



# बैठक में जनपद के औद्योगिक क्षेत्रों में विद्युत ट्रिपिंग, जल भराव, अवैध अतिक्रमण हटाने, पार्कों में ग्रीन बैल्ट स्थापित करने आदि समस्याओं पर विस्तार पूर्वक परिचर्चा की गई। बैठक में विभिन्न औद्योगिक संगठनों द्वारा 15 नवीन समस्याओं को उद्योग बंधु की बैठक में एंजेंडे के रूप में समिलित किया गया जिसे जिलाधिकारी द्वारा समस्त संबंधित विभागों के अधिकारियों को आवश्यक कार्यवाही किए जाने के निर्देश दिए गए।

जिला उद्योग बंधु की बैठक में जिलाधिकारी द्वारा संविधित विभागों के उपरित अधिकारियों को निर्देश दिए गए।

▲ विभिन्न औद्योगिक संगठनों द्वारा 15 नवीन समस्याओं को उद्योग बंधु की बैठक में एंजेंडे के रूप में समिलित किया गया जिसे जिलाधिकारी द्वारा समस्त संबंधित विभागों के अधिकारियों को आवश्यक कार्यवाही किए जाने के निर्देश दिए गए।

जिला उद्योग बंधु की बैठक में जिलाधिकारी द्वारा संविधित विभागों के उपरित अधिकारियों को निर्देश दिए गए।

▲ विभिन्न औद्योगिक संगठनों के प्रतिनिधियों के माध्यम से जनपद में औद्योगिक पार्क विकसित न होने के कारण उपायुक्त, उद्योग को निर्देशित किया गया कि 070 प्र० सरकार द्वारा निर्धारित मानकों की जानकारी औद्योगिक संगठनों के प्रतिनिधियों को उपलब्ध कराए जाने हेतु पृथक से प्रस्तुतीर्ण कराया जाए।

▲ आई०आई००५० द्वारा चैम्पियर फैक्ट्री एरिया में कुछ प्रतिष्ठानों में जलभराव की समस्या उठाई गई जिसके संबंध में विभिन्न औद्योगिक संगठनों के प्रतिनिधियों को उपलब्ध कराया जाए।

उपायुक्त, उद्योग को निर्देश दिए गए कि समस्याओं के निराकरण हेतु भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण के संबंधित अधिकारियों से समन्वय स्थापित कर आवश्यक कार्यवाही सुनिश्चित कराई जाए।

▲ एकटा द्वारा फजलांज औद्योगिक क्षेत्र में प्राइवेट बसों के खड़े होने से जाम की समस्या उठाई गई। जिसके संबंध में जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया कि संभागीय परिवहन अधिकारी एवं ट्रैकिक पुलिस द्वारा संयुक्त रूप से

कर संचालन कराना सुनिश्चित किए जाने हेतु आवश्यक कार्यवाही सुनिश्चित करें।

▲ पनकी इंडस्ट्रियल एरिया (साइट-२ एवं ३) में रैन बसेरा न होने के कारण मजदूरों को होने वाली समस्या के दृष्टिगत उद्योग यह सुनिश्चित करें कि जिला क्षेत्रीय प्रबंधक, यू०१००१००१००१० को निर्देश दिए गए कि रैन बसेरा बनवाया जाने हेतु भूमि का चिन्हांकन कर उपायुक्त, उद्योग को अवागत कराए ताकि रैन बसेरा का निर्माण कराए जाने हेतु अग्रिम कार्यवाही की जा सके।

▲ दादा नगर से लेकर पनकी साइट-१,२,३ के क्षेत्रों पर कबाड़ी यां द्वारा अनामित कर किए जाने की समस्या के संबंध में निर्देश दिए गए कि उपायुक्त, उद्योग औद्योगिक क्षेत्र में ई-बसों को संचालित कराए जाने हेतु क्षेत्रीय प्रबंधक, ई-बस एवं औद्योगिक संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ समन्वय स्थापित करते हुए समय निर्धारित

अभियान चलाकर सड़क पर अनाधिकृत रूप से बसें खड़े करने वालों के खिलाफ प्रवर्तन की कार्यवाही जारी रखी जाए।

▲ पनकी इंडस्ट्रियल एरिया में आवागमन में असुविधा की समस्या के संबंध में निर्देश दिए गए कि उपायुक्त, उद्योग औद्योगिक क्षेत्र में प्राइवेट बसों के खड़े होने से जाम की समस्या उठाई गई। जिसके संबंध में जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया कि संभागीय परिवहन अधिकारी एवं प्रतिनिधियों के उपलब्ध कराए जाए।

▲ एकटा द्वारा फजलांज औद्योगिक क्षेत्र में प्राइवेट बसों के खड़े होने से जाम की समस्या उठाई गई। जिसके संबंध में जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया कि संभागीय परिवहन अधिकारी एवं प्रतिनिधियों के उपलब्ध कराए जाए।

उपायुक्त, उद्योग को निर्देश दिए गए कि समस्याओं के निराकरण हेतु भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण के संबंधित अधिकारियों को आवश्यक कार्यवाही सुनिश्चित कराई जाए।

▲ पनकी इंडस्ट्रियल एरिया में आवागमन में असुविधा की समस्या के संबंध में निर्देश दिए गए कि उपायुक्त, उद्योग औद्योगिक क्षेत्र में ई-बसों को संचालित कराए जाने हेतु क्षेत्रीय प्रबंधक, ई-बस एवं औद्योगिक संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ समन्वय निर्धारित करते हुए समय निर्धारित



## उत्तर प्रदेश

कानपुर। जिलाधिकारी राकेश कुमार सिंह की अध्यक्षता में समस्याघाट स्थित नवीन सभागार में जनपद में संचालित उद्योगों की समस्याओं को त्वरित निर्स्तरित करने के उद्देश्य से जिला उद्योग बंधु की बैठक संपन्न हुई। बैठक में जनपद के औद्योगिक क्षेत्रों में विद्युत ट्रिपिंग, जल भराव, अवैध अतिक्रमण हटाने, पार्कों में ग्रीन बैल्ट स्थापित करने आदि समस्याओं पर विस्तार पूर्वक परिचर्चा की गई। बैठक में विभिन्न औद्योगिक संगठनों द्वारा 15 नवीन समस्याओं को उद्योग बंधु की बैठक में एंजेंडे के रूप में समिलित किया गया जिसे जिलाधिकारी द्वारा समस्त संबंधित विभागों के अधिकारियों को आवश्यक कार्यवाही किए जाने के निर्देश दिए गए।

जिला उद्योग बंधु की बैठक में जिलाधिकारी द्वारा संविधित विभागों के उपरित अधिकारियों को निर्देश दिए गए।

▲ विभिन्न औद्योगिक

## शिक्षकों को पोर्टल पर देना होगा

### चल-अचल संपत्ति का विवरण

कानपुर देहात। परिषदीय स्कूलों में तैनात करीब 5610 शिक्षकों व शिक्षणेत्र कर्मियों को अपनी चल-अचल संपत्ति का व्योरा देने के लिए 30 जून तक का समय दिया गया है। विवरण मानव संसद पोर्टल पर अपलोड करना है। इन कर्मियों को 30 मई तक संपत्ति का व्योरा देना था लेकिन किसी ने भी अपनी चल-अचल संपत्ति का विवरण मानव संपदा पोर्टल पर दर्ज नहीं किया गया तो उनके पदोन्नति प्रकरणों में पर भी विचार नहीं किया जाएगा। अदेश में यह भी कहा गया है कि इस मामले में किसी भी प्रकार की चेतावनी भी दी गई है। जो शिक्षक या शिक्षणेत्र कर्मचारी मानव संपदा पोर्टल पर व्योरा देना नहीं देंगे तो उनकी पदोन्नति पर विचार नहीं किया जाएगा। इसके लिए बीएसएस रिडी पाण्डेय ने सभी खंड शिक्षाधिकारियों को पत्र लिखकर निर्देश दिया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया है।

किंवदं के व्योरा के लिए जिलाधिकार



सम्पादकीय...

## अस्युविद्या का टोल टैक्स

इस बात में कोई दो राय नहीं हो सकती कि गुणवत्ता की सेवा दिए बिना कोई टैक्स वसूलना उपभोक्ता के साथ अन्यथा है। यह बात हर सरकारी व निजी महकमे पर लागू होती है। लेकिन यथार्थ में ऐसा होता नहीं है और बेहतर सेवा के बिना टैक्स वसूलने के खिलाफ लोग लोक अदालतों से लेकर विभिन्न अदालतों के दबाये खटखटाते रहते हैं। बहराहाल, यह बात सर्वविविध है, लेकिन केंद्रीय सङ्काय परिवहन मंत्री नितिन गडकरी के हालिया बयान ने इस बहस को तेज किया है। अपनी बात को बेबाकी से कहने वाले नितिन गडकरी ने अधिकारियों को दो टैक्स शब्दों में कहा कि यदि सङ्केत अच्छी हालत में न हों और लोगों को लगातार परेशानियों का समान करना पड़ रहा हो, तो गरजमार पर एजेंसियों द्वारा टोल टैक्स वसूलने का कोई औचित्य नहीं है। उन्होंने कहा कि टोल टैक्स वसूलने से पहले हमें अच्छी सेवाएं देनी चाहिए। लेकिन हम अपने आर्थिक हितों की रक्षा के लिये टोल टैक्स वसूलने की जल्दी में रहते हैं। केंद्रीय भूतल परिवहन मंत्री ने स्वीकारा कि सङ्केत अच्छी नहीं होने पर तमाम शिकायतें हमें मिलती हैं। दूसरी ओर सोशल मीडिया पर लोग अपना गुस्सा जाहिर करते हैं। सही मायनों में गुणवत्ता की सङ्काय प्रदान करने पर ही हमें टोल वसूलने का अधिकार मिलता है। जाहिर सी बात है कि गड्ढे व कीचड़ी वाली सङ्केतों पर टैक्स वसूलने पर पब्लिक की नाराजगी स्वाभाविक रूप से सामने आएगी। निस्संदेह, परिवहन मंत्री की स्वीकारोत्तिए एक अच्छा कदम है और हर विभाग के मंत्री को अपने अधीनस्थ विभागों की कार्रवाजियों पर नजर रखनी चाहिए। मंत्री को विभाग की खामियों पर पदा डालने के बजाय सेवा में मधुरता की पहल करनी चाहिए। अब चाहे मामला राष्ट्रीय राजमार्गों पर कार्यरत एजेंसियों का हो या फिर बिजली-पानी जैसे मूलभूत जस्तरों वाले विभागों का, अधिकारियों को उपभोक्ताओं के प्रति संवेदनशील होना चाहिए। साथ ही जरूरी है कि शिकायत दर्ज करने और शिकायतों के तुरंत निवारण हेतु एक स्वतंत्र तंत्र भी विकसित किया जाना चाहिए निस्संदेह, इसमें दो राय नहीं कि राष्ट्रीय राजमार्गों व एक्सप्रेस-वे आदि के बनने से यात्रियों का अवासमन सुविधाजनक हुआ है। लोगों के समय व वाहनों में पेट्रोल-डीजल में बचत हुई है। लेकिन कई स्थानों पर सङ्केतों की गुणवत्ता में कमी या सङ्केतों के निर्माण में तकनीकी खामियों का उजागर होना, उपभोक्ताओं को प्रेरणन करता है। पहले राष्ट्रीय राजमार्गों पर टोल टैक्स चुकाने के लिये घंटों लाइन में लगाना पड़ता था। कालांतर पारदृग व्यवस्था से टोल कटने लगा। आज 98 फीसदी वाहनों में स्मार्ट टैग के माध्यम से निवार्थ यात्री की जा रही है। अनेक वाले कुछ वर्षों में राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण गोलबल नेविगेशन सैटेलाइट सिस्टम आधारित टोल संग्रह प्रणाली को अंजाम देने की तैयारी में है। जिसके बाद राष्ट्रीय राजमार्गों पर टोल गेटों की जरूरत नहीं रह जाएगी। फिर टोल प्लाजा पर गाड़ी धीमी करने व रोकने की भी जरूरत नहीं रहेगी। ऐसे देश में चरणबद्ध तरीके से शुरू किया जाएगा। पहले व्यावसायिक वाहनों से इसका प्रयोग शुरू होगा। जिसके लिये वाणिज्यिक वाहनों के लिये बाहन ट्रैकर सिस्टम यानी वीटीएस स्थापित करना जरूरी होगा।

**कन्या:-** समस्याओं के समाधान हेतु मन नयी-नयी युक्तियों पर केंद्रित होगा। महत्वपूर्ण कारोंपे के प्रति आलस्य न करें।

**छोटी-छोटी बातों पर क्रोधित न हो।** जीवन साथी से मधुरता कायम रखें।

**तुला:-** मन सकारात्मक विचारों से प्रभावित होगा। नाजुक संबंधों में संतुलित वाणी का प्रयोग करें। कोई हितेजी बिगड़े हुए संबंधों को सुधरवायेगा। रोजगार में अपनी क्षमता का लाभ उठाएं।

**वृश्चिक:-** सभी प्रकार के दायित्वों की पूर्ति हेतु संतुलित योजना पर चलें। किसी महत्वपूर्ण निर्णय में सगे-संबंधियों का सहयोग प्राप्त होगा। विरोधियों की प्रबलता से कार्यक्षेत्र में कुछ कठिनाइयां संभव।

**धनु:-** नये समीकरण लाभकारी कार्य क्षमता के परिचायक होंगे। प्रणय संबंधों में प्रणाली बढ़ेगी। आय-व्यय में संतुलन बनाने का प्रयत्न करें। महत्वपूर्ण कायरे में आलस्य का त्याग करें।

**मकर:-** कोई नई जिज्ञासा मन को आकर्षित करेगी। भौतिक सुख-साधनों की लालसा बढ़ेगी। शिक्षा-प्रतियोगिता की दिशा में किया गया परिश्रम तीव्र होगा। रोजगार में प्रगति संभव।

**कुंभ:-** पुरानी समस्याओं पर विजय प्राप्त कर उत्साहित होंगे। नियोजित कार्यक्रमों से प्रगति के लिए आशान्वित होंगे। सुखद कायरे की व्यस्तता रहेगी। जीवन साथी के स्वास्थ्य के प्रति सतर्क रहें।

**मीन:-** क्षमता से परे किसी कार्य की जिम्मेदारी लेना हानिकार हो सकती है। विद्यार्थी शिक्षा में लापरवाही न करें। रोजगार में लाभ के नये अवसर प्राप्त होंगे। परिवार में मेहमान के आगमन से व्यव संभव।

## आज का राशिफल

**मेष:-** कुछ अच्छे आसारों से मन प्रफुल्लित रहेगा। पेशे संबंधी कोई यात्रा में अवरोध संभव। शिक्षार्थियों के लिए विशेष लाभ के आसार बनेंगे। जीवन साथी के स्वास्थ्य के प्रति सतर्कता अपेक्षित है।

**बृष्टभ:-** स्वयं पर भरोसा रख योजनाओं को सुचारू रूप से क्रियान्वित करें। सगे-संबंधों में सरल व व्यावहारिक बनाने की कोशिश करें। अथार्ववश चिंता संभव।

**मिथुन:-** किसी महत्वपूर्ण कार्य में अवरोध से मन हतोत्साहित होगा। संबंधों के प्रति आलस्य न करें।

**धूर्ण:-** किसी महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मन तुविधाग्रस्त होगा। मित्रता संबंधों का लाभ प्राप्त होगा। आवेश में लिये गये निर्णय से पश्चाता प संभव। रोजगार में अति व्यस्तता रहेगी किंतु उकारे को समय से पूर्ण करें।

**कर्क:-** किसी कार्य को बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

में बढ़ता है और जीत को जीतने के लिए बहुत साफ ढंग से अपने हक में मानते हैं, अपनी जीत को ऐतिहासिक और अपूर्व मानते हैं। अपने सांसदों की संख्या

म



# रोजाना खजूर खाने से दूर हो जाएंगी ये परेशानियां, सेहत को मिलेंगे कई चौंकाने वाले फायदे

स्वाद के कारण खजूर सभी को खूब पसंद आते हैं। छोटे आकार के ये फल कई रंगों में नजर आते हैं, जैसे लाल, पीला, भूरा आदि। कई लोग इसे सुखाकर भी खाना पसंद करते हैं, जिसे हम खुआए के नाम से जानते हैं। क्या आप जानते हैं कि खजूर का आपकी सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। जो हां, खजूर में कई ऐसे योषक तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए लाभदायक होते हैं। इस आर्टिकल में हम खजूर के इन्हीं फायदों के बारे में जानेंगे।

## पाचन के लिए फायदेमंद

खजूर में काफी मात्रा में फाइबर पाया जाता है। फाइबर खाने को आंतों से आसानी से पास होने में मदद करता है, जिससे कब्ज या बद जैसी समस्या नहीं होती और अगर पहले से ऐसी कोई परेशानी हो भी, तो वह दूर हो जाती है। यानी

खजूर खाने से पाचन दुरुस्त रहता है और कॉलोन से जुड़ी कई बीमारियां भी दूर रहती हैं। इतना ही नहीं, यह

होती है। इसलिए दिमाग को स्वस्थ और तेज रखने के लिए खजूर खाना फायदेमंद होता है।

## सेहत के लिए फायदेमंद है खजूर



आंतों में मौजूद माइक्रोबायोम को भी बढ़ावा देता है।

## दिमाग के लिए फायदेमंद

खजूर में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो शरीर में होने वाली सूजन को कम करते हैं। इससे दिमाग में होने वाली इंफ्लेमेशन भी कम होती है। इससे अल्जाइमर का खतरा कम होता है और अगर पहले से ऐसी कोई परेशानी हो भी, तो वह दूर हो जाती है। यानी

खजूर खाने से एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबरोहार्मोन्स पाए जाते हैं, जो त्वचा के लिए खजूर खाना फायदेमंद होते हैं। इससे एंटिंग के लक्षण कम होते हैं और त्वचा लंबे समय तक जवान नजर आती है। साथ ही, इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा की वजह से इस हार्मोन का स्तर बढ़ने लगता है, जो लंबे समय तक बढ़ा रहे, तो क्लीवलैंड कॉर्निंग के मुताबिक इस वजह से शरीर में सूजन, वजन बढ़ना और दिल की बीमारियां भी हो सकती हैं।

## लेवर पेन में मदद करता है

खजूर में नेचुरल स्ट्रीटनर्स मौजूद होते हैं, इसलिए यह स्वाद में मीठा होता है, लेकिन यह सेहत के लिए हानिकारक नहीं होता। इसमें मौजूद फाइबर ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करता है। दरअसल, फाइबर धीरे-धीरे

**मानसून में फोड़े-फुंसी से नहीं होना चाहते परेशान, तो आज ही कर लें इन 5 आदतों में बदलाव**

मानसून का मौसम उमस भरी गर्मी से राहत जरूर लेकर आता है, लेकिन दिनों तक्ता से जुड़ी कई समस्याएं भी बढ़ जाती हैं। आग आप भी बरसात के इस मौसम में अपने चेहरे को फोड़े-फुंसी से बचाकर रखना चाहते हैं, तो यह एक्टिवल आप ही के लिए है। वैसे तो पिंपलस का आना-जाना एकदम नॉर्मल है, लेकिन जब ये बार-बार होने लगे और चेहरे पर निशान छोड़कर जाने लगे, तो हर किसी के लिए बड़ा सिरदर्द बन जाते हैं। आइए आज आपको

बताते हैं इनके होने की 5 वजहें के बारे में, जिन्हें सुधारकर आप पर आसानी से पहुंच जाते हैं।

## बाट-बाट चेहरे को छुना

मानसून के दिनों में बातवरण में नहीं की मात्रा ज्यादा होती है।

## मोबाइल टक्कीन की सफाई

खाने-पीने के बाद हाथ धोने की ओर तो फिर की बड़ी इंगल ध्यान देते हैं, लेकिन मोबाइल की टक्कीन, उसका कवर आदि सफाकरने का ख्याल रखने की बड़ी नहीं आती है।

## ज्यादा स्क्रब करना

मानसून में जरूरत से ज्यादा ट्रीम का इस्तेमाल भी स्क्रिन पोर्स को ब्लॉक करने का काम करता है। ह्यूमिडिटी के कारण पसीना ज्यादा आता है और ट्रीम का पाउडर की थिक लेकर के कारण स्क्रिन पोर्स बद्द होते हैं, जो कील-मूँहसों के रूप में सामने आते हैं।

## ज्यादा स्क्रब करना

मानसून में जरूरत से ज्यादा ट्रीम का इस्तेमाल भी स्क्रिन पोर्स को ब्लॉक करने का काम करता है।

## डेंगू से बचने की जगह खाना की चीज़ें

एसें में, इफेक्ट्स का खाना का ख्याल रखना चाहता है। इससे एंटीऑक्सीडेंट्स को ब्लॉक करने का काम करता है। डेंगू से बचने की जगह खाना की चीज़ें हैं, जिन्हें बैक्टीरिया तेज़ी से फैलते हैं, जिसके चलते पिंपलस की समस्या का सामना करना पड़ता है। इसलिए अगर आपको भी ऐसी आदत है, तो ऐसे करने से बचें।

## पानी कम पीना

बैक्टीरिया आपके हाथों से चेहरे पर आसानी से पहुंच जाते हैं।

## बाट-बाट चेहरे को छुना

मानसून के दिनों में बातवरण की बढ़ी ज्यादा होती है।

## मोबाइल टक्कीन की सफाई

खाने-पीने के बाद हाथ धोने की ओर तो फिर की बड़ी इंगल ध्यान देते हैं, लेकिन मोबाइल की टक्कीन, उसका कवर आदि सफाकरने का ख्याल रखने की बड़ी नहीं आती है।

## ज्यादा स्क्रब करना

मानसून में अक्सर मच्छरों से होने वाली बीमारियों की समस्या भी

## डेंगू-फुंसी की बढ़ावा

एसें में आज इस एक्टिवल आपको भी ऐसी आदत है, जो बड़ी नहीं आती है।

## ज्यादा स्क्रब करना

मानसून में अक्सर मच्छरों से होने वाली बीमारियों की समस्या भी

## डेंगू-फुंसी की बढ़ावा

एसें में आज इस एक्टिवल आपको भी ऐसी आदत है, जो बड़ी नहीं आती है।

## ज्यादा स्क्रब करना

मानसून में अक्सर मच्छरों से होने वाली बीमारियों की समस्या भी

## डेंगू-फुंसी की बढ़ावा

एसें में आज इस एक्टिवल आपको भी ऐसी आदत है, जो बड़ी नहीं आती है।

## ज्यादा स्क्रब करना

मानसून में अक्सर मच्छरों से होने वाली बीमारियों की समस्या भी

## डेंगू-फुंसी की बढ़ावा

एसें में आज इस एक्टिवल आपको भी ऐसी आदत है, जो बड़ी नहीं आती है।

## ज्यादा स्क्रब करना

मानसून में अक्सर मच्छरों से होने वाली बीमारियों की समस्या भी

## डेंगू-फुंसी की बढ़ावा

एसें में आज इस एक्टिवल आपको भी ऐसी आदत है, जो बड़ी नहीं आती है।

## ज्यादा स्क्रब करना

मानसून में अक्सर मच्छरों से होने वाली बीमारियों की समस्या भी

## डेंगू-फुंसी की बढ़ावा

एसें में आज इस एक्टिवल आपको भी ऐसी आदत है, जो बड़ी नहीं आती है।

## ज्यादा स्क्रब करना

मानसून में अक्सर मच्छरों से होने वाली बीमारियों की समस्या भी

## डेंगू-फुंसी की बढ़ावा

एसें में आज इस एक्टिवल आपको भी ऐसी आदत है, जो बड़ी नहीं आती है।

## ज्यादा स्क्रब करना

मानसून में अक्सर मच्छरों से होने वाली बीमारियों की समस्या भी

## डेंगू-फुंसी की बढ़ावा

एसें में आज इस एक्टिवल आपको भी ऐसी आदत है, जो बड़ी नहीं आती है।

## ज्यादा स्क्रब करना

मानसून में अक्सर मच्छरों से होने वाली बीमारियों की समस्या भी

## डेंगू-फुंसी की बढ़ावा

एसें में आज इस एक्टिवल आपको भी ऐसी आदत है, जो बड़ी नहीं आती है।

## ज्यादा स्क्रब करना

मानसून में अक्सर मच्छरों से होने वाली बीमारियों की समस्या भी

##

## DHEERE DHEERE

लव सॉन्ग धीरे धीरे के लिए साथ आए  
पारस कलनावत और मन्नारा चोपड़ा

की दुनिया में ले जाती है। संगीतकार आदित्य द्वारा तैयार किए गए इस गाने में कुणाल वर्मा के दिल को छू लेने वाले बोल हैं। लव सॉन्ग धीरे धीरे अपने अंतिम नोट तक भी दर्शकों को बांधे रखता है। दिव्या चटर्जी द्वारा निर्देशित यह म्यूजिक वीडियो गाने के साथ पर्दे पर दिखाती है। गाने के बारे में बात करते हुए मन्नारा चोपड़ा ने कहा, पारस के साथ धीरे की बहसा बनना बहुत ही खुबसूरती के साथ पर्दे पर दिखाती है। गाने के बारे में बात करते हुए मन्नारा चोपड़ा ने कहा, पारस के साथ धीरे की बहसा बनना बहुत ही खुशी की बात है। गाने को बहुत ही खुबसूरती के साथ तैयार किया गया है और इसके दिल छू लेने वाले बोल इसे एक यादगार गीत बनाते हैं। जब मैंने ट्रैक की कुछ पंक्तियां सुनीं, तो मुझे इससे प्यार हो गया। मैं यह देखने के लिए उत्साहित हूं कि दर्शक इसे किस तरह से पसंद करते हैं। क्योंकि धीरे धीरे वास्तव में रोमांस के बारे में है। वहाँ गाने में मन्नारा के साथ नजर आने वाले पारस ने कहा, जब मैंने पहली बार पायल और आदित्य का यह ट्रैक सुना तो, तभी मुझे लग गया था कि यह खास है। गाने के म्यूजिक वीडियो को पायल देव और आदित्य देव ने अपनी आवाज दी है। जैसे-जैसे गाना आगे बढ़ता है, पायल और आदित्य की मधुर आवाज रोमांस

एकत्र पारस कलनावत और मन्नारा चोपड़ा पहली बार लव सॉन्ग शीरे-धीरे के लिए एक साथ आए हैं। यह सॉन्ग दर्शकों को रोमांस और शांति की दुनिया में ले जाएगा। दो मिनट 46 सेकंड के इस म्यूजिक वीडियो को पायल देव और आदित्य देव ने अपनी आवाज दी है। जैसे-जैसे गाना आगे बढ़ता है, पायल और आदित्य की मधुर आवाज रोमांस

है कि दर्शक इसे किस तरह से पसंद करते हैं। क्योंकि धीरे धीरे वास्तव में रोमांस के बारे में है। वहाँ गाने में मन्नारा के साथ नजर आने वाले पारस ने कहा, जब मैंने पहली बार पायल और आदित्य का यह ट्रैक सुना तो, तभी मुझे लग गया था कि यह खास है। गाने के म्यूजिक वीडियो को बोल दर्शकों को बेहद पसंद आएगे।

## फिल्म

टीवी धारावाहिक में हूं साथ तेरे में अपनी भूमिका के लिए मशहूर एक्ट्रेस उल्का गुप्ता को शो में हर रोज नई साड़ी पहननी पड़ती है, जिससे उन्होंने साड़ी पहनने में महारत हासिल कर ली है। उन्होंने कहा कि यह एक ऐसा कौशल है जिसे उन्होंने सेट पर निखारा है। शो में जाह्नवी की भूमिका निभाने वाली उल्का खुबसूरत प्रिंटेड साइड्यो पहनती है जो उनके क्लासी लुक को निखारती है। साथ ही उनके किरदार के लुक को भी पूरा करती है। हर दिन नई साड़ी पहनने को लेकर उल्का ने कहा, शो की शूरुआत से ही मेरे किरदार को साड़ी पहनने की जरूरत थी। अब तीन महीने ही चुके हैं। मैं अपने इस लुक का आनंद ले रही हूं। मैं साड़ी में बेहद कम्पटेंटबल महसूस करती हूं। एक्ट्रेस ने कहा, यह पहली बार है जब मैं ऑन-स्ट्रीन साड़ी पहन रही हूं, और मुझे मानना होगा कि साड़ी बेहद क्लासी और खुबसूरत दिखती है। ये प्रिंटेड साइड्यो मेरी पसंद भी हैं। मुझे अपने लुक बहुत पसंद आ रहा है और ढेरों तरीफ मिल रही है, जिसकी मैं पूरी तरह से सराहना करती हूं। मैंने खुद ही साड़ी पहननी सोची ली है और अक्सर अपनी टीम की शूरुआत से राहत देती है। मैंने खुद ही साड़ी पहननी की जाह्नवी के बेटे कियान की भूमिका में हैं, जबकि करण वोहरा आरम्भ की भूमिका निभा रहे हैं। मैं हूं साथ तेरे जी जीवी पर प्रसारित होता है। उल्का ने पहली बार 2006 के शो रेसम डंक में काम किया था, जिसमें राहिल आजम और मौली गांगुली मुख्य भूमिकाओं में थीं। इसके बाद एक्ट्रेस 2009 के शो सात फेरे-सलोनी का सफर में नजर आई थीं। उल्का को एक बीर स्टारी की कहानी-झांसी की रानी रानी में मनु के रूप में उनके बहुमुखी प्रदर्शन के लिए जाना जाता है। यह ऐतिहासिक नाटक झांसी की रानी लक्ष्मी वाई के जीवन पर आधारित है। वह बेब सीरीज मॉडर्न लव हैरानावाद का भी हिस्सा रही है।

लखनऊ, शनिवार 29 जून, 2024

7

मैं हूं साथ तेरे के सेट पर उल्का गुप्ता ने साड़ी पहननी की आशा में थी

## उड़ने की आशा में अपने किरदार के लिए चलाना सीखी स्कूटी: वैशाली अरोड़ा



स्टार प्लस के पॉपुलर शो उड़ने की आशा में कंवर डिल्लों और नेहा हरसोरा की जोड़ी दर्शकों का काफी मनोरंजन कर रही है। हाल ही में शो में एकट्रेस वैशाली अरोड़ा शामिल हुई। उन्होंने अपने किरदार के बारे खुलकर बताई और बताया कि उन्होंने अपने रोल को पर्दे पर बेहतरीन ढंग से पेश करने के लिए स्कूटी चलाना सीखा। वैशाली ने कहा, शो में मैं रिया का किरदार निभा रही हूं, उसे स्कूटी चलाना आता है। ऐसे में मुझे स्कूटी चलाना सीखना पड़ा। मुझे पहले स्कूटी चलाना नहीं आता था, मैंने कई दिनों तक इसकी प्रैक्टिस की। अपने किरदार को निभाते समय आने वाली चुनौतियों के बारे में बात करते हुए वैशाली ने कहा, इस किरदार को निभाते समय मुझे सबसे बड़ी चुनौती यह थी कि किरदार को लिए क्या करना चाहए। बहुत नहीं। वह एक मजबूत इशारों वाली लड़की है। वह एक बुरी या नेटॉवर्क इंसान नहीं है। वह एक पॉलिटिव और अचूकी लड़की है। उन्होंने आगे कहा, रिया जिस तरह से अपने विचार रखती है, उससे दूसरों को बुरा लग सकता है। मजबूत राय रखने और नेटॉवर्क दिखाने के बीच बेहद बारीक अंतर होता है। यह मेरे लिए सबसे बड़ी चुनौती थी, खासकर शुरुआत में। अब, मैं किरदार में अचूकी तरह से युल-मिल गई हूं, और यह अब मेरे लिए आसान है। रिया हालातों के अनुसार अपनी प्रतिक्रिया देती है। अब यह देखना बाकी है कि जब वह परेश और रेणुका के परिवार में शामिल होगी, तो क्या होगा। एक्ट्रेस को उम्मीद है कि लोग उनके किरदार को पसंद करेंगे। शो में कंवर डिल्लन ने सचिन का किरदार

निभाया है, जो एक टैक्सी ड्राइवर है। वह शादी और प्यार में विवास नहीं करता। वहाँ नेहा हरसोरा सालिलों की भूमिका में हैं, जो घर की जिम्मेदार बेटी है। वह बेब सीरीजल

## मालदीव में छुट्टियों का आनंद ले रही हैं एकट्रेस प्रणिता पंडित



एकट्रेस प्रणिता पंडित इन दिनों अपने परिवार और दोस्तों के साथ मालदीव में छुट्टियों का आनंद ले रही हैं। प्रणिता ने हाल में एकट्रेस वैशाली अरोड़ा शामिल हुई। उन्होंने अपने किरदार के बारे खुलकर बताया कि उन्होंने अपने रोल को पर्दे पर बेहतरीन ढंग से पेश करने के लिए मशहूर प्रैक्टिस ने बताया, अपनी यात्रा के दौरान, हमने वाटर स्पोर्ट्स और लॉज खाने का भरपूर आनंद लिया। एक खास यादगार पल शूटिंग और स्कॉर्किंग था। मेरी बेटी अनीशा पहली बार बेबी शार्क का देखकर रोमांसित थी और उसे यह बहुत पसंद दिया। इस अनुभव ने हम सभी को एक-दूसरे के करीब लाए दिया। और यह हमारे परिवार के लिए यादगार पल बन गए। यात्रा पर आए अपने साथियों के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा, यह बहुत नहीं। उन्होंने अनुभवों की खुशियों शेयर करते हैं, जो घर की जिम्मेदार बेटी है। प्रणिता ने कहा, हमने मालदीव में पांच शनिवार दिन बिताए हैं। मेरी बेटी अनीशा अब स्कूल में है इसलिए हमारी शार्क और स्कॉर्किंग था। उसके शेड्यूल के इंड-पिंट घूमती हैं, जो हमारे लिए एक महत्वपूर्ण बदलाव रहा है। हमारी छुट्टियों अब पहले से ज्यादा योजनाबद्ध और व्यवस्थित होती है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि हम साथ में अपना ज्यादा से ज्यादा समय साथ बिता सकें और साथ ही उसका स्कूल भी ठीक से चलता रहे। अभिनेत्री ने बताया कि विचार के साथ यात्री दोस्तों के साथ इस यात्रा पर थीं। उनकी मौजूदगी ने यात्रा को और भी मजेदार बना दिया है। ऐसे दोस्त ही सहयोग प्रदान करते हैं, नए अनुभवों की खुशियों शेयर करते हैं, जो इस बंधन को और मजबूत बनाता है। प्रणिता ने हाल में एक खास स्पर्श जुड़ा जाता है। मैं अपने परिवार और अपनी दोस्तों के साथ यात्री दोस्तों के साथ इस यात्रा पर थीं। उनकी को और भी मजेदार बना दिया है। ऐसे दोस्त ही सहयोग प्रदान करते हैं, नए अनुभवों की खुशियों शेयर करते हैं, जो इस बंधन को और मजबूत बनाता है। प्रणिता ने कहा, हमने मालदीव में पांच शनिवार दिन बिताए हैं। मेरी बेटी अनीशा अब स्कूल में है इसलिए हमारी शार्क और स्कॉर्किंग था। उसके शेड्यूल के इंड-पिंट घूमती हैं, जो हमारे लिए एक महत्वपूर्ण बदलाव रहा है। हमारी छुट्टियों अब पहले से ज्यादा योजनाबद्ध और व्यवस्थित होती है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि हम साथ में अपना ज्यादा से ज्यादा समय साथ बिता सकें और साथ ही उसका स्कूल भी ठीक से चलता रहे। अभिनेत्री ने बताया कि विचार के साथ यात्री दोस्तों के साथ इस यात्रा पर थीं। उनकी मौजूदगी ने यात्रा को और भी मजेदार बना दिया है। ऐसे दोस्त ही सहयोग प्रदान करते हैं, नए अनुभवों की खुशियों शेयर करते हैं, जो इस बंधन को और मजबूत बनाता है। प्रणिता ने कहा, हमने मालदीव में पांच शनिवार दिन बिताए हैं। मेरी बेटी अनीशा अब स्कूल में है इसलिए हमारी शार्क और स्कॉर्किंग था। उसके शेड्यूल के इंड-पिंट घूमती हैं, जो हमारे लिए एक महत्वपूर्ण बदलाव रहा है। हमारी छुट्टियों अब पहले से ज्यादा योजनाबद्ध और व्यवस्थित होती है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि हम साथ में अपना ज्यादा से ज्यादा समय साथ बिता सकें और साथ ही उसका स्कूल भी ठीक से चलता रहे। अभिनेत्री ने कहा, हमने मालदीव में पांच शनिवार दिन ब

मारीय एथलीट किरण पहले ने  
ओलंपिक के लिए बालिफाई किया  
एजेंसी

नई दिल्ली। किरण ने  
सेमीफाइनल में 50.92 सेकंड का  
समय निकालकर महिलाओं की 400  
मीटर स्पॉर्ट में पेरिस ओलंपिक के लिए



बालिफाई किया। भारतीय महिला एथलीट किरण पहले ने गुरुवार को राष्ट्रीय अंतर राजीव एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में शनिवार प्रदर्शन करते हुए अगले महीने से होने वाले पेरिस ओलंपिक के लिए कोटा हासिल कर रिया है। किरण ने सेमीफाइनल में 50.92 सेकंड का समय निकालकर महिलाओं की 400 मीटर स्पॉर्ट में पेरिस ओलंपिक के लिए बालिफाई किया। महिलाओं की 400 मीटर स्पॉर्ट में बालिफाइंग मार्क 50.95 सेकंड था जिससे किरण आगे महीने होने वाले ओलंपिक के लिए कोटा हासिल करने में सफल रही।