









## प्रदीप तायल बने लोहारू नगर पालिका के चेयरमैन, होली से एक दिन पहले लोहारू में उड़ा दंग गुलाल

### काटे के मुकाबले में प्रदीप तायल ने राम भगत सोलंकी को 43 वोट से हराया-सबसे छोटी एक वोट की जीत वार्ड 13 से अजय शर्मा तो सबसे बड़ी 185 वोट की जीत वार्ड 11 से पूजा सैनी के नाम

अमित वालिया, लोहारू

लोहारू नगर पालिका चुनाव के लिए गत 2 मार्च को हुए मतदान के बाद बुधवार को स्थानीय राजकीय बहुतकरणीकी संस्थान में नगर के चेयरमैन व 13 वार्डों के पार्षदों के चयन के लिए मतगणना की गई। सुबह आठ बजे शुरू हुई मतगणना के कुछ समय बाद ही नगर पार्षदों के परिणाम घोषित किए गए। चुनाव परिणाम घोषित होने के साथ ही नगर के पार्षद रंग गुलाल व ढाँचे के साथ जश्न मनाते नजर आए वहीं हारे हुए उम्मीदवारों मायूस दिखाई दिए। चुनाव परिणामों के साथ ही जीते हुए उम्मीदवारों ने होली से एक दिन पहले ही रंग गुलाल लगाकर जीत के जश्न के साथ होते नवविराचित मायूस। नगर के चेयरमैन पद के लिए काटे की टक्कर देखने को मिली तथा कड़े मुकाबले में प्रदीप तायल उर्फ बंटी तायल ने 1459 वोट हासिल कर 43 वोट से शानदार जीत दर्ज की जबकि उनके प्रतिद्वंदी रामभगत सोलंकी को 1416 वोट हासिल हुए। तीसरे स्थान पर सुभाष सैनी ने 1034 मत हासिल किए। चेयरमैन



को 849, राजकुमार महेंद्रगढ़िया को 551, प्रदीप सैनी को 303, रजत खुराना को 232, महेंद्र कुमार 146, सजय कुमार खेड़लवाल को 128, सुरेश सिंह को 126, कमल किशोर को 115, महेंद्र सिंह को 109, रामप्रकाश को 91, मजूत को 57, राम सिंह कटारिया को 42 वोट मिले।

चेयरमैन पद के लिए 10 उम्मीदवारों की जमानत हुई जब इस बार नगर पालिका चुनाव में कुल 11075 मतदाता थे जिसमें से 8785 मतदाताओं ने अपने मताधिकार का प्रयोग किया। इसलिए एक प्रत्याशी को जमानत के लिए डाले गए मत में से कुल 6 प्रतिशत वोट लेने थे इस प्रकार जमानत बचाने के लिए प्रत्याशी को कुल 527 वोट प्राप्त करने थे। ऐसे चेयरमैन का चुनाव लड़ तथा उन्हें 126 वोट मिले। चेयरमैन पद पर प्रदीप उर्फ बंटी तायल ने जीत की पताका फहराई तथा वे भाजपा के समर्थक हैं। इसी प्रकार नगर के 14 वार्ड पार्षदों को 1416, सुभाष सैनी को 1034, पवन कुमार को 1026, देवी सिंह सैनी को 1019, सुभाषचंद्र सैनी को 1019, नगर के 17 उम्मीदवारों के मैदान के लिए कुल 17 उम्मीदवार भी जीते हुए। इसमें से कुछ ऐसे उम्मीदवार भी

हैं जिन्होंने समाज सेवा में बड़ा नाम करा रखा है परंतु लोहारू की जनता ने इनको जयान बचाने के काविल भी नहीं छोड़ा। एसडीएम मनोज दलाल ने जयान आभार एसडीएम एवं लोहारू नगर पालिका के रिटर्निंग अधिकारी मनोज दलाल ने निष्पक्ष व शानिपूर्ण चुनाव प्रक्रिया सम्पन्न होने पर चुनाव व मतगणना द्वारी में लगे साथ-साथ सभी उम्मीदवारों का आभार जयान। इस दौरान पुलिस औंडजर्वर सुमेर सिंह तथा डीएसपी भारत भूषण मतगणना के दौरान प्रैमिंट रहे। इसलिए एक प्रत्याशी को जमानत के लिए डाले गए मत में से कुल 6 प्रतिशत वोट लेने थे इस प्रकार जमानत बचाने के लिए प्रत्याशी को कुल 527 वोट प्राप्त करने थे। ऐसे चेयरमैन का चुनाव लड़ तथा उन्हें 126 वोट मिले। चेयरमैन पद पर प्रदीप उर्फ बंटी तायल ने जीत की पताका फहराई तथा वे भाजपा के समर्थक हैं। इसी प्रकार नगर के 14 वार्ड पार्षदों में से 9 पार्षद भाजपा समर्थक हैं। नगर चुनाव में चेयरमैन को मिलाई गई तथा स्मृति चिन्ह भेट किया।

नालसा स्कीम बारे दी जानकारी



### एक वोट से चुनाव जीतने वाले उम्मीदवार अजय शर्मा खुद नहीं डाल पाए अपना वोट

चुनाव में भी की अनूठी पहल, नहीं बांटी शराब, चुनाव से ज्यादा श्याम पद यात्रियों की सेवा व धार्मिक कार्यक्रमों में रहे व्यस्त

अमित वालिया, लोहारू

लोहारू नगर पालिका चुनाव में सबसे अधिक चौकोने के बाली जीत अजय शर्मा ने वार्ड नंबर 13 से पार्षद के लिए हासिल की है। अजय शर्मा वे अपने वार्ड से मात्र एक वोट से जीत हासिल की तथा खास बात यह रही कि वे मतदान के दौरान अपने समर्थकों के बोट डलवाने में वहीं सुझाव दिया। वार्ड नंबर 8 से संतलाल ने ममता बाई को 77 वोट से, वार्ड नंबर 9 में रवि अग्रवाल ने

वार्ड नंबर 14 में अंतर सिंह ने वीर सिंह को 17 वोट से हारकर जीत हासिल की। चेयरमैन पद के उम्मीदवारों को मिले वोट चेयरमैन पद के लिए प्रदीप तायल ने जीत की पताका फहराई तथा वे भाजपा के समर्थक हैं। इसी प्रकार नगर के 14 वार्ड पार्षदों को 1416, सुभाष सैनी को 1034, पवन कुमार को 1026, देवी सिंह सैनी को 1019, नगर के 17 उम्मीदवारों के मैदान के लिए डाले गए मत में से कुल 6 प्रतिशत वोट लेने थे इस प्रकार जमानत बचाने के लिए प्रत्याशी को कुल 527 वोट प्राप्त करने थे। ऐसे चेयरमैन का चुनाव लड़ तथा उन्हें 126 वोट मिले। चेयरमैन पद पर प्रदीप उर्फ बंटी तायल ने जीत की विजयी जूलूस किया। इस दौरान वहां मौजूद मौजूद पूरे मंत्री द्वारा आवास पर पहुंचे। इस दौरान वहां मौजूद मौजूद वोटों में बांटी शराब के कार्यालय सचिव बलवाल जांगड़ा ने नवनिर्वाचित चेयरमैन को मिलाई खिलाकर बधाई दी तथा स्मृति चिन्ह भेट किया।



रूप में भी तीर कमान का निशान मिला था जो बाबा श्याम के बांग के रूप में हाजार जाता है। इतना ही नहीं उन्होंने अपने चुनाव में शराब जैवी बुधार को अपनाने से बिल्कुल मग्न कर दिया था। उनका कहाना था कि वह चुनाव में वोटों के शराब नहीं हो पायेगा। इसे उनको बांटी शराब देने के चलते उन्होंने पूरे चुनाव में शराब से भी परहेज रखा तथा मतदाताओं को लुभाने के लिए चुनाव में प्रयोग किए। जीते वाली शराब के प्रयोग से दूरी बनाए रखी। ऐसे में अजय शर्मा की विजयी इस अनूठी पहल की भी चर्चा हुई। उन्होंने अपने चुनाव में शराब जैवी बुधार को अपनाने से बिल्कुल मग्न कर दिया था। उनका कहाना था कि वह चुनाव में वोटों के शराब नहीं हो पाया जिसका उनको बांटा शराब नहीं हो जाता वे जीते वाली शराब के बांग के रूप में अजय शर्मा की विजयी इस अनूठी पहल की भी चर्चा हुई। इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इन्होंने अपने चुनाव में शराब जैवी बुधार को अपनाने की अपील में लगे हुए हैं थे परंतु इस प्रक्रिया में उनको बांटा शराब नहीं हो जाता वे जीते वाली शराब के बांग के रूप में अजय शर्मा की विजयी इस अनूठी पहल की भी चर्चा हुई। इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इन्होंने अपने चुनाव में शराब जैवी बुधार को अपनाने की अपील में लगे हुए हैं थे परंतु इस प्रक्रिया में उनको बांटा शराब नहीं हो जाता वे जीते वाली शराब के बांग के रूप में अजय शर्मा की विजयी इस अनूठी पहल की भी चर्चा हुई। इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इन्होंने अपने चुनाव में शराब जैवी बुधार को अपनाने की अपील में लगे हुए हैं थे परंतु इस प्रक्रिया में उनको बांटा शराब नहीं हो जाता वे जीते वाली शराब के बांग के रूप में अजय शर्मा की विजयी इस अनूठी पहल की भी चर्चा हुई। इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इन्होंने अपने चुनाव में शराब जैवी बुधार को अपनाने की अपील में लगे हुए हैं थे परंतु इस प्रक्रिया में उनको बांटा शराब नहीं हो जाता वे जीते वाली शराब के बांग के रूप में अजय शर्मा की विजयी इस अनूठी पहल की भी चर्चा हुई। इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इन्होंने अपने चुनाव में शराब जैवी बुधार को अपनाने की अपील में लगे हुए हैं थे परंतु इस प्रक्रिया में उनको बांटा शराब नहीं हो जाता वे जीते वाली शराब के बांग के रूप में अजय शर्मा की विजयी इस अनूठी पहल की भी चर्चा हुई। इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इन्होंने अपने चुनाव में शराब जैवी बुधार को अपनाने की अपील में लगे हुए हैं थे परंतु इस प्रक्रिया में उनको बांटा शराब नहीं हो जाता वे जीते वाली शराब के बांग के रूप में अजय शर्मा की विजयी इस अनूठी पहल की भी चर्चा हुई। इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इन्होंने अपने चुनाव में शराब जैवी बुधार को अपनाने की अपील में लगे हुए हैं थे परंतु इस प्रक्रिया में उनको बांटा शराब नहीं हो जाता वे जीते वाली शराब के बांग के रूप में अजय शर्मा की विजयी इस अनूठी पहल की भी चर्चा हुई। इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक वोट लेने थे इन्होंने अपने चुनाव में शराब जैवी बुधार को अपनाने की अपील में लगे हुए हैं थे परंतु इस प्रक्रिया में उनको बांटा शराब नहीं हो जाता वे जीते वाली शराब के बांग के रूप में अजय शर्मा की विजयी इस अनूठी पहल की भी चर्चा हुई। इस प्रकार जमानत बचाने के लिए एक



खनिज के अवैध परिवहन पर तीन ट्रैक्टर-ट्रॉली  
पकड़ी, 6.45 लाख का जुमारा लगाया

हरियाणा वाटिका/ब्लूरो  
नरसाल, 12 मार्च। उपायुक्त डॉ विकेत भारती ने बताया कि जिला महोदगढ़ में अवैध खनन तथा फिरी भी प्रकार के खनिज का अवैध तरीके से परिवहन बदूरत नहीं किया जाएगा। जिला प्रशासन की सुरक्षा टीम पुलिस की सहायता से लगातार कठीन मिशनरी कर रही है। उन्होंने दो दिनों में तीन ट्रैक्टर ट्रॉली अवैध तरीके से खनिज का परिवहन करते हुए पकड़े गए। इसे 6.45 लाख रुपए का जुमारा लगाया।

उपायुक्त ने बताया कि जिला प्रशासन गुप्त सुचना के आधार पर भी लगातार कार्रवाई कर रहा है। ग्राम पंचायत भी लगातार अपें गांव में इस तरफ की गतिविधियों पर कड़ी नजर रखें तथा जिला प्रशासन को सुविधा करें।

दो दिनों में हुई कार्रवाई के संबंध में जानकारी देने हुए जिला खनन अंडीनियर डॉ राजेश कुमार ने कहा कि खनन विधान, पुलिस विभाग, परिवर्तन विधान तथा प्रदूषण नियन्त्रण वर्ड सुरक्षा टीम मंगलवार तथा बुधवार के दिविन स्थानों पर गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान राजसभान से अवैध तरीके से बर्बाद लाए रखे एक ट्रैक्टर ट्रॉली को पुलिस की सहायता से पकड़ा। चालक किसी प्रकार का बिल नहीं दिखा पाया। इस पटीम ने इसे जब करके 2.15 लाख रुपए की रीयरली तथा पेनली वसूली की कार्रवाई शुरू की।

इसी प्रकार राजसभान वर्ड के साथ लाए गए महमूमर में वोकें के दैन दो ट्रैक्टर-ट्रॉली अवैध तरीके से बर्बाद का रुक्का पूछ दिया गए। पुलिस तथा जिला प्रशासन की सुरक्षा टीम द्वारा की गई इस कार्रवाई के बाद इन पर 4.30 लाख रुपए की पेनली तथा रीयरली वसूली की कार्रवाई शुरू कर दी गई है।

**होली में अपनी बुराईयों की आहुति करें और अच्छे गुणों को जीवन में लाए : डा. सुरेश मिश्र**

हरियाणा वाटिका/एकजोत



कुरुक्षेत्र, 12 मार्च। हामीनी आकल्ट वासु जेन के अवैध श्री त्रुगु देवी मन्दिर पिपिली के पैरीशीष, ज्येतिः व वासु विशेषज्ञ टॉक्टर सुरेश सिंह ने बताया होली का त्योहार इस बार शुक्रवार के अवैध तरीके से जानकारी देने हुए जिला खनन अंडीनियर डॉ राजेश कुमार ने बताया कि खनन विधान, पुलिस विभाग, परिवर्तन विधान तथा प्रदूषण नियन्त्रण वर्ड सुरक्षा टीम मंगलवार तथा बुधवार के दिविन स्थानों पर गत रक्त कर रही थी।

इसी प्रकार राजसभान वर्ड के साथ लाए गए महमूमर में वोकें के दैन दो ट्रैक्टर-ट्रॉली अवैध तरीके से बर्बाद का रुक्का पूछ दिया गए। पुलिस तथा जिला प्रशासन की सुरक्षा टीम द्वारा की गई इस कार्रवाई के बाद इन पर 4.30 लाख रुपए की पेनली तथा रीयरली वसूली की कार्रवाई शुरू कर दी गई है।

होली में अपनी बुराईयों की आहुति करें और अच्छे गुणों को जीवन में लाए : डा. सुरेश मिश्र

हरियाणा वाटिका/एकजोत

कुरुक्षेत्र, 12 मार्च। हामीनी आकल्ट वासु जेन के अवैध श्री त्रुगु देवी मन्दिर पिपिली के पैरीशीष, ज्येतिः व वासु विशेषज्ञ टॉक्टर सुरेश सिंह ने बताया होली का त्योहार इस बार शुक्रवार के अवैध तरीके से जानकारी देनी जाएगी। इसी प्रकार इस बार शुक्रवार के अवैध तरीके से जानकारी देनी जाएगी। इसी प्रकार इस बार शुक्रवार के अवैध तरीके से जानकारी देनी जाएगी।

होली का त्योहार का दिन को जीवन में लाए गए सरसों के उड़ाने हैं। ऐसी मानवता है कि ये करने से आपके पर में खुशी और अपनी आत्मी है। गोल रसे बनी होलिका और प्रहलाद की प्रतिमाएं, माला, रोली, फूल, कच्चा सुत, साबुत हट्टी, मूँग, बताशे, गुलाल, नारियल, पांच या सात प्रकार के अनजान जैसे नए गेहूं और अन्य फसलों की बलिया, एक लोटा जल, बड़ी-फुलौरी, मटे पकवान, मिठाई और फल।

होलिका दहन का शुभ मुहूर्त :

डॉ. मिश्र ने बताया कि होलिका दहन के अनुसार 12 मार्च भद्रामुखाल का रात्रि 8:18 बजे से 10:27 बजे तक रुक्का तथा भद्रा पुञ्चलाल का रात्रि 7 बजे से 8:18 बजे तक रुक्का। अतः आपके परिस्थितिक भद्रामुखाल को त्याग कर भद्रा पुञ्चलाल में होलिका दहन किया जा सकता है। परन्तु शाश्वत द्वितीय अनुसार भद्रा बाद रात्रि 11:31 बजे के बाद तथा निशीथ काल से पहले रात्रि 12:37 बजे तक ही होलिका दहन करना चाहिए।

होली का पूजा-विधि :

डॉ. मिश्र के बताया कि होलिका दहन के समय जानकारी पूजा करते हुए तरफ की ओर मुख करके ढेना चाहिए। पूजन करने के लिए माला, रोली, घंघ, पूप, कच्चा सुत, साबुत हट्टी, मूँग, बताशे, गुलाल, नारियल, पांच या सात प्रकार के अनजान जैसे नए गेहूं और अन्य फसलों की बलिया, एक लोटा जल, बड़ी-फुलौरी, उपरांत पहले पुञ्चलाल का रात्रि 7 बजे से 8:18 बजे तक ही होलिका दहन करना चाहिए।

होली का पूजा-विधि :

डॉ. मिश्र के बताया कि होलिका दहन के अनुसार कहा जाता है कि होलिक के दिन से भक्त प्रह्लाद का कारणगत वर्ष और होलिका में जलाने की त्यारी की गई थी। वही दूसरी कहनी के अनुसार कहा जाता है कि भगवान शिव ने होलिक के दिन में कामदेव को भस्म किया था।

आज भी होली पर्व पर एक साथ होलिका दहन के आयोजन की मिसाल कायम रखें हैं बहल वासी

पुरुषोत्तम भोजपुरी, बहल

करवे की परंपरा व एकता की मिसाल होली का पर्व बहुसंतान के भगवान जगेण्या तथा शास्त्रात्मक विधि विधान से सुख, समृद्धि, संसान व सुहाग की मुद्दित व अनन्द-धन के भंडराल को सूत पुञ्चल रिक्षा के परिप्रयाग तहन के प्रतिशिवित वर्ड के अवैध तरीके से जानकारी देने के लिए एक दिन से खारी-खारी अवैध तरीके से बर्बाद करते हुए करवते हुए करवते हुए। वही दूसरी कहनी के अनुसार होलिका दहन करना चाहिए।

होली का धूम-धूर्मधूर :

होली का धूम-धूर्मधूर का अनुसार कहा जाता है कि होलिक के दिन से भक्त प्रह्लाद का कारणगत वर्ष और होलीका में जलाने की त्यारी की गई थी। वही दूसरी कहनी के अनुसार कहा जाता है कि भगवान शिव ने होलिक के दिन में कामदेव को भस्म किया था।

आज भी होली पर्व पर एक साथ होलिका दहन के आयोजन की मिसाल कायम रखें हैं बहल वासी

पुरुषोत्तम भोजपुरी, बहल

करवे की परंपरा व एकता की मिसाल होली का पर्व बहुसंतान के भगवान जगेण्या तथा शास्त्रात्मक विधि विधान से सुख, समृद्धि, संसान व सुहाग की मुद्दित व अनन्द-धन के भंडराल को सूत पुञ्चल रिक्षा के परिप्रयाग तहन के प्रतिशिवित वर्ड के अवैध तरीके से जानकारी देने के लिए एक दिन से खारी-खारी अवैध तरीके से बर्बाद करते हुए करवते हुए करवते हुए। वही दूसरी कहनी के अनुसार होलिका दहन करना चाहिए।

होली का पूजा-विधि :

डॉ. मिश्र के बताया कि होलिका दहन के अनुसार कहा जाता है कि होलिक के दिन से भक्त प्रह्लाद का कारणगत वर्ष और होलीका में जलाने की त्यारी की गई थी। वही दूसरी कहनी के अनुसार होलिका दहन करना चाहिए।

होली का पूजा-विधि :

डॉ. मिश्र के बताया कि होलिका दहन के अनुसार कहा जाता है कि होलिक के दिन से भक्त प्रह्लाद का कारणगत वर्ष और होलीका में जलाने की त्यारी की गई थी। वही दूसरी कहनी के अनुसार होलिका दहन करना चाहिए।

होली का पूजा-विधि :

डॉ. मिश्र के बताया कि होलिका दहन के अनुसार कहा जाता है कि होलिक के दिन से भक्त प्रह्लाद का कारणगत वर्ष और होलीका में जलाने की त्यारी की गई थी। वही दूसरी कहनी के अनुसार होलिका दहन करना चाहिए।

होली का पूजा-विधि :

डॉ. मिश्र के बताया कि होलिका दहन के अनुसार कहा जाता है कि होलिक के दिन से भक्त प्रह्लाद का कारणगत वर्ष और होलीका में जलाने की त्यारी की गई थी। वही दूसरी कहनी के अनुसार होलिका दहन करना चाहिए।

होली का पूजा-विधि :

डॉ. मिश्र के बताया कि होलिका दहन के अनुसार कहा जाता है कि होलिक के दिन से भक्त प्रह्लाद का कारणगत वर्ष और होलीका में जलाने की त्यारी की गई थी। वही दूसरी कहनी के अनुसार होलिका दहन करना चाहिए।

होली का पूजा-विधि :

डॉ. मिश्र के बताया कि होलिका दहन के अनुसार कहा जाता है कि होलिक के दिन से भक्त प्रह्लाद का कारणगत वर्ष और होलीका में जलाने की त्यारी की गई थी। वही दूसरी कहनी के अनुसार होलिका दहन करना चाहिए।

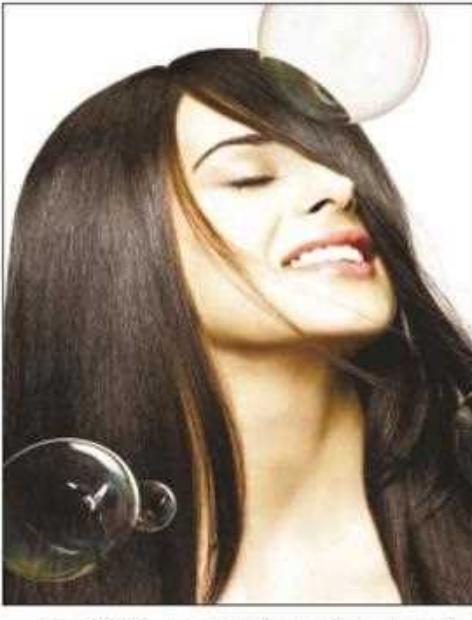
होली का पूजा-विधि :

डॉ. मिश्र के बताया कि होलिका दहन के अनुसार कहा जाता है कि होलिक के दिन से भक्त प्रह्लाद का कारणगत वर्ष और होलीका में जलाने की त्यारी की गई थी। वही दूसरी कहनी के अनुसार होलिका दहन करना चाहिए।

होली का पूजा-विधि :

डॉ. मिश्र के बताया कि होलिका दहन के अनुसार कहा जाता है कि होलिक के दिन से भक्त प्रह्लाद का कारणगत वर्ष और होलीका में जलाने की

# उपाय जिनसे बालों में लाये जान



**हेयर शेरीया -** आज आधुनिकता के नाम पर अनेक विकृतियां उत्पन्न हो गई हैं। जिसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। बाल भी इससे अद्यते नहीं है। विभिन्न शोधों से यह सावित हो चुका है कि बालों का असमय सफेद होना, झड़ना आदि समस्याओं की उत्पत्ति हमारे दोषपूर्ण आहार-विहार के फलस्वरूप स्वास्थ्य पर पड़ने वाले कुरुभ्रात के कारण होती है। बालों की इन समस्याओं से मुक्ति पाने के लिए निम्न प्रक्रियक थेरेपी आजमार कर देखिए।

**रिफ्लेक्सोलोजी -** मानसिक तनाव, प्रदूषण, असंतुलित हार्मोन्स, विटामिन 'बी' और 'सी' की कमी, प्रोटीन की न्यूनता, पित्त प्रकृति, अनिद्रा आदि कारणों से बाल असमय सफेद होने लगते हैं। लगातार बालों के झड़ने से अंत में सिर गंज हो जाता है। आहार में दूध, फल, शर्करा आदि उत्तिर आहार लेने से बालों की इन समस्याओं से बचा सकता है। अवश्यक हो, तो यांत्रिक कीलन की सलाह से औपचार्यों द्वारा उपचार करें। दोनों हाथ के नाखूनों को आपस में पांच मिनट

तक रखें। प्रतिदिन रात को दोनों छिंद्रों में दो-दो बूढ़ा गाय का धीरा डालने से बालों की जड़ें मजबूत होंगी तथा बालों का झड़ना बंद हो जाएगा।

**ध्यान -** ध्यान साधना करने वाले कभी भी विचलित नहीं होते। इसके लिए प्रातः का समय सबसे उपयुक्त रहता है। सुखासन में शांत चित्त से बैठकर दोनों हथेली खुली आकाश की ओर करके बूढ़नों पर रखें। आंखें बंद करके मांसपेशियों को ढीला छोड़ दें फिर आई ओर को पूरी ताकत से ऊपर उठायें 20 सेकण्ड बाद पूरी ताकत से नीचे लाये। प्रतिदिन 40 बार करें धीरे-धीरे अपनी क्षमतानुसार समर्पण करायें।

**मालिश -** बालों के लिए जिनें जल्ही पांपक तत्व हैं उनमा ही आवश्यक है तेल द्वारा मालिश। सप्ताह में कम से कम दो बार नारियल तेल, जबाकुसुम तेल या किसी आयुर्वेदिक तेल से बालों की जड़ों में अच्छे से मालिश करें। इससे रक्त संचार सुचारा होगा। बालों को काला, बना मजबूत और चमकोला बनाए रखने के लिए यह उड़ायोंगी उपचार है। हमेशा स्वयं की कंधों बढ़ती उम्र की निशानी मानी जाती है लेकिन जिस तरह हमारे खानावाली में बदलाव आया है, उम्र में ही चेहरे पर द्वारियां नजर आने लगी हैं। द्वारियां अक्सर शीर्ष के भागों में होती हैं जो अक्सर खुला, नाजुक और कोमल रहती हैं।

**योग -** शीर्षासन और सर्वासन जैसे आसन नियमित करने से सिर के बालों को चमत्कारिक लाभ होता है। इन आसनों से रक्त संचारण की क्रिया में त्वरित गति आती है और बालों तथा सिर के स्नायुओं को पोषण मिलता है। अगर युवालाला में उत्तर्युक्त दोनों आसन नियमित रूप से किए जाएं तो बालों को भरपूर पोषण में भी कौशल लायें। सीधी दिश में कठोर करके विपरीत दिश में तिल के तेल से मालिश करें।

**बालों के मजबूत बनाने के उपाय -** बालों को धीरे में हाथों से मसलकर व्यायाम दें, इससे आप ऊपरों नहीं, बालों को धोड़ा विभाजित करते जाएं। विभाजित बालों को पकड़कर धीरे-धीरे खींचे। धीरे में हाथों से सिर के बालों को ठोकिए, अपवाहिए। ऐसा करने से बाल अवश्यक होता है। रक्त संचरण की गति तेज हो जाने से बालों की जड़ों के, सीधी पांपकी सूखे अवयवों में पर्याप्त रक्त प्रवाह होता है और उनको रोग ग्रिहित बनाने के नाखूनों को आपस में पांच मिनट

सुखाएं। (धोड़ा सा गीला ही रहने दें।) गेहूं मिक्सी में दरदरे पीस लें। इससे गेहूं के छिलके निकल जाएंगे। इस के बाद कड़ाही में धीरा डाल कर गेहूं भून लें। फिर इस में 2 कप राम पानी तो डाल तक पका लें। गेहूं के पकने पर इस में गुड़ और दूध डाल कर चलाते रहें। खींच गाढ़ी होने पर अंच से डालें और उस में डाईप्रूट मिलाएं।

# अधिक उम्र पर भी बचें द्वारियों से

**प्रदूषण,** धूल-मिट्टी, तनाव, धूप और दीमुखाग न जाने किसी चीजों का सामान हमारी त्वचा को प्रतिदिन करना पड़ता है। ऐसे में समय रहते उचित देखभाल न करने से उम्र के पहले ही चेहरे पर द्वारियों पड़ जाती हैं। चिरयुवा बने रहने तथा सौंदर्य कायदा रखने में सबसे बड़ी बाधा हैं द्वारियों की समस्या। बढ़ती उम्र के निशान सबसे पहले चेहरे पर ही नजर आते हैं। यदि त्वचा की उचित तरीके से देखभाल की जाए तो वर्षों तक चेहरा स्थिर हो जाता है।

**नैसर्जिक रूप से महिलाओं अपने सौंदर्य के प्रति संवेद रहती हैं, कभी-कभी असमय ही झाँझाँ-द्वारियां होने की समस्या उत्पन्न हो जाती है। अमात्यों पर द्वारियों बढ़ती उम्र की निशानी मानी जाती है लेकिन जिस तरह हमारे खानावाली में बदलाव आया है, उम्र में ही चेहरे पर द्वारियां नजर आने लगी हैं। द्वारियां अक्सर शीर्ष के भागों में होती हैं जो अक्सर खुला, नाजुक और कोमल रहती हैं।**

**कैसे पड़ती हैं द्वारियां -** द्वारियों का प्रमुख कारण त्वचा की खुलाई है। त्वचा की प्राकृतिक चिकनाई होने लगती है। जिसके कारण त्वचा और आंखों के आसपास लकीरें होने लगती है। क्रोध, चिंता, शोध, सुन्नताहट, तनाव आदि का असर त्वचा पर पड़ता है। तनावयुक्त रहने पर हमारे माथे पर सलवटें पड़ती हैं जिससे बाहर की त्वचा में ढीलापन आकर त्वचा लटक जाती है और द्वारियों पड़ने लगती है।

**अधिक धूप आंतरिक त्वचा के लिये नुकसानदायक है। तात्र धूप त्वचा के सौंदर्य की स्किन को सोखकर उसे किसी देती है जो अंधों के नीचे द्वारियों की कारण होती है। ठंडे सूखे पर द्वारियों की तेल के रोग छिद्र खुल जाते हैं। रक्त संचरण की गति तेज हो जाने से बालों की जड़ों के, सीधी पांपकी सूखे अवयवों में पर्याप्त रक्त प्रवाह होता है और उनको रोग नजर आने लगती है।**

**साधुन में मौजूद कार्स्टिक सोडा त्वचा के रहे- सहे तेल को भी सोख लेता है। जिससे कम उम्र में ही हमारे चेहरे पर द्वारियों नजर आने लगती हैं। कॉम्प्रेसिट का अधिक धूपयोग भी त्वचा की सोखी के लिए हानिकारक है।**

**कॉम्प्रेसिट क्स्ट्रेस के भीतर त्वचा को रोगी के रोग होती है। जिससे त्वचा की सौंदर्य तरीके से सकाई नहीं हो पाती और धीरे-धीरे हमारे चेहरे पर द्वारियों नजर आने लगती है।**

**कहां होती हैं द्वारियां -** द्वारियां अक्सर हमारे चेहरे और गर्दन पर होती हैं। चूंकि ये शरीर के बें भाग हैं, जो सबसे ज्यादा धूप व

बाहरी वायु के सम्पर्क में होते हैं। अंधों के नीचे से शुरू होकर द्वारियां गर्दन के आसपास भी होने लगती हैं।

## द्वारियों से बचाव तथा

### उपचार-

द्वारियों से मुक्ति पाने का एकमात्र व सर्वश्रेष्ठ उपचार है, इससे त्वचा को बचाव के लिए त्वचा को बचाने के लिए खानपान व जीवनशैली पर विशेष ध्यान देना होगा।

**● प्रोटीन तथा त्वैरीय तत्वों से सुख भोजन लें, किन्तु वह गरिष्ठ न हो इसका भी ध्यान रखें। बादाम, गाजर व आंवले का सेवन अत्यन्त लाभप्रद है।**

**● नियमित व्यायाम करें। योग अभ्यास से भी त्वचा कसावादर व कार्तिपूर्ण होती है।**

**● त्वचा को रूखा न रहने वें मलाई या माइक्रोराइजर का प्रयोग करें। चेहरे के लिए हमेशा लिसरीनयुक्त साबुन का प्रयोग करें।**

**● नियमित रूप से चेहरे की मालिश द्वारियों रोकने में सहायक है।**

**● तानव चिंता से दूर रहें दैनिक व्यवहार में सौम्य व प्रसन्न रहें।**

**● पानी भरपूर पिए।**

## द्वारियों समाप्त करने के नुस्खे:

**● कच्चे द्रुप से चेहरा साफ करने तथा फेस पैक में शहद और संतरे का रस मिलाकर लगाने से त्वचा में निखार आता है।**

**● नीम, पुदीना, तुलसी की पत्ती का पातड़ और मेथी पातड़ एंटीसीट्स का कार्पोर उत्तर्युक्त प्रदान करता है।**

**● शहद और नीम का रस मिलाकर शरीर पर लगाएं। कुछ देर बाद और संतरे से मधुमेह द्वारा त्वचा में एकसार लाभान्वयन आता है।**

**● नीम, पुदीना, तुलसी की पत्ती का पातड़ और मेथी पातड़ एंटीसीट्स का कार्पोर उत्तर्युक्त प्रदान करता है।**

**● टमाटर और नीम का रस मिलाकर शरीर पर लगाएं। नहाने समय इस लेप के रोगड़कर लुड़ा दें। कुछ सप्ताह तक एसा मिलाकर चेहरे पर लगाने से त्वचा कांतिमय होती है।**

**● शहद में मलाई और नीम की चाला का रस मिलाकर अच्छी तरह तक मलाई रहें तब तक तक के नीचे लगाएं। इससे आंखों के नीचे द्वारियों की कालापन दूर होकर द्वारियों समाप्त होती है।**

**● गुड़ी की द्वारियों मिटाने के लिए गाजर, टमाटर और चुक्की का रस नियमित पिए।**

**● इंद्रो और बीलों जैसी गालों की द्वारियों की पुष्टि होती है। इससे गालों की द**