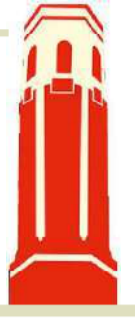


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 294
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley\_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

# अभाविप की सदस्यता पहुंची लगभग 77 लाख: सोलंकी

## तोड़ा अपना ही पुराना रिकॉर्ड

संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद ने अपनी सदस्यता संख्या का पिछला रिकॉर्ड तोड़ते हुए इस वर्ष सदस्यता संख्या 76,98,448 पूरे देश में बना ली है।

आज राजधानी देहरादून के परेड ग्राउंड में अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद का 71वां राष्ट्रीय अधिवेशन मनाया जा रहा है। जिसमें सबसे बड़े छात्र संगठन के रूप में अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद ने अपनी ही सदस्यता संख्या का रिकॉर्ड तोड़ दिया गया है। इस वर्ष अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद द्वारा पूरे देश भर में 76,98,448 सदस्यता हासिल की है।

अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के

राष्ट्रीय महामंत्री डॉ वीरेंद्र सिंह सोलंकी ने देवभूमि उत्तराखण्ड के देहरादून स्थित परेड ग्राउंड में बसाए गए भगवान विरसा मुंडा नगर में चल रहे विद्यार्थी परिषद के राष्ट्रीय अधिवेशन में विद्यार्थी परिषद की संगठनात्मक रिपोर्ट को प्रस्तुत करते हुए बताया कि इस वर्ष 76,98,448 सदस्यता पूरे देश भर से हुई है। पिछले वर्ष की गई सदस्यता में अभाविप ने 59 लाख 36 हजार सदस्य बनाए थे, जो इस वर्ष 76,98,448 हो गई है। उन्होंने कहा कि छात्रों द्वारा उनकी समस्याओं के समाधान हेतु अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद को ही सबसे उपयुक्त संगठन माना जा रहा है।



# 55 लाख की स्मैक सहित तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी में नशा तस्करी कर रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 55 लाख रुपये से अधिक कीमत की 186 ग्राम स्मैक बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली मंगलौर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले सामान की बड़ी खेप सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को 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 दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 186 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम नावेद पुत्र असगर निवासी ग्राम पाडली गुर्जर कोतवाली गंगनहर हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

बरामद स्मैक की कीमत लगभग 55 लाख रुपये से अधिक की बतायी जा रही है।



## दून वैली मेल

### संपादकीय

#### एसआईआर की जल्दबाजी क्यों?

इन दिनों देश में एसआईआर का मुद्दा सबसे अधिक चर्चाओं के केंद्र में है। विपक्ष का आरोप है कि एसआईआर वोट चोरी का सबसे सशक्त माध्यम है। एसआईआर के काम में संघ के स्वयंसेवकों की सहायता लिया जाना और अल्पसंख्यकों तथा पिछड़ी जातियों के लोगों के नाम लाखों की संख्या में काटा जाना और जीवित नागरिकों को मृत बताकर मताधिकार से वंचित किया जाना इस व्यवस्था पर संदेह करने के लिए काफी है। ऐन चुनाव से पूर्व राज्यों में एसआईआर कराने और तमाम तरह की अनियमितताओं के पकड़े जाने से यह मामला अब इतना तूल पकड़ चुका है कि जिन 12 राज्यों में इन दिनों एसआईआर की प्रक्रिया चल रही है वहां इस काम में इतनी तेजी और उतावलापन दिखाया जा रहा है। इस काम में लगे 26 बी एल ओ अब तक आत्महत्या ही कर चुके हैं जिलाधिकारी द्वारा उन पर एक महीने में काम समाप्त करने का इस कदर दबाव बनाया जा रहा है और उन्हें नौकरी से निकाला जा रहा है, 16-16 घंटे काम करके भी वह अपना काम ठीक से नहीं कर पा रहे हैं। जहां इसे लेकर अब तक पांच राज्यों की सरकारें सुप्रीम कोर्ट तक पहुंच चुकी है वहीं समूचा विपक्ष सरकार की इस कार्यवाही को रोकने के लिए लामबंद हो चुका है। बिहार चुनाव के नतीजे आने के बाद पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी तो सरकार और चुनाव आयोग को यह खुली चुनौती दे रही है कि अगर एक भी नागरिक का वोट काटा गया तो सड़कों पर संग्राम के लिए तैयार रहिए। खास तौर पर कांग्रेस, सपा और तृणमूल कांग्रेस अब इस मुद्दे पर अत्यंत ही उग्र तेवर अपना रहे हैं। केंद्रीय सत्ता में बैठी राजग अथवा भाजपा की सरकार वर्तमान समय में स्वयं को राज्यों में कमजोर महसूस कर रही है। उसकी कोशिश है कि वह लोकसभा की तरह आने वाले समय में संख्या बल की गणित में और अधिक मजबूत बन सके। इसके लिए एसआईआर उसे बड़ी मददगार साबित हो सकती है जो प्रत्यक्ष में भी दिख रहा है। जब तक चुनावी धांधली या वोट चोरी के मामलों की सुनवाई किसी कोर्ट में चल रही होती है उससे पहले उस राज्य में चुनाव के परिणाम तो आ ही जाते हैं। सरकार का भी गठन हो जाता है इस पर आपत्ति जताने वालों की सबसे बड़ी समस्या यही है कि निर्वाचन आयोग चुनाव आचार संहिता की गंभीर से भी गंभीर आरोपों को सुनने को तैयार नहीं है वहीं न्यायपालिका से भी उसे कोई राहत नहीं मिल पा रही है। इन दिनों राजनीति के गलियारों में इस बात की चर्चा आम है कि केंद्र की सरकार को इस बात का पक्का भरोसा हो चला है कि बैसाखियों के भरोसे उनकी यह सरकार अधिक समय टिकी नहीं रह सकती है। इसलिए सरकार 2027 तक हर हाल में पूरे देश में इस एसआईआर के काम को निपटा देना चाहती है जिससे वह एक राष्ट्र एक चुनाव के अपने एजेंडे को आगे बढ़ा सके वह भी पूरी सफलता के साथ। जिस तरह इस एसआईआर का जल्दबाजी में काम किया जा रहा है उससे साफ है कि सरकार एक राष्ट्र एक चुनाव ही नहीं अपनी जीत का भी पुख्ता इंतजाम कर लेने में जुटी है। संभावना यही है कि 2027 में देश में मध्यवर्ती चुनाव हो सकते हैं। यही कारण है कि इस एसआईआर की प्रक्रिया को किसी भी कीमत पर जल्द से जल्द निपटाने का काम किया जा रहा है।

#### सरकारी नौकरी के नाम पर ठगे 15 लाख रुपये

देहरादून (संवाददाता)। बीसीसीआई में नौकरी लगवाने के नाम पर 15 लाख रुपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रगति विहार निवासी राजपाल रावत ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान मेहराम नगर नई दिल्ली निवासी विकास डागर से हुई। विकास डागर ने अपने आपको बीसीसीआई का अधिकारी बताया और उसके पुत्र को नौकरी दिलाने का झांसा देकर उससे 15 लाख रुपये ठग लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

#### शराब के साथ गिरफ्तार

देहरादून (संवाददाता)। पुलिस ने शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार सहसपुर थाना पुलिस ने सभावाला फ्लाईओवर के पास एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खड़ा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 54 पब्ले शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम विजय कुमार पुत्र तारा चन्द निवासी सभावाला बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

#### आय कम दिखाने पर मुकदमा दर्ज

देहरादून (संवाददाता)। सरकारी सेवाओं में लाभ कमाने के लिए आय कम बताने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार राजस्व उपनिरीक्षक शोभाराम जोशी ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि अमित ग्राम ऋषिकेश निवासी विजय शर्मा ने आय प्रमाण पत्र में सरकारी सेवाओं में लाभ प्राप्त करने हेतु आय प्रमाण पत्र में आय 48 हजार रुपये अंकित करना जबकि उसके राशन कार्ड में उसकी आय तीन लाख 60 हजार अंकित होना पाया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# दिव्यांग और वृद्धजनों के लिए 4-11 दिसंबर तक दून में विशेष सेवा शिविर

### संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर 4 से 11 दिसंबर तक प्रत्येक जिले में दिव्यांग व वृद्धजनों के लिए विशेष सेवा शिविर का आयोजन किया जायेगा। आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशन में जिला प्रशासन द्वारा समाज कल्याण विभाग के तत्वाधान में दिव्यांग व वृद्धजनों को दैनिक जीवन में उपयोगी सहायक उपकरण उपलब्ध कराने व आत्मनिर्भर बनाने के उद्देश्य से 4 से 11 दिसंबर तक विभिन्न स्थानों पर वृद्ध शिविर लगाए जाएंगे। शिविरों में पात्र लाभार्थियों का पंजीकरण किया जाएगा। साथ ही चिकित्सा जांच के आधार पर उनकी आवश्यकताओं के अनुरूप व्हीलचेयर, वॉकर, बैसाखी, श्रवण यंत्र, ट्राईसाइकिल सहित कई प्रकार के सहायक उपकरणों की पहचान की जाएगी। चिन्हीकरण के पश्चात पात्र लाभार्थियों को निःशुल्क सहायक उपकरण बांटे जाएंगे। जिला समाज कल्याण अधिकारी ने बताया कि सबसे पहले 4 दिसंबर को रायपुर ब्लॉक सभागार से शिविर की शुरुआत की जाएगी। उसके बाद 5 दिसंबर को सहसपुर ब्लॉक सभागार, 6 दिसंबर को विकास नगर के पंचायत



भवन सभावाला, 7 दिसंबर को डोईवाला के मिलन केंद्र दुधली, 9 दिसंबर को नगर निगम ऋषिकेश सभागार, 10 दिसंबर को मसूरी नगर पालिका सभागार और 11 दिसंबर को सहिया (कालसी) के सरदार महिपाल राजेंद्र जनजातीय पीजी कॉलेज में शिविर लगाया जाएगा। इन सभी शिविरों में आवेदकों को राष्ट्रीय वयोश्री योजना के अंतर्गत वृद्धजन एवं एडिप योजना के अंतर्गत दिव्यांगजनों का परीक्षण होगा। जिसके लिए दिव्यांगजनों को सर्वप्रथम यूडीआईडी कार्ड की कॉपी और ग्राम प्रधान, सभासद व पार्षद द्वारा 22500 की मासिक आय प्रमाण पत्र लेकर आना होगा। वहीं दूसरी ओर वृद्धजनों को आधार कार्ड की कॉपी और प्रधान से 15,000

हजार की मासिक आय का प्रमाण पत्र लेकर आना होगा। इसके बाद उनका पंजीकरण आसानी से हो जाएगा। समाज कल्याण अधिकारी दीपांकर खिलडियाल ने बताया कि भारत सरकार की एडिप योजना के अंतर्गत दिव्यांगजनों और राष्ट्रीय वयोश्री योजना के 60 से अधिक वृद्धजनों को शिविर के माध्यम से पंजीकरण किया जाएगा। उसके बाद उन्हें निशुल्क सहायक उपकरण प्रदान किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि देहरादून जनपद में सात कैंप लगने हैं। जिसमें प्रत्येक ब्लॉक और नगर पालिका क्षेत्र शामिल है। उन्होंने बताया कि इन शिविर के माध्यम से जनपद के वृद्धजनों एवं दिव्यांगजनों को आसानी से पंजीकृत किया जाएगा।

## ब्राह्मण समाज की बेटियों पर अभद्र टिप्पणी करने वाले पर हो मुकदमा

### संवाददाता

देहरादून। ब्राह्मण समाज की बेटियों पर अभद्र टिप्पणी करने वाले भारतीय प्रशासनिक सेवा के अधिकारी संतोष वर्मा पर मुकदमा दर्ज कराने के लिए एसपी सिटी को प्रार्थना पत्र दिया।

आज यहां मनमोहन शर्मा अध्यक्ष ने प्रेस विज्ञापित के माध्यम से जानकारी दी कि संतोष वर्मा भारतीय प्रशासनिक सेवा अधिकारी मध्य प्रदेश के द्वारा ब्राह्मण समाज की बेटियों के लिए आपत्तिजनक टिप्पणी करने पर अखिल भारतवर्षीय ब्राह्मण महासभा (पंजी) उत्तराखंड के प्रतिनिधि मंडल द्वारा संतोष वर्मा के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज करने के लिए एस पी सिटी प्रमोद कुमार को प्रार्थना पत्र साँपा। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक ब्राह्मण समाज की बेटियों पर मध्य प्रदेश के भारतीय प्रशासनिक सेवा अधिकारी संतोष वर्मा के द्वारा आपत्तिजनक टिप्पणी करने के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज करने के संबंध में अखिल भारतवर्षीय ब्राह्मण महासभा (पंजी) उत्तराखंड मध्य प्रदेश के भारतीय

प्रशासनिक सेवा अधिकारी संतोष वर्मा ने एक सार्वजनिक कार्यक्रम में संबोधित करते हुए ब्राह्मण जाति की बेटियों पर अभद्र भाषा का प्रयोग करते हुए कहा कि 'जब तक मेरे बेटे को कोई ब्राह्मण अपनी बेटी



का दान न कर दे या मेरे बेटे से संबंध न बनवा दे, तब तक आरक्षण जारी रहे।' एक चैनल वार्ता द्वारा पता चला कि अशोक वर्मा आजक्स संगठन के अध्यक्ष हैं संतोष वर्मा तो आजक्स संगठन के अध्यक्ष भी नहीं हैं। अशोक वर्मा का कहना है कि हमारे संगठन द्वारा कोई अध्यक्ष की नियुक्ति ही नहीं हुई पता नहीं कैसे संतोष वर्मा फर्जी तरीके से अध्यक्ष नियुक्त हो गए और हमारे संगठन का नाम भी बदनाम कर दिया गया, उनका कहना है कि संतोष वर्मा के ऊपर पहले से ही कई सारे मुकदमे भी चल रहे हैं।

अखिल भारतवर्षीय ब्राह्मण महासभा (पंजी) उत्तराखंड ऐसे अधिकारी की घोर निंदा करती है और अनुरोध करती है कि संतोष वर्मा के खिलाफ चल रहे मुकदमों और पूर्व में 6 महीने की सजा काट चुके होने का संज्ञान भी लेते हुए प्राथमिकी दर्ज करके, शीघ्र कानूनी कार्यवाही की जाये। रिपोर्ट दर्ज करने वालों में प्रमुख रूप से मन मोहन शर्मा (एडवोकेट) प्रदेश अध्यक्ष अखिल भारतवर्षीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड, उमाशंकर शर्मा (तीर्थपुरोहित) प्रदेश महासचिव, लालचंद शर्मा, एवं सुरेंद्र शर्मा, प्रदेश संरक्षक मनोज कुमार शर्मा प्रदेश संगठन मंत्री, संदीप धूलिया प्रदेश उपाध्यक्ष, सत्येंद्र दीक्षित एडवोकेट युवा अध्यक्ष, सीताराम नौटियाल एडवोकेट विजेन्द्र प्रसाद ममगई पूर्व अध्यक्ष विद्वत सभा उत्तराखंड, दिलीप राणा एडवोकेट, चरणजीत चड्ढा, कार्तिक गुप्ता एडवोकेट, डीपी उपाध्याय, कार्तिक नौटियाल दुष्यंत थपलियाल, त्रिलोक नाथ तिवारी, सचिन दीक्षित, बॉबी धीमान, मोहन, अमर सिंह यादव आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

## बालिकाओं का कलेक्ट्रेट एक्सपोजर विजिट, प्रशासनिक कार्यप्रणाली से रूबरू हुई

### संवाददाता

पौड़ी। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना के तहत 13 बालिकाओं को कलेक्ट्रेट एक्सपोजर विजिट कराकर उनको प्रशासनिक कार्यप्रणाली से रूबरू कराया।

आज यहां बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना के अंतर्गत बाल विकास विभाग द्वारा विकासखंड पाबौ और पौड़ी की 13 किशोरी बालिकाओं को कलेक्ट्रेट परिसर का एक्सपोजर विजिट कराया गया। इस दौरान बालिकाओं ने विभिन्न पटलों एवं कार्यप्रणालियों का निरीक्षण कर प्रशासनिक व्यवस्था की जानकारी हासिल की। अधिकांश बालिकाएं पहली बार कलेक्ट्रेट

परिसर आई थीं, जिसके चलते वे काफी उत्साहित और उत्सुक नजर आईं। विजिट के दौरान जिलाधिकारी स्वाति एस. भदौरिया ने बालिकाओं से संवाद कर उनके अनुभव, अवलोकन तथा देखे गए कार्यों के बारे में विस्तार से जानकारी ली। उन्होंने कहा कि ऐसी पहल से बच्चों को शासन-प्रशासन की व्यवस्था को समझने का अवसर मिलता है, साथ ही सरकारी कार्यालयों में होने वाले कार्यों की वास्तविक प्रक्रिया का ज्ञान भी विकसित होता है। जिलाधिकारी ने बाल विकास परियोजना अधिकारी को निर्देशित किया कि अगला भ्रमण पुलिस थाना एवं आपदा प्रबंधन विभाग के लिए

भी कराया जाए, जिससे बालिकाओं को कानून व्यवस्था, आपदा प्रबंधन और बचाव कार्यों की व्यापक जानकारी प्राप्त हो सके। उपरांत बालिकाओं ने अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि यह अवसर उनके लिए गौरवान्वित करने वाला रहा। उन्होंने कहा कि इस विजिट से उन्हें फाइल निस्तारण, शिकायत निवारण, विभिन्न विभागीय योजनाओं, राजस्व कार्यवाही तथा प्रशासनिक प्रक्रिया की नई व महत्वपूर्ण जानकारी मिली। इस अवसर पर बाल विकास परियोजना अधिकारी चंद्रकांता काला, सुपरवाइजर पौड़ी कमला नेगी सहित किशोरी बालिकाएं उपस्थित थीं।

# बिना साइड इफेक्ट निखार देता है फ्लावर फेशल

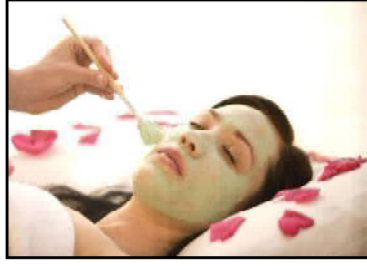
फूलों बड़े काम के होते हैं। आमतौर पर इन्हें पूजा में, डेकोरेशन में और गिफ्ट करने में इस्तेमाल किया जाता है लेकिन ये आपकी ब्यूटी के लिए भी बड़े काम की चीज है। हालांकि इनका यूज काफी समय से होता आ रहा है, लेकिन अब ये फ्लावर फेशल के जरिए ब्यूटी सीक्रेट बनकर आए हैं।

दरअसल, इन दिनों फ्लावर फेशल की खासी डिमांड है। केमिकल्स से होने वाले साइड इफेक्ट्स को अर्वाइड करने और स्किन पर शाइन लाने के लिए फ्लावर फेशल काफी पसंद किया जा रहा है। दिनों केमिकल वाले पैक्स की जगह फ्लावरपेटल्स, फ्लोरल ऑयल और इनके जूस से किए जाने वाले स्किन ट्रीटमेंट को काफी पसंद किया जा रहा है। इसमें फेश फ्लावर्स को क्रश कर इसके जूस को मशीन की मदद से स्किन पर लगाया जाता है। इसके अलावा, कई फ्लावर्स को मिक्स करके उनका पैक चेहरे

पर लगाते हैं। यह पूरी तरह हर्बल होता है और इससे स्किन को कूलिंग व स्मूथिंग इफेक्ट मिलता है।

**स्किन टाइप करें चेक** - फ्लावर फेशल करने से पहले स्किन टाइप जरूर चेक कर लें। हर स्किन टाइप के लिए अलग तरह का फ्लावर फेशल मौजूद है। अगर स्किन पर एक्ने, पिंपल्स, दाग-धब्बे, ओपन पोर्स वगैरह हैं, तो फ्लावर प्रॉब्लम के हिसाब से फ्लावर फेशल चुना जाएगा। इस फेशल में स्किन टोन के मुताबिक गुलाब, गेंदा, रजनीगंधा, कारनेशन, गुलदावरी, जरबेरा, लिलियम, सनफ्लावर, चाइनीज हिबिस्कस, मैरीगोल्ड समेत कुछ फॉरन फ्लावर्स का भी यूज किया जाता है।

**ये कर सकते हैं ट्राई**  
**रोज फेशल:** अगर आपको ओपन पोर्स की प्रॉब्लम है, तो रोज फेशल ट्राई करें। यह स्किन टाइप करने के साथ इसकी रंगत



को भी निखारता है। हालांकि रोज की कई वैरायटी के चलते आपको यह तय करना होगा कि आप कैसा फेशल कराना चाहती हैं। जैसे, रोज फेशल के बारे में रजनी कहती हैं, गुलाब के फूल का हर फेशल स्किन के लिए फायदेमंद होता है। इसलिए आप इसे किसी भी मौके पर करा सकती हैं।

**मैरीगोल्ड फेशल:** ड्राई स्किन में निखार लाने के लिए यह फेशल फायदेमंद है। यही नहीं, यह स्किन को ड्राईनेस को भी कम करता है।

**जैसमिन फेशल:** चेहरे पर आए दाग

धब्बे और किसी भी तरह के निशानों को कम करने में जैसमिन फेशल कारगर है।

**लैंवेडर फेशल:** अगर चेहरे पर एक्ने और रिंकल्स आ गए हैं, तो लैंवेडर ऑयल युक्त फेशल करवाएं। यह तब भी किया जाता है, जब चेहरे पर कट, बर्न, घाव या सनबर्न को दिक्रत हो।

**सनफ्लावर फेशल:** यह स्किन को नरिशमेंट देने के लिए किया जाता है। अगर स्किन डल लग रही हो, तो आप बेहिचक इस फेशल को करवा सकती हैं।

जैसे, फ्लावर्स से तैयार पैक्स की सबसे बड़ी खूबी यह है कि इनके यूज के लंबे समय बाद तक आपके चेहरे की चमक बरकरार रहती है। इस फेशल की पांच से छह सिटिंग्स चेहरे पर खिला-खिला निखार ले आती हैं। शुरू में आपको इसे हर 15 दिन में कराना चाहिए, लेकिन बाद में इसे महीने में एक बार ले सकती हैं। बस इसकी

खूबी यह है कि यह 100 प्रतिशत इफेक्टिव होता है।

**कई तरह के प्राइस में-** ब्यूटी पार्लर ओनर नेहा बताती हैं कि फ्लावर फेशल स्किन के लिए बेहद फायदेमंद होने के साथ बड़ी प्राइस रेंज में उपलब्ध है। मसलन अगर रोज फेशल की बात करें, तो बेहतरीन चॉलिटो का टाटा रोज 60 रुपए प्रति पीस मिलता है, तो रोज सुपर यानी लोकल गुलाब का दाम 120 रुपए प्रति दर्जन है। इस तरह रोज फेशल में ही प्राइस की एक बड़ी रेंज मिल जाती है। हालांकि अगर आप बजट एकदम लिमिटेड है, तो आप गुलाब, गेंदे, सफेद रजनीगंधा, कारनेशन, जाफरी, ऑर्केड, गुलदावरी, लिलियम, पैराडाइज आदि फूलों के फेशल ट्राई कर सकती हैं। लेकिन बजट की टेंशन नहीं है, तो ऑर्केड, लिलियम, बर्ड ऑफ पैराडाइज वगैरह फूलों के फेशल कराए जा सकते हैं।

## फिर लौटा सैटिन ड्रेस का ट्रेंड

इन दिनों बॉलिवुड दीवाज के बीच जो फैशन ट्रेंड सबसे ज्यादा देखने को मिल रहा है वह सैटिन ड्रेस का... जो हां 90 के दशक के सैटिन की फैशन में एक बार फिर वापसी हुई है। बॉलिवुड सिलेब्स से लेकर आम लड़कियां भी सैटिन की दीवानी हो रहीं हैं और सैटिन के टॉप से लेकर सैटिन ड्रेस तक सबकुछ ट्राई कर रही हैं। देसी गर्ल प्रियंका चोपड़ा इन दिनों निक जोनस संग अपनी सगाई को लेकर जितनी चर्चा में है उतनी ही चर्चा उनकी ड्रेसिंग सेंस की भी हो रही है। पिछले दिनों प्रियंका नजर आई बेल स्लीव्स वाले ग्रीन कलर के इस सैटिन टॉप में जिसे उन्होंने मैचिंग कलर के शियर फैब्रिक वाले फ्लेयर्ड पैंट्स के साथ



पहना था। आप चाहें तो इस सैटिन टॉप को पलाजो या जींस के साथ भी पहन सकती हैं। लेटेस्ट फैशन ट्रेंड की बात हो और करीना कपूर खान उसे फॉलो करती हुई न दिखें, ऐसा कैसे हो सकता है। पिछले दिनों ऑलिव कलर के इस सैटिन टॉप में दिखीं करीना... यकीन मानिए करीना का यह लुक क्लासी होने के साथ ही बेहद स्टाइलिश भी था और इस लुक को आप भी आसानी से कैरी कर सकती हैं। प्रियंका और करीना के बाद बात शिल्पा शेठ्टी कुंद्रा की... शिल्पा को साड़ियों से प्यार है और वे साड़ियों के साथ अक्सर एक्सपेरिमेंट करती नजर आती

हैं लेकिन इस बार शिल्पा नजर आई फॉर्मल पेंट सूट के साथ एक्सपेरिमेंट करते हुए। शिल्पा ने ऑफ वाइट कलर का सैटिन वाइट सूट पहना था जिसमें वह ड्रमैटिक लुक में नजर आई.. अक्षय कुमार के साथ फिल्म गोलड के जरिए बॉलिवुड में डेब्यू करने वाली मौनी रॉय अपने फैशनबल और स्टाइलिश अंदाज को लेकर पहले ही सुर्खियां बटोर चुकी हैं। गोलड के प्रमोशन के दौरान मौनी रॉय नजर आयीं येलो कलर की इस एसीमेट्रिकल सैटिन ड्रेस में। फिल्म यमला पगला दीवाना फिर से के ट्रेलर लॉन्च के मौके पर एक्स्ट्रेस कृति खरबंदा नजर आयीं ऑफ वाइट कलर के इस सैटिन लहंगा सेट में जिसके साथ उन्होंने हेवी वर्क वाला फ्लोरल दुपट्टा लिया था। इस एथनिक लुक को आप भी किसी फंक्शन में ट्राई कर सकती हैं।

## दिल की शेप में दिखाई देने वाली स्ट्रॉबेरी, दिल के स्वास्थ्य के लिए है बेस्ट

कहते हैं कि स्ट्रॉबेरी में सबसे ज्यादा एंटी-ऑक्सिडेंट्स होते हैं। ये दिमाग को सही काम करने, दिल से जुड़ी समस्याओं को बेहतर करने, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में कारगर होती है। आज हम आपको बताने जा रहे हैं स्ट्रॉबेरी के बारे में जिसके 5 स्वास्थ्य संबंधी फायदे जानकर आप हैरान हो जाएंगे और इसे जरूर अपनी डाइट में शामिल करना शुरू कर देंगे। ये प्रीमैच्योर एजिंग और पाचन क्रिया को भी बेहतर करने में मददगार होती है।

होती है। स्ट्रॉबेरी में कई स्वास्थ्य संबंधी फायदे होते हैं। इसकी अपनी एक अलग खुशबू होती है। सर्दियों में ये सबसे ज्यादा आती है। स्ट्रॉबेरी विटामिन-सी और के, पोटैशियम, मैंगनीज और मिनरल्स का अच्छा स्रोत मानी जाती है। स्ट्रॉबेरी में मौजूद मिनरल्स और फाइबर के मिक्स मानसिक स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छी होती है। ये दिमाग तक खून के दौर को भी बेहतर करने में मददगार है। स्किन से जुड़ी सभी समस्याओं के लिए स्ट्रॉबेरी एक अच्छा विकल्प है। इसमें मौजूद सैलीसायलिक एसिड स्किन में मौजूद डेड सेल्स को खत्म करती है।



## परफ्यूम की महक देर तक रखने के लिए ये टिप्स आजमाएं

रक्षाबंधन का त्योहार आने वाला है मगर गर्मी और उमस वाला मौसम अभी भी वैसा ही है। ऐसे में पसीने की बदबू आपके सारे मूड को खराब कर देती है। आप परफ्यूम लगाती तो हैं लेकिन कुछ ही देर में उसकी महक चली जाती है। आज हम आपको बताएंगे कुछ ऐसे टिप्स जिनको आजमाकर आप अपने परफ्यूम की महक को देर तक बरकरार रख पाएंगी...

**सूखी हो स्किन तो लगाएं परफ्यूम**  
याद रखें कि तभी परफ्यूम लगाएं जब आपकी स्किन पूरी तरह से सूखी हुई हो। यानी उस पर पानी ना हो। पानी सुखाने के बाद उस पर माइस्चराइजर लगा सकते हैं, फिर परफ्यूम लगाएं। अगर बिना माइस्चराइजर के परफ्यूम लगाते हैं तो स्किन उसे पूरी तरह सोख लेगी और महक कुछ देर बाद ही खत्म हो जाएगी।

**पेट्रोलियम जेली से मिलेगी मदद**

अगर स्किन पर पेट्रोलियम जेली लगाई हो और उस पर परफ्यूम लगाते हैं, तो उसकी खुशबू लंबे समय तक

बनी रहती है।

**नहाने के बाद तुरंत लगाएं**  
जब भी आप नहाते तो उसके बाद आपके पोर्स खुल जाते हैं, इसलिए नहाने के बाद शरीर को सुखाकर परफ्यूम लगाना चाहिए।

**परफ्यूम लगाकर हाथ ना रगड़ें**  
अक्सर लोग ऐसा करते हैं कि परफ्यूम लगाने के बाद उसे दूसरे हाथ से रगड़ते हैं और फिर उसकी खुशबू सूंघते हैं। पर ऐसा करने से कभी भी परफ्यूम की खुशबू बढ़ती नहीं है बल्कि वह घट जाती है। कलाई पर परफ्यूम लगाएं और उसे वैसे ही छोड़ दें। इससे खुशबू लंबे समय तक टिकी रहती है।



## वैक्सिंग से डर लगता है, इस नई पेनलेस टेक्नीक को अपनाएं

अगर वैक्सिंग के दौरान होने वाले दर्द की वजह से आप भी वैक्सिंग करवाने से बचती हैं तो हम आपके लिए लेकर आए हैं एक गुड न्यूज... अनचाहे बालों से छुटकारा पाने के लिए मार्केट में एक नई तकनीक आ गई है जो नैचरल होने के साथ-साथ वैक्सिंग की तुलना में कम तकलीफदेह है। साथ ही इसका फायदा यह भी है कि ये नई टेक्नीक वैक्सिंग से बेहतर रिजल्ट देती है।

**चीनी की चिपकने वाली चॉलिटो का इस्तेमाल-जैसा** की नाम से ही पता चल रहा है शुगरिंग टेक्नीक में चीनी की चिपकने की चॉलिटो का इस्तेमाल किया जाता है। साथ ही इसमें पानी और नॉबू का रस भी यूज होता है। शुगरिंग के दौरान किसी तरह के वैक्स स्ट्रिप यानी पेपर की जरूरत नहीं होती और कटोरी वैक्स की तरह इसे भी शरीर पर चिपकाकर सीधे हाथों से ही खींचकर निकाला जा सकता है।

**क्या है शुगरिंग का प्रोसेस?**-सबसे पहले चीनी, पानी और नॉबू के रस का इस्तेमाल कर एक पेस्ट तैयार कर लें। अब इस पेस्ट को स्किन पर लगाकर उंगलियों से समान रूप से फैला लें। ध्यान रखें कि

पेस्ट को लगाते वक्त हेयर ग्रोथ के विपरित दिशा में ही लगाएं। पेस्ट को लगाने के कुछ सेकंड बाद हेयर ग्रोथ की विपरित दिशा में खींचकर निकाल लें। ऐसा करने से अनचाहे बाल बिना ज्यादा दर्द के आसानी से निकल जाते हैं।

**किस बॉडी पार्ट पर कर सकते हैं शुगरिंग?**-फेशल हेयर से लेकर बिकीनी एरिया तक आप जाहें चाहें, जिस बॉडी पार्ट पर चाहें शुगरिंग प्रोसेस का इस्तेमाल कर सकते हैं। हालांकि पुरुषों के चेहरे के बाल के लिए शुगरिंग

क । इस्तेमाल बिलकुल नहीं करना चाहिए क्योंकि पुरुषों के बाल अक्सर कड़े और बहुत ज्यादा मोटे होते हैं।

**शुगरिंग वैक्सिंग-जैसा** कि हम पहले ही बता चुके हैं वैक्सिंग की तुलना में शुगरिंग में दर्द कम होता है। हालांकि शेविंग से तुलना करें तो शुगरिंग के दौरान कुछ दर्द तो होता है बावजूद इसके यह वैक्सिंग की तुलना में

कम तकलीफदेह है। ऐसे क्लायंट्स जिन्होंने तीनों मेथड को ट्राई कर रखा है उनकी मानें तो वैक्सिंग की तुलना में शुगरिंग में दर्द कम होता है।

**कितनी बार करवाएं शुगरिंग?**- वैक्सिंग की तरह शुगरिंग भी आप जब चाहे करवा सकती हैं। अगर आपको लगता है कि स्किन पर अनचाहे बालों की ग्रोथ बढ़ गई है तो आप शुगरिंग करवा सकती हैं। वैसी महिलाएं जिनकी स्किन पर हेयर ग्रोथ काफी थिक है उन्हें नियमित रूप से शुगरिंग करवानी चाहिए उन महिलाओं की तुलना में जिनका हेयर ग्रोथ सॉफ्ट है और कम है। हालांकि 2 वैक्सिंग के बीच कम से कम 25 दिन का गैप जरूर होना चाहिए।

**शुगरिंग के फायदे-**ट्रिडिशनल वैक्सिंग के दौरान 15 से 20 प्रतिशत बाल टूटते हैं। हालांकि शुगरिंग के दौरान बाल टूटने की प्रक्रिया काफी कम हो जाती है क्योंकि यह पूरा प्रोसेस काफी स्मूथ और जेंटल है। साथ ही ट्रिडिशनल वैक्स को अप्लाई करने से पहले गर्म किया जाता है जिस वजह से स्किन के जलने का भी खतरा रहता है लेकिन शुगरिंग में इस तरह की कोई दिक्कत नहीं होती।



# कपल्स के बीच जरूर होनी चाहिए ये लड़ाइयां

लड़ाई-झगड़े या फिर कलहबाजी को किसी भी रिश्ते के लिए सही नहीं माना जाता है। फिर चाहे वह मां-बाप या बच्चों के बीच का रिश्ता हो या फिर कपल्स के बीच, लेकिन क्या आप जानते हैं कुछ फाइंड्स ऐसी हैं, जो कपल्स के बीच जरूर होनी चाहिए? यह सुनकर आप थोड़ा हैरान रह गए होंगे, लेकिन यकीन मानिए कुछ ऐसे लड़ाई-झगड़े हैं जो कपल्स के बीच हों तो प्यार बढ़ता है।

**अकेलेपन को लेकर लड़ाई**  
अगर दोनों पार्टनरों में से कोई भी अकेलापन महसूस कर रहा है या फिर कुछ ऐसा है, जो उन्हें परेशान कर रहा है, तो फिर इसे लेकर वे एक-दूसरे से झगड़ सकते हैं और अपने मन की भड़ास निकाल सकते हैं।

आमतौर पर लोग बिजी लाइफस्टाइल के चलते इस ओर ध्यान ही नहीं देते कि वे एक-दूसरे को कम टाइम दे पाते हैं। एक वक्त ऐसा आता है, जब अकेलापन जन्म लेने लगता है।

**मिलकर काम करने को लेकर लड़ाई**  
आज जब महिलाएं और पुरुष हर क्षेत्र में कंधे से कंधा मिलाकर चल रहे हैं, तो फिर घर के कामकाज और बच्चों से संबंधित काम में क्यों नहीं? अक्सर देखा गया है कि महिलाएं ही घर का कामकाज करती हैं और बच्चों को संभालती हैं, जबकि पुरुष सिर्फ नौकरी को तरजीह देते हैं। जबकि ऐसा नहीं होना चाहिए और अगर ऐसा है तो आप इस पर अपने पार्टनर से लड़ सकती हैं। क्या पता घर के कामकाज और बच्चों की



देखभाल में भी उनका साथ मिलने लग जाए।  
**सास-ससुर के साथ रहने पर लड़ाई**  
जब आप किसी से शादी करते हैं तो फिर उसके परिवार को भी अपनाते हैं। हालांकि अगर आपके मन में इस बात को लेकर कोई टेंशन या फिक्क है कि आप इन-लॉज (ससुरालवालों) के साथ नहीं रहना चाहते, तो इसे लेकर भी पहले ही बात कर लें। मन में किसी बात को रखने से कोई

फायदा नहीं। पार्टनर के साथ इसे डिस्कस करें और इस दौरान थोड़ी बहस भी हो जाए तो डरें नहीं। हो सकता है कि इस बहस का कोई फायदा ही हो जाए।

**पैसे को लेकर लड़ाई**-एक रिलेशनशिप में टेंशन और स्ट्रेस की सबसे बड़ी वजह है पैसा। भले ही दोनों पार्टनर अलग-अलग कमा रहे हैं, लेकिन फिर भी पैसें को खर्च करने की आदत का असर दोनों के रिश्ते पर पड़ता है। इससे बचने के लिए दोनों पार्टनरों को मिलकर बात करनी चाहिए और मुद्दे को सुलझाने की कोशिश करनी चाहिए।

**बातचीत को लेकर लड़ाई**  
कम्यूनिकेशन सिर्फ अपनी भावनाओं और बातों को जाहिर करने का ही जरिया नहीं है, बल्कि इसके अभाव में अच्छे से

अच्छा रिलेशन भी बिगड़ जाता है। कई कपल्स अक्सर इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि उनका पार्टनर या तो कम बोलता है या फिर बिल्कुल भी नहीं। ऐसी स्थिति को नजरअंदाज न करें और बातचीत कर सुलझाने की कोशिश करें। अगर इस चीज को लेकर पार्टनरों के बीच बहस भी हो जाए, तो बचराएं नहीं।

**सेक्स को लेकर लड़ाई**  
कई बार ऐसा होता है कि आप सेक्स के लिए पूरी तरह तैयार होते हैं, लेकिन आपका पार्टनर मन न होने या फिर नॉड की वजह से मना कर देता है। अगर यह कपल्स के बीच अक्सर होता है और इसकी वजह से टेंशन की स्थिति बन जाती है, तो फिर इस सुलझाना बेहद जरूरी है।

## कोकोनट, कैरेट, ऑरेंज इन फ्रूट स्क्रब्स से ग्लो करेगा आपका चेहरा

अगर आप चाहती हैं कि हर सीजन में आपका चेहरा खूबसूरत और खिला-खिला दिखे तो स्किन की समय-समय पर स्क्रबिंग करना बेहद जरूरी है। दरअसल, स्क्रबिंग से स्किन का ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है, जो कई तरह की स्किन प्रॉब्लम्स से बचाता है। आज हम आपको बता रहे हैं उन फलों और घरेलू चीजों के बारे में जिनका यूज कर आपका चेहरा भी ग्लो करने लगेगा...

**कोकोनट स्क्रब देगा ग्लो**-कोकोनट यानी नारियल खाने में जितना टेस्टी होता है, उतना ही फायदेमंद होता है उसका स्क्रब। यह स्किन पर सीधी धूप और धूल के असर को कम करता है। घिसे हुए नारियल में 1 चुटकी हल्दी मिक्स कर लें। इसमें 15 बूंदे सैंडलवुड यानी चंदन के तेल की डालें। इस मिक्सचर से 2-3 मिनट तक फेस की स्क्रबिंग करें। कलर फेयर करने के साथ ही यह कूलिंग का काम भी करता है।

**कैरेट स्क्रब से पाएं सॉफ्टनेस**-डल स्किन को शाइनिंग देने के लिए कैरेट स्क्रब बेहद यूजफुल है। इसके लिए कैरेट यानी गाजर को घिस लें। इसमें दही, नींबू का रस

और गुलाब जल मिलाएं। इसे फेस पर 10 मिनट तक लगा रहने दें। फिर हल्के हाथों से रगड़कर छुड़ा लें। कैरेट स्क्रब को हफ्ते में 2 बार यूज करने से काफी हद तक फेस का ऑइलीपन कम हो जाता है।

**ऑरेंज पाउडर का स्क्रब**-ऑरेंज यानी संतरा डेड स्किन को हटाने में मदद करता है। इसके लिए संतरे के छिलके को धूप में सूखाकर पाउडर बनाएं और फिर इसमें दही या दूध, नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाएं और धीरे-धीरे फेस पर मलें। मेकअप करने से पहले या हटाने के बाद इसे फेस पर 15 मिनट के लिए लगाएं और फिर ठंडे पानी से धो दें।

**मूंग दाल स्क्रब**-इसमें मूंग दाल को पीसकर पाउडर बना लिया जाता है। उसमें थोड़ा सा शहद मिलाकर गर्दन व चेहरे पर लगाएं। जब सूख जाए, तब इसको कॉटन से रगड़कर छुटा लें और फिर नहा लें। ग्लोइंग स्किन के लिए यह स्क्रब बेहद फायदेमंद है।

**शुगर स्क्रब बनाएगा एनर्जेटिक**  
शुगर स्क्रब आपकी बांडी को एनर्जेटिक

दिखाता है। इसमें मसाज के फिंगर मूवमेंट बेहद मायने रखते हैं। शुगर स्क्रब फेस की टेंशन को खत्म कर ग्लो लाता है। इसमें हथेली से हल्का दबाव डालते हुए पूरे फेस पर मसाज की जाती है। इसमें कोई केमिकल प्रॉडक्ट नहीं मिला होता इसलिए स्किन के डीप पोर्स को क्लीन करता है। इसके लिए 4 चम्मच वाइट केन शुगर, 2 चम्मच शहद, 4 चम्मच नारियल तेल, 5 चम्मच ऐलोवेरा जेल और गुलाब की कुछ पतियां लें। इन सभी चीजों को मिक्स कर फेस पर अप्लाई करें।

**सॉल्ट स्क्रब से निखारें ब्यूटी**  
सॉल्ट बॉडी स्क्रब को घर पर ही तैयार किया जा सकता है। सॉल्ट स्क्रब स्किन को डीप क्लीन करने के साथ ही डेड स्किन सेल्स को भी रीमूव करता है। इसे 15 दिन में एक बार करना काफी है। इसे तैयार करने के लिए 2 चम्मच नमक, एक चुटकी हल्दी और एक चुटकी अजवाइन मिला लें। इसे चेहरे पर लगाकर तकरीबन 5 मिनट तक हल्के हाथों से मसाज करें। इससे चेहरे की ब्यूटी कई गुना निखर जाती है।

## ब्यूटी के लिए वरदान है नींबू, निखारता है रंगत

नींबू प्रकृति का वरदान है, यह ब्यूटी ही नहीं बल्कि हेल्थ के लिए भी बेहद फायदेमंद है। खाली पेट नींबू, पानी और शहद पीने से आपका मेटाबॉलिज्म ठीक रहता है वहाँ स्किन पर नींबू लगाने से यह दागरहित, सॉफ्ट बनती है और रंगत भी निखरती है।

**नींबू है बढ़िया एंटी-एजिंग**  
दरअसल नींबू में अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड्स होते हैं जो झुर्रियां नहीं पड़ने देते साथ ही स्किन की रंगत निखारते हैं। नींबू को बढ़िया एंटी-एजिंग एजेंट भी माना जाता है। आइए जानते हैं, सुंदरता निखारने में नींबू का कैसे कर सकते हैं इस्तेमाल...

सॉफ्ट स्किन के लिए ऐसे करें इस्तेमाल नींबू को शहद में मिलाकर स्किन पर लगाएं, इससे आपकी स्किन सॉफ्ट होगी और रंगत में निखार आएगा।

**बनाएं नींबू का स्क्रब**  
नींबू में चीनी, नारियल तेल और ऑलिव ऑइल मिलाकर आप स्क्रब तैयार कर सकती हैं। इसका त्वचा पर इस्टेंट असर दिखता है।

**सर्दियों में बेहद फायदेमंद**  
सर्दियों में नींबू, गुलाब जल और



ग्लिसरीन का घोल आपकी त्वचा को कई तरह की समस्याओं से बचाता है। रंगत निखरने के साथ इस घोल से त्वचा रूखी नहीं होती।

**इस्तेमाल में इन बातों का रखें ध्यान**  
नींबू का इस्तेमाल करते वक्त ध्यान रखें कि यह एसिडिक होता है इसलिए इसे स्किन पर कभी डायरेक्ट न लगाएं। इसे डाल्यूट करने के लिए गुलाबजल, या ऊपर बताई गई चीजों के साथ मिलाकर ही इस्तेमाल करें। इसके अलावा स्किन पर नींबू का इस्तेमाल करने के बाद धूप में न निकलें।

**बनाएं नींबू वाला फेसपैक**  
नींबू में पपीता, ऐलोवेरा और खीरा पेस्ट के रूप में मिलाकर इसका फेसपैक बना लें। इससे स्किन के दाग-धब्बे कम होंगे।

## गर्म चाय से बढ़ता है कैंसर का खतरा

एक रिसर्च में सामने आया है कि बहुत गर्म चाय के साथ शराब का अत्याधिक सेवन, गले की नली के कैंसर को बढ़ावा देता है। रिसर्च में कहा गया कि इससे कैंसर का खतरा तकरीबन 5 गुना बढ़ जाता है। ये पहले ही प्रमाणित है कि शराब और सिगरेट पीने से गले की नली का कैंसर होता है, अब इस कड़ी में वैज्ञानिकों की राय है कि बहुत गर्म चाय पीने से भी गले के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

डॉ. सैंकिंग यू की अगुवाई वाली इस रिसर्च टीम ने दो लोगों के समूह का मिलान किया—एक उनका, जो कम चाय और प्रतिदिन 15 ग्राम शराब का सेवन करते हैं और दूसरे वो, जो बेहद गर्म चाय और प्रतिदिन 15 ग्राम शराब का सेवन करते हैं। उनका दावा



है कि दूसरे समूह के लोगों में कैंसर का खतरा ज्यादा होता है। गले की नली का कैंसर बहुत ही घातक होता है और इसमें जान बचने का प्रतिशत काफी कम होता है।

इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एंडोक्राइनोलॉजी में प्रकाशित एक स्टडी के मुताबिक गले की नली का कैंसर, भारत में कैंसर से होने वाली मौतों का चौथा सबसे बड़ा कारण है। द गार्डियन अखबार से बात करते हुए एक विशेषज्ञ ने कहा कि ये रिसर्च चीन के लोगों के लिए चिंताजनक हो सकती है क्योंकि बाकी देशों के मुकाबले वहाँ बेहद गर्म चाय पीने का चलन है।

इस रिसर्च को लेकर चीन के लोगों को चिंतित होना चाहिए पर पश्चिमी देशों को उतना चब्राने की जरूरत नहीं।

## डियोडरेंट खरीदने से पहले ध्यान रखें ये बातें

डियोडरेंट खरीदना बेहद आसान काम लगता है लेकिन सिर्फ टीवी पर एड या महक से डियो पसंद करना सही नहीं। आपको अपनी जरूरत और इसमें पड़े कॉन्टेंट्स के बारे में भी पता होना चाहिए। यहां जानें डियोडरेंट खरीदने के कुछ टिप्स...

**चेक करें केमिकल्स**  
कुछ डियो में हानिकारक केमिकल्स होते हैं। खरीदने से पहले इनको चेक करना जरूरी है। जैसे कुछ ऐसे भी डियोडरेंट्स मिलते हैं जिनमें एल्युमिनियम क्लोराइड जैसा नुकसानदायक केमिकल नहीं होता। हानिकारक केमिकल से इरिटेशन, रेडनेस और ऐलर्जिक रिएक्शन तक हो सकती है। चेक करें कि डियो में एल्युमिनियम क्लोरोहाइड्रेट, पैराबेन्स, प्रोपिलिन ग्लाइकोल, ट्राइक्लोजन,

ट्राइएथेनॉल अमीन जैसे केमिकल न हों। ऐल्कोहॉल वाले डियो लेने से बचें डियोडरेंट में ज्यादातर ऐल्कोहॉल होता है, ताकि आपके आर्मपिट्स पर बैक्टीरिया



सर्वाइव न कर सकें। वैसे इसका ज्यादा नुकसान नहीं लेकिन इससे आपके स्किन ड्राई हो सकते हैं जिससे इचिंग जैसी समस्या हो सकती है।

**ऐसे करें टेस्ट**  
रिसर्च की मानें तो एक साथ तीन स्मेल लेने के बाद आप चौथी स्मेल जज नहीं कर पाते। इसलिए डियो का जब टेस्टर इस्तेमाल करें तो तीन डियो सूंघ लेने के बाद रुकें। या फिर कई दुकानों पर कॉफी बीन्स होती हैं जिससे सूंघने के बाद ही और टेस्टर ट्राइ करें।

**अपनी जरूरत का ध्यान रखें**  
अगर आपको ज्यादा पसीना आता है तो आप डियो के बजाय एंटीपरस्पिरेंट लें। इससे आपको पसीना कम आएगा। अगर पसीना कम आता है तो डियोडरेंट खरीदना सही है।

# दमकता और निखरा चेहरा चाहिए तो लगाएं मिलक पाउडर

मिलक पाउडर का इस्तेमाल चाय या कॉफी में किया जाता है। यह लिफ्टिड दूध का अच्छा विकल्प माना जाता है क्योंकि यह दूध के जैसे ही पोषक आहार से भरपूर होने के साथ ही कैरी करने में बेहद आसान होता है। हालांकि इन खासियतों के साथ ही मिलक पाउडर स्किन के लिए भी बेहद अच्छा होता है। इसे चेहरे पर लगाने पर न सिर्फ आपको निखरी त्वचा मिलेगी बल्कि चेहरे का ग्लो भी बढ़ जाएगा। इसके फायदे और बढ़ाने के लिए पाउडर को आप अन्य चीजों के साथ मिलाकर फेस पैक भी तैयार कर सकते हैं।



रहने दें और फिर हल्के गरम पानी से चेहरा धो लें। सप्ताह में इस पैक को दो बार लगाएं।

**काले धब्बों के लिए-** चेहरे पर से काले धब्बे हटाने में भी मिलक पाउडर मदद करता है। एक बोल में दो टेबलस्पून मिलक पाउडर के साथ एक चम्मच दही और नींबू का रस मिलाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर ऊपर से नीचे की ओर लगाएं। जब पैक सूख जाए तो हल्के हाथ से रगड़ते हुए चेहरे को वाँश करें। इसके लगातार इस्तेमाल से आपको कुछ ही दिनों में चेहरे से काले धब्बे

गायब होते दिखना शुरू हो जाएंगे।

**पिंपल्स के लिए-** पिंपल्स होने पर जहां दूध और मलाई को चेहरे से दूर रखने की सलाह दी जाती है वहीं मिलक पाउडर इस समस्या को दूर करने में मदद कर सकता है। दो मीडियम चम्मच मिलक पाउडर को एक टीस्पून हल्दी और एक मीडियम चम्मच शहद के साथ मिलाएं। इस पेस्ट को फेस पर लगाएं और 15 मिनट बाद धो लें। सप्ताह में तीन बार इस पैक को लगाएं।

**ऑइली स्किन के लिए-** ऑइली स्किन के कारण कई तरह की परेशानियां आती हैं। इससे निपटने के लिए एक बोल में एक टेबलस्पून मिलक पाउडर और मुलतानी मिट्टी मिलाएं और उसमें दही या नींबू का रस डालें। पेस्ट को अच्छे से मिक्स कर लें और चेहरे पर लगाएं। 20 मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें। इसके बाद माइल्ड फेसवाँश का इस्तेमाल करें। पैक को सप्ताह में चार बार लगाएं।

# ब्यूटी प्रॉडक्ट्स नहीं, इन घरेलू चीजों से बालों की सफेदी करें दूर

काले बालों के लिए आप क्या-क्या हेयर प्रॉडक्ट्स इस्तेमाल नहीं करती हैं। बालों को समय से पहले सफेद होने से बचाने के लिए बाजार में महंगे प्रॉडक्ट्स मौजूद हैं। आपको बता दें कि इन केमिकल प्रॉडक्ट्स के इस्तेमाल की बजाय, आप कुछ घरेलू चीजों से ही खूबसूरत बाल पा सकती हैं। आइए, आपको बताते हैं कि



बालों की सफेदी दूर करने के लिए आपको अपने डायट में क्या-क्या शामिल करना चाहिए। अगर आपके बाल बहुत जल्दी सफेद होने लगे हैं, तो आपके लिए आंवला और गुड़हल के फूलों का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद रहेगा। आंवला, गुड़हल और तिल का पेस्ट बना लें। इसमें नारियल तेल की कुछ बूंदें मिलाकर स्कैल्प पर मसाज करने से फायदा होगा। प्याज के कुछ टुकड़ों को अच्छी तरह मिक्सर में पीस लें। इसके बाद उसे निचोड़कर, उसके रस से स्कैल्प पर

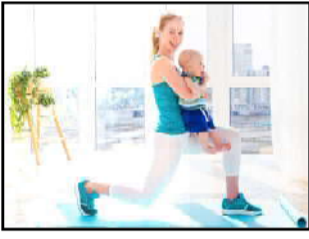
मसाज कीजिए। हफ्ते में दो बार ऐसा करने से फायदा होगा। मेंहदी और मेथी को मिलाकर पेस्ट बना लीजिए। इसके बाद उसमें कुछ मात्रा में बटर मिलक और नारियल का तेल मिला लीजिए।

इस मिक्सचर से मसाज करना बहुत फायदेमंद रहेगा। बालों में नियमित रूप से तेल लगाना बहुत जरूरी है। नारियल तेल और बादाम के तेल को मिलाकर लगाने से बहुत फायदा होता है। बालों की अच्छी हेल्थ के लिए आपके शरीर में गुड फैट का होना लाजमी है। ऐसे में ओमेगा-3 युक्त आहार अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

एवोकाडो, सीताफल और अखरोट में ओमेगा-3 भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा ओमेगा 3 युक्त हेयर ऑयल भी आपके बालों के लिए काफी फायदेमंद है। हफ्ते में 2 बार ओमेगा 3 युक्त हेयर ऑयल से बालों की मसाज जरूर करें।

## योग करें, डिलिवरी के बाद बढ़ वजन होगा आसानी से कम

बच्चे के जन्म के बाद महिलाओं के जीवन में काफी कुछ बदल जाता है। शारीरिक और मानसिक रूप से कई बदलाव आते हैं। प्रसव के बाद जब एक मां अत्यधिक पीड़ा से बाहर निकलती है तो उसे भी शिशु की तरह अधिक देखभाल की जरूरत होती है। डिलिवरी के बाद महिलाओं में मॉर्निंग सिकनेस, कमर के आसपास दर्द होना और



गर्भावस्था के दौरान वजन का बढ़ना जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इन सबसे निपटने के लिए पोषण युक्त आहार के साथ-साथ कुछ योग के कुछ आसन भी हैं जो मदद कर सकते हैं। लेकिन योग शिशु के जन्म के तुरंत बाद नहीं करना चाहिए। प्रसव के 6-7 सप्ताह या लगभग 2 महीने के बाद नियमित रूप से योग करना चाहिए।

**पश्चिमोत्तासन-** पश्चिमोत्तासन आपकी कमर को टोन करने में मदद करेगा। यह शरीर की अतिरिक्त चर्बी को गलाने में मदद करता है। इसे करने से शरीर में रक्तप्रवाह बेहतर तरीके से होता है। पश्चिमोत्तासन वजन

कम करने में मदद करता है।

**हलासन-** हलासन एक बेहतरीन योगाभ्यास है। ये न सिर्फ आपकी कमर, हिप्स और पेल्विस एरिया के लिए बेहतर है बल्कि यह आपकी त्वचा में भी निखार लाता है। यह शरीर को लचीला बनाता है और वजन कम करता है।

**भुजंगासन-** भुजंगासन, योग का एक ऐसा आसन है जो वास्तव में पेट को मजबूत करता है। यह आपकी रीढ़ को मजबूत और लचीला बनाए रखने में मदद करता है। इसे आप रोजाना कर सकती हैं।

**वीरभद्रासन-** यह मुद्रा आपकी पीठ को खींचती है और आपकी जांघों, नितंब और पेट को टोन करती है। यह आपके पेट के आसपास के मिड-सेक्शन से फैट बर्न करने में मदद करता है।

**अनुलोम-विलोम-** डिलिवरी के बाद अनुलोम-विलोम प्राणायाम आपके मन-मस्तिष्क के स्वास्थ्य में सुधार करता है। यह आपकी मनोदशा में सकारात्मक परिवर्तन लाता है। साथ ही यह श्वसन तंत्र को सुदृढ़ करता है।

## गर्भवती महिलाओं के लिए कार्डियो एक्ससाइज सेफ है या नहीं, जानें

प्रेग्नेंसी के दौरान अगर किसी तरह की कॉम्प्लिकेशन नहीं है तो ज्यादातर महिलाओं को ऐक्टिव रहने की सलाह दी जाती है ताकि डिलिवरी नॉर्मल हो सके और किसी तरह की कोई दिक्कत ना हो। प्रेग्नेंसी के दौरान गर्भवती महिलाओं को



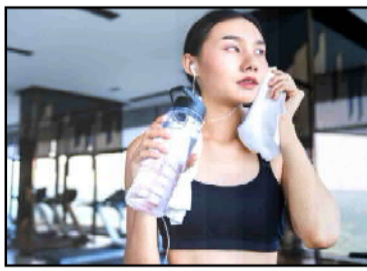
कुछ सावधानियां बरतते हुए एक्ससाइज करने की भी सलाह दी जाती है ताकि मां के साथ-साथ होने वाला बच्चा भी हेल्दी रह सके। लेकिन एक सवाल जो ज्यादातर होने वाली मांओं के मन में आता है, खासकर तब जब वे फिटनेस फ्रीक हों, कि क्या गर्भावस्था के दौरान कार्डियो एक्ससाइज करना चाहिए? फिटनेस प्रफेशनल्स और एक्सपर्ट्स की मानें तो प्रेग्नेंसी के दौरान कार्डियो एक्ससाइज करना पूरी तरह से सेफ

है। ऐसा कार्डियो एक्ससाइज जिसमें आपकी हार्टबीट सुरक्षित तरीके से बढ़ती है वह आपकी सेहत को बेहतर बनाने के साथ-साथ अच्छी नॉंद को बढ़ावा देता है, गर्भावस्था के दौरान होने वाले डायबीटीज की समस्या को कम करता है, कब्ज की दिक्कत को कम करता है और साथ ही कमर, पीठ और पैर में होने वाले दर्द को भी दूर करने में मदद करता है।

**अपने शरीर की सुनें और नियमित रूप से ब्रेक लेती रहें-** हालांकि एक्सपर्ट्स की मानें तो प्रेग्नेंट महिला को हमेशा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि एक्ससाइज से पहले, एक्ससाइज के दौरान और एक्ससाइज के बाद शरीर में कैसी फीलिंग आ रही है। खुद को हाइड्रेट रहें और नियमित

क्या आप भी उन लड़कियों या महिलाओं में से हैं जो जिम जाने से पहले अपने चेहरे को फ्लॉन्ट करने के मकसद से मेकअप लगाती हैं? अगर हां तो आज ही अपनी इस आदत को बदल दीजिए। आप हल्का-फुल्का कार्डियो एक्ससाइज कर रही हों या फिर इंटेंसिव वर्कआउट, मेकअप लगाकर एक्ससाइज करना आपकी स्किन को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। किसी भी तरह के वर्कआउट के दौरान चेहरे पर मेकअप लगाए रखना कहीं से भी उचित नहीं है। हम आपको बता रहे हैं उन 4 वजहों के बारे में जिनके कारण आपको एक्ससाइज करते वक्त मेकअप लगाने से बचना चाहिए...

**इंफेक्शन का खतरा**  
एक्ससाइज करते वक्त खूब सारा पसीना निकलता है। ऐसे में अगर आप अपने चेहरे पर एक्ससाइज करते वक्त मेकअप लगाकर रखेंगे तो बैक्टीरिया आने की आशंका बढ़



जाएगी क्योंकि मेकअप बैक्टीरिया को अट्रैक्ट करता है। शरीर से टॉक्सिन्स यानी हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने का बेहतरीन तरीका है एक्ससाइज और मेकअप लगाकर आप टॉक्सिन्स को बाहर निकालने से रोक रही हैं।

**स्किन के पोर्स हो जाएंगे बड़े**  
क्लॉज्ड पोर्स यानी स्किन के रोमछिद्र जब बंद हो जाते हैं और ऐकने की समस्या होती है तो इसका हल तो निकाला जा सकता है लेकिन अगर स्किन के पोर्स यानी रोमछिद्र बड़े हो जाएं तो वह स्किन को परमानेंट डैमेज करते हैं। वर्कआउट करते वक्त आपकी स्किन

के पोर्स खुलते हैं लेकिन अगर वे खुल न पाएं तो समय के साथ वे बड़े होते जाते हैं जिससे स्किन को स्थायी नुकसान होता है।

**स्किन इरिटेशन-** अगर आपकी स्किन बहुत ज्यादा सेंसेटिव यानी नाजुक है तब तो आपको एक्ससाइज के वक्त मेकअप से बिलकुल दूर रहना चाहिए वरना आपको चेहरे पर रेडनेस, असमान रंगत और इरिटेशन यानी खुजली-जलन की दिक्कत हो सकती है।

**आदत नहीं बदल सकती तो प्रॉडक्ट बदलें-** अगर आप जिम में मेकअप लगाकर जाने की अपनी आदत को नहीं बदल सकती तो कम से कम अपने मेकअप प्रॉडक्ट्स को जरूर बदल दें। नॉन-कोमेडोजेनिक प्रॉडक्ट्स यूज करें जो आपके स्किन के पोर्स को बंद नहीं करेंगे। हेवी ऑइल बेस्ड मेकअप प्रॉडक्ट्स की जगह उनका हल्का वर्जन यूज करें। फाउंडेशन की जगह टिंटेड क्रीम या सीसी क्रीम यूज करें।

## दूध से ज्यादा फायदेमंद है बियर, क्या सच में?

सेहत के लिहाज से अगर आपको बियर या दूध दोनों में से किसी एक को चुनना हो तो आप किसे चुनेंगे। यकीनन दूध को, है ना। हमेशा से बड़े बजुर्गों ने भी हमें यही सिखाया कि दूध काफी पौष्टिक गुणों से भरपूर होता है और बॉडी के समुचित विकास के लिए काफी जरूरी है।

जानवरों के हक में रहने वाली और शाकाहार को बढ़ावा देने वाली संस्था पेटा (पेटा) ने दावा किया है कि बियर दूध से ज्यादा फायदेमंद है। आइए जानते हैं इस बारे में... पेटा का दावा है कि बियर, दूध से ज्यादा फायदेमंद है और शरीर के सही विकास से लिए जरूरी भी है। पेटा ने हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ की एक रिपोर्ट का हवाला देते हुए दावा किया कि

बियर पीने से हड्डियां मजबूत होती हैं। वहीं पेटा (पेटा) ने बताया कि दूध पीने से वजन बढ़ता है जिससे कि मोटापे की समस्या सामने आती है। साथ ही यह भी बताया कि दूध के सेवन से डायबिटीज और कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। पेटा के मुताबिक बियर में 90 प्रतिशत पानी के अलावा कैल्शियम, फाइबर, आयरन और ऐंटी ऑक्सिडेंट पाए जाते हैं। पेटा (पेटा) के मुताबिक, बियर शरीर में गुड कॉलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है और बैड कॉलेस्ट्रॉल से होने वाले नुकसान से बचाती है। हालांकि कई संस्थाओं ने पेटा के इस दावे पर सवाल उठाते हुए दूध को नुकसानदेह बताने वाली बात को पूरी तरह खारिज कर दिया।



# ठंड में सर्दी-खांसी, वायरल से बचना है तो रोज खाएं एक आंवला

आंवला जिसे इंडियन गूसबेरी भी कहा जाता है, हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है। यदि आप रोजाना एक आंवला खाते हैं, तो यह आपको कई तरह की बीमारियों से बचाता है। आंवला का सेवन सर्दियों के समय काफी अच्छा माना जाता है। सर्दियों में आंवला आप कई तरीके से खा सकते हैं, आप चाहें तो अचार, आंवला मुम्बा, सुखा आंवला पाउडर, कच्चा आंवला या आंवला कैन्डी के रूप में खा सकते हैं। आप आंवला ड्रिंक के रूप में भी सेवन कर सकते हैं।



आंवला विटमिन सी का काफी अच्छा स्रोत है। इसमें एक संतरे की तुलना में 8 गुना अधिक विटमिन सी होता है और 1 आंवले में संतरे से 17 गुना अधिक एंटीऑक्सिडेंट होता है। विटमिन सी के साथ-साथ यह कैल्शियम का भी एक समृद्ध स्रोत है। यह आपको कई मौसमी बीमारियों से दूर रखने के साथ-साथ सर्दी या खांसी में भी राहत दिलाता है।

**बॉडी को डिटॉक्स करता है आंवला**  
आंवला एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होता है और बॉडी को डिटॉक्स करने में मदद करता है। इसके अलावा शरीर की इम्यूनिटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी मदद करता है। आंवला खाने का सबसे अच्छा समय सुबह होता है। यह शरीर से अतिरिक्त विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

**वायरल से रखे दूर-** आंवला में एंटीऑक्सिडेंट और विटमिन सी आपके मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देने और सर्दी और खांसी सहित वायरल और बैक्टीरियल बीमारियों को रोकने में मदद करता है। आंवले का कसैला स्वाद ही आपकी सेहत

को अच्छा रखने में सहायक है इसलिए आप इसकी कैन्डी या फिर आंवला, गुड़ और सेंधा नमक के मिश्रण से तैयार करके सेवन कर सकते हैं।

**स्किन और बालों को रखे स्वस्थ**  
आंवला आपकी त्वचा और बाल दोनों के लिए अच्छा है। यह बालों के लिए टॉनिक का काम करता है क्योंकि यह रूसी से लेकर बालों के झड़ने की समस्या को रोकता है। इतना ही नहीं, आंवला बालों के रोम को मजबूत करता है और स्कैल्प के ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है, जिससे बालों की ग्रोथ में सुधार होता है। वहीं त्वचा की बात की जाए, तो आंवला सबसे अच्छा एंटी एजिंग फल है।

**ऐसे यूज करें आंवला-** यदि आप रोज सुबह आंवले का रस शहद के साथ पीते हैं, तो आप दमकती हुई और स्वस्थ त्वचा पा सकते हैं। 12 चम्मच शहद के साथ 2 चम्मच आंवला पाउडर मिलाकर इसका सेवन भी कर सकते हैं। आप इसे दिन में तीन से चार बार ले सकते हैं।

# हर हफ्ते बेडशीट न बदलने पर बीमार पड़ने का है खतरा

इसमें कोई शक नहीं कि हर दिन की भागदौड़ की वजह से हम अक्सर उन छोटी-छोटी बातों को इग्नोर कर देते हैं जो हमारी सेहत से जुड़ी होती हैं और फिर वही बातें बाद में बड़ी होकर हमारी सेहत को नुकसान पहुंचाती हैं। खाना खाने से पहले हाथ धोना, दिन में दो बार ब्रश करना, नियमित रूप से अपने कपड़ों को धोना और घर की साफ-सफाई करना, ये कुछ ऐसी आदतें हैं जिनका अगर हम सही तरीके से पालन करें तो कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स से बचा जा सकता है। इन्हें में से एक आदत है बिस्तर पर बिछी बेडशीट को बदलने और नियमित रूप से धोने की आदत।

इंफेक्शन और ऐलर्जिक रिएक्शन होने का खतरा रहता है बल्कि बिस्तर में पनपने वाले कीड़े और खटमल का ब्रीडिंग ग्राउंड भी बन सकता है।

**15 दिन में एक बार बेडशीट बदलते**



हैं 40 ल लोग-यूके में हुए एक सर्वे की मानें तो सिर्फ 28 प्रतिशत लोग ऐसे हैं जो हर सप्ताह नियमित रूप से अपनी बिस्तर की चादर बदलते हैं। जबकी 40 प्रतिशत लोग 15 दिन में एक बार, 24 प्रतिशत लोग 2 से 3 सप्ताह में एक बार जबकी 8 प्रतिशत लोग महीने में एक बार अपने बिस्तर की बेडशीट बदलते हैं।

**बेडशीट से इंफेक्शन फैलने का खतरा-** एक रिपोर्ट की मानें तो बेडशीट पर हमारे शरीर का पसीना, बॉडी फ्लूइड जैसे- सलाइवा, ऑइल, यूरिन और सेक्सुअल फ्लूइड भी गिरता है। ऐसे में लंबे समय तक इन चीजों के साथ सोने से निश्चित तौर पर इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। लिहाजा नियमित रूप से बेडशीट बदलना बेहद जरूरी है।

**गंदी बेडशीट पर सोने से इंफेक्शन और ऐलर्जी का खतरा-** एक्सपर्ट्स की मानें तो एक सप्ताह से ज्यादा समय तक एक ही बेडशीट का इस्तेमाल करने से बैक्टीरिया और जर्मस के पनपने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। लिहाजा एक वीक का समय बहुत है और 7 दिन के बाद हर हाल में बेडशीट को बदलकर उसे धो देना चाहिए। गंदी बेडशीट पर सोने से न सिर्फ

# हाई ब्लडप्रेसर और हाइपरटेंशन से मुक्ति पाएं, अनार का जूस आजमाएं

पिछले दिनों हुई अलग-अलग रिसर्च में सामने आया है कि भारत में हाइपरटेंशन की समस्या बहुत तेजी से बढ़ी है। आज के समय में हर तीन भारतीयों में एक इस समस्या की गिरफ्त में है। ये और बात है कि हम भारतीय आदतन अपनी सेहत को लेकर लापरवाह होते हैं। लेकिन अब सेहत की ऐसी अनदेखी की गई तो परिणाम घातक हो सकते हैं। आज हम यहां एक ऐसी टिपिक के बारे में बात करेंगे, जो हाइपरटेंशन में रिलीफ देने के साथ ही स्वाद भी देती है...

है और जाहिर तौर पर इससे उसे परफॉर्मस पर असर पड़ता है। परेशानी की बात यह है कि ये स्थिति एक स्लो किलर के रूप में काम करती है और हमारे पास ऐसा कोई तरीका नहीं कि इस समस्या को हम शुरुआती दिनों में ही जानकर कंट्रोल कर लें।



**यही है बचाव का तरीका-** हाइपरटेंशन और हाई ब्लड प्रेशर से बचने का एक ही तरीका है कि हम लोग कंट्रोल डाइट लें। अपने खाने में नमक की निर्धारित मात्रा का उपयोग करें। इसी तरीके से हम अपना ब्लड प्रेशर रेगुलेट कर सकते हैं। हालांकि कुछ दवाइयों के सेवन से भी इसे कंट्रोल किया जा सकता है। लेकिन यह तरीका बहुत अच्छा तो नहीं माना जा सकता है।

**क्यों बढ़ रही है हाइपरटेंशन?**  
रोज के काम का दबाव इतना अधिक बढ़ रहा है और हमारी सेहत को इतना अधिक नुकसान पहुंचा रहा है कि हम गंभीर रूप से बीमार हो रहे हैं। खास बात यह है कि हमें इस बीमारी का अहसास भी तब होता है, जब बीमारी गंभीर अवस्था में पहुंच चुकी होती है।

**यह है सबसे सेफ सलूशन**  
किसी भी तरह की दवाइयों से बचते हुए अपने आप को हाइपरटेंशन से दूर रखने का एक शानदार तरीका है अनार के स्वादिष्ट जूस का सेवन। इस जूस के जरिए न केवल आप हाइपरटेंशन को स्टेज तक पहुंचने से बचेंगे बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी में होनेवाले स्ट्रेस से भी यह आपको फ्री रखता है।

**हो जाती है ब्लड प्रेशर की समस्या**  
लगातार सिरदर्द रक्तचाप की समस्या में बदल जाता है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति की कार्य क्षमता प्रभावित होने लगती

# कौन कहता है आलस बुरा है? जानें, आलसी होने के फायदे

अक्सर कहा जाता है कि आलस बुरा होता है, लेकिन यह 100 प्रतिशत सही नहीं, क्योंकि साइंस भी मानता है कि कुछ हद तक आलसी होना दिमाग और सेहत दोनों के लिए ही अच्छा है। चलिए जानते हैं कि आलसी होने के फायदों के बारे में-



**बर्नआउट की स्थिति से दूरी**  
बर्नआउट वह स्थिति होती है जब व्यक्ति मानसिक और शारीरिक रूप से इतना थक जाता है कि उसके पास कुछ और करने की हिम्मत ही नहीं रह जाती। आलसी लोग इस स्थिति का सामना कम करते हैं क्योंकि कैसे भी खुद को रिलैक्स करने के तरीके ढूंढ ही लेते हैं।

लेजी लोग दिमागी रूप से रिलैक्स होते हैं जिससे उन्हें सोने में दिक्कत नहीं आती। यह उन्हें नींद न आने की परेशानी से दूर रखते हुए शरीर के इम्यून सिस्टम को हेल्दी बनाता है।

**स्ट्रेस मैनेजमेंट-** बर्नआउट के साथ ही आलस स्ट्रेस को मैनेज करने में भी मदद करता है। दरअसल, ऐसे लोग जो लेजी की कैटिगरी में आते हैं वे चीजों को ज्यादा रिलैक्स तरीके से करते हैं, इससे उन्हें तनाव या एंज्जाइटी की परेशानी से नहीं जूझना पड़ता।

**पाचन रखे दुरुस्त-** नींद न होना और स्ट्रेस खाने की इच्छा मारने के साथ ही पाचन प्रक्रिया को बुरी तरह प्रभावित करता है। वहीं आलसी लोग प्रॉपर नींद और स्ट्रेस से दूरी होने के कारण इन समस्याओं से भी फ्री रहते हैं।

**नींद न आने की परेशानी रहती है दूर**

**बेहतर कॉन्सनट्रेशन और क्रिएटिविटी**  
स्टडी के मुताबिक, ऐसे लोग जो लेजी होते हैं उनका फोकस उन लोगों के मुकाबले ज्यादा बेहतर होता है जो आराम किए बगैर

काम में लगे रहते हैं। ऐसे लोग ज्यादा क्रिएटिव भी होते हैं। ऐसा माइंड के रिलैक्स होने के कारण होता है, जिससे वह फोकस करने के साथ ही नए आइडियाज भी सोच पाते हैं।

**इमोशनली स्टेबल-** नींद पूरी होना, स्ट्रेस से दूरी होना, शरीर के रिलैक्स होना इमोशनस को भी स्टेबल रखने में मदद करते हैं। यह फ्लव हो चुका है कि ऐसे लोग जो स्ट्रेस में या नींद की कमी से जूझते हैं उन्हें इमोशनस से संबंधित कई समस्याओं से जूझना पड़ता है।

**हैपी रिलेशनशिप-** इमोशनली स्टेबल होने के कारण आलसी लोग रिलेशनशिप में भी बेहतर होते हैं। ऐसा इसलिए भी होता है क्योंकि आलस के कारण वे अनचाहे में ही सही लेकिन अपने पार्टनर को खुद के लिए पर्याप्त समय निकालने का मौका देते हैं। साथ ही एक जगह बैठकर लंबी बातें करना भी आलसी लोगों के लिए बड़ी बात नहीं है, जो उन्हें पार्टनर की बातें ध्यान से सुनने और उनके साथ बेहतर तरीके से इमोशनली कनेक्ट होने में मदद करता है।

# स्वाद ही नहीं स्किन को भी चमकाता है अनानास

अनानास, स्वादिष्ट होने के साथ और सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। इसके सेवन से त्वचा सुंदर बनी रहती है। पौष्टिक तत्वों से भरपूर अनानास को सिर्फ खाया या जूस बनाकर पिया ही नहीं जा सकता, बल्कि अपनी त्वचा व बालों पर मास्क बनाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। अनानास में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स और मिनरल्स त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके अलावा इसमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।

रहते हैं, जिसके लिए लोग दर्द में राहत पाने के लिए लोग तरह-तरह के उपाय अपनाते हैं लेकिन दर्द ही नहीं, बल्कि फटी एडियों के कारण आपको अपने पैरों को छुपाना पड़ता है। अगर आप भी फटी एडियों से परेशान हैं, तो अनानास बेहतर विकल्प हो सकता है। फटी एडियों से राहत पाने के लिए अनानास के एक टुकड़े पर शहद व चीनी मिलाकर लगाएं और इसे एडियों पर रगड़ते हुए स्क्रब करें, आराम मिलेगा।



व त्वचा को जवां बनाए रखने में मदद करता है। अनानास शरीर में कोलेजन सिंथेसिस को बढ़ावा देता है। कोलेजन की सही मात्रा होने से त्वचा में लचीलापन आता है। इसके अलावा, इसमें मौजूद विटामिन-सी और अमीनो एसिड डेड स्किन सेल्स को हटाने में मदद करते हैं। जवां त्वचा पाने के लिए आप अनानास का खाने के साथ इसका जूस पी सकते हैं। इसके अलावा

आप इसका फेस मास्क भी बना सकते हैं। इसके लिए आप अनानास को छीलकर कुछ टुकड़े मिक्सर में डालें और इसका पेस्ट बना लें।

**पिंपल्स होंगे दूर-** अनानास कोल-मुहासों को दूर करने के साथ आपकी त्वचा को हाइड्रेट रखने में भी मदद करता है। यह आपकी त्वचा को हाइड्रेट व चमकदार बनाए रखता है, जिससे त्वचा रूखी और बेजान नहीं लगती। इसके लिए आप अनानास को अच्छे से छीलकर कुछ टुकड़े मिक्सर में डालें। इसके बाद आप इसमें अंडे की जर्दी और 2 चम्मच दूध मिलाएं और पेस्ट तैयार कर लें। अब इस तैयार पेस्ट को अपनी

त्वचा पर लगाएं और इसे 20 मिनट तक लगा रहने दें और फिर पानी से चेहरा धो लें। यह आपकी त्वचा को तरोताजा व हाइड्रेट रखेगा। फ्रूट मास्क का इस्तेमाल करने से चेहरे में प्राकृतिक निखार आता है। हफ्ते में दो बार इसका इस्तेमाल करना चाहिए। अनानास को मुख्य तौर पर रखना चाहिए।

**दो बार करें इस्तेमाल**  
ब्यूटी एक्सपर्ट दीपा बताती हैं कि फ्रूट मास्क का इस्तेमाल करना चेहरे के लिए काफी फायदेमंद होता है। यह चेहरे में प्राकृतिक निखार आता है। हफ्ते में दो बार इसका इस्तेमाल करना चाहिए। अनानास स्किन के लिए काफी लाभदायक होता है।

फटी एडियों के लिए फायदेमंद फटी एडियों की समस्या से काफी लोग परेशान

**फेस मास्क से आएगा निखार**  
अनानास आपकी त्वचा में निखार लाने

# अर्द्धकुंभ स्नान की तिथियां घोषित, चार शाही अमृत स्नान पहली बार



## संवाददाता

हरिद्वार। अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद ने हरिद्वार में 2027 के अर्द्धकुंभ मेले के लिए 10 शाही स्नान की तिथियों की घोषणा की। पहली बार चार शाही स्नान होंगे।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी

के साथ बैठक में अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद ने हरिद्वार में 2027 के अर्द्धकुंभ मेले के 10 स्नान की तिथियां घोषित कर दी हैं। जिसके अनुसार जनवरी से अप्रैल तक चलने वाले इस मेले में पहली बार साधु-संतों के साथ चार शाही अमृत स्नान होंगे, जो सदियों पुरानी परंपरा में ऐतिहासिक

बदलाव लाएंगे। इस मौके पर कई संत आयुक्त गढ़वाल विनय शंकर पांडेय आईजी गढ़वाल राजीव स्वरूप भी मौजूद रहेंगे। प्रमुख पर्व स्नान तिथियां 14 जनवरी 2027: मकर संक्रांति, 6 फरवरी 2027: मौनी अमावस्या, 11 फरवरी 2027: बसंत पंचमी, 20 फरवरी 2027: माघ पूर्णिमा, शाही अमृत स्नान की तिथियां 6 मार्च 2027: महाशिवरात्रि (पहला अमृत स्नान), 8 मार्च 2027: सोमवती/फाल्गुन अमावस्या (दूसरा अमृत स्नान), 14 अप्रैल 2027: मेष संक्रांति/वैशाखी (तीसरा अमृत स्नान), 20 अप्रैल 2027: चैत्र पूर्णिमा, इसके साथ ही अन्य महत्वपूर्ण तिथियां 7 अप्रैल नव संवत्सर और 15 अप्रैल राम नवमी भी शामिल हैं। इस बार पहली दफा चार शाही स्नान होंगे।

## मेडिकल स्टोर में छापेमारी, एक गिरफ्तार

◆6288 नशीले कैप्सूल बरामद ◆मेडिकल स्टोर स्वामी फरार, तलाश जारी

### हमारे संवाददाता

पौड़ी। नशीले कैप्सूल के धंधे में लिप्त एक मेडिकल स्टोर में छापेमारी करते हुए पुलिस ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 6288 नशीले कैप्सूल बरामद किये गये हैं।

हालांकि इस मामले में मेडिकल स्टोर स्वामी फरार है। जिसकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोटद्वार की सीआईएनटीएफ पुलिस एवं स्वास्थ्य विभाग के ड्रग्स



इंस्पेक्टर की संयुक्त टीम द्वारा कोटद्वार क्षेत्र के विभिन्न मेडिकल स्टोरों में छापेमारी अभियान संचालित किया गया। छापेमारी के दौरान डॉ. सूरज, निवासी कोटद्वार के

मेडिकल स्टोर से कुल 6288 नशीले कैप्सूल बरामद किए गए। अरुण कंडवाल जो कि मेडिकल स्टोर में डॉ. सूरज के साथ कार्य करता है जिसे पुलिस टीम द्वारा मौके से गिरफ्तार किया गया। साथ ही मुख्य आरोपी (मेडिकल संचालक) की तलाशी

हेतु पुलिस टीम प्रयासरत है। नशीले कैप्सूलों की अवैध बिक्री एवं भंडारण के मामले में पुलिस ने आरोपी के खिलाफ सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर लिया है। पूछताछ में आरोपी ने बताया कि वह इन कैप्सूलों को कोटद्वार क्षेत्र में विभिन्न स्थानों पर अवैध रूप से बेचने का कार्य करता है। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

## धोखाधड़ी मामले में फरार चल रहा आरोपी गिरफ्तार

### हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धोखाधड़ी मामले में फरार चल रहे एक आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। न्यायालय ने पेश होने के जारी नोटिस को नजरअंदाज करने पर आरोपी के खिलाफ एनबीडब्ल्यू नोटिस जारी किया गया था।

जानकारी के अनुसार बीते वर्ष 24 दिसंबर को रुड़की निवासी महिला कोतवाली

को लगातार नोटिस भेजे गए लेकिन आरोपी पुलिस के समक्ष उपस्थित नहीं हुआ। अग्रिम विधिक कार्यवाही करते हुए पुलिस ने आरोपी के खिलाफ न्यायालय से गैर जमानती वारंट हासिल किया गया। उक्त वारंट की तमील के लिए गठित पुलिस टीम ने आज सुबह फरार चल रहे आरोपी को उसके घर मॉडल टाउन पानीपत हरियाणा से गिरफ्तार कर लिया गया है।

गंगनहर में तहरीर देकर बताया गया था कि अमनदीप नामक व्यक्ति ने उनके भाई विदेश भेजने के नाम पर 6,50,000/ रुपए हड़प लिए गये हैं। साथ ही पैसे वापस मांगने पर उन्हें गाली गलौज व जान से मारने की धमकी दी जा रही है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर लिया गया। मामले में पुलिस के समक्ष उपस्थित होने के लिए आरोपी



## एसएसपी सहित 5 जिला पंचायत सदस्य होंगे न्यायालय में पेश

### हमारे संवाददाता

नैनीताल। उत्तराखंड हाईकोर्ट में 14 अगस्त 2025 को हुए नैनीताल जिला पंचायत के अध्यक्ष व उपाध्यक्ष पद के चुनाव में हुए बवाल व 5 बीडीसी सदस्यों के अपहरण व चुनाव में डाले गए एक मतपत्र में ओवरराइटिंग की शिकायत व जिला पंचायत चुनाव में रि पोलिंग तथा निष्पक्ष चुनाव कराने को लेकर दायर जनहित याचिका पर सुनवाई हुई। मामले की सुनवाई के बाद कोर्ट ने 3 दिसंबर को एसएसपी नैनीताल सहित 5 जिला पंचायत सदस्यों को व्यक्तिगत रूप से कोर्ट में पेश होने को कहा है।

बता दे कि बीते 14 अगस्त को कोर्ट ने नैनीताल के जिला पंचायत के अध्यक्ष

### हाईकोर्ट ने कोर्ट में पेश होने को कहा

व उपाध्यक्ष के चुनाव के दौरान उनके सदस्यों का अपहरण करने के मामले में स्वतः संज्ञान लिया था।

जिसमें कई जीते हुए सदस्यों ने न्यायालय की शरण भी ली थी। एक बीडीसी सदस्य ने उच्च न्यायालय में एक अन्य याचिका दायर कर कहा है कि नैनीताल जिला पंचायत अध्यक्ष पद के चुनाव में एक मतपत्र में ओवर राइटिंग कर क्रमांक 1 को 2 कर अमान्य घोषित कर दिया गया। याचिका में कोर्ट से जिलाध्यक्ष पद के लिए पुनः मतदान कराए जाने की प्रार्थना की है।

## दुपहिया वाहन चोरी का खुलासा, एक गिरफ्तार चुराये गये चार वाहन बरामद

### हमारे संवाददाता

हरिद्वार। दुपहिया वाहन चोरी मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक शांति को गिरफ्तार कर लिया है। जिसकी निशानदेही पर पुलिस ने चुराये गये चार दुपहिया वाहन भी बरामद किये गये हैं। मामले में आरोपी के अन्य साथी फरार हैं जिनकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज गोतम सिंह निवासी शिवपुरम गोपाल गार्डन ने थाना गंगनहर में तहरीर देकर बताया गया था कि किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा उनकी स्कूटी को हिमालयन पैलेस बैंकट हाल ढण्डेरा से चोरी कर लिया गया है। मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोर की तलाश शुरू कर दी गयी। दुपहिया वाहन चोर की तलाश में जुटी पुलिस टीम को देर शाम सूचना मिली कि उक्त चोरी में शामिल चोर क्षेत्र में देखा गया है। तथा वह फिर किसी वारदात को अंजाम देने जिलाधिकारी ने चार अधिकारियों के वेतन पर लगाई रोक

टिहरी। समय पर एटीआर उपलब्ध न करने के कारण जिलाधिकारी द्वारा चार अधिकारियों के नवंबर माह के वेतन आहरण पर रोक लगा दी गई है। जिलाधिकारी टिहरी गढ़वाल नितिका खण्डेलवाल ने अधिशासी अभियंता लोक निर्माण विभाग चंबा के जगदीश खाती, अधिशासी अभियंता लोनिवि कीर्तिनगर धीरेन्द्र कुमार, अधिशासी अभियंता ग्रामीण निर्माण विभाग विशाल सिंह चौहान एवं अधिशासी अधिकारी नगर पंचायत गजा रोहित कुमार के द्वारा समय पर एटीआर उपलब्ध न करने के कारण नवंबर माह के वेतन आहरण पर रोक लगा दी गई है। जनता मिलन कार्यक्रम के दौरान समाचार पत्रों पर प्रकाशित नकारात्मक समाचारों की समीक्षा के दौरान जिलाधिकारी ने समय पर कार्यवाही करने के निर्देश दिए थे, किन्तु उक्त चार अधिकारी द्वारा समयावधि पर कार्यवाही न करने के फलस्वरूप उनके माह नवंबर की वेतन पर रोक लगा दी गई है।



की फिराक में है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को सोलानी पुल के पास नहर पट्टी पर एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घे

कर दबोचा गया। पूछताछ में उसने अपना नाम मोनू पुत्र राजकुमार निवासी ग्राम टोडा कल्याणपुर कोतवाली रुड़की जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसकी निशानदेही पर चुराये गये चार दुपहिया वाहन बरामद किये गये हैं। पुलिस अब उसके साथियों की तलाश में जुटी हुई है।

## सड़क हादसे में व्यापारी की मौत, पत्नी सहित चार घायल

### हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सड़क हादसे में देर शाम एक अनियंत्रित पिकअप के कार से टकरा जाने पर कार सवार व्यापारी गम्भीर रूप से घायल हो गया। जिसे अस्पताल पहुंचाया गया जहां चिकित्सकों ने उन्हे मृत घोषित कर दिया है।

वहीं हादसे में व्यापारी की पत्नी सहित चार अन्य घायल हुए हैं। जानकारी के अनुसार ज्वालापुर के चौहानान मोहल्ला निवासी टेंट हाउस कारोबारी कार से घर लौट रहे थे। कनखल थाना क्षेत्र में मिस्सरपुर स्थित मैंगो फॉर्म हाउस के पास एक अनियंत्रित पिक अप वाहन ने उनकी कार में टक्कर मार दी। टक्कर लगते ही कार पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई। कार सवार बिजेंद्र गंभीर रूप से घायल हो गए।

हादसा होते ही मौके पर भारी भीड़ जमा हो गई। स्थानीय लोगों की मदद से तुरंत उन्हें नजदीक के निजी अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

वहीं हादसे के तुरंत बाद ही पिक अप वाहन सवार मौके से फरार हो गया। टक्कर इतनी जोरदार थी कि कार के साथ ही पिक अप वाहन भी आगे से क्षतिग्रस्त हो गया। बताया जा रहा है कि हादसे के वक्त कार में उनकी पत्नी समेत चार लोग सवार थे, जिन्हें गंभीर चोटें आई हैं। सूचना मिलते ही कनखल थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल भेज दिया। वहीं अचानक मौत की खबर सुनते ही कारोबारी के घर में कोहराम मच गया।

# पीआरएसआई डेलीगेशन ने मुख्यमंत्री को राष्ट्रीय अधिवेशन के लिए दिया आमंत्रण

संवाददाता

देहरादून। पब्लिक रिलेशंस सोसाइटी ऑफ इंडिया के डेलीगेशन ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को राष्ट्रीय जनसंपर्क अधिवेशन के लिए आमंत्रित किया।

आज यहां पब्लिक रिलेशंस सोसाइटी ऑफ इंडिया के डेलीगेशन ने राज्यसभा सांसद डॉ. नरेश बंसल के नेतृत्व में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से शिष्टाचार भेंट की। आगामी 13, 14 एवं 15 दिसंबर को देहरादून में आयोजित होने जा रहे राष्ट्रीय जनसंपर्क अधिवेशन के लिए मुख्यमंत्री को औपचारिक आमंत्रण दिया गया। इस अवसर पर प्रतिनिधिमंडल ने मुख्यमंत्री को अधिवेशन का ब्रोशर भेंट करते हुए संस्था की गतिविधियों एवं उद्देश्यों की विस्तृत जानकारी दी। प्रतिनिधिमंडल



ने बताया कि इस वर्ष अधिवेशन का मुख्य विषय "विकसित भारत / 2047 में जनसंपर्क की भूमिका" निर्धारित किया गया है। सम्मेलन में देशभर के विभिन्न राज्यों से 300 से अधिक प्रतिनिधि भाग लेंगे। उत्तराखंड के रजत जयंती वर्ष को ध्यान में रखते हुए अधिवेशन में राज्य की

विकास यात्रा, उपलब्धियों तथा भविष्य की संभावनाओं पर विशेष सत्र भी आयोजित किए जाएंगे।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने देहरादून में राष्ट्रीय अधिवेशन आयोजित होने पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा निर्धारित

विकसित भारत / 2047 के लक्ष्य को प्राप्त करने में जनसंपर्क की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड के पर्यटन, संस्कृति एवं स्थानीय उत्पादों की प्रभावी ब्रांडिंग की दिशा में जनसंपर्क माध्यम अहम योगदान दे सकते हैं। मुख्यमंत्री ने सोशल मीडिया के सकारात्मक उपयोग, जनता से सतत संवाद, फेक न्यूज की रोकथाम तथा मीडिया-जनसंपर्क क्षेत्र में एआई के बढ़ते प्रभाव पर भी मंथन की आवश्यकता पर जोर दिया। इस अवसर पर पीआरएसआई देहरादून चैप्टर के अध्यक्ष रवि बिजारनिया, सचिव अनिल सती, कोषाध्यक्ष सुरेश भट्ट, संयोजक सिद्धार्थ बंसल, सदस्य वैभव गोयल, अनिल वर्मा, अजय डबराल, संजय भागवत और प्रियांक वशिष्ठ भी उपस्थित रहे।

## कचहरी से एक्टिवा चोरी

देहरादून(संवाददाता)। चोरों ने कचहरी परिसर से एक्टिवा चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार खुडबुडा मोहल्ला निवासी प्रमोद कुमार ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से कचहरी गया था। उसने अपनी एक्टिवा कॉर्पोरेटिव बैंक के सामने खड़ी की थी। लेकिन जब वह थोड़ी देर बाद वापस आया तो उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## एक्टिवा चोरी

देहरादून(संवाददाता)। चोरों ने घर के बाहर खड़ी एक्टिवा चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। भुडडी गांव निवासी सुधा देवली ने परेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी एक्टिवा घर के बाहर खड़ी की थी लेकिन जब वह थोड़ी देर बाद वापस आयी तो उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## डम्पर की चपेट में आकर

### मोटरसाइकिल सवार की मौत

देहरादून(संवाददाता)। डम्पर की चपेट में आकर मोटरसाइकिल सवार की मौत के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार भीमगोडा हरिद्वार निवासी अजय शर्मा अपनी मोटरसाइकिल से रायवाला से घर की तरफ जा रहा था जब वह मोतीचूर फ्लाईओवर पर पहुंचा तभी पीछे से तेज गति से आ रहे डम्पर ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गयी। पुलिस ने मृतक की पत्नी की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

## क्रिप्टो ट्रेडिंग के नाम पर ठगे साढे बाईस लाख रुपये

देहरादून(संवाददाता)। क्रिप्टो ट्रेडिंग में निवेश कर लाभ कमाने का झांसा देकर साढे बाईस लाख रुपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार वृंदावन एन्क्लेव सहस्रधारा रोड निवासी जेवा जमीन ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि कैनाल रोड निवासी मुनेजा मुश्ताक, रक्शादु वर्धन, परमजीत ओबराय व अनुभव ने उसको क्रिप्टो ट्रेडिंग में निवेश कर लाभ कमाने का झांसा देकर उससे 22 लाख 60 हजार रुपये की ठगी कर ली है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## मकान का ताला तोड जेवरात व नगदी चोरी

देहरादून(संवाददाता)। चोरों ने मकान का ताला तोड वहां से जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। निकुंज कालोनी निवासी आकाश कुमार ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गया था। आज जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके घर से एलईडी व सोने के जेवरात व नगदी चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# कैबिनेट मंत्री ने की क्षेत्र में आपदा के पुनर्निर्माण कार्यों की समीक्षा

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने मसूरी क्षेत्र में आपदा के पुनर्निर्माण कार्यों की समीक्षा की।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने अपने कैंप कार्यालय में मसूरी विधानसभा क्षेत्र में चल रहे विकास कार्यों और क्षेत्र में आपदा के पुनर्निर्माण कार्यों की समीक्षा की। बैठक में लोक निर्माण विभाग, पीएमजीएसवाई, जल संस्थान, पेयजल निगम, सिंचाई विभाग, लघु सिंचाई तथा जिला प्रशासन के अधिकारी मौजूद रहे। बैठक के दौरान मंत्री गणेश जोशी ने सभी विभागों को आपसी समन्वय के साथ कार्य करते हुए आपदा प्रभावित क्षेत्रों में पुनर्निर्माण कार्यों को सर्वोच्च प्राथमिकता देने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि पेयजल, सीवर लाइन, सड़क मार्ग, सुरक्षात्मक कार्य, आंतरिक मार्ग, विद्यालय, पंचायत भवन आदि से संबंधित प्रस्तावों को आपदा मद में तैयार कर शीघ्र स्वीकृति



हेतु भेजा जाए, ताकि प्रभावित क्षेत्रों में जल्द से जल्द पुनर्निर्माण कार्य शुरू किए जा सकें। कैबिनेट मंत्री ने लोक निर्माण विभाग व पीएमजीएसवाई के अधिकारियों को विशेष रूप से निर्देशित किया कि सेरकी सिल्ला, भैंसवाड़ गांव, छमरौली, धंकेलौखाला, क्याराखधनोली मार्ग, फुलेत, सरोना, कालीगाड़, लोहारीगढ़ सहित अन्य प्रभावित क्षेत्रों में सड़क निर्माण एवं मरम्मत संबंधी सभी इस्टीमेट और शासन से जुड़े कार्य एक सप्ताह के भीतर पूर्ण किए जाएं। उन्होंने स्पष्ट किया कि निर्धारित

समयसीमा में कार्यों को धरातल पर उतारना विभागों की जिम्मेदारी है और इसमें किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। मंत्री जोशी ने सम्बंधित सभी विभागों के अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि पुनर्निर्माण कार्यों को तेजी से आगे बढ़ाया जाए। इस अवसर पर जिला पंचायत सदस्य वीर सिंह चौहान, पीडब्ल्यूडी अधिशासी अभियंता राजेश कुमार, अधिशासी अभियंता पीएमजीएसवाई आर. एस. गुसाई, सहायक अभियंता सिंचाई एस.सी. तिवारी, सहायक अभियंता जल संस्थान विवेक कुमार, अपर सहायक अभियंता लघु सिंचाई संदीप कुमार सहित अन्य अधिकारी एवं जनप्रतिनिधि भी उपस्थित रहे।

# सड़क सुरक्षा समिति बैठक सम्पन्न

हमारे संवाददाता

टिहरी। कलेक्ट्रेट सभागार में आज जिलाधिकारी टिहरी गढ़वाल नितिका खण्डेलवाल की अध्यक्षता में जनपदीय सड़क सुरक्षा समिति की बैठक आयोजित की गयी। बैठक में जिलाधिकारी ने सड़क दुर्घटनाओं की जांच रिपोर्ट समय पर उपलब्ध कराने के निर्देश सम्बन्धितों को दिए हैं।

इस दौरान जिलाधिकारी ने एनएच के अधिकारियों को निर्देश दिये कि डेंजर जेन पर सुरक्षा की दृष्टि से सभी प्रकार की सावधानी बरती जाए। उन्होंने चालानी कार्यवाही की समीक्षा के दौरान पुलिस एवं एआरटीओ को निर्देश दिए कि दुर्घटनाओं को रोकने हेतु लगातार चेंकिंग अभियान चलाया जाए तथा ओवर लोडिंग वाहनों पर सख्त कार्रवाई की जाए। एनएच की वास्तु स्थिति की समीक्षा के दौरान एनएच के अधिकारियों द्वारा बताया गया कि जल्द

ही बगड़धार में मलबा हाटाये जाने का कार्य पूर्ण कर लिया जायेगा तथा खाड़ी नागनी में कार्य प्रगति पर है। बैठक में एसएसपी आयुष अग्रवाल ने बताया कि सड़कों पर लगाये गये साईन बोर्डों के पास झाड़ी व पेड़ों के उगान तथा कई स्थानों



पर बैनर आदि चस्या कर दिए गये जिस पर जिलाधिकारी ने सख्त कार्यवाही करने के निर्देश सम्बन्धितों को दिये। जिलाधिकारी ने सभी सड़क निर्माण विभागों को निर्देश दिये सड़कों की नालियों की साफ सफाई झाड़ी कटान का कार्य निरन्तर करते रहें ताकि बरसात के सीजन में

नालियों का पानी सड़क पर न बहे। बैठक में जिलाधिकारी ने कहा कि जनपद क्षेत्रान्तर्गत दुर्घटनाओं को रोकने के लिए और अधिक प्रयास किये जाने की आवश्यकता है। इस सम्बन्ध में वाहन दुर्घटनाओं की रोकथाम हेतु पुलिस/

परिवहन/ राजस्व विभाग को ज्यादा से ज्यादा स्पीड डिटेक्टर कैमरा इंस्टालेशन एवं प्रभावी चेंकिंग अभियान चला कर कठोर कार्यवाही की जाए। बैठक में एआरटीओ ने बताया कि तपोवन एवं भद्रकाली पर स्थापित कैमरों के माध्यम से माह अक्टूबर 2025 तक क्रमशः 1158

एवं 1085 (कुल 2243) वाहनों के विरूद्ध चालानी कार्यवाही सुनिश्चित की गयी। उन्होंने बताया कि पुलिस एवं परिवहन विभाग टिहरी गढ़वाल द्वारा माह अक्टूबर तक बिना हैलमेट में 1452, बिना सीट बेल्ट में 649 ऑवरलोडिंग में 376 एवं वाहन चलाने समय मोबाइल फोन का प्रयोग करने वाले 127 अभियोगों में कार्यवाही की गयी।

इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी अवधेश कुमार सिंह, अधीक्षण अभियंता लोनिवि केएस नेगी, एसडीएम प्रतापनगर स्नेहिल कंवर, एसडीएम टिहरी संदीप कुमार, कीर्तिनगर मंजू राजपूत, नरेन्द्रनगर आशीष घिल्लियाल, एआरटीओ सतेन्द्र राज, अधिशासी अभियंता लोनिवि बौराड़ी योगेश कुमार, चम्बा जेएस खाती, बीआरओ के सुरेन्द्र सिंह सहित संबंधित विभागीय अधिकारी उपस्थित थे।

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 न्यायालयहीमांन्यहोगा प्रकृत शिस्तसामग्रीके लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी