

विकसित भारत समाचार

वर्ष : 10 | अंक : 100 | गुवाहाटी | सोमवार, 6 नवंबर, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

अजमल, कांग्रेस के शरीर में भसानी सादुल्ला का खून : भाजपा

पेज 3

जनजातीय समाज को कांग्रेस ने अंधेरे में रखकर लूटा, अब गुमराह कर...

पेज 4

जनता भाजपा की जनविरोधी नीतियों से परेशान, ठगा सा महसूस कर रहा...

पेज 5

मतदान के दिन जनता तोड़ेगी गहलोट के काले जादू का तिलिस्म : अमित गोयल

पेज 8

पूर्वाञ्चल केशरी
(असमीसा दैनिक)
PURVANCHAL KESARI
(ASSAMESE DAILY)
GOOD LUCK PUBLICATIONS
House No. 30, D. Neog Path,
ABC, Guwahati - 781005
Mob: 94350 14771, 97070 14771

S.S. Traders
Suppliers in : All kinds of Door Fittings Modular Kitchen & Accessories, etc.
D. Neog Path,
Near Dona Planet
ABC, G.S. Road,
Guwahati - 05
97079-99344

सुप्रभात
जीवन न तो भविष्य में है, और न ही भूतकाल में है, जीवन तो सिर्फ वर्तमान में ही है।
- अज्ञात

न्यूज गैलरी

बीएचयू में फिर बवाल

वाराणसी। काशी हिंदू विश्वविद्यालय के पस बंटवारे का विरोध कर रहे दो छात्र संगठनों में रविवार को झड़प हो गई। एबीवीपी और एआईएसएफ संगठन के छात्रों के बीच जमकर बवाल हो गया। बताया जा रहा है कि इस बीच पुलिस ने एक रिसर्च स्कॉलर को हिरासत में लिया है और उसे लंका थाना ले गई है। खबर है कि रविवार को एआईएसएफ तथा बीएसएम (भगत सिंह छात्र मोर्चा) के बाहरी गुंडों ने परिसर में हिंदुत्व विरोधी नारे लगाए तथा छात्रों के साथ मारपीट कर अराजकता फैलाने का प्रयास किया। इसी का विरोध कर रही एबीवीपी की छात्राओं पर भी हमला किया है, जिससे उन्हें काफी गंभीर चोट आई है।

मिजोरम में विस चुनाव प्रचार समाप्त, मतदान कल



एजल (हि.स.)। मिजोरम विधानसभा चुनाव के लिए रविवार शाम को चुनाव प्रचार समाप्त हो गया। रविवार होने की वजह से चुनाव प्रचार के अंतिम दिन मिजोरम में सुबह से ही कहीं भी कोई राजनीतिक कार्यक्रम नहीं हुआ। राज्य में मंगलवार को 40 विधानसभा सीटों के लिए मतदान होगा। राज्य में चुनाव आयोग ने शांतिपूर्ण तरीके से मतदान करवाने के लिए व्यापक व्यवस्था की है। पूरे राज्य में बड़े पैमाने पर सुरक्षाबलों की तैनाती की गई है, वहीं दूर-दराज के मतदान केंद्रों के लिए चुनावकर्मी तथा पीठासीन अधिकारियों को रवाना किया जा चुका है। वहीं,

दुर्गम इलाकों में डाक द्वारा वॉलेट पेपर भेजे गए हैं। इसके साथ ही मतदान अधिकारियों के घर-घर जाकर मतदान करवाने की व्यवस्था भी की गई है। मिजोरम पुलिस के साथ ही पड़ोसी राज्यों से तथा केंद्रीय अर्धसैनिक बलों की अतिरिक्त कंपनियों राज्य में तैनात की गई हैं। चुनाव प्रचार के अंतिम दिन केंद्रीय मंत्री और भारतीय जनता पार्टी के मिजोरम चुनाव प्रभारी किरन रिंजजू ने कहा है कि भारतीय जनता पार्टी चुनाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। रिंजजू ने मीडिया से बात करते हुए कहा कि इस चुनाव में राज्य में भाजपा एक

-शेष पृष्ठ दो पर

फल और सब्जियों का निर्यात करेगा अरुणाचल

इटानगर। अरुणाचल प्रदेश से कृषि और संबद्ध क्षेत्र के उत्पादों के निर्यात को बढ़ावा देने के लिए, राज्य कृषि विपणन बोर्ड (एपीएएमबी) ने दुबई स्थित लुलु हाइपरमार्केट के साथ एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए हैं। अधिकारियों ने शनिवार को बताया कि एमओयू पर शुक्रवार को नई दिल्ली में वर्ल्ड फूड इंडिया 2023 कार्यक्रम के मौके पर हस्ताक्षर किए गए। सोशल मीडिया एक्स से बात करते हुए खांडू ने कहा कि यह साझा करते हुए खुशी हो रही है कि अरुणाचल प्रदेश कृषि विपणन बोर्ड (एपीएएमबी) ने खाड़ी देशों में संतरे और सब्जियों की आपूर्ति के लिए लुलु हाइपरमार्केट के एलएलसी, दुबई, संयुक्त अरब अमीरात के साथ



पांच साल के समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए हैं। यह समझौता खाड़ी देशों को संतरे और सब्जियों की आपूर्ति का मार्ग प्रशस्त करता है, जो कृषि और

बाजार जुड़ाव में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर दर्शाता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि समझौता ज्ञापन हमारे किसानों को वैश्विक स्तर पर बाजार में अपनी उपस्थिति बढ़ाने का अवसर प्रदान करेगा और कृषि को उनके लिए अधिक आकर्षक बनाएगा। उन्होंने कहा कि मैं इस ऐतिहासिक समझौते में शामिल सभी लोगों को अपनी शुभकामनाएं देता हूँ। एमओयू, जो पांच साल के लिए है, मुख्य रूप से लुलु हाइपरमार्केट के व्यापक नेटवर्क के माध्यम से राज्य से खाड़ी देशों में संतरे, कद्दू और कुछ अन्य उत्पादों के निर्यात को कवर करता है, जो 200 से अधिक हाइपरमार्केट के साथ अग्रणी और विविध

-शेष पृष्ठ दो पर

हिमंत जैसे कई मुख्यमंत्रियों को खरीद सकते हैं : अजमल

जो हम असम में कर रहे हैं, वही वादा छत्तीसगढ़ में करते हैं : मुख्यमंत्री



गुवाहाटी (हि.स.)। मुख्यमंत्री डॉ हिमंत विश्व शर्मा ने कहा है कि भाजपा छत्तीसगढ़ के चुनाव में कोई हवा-

हवाई घोषणाएं नहीं कर रही है। बल्कि, वही घोषणाएं भाजपा द्वारा की जा रही हैं, जो योजनाएं असम तथा अन्य भाजपा शासित राज्यों में लागू की गई हैं। मुख्यमंत्री आज छत्तीसगढ़ के भटापाड़ा में एक विशाल चुनावी सभा को संबोधित कर रहे थे। मुख्यमंत्री ने कहा कि भूपेश बघेल को कांग्रेस नेताओं की हत्या करने वाले नक्सलियाओं से बदला लेना चाहिए, लेकिन उल्टे मुख्यमंत्री बघेल सीआरपीएफ पर सवाल उठा रहे हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि सीआरपीएफ पर सवाल उठाकर भूपेश बघेल

-शेष पृष्ठ दो पर

बांग्लादेश में मवेशियों की तस्करी का प्रयास नाकाम, तीन गिरफ्तार

धुबड़ी। असम पुलिस की फायरिंग में पशु तस्करी घायल हुए हैं। धुबड़ी से सामने आए इस मामले में तस्करी के आरोप में 2 साथियों के साथ कुल तीन लोगों को गिरफ्तार किया गया है। चेतावनी देने के बाद पुलिस ने तस्करी के आरोपी व्यक्ति को गोली मार दी। घायल होने के बाद उसके दो साथियों के साथ पुलिस ने तीन लोगों को गिरफ्तार किया। समाचार एजेंसी पीटीआई की रिपोर्ट के मुताबिक असम के धुबड़ी जिले में रविवार को पुलिस ने तीन लोगों को गिरफ्तार किया। तीनों कथित तौर पर बांग्लादेश में मवेशियों की तस्करी करने की कोशिश कर रहे थे। एक अधिकारी ने बताया कि तीन संदिग्ध पशु तस्करो पर एक गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई की गई। पुलिस ने पड़ोसी देश में गोवंश की तस्करी करने के लिए धुतुरामरी गांव में एक वाहन को रोका, जिसमें तीनों यात्रा कर रहे थे। अधिकारी ने बताया

-शेष पृष्ठ दो पर

भारत-बांग्लादेश सीमा पर अब अपराध को रोकेंगी मधुमक्खियां

नई दिल्ली। सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) भारत-बांग्लादेश सीमा पर मवेशियों की तस्करी सहित अन्य अपराधों को रोकने के लिए एक अनूठा प्रयोग कर रहा है, जिसके तहत वहां वृहद मधुमक्खियों के छत्ते लगा रहा है। बीएसएफ की इस पहल से स्थानीय लोगों को रोजगार के अवसर भी उपलब्ध होंगे। एक बरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि अपने तरह की इस पहली योजना को बीएसएफ की 32वीं बटालियन ने नादिया जिले के सीमावर्ती इलाके में शुरू किया है, ताकि सीमा पर सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके और स्थानीय लोगों को मधुमक्खी पालन से जोड़ा जा सके। भारत और



मधुमक्खी के छत्ते और मिश्र धातु से बने स्मार्ट बाड़ पर उन्हें ठीक से लगाने के लिए आवश्यक विशेषज्ञता प्रदान की है। इस परियोजना की परिकल्पना करने वाले बीएसएफ की 32वीं बटालियन के कमांडेंट सुजीत कुमार ने बताया कि इसने केंद्र के वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम (वीवीपी) के तहत यह पहल की है। साथ ही,

बांग्लादेश 4,096 किलोमीटर लंबी सीमा साझा करते हैं, जिसमें से 2,217 किमी लंबी सीमा पश्चिम बंगाल से लगी हुई है। इस परियोजना के लिए बीएसएफ ने आयुष मंत्रालय को भी शामिल किया है। मंत्रालय ने सीमा सुरक्षा बल को



राष्ट्रीय उद्यान के विभिन्न हिस्सों का दौरा किया। ज्ञात हो कि काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान यूनेस्को की विश्व धरोहर स्थल है, जो एक सींग वाले भारतीय गैंडों की दुनिया की सबसे बड़ी आबादी का बसेरा है। राजा भारत की आधिकारिक तीन दिवसीय यात्रा पर गुवाहाटी 3 नवंबर को पहुंचे थे। यात्रा के पहले चरण में राजा का असम में गर्मजोशी से स्वागत किया गया। असम के मुख्यमंत्री डॉ हिमंत विश्व शर्मा ने राजा के सम्मान में एक सांस्कृतिक संध्या और रात्रिभोज का आयोजन किया। इससे पूर्व भारत की आधिकारिक यात्रा के दूसरे दिन राजा ने असम के शिक्षा मंत्री डॉ रनोज पेगू के नेतृत्व

गोलाघाट (हि.स.)। भूटान के राजा जिग्मे खेसर नामग्याल वांगचुक के सम्मान में काजीरंगा में विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए। आज दी गई जानकारी के अनुसार राजा ने काजीरंगा

-शेष पृष्ठ दो पर

Shahana +91 97063 08036

WISH YOU A VERY HAPPY DIWALI

SHOP NOW

DIWALI ARRIVAL
KURTA | JACKET | PATHANI

WEDDING ARRIVALS
SUIT | BLAZER | INDO-WESTERN FABRIC

H. B. Road, Fancy Bazar, Shoppers Point, Guwahati

कार और ट्रक में टक्कर तीन की मौत, चार घायल

उदालगुड़ी। असम के उदालगुड़ी जिले में रविवार सुबह एक ट्रक और कार के बीच भीषण टक्कर हो गई। इस हादसे में तीन लोगों की मौत हो गई और चार अन्य लोग घायल हो गए। पुलिस के मुताबिक, यह घटना सैकिया चुबुरी इलाके में ओरंग, भेरगांव के पास राष्ट्रीय राजमार्ग 15 पर हुई। दरअसल, कार सामने से आकर ट्रक में टकरा गई। उदालगुड़ी जिले के एक पुलिस अधिकारी ने बताया कि हादसे में तीन लोगों की मौत हो गई। जानकारी के मुताबिक, हादसे के तुरंत बाद वहां चीख-पुकार मच गई। स्थानीय लोगों ने तुरंत घटनास्थल पर पहुंचकर लोगों को रेस्क्यू करने की कोशिश की और पुलिस को घटना की जानकारी दी। पुलिस अधिकारी ने कहा कि कार तिनसुकिया से डिमाकुची की ओर आ रही थी। दुर्घटना में तीन लोगों की मौत हो

-शेष पृष्ठ दो पर

सबसे प्रदूषित शहरों में से तीन भारत के

नई दिल्ली। देश की राजधानी दिल्ली इन दिनों भारी वायु प्रदूषण से जूझ रही है और गैस चैंबर बनी हुई है। स्विस ग्रुप आईक्यू एयर ने एक डाटा जारी किया है, उसके मुताबिक दुनिया के सबसे प्रदूषित शहरों में दिल्ली के साथ ही भारत के कोलकाता और मुंबई जैसे शहर भी शामिल हैं। नई दिल्ली इस सूची में शीर्ष पर है और यहां एक्यूआई सुबह साढ़े सात बजे 483 दर्ज किया गया। इसके बाद पाकिस्तान के लाहौर शहर का नंबर है, जहां सुबह एक्यूआई 371 दर्ज किया गया। कोलकाता और मुंबई में एक्यूआई

-शेष पृष्ठ दो पर

MCJ Beauty with Pantry

MANIK CHAND JEWELLERS
GOLD • DIAMOND • PLATINUM

SHUBH DIWALI

Flat 25% OFF* On Making Charge of Gold Ornaments

Flat 5% OFF* On Diamond/Platinum Ornaments

*Offer valid from 5th Nov to 15th Nov, 2023

MCJ KRISHAN SONI GROUP

Christian Basti, G.S. Road, Guwahati-5, Ph.: 2343186 / 2343189
Shoppers Point, 1st flr, H.B.Rd., Guwahati-1, Ph.: 2732767 / 2736102
K. C. Road, Fancy Bazar, Guwahati-1, Ph.: 2547454 / 2516922
TIME SQUARE MALL, R. G. Baruah Road, Sunderpur, Guwahati-5, Ph.: 2203101/ 9678068936
IMPERIAL MALL, G. Floor, Club Road, Silchar, Ph.: 03842-236002, 236004
Hotel COURTYARD BY MARRIOTT, Jail Road, Police Bazar, Shillong, Ph.: 0364-2912990 | Mobile 9678068930

Info: info@mcj.net | 9678068937 | manikchandjewellers | www.facebook.com/Manik-Chand-Jewellers-9675743149007 | Web: www.manikchandjewellers.com

ड्राई स्किन से मिलेगी राहत, अपनाएं ये घरेलू नुस्खे



ड्राई स्किन अक्सर चेहरे की चमक को फीका कर देता है, ऐसे में चेहरे की त्वचा छील जाती है, इनको दूर करने के कुछ घरेलू नुस्खों से काफी काम आ सकते हैं।

इसको मिलाएं और चेहरे पर लगा लें। इससे डेड स्किन सेल्स निकल जाएंगे।

अंडा

अंडा त्वचा को आवश्यक प्रोटीन देता है, इसके अलावा अंडे के पैक को लगाने से चेहरे का रूखा पन ठीक हो जाता है।

ग्लिसरीन

कच्चे दूध में 2-4 बूंदें ग्लिसरीन मिलाकर चेहरे पर लगाएं, इससे त्वचा कोमल हो जाती है।

जैतून तेल

त्वचा पर रोजाना जैतून तेल की मसाज करने से त्वचा की झुर्रियां समाप्त हो जाती हैं, इसके अलावा त्वचा में चमक बनी रहती है।

केला



ड्राई स्किन को दूर करने के लिए केले को मैश करके साफ चेहरे पर लगाएं, थोड़ी देर बाद चेहरे को सादे पानी से धो लें, इससे चेहरा काफी साफ हो जाएगा।

शहद

चेहरे के डेड सेल्स निकालने के लिए शहद का इस्तेमाल फेस स्क्रब बनाने में किया जा सकता है, फेस स्क्रब बनाने के लिए नमक, चीनी पाउडर के साथ, आधा चमक नींबू का रस और एक चमक शहद लें।

क्या आप जानते हैं कि रोजमर्रा की हमारी कुछ आदतें ऐसी होती हैं, जो हमारे स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती हैं और हमारी एनर्जी को निचोड़ लेती हैं।

सभी के अंदर कुछ अच्छी तो कुछ गंदी आदतें होती हैं। अच्छी आदतें जहां एक ओर सेहतमंद बनाती हैं, वहीं दूसरी ओर बुरी आदतें आपकी सेहत को बिगाड़ देती हैं। जो हॉ रोजमर्रा की हमारी कुछ आदतें ऐसी होती हैं, जो हमारे स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती हैं और हमारी एनर्जी को निचोड़ लेती हैं। आइए ऐसे ही कुछ बुरी आदतों के बारे में जानें जिनके चलते हमें पूरा दिन सुस्ती महसूस होती है।

बार-बार कॉफी पीना



यू तो कॉफी पीने से आप तुरंत एर्गट हो जाते हैं और यह नौद को झूमतर कर देती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि बार-बार कॉफी पीने के सेवन से इसका उल्टा असर भी देखने को मिलता है यानी नौद में समस्या आने लगती है। कॉफी में मौजूद कैफीन आपको दिमाग के लिए उत्तेजक काम करता है और आपको नौद नहीं आती। सही तरीके से नौद आने की चजह से आपका स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है और आप पूरा सुस्ती महसूस करते हैं।

बिना ब्रेक लंबे समय तक काम

अगर आप भी पूरा दिन कुर्सी से चिपके रहते हैं? तो यह गंदी आदत आपको छोड़नी होगी। क्योंकि एक शोध के अनुसार जो लोग पूरा दिन कुर्सी से चिपके काम करते हैं, उनकी तुलना में जो लोग बीच-बीच में ब्रेक लेकर काम करते हैं उनका स्तर थोड़ा ज्यादा रहता है।



गंदी आदतों से कम होती है आपकी एनर्जी

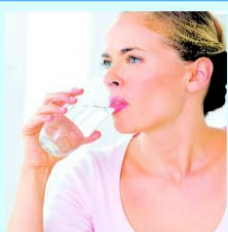
मेग्नीशियम युक्त आहार

अगर आप एनर्जी के स्तर को बढ़ाने के लिए मेग्नीशियम युक्त आहार जैसे, केला, कद्दू के बीज, बीस आदि का सेवन अधिक करते हैं तो अच्छी बात है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इनके अधिक सेवन से मसल्व रितैदस होती है, जिससे शरीर की एनर्जी लेवल कम हो जाती है।



कम पानी पीना

अगर आप खाना तो अच्छे से खा रहे हैं लेकिन पानी की मात्रा कम लेते हैं तो आपके शरीर में पानी की कमी हो जाएगी। इससे आप आलस और थकावट से भर जाएंगे। इसलिए अपने एनर्जी के स्तर को हमेशा बनाए रखने के लिए रोजाना भरपूर मात्रा में पानी का सेवन करें।



कार्बोहाइड्रेट की कमी

यह सही है कि भोजन से कार्बोहाइड्रेट कम लेने से वजन अचानक से कम होता है लेकिन पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट ना लेने से ब्लड ग्लूकोज कम हो जाता है साथ ही साथ शरीर में स्टोर ग्लाइकोजन भी कम हो जाता है। जिससे एनर्जी लेवल कम होने लगता है। कार्बोहाइड्रेट को अपने आहार में शामिल ना करने से ना सिर्फ आपको आलस बना रहेगा बल्कि आपके शरीर में ऊर्जा भी नहीं रहेगी।

यह सही है कि भोजन से कार्बोहाइड्रेट कम लेने से वजन अचानक से कम होता है लेकिन पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट ना लेने से ब्लड ग्लूकोज कम हो जाता है साथ ही साथ शरीर में स्टोर ग्लाइकोजन भी कम हो जाता है। जिससे एनर्जी लेवल कम होने लगता है। कार्बोहाइड्रेट को अपने आहार में शामिल ना करने से ना सिर्फ आपको आलस बना रहेगा बल्कि आपके शरीर में ऊर्जा भी नहीं रहेगी।

मिट्टी से बनी इन चीजों को घर में रखने से दूर होंगे वास्तु दोष

घर में खुशहाली और धन बढ़ावती कौन नहीं चाहता। महंगाई के जमाने में हर कोई चाहता है कि उसके पास ढेर सारा पैसा हो, जिससे वह अपनी जरूरतों को पूरा करके खुशी जीवन बिता सके। बहुत से लोगों के घरों में नेगेटिव ऊर्जा का वास होता है, जिससे हाथ में आया पैसों लंबे समय तक नहीं टिक पाता है। इन वास्तु दोष को मिटाने के लिए लोग घर में कई ऐसी चीजों लाकर रखते हैं, जिनसे नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है और घर में धन की कमी नहीं होती है। अगर आप भी चाहते हैं कि घर में खुशहाली और धन बना रहे तो मिट्टी से बनी चीजों को रखें। हम आपको बताएंगे कौन सी मिट्टी की वस्तु घर में रखने से क्या फायदा होता है।



भगवान की मूर्ति

बहुत से लोग घर में छोटा सा मंदिर बनाकर वहां भगवान की मूर्ति सजा देते हैं लेकिन अगर मूर्ति मिट्टी की बनी हो तो घर की कई परेशानियां आसानी से टल जाती हैं। घर में कभी भी धन की कमी नहीं रहती।

मिट्टी का घड़ा

घर में रखा मिट्टी का घड़ा जहां पानी को टंडा रखता है, वहीं घर में साकारात्मक ऊर्जा को बनाए रखता है।

मिट्टी के दीये

अगर किसी दंपति के जीवन में परेशानियां चल रही हैं तो अपने घर और दुकान में मिट्टी के दीपक जलाकर रोशनी करें। इससे शादीशुदा जिंदगी काफी खुशहाल हो जाती है। इसके अलावा आप तुलसी के सामने मिट्टी का दीया जला सकते हैं।

कुल्हड़

कुल्हड़ के कपों में चाय या लस्सी पीने से रूके हुए काम भी बन जाते हैं। अगर आपके भी कोई काम अटक हुए तो इस उपाय को करना न भूलें।

मिट्टी के पक्षी

घर के उत्तर-पूर्व दिशा में मिट्टी के पक्षी रखने से नकारात्मक ऊर्जा नहीं रहती है और बुरा समय भी टल जाता है। अगर आपकी कोई दुकान है और वहां का काम भी अच्छा नहीं चल रहा तो भी मिट्टी के पक्षी अपनी दुकान में रखें।

त्योहार आने से पहले इस तरह करें

घर की साफ-सफाई

मौसम बदलने के साथ-साथ त्योहार की एंट्री भी होने वाली है। इस समय घर खुशियों से भर जाता है। लोग महीनों पहले ही घर को सजाने की तयारियां करनी शुरू कर देते हैं। घर के हर कोने को अच्छे से साफ करने के लिए स्मार्ट तरीकों का पता होना भी बहुत जरूरी है ताकि जल्दी से साफ-सफाई का काम निपटा कर शॉपिंग की तरफ भी ध्यान दिया जाए। आज हम आपको सफाई के कुछ आसान टिप्स बता रहे हैं, जिससे आपका काम आसान हो जाएगा और त्योहार आने से पहले ही आप घर का सारा काम निपटा लें।



खिड़कियां और ग़िल

खिड़कियों का ग़िल पर धूल-मिट्टी बहुत ज्यादा होती है। इनको साफ करने में बहुत पसीने भी छूट जाते हैं। साल भर में फेस्टिव सीजन ही होता है जब घर का हर कोना साफ किया जाए। चिमटे पर टॉवल लपेट कर इससे आप ग़िल की सफाई करें। खिड़कियों की जाली को पेंट वाले ब्रश के साथ साफ करने से धूल-मिट्टी आसानी से साफ हो जाती है।

शीशे

शीशों पर दाग-धब्बे साफ करने के लिए आप नींबू और पानी के घोल से साफ करें। आप इसमें लिक्विड सोप भी डाल सकते हैं। इससे शीशे चमक जाएंगे।

फर्श

घर के फर्श को आसानी से साफ करने के लिए पानी में बेकिंग सोडा और नींबू मिलाएं। आप इसमें सिरका भी डाल सकती हैं। इससे फर्श साफ करें, चमक उठेगी।

दरवाजे

साफ-सफाई में अक्सर लोग दरवाजों को नजरअंदाज कर देते हैं लेकिन यही मकड़ियों के छिपने की खास जगह होती है लकड़ी के दरवाजों को सूखे कॉटन के कपड़े के साथ साफ करें।

बाजार से खरीदने की बजाए घर पर ही बनाएं ये 5 ब्यूटी प्रोडक्ट

अक्सर किसी भी तरह की क्रीम खरीदते वक्त आपको डर लगता है कि उससे आपकी स्किन को कोई नुकसान न हो जाए। ऐसे में इस तरह के मंहंगे प्रोडक्ट खरीदने की बजाए आप उन्हें घर पर भी बना सकती हैं। प्रकृतिक तरीके से बने इन प्रोडक्ट से आपकी स्किन को कोई नुकसान भी नहीं होगा और आपके पैसे भी बच जाएंगे।



1. लिप बाम



घर पर लिप बाम बनाने के लिए आप कैलेंडरुला, विटामिन ई तेल, नारियल और लैवेंडर के तेल में 1 चम्मच बादाम को अच्छी तरह पीस कर डाल दें। अब आप इसे लिप बाम की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं।

2. फेस स्क्रब

प्रकृतिक फेस स्क्रब बनाने के लिए 1/2 नींबू का रस, 1/2 कप चीनी, 1 टेबलस्पून आलिव ऑयल और 1 टेबलस्पून शहद को अच्छी तरह मिलाकर लें। अब इसे रूक की तरह 15 मिनट तक चेहरे पर रखें। इस नेचुरल स्क्रब का इस्तेमाल करने से आपकी कोई नुकसान भी नहीं होगा और आपकी इस्टेंट निखार भी मिल जाएगी।



3. फेस मास्क

घरेलू फेस मास्क बनाने के लिए आप आधा कप दही में 1 टीस्पून शहद, कुछ बूंदें लैवेंडर ऑयल और 1/3 टीस्पून पीसे हुए लैवेंडर फूलों को डाल कर चेहरे पर 10 मिनट के लगा लें। इसके बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें।

4. सनस्क्रीन लोशन

सनस्क्रीन लोशन बनाने के लिए 2 कप पानी को उबलने के रख दें। पानी को उबलने के बाद इसमें 4 टीस्पून मक्खन, 4 टीस्पून ऑक्सालिक पाउडर, 2 टीस्पून लैवेंडर ऑयल और 2 टीस्पून नारियल का तेल मिलाएं। अब इसे ठंडा करने के लिए फ्रिज में रख दें। बाहर निकलने से पहले इसका इस्तेमाल करने से आप धूप से बचे रहेंगे।



5. शेपू

एक खाली बोतल या गिलास में 4 OZ पानी डाल कर उसमें 4 OZ लिक्विड कैस्ट्रॉल साबुन डाल कर अच्छी तरह से घोल लें। अब आप इसमें रोज ऑयल या लैवेंडर ऑयल डाल कर अच्छी तरह से मिलाएं। अब आप इसे शेपू की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं।

रेसिपी



रंगीला तेजीदेवल पुलाव

सामग्री

पुलाव के चावल-एक कटोरी, कटी सब्जियां (लाल, पीली, हरी शिमला मिर्च, बीन्स, टमाटर, पत्ता गोभी)-एक कटोरी, बारीक कटी प्याज-एक, घी-एक छोटा चम्मच, जीरा-1/4 छोटा चम्मच, मूंगफली दाना-एक बड़ा चम्मच, स्प्राउट्स-एक बड़ा चम्मच, दालचीनी टुकड़ा-एक इंच, तेजपात के पत्ते-दो, नमक स्वादानुसार।

विधि

चावल को धोकर दोगुने पानी में भिगो दें। गरम तेल में प्याज को गुलाबी होने तक भूनें। फिर दालचीनी, तेजपात और जीरे से तड़का लगाएं अब सभी सब्जियां, मूंगफली दाना, चावल, स्प्राउट्स और नमक डालकर पकाएं। ठंडा होने पर बच्चे के लंच में रखें। यदि बच्चे को टमेटो सॉस पसंद है तो मिलाएं।

झटपट कलाकंद

सामग्री

तीन चौथाई कप पनीर, 8 चम्मच मिल्कपाउडर, एक चौथाई कप शकर, आधा कप मलाई, आधा चम्मच इलायची पाउडर, 10 बादाम। 5 पिस्ता

विधि

एक बर्तन में पनीर, मिल्क पावडर, शक्कर, मलाई, आधा चम्मच इलायची पाउडर का मिश्रण तैयार कर उसी हल्की आंच पर रख दें। उसके बाद 20-25 मिनट तक मिश्रण के गाढ़ा होने तक हिलाते रहें। अब उसे डिश में ले लें। ठंडा होने पर उसे बरफी के आकार में काटें, बाद में बादाम, पिस्ता के लंबे कटे बारीक टुकड़ों से इसे सजा। लीजिए हो गया तैयार आपका कलाकंद।