













# देव तुल्य कार्यकर्ताओं को मिला सम्मान : आकाश अग्रवाल बजरंगी

सीतापुर। विधानसभा सीतापुर को जीतने में प्रमुख भूमिका निभाने वाले भाजपा के बूथ अध्यक्षों, नगर के सभासदों सेक्टर संयोजक व प्रभारियों नगर कार्यकारिणी के सदस्यों व विधानसभा के मंडल अध्यक्षों को इन्यवाद ज्ञापित करने के उद्देश्य से सीतापुर नगर अध्यक्ष आकाश अग्रवाल बजरंगी द्वारा देव तुल्य कार्यकर्ता सम्मान समारोह का आयोजन अहमद नगर स्थित श्री कृष्णा कॉलेज के सभागार में किया। जिसमें मुख्य अतिथि सांसद राजेश वर्मा, विशिष्ट अतिथि राज्यमंत्री राकेश राठौर गुरु, जिलाध्यक्ष अचिन मेहरोत्रा, विधानसभा सभा संयोजक भंवर सिंह व विधानसभा विस्तारक अभिषेक ने कार्यकर्ताओं को पटका पहनाकर एवं कमल चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस मौके पर कार्यकर्ताओं ने सांसद एवं मंत्री को चांदी का मुकुट पहनाकर उनका सम्मान किया। इस अवसर पर कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए सांसद राजेश वर्मा ने कहा कि बूथ स्तर के कार्यकर्ता नीव की ईंट के समान होते हैं। इनको सबसे मजबूत होना ही चाहिए। पिता का सम्मान ही हमारी प्राथमिकता रही है और रहेगी नगर राज्य मंत्री राकेश राठौर गुरु ने अपने अनुभव साझा करते हुए कार्यकर्ताओं र कहा मुझ जैसे छोटे कार्यकर्ताओं को संगठन ने विधायक व मंत्र बनाया है। अब प्रत्येक कार्यकर्ता अपने आपको विधायक मान कर जन कल्याण करें। अचिन मेहरोत्रा ने कार्यकर्ताओं को बधाई देकर हुए उनसे भविष्य में भी इस्तेव प्रकार से पार्टी का झंडा बुलंद करने में अपना योगदान देने के संकल्प कराया। कार्यक्रम में संदीप अवस्थी, श्रवण शुक्ला, महेश वर्मा, श्रेयांश सिंह, कुसुम सिंह, ओ प्रकाश शर्मा, नागेंद्र बाल्मीकि

# 14 मई को राष्ट्रीय लोग अदालक का आयोजन

सीतापुर। राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण लखनऊ के निर्देश के अनुपालन में जनपद न्यायाधीश प्रश्न अध्यक्ष, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के आदेशनुसार सुदेश कुमारी, न्यायाधीश सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा यह जानकारी दी गयी कि आगामी राष्ट्रीय लोक अदालत 14 मई दिन शनिवार को जनपद न्यायालय प्रांगण सीतापुर में तथा जनपद के समस्त बाह्य न्यायालय व समस्त तहसील स्तर में किया जा रहा है। जिसमें बादकारी तथा अधिकारीगण को विड.19 के सम्बन्ध में जारी दिशा निर्देशों का पालन करते हुए ए समस्त निस्तारित योग्य वादों का निस्तारण करा सकेंगे। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव न्यायाधीश, सुदेश कुमारी द्वारा जनपद न्यायाधीश कुलदीप कुमार द्वितीय के निर्देशनुसार बताया गया कि इस राष्ट्रीय लोक अदालत में आपराधिक शमनीय वाद, धारा. 138 पराक्रम्य लिखित अदीनियम, बैंक वसूली वाद, मोटर दुर्घटना प्रतिकर याचिकाएं, पारिवारिक विवाद, श्रम विवाद, भूमि अधिग्रहण वाद, विद्युत एवं जल बिल विवाद, राजस्व सम्बन्धी वाद, अन्य सिविल वाद किराया सुखाधिकार व्यादेश, विशिष्ट अनुतोष वाद, बैंक के प्रीलिटिगेशन विवाद व अन्य सम्यक विवादों को सुलह समझौते के आधार पर निस्तारण

जेसीबी से दीवार गिराई, विरोध पर की छेड़छाड़ कानपुर। नौबस्ता में दबंगों ने जेसीबी से मकान की दीवार गिरा दी। महिला ने इसका विरोध किया तो आरोपितों ने छेड़छाड़ की। पीड़िता ने आरोपितों के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज कराई है नौबस्ता खाड़ेपुर निवासी महिला ने बताया कि शनिवार शाम शिंह कछवाहा और ऋषभ सिंह समेत कई लोग आए थे। आरोपित है कि उन्होंने जेसीबी से उसके मकान की दीवार गिरा दी। इदौरान उसके ससुर भी घायल हो गए। उसने इसका विरोध किया तो शिंबू सिंह ने छेड़छाड़ की। इंस्पेक्टर रत्नेश सिंह ने बताया कि महिला की तहरीर पर शिंबू सिंह कछवाहा और ऋषभ सिंह चिनाए गिरफ्तार कर्त्ता नहीं हैं।

**हेज की मांग पूरी न होने पर तीन  
तलाक देकर घर से बिकाला**

कानपुर। ग्वालटोली निवासी शहाना परवीन ने पुलिस को तहरीर दी। बताया, 2013 में निकाह कर्नलगंज निवासी अब्दुल अबूजर से हुआ था। पति व ससुरालीजनों ने दहेज के लिए प्रताड़ित किया तो एक मुकदमा दर्ज कराया था। दस दिन पूर्व पति, सास कमरुन निशा, ससुर अब्दुल मजीद, अब्दुल साजिद जेट, ननद सबिया खातून ने दहेज की मांग पूरी न होने पर तीन तलाक देकर घर से निकाल दिया। वहीं, कर्नलगंज छोटे मियां हाता निवासी अनम फातिमा का निकाह पिछले साल जुलाई माह में जूही लाल कॉलोनी के मो. इकराम संग हुआ था। अनम का कहना है कि निकाह के कुछ दिनों बाद ही पति व ससुरालीजन दहेज के लिए प्रताड़ित करने लगे। अनम का आरोप है कि पति ने एस्टेट पार चौरों तलाक दे दिया।

**पांच बच्चों की माँ को दिया तीन  
तलाक, मुकदमा दर्ज**

कानपुर। बिल्हौर के पूरा गांव की एक महिला को उसके शौहर ने तीन तलाक दे दिया। पुलिस ने छरू दिन बाद आरोपित शौहर के खिलाफ तीन तलाक की रिपोर्ट दर्ज कर जांच शुरू की है। पूरा गांव की पीड़िता सोनी बानो ने पुलिस को तहरीर देकर आरोप लगाया कि उसकी शादी बीस साल पहले शिवराजपुर के हरनू गांव में सलीम खां उर्फ बबलू लाइनमैन के साथ हुई थी। इस समय उसके चार बेटियां व एक बेटा हैं। पीड़िता का पति आए दिन उसके साथ अम्रद व्यवहार किया करता है। आरोप है कि 4 अप्रैल को वह अपने रिश्तेदारों के साथ घर पर थी। आरोप है कि उसी समय उसके शौहर ने रिश्तेदारों के सामने तीन तलाक दे दिया। पुलिस में शिकायत करने पर जान से मारने की धमकी दी। किसी तरह पीड़िता ने वहां से उत्तरीपूरा चौकी पर जाकर तहरीर दी। लेकिन चौकी प्रभारी ने कोई कार्रवाई न कर उसे टरका दिया। कड़ी मशक्कत कर छरू दिन बाद आरोपित शौहर के खिलाफ तीन तलाक की रिपोर्ट दर्ज कर आरोपित की तलाश शुरू की गई है।

कानपुर। स्वास्थ्य विभाग भले ही दावा कर रहा हो कि

से कोरोना खत्म हो गया है लेकिन कार्डियोलॉजी में आ रहे हार्ट रोगी कोरोना पॉजिटिव मिल रहे हैं। 8 अप्रैल को दो पॉजिटिव मरीज आने के बाद, सुबह भी हार्ट रोगी कोरोना पॉजिटिव मिला है। डॉक्टरों ने उसे कार्डियोलॉजी में ही आइसोलेट कर दिया है। जीएसवीएम मेडिकल कॉलेज की कोविड लैब से जारी 2180 सैंपलों की रिपोर्ट में एक हार्ट रोगी पॉजिटिव मिला है। हालांकि सीएमओ डॉ. नेपाल सिंह ने सर्विलांस टीम को लगातार सैम्पलिंग करने के निर्देश दिए हैं। उद्धर, कोविड लैब ने फिर से फतेहपुर के आए सैम्पलों को लौटा दिया है। लैब में सिर्फ कानपुर के ही सैम्पल लिए जाएंगे।

# अन्नपूर्णा साहित्य संगम के बैनर तले हुई साप्ताहिक काव्य गोष्ठी

सीमा जैन, संजय लोधी, विक्रम सिंह, विजय जायसवाल, कुककी दीपक शुक्ला, देवेंद्र मिश्रा, भोला सुमित मिश्रा, अपूर्व अग्रवाल, शिवांश मिश्रा, सुरेश कनोजिया, राजवीर बाल्मीकि, तेजवानी जितेंद्र रस्तोगी, शुभम गुप्ता पल्लव, शैलेंद्र मिश्रा भड़काऊ, सभासद संजय मिश्रा, इंटू सिंह चौहान, लालता प्रसाद, शैलेश महेंद्र, राजेंद्र प्रसाद मिश्रा, झंकार नाथ शुक्ला, अमित वाधवानी, विवेक श्रीवास्तव, सौरभ रस्तोगी, पवन शुक्ला, देवेश मिश्रा, हर्षित अवस्थी आदि सहित लगभग 200 कार्यकर्ताओं को सम्मानित किया गया।

हैत्य  
पाष्ठी  
खेते  
जन  
गीति  
में  
अध  
रेष्ट  
की।  
स्तव  
पूर्णा  
वेदी  
थत  
पाणी  
पाष्ठी  
श्रावा,

यासीन इन्हे उमर, राजकुमार  
श्रीवास्तव, शिव प्रताप सिंहं  
चौहान, राम किशोर श्रीवास्तव,  
नफीस सीतापुरी, कन्हैया लाल  
शुक्ल, रियाजुद्दीन रियाज, गीता  
श्रीवास्तव, आलोक कुमार, मालती  
देवी, सूरज सीतापुरी व सुधांशु  
त्रिवेदी आदि ने रचना पाठ कर  
कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। इसके  
अवसर पर अध्यक्ष नवीन द्विवेदी  
ने कहा कि संस्थान संस्थापक  
अनिल द्विवेदी को हम सब से  
बिछड़े एक वर्ष बीत गया है  
लेकिन उनके द्वारा लगाया गया  
साहित्यिक वट वृक्ष आज भी  
पल्लवित व पुष्टि हो रहा है।

हम सब मिल कर इसी प्रकार समाज व साहित्य की सेवा करके उनके इस कारवाँ को आगे बढ़ाते रहेंगे। अध्यक्षता कर रहे महफूज रहमानी ने सुनाया नसीब देखो ना मालो जर देखो, सवारी करते हैं कुत्ते भी कार पर देखो। केंपी० मिश्र ने कहा मैं तौ आगेकि लगन मईहांए बयाहब अपनौ लाल। राजकुमार श्रीवास्तव ने कहा लूट लुटाई हो रही लूटो लूटो लूट, समय निकलता जा रहा लूट न जाए छूट। यासीन इन्हे उमर ने सुनाया चलो पाठशाला चलो पाठशाला, भरो ज्ञान का खूब मन में उजाला। राम किशोर श्रीवास्तव ने कहा जन्म लिया भारत में मैंने, भारत का लाल कहता हूं। गीता श्रीवास्तव ने कहा मेरा रूप सिंगार तुम ही हो, जीवन का आधार तुम ही हो। आलोक कुमार ने कहा आया बसंत आया बसंत, मेरे मन को भाया बसंत। सूरज सीतापुरी ने सुनाया मेरा नमन है मेरे चमन को, यह स्वप्न सावन भर हरा भरा है।

## **ग्रामीण क्षेत्र में प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत पात्र व्यक्तियों का चिन्हांकन शुरू**

हरदोई। प्रधानमंत्री की मंशा है हर परिवार हीन को एक अद्द छत मुहैया कराना है। जिसके तहत ग्राम सभाओं में प्रधानमंत्री आवास योजना ग्रामीण पात्रता सूची में 2011 में छूटे परिवारों की पात्रता सूची तैयार होनी थी, लेकिन विभागीय अधिकारियों की खाऊ कमाऊ नीति के चलते पात्रता सूची में जमकर अनियमितताएं बरती गई थी। जिससे काफी पात्र व्यक्ति योजना से वंचित हो गए थे, आज भी खुले आसमान के नीचे त्रिपाल डाल कर लोग जीवन यापन करने को विश्वास हैं। इसलिए शासन ने पुनः ग्रामीण क्षेत्र में पात्र परिवारों का विन्हाकन रजिस्टर बना लिया जाए, जिसमें लाभार्थी का नाम, जाति, आधार कार्ड, जॉब कार्ड संख्या व मोबाइल नंबर दर्ज किया जाए। जिससे भविष्य में आवंटित लक्ष्य के अनुसार पात्र व्यक्तियों को योजना का लाभ दिया जा सके। पूरी पारदर्शिता का पालन किया जाए। शासन ने मुख्यमंत्री शिकायत नम्बर 1076 जारी किया है। कोई व्यक्ति ग्राम प्रधान, सचिव, दलाल, आवास दिलाने के नाम पर घूस मांगे तो दिए गए नंबर पर शिकायत दर्ज कराएं।

भाजपा ने मनाया महात्मा

## ज्योतिराव फुले का जन्म दिन

हरदोई। भारतीय जनता पाटी उत्तर प्रदेश के प्रदेश अध्यक्ष के निर्देशनुसार आज 11 अप्रैल 2022 को महात्मा ज्योतिराव फुले के जन्म दिन के अवसर पर हरदोई सदर विधान सभा में बावन विकास खण्ड के प्राथमिक विद्यालय बदरुद्दीनपुर में भाजपा अनुसूचित मोर्चा, हरदोई द्वारा एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें अनुसूचित मोर्चा के जिलाध्यक्ष महिपाल गौतम ने विद्यालय में पढ़ रहे छात्र -छात्राओं को महात्मा ज्योतिराव फुले के जीवन संघर्ष पर विस्तार से बताया, साथ ही प्रथम शिक्षिका माता सावित्री बाई फुले के बारे भी बताया। भाजपा अनुसूचित मोर्चा जिला कार्यकारिणी के सदस्य विक्रम लाल वर्मा ने जिलाध्यक्ष महिपाल गौतम के साथ बच्चों को कॉपी और पेंसिलें भी वितरित की। इस मौके पर विद्यालय की प्रधानाध्यापक लक्ष्मी तिवारी, सारिका शर्मा, कल्पना शुक्ला, नीरज सिंह तथा ग्रामीण जन मौजूद रहे।

## एसपी राजेश द्विवेदी ने बैंकों की

**सुरक्षा व्यवस्था का किया मुआयना**  
हरदोई। पुलिस अधीक्षक राजेश द्विवेदी द्वारा सप्ताह के प्रथम दिन हरदोई शहर में स्थित स्टेट बैंक ऑफ इंडिया का सुरक्षा त

या हरपाद राहे न प्रवता ८८८ वक जान इउदा का युक्ता का दृष्टिगत रखते हुए निरीक्षण किया। श्री द्विवेदी ने हमराही फोर्स के साथ बैंक के अंदर व बाहर सदिग्ध व्यक्ति व वाहन की चेकिंग की गई बैंक में सीसीटीवी व सायरन चेक कर बैंक कर्मियों तथा गार्ड्स को सुरक्षा हेतु आवश्यक दिशा— निर्देश दिए गए।

अभिभावक संघ ने अभिभावकों  
की समस्या संबंधी बैठक की

हरदोई । निजी स्कूलों द्वारा मनमानी फीस वृद्धि , निजी प्रकाशकों की पुस्तकें खरीदने की बाध्यता को लेकर आक्रोशित अभिभावकों ने बैठक कर जिला प्रशासन से हस्तक्षेप व कार्यवाही की मँग की । शहर के शहीद उद्यान में अभिभावक संघ की बैठक में चर्चा की गई कि कोरोना आपदा में फीस न जमा कर पाने की वजह से ड्राप आउट हुए बच्चों का विद्यालयों में पुनः प्रवेश किया जाए । विद्यालयों में मनमानी फीसवृद्धि वापस ली जाए सभी विद्यालयों में एनसीईआरटी की पुस्तकें ही चलाई जाएं और प्राइवेट पब्लिकेशन की पुस्तकों को खरीदने की बाध्यता समाप्त की जाए । स्कूल बसों की फीस में मनमानी वृद्धि वापस ली जाए । प्रत्येक विद्यालय में अभिभावक शिक्षक समिति का गठन पारदर्शी तरीके से होना चाहिए । बैठक में अभिभावक संघ के संरक्षक राकेश पांडे, शिव प्रकाश त्रिवेदी, आमिर किरमानी, अध्यक्ष गोपाल द्विवेदी, सचिव दानिश किरमानी करों कमेटी मेम्बर अभिषेक गुप्ता, नवल किशोर व अभिभावक विनीत श्रीवास्तव श्यामजी गुप्ता, पंकज अवरथी, सत्येंद्र श्रीवास्तव, कलेक्टर सिंह, आरीष दीक्षित, संजीव अवरथी, विजय राजवाल अधिकारी विष्णु चाहल, अधिकारी विजय चाहल, अधिकारी

# परीक्षार्थियों के हथेली की चेकिंग कर दी चेतावनी

जौनपुर। पुराने समय को याद करते हुए टीडी कॉलेज में हर किसी की जुबान पर प्राचार्य हृदय नारायण सिंह का नाम अक्सर ही आ जाता है कि उनके समय जो अनुशासन रहा वह फिर दोबारा किसी और प्राचार्य के कार्यकाल में देखने को नहीं मिला। कई प्राचार्यों ने प्रयास किया लेकिन उस मुकाम तक पहुँच नहीं पाए अब मौजूदा समय में कुछ ही महीने पूर्व आयोग से नियुक्त प्रोफेसर आलोक कुमार सिंह ने कालेज परिसर में अनुशासन कायम करने में जुटे हैं। वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय की परीक्षा के दौरान आंतरिक पलाइंग स्क्वाड के साथ प्राचार्य प्रो। आलोक सिंह ने साइंस बिल्डिंग, न्यू कैमिस्ट्री बिल्डिंग और आर्ट्स बिल्डिंग के पचास से अधिक कक्षाओं परीक्षा के दौरान आंतरिक उड़न दस्ते के साथ परीक्षार्थियों की तलाशी ली और उनकी हथेली तक चेक की गई कि इसपर किसी ने कुछ लिखा तो नहीं है इस दौरान जो परीक्षार्थी कॉलेज ड्रेस कोड में नहीं थे उन्हें कड़ी चेतावनी दी गई वही उन्हें निर्देश भी दिया गया कि किसी भी दशा में अपने साथ मोबाइल या कोई इलेक्ट्रॉनिक गैजेट नहीं लाएंगे साथ ही साथ पेन, प्रवेश पत्र ट्रांसपोर्ट पाउच में ही लाएंगे अन्यथा उन्हें परीक्षा कक्ष में नहीं बैठने दिया जाएगा। यही नहीं कालेज में अराजक तत्वों का प्रवेश पूरी तरह से रोकने के लिए प्राइवेट गनमैन को भी लगाया गया है जो दिन रात परिसर के भीतर सुरक्षा व्यवस्था में मुख्तैद है। तलाशी अभियान के दौरान डॉ विजय कुमार सिंह डॉ अरुण कुमार चतुर्वेदी डॉ रीता सिंह डॉ आभा सिंह डॉक्टर छाया सिंह डॉ हिमांशु सिंह डॉक्टर शैलेंद्र सिंह डॉक्टर शैलेंद्र सिंह व डॉक्टर जितेश सिंह मौजूद रहे।

## बाल सवा याजना का लाभ मिला

जौनपुर । अंशिका सोनकर पुत्र स्वर्गीय सुनील कुमार सोनकर, मोहल्ला सुखीपुर पोर्स्ट सदर, की निवासी है । परिवार में माता पूनम सोनकर, एक छोटी बहन और एक छोटा भाई है । अंशिका कक्षा दसवीं की छात्रा है, बहन कक्षा आठवीं की छात्रा है और भाई कक्षा चार में पढ़ता है । पिता की मृत्यु 16 जुलाई 2021 को ब्रेन ट्यूमर के कारण हो गई थी । पिता की मृत्यु के उपरांत परिवार की स्थिति बिगड़ने लगी जिसका प्रभाव इनके व भाई – बहन के शिक्षण कार्य पर भी पड़ने लगा । इसी दौरान समाचार पत्रों द्वारा उत्तर प्रदेश मुख्यमंत्री बाल सेवा योजना सामान्य की जानकारी मिली । इसके पश्चात इन्होंने आवेदन किया और आवेदन स्वीकृत कर लिया गया । इन्होंने बताया है कि पिछले 05 महीने से इस योजना का लाभ प्राप्त हो रहा है और इस योजना से प्राप्त धनराशि से एक शिक्षा सामान लौटा जाएगा ।



## रूमेटाइड अर्थराइटिस के जोखिम कम करने में मदद कर सकती है ये चाय, जानिए इनकी रेसिपी

रूमेटाइड अर्थराइटिस एक ऐसी बीमारी है, जिससे ग्रस्त व्यक्ति के शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता स्वरूप कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाने लगती है। वहीं, इससे शरीर के जोड़ वाले हिस्सों में सूजन और तेज दर्द शुरू हो जाता है, इसलिए समय रहते इस बीमारी का उपचार जरूरी है। आइए आज आपको कुछ ऐसी चाय की रेसिपी बताते हैं, जिनका सेवन रूमेटाइड अर्थराइटिस के जोखिमों को कम करने में काफी मदद कर सकता है।

रोजहिप टी

अगर आपको रूमेटाइड अर्थराइटिस है तो आपके लिए अपनी डाइट में रोजहिप टी यानी गुलाब के डंठल की चाय को शामिल करना लाभदायक हो सकता है। इस चाय को बनाने के लिए सबसे पहले एक पैन में एक से दो कप पानी उबालें, फिर इसमें गुलाब के डंठल डालकर 5-10 मिनट तक पानी को उबालें। समय पूरा होने के बाद गैस बंद करके चाय को कप में छान लें। अब इसमें शहद मिलाकर इसका सेवन करें।

नेटल टी

रूमेटाइड अर्थराइटिस के जोखिम कम करने में नेटल टी भी काफी मदद कर सकती है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले एक पैन में दो कप पानी उबालें, फिर उसमें दो चम्मच नेटल की पत्तियों से बना पाउडर या तीन-चार पत्तियां डालें। अब दो-तीन मिनट बाद इस स्वास्थ्यवर्धक हर्बल टी का सेवन करें। आप चाहें तो इसमें स्वादानुसार शहद मिला सकते हैं।

ग्रीन टी

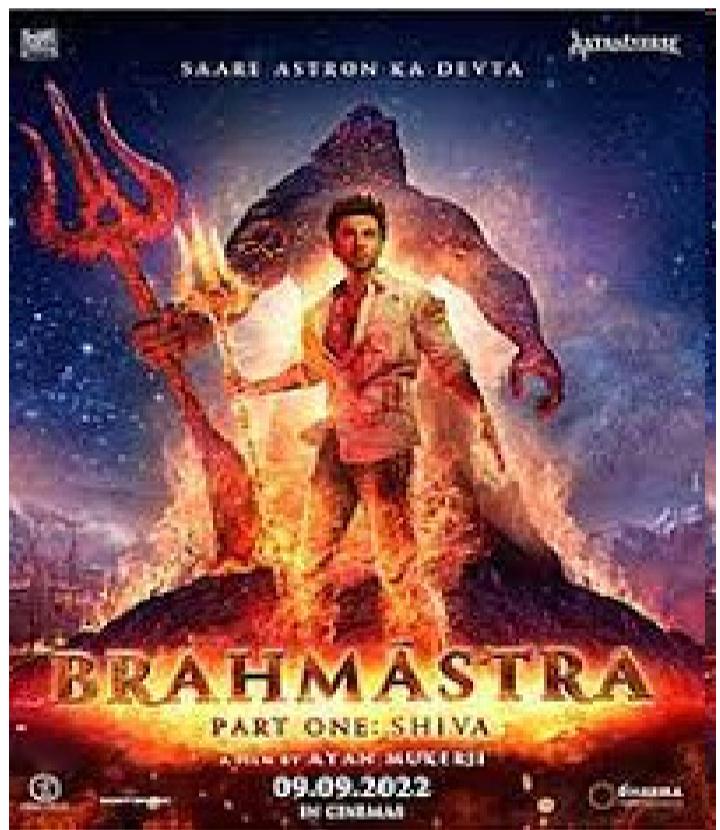
ग्रीन टी एंटी-ऑक्सीडेंट गुण के साथ-साथ कई ऐसे पोषक तत्वों से समृद्ध होती है, जो रूमेटाइड अर्थराइटिस के जोखिम कम करने में सहायक हैं। इस चाय को बनाने के लिए गैस ऑन करके उस पर एक पैन रखकर उसमें पानी को गर्म करें, फिर पानी को एक कप में डालकर उसमें ग्रीन टी बैग को डालें। एक-दो मिनट बाद इस स्वास्थ्यवर्धक हर्बल टी का सेवन करें। आप चाहें तो इसमें स्वादानुसार शहद मिला सकते हैं।

ओलोंग टी: ओलोंग टी भी एंटी-ऑक्सीडेंट गुण से युक्त होती है, इसलिए इसका सेवन भी रूमेटाइड अर्थराइटिस के प्रभाव को कम करने में कारगर हो सकता है। इस चाय को बनाने के लिए गैस ऑन करके उस पर एक पैन रखकर उसमें पानी को गर्म करें, फिर पानी को एक कप में डालकर उसमें ओलोंग टी बैग को डालें। दो-तीन मिनट बाद इस चाय का सेवन करें। आप चाहें तो इसमें स्वादानुसार शहद या फिर मेपल सिरप मिला सकते हैं।

## शोभिता धूलिपाला ने मेड इन हेवन 2 की शूटिंग पूरी की

बॉलीवुड अभिनेत्री शोभिता धूलिपाला ने बहुप्रतीक्षित रोमांटिक ड्रामा सीरीज मेड इन हेवन के दूसरे सीजन की शूटिंग पूरी कर ली है। एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया पर अपने फॉलोअर्स के साथ इस खबर

## अयान मुखर्जी ने जारी किया ब्रह्मास्त्र का पहला लव पोस्टर, जमी रहेंगी निगाहें



## ऐश्वर्या राजेश ने जारी किया जय-स्टारर कुट्तरम कुट्तरमे का ट्रेलर

अभिनेत्री ऐश्वर्या राजेश ने निर्देशक सुनेशनिरन की आने वाली एकशन थिलर कुट्तरम कुट्तरमे का ट्रेलर जारी किया, जिसमें अभिनेता जय, भारतीराजा और हरीश उस्थमन मुख्य भूमिका में हैं। ट्रेलर जारी करते हुए, ऐश्वर्या ने ट्रीटी किया, कुट्तरम कुट्तरमे के ट्रेलर को जारी करते हुए खुशी हो रही है। ट्रेलर शानदार है, 14 अप्रैल को सुबह 10:00 बजे कलैगनारा टीवी पर फिल्म का प्रीमियर देखने के लिए उत्सुक हूं। ट्रेलीविजन पर सीधे रिलीज होने वाली इस फिल्म में दिव्या दुरईसामी, स्मृति वैंकट और अरुल दोस भी शामिल हैं। ए की दुरई द्वारा निर्मित, फिल्म में अजेश का संगीत और वेलराज द्वारा सिनेमटोग्राफर हैं। फिल्म के संवाद बस्कर शक्ति द्वारा लिखे गए हैं और कला निर्देशन सेकर बो द्वारा किया गया है।

## अपने हेयर केयर रुटीन में शामिल करें केला, मिलेंगे अनगिनत फायदे

अमूमन लोग बालों की समस्याओं का कारण केमिकल्स युक्त हेयर प्रोडक्ट्स को मानते हैं, लेकिन इनकी वजह बालों को पर्याप्त पोषण न मिलना भी हो सकता है। खैर, वजह चाहे जो भी हो आप चाहें तो बालों की समस्याओं से राहत पाने और हेयर केयर प्रोडक्ट्स के विकल्प के तौर पर केले का इस्तेमाल कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि आप किन-किन तरीकों से केले को अपने हेयर केयर रुटीन का हिस्सा बना सकते हैं।

बतौर कंडीशनर करें इस्तेमाल

आप केले का इस्तेमाल कंडीशनर के तौर पर कर सकते हैं। इसके लिए पहले एक कटोरे में एक केले को मैश करें, फिर इसमें एक बड़ी चम्मच शहद और दो बड़ी चम्मच जैतून का तेल मिलाएं। अब इस मिश्रण को सिर पर लगाएं और शॉपर कैप पहन लें, फिर इसके आधे घंटे बाद तेल को गुनगुने पानी से धो लें। इसके बाद जब यह मिश्रण बालों से पूरी तरह निकल जाए तो उसको माइल्ड शैपू से धो लें।

चम्कदार और मुलायम बाल पाने के लिए केले से करें हेयर स्पा

इसके लिए सबसे पहले एक पके केले को ब्लेंड कर लें, फिर केले के पेस्ट को एक कटोरी में दो बड़ी चम्मच जैतून के तेल के साथ मिलाएं। इसके बाद बालों को भाप देने के लिए एक बड़े से बर्टन में पानी गर्म कर लें और तौलिया डक्कर 10 मिनट तक भाप लें, फिर केले और जैतून का मिश्रण अपने सिर पर लगाएं। 30 मिनट के बाद जब यह मिश्रण बालों से पूरी तरह निकल जाए तो उसको माइल्ड शैपू से साफ कर लें।

दोमुहं बालों से राहत पाने के लिए केले का हेयर मास्क बनाएं

अमूमन लोग दोमुहं बालों से राहत पाने के लिए हेयरकट करवा लेते हैं, लेकिन आप चाहें तो केले के हेयर मास्क से भी इस समस्या से राहत पा सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले एक कटोरी में पके पीपीते का एक चौथाई भाग (पिसा हुआ), एक पका केला और दो चम्मच शहद मिलाएं, फिर इस मिश्रण को सिर पर लगाएं और 15-20 मिनट के लिए सिर को शावर के पास लगाएं। इसके बाद सिर को पहले गुनगुने पानी से धोएं, फिर शैपू से धोएं।

बालों को पोषित कर सकता है यह हेयर मास्क

पर्याप्त पोषण न मिलने के कारण बाल खराब होने लगते हैं, इसलिए इन्हें पोषित करना महत्वपूर्ण है और केला आपकी इसमें भी मदद कर सकता है। इसके लिए सबसे पहले एक कटोरी में पके पीपीते का एक चौथाई भाग (पिसा हुआ), एक पका केला और दो चम्मच शहद मिलाएं, फिर इस मिश्रण को सिर पर लगाएं और 15-20 मिनट के लिए सिर को शावर के पास लगाएं। इसके बाद सिर को पहले गुनगुने पानी से धोएं, फिर शैपू से धोएं।

