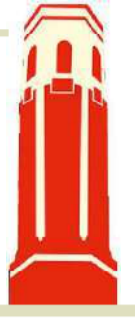


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 290
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

बस दुर्घटना में पांच श्रद्धालुओं की मौत

कुंजापुरी के पास हुआ हादसा, बस में गुजरात व दिल्ली के थे श्रद्धालू



हमारे संवाददाता

टिहरी। सड़क दुर्घटना में आज सुबह श्रद्धालुओं से भरी बस के गहरी खाई में गिर जाने से जहां पांच लोगों की मौत हो गयी वहीं कई गम्भीर रूप से घायल हुए हैं। सूचना मिलने पर पुलिस-प्रशासनिक अधिकारी, कर्मचारी साथ ही एसडीआरएफ की पांच टीमों मौके पर पहुंची और रेस्क्यू

अभियान शुरू कर मृतकों व घायलों को बाहर निकाला जा रहा है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह टिहरी जिले में एक बड़ा हादसा हो गया। बताया जा रहा है कि कुंजापुरी के पास गुजरात व दिल्ली के श्रद्धालुओं से भरी बस खाई में गिर गई। घटना की जानकारी मिलते ही पुलिस-प्रशासन व एसडीआरएफ की पांच

टीमों मौके पर पहुंची और रेस्क्यू ऑपरेशन शुरू किया। हादसे में पांच लोगों की मौत होने की खबरें हैं। जबकि 23 लोग गंभीर रूप से घायल बताए जा रहे हैं, जिन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

प्रशासनिक सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार इस हादसे में पांच लोगों के मरने की सूचना है जबकि मौत का आंकड़ा

बढ़ने की भी आशंका भी जताई जा रही है।

बताया जा रहा है कि बस में सवार सभी लोग गुजरात और दिल्ली से कुंजापुरी दर्शन करने के लिए जा रहे थे, तभी बीच रास्ते में कुंजापुरी से पहले यह हादसा हो गया। बता दें कि ऋषिकेश से कुंजापुरी की दूरी करीब 23 किमी है। फिलहाल जो

जानकारी मिली है, उसके अनुसार बस में 28 लोग सवार थे। बस हिंडोलाखाल के पास करीब 70 मीटर गहरी खाई में गिरी है। सेनानायक एसडीआरएफ अर्पण यदुवंशी के निर्देशानुसार पोस्ट ढालवाला, पोस्ट कोटि कॉलोनी व एसडीआरएफ वाहिनी मुख्यालय से एसडीआरएफ की कुल पांच टीमों तत्काल घटनास्थल पर मौजूद है।

दून वैली मेल

संपादकीय

देशवासी महामूर्ख या जागरूक

हिंदुस्तान के लोग महामूर्ख हैं जो पशुओं को काटने के नाम पर आपस में लड़ सकते हैं। गाय काटकर किसी मंदिर के पास मांस फिकवा दो और दीवार पर लिख दो अल्लाह हू अकबर। सूअर काटकर मस्जिद के पास फिकवा दो और एक दीवार पर लिखवा दो जय बजरंगबली। बस इतना ही काफी है। साथ ही वह कहते हैं देश के 99 फीसदी लोग शांतिप्रिय व अच्छे हैं लेकिन वह यह नहीं सोच पाते कि एक फीसदी शरारती तत्व उन्हें कैसे लड़वा रहे हैं? एक दूसरे के दुश्मन बना रहे हैं और क्यों बना रहे हैं? वह कहते हैं मैं किसी को मूर्ख बताकर या ऐसी बातें कहकर किसी का अपमान या उसकी धार्मिक भावनाओं को आहत नहीं करना चाहता हूँ और न मेरा मकसद आपको डराना है मैं तो बस आपको जागरूक बनाना चाहता हूँ। इसमें कोई संदेह नहीं है कि अगर हम देश के लोग सच को समझने और सही स्थितियों को परखने की क्षमता रखते होते तो आज आजादी के 75 साल बाद भी इस देश की दिशा और दशा वैसे नहीं होती जैसी है। जस्टिस मार्कंडेय काटजू द्वारा कही गई यह बात सिर्फ देश के समाज में फैलाये जा रहे आपसी वैमनष्य और नफरत को लेकर ही नहीं बल्कि देश के सामाजिक और राजनीतिक तथा आर्थिक हालात के परिपेक्ष में भी उतनी ही सच और खरी है। जरा सोच कर देखिए कि उस तस्वीर के बारे में 2019-20 के उस कोविड महामारी काल के बारे में जब पूरा देश सर्दी की रात में अपने घरों की छत पर दिया और मोबाइल सर्च जला रहा था और थाली और बेलन बजा रहा था, कोविड जैसी एक संक्रामक महामारी को मनाने के लिए। एक बात और सोचिए क्या विश्व के किसी अन्य देश में वैसा कुछ किया गया जैसा भारत में पीएम मोदी के कहने पर किया गया? इससे बड़ी मूर्खता की क्या कोई दूसरी और मिसाल हो सकती है। देश के नेता बीते 5 दशकों से देश से गरीबी और अशिक्षा को मिटाने के दावे और वायदे कर रहे हैं देश के रजत जयंती वर्ष का उत्सव मनाने वालों से क्या कोई पूछ सकता है कि आपने इन 75 सालों में क्या-क्या कर दिया है। अभी पीएम ने 25 करोड़ देशवासियों को गरीबों की रेखा से ऊपर लाने के दावे किए थे। लेकिन सच क्या है? बीते 5 सालों में देश का 40 फीसदी परिवार न सिर्फ अपनी बचत को बल्कि अपनी पुरतैनी जेवर तक बेच चुका है वह भी अपनी मूल जरूरतों को पूरा करने के लिए। सरकार द्वारा देश की अर्थव्यवस्था को पांच ट्रिलियन डॉलर का बनाने का दावा और 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाने का सपना दिखाने वाले नेताओं के वायदों और दावों को परखने की समझ अगर रही होती तो वह क्या उनकी इस बात पर भरोसा करते कि विदेश से काला धन वापस आएगा और वह 15 15 लाख गरीबों में बांटा जाएगा। खास बात यह है कि इस देश की जनता इतनी मूर्ख है कि उसे चंद अराजक तत्व आपस में लड़ा भी सकते हैं और जनता से उसका सब कुछ लूट भी सकते हैं। देश में सरकार ने जीएसटी लागू कर जिस टैक्सेशन रिफॉर्म की बात कही वह कितना सफल हुआ? इस सवाल को कोई पूछे उससे पहले सरकार ने अब इसमें सुधार की बात करते हुए बड़ी छूट देने का दावा किया गया यही नहीं इसके बाद दीपावली पर इसका खूब जश्न भी मनाया गया। सब कुछ अब सस्ता हो जाएगा। क्या कुछ सस्ता हुआ हम इस सवाल को इसलिए पूछ रहे हैं कि आपको सच पता चल सके। तेल घी ही नहीं हर एक प्रोडक्ट पैक का वजन कम कर दिया है। इसकी कौमर्तें आज तक भी वही है। बल्कि उससे भी ज्यादा हो गई है। चार साबुन का पैक पहले वजन में 800 ग्राम था जो 720 ग्राम ही रह गया है तेल जो 900 एमएल था वह 700 एमएल रह गया है। ग्रहणिया अब अपना सर पीट रही हैं पहले महीने में पांच पैकेट में काम चल जाता था अब सात में भी नहीं चल पा रहा है। सरकार के आंकड़ों में महंगाई दर भी कम हो गई और बेरोजगार दर भी कम हो गई तथा जीडीपी दर किस कदर उछाल मार रही है। यह सिर्फ अर्थशास्त्री ही जानते हैं आम आदमी इस अंकों की गणित को नहीं समझ सकता। अंकगणित के साथ अंक का जो खेल सरकार कर रही है उसे जनता अगर नहीं समझ रही है तो उसे मूर्ख नहीं कहा जाएगा तो और क्या कहा जा सकता है।

नंदा देवी राजजात यात्रा की तैयारियों की समीक्षा के लिए एसपी पहुँचे कांसुवा

हमारे संवाददाता

चमोली। ऐतिहासिक एवं विश्वविख्यात नंदा देवी राजजात यात्रा-2026 की तैयारियों को लेकर आज पुलिस अधीक्षक चमोली, सुरजीत सिंह पेंवार द्वारा यात्रा के एक महत्वपूर्ण एवं परंपरागत पड़ाव कांसुवा का स्थलीय निरीक्षण किया गया।

कांसुवा, जिसे 'राजकुंवरों का गाँव' भी कहा जाता है, माँ नंदा देवी राजजात का एक प्रमुख पड़ाव है, जहाँ राजसी, भव्य एवं शाही स्वागत परंपरा के साथ यात्रा संपन्न की जाती है। यह गाँव न केवल यात्रा के पथ-प्रदर्शक 'चौसिंग्या खाडू' बल्कि 'राज छतौलियों' की विधिवत पूजा-अर्चना का केंद्र भी है। कांसुवा में स्थित नंदा देवी, भराड़ी देवी और कैलापीर देवता के मंदिर में पूजा संपन्न होने के बाद ही यात्रा को आगे बढ़ाया जाता है।

एसपी चमोली के कांसुवा पहुँचने पर, ग्रामीणों और कुंवर जय विक्रम सिंह, जो पड़ाव अध्यक्ष/मंदिर समिति कांसुवा भी हैं, ने उनका गर्मजोशी एवं उत्साहपूर्वक स्वागत किया। इसके बाद उन्होंने स्वयं राजकुंवरों के साथ, यहाँ स्थित नंदा देवी, भराड़ी देवी और कैलापीर देवता के मंदिरों में विधिवत दर्शन किए। इसके तुरंत बाद, एसपी चमोली ने कुंवर परिवार के सदस्यों से न केवल औपचारिक परिचय लिया,



बल्कि सभी के साथ एक सद्भावना मीटिंग भी की, जिसमें आगामी यात्रा के हर पहलू पर विस्तार से और बेबाकी से चर्चा हुई। मीटिंग का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा पिछली राजजात यात्रा की कठिनाइयों पर मंथन करना रहा। श्रद्धालुओं की भीड़ प्रबंधन, संकरे रास्तों पर सुरक्षा, और आवश्यक सेवाओं की आपूर्ति जैसी चुनौतियों को स्पष्ट रूप से सामने रखा गया। एसपी चमोली ने 2026 की यात्रा को अभूतपूर्व और त्रुटिहीन बनाने के लिए भविष्य की कार्ययोजना पर जोर दिया, ताकि दिव्य यात्रा की गरिमा बनी रहे। पूर्ण सहयोग और सुरक्षा व्यवस्था का पुख्ता आश्वासन दिया। बैठक के दौरान एक महत्वपूर्ण विषय सामने आया कि वर्तमान में कांसुवा राजस्व क्षेत्र में आता है और लेखपालों

द्वारा कार्य बहिष्कार किया जा रहा है। इस स्थिति पर चर्चा करते हुए, एसपी चमोली ने निर्देशित किया कि यदि भविष्य में ऐसी ही स्थिति बनी रहती है, तो निरीक्षक गैरसैन को पुलिस की आवश्यकता अनुसार यहाँ कार्य करने हेतु निर्देशित किया जाएगा, जिससे यात्रा से संबंधित प्रशासनिक कार्यों में कोई बाधा न आए। निरीक्षण के अंत में, एसपी चमोली ने ग्रामीणों के साथ कांसुवा में आयोजित हो रही भागवत कथा के दिव्य वातावरण का भी आनंद लिया। इस दौरान डॉ मोहन सिंह कुंवर (रिसीएमओ), कुंवर दिव्यभुजय सिंह (रिमे जनरल), कुंवर तेजेंद्र सिंह, कुंवर गजेन्द्र सिंह, कुंवर सुरेंद्र सिंह, चन्द्र किरण सिंह, कुंवर कैलाश सिंह, निरीक्षक गैरसैन कुलदीप सिंह व अन्य लोग मौजूद रहे।

अधिवक्ताओं की हड़ताल, धरना 15वें दिन भी जारी

संवाददाता

देहरादून। चेम्बर निर्माण की मांग को लेकर हड़ताल पर चल रहे अधिवक्ताओं का विरोध प्रदर्शन 15वें दिन भी जारी रहा।

आज यहाँ चेम्बरों सहित अपनी विभिन्न मांगों को लेकर आंदोलनरत अधिवक्ताओं का धरना प्रदर्शन नौवें दिन भी जारी रहा।

इस दौरान अधिवक्ता हरिद्वारा रोड पर धरने पर बैठे रहे। इस दौरान वकीलों के चेम्बर निर्माण और जमीन आवंटन की मांगों को लेकर देहरादून बार एसोसिएशन और सरकार के बीच कोई समन्वय नहीं बन सका है। एसोसिएशन की ओर से गठित संघर्ष समिति ने सरकार के सामने अपनी मांगें रख दी हैं। हड़ताल के चलते बस्ते, टाइपिंग, स्ट्याम्प वेंडर आदि सेवाएँ भी पूरी तरह बंद हैं। बार एसोसिएशन के अध्यक्ष

मनमोहन कंडवाल और सचिव राजबीर सिंह बिष्ट ने सभी अधिवक्ताओं को आंदोलन में शामिल होने के लिए अनिवार्य उपस्थिति दर्ज कराने को कहा है। उन्होंने कहा कि सभी अधिवक्ता अदालत और न्यायिक कार्यालयों से पूरी तरह विरत रहेंगे। रजिस्ट्रार ऑफिस में भी काम नहीं होगा। समिति ने भवन निर्माण और भूमि आवंटन से संबंधित कई महत्वपूर्ण प्रस्ताव पारित करके प्रशासन के सामने रखे हैं। प्रशासन की ओर से दिए जाने वाले आश्वासन, फैसले या घोषणाएँ लिखित में और समयबद्ध तरीके से ही स्वीकार्य होंगी। नई जिला अदालत में आवंटित भूमि के साथ पुरानी जिला अदालत की संपूर्ण भूमि को अधिवक्ता चेंबर व भवन निर्माण के लिए आवंटित करने की मांग रखी है, जिसका उपयोग

सभी वकील, मुंशी, टाइपिस्ट, स्ट्याम्प विक्रेता और विधि व्यवसाय से जुड़े अन्य लोगों के बैठने, पार्किंग, कैंटीन, पुस्तकालय, ऑडिटोरियम और वांशरूम आदि की सुचारु व्यवस्था के लिए किया जाएगा। नई और पुरानी अदालत को जोड़ने के लिए अंडरपास बनाने की मांग है, क्योंकि दोनों के बीच सड़क पार करना मुश्किल होता है, हादसों का डर रहता है और यातायात भी बाधित होता है। सभी चेंबर, भवन और अंडरपास का निर्माण कार्य सरकार अपने खर्च पर अपनी सरकारी एजेंसी के माध्यम से करवाए। निर्माण की देखरेख व निगरानी बार एसोसिएशन की ओर से नियुक्त समिति करेगी। सरकार निर्माण संबंधी सभी महत्वपूर्ण फैसलों में इस संघर्ष समिति के सदस्यों को शामिल करेगी।

एक किलो 300 ग्राम चरस के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने एक किलो 300 ग्राम चरस के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहाँ से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार उत्तराखंड सरकार के "ड्रग फ्री देव भूमि अभियान" के तहत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक आयुष अग्रवाल द्वारा को नशामुक्त करने हेतु चलाई जारी मुहिम के अंतर्गत अपने सभी अधीनस्थों को कड़े दिशा निर्देश निर्गत किए गए हैं। जिनके अनुक्रम में जनपद टिहरी में सभी थाना क्षेत्र में व्यापक तौर पर ड्रग तस्करो के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जा रही है। इसी कार्रवाई के अनुक्रम में वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा



जानकारी देते हुए बताया कि कोतवाली चम्बा पुलिस द्वारा थल्यूड पुलिस को साथ लेकर संयुक्त रूप से शाम को एक ड्रग

तस्कर परमजीत सिंह उर्फ दिगम्बर पुत्र ध्यान सिंह निवासी ग्राम मराड़ थाना थल्यूड टिहरी गढ़वाल को 01 किलो 300 ग्राम चरस के साथ चम्बा कडूखाल मसूरी मोटर मार्ग से गिरफ्तार किया गया, उससे बरामद चरस की अन्तर्राष्ट्रीय कीमत लगभग दो लाख साठ हजार रुपये है, उसके आपराधिक इतिहास की जानकारी की जा रही है। उसने पूछताछ के दौरान बरामद चरस के संबंध में कई महत्वपूर्ण जानकारियाँ मिली हैं। उसके द्वारा बतायी गई जानकारी के अनुसार स्थानीय पैडलरों/डीलरों के खिलाफ थाना चम्बा और थल्यूड पुलिस द्वारा शोध ही कार्यवाही की जाएगी। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहाँ से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

सोशल मीडिया में रील बनाकर तमंचे पर कर रहे थे डिस्को, गिरफ्तार

2 तमंचे मय कारतूस सहित बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सोशल मीडिया पर रील बनाकर तमंचे पर डिस्को करना दो लोगों को भारी पड़ गया। पुलिस ने उनको गिरफ्तार कर उनके पास से दो तमंचे मय कारतूस बरामद कर लिये हैं।

मामला मंगलौर कोतवाली क्षेत्र का है। ग्राम विज्ञौली निवासी एक व्यक्ति के शादी समारोह में 2 युवकों द्वारा तमंचे के साथ तुमके लगाये जानी की वीडियो वायरल हो रही थी। सोशल मीडिया पर तमंचे पर डिस्को वाला वीडियो अपलोड होने पर

मंगलौर कोतवाली पुलिस द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुए दो लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया। जिनके पास से दो तमंचे मय कारतूस बरामद किये गये हैं। पूछताछ में उन्होंने अपना नाम विवेक कुमार पुत्र राजकुमार निवासी ग्राम विज्ञौली थाना कोतवाली मंगलौर हरिद्वार व सुमित कुमार पुत्र सुरेंद्र कुमार निवासी मो. खालसा थाना कोतवाली मंगलौर जिला हरिद्वार बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।



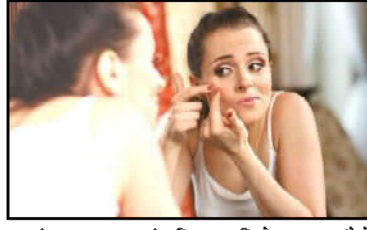
चेहरे पर मुंहासे और बाल से महिलाओं में तनाव का खतरा

महिलाओं के चेहरे पर मुंहासे और बाल वर्तमान में एक आम समस्या बन गए हैं इससे उनमें समाज में शर्म की स्थिति झेलने के साथ-साथ भावनात्मक तनाव और अवसाद की चपेट में आने का खतरा रहता है। इस समस्या को पॉलीसिस्टिक ओवररियन सिन्ड्रोम (पीसीओएस) कहा जाता है, जिसका जल्दी ही उचित उपचार मिलने से भावनात्मक तनाव कम हो सकता है।

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिन्ड्रोम वास्तव में एक मेटाबोलिक, हार्मोनल और साइकोसोशल बीमारी है, जिसका प्रबंधन किया जा सकता है, लेकिन ध्यान नहीं दिये जाने से रोगी के जीवन पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। एक अध्ययन के मुताबिक, भारत में पांच में से एक वयस्क महिला और पांच

में से दो किशोरी पीसीओएस से पीड़ित हैं। मुंहासे और हिरसुटिज्म पीसीओएस के सबसे बुरे लक्षण हैं। पीसीओएस का प्रमुख लक्षण है हाइपरएंड्रोजेनिज्म, जिसका मतलब है महिला शरीर में एंड्रोजेन्स (पुरुष सेक्स हार्मोन, जैसे टेस्टोस्टेरोन) की उच्च मात्रा। इस स्थिति में महिला के चेहरे पर बाल आ जाते हैं।

दिल्ली में ऑब्स्टेट्रिक्स एवं गायनेकोलॉजी की निदेशक व दिल्ली गायनेकोलॉजिस्ट फोरम (दक्षिण) की अध्यक्ष डॉ. मीनाक्षी आहूजा ने कहा, “त्वचा की स्थितियों, जैसे मुंहासे और चेहरे पर बाल को आम तौर पर कॉस्मेटिक समस्या समझा जाता है। महिलाओं को पता होना चाहिए कि यह पीसीओएस के लक्षण है और हार्मोनल



असंतुलन तथा इंसुलिन प्रतिरोधकता जैसे कारणों के उपचार हेतु चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए।” मुंहासे और हिरसुटिज्म के उपचार के बारे में डॉ. मीनाक्षी आहूजा ने कहा, “पीसीओएस एक चुनौतीपूर्ण सिन्ड्रोम है, लेकिन जोखिमों का प्रबंधन करने के पर्याप्त अवसर हैं। पीसीओएस के बारे में बेहतर जागरूकता की आवश्यकता है, ताकि महिलाएं लक्षणों को पहचानें और सही समय पर सही मेडिकल सहायता लें।”

उन्होंने कहा, “स्वस्थ जीवनशैली, पोषक आहार, पर्याप्त व्यायाम और उपयुक्त उपचार अपनाने से पीसीओएस के लक्षण नियंत्रित हो सकते हैं। पीसीओएस के कारण होने वाला हार्मोनल असंतुलन उपचार योग्य होता है, ताकि मुंहासे और हिरसुटिज्म को रोका जा सके। गायनेकोलॉजिस्ट से उपयुक्त मेडिकल मार्गदर्शन प्रभावी उपचार के लिए महत्वपूर्ण है।” देश में पांच से आठ प्रतिशत महिलाएं हिरसुटिज्म से पीड़ित हैं। हार्मोन के असंतुलन के कारण मुंहासे भी होते हैं और यह पीसीओएस का लक्षण है। यह दोनों लक्षण महिला की शारीरिक दिखावट को प्रभावित करते हैं और इनका उपचार न होने से महिला का आत्मविश्वास टूट जाता है और उनका अपने प्रति आदर कम होता है।

मुंहासे से पीड़ित 18 प्रतिशत रोगियों में गंभीर डिप्रेशन और 44 प्रतिशत में एनजाइटी देखी गई है। डॉ. आहूजा ने कहा, “पीसीओएस से पीड़ित महिलाओं की भलाई सुनिश्चित करने के लिए समाज और परिवारों को साइकोलॉजिकल तनाव को समझने और साथ ही पूरे आत्मविश्वास के साथ दुनिया का सामना करने के लिए उन्हें सहयोग देने के लिए प्रयास करने की जरूरत है।” उन्होंने कहा, “अधिकांश महिलाओं को इन स्थितियों का बोध नहीं है और वे चिकित्सकीय मार्गदर्शन के बिना सामयिक उपचार लेती हैं, जिससे त्वचा खराब हो सकती है। यह जानना महत्वपूर्ण है कि अगर आप लक्षणों का उपचार नहीं करेंगे, तो मुंहासे और चेहरे पर बाल दोबारा आ जाएंगे।

होने वाली दुल्हन भूलकर भी न अपनाएं ये ब्यूटी टिप्स



शदियों का सीजन चल रहा है और ऐसे में नई दुल्हनें भी जोरों-शोरों से तैयारियों में लगी होंगी। लेकिन शादी की तैयारियों के दौरान लड़कियां अक्सर खुद को लेकर लापरवाही कर देती हैं और स्किन पर सही तरह से ध्यान नहीं देतीं और जैसे ही शादी का दिन नजदीक आता है तो वे हर स्किन के लिए हर संभव तकनीक अपनाने में लग जाती हैं। ऐसे में अगर आप चाहती हैं कि आपकी स्किन चमकदार बनी रहे और उसे कोई नुकसान भी न हो तो आप कुछ चीजों से दूरी बनाए रखें: अगर स्किन के लिए आप इन्वैसिव ट्रीटमेंट ले रही हैं, तो उन्हें तुरंत बंद कर दें। केमिकल पील्स से लेकर लेजर तकनीक न सिर्फ आपकी स्किन का

नैचरल चार्म चुरा लेती हैं बल्कि स्किन को बेजान भी बना देती हैं। कई लड़कियां, जिनकी शादी होने वाली होती है, वे स्किन को ग्लोइंग रखने के लिए इन्वैसिव ट्रीटमेंट लेती हैं, जिसमें महानों लग जाते हैं।

अममून हर लड़की की आदत होती है कि अगर चेहरे पर कोई पिंपल निकल आए या डार्क सर्कल हो जाएं तो वह चेहरे पर बार-बार हाथ लगाकर देखती है। चेहरे की स्किन को बार-बार टच करने से भी बचना चाहिए। कई लड़कियां पिंपल्स को हाथ से फोड़ भी देती हैं। ऐसा बिल्कुल भी न करें। पिंपल्स के दाग-धब्बे जाने में महानों लग जाते हैं। ऐसी स्थिति में किसी अच्छे स्किन डॉक्टर के पास जाएं और सलाह लें।

अगर आप ड्रिंक करती हैं, तो उसे पूरी तरह से बंद कर दें। खासतौर पर तब, जब शादी में थोड़े ही दिन बचे हों। शराब की जगह आप ठेर सारा पानी और जूस पी सकती हैं। इससे आपकी स्किन भी क्लीन रहेगी और ग्लो भी बरकरार रहेगा।

अपनी स्किन को सही-सलामत रखने के लिए आप विश्वसनीय फेशल करा सकती हैं। यानी ऐसे फेशल और ट्रीटमेंट्स जिनपर आपको विश्वास हो और उनसे पहले कभी आपकी स्किन को नुकसान न हुआ हो। इसके अलावा ठेर सारी नौद लें और सही तरह से रिलैक्स करें।

गर्मी में ही नहीं, सर्दियों में भी सनस्क्रीन लगाना है

सर्दियों का मौसम त्वचा के लिए काफी नुकसानदेह होता है क्योंकि इस समय चलने वाली ठंडी हवाएं जब स्किन पर पड़ती हैं तो स्किन बिल्कुल ड्राई होकर फटने लगती है। अब सर्दी का मौसम ज्यादा दिन तक टिकने वाला नहीं है ऐसे में नई क्रॉस और लोशन पर पैसे खर्च करना फिजूलखर्ची हो सकती है। यहां हम स्किन को सर्दी की मार से बचाने के लिए कुछ ऐसे आसान टिप्स और टिप्स के बारे में बता रहे हैं जिससे आपकी स्किन पूरे सीजन हेल्दी और सॉफ्ट रहेगी।

फेस मास्क करें यूज

सर्दियों में स्किन को एक्सट्रा केयर की जरूरत होती है ऐसे में ड्राई फेस मास्क आपके लिए बेस्ट है। ये आपकी स्किन को जरूरत के हिसाब से पोषण देता है। नैचरल सामग्रियां जैसे ऐवकाडो, शहद, ऐलोवेरा और केले का मास्क आपकी स्किन के लिए काफी सेहतमंद हो सकता है। ये आपकी त्वचा को हाइड्रेटेड रखते हैं। इस फेस मास्क को लगाने के लिए इन सारी सामग्रियों को एक साथ ब्लेंड कर क्रिमी पेस्ट बना लें और 15 से 30 मिनट के लिए चेहरे पर लगाकर छोड़ दें।

सनस्क्रीन लगाएं

आपको लगता होगा कि सर्दी के मौसम में सनस्क्रीन की कोई जरूरत नहीं होती है।



अगर आप ऐसा सोचती हैं तो बिल्कुल गलत सोच रही हैं। इस मौसम में सूरज की किरणें काफी तेज होती हैं और स्किन को डैमेज कर सकती हैं। ऐसे में स्किन को प्रोटेक्ट करने के लिए सनस्क्रीन की जरूरत पड़ती है।

गर्म पानी से न नहाएं

सर्दी के मौसम में गर्म पानी से नहाना काफी आराम देता है लेकिन इससे स्किन पर बुरा असर पड़ता है। गर्म पानी से बहुत

ज्यादा नहाने से आपकी स्किन ड्राई हो जाती है। इसलिए सर्दियों में गर्म नहीं बल्कि गुनगुने पानी से नहाएं और 5-10 मिनट से ज्यादा न नहाएं।

ड्राई स्किन के लिए

सर्दियों में आप अपना बॉडी लोशन भले ही रेग्युलर लगा रहे हों लेकिन फिर भी आपकी स्किन से ड्राईनेस नहीं जाती और आपकी स्किन में इंचिंग भी होती है। क्योंकि इस समय आपकी स्किन बॉडी लोशन को सही तरीके अब्जॉर्ब नहीं करती है। इसलिए नहाने के तुरंत बाद ही बाथरूम में ही बॉडी लोशन लगा लें क्योंकि नहाते समय स्किन के सारे पोर्स खुले होते हैं जिससे आपकी स्किन लोशन को अच्छी तरह से अब्जॉर्ब कर लेती है।

ड्राई होंठों के लिए

सर्दियों में अक्सर हॉट ड्राई होकर फटने लगते हैं जिससे काफी जलन होती है। होंठों की जलन को दूर करने के लिए अपने फेवरिट लिप बाम लगाने से पहले एक ठंडे टी बैग को लिप्स पर रखें, ये आपके लिप्स को अंदर से ठंडक देगा और जलन भी दूर हो जाएगी। इसके अलावा खूब पानी पिएं अगर शरीर हाईड्रेटेड रहेगा तो होंठ नहीं फटेंगे।

खाली पेट गर्म पानी पीने से महिलाओं की ये 8 समस्याएं होती हैं दूर

कहते हैं खाली पेट पानी पीने के कई फायदे होते हैं। सुबह एक घूंट पानी शरीर के हर सेल को हाइड्रेट करता है। एक्सपर्ट्स का कहना है कि पूरे दिन में हमें 8 से 10 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए, जोकि सच भी है। इतनी मात्रा में पिया गया पानी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। खासकर महिलाओं के लिए, बर्शते गुनगुना पानी का सेवन किया गया हो। आज हम खासकर महिलाओं को बताने जा रहे हैं कि गुनगुना पानी खाली पेट पीना उनकी सेहत के लिए कितना फायदेमंद हो सकता है। 8 समस्याओं



में देता है उन्हें लाभ। पीरियड्स के दौरान जब पेट दर्द होता है तो उसमें गर्म पानी काफी फायदेमंद होता है। ये पेट की ऐंठन को खत्म करता है। जितनी भी महिलाओं को पीरियड्स के दौरान सिर दर्द की शिकायत रहती है उनके लिए भी गर्म पानी काफी अच्छा विकल्प है। गर्म पानी, शरीर को डीटॉक्स करने में मददगार होता है। अगर इसे खाली पेट लिया जाए तो ये फैट गलाने से लेकर डाइजेशन को बेहतर करता है। पेट साफ करता है। खून का दौरा भी बेहतर करता है। लगातार काम करते रहने से शरीर

के किसी हिस्सा में दर्द होने लगता है। ऐसे में तरोताजा महसूस करने के लिए गर्म पानी का सेवन करें। केवल उस समय नहीं पूरे दिन, ये एक पेनकिलर की तरह काम करेगा। त्वचा में निखार लाने का काम भी गर्म पानी करता है। एंटी-एजिंग की प्रक्रिया को धीमा करने के लिए ये बेस्ट है। जिन महिलाओं को कोलेस्ट्रॉल की समस्या रहती है वे अगर गर्म पानी का सेवन करें तो काफी लाभ मिलेगा। ये बुरे कोलेस्ट्रॉल को खत्म कर ब्लड क्लॉट और धमनियों में क्लॉट होने से बचाता है। जिन लड़कियों और महिलाओं को अपने बालों से प्यार है वे गर्म पानी का सेवन करें। डैंड्रफ, बालों का झड़ना और उन्हें सफेद होने से ये बचाएगा।

पेट की बढ़ती चर्बी को कम करने के ये आसान उपाय



EXERCISES AND DIET TIPS FOR A FLAT TUMMY

कुछ बातों को नजर अंदाज करनेसे पेट बाहर निकल जाता है, जिससे पूरे शरीर का आकार खराब दिखने लगता है। आइए, जानें कि पेट को सुडौल कैसे बनाया जाए-अक्सर हम सभी के मन में सवाल उठता है कि खाने की तलाब को कैसे कंट्रोल किया जाए। या फिर यह कैसे मुमकिन है कि हम पसंद का खाएं और फिर भी वजन न बढ़े। आपके इन सवालों का जवाब हमारे पास है। कुछ बातों को नजर अंदाज करने से पेट बाहर निकल जाता है, जिससे पूरे शरीर का आकार खराब दिखने लगता है। सप्ताह में 1 बार पेट पर उबटन लगा कर स्नान करें। इस से पेट की त्वचा में कसाव आता है। बादी पैदा करने और चर्बी बढ़ाने वाली चीजें अधिक मात्रा में खाने से भी पेट का आकार बेडौल होता है। खाना खाते-पीते पर रात में न खाएं। व्यायाम के बाद प्यास लगने पर अधिक मात्रा में पानी पीना भी पेट के आकार को बिगाड़ता है। कम से कम 15-20 मिनट रूक कर पानी पीएं। खाना खाता समय पानी न पीएं। भोजन के करीब आधे घंटे कुनकुना पानी पीएं।

सिर्फ हेल्थ ही नहीं, स्किन और ब्यूटी के लिए भी फायदेमंद है कड़वा करेला

करेला अपने अलग स्वाद के लिए जाना जाता है। अपने कड़वे स्वाद के कारण ही बहुत कम ही लोग हैं जो करेला खाना पसंद करते हैं लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि करेला सिर्फ सेहत के लिए ही नहीं बल्कि आपकी स्किन और ब्यूटी के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। इस ऋची वेजिटेबल के कुछ जादुई फायदे हैं जो आपकी स्किन को नैचरली ब्यूटीफुल बना देता है। यहां हम आपको करेले के ऐसे ही पांच ब्यूटी बेनिफिट्स के बारे में बता रहे हैं...

एंटी एजिंग- अगर आप उम्र को मात देना चाहती हैं तो आज ही करेला खाना शुरू करें। करेले में काफी ज्यादा मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है जो कि आपके बढ़ती उम्र की रफ्तार को धीमा कर सकता है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आप ढेर सारे तेल में फ्राई करके करेला खाएं। ऐसा करने की बजाए करेले को उबालें, उसमें नींबू का रस और नमक डालकर खाएं और फायदा आपको काफी जल्दी ही देखने



को मिलेगा।

ब्लड प्यूरिफायर-करेला एंटीऑक्सिडेंट के मामले में काफी रिच होता है जो कि शरीर के तकरीबन सभी नुकसानदेह टॉक्सिन्स और अशुद्धियों को निकालकर स्किन को शुद्ध, खूबसूरत और हेल्दी बनाता है।

स्किन क्लेन्जर- दो चम्मच करेले के जूस में 2 चम्मच ऑरेंज जूस मिलाकर इस मिश्रण को कॉटन बॉल से चेहरे पर लगाकर साफ करें। जब आपका फेस ड्राई हो जाए तो आप इसे नॉर्मल पानी से धो लें। आपको खुद एहसास होगा कि आपकी त्वचा पहले से ज्यादा ग्लोइंग दिख रही है।

एंटी-माइक्रोबियल

अगर आपकी स्किन पर अक्सर कोल-मुंहासे, रैशेज और पिंपल्स होते रहते हैं तो ऐसे में हर रोज अपने पसंदीदा वेजिटेबल के साथ मिक्स करके करेले का जूस पीएं। जल्द ही आपकी स्किन से जुड़ी हर तरह की समस्या खत्म हो जाएगी और आपकी त्वचा पहले से ज्यादा चमकदार हो जाएगी।

नैचरल ग्लो-चेहरे के नैचरल ग्लो के लिए करेले का फेसपैक एक अच्छा ऑप्शन हो सकता है। मार्केट में करेले के ऐसे कई फेसपैक उपलब्ध हैं। अगर आप रेडिमेड फेसपैक नहीं खरीदना चाहती तो एक करेला उबालें, इसमें से बीज निकाल दें और इसकी प्युरी बना लें। इस मिश्रण को चेहरे पर लगा लें। इस मिश्रण को कुछ देर तक ऐसे ही लगाकर छोड़ दें, जब ये सूख जाए तो इसे नॉर्मल पानी से धो लें। स्किन पर नैचरल ग्लो लाने के लिए इसे सप्ताह में एक बार जरूर ट्राई करें।

सर्दियों में ड्राई आईज से बचें ऐसे रखें आंखों का खास ख्याल

सर्दी के मौसम में अक्सर ड्राई स्किन की समस्या हो जाती है लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस मौसम में आंखें भी ड्राई हो सकती हैं। बेहतर नमी बरकरार रखने से सर्दी के मौसम में आंखों को सूखने से बचाया जा सकता है। एक नेत्र विशेषज्ञ ने यह जानकारी दी। कम नमी के कारण सर्दियों में आंखों में सूखापन, खुजली आम समस्या हो जाती है।

ठंड के मौसम में आंखों में नमी कम हो जाती है

बर्मिंघम में अलबामा विश्वविद्यालय में नेत्र विज्ञान विभाग की एक प्रशिक्षक मारिसा लोको के हवाले से हेल्थ डे की रिपोर्ट में कहा गया, 'औसतन, ठंड के मौसम में आंखों में नमी कम हो जाती है। इसके अलावा, अधिकांश लोग ठंड से बचने के लिए अपने घर और ऑफिस में हीटर चलाते हैं। ऐसे में इस मौसम में हवा में नमी का स्तर वैसे ही कम होता है, जो

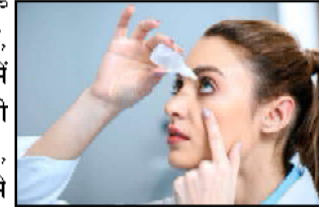
हीटर चलाने से और कम हो जाता है, जिससे आंखों की नमी और सूख जाती है।'

आंखों में सूखेपन की समस्या ऐसे करें दूर

इस अध्ययन में नमी बनाए रखने के तरीकों के बारे में जानकारी हासिल की गई, ताकि सर्दियों के मौसम में कम नमी के कारण आंखों में सूखेपन की समस्या का सामना न करना पड़े।

- ह्यूमिडिफायर का उपयोग करें। - बहुत सारे तरल पदार्थ पीएं। - अपने शरीर को हाइड्रेटेड रखने से आपकी आंखों में नमी बनाए रखने में मदद मिलेगी। - अपने

चेहरे पर सीधे हीटर की गर्मी ना पड़ने दें, क्योंकि इससे आपकी आंखों की नमी सूख सकती है। - कार में हीट वेंट्स को शरीर के निचले हिस्से की तरफ करके चलाएं। - धूल कण और ठंडी हवाओं से आंखों को बचाने के लिए चश्मा और टोपी लगाएं।



प्याज का रस बढ़ाए चेहरे की खूबसूरती, इस्तेमाल करें ऐसे

आपको शायद ही भरोसा होगा कि प्याज जैसी चीज का इस्तेमाल खूबसूरती बढ़ाने के लिए किया जा सकता है। लेकिन प्याज



के रस में कुछ ऐसे औषधीय गुण होते हैं जो आपकी त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। आज हम आपको प्याज के ऐसे ही गुणों और उनके इस्तेमाल के बारे में बताते हैं।

चेहरे के दाग हटाए
अगर आप प्याज के रस को नींबू या दही में मिलाकर चेहरे पर लगाएं तो चेहरे का कालापन और काले धब्बों को दूर करने में फायदा हाता है। इसके लिए एक चौथाई चम्मच प्याज का रस और उतना ही नींबू

का रस मिलकर चेहरे पर लगाएं और फिर 10-15 मिनट बाद चेहरे को धो लें।

मस्सों से छुटकारा

ताजा तुलसी के पत्ते और प्याज का पेस्ट मस्से वाली त्वचा पर लगाकर तीन घंटे के लिए छोड़ दें और फिर पानी से साफ करें। ऐसा करने से मस्सों से छुटकारा मिलता है।

मुहांसों में फायदा

प्याज के रस में जैतून का तेल मिलाए और इसे मुहांसों के ऊपर लगाएं। नियमित रूप से ऐसा करने से पिंपल्स का जल्द ही साफ हो जाएगा। ये बरसों से इस्तेमाल होने वाले घरेलू नुस्खे हैं और अक्सर कारगर साबित होते हैं। लेकिन आप इनके इस्तेमाल से पहले किसी अच्छे डॉक्टर से संपर्क कर पूछ लें कि आपकी स्किन के हिस्से से ये आपको फायदा करेंगे कि नहीं।

लिक्विड लिपस्टिक लगाते वक्त इन जरूरी बातों का रखें ध्यान

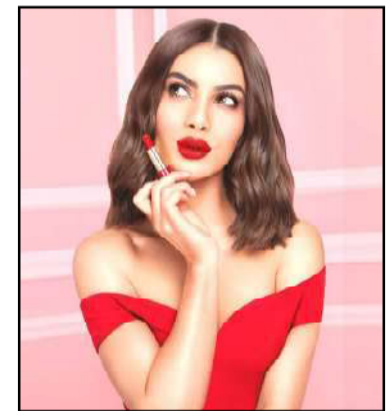
इस समय लड़कियों के बीच लिक्विड लिपस्टिक काफी लोकप्रिय हो रही है और यह सबसे ज्यादा यूज होने वाले ब्यूटी प्रॉडक्ट्स में से एक बन गई है। जिन्हें भी मेकअप का शौक है, उनके बैग में कम से कम एक लिक्विड लिपस्टिक जरूर मिल जाएगी। अन्य लिपस्टिक की अपेक्षा ये ज्यादा समय तक टिकती है और इसका कलर भी काफी इन्टेंस होता है। इसका एक कोट ही आपके लिपस को बेहद खूबसूरत कलर देता है। अगर आप भी लिक्विड लिपस्टिक की शौकीन हैं तो इन 5 बातों को जरूर फॉलो करें...

इसमें समय लगता है

बाकि लिपस्टिक्स की तरह इसे झटपट नहीं लगाया जा सकता। लिक्विड लिपस्टिक लगाते समय आपको धैर्य रखने की जरूरत होती है। इसे आप जल्दबाजी में कभी न लगाएं। इसे लगाते वक्त समय लें ताकि प्रॉपर आउटलाइन और फिनिशिंग दे सकें।

मेकअप करना न भूलें

लिक्विड लिपस्टिक काफी पिगमेंटेड



होती है, इसलिए इसे लगाने के साथ-साथ मेकअप करना भी जरूरी हो जाता है। मेकअप बेस के तौर पर फाउंडेशन लगाएं और अच्छी तरह से मेकअप करें ताकि देखने में अजीब न लगे। आप लिपस्टिक की मैचिंग का बलश भी यूज कर सकती हैं।

ज्यादा लिपस्टिक न लगाएं

लिक्विड लिपस्टिक का एक कोट काफी होता है। एक्सट्रा पिगमेंटेशन से बचने के लिए लिपस्टिक लगाने से पहले एक्सट्रा लिपस्टिक रिस्टर से हटा दें। इससे आपके

लिपस को टेक्सचर भी मिलेगा और एक्सट्रा लिपस्टिक पर कंट्रोल भी रहेगा। इमैटिक लुक के लिए आप लिपस्टिक की एक्सट्रा कोट्स लगा सकती हैं।

होंठों को मॉइश्चराइज करें

अगर आप के होंठ अक्सर सूखे और फटे रहते हैं तो लिपस्टिक लगाने से पहले होंठों को मॉइश्चराइज जरूर करें। इससे आपके होंठ हाइड्रेटेड रहेंगे। लिपस्टिक लगाने से पहले होंठों पर लिप बाम लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें। इसके बाद ही लिपिड लिपस्टिक लगाएं।

निचले होंठ पर पहले लगाएं लिपस्टिक

लिपस्टिक लगाने का सबसे अहम रूल है कि लिपस्टिक सबसे पहले निचले होंठ पर लगाएं और फिर दोनों होंठों को एकसाथ प्रेस करें जिससे की लिपस्टिक आपस में मिल जाए। लिप ब्रश या लिप लाइनर से होंठों को अच्छी तरह से शेप दें। ये ध्यान रखें कि लिप लाइनर का कलर लिपस्टिक से एक शेड डार्क होना चाहिए।

फेसवॉश करते वक्त कहीं आप भी तो नहीं कर रहीं ये गलतियां

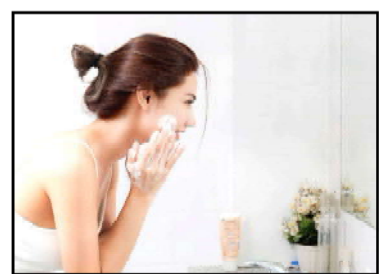
अगर हम आपसे कहें कि आप अब तक अपना चेहरा गलत तरीके से धो रहे थे, तो आप कहेंगे कि फेसवॉश करने में ऐसा क्या खास है जो इसके कुछ नियम कानून होंगे या फिर सही-गलत तरीका। तो हम आपको बता दें कि फेस वॉश करते वक्त आपको कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना चाहिए, वरना नुकसान आपके चेहरे और स्किन को भी उठाना पड़ सकता है।

हर रात चेहरा न धोना
बदलते मौसम और हर दिन बढ़ते पलूशन लेवल की वजह से शरीर के साथ-साथ आपके चेहरे को भी पसीना, धूल, बैक्टीरिया का सामना करना पड़ता है। लिहाजा हर रात सोने से पहले चेहरा धोना

बेहद जरूरी है। रात के समय आपके शरीर के साथ-साथ फेस भी रिपेयर मोड में चला जाता है, लिहाजा अगर आप रात के वक्त फेसवॉश नहीं करते तो फेस के पोर्स बंद हो जाते हैं जिससे आपकी स्किन रफ हो सकती है और कोल-मुंहासे भी हो सकते हैं।

फेस को रगड़कर तौलिए से पोंछना

अगर आप फेसवॉश करने के बाद चेहरा पोंछने के लिए तौलिए का इस्तेमाल कर रहे हैं तो तौलिए से रगड़कर चेहरा पोंछने के बजाए हल्के हाथ से चेहरे को तौलिए से सुखाएं। ऐसा इसलिए क्योंकि जब आप चेहरे को रगड़कर पोंछते हैं तो चेहरे पर झुर्रियां और बारीक लाइन्स पड़ने की आशंका रहती है। इतना ही ज्यादा रगड़ने से चेहरे पर रेडनेस



भी हो सकती है।

तौलिए को न बदलना

हर दिन अलग-अलग तौलिए से चेहरा पोंछें। ऐसा इसलिए क्योंकि जब आप चेहरा या शरीर पोंछने के लिए तौलिया यूज करते हैं तो तौलिए पर बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं और फिर अगले दिन जब आप फेसवॉश कर वही टॉवल यूज करते हैं तो तौलिए में

लगे बैक्टीरिया चेहरे पर वापस चिपक जाते हैं जिससे चेहरे पर कोल-मुंहासे होने का खतरा रहता है।

2 बार से ज्यादा चेहरा धोना

आपके चेहरे में नमी और पोषक तत्व बने रहें इसके लिए जरूरी है कि चेहरे में मौजूद नैचरल ऑइल बरकरार रहें। लेकिन अगर आप दिनभर में 2 बार से ज्यादा फेसवॉश करते हैं तो आपका चेहरा ड्राई और डल हो जाएगा क्योंकि ज्यादा फेसवॉश करने से चेहरे में मौजूद नैचरल ऑइल खत्म हो जाएगा।

फेसवॉश से पहले हैंडवॉश करें

यह बेहद सिंपल लेकिन सबसे जरूरी है। अगर आपके हाथ गंदे होंगे तो आपका

चेहरा साफ कैसे होगा? लिहाजा हर बार फेसवॉश करने से पहले हैंडवॉश करें क्योंकि ऐसा न करने पर हाथों में मौजूद गंदगी और बैक्टीरिया चेहरे पर चिपक जाएंगे।

गलत क्लेन्जर का इस्तेमाल

हो सकता है कि आपकी दोस्त कोई नया फेसवॉश या क्लेन्जर लेकर आयी हो जिससे उसकी स्किन को काफी फायदा हो रहा है और वह ग्लोइंग लग रही हो लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि वही क्लेन्जर आपके लिए भी बेहतर साबित होगा। आपकी स्किन टाइप, आपकी दोस्त के स्किन से अलग है लिहाजा ऐसे फेसवॉश या क्लेन्जर का इस्तेमाल करें जो आपकी स्किन टाइप को सूट करे।

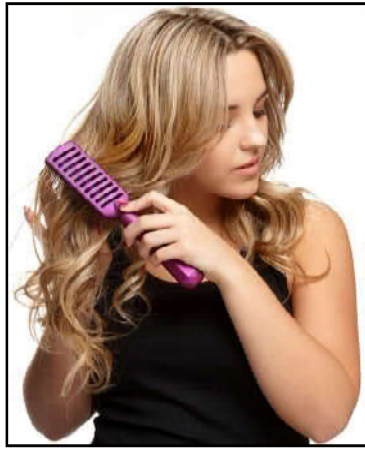
बाल और स्कैल्प के लिए फायदेमंद है लकड़ी की कंधी

क्या आपने कभी इस बात पर गौर किया है कि बेस्ट शैप, कंडिशनर और ऑइल लगाने के बाद भी आपके बाल टूटते-झड़ते हैं। अगर हां तो हो सकता है कि इसके पीछे की वजह कुछ और नहीं बल्कि आपकी कंधी हो। जी हां, आप अपने बाल बनाने के लिए किस तरह की कंधी का इस्तेमाल करती हैं इसका भी आपके बाल और स्कैल्प की सेहत पर काफी असर पड़ता है। ऐसे में खूबसूरत बाल पाना चाहती हैं तो आज ही से लकड़ी की कंधी यूज करना शुरू कर दें। लकड़ी की कंधी बालों के साथ ही स्कैल्प के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है...

स्कैल्प में ब्लड सर्क्युलेशन बेहतर
जब आप बाल संवारने के लिए लकड़ी

की कंधी का इस्तेमाल करती हैं तो यह कंधी आपके स्कैल्प को दबाती है स्कैल्प में मौजूद ऐक्युपंक्चर पॉइंट्स को उत्तेजित करती है जिससे आपके स्कैल्प को बेहतर मसाज मिलता है। ऐसा करने से स्कैल्प में ब्लड सर्क्युलेशन बेहतर होता है। जब आपका स्कैल्प हेल्दी होगा तो बालों की जड़ें मजबूत होंगी और जब जड़ें मजबूत होंगी तो जाहिर सी बात है बालों को भी फायदा होगा।

बालों को मिलता है पोषण-जब आप प्लास्टिक की कंधी की जगह लकड़ी की कंधी का इस्तेमाल करती हैं तो स्कैल्प में मौजूद नैचरल ऑइल आपके बालों में बराबर रूप से वितरित होता है जिससे आपके बालों के टूटने और झड़ने की



संभावना कम हो जाती है। साथ ही आपके बाल हेल्दी, चमकदार और बाउंसी बनते हैं।

चिकनाई की समस्या होगी दूर-बहुत से लोगों का स्कैल्प तैलीय और चिकनाई वाला होता है।

ऐसा इसलिए होता है कि क्योंकि स्कैल्प में मौजूद तेल का बराबर तरीके से वितरण नहीं हो पाता है। हालांकि जब आप लकड़ी की कंधी का इस्तेमाल करते हैं तो स्कैल्प में मौजूद ऑइल स्कैल्प में न जमकर बालों के सिरों तक बराबर रूप से पहुंचता है। इससे आपके बाल कम ऑइली और चिकनाई वाले बनते हैं।

बाल टूटने की समस्या कम-प्लास्टिक की कंधी की तुलना में लकड़ी की कंधी का इस्तेमाल करने से बालों के टूटने और झड़ने की समस्या कम होती है

क्योंकि लकड़ी की कंधी बालों में स्मूथली चलती है क्योंकि इसके दांत चौड़े होते हैं और यह उलझे बालों को भी आसानी से सुलझाता है। लकड़ी की कंधी यूज करने पर बालों में घर्षण कम होता है जिससे बाल कम टूटते हैं।

एलर्जी होगी दूर

अगर आपका स्कैल्प सेसेंटिव है तो आपको प्लास्टिक या मेटल की कंधी की बजाए लकड़ी की ही कंधी यूज करनी चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि ज्यादातर लकड़ी की कंधियां नैचरल वुड से बनती हैं बहुत सी कंधियों में प्रोटेक्टिव कोटिंग भी होती है जिससे स्कैल्प में किसी तरह की एलर्जी या खुजली की समस्या नहीं होती।

शरीर ही नहीं चेहरे की एक्ससाइज भी है जरूरी, ऐसे करें फेस योग

अगर कोई आपसे पूछे कि एक्ससाइज न करने से क्या होगा? तो जाहिर सी बात है आप उसे यही जवाब देंगे कि तुम्हारा वजन बढ़ जाएगा और मांसपेशियां ढीली पड़नी शुरू हो जाएंगी। तो जनाब कुछ ऐसा ही आपके चेहरे के साथ भी होता है। सिलेब्रिटी योग एक्सपर्ट अनशुका परवानी कहती हैं-हमारे फेस में 52 छोटे-छोटे मसल्स होते हैं और उन्हें टोन करने के साथ-साथ मसल्स को उत्तेजित रखने और उनमें खून का प्रवाह जारी रखने के लिए फेशियल योगा बेहद जरूरी है। हमें चेहरे की मांसपेशियों का वर्कआउट भी करना चाहिए। लिहाजा अगर आप बिना किसी तरह के ट्रीटमेंट के चेहरे को जवां और खूबसूरत बनाए रखना चाहते हैं तो फेशियल योग करें और फर्क आपको महज 15 दिन के अंदर दिखने लगेगा। फेस योग के तहत करें 8 एक्ससाइज...



होते हैं।

कैसे करें- घुटने के बल बैठ जाएं और अपने दोनों हाथों को अपनी जांघ पर रखें। अपने जबड़े को नीचे करें और मुंह को पूरी तरह से खोलें। अपनी जीभ को बाहर निकालकर नीचे की तरफ टुड़ी तक लाने की कोशिश करें जब तक जीभ में खिंचाव न महसूस होने लगे। मुंह से सांस लेते हुए कंठ के निचले हिस्से से शेर की दहाड़ की आवाज निकालें। इस एक्ससाइज को 5 से 6 बार दोहराएं।

लुक अप

फायदे- इस एक्ससाइज के जरिए डबल चिन की समस्या से छुटकारा मिलता है। साथ ही आपकी जॉलाइन भी और बेहतर लगने लगती है।

कैसे करें- घुटनों के बल बैठ जाएं और अपने दोनों हाथ को अपने जांघ पर

रख लें। कंधों को रिलैक्स रखें और जबड़ों को फैलाएं। अब ऊपर देखें और इस आसन को करीब 10 सेकंड तक होल्ड करके रखें। इस एक्ससाइज को 5 से 6 बार दोहराएं। इस एक्ससाइज को दिन में किसी भी समय कर सकते हैं।

किस मी- फायदे- इस एक्ससाइज के जरिए आपके चौक्स यानी गाल फर्म होते हैं, चेहरे पर और होंठ के आसपास मौजूद बारीक रेखाएं कम हो जाती हैं।

कैसे करें- चेहरे पर एक बड़ी सी स्मॉल लाएं और उसे चेहरे पर जितना फैला सकते हैं फैलाएं। अब, दोनों होंठों को टाइट से आपस में जोड़ें और किसिंग पोज बनाएं। इस एक्ससाइज को 20-25 बार दोहराएं।

क्रोज फीट- फायदे- चेहरे पर झुर्रियां और बारीक रेखाएं हटाने में मदद करता है यह एक्ससाइज।

कैसे करें- दोनों आंखों के बाहरी कॉर्नर पर अपने दोनों हाथों के अंगूठे को रखें और आपकी उंगलियां सिर पर हों। आंख को टाइट से बंद करके रखें और अब अंगूठे की मदद से स्किन को कान की तरफ खींचें। 5 सेकंड तक इस पोज में रहें और फिर इसे 10 से 12 बार दोहराएं।

ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम: दिल टूटने में दिमाग का है हाथ

एक ताजा रिसर्च में पहली बार पता चला है कि दिल की एक बीमारी में दरअसल दिल से ज्यादा दिमाग का हाथ होता है। शोधकर्ताओं ने देखा कि ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम के मरीजों के दिमाग के कुछ खास हिस्सों का आपसी तालमेल गड़बड़ा जाता है। ये वही हिस्से हैं जो भावनाओं को नियंत्रित करने के साथ-साथ शरीर की अवचेतन गतिविधियों जैसे दिल की धड़कनों, सांस लेने और पाचन को भी नियंत्रित करते हैं।

यूरोपियन हार्ट जर्नल में छपी इस रिपोर्ट के मुताबिक, ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम एक ऐसी बीमारी है जिसमें अचानक से दिल की कुछ मांसपेशियां अस्थायी तौर पर कमजोर हो जाती हैं। इस वजह से दिल का बायां निचला भाग फूल जाता है जबकि उसका ऊपरी हिस्सा संकरा रहता है। इसकी आकृति उस पिंजरे जैसी हो जाती है जिसे जापान में ऑक्टोपस को पकड़ने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। उसी के नाम पर से टाकोटसूबो सिंड्रोम या टीटीएस कहते हैं।

महिलाओं में यह बीमारी ज्यादा आम है इस दुर्लभ बीमारी के बारे में पहली बार 1990 में पता चला था। अध्ययनों से पता चला है कि दुख, गुस्सा, डर या बहुत अधिक खुशी की भावनाओं की वजह से इस सिंड्रोम की शुरुआत होती है। मरीज को छाती में दर्द होता है और सांस लेने में दिक्कत होती है। इससे उसे दिल का दौरा भी पड़ सकता है। हालात गंभीर होने पर जान तक जा सकती है। उल्लेखनीय रूप से यह रोग महिलाओं में आम है, केवल 10 प्रतिशत पुरुषों में ही यह रोग देखा जाता है।



इस रिसर्च में अहम भूमिका निभाने वाले प्रफेसर क्रिश्चियन टेम्पलिन का कहना है, दिलचस्प रूप से देखा गया कि दिमाग के चार हिस्से जो हैं तो एक-दूसरे से दूर लेकिन वे एक-दूसरे से सूचनाएं साझा करते हैं। हमने देखा है कि टीटीएस के मरीजों में सूचनाओं का यह आदान-प्रदान कम हो जाता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि यह जानकारी इस लिहाज से अहम है कि इस बीमारी के जरिए दिल और दिमाग के अहम रिश्ते को समझने की कोशिश की गई है।

आपके पास भी जरूर होने चाहिए ये स्टाइलिश हेयर अक्सेसरीज जब आप उल्टी करते हैं तो आपके शरीर में होते हैं ये बदलाव

जब बात खूबसूरत हेयर स्टाइल की आती है तो उसके साथ ही चर्चा शुरू हो जाती है हेयर अक्सेसरीज की। एक बेहद खूबसूरत हेयर स्टाइल मैचिंग हेयर अक्सेसरी के बिना अधूरा सा लगता है। लिहाजा अगर आप भी अपने बालों को मेकओवर देना चाहती हैं तो बालों को सिंपल तरीके से सिर्फ खुला रखने की बजाए क्यों न अलग-अलग हेयर स्टाइल ट्राई करें और उन्हें अक्सेसरीज की मदद से बनाएं और भी इंटीस्टिंग की लोगों की नजर टिक जाए...

बैंड एक ऐसी अक्सेसरी है जो हर तरह के और हर लंबाई के बालों पर सूट करता है। कुछ हेयरबैंड्स बेहद सिंपल और प्लास्टिक या कपड़े के बने होते हैं तो कुछ पर डिजाइनर वर्क किया होता है जो इनकी खूबसूरती को और बढ़ाता है।



हेयरपिन-काले रंग की नॉर्मल बाँबी पिन से अलग हटकर पर्ल या फिर किसी और चीज से सजी हुई हेयर पिन ट्राई करें। आप चाहें तो इन्हें बालों पर लगाकर आसपास मौजूद लोगों के बीच अटेंशन गेन कर सकती हैं।

हेयर स्कार्फ-स्कार्फ सिर्फ सर्दियों में इस्तेमाल करने की चीज नहीं है बल्कि आप चाहें तो उसे अपने बालों में स्टाइलिश तरीके से इस्तेमाल कर फैशन आइकन बन सकती हैं। हेयर स्कार्फ को आप एक बेहतरीन अक्सेसरी के तौर पर भी यूज कर सकती हैं।

कभी आपने सड़क किनारे कुछ चटपटा खा लिया। इसके बाद जब आप घर पहुंचे तब तक आपके पेट में कुछ हलचल शुरू हो गई। आपको समझ में आ गया कि वो खाना आपके पेट को परेशान कर रहा है। अगले ही पल अपने बाथरूम में खड़े उल्टियां कर रहे हैं। हम सभी की जिंदगी में एक ना एक ऐसा दिन जरूर आया होगा जब हमने किसी वजह से उल्टियां की होंगी। जब आप उल्टी करते हैं तो आपकी आंतें खिंची हुई मालूम होती हैं और आंखें लाल हो जाती हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि जब आप उल्टी करने वाले होते हैं तो आपके दिमाग और शरीर में क्या बदलाव होते हैं।

उल्टी ऐसी वजहों से होती है जो पाचन तंत्र से जुड़े हुए होते भी नहीं हैं। वजह चाहे कोई भी हो, लेकिन उल्टी की वजह से पाचन तंत्र में एसिड-बेस अव्यवस्थित हो जाता है और



शरीर से इलेक्ट्रोलाइट भी बाहर चले जाते हैं। लेकिन कई बार उल्टी करने से भी खतरनाक होता है उल्टी ना करना। इससे पेट में हानिकारक तत्व रह जाते हैं जिन्हें पचाना शरीर के लिए बहुत नुकसानदेह है।

उल्टी करने की प्रक्रिया:
जब भी कोई उल्टी करता है तो यह तीन चरणों में होती है।
1. जी मिचलाना: यह एक बहुत

असुविधाजनक भावना होती है। जी मिचलाना है तो लगता है कि पेट में खिंचाव होता है। छोटी आंत में हलचल होती है और पेट में मौजूद भोजन गले में आने लगता है।

2. उल्टी की फीलिंग: उल्टी से ठीक पहले जब हम उल्टी की कोशिश करते हैं तो सिर्फ हवा बाहर आती है। इस समय आपकी भोजन वाली नाली और गले में लगातार हलचल होती है जो उल्टी में मदद करते हैं। 3. उल्टी: जब वो भोजन एक झटके और तेज आवाज के साथ बाहर आ जाता है।

दिमाग से नियंत्रित होती है उल्टी:
उल्टी हमारे दिमाग से नियंत्रित होती है। यह एक रिफ्लेक्स एक्शन मानी जाती है जो किसी अन्य वजह से प्रेरित होती है। दिमाग का जो हिस्सा इसे कंट्रोल करता है वो सिर के पिछली तरफ वहां होता है जहां पर लड़कियां चोटी बांधती हैं। इसे कीमोरेसेप्टर ट्रिगर

खाली पेट कभी न खाएं संतरा, अधिक संतरा खाने से हो सकते हैं ये नुकसान

संतरा खाने में खट्टा-मीठा होता है और विटामिन सी भरपूर होता है। संतरा खाने के ढेरों फायदे होते हैं, ये तो मानमम होगा। लेकिन क्या आपने संतरा खाने के नुकसान के बारे में सुना हैं। आप सोच रहे होंगे की भला संतरा खाने से कैसे नुकसान हो सकता है? संतरे में फेट, कोलेस्ट्रॉल और सोडियम की मात्रा न के बराबर होती है। संतरा आपके दिल को स्वस्थ रखता है। ये आपके आंखों के लिए भी फायदेमंद होता है। ज्यादा संतरा खाने से सीने में जलन, वजन बढ़ने जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं।

दांतों से संबंधित हो सकती है परेशानी ज्यादा संतरा खाने से दांतों को नुकसान पहुंच सकता है। संतरे में मौजूद एसिड दांतों

के इनेमल में मौजूद कैल्शियम से मिलकर दांतों को वैक्टीरियल इन्फेक्शन कर सकता है। जिसकी वजह से दांतों में कैविटी समेत अन्य समस्याएं होने लगती हैं।

एनर्जी लेवल हो सकता है अनियंत्रित ज्यादा मात्रा में संतरे का जूस आपको इंस्टेंट एनर्जी देता है। आप एनर्जी कम होने की स्थिति में हमेशा से इसका सेवन करने लगते हैं। ऐसे में एनर्जी लेवल अनियंत्रित हो जाता है।

बढ़ सकता है वजन-संतरे में मौजूद कार्बोहाइड्रेट हमारे खून में ग्लाइसेमिक इंडेक्स के लोड को बढ़ा देता है जो कि आपके वजन को बढ़ा देता है। संतरे का ज्यादा मात्रा में सेवन करने से शरीर में



फाइबर, कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बढ़ती है और ज्यादा भूख भी लगती है। ऐसे में ज्यादा भूख का परिणाम आपके बढ़े हुए वजन के

रूप में सामने आती है।

खाली पेट न खाएं- संतरे में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होती है। इसके साथ ही इसमें विटामिन ए, बी कॉप्लेक्स, फ्लेवोनॉयड, अमिनो एसिड के अलावा भी कई फायदेमंद तत्व होते हैं। हालांकि इन फायदों के लिए इसे सही समय पर ही खाना होता है। कभी भी संतरे को खालीपेट सुबह और रात में न खाएं। कोशिश करें कि संतरे हमेशा दिन में खाएं।

ब्लड शुगर लेवल में होता है नुकसान कई लोग हैं जो दिन की शुरुआत संतरे के जूस से करते हैं लेकिन इसके कई नुकसान भी हैं। ज्यादा संतरे का जूस पीने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ता है। ऐसे में ब्लड शुगर

लेवल को संतुलित बनाए रखने के लिए ऑरेंज जूस का कम मात्रा में सेवन करना चाहिए।

पाचन की समस्या संतरे का सेवन करने से पाचन क्रिया पर भी इसका असर पड़ता, खाने के बाद संतरा जहां भोजन को पचाने में मदद करता है वहीं खाने से पहले संतरे का सेवन भूख को बढ़ाने में मदद करता है, लेकिन इसका ज्यादा मात्रा में सेवन आपकी पाचन क्रिया पर सीधा असर डालने लगता है। दरअसल संतरे में अधिक मात्रा में फाइबर होता है, ज्यादा फाइबर आपकी पाचन क्रिया को प्रभावित करता है। इस वजह से पेट में दर्द और दस्त जैसी समस्या पैदा हो सकती है।

प्रेग्नेंसी टेस्ट किट इस्तेमाल कर रही हैं तो रखें इन बातों का ध्यान

जब आप बच्चे की प्लानिंग कर रही हों और पीरियड तय समय पर न हों तो मन में पहला ख्याल प्रेग्नेंसी टेस्ट करने का आता है। आजकल प्रेग्नेंसी टेस्ट करने की किट लगभग हर मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध है, साथ ही इसे इस्तेमाल करना भी बहुत आसान है। इसलिए आमतौर पर महिलाएं घर पर ही प्रेग्नेंसी टेस्ट कर लेती हैं।

लेकिन क्या आपको पता है कि घर पर प्रेग्नेंसी टेस्ट करने के दौरान कौन सी सावधानियां बरतनी चाहिए, क्योंकि जरा सी भी गड़बड़ी होने पर टेस्ट के रिजल्ट सही नहीं आयेगे।

घर पर प्रेग्नेंसी टेस्ट करने से पहले इन चीजों का ध्यान रखें:

- सुबह की पहली यूरिन से ही टेस्ट सैंपल लेने चाहिए।
- यूरिन को एक साफ और सूखे कंटेनर में जमा करना चाहिए।



-टेस्ट स्ट्रिप के बीच वाले हिस्से (टेस्ट विंडो) को न छुएं।

- टेस्ट किट के दिए गए ड्रॉपर की मदद से स्ट्रिप पर यूरिन डालें।

- 5 से 10 मिनटों के (जितना गाइड में लिखा हो) इंतजार के बाद रिजल्ट देखें।

- टेस्ट का मूल्यांकन 30 मिनट के बाद नहीं किया जाना चाहिए।

रिजल्ट देखने का तरीका

- अगर स्ट्रिप पर एक रंगीन लाइन आती है तो इसका मतलब है कि टेस्ट निगेटिव रहा और आप प्रेगनेंट नहीं हैं।

- अगर दो रंगीन लाइन आती हैं तो टेस्ट पॉजिटिव है मतलब आप प्रेगनेंट हैं। इन लाइनों का रंग हल्का हो तब भी इनका वही मतलब है।

टेस्ट का नतीजा गलत भी हो सकता है ऐसे कई मामले होते हैं जब प्रेग्नेंसी टेस्ट का रिजल्ट सही नहीं आता। ऐसा तब होता है जब:

- शरीर में ओवेरियन ट्यूमर हो, यह एचसीजी हॉर्मोन बनाता है और रिजल्ट पॉजिटिव आता है
- इन्फर्टिलिटी ट्रीटमेंट की दवाएं चल रही हों तब भी एचसीजी हॉर्मोन की मौजूदगी रहती है और रिजल्ट पॉजिटिव दिखता है
- कई बार डिलिवरी के बाद या गर्भपात होने के कुछ दिन बात तक शरीर में एचसीजी हॉर्मोन रहता है
- टेस्ट किट में गड़बड़ी हो
- टेस्ट समय से पहले ले लिया गया हो

गर्मियों में शॉपिंग से पहले अपने वॉर्डरोब से इन चीजों की कर दें छुट्टी

गर्मियों की दस्तक के साथ ही समय आ गया है कि आप भी अपने वॉर्डरोब को समर रेडी बनाने के लिए शॉपिंग लिस्ट बना लें। यूं तो आपका वॉर्डरोब किसी खजाने से कम नहीं है। आपके पुराने कपड़ों से लेकर कोई पुरानी जूलरी कभी भी आपके काम आ जाती हैं। ऐसा ही सोचकर अकसर महिलाएं अपने वॉर्डरोब की कोई भी चीज हटाने से कतराती हैं। लेकिन ये खजाना कबाड़ न बन जाए, इसलिए जरूरी है कि कुछ पुरानी चीजों को इससे हटा दिया जाए। आइए, आपको बताते हैं कि समर शॉपिंग से पहले आपको अपने वॉर्डरोब से किन चीजों को हटा देना चाहिए।

पुराने फुटवेअर

कुछ फुटवेअर जिनका आप अब इस्तेमाल नहीं करती हैं लेकिन वे आपके वॉर्डरोब में सिर्फ इसलिए हैं क्योंकि कभी आपको उनका काफी शौक था। ऐसे फुटवेअर बेवजह रखने से अच्छा है कि उन्हें हटा दें ताकि नए फुटवेअर्स को पर्याप्त जगह मिल सकें।

पुरानी ड्रेस

आपके वॉर्डरोब में कई ऐसी ड्रेस होंगी जो आपने किसी खास मौके पर खरीदी होगी।



गले में दर्द को भूल से भी न करें इग्नोर, इस बीमारी की और है पहला इशारा

बदलते मौसम के कारण इन दिनों कई लोग गले में दर्द की शिकायत करते दिख रहे हैं। आमतौर पर गले और फिर कानों में होने वाले दर्द को जुखाम से जोड़कर देखा जाता है, लेकिन बेहतर होगा कि गले में दर्द बढ़ने पर घरेलू नुस्खे या खुद से कोई दवा लेने की जगह आप सीधे डॉक्टर से संपर्क करें। ऐसा इसलिए क्योंकि गले का यह दर्द टॉन्सिलाइटिस का शुरुआती लक्षण भी हो सकता है। समय पर इलाज नहीं लेने पर आपको बहुत अधिक दर्द के साथ ही बुखार आदि जैसी अन्य समस्याओं का भी सामना करना पड़ सकता है।

क्या है टॉन्सिलाइटिस-हमारे गले के दोनों ओर ओवल शेप के अंग हैं जिन्हें टॉन्सिलस कहा जाता है। किसी प्रकार के बैक्टीरिया या इन्फेक्शन के संपर्क में आने पर इनमें सूजन आना व जलन होना शुरू हो जाती है। आमतौर पर इनका रंग हमारी जीभ जैसा ही होता है लेकिन इन्फेक्शन होने पर यह सुर्ख लाल हो जाते हैं और इन पर सफेद स्पॉट दिखाई देने लगते हैं। टॉन्सिलस में सूजन भी जा जाती है खाने व पीने के साथ ही सलाइवा निगलने में दिक्कत होने लगती है।



डॉक्टरों के मुताबिक टॉन्सिलाइटिस आपके शरीर का पहला इशारा होता है कि आप संक्रमण के संपर्क में आए हैं।

इसके लक्षण-

गले में दर्द और खराश, निगलने में दिक्कत होना, आवाज प्रभावित होना, गले से लेकर कानों तक दर्द होना, गले में दर्द के साथ सिरदर्द होना, टॉन्सिलस में दर्द होना व गला सूज जाना, बुखार आना, गर्दन में दर्द व अकड़न, छोटे बच्चों में इसके कारण पेट में दर्द जैसे लक्षण भी होते हैं

डॉक्टर को कब दिखाएं-आमतौर पर टॉन्सिलस में हुआ इन्फेक्शन अपने आप ठीक होने लगता है लेकिन अगर दर्द व अन्य लक्षण तीन दिन से ज्यादा बने रहें तो बेहतर होगा कि आप तुरंत डॉक्टर को दिखाएं। ऐसा नहीं करने पर यह टॉन्सिलाइटिस से

के सिरके में मेटाबोलिज्म रेट को बढ़ाने वाले तत्व होते हैं। खाली पेट इसका सेवन करने पर यह भी खराब बैक्टीरिया को मारने में मदद करते हैं।

3. तुलसी का सेवन करें- तुलसी में मौजूद रोगाणुरोधी गुण सूक्ष्म जीवों से लड़ते हैं। तुलसी का सेवन आप कई तरीकों से कर सकते हैं। एक कटोरी दही में तुलसी की पत्तियां, कालीमिर्च और थोड़ा सा नमक डालकर खा सकते हैं। पानी व चाय में भी तुलसी की पत्तियां डालकर पी सकते हैं।

4. दही खाएं- दही एक प्रकार का एंटीबायोटिक है, इसमें थोड़ा सा काला नमक डालकर इसे खा सकते हैं।

5. लहसन खाएं- लहसन में एंटी फंगल गुण होते हैं। आप सुबह खाली पेट लहसन की कच्ची कलियां पानी के साथ खा सकते हैं। इससे भी राहत मिलेगी।

होने वाली परेशानी बढ़ने के साथ ही इन्फेक्शन भी बढ़ जाएगा। टॉन्सिलाइटिस के दौरान किसी प्रकार की खटास व ज्यादा मिर्च और मसाले वाला खाना खाने से बचें। हल्के गर्म पानी में नमक मिलाकर गरारे करें, इससे आपको राहत महसूस होगी।

बचाव-मुंह के जरिए बैक्टीरिया के एंटर होने पर आपका इम्यून सिस्टम अलर्ट हो जाता है और पहले डिफेंस के रूप में टॉन्सिलस में परेशानी होना शुरू हो जाती है। इस स्थिति से बचने के लिए साफ-सफाई का खास ध्यान रखें। बिना हाथ धोएं कुछ न खाएं। साथ ही बाहर का खाना खाने से बचें। डॉक्टरों के मुताबिक गले को ज्यादा ठंड व गर्मी या तापमान में अचानक होने वाले बदलाव से भी बचाना चाहिए। टॉन्सिलस आसपास के वातावरण के प्रति संवेदनशील होते हैं ऐसे में ऐसी से बाहर गर्मी में जाने पर भी उन पर बुरा प्रभाव पड़ता है और दर्द होना शुरू हो जाता है। ज्यादा ठंड या गर्म पानी पीना भी इन्हें प्रभावित कर सकता है। आपके आसपास यदि किसी को सर्दी या खांसी है तो उससे भी बचकर रहें। यह इन्फेक्शन आपको भी लग सकता है।

दुपहिया वाहन चोर गैंग का खुलासा, दो गिरफ्तार

◆ चुराई गई गाड़ियों को मुरादाबाद के रास्ते पहुंचाते थे पड़ोसी देश नेपाल ◆ चुरायी गयी 10 बाइक बरामद



हमारे संवाददाता
हरिद्वार। दुपहिया वाहन चोरी के इंटरनेशनल गैंग का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो शांतिरो को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से चुराये गये 10 दुपहिया वाहन बरामद किये गये हैं।

जानकारी के अनुसार पिछले दिनों शिवालिक नगर से अज्ञात चोर द्वारा पल्सर बाइक चोरी कर ली गयी थी। मामले में वाहन स्वामी प्रिन्स चौहान की शिकायत पर कोतवाली रानीपुर में मुकदमा दर्ज कर लिया गया था।

वहीं बैरियर नं. 6 के पास से अजय

सिंह अधिकारी की पल्सर मोटर साइकिल चोरी होने के संबंध में प्राप्त शिकायत के आधार पर कोतवाली रानीपुर में मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। वहीं मुबारिक अली निवासी महदूदपुर पिरान कलियर की मोटर साइकिल स्प्लेण्डर को अज्ञात व्यक्ति ने सेक्टर-4 पीठ बाजार से

चोरी कर लिया गया। जिसकी शिकायत पर भी कोतवाली रानीपुर में मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। लगातार एक के बाद एक दुपहिया वाहनों की चोरी होने की शिकायतों पर पुलिस के आलाधिकारियों ने टीम का गठन कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी।

पुलिस टीमों के लगातार प्रयासों के पश्चात बीती शाम पुलिस टीमों ने एक सूचना के आधार पर न्यू शिवालिक नगर टिहरी विस्थापित रपटे के पास से दो संदिग्धों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से चुरायी गयी दो पल्सर बाइक बरामद की। पूछताछ में उन्होंने अपना नाम सुमित चौहान पुत्र देवेन्द्र निवासी ग्राम अतरौली थाना भोजपुर जनपद गाजियाबाद व अजीजुर्रहमान उर्फ रहमान मलिक पुत्र अब्दुल वाहिद निवासी नालापार मोरीगेट थाना शहर कोतवाली जनपद रामपुर उ.प्र. बताया। बताया कि वह मास्टर-की की मदद से अलग-अलग जगहों से दुपहिया वाहन चोरी करते थे और चोरी की गाड़ियों को डिमांड आने पर इन्हें मुरादाबाद के रास्ते खटीमा होते हुये जंगल के रास्ते से नेपाल ले जा कर मंहगे दामों में बेचते थे। चैकिंग के दौरान बरामद दोनों पल्सर मोटरसाइकिलों को भी

नेपाल ले जाया जा रहा था। पुलिस ने आरोपियों की निशादेही पर ज्वालापुर से नहर पटरी स्थित एक खण्डहर पड़े भवन के अन्दर से 8 अन्य चोरी की मोटर साइकिले/स्कूटी बरामद की गई जिनमें कोतवाली रानीपुर, कोतवाली ज्वालापुर व थाना सिडकुल क्षेत्र से चोरी किए गए दुपहिया वाहन भी शामिल हैं। आरोपियों से पूछताछ में ये भी पता चला कि कुछ समय से नवोदय नगर मे अपने तारुजी के लड़के के मकान पर रह रहा सुमित पहले भी चोरी में जेल गया है।

आरोपियों ने रानीपुर क्षेत्र से चोरी की गई दो बुलेट मोटरसाइकिलों को नेपाल बार्डर पर छिपाने की बात भी स्वीकार की गई है जिसमें टीम को बताए गए स्थान पर खाना किया गया है। अन्य बरामद हुयी मोटर साइकिल/स्कूटी की जानकारी की जा रही है।

भालू के हमले में महिला व मवेशी घायल, एक मवेशी की मौत

हमारे संवाददाता
उत्तरकाशी। पहाड़ों में भालू का आतंक लगातार जारी है। बीते रोज एक बार फिर भालू के हमले में एक महिला व मवेशी गम्भीर रूप से घायल हुए हैं। वहीं एक मवेशी ने मौके पर ही दम तोड़ दिया है। भालू के लगातार हमलों से स्थानीय लोगों में रोष पनप रहा है। जिसके चलते उन्होंने वन विभाग से भालू को पकड़ने की मांग की है। जानकारी के अनुसार बीते रोज ग्राम नटिन के पलारी नामक टोक में एक महिला भरत देवी पत्नी राजेंद्र सिंह पर अचानक भालू ने हमला कर दिया जिससे महिला घायल हो गई। ग्रामीणों ने घायल महिला को उपचार के लिए स्वास्थ्य केंद्र भटवाड़ी में भर्ती

करवाया है जहां पर महिला का इलाज चल रहा है। वहीं बताया जा रहा है कि भालू ने कल रात को ग्राम क्यार्क में कैफरा नामों टोक में एक छान की छत को तोड़कर छान में बंधी गाय पर हमला कर दिया जिसकी मौके पर ही मौत हो गई, इसके साथ ही भालू ने एक बैल पर



हमला किया जिससे बैल बुरी तरह जखमी हो गया उक्त हमलों की सूचना राजस्व विभाग द्वारा वन विभाग को दी गई है।

ग्रामीणों ने जिला प्रशासन और वन विभाग से मांग की है कि भालू का आतंक क्षेत्र में लगातार बना हुआ इसलिए वन विभाग बड़ी मात्रा में क्षेत्र में गश्त बढ़ाएं और आदमखोर भालू को पकड़ने के लिए पिंजरे लगाए जाए।

दहेज हत्या में पति गिरफ्तार

संवाददाता
देहरादून। दहेज हत्या के मामले में पुलिस ने पति को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार 19 नवम्बर 2025 को निवासी चन्द्रेश्वर नगर ऋषिकेश द्वारा कोतवाली ऋषिकेश में आकर लिखित तहरीर दी कि उनकी पुत्री की उसके पति सुमित व ससुराल वालो ने दहेज की मांग कर शारीरिक एवं मानसिक रूप से प्रताड़ित कर मृत्यु कारित की गयी है। घटना की संवेदनशीलता के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा कोतवाली ऋषिकेश पर गठित पुलिस टीम को



आवश्यक निर्देश दिये गये, जिसके अनुपालन में पुलिस टीम द्वारा आरोपियों की गिरफ्तारी हेतु सुरागरसी/ पतारसी करते हुए स्थानीय तंत्र को सक्रिय किया गया, साथ ही इलेक्ट्रॉनिक सर्विलांस के माध्यम से भी आरोपी के सभी सम्भावित स्थानों पर लगातार दबिशों दी गई, पर आरोपी अपनी गिरफ्तारी से बचने के लिये लगातार अपने ठिकाने बदल रहा था। पुलिस टीम द्वारा लगातार किये जा रहे प्रयासों के परिणाम स्वरूप मिली सूचना पर मृतका के पति सुमित जाटव को पुराना रेलवे स्टेशन मन्दिर के पास स्थित खाली ग्राउण्ड से गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

स्कूलों में कम्प्यूटर लैब व पुस्तकालयों के स्थापना में लायें तेजी:बर्डन



संवाददाता
देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्डन ने कहा कि पीएम श्री स्कूलों में कम्प्यूटर लैब व पुस्तकालयों के कार्य में तेजी लायी जाये। आज यहां यह निर्देश मुख्य सचिव आनन्द बर्डन ने पीएम श्री स्कूलों में कम्प्यूटर लैब एवं पुस्तकालयों के स्थापना में तेजी लायी जाए। कम्प्यूटर लैब अगले एक माह में की जाए स्थापित। उन्होंने कहा कि स्कूलों में पुस्तकालयों के लिए शीघ्र बजट आवंटित किया जाए। मुख्य

सचिव ने कहा कि 32 पीएमश्री स्कूलों में एकीकृत विज्ञान प्रयोगशालाओं की स्थापना में भी तेजी लायी जाए। जिनका बजट जारी किया जाना है, एक माह के भीतर बजट जारी कराया जाए। उन्होंने टिकरिंग लैब शीघ्र उपलब्ध कराए जाने के लिए आईआईटी कानपुर से लगातार संवाद कर निर्धारित समय सीमा के अंदर कार्य को पूर्ण कराए जाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने सभी पीएमश्री स्कूलों में खेल के मैदान उपलब्ध कराए जाने पर भी शीघ्रातिशीघ्र

कार्यवाही किए जाने के निर्देश दिए हैं। बैठक के दौरान बताया गया कि प्रदेश में कुल 226 विद्यालयों को पीएमश्री विद्यालयों के रूप में चुना गया है। इसमें 34 प्राथमिक एवं 192 माध्यमिक विद्यालय शामिल हैं। इसके साथ ही 15 और अन्य विद्यालयों को स्वीकृति मिली है। बताया गया कि पीएमश्री के 22 कम्पोनेंट्स में से 16 को 100 प्रतिशत लागू कर लिया गया है। बाकि 6 कम्पोनेंट्स का कार्य विभिन्न चरणों में गतिमान है।

रजनीश त्रिवेदी को मिला जबलपुर में 'क्रांतिवीर पं विद्यासागर शर्मा सम्मान'

संवाददाता
देहरादून/जबलपुर। कादम्बरी के अखिल भारतीय साहित्यकार पत्रकार सम्मान समारोह में रजनीश त्रिवेदी को क्रांतिवीर पंडित विद्यासागर शर्मा सम्मान से सम्मानित किया गया।

आज यहां अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर क्रियाशील संस्था 'कादम्बरी' का अखिल भारतीय साहित्यकार पत्रकार सम्मान समारोह शहीद स्मारक प्रेक्षागृह में आयोजित किया गया। जिसमें देश भर के 127 साहित्यकारों और पत्रकारों को कादम्बरी अलंकरण से विभूषित किया गया। समारोह के मुख्य अतिथि अनेक विश्वविद्यालयों में कुलपति रह चुके प्रयागराज से डॉ कृष्ण बिहारी पाण्डे और अध्यक्षता आचार्य भगवत दुबे ने की। इस अवसर पर साहित्यिक पत्र 'नवोदित प्रवाह' देहरादून



के प्रधान संपादक रजनीश त्रिवेदी आलोक को पत्रकारिता के लिए क्रांतिवीर पं विद्यासागर सम्मान प्रदान किया गया। यह सम्मान वरिष्ठ कवि और संस्था अध्यक्ष आचार्य भगवत दुबे, साहित्यकार डॉ महेश दिवाकर, सजलकार डॉ अनिल गहलोत द्वारा शॉल, माला, प्रतीक चिह्न, सम्मान

पत्र और नकद धनराशि प्रदान कर सम्मानित किया गया। समारोह में कादंबरी की स्मारिका 2025, आचार्य भगवत दुबे द्वारा रचित पुस्तक रामकथा, गोविंद पाल, भिलाई की काव्य कृति सुबह का सूरज, राजेंद्र मिश्रा की स्वर्णाभा, मीरा भार्गव, कटनी की मुक्तामणि आदि मौजूद रहे।

प्रस्तावित विकास कार्यों को गुणवत्तापूर्ण ढंग से करें पूरा: जोशी

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि प्रस्तावित विकास कार्यों की समीक्षा करते हुए निर्देश दिए कि सभी विकास कार्यों को तय समय सीमा के भीतर गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूरा किया जाए।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने हाथीबड़कला स्थित अपने शासकीय आवास में एमडीडीए अधिकारियों के साथ बैठक कर मसूरी विधानसभा क्षेत्र में चल रहे एवं प्रस्तावित विकास कार्यों की समीक्षा करते हुए निर्देश दिए कि सभी विकास कार्यों को तय समय सीमा के भीतर गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूरा किया जाए। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि जिन विकास कार्यों का निर्माण पूर्ण हो चुका है, उनके

53वें चीफ जस्टिस बने जस्टिस सूर्यकांत

नई दिल्ली। जस्टिस सूर्यकांत ने आज भारत के नए मुख्य न्यायाधीश के रूप में शपथ ग्रहण की। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने उन्हें पद की शपथ दिलाई। शपथ लेने के बाद वह देश के लिए 53वें मुख्य न्यायाधीश बन गए हैं। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने आज नई दिल्ली स्थित राष्ट्रपति भवन में भारत के नए मुख्य न्यायाधीश सूर्यकांत को पद की शपथ दिलाई। इस अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला, भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा, पूर्व उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़, पूर्व मुख्य न्यायाधीश बीआर गवई सहित कई लोग मौजूद रहे। राष्ट्रपति मुर्मू ने सीजेआई गवई की सिफारिश के बाद 'संविधान के आर्टिकल 124 के क्लॉज (2) द्वारा दी गई शक्तियों का इस्तेमाल करते हुए' जस्टिस सूर्यकांत को भारत का अगला चीफ जस्टिस नियुक्त किया।



लोकार्पण की तैयारी तुरंत शुरू की जाए तथा जिन कार्यों का शिलान्यास प्रस्तावित है, उनसे संबंधित सभी कागजी कार्यवाही समय पर पूर्ण की जाए। उन्होंने बुरासखंडा एवं सुवाखोली, सालावाला, दून विहार, गल्जवाड़ी, गंगोल पंडितवाड़ी, भद्रराज मंदिर, सिल्ला, मीठीवेड़ी तथा मुख्यमंत्री घोषणा

के अंतर्गत प्रस्तावित सड़क निर्माण, आंतरिक सीसी सड़कें, सुरक्षात्मक कार्य, स्ट्रीट लाइटें, सोलर लाइटें, पार्क निर्माण सहित सौंदर्यकरण एवं सुधारीकरण कार्यों को तेज गति से आगे बढ़ाने के निर्देश दिए। उन्होंने वन स्वीकृति, रिटेंडरिंग तथा शासन स्तर पर लॉबित मामलों को

प्राथमिकता से निस्तारित करने को कहा। काबिना मंत्री ने कनक चौक स्थित जनरल बिपिन रावत पार्क में सौंदर्यकरण कार्यों को भी शीघ्र पूरा करने के निर्देश दिए, ताकि 8 दिसंबर को जनरल बिपिन रावत की पुण्यतिथि पर आयोजित कार्यक्रम को भव्यता के साथ संपन्न किया जा सके। इसके साथ ही, मंत्री जोशी ने देहरादून एलिवेटेड कॉरिडोर परियोजना के तहत राजपुर के काठबंगला क्षेत्र के बेघर हो रहे लोगों के पुनर्वास एवं जनहित के दृष्टिगत व्यावहारिक समाधान सुनिश्चित करने पर भी जोर दिया। बैठक में सचिव एमडीडीए मोहन सिंह बर्निया, ईई सुनील कुमार, ईई अतुल गुप्ता, पूर्व पार्षद मंजीत रावत सहित विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।

गोरखा एक्स सर्विसमेन्स वेलफेयर एसोसिएशन का स्थापना दिवस 26-27 को

संवाददाता

देहरादून। आल इण्डिया गोरखा एक्स सर्विसमेन्स वेलफेयर एसोसिएशन का स्थापना दिवस 26-27 नवम्बर को मनाया जायेगा।

आज यहां परेड ग्राउण्ड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए एसोसिएशन के अध्यक्ष कर्नल आरएस क्षेत्री ने बताया कि एसोसिएशन की स्थापना 26 नवम्बर 1950 को उन दस लाख रूपयों से हुई थी जो कि भारतीय गोरखाओं को दूसरे विश्व युद्ध में अंग्रेजों की तरफ से लड़ने के लिए अंग्रेजों द्वारा आवंटित किया गया था। उन्होंने बताया कि इस संस्था की पहली बैठक भारतीय संसद भवन में 26 नवम्बर 1950 में हुई थी तथा

वहीं इस संस्था को रक्षा मंत्रालय के निर्देशन के अनुसार में भारतीय गोर्खा एक्स सर्विसमेन्स के उत्थान के लिए स्थापित किया गया था। इस संस्था के पहले अध्यक्ष बैरिस्टर आर बहादुर गुरुंग थे जो कि आजाद भारत की पहली संसद के सदस्य थे व दार्जिलिंग के सांसद थे तथा उन्होंने भीमराव अम्बेडकर के सानिद्ध में अन्वयों के साथ भारतीय संविधान की संरचना में योगदान के साथ-साथ भारतीय संविधान की जो प्रतिलिपी 26 नवम्बर 1949 को लागू की गयी थी उसमें हस्ताक्षर करने का गर्व भी पाया था।

उन्होंने बताया कि संस्था के 75वां स्थापना दिवस के समारोह को बड़े धूमधाम के साथ 26 व 27 नवम्बर का मनाया

जा रहा है। यह समारोह हाल ही में एमडीडीए द्वारा गढी कैंप में बनाये गये हरबंस कपूर सामुदायिक भवन में मनाया जा रहा है। समारोह के मुख्य अतिथि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी हैं तथा इसमें कई नेता, सेवारत व सेवा निवृत्त उच्च पद वाले सैन्य अधिकारी, स्थानीय जनप्रतिनिधि तथा बड़ी संख्या में गोरखा एक्स सर्विसमेन्स तथा उनके परिवार वाले शामिल रहेंगे। 75वें स्थापना दिवस पर प्रकाशित स्मारिका का विमोचन भी किया जायेगा। प्रेसवार्ता में उपाध्यक्ष आमर कु, मुखिया, महासचिव कै. दिनेश प्रधान श्रीमती पूजा सुब्बा, श्रीमती प्रभा शाह, श्रीमती संकल्प पंथ, श्रीमती रमा थापा व नीलकमल चंद भी मौजूद थे।

उपनल कर्मियों का धरना 15वें दिन भी जारी



देहरादून (संवाददाता)। नियमितीकरण व समान कार्य समान वेतन की मांग को लेकर धरना 15वें दिन भी जारी रहा।

आज यहां नियमितीकरण व समान कार्य समान वेतन की मांग को लेकर उपनल कर्मियों का धरना 15वें दिन भी जारी रहा। संगठन के संयोजक विनोद गोदियाल ने कहा कि उपनल कर्मचारियों के आंदोलन में शही हुई बहन नीलम डोभाल की दुखद घटना होने पर भी सरकार का कोई मंत्री या अधिकारी धरना स्थल पर अपनी संवेदनाएं व्यक्त करने नहीं आया। उन्होंने कहा कि सरकार में बैठे मंत्री और अधिकारी शायद अभी और कर्मचारियों के वलिदान हाने का इंतजार कर रहे हैं। धरने पर हरीश कोठारी, महासंघ के प्रदेश महामंत्री विनय प्रसाद, प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष महेश भट्ट, प्रदीप सिंह, भूपेश नेगी, गणेश गोदियाल, सहित दर्जनों कर्मचारी मौजूद रहे।

कार की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। कार की चपेट में आकर एक की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बनियावाला निवासी प्रमोद कुमार ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका भाई विनोद कुमार अपनी पत्नी के साथ अपनी स्कूटी से घर की तरफ आ रहे थे जब वह नन्दा की चौकी के पास पहुंचे तभी पीछे से आ रही तेज रफतार कार ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उसके भाई और भाभी गम्भीर रूप से घायल हो गये। जिनको तत्काल अस्पताल पहुंचाया गया जहां चिकित्सकों ने उसके भाई को मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

टावर से केबिल चोरी

देहरादून (संवाददाता)। चोरों ने टावर से केबिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। जानकारी के अनुसार रॉयल कमाण्ड प्रोटेक्शन ग्रुप के नरेश सिंह ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनकी कम्पनी का टॉवर देहराखास में लगा है। आज जब वह वहां पर पहुंचे तो उन्होंने देखा कि टावर से कॉपर केबल गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मुनाफा कमाने के नाम पर ठगे 12 लाख रुपये

देहरादून (संवाददाता)। ट्रेडिंग कम्पनी में पैसा लगाकर मुनाफा कमाने का झांसा देकर 12 लाख रुपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार भानियावाला निवासी बलवंत सिंह ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको एक फोन कॉल आयी और कॉल करने वाले ने उसको ऑन लाईन ट्रेडिंग कर मुनाफा कमाने का झांसा देकर उससे 12 लाख 18 हजार 50 रुपये ठग लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग चंदावर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक कांति कुमार

संपादक

पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक

आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:

वी के अरोड़ा, एडवोकेट

बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।

मो. 9358134808

नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा प्रकृत शिस्तसमग्रीके लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

चोरी के वाहन के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी के वाहन के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषभ कुमार निवासी डाकपत्थर कोतवाली विकासनगर द्वारा लेहमन पुल बावूगढ से अपनी सुपर स्प्लेंडर मोटर साइकिल को किसी चोरी कर ले जाने के सम्बन्ध में ई-एफआईआर कराई गयी, जिस पर कोतवाली विकासनगर पर सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज किया गया। घटना के खुलासे हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह के निर्देशों पर कोतवाली विकासनगर पर पुलिस टीम गठित की गई, गठित टीम द्वारा घटना स्थल व उसके आस-पास आने वाले रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों की सहायता से संदिग्धों के सम्बन्ध में आवश्यक जानकारियां एकत्रित की गई।

प्राप्त जानकारी के आधार पर रात्रि में चैकिंग के दौरान मिली सूचना पर कुल्हाल तिराहे के पास से घटना में शामिल फरदीन



खान पुत्र मौहम्मद कासिम को चोरी की गयी स्प्लेंडर मोटर साइकिल के साथ गिरफ्तार किया गया। पूछताछ के दौरान उसके द्वारा बताया गया कि वो मजदूरी का कार्य करता है तथा मजदूरी से मिलने वाले पैसों से अपने महंगे मोबाइल चलाने तथा अच्छे कपड़े पहनने के शौक को पूरा न कर पाने के कारण उसके द्वारा उक्त वाहन चोरी की घटना को अंजाम दिया गया था। उसके उक्त मोटर साइकिल को बेचने की फिराक में था, किन्तु

पुलिस की सख्ती के चलते वाहन के कागज नहीं होने के कारण किसी भी व्यक्ति द्वारा उससे उक्त मोटर साइकिल को नहीं खरीदा गया। पुनः उक्त मोटर साइकिल को बेचने की फिराक में निकला था, पर इससे पूर्व ही पुलिस टीम द्वारा उसे गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

दो नाबालिग लापता

देहरादून (संवाददाता)। दो नाबालिगों के लापता होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उनकी तलाश शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार डालनवाला निवासी व्यक्ति ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका व उसके पड़ोसी के नाबालिग बेटे घर से स्कूल के लिए गये थे लेकिन वापस नहीं आये। उन्होंने दोनों को काफी तलाश किया लेकिन उनका कुछ पता नहीं चल सका है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।