

सुरत गुजरात से प्रकाशित, मुंबई, उत्तरप्रदेश, बिहार, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तरांचल, उत्तराखण्ड, दिल्ली, हरियाणा में प्रसारीत

सुरत-गुजरात, संस्करण बुधवार, 09 फ़रवरी-2022 वर्ष-4, अंक-377 पृष्ठ-08 मूल्य-01 रुपये

Web site : www.krantisamay.com & epaper.krantisamay.com www.facebook.com/krantisamay1 www.twitter.com/krantisamay1

संक्षिप्त खबरें

मतदान अधिकारी पर लगा दिव्यांग का वोट डालने का आरोप, अखिलेश ने की तुंत कार्बाई की मांग



आगरा। उत्तर प्रदेश विधानसभा चुनाव में इस बार अति बुजुर्गों, दिव्यांगों को घर बैठे वोट डालने की सुविधा दी गई है। इसी के तहत रिवार को आगरा में 80 वर्ष से अधिक उम्र के बुजुर्ग और दिव्यांग श्रेणी के मतदाताओं की डाक मतपत्र से मतदान की प्रक्रिया शुरू हुई लेकिन फहले ही दिन एक मतदान अधिकारी पर दिव्यांग का वोट खुद डाल देने का आरोप लग गया। इसके बाद वहां बवाल मच गया। ग्रामीणों के हांगामे की सूचना पर विरष्ट अधिकारी मौके पर पहुंचे। अधिकारियों ने ग्रामीणों को समझाने का प्रयास किया। इसी दौरान का वीडियो सोशल मीडिया में वायरल हो गया। इस मामले को लेकर सोमवार को समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश ने ट्रीट के जरिए सवाल खड़े किए। मौके का वीडियो ट्रीट करते हुए उन्होंने लिखा कि 'बैलेट से वोट डालना में धाँचली के मामले में एक प्रशासनिक अधिकारी का सरेआव ये कहा कि तुरंत सम्में किया जाए।' इसके पहले एक अन्य ट्रीट में अखिलेश यादव ने सपा कार्यकार्ताओं से मतदान के दौरान निराशरात रुक्खे ने आहारन किया था। वैलेट से बैलेट डालना में धाँचलों के मामले में एक प्रशासनिक अधिकारी का सरेआव ये कहा कि हांगामे को बैलेट से बैलेट डालना में धाँचलों के मामले में फोटोबाला विधानसभा में पोंगांग पार्टी, मतदान की इच्छा के विरुद्ध खुद ही मनमाना बैलेट डालने का गंभीर आरोप लगा है।



आदर्श ग्राम पंचायत योजना में तेलंगाना का दबदबा, 280 गांवों की सूची में टॉप पर

नई दिल्ली। तेलंगाना केंद्र सरकार की सांसद आदर्श ग्राम पंचायत योजना को लागू करने में पहले नंबर पर है। केंद्रीय ग्रामीण विकास मंत्रालय की ओर से साल 2021 के लिए, जारी नाम रैंक के अनुसार तेलंगाना के सात गांव केंद्र सरकार की इस योजना को लागू करने वाले 10 गांव पंचायतों की सूची में शामिल हैं। वहां, पूरी सूची में कमी नहीं छोड़ी। इस दौरान उन्होंने आपांग विषयी पार्टी पांगेस को आड़े हाथों लिया। साथ ही, सवाल खुला कि क्या जनता का सुख-दुख

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोमवार (सात जुलाई) को लोकसभा में राष्ट्रपति के अधिभासण पर धन्यवाद प्रताव पर जवाब दिया। इस दौरान एक लम्हा ऐसा आपका नहीं है। इतना बड़ा संकट भी आया, जब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भावुक हो गए। उनकी आंखों में नमी सफक नजर आई और जुबां लड़खड़ाने लगी, लेकिन विषय पर निश्चान साधन में उन्होंने कार्ड करना के नेता, जो जनता के माने हुए नेता हैं। उन्हें लोगों से अपील करने चाहिए थी कि आप मास्क पहनें, दो गज की दूरी रखें। क्या ये बार-बार देश की जनता को कहते होते भाजपा-मोदी को क्या कराया होता होता। लेकिन इन्हें बड़े संकट आया, कई नरान उन्होंने माने हुए नेता हैं। उन्हें लोगों से अपील करने चाहिए थी कि आप मास्क पहनें, दो गज की दूरी रखें। इस दौरान पीएम मोदी भावुक हो गए। उनकी आवाज में लड़खड़ाहट महसूस

की गई। पीएम मोदी ने कहा, 'कछु दिन आप लोग दूसरों को नीचा दिखाने के लिए महात्मा गांधी का नाम लेते हैं।' महात्मा गांधी की स्वदेशी की बात है, उसे बार-बार देखने से कौन रोकता ले ली। उन्होंने कहा कि दादा को मत रोकिए। बीच-बीच में मौका देते रहना चाहिए, योकि वह उम्र के इस पड़ाव में बचपन दिखाते रहते हैं। साथ में थोड़ी बहुत टोका टाकी टीक है।

कांग्रेस को उत्तर प्रदेश में

सपा के साथ गठबंधन करना चाहिए था: ममता

नई दिल्ली। तुरंगूल कांग्रेस (टीएमसी) की अध्यक्ष और पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने सोमवार को कहा कि उत्तर प्रदेश में कांग्रेस और समाजवादी पार्टी (सपा) के बीच गठबंधन आगामी विधानसभा चुनाव में भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के बोटों के बंटवारे को रोक सकता क्या था। जनर्जी ने लखनऊ के बोटों के बंटवारे को रोक सकता है। इस दौरान के कुल 35 गांव शामिल करने वाले हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने साल 2014 में इस योजना की शुरुआत की थी। इस योजना के अनुसार तेलंगाना के कुल 280 गांवों का चयन किया गया था, जिनमें से तेलंगाना 10 गांव पंचायतों की सूची में शामिल हैं। जिले के करीगरनगर के बोटजनारी बॉर्ड के गणराज्यकर्मी व्यापारों के बोटों के बंटवारे को रोक सकता है। इस योजना के कुल 35 गांव शामिल करने वाले हैं। मंत्री ने कहा, 'कुल मिलाकर, तेलंगाना के 35 गांव पूरे देश में 280 गांव में शामिल हैं, जिसमें ग्राम पंचायतों की सूची में शामिल हैं, जिसमें टॉप 20 में 11 गांव शामिल हैं।' उन्होंने कहा कि आदर्श ग्राम पंचायतों के चयन के लिए प्रचार कर रही हूं। उन्होंने मुझे आरंभित किया। यह पूछे जाने पर कि वाराणसी में चाहती हूं कि वह जीत जाए।



फ्रांस के खिलाफ मुकाबले के साथ नए मिशन की शुरूआत करेगा भारत



पोचेफस्ट्रॉम (दक्षिण अफ्रीका)।

शुरूआती मैचों में मेजबान दक्षिण अफ्रीका और फ्रांस से घिड़ने के लिए तैयार है। दुनिया की नंबर 3 टीम दोनों टीमों के खिलाफ दो-दो

मैच खेलेगी। इस दौरान उसका लक्ष्य 2022 सीजन की सकारात्मक शुरूआत करना है। उस कानून हमरप्रीत सिंह ने कहा कि हम अपने सीजन की शुरूआत दो मजबूत टीमों के खिलाफ खेल कर करेंगे, इसलिए यह अच्छी है। हमरा ध्यान मोमेनटम हासिल करने और सकारात्मक शुरूआत करने पर है, क्योंकि हम इस साल कदम-दर-कदम आगे बढ़ रहे हैं। प्रो लीग मैच हमें बड़े टूनमेंट के लिए तैयार करने में मदद करेंगे। गैरतलब है कि भारत अपना

पहला मैच 8 फरवरी को फांस के खिलाफ खेलेगा। पिछली बार दोनों टीमों का आमना-सामना 2015 में बेलिंगम में हाँची विश्व टीम सेमीफाइनल में हुआ था, जिसमें भारत ने 3-2 से मैच जीता था। फ्रांस के बारे में बात करते हुए हमरप्रीत ने कहा— हम लंबे समय से फांस के खिलाफ नहीं खेले हैं, इसलिए आप उन्हें कम नहीं आक सकते। यह निश्चित रूप से हमरे लिए एक कठीं चूनोतीपूर्ण मैच होगा। उन्होंने कहा कि हमरा ध्यान अच्छी हाँची खेलने, अपने कौशल को दिखाने और अहम मौके पर का सर्विश्रृद्ध प्रदर्शन करने पर रहेंगे ... हम अपना 100 प्रतिशत देंगे और



टी20 विश्वकप 2022 के लिए टिकटों की बिक्री शुरू

दुबई। 1 ऑस्ट्रेलिया में पहली बार होने जा रहे टी20 विश्व कप के लिए टिकटों की बिक्री शुरू हो गयी है। टी20 विश्व कप 16 अक्टूबर से 13 नवंबर तक खेला जाएगा। अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीआई) के अनुसार इसके लिए टिकट टी20 विश्व कप डाटा कप पर उत्पन्न हैं। इसके जरूरी फाइनल के साथ ही सभी 45 मैचों के लिए टिकट खरीदें जा सकते हैं। आईसीआई ने एक बायान में बताया कि एक बायान द्वारा दोनों टीमों के खिलाफ दो-दो

बोपन्ना और रामकुमार ने टाटा ओपन जीता

पुणे।

भारत के रोहन बोपन्ना और रामकुमार रामानन की जोड़ी ने टाटा ओपन टैनिस खिलाफ जीत लिया है। इस जोड़ी ने फाइनल मुकाबले में ऑस्ट्रेलिया की ल्यूक मैकिल और जॉन-पैट्रिक स्मिथ की शीर्ष वरियटी प्राप्त जोड़ी को हराया। यह इस जोड़ी का टी20 विश्व कप डाटा कप के समीक्षा ओवरों के कासन आरोन फिचे ने कहा, 'आईसीआई टी20 विश्व कप डाटा कप पर उत्तम अद्यता है। यह हमारे लिये समाप्त की बात है कि अपने दर्शकों के सामने हम खिलाफ बदल कर रखने का प्रयास करेंगे। 2015 एकदिवसीय क्रिकेट विश्व कप और पिछले साल महिला टी20 विश्व कप में घरेलू दशकों ने जिस प्रकार टीम का हाँसला बढ़ाया था। उसका टीम को सफलता में अहम योगदान था।



(रुपर) की पुरस्कार राशि के साथ ही 250-250 रुपैंग अंक भी मिलेंगे। बोपन्ना ने साल 2019 में अपने ही देश के विविज शरण के साथ इस प्रतियोगिता को जीता था। बोपन्ना 41 साल की उम्र में भी अपना शानदार खेल जारी रखे हुए है।

उन्होंने इस जीत के बाद कहा कि अनुभव से

चीजें आसान हो जाती हैं। कई वर्षों के अनुभव की सबसे बड़ी बात यह है कि ये शरीर इस समय बहुत अच्छा महसूस कर रहा है। वही रामकुमार ने कहा कि वह अब दुबई में एटीपी 500 स्पर्धों में खेलना चाहत है और इसके लिए बेंगलुरु में आने वाले दो चैलेंजर्स टूर्नामेंट में अच्छा प्रदर्शन करने का प्रयास करेंगे। यह जोड़ी का 16370 डॉलर (लगभग 12.22 लाख

दूसरे एकदिवसीय में नहीं मिलेगा ईशान को अवसर , याहू की होगी वापसी

मुम्बई।

युवा विकेटकीपर बल्लेबाज ईशान किशन ने वेस्टइंडीज के खिलाफ पहले ही एकदिवसीय मैच में सलामी जोड़ीदार के तौर पर रोहित शर्मा के साथ भारतीय टीम को अच्छी शुरूआत दी थी। इसी विकेटकीपर नहीं ही था। इसी कारण ईशान के टीम में जगह मिली थी। ईशान ने रोहित के साथ भारतीय टीम की अच्छी शुरूआत दी थी। भारतीय टीम के लिए उपकरण बनाये गये हैं। वह दूसरे एकदिवसीय से टीम में वापसी करेंगे। वहीं अनुभवी सलामी बल्लेबाज शिखर धवन और ब्रेयर अंथर कोविड-19 वायरस से संक्रमित हुए थे। इसी के चलते वह इस सीरीज के तीनों एकदिवसीय मैच नहीं खेलेंगे। उनके अलावा युवा ऋतुराज गायकवाड़ी भी उपलब्ध नहीं होंगे। वह भी कोरोना वायरस से संक्रमित हैं।

रोहित के साथ इंटरव्यू में चहल ने किया खुलासा, कहा- गुगली है मेरा मजबूत ठिक्यार

अहमदाबाद।

भारतीय लेग स्पिनर युजवेंद्र चहल ने खिलाकारों को यहां देस्ट्रेट इंडीज के खिलाफ पहले बड़े मैच में 100+ वनडे विकेट लेने की उपलब्धि हासिल करने के बाद कैसा महसूस खिलाड़ी हैं, मैं चाहता हूं कि आप भी अच्छा अहम गेंदबाजी कर सकते हैं। उत्तर-चाहार आते रहते हैं, इसलिए मानसिकत को सही जगह पर रखना जरूरी है। उत्तरवीय है कि चहल ने अब 60 वनडे मैचों में 103 विकेट ले ने में सफल रहा हूं, यह एक बड़ा क्षण है। यह नहीं सांचा था कि मैं अपने करियर के खिलाफ पहले बड़े मैच में यह उपलब्धि हासिल कर लूंगा। मैंने अपने एंगल बदल लिए हैं। दूसरे गेंदबाज साइड-आर्म गेंदबाजी करते हैं, इसलिए जब मैं टीम में नहीं था तो मैंने इस पर काम किया।

रोहित ने साक्षात्कार के अंत में चहल को बधाई देते हुए कहा, 'अप हमारे लिए बहुत महसूस खिलाड़ी हैं, मैं चाहता हूं कि आप भी अच्छा अहम गेंदबाजी कर सकते हैं। उत्तर-चाहार आते रहते हैं, इसलिए मानसिकत को सही जगह पर रखना जरूरी है।' उत्तरवीय है कि चहल ने अब 60 वनडे मैचों में 103 विकेट ले ने में सफल रहा हूं, यह एक बड़ा क्षण है। यह मोहम्मद शरीफ, जसप्रीत बुमराह और टूलीपीय यादव के बाद सबसे तेज 100 वनडे विकेट के आकड़े तक पहुंचने वाले चौथे भारतीय गेंदबाज बन गए हैं। चहल की शानदार गेंदबाजी के साथ नहीं था तो मैंने इस पर काम किया।'



चहल ने साक्षात्कार के अंत में चहल को बधाई देते हुए कहा, 'अप हमारे लिए बहुत महसूस खिलाड़ी हैं, मैं चाहता हूं कि आप भी अच्छा अहम गेंदबाजी कर सकते हैं। उत्तर-चाहार आते रहते हैं, इसलिए मानसिकत को सही जगह पर रखना जरूरी है।' उत्तरवीय है कि चहल ने अब 60 वनडे मैचों में 103 विकेट ले ने में सफल रहा हूं, यह एक बड़ा क्षण है। यह मोहम्मद शरीफ, जसप्रीत बुमराह और टूलीपीय यादव के बाद सबसे तेज 100 वनडे विकेट के आकड़े तक पहुंचने वाले चौथे भारतीय गेंदबाज बन गए हैं। चहल की शानदार गेंदबाजी के साथ नहीं था तो मैंने इस पर काम किया।'

रखेल

क्रांति समाय

अंडर-19 विश्व कप विजेता टीम का सम्मान करेगा बीसीसीआई

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) स्वदेश पहुंचने पर अंडर-19 विश्व कप खिलाफ विजेता भारतीय टीम का सम्मान करेगा। इससे पहले बीसीसीआई ने टीम के प्रत्येक सदस्य को 25 लाख रुपये का नकद पुरस्कार देने की घोषणा की थी। भारतीय टीम एस्टर्टर्डम और बैंगलुरु होते हुए अहमदाबाद पहुंची है। एक बीसीसीआई अधिकारी ने कहा, लड़कों का कायरक्रम कामी व्यस्त रहा और उन्होंने आरम करने का बेतर कम समय मिला है। भारत पहुंचने के बाद उन्हें आरम करने का कुछ अवसर पहले विलास का फाइनल में जीत दर्ज करने के बाद टीम एंटीग्राम से याना रवाना हुआ, जहां भारतीय उच्चायुक्त के जैशीनावास ने उन्हें सम्मानित किया। भारतीय खिलाड़ियों को इस सम्मानों में वेस्टइंडीज के पूर्व तेज गेंदबाज कर्तलों एस्ट्रोस के साथ मुकाबला का भी अवसर मिला।



BCCI

मिस्र को हराकर सेनेगल ने पहली बार अफ्रीकी नेशंस कप जीता

यांडै।

सादियो माने

के गोल की सहायता से सेनेगल ने पहली बार अफ्रीकी नेशंस कप फुटबॉल खिलाफ जीता है। इस मैच में स्टार

मोहम्मद सालाह नाकाम रहे और सेनेगल ने शूटआउट में गोल को 4-2 से हाराया। माने ने पेटेली शूटआउट में गोल दागकर मैच में सेनेगल को जीत दिलाई। इस मैच में निर्धारित समय तक कोई भी दिन खिलाड़ियों के गोल से नहीं कर सकते। यह निश्चित रूप से हारेगा। इसमें विशेष रूप से हारेगा एक चूनोतीपूर्ण मैच होगा। उम्मीद दिलाई। इस मैच में निर्धारित समय तक कोई भी दिन खिलाड़ियों के गोल से नहीं कर सकते। यह निश्चित रूप से हारेगा। बाद अपने साथी खिलाड़ियों के साथ जमकर जीत करना चाहता है।

सेनेगल को इससे पहले दो बार अफ्रीकी नेशंस कप के फाइनल में हार दिलाई। वहीं मिस्र की हार से सालाह निरास था। तीन साल पहले मिस्र के

रूम हीटर चुरा न ले कहीं आपकी त्वचा की नमी

उत्तरी भारत में ठंड का प्रकोप जारी है। जनवरी खत्म होने को है लेकिन ठंड से लोगों का बुरा हाल है। लोग ठंड से बचने के लिए तरह-तरह के उपाय करते हैं जिनमें से एक है रूम हीटर तथा ब्लोअर। इसका प्रयोग करने वालों की संख्या दिन पर दिन बढ़ती जा रही है। रूम हीटर जहां एक और सर्दी से बचाता है वहीं दूसरी ओर इसके कुछ नुकसान भी है। इसके प्रयोग से त्वचा रुखी हो जाती है। यदि आप रूम हीटर या ब्लोअर का इस्तेमाल करते हैं तो आपकी त्वचा पर पैचेज या खुजली होना सामान्य बात है। यहीं बजह है कि इस मौसम में त्वचा तरह से लोग लगातार डॉकरों के पास बुखार, जुकाम, अस्थमा जैसी शिकायत लेकर पहुंच रहे हैं, ठीक उसी तरह डर्म सेंटर्स पर भी लोग स्किन से जुड़ी समस्याओं को लेकर पहुंच रहे हैं। इस समस्याओं में प्रमुख हैं- रुसी, खुजली, लाल पैचेज, झूरियां पड़ना आदि।

मेडिलिंक्स से डेमेटोलॉजिस्ट डॉ. पंकज का कहना है कि जो रूम हीटर और ब्लोअर आपकी सर्दी से राहत पहुंचाते हैं, वहीं ये आपकी सेहत को कई तरह से नुकसान भी पहुंचा देते हैं। रूम हीटर कई बार जानते हैं कि इस मौसम में देश के कई शहरों में ऐसी घटनायें हुई हैं जब दम घुटने से परिवार के कई सदर्यों की मौत हो गयी। जबह थी रूम हीटर चलाकर सोना। रूम हीटर चलाकर सोना की गर्मी औंक्सीजन को सोख लेती है जिससे सांस स लेने के

लिए हवा नहीं मिल पाती। इसी तरह इसके इस्तेमाल से जहां त्वचा रुखी हो जाती है, वहीं खुजली भी होने लगती है। इससे त्वचा में लाल चक्के पड़ जाते हैं। यहां तक कि त्वचा पर झुरियां भी आने लगती हैं। दरअसल, रूम हीटर या ब्लोअर से निकलने वाली हवा स्किन की क्रांतिली खराब कर देती है। इससे स्किन के अंदर मौजूद सोलिंग टिशू ध्वनित होने लगते हैं। इससे फिमेंटेशन का खतरा भी बढ़ने लगता है।

मेडिस्पा के डॉ. अजय कश्यप (डर्मटोलॉजिस्ट और कॉमेटोलॉजिस्ट) का कहना है कि इस साल लगातार पड़ रही सर्दी ने लोगों को बीमार तो किया है, साथ ही इसकी समस्याओं से भी लोगों को सामना करना पड़ रहा है। लोग थोड़ी सी राहत के लिए रूम हीटर और ब्लोअर का इस्तेमाल करने लगते हैं लेकिन इससे होने वाले खतरे को बे भूल जाते हैं। हाल ही में एक रिसर्च से भी यह बात भी सामने आयी है कि रूम हीटर और

ब्लोअर हमारी त्वचा के लिए बे हद खतरानाक हैं। इनके इस्तेमाल से स्किन सीधे तौर पर गरम हवा के कॉन्टैक्ट में आ जाती है और शरीर की नमी सोख लेती है।

डॉक्टर गौरांग कृष्णा (मेडिलिंक्स के डेमेटोलॉजिस्ट) कहते हैं- रूम हीटर की गर्मी वातावरण से नमी सोख लेती है।

जिससे सिर्फ त्वचा की ही समस्या नहीं, आंखों में खुजली और त्वचा रुखी हो जाती है। इससे आंखें लाल हो जाती हैं और आंखों में इफेक्शन बढ़ जाता है। कभी- कभी तो नाक से खून भी आने लगता है। नवजात शिशुओं की त्वचा पर भी असर पड़ता है और अस्थमा के मरीजों को अक्सर सांस स लेने में दिक्कत बढ़ जाती है। इनसे बचने के लिए बेहतर है कि रूम हीटर या ब्लोअर का इस्तेमाल सावधानीपूर्वक और कम ही करना चाहिए।

रूम हीटर के कारण अक्सर आग लगने की घटनाएं भी हो जाती हैं। रूम हीटर के आसपास ऐसी कोई भी चीज न रखें जिससे आग लगने का खतरा हो। रूम हीटर का इस्तेमाल एक निश्चित समय तक ही करना बेहतर होता है।

रूम हीटर जिस स्थान पर रखें उसके तीन फीट के दायरे में ऐसी कोई चीज न रखें जिससे आग लगने का खतरा हो।

वसंत ऋतु यानी फूलों का मौसम। इस दौरान फूलों का सौंदर्य पूरी प्रकृति को खूबसूरत बना देता है। इनकी भीनी सी खुशबू आपके पूरे शरीर में ताजगी और नयेपन का अहसास जगा देती है। इन फूलों की तरह आपका भी रूप हरदम खिला-खिला, आकर्षक, कोमल व स्निग्ध बना रहे, इसके लिए कुछ टिप्स

जैस्मीन जैसी फ्रेशनेस- खुद को जैस्मीन यानी चमेली जैसी ताजगी देने के लिए रात भर एक मग पानी में इन फूलों को भिंगा कर रख दें, सुबह छानकर नहाने के ठंडे या गुनगुने पानी में मिला लें। इस पानी से स्नान करने से पूरे दिन शरीर में स्फूर्ति और ताजगी बनी रहेगी। इसके अलावा जैस्मीन के फूलों को पानी डालकर पीस लें। इस रस को चंदन पाउडर एवं मुलतानी मिट्टी में मिलाकर पेस्ट बना लें और अपने चेहरे पर लगाए। ऐसा करने से चेहरे पर स्कार्स कम नजर आने लगें।



गुलाब का जादू- लगभग सभी के आंगन में आसानी से उपलब्ध हो जाने वाले गुलाब के फूल आपकी त्वचा के लिए किसी जादू से कम नहीं। एक लीटर पानी में एक मुट्ठी गुलाब की पंखुड़ियां डाल कर उबल लें, ऐसा तब तक करें जब तक कि पानी आधा न रह जाए। इस बचे हुए पानी को ठंडा करके शीशी में रख दें। इस प्राकृतिक टोनर को रुई के फाफे में लेकर सुबह-शाम इससे अपना चेहरा साफ करें, कुछ ही दिनों में चेहरा कर्तिमय हो जाएगा। इसके साथ ही आप आपके चेहरे पर मुंहासे हैं तो केलेमाइन पाउडर में टोनर मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इस पैक से मुंहासे कुछ ही दिनों में सूख जाएंगे। हमेशा से ही चेहरे की खूबसूरती को बढ़ाने में गुलाबी हाँड़ों की अहम भूमिका रही है। गुलाब की पंखुड़ियों को शहद और मलाई में मिलाकर अपने हाँड़ों पर लगाना शुरू कर दें। कुछ ही दिनों में आपके हाँड़ों गुलाबी रंगत से खिल उठेंगे। वहीं रुखी त्वचा को कोमल अहसास देने के लिए

कुछ बातों का रखें ध्यान

रूम हीटर का कम से कम इस्तेमाल करें।

स्किन को अच्छे से क्लीन करें और मॉश्यूइज करें।

रूम हीटर का इस्तेमाल करते हैं तो रूम में हवा का रास्ता बायाए रखें जिससे ऑंक्सीजन की कमी न होने पाये। बर्तन में पानी भरकर रख सकते हैं जिससे हीटर चलने पर रूम में नमी कम न होने पाये।

खूब पानी पिएं, नहीं तो डिहाइड्रेशन ही सकती है।

सबसे जरूरी बात ये भी है कि स्किन पर अगर इसकी तरह के निशान या कोई और दिक्कत आती है तो किसी पालंर या दस्तून में जाने वाले डेमेटोलॉजिस्ट से संपर्क करें। ऐसा न करने पर हो सकता है कि किसी तरह के गलत कैमिकल या क्रीम के इस्तेमाल से आपकी स्किन पहले से और खराब हो जाए।

रूम हीटर के कारण अक्सर आग लगने की घटनाएं भी हो जाती हैं। रूम हीटर के आसपास ऐसी कोई भी चीज न रखें जिससे आग लगने का खतरा हो। रूम हीटर का इस्तेमाल एक निश्चित समय तक ही करना बेहतर होता है।

रूम हीटर जिस स्थान पर रखें उसके तीन फीट के दायरे में ऐसी कोई चीज न रखें जिससे आग लगने का खतरा हो।

खूबसूरत मुलायम पैरों का सौंदर्य में उतना ही महत्व है जितना कि वेहरे का। वेहरे व शरीर के अन्य अंगों की तरह पैरों की भी देखभाल की जानी चाहिए। अपने दिनभर के रूटीन से थोड़ा सा समय निकाल कर पैरों की देखभाल में लगाए और देखें कि आपके पैर कितनी जल्दी मुलायम हो जाते हैं।

और सुंदर बन जाते हैं।



त्वचा में आकर्षण और रेशमी अहसास पाने के लिए आमतौर पर वैक्सिंग की तकनीक को अपनाते हैं। वैक्सिंग करवाते वक्त अगर आप छोटी-छोटी लेकिन जल्दी चीजों को नजरअंदाज कर जाएं, तो आपको शारीरिक और मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। वैक्सिंग से होने वाली इन परेशानियों से बचने के लिए पर्मानेंट मेकअप एक्सपर्ट और एल्स कॉस्मेटिक वल्लीनिक की एकजीक्यूटिव डायरेक्टर गुंजन गौड़ बता रही हैं कुछ खास टिप्स



वसंत ऋतु यानी फूलों का मौसम। इस दौरान फूलों का सौंदर्य पूरी प्रकृति को खूबसूरत बना देता है। इनकी भीनी सी खुशबू आपके पूरे शरीर में ताजगी और नयेपन का अहसास जगा देती है। इन फूलों की तरह आपका भी रूप हरदम खिला-खिला, आकर्षक, कोमल व स्निग्ध बना रहे, इसके लिए कुछ टिप्स

जैस्मीन जैसी फ्रेशनेस- खुद को जैस्मीन यानी चमेली जैसी ताजगी देने के लिए रात भर एक मग पानी में इन फूलों को भिंगा कर रख दें, सुबह छानकर नहाने के ठंडे या गुनगुने पानी में मिला लें। इस पानी से स्नान करने से पूरे दिन शरीर में स्फूर्ति और ताजगी बनी रहेगी। इसके अलावा जैस्मीन के फूलों को पानी डालकर पीस लें। इस रस को चंदन पाउडर एवं मुलतानी मिट्टी में मिलाकर पेस्ट बना लें और अपने चेहरे पर लगाए। ऐसा करने से चेहरे पर स्कार्स कम नजर आने लगें।



चेहरे पर भी लाएं वसंत ऋतु का जादू

गुलाब जल में थोड़ा-सा शहद और नींबू का रस मिलाकर रख लें और सुबह-शाम इसे अपने हाथ व पैरों पर लगाएं। चाहें तो स्नान के बाद इसे पूरे शरीर पर

भ्रष्टाचार प्रतियोगिता में & भ्रष्टाचार की जानकारी देने

**National Rights Group
Youtube Channel**

krantisamay@gmail.com



9879141480

fight against corruption india

**भारत में भ्रष्टाचार
के खिलाफ लड़ाई**