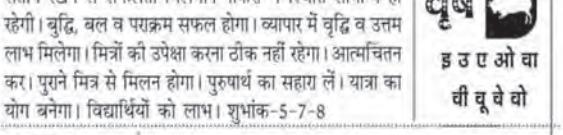
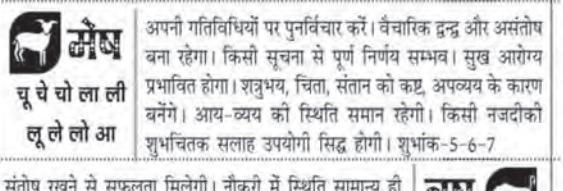
### सामग्री

- मशरूम 200 ग्राम ■ घाज 4
- टमाटर 5 ■ अदरक 1 टुकड़ा
- हरी मिर्च 2 ■ नमक
- लाल मिर्च पाउडर 1/2 चम्पार ■ गरम मसाला पाउडर 1/2 चम्पार ■ चीनी 1 चम्पार ■ क्रीम 1 कप ■ काजू 1 कप ■ घी 3 चम्पार

## विधि

मशरूम को धोकर दो टुकड़ों में काट लें। घाज और टमाटर को भी छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। कढ़ाही में दो चम्पार घी गर्म करें और घाज को सुनहरा होने तक भूनें। फिर टमाटर, अदरक और हरी मिर्च डालें। जब टमाटर मुलायम होने लगे तो गैस बंद कर दें और मिश्रण के ठड़ा होने पर उसका घोल बना लें। अब उसी कढ़ाही में बवा हुआ भी डालें और गरम करें। तेयार घोल को घी में डालें। लाल मिर्च पाउडर, सभी मसाले, चीनी और काजू का घोल डालें। चार से पांच मिनट तक घीमी आंच पर भूने रोटी के लिए आधा कप पानी डालें। जब रोटी उत्तरने लगे तो कढ़ाही में मशरूम डालकर घीमी आंच पर पांच से सात मिनट तक पकाए। सबसे अंत में नमक और क्रीम डालकर मिलाएं। लगातार बालते हुए पांच मिनट तक पकाएं और गैस बंद कर दें। लो तेयार हो गया आपका शाही मशरूम। इसे मेहमान के सामने गर्मींग परारें।

## आज का दाशिफल



## लॉकिंग जॉन

बेटा (मां से)- मां, क्या पीला रंग महंगा मिलता है ?

मां- नहीं तो ।

बेटा- मार पड़ोस वाली आंटी तो कह रही थी, कि बेटी के हाथ पीले करने में लाख रुपए लगेंगे ।

प्रदीप- मेरा मुंह मत घोओ बहुत ठंड है ।

दादी- बेटे जब मैं तेरी उम्र की थी, तो दिन में चार बार मुंह घोओ करती थी ।

प्रदीप- इसलिए तो तुम्हारा मुंह इतना सिकुड़ गया है ।

मां- बेटे तू यह कैसी माचिस लाया है । इसमें एक भी तीली नहीं है ?

बेटा- मां आपने ही तो कहा था कि माचिस देखकर लाना, तीलियां सीली हुई मुंह लाना । इसलिए मैंने माचिस की सारी तीलियां जलाकर देख ली ।

मां- बेटे तू यह कैसी माचिस लाया है । इसमें एक भी तीली नहीं है ?

बेटा- मां आपने ही तो कहा था कि माचिस देखकर लाना, तीलियां सीली हुई मुंह लाना । इसलिए मैंने माचिस की सारी तीलियां जलाकर देख ली ।

जज (चोर से)- तुमने सुनार की दुकान से गहने क्यों चुराए ?

चोर- जज साहब, दुकान के बाहर लिखा था 'सुनहरे मौके का लाभ उठाएं' । नये आंतकों से सुनहरा होगा । जो चल रहा है

कहा जाएगा । दुकान से गहने क्यों चुराए ?

काक- दुकान से गहने क्यों चुराए ?

जज (चोर से)- तुमने घर की दुकान से गहने क्यों चुराए ?

चोर- जज साहब, दुकान के बाहर लिखा था 'सुनहरे मौके का लाभ उठाएं' ।

जज (चोर से)- तुमने घर की दुकान से गहने क्यों चुराए ?

चोर- जज साहब, दुकान के बाहर लिखा था 'सुनहरे मौके का लाभ उठाएं' ।

जज (चोर से)- तुमने घर की दुकान से गहने क्यों चुराए ?

चोर- जज साहब, दुकान के बाहर लिखा था 'सुनहरे मौके का लाभ उठाएं' ।

जज (चोर से)- तुमने घर की दुकान से गहने क्यों चुराए ?

चोर- जज साहब, दुकान के बाहर लिखा था 'सुनहरे मौके का लाभ उठाएं' ।

जज (चोर से)- तुमने घर की दुकान से गहने क्यों चुराए ?

चोर- जज साहब, दुकान के बाहर लिखा था 'सुनहरे मौके का लाभ उठाएं' ।

## न्यूज पलैश

अपनों ने दिया धोखा, जनता ने दिया तोहफा

मन्त्री शर्मा

शिमला: हिमाचल प्रदेश के राजनीतिक इतिहास में 75 सालों में किसी भी मुख्यमंत्री ने अपने ही विधायकों से इतना बड़ा धोखा पहली बार खाया हो अपनों से जितना बड़ा धोखा मिला उतना ही बड़ा सियासी मत्र भी, अपनों से मिले राजनीतिक धोखे का मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुख्ख ने कमज़ोरी नहीं ताकि बाहर आया, अपने सियासी संकट से पार याहा, अपने कार्यकाल के मध्य 15 महीनों में उप-चुनाव का समाप्त करने से 4 विधायकों को चुनाव जिताकर अपनी कावलीत वाया सियासी लोहा विरोधीयों का मनवाया, वहीं अपनी सरकार को मजबूती की साथ फिर ला छढ़ा किया अपनी शनार जीत से सुख्ख ने विरोधीयों के कड़ा संदेश दिया की अप धोखा देने के चात्रों को विश्व पर्यावरण देखने को भी तैयार रहा, हिमाचल की राजनीति में एक नई रिवायत लिखने का जो काम 6 बागी विधायकों ने किया जिसे सदियों तक याद किया जाएगा। अपने ही लोगों से मिले इस अप्रत्याशित धोखे को मुख्यमंत्री ने विधि का विवान की अनुत्तरी सम्प्रकार सहज स्वीकार किया और जनता की अनुत्तरी में बाहर आया और भरोसा भी दिया इस घटना से सुनाया और आज देख और दुनिया देख रही है। मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह सुख्ख ने अपनी कुशलता से 6 में से 4 विधायकों के राजनीतिक भविष्य पर ग्रहण लगा दिया है और और धोखा देने वालों को बड़ा सबक दिया अपनों से मिले धोखे से जहाँ सुख्ख को टाक्कमान का सहाया मिला वहीं प्रेषण की जनता की असीम धारा और भरोसा भी दिया इस घटना से कुश्ख का जहाँ सियासी कद भी बढ़ा।

मुख्यमंत्री ने इस घटना से जहाँ अपने 40 साल के राजनीतिक अनुभव का परिचय दिया वहीं सियासी विरोधीयों को अपना लोहा भी मनवाया। प्रदेश के उप-चुनाव ने अपने नीतों के बाद कोई विधायक अपनों को धोखा देने का दुःखकाल करने से पहले सारे सोचने पर मजबूर होगा और भरोसा भी दिया इस घटना से कुश्ख का जहाँ सियासी कद भी बढ़ा। मुख्यमंत्री की 125 जनसांघों और जवाहरप्रचार रणनीति ने 4 विधायकों का राजनीतिक भविष्य खुल कर दिया वहीं 3 अन्य निर्दिशीय विधायकों के राजनीतिक भविष्य का फैसला होना भी बाकी है। उप-चुनाव के नीतों के बाद मुख्यमंत्री सुख्ख को सरकार 38 विधायकों के साथ मजबूत रिश्त में आ गई।

चुनाव जीतने के बाद सीमा सूख्ख ने विपक्ष का मुंह भी पुरी तरह बंद करने का काम किया वहीं अपने कुशल नेतृत्व की नींव भी रख दी है। लोकसभा चुनाव में कांग्रेस का बहरत परदर्शन सूख्ख की रणनीति और प्रचार का ही एक हिस्सा रहा। लोकसभा में भी पिछले चुनाव की अपेक्षा कांग्रेस के सभी प्रत्याशियों का प्रदर्शन अच्छा रहा।

## सिंगा स्कूल में मनाया विश्व पर्यावरण दिवस

राजन पुरी

ज्ञान: राजकीय चरिष्ट माध्यमिक विद्यालय सिंगा में बुधवार को विश्व पर्यावरण दिवस मनाया गया। इस अवसर पर प्रधानाचार्य राकेश कुमार की अध्यक्षता में विद्यालय परिसर से लेकर गांव तक रेली निकाली। इसमें बच्चों व अध्यापकों ने हिस्सा लिया। इसके अलावा पर्यावरण धीमी नारा लेखन प्रतियोगिता और चित्रनाली प्रतियोगिता भी करवाई गई। इस अवसर पर उपा कोल्ड, गुरुप्रीत कौर व शमा रानी सहित अन्य मौजूद रहे।

## धोखाधड़ी के आरोप में पकड़ा

मथुरा

थाना वृन्दावन पुलिस ने धोखाधड़ी के अधियोग में वायित चल रहे अभियुक्त रविन्द्र पुरुष सिकन्दर निवासी नगला अवैरिया थाना चक्रवर्ग जनपद इटावा हाल निवासी कृष्णा ओमेक्स इन्टरनीटी थाना वृन्दावन मथुरा को ओमेक्स गोल चक्रवर्ग के पास से गिरफ्तार किया गया। इसके बाद वृन्दावन में धोखाधड़ी की रिपोर्ट दर्ज हुई थी।

## चार मजिला इमारत गिरने कर युवक की मौत

मथुरा/टीम एक्शन इंडिया

वृन्दावन कोठवाली क्षेत्र स्थित काशीगम कालोनी के ब्लॉक 44 की चौथी मंजिल से गिरने से एक युवक की मौके पर ही मौत हो गई। सूचना पाकर पहुंची इलाका पुलिस ने पंचनामा भर शब पोस्टमार्टेंप के लिए भेज दिया है। जानकारी के अनुसार बुधवार की सुबह इलाका पुलिस को सूचना मिली एक युवक काशीगम कालोनी के ब्लॉक संख्या 44 की चौथी मंजिल से गिर गया है। जिसकी मौके पर ही मौत हो गई है। सूचना पाकर अद्वा चौथी प्रभारी रणजीत सिंह नगर मौके पर पहुंचे, तो पता चक्रा की उक्त युवक अपने दोस्त आकारी प्रश्न मारु भरोसा निवासी ब्लॉक संख्या 44 से मिलने आया था। दो विचार अचानक चौथी मंजिल से नींवे गिर गया। जिसे आकाश के परिजन आनन फानन में संयुक्त चिकित्सालय ले गए जहाँ डॉक्टरों ने उसे

उसे नकार दिया। मातृ शक्ति ने बता

दिया

कि सिर्फ़ चुनावी लाभ के लिए

प्रतिपक्ष जयराम ठाकुर ने सराज के लिए

थाना में कठा

कि ये जीत सामान्य

थाना म

## पेट्रोल और डीजल की कीमतें यथावत



एजेंसी नई दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कच्चे तेल की कीमतों में लगातार जारी गिरावट के बीच घरेलू स्तर पर पेट्रोल और डीजल के दाम आज यथावत रहे, जिससे दिल्ली में पेट्रोल 94.72 रुपये प्रति लीटर पर पढ़े रहे। तेल विपणन करने वाली प्रमुख कंपनी हिंदुस्तान पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन की बेसाइट पर जारी दरों के अनुसार, देश में अजय पेट्रोल और डीजल की कीमतों में कोई बदलाव नहीं हुआ है। देश में इनकी कीमतें के यथावत रहने के साथ ही मुंबई में 104.21 रुपये प्रति लीटर पर और डीजल 92.15 रुपये प्रति लीटर पर रहा। वैश्विक स्तर पर आज अमेरिकी क्रूड 2.30 प्रतिशत फिसलकर 72.51 डॉलर प्रति बैरल पर और लंदन ब्रेंट क्रूड 2.00 प्रतिशत लुइकर 76.79 डॉलर प्रति बैरल पर रहा।

## मारुति की गाड़ी खरीदना अब और आसान

नई दिल्ली। यात्री बाहन बनाने वाली देश की सबसे बड़ी कंपनी मारुति सुजुकी इंडिया लिमिटेड (एमएसआईएल) ने डॉलर इन्वेस्टी फॉर्डिंग के लिए एमएसआईएल के साथ एक समझौता किया है। यह नवाँ जारी बायान में कहा कि यह नया समझौता देश में 3,863 से अधिक मारुति सुजुकी बिक्री आउटलेटों के लिए व्यापक इन्वेस्टी फॉर्डिंग किकलों के बढ़ावा है। कंपनी के विपणन और बिक्री के विरचित कार्यकारी अधिकारी पार्श्वे बनन्जी ने कहा कि यह साधारित देश भर में मारुति सुजुकी के व्यापक डॉलर नेटवर्क के ऊपर की बड़ी दबावायिक रूपरेखा के अनुरूप नवीन विनीय उत्तरवाच प्रदान करने के लिए दिया में एक ढंग है। यह रणनीतिक गठबंधन हमारे डॉलर भागीदारों के लिए एमएसआईएल और डीजीएस बैंक इंडिया की संयुक्त क्षमताओं का उपयोग करके बैंक के साथ हमारे संबंधों को मजबूत करता है। बैंक के प्रबंध निदेशक और वैश्विक लंगदेव सेवाओं, एसएमएस और संस्थान देवाया व्यवसाय के प्रमुख विशेष दबावान के लिए डीजीएस बैंक इंडिया आपूर्ति श्रृंखला समाधानों का लाभ उठाएगा ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि एमएसआईएल भीलोंगों को पूरे देश में समर्थन मिले।

## टाटा मोटर्स फाइनेंस का टाटा कैपिटल के साथ विलय को निदेशक नंदल की मंजूरी

नई दिल्ली। टाटा मोटर्स फाइनेंस का टाटा कैपिटल के साथ विलय को उनके संबंधित निदेशक मंडलों से मंजूरी मिल गयी है। टाटा मोटर्स फाइनेंस लिमिटेड, टाटा मोटर्स लिमिटेड की पूर्ण स्वामित्व वाली अनुरूपी कंपनी है। बाहन कंपनी ने शेयर बाजार को दी सूचना में कहा कि उसके निदेशक मंडल ने टाटा मोटर्स फाइनेंस लिमिटेड का टाटा कैपिटल लिमिटेड के साथ समझौते को मंजूरी दी है। सूचना में कहा गया है, "टाटा मोटर्स लिमिटेड (टीएमएल), टाटा कैपिटल लिमिटेड (टीसीएल) और टाटा मोटर्स फाइनेंस लिमिटेड (टीएमएफएल) के निदेशक मंडलों ने आज एनसीएलटी व्यवस्था योजना के माध्यम से टीएमएफएल के टीसीएल के साथ विलय को मंजूरी दी है।" इस विलय के तहत टीसीएल अपने इक्रीटी शेयर टीएमएफएल के शेयरधारकों को जारी रखने के पारिश्रम द्वारा विलय के प्रमुख विशेष दबावान के लिए एमएसआईएल और संस्थान देवाया व्यवसाय के प्रमुख विशेष दबावान के लिए डीजीएस बैंक इंडिया आपूर्ति श्रृंखला समाधानों का लाभ उठाएगा ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि एमएसआईएल भीलोंगों को पूरे देश में समर्थन मिले।

## आईएटीए ने GST शुल्क पर विदेशी एयरलाइनों के खिलाफ जांच पर जातीय चिंता

दुर्बाल। वैश्विक एयरलाइन समूह आईएटीए ने एक भारतीय एजेंसी द्वारा इंडिया एयरलाइनों पर माल एवं सेवा कर (जीएसटी) से संबंधित कुछ शुल्कों की जांच को लेकर चिंता जारी की। जीएसटी खुलासा मालानिवेशकाय (डीजीजीआई) ने भारत में पर्यावरण करने वाली कुछ विदेशी एयरलाइन के खिलाफ जांच शुरू कर है। आईएटीए के भारत के 'कट्टी डायरेक्टर' अमिताभ खानेका ने यह कहा कि खिलाफी 10 विदेशी एयरलाइनों के खिलाफ जांच जारी है और यह कदम "अभियुक्त" है। उन्होंने यह कहा कि अंतर्राष्ट्रीय हवाई विमान संघ (आईएटीए) ने इस मुद्रे पर भारत सरकार को एक विस्तृत प्रतिवेदन दिया है। एयरलाइनों का अक्टूबर 2023 से नोटिस मिले हैं।





