

ईंडी ने अंबर दलाल की 36.21 करोड़ रुपये की संपत्ति जल्द की

एजेंसी

नई दिल्ली/मुंबई। प्रवर्तन निदेशाल (ईंडी) ने 600 करोड़ रुपये के ट्रैनिंग योग्याला मापदंड में बड़ी कार्रवाई करते हुए अंबर दलाल की 36.21 करोड़ रुपये की संपत्ति जल्द की है। ईंडी ने जारी एक बयान में बताया कि केंद्रीय ऊंचे एजेंसी की मुंबई आंतरिक कार्रवाई ने 21 मार्च 2025 को धन शोधन निवारण अधिनियम (पीएमएलए), 2002 के प्रवधानों के तहत अंबर दलाल एवं अन्य के मामले में 36.21 करोड़ रुपये (करीब) मूल्य की विभिन्न विक्रियों के संपर्कित रूप से जल्द किया है। इन मुंबई और अंबर दलाल के संपर्कित रूप से थिया 10 अंचल संपर्कित तथा एफडीआर, शेयर, म्यूचुअल फंड, वैकल्पिक फंड में विवेष के रूप में चल संपर्कित भी अन्तिम रूप से शामिल है। उल्लेखनीय है कि मुंबई स्थित वित्तीय सलाहकार अंबर दलाल और उनकी कंपनी रिट्रिट कंसलेंसी सर्विसेज पर कथित तौर पर पोर्जी स्कीम के माध्यम से 1,300 निवेशकों से 600 करोड़ रुपये ठगने का आरोप है।

विकसित दिल्ली की दिशा में यह बजट एक मील का पथर: खंडेलवाल

नई दिल्ली। कॉन्फेडेशन ऑफ ऑल इंडिया ट्रेडर्स (कैट) के राष्ट्रीय महामंत्री और चांदी चैक क्षेत्र से सासद प्रीवी खंडेलवाल सकार के वित्त वर्ष 2025-26 के बजट को संतुलित, जनहितकारी और विकासोन्मुखी बताया। उल्लेखनीय है कि यह बजट संरक्षणीय है, जिसमें दिल्ली के सभी बांधों का आनंद रखा गया है। विकसित दिल्ली की दिशा में यह बजट एक मील का पथर है। कैट के महामंत्री खंडेलवाल मंत्रविधायक के दिल्ली सकार के वित्त वर्ष 2025-26 के लिए एक लाख करोड़ रुपये के प्रस्तुत बजट पर अपनी प्रतिक्रिया दे रहे थे। उल्लेखनीय है कि बजट को संतुलित, जनहितकारी और विकासोन्मुखी बताया। उल्लेखनीय है कि यह बजट संरक्षणीय है, जिसमें दिल्ली के सभी बांधों का आनंद रखा गया है। विकसित दिल्ली की दिशा में यह बजट एक मील का पथर है।

चीन ने नहीं हैक किया भारतीय सेना का विवाह

नई दिल्ली, 26 मार्च। भारतीय सेना ने एक सापेल मीडिया पोस्ट में कहा है कि उन दावों को खाली कर दिया है, जिसमें कहा गया था कि सेना के एक रिमोटली पार्कर्टर एक्सप्रॉलर एक्सप्रॉलर (अपार्टमेंट) के बीच द्वारा हैक किया गया था। सेना ने मीडिया हास्पिट और सोशल मीडिया यूजर्स से अपुष्ट और आपाक समाजीकरण करने से बचने की अपील की है। हाल ही में एक सोशल मीडिया पोस्ट में दावा किया गया था कि भारतीय सेना का एक अपार्टमेंट चीनी क्षेत्र में भटक गया था और इसे चीनी हैक से हैक कर लिया गया है। इस पर सेना के सभी तरफ संकेत किया गया है कि यह दावा पूरी तरह से आधारहीन और तथाकार रूप से गलत है।

NAME CHANGE
I, hitherto known as ANVITA RAJ DIO RAJESH SRIVASTAVA W/O DHURAK SAKSENARO #701, HIGHLAND APARTMENTS VASUNDHARA ENCLAVE DELHI-110096 have changed my name and shall hereafter be known as ANVITA RAJ SAKSENA.

NAME CHANGE

I, SANJAY KUMAR S/O UCHESHWAR PRASAD SINGH, Rio S-156, SCHOOL BLOCK, NEAR SHIVAMANDIR, SHAKARPUR, East Delhi-110092, have changed my name to SANJAY SINGH for all future purposes.

NAME CHANGE

I, RAM CHANDER S/o BANARSI LAL HNO-140, Shalimar Bagh, Delhi -110088 have changed the name of my minor son from MICHAEL RAWAL to MIKHAIL RAWAL aged 13 years and he shall hereafter be known as MIKHAIL RAWAL for all future purposes.

NAME CHANGE

I, TINKU KUMAR S/o SUKHBEEVER SINGH Residing at 102/20, Dakshin, Dakshinpur Phase - I, South Delhi, Delhi -110088 have changed the name of my minor son AKHLI KUMAR aged 9 years and he shall hereafter be known as YASHDEEP.

NAME CHANGE

I, DEVENDER DEVI is legal mother of No. 15754164P RANI Name-PRABHAKAR KUMAR, HNO-142, Sector-10, Dwarka, New Delhi-110088 instead of 01/01/1967. Vide Affidavit dated 20/03/2025 Before Notary Public New Delhi.

NAME CHANGE

I, SWETA DEVI spouse of No.GS-189421K Rank-NK, Name-TOMAR MANISH SURENDRASINH UNIT ADD-672 (I) TPT PL ASC (TKTPTR) C/O 56/APO, PIN-905672 Rio VILL-SAVITRI NAGAR, POST-KUBER NAGAR, TEH- AHMED ARAD, DIST-AHMEDABAD STATE-GUJRAT-PIN-382340 have changed my daughter's name from DRASHTY TO DRASHTY MANISH TOMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 24.03.2025 Before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, SWETA DEVI spouse of No.GS-189421K Rank-LDC, Name-SONU KUMAR SAH UNIT- HQ DGBR SEEMA SADAK BHAWAN, RING ROAD DELHI CANTT, NEW DELHI-110100, Rio VILL & POST-SARAIA, PS-SAHEBGANJ, DIST-MUZAFFARPUR, STATE- BIHAR, PIN-843127 have changed my name from SWETA DEVI TO SWETA KUMAR and have changed my date of birth from 13.07.1992 to 04.02.1996 for all future purposes. Vide affidavit dated 24.03.2025 Before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.

NAME CHANGE

I, No. JC-333449K Rank-SUBBAR Name- S MAHESWARA RAO SARADA GADA Rio DO NO-47-99 VILLAGE- PATHA CHERUPUPALLI, POST- CHITTIVALLAS, MANDAL- BHOGA PURAM, DISTT- VIZIANAGARAM, STATE- ANDHRA PRADESH, PIN- 531162 have changed my son name from SSSG SUDHEER KUMAR to SARAGADA SURYA SAI GANESH SUDHEER KUMAR for all future purposes. Vide affidavit dated 01.03.2025 before Sub Divisional Magistrate Delhi.</p



त्योहारों में एवं त्वचा का ध्यान

भारत त्योहारों का देश

आपसी सद्दाव के साथ मनया जाता है। यह भी सच है कि इन त्योहारों में बाजार में कामी भीड़ रखती है।

क्योंकि धूल, गंदी, प्रशुषित

वातावरण और भागदोढ़ भरी जिदी से उपजा तनाव त्वचा की खूबसूरती को चुरा लेता है। इससे त्वचा अपनी रीनक खाने लगती है।

इनाही नहीं अधिक देर तक एसी में बैठते हैं। लेकिन ऐरों पर ध्यान देना भूल जाते हैं। हर मौसम में पैरों का खाल रखना जरीर है। खासतौर से मानसून में तो पैरों का खास खाल रखना ही पड़ता है। वातावरण में गर्मी एवं नमी की वजह से बारिश में शरीर हमेशा चिप्पिचा रहता है। यह मौसम बायरस और बैक्टीरिया पनपने के लिए भी अनुकूल होता है, इसलिए इस मौसम में संक्रमण की आशंका अधिक होती है। पैरों को संक्रमण से बचाने के लिए निम्न तरीके अपार।

अक्षर हम चेहरे की खूबसूरती बनाए रखने के लिए तरह-तरह के उपाय करते हैं। लेकिन पैरों पर ध्यान देना भूल जाते हैं। हर मौसम में पैरों का खाल रखना जरीर है। खासतौर से मानसून में तो पैरों का खास खाल रखना ही पड़ता है। वातावरण में गर्मी एवं नमी की वजह से बारिश में शरीर हमेशा चिप्पिचा रहता है। यह मौसम बायरस और बैक्टीरिया पनपने के लिए भी अनुकूल होता है, इसलिए इस मौसम में संक्रमण की आशंका अधिक होती है। पैरों को संक्रमण से बचाने के लिए निम्न तरीके अपार।

पैरों की नियमित सफाई करें

आज की प्रतिस्पर्धा की दौड़ में हर इंसान की जिंदगी में भागदोढ़ बनी रहती है, इसलिए वह घर से बाहर निकले बगैर हर नहीं सकता और जब वह घर से बाहर निकलता है, तब धूल और मिट्टी पैरों के संपर्क में आती है, जिससे संक्रमण होता है। बेहतर होना कि आप घर लौटने के बाद नियमित स्थंपने के साथ-साथ साबुन से करें और सफाई करते समय पैरों की ऊंचियों के बीच बाले छोड़ दें।

दो सप्ताह में पेडिक्योर करवाएं

नियमित पेडिक्योर कराने से आपके पैर मूलायम और नमी से मुक्त रहेंगे और पेडिक्योर में पैरों की ऊंचियों की सफाई के साथ-साथ टूल्स के सहारे पैरों का व्यायाम भी कराया जाता है। इसे आप किसी भी पार्टर में जाकर कराया सकते हैं।

टोनल की नियमित देखभाल करें

अपने पैरों के नाखूनों को समय-समय पर उत्तित उत्तर कर गर्दन पर लगाएं। इससे गर्दन की त्वचा की नमी बरकरार रहेगी। अगर गर्दन की त्वचा पर झूरियां पड़ रही हैं तो गर्दन की नियमित मसाज करें। मसाज करते समय ब्यायाम हो नीचे से ऊपर की ओर ले जाएं। मसाज के लिए किसी भी कोल्ड क्रीम का ही प्रयोग करें।

■ अक्सर देखा जाता है कि गर्दन की त्वचा अधिक खुश हो जाती है। खुशी को दूर करने के लिए गर्दन को सोने से पूर्व रिसर्वेन, गुआब जल व मल्ड का पेस्ट तैयार कर गर्दन पर लगाएं। 15 मिनट के बाद इसे सफ कर दें। त्वचा में निखार आएगा व त्वचा मुलायम बनेगी।

■ अगर गर्दन पर अधिक मैल जमी है जिसके कारण उसकी रंगत काली पड़ती जा रही है तो 15 दिन के बाद ब्यायाम करें।

सावधानियां

इस मौसम में पैरों में फँगस से संक्रमण होता है। एलर्जी भी इस मौसम में ज्यादा होती है। इससे बचने के लिए आपको एंटी फँगल ट्रीटमेंट करना चाहिए। इसके लिए डॉक्टर की सलाह से लोशन, क्रीम, स्प्रे और पांगड़र का प्रयोग कराया चाहिए। इस मौसम में हमेशा इस तरह के जूते, चप्पल और सॉक्स का प्रयोग किया करें, जो कम गीले हों। इस मौसम में हाँ हील सैंडल का प्रयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसको पहनने से फिलाने की संभावना अधिक होती है।

कैसे करता है काम

बॉडी पालिशिंग में सबसे पहले त्वचा की सफाई की जाती है। उसके बाद मृत त्वचा को हटाने के लिए बॉडी की स्क्राबिंग की जाती है।

इसके बाद स्टीम डेकर त्वचा पर लिकन ग्लो

पैक लगाया जाता है। कुछ देर बाद बॉडी

शान्तर लाकर त्वचा को 5-10 मिनट तक

मसाज की जाती है, जिससे बॉडी में खासी

चम्क आती है। फिर अल्ट्रासोनिक मशीन से

त्वचा में विटामिन्स और अन्य पोषक तत्व पहुंचाएं जाते हैं।

बॉडी की कॉर्टेजिंग, स्क्राबिंग, मसाज आदि

के कारण रोम्पिंग खुल जाते हैं। इसलिए पूरे

बॉडी पर पैक लाकर शरीर को फॉयल पेपर

से रैप कर दिया जाता है और उस पर गर्म पानी

में फिगोया तैलिया लेपेट दिया जाता है। शरीर

को बीज मिट्ट के लिए ऐसे ही छोड़ दिया

जाता है। उसके बाद साप कलेक्टर कीम लाइ जाती है। इस पूरी विधि में दो-तीन

घंटे का समय लगता है। बॉडी पालिशिंग में

कुछ खास क्रिम के फूलों या फलों का रस,

चॉकलेट, कोंफी जैसी कई सामग्रियों का प्रयोग

इसके लिए किया जाता है। लेकिन आपके

लिए कौन-सी चीजें बेहतर हैं, यह आपकी

पसियों का बॉडी

सामान्य त्वचा के लिए कॉर्न्स, शुगर,

चाचल के चोकर फ्लावर्ड में भी बहुद

कारपर होता है। नीबू, तुलसी, यूकेलिट्स

जैसे एसोशियल अयल्स तैलीय त्वचा के लिए

फ्लावर्ड में भी होते हैं।

त्वचा के अनुसार ही तय किया जाता है।

शुष्क त्वचा

रुखी त्वचा वालों के लिए ब्राउन शुगर की पालिशिंग फ्लावर्ड में भी होती है। ब्राउन शुगर और जो-जोबा ऑयल को बराबर मात्रा में विटामिन-ई के कैम्पूल के साथ मिलाकर शुष्क त्वचा की पालिश करने से, त्वचा की खोड़ नमी लौट आती है। चंदन और गुलाब के एसोशियल औयल्स की ताजी के साथ इनके एंटी

बैक्टीरियल गुण त्वचा को स्वस्थ रखते हैं।

सामान्य त्वचा

सामान्य त्वचा के लिए कॉर्न्स, शुगर,

चाचल के चोकर फ्लावर्ड में भी बहुद

कारपर होता है। नीबू, तुलसी, यूकेलिट्स

जैसे एसोशियल अयल्स तैलीय त्वचा के लिए

फ्लावर्ड में भी होते हैं।



महिलाएं सबसे ज्यादा के येर अपने चेहरे की करती हैं लेकिन वे यह भूल जाती हैं कि हमारे शरीर का महत्वपूर्ण अंग पैर हैं जिन्हें वे ज्यादा तब्बजो नहीं देना बहुत बड़ी समस्या बन जाती है।

हर नौसन में का एवं खास व्यायाल

पैरों में संक्रमण

रिपोर्ट: यह पैरों में रिपोर्ट का संक्रमण होता है। इससे पैरों की चमड़ी लाल कठोर होती है और इसके लिए खुजलाहट भी होती है। यह फँगस के संक्रमण से होता है।

नेल इंफेक्शन: खासकर बरसात के मौसम में नाखून फंगल इंफेक्शन से प्रभावित होता है। इसमें नाखून में सूजन, लाल होना और नाखून में खुजली होती है।

एथलीट्स फुट: यह बरसात में संक्रमण के कारण होता है, जो प्रायः पैरों में लाल धब्बा जैसा दिखाता है। यह धीरे-धीरे ऊंचियों से पूरे पैर में फैल जाता है। इस वीमारी में स्किन का टूटना, दरार पड़ने के साथ-साथ पैरों से दुर्दग्ध भी होती है।

एक्जिमा: एक्जिमा से पैरों की त्वचा कठोर और प्रड़ीदार हो जाती है। यह बैक्टीरिया के कारण फैलता है। यह नुकसानदेह वीमारी है।

डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

संक्रमण से बचाव

पैरों को साफ एवं सूखा रखें। महिलाएं एसिटोन फ्री मॉइस्चर को एवंजर्ज फैलते वाले जूतों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इस तरह के फूटवियर का प्रयोग करना चाहिए। इस तरह के फूटवियर का प्रयोग करना चाहिए। जो गीला होने के बाद जल्द सूख जाए। कपरे के फर्श की गीला होने से रखें। बाटर सूफ़ सैंडल एवं जूते का प्रयोग करें।



वेजिटेबल खाओ, हेल्दी रहो हेल्थ प्लाय

जोग हेल्दी होने के लिए पता नहीं क्या-क्या खाते हैं? जबकि सचाई यह है कि अगर सही तरीके से होती है।

सभज्या भी खा ली जाएं, तो इसने पूरी तरह हेल्दी रह सकता है। मटर, गाजर और पालक जैसी सभज्याओं भी हमारी बांडी के लिए काफी हेल्दी होती है:

कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो किन्तु भी खा लें लेकिन उनका नियन्त्रण जारी रखते हैं। दरअसल, यह सब इस चीज पर डिंडे करता है कि आप क्या खाते हैं। दरअसल, हम लोगों को इस बारे की जानकारी नहीं होती कि हमारी बांडी के लिए क्या चीजें दूर्योगी और क्या उक्साकरी हैं। इसी जानकारी के अधार पर कई बार हम कुछ भी खा लेते हैं। आइए आपको देते हैं कुछ ऐसी ही चीजों की जानकारी, जो हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद होती है।

मटर

मटर न सिर्फ किसी सब्जी का जायका बाला देती है, बल्कि यह एक ऐसी सब्जी है, जिसमें प्रोटीन की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। आपको बता दें कि ऐसी बहुत कम सभज्याओं हैं, जिनमें इनका ज्यादा प्रोटीन पाया जाता हो। इसके अलावा, इसमें रेसिनोट्रैटर और सोया प्रोटीन के रिच सोर्स हैं। खुद आपको फिर स्टर्कन में इन चीजों का सेवन बेहद फायदेमंद होता है।

जिम्मेदार

इसमें बहुत मात्रा में स्वर्चर पाया जाता है। इसलिए आप इसकी जगह आलू भी खा सकते हैं। दरअसल, आलू, जिम्मीदार और असरी में स्वर्चर की मात्रा बराबर होती है। एक्सपर्ट कहते हैं कि उबकाई या उट्टी की शिकायत होने पर जिम्मीदार खाना फायदेमंद रहता है। इसमें कुछ ऐसे तरफ भी होते हैं, जो केसर होने से बचते हैं। ये तत्व अरबी और आलू में मौजूद नहीं होते।

गाजर

गाजर विटामिन का अच्छा सोर्स है। अगर आपको यह खाना पसंद नहीं है, तो दूसरी कई और सभज्याओं हैं, जिनमें इनका ज्यादा प्रोटीन पाया जाता हो। इसके अलावा, इसके लिए एक फिर स्टर्कन में इन चीजों का सेवन बेहद फायदेमंद होता है।

गाजर की अपीली के अस्थान पर जा सकते हैं।

कॉलेस्ट्रॉल को कम करने में मर्थी का उपयोग फायदेमंद होता है। इसके अलावा, मर्थी का इस्तेमाल डाइजेशन, पेट का इंकारन, मारुथ्र अल्सर और डायबिट्रोज आदि में बेहद फायदेमंद होता है। खासगौर पर प्रेग्नेंसी के दौरान

इसका सेवन बच्चे और मां दोनों के लिए बेहद फायदेमंद होता है।

सिंग ऑनियन

याज विटामिन सी का अच्छा सोर्स है। अगर आप किसी बजह से इसे नहीं खाना चाहते, तो हमीं पत्तेदार सभज्या, बीट ब्रेड, लैटिस, ब्रान फलेक्ट और ब्राउन इसके के अप्पों पर जा सकते हैं। ये सभी चीजें फाइबरमें भरपूर हैं और ब्राउन मूवर्में में फायदेमंद होती हैं।

विटामिन सी पाने के लिए आप टमाटर, स्वीट लाइम, अरेंज, बेल पीपर्स, कैबज और दूसरे सिरिस प्लूट्स के अैप्सन पर भी जा सकते हैं।

पालक

पालक का फाइबर और पोटेशियम का सबसे अच्छा सोर्स है। इसकी सबसे बड़ी खासियत यह है कि यह बेहद कम दामों पर उपलब्ध है। हालांकि इसको रिप्लेस करना बेहद मुश्किल है, लेकिन आप चाहें तो इसको जगह फूल पूल, लौकी और ब्राउन पर जा सकते हैं। पालक की तरह ही इसमें भी पापर्स फाइबरमें पाए जाते हैं। पोटेशियम पाने के लिए आप अपने खाने में टेमरिंड भी मिला सकते हैं। टेमरिंड सस्ता और हेल्दी है, जबकि लेमन आपको महांग पड़ेगा।

नींबू

इसमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है। नींबू की नियमित इस्तेमाल से स्ट्रिक्न और बाल गलती करते हैं। इसमें आयरन की मात्रा भी काफी होती है। हाँ, अगर आप नींबू नहीं लेते चाहते, तो आप अंबले से भी नींबू से सस्ता होता है, लेकिन विटामिन सी से भरपूर होता है।

इसमें आयरन और एंटी ऑक्सिडेंट बेहद मात्रा में होते हैं, जो उन बढ़ने वाले रेडिकल्स से आपको बचाएं रखते हैं। ये नेचरल क्लूटेंट का काम करते हैं, इसलिए रिक्न को भी हानिकारक टाइस्न में बचाते हैं। आप किसी डिशेज में आप लेमन जूस डालना है, तो उसके साथ थोड़ा वाइट विनेगर जरूर डालें।



अगर आप सोचते हैं कि आंखों की परेशानियां एक उपर के बाद ही शुरू होती हैं, तो आपको सोच गलत है। बच्चों को भी आंखों की तात्पार परेशानियां झेलनी पड़ सकती हैं। यहाँ तक कि न्यू बॉर्न बेबी की आंखों में टेमरिंड भी मिला सकते हैं। टेमरिंड सस्ता और हेल्दी है, जबकि लेमन आपको महांग पड़ेगा।

आंखों की जायका बाला देती है।

आंखों को फॉलों से नहीं करते हैं, लेकिन आपको चाहें तो इसको जगह फूल पूल, लौकी और ब्राउन पर जा सकते हैं। आंखों की तरह ही इसमें भी पापर्स फाइबरमें पाए जाते हैं। पोटेशियम पाने के लिए आप अपने खाने में टेमरिंड भी मिला सकते हैं। टेमरिंड सस्ता और हेल्दी है, जबकि लेमन आपको महांग पड़ेगा।

आंखों की जायका बाला देती है।

आंखों को फॉलों की जायका बाला देती है। आंखों की नींबू नहीं करते हैं, लेकिन उन्हें यह भी याद रखना चाहिए। कि आंखों में भी प्रॉब्लम आ सकती है और समय रहने वाले फॉलों नहीं किया जाया। तो परमार्ट विजन लॉस, पहुंच में परेशानियां आ सकती हैं।

आई चेकअप जरूरी

वैसे भी, बच्चे की अपीली परेशानियां को बताने में सक्षम नहीं होते, इसलिए उनका उपरान्त बच्चों का काम करते हैं, इसलिए रिक्न को भी हानिकारक टाइस्न में बचाते हैं। आप किसी डिशेज में आप लेमन जूस डालना है, तो उसके नींबू से साथ थोड़ा वाइट विनेगर जरूर डालें।

अदरक की अपीली

वैसे भी, बच्चे की अपीली परेशानियां को बताने में सक्षम नहीं होते, इसलिए उनका उपरान्त बच्चों का काम करते हैं, इसलिए रिक्न की अपीली है और समय रहने वाले फॉलों नहीं किया जाता है। इस तरह, बच्चों के लिए जिम्मेदार लिया जाया। तो परमार्ट विजन लॉस, पहुंच में परेशानियां आ सकती हैं।

अदरक की अपीली

वैसे भी, बच्चे की अपीली परेशानियां को बताने में सक्षम नहीं होते, इसलिए उनका उपरान्त बच्चों का काम करते हैं, इसलिए रिक्न की अपीली है और समय रहने वाले फॉलों नहीं किया जाता है।

अदरक की अपीली

■ अदरक का एक प्रमुख और्धविष के रूप में माना गया है। यह शर्कित और स्फूर्ति की अनमोल खाजाना है। अदरक के सेवन से कई इन्फ्रारेड और रेड फॉलों की अपीली है।

अदरक की अपीली

■ अदरक का साथ पेट में दर्द भी उठे तो 10 ग्राम अदरक का रस और 10 ग्राम कैस्टर ऑयल मिलाकर पीएं। इससे जी मिचालाएं तो एक कप पानी में दालचीनी उडालकर घूंट-घूंट पूने से आगम मिलाती है।

अदरक की अपीली

■ अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर खाएं।

अदरक की अपीली

■ अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर खाएं।

अदरक की अपीली

■ अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर खाएं।

अदरक की अपीली

■ अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर खाएं।

अदरक की अपीली

■ अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर खाएं।

अदरक की अपीली

■ अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर खाएं।

अदरक की अपीली

■ अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर खाएं।

अदरक की अपीली

■ अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर खाएं।

अदरक की अपीली

■ अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर खाएं।

अदरक की अपीली

■ अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर खाएं।

अदरक की अपीली

■ अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर खाएं।

अदरक की अपीली

■ अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर खाएं।

अदरक की अपीली

■ अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर खाएं।

अदरक की अपीली

■ अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर खाएं।

अदरक



नेहा ककड़

इस गलती की वजह से भड़क उठे फैंस



बॉलीवुड की पॉपुलर सिंगर नेहा ककड़ अपने गानों से फैंस को दीवाना बना चुकी हैं। कभी हीड़गन आइडल में बॉली केटस्टर्ट शामिल हुई नेहा ने बाद में इस शो को जज भी किया। नेहा अपने गानों और आवाज से देख दुनिया में खुद को सांचित कर चुकी हैं। दुनियाभर में नेहा लाइव कॉन्सर्ट भी करती हैं। हालांकि हाल ही में एक लाइव शो के दौरान नेहा पर फैंस भड़क उठे और उन्हें वापस जाने के लिए कहने लगे। नेहा ककड़ ने ऑस्ट्रेलिया के मेलबर्न में एक लाइव शो के दौरान बड़ी गलती कर दी। शो में वो तीन घंटे लेट पहुंचीं। फैंस सिंगर का इंतजार करते करते थक गए। वहीं जब नेहा पहुंची तो फैंस के सब का बांध टूट गया और वो गुस्से में सिंगर पर भड़क उठे। फैंस ने वापस जाने के नारे भी लागा, इन सब चीजों से नेहा आहत होकर फूट फूट कर रोने लगीं। हालांकि उन्होंने तीन घंटे देरी से पहुंचने के लिए फैंस से माफी भी मांगी। लेकिन फैंस का गुस्सा फिर भी शांत नहीं हुआ।

लाइव शो में वो पड़ी नेहा ककड़ सोशल मीडिया पर नेहा ककड़ का एक वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है। जिसमें वो मेलबर्न में लाइव कॉन्सर्ट के दौरान रोती हुई नजर आ रही है। सिंगर ने फैंस से शो में तीन घंटे देरी से अपने के लिए माफी मांगी। हालांकि फैंस फिर भी उनसे नाराज नजर आए। वीडियो में एक शख्स कह रहा है कि ये भारत नहीं ऑस्ट्रेलिया हैं। जबकि किसी ने कहा नेहा ककड़ वापस जाओ।

नेहा ने माफी माफी, कहा- मझे बहुत दुःख है। वीडियो में आगे नेहा फैंस की भीड़ के सामने स्टेज पर रोते हुए फैंस के धैर्य की तरीफ करते हुए कहती हैं, आपने धैर्य रखा है, आप लोग बहुत अच्छे हो। आप मेरा इतने घंटे से बेट कर रहे हैं। मैं माफी मांगती हूँ। मुझे इस बात का बहुत दुख है, मैं इस शाम को हमेशा याद रखूँगी। आप अपना टाइम निकालकर मेरे लिए आए हैं, मैं चाहूँगी कि आपको डांस करवा सकूँ।

सिडनी में भी किया कॉन्सर्ट मेलबर्न से पहले नेहा ने सिडनी में भी कॉन्सर्ट किया। उन्होंने सिडनी कॉन्सर्ट की ढेर सारी तस्वीरें शेयर करते हुए लिखा, धन्यवाद सिडनी। इन तस्वीरों में नेहा अपनी टीम के साथ स्टेज पर झूमती हुई नजर आ रही हैं। उन्होंने सिंगिंग के अलावा डांस भी किया।

प्रियंका चोपड़ा

ने हजारों फैंस के सामने पति के साथ किया लिपलॉक, निक जोनस को मिला ये खास सम्मान



सातवें सिनेमा से अपने करियर की शुरुआत करने वाली जोनस भाईयों ने हासिल की खास उपलब्धि

प्रियंका चोपड़ा ने हॉलीवुड में भी काम किया और अब भी सोशल मीडिया पर जोनस भाईयों के कार्यक्रम का एक वीडियो सुरिंग्यां बटोर रहा है। इसमें मंच पर प्रियंका के पति निक जोनस अपने भाईयों के साथ नजर आ रहे हैं। इसके अलावा ढेर सारे यूज़िशियन भी मंच पर मौजूद हैं। इंवेंट को होस्ट करने वाले शख्स ने जानकारी दी कि जोनस ब्रदर्स ने सबसे कम उम्र में 'न्यू जर्सी हॉल ऑफ फैम' को संस्कृत करने की शीर्षता रखी।



प्रियंका चोपड़ा ने किया लिपलॉक

बाद में स्टेज पर प्रियंका चोपड़ा और जोनस फैमिली के अन्य सदस्य भी पहुंचे। इस दीर्घ शो में पति को हांग करते हुए स्टेज पर ही भीड़ के सामने ही उनके साथ लिपलॉक कर लिया। इस पर फैंस ने जमकर शोर मचाया, वहीं जब प्रियंका को ब्रेज से जाने लगीं तब भी उन्होंने पति को लिप किस किया।

पहली बार साथ में स्क्रीन शेयर करेंगे महेश-प्रियंका

'बाहुबली' और 'आरआरआर' जैसी ऐतिहासिक फिल्मों बनाने वाले एसएस राजामौली अब SSMB 29 नाम की फिल्म बना रहे हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक इस फिल्म का बजट 1 हजार करोड़ रुपये है जो भारत की सबसे महंगी फिल्म होगी।

180 करोड़ दुबाए, अब Ranbir Kapoor के साथ दिखेंगी ये एक्ट्रेस? 'रामायण'- 'लव एंड वॉर' के बाद तगड़ी प्लानिंग!



इस एक्ट्रेस की फिल्म में रणवीर?

रणवीर कपूर की इस साल कोई फिल्म रिलीज नहीं होगी। उनकी बापसी साल 2026 में होगी, वो भी 'लव एंड वॉर' के साथ। यूं तो अगले ही साल दिवाली पर उनकी 'रामायण का पार्ट 1' भी आ रहा है। दूसरी फिल्में छोड़ीए, यहां एक और बड़ी पिक्चर को लेकर धांसू अपडेट आ गया है। रणवीर कपूर की जीवनी में एक बड़ी पिक्चर आ गया है, जिसमें उनके अपेक्षित एक साथ एक्ट्रेस दिखाई देंगी। क्या 'रामायण' और 'लव एंड वॉर' के बाद वो रोमांस की जीवनी पिक्चर में दिखेंगी?

रणवीर कपूर की अगली फिल्म?

हाल ही में तेलुगु 360 पर एक रिपोर्ट छाया। इससे पहला लगा कि कीर्ति सुरेश एक बार फिर हिंदी फिल्म पर काम कर रही हैं। वो एक रोमांटिक कॉमेडी की जैवारी कर रही हैं। ऐसी उपादी है कि उनके अपेक्षित रणवीर कपूर दिखाई देंगे। हाल ही में कीर्ति सुरेश ने एक रोमांटिक कॉमेडी फिल्म साइन की है, वहां में कीर्ति सुरेश रोल के लिए रणवीर को लेना चाहते हैं। इसके अलावा कीर्ति एक और प्रोजेक्ट पर काम कर रही हैं, वो है दबावू, वो इसमें सभी फीमेल गैंडर को लीड करेंगी।

क्या रणवीर-कीर्ति की बनेगी जोड़ी?

दरअसल मेंकर्स चाहते तो हैं कि रणवीर कपूर और कीर्ति सुरेश को रोमांटिक कॉमेडी फिल्म के लिए साथ लाए। पर सबकुछ उनके अप्रोजेक्ट्स पर निर्भर करता है। दरअसल पहले से ही वो बिजी हैं, ऐसे में एक और फिल्म के लिए हासी भर्ती होनी, वहां में एक और फिल्म के लिए दबावू भर्ती होनी।

रणवीर कपूर की अपकमिंग फिल्में?

रणवीर कपूर इस बार लव एंड वॉर पर काम कर रहे हैं। इसके बाद रामायण पार्ट 2 पर काम करना है। वहां, सभी फिल्मों को कंपॉन्ट करने के बाद वो एनिमल पार्क का शूट करेंगे। हालांकि, इस बार डायरेक्टर और एक्टर दोनों ही बिजी हैं। इन दोनों ही फिल्मों में अभी उन्हें लंबा वक्त लगाने वाला है। ऐसी भी चर्चा है कि 'झूम 4' में रणवीर कपूर ही होंगे।

कीर्ति सुरेश की पिछली फिल्म?

कीर्ति सुरेश कुछ वक्त पहले वरुण ध्वन की फिल्म 'बेबी जान' में दिखाई दी थीं। फिल्म का बजट 160-180 करोड़ रुपये बताया गया है।

5000 करोड़ की शादी में कैसे फाइनल हुआ साथ फिल्म करेंगे शाहरुख, सलमान और आमिर खान? किसका था ये आइडिया?



एक ही फिल्म में होंगे तीनों KHANS

शाहरुख, सलमान और आमिर खान... बॉलीवुड के तीनों खान्स को एक ही फिल्म में देखने का लोग लंगे वक्त से इंतजार कर रहे हैं। दो-दो की जोड़ी में तो कई बार वो दिखें हैं, लेकिन तीनों साथ किसी फिल्म में नहीं दिखें, कभी सोचा है कि अगर तीनों ही फिल्म में आ गए, तो क्या होगा? जी हां, बॉलीवुड की तीनों को एक ही फिल्म में काम करने का आइडिया कब और कैसे आया?

तीनों खान्स एक साथ, आमिर ने क्या बताया?

आमिर खान का एक वीडियो सोशल मीडिया पर जमकर वायरल हो रहा है। इसमें उन्होंने सलमान और शाहरुख खान के साथ एक ही फिल्म में काम करने को लेकर काफी कुछ बताया है। वो कहते हैं- हम अनंत अंबानी की शादी में जामनगर में थे, तो मुकेश ने मुझे फोन किया कि वो दोनों लोग कुछ कर रहे हैं, तू भी करेगा तो अच्छा रहेगा, लास्ट मिनट पर उन्होंने रिकॉर्ट करते हुए कहा तीनों को अच्छे हांसे देंगे। ऐसे में अमिर खान ने परफॉर्मेंस करने का लिए हाथी भर दी।

तीनों खान्स ने कैसे की थी तैयारी?

आमिर खान ने बताया कि, जो अनंत अंबानी के प्री-वेडिंग फॉर्मेंस में तीनों ने साथ मिलकर किया था, उसकी तैयारी आधे घंटे पहले ही की गई थी। एक रिकॉर्ट बनाया गया था, वो कहते हैं- मैं शाहरुख और सलमान बैठे और हम ने शुरू किया। लेकिन जिस कंफर्ट के साथ हम एक दूसरे को हां और हां बोल रहे थे, जैसे ये बहुत बुरा आइडिया है, ऐसे नहीं कर सकते और बैसा नहीं कर सकते, उसी कंफर्ट से मुझे लगा कि हम तीनों कम्पर्टेवल हैं।

आमिर ने दोनों को कब फिल्म के लिए कहा?

आमिर खान ने बताया कि रिहर्सल खत्म होने के बाद उन्होंने शाहरुख और सलमान को कहा कि अब हम साथ फिल्म करने के लिए काफी एक्साइटेड हैं। साथ ही खुलकर इस प्रोजेक्ट पर बात करते हैं, लेकिन फिल्महाल इसे बनने में अभी लंबा वक्त लगेगा। दरअसल जब तीनों की अनंत अंबानी की शादी के पंक्षण में तस्वीरें सामने आईं, तो फैंस खुश हो गए थे, तीनों के साथ गम चरण भी स्टेज पर दिखे थे। रिपोर्ट्स के मुताबिक अनंत अंबानी और राधिका मर्चेंट की शादी पर 5000 करोड