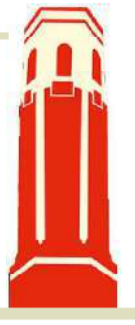


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 293
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley\_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

## मार्निंग वाक के दौरान स्थानीय लोगों से मिले मुख्यमंत्री धामी

### नैना देवी मंदिर सौंदर्यीकरण कार्यों का किया निरीक्षण

संवाददाता नैनीताल। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज मार्निंग वाक के दौरान आम नागरिकों, पर्यटकों एवं स्कूली बच्चों से मुलाकात की साथ ही मानस खंड मिशन के अंतर्गत नैना देवी मंदिर परिसर में चल रहे सौंदर्यीकरण कार्यों का निरीक्षण किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नैनीताल में मार्निंग वाक के दौरान आम नागरिकों, पर्यटकों एवं स्कूली बच्चों से मुलाकात की और सबके साथ आत्मीय वार्ता की। इस दौरान उन्होंने स्थानीय चाय विक्रेता भरत की दुकान पर चाय का स्वाद भी लिया। मुख्यमंत्री ने मानस खंड मिशन के अंतर्गत नैना देवी मंदिर परिसर में

चल रहे सौंदर्यीकरण कार्यों का निरीक्षण किया। बताया कि मंदिर को और अधिक भव्य व आकर्षक स्वरूप देने हेतु ध। करोड़ की धनराशि स्वीकृत की गई है, जिसके तहत कई महत्वपूर्ण कार्य तेजी से प्रगति पर हैं। इसके साथ ही मुख्यमंत्री ने मिशन के अन्य विकास कार्यों डीएसए मैदान के सुधार, वलिया नाला, एवं टंडी सड़क पर भूस्खलन सुरक्षा कार्यों की भी जानकारी अधि कारियों से ली और संबंधित विभागों को इन सभी कार्यों में तेजी लाने के सख्त निर्देश दिए। इस दौरान जिलाध्यक्ष प्रताप सिंह बिष्ट एवं जिलाधिकारी ललित मोहन रयाल, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक मंजूनाथ टीसी और अन्य मौजूद रहे।



## महिला पटवारी और कानूनगो पर जानलेवा हमला

हमारे संवाददाता नैनीताल। ड्यूटी के दौरान जमीन की नाप जोख करने गयी महिला पटवारी व कानूनगो पर जानलेवा हमला कर सरकारी दस्तावेज फाड़ दिये गये। मामले को संज्ञान में लेते हुए एसडीएम ने आरोपियों के खिलाफ कड़ी कार्यवाही करने के निर्देश दिये गये हैं। घटना उस समय हुई जब महिला पटवारी पूनम और कानूनगो हरीश यादव किसी मामले में जमीन की नापजोख करने पहुंचे थे। बताया जा रहा है कि रामनगर के ग्राम कंदला की निवासी आशा रावत की भूमि पर कब्जा विवाद चल रहा



है, राजस्व टीम धारा 4। एनआर एक्ट के तहत भूमि की नापजोख करने पहुंची थी।

इसी बीच एक परिवार, जिस पर जमीन पर जबरन कब्जे का आरोप है, मौके पर

पहुंचा और नापजोख रुकवाने के इरादे से हंगामा खड़ा कर दिया। महिला पटवारी व राजस्व उपनिरीक्षक का आरोप है कि परिवार के सदस्यों ने महिला पटवारी के हाथ से सरकारी फाइल और दस्तावेज छीन कर फाड़ दिए, इतना ही नहीं टीम के साथ अभद्रता, धक्का-मुक्की और जान से मारने की धमकी तक दी गई। जिस कारण नापजोख की प्रक्रिया अधूरी रह गई। घटना के बाद प्रशासन में हड़कंप मच गया, उपजिलाधिकारी रामनगर प्रमोद कुमार ने बताया हमारे संज्ञान में मामला आया है कि राजस्व निरीक्षक और पटवारी

पर अभद्रता की गई है और सरकारी दस्तावेज फाड़े गए हैं, यह गंभीर अपराध है। घटना की जानकारी तत्काल रामनगर थाने को दे दी गई है। एसडीएम ने निर्देश दिया कि कानूनगो और पटवारी इस मामले में तुरंत तहरीर दें, ताकि आरोपियों पर नियम अनुसार कठोर कार्रवाई की जा सके। उन्होंने कहा कि सरकारी कार्य में बाधा डालना, सरकारी दस्तावेज नष्ट करना और राजस्व कर्मचारियों के साथ अभद्रता करना दंडनीय अपराध है, प्रशासन आरोपियों के खिलाफ सख्त कानूनी कदम उठाएगा।

## दून वैली मेल

### संपादकीय

#### लोकतंत्र की लड़ाई

संविधान दिवस पर नेताओं द्वारा जिस तरह से देश के संविधान निर्माताओं और डा. भीमराव अंबेडकर को महिमा मॉडित किया गया है क्या उनके कर्तव्य व्यवहार और राजनीतिक आचरण में भी वैसा सम्मान तथा आदर है? यह सवाल आज जब देश अपनी आजादी के अमृत काल में है तथा संविधान बदलने की बात हो रही है। संवैधानिक संस्थाओं को निष्क्रिय और निष्प्रभावी बनाया जा रहा है। इन नेताओं के दोहरे चरित्र और मापदंड का ही प्रतीक है। यह नेता जो अपने भाषणों में संविधान निर्माताओं की तारीफ में कसीदे पढ़ रहे हैं और देशवासियों को यह बता रहे हैं संविधान ने उन्हें क्या-क्या दिया है? किसी मजाक से कम नहीं है। तथा देश के लोगों के साथ इससे बड़ा धोखा और कुछ नहीं हो सकता है। देश के गृहमंत्री अमित शाह द्वारा जब संसद में खड़े होकर डा. अंबेडकर, अंबेडकर, अंबेडकर की रट लगाने पर तीखी टिप्पणी की गई थी जिसे लेकर संसद में भारी हंगामा खड़ा हो गया था तथा संसद के बाहर भी यह मुद्दा लंबे समय तक चर्चाओं के केंद्र में रहा था। वह यह बताने के लिए काफी है कि सत्ता में बैठे लोग संविधान निर्माताओं का कितना सम्मान करते हैं। रही बात संवैधानिक नियम कानूनों को मानने की तो इसकी बानगी मोदी सरकार के उन तमाम फैसलों में समझा जा सकता है। जिन्हें देश की सर्वोच्च अदालत द्वारा असंवैधानिक करार देते हुए रद्द किया जा चुका है। देश की वह तमाम संवैधानिक संस्थाएँ जिन्हें स्वायत्तता अधिकार था और वह अपने इस अधिकार के कारण सरकार की निरंकुशता पर लगाम लगाने और चैक एंड बैलेंस बनाकर रखने का काम करती थी उन पर परोक्ष रूप से अपना अधिकार जमा लिया गया है। चाहे वह सीबीआई और इंडी जैसी जांच एजेंसियाँ हो या फिर निर्वाचन आयोग सभी की नियुक्तियों आदी के नियम कानूनों में बड़े बदलाव कर संविधान को कंडम बनाने का काम लंबे समय से निरंतर किया जा रहा है। आज देश भर में जिस तरह का सामाजिक और आर्थिक अराजकता का माहौल अगर दिखाई दे रहा है तो वह संवैधानिक व्यवस्थाओं को लाघने के कारण ही पैदा हुआ है। हालात इतने ज्यादा खराब हो चुके हैं कि सत्ता द्वारा यह तय किया जा रहा है कि उसे कौन सा चुनाव जीतना है और कौन सा चुनाव हारना है। तथा कितनी सीटों के मार्जिन से जीतना हारना है। तब ऐसी स्थिति में हम किस संविधान की बात कर रहे हैं और किस लोकतंत्र पर चर्चा कर रहे हैं। क्यों हम इस सच को स्वीकार नहीं कर रहे हैं कि अब देश किसी संविधान या कानून से नहीं चल रहा है और अब लोकतंत्र के कोई मायने नहीं रह गए हैं। अभी बिहार चुनाव के दौरान हमने जो देखा वह निर्वाचन आयोग द्वारा कराए गए एस आई आर से हुआ है। इसके चुनावी परिणाम तक उसमें संवैधानिक व्यवस्थाओं का कितना अनुपालन हुआ पूरा देश जानता है। देश के लोगों ने यह भी देखा कि इस असंवैधानिक खेल तमाशे को रोकने में न्यायापालिका भी क्या कुछ कर पाई? इस चुनाव के दौरान स्थिति तो ऐसी थी कि जो विपक्ष को चुनाव बहिष्कार की दहलीज तक लेकर पहुंच गई। देश का विपक्ष सत्ता की मनमानी को रोकने में असफल साबित हो रहा है तथा मीडिया सत्ता के दरबारी की भूमिका निभा रहा है ऐसे में चुनाव बहिष्कार या जनता के सड़कों पर उतरने के अलावा शीर्ष बचा ही क्या है? कांग्रेस जैसे कुछ दल है जो अभी भी सड़कों पर संघर्ष के जरिए लोकतंत्र और संविधान बचाने की बात कर रहे हैं यह भी सच है कि 75 सालों में जो संविधान चीन और पाकिस्तान से बड़े-बड़े युद्ध लड़कर भी नहीं हारा और आतंकवाद की कठिन चुनौती और आपातकाल जैसी स्थितियों में भी नहीं हारा उसे हराना आसान काम नहीं है लेकिन पक्ष विपक्ष के बीच निर्णायक दौर में पहुंच चुकी इस जंग के परिणाम के लिए अभी कुछ समय का इंतजार तो करना ही पड़ेगा।

## जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, देहरादून को प्रदेश में प्रथम स्थान

### संवाददाता

देहरादून। राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, उत्तराखण्ड द्वारा वर्ष 2025 के लिए किए गए मूल्यांकन एवं समग्र प्रदर्शन के आधार पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण (डीएलएसए), देहरादून को पूरे प्रदेश में प्रथम स्थान प्राप्त हुआ है।

आज यहां राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, उत्तराखण्ड द्वारा वर्ष 2025 के लिए किए गए मूल्यांकन एवं समग्र प्रदर्शन के आधार पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण (डीएलएसए), देहरादून को पूरे प्रदेश में प्रथम स्थान प्राप्त हुआ है। यह सम्मान कैसे देहरादून की प्रभावी कार्यशैली, व्यापक जनसहभागिता, समयबद्ध सेवाओं, तथा न्याय तक समान पहुँच सुनिश्चित करने के प्रति संस्थान की प्रतिबद्धता का प्रमाण है।

26 नवंबर 2025 को, संविधान दिवस के अवसर पर उच्च न्यायालय, उत्तराखण्ड में आयोजित समारोह में मुख्य न्यायाधीश, उत्तराखण्ड गुहानाथन नरेन्द्र द्वारा देहरादून डीएलएसए को बेस्ट डीएलएसए ऑफ द



स्टेट ट्रॉफी प्रदान कर सम्मानित किया गया। सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, सीमा डुंगराकोटी ने बताया कि राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा सभी जिलों के वर्षभर में किए गए कार्यों का विस्तृत मूल्यांकन किया गया, जिसमें देहरादून का प्रदर्शन सर्वोत्तम पाया गया। यह सम्मान जिला देहरादून के लिए गर्व का विषय है, जिसका श्रेय जिला जज के कुशल नेतृत्व तथा डीएलएसए देहरादून की समर्पित टीम की निरंतर मेहनत को जाता है। पूरे जिले में लगभग 3,000 जागरूकता शिविरों का आयोजन दो लाख से अधिक नागरिक

प्रत्यक्ष रूप से लाभान्वित। वर्ष भर में लगभग 1,500 जरूरतमंद व्यक्तियों को निःशुल्क विधिक सहायता प्रदान। राष्ट्रीय लोक अदालतों में देहरादून जिले का प्रदर्शन प्रदेश में उत्कृष्ट। नियमित रूप से ब्लड डोनेशन कैंप आयोजित, जिनके माध्यम से गरीब एवं असहाय रोगियों को रक्त कूपनों से सहायता प्रदान की गई। वृद्धाश्रम, कुष्ठ आश्रम तथा अनाथालय आदि का नियमित निरीक्षण कर आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध कराई गईं। जेल निरीक्षण के दौरान बंदियों को निरंतर निःशुल्क विधिक सहायता व अन्य आवश्यक सहयोग उपलब्ध कराया गया। राज्य स्तर पर कई देहरादून को मिला प्रथम स्थान न केवल इस संस्था की उपलब्धि है, बल्कि यह देहरादून जिले की संपूर्ण न्यायिक व्यवस्था, प्रशासनिक सहयोग, सामुदायिक भागीदारी और टीम के निरंतर प्रयासों की उपलब्धि है। यह सम्मान भविष्य में और अधिक निष्ठा, सेवा भावना तथा संवेदनशीलता के साथ जनहित में कार्य करने के लिए प्रेरित करता है।

## अभाविप की राष्ट्रीय कार्यकारी परिषद बैठक का हुआ शुभारंभ

### संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद की एक दिवसीय राष्ट्रीय कार्यकारी परिषद की बैठक का भगवान बिरसा मुंडा नगर में शुभारंभ हुआ।

आज यहां अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद की एक दिवसीय राष्ट्रीय कार्यकारी परिषद बैठक का देहरादून में बसाए गए भगवान बिरसा मुंडा नगर में शुभारंभ किया गया, जिसमें अभाविप के राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रो (डॉ) राजशरण शाही, राष्ट्रीय महामंत्री डॉ वीरेंद्र सिंह सोलंकी एवं राष्ट्रीय संगठन मंत्री आशीष चौहान ने माँ सरस्वती,



स्वामी विवेकानंद एवं महारानी अब्बक्का की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर किया। इसके पश्चात इस बैठक में देशभर से आए प्रतिनिधियों ने एक साथ सामूहिक

वंदे मातरम् का गान किया। अभाविप की इस राष्ट्रीय कार्यकारी परिषद बैठक में सम्पूर्ण भारत के 46 प्रांतों से 468 प्रतिनिधियों ने प्रतिभाग किया है।

## स्टाइल आइकन और मिस्टर स्माइल 2025 का किया आयोजन

### संवाददाता

देहरादून। सिनमिट कम्युनिकेशंस की ओर से स्टाइल आइकन और मिस्टर स्माइल 2025 का आयोजन किया गया।

आज यहां सिनमिट कम्युनिकेशंस की ओर से कैंट रोड स्थित सेंट्रो मॉल में स्टाइल आइकन और मिस्टर स्माइल 2025 का आयोजन किया गया। इस मौके पर ऑडिशन के दौरान सलेक्ट हुए 24 फाइनलिस्ट ने जजेज के सामने रैंप वॉक की और अपना इंट्रोडक्शन भी दिया। सिनमिट कम्युनिकेशंस की ओर पूर्व में

कराए गए ऑडिशन राउंड में राज्यभर से सौ से अधिक युवाओं ने प्रतिभाग कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया था। रैंप वॉक और सब टाइटल्स के दौरान युवाओं ने आत्मविश्वास से भरे अंदाज में जजों के सामने अपने हुनर का परिचय दिया। इसके पश्चात गुरुवार को भी दो सब कॉन्टेस्ट कराए गए। सिनमिट कम्युनिकेशंस के डायरेक्टर दलीप सिंधी ने बताया कि मिस्टर उत्तराखंड के चौथे सीजन का आगाज हो चुका है। जिसमें पौड़ी, टिहरी, चमोली, उत्तरकाशी और पिथौरागढ़ सहित लगभग

सभी जिलों से प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया है। साथ ही सिनमिट कम्युनिकेशंस के डायरेक्टर राजीव मित्तल ने बताया कि जिस तरह हर वर्ष मिस उत्तराखंड का आयोजन सफलतापूर्वक किया जाता है, उसी तरह मिस्टर उत्तराखंड प्रतियोगिता भी निरंतर जारी रहेगी। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड की प्रतिभाओं को मंच देने के उद्देश्य से इस तरह के आयोजन किए जा रहे हैं। उन्होंने यह भी जानकारी दी कि विभिन्न सब-कॉन्टेस्ट के बाद नवंबर माह में ही मिस्टर उत्तराखंड-2025 का ग्रैंड फिनाले आयोजित किया जाएगा। इस मौके पर प्रायोजक के तौर पर शेखर बाय मयंक, सेंट्रियो मॉल, न्यू ईरा फोटो स्टूडियो और इस्पिरेशन पीआर एन इवेंट्स ने सहयोग प्रदान किया। इस मौके पर जजेज की भूमिका में मिस उत्तराखंड 2025 स्मृति रावत, फर्स्ट रनरअप वैष्णवी लोहानी, सेकेंड रनरअप आंचल फर्स्वाण, मिस ऋषिकेश 2025 पूजा गुप्ता, मिस उत्तराखंड 2022 फर्स्ट रनरअप हिमानी रावत उपस्थित थे।



## अभाविप राष्ट्रीय अधिवेशन में पहुंची रानी अब्बक्का कलश यात्रा

### संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के 71वें राष्ट्रीय अधिवेशन में रानी अब्बक्का कलश यात्रा के पहुंचने पर उसका भव्य स्वागत किया गया।

आज यहां अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के 71वें राष्ट्रीय अधिवेशन प्रांगण भगवान बिरसा मुंडा नगर में रानी अब्बक्का की 500वीं जन्म शताब्दी के अवसर पर उनकी जन्मस्थली कर्नाटक से निकाली गई रानी अब्बक्का कलश यात्रा का भव्य स्वागत हुआ, जिसके पश्चात इस पवित्र जल कलश को अभाविप की राष्ट्रीय कार्यकारी परिषद बैठक में अभाविप के

राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रो (डॉ) राजशरण शाही को सौंपा गया और इसे प्रांगण में स्थापित किया गया। रानी अब्बक्का के जन्मस्थली से निकाली गई यह यात्रा कर्नाटक से चल देहरादून पहुंची है, जिस दौरान 20 विश्वविद्यालयों, 210 महाविद्यालयों तथा अन्य स्थानों से होते हुए 3000 किलोमीटर से अधिक दूरी तय की। इस पवित्र जल कलश को राष्ट्रीय अधिवेशन के मुख्य आकर्षण केंद्र रानी अब्बक्का प्रदर्शनी में रखा जाएगा। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के राष्ट्रीय महामंत्री डॉ वीरेंद्र सिंह सोलंकी ने कहा कि यह यात्रा रानी अब्बक्का के अदम्य साहस एवं शौर्य का परिचायक है, जो देशभर से आए युवाओं के लिए प्रेरणा का केंद्र बनेगी। यह यात्रा शैक्षणिक सांस्कृतिक और सामुदायिक सहभागिता का एक उत्कृष्ट संतुलन स्थापित करेगी।



# इन टिप्स को करें फॉलो चेहरा दिखेगा स्लिम

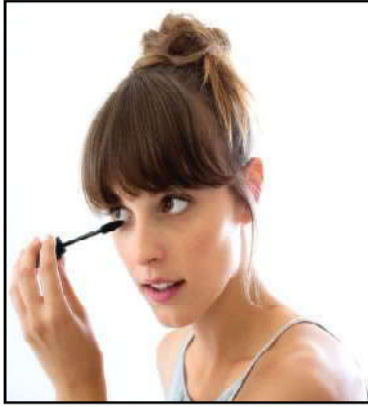
वैसे तो बहुत से लोगों को चुबो फेस पसंद आता है लेकिन अगर आप उन लोगों में से नहीं हैं और आप चाहती हैं कि आपका चेहरा स्लिम-ट्रिम दिखे तो इसके लिए आप इन आसान ब्यूटी टिप्स को फॉलो कर सकती हैं।

## आंखों का मेकअप

बड़ी आंखों से आपका पूरा चेहरा काफी स्लिम और खूबसूरत दिखता है। बड़ी और खूबसूरत आंखों के लिए न्यूड आईशैडो के साथ अपर आईलिड पर लाइनर लगाएं। इसके बाद आई लैशेज पर हेवी कोट मसकारा लगाकर आंखों को एक्सप्रेसिव लुक दें। इससे आपका पूरा चेहरा स्लिम दिखेगा।

## कंटूर के लिए यूज करें पाउडर

लिक्रिड कंटूर को बजाय पाउडर कंटूर का इस्तेमाल करें। इसके लिए अपनी स्किन टोन से एक शेड डार्कर कॉम्पैक्ट खरीदें। अपने मेकअप ब्रश से नाक के दोनों तरफ, जाँबोन और टेंपल पर पाउडर छिड़कें। इससे



आपका चेहरे को एक स्लिम लुक मिलेगा।

## तीन रंगों से कंटूर करें

क्या आप अपने चीकबोन पर सारा फोकस चाहती हैं। इसके लिए आपको तीन चीजों की जरूरत होगी- एक लिक्रिड ब्रश, एक हाईलाइटर और एक ब्रॉन्जर। सबसे पहले अपने चीक्स पर ब्लश करें, फिर चीकबोन्स पर हाईलाइटर लगाएं और आखिर में चीकबोन्स के नीचे ब्रॉन्जर से

लुक को फीनिश करें। ये आपके चेहरे को एक सुपरमॉडेल की तरह स्लिमर अपिऐरेंस देगा।

## बड़ी इयररिंग पहनें

बड़ी इयररिंग्स आपके चेहरे की वर्टिकल लाइन को हाइलाइट करती हैं और चेहरे को एक स्लिम लुक देती हैं। इसलिए खूबसूरत और बड़ी इयररिंग्स पर इन्वेस्ट करें।

## बालों को मेसी लुक दें

स्ट्रेट बाल अच्छे लगते हैं लेकिन ये चेहरे को फ्लैट लुक देते हैं। इसलिए क्राउन एरिया के पास अपने बाल को थोड़ा टिज करें। इससे आपका चेहरा राउंड नहीं दिखेगा।

## आईब्रोज को सही शैप दें

अगर आपके आईब्रोज पतले हैं तो आपका चेहरा बड़ा दिखेगा। ऐसे में आईब्रो पेंसिल यूज कर सही लुक दें। ये आपके चेहरे को डायमेंशन देगा और आपका चेहरा स्लिम दिखेगा।

# त्वचा की समस्या से छुड़ाएं पीछ, ऐसे करें टूथपेस्ट को ब्यूटी के लिए इस्तेमाल

टूथपेस्ट का इस्तेमाल सिर्फ दांतों और किसी सामान को साफ करने तक ही सीमित नहीं है। इसे आप अपनी त्वचा को बेदाग बनाने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं। आइए, जानते हैं टूथपेस्ट के इस्तेमाल से बेदाग त्वचा पाने के 3 तरीके

1. यदि आप चेहरे के दाग-धब्बों से परेशान हैं और उन्हें दूर करना चाहते हैं तो आप एक टेबलस्पून टूथपेस्ट में थोड़ा सा नींबू का रस मिलाएं। अब इस पेस्ट को फेस पैक की तरह चेहरे पर लगा लें। फिर कुछ देर रखने के बाद चेहरे को धोकर साफ कर लें।
2. यदि आपके चेहरे पर मुंहासे हो जाते हैं तब भी आप टूथपेस्ट का इस्तेमाल उन्हें दूर करने के लिए कर सकते हैं। आपको केवल इतना करना होगा कि मुंहासों पर थोड़ा सा टूथपेस्ट लगाकर कुछ घंटे रखें या आप चाहे तो इसे लगाकर सो जाएं फिर अगली सुबह चेहरा धो लें। कुछ

दिन ऐसा करने से मुंहासों का नामो निशान तक नहीं दिखेगा।

3. कई बार चेहरे पर मुंहासे और दाग-धब्बें ब्लैक हेड्स के कारण भी होते हैं। अगर आप चेहरे से इन ब्लैक हेड्स को दूर कर ले तो कई अन्य त्वचा संबंधी समस्याओं से बच सकते हैं। ब्लैक हेड्स से छुटकारा पाने के लिए भी टूथपेस्ट का इस्तेमाल कारण



होता है। इसके लिए आपको केवल टूथपेस्ट को अपने चेहरे पर लगाना है, बेहतर होगा कि ब्लैक हेड्स कि समस्या से निजात पाने के लिए आप मिंट टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें।

# फेस्टिव सीजन में सस्ती शाॉपिंग के ट्रिक्स

फेस्टिव सीजन में वैसे तो कई ऑफर्स चलते रहते हैं, फिर भी कुछ ट्रिक्स हैं जिन्हें आजमाकर आप अपने मनचाहे दाम पर सामान ले सकते हैं। जानें उन टिप्स के बारे में...

- जो सामान आप खरीदना चाहते हैं,

उसे दो-तीन दुकानों पर और पूछ लें। कोशिश करें कि जितनी सही कीमत हो, आपको उससे ज्यादा कीमत न चुकानी पड़े। - शाॉपिंग करते वक्त यह जाहिर न करें कि आपको वह चीज पसंद आ गई है। पहले तय कर लें कि आपको कौन सा आइटम खरीदना है। फिर दुकानदार को न पता लगने दें कि आपको फलां चीज बेहद पसंद है क्योंकि अगर उसे लगा कि आप



करें वह 35 परसेंट कम करके करें। इसके बाद सेलर आपको 20 परसेंट तक डिस्काउंट दे देगा। - दुकानदार से बात करते वक्त चेहरे पर स्माइल रखें। इससे आपकी छवि अच्छी बनेगी और बेहतर डिस्काउंट मिलने की संभावना रहती है।

उसे हर हाल में लेना चाहते हैं तो वह पैसे कम नहीं करेगा। - हमेशा पहला ऑफर दुकानदार को करने दें। यह भी न जाहिर करें कि आप कितनी कीमत देने के बारे में सोच रहे हैं। पहले जानें कि वह कितना लेना चाहता है, इसके बाद नेगोशिएट करें।

- दाम कम करवाते वक्त जो टैग प्राइज है, उससे 40 फीसदी दाम कम कर दें। इसके बाद आप जो दूसरी बार ऑफर करें वह 35 परसेंट कम करके करें। इसके बाद सेलर आपको 20 परसेंट तक डिस्काउंट दे देगा। - दुकानदार से बात करते वक्त चेहरे पर स्माइल रखें। इससे आपकी छवि अच्छी बनेगी और बेहतर डिस्काउंट मिलने की संभावना रहती है।

फलों को काटने के बाद कई बार ऐसा होता है कि हम उन्हें खाने में देर कर देते हैं। कई बार जल्दबाजी में ऐसा होता है। कई बार पेट भरा होने के कारण हम इन्हें नहीं खा पाते और ये रखे रह जाते हैं। ऐसे में कटे हुए फल ब्राउन या फिर रेड हो जाते हैं और खाने के लायक नहीं रह जाते। हम आपको बता रहे हैं कुछ आसान से टिप्स जो आपके जो कटे फलों को ब्राउन होने से रोकते हैं...

## बहते पानी में काटें फल

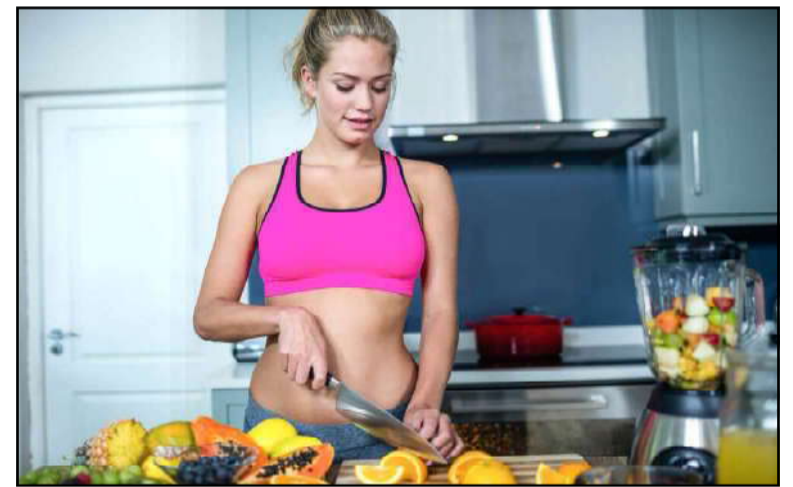
यदि आप फलों को बहत पानी के नीचे करके काटें तो यह ब्राउन होने या ऑक्सिडेशन की प्रोसेस को रोक सकता है।

## अदरक के सिरके में डुबो दें

अगर आप चाहते हैं कि आपके कटे फल सही सलामत बने रहें तो आप इन्हें काटकर तुरंत अदरक के सिरके में डाल दें।

## नमक के पानी में डालकर रखें

आधी कटोरी पानी में आधा चम्मच नमक डालकर घोल लें और फिर इस घोल को कटे हुए फलों पर छिड़क दें। फिर वह



ब्राउन नहीं होंगे।

## एस्कॉर्बिक एसिड

एस्कॉर्बिक एसिड विटामिन सी का एक पाउडर फॉर्म होता है। ये आपको आसानी से किसी भी फूड स्टोर पर मिल जाता है। इसको पानी में घोलकर कटे हुए फलों पर छिड़क दें। आपके फल ब्राउन होने से बचे रहेंगे।

## शहद का पानी

कटे हुए फलों को शहद के पानी में

डुबो दें तो वह लाल या ब्राउन नहीं होंगे और उनके जरूरी तत्व भी बने रहेंगे।

## नींबू का रस

एक चम्मच नींबू के रस को थोड़े से पानी में डालकर कटे हुए फल उस पानी में डुबोकर रख सकते हैं। ऐसा करने से आपके फल एकदम तरोताजा बने रहेंगे।

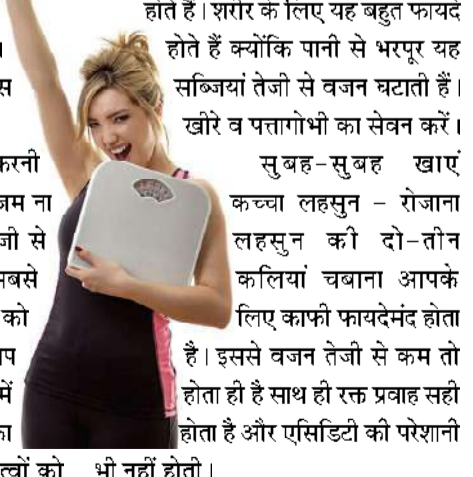
# जिम ना जाने वाले लोग ऐसे घटाएं अपना वजन...

वजन को कम करने के लिए लोग एक्सरसाइज और जिम में पसीना बहाने को ही बेहतर विकल्प मानते हैं लेकिन कुछ लोगों के पास इतना समय नहीं कि वह जिम जा सकें या कुछ लोग हैल्थ प्रॉब्लम्स के चलते जिम में लंबा समय तक एक्सरसाइज नहीं कर पाते। ऐसे लोगों के लिए हम गजब के टिप्स लाए हैं।

बस आपको अपनी डाइट सही करनी है, चलिए आज हम बताते हैं कि जिम ना जाने वाले लोग कैसे वजन को तेजी से कम कर सकते हैं। भरपूर पानी- सबसे पहले तो अपनी दिनचर्या में पानी को महत्व दें। खूब सारा पानी पीएं। आप सादे पानी के साथ गुनगुने पानी में शहद, नींबू पानी, पुदीना पानी का सेवन भी करें क्योंकि यह विषैले तत्वों को

जल्दी बाहर निकालने में मददगार है जिससे वजन भी तेजी से कम होता है। कम से कम 10 से 15 गिलास पानी जरूर पीएं। हरी सब्जियां खाएं- हरी सब्जियों का सेवन करें इसमें विटामिन और मिनरल जैसे तत्व भरपूर होते हैं। शरीर के लिए यह बहुत फायदे होते हैं क्योंकि पानी से भरपूर यह सब्जियां तेजी से वजन घटाती हैं। खीरे व पतागोभी का सेवन करें।

सुबह-सुबह खाएं कच्चा लहसुन - रोजाना लहसुन की दो-तीन कलियां चबाना आपके लिए काफी फायदेमंद होता है। इससे वजन तेजी से कम तो होता ही है साथ ही रक्त प्रवाह सही होता है और एसिडिटी की परेशानी भी नहीं होती।



# सिल्की-स्मूथ बालों के लिए घर पर ही बनाएं कंडिशनर

सर्दी के मौसम में सिर्फ स्किन ही नहीं बल्कि बाल भी रूखे और बेजान हो जाते हैं। ऐसे में बालों की चमक और सुंदरता वापस पाने के लिए आपको महंगे कंडिशनर इस्तेमाल करने की जरूरत नहीं है। आप चाहें तो घर पर ही होममेड कंडिशनर बना सकती हैं। घरेलू कंडिशनर बनाने के लिए आपको जिन इन्ग्रीडियंट्स की जरूरत है वह हम आपको बता रहे हैं...

## पहला तरीका

- 2 चम्मच ऐपल साइडर विनिगर में 2 मिलीलीटर लेमन इसेंशल ऑइल और एक कप पानी मिलाएं।

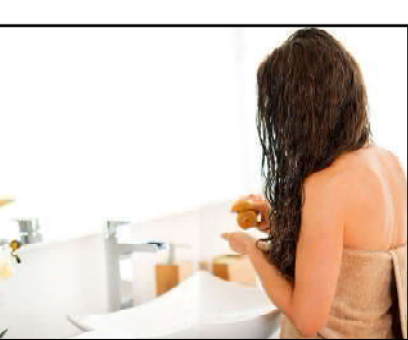
- सभी सामग्रियों को अच्छी तरह से मिक्स करें। मिक्सिंग के लिए आप हैंड ब्लेंडर

भी यूज कर सकती हैं।

- आप चाहें तो इस मिक्सचर को ग्लास बॉटल या स्प्रे बॉटल में भरकर रखें।

- हर बार शैंपू के बाद इस कंडिशनर मिक्सचर को गीले बालों पर स्प्रे कर लें।

- 2-3 बार स्प्रे करने के बाद आपके



बाल सिल्की और स्मूथ हो जाएंगे।

## दूसरा तरीका

- एक अंडे का पोला भाग लें और उसमें 1 चम्मच कैस्टर ऑइल मिलाएं।

- अब इसमें एक चम्मच शहद मिलाकर अच्छी तरह से मिक्स करें।

- इस मिश्रण को बाल की जड़ों से लेकर सिर तक अच्छी तरह से लगाएं।

- अब बालों पर प्लास्टिक शावर कैप लगाएं और सिर को तौलिए से ढंक लें।

- 30 मिनट बाद बाल धो लें और आखिर में बालों पर ऐपल साइडर विनिगर लगाएं।

- इस कंडिशनर को हफ्ते में 3 बार इस्तेमाल करें। बाल सिल्की हो जाएंगे।

# कहीं आपको भी तो नहीं स्मार्टफोन की लत?

तकनीक के इस दौर में हम दुनिया के साथ मिलकर चलना चाहते हैं, लेकिन क्या हम इसको आदत भी बनाना चाहते हैं? घर से लेकर ऑफिस तक हमारे हाथ में स्मार्टफोन खेल रहा होता है या ये कहें कि हम उसके हाथ खेले जा रहे होते हैं। पूरी दुनिया इस बात को लेकर चिंतित है कि उनके यहां लोग इन गैजेट्स के आदी हो रहे हैं। ऐसे में आपको खुद पर ध्यान देने की जरूरत है...

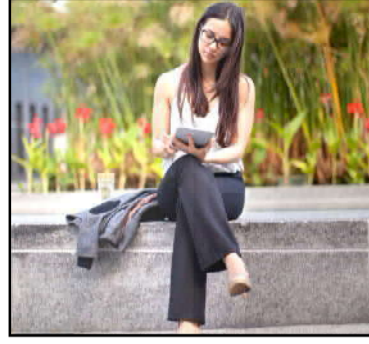
घर में सुबह-शाम मम्मी बोलती रहती हैं कि बेटा मोबाइल छोड़कर दूसरे काम में मन लगा, लेकिन बच्चे अनसुना कर देते हैं। ऐसी ही कहानी जयेश शिंदे की भी है, लेकिन उन्होंने खुद को इस आदत का आदी होने से बचाने के लिए सही समय पर कदम उठा लिए हैं। जयेश शिंदे पिछले 11 सालों से एक टेक्निकल राइटर के तौर पर काम कर रहे हैं, लेकिन अब उन्होंने ठान लिया है कि वह तकनीक के साथ अपनी सीमाएं तय करेंगे। शिंदे बताते हैं, अब मैं अपने नियम बनाकर स्मार्टफोन यूज करना चाहता हूँ और खुद को स्मार्टफोन के हाथ का

खिलौना नहीं बनने दूंगा।

वह बताते हैं, मैं अपने फोन को सुबह 6 बजे से रात के 11:30 बजे तक यूज करता था। मुझे अपने ऑफिस तक जाने के लिए दो घंटे का सफर करना पड़ता था, इस समय का यूज में कुछ पढ़ने या देखने में करता था। मैं अपने काम के लिए ज्यादातर गूगल डॉक्स और दूसरे ऐप पर निर्भर रहता हूँ। इन ऐप्स का प्रयोग करके अपने क्लाइंट को शीट्स और दूसरे दस्तावेजों का भेजने के लिए करता हूँ।

एक वक्त ऐसा भी आया जब मैं अपने फोन को साथ रखकर सोने लगा था। मुझे देर रात कभी-कभी 02:30 बजे तक भी नोटिफिकेशन आते रहते हैं। इन कारणों की वजह से शिंदे को अपने फोन से हमेशा जुड़े रहने पड़ता है। हाल के एक अध्ययन में पाया गया है कि स्मार्टफोन या गैजेट्स का अत्यधिक उपयोग दुनिया में हर प्रॉफेशन और हर उम्र के लोगों से जुड़ा मुद्दा बन गया है।

शौक और जरूरत में अति न करें  
जिनको गैजेट्स का शौक है, वह इस



आदत की वजह भी गिनवाने लगते हैं, लेकिन पूरी दुनिया में इस समस्या को लेकर सर्वे और शोध हो रहे हैं। अखबार आर्ट कंपनीकल ने एक रिसर्च के आधार पर रिपोर्ट पेश की और बताया कि भारतीय औसतन एक दिन में तीन घंटे ऐप्स पर खर्च करते हैं। इनके मोबाइल में 78 ऐप्स होती हैं, जिनमें से 48 का प्रयोग वह महीने में करते हैं। इसके अलावा 2015-17 के बीच भारतीयों ने तीन गुना ज्यादा ऐप्स डाउनलोड किए। अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय की एक टीम के नेतृत्व में एक नए अध्ययन में यह जानकारी निकल के सामने आयी कि भारतीय छात्र फोन के खोने या उससे जुड़ी

किसी चिंता को लेकर दिनभर में 150 बार अपने फोन को चेक करते हैं।

**डॉक्टर भी है स्थिति से अचंचित**

ऐसा नहीं है कि इस बारे में सिर्फ चर्चा होती है। खुद मनोचिकित्सक भी लोगों की इस आदत को लेकर चिंतित हैं। मनोचिकित्सक अंजली छाबड़िया इस हैबिट को लेकर आश्चर्य में हैं कि कितने लोगों इस बात को जानते हैं कि वह गैजेट के आदी हैं। छाबड़िया बताती हैं, एक दिन कार में यात्रा करते समय मैंने देखा कि एक मां और बच्चा सड़क पार कर रहे हैं और दोनों अपने मोबाइल फोन पर लगे हुए थे।

वह कहती हैं, आप अपने चाबियों के बिना घर छोड़ सकते हैं या पानी की बोतल के बिना कसरत के लिए जा सकते हैं, लेकिन आप में से कितने लोग हैं, जो अपने फोन के बिना खुद का घर छोड़ देंगे? उन्होंने बताया कि वह ऐसे कई लोगों का इलाज कर चुकी हैं, जिन्हें स्मार्टफोन और गैजेट की लत लग गई थी।

**आदतों को पहचानें**

आपके परिवार का कोई सदस्य भी

तकनीक का आदी हो चुका है, तो आपको उनकी आदत के बारे में पता होना चाहिए। डॉ. मनोज शर्मा बताते हैं कि उनके क्लिनिक में हर हफ्ते चार से पांच केस इसी से जुड़े हुए आते हैं। ज्यादातर मरीजों की उम्र 16 से 20 साल के बीच की होती है। वह बताते हैं, जब आपको इन स्मार्टफोन की आदत लग जाती है, तो आप लगातार ऑनलाइन रहने लगते हैं।

**ऐसे करें खुद को काबू**

सबसे पहले खुद पर संयम बनाये रखें। खुद को गैजेट्स से जुड़ी गतिविधियों से दूर रखने की कोशिश करें।

फोन से दूर रहने के लिए टाइम की प्लानिंग करें।

परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएं।

जरूरी होने पर ही अपने फोन का इस्तेमाल करें। दिनभर ऑनलाइन रहने की बजाय सिर्फ काम के वक्त ही ऑनलाइन रहें। खुद को रिलैक्स रखने के लिए बॉक पर जाएं। ऐसे दूसरे कामों में अपना मन लगाएं, जिसमें आपको खुशी मिलती हो।

## फायदेमंद है सीरम, इस्तेमाल से पढ़ें ये



चेहरे की त्वचा शरीर के बाकी हिस्सों से ज्यादा संवेदनशील होती है लिहाजा इसे ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। अच्छी स्किन के लिए क्लींजिंग, टोनिंग और मॉइश्चराइजिंग का रूटीन नियमित रूप से फॉलो करना चाहिए। वहीं इस स्किन केयर रूटीन में सीरम को शामिल करना भी बहुत जरूरी है। अगर आपको लगता है कि सीरम की जरूरत नहीं तो पहले इसके फायदे जान लें...

मिलता है बेहतर रिजल्ट

सीरम में सेरामाइड्स, ग्लिसरिन, के साथ खीरा, ऐलोवेरा और विटामिन सी, के, ई जैसे नैचुरल इंग्रिडिएंट्स होते हैं। यह आपकी त्वचा में गहराई तक जाकर असर दिखाते हैं। सीरम में बाकी स्किन प्रॉडक्ट्स की अपेक्षा ऐक्टिव इंग्रिडिएंट्स का कॉन्संट्रेशन हाई होता है। सीरम से अगर बेहतर रिजल्ट चाहिए तो इसे लगाने का तरीका भी पता होना चाहिए।

सीरम सिर्फ सिके के बराबर लें। चेहरा साफ करने के बाद ऐल्कोहॉल फ्री टोनर इस्तेमाल करें, सीरम लगाएं और इसे ऐसे ही छोड़ दें। इस तरह से इसमें मौजूद तत्व गहराई तक पहुंचेंगे। सीरम को पूरी तरह अवशोषित हो जाने दें इसके बाद मॉइश्चराइजर लगाएं। बाजार में अलग-अलग स्किन प्रॉब्लम्स के लिए अलग तरह के सीरम आते हैं। अपनी स्किन के हिसाब से सीरम का चुनाव करें।

## प्रदूषण और सर्दी-जुकाम से बचे रहेंगे, बस करना होगा ये काम

सर्दियों का मौसम शुरू हो रहा है, मौसम बदलते ही अधिकतर लोगों को सर्दी, जुकाम, खांसी जैसी बीमारियों से दो चार होना पड़ता है। इन बीमारियों से निपटने में स्विटम बेहद कारगर होता है। गर्म पानी से भाप लेने से सर्दी जुकाम में तुरंत राहत मिलती है। वैसे भाप लेने के कई फायदे होते हैं हम आपको बताते हैं वो पांच फायदे। अगर आपके चेहरे पर मुंहासे हैं, तो चेहरे को भाप दें, इससे रोम छिद्रों में जमी गंदगी आसानी से निकल जाएगी और आपकी त्वचा साफ हो जाएगी। इसके अलावा प्रदूषण की वजह से नाक बंद हो जाती है जिसकी वजह से साइनस होने का खतरा रहता है। इससे बचने के लिए डॉक्टर आपको भाप लेने की सलाह देते हैं। चेहरे

की मृत त्वचा को हटाने में भी स्विटम काफी सहायक होता है। इससे आप तरोताजा नजर आते हैं और त्वचा की नमी भी बरकरार रहती है। गर्म पानी से भाप लेना एक चिकित्सीय तरीका है, इसमें नाक और गले के माध्यम से फेफड़ों तक गर्म

हवा पहुंचाई जाती है, जिससे काफी राहत मिलती है। गर्म भाप से आपकी बंद नाक खुलती है और आपको आसानी से सांस लेने को मिलती है। भाप लेने का सही तरीका भी लोगों को पता होना चाहिए। पहले आप एक बर्तन में पानी गर्म कर लें। उसके बाद सिर को किसी हल्के तौलिये से ढक लें और उस बर्तन से लगभग 30 सेंटीमीटर की दूरी पर बैठें। ध्यान रहे कि पानी का बर्तन और सिर उस तौलिये से अच्छी तरह ढका होना चाहिए। एक या दो मिनट तक नाक से सांस लें। उसके बाद एक ब्रेक लें और दोबारा इस क्रिया को करें। चेहरे पर 10 मिनट से ज्यादा समय तक भाप न दें।

## 5 चीजें को डाइट में करें शामिल, ठंड का मौसम बनाएं हैप्पी एंड हेल्दी

ठंडा गुलाबी मौसम सेहत बनाने का होता है और सेहत का ख्याल रखने का भी होता है। आइए जानते हैं 5 तरह के फूड जो इस मौसम में हम सभी को लेना चाहिए...

सलाद : आपके सुबह व शाम के भोजन में सलाद के लिए एक सुरक्षित स्थान होना चाहिए। यदि आप कम कैलोरी और हाई फाइबर वाला फूड लेना चाहते हैं तो सलाद आपके लिए बेहतर विकल्प है। सलाद के लिए प्रयोग में आने वाली कच्ची सब्जियों व फलों में एंटी ऑक्सीडेंट, नेचुरल एंजाइम्स और फाइबर होते हैं, जो शरीर के कोलेस्ट्रॉल को कम करने के साथ ही भोजन के पाचन में भी सहायक होते हैं। इससे आपका वजन भी नियंत्रित रहता है। यदि आप हेल्थ कांशियंस हैं तो आपको रोजाना कम से कम एक बड़ा कप ग्रीन सलाद खाना चाहिए।

छिलके वाली दालें : छिलके वाली दालों में प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन के साथ ही दालों में फोलिक एसिड, विटामिन ए, विटामिन बी आदि होता है। इनका रोजाना

सेवन शरीर में कोलेस्ट्रॉल को मात्रा को कम करता है, जिससे आपका वजन नियंत्रित होता है।

पीले व खट्टे फल : फलों में सबसे अधिक गुणकारी खट्टे फल होते हैं। पीले व नारंगी रंग के फलों में बीटा कैरोटिन व एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। खट्टे फल विटामिन सी, कैल्शियम, मिनरल, फाइबर आदि का प्रमुख स्रोत होते हैं, जो शरीर के विकास के लिए उपयोगी होते हैं। नींबू में मौजूद पेक्टिन शरीर में जमा वसा को गलाता है और पाचन प्रक्रिया को भी धीमा करता है, जिससे खाने के बाद भी लगने वाली भूख शांत होती है। खट्टे फलों का सेवन डाइबेटिज, कैंसर, एनीमिया, मोतियाबिंद, अस्थमा, किडनी में पथरी आदि रोगों में लाभदायक होता है। इन फलों को निरंतर सेवन से हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी वृद्धि होती है।

लिक्रिड, ज्यूस व ड्रिंक : भोजन के पूर्व या पश्चात यदि आप लिक्रिड लेने के

आदी हैं तो इस सर्द मौसम में भी आप छाछ, लस्सी, दही व फ्रूट ज्यूस का सेवन कर सकते हैं। दही, छाछ व ताजे फलों का रस आपके शरीर के लिए गुणकारी होता है। खट्टे फलों में नींबू का रस वेट लॉस, डेंटल केयर, फीवर, ब्लड प्रेशर, चर्बी, एंजाइम में सहायक होता है।

आदि में सहायक है। भोजन के बाद ली जाने वाली छाछ में दूध की अपेक्षा फैंट को मात्रा कम होती है। यदि हम लिक्रिड में नारियल पानी की बात करें तो इसमें पोटेशियम की भरपूर मात्रा होती है, जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने के साथ ही शरीर को प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, शर्करा व वसा की कम मात्रा होती है।

अंकुरित अनाज : अंकुरित किए जाने से अनाज में पोषक तत्वों की मात्रा दुगुनी हो जाती है। चना, मूँग, सोयाबीन, मटर आदि को अंकुरित करके खाया जा सकता है। सर्दियों के मौसम में नाश्ते में अंकुरित अनाज को शामिल करना स्वास्थ्य के लिहाज से बेहतर है। भरपूर अंकुरित अनाज का सेवन आप सूप या सलाद के साथ भी कर सकते हैं। सुलभ, सस्ता, बनाने में आसान व पौष्टिक होने के कारण अंकुरित अनाज का सेवन आपके शरीर के लिए लाभदायक होता है। विटामिन, मिनरल्स, प्रोटीन, एंटी ऑक्सीडेंट आदि की भरपूर मात्रा होने के कारण अंकुरित अनाज हमारे भोजन के पाचन में भी सहायक होता है।

कम होती है। यदि हम लिक्रिड में नारियल पानी की बात करें तो इसमें पोटेशियम की भरपूर मात्रा होती है, जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने के साथ ही शरीर को प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, शर्करा व वसा की कम मात्रा होती है।

## वजन कम करना हो तो खाएं पत्तागोभी, ये भी हैं फायदे

बंदगोभी को पत्तागोभी भी कहा जाता है। यह एक बहुत ही फायदेमंद सब्जी है, क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन, सल्फर, आयरन, पोटेशियम आदि पोषक तत्व पाये जाते हैं। बंदगोभी को हम कईरूपों में प्रयोग करते, सब्जी, परांटे, सलाद, अचार आदि यह खाने में बहुत ही टेस्टी होने साथ-साथ हमारे सेहत के लिए भी लाभकारी है, तो आइये जानते हैं पत्तागोभी से होने वाले लाभ के बारे में... पत्तागोभी खाने से जोड़ों के दर्द, दांतों के रोग, दिमागी कमजोरी और पोलिया आदि रोगों में लाभ मिलता है। बंदगोभी में बहुत से ऐसे तत्व पाये जाते हैं जो कैंसर की सैल्स को रोकने और कैंसर रोग को होने से बचाने में मदद करता है। बंदगोभी में अधिक मात्रा में विटामिन सी व बी पाया जाता है। चार चम्मच बंदगोभी के रस में थोड़ा-सा गेहूँ का आटा मिलाकर चेहरे पर लेप करें। थोड़ी देर बाद चेहरा साफ कर लें। इससे त्वचा में कसाव आता है। सूरियां खत्म होती है।



# लंबे बालों के लिए इन आसान टिप्स को अपनाएं

लंबे लहराते बाल किसे नहीं अच्छे लगते? लेकिन सभी के बाल लंबे और शाइनिंग नहीं होते। पर इसका मतलब यह नहीं है कि आप अपने बालों की लंबाई नहीं बढ़ा सकतीं। पोषक तत्वों की कमी और डैमेज होने के कारण बालों की नैचरल ग्रोथ रुक जाती है लेकिन कुछ सिंपल तरीकों से आप बालों को लंबा और चमकदार बना सकती हैं।



किसी रुकावट आपके बालों की ग्रोथ होगी।

## कंडिशनिंग

आपने यह जरूर नोटिस किया होगा कि आपके बाल, जड़ों की अपेक्षा सिरों पर ज्यादा पतले और डैमेज होते हैं क्योंकि बालों के बाहरी हिस्सों को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता। हर बार बाल धुलने के बाद कंडिशनिंग करने से बालों के क्यूटिकलस सील हो जाते हैं जिससे बाल डैमेज नहीं होते। इससे बाल हेल्दी और मजबूत होते हैं जिससे तेजी से बढ़ते हैं।

## गर्म तेल से मसाज

गर्म तेल से मसाज करने से स्ट्रेस में राहत मिलती है। सप्ताह में एक बार बालों को गर्म तेल से मसाज करने से बाल मजबूत होते हैं और बालों का टूटना भी कम होता है। नारियल तेल, ऑलिव ऑइल या लैवेंडर ऑइल से बालों में मसाज करने से बाल चमकदार होते हैं और तेजी से बढ़ते हैं।

## सोने से पहले कंधी जरूर करें

आपने यह जरूर सुना होगा कि बालों को ज्यादा कंधी करने से हेयर फॉल की समस्या होती है और बालों को नुकसान भी पहुंचता है। यह पूरी तरह से आपके हेयर ब्रश पर निर्भर करता है। सिंथेटिक ब्रिसल वाली कंधी को बजाय हेयर ब्रश का इस्तेमाल ज्यादा अच्छा हो सकता है। इससे स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन तेजी से होता है। रात में सोने से पहले बालों को ब्रश जरूर करें। इससे जड़ें मजबूत होती हैं और बालों की ग्रोथ तेजी से होती है।

# केवल इन दो चीजों को अपनाकर कर सकते हैं याददाश्त तेज

चीजों का रखकर भूल जाना, अगला काम करना भूल जाना आदि कई ऐसी चीजें हैं जो हमें ये अहसास दिलाती हैं कि हमारी याददाश्त कमजोर हो रही है। चिंता न करें क्योंकि आप इसे बेहतर कर सकते हैं। वो भी पौष्टिक खाना और प्राणायाम कर। आइए जानते हैं कैसे। बढ़ती उम्र के प्रभाव से भी आपकी याददाश्त कमजोर हो जाती है। ऐसे में अपनी डाइट में ज्यादा से ज्यादा फल और सब्जियों को शामिल करें। फलों और हरी सब्जियों में पाए जाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट्स ब्रेन में मौजूद ब्लड नर्वज को स्वस्थ व लचीला बनाए रखते हैं। इनके सेवन से मस्तिष्क को फॉलिक एसिड और विटमिनस मिलते हैं जो तंत्रिका याददाश्त के लिए जरूरी है। दिमाग तेज करने के लिए अपने खाने में बैंगन शामिल करें। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व मस्तिष्क के टिशू को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। जिस तरह फिट और हेल्दी रहने के लिए रोज एक्सरसाइज करनी जरूरी है। ऐसे ही याददाश्त बेहतर

करने के लिए ध्यान, प्राणायाम और व्यायाम करें। इससे तनाव दूर होगा। आत्मविश्वास बढ़ेगा, एकाग्रता बढ़ेगी और मस्तिष्क को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन, रक्त और पोषक तत्व मिलेंगे। बॉडी को रिलैक्स करने और थकान उतारने के लिए भरपूर नींद लेनी बेहद जरूरी है। ऐसे ही अगर आप याददाश्त बेहतर करना चाहते हैं तो सुकून की नींद सोएं। नींद के कारण हम अपने दिमाग में छिपी कई चीजों को याद कर सकते हैं। अच्छी नींद से याददाश्त को बरकरार रखने की क्षमता में बढ़ोतरी होती है। इसके अलावा याददाश्त बनाए रखने के लिए बादाम को काफी उपयोगी माना जाता है। बादाम में मौजूद पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, मैग्नीज, कॉपर और राइबोफ्लाविन अल्जाइमर और अन्य मस्तिष्क संबंधी रोगों को दूर करने में मदद करते हैं। रोज रात पांच बादाम भिगोकर रखें। सुबह खाली पेट इनका सेवन करें। इससे याददाश्त तेज होती है।



# क्या आप भी बालों को कलर करती हैं? तो ये टिप्स आपके लिए हैं

कई बार युवक-युवतियां केवल शौक के लिए भी बालों में कलर करवा लेते हैं। वहीं कुछ लोगों के लिए बालों में कलर कराना मजबूरी होता है। कई लोगों के बाल सफेद होने लगते हैं जिसे छिपाने के लिए उन्हें कलर का सहारा लेना पड़ता है। यदि आप भी बालों में कलर करते हैं या करवाने वाले हैं, तो यह बातें जरूर जान लें-

3. यदि आप कलर किए बालों को ठंडे पानी वाश करेंगे तो कलर जल्दी फीका नहीं पड़ेगा।

4. कलर कराने के बाद जब बाल धोएं, तो गहरे रंग के कपड़े पहनें। इससे गीले बालों से रिसता हुए पानी यदि आपके कपड़े पर लगा भी तो धब्बे कम या नहीं पड़ेंगे।



1. आप इस गलतफहमी में न रहें कि एक बार कलर करवाने पर वह बालों में कई महीनों तक जस का तस बना रहेगा।
2. कलर करने के कुछ दिनों तक तो आपके बाल बहुत शाइन करेंगे लेकिन हर शैंपू के बाद बालों से कलर हल्का होता जाएगा।

5. बाल कलर कराने के बाद हो सकता है कि आपको डैंड्रफ, बाल टूटने, झड़ने व दोमुंहे बालों की समस्या हो जाए।
6. बाल कलर करते हुए आप दस्ताने जरूर पहनें वरना यदि आपके हाथों में कलर लग गया तो उससे पीछा छुड़ाना बहुत मुश्किल होगा।

# ऐसे करें अपने नाजुक होंठों की देखभाल

ठंड के मौसम में स्किन केयर के साथ होंठ का भी खास ख्याल रखना होता है। अगर आपके होंठ कोमल और मुलायम नहीं दिखेंगे तो इसका असर आपके पूरे व्यक्तित्व पर नजर आ सकता है। होंठों की देखभाल के लिए सही केयर के साथ खानपान का भी पूरा ख्याल रखना होता है।



**खाने-पीने का रखें ख्याल**  
मौसम कोई-सा भी हो होंठों पर उसका असर नजर नहीं आना चाहिए। होंठ में नमी बनी रहे इसके लिए जरूरी है कि शरीर में विटामिन ए और बी कॉम्प्लेक्स की कमी न हो। अपने रोज के खाने में हरी सब्जी, दूध, ताजे फल लें। औरतों को अपने खाने में सूखे मेवे भी शामिल करना चाहिए।  
**होंठ पर लगाएं घी और मलाई**  
होंठ फटें नहीं और वह मुलायम और गुलाबी रहें इसके लिए रोज रात को सोने से पहले उन पर थोड़ी सी घी या मलाई से

तौर पर बन जाती है, इससे बचें। बच्चों को भी खूब पानी पिलाएं और दिन में कम से कम एक ग्लास गुणगुना पानी जरूर पीएं। यह त्वचा के साथ-साथ पेट के लिए भी काफी अच्छा रहता है।

## घर पर तैयार करें यह होममेड लिप बाम

अपने घर में ही आप एक होममेड लिप बाम तैयार कर सकती हैं, जिसका रोजाना प्रयोग ठंड में आपके होंठों को नर्म और मुलायम बनाएगा। इसके लिए एक छोटी वैसलीन की डिब्बी लें और उसमें कुछ बूंद ग्लिसरीन की मिला दें।

फिर इस मिश्रण में सूखी हुई कुछ देसी गुलाब की पत्तियां डालें और अच्छी तरह से मिलाकर इसे बाम के जैसा बना लें। एक डिब्बे में यह होममेड लिपबाम रख लें और रोज होंठों पर लगाएं। इससे आपके होंठ बिल्कुल नर्म और मुलायम रहेंगे।

# मिरर खरीदने से पहले ध्यान रखें ये बातें

शीशा सिर्फ चेहरा देखने के काम ही नहीं आता बल्कि किसी भी घर में एक डेकोरेटिव पीस की तरह भी काम करता है। खाली दीवार पर एक शीशा और उसके साथ

कुछ डेकोरेटिव छोटे पीस दीवार पर गैलरी वाल कोलाज क्रिएट कर सकते हैं। इतना ही नहीं मिरर लाइट बैलेंस के काम भी आते हैं। मिरर्स में आपको कई ऑप्शंस मिल जाएंगे। शीशा किस जगह के लिए खरीदना है, इस बात का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। जानें किस जगह के लिए चुनें कैसा मिरर...

## लिविंग रूम

लिविंग रूम के लिए मिरर चुन रही हैं तो हॉरिजॉन्टल शेप चुनें। बड़ा हॉरिजॉन्टल मिरर सोफे के ऊपर लगाने से ज्यादा स्पेस दिखाई देता है। फर्नीचर को हाइलाइट करना चाहती हैं तो सादा सा मिरर किसी भी फर्नीचर के ऊपर लगाएं।

## गेस्ट रूम

गेस्ट रूम या बेडरूम में बड़ा सा शीशा लगाएं ताकि इसमें आपको सिर

से लेकर पैर तक पूरा रिफ्लेक्शन दिखाई दे। बेड के ऊपर राउंड वाल मिरर भी लगा सकती हैं।

## बाथरूम

बाथरूम में शीशा लगाना बेहद जरूरी है। यहां बड़ा शीशा लगवाएं। बाथरूम में सिंक के ऊपर भी शीशा लगवा सकती हैं। शीशे के ऊपर प्रॉपर लाइटिंग करना न भूलें।

## एट्रेस

घर के एट्रेस पर डेकोरेटिव मिरर लगा सकती हैं। फ्रेम वाले मिरर लाकर इस पर खुद भी डेकोरेशन कर सकती हैं।

## ये भी ध्यान रखें

शीशा खरीदते वक्त इसके वजन का ध्यान जरूर रखें क्योंकि छोटे और हल्के शीशे तो ग्लू से चिपक जाएंगे या कील में टांगे जा सकते हैं लेकिन भारी शीशों को लगाने के लिए किसी कारीगर की मदद लें।

# स्टूडेंट्स करेंगे परीक्षा में टॉप बस करना होगा ये आसान काम

महाभारत काल के महात्मा विदुर ने जीवन के कई पहलुओं पर नीतिसंगत बातें व विचार दिए हैं। विदुर नीति का ये ज्ञान अगर आप अपने दैनिक जीवन में अप्लाई करें तो आपके जीवन में काफी सकारात्मक परिवर्तन आ सकते हैं। इसी तरह विदुर ने छात्रों के लिए भी कुछ ऐसे नियम बताए हैं जिन्हें यदि वो अपनाएं तो उनका करियर काफी अच्छा हो सकता है। आज हम आपको बताएंगे विदुर नीति के कुछ ऐसे ही टिप्स जिन्हें अपनाकर आप अपने करियर को सही दिशा दे सकते हैं। श्लोक-आलस्यं मदमोहौ चापलं गोष्ठिरेव च. स्तब्धता चाभिमानित्वं तथा त्यागित्वमेव च. एते वै सप्त दोषाः स्युः सदा विद्यार्थिनां मताः छात्रों को कभी भी किसी चीज का नशा नहीं करना चाहिए और न ही उन्हें किसी भी चीज के आकर्षण में पड़ना चाहिए,

जिनको इसकी लत है वो कभी भी सफलता को नहीं पा सकते हैं। छात्रों को अपने मन को एकाग्र रखना चाहिए। यदि मन में भटकन हो तो करियर की सही ग्रोथ नहीं होती है। छात्रों को अपने करियर के प्रति अनुशासित और समर्पित होना चाहिए ताकि मन भटकने नहीं। इसलिए बिना वजह दोस्तों से बातचीत करने से परहेज करें। छात्रों को योजनाबद्ध तरीके से पढ़ाई करनी चाहिए ताकि परीक्षा में उनके अच्छे नंबर आएँ और उनका करियर अच्छा रहे। छात्रों का मन शुद्ध जल के समान होना चाहिए उसमें कोई भी विकार नहीं होना चाहिए। अहंकारी लोग हमेशा गर्त में जाते हैं। विदुर के मुताबिक, इंसान को लालची नहीं होना चाहिए। लालची व्यक्ति अपने स्वार्थ के लिए किसी इंसान के इस्तेमाल से भी गुरेज नहीं करता है।



# स्वाद से खाइए हरी मटर, क्योंकि इससे मिलेंगे 10 फायदे

ठंड के मौसम में रंगबिरंगी सब्जियों के साथ ही हरी मटर को काफी पसंद किया जाता है।

मटर की मौजूदगी भोजन के प्रति आपकी रुचि के दुगुना जो कर देती है। सब्जी को या पुलाव, परांठे हों या पोहा, ठंड के दिनों में बगैर मटर के सब अधूरा ही होता है।

अब आप मटर को इतना ही पसंद करते हैं, तो चलिए हम आपको इसके फायदे भी बता देते हैं। स्वाद, सेहत और सौंदर्य का अनोखा मिश्रण है हरी मटर। जानिए हरी मटर के यह 10 बेहतरीन फायदे -

\* मटर खाने का सबसे बड़ा फायदा है कि यह कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम

करता है और आपको मोटापे के साथ-साथ अन्य कई बीमारियों से बचाता है। यह ब्लड कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता है।

\* चूंकि यह शरीर में और रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है, इसलिए इसके सेवन से दिल की बीमारियों का खतरा भी कम होता है। प्रतिदिन हरी मटर का सेवन करना आपके दिल को स्वस्थ रखने में सहायक होता है।

\* आकार में भले ही मटर छोटा हो लेकिन यह कैंसर जैसी बीमारियों से भी आपको छुटकारा दिला सकता है। इसे नियमित खाने से कैंसर की बीमारी का खतरा कम होता है। खासतौर से पेट के कैंसर में मटर बहुत लाभकारी है।



\*मटर के दाने फाइबर से भरपूर होते हैं, जो आपको उर्जावान बनाए रखते हैं। हरी मटर को नियमित खाने से आप लंबे

समय तक जवां नजर आते हैं और बढ़ती उम्र का असर जल्दी दिखाई नहीं देता।

\* गर्भवती महिलाओं के लिए हरी मटर काफी फायदेमंद है। यह गर्भवती महिला के साथ-साथ भ्रूण को भी पर्याप्त पोषण देती है। इसके अलावा सामान्य महिलाओं में माहवारी की समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मटर सहायक होती है।

\* हरी मटर में प्रोटीन के साथ ही विटामिन-के की मात्रा भरपूर होती है, जो हड्डियों की बीमारियों और खासतौर से ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव करने में सहायक होती है। \* अगर आप चेहरे पर झाड़ियों से परेशान हैं, तो मटर के पेस्ट को चेहरे पर लगाकर आधे घंटे के बाद धो लें। प्रतिदिन इस प्रयोग को करें। अन्य दिनों

में मटर के आटे का प्रयोग भी कर सकते हैं। \* मटर के दानों का दरदरा पेस्ट त्वचा के लिए बेहतरीन स्क्रब है। इससे आपकी त्वचा को पोषण मिलेगा और चेहरा बेदाग होगा। धीरे-धीरे चेहरे की चमक बढ़ जाएगी।

\* यदि आपको लगता है कि आप रोजाना की छोटी-छोटी चीजें याद नहीं रख पाते, तो हरी मटर का नियमित सेवन कीजिए। यह आपकी स्मरण शक्ति को बढ़ाने में मदद करेगी।

\* शरीर के किसी भी स्थान पर जल जाने की स्थिति में मटर के दानों का महीन लेप लगाने से आराम होता है। यह जले हुए स्थान पर ठंडक प्रदान करने के साथ घाव को बढ़ने नहीं देगा।

## पाँचो से श्रग तक, बाजार में विंटर फैशन ने दी दस्तक

सर्दियों का मौसम दबे पांव दिल्ली और देश के कई दूसरे शहरों में आ चुका है। ऐसे में ठंड से खुद को बचाने के साथ-साथ स्टाइलिश और ट्रेंडी दिखना भी जरूरी है।

इस मौसम में खासतौर पर गर्ल्स के लिए फैशनबल ड्रेसिंग के काफी ऑप्शन रहते हैं। जैसे तो दिल्ली के जनपथ मार्केट में हमेशा ही रौनक लगी रहती है, लेकिन हल्की ठंड के साथ ही यहां गर्म कपड़ों की गर्माहट लोगों को अपनी ओर खींच लाती है। हर साल विंटर सीजन के ट्रेंडी कपड़ों के लिए की शॉपिंग करने लोग यहां आते हैं। इस बार भी बाजार में आपके लिए काफी कुछ नया मौजूद है...



**क्रॉप्ड जैकेट से पटा बाजार**  
जैसे तो हर साल ठंड के मौसम में बाजार में जैकेट और ट्रेंच कोट छाप रहे हैं लेकिन इस बार क्रॉप्ड जैकेट ने इसकी जगह ले ली है। क्रॉप्ड जैकेट कई तरह के डिजाइन और फैब्रिक्स में बाजार में उपलब्ध है। इनमें ऊनी के साथ-साथ जॉस की भी क्रॉप्ड जैकेट खूब बिक रही है। ये क्रॉप्ड जैकेट आपकी वेस्टलाइन तक होती है। क्रॉप्ड हूडी की भी काफी डिमांड है। क्रॉप्ड जैकेट की शुरुआती रेंज 200 रुपये से 800 रुपये के बीच है।

पाँचो स्वेटर है स्टाइलिश

अगर आप कुछ ट्रेंडी खरीदना चाहती हैं तो मार्केट में पाँचो स्टाइल के स्वेटर मिल जाएंगे। पाँचो स्वेटर नॉर्मल से लेकर रूएदार कई तरह की वुलन में आ रहे हैं। साथ ही

इसमें सिंगल कलर से लेकर कई तरह के डिजाइन में मिल रहे हैं। ये देखने में जितने स्टाइलिश लगते हैं, उतने ही अच्छे कलर भी इसमें मौजूद हैं। बाजार में मौजूद पाँचो स्वेटर की कीमत 450 से लेकर 500 रुपये तक है। इसके अलावा अगर आप वुलन में कुछ और चाहते हैं, तो लॉन स्वेटर की भी कई वैरायटी मिल रही हैं।

**श्रग की डिमांड में कमी नहीं**  
पिछले काफी टाइम से सर्दियों में लॉन साइज की विंटर ड्रेस का क्रेज काफी बढ़ा है। अगर आपको भी लॉन में कुछ ट्रेंडी पहनने का मन हो तो आप श्रग ट्राई कर सकती हैं। फिर चाहे आप सूट पहन रही हों या फिर जॉस श्रग आपके लुक पर खूब जचेगा।

जनपथ मार्केट में कई तरह के डिजाइन में आपको श्रग मिल जाएगा। इनमें फ्लोरल, प्लेन और लाइनिंग वाले डिजाइन काफी पसंद किए जा रहे हैं। बाजार में वुलन श्रग भी मौजूद हैं जिनकी शुरुआती रेंज 400 रुपये के आसपास है।

## चेहरा पोंछने के लिए करते हैं जिस तौलिये का इस्तेमाल, हो जाएं सावधान, त्वचा का है ये दुश्मन

हम सभी अपनी स्किन को हेल्दी रखना चाहते हैं फिर मौसम चाहे कोई भी क्यों न हो. ऐसे में जैसे ही चेहरा पानी से साफ करते हैं तो उसे तौलिये से ये सोचकर पोंछते हैं कि स्किन साफ होगी. लेकिन ऐसा नहीं होता है. तौलिया ही आपकी स्किन को दुश्मन है और



आपको पता भी नहीं, जानिए कैसे. एक्सपर्ट्स का कहना है कि चेहरा धोने के बाद अगर आप स्किन पर किसी उत्पाद का इस्तेमाल करती हैं तो ऐसे करने से गीली त्वचा के अंदर वह बेहतर तरीके से पहुंचती है. वहीं स्किन को तौलिये से साफ करने से त्वचा सूख जाती है. आपका तौलिया सारा दिन एक जगह पर टंगा या रखा रहता है.

ऐसे में उसमें हवा से धूल और कीटाणु चिपक जाते हैं. इस तौलिये का इस्तेमाल करके आप उल्टा अपनी स्किन को और गंदा कर लेती हैं. चेहरे को जल्दी सुखाना चाहती हैं तो तौलिये की बजाय अपनी हथेलियों को ही चेहरे पर थपथपाएं. एक बार पानी चेहरे से सूख जाए उसके बाद ही त्वचा पर किसी उत्पाद को इस्तेमाल करें. स्किन के लिए बेहतर होगा.

## बगैर तकिया लगाए सोना है फायदेमंद, ये रहे 5 फायदे

आपको सालों से सिर के नीचे तकिया लगाकर सोने की आदत है, और अगर आप

3 कई बार गलत तकिये का इस्तेमाल आपको मानसिक समस्या भी दे सकता है।

सोचते हैं कि बगैर तकिये के सोने से गर्दन में दर्द हो सकता है, तो आप गलत हैं। बल्कि बगैर तकिये कि सोने से आपको कई तरह के शारीरिक और मानसिक लाभ हो सकते हैं। यदि आप अब तक अनजान हैं, तो जानिए बगैर तकिये के सोने से होते हैं कौन से 5 फायदे -

1 यदि आप अक्सर पीठ, कमर या आसपास की मांसपेशियों में दर्द महसूस करते हैं, तो बगैर तकिये के सोना शुरू कीजिए। दरअसल यह समस्या रीढ़ की हड्डी के कारण होती है, जिसका प्रमुख कारण आपका सोने का तरीका है। बगैर तकिये के सोने पर रीढ़ की हड्डी बिल्कुल सीधी रहेगी और आपकी यह समस्या कम हो जाएगी।

2 सामान्य तौर पर गर्दन और गंधों के अलावा पिछले हिस्से में दर्द आपके तकिये के कारण होता है। बगैर तकिये के सोने पर इन अंगों में रक्त संचार बेहतर होगा और आप दर्द से निजात पा सकेंगे।



यदि तकिया कड़क है तो यह आपके मस्तिष्क पर बेवजह दबाव बना सकता है जिससे मानसिक विकार की संभावना बढ़ जाती है। 4 विशेषज्ञों का मानना है कि बगैर तकिये के सोना आपको निर्बाध रूप से अच्छी नींद लेने में मदद करता है, और आप बेहतर गुणवत्ता के साथ आरामदायक नींद ले पाते हैं, जिसका असर आपके मूड और स्वास्थ्य पर पड़ता है। 5 यदि आप नींद में अपना चेहरे तकिये की तरफ मोड़कर या तकिये में मुंह डालकर सोते हैं तो यह आदत आपके चेहरे पर झुर्रियां पैदा कर सकती है। इसके अलावा यह तरीका आपके चेहरे पर घंटों तक दबाव बनाए रखता है जिससे रक्त संचार प्रभावित होता है, और चेहरे की समस्याएं उभरती हैं।

## नहाते हुए पुराना लूफाह इस्तेमाल करते हैं तो तुरंत फेंक दे, वर्ना संक्रमण का है खतरा

नहाते हुए अपने शरीर की वह त्वचा व हिस्सा, जो केवल साबुन से साफ नहीं हो पाता, उसकी सफाई के लिए पुराने जमाने में लोग पत्थर का इस्तेमाल करते थे। अपने पैर की एड़ी व कोहनी की सफाई उन हिस्सों पर पत्थर रगड़कर कर लेते थे और बाकी शरीर को किसी कपड़े में साबुन लगाकर भी साफ किया करते थे।

इन्हीं सबकी जगह आज आसानी से इस्तेमाल होने वाले लूफाह ने ले ली है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि रोज आपने बाथरूम में रखा यह लूफाह आपकी सेहत के लिए कितना खतरनाक साबित हो सकता है? यदि आप रोज लूफाह का इस्तेमाल करते हैं तो आपको इस्तेमाल में सावधानी बरतने की जरूरत है, वरना आपको कई तरह के

संक्रमण हो सकते हैं। यह जानकारी पढ़ने के बाद आप अपना पुराना लूफाह तुरंत फेंक देंगे। टीवी में कई ऐसे विज्ञापन आते हैं जिनमें मॉडल लूफाह लिए भीनी भीनी खुशबू वाला बॉडीवाश लगाती है। लूफाह तुरंत ही सभी जगह की गहरी सफाई कर देता है परंतु इसका असर इससे है कहीं अधिक और खतरनाक भी। जानिए आखिर कैसे लूफाह आपकी खूबसूरत त्वचा की इच्छा पर पानी फेर रहा है और आपकी स्किन को गहरा नुकसान पहुंचा रहा है।

**क्यों करते हैं लूफाह का इस्तेमाल?**  
लूफाह किसी जेल या बॉडीवाश लिचिड को पूरी बॉडी पर आसानी से फैला देता है। इसके इस्तेमाल से बेहतर झाग बनता है। लूफाह खुरदुरापन लिए होता है इसलिए बॉडी



पर स्क्रब की प्रक्रिया करता है। इससे शरीर के उपर की गंदगी निकल जाती है। लूफाह के इस्तेमाल से बेहतर सफाई की फीलिंग आती है। पसीने, मैल या अन्य गंदगी को लूफाह आसानी से साफ कर देता है। इसके अलावा शरीर पर फैलने वाले बैक्टीरिया से

भी लूफाह निजात दिलाता है।

**क्यों पाएं लूफाह से आज ही निजात?**  
स्किन विशेषज्ञ और एक्सपर्ट साफतौर पर मान चुके हैं कि लूफाह का इस्तेमाल है अतिहासिकारक। इससे आपकी त्वचा को फायदे से कहीं अधिक नुकसान हो रहा है।

**क्यों हो रहा है लूफाह से त्वचा को नुकसान?**  
लूफाह पर जेल या लिचिड फैलाने के बाद और पहले भी इसे गीला करना होता है। यह काफी देर तक गीला रहता है जिसके कारण इस पर बैक्टीरिया, कीटाणु और यीस्ट पैदा हो जाते हैं।

**किस तरह होता है त्वचा को नुकसान?**  
लूफाह में पैदा हो चुके बैक्टीरिया, कीटाणु और यीस्ट आपके शरीर में झाग के सहारे

फैल जाते हैं। आप लूफाह का इस्तेमाल शरीर के हर अंग पर करते हैं जहां से बैक्टीरिया कभी कभी पानी के इस्तेमाल से खत्म नहीं होते और आगे फैलते हैं। इस तरह से स्किन इंफेक्शन होने की संभावना बढ़ जाती है। इंफेक्शन के अलावा आपकी त्वचा पर मुहांसे फुंसियां भी हो सकती है।

लूफाह को चाहे रोज इस्तेमाल करें या कभी कभी, कुछ बातों का ध्यान रखकर आप इसका सुरक्षित इस्तेमाल कर सकते हैं। समस्या लूफाह में नमी के कारण पैदा होती है ऐसे में आप इसे पूरी तरह से सुखाएं। पंखे में और इससे भी बेहतर धूप में। धूप में लूफाह में पनपने वाले बैक्टीरिया खत्म हो जाएंगे और लूफाह का उपयोग सुरक्षित होगा। लूफाह को समय समय पर बदलें।

# देवभूमि सीएससी सेंटर पर जिला प्रशासन ने जड़ा ताला, पाई गई अनियमितता

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल के निर्देश पर देवभूमि सीएससी सेंटर में औचक निरीक्षण एवं छापेमारी में अनियमितताएं पाये जाने पर केंद्र पर ताला लगा दिया।

आज यहां जिलाधिकारी सविन बंसल के निर्देश पर जिला प्रशासन की टीम ने सहारनपुर रोड माजरा अवस्थित देवभूमि सीएससी सेंटर में औचक निरीक्षण एवं छापेमारी की कार्रवाई की। यह कार्रवाई उपजिलाधिकारी कुमकुम जोशी व तहसीलदार सदर सुरेंद्रदेव के नेतृत्व में की गई। जिला प्रशासन द्वारा अनियमितता पाए जाने पर देवभूमि सीएससी सेंटर को सील करते हुए केंद्र पर ताला जड़ा दिया है। निरीक्षण के दौरान केंद्र पर अनियमितताएं पाई गई थी पाई गई। जनसेवा केंद्र पर निर्वाचन संबंधी दस्तावेज पाए गए पृष्ठों पर जानकारी नहीं बता पाए देवभूमि सीएससी के संचालक अब्दुल वसीम व आसिफ। अब्दुल वसीम के नाम से संचालित है देवभूमि सीएससी सेंटर आईडी को जिला प्रशासन ने सील कर दिया है। केंद्र पर रेट लिस्ट नहीं पाई गई, और ना ही प्रमाण पत्रों की पंजिका का विवरण उपलब्ध था। जिला प्रशासन द्वारा अग्रिम आदेशों तक केंद्र का संचालन बंद कर दिया है। जिलाधिकारी के निर्देश पर जिले के सीएससी सेंटर में छापेमारी अभियान चलाया जा रहा है सेंट्रो पर अनियमितता पाए जाने पर ताला लगेगा। निरीक्षण के दौरान टीम द्वारा केंद्र



में संचालित विभिन्न सेवाओं, अभिलेखों, लेन-देन विवरणों तथा सेवा शुल्क आदि की गहन जांच की गई। जांच में कई अनियमितताएं, नियमों का अनुपालन न होना एवं सेवा प्रदायगी में गंभीर त्रुटियां पाई गईं। केंद्र संचालक द्वारा संतोषजनक उत्तर न दिए जाने एवं अनियमितताओं के प्रमाण मिलने पर प्रशासन ने देवभूमि सीएससी सेंटर को तत्काल प्रभाव से सील कर दिया। जिलाधिकारी सविन बंसल ने

स्पष्ट निर्देश दिए हैं कि जन-सेवा से जुड़े किसी भी केंद्र पर अनियमितता, उपभोक्ता शोषण या पारदर्शिता का अभाव बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि "जनहित सर्वोपरि है, और सेवाओं में पारदर्शिता सुनिश्चित करने हेतु प्रशासन निरंतर सघन निरीक्षण अभियान जारी रखेगा।" इस कार्रवाई के दौरान प्रशासनिक टीम के अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी भी उपस्थित रहे।

# सचिव वित्त ने दिये बैंकों को ऋण जमा अनुपात को सुधारने के निर्देश



संवाददाता

देहरादून। सचिव वित्त दिलीप जावलकर ने बैंकों को ऋण जमा अनुपात को सुधारने के निर्देश दिये।

आज यहां सचिव वित्त दिलीप जावलकर ने बृहस्पतिवार को राज्य स्तरीय बैंकर्स समिति की 94वीं बैठक ली। उन्होंने बैंकों से राज्य में ऋण जमा अनुपात को 60 प्रतिशत तक पहुंचाने का लक्ष्य लेकर काम करने को कहा। साथ ही स्वरोजगार संबंधित योजनाओं में लंबित ऋण आवेदनों को भी तेजी से निस्तारित करने के निर्देश दिए। सचिवालय में आयोजित बैठक में सचिव वित्त दिलीप जावलकर ने कहा कि जिन जनपदों में ऋण जमा अनुपात कम है, वहां अग्रणी जिला प्रबंधक विशेष रणनीति के साथ प्रयास करें। खासकर पर्वतीय जनपदों में होटल, पर्यटन, पावर प्रोजेक्ट्स की वित्तीय गतिविधियों को स्थानीय बैंकों से जोड़ने के प्रयास किए जाएं। उन्होंने कहा कि जिले में कोई इकाई संचालित हो रही है, उसकी वित्तीय गतिविधि या भी उसी जिले के बैंक से संचालित होनी चाहिए। बैठक में स्वामित्व कार्ड के आधार पर ऋण प्रदान किए जाने के लिए बैंकों के स्तर से एसओपी जारी करने पर

जोर दिया गया। सचिव वित्त ने आपकी पूंजी, आपका अधिकार अभियान की जानकारी अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने के लिए जनजागरूकता अभियान चलाने के निर्देश दिए। उन्होंने इस अभियान में सरकारी विभागों को भी जोड़ने के निर्देश दिए। इसी तरह बैंकों को निर्देश दिए गए कि वो भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता-2023 के तहत न्यायिक कार्यवाही में ऑनलाइन गवाही के लिए जिला मुख्यालय की शाखाओं में वीडियो कांफ्रेंस की सुविधा उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें। सचिव वित्त ने रोजगार सृजन ऋण योजनाओं में लंबित आवेदनों पर सख्त नाराजगी जताते हुए कहा कि संबंधित बैंक प्राथमिकता के आधार पर आवेदनों का निस्तारण करें, इसी तरह एमएसएमई सेक्टर को भी प्राथमिकता पर वित्तीय सहायता प्रदान करें। उन्होंने कहा कि शिक्षा ऋण आवेदन को भी प्राथमिकता में लिया जाए, आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों के बच्चों को शिक्षा ऋण उपलब्ध कराने को प्राथमिकता दी जाए। इस मौके पर अपर सचिव रंजना राजगुरु, हिमाशुं खुराना, निवेदिता कुकरेती, अभिषेक रूहेला सहित बैंकों के अधिकारी शामिल हुए।

## स्मैक सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी में नशा तस्करी कर रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से 8.55 ग्राम स्मैक, 2 मोबाइल, 300 रूपए नगद व तस्करी में प्रयुक्त स्कूटी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती रात थाना ज्वालपुर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतु आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को नहर पट्टी, रेगुलेटर पुल के

पास स्कूटी सवार एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखाई दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 8.55 ग्राम स्मैक, 2 मोबाइल, 300 रूपये की नगदी बरामद हुई। पृच्छाछ में उसने अपना नाम अमजद अली पुत्र शौकत अली निवासी मोहल्ला हज्जाबान बताया। पुलिस ने उसे एनडीपीएस एक्ट में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।



## नव-निर्वाचित सभापति, उपसभापतियों के शपथ ग्रहण समारोह में पहुंचे जोशी

संवाददाता

देहरादून। सिनेला में बहुउद्देश्य साधन सहकारी समिति के सभापति व उपसभापति के शपथ ग्रहण समारोह में कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी पहुंचे।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने देहरादून स्थित ग्रीन व्यू गार्डन, सिनेला में बहुउद्देश्य साधन सहकारी समिति लिमिटेड चन्द्रोटी के नव-निर्वाचित सभापति, उपसभापति एवं संचालकों के शपथ ग्रहण समारोह में बतौर मुख्य अतिथि प्रतिभाग किया। शपथ ग्रहण समारोह के दौरान मंत्री गणेश जोशी की उपस्थिति में नव-निर्वाचित पदाधिकारियों ने अपने दायित्वों का ईमानदारी, पारदर्शिता और समर्पण के साथ निर्वहन करने की शपथ ली। कैबिनेट मंत्री गणेश

जोशी ने नवगठित टीम को बधाई देते हुए कहा कि सहकारी समितियां ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में आर्थिक सशक्तिकरण की सबसे प्रभावी इकाइयों में से एक हैं।



उन्होंने कहा कि राज्य सरकार भी सहकारी समितियों को मजबूत बनाने की दिशा में लगातार कार्य कर रही है, जिससे किसानों, महिलाओं, युवाओं और स्थानीय उद्यमियों को नए अवसर उपलब्ध हो सकें। उन्होंने कहा कि सहकारी समितियां तभी सफल होती हैं जब उनके चुने गए प्रतिनिधि

संबंधित शीलता, पारदर्शिता और सेवा की भावना के साथ काम करें। उन्होंने भरोसा जताते हुए कहा कि नव-निर्वाचित पदाधिकारी समाज के अंतिम व्यक्ति तक लाभ पहुंचाने के उद्देश्य से काम करेंगे। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने समिति को क्षेत्र में कृषि आधारित गतिविधियों, स्वरोजगार, समूह आधारित उत्पादन, विपणन चैनल मजबूत करने और स्थानीय स्तर पर रोजगार सृजन में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित भी किया। इस अवसर पर सभापति किशन सिंह पुंडीर, उपसभापति जीत सिंह, श्याम सिंह पुंडीर, पंकज सैनी, योगेश कुमारी, किरन, अनुराग, लक्ष्मण सिंह रावत, संध्या थापा, रेणु शर्मा, सुनील क्षेत्री, हरिंदर रावत, माया राणा सहित कई लोग उपस्थित रहे।

## बिना डॉक्टरी सलाह के ना लें सर्दी-जुकाम की दवा, हो सकता है खतरा

लोग अक्सर सिरदर्द, फ्लू, वायरल, खांसी या दर्द होने पर बिना डॉक्टर की सलाह के दवा ले लेते हैं। इनमें कई एंटीबायोटिक भी होती हैं जिनका काम शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना होता है। एंटीबायोटिक दवाओं के बार-बार इस्तेमाल से शरीर पर उनका असर खत्म होने लगता है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, दुनिया पूर्व-एंटीबायोटिक युग की ओर बढ़ रही है जिसमें छोटी-छोटी बीमारी या जखम भी मौत के कारण बन जाते थे। एंटीबायोटिक दवा बीमारी में

खतरनाक बैक्टीरिया और वायरस को खत्म करती है, लेकिन इनके ज्यादा इस्तेमाल से दवा का असर कम होने लगता है। भारत के लिए स्थिति बेहद चिंताजनक है क्योंकि भारतीय बाजार में एंटीबायोटिक आसानी से उपलब्ध हैं। यहां आपको बिना किसी चिकित्सक के परामर्श के ही दवाएं दे दी जाती हैं। प्रतिरोधक क्षमता कम होने से कैंसर, टीबी जैसी बीमारियों का हमला बढ़ जाएगा। अगर दवा बेअसर हो जाती है तो फ्लू वायरल, खांसी जैसी आम बीमारी भी जानलेवा बन

सकती है। यही नहीं, इलाज पर आने वाला खर्च भी कई गुना बढ़ सकता है। जानकारों की सलाह है कि एंटीबायोटिक और दूसरी दवाओं का इस्तेमाल डॉक्टर की सलाह पर ही करें। एंटीबायोटिक, वायरल इन्फेक्शन जैसे फ्लू, सर्दी, खांसी ठीक नहीं करता, ऐसे में इन बीमारियों में इनका इस्तेमाल ना करें। एंटीबायोटिक का पूरा कोर्स करें, ऐसा नहीं करने पर इन्फेक्शन के बढ़ने का खतरा रहता है। डॉक्टर भी बेहद जरूरी होने पर ही एंटीबायोटिक लेने की सलाह दें।

## चॉकलेट वैक्स से स्किन होगी बहुत सॉफ्ट और चमकदार

हाथ-पैर पर अनचाहे बाल आपके लुक को बिल्कुल खराब कर सकते हैं। इन दिनों ज्यादातर महिलाएं चॉकलेट वैक्स ही करवाना पसंद करती हैं। नॉर्मल वैक्स से यह थोड़ा महंगा होता है, लेकिन इसका असर काफी अधिक रहता है।

और कोमल नजर आती है। ग्रोथ देरी से होती है-नॉर्मल वैक्स के बाद कई बार ऐसा होता है कि एक-दो दिन बाद से ही हल्के बाल दिखने लगते हैं। चॉकलेट वैक्स स्किन में मौजूद छोटे से छोटे बाल भी निकाल देती है और बालों की ग्रोथ भी काफी दिनों बाद आती है। चॉकलेट वैक्स से डेड सेल पूरी तरह से रिमूव हो जाते हैं इस कारण से स्किन बहुत सॉफ्ट और चमकदार लगने लगती है। इस वैक्स के बाद त्वचा की कोमलता पहले से काफी बढ़ जाती है।



# मुख्यमंत्री ने जनता की समस्याएं सुन अधिकारियों को दिये निर्देश

संवाददाता

नैनीताल। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने नैनीताल प्रवास के दौरान प्रशासनिक अकादमी नैनीताल में जिले के विभिन्न क्षेत्रों से आई जनता से मुलाकात की व उनकी समस्याएं सुनी।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने नैनीताल प्रवास के दौरान प्रशासनिक अकादमी नैनीताल में जिले के विभिन्न क्षेत्रों से आई जनता से मुलाकात की व उनकी समस्याएं सुनी। उन्होंने सम्बंधित अधिकारियों को समस्याओं के निस्तारण हेतु आवश्यक निर्देश दिए। इस दौरान ग्राम सौड से आए ग्रामीणों द्वारा



पंगोट देचौड़ी सड़क स्वीकृति पर मुख्यमंत्री का आभार व्यक्त किया। ग्रामीणों ने कहा कि काफी लंबे समय से उनकी सड़क

निर्माण की जो मांग थी आज उनके द्वारा पूरी कर ली गई है, इससे क्षेत्रवासियों को सड़क सुविधा का लाभ प्राप्त होगा।

इस दौरान ग्रामीणों ने राजकीय इंटर कॉलेज सौड में अध्यापकों की तैनाती एवं भवन निर्माण की मांग भी मुख्यमंत्री के सम्मुख रखी। इस संबंध में मुख्यमंत्री ने जिलाधिकारी को आवश्यक निर्देश दिए।

इस अवसर पर विधायक नैनीताल सरिता आर्या, भाजपा जिलाध्यक्ष प्रताप बिष्ट, दर्जा मंत्री अनिल कपूर डब्ल्यू, आयुक्त कुमाऊँ मंडल दीपक रावत, पुलिस महानिरीक्षक कुमाऊँ रिडिम अग्रवाल, जिलाधिकारी ललित मोहन रयाल, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक मंजूनाथ टीसी सहित अनेक अधिकारी व जनप्रतिनिधि, जनता उपस्थित रही।

## शराब के साथ महिला सहित दो गिरफ्तार

देहरादून(संवाददाता)। पुलिस ने शराब के साथ महिला सहित दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार सहसपुर थाना पुलिस ने लखनवाला के पास एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रुकने का इशारा किया तो वह भाग खड़ा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 50 पक्के शराब बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम सतपाल पुत्र फूल सिंह निवासी लखनवाला बताया। वहीं ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने मायाकुण्ड के पास एक महिला को 27 पक्कों के साथ गिरफ्तार किया पूछताछ में उसने अपना नाम माया विश्वास पत्नी भोला विश्वास निवासी बंगाली बस्ती मायाकुण्ड बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

## मुख्यमंत्री धामी का निर्देश अलाव के साथ ही सभी रेन बसेरों में आवश्यक रजाई-कंबल की व्यवस्था हो

संवाददाता

नैनीताल। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बड़ रहे ठंड को देखते हुए सभी जिलाधिकारियों को अलाव के साथ ही सभी रेन बसेरों में आवश्यक रजाई-कंबल की व्यवस्था के निर्देश दिये।

आज यहां अपने नैनीताल भ्रमण के दौरान मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बड़ रहे ठंड को देखते हुए प्रदेशभर में रेन बसेरों में आवश्यक सुविधाओं को सुदृढ़ करने के साथ ही ठंड एवं शीतलहर से बचाव हेतु अलाव जलाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने सभी जिलाधिकारियों को यह सुनिश्चित करने को कहा है कि रेन बसेरों में सभी उचित व्यवस्था की जाए तथा जरूरतमंदों को ठंड से बचाव हेतु कंबल

उपलब्ध कराए जाए। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि हर जिले में टीमों को सक्रिय रखते हुए शहरों, कस्बों और प्रमुख सार्वजनिक स्थलों पर प्रभावी निगरानी सुनिश्चित की जाए, ताकि असहाय एवं बेघर लोगों को समय पर राहत मुहैया कराई जा सके। उन्होंने कहा कि सरकार का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है। उन्होंने नगरीय क्षेत्रों के साथ ही कस्बों में भी सार्यकाल में ठंड अधिक होने पर नियमित रूप से अलाव जलाने के साथ ही नियमित उनकी मोनटरिंग के भी निर्देश दिए। इसके साथ ही उन्होंने प्रशासन से आवश्यक सामग्री की उपलब्धता, वितरण और निगरानी की दैनिक रिपोर्ट उपलब्ध कराने को भी कहा है।

## सरकारी भूमि के आवंटन प्रक्रिया में संभावित घोटाला: थापर

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस नेता अभिनव थापर ने कहा कि सि डकुल में करीब 4000 करोड़ की 98.5 एकड़ सरकारी भूमि के आवंटन प्रक्रिया में संभावित घोटाला हुआ है। आज यहां कांग्रेसी नेता व अधिवक्ता अभिनव थापर ने कहा कि उत्तराखंड के सबसे बड़े आईटी पार्क जो देहरादून के सहस्रधारा रोड पर स्थित है उसकी लगभग 98.5 एकड़ सरकारी भूमि, जिसका वर्तमान बाजार मूल्य करीब 4,000 करोड़ है, उसके आवंटन में गंभीर अनियमितताओं और संभावित घोटाले का मामला लगातार सामने आ रहा है।

अभिनव थापर ने वर्ष 2023 से आरटीआई के माध्यम से सिडकुल में भूमि आवंटन प्रक्रिया से संबंधित सभी फाइलें, नोटशीट, स्वीकृति आदेश और दस्तावेज मांगे, लेकिन 2 साल से अधिक समय निकल जाने के बाद भी न जानकारी उपलब्ध नहीं कराई जा रही है और न ही जांच कर दोषियों पर कार्यवाही हो रही है। 23 अप्रैल 2024 में फर्स्ट अपील पर स्पष्ट आदेश दिया गया था कि पत्रावली न मिलने पर विधिक कार्यवाही करें, किन्तु



इसके बावजूद सिडकुल प्रशासन ने न एफआईआर दर्ज करने के आदेश का पालन किया और न ही सूचना प्रदान की। 30 मई 2024 व 31 मई 2025 के सिडकुल के पत्रों द्वारा स्पष्ट बताया गया कि आईटी पार्क आवंटन से सम्बंधित पत्रावली कार्यालय में उपलब्ध ही नहीं है। सिडकुल से दस्तावेज न मिलने पर कांग्रेस नेता व अधिवक्ता अभिनव थापर ने सेकंड अपील मुख्य सूचना आयुक्त के समक्ष दायर की। सुनवाई के दौरान आयोग में 'सिडकुल ने अपने रिकॉर्ड में दो से अधिक वर्षों तक यह दर्शाया कि "आईटी पार्क परियोजना हेतु पीएमसी मैसर्स फीडबैक कम्पनी के चयन प्रक्रिया से संबंधित कोई फाइल उपलब्ध नहीं है।" मुख्य सूचना आयुक्त के 5 अगस्त 2025 के आदेश में इस "फाइल के गायब होने" पर एफआईआर दर्ज करने के आदेश हुए। आश्चर्यजनक

रूप से एफआईआर करने के आदेश के बाद, यह फाइल 5 अगस्त 2025 के बाद सिडकुल में अचानक "ट्रेक" हो गई, अंतिम आदेश 16 सितंबर 2025 को सिडकुल को निर्देशित किया कि आवेदक को निशुल्क सूचना और फाइलों की प्रमाणित प्रतियां उपलब्ध कराई जाएं, लेकिन यह आदेश भी आज तक लागू नहीं हुआ। अभिनव थापर ने कहा की आईटी पार्क की करीब 4,000 करोड़ कीमत वाली यह 98.5 एकड़ सरकारी भूमि देहरादून के सहस्रधारा रोड पर स्थित है। इसके आवंटन में बहुत बड़े घोटाले की संभावना है, भारी अनियमितताएं और कुछ कंपनियों को अनुचित लाभ पहुंचाने के गंभीर संकेत विगत कुछ वर्षों से मिल रहे हैं, इसी कारण 2 वर्षों से अधिक समय से आईटीआर दस्तावेजों को दबाकर रखा गया है। यह जनता की संपत्ति है, जिसे गलत तरीके से बांटने और पूरे मामले पर पर्दा डालने की कोशिश की जा रही है। यह प्रदेश के संसाधनों की लूट है और हम इस लूट के खिलाफ संघर्ष करेंगे।

## खलंगा मेले का शुभारम्भ 30 नवम्बर को

संवाददाता

देहरादून। बलभद्र खलंगा विकास समिति की मुख्य सचिव प्रभा शाह ने बताया कि रविवार 30 नवम्बर को सागरताल नालापानी में 51वां खलंगा मेला का भव्य आयोजन होगा।

आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए प्रभा शाह ने बताया कि शनिवार 29 नवम्बर को सर्वप्रथम युद्ध स्मारक सहस्रधारा रोड में सुबह पौने सात बजे श्रद्धांजलि अर्पित की जायेगी। जिसके पश्चात आयोजन का शुभारम्भ स्वास्थ्य जागरूकता, पर्यावरण

साठे दस बजे श्री चन्द्रायनी माता मंदिर नालापानी में पूजन, हवन, कीर्तन और भण्डारे का आयोजन होगा। उन्होंने बताया कि रविवार 30 नवम्बर को प्रातः 11 बजे से सागरताल, नालापानी में 51वां खलंगा मेला का भव्य आयोजन प्रारम्भ होगा। इस मेले में 1814-16 में हुए खलंगा युद्ध के



इतिहास का विस्तृत वर्ण, सांस्कृतिक कार्यक्रम में विभिन्न क्षेत्रों से आए हुए गोर्खाली, गढवाली एवं कुमाऊंजी लोकनृत्यों एवं गीतों की रंगारंग प्रस्तुतियां, लजीज गोर्खाली व्यंजनों का स्टॉल गोर्खाली परिध

नों, आभूषणों के स्टाल एवं लाटरी के लक्की ड्रा भी मुख्य आकर्षण का केन्द्र होंगे। गोर्खाली की वीरता का प्रतीक सुप्रसिद्ध खुकरी डांस और भारतीय गोर्खा समुदाय की गौरवमयी लोक संस्कृति को दर्शाने हेतु नौमती बाजा (प्राचीन गोर्खाली नौ वाद्य यंत्र) कलाकारों द्वारा मनमोहक प्रस्तुति विशेष आकर्षण होगी। उन्होंने बताया कि इस मेले में विध्वंसनाथ अध्यक्ष ऋतु खण्डूरी, कैबिनेट मंत्री, क्षेत्रीय विधायक, पार्षद बुद्धिजीवी व इतिहासकार आमंत्रित हैं।

प्रेसवार्ता में बलभद्र खलंगा विकास समिति के अध्यक्ष कर्नल विक्रम सिंह थापा, उपाध्यक्ष विनय गुरूंग, सांस्कृतिक सचिव कै. वाईवी थापा, सहसचिव केवी कार्की, कोषाध्यक्ष महेश भूषाल, सुरेश गुरूंग, संजय थापा आदि उपस्थित थे।

## सीआरपीएफ के कमांडेट के खाते से निकाले पौने दो लाख रुपये

देहरादून(संवाददाता)। व्हाट्सएप पर लिंक भेजकर सीआरपीएफ के कमांडेट के खाते से पौने दो लाख रुपये निकालने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। मियावाला निवासी सीआरपीएफ के कमांडेट दीपक मिश्रा ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके मोबाइल पर व्हाट्सएप पर एक लिंक आया उसने जैसे ही उसको क्लिक किया उसके खाते से एक लाख 78 हजार 621 रुपये निकल गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ट्रेक्टर से बेटरी चोरी देहरादून(संवाददाता)। चोरों ने घर के बाहर खड़ी ट्रेक्टर से बेटरी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। मिस्सरवाला निवासी अमित सैनी ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपना ट्रेक्टर घर के बाहर खड़ा किया था। सुबह जब वह बाहर आया तो उसने देखा कि उसके ट्रेक्टर से बेटरी गायब थी। 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 वैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून। मो. 9358134808

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