



नीलू प्रिंटिंग प्रेस

हर प्रकार की वेप ऑफसेट प्रक्रिया वा बहुंगीन प्रिंटिंग के लिए नोयडा में एक मात्र स्थान

ई-33, सेवटर-7 नोयडा (सूपी)

फोन नं. : 9811157562

वर्ष : 15 अंक : 185

Email : bhedinazardaily@gmail.com

RNI NO. HAR/HIN/2011/43680

Postal REG. No. HR (FBD) -260/2023/25

पृष्ठ : 12 मूल्य : 1 रुपये

भेदी नज़ार

संस्थापक : स्वाधीनता सेनानी सुखवासी लाल शर्मा (बहालीन)

ई-पेपर पढ़ने के लिए लॉगऑन करें - www.bhedinazar.com

फरीदाबाद, शुक्रवार 4 जुलाई 2025

दिल्ली, हरियाणा, चंडीगढ़, पंजाब, राजस्थान, बिहार, झारखण्ड एवं उत्तर प्रदेश का प्रमुख हिन्दी दैनिक



अमरनाथ में पहली आरती हुई, पहलगाम से पहला जत्था रवाना

● 38 दिन बाद दक्षाबंधन को होगा समाप्त, अब तक 3.5 लाख का रजिस्ट्रेशन

पहलगाम (एजेंसी)। गुरुवार से अमरनाथ यात्रा की शुरुआत हो गई है। गुरुवार सुबह बाबा अमरनाथ की पहली आरती की गई। वर्ती, पहला जत्था बालटाल और नुनवान (पहलगाम) बेस कैप से रवाना अमरनाथ गुफा के लिए रवाना हुआ। इस दौरान श्रद्धालु 'हर हर महादेव' और 'बम बम भोले' के जयकारे लगाते रहे। बुधवार को पहला जत्था 5,842 श्रद्धालुओं का जम्मू के भगवती नगर कैप से उपराज्यपाल मनोज सिंहा ने रवाना किया

था। ये लोग दोपहर में कश्मीर पहुंचे, जहां प्रशासन और स्थानीय लोगों ने उनका स्वागत किया। 38 दिन तक चलने वाली यात्रा पहलगाम और बालटाल दोनों रूटों से होगी। यात्रा का समाप्त 9 अगस्त को रक्षाबंधन के दिन होगा। पिछले साल यात्रा 52 दिन चली थी और 5 लाख श्रद्धालुओं ने पवित्र गुफा के दर्शन किए थे। इस साल अब तक 3.5 लाख से ज्यादा तीर्थयात्री रजिस्ट्रेशन करा चुके हैं। तुरंत रजिस्ट्रेशन के लिए जम्मू में सरस्वती धाम, वैष्णवी धाम,

पंचायत भवन और महाजन सभा में सेंटर खोले गए हैं। ये सेंटर रोज दो हजार श्रद्धालुओं का रजिस्ट्रेशन कर रहे हैं।

पहलगाम रूट: इस रूट से गुफा तक पहुंचने में 3 दिन लागते हैं, लेकिन ये रास्ता आसान है। यात्रा में खड़ी चढ़ाई नहीं है। पहलगाम से पहला पड़ाव चंदनबाड़ी है। ये बेस कैप से 16 किमी दूर है। यहां से चढ़ाई शुरू होती है। तीन किमी चढ़ाई के बाद यात्रा पिस्तू टॉप पहुंचती है। यहां से पैदल चलते हुए

शाम तक यात्रा शेषनाग पहुंचती है। ये सफर करीब 9 किमी का है। अगले दिन शेषनाग से यात्री पंचतरणी जाते हैं। ये शेषनाग से करीब 14 किमी है। पंचतरणी से गुफा सिर्फ 6 किमी रह जाती है। बालटाल रूट: वक्त कम हो, तो बाबा अमरनाथ दर्शन के लिए बालटाल रूट से जा सकते हैं। इसमें सिर्फ 14 किमी की चढ़ाई चढ़ी होती है, लेकिन एकदम खड़ी चढ़ाई है, इसलिए बुजुर्गों को इस रास्ते पर दिक्कत होती है। इस रूट पर संकरे रास्ते और खतरनाक मोड़ हैं।

यूपी में अवैध खनन पर योगी सरकार की एयर स्ट्राइक

- एआई और ड्रोन से कसी जा रही नकेल, जीपीएस से ट्रैकिंग

लखनऊ (एजेंसी)। योगी सरकार ने प्रदेश में अवैध खनन, परिवहन और भंडारण पर रोकथाम के लिए अभूतपूर्व कदम उठाए हैं। प्रदेश में 57 एआई और जीपीएस आधारित चेकगट्स स्थापित किए गए हैं, जो खनन में शामिल वाहनों की कड़ी नियरानी कर रहे हैं। इन चेकगट्स पर परिवहन विभाग के सद्व्योग से वेट-इन-मोशन तकनीक का उपयोग कर ओवरलोडिंग पर अंकुश लगाया जा रहा है।



अब तक 21,477 वाहनों को अवैध परिवहन के लिए लैक लिटरेड किया गया है। इसके अतिरिक्त, भूतत्व एवं खनिकर्म विभाग गृगल अर्थ, उपग्रह डेटा के माध्यम से अवैध खनन की पहचान और नए खनिज क्षेत्रों की खोज कर रहा है। विभाग की रिमोट सेंसिंग प्रणाली (पीजीआरएस लेट) भविज्ञानिक मानविक तैयार कर रही है और स्वीकृत खनन प्रॅटोटोप्टों की नियरानी कर रही है।

भारत और पाकिस्तान के बीच तेज हुई पानी की जंग

- हकीकित में बदलने वाला है शहबाज का डृग्राही पड़ गया इंडिया से पंगा

इस्लामाबाद (एजेंसी)। सिंधु जल संधि को स्थगित किए जाने के भारत के फैसले के बाद से ही पाकिस्तान बीखलाया हुआ है। इस बीच भारत ने एक और ऐसा फैसला किया है जो पाकिस्तान की नीद उड़ाने वाला है। भारत ने जम्मू-कश्मीर में तुलबुल नैविगेशन प्रोजेक्ट को फिर से पुनर्जीवित करने का फैसला किया है। अप्रैल में सिंधु जल



संधि को स्थगित किए जाने के बाद यह भारत का पहला बड़ा कदम है। पीटीआई की एक रिपोर्ट के अनुसार, विस्तृत परियोजना रिपोर्ट तैयार करने का काम शुरू हो गया है। भारत ने यह फैसला लेकर साफ कर दिया है कि सिंधु जल साधि को स्थगित किए जाने का फैसला केवल दिखाने के लिए नहीं है, बल्कि पाकिस्तान के खिलाफ नई दिल्ली के पास पूरी प्लानिंग तैयार है।

दिल्ली हाईकोर्ट की पतंजलि व्यवन्प्राश के विज्ञापन पर रोक

- डाबर बोली-हमारा व्यवन्प्राश आयुर्वेदिक औषधि, ऐसे विज्ञापन प्रोडक्ट को बदनाम कर रहे

नई दिल्ली (एजेंसी)। दिल्ली हाईकोर्ट ने गुरुवार को पतंजलि को निरदेश दिया है कि वह डाबर व्यवन्प्राश के खिलाफ कोई भी नकारात्मक या भ्रामक विज्ञापन न दिखाए। यह आदेश जरिट्स मिनी प्रूफरण ने डाबर की ओर से दायर याचिका पर सुनवाई के बाद दिया है। डाबर ने कोटे में तर्क रखा कि

इस तरह के विज्ञापन न सिर्फ उत्पाद को बदनाम करते हैं, बल्कि उपभोक्ताओं को गुमरह भी करते हैं। व्यवन्प्राश एक पारंपरिक आयुर्वेदिक औषधि है, जिसे द्रग्स और कॉस्मेटिक एट के तहत नियमनुसार ही बनाया होता है। ऐसे में अन्य ब्रांड्स को सामान्य कहना गलत, भ्रामक और नुकसानदायक है। इस मामले की अगली सुनवाई 14 जुलाई को होगी। फिलहाल पतंजलि व्यवन्प्राश के विज्ञापन पर रोक लगा दी गई है।



सूचना एवं जल संधि विभाग, हरियाणा के WhatsApp विभाग से दुसरी के लिए व्यापक लोगों के लिए



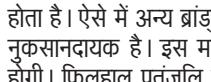
मार्द लक्खी शाह वंजारा जी को उनकी जयन्ती पर कोटि-कोटि नमन

4 जुलाई, 2025



“भारतीय संतों और ऋषियों की भूमिका केवल पूजा और उपासना तक सीमित नहीं रही है। उन्होंने राष्ट्र और समाज के हर आयाम को सशक्त बनाने में अहम योगदान दिया है।”

-नरेन्द्र मोदी



सूचना एवं जल संधि विभाग, हरियाणा के WhatsApp विभाग से दुसरी के लिए व्यापक लोगों के लिए



सूचना, जन सम्पर्क एवं भाषा विभाग, हरियाणा

www.prharyana.gov.in | Follow us on

हरियाणा के गैर एनसीआर जिलों में स्थित ईंट भट्टों में धान की पराली आधारित बायोमास पेलेट का उपयोग अनिवार्य-राजेश नागर धान पराली का होगा सदुपयोग, पर्यावरण की रक्षा के लिए उत्तम निर्णय

फरीदाबाद-- हरियाणा के गैर एनसीआर जिलों में स्थित ईंट भट्टों में धान की पराली आधारित बायोमास पेलेट के उपयोग को अनिवार्य कर दिया गया है। बायो-गुणवत्ता प्रबंधन आयोग ने हाल ही में इस बाबत आदेश जारी किया है। जिसके बाद आज खाद्य, नामिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग ने सभी जिलों को पत्र जारी किया है। जात रहे कि

एनसीआर क्षेत्रों में बायोमास ईंथन के प्रयोग का नियम पहले से ही लागू है। इसके साथ ही पराली से होने वाले प्रदूषण को रोकने के लिए अब हरियाणा के सभी जिलों में स्थित ईंट भट्टों में धान की पराली आधारित बायोमास पेलेट के उपयोग अनिवार्य हो गया है।

खाद्य, नामिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग ने बताया कि हरियाणा के अन्य क्षेत्रों में धान की पराली आधारित बायोमास पेलेट के 50% सम्प्रत्रित का लक्ष्य निर्धारित किया गया है, जिसमें न्यूतम उपयोग का लक्ष्य निम्न प्रकार है-

01.11.2025 से - कम से कम 20% समित्रण

01.11.2026 से - कम से कम 30% समित्रण

01.11.2027 से - कम से कम 40% समित्रण

01.11.2028 से - कम से कम 50% समित्रण

उन्होंने कहा कि इस ईंट में हरियाणा के सभी गैर-एनसीआर जिलों अप्लाई, फेटहाबाद, हिसार, कैथेटर, कुरुक्षेत्र, पंचकूला, सिरसा एवं यमुनानगर को पत्र के माध्यम से त्वरित अनुबालन हेतु निर्देश जारी कर दिया गया है। बायोमास पेलेट एक प्रकार से ठास ईंथन है। लकड़ी, कृषि अवधारणों और अन्य चीजों को छोटे और बेलनाकार छोरों का रूप दिया जाता है।

एसपी वरुण सिंगला के मार्गदर्शन में पुलिस ने साईबर कॉल सेंटर का किया भंडाफोड़ण-एसपी शुभम सिंह

3 महिना सहित गैंग के 11 द्वारा पर कसा शिकंजा-एसपी

पलवल, 03 जुलाई । उपायुक्त डा. हरीश कुमार वरशिष्ठ ने कहा कि हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सेंनों के निर्देशनुसार जिला प्रशासन की ओर से जिला में अवैध खनन पर शिकंजा कासा हुआ है। उन्होंने कहा कि अवैध खनन को रोकने के लिए हरियाणा सरकार प्रतिबद्ध है और सबंधित अधिकारियों को नियमित मॉनिटरिंग करने के अदेश दिए गए हैं। अवैध खनन को रोकने व बिना ई रवाना बिल के खनिंज बाहों के संबंधन पर हरियाणा सरकार की पराखी नज़र है और नियमों की अवहेलना करने वालों पर तत्परता से कारबाई की जा रही है।

आरोपियों की पहचान-

1.प्रदीप निवासी सैनक नगर उत्तम नगर नई दिल्ली।

2.मोहित निवासी पांडिया विहार नई दिल्ली।

3.विरेन्द्र निवासी कुवर सिंह नई दिल्ली।

4.रोहित निवासी टैगर गार्डन नई दिल्ली।

5.साक्षी निवासी टैगर गार्डन नई दिल्ली।

6.सुश्रुत निवासी मुकुन्दपुर नोर्थ बेस्ट दिल्ली।

7.अविश्वासी निवासी समात विहार, मुकुन्दपुर नोर्थ बेस्ट दिल्ली।

8.साहिल निवासी गोहांगी दिल्ली।

9.साहिल निवासी गोहांगी दिल्ली।

10.अयुष निवासी सैकटर 5 रोहिणी दिल्ली।

11.नितिन निवासी सैकटर 10 रोहिणी दिल्ली।

वाराणसी का तरफ़ा- अपराधी बैंक अधिकारी बनकर गाड़को को कॉल करते और कोडिंट कार्ड से निकालकर अलग अलग वालों में प्राप्त करके साथी अपराधीयों द्वारा सीधे सो से निकलतावते थे।

आगे विस्तार से जानकारी देते हुए एवं ऐसी पी शुभम सिंह ने बतलाया कि मुद्रण संस्करण निवासी बैंकों का खुलासा आयोजित प्रेस वार्ता में करते हुये अतिरिक्त पुलिस अपीक्षक पलवल शुभम सिंह से बताया कि एसपीओ पलवल वरुण सिंगला के कुशल निर्देशन एवं नेतृत्व में पलवल पुलिस लातार अपराधियों पर शिकंजा का सक्ष रही है इसी कही में सईबर क्राईम थाना पलवल प्रधारी निरीक्षक नवीन कुमार की टीम ने साईबर ठाठी पर प्रहर करते हुये बैंक कस्टर्म अधिकारी बनकर गाड़कों को क्रेडिट कार्ड से ठाठी करने वाले को सेक्टर का रेंजर करते हुए कारबाई कर रही है। उन्होंने अमज़न से आहान किया कि यदि विजिला में कहीं भी अवैध खनन होते देखें अथवा बिना ई रवाना बिल के खनिंज बाहन चलते हुए देखें तो उसका प्रिपार किया है जिनमें तीन लड़की भी शामिल है।

बुरामी- आरोपियों से 20 मोबाइल फोन वा बैंक % खाते के बारे में जानकारी मिली है।

100 से अधिक वादातों का खुलासा- जो अभी तक की पुछताछ में इनके विवरण देखाया जाता है। अगले 100 लाख से उपर शिकायत दर्ज होनी पाई गई है जिनमें करीब 40 लाख की राशी की धोखाधड़ी पाई गई है। जिनके बारे में सबंधित थाना प्रभारियों को सुचित किया जा रहा है।

रिमड़- आरोपियों से इस नेटवर्क के अपराध में संलिप्त अन्य साथी आरोपियों वारे गहन पुछताछ की जा रही है तथा धोखाधड़ी पुरुष क्लिंसिल की गई क्रम को बरामद करने के प्रयास किए जा रहे हैं। इस नेटवर्क का पूर्णतया सफाया करने हेतु आरोपियों को पुलिस रिमांड पर लेने की तैयारी की जा रही है।

रिमड़- आरोपियों से इस नेटवर्क के अपराध में संलिप्त अन्य साथी आरोपियों वारे गहन पुछताछ की जा रही है तथा धोखाधड़ी पुरुष क्लिंसिल की गई क्रम को बरामद करने के प्रयास किए जा रहे हैं। इस नेटवर्क का पूर्णतया सफाया करने हेतु आरोपियों को पुलिस रिमांड पर लेने की तैयारी की जा रही है।

रिमड़- आरोपियों से इस नेटवर्क के अपराध में संलिप्त अन्य साथी आरोपियों वारे गहन पुछताछ की जा रही है तथा धोखाधड़ी पुरुष क्लिंसिल की गई क्रम को बरामद करने के प्रयास किए जा रहे हैं। इस नेटवर्क का पूर्णतया सफाया करने हेतु आरोपियों को पुलिस रिमांड पर लेने की तैयारी की जा रही है।

कला कीर्ति भवन में सारंग्य वीणा कार्यक्रम आज, संगीत के सुरों का होगा प्रदर्शन

कला कीर्ति भवन में सारंग्य वीणा कार्यक्रम आज, संगीत के सुरों का होगा प्रदर्शन

कला कीर्ति भवन में सारंग्य वीणा कार्यक्रम आज, संगीत के सुरों का होगा प्रदर्शन

कला कीर्ति भवन में सारंग्य वीणा कार्यक्रम आज, संगीत के सुरों का होगा प्रदर्शन

कला कीर्ति भवन में सारंग्य वीणा कार्यक्रम आज, संगीत के सुरों का होगा प्रदर्शन

कला कीर्ति भवन में सारंग्य वीणा कार्यक्रम आज, संगीत के सुरों का होगा प्रदर्शन

कला कीर्ति भवन में सारंग्य वीणा कार्यक्रम आज, संगीत के सुरों का होगा प्रदर्शन

कला कीर्ति भवन में सारंग्य वीणा कार्यक्रम आज, संगीत के सुरों का होगा प्रदर्शन

कला कीर्ति भवन में सारंग्य वीणा कार्यक्रम आज, संगीत के सुरों का होगा प्रदर्शन

कला कीर्ति भवन में सारंग्य वीणा कार्यक्रम आज, संगीत के सुरों का होगा प्रदर्शन

गत 6 माह में ट्रैफिक नियमों के उल्लंघन पर 4.42 लाख चालान कर, 4,89,71,175 का राजस्व बतौर जुर्माना वसूला-आईपीएस सत्रेंद्र कुमार गुप्ता

● ट्रैफिक पुलिस केवल चालान करके दर्दित नहीं कर ही बल्कि लगातार आमजन के हित में जागरूकता अभियान जारी-डीसीपी जयवीर राठी

4,13,120 चालानों के चालान किए गए, और 24 करोड़ 89 लाख 71 हजार, एक सौ पिछेहतर रुपये का राजस्व बतौर जुर्माना वसूला गया।

4.42 लाख का यह आकड़ा पिछ्के वर्ष की तुलना में काफी अधिक है, जबकि समास्त अवधि में 1,52,411 उल्लंघन के चालान किए गए थे। आमजन से अपील ट्रैफिक नियमों का पालन करें।



लाइट जप्प करने के 921, मामलों में चालान किए गए। ये सभी उल्लंघन सीधे तोर पर दुर्घटनाओं के मुख्य कारण माने जाते हैं।

वहीं कुछ ऐसे वायलेशन भी समाप्त होते हैं जो चालान के समाप्त होते हैं। और जिन जिन अपराध की जांच की जाती है।

और जिन पर पुलिस द्वारा गंभीर कार्रवाई की गई। इनमें गलत नंबर लंबाई स्ट्रीट या फार्म के 12,818, नॉ-एंटी एवं व्हिकेंस करने के 11,258, बिना सीट बेल्ट के गाड़ी चलाने के 7,900, ब्लैक फिल्म के 6,711, बिना नबर प्लेट के 6,334 और प्रेसर

हाँस के 1048 मामले शामिल हैं। इनमें से कई मामलों में पुलिस द्वारा सहायता दी गई है और जल्दत पड़ने के लिए जरूरी है। इसके बाद आज रात्रि 4 बजे तक ट्रैफिक व्यवस्था बदल दिया गया है।

पुलिस वाहन सड़क पर द्वाटे ग

हाईब्लड प्रेशर पर पाना चाहते हैं काबू, तो अपनाएं ये रामबाण इलाज

खराब लाइफस्टाइल, अनहेल्दी डाइट प्लान और तनाव जैसे तमाम फैक्टर्स हाई ब्लड प्रेशर का मुख्य कारण हो सकते हैं। क्या आप जानते हैं कि कुछ घरेलू उपायों की मदद से आप हाईब्लड प्रेशर की

समस्या पर काफी हद तक काबू पा सकते हैं? इस तरह के नेचुरल ट्रीटमेंट्स न केवल हाई बीपी की समस्या को दूर कर सकते हैं बल्कि आपके दिल की सेहत को भी काफी हद तक मजबूत बना सकते हैं।

हैं।

डाइट प्लान में शामिल करें मेडिटेशन

क्या आपको भी यही लगता है कि मेडिटेशन सिर्फ आपकी मेंटल हेल्थ के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है? अगर हाँ, तो आपको अपनी इस गलतफहमी को जल्द से जल्द दूर कर लेना चाहिए। हाईब्लड प्रेशर के मरीजों को रेगुलरली मेडिटेशन की प्रैविट्स

करनी चाहिए। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि मेडिटेशन को अपने डेली डाइट प्लान में शामिल करके आप अपनी हार्ट हेल्थ को काफी हद तक सुधार सकते हैं।

डाइट प्लान में क्या शामिल करना चाहिए?

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक खट्टे फलों का सेवन करके हाईब्लड प्रेशर को कंट्रोल किया जा सकता है। बीपी पर

काबू पाने के लिए सतरा, नीबू, मौसमी और अंगूर को कंज्यूम किया जा सकता है। इसके अलावा बादाम, अखरोट, चिया सीड़स, अलसी के बीज और कद्दू के बीज को सही मात्रा में और सही तरीके से कंज्यूम करके भी हाईब्लड प्रेशर की समस्या पर काबू पाया जा सकता है।

फायदेमंद साबित हो सकता है प्राणायाम

आयुर्वेद के मुताबिक प्राणायाम का रेगुलर अभ्यास करने से हाई बीपी की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। आप हर रोज नियम से अनुलोम-विलोम और भास्मी प्राणायाम कर सकते हैं। प्राणायाम न केवल आपकी हार्ट हेल्थ को मजबूत बनाए रखने में बल्कि आपकी ओरअॉल हेल्थ को सुधारने में भी काफी ज्यादा मददगार साबित हो सकता है।

बारिश में स्ट्रीट फूड्स के हैं शौकीन तो जरा संभल जाइए, वरना बढ़ सकता है पेट की जानलेवा बीमारियों का खतरा
बारिश के मौसम में कीड़े-मकोड़ों का प्रकोप काफी बढ़ जाता है। हवा में नमी के कारण इन जीवाणुओं के पनपने का खतरा होता है। ये खाने-पीने की चीजों से भी चिपकने लगते हैं। ऐसे में, स्ट्रीट फूड्स खाना सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है।

बरसात की रिमझिम फूहारें और सड़कों के किनारे चटपटे स्ट्रीट फूड्स खाद में जितने मजेदार लगते हैं, असल में उनमें ही खतरनाक हो सकते हैं। बारिश का मौसम संक्रमण और बैटटीरिया जिन बीमारियों का गढ़ माना जाता है। हवा में बढ़ी नमी के कारण फूड आइटम्स जट्ठी दूषित हो जाते हैं। ऐसे में अगर आपने सावधानी नहीं बरती, तो स्वाद के चक्कर में अस्पताल का चक्कर भी लग सकता है।

बारिश में स्ट्रीट फूड्स के नुकसान

बरसात के मौसम में नमी का स्तर बढ़ने से वातावरण बैक्टीरिया और वायरस के पनपने के लिए अनुकूल बन जाता है। इन सूक्ष्म जीवों की मौजूदी सबसे ज्यादा खाने-पीने की चीजों में होती है, विशेषकर खुले में बिकने वाले स्ट्रीट फूड में। स्वाद के चक्कर में हम यह भूल जाते हैं कि इन खाद्य पदार्थों में संक्रमण का खतरा सबसे अधिक होता है, जो आतों से जुड़ी गंभीर बीमारियों को जन्म दे सकता है।

इस मौसम में मोमोज, पानी पूरी, चाट, पेटीज, बड़ा पाव जैसे स्ट्रीट फूड आमतौर पर हर नुकसान पर मिल जाते हैं और इनका स्वाद लोगों को लुभाता है। लेकिन आपको जानना चाहिए कि यह सब आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

मोमोज

स्ट्रीट में पकने के बावजूद अक्सर मोमोज अंदर से अधिक रह जाते हैं। ऐसे में इनमें बैक्टीरिया, वायरस और फैग्स के पनपने की संभावना बढ़ जाती है। यह आतों में सूजन, कालरा, हेपेटाइटिस और पेंचिश जैसी बीमारियों का कारण बन सकते हैं।

पानी पूरी

बारिश के मौसम में पानी पूरी के पानी में बैक्टीरिया और वायरस आसानी से पनपते हैं, खासकर अगर पानी दूषित है। इससे उल्टी, दस्त और टाइफाइड जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

पेटीज और चाट

खुले में रखे गए इन व्यंजनों में बैक्टीरिया और धूल-मिट्टी आसानी से जम जाते हैं। अगर इन्हें सही तापमान पर नहीं बनाया गया है, तो ये फूड पॉइंजिंग का कारण बन सकते हैं।

बड़ा पाव

यह तला हुआ फूड है और अक्सर बार-बार इस्तेमाल किए गए तेल में बनाया जाता है। बारिश के मौसम में इसकी सफाई और गुणवत्ता पर नजर रखना मुश्किल होता है, जिससे पेट की समस्याएं हो सकती हैं।



मानसून में भी दिखें स्टनिंग, वाटरप्रूफ मेकअप से बारिश में पाएं परफेक्ट लुक

बारिश का मौसम जहां सुकून और ठंडक लाता है, वहीं मेकअप लवर्स के लिए यह एक बड़ी चुनौती बन जाता है। ऐसे मौसम में वाटरप्रूफ मेकअप का ट्रेंड तेजी से बढ़ा है, जो चेहरे पर मेकअप को लंबे समय तक बरकरार रखता है और ग्लैमरस लुक भी देता है।

महिलाओं को मेकअप करने का काफी शोक होता है, लेकिन बारिश के मौसम में उनके लिए मेकअप करना बारीकी चैटेंजिंग हो जाता है। बारिश में ऑफिस जाते वक्त या घूमने-फिरने के दौरान भीगना आम बात है। परेशानी तब बढ़ जाती है, जब आप मेकअप करने के बाद भीग में स्किन टोन के अनुसार कई शेड्स उपलब्ध हैं, जो नेचुरल फिनिश देते हैं। ब्रश या स्पंज से इसे

ट्रेंड का बढ़ गया है, क्योंकि यह मेकअप को फैलने और खराब होने से बचाने में मदद करता है।

ब्यूटी एक्सपर्ट वंदना ठाकुर के अनुसार, वाटरप्रूफ मेकअप नमी, पसीने और बारिश के पानी से खराब नहीं होता। यह चेहरे को फ्रेश और आकर्षक बनाए रखता है। ये प्रोडक्ट्स विशेष तौर पर बनाए जाते हैं ताकि बारिश में भी आपकी सुंदरता बनी रहे।

हाइलाइटर से बढ़ाएं ग्लो

बारिश के मौसम में भी चेहरा फ्रेश और शान्ती दिखें, इसके लिए हाइलाइटर का उपयोग करें। यह नाक, हॉट और गालों को उभारता है। बारिश में मेकअप लगाने से पहले, त्वचा को बफ्फ से मसाज कर फिर मैटिफाइंग बेस या पाउडर का उपयोग करें।

आसानी से लगाया जा सकता है।

मानसून मेकअप के लिए टिप्स

बारिश में मेकअप बेस के लिए वाटरप्रूफ फाउडेशन का उपयोग करें।

वाटरप्रूफ मस्कारा और आईलाइनर का उपयोग करना चाहिए ताकि बारिश में भी आंखें सुंदर दिखें।

मैट या सेमी-मैट फिनिश वाली वाटरप्रूफ लिपस्टिक का उपयोग करें।

मेकअप लगाने के बाद, इसे सेट करने के लिए मेकअप सेटिंग्स स्प्रे का उपयोग करें।

बारिश में मेकअप लगाने से पहले, त्वचा को बफ्फ से मसाज कर फिर मैटिफाइंग बेस या पाउडर का उपयोग करें।

क्रीम बेस्ड प्रोडक्ट्स की जगह पाउडर बेस्ड प्रोडक्ट्स का उपयोग करें।

बारिश में मेकअप को कम से कम रखें।

बरसात में भी कई गुना बढ़ेगी खूबसूरती

मस्कारा, फाउडेशन, लिपस्टिक, आईलाइनर और हाइलाइटर जैसे मेकअप प्रोडक्ट्स हाई छालिटी वाले हैं, जिससे आपको मानसून में भी आलेक्ट्रिव और बोल्ड लुक मिलता है। इहें अप्लाई करके चिपचिपान नहीं होता है। इसके लिए ये प्रोडक्ट्स काफी सारे शेड्स में आते हैं। ये ब्यूटी प्रोडक्ट्स वाटरप्रूफ, स्मार्जप्रूफ, खेटप्रूफ और ड्रांस्फरप्रूफ व्यूटरेबल और लाना लास्टिंग हैं, जो आपको पूरा दिन खूबसूरत दिखने में मदद करते हैं, खूबसूरती कई गुना बढ़ाती है।

विटामिन बी12 की अधिकता से हो सकते हैं ये रोग

विटामिन बी12 की कमी की वजह से सेहत पर पड़ने वाले नेगेटिव असर के बारे में ज्यादातर लोग जानते होंगे। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस विटामिन की अधिकता की वजह से भी आपकी सेहत पर कुछ साइड इफेक्ट्स पड़ सकते हैं? कुल मिलाकर किसी भी चीज की कमी या फिर अति सेहत पर भारी पड़ सकती है। यही वजह है कि आपको किसी भी पोषक तत्व को संतुलित मात्रा में ही अपने डाइट प्लान में शामिल करना चाहिए।

सिर में दर्द/चक्कर

अगर आपके शरीर में विटामिन बी12 की ज्यादा मात्रा चली जाए, तो आपको मतली, सिर में दर्द या फिर चक्कर की समस्या का सामना करना पड़ सकता ह

गहिला एशियाई कप क्लालीफायर

भारत ने इराक को 5-0 से हराया

चिंगांग माझ, एजेंसी। भारतीय महिला फुटबॉल टीम ने एकसी महिला एशियाई कप 2026 क्लालीफायर में शानदार प्रदर्शन करते हुए इराक पर जीत दर्ज की। बुधवार को चिंगांग माझ स्टेडियम की



700वंची वर्षीय पर भारत ने इराक को 5-0 से हराया।

पहले हफ्ते में संगीता बासफोर और मनीषा ने भारत की स्थिति मजबूत कर दी। वहीं, दूसरे हफ्ते में कार्तिका अंगमुख, फंजौबाम निर्वता देवी और नोंगामिथ रतनबाला देवी ने गोल करके टीम को बढ़ावा दिलाई। भारत ने अब तक तीन मैचों में 22

गोल दागे हैं, जबकि एक भी गोल भारतीय टीम के खिलाफ नहीं हुआ है। भारतीय टीम तीनों मैच जीती है। भारतीय टीम गुप्त बी में 9 अंक के साथ शीर्ष पर है। वहीं, थाईलैंड दूसरे स्थान पर है। 5 जुलाई को भारत-थाईलैंड के बीच मैच होगा। मणिलिया (13-0) और तिमोर-लेसो (4-0) के खिलाफ जीत दर्ज करने के बाद इराक के खिलाफ पूरे आत्मविश्वास के साथ उत्तरी भारतीय टीम ने बेहतरीन खेल का प्रदर्शन किया।

टीम ने इराकी डिफेंस को भेदने के लिए शानदार डिल्विंग का इस्तेमाल किया। वहीं, मिडफील्डर्स ने पासिंग और लॉटरिंट बदलावों के साथ गति को नियंत्रित किया। ब्रेक के समय 2-0 से पीछे चल रहे इराक ने एक बदलाव किया और अलजेबारी की जगह फैजा महमूद को दान में उतारा। लेकिन भारत की बढ़त बढ़कर रही।

दूसरे हफ्ते में संगीता बासफोर और मनीषा ने कार्तिका अंगमुख ने 25 गज की दूरी से एक शानदार शॉट लगाया, जो गोल में बदल गया। भारत की तरफ से चौथा गोल 68वें मिनट में निर्मला देवी ने किया। जबकि, 5वां गोल 80वें मिनट में रतनबाला देवी ने किया।

</div

