



# निकाय चुनाव की वोटिंग के बीच आईईडी ब्लास्ट, एक जवान घायल

दंतेवाड़ा। छत्तीसगढ़ नगरीय निकाय चुनाव की वोटिंग के बीच दंतेवाड़ा में नक्सलियों की काशराना हरकत सामने आई है। दंतेवाड़ा के अनन्पुर थाना क्षेत्र में नक्सलियों ने आईईडी ब्लास्ट किया है। इस ब्लास्ट में सीआपीएफ का एक जवान घायल हुआ है।

दंतेवाड़ा एसपी ने बताया कि आज थाना जागरूकी क्षेत्र अंतर्गत सीआपीएफ 231 वाठों की एक कंगनी कमलपोस्ट कैम्प से आसपास क्षेत्र में ऐरिया डिपोजिशन, नक्सल गस्त सर्व अभियान हतु रखाना हुए थे। जब टीम सर्व अभियान से बापस लौट रही थी, तब सीआपीएफ की 231वाँ बटालियन के हेड-कॉमेंटर एमएन शुक्ला का कदम अनजाने में दबाव-स्क्रिंग आईईडी पर पड़ गया। इस ब्लास्ट में हेड-कॉमेंटर एमएन शुक्ला घायल हो गए हैं, जिन्हें प्राथमिक डिंचार देकर तकाल बेहतर उपचार के लिए एयरलिफ्ट कर हायर सेंटर रायपुर रिफर कर दिया गया है।

नक्सली अवकर बस्तर क्षेत्र के अंदरूनी इलाकों में गश्त कर रहे सुरक्षाकर्मियों को निशाना बनाने के लिए जंगली इलाकों में सड़कों और कच्चे रसातों पर आईईडी लगाते



हैं। इस क्षेत्र में दंतेवाड़ा और सुकमा सहित सात जिले शामिल हैं।

## महाराष्ट्र की ओर से पुलिस के हमले के कारण फंसे नक्सली

बीजापुर। छत्तीसगढ़ पुलिस ने बीजापुर जिले में अपना अभियान शुरू कर नक्सलियों को आश्वार्यचकित किया और उन्हें घेने में सफलता हासिल की। इस दौरान पड़ोसी राज्य महाराष्ट्र पुलिस के लॉन्च पैड से दंतेवाड़ी राष्ट्रीय उद्यान में तैनात किया गया था।

गोलीबारी में दो सुरक्षाकर्मी भी मारे गए और कई अन्य घायल हो गए।

एक पुलिस अधिकारी ने बताया कि आज थाना जागरूकी क्षेत्र अंतर्गत कैम्प से एक सामरिक जवाबी आक्रमक अभियान (टीसीओसी) से पहले एक बैठक के लिए दंतेवाड़ी राष्ट्रीय उद्यान क्षेत्र के सुदूर जंगलों में माओवादियों की तेलगाना राज्य समिति, पश्चिम बस्तर डिवीजन और राष्ट्रीय उद्यान क्षेत्र समिति से संबंधित कंडों की उपस्थिति के बारे में जानकारी मिली थी।

नक्सली मार्च और जून के बीच टीसीओसी को अंजाम देते हैं। इस दौरान वे अपनी गतिविधियां बढ़ा देते हैं। अधिकारी ने कहा कि छत्तीसगढ़ पुलिस के जिला रिजर्व गार्ड (डीआरजी), स्पेशल टास्क फोर्स

(एसटीएफ) और बस्तर फाइटर्स की लड़ाकू इकाइयों को 7 फरवरी को क्षेत्र में अलग-अलग दिशाओं से तैनात किया गया था।

उन्होंने कहा, राजनीतिक रूप से आश्वार्य के तत्व का उपयोग करने के लिए, कुछ टीमों को पड़ोसी राज्य महाराष्ट्र पुलिस के लॉन्च पैड से

दंतेवाड़ी राष्ट्रीय उद्यान में तैनात किया गया था।

रिवार की सुवह, गती दिल एक पहाड़ी पर

पहुंचे, जहां नक्सलियों की गतिविधि देखी गई।

अधिकारी ने बताया कि गोलीबारी सुबह करीब आठ बजे शुरू हुई, जब सुरक्षा बलों ने पहाड़ी को धेराना शुरू कर दिया। उन्होंने कहा, मुझेड़ के बीच नक्सली दो समूहों में बंट गए। एक समूह, जिसमें स्पष्ट रूप से तैनात राज्य समिति के कैडर शामिल थे, पीछे हटने लगे, जबकि दूसरा समूह गोलीबारी में लग रहा।

ऐसा प्रतीत होता है कि महाराष्ट्र की ओर से प्रवेश करने वाली गश्ती टीमों ने नक्सलियों को आश्वार्यचकित कर दिया था, क्योंकि उन्हें उस दिशा से बलों की आवाजाही का अनुमान नहीं था और उनकी संख्या कम थी। अधिकारी ने बताया कि रुक-रुक कर गोलीबारी शाम

करीब चार बजे तक चली। अधिकारी ने कहा कि पहुंच मार्गों को बदलने की जानकारी से ऑपरेशन में बड़ी सफलता हासिल करने में मदद मिली क्योंकि 31 नक्सली मारे गए।

मुझेड़ स्थल बीजापुर जिला मुख्यालय से

लगभग 80 किमी दूर और महाराष्ट्र सीमा से

छत्तीसगढ़ के अंदर 40 किमी दूर है। उन्होंने

बताया कि तीन दिन तक चले ऑपरेशन के दौरान सुरक्षाकर्मियों के द्वारा ताकिया के बीच सुक्षम बल माओवादियों के डिवीजनल कमेंटी सदस्य हुंगा कमा पर 8 लाख रुपये का इनाम था।

अधिकारी ने कहा, माओवादियों के पश्चिम

और दक्षिण बस्तर डिवीजन क्षेत्र में उनकी

सबसे मजबूत संरचनाएं हैं और पिछले एक

साल में, पश्चिम बस्तर डिवीजन के कई प्रमुख

कैडर समाप्त हो गए हैं।

इस साल अब तक राज्य में मारे गए 81

नक्सलियों में से 65 बीजापुर सहित सात

जिलों वाले बस्तर संघान में मारे गए। पुलिस

के मुआविक बीच सुक्षम बल माओवादियों के

शब्दों को अस्थायी रूप से मदद से लगभग

पांच किलोमीटर तक ले आए जिसके बाद

हवाई परिवहन का सहारा लिया गया।

उन्होंने कहा, सुक्षम बलों के लिए 31 शब्दों को अपने कंधों पर उत्तर लगभग 45

किमी तक पैदल चलकर तय किया। उन्होंने

बताया कि तीन दिन तक चले ऑपरेशन के दौरान सुरक्षाकर्मियों के शब्दों को अस्थायी रूप से लगभग

पांच किलोमीटर तक ले आए जिसके बाद

हवाई मार्ग बीच सुक्षम बल बीच से

विद्युतीय रूप से लगभग 80 किमी दूर है।

अधिकारी ने कहा कि कुछ जवान,

जिले वाले बीच सुक्षम बल बीच से

विद्युतीय रूप से लगभग 80 किमी दूर है।

अधिकारी ने कहा, माओवादियों के पश्चिम

और दक्षिण बस्तर डिवीजन क्षेत्र में उनकी

सबसे मजबूत संरचनाएं हैं और पिछले एक

साल में, पश्चिम बस्तर डिवीजन के कई प्रमुख

कैडर समाप्त हो गए हैं।

अधिकारी ने कहा कि बीजापुर जिले में

उन्होंने बीच सुक्षम बल बीच से

विद्युतीय रूप से लगभग 80 किमी दूर है।

अधिकारी ने कहा कि बीजापुर जिले में

उन्होंने बीच सुक्षम बल बीच से

विद्युतीय रूप से लगभग 80 किमी दूर है।

अधिकारी ने कहा कि बीजापुर जिले में

उन्होंने बीच सुक्षम बल बीच से

विद्युतीय रूप से लगभग 80 किमी दूर है।

अधिकारी ने कहा कि बीजापुर जिले में

उन्होंने बीच सुक्षम बल बीच से

विद्युतीय रूप से लगभग 80 किमी दूर है।

अधिकारी ने कहा कि बीजापुर जिले में

उन्होंने बीच सुक्षम बल बीच से

विद्युतीय रूप से लगभग 80 किमी दूर है।

अधिकारी ने कहा कि बीजापुर जिले में

उन्होंने बीच सुक्षम बल बीच से

विद्युतीय रूप से लगभग 80 किमी दूर है।

अधिकारी ने कहा कि बीजापुर जिले में

उन्होंने बीच सुक्षम बल बीच से

विद्युतीय रूप से लगभग 80 किमी दूर है।

अधिकारी ने कहा कि बीजापुर जिले में

उन्होंने बीच सुक्षम बल बीच से

विद्युतीय रूप से लगभग 80 किमी दूर है।

अधिकारी ने कहा कि बीजापुर जिले में

उन्होंने बीच सुक्षम बल बीच से

विद्युतीय रूप से लगभग 80 किमी दूर है।

अधिकारी ने कहा कि बीजापुर जिले में

उन्होंने बीच सुक्षम बल बीच से

विद्युतीय रूप से लगभग 80 किमी दूर है।

अधिकारी ने कहा कि बीजापुर जिले में

</

## संक्षिप्त समाचार

बृजमोहन ने पत्री संग किया मतदान, कहा-  
सभी नगरीय निकाय में विलोगा कमल



रायपुर। छत्तीसगढ़ में नगरीय निकाय चुनाव के लिए मतदान जारी है। रायपुर संसद बृजमोहन अग्रवाल ने पत्री के साथ मतदान केंद्र मौद्दहापारा के दर्ओश कॉलेज में मतदान किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि कमल खिलाने के लिए हमने मतदान किया है। प्रदेश के सभी नगरीय निकाय में कमल खिल रहा है। इंवीएम की खराबी को लेकर बृजमोहन अग्रवाल ने कहा, मरीं हैं, यह पहली बार तो नहीं है कि खराब हुई है। कांग्रेस के स्वचाल में इंवीएम पर सवाल उठाना है। जनता ने दिली में भाजपा को बिटाया है। छत्तीसगढ़ में विष्णुदेव साव के सरकार बृजमोहन अग्रवाल ने कहा कि उन्होंने जिम्मेदारी निभाना है।

अरुण साव के सभी नगरीय निकाय में विलोगा को खिल रहा है। इंवीएम की खराबी को लेकर बृजमोहन अग्रवाल ने कहा, मरीं हैं, यह पहली बार तो नहीं है कि खराब हुई है। कांग्रेस के स्वचाल में इंवीएम पर सवाल उठाना है। जनता ने दिली में भाजपा को बिटाया है। छत्तीसगढ़ में विष्णुदेव साव के सरकार बृजमोहन अग्रवाल ने कहा कि उन्होंने जिम्मेदारी निभाना है।

अरुण साव के सभी नगरीय निकाय में विलोगा को खिल रहा है। इंवीएम की खराबी को लेकर बृजमोहन अग्रवाल ने कहा, मरीं हैं, यह पहली बार तो नहीं है कि खराब हुई है। कांग्रेस के स्वचाल में इंवीएम पर सवाल उठाना है। जनता ने दिली में भाजपा को बिटाया है। छत्तीसगढ़ में विष्णुदेव साव के सरकार बृजमोहन अग्रवाल ने कहा कि उन्होंने जिम्मेदारी निभाना है।

मुख्यमंत्री के संविध पी द्यानंद ने अपने

मताधिकार का किया प्रयोग

रायपुर। मुख्यमंत्री विष्णु देव साव के संविध पी द्यानंद ने रायपुर नगर निगम महापौर एवं वार्ड पार्श्व निर्वाचन के लिए देवेंद्र नगर स्थित मतदान केंद्र में

सपरिवार पहुंचकर मतदान किया। इस दौरान उन्होंने प्रदेशवासियों से लोकतंत्र को सशक्त बनाने के लिए अपने मताधिकार का प्रयोग करने की अपील की। मतदान के बाद पत्रकारों से चर्चा में पी द्यानंद ने कहा कि लोकतंत्र की मजबूती नारायणों की भागीदारी को सुलभ बनाना हो, प्रधानमंत्री आवास देने का मामला हो, शहरों की स्वच्छता का मामला हो, शहरों वेंडोंरों के लिये व्यवस्था का मामला हो, गोकुल नगर को व्यवस्थित करने का मामला हो, चाहे युवाओं के लिए अलग-अलग व्यवस्थाएं करने का मामला हो, शहरों के समग्र विकास की एक योजना तय करता है। उन्होंने कहा कि मतदान न केवल हमारा अधिकार है, बल्कि यह एक महत्वपूर्ण जिम्मेदारी भी है, जिससे हम अपने शहर और प्रदेश के भविष्य का निर्धारण करते हैं। उन्होंने युवाओं और प्रथम बार मतदान कर रहे नारियों से विशेष रूप से आग्रह किया कि वे अपने मताधिकार का अवधारणा करें।

विकास उपाध्याय ने भारत माता

स्कूल में किया मतदान

रायपुर। लोकतंत्र के सजग प्रहरी के रूप में पहले मतदान फिर प्रचार की भूमिका निभाते हुए आज सुबह पूर्व विधायक विकास उपाध्याय ने सपरिवार टारीबंध स्थिर भारत माता स्कूल पहुंचकर मतदान कर रहे नारियों से विशेष रूप से आग्रह किया कि वे अपने

मताधिकार का अवधारणा करें।

राजस्व संचिव अविनाश चंपावत ने किया

अपने मताधिकार का प्रयोग

रायपुर। प्रदेश के राजस्व एवं आपादा प्रबंधन विभाग के सचिव श्री अविनाश चंपावत ने आज रायपुर नगर निगम के महापौर एवं वार्ड पार्श्व निर्वाचन के लिए देवेंद्र नगर अफिसर कॉलेजी के मतदान केंद्र में मतदान किया। मतदान के बाद उन्होंने प्रदेशवासियों से लोकतंत्र को सशक्त बनाने के लिए अपने मताधिकार का प्रयोग करने की अपील की।

आज आठ घंटे में 6 मंत्रियों के साथ बजट को लेकर चर्चा करेंगे वित्त मंत्री चौधरी

रायपुर। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साव सरकार के

दूसरे बजट को अंतिम रूप देने का अंतिम चरण बुधवार से शुरू हो रहा है। वित्त मंत्री औपरी चौधरी कल की बजट की बाबी आठ घंटे में कृषि मंत्री रामविचार नेतृत्वात्, खेल व राजस्व मंत्री टंकराम बर्मा, उद्योग व व्यापार मंत्री जयशंकर, स्वास्थ्य विकासिता व शिक्षा मंत्री जयप्रakash बर्मा, महिला बाल विकास मंत्री लक्ष्मी राजवाड़े और गृह मंत्री विजय शर्मा के साथ बैठक कर के होंगी मुख्य बजट प्रस्ताव और नवीन मद के प्रस्ताव को मंजूरी देंगे।

रायपुर में दिनदहाड़े 60 लाख की डैकॉनी

रायपुर। रायपुर में नगरीय निकाय चुनाव के दौरान दिनदहाड़े अनुपम नगर के एक घर में 60 लाख की डैकॉनी की बारादात हुई है। डैकॉनी आर्मी ड्रेस पहनकर घर के भीतर बुझे थे। उन्होंने घर के भीतर बुझने की धमकते हुए बंधक बना लिया। इसके बाद लाल सताम बोलकर हल्का किया। घर को बम से उड़ा देने की भी धमकी दी। मौके पर पुलिस के आला अफसर मौजूद हैं पुलिस ने खोजबान शुरू कर दी है। सीसीटीवी फूटेज भी पुलिस को हाथ लगा है।

मतदान कक्ष तक ले जाने पर भीड़

कांग्रेस-भाजपा कार्यकर्ता

रायपुर। गौरीनगर मतदान केंद्र में कांग्रेस के पार्श्व पद के प्रत्यार्थी हफीज खान ने भाजपा पर पार्श्व अधिकारी विजय शर्मा के कार्यकर्ताओं में तनावनी रही। डैकॉनी 15 से 20 मिनट तक दोनों पार्टी के कार्यकर्ताओं में तनावनी रही। हालांकि पुलिस की भौजूदी से विवाद कुछ देर में थम गया।

## राजधानी/छत्तीसगढ़

## अरुण साव ने परिवार सहित किया मतदान, बोटरों में उत्साह

बिलासपुर। छत्तीसगढ़ में नगरीय निकाय चुनाव के लिए आज सुबह से वोटिंग जारी है। रायपुर संसद बृजमोहन अग्रवाल ने पत्री के साथ मतदान केंद्र मौद्दहापारा के दर्दी कॉलेज में मतदान किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि कमल खिलाने के लिए हमने मतदान किया है। प्रदेश के सभी नगरीय निकाय में कमल खिल रहा है। इंवीएम की खराबी को खराबी के लिए अपने भाजपा स्टैनेट स्कूल पहुंचे। इस दौरान अरुण साव ने कहा कि मैंने अपने भाजपा के लिए वोट दिया है।

छत्तीसगढ़ के उप मुख्यमंत्री अरुण साव भी अपने परिवार सहित मतदान करने अपेक्षा दूसरा साव ने कहा कि मैंने अपने भाजपा के लिए वोट दिया है। इसके बाद अरुण साव ने कहा कि मैंने अपने भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण साव ने कहा भाजपा ने अटल विश्वास पत्र जारी किया है। सुंदर शहर बनाने के लिए स्वच्छ शहर बनाने के लिए यह पत्र जारी किया है। इसके बाद अरुण साव ने कहा कि उन्होंने अपने एक तरफ जहां आम लोगों को सुलभ बनाना हो, प्रधानमंत्री आवास देने का मामला हो, शहरों की स्वच्छता का मामला हो, चाहे स्ट्रीट बेंडोंरों के लिये व्यवस्था का मामला हो, गोकुल नगर को व्यवस्थित करने का मामला हो, चाहे युवाओं के लिए अलग-अलग व्यवस्थाएं करने का मामला हो, शहरों के समग्र विकास की एक योजना तय करता है। उन्होंने कहा कि उन्होंने अपने भाजपा के लिए अलग-अलग व्यवस्थाएं करने के लिए अपने भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण साव ने कहा भाजपा के लिए वोट दिया है। इसके बाद अरुण साव ने कहा कि मैंने अपने भाजपा के लिए वोट दिया है।



अरुण साव पत्र में भारतीय जनता पार्टी ने बाबा छत्तीसगढ़ के 173 नगरीय निकायों में आज मतदान हो रहा है।

10 नगर निगम, 49 नगर पालिका और 114 नगर पंचायत तथा सभी निकायों में चुनाव प्रचार के लिए गया हूं। कांग्रेस पत्र में भाजपा के लिए वोट दिया है।

प्रदेश के उपमुख्यमंत्री अरुण साव ने कहा कि उन्होंने अपने भाजपा के लिए वोट दिया है। इसके बाद अरुण साव ने कहा कि मैंने अपने भाजपा के लिए वोट दिया है।

प्रदेश के उपमुख्यमंत्री अरुण साव ने कहा कि उन्होंने अपने भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण साव ने कहा भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण साव ने कहा भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण साव ने कहा भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण साव ने कहा भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण साव ने कहा भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण साव ने कहा भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण साव ने कहा भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण साव ने कहा भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण साव ने कहा भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण साव ने कहा भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण साव ने कहा भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण साव ने कहा भाजपा के लिए वोट दिया है।

अरुण





## अगर आपके हाथ पैरों का भी बढ़ गया है कालापन तो दूर करने के लिये फॉलो करें यह टिप्पणी

आमतौर पर अंडरआर्म ज्यादातर लोगों के लिए काला होता है। अत्यधिक पर्सीने के कारण यहाँ अधिक दिखाई देता है। यह कालापन आन्विश्वास को कम करता है। इस वजह से महिलाओं के लिए स्लीवेस और कट स्लीव के कपड़े पहनने का साधा अधूरा है। यदि अत्यधिक पर्सीने को रोकने के लिए किसी डिओडोरेट का उपयोग किया जाता है, तो वे त्वचा को और अधिक काला करने का जोखिम उठाते हैं। कोई भी प्राकृतिक उपचार त्वचा के लिए पूरी तरह से सुरक्षित है। इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है। जानिए पर्सीने के कारण त्वचा का कालापन कैसे दूर करें।

संकलो में काले मुद्दे को हल करने का तरीका यहाँ दिया गया है



झूँझाने के तुरंत बाद कपड़े न पहनें। दो से तीन मिनट प्रतीक्षा करें। इस दौरान शरीर को सामान्य तापमान पर आना चाहिए। बैकरीरिया के संक्रमण आदि के कारण नमी के कारण होने वाले संक्रमण से बचने के लिए शरीर को ठीक से सुखने दें।

दुष्टिरिक्त बालों से बचने के लिए नियमित रूप से शैविंग करते रहें। ऐसा करने से नमी और गंध नहीं आती है। इससे कालोनी से बचा जा सकता है।

प्रसंस्कृत भोजन, शराब और अन्य चीजों के सेवन से बचें जिससे अत्यधिक पर्सीना आता है, उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थों से बचें।

- शरीर में पर्सीना कम करने वाली पानी, कैल्शियम, बादाम आदि से भरपूर पानी का अधिक सेवन करना चाहिए।

- मौसम के हिसाब से कपड़े चुनें, यानी गर्मियों में कॉटन, थोड़ी ढीले कपड़े जिससे ज्यादा तनाव न हो। संकल्प को ज्यादा पर्सीना नहीं आता।



## चेहरा टैनिंग के कारण दिखता है मुरझाया हुआ तो लगालें ये 5 डीटैन पैस पैक्स, खिल उठेगी त्वचा

धूप चाहे गर्मियों की हो या सर्दियों की, बहुत ज्यादा देर तक त्वचा के संपर्क में आती है तो टैनिंग की वजह बन जाती है। टैनिंग के कारण ऐसा लगता है जैसे चेहरे पर दाग-धब्बे पड़ गए हैं या मैल जम गया है। इस टैनिंग को कम करने के लिए घर पर ही कुछ फैस पैक्स बनाकर लगाए जा सकते हैं। ये फैस पैक्स रिक्न पर निखार लाने का काम करते हैं। इनसे टैनिंग हल्की होने लगती है और त्वचा को उसकी खोई हुई चमक वापस मिल जाती है। यहाँ जनिए कौनसे हैं ये फैस पैक्स और किस तरह इन्हें घर पर ही आसानी से बनाकर चेहरे पर लगाया जा सकता है।

### टमाटर का फैस पैक

त्वचा की टैनिंग कम करने में टमाटर कमाल का असर दिखाता है। टमाटर से फैस पैक बनाने के लिए टमाटर के पत्ते को निकालें और इसमें थोड़ा सा खीरे का रस मिला लें। आप चाहे तो टमाटर को सादा भी चेहरे पर लगा सकते हैं। टमाटर के पत्ते को 15 से 20 मिनट त्वचा पर लगाकर रखने के बाद धोकर हटाएं। त्वचा पर जमी डेंड रिक्न सेल्स भी निकलने लगती हैं। टमाटर सन डेंज को कम करने में मददगार होता है।

### दूध और हल्दी

टैनिंग हल्की करने के लिए इस सदियों से चले आ रहे नुस्खे को आजमाकर देखा जा सकता है। एक कटोरी में दही लें और उसमें थोड़ी सी हल्दी मिला लें। दही और हल्दी के इस मिश्रण को चेहरे पर रुई की मदद से लगा लें। इसे चेहरे पर लगाकर तकरीबन आधे धूंधे रखें और फिर धोकर हटाएं। हप्ते में 2 बार इस मिश्रण को लगाकर देखा

जा सकता है।

### बेसन और दही

चेहरे पर बेसन और दही को लगाने पर त्वचा एकसफोलिएट होती है और चेहरे पर जमी डेंड रिक्न सेल्ट हटने लगती हैं। बेसन और दही त्वचा से मैल छुड़ाकर त्वचा को दमकदार बनाता है। कटोरी में 2 चम्चव बेसन लें और इसमें जरूरत के अनुसार दही मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। इस फैस पैक को चेहरे पर लगाकर 15 से 20 मिनट रखें और फिर हल्के हाथों से मलते हुए छुड़ा लें।

### मुल्तानी मिट्टी और एलोवेरा

सोटैन दूर करने में मुल्तानी मिट्टी और एलोवेरा का भी अच्छा असर दिखता है। एक चम्चव मुल्तानी मिट्टी में 2 चम्चव एलोवेरा जैल मिलाएं। इस फैस पैक को चेहरे पर 15 मिनट लगाकर रखा जा सकता है। इसे छुड़ाने के बाद चेहरे पर मॉइश्यराइजर लगाना ना भूलें।



## स्वास्थ्य



## रेस्टोरेंट या बाहर का खाना खाने से अब नहीं बढ़ेगा वजन

**वीकेंड हो या कोई ल्योहर हम में से ज्यादातर लोग अपने परिवार के साथ अवसर डिनर और लंच के लिए किसी रेस्टोरेंट में जाना पसंद करते हैं। वहीं घर से बाहर रहने वाले स्टूडेंट्या**

**नौकरी करने वाले लोग भी ज्यादातर समय खाना ऑनलाइन ही ऑर्डर करते हैं। ऐसे में हम जब भी खाना रेस्टोरेंट से ऑर्डर करते हैं तो कई लोग उसके लिए अवश्यक लोगों के साथ खाना खाने से वजन बढ़ा जाएगा और मोटापाकि समस्या घेर लेगी। त्योकि, बाहर खाए जाने वाले भोजन में घर के बने भोजन की तुलना में ज्यादा कैलोरी और फैट होती है और बाहर खाना अनजान में वजन बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।**

हालांकि, कुछ रणनीतियां हैं जिनका उपयोग करके आप भोजन योजना का पालन करते हुए भी बाहर खाने का अनंद ले सकते हैं।

न्यूट्रिशनिस्ट अरबी ने अपने ऑफिशियल इंस्ट्रायम अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया है, जिसमें उन्होंने बताया है कि कैसे रेस्टोरेंट के कुछ खास फूड आइटम्स आपका वेट कम करने में आपकी मदद कर सकती हैं।

होटल या रेस्टोरेंट में खाना खाते या ऑर्डर करते समय इन 10 हेल्पी और वेट कम करने वाले फूड आइटम्स का जरूर रखें ध्यान।

सुशी- कम कैलोरी, हाई फाइबर का सबसे अच्छा ऑशन है। ब्राउन चावल और सब्जी से भरे इस रोल का ऑशन जरूर चुनें।

पर्नी टिक्का- हाई प्रोटीन, मीडियम कैलोरी के लिए पर्नीर टिक्का का ऑशन बैहतर है। इसे सब्जियों और साबुत अनाज के साथ खाएं।

### वेटिटेल ब्रेकफास्ट

लो कैलोरी, हाई फाइबर से भरपूर ग्रिल्ड या रोस्टेट कबाब का विकल्प चुनें।

भूंई हुई सब्जियां और पर्नी हाई प्रोटीन, मीडियम कैलोरी के साथ भूंई सब्जियों और पर्नी का ऑशन जरूर चुनें, इसके साथ साबुत अनाज चुनें और ज्यादा

इसे चुनें, बता दें, किनोआ फाइबर प्रदान करता है, जबकि पर्नी प्रोटीन प्रदान करता है।

### बेसन चीला

मीडियम कैलोरी, हाई प्रोटीन ऑशन के लिए बेसन, सब्जियों और मसालों से बनाया गया चीला चुनें।

### खिचड़ी

कम कैलोरी, हाई फाइबर विकल्प के लिए साबुत अनाज, दाल और सब्जियों से बना खिचड़ी रसीड़ी

स्टीम्ड वेजिटेल डिप्लिंग

मीडियम कैलोरी, हाई फाइबर विकल्प के लिए साबुत गेहूं या सब्जी आधारित रेपर चुनें।

### होल व्हीट मैशरूम रेप

मीडियम कैलोरी, हाई फाइबर विकल्प के लिए अधिक मात्रा में सब्जियों और फलियां खाएं।

### ग्रिल्ड, रोस्टेट या स्टीम्ड विकल्प चुनें।

ज्यादा कैलोरी, हाई प्रोटीन ऑशन के लिए बेसन से ज्यादा चीली की मात्रा अधिक होती है। इससे कैलोरी बढ़ती है। ज्यादा चीली की मात्रा पाचन के लिए अनुशासन नहीं होता है। लोगों की इसकी लत लग जाती है।

चाय एक प्रकार की ऊर्जा और ताजी का भी होता है। लोगों की इसकी लत लग जाती है।

चाय प्रीमियम के लिए एक महीने तक चाय न पीने की विशेषता है।

चाय एक प्रीमियम के लिए एक महीने तक चाय न पीने की विशेषता है।

चाय एक प्रीमियम के लिए एक महीने तक चाय न पीने की विशेषता है।

चाय एक प्रीमियम के लिए एक महीने तक चाय न पीने की विशेषता है।

चाय एक प्रीमियम के लिए एक महीने तक चाय न पीने की विशेषता है।

चाय एक प्रीमियम के लिए एक महीने तक चाय न पीने की विशेषता है।

चाय एक प्रीमियम के लिए एक महीने तक चाय न पीने की विशेषता है।

चाय एक प्रीमियम के लिए एक महीने तक चाय न पीने की विशेषता है।

चाय एक प्रीमियम के लिए एक महीने तक



