

अमन लेखनी

संक्षेप

राजकीय बालिका हृष्टर कालेज में कला उत्सव का हुआ आयोजन

उन्नाव। राजकीय बालिका हृष्टर कालेज में कला उत्सव नामक एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें स्टूडेंट्स वार्षिक गायन व नृत्य विधा के साथ साथ अर्ट एवं मिडी कला की प्रतियोगियाँ आयी थी। जिला स्तरीय इस आयोजन में जनपद के विभिन्न राजकीय विद्यालयों के लगभग 60 प्रतियोगियों ने अपनी अपनी कला का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में मुख्य अंतिथी के रूप में जिला विद्यालय निरीक्षक एवं पी सिंह ने दीप जलाकर कार्यक्रम की शुरुआत की। नृत्य एवं गायन में छात्रों के एक से बढ़कर एक प्रदर्शन ने अंतिथियों का दिल जीत लिए। राजकीय बालिका कालेज की प्रधानाचार्या किरण भारती ने मिडीया से बत करते हुए बताता है कि जनपद स्तरीय होकर इस कार्यक्रम में विजेता प्रतियोगी भाव स्तरीय प्रतियोगियों में चयनित किये जायेंगे। कार्यक्रम के बाद विजेता छात्रों के पुरस्कृत भी किया गया।

झोलाखाप डॉक्टर बेहोफ होकर कर रहे हैं छात्र

बांगरमऊ, उन्नाव। नगर के नानारों रोड पर संचालित बिना नाम का कालीनक डॉक्टर सुंदर लाल पाल चाला रहे हैं। ऐसी ही क्षेत्र व ग्रामीण इलाकों में ज्ञालाल्य डॉक्टरों की बाबू सी आई हुई है। हर पांच किलोमीटर की दूरी पर एक झोलाखाप डॉक्टर ताम्भाजम के साथ कर्तीनी संचालित कर मरीजों की जान का साथ खिलावाड़ कर रहे हैं। ऐसे कई मामले पूर्वी सापाने आ चुके हैं। इनमें ही नहीं गांवों व जागरूक जनप्रतिनिधियों की शिक्षायत पर कोई कार्रवाई न होने से अधिकारियों की कार्यप्रणाली पर भी सवाल उठ रहे हैं। स्वास्थ्य विधायक के आला अपरसरों के संरक्षण में ज्ञालाल्य डॉक्टर कुमुक सुधारे के ग्रामीण क्षेत्रों में ऐसे डॉक्टर खुद की कलीनिक खोल डॉक्टर बनकर गंभीर बीमारियों का इलाज करने लगे हैं, जबकि इनके पास न तो सबूतिं अधिकारी और न ही उपचार संबंधी कोई भी लाइसेंस है।

रजिशन धान की अधिकारी फसल काट ले गए ढबंग

बांगरमऊ, उन्नाव। धान क्षेत्र के ग्राम तीर्तीय पुराना निवासी एक रफतार ने गांव की ही कुछ लोगों पर जबरन धान की अधिकारी फसल काट ले जाने का आरोप लगाया है। पूरे मामले की जांच कराने और आरोपियों के विशद्ध सख्त कार्रवाई किए जाने की मांग की ग्राम तीर्तीय पुराना निवासी चंद्रपाल ने अपने परिजनों के साथ कोटवाली पुलिस को दिए शिकायत पत्र में बताया कि दिन दहाड़े गांव के ही कुछ दबोचों ने उसके खोनों में खड़ी धान की काट लाली। आपका लगाया कि माम करने पर आरोपियों ने नाजायज असलहे उस पर तान दिए तो ग्रामीणों ने किसी तरह उसे बचाया। कहा गया है कि आरोपी उसकी हत्या कर सकते हैं। पूरे मामले की जांच कराने की मांग की।

ट्रक ने बाइक सवार को मारी टक्कर, किशोर व युवक की हुई मौत, एक घायल



के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक में टक्कर कर मार दी।

हादसे में बाइक सवार तीनों जख्मी हो गए। एक युवक जख्मी हो गई। युवक ने परिजनों को सूचना देने के बाद शायों को जांच में लेकर पोस्टमार्टम के लिए लिया है।

कार्रवाई की गई है। मौत की खबर मिलने पर परिजनों में कोहराम मचा रहा। पुलिस ने दोनों शायों का पंचायतनामा भर पोस्टमार्टम के लिए भेजा है। मौरायां प्रभारी निरीक्षक भुवन सिंह ने बताया की एकसीटी की सूचना भर पुलिस मोर्द की जारी की।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जख्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जख्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जख्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जख्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जখ्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जখ्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जখ्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जখ्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जখ्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जখ्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जখ्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जখ्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जখ्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जখ्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जখ्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार तीनों जখ्मी हो गए। जानकारी पर पहुंचे पुलिस ने एम्बुलेंस से धायतों को पुलिसी की अधिकारी विधायक एवं ग्रामीण बेटा और ग्रामीण बेटी की जांच में लाले गए जांच के लिए लिया है।

के पास तेज रफतार गिरी लाले ट्रक ने बाइक की जारी की।

हादसे में बाइक सवार



स्किन केरेयर / सरिता गुप्ता

अपनाएं ये उपाय रिमूव होगी सन टैनिंग



विटामिन सी द्वारा प्रोडक्ट्स

स्किन को टैनिंग से बचाने के लिए विटामिन सी युक्त व्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना भी युक्तफूल है। फेस क्रीम, स्क्रब, फेस वॉश में विटामिन सी होने से स्किन को नेचुरल ग्लो मिलता है। इसके अलावा अगर आप विटामिन सी युक्त फेस सीएस को रात को सोने से पहले अलाइंड करती हैं तो कुछ ही दिनों में आपका फेस काफी नजर आने लगेगा।

वॉलीनिंग करें ऐसे

स्किन डार्कनेस दूर करने के लिए उपर्युक्त घूम में जाने से बहुत ज्यादा परीक्षण निकलता है। इसके फेस पर टैनिंग के अलावा पिपल और बाइट हेडस भी हो सकते हैं। इसलिए अपने फेस को सुबह-शाम क्लीन जरूर करती रहें। जिन

महिलाओं की स्किन अंयली है, उन्हें दिन में कम से कम तीन बार फेस को क्लीन करना चाहिए।

करती हैं मायथराइज़

कई महिलाएं चिपचिपाहट के कारण फेस पर मायथराइज़ नहीं लगती हैं। लेकिन ऐसा करना बिल्कुल गलत है। आप जब भी चेहरा थोंग तो उसके बाद मायथराइज़ जरूर लगाएं। उसके बाद सनस्क्रीन लगाएं। अगर आप रोज ऐसा करती हैं तो आपकी स्किन पर टैनिंग नहीं होगी। आप चाहें तो एलोवरा जेल भी अलाइंड कर सकती हैं।

डे टाइन मेकअप

आप आपको दिन के समय कहीं पार्टी में या किसी स्पेशल अंकजन में घर से बाहर जाना है, तो आपको हैवी मेकअप करने से बचाना चाहिए, क्योंकि डार्क मेकअप धूप में विटामिन पर ज्यादा देर करती है तो कुछ ही दिनों में आपका फेस काफी नजर आने लगेगा।

इसके फेस पर रिक्शन हो सकता है। जिनमें जारी रखने के लिए उपर्युक्त घूम में जाने से बहुत ज्यादा परीक्षण निकलता है। इसके फेस पर टैनिंग के अलावा पिपल और बाइट हेडस भी हो सकते हैं। इसलिए अपने फेस को सुबह-शाम क्लीन जरूर करती रहें। जिन

(मेकअप अर्टिस्ट नेहा चावला से बातचीत पर आधारित)

केवल गर्मी में ही नहीं, उमस भरे मौसम और सर्दियों में भी धूप में रहने पर सन टैनिंग हो सकती है। खासतौर पर सेसिटिंग स्टिकन वाली महिलाओं को इस प्रॉब्लम को ज्यादा फेस करना पड़ता है।

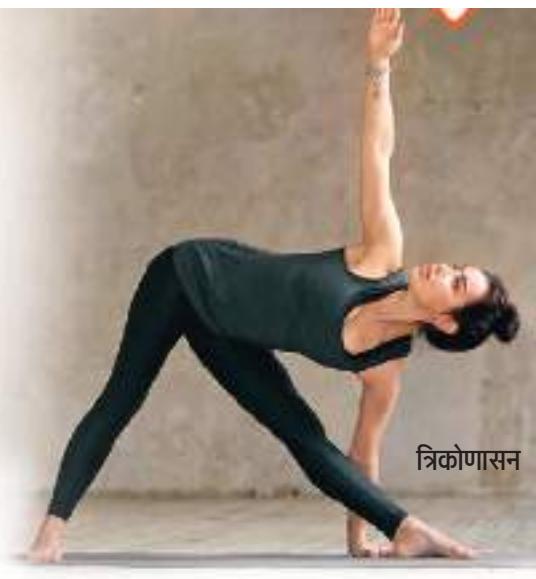
सन टैनिंग से बचने और सिकन प्रोटेक्शन के लिए यहाँ बताए जा रहे सजेटांस को आप फॉलो कर सकती हैं।

डेली करें ये योगासन वर्किंग वूमेन रहेंगी फिट

वर्किंग वूमेन के पास टाइम की बहुत कमी रहती है। इसलिए वे अक्सर अपनी हेल्प-फिटनेस पर ध्यान नहीं देती हैं। लैफिन आप चाहें तो डेली कुछ मिनट योगासन करके भी खुट को हेल्प-फिट दखन सकती है।

घर की जिमेदारी हो या ऑफिस वर्क, महिलाएं अपनी हर भूमिका बख्बूली निभाती हैं। लैफिन इन सभी विजी रहने की वजह से वे अक्सर अपनी सेवा का ध्यान नहीं रखती हैं। जो महिलाएं जॉब करती हैं, उनका अधिकतर समय वर्क स्टेन पर बैठ कर ही गुजरता है। लैबी स्टिंग से कई तरह वी हेल्प-ऑफ्लाइंस हो सकती है। दरअसल, दिन भर पक ही जाकर बैठे रहने से पीछ, कमर, गर्दन में दर्द, मोटापा, डायविटीज आदि दिन से संबंधित बीमारियों का सिक्क बढ़ता है। इनसे बचने, खुट को फिट, हेल्पी और एक्टिव स्टेन पर ध्यान रखना होता है। अपने बचने, खुट को फिट, हेल्पी और एक्टिव स्टेन पर ध्यान रखना होता है। अपने बचने, खुट को फिट, हेल्पी और एक्टिव स्टेन पर ध्यान रखना होता है। अपने बचने, खुट को फिट, हेल्पी और एक्टिव स्टेन पर ध्यान रखना होता है।

रिकोणासन करने के लिए पहले सीधी खड़ी हो जाएं। अब दोनों पैरों को खोलें और पैदियों को एक-दूसरे से कोला दूर रखें। फिर एक एडी को सीधा उठाएं। अब शरीर को उसी तरफ झुका ले और दूसरा हाथ अपने सीधे पैर पर रखें। त्रिकोणासन करने से कमर दर्द, पीठ दर्द कम होता है और शरीर में लचीलापन बढ़ता है। साथ ही डाइजेस्टर सिस्टम भी स्ट्रॉन्ग होता है।



त्रिकोणासन

त्रिकोणासन करने के लिए पहले सीधी खड़ी हो जाएं। अब दोनों पैरों को खोलें और पैदियों को एक-दूसरे से कोला दूर रखें। फिर एक एडी को सीधा उठाएं। अब शरीर को उसी तरफ झुका ले और दूसरा हाथ अपने सीधे पैर पर रखें। अब एक हाथ ऊपर लाइन अंकर करने से कमर दर्द, पीठ दर्द कम होता है और शरीर में लचीलापन बढ़ता है। साथ ही डाइजेस्टर सिस्टम भी स्ट्रॉन्ग होता है।

मुजंगासन

इसे कोबरा पोज भी कहते हैं। इसे करने के लिए जमीन पर मैट बिछाकर पेट के बल लेट जाएं, फिर अपनी हड्डियों को जमीन पर ध्यान रखने से शरीर की मांसपशियों में खिंचाव होता है और बांधी पौस्त्र मुधारने में मदद मिलती है। इसे लगातार करने से डाइजेस्टर सिस्टम स्ट्रॉन्ग होता है और ब्लड संकुलशन को ठीक रखने में मदद मिलती है।

जमीन पर लगाएं। अब कमर से ऊपर के हिस्से को ऊपर की तरफ उठाएं। छत की तरफ देखने का प्रयास करें। कुछ दूर इस पौजीशन में जाएं। फिर पूर्वावस्था में आजाएं। यह आसन बहुत ही लाभदाता है। इससे रोद की हड्डी और कमर लचीली होती है, साथ ही कमर दर्द में राहत मिलती है और पीठ की मांसपशियों मजबूत होती है।

प्रस्तुति : शालिनी सिंह

इन बातों का ध्यान रखें

- योगासन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि आप उसे सही तरीके से करें। यदि आपको कोई असान करने में परेशानी हो रही है तो उसे तुल करना छोड़ दें।
- बेहतर होगा कि किसी भी असान का अभ्यास करने से पहले उसे अनुभवी प्रशिक्षक से सीखें।
- खाना खाने के तुरंत बाद योगासन न करें।

सही डाइट-बैलेंस लाइफस्टाइल कंट्रोल हो सकता है पीसीओएस

मेडिकल एडवाइस

डॉ. रीना मालपानी, गायनेकोलोजिस्ट

पी सीओएस हामोनेल डिस्कैब्लेस से उपजी इन्फर्टिलिटी, हार्ड डिजीज, वेट गेन, एक्स, मूड स्विंग, चेहरे या शरीर में बाल उगने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे इंशुलिन रीजेस्टेंस और मैट्रेन्स एक्टिविटी को अधिकता से होता है। हालांकि इसके स्टीकी कारणों का अभी तक पता नहीं चल सका है, लैकिन इसका इलाज सीधी संभव है।

डिजीज के साइड इफेक्ट्स

यह बीमारी महिलाओं में इंफर्टिलिटी का सबसे बड़ा कारण बन गई है। इस डिजीज के सबसे बड़ा कारण बन गई है। यह अवारी को दूर करता है और इंशुलिन लेवल कम करता है। वृक्षासन करने से शरीर का संतुलन बना रहता है और एस्ट्रेस भी कम होता है। इसके अलावा यह शरीर को सीधी आकार देता है और पुर्णीला बनाता है।

इस समय दुनिया की लाखों महिलाएं पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम यानी पीसीओएस से ग्रास हैं, जिससे उन्हें कई प्रॉब्लम्स को फेस करना पड़ता है। लैफिन अगर आप डॉक्टर की सलाह पर न्यूट्रिशन डाइट और बैलेंस लाइफस्टाइल फॉलो करें तो

इससे निजात पा सकती है।

बह सकती है। पीसीओएस के कारण ग्रीमैचर डिलीवरी, जेटेशनल डायविटीज, प्रीक्लीस्यांग आदि समस्याएं भी हो सकती हैं। इसके कारण इंशुलिन रीजेस्टेंस भी कमज़ोर हो सकता है और वेट बढ़ सकता है।

हो सकता है कंट्रोल

अगर कुछ सावधानियां बरती जाएं और डॉक्टर के लिए द्वारा बताया जाए तो पीसीओएस के बावजूद प्रेग्नेंसी और डिलीवरी आसानी से हो सकती है। इन सावधानियों और ट्रीटमेंट से अच्युत्योग्य लेवल बढ़ता है और एस्ट्रेस भी कम होता है। सीड़स का सेवन यूजफूल है। मल्टीग्रेन रेटी खाएं। रंग-बिंगंगी सज्जियां यानी विभिन्न वैरायटी की सज्जियां भोजन में शामिल करें। अधिक कैलोरी वाले

सीड़स से सेवन यूजफूल है। मल्टीग्रेन रेटी खाएं।

रंग-बिंगंगी सज्जियां यानी विभिन्न वैरायटी की सज्जियां भोजन में शामिल करें।

अधिक कैलोरी वाले वेट कंट्रोल पर

विशेष ध्यान देना चाहिए। और यथासंभव एंटोबी

फ्रूट्स से दूर रहना चाहिए। फिजिकल एक्टिविटीज बनाए रखें और योग, मेडिटेशन, एक्सरसाइज रेस्युलर करनी चाहिए।

प्रस्तुति : अंजू जैन

ये सप्लीगेंट्स हैं हेल्पफुल

पीसीओएस को कंट्रोल करने में कुछ सप्लीगेंट्स को सेवन करना चाहिए।

आहोनग 3 सल्पोनेट और ट्राइविलस्ट्राइड के उत्पादन, फिलिं