





# गुलाब की चाय से पाएं ग्लोइंग त्वचा और हेल्दी हार्ट

गुलाब का फूल न केवल खुशबू के लिए फेमस हैं, बल्कि आयुर्वेद में इसे स्वास्थ्य के लिए भी बेहद लाभकारी माना गया है। यहां जानिए, गुलाब की चाय घर पर कैसे बनाएं और गुलाब की चाय पीने के क्या फायदे हैं?

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी, अनियमित खान-पान और तनाव के कारण लोग कई स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं। लगातार काम का दबाव, नींद की कमी और मानसिक तनाव का असर न केवल मानसिक शांति पर पड़ता है, बल्कि यह शरीर की कार्यक्षमता को भी प्रभावित करता है। ऐसे में प्राकृतिक और आयुर्वेदिक उपायों को अपनाना बेहद जरूरी हो जाता है। देसी गुलाब के फूलों से बनी चाय एक ऐसी नेचुरल ड्रिंक है जो तनाव को कम करने, मन को शांत करने और शरीर को कई तरह से लाभ पहुंचाने का काम करती है। इस लेख में रामहंस चैरिटेबल हॉस्पिटल के आयुर्वेदिक डॉक्टर श्रेय शर्मा से जानिए, गुलाब की चाय घर पर कैसे बनाएं और गुलाब की चाय पीने के क्या फायदे हैं?

गुलाब की चाय पीने के क्या फायदे हैं? - आयुर्वेदिक डॉक्टर श्रेय शर्मा बताते हैं कि गुलाब के फूलों की तासीर ठंडी होती है, जो पित्त दोष को संतुलित करने में मदद करती है और शरीर को ठंडक प्रदान (rose tea benefits) करती है। इसके अलावा, गुलाब की खुशबू भी आयुर्वेद में अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती है। ऐसा इसलिए, क्योंकि यह इसे रुचिकर बनाती है और मन को प्रसन्न करती है।

1. **पित्त दोष को संतुलित करना**  
आयुर्वेद में गुलाब के फूलों को पित्त को शांत करने वाला माना गया है। जब पित्त दोष असंतुलित होता है, तो यह शरीर में गर्मी उत्पन्न करता है, जिससे जलन, एसिडिटी और अन्य पाचन समस्याएं हो सकती हैं। गुलाब की चाय का सेवन पित्त को शांत करता है और शरीर में ठंडक प्रदान करता है। इससे न केवल पाचन बेहतर होता

है, बल्कि त्वचा पर भी शांति और ताजगी बनी रहती है।  
सुबह की ये 7 हेल्दी ड्रिंक्स बनाएंगी आपकी किडनी को टॉक्सिन-फ्री।  
2. **हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद**  
गुलाब की चाय स्ट्रेस को कम करने में मदद करती है। जब शरीर में तनाव होता है, तो यह हार्ट हेल्थ पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। गुलाब की चाय के नियमित सेवन से हार्ट हेल्थ में सुधार हो सकता है।  
ऐसा इसलिए, क्योंकि यह शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है और दिल की धड़कन को नियमित करता है। साथ ही, यह मानसिक शांति और संतुलन भी प्रदान करता है, जो दिल की सेहत के लिए जरूरी है।  
3. **गट हेल्थ में सुधार**  
गुलाब की चाय पाचन तंत्र के लिए भी लाभकारी है। गुलाब की चाय एसिडिटी को कम करती है और पेट को शांत करती है। यह कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करने में भी मदद करती है और पेट की सेहत को बेहतर बनाती है।  
4. **त्वचा के लिए लाभकारी**  
गुलाब को आयुर्वेद में रवणघर के रूप में पहचाना जाता है, यानी यह त्वचा के लिए भी लाभकारी है। गुलाब की चाय त्वचा को निखारने और उसे जवान बनाए रखने में मदद करती है।

यह त्वचा को पोषण देती है और उसकी नेचुरल चमक को बढ़ाती है। गुलाब की चाय में एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो त्वचा को फ्री रेडिकल्स से बचाने और उम्र बढ़ने के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं।

गुलाब की चाय घर पर कैसे बनाएं? - गुलाब की चाय बनाना बहुत आसान है। इसके लिए आप ताजे गुलाब के फूलों की पंखुड़ियों या सूखे गुलाब की पंखुड़ियों का उपयोग कर सकते हैं। एक कप उबलते पानी में 10-12 ताजे गुलाब की पंखुड़ियां डालें, या एक चम्मच सूखे गुलाब की पंखुड़ियों

डालें। इसे कुछ मिनटों के लिए उबालने दें ताकि फूलों का अर्क अच्छे से पानी में घुल जाए। अब इसे छानकर हल्का ठंडा होने दें। आप इसे एक महीने तक नियमित रूप से सुबह के समय (What is the best time to drink rose tea) पिएं और इसके परिणाम देखें।

निष्कर्ष  
गुलाब की चाय का सेवन करने से पहले, यदि आपको कोई एलर्जी या स्वास्थ्य संबंधित समस्या है, तो अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें। लेकिन अगर आपका पित्त दोष असंतुलित है, या आप शरीर में शांति और ताजगी चाहते हैं, तो गुलाब की चाय एक अच्छा विकल्प हो सकती है।

# हड्डियों को मजबूत बनाता खीरा

गर्मियों के सुपरफूड की लिस्ट बना रहे हैं तो ये खीरा के बिना अधूरी है। खीरा में लगभग 96% पानी होता है, जो गर्मियों में शरीर को हाइड्रेटेड रखता है। इससे ताजगी मिलती है और सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है।  
लगभग 3 हजार साल पहले खीरे की खेती दक्षिण एशिया में शुरू हुई थी। माना जाता है इसे सबसे पहले भारत में उगाया गया। यहां से धीरे-धीरे सिल्क रूट और व्यापारिक मार्गों के जरिए चीन, मिडिल ईस्ट और यूरोप तक फैल गया। प्राचीन मिस्र, ग्रीस और रोमन सभ्यताओं में भी खीरे का जिक्र मिलता है। इसे तब भी ताजगी देने वाला हेल्दी डाइट माना जाता था।

लोगों के मन में अक्सर सवाल होता है कि खीरा फल है या सब्जी। इसका जवाब ये है कि वनस्पति विज्ञान के मुताबिक, खीरा फल है। ये तो वैज्ञानिकों की बात है, जबकि हम और आप तो खीरे को सब्जी की तरह इस्तेमाल करते हैं। हमें बाजार में ये मिलता भी सब्जी की दुकान में है तो इसे सब्जी ही कहते हैं।  
खीरा विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होता है। इससे स्किन हेल्थ सुधरती है, वजन कंट्रोल में रहता है और पाचन तंत्र मजबूत होता है।

इसकी न्यूट्रिशनल वैल्यू क्या है?  
इसमें कौन से विटामिन्स और मिनरल्स होते हैं?  
किन लोगों को खीरा नहीं खाना चाहिए?

खीरा की न्यूट्रिशनल वैल्यू 100 ग्राम खीरे में लगभग 15 कैलोरी होती है। इसका ज्यादातर हिस्सा पानी होता है। इसमें प्रोटीन, कार्ब्स और फाइबर भी होता है। इसमें और कौन से न्यूट्रिशन होते हैं, ग्राफिक में देखिए-

● **खीरे में होते महत्वपूर्ण विटामिन्स और मिनरल्स**  
खीरा में विटामिन A और K होता है। इसमें पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे शरीर के लिए जरूरी मिनरल्स भी होते हैं।

● **खीरा सेहत के लिए फायदेमंद**  
खीरा सबसे पहले तो गर्मियों में डिहाइड्रेशन से बचाता है। यह तो कैलोरी फूड है। इसलिए खूरा खाने से वेट मैनेजमेंट में भी मदद मिलती है। इसमें मौजूद विटामिन C और एंटीऑक्सिडेंट स्किन हेल्थ के लिए अच्छे हैं। खीरा बॉडी को डिटॉक्स करने में भी मदद करता है।

● **ग्राफिक में दिए कुछ पॉइंट्स विस्तार से समझते हैं**  
**शरीर को हाइड्रेटेड रखता है**  
रोज कम-से-कम 7-8 गिलास पानी पीना सेहत के लिए बहुत जरूरी है। इससे पाचन, जोड़ो का दर्द, किडनी फंक्शन, मेमोरी और बॉडी टेम्पेचर सब कंट्रोल में रहता है। अगर गर्मी ज्यादा है या कोई पर्याप्त पानी नहीं पी रहा है तो खीरा एक अच्छा विकल्प हो

सकता है। इसमें 96% पानी होता है, जो शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है। इसे सलाद के रूप में खा सकते हैं।  
● **हड्डियों को मजबूत बनाता है**  
खीरा विटामिन K और कैल्शियम से भरपूर होता है, जो हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद है। खीरा खाने से हड्डियों की मजबूती बढ़ती है और फ्रैक्चर का जोखिम कम होता है।

● **पाचन में मदद करता है**  
खीरे में मौजूद पानी और फाइबर पाचन में मदद करते हैं। यह भोजन को ठीक से पचाने और पोषक तत्वों के अवशोषण में मदद करता है। फाइबर कब्ज से बचाने और पेट को साफ रखने में भी मददगार है।

● **वजन कंट्रोल में रहता है**  
खीरा की कैलोरी लो होती है और न्यूट्रिशनल वैल्यू हाई होती है। इसलिए वेट लॉस में मदद मिलती है।  
● **डायबिटिक लोगों के लिए फायदेमंद है**  
खीरे का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम है। इसका ग्लाइसेमिल लोड भी लो है। इसलिए खीरा खाने से ब्लड शुगर लेवल नहीं बढ़ता है। इसके अलावा खीरे में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट डायबिटीज से होने वाले कॉम्प्लिकेशन से भी बचाते हैं।

● **हार्ट हेल्थ सुधरती है**  
खीरे में पोटेशियम ज्यादा होता है और सोडियम कम होता है। इसलिए ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है। इसमें मौजूद फाइबर और कुकुर्बितासिन B कोलेस्ट्रॉल कम करने और आर्टरीज में फैट जमा होने से रोकते हैं। इससे दिल की बीमारियों का जोखिम कम होता है।

● **कैंसर से बचाता है:** खीरे

में कुकुर्बितासिन B (CuB) नामक कंपाउंड होता है। इससे लिवर, ब्रेस्ट, फेफड़े और प्रोस्टेट कैंसर का जोखिम कम हो जाता है। यह कैंसर सेल्स की ग्रोथ को रोकने और उन्हें खत्म करने में भी मदद कर सकता है। खीरे के छिलके में भी कैंसर से बचाने वाले तत्व होते हैं। इसलिए इसे बिना छिले खाना ज्यादा फायदेमंद है।  
खीरे से जुड़े कॉमन सवाल और जवाब  
● **सवाल:** रोज कितने खीरे खाना सुरक्षित है?  
● **जवाब:** रोज 1 से 2 मध्यम आकार के खीरे खाना सुरक्षित और फायदेमंद भी होता है।  
● **सवाल:** क्या ज्यादा खीरा खाने से कोई नुकसान हो सकता है?

● **जवाब:** ज्यादा खीरा खाने से ये नुकसान हो सकते हैं-

ज्यादा खीरा ज्यादा खाने से पेट में गैस, दर्द या अपच की समस्या हो सकती है क्योंकि इसमें फाइबर ज्यादा होता है।  
खीरे में पानी की मात्रा 96% होती है, इसलिए बार-बार पेशाब जाना पड़ सकता है।  
खीरा विटामिन K से भरपूर होता है, इससे ब्लड क्लॉटिंग की आशंका बढ़ सकती है। अगर आप ब्लड थिनर दवाएं लेते हैं, तो ज्यादा खीरा न खाएं।  
खीरे में पोटेशियम होता है, ज्यादा खीरा खाने से प्रीकैलेमिया हो सकता है। अगर पहले से किडनी की समस्या है तो किडनी फेलियर का जोखिम हो सकता है।

कुछ लोगों को खीरे से एलर्जी हो सकती है, जिससे खुजली, सूजन या सांस लेने में समस्या हो सकती है।  
● **सवाल:** क्या डायबिटिक लोग खीरा खा सकते हैं?  
● **जवाब:** हां, खीरे का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम है, जो ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसलिए डायबिटिक लोगों के लिए खीरे खाना एकदम सुरक्षित है।

● **सवाल:** क्या खीरे के बीज खाना सुरक्षित है?  
● **जवाब:** हां, खीरे के बीज खाना बिल्कुल सुरक्षित है। इसके बीज भी पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और सेहत के लिए फायदेमंद भी होते हैं।  
● **सवाल:** खीरा खाने का सबसे अच्छा समय क्या है?

● **जवाब:** खीरा किसी भी समय खाया जा सकता है, लेकिन इसे दिन के समय या भोजन के साथ सलाद के रूप में खाना अधिक फायदेमंद होता है।  
● **सवाल:** क्या खीरा वेट मैनेजमेंट में मदद करता है?  
● **जवाब:** हां, खीरे में कम कैलोरी होती है। पानी की मात्रा ज्यादा होती है। ये दोनों ही चीजें वजन कम करने में मदद करती हैं। खीरा भूख को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। ओवर ईटिंग से बचाता है।

# चेहरे के अनचाहे बाल करते कॉन्फिडेंस लो

आजकल कई महिलाओं को चेहरे और शरीर पर अनचाहे बालों की समस्या का सामना करना पड़ रहा है। ठोड़ी, अपर लिप, गालों और हाथ-पैरों पर अधिक बाल आना न केवल लुक्स पर असर डालते हैं, बल्कि यह सेल्फ कॉन्फिडेंस को भी प्रभावित करता है।

मेडिकल की भाषा टर्म में हर्सुटिज्म (Hirsutism) कहा जाता है। यह हॉर्मोनल इनबैलेंस, पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (PCOS) या जेनेटिक कारणों से हो सकता है।

इस समस्या से निजात पाने के लिए महिलाएं थ्रेडिंग, वैक्सिंग जैसे पारंपरिक तरीकों के साथ-साथ लेजर हेयर रिमूवल और इलेक्ट्रोलिसिस जैसी मॉडर्न टेक्नोलॉजी का भी सहारा ले रही हैं। ये ट्रीटमेंट लंबे समय तक बालों की ग्रोथ को रोक सकते हैं।

ऐसे में महिलाओं के लिए यह समझना जरूरी है कि कौन-सा ट्रीटमेंट उनके स्किन टाइप और जरूरत के हिसाब से बेहतर रहेगा और क्या उन्हें इनसे किसी तरह का साइड इफेक्ट हो सकता है।

**लेजर हेयर रिमूवल और इलेक्ट्रोलिसिस में क्या अंतर है?**

**क्या इससे कोई साइड इफेक्ट भी है?**

**एक्सपर्ट: डॉ. शीना कपूर, डर्मेटोलॉजिस्ट, कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी अस्पताल, इंदौर**

● **सवाल-** महिलाओं में चेहरे पर अनचाहे बाल क्यों आते हैं?  
● **जवाब-** शरीर में एंड्रोजेस (पुरुष हार्मोन) का स्तर बढ़ने से चेहरे पर अनचाहे बाल उगने लगते हैं। आमतौर पर महिलाओं में भी ये हार्मोन मौजूद होते हैं, लेकिन जब इनका लेवल असामान्य रूप से बढ़ जाता है तो हर्सुटिज्म की समस्या हो सकती है। इसके अलावा PCOS एक आम हॉर्मोनल डिसेऑर्डर है, जो महिलाओं में अनियमित पीरियड्स, वजन बढ़ने और चेहरे पर अनचाहे बालों की समस्या का कारण बन सकता है।  
● **सवाल-** शरीर से अनचाहे बालों को रिमूव कैसे किया जाता है?  
● **जवाब-** आमतौर पर अनचाहे बालों को 2 तरीकों अस्थायी और स्थायी से रिमूव किया जाता है। हालांकि किसी भी ट्रीटमेंट में हेयर फॉलिकल यानी बालों की जड़ पूरी तरह नष्ट नहीं होती है, बल्कि इससे बालों की ग्रोथ धीमी होती है ये बालों को पतला कर देते हैं। यानी यह हेयर रिमूवल नहीं, बल्कि हेयर रिडक्शन का काम करता है।  
● **सवाल-** लेजर हेयर रिमूवल क्या है?



● **जवाब-** यह एक आधुनिक टेक्नोलॉजी है, जिसमें हाई-इंटेंसिटी लेजर लाइट का इस्तेमाल करके बालों की जड़ों (हेयर फॉलिकल्स) को कमजोर किया जाता है, जिससे उनकी ग्रोथ धीरे-धीरे कम हो जाती है।  
ये ट्रीटमेंट केवल उन्हीं बालों पर प्रभावी होता है, जो उस समय एक्टिव ग्रोथ फेज में होते हैं। लेजर हेयर रिमूवल ट्रीटमेंट डार्क और मोटे बालों पर ज्यादा असरदार होता है। बहुत पतले, सफेद या ग्रे बालों पर इसका असर कम होता है। इन दौरान उस हिस्से में हल्की गर्माहट या चुभन जैसा सेंसेशन महसूस हो सकता है।  
● **सवाल-** क्या लेजर हेयर रिडक्शन से एक बार में अनचाहे बाल चले जाते हैं?  
● **जवाब-** यह मल्टीपल सेशन प्रोसीजर है, जो मरीज की स्थिति और लेजर मशीन की क्वालिटी पर निर्भर करता है। कुछ मशीन 4 से 6 सेशन में बालों को खत्म करती हैं। वहीं कुछ मशीन 6-8 या 6-12 सेशन लेने पड़ते हैं। इसके साथ ही हर बॉडी पार्ट के भी अलग अलग सेशन होते हैं। मरीज की कंडीशन के हिसाब से डॉक्टर यह तय करते हैं कि उसे कितने सेशन की जरूरत है। आमतौर पर पूरे सेशन लेने के बाद लगभग 70-80% हेयर रिडक्शन हो जाते हैं।

● **सवाल-** क्या लेजर हेयर रिमूवल पूरी तरह सेफ है?  
● **जवाब-** डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. शीना कपूर बताती हैं कि लेजर हेयर रिमूवल पूरी तरह सेफ है क्योंकि ये यह सिर्फ आपके बालों तक जाता है और उसे ही टारगेट करता है। यह स्किन या उसके डीप टिश्यू को कोई नुकसान नहीं पहुंचाता है। चेहरे पर लेजर से हेयर रिमूव करने के दौरान आई प्रोटेक्शन किया जाता है, जिससे आंख को किसी तरह का नुकसान न पहुंचे।

# अच्छी ओरल हेल्थ के लिए नारियल तेल और लौंग से बनाएं नेचुरल माउथ वॉश

अनेह्दी खानपान और मुंह की ठीक से सफाई न करने के कारण लोग दांतों और मसूड़ों से जुड़ी समस्याओं से परेशान रहते हैं। ओरल हेल्थ की परेशानियों से राहत के लिए घर पर लौंग और नारियल के तेल से नेचुरल माउथ वॉश बनाया जा सकता है।

बता दें, नारियल तेल और लौंग में बहुत से गुण पाए जाते हैं, जो ओरल हेल्थ के लिए फायदेमंद हैं। आइए नोएडा के सेक्टर-12 में स्थित, अर्चिंत आयुर्वेदिक क्लिनिक के डॉ अर्चिंत त्रिपाठी से जानें इस माउथ वॉश को बनाने के तरीके के बारे में और इससे माउथ वॉश करने से क्या होता है?

● **नारियल तेल और लौंग में मौजूद गुण**  
नारियल तेल में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी के गुण पाए जाते हैं। औषधीय गुणों से भरपूर लौंग में एंटी-सेप्टिक, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-फंगल, एंटी-इन्फ्लेमेटरी और दर्द निवारक गुण पाए जाते हैं, जिससे मुंह का संक्रमण से बचाव करने और ओरल हेल्थ में सुधार करने में मदद मिलती है।  
● **नारियल और लौंग के तेल के माउथ वॉश के फायदे**  
ओरल हाइजीन में सुधार लाने के लिए लौंग और नारियल के तेल से ऑयल पुलिंग करना फायदेमंद है। इससे मुंह की कई समस्याओं से राहत मिलती है।

दांतों और मसूड़ों को दे मजबूती  
इस माउथ वॉश में मौजूद गुण दांतों और मसूड़ों के लिए फायदेमंद हैं। इसका इस्तेमाल करने से दांतों और मसूड़ों को मजबूती देने में मदद मिलती है। इससे दांतों और

मसूड़ों की ठीक से साफ-सफाई करने और दांतों से प्लाक से राहत देने में मदद मिलती है।

● **दांतों के दर्द से दे राहत**  
लौंग और नारियल तेल के माउथ वॉश में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल के गुण दांतों के दर्द और दांतों के पीलेपन की समस्या और इनसे जुड़ी बीमारियों से बचाव करने में मदद मिलती है।  
● **इंफेक्शन से बचाव करे**  
लौंग और नारियल तेल के माउथ वॉश में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल के गुण पाए जाते हैं। इसका इस्तेमाल करने से मुंह का संक्रमण और इंफेक्शन से बचाव करने में मदद मिलती है। यह

ओरल हेल्थ के लिए फायदेमंद है।  
मुंह की बदबू दूर करे  
लौंग और नारियल के तेल का माउथ वॉश ओरल हेल्थ के लिए फायदेमंद है, इसमें एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-सेप्टिक के गुण पाए जाते हैं। ऐसे में इसका इस्तेमाल करने से मुंह के बैक्टीरिया से बचाव करने और मुंह की बदबू से राहत देने में मदद मिलती है।  
बता दें, यह स्मोकिंग करने वाले लोगों के लिए भी फायदेमंद है। इससे स्मोकिंग के कारण मुंह में होने वाली बदबू से भी राहत देने में मदद मिलती है।

● **मसूड़ों की सूजन कम करे**  
लौंग और नारियल तेल में भरपूर मात्रा में एंटी-इंफ्लेमेटरी के गुण पाए जाते हैं। ऐसे में इससे माउथ वॉश के तौर पर इस्तेमाल करने से मसूड़ों के दर्द और सूजन को कम करने में मदद मिलती है। इससे मसूड़े हेल्दी रहते हैं और इनसे जुड़ी बीमारियों का खतरा भी कम होता है।  
● **कैविटीज से बचाव करे**  
लौंग और नारियल के तेल का माउथ वॉश दांतों की कैविटीज से बचाव करने में सहायक है। बता दें, इसमें अच्छी मात्रा में एंटी-बैक्टीरियल के गुण पाए जाते हैं, जिससे मुंह का संक्रमण से बचाव करने और दांतों में कीड़े लगने वाली समस्या से भी राहत मिलती है। कैसे बनाएं नारियल तेल और लौंग का माउथ वॉश? - इसके लिए 1 पेन में 20 ग्राम नारियल तेल को डालकर गर्म कर लें। अब इसमें 20 ग्राम लौंग को डालकर, इसके काला होने तक गर्म कर लें, इसके ठंडा होने पर इसको छानकर रख लें। अब 1 चम्मच तेल को मुंह में लें और अच्छे से घुमाएं और ऑयल पुलिंग करें। अच्छे रहे इसे गिलगला नहीं हैं, 5 मिनट बाद इसे थुक दें और फिर अच्छे से कुल्ला कर लें।

● **निकर्ष**  
नारियल तेल और लौंग का माउथ वॉश इस्तेमाल करने से मुंह का इंफेक्शन से बचाव करने और इससे जुड़ी समस्याओं से राहत देने में मदद मिलती है।  
ध्यान रहे लौंग या नारियल तेल से किसी भी तरह की एलर्जी होने या इससे कोई समस्या होने पर इसके इस्तेमाल से बचें, साथ ही डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

# प्रदेश के बिजली उपभोक्ताओं के बिल आधार कार्ड से किए जाएंगे लिंक: ऊर्जा मंत्री अनिल विज

'सर्कल कार्यालयों में उपभोक्ताओं की समस्याओं को सुनने के लिए लगाई जाएंगी बिजली अदालतें'

**संजना भारती संवाददाता**  
**चण्डीगढ़।** हरियाणा के ऊर्जा मंत्री अनिल विज ने कहा कि प्रदेश के बिजली उपभोक्ताओं के बिल आधार कार्ड से लिंक किए जाएंगे। साथ ही, उन्होंने उपभोक्ताओं के गलत बिलों को एक महीने में ठीक करने के अधिकारियों को निर्देश भी दिए। श्री विज ने यह जानकारी आज यहाँ ऊर्जा विभाग के अधिकारियों के साथ बैठक में दी। ऊर्जा मंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रत्येक सप्ताह मंगलवार को सुबह 11 बजे से



दोपहर 1 बजे तक सर्कल कार्यालयों में उपभोक्ताओं की समस्याओं को सुनने के लिए बिजली अदालत लगाई जाएंगे। जिसमें उपभोक्ताओं के गलत बिल, रीडिंग, खराब मीटर इत्यादि से संबंधित

समस्याओं का समाधान किया जाएगा। श्री विज ने यह भी निर्देश दिए कि बिजली कार्यालयों में उपभोक्ताओं को अच्छी जन सुविधाएं प्रदान की जाएं। उनके बैठने के लिए बैंच, पीने के लिए



पानी और गर्मी को देखते हुए छाया का प्रबंध भी किया जाए। उन्होंने कहा कि लोगों को बिजली के बिल भरने के लिए विभिन्न माध्यमों से अधिक से अधिक जागरूक किया जाए। ताकि लोग अपना

बिजली का बिल समय पर भरे। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि ऊर्जा विभाग में कोर्ट स्टे वाले केंसों की निगरानी के लिए एक सेल बनाया जाए, जो प्रत्येक केंस को निगरानी रखेगा। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी सब डिवीजन पर बिजली उपकरण जैसे ट्रांसफार्मर, तारें, कंडक्टर, खम्बे आदि की पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होनी चाहिए। इसके साथ ही गाड़ी की व्यवस्था और कर्मचारियों के सेफ्टी किट भी उपलब्ध होनी चाहिए।

## दिल्ली से चंडीगढ़ जाते समय करनाल में 13 देशों के सदस्यीय शिष्टमंडल का किया गया स्वागत



**एसबी विशेष संवाददाता**  
**करनाल।** हरियाणा विधानसभा 16 अप्रैल से पहली बार 13 देशों के 28 सदस्यीय शिष्टमंडल के अध्ययन दौरे की मेजबानी कर रही है। शिष्टमंडल बुधवार को हरियाणा विधानसभा के लिए दिल्ली से चंडीगढ़ जाते समय करनाल में मधुबन के पास एक निजी रेस्त्रां में जलपाव के लिए रुका। यहाँ पहुंचने पर उनका स्वागत किया गया। बता दें कि विधानसभा अध्यक्ष

हरविंद कल्याण व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी हरियाणा विधानसभा में पहुंचने पर शिष्टमंडल से मुलाकात करेंगे। शिष्टमंडल में शामिल सभी प्रतिनिधि विधि निर्माण के विशेषज्ञ हैं और वे विधान प्रारूपण में 36वें अंतरराष्ट्रीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के तहत लोकसभा में प्रशिक्षण के बाद हरियाणा विधानसभा के साथ जोड़ा गया है। लोकसभा ने 16 से 21 अप्रैल तक 6 दिवसीय प्रशिक्षण की

जिम्मेदारी हरियाणा विधानसभा सचिवालय को सौंपी है। शिष्टमंडल में 13 देशों के संसदीय व न्यायिक प्रणाली से जुड़े 28 उच्च अधिकारी शामिल रहेंगे। इनमें कोट, डी-आइवर, इक्वेडोर, ग्वाटेमाला, होंडुरस, मालदीव, मंगोलिया, म्यांमार, नाइजर, नाइजीरिया, श्रीलंका, तंजानिया, जाम्बिया, जिम्बाब्वे शामिल हैं। शिष्टमंडल के साथ लोकसभा के 10 वरिष्ठ अधिकारी भी शामिल होंगे।

## साइबर अपराधों से बचाव उनकी पहचान व साइबर ठगों के तरीकों के बारे में जानकारी देकर जागरूक कर रही पुलिस

**एसबी ब्यूरो प्रमुख/निर्मल कुमार कैथल।** पुलिस प्रवक्ता से प्राप्त जानकारी के अनुसार एसपी राजेश कालिया के कुशल मार्गदर्शन में जिला पुलिस की टीमें जिले में विभिन्न स्थानों पर हेल्पडेस्क लगाकर आमजन को साइबर अपराधों बारे जागरूक कर रही है। इसी कड़ी में बुधवार को एसएचओ थाना साइबर क्राइम पीएसआई शुभांशु की अगुवाई में पुलिस टीम द्वारा कमेटी चौकी, बस अड्डा कैथल, कोर्ट परिसर व सचिवालय में जागरूकता अभियान चलाया गया। टीमों द्वारा लोगों को साइबर अपराधी किस प्रकार से साइबर अटैक करके लोगों को अपना शिकार बनाते हैं तथा उन्हें मानसिक, आर्थिक व सामाजिक नुकसान पहुंचाते हैं के बारे में जानकारी देकर इन अपराधों से कैसे बचाव करें इत्यादि के बारे में बताकर जागरूक किया गया व साइबर अपराध का शिकार होने पर अपना शिकायत तुरन्त साइबर अपराध की हेल्पलाइन नंबर 1930 पर देना सुनिश्चित करने के बारे में भी बताया गया। पुलिस



प्रवक्ता ने बताया कि इस दौरान जानकारी दी गई कि आधुनिकता के युग में आज हर क्षेत्र का डिजिटलीकरण हो गया है। जिसके कारण आम नागरिकों को जहां इस कारण बहुत लाभ हुआ है वहीं अपराधी किसके के लोग इसमें सेंध लगाकर साइबर क्राइम कर आम जनता के साथ रोज नित नए तरीके अपनाकर फ्रॉड कर रहे हैं। इन्हें रोकने के लिए हम सबको मिलकर साईं प्रयास करने होंगे। उन्होंने आमजन से भी अपील की, कि वे किसी भी प्रकार से प्राप्त हुए लिंक को ना खोलें और किसी भी फोन कॉल, संदेश, ईमेल इत्यादि पर दिए

गए प्रलोभन या विश्वास में आकर अपनी कोई भी निजी जानकारी किसी के साथ सांझा ना करें। उन्होंने बताया की आपकी सहायता करने के लिए आपको यदि कोई बैंक, बिजली निगम, टेलीफोन एक्सचेंज, आयरकर या किसी भी विभाग का कर्मचारी बताकर आपसे कोई जानकारी मांगता है तो आप उसे अपनी कोई भी जानकारी ना दें। उन्होंने बताया कि साइबर ठगों के निशाने पर हर वह आदमी है, जो किसी भी डिजिटल माध्यम से जुड़ा है फिर चाहे वह इंटरनेट मोडिया हो या फिर इंटरनेट बैंकिंग।

## जिले को नशा मुक्त बनाने को लेकर अभियान में तेजी लाएं अधिकारी: डीसी प्रीति

'जिले के प्रत्येक गांव को नशा मुक्त बनाना जिला प्रशासन का मिशन'



**एसबी ब्यूरो प्रमुख/निर्मल कुमार कैथल।** डीसी प्रीति ने कहा कि नशा मुक्ति अभियान को प्रभावी तरीके से लागू करना है। जिले को पूरी तरह से नशा मुक्त बनाने के लिए इस अभियान को और तेजी लाने का प्रयास करें। ग्राम स्तर पर सभी पटवारी जागरूकता अभियान आयोजित करें और ग्रामीणों को नशे के कुप्रभावों के प्रति सचेत करें। जिला प्रशासन का मिशन हर गांव को नशा मुक्त बनाना है। जिला औषधि नियंत्रण अधिकारी लगातार दवाओं की दुकानों पर छापे मारे, पुलिस जमीनी स्तर पर नशा बेचने वालों पर कार्रवाई करें, अन्य प्रशासनिक अधिकारी अपने-अपने स्तर पर जागरूकता अभियानों में शामिल होकर लोगों को नशे के प्रति जागरूक करें।

समय-समय पर औचक निरीक्षण करते रहें। लोगों को लगातार बताया जाए कि जिले में कितने नशामुक्ति केंद्र नियमानुसार चल रहे हैं। अवैध नशामुक्ति केंद्रों पर सख्त कार्रवाई की जाए। जिला ड्रग कंट्रोल ऑफिसर को निर्देश दिए कि वे लगातार मेडिकल स्टोर्स का औचक निरीक्षण करते रहें। कहीं पर भी निगमों के विरुद्ध दवाई बेची जा रही है तो उनके खिलाफ कार्रवाई करना सुनिश्चित करें। जिला शिक्षा अधिकारी तथा उच्च शिक्षा अधिकारी को निर्देश दिए कि स्कूल व कॉलेजों में लगातार जागरूकता अभियान चलाते रहें। स्कूलों में नशा मुक्ति को लेकर नोडल अध्यापक बनाए जाएं और उनके फोन नंबर विद्यार्थियों के साथ साझा किए जाएं, ताकि कच्चे नशे से संबंधित कोई भी जानकारी दे सकें। खंड विकास एवं पंचायत अधिकारियों को निर्देश दिए कि जिन भी पंचायतों में अभी तक नशे को लेकर ग्राम सभाएं अभी तक नहीं आयोजित हो पाई हैं, उनमें जल्द से जल्द ग्राम सभाएं करवाएं। सिंचाई विभाग व वन विभाग नहरों व जंगलों में नशीले पौधों को नष्ट करवाएं। नेहरू युवा केंद्र व रेडक्रॉस सोसायटी नशे के खिलाफ

गतिविधियां आयोजित करते रहें और इनमें युवाओं की विशेष रूप से भागीदारी सुनिश्चित की जाए। डीसी ने कहा कि पुलिस उन सभी गांवों पर फोकस करें, जो अभी तक नशामुक्त घोषित नहीं हुए हैं।

एसपी राजेश कालिया ने कहा कि निरीक्षण करे और नशे के खिलाफ लगातार सख्त कार्रवाई की जा रही है। साथ ही गांव को नशा मुक्त बनाने को लेकर भी जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं, जिसके सकारात्मक परिणाम भी मिल रहे हैं। इस मौके पर चर्चित अपराध के मामलों की भी समीक्षा की गई। उन्होंने कहा कि पुलिस कर्मचारी जिले के सभी गांवों को नशामुक्त घोषित करने के लिए समय सीमा तय करें और इस समय सीमा में इन गांवों को नशामुक्त करवाएं।

इस अवसर पर कैथल एसडीएम अजय सिंह, कलायत एसडीएम अजय हुड्डा, गुहला एसडीएम कैप्टन प्रमेश सिंह, जिला परिषद की डिप्टी सीईओ रिता लाटर, डीएसपी ललित, कुलदीप बेनीवाल, गुरविंद सिंह सहित अन्य विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

## कांग्रेस का हर घर झंडा अभियान की रफ्तार हुई तेज : अमिता भूषण



**एसबी ब्यूरो**  
**बेगूसराय नगर।** कांग्रेस का हर घर झंडा अभियान रफ्तार पकड़ रहा है। कांग्रेस के नेता और कार्यकर्ता इस अभियान में जी जान से जुटे नजर आते हैं। बुधवार को बेगूसराय नगर निगम क्षेत्र के अधीन वार्ड 40 और 42 में पूर्व विधायक अमिता भूषण दर्जनों कार्यकर्ताओं के साथ कांग्रेस विचारधारा से जुड़े लोगों के घर पर झंडा लगाती नजर आईं। मोटे तौर पर कांग्रेस जन शीर्ष नेतृत्व के इस अभियान को उत्कृष्ट के रूप में लेते हुए जोशों खरोप के साथ इस कार्यक्रम को अंजाम दे रहे हैं।

श्रीमती भूषण ने कहा कि इस अभियान से हमें जड़ों से जुड़कर पार्टी को मजबूत करने और इस धारा से लोगों को जोड़ने का अवसर मिला है। अभियान के माध्यम से एक तरफ हम युवा पीढ़ी को कांग्रेस की विचारधारा से जोड़ने में सफल हो रहे हैं तो कई ऐसे बुजुर्ग और समर्पित कांग्रेस जनों से मिलने का भी सौभाग्य मिला पा रहा है जो किसी न किसी वजह से आज हमसे दूर नजर आते हैं। हम इस अभियान को कांग्रेस के अभिमान के रूप में ले रहे हैं और हर घर झंडा फहराने को प्रतिबद्ध हैं।

## मेयर ने आमजन की शिकायतें सुन दिए निगम अधिकारियों को त्वरित निवारण के निर्देश

हरियाणा सरकार सबका साथ-सबका विकास के मूलमंत्र के तहत कर रही कार्य-महापौर

**एसबी विशेष संवाददाता/मदन पुरी करनाल।** महापौर रेनु बाला गुप्ता ने रोजाना नगर निगम कार्यालय में आमजन की समस्याओं का निवारण कर रही हैं। बुधवार को भी उन्होंने कार्यालय में आए नागरिकों की समस्याओं को सुना और सम्बंधित अधिकारी व कर्मचारी को बुलाकर उसका तुरंत निवारण करने के निर्देश दिए।



जन सुनवाई के दौरान महापौर के समक्ष सम्पत्ति कर आई.डी. में त्रुटि को दुरुस्त करना, सड़कों के गड्ढे भरना, सीवेज मेनहोल व लाईन की सफाई तथा स्ट्रीट लाइटों को ठीक करने जैसी शिकायतें आईं। उन्होंने एक-एक कर सभी नागरिकों की समस्याओं को सुना और सम्बंधित अधिकारियों को उसका निराकरण करने को कहा।

महापौर ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि उनके पास आमजन की जितनी भी शिकायतें आती हैं, उसका जल्द से जल्द निराकरण करना सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि विकास कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर पूरा करवाया जाए। कोई भी कार्य अधूरा नहीं रहने दिया जाए। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार कि वे कार्यालय में आते समय अपनी

शिकायतें लिखित रूप में लेकर आएँ और अपना मोबाइल नम्बर भी अवश्य लिखें, ताकि कार्य होने की फीडबैक भी ली जा सके। उन्होंने जन सुनवाई के दौरान कहा कि हरियाणा सरकार का लक्ष्य हर वर्ग के हित, प्रदेश की सुशहाली एवं समृद्धि पर केन्द्रित हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार सबका साथ-सबका विकास के मूलमंत्र के तहत नागरिकों की सुविधाओं हेतु पूरे प्रदेश में सामान रूप से विकास कार्य करवा रही है, ताकि लोगों को बेहतर से बेहतर सुविधाएं मुहैया करवाई जा सकें।

## गांव नीमवाला में पीने के पानी की भारी किल्लत

## ग्रामीणों ने मुख्यमंत्री हरियाणा से पीने के पानी की समस्या के समाधान की अपील की

**एसबी ब्यूरो प्रमुख/निर्मल कुमार राजौद।** राजौद के निकटवर्ती गांव नीमवाला में पीने के पानी की भारी किल्लत चल रही है। पिछले लगभग पांच दिन से पानी की सप्लाई अस्त व्यस्त चल रही है। इस गांव में पानी सप्लाई गांव नरवल से की जाती है। लेकिन गांव नीमवाला की और पानी की सप्लाई करने वाली 'वाल' खराब हो गई है। जिस कारण से पानी की सप्लाई बाधित हो गई है।



गांव नीमवाला में समर्सिबल बोरेवेल का पानी खारा होने के कारण पीने योग्य नहीं है। ग्रामीणों ने बताया कि जन स्वास्थ्य विभाग का इंतजार करते हुए थक चुके हैं। लेकिन उनकी पीने के पानी की समस्या का समाधान नहीं हुआ है। ग्रामीण नरेश कुमार, सुरेश कुमार, शिव कुमार, विदु, सोमदत्त, शमशेर ने कहा कि गर्मी के मौसम में पीने के पानी की जरूरत ज्यादा होती है। लेकिन गांव में पीने के पानी की सप्लाई पांच दिन से बाधित है। वे पानी दूरदराज से ट्रैक्टर, बुगी या घड़े सिर पर रखकर इकट्ठा करते हैं। फिर भी उन्हें पर्याप्त पानी नहीं मिल पा रहा।

पेशानी बताते हुए ग्रामीणों ने कहा कि सुबह से लेकर शाम तक दैनिक जीवन में पानी के बिना जीवन की

कल्पना भी नहीं की जा सकती। रसोई से लेकर रोजमर्रा के कामों में पानी की समस्या बनी हुई है। पीने के पानी की समस्या को लेकर गांव में सरकार व विभाग के प्रति भारी नाराजगी है। ग्रामीणों ने सरकार व विभाग से अनुरोध किया है कि उनकी पीने के पानी की समस्या का समाधान शीघ्र करें। ग्रामीणों ने पीने के पानी की आ रही समस्या की शिकायत टोल फ्री नंबर 18001805678 पर की है। इसके साथ ग्रामीणों ने मुख्यमंत्री हरियाणा, जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग हरियाणा के

मंत्रों को पीने के पानी की आ रही समस्या के समाधान का अनुरोध किया है।

जन स्वास्थ्य विभाग जेई राहुल केरो के स्थानांतरण के बाद उनके स्थान पर नियुक्त जेई अमित कुमार से बात की गई तो उन्होंने कहा कि कल बीरवार, 17 अप्रैल को समस्या का समाधान कर पानी की आपूर्ति शुरू कर दी जाएगी।

विभाग के एसडीओ गोपाल वैद्य से बात की गई तो उन्होंने कहा कि जेई को निर्देश देकर गांव नीमवाला की पीने के पानी की सामुहिक समस्या का समाधान करवाया जाएगा।

## पूर्व मंत्री आबिद रजा और चेयरमैन फात्मा रजा ने निभाया वादा

54 आउटसोर्सिंग कर्मचारियों को मिला 8 वर्षों से लंबित बकाया भुगतान



**एसबी ब्यूरो प्रमुख इंतजार हुसैन बदायूं।** नगर पालिका परिषद में आज का दिन ऐतिहासिक साबित हुआ। एक ऐसा दिन, जब वर्षों से अनदेखी और उपेक्षा का शिकार रहे आउटसोर्सिंग कर्मचारी अपने अधिकार को पाकर भावुक हो उठे। उनके चेहरे पर मुस्कान थी, आंखों में सुकून और दिल में उस नेतृत्व के प्रति आभार, जिसने केवल वादा नहीं किया, बल्कि उसे पूरा कर दिखाया।

यह वादा था समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय सचिव और पूर्व मंत्री आबिद रजा का, जिन्होंने वर्ष 2023 में नगर पालिका के दौरान जनसभा में स्पष्ट शब्दों में कहा था-"अगर मेरी पत्नी फात्मा रजा चेयरमैन बनीं, तो नगर पालिका के आउटसोर्सिंग कर्मचारियों को उनका वर्षों पुराना बकाया जरूर दिलाया जाएगा।"

आज, करीब 33 लाख रुपये की राशि 54 कर्मचारियों को मिल चुकी है, और वह वादा अब इतिहास के पन्नों में एक मिसाल बन चुका है।

नगर पालिका परिषद में तैनात आउटसोर्सिंग कर्मचारी, जिनमें नलकूप चालक, बेलदार, इलेक्ट्रिशियन और सफाई से जुड़े कई कर्मचारी शामिल हैं, विगत आठ वर्षों से अपनी मेहनत की कमाई के लिए दर-दर की ठोकरें खा रहे थे। उन्होंने न जाने कितने अधिकारियों और जनप्रतिनिधियों से गुहार लगाई, ज़ापन सौंप, प्रदर्शन किए, लेकिन कोई

सुनवाई नहीं हुई। बकाया वेतन को लेकर उनका धैर्य टूटने लगा था, लेकिन चुनावी माहौल में जब आबिद रजा ने खुले मंच से यह वचन दिया कि 'हम कर्मचारियों की लड़ाई लड़ेंगे और उनका हक दिलाकर रहेंगे,' तो उन्हें उम्मीद की एक नई किरण नजर आई।

चुनाव जीतते ही शुरू हुए प्रयास: चुनाव में जीत के बाद चेयरमैन बनीं फात्मा रजा ने अपने पहले कार्यों में से एक के रूप में इस मुद्दे को प्राथमिकता दी। उन्होंने ना सिर्फ फाइलें खंगालनी शुरू कीं, बल्कि भुगतान की कानूनी और वित्तीय प्रक्रिया को भी गति दी। हालांकि, नगर पालिका की आर्थिक स्थिति बेहद दर्जे पर थी। बजट सीमित था और अन्य चेयरमैन बनीं, तो नगर पालिका के आउटसोर्सिंग कर्मचारियों को उनका वर्षों पुराना बकाया जरूर दिलाया जाएगा।"

महीनों की मेहनत के बाद फात्मा रजा ने दिखाया: चेयरमैन फात्मा रजा के लिए यह एक आसान लड़ाई नहीं थी। भुगतान प्रक्रिया में वित्तीय अनुमोदन से लेकर लेखा परीक्षण तक कई स्तर की जटिलताएं थीं। लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। हर स्तर पर उनकी सक्रिय ज़ापन सौंप, प्रदर्शन किए, लेकिन कोई

हक मिलने में कोई अड़चन न आए। महीनों की मेहनत के बाद फात्मा रजा ने दिखाया: चेयरमैन फात्मा रजा के लिए यह एक आसान लड़ाई नहीं थी। भुगतान प्रक्रिया में वित्तीय अनुमोदन से लेकर लेखा परीक्षण तक कई स्तर की जटिलताएं थीं। लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। हर स्तर पर उनकी सक्रिय ज़ापन सौंप, प्रदर्शन किए, लेकिन कोई

हक मिलने में कोई अड़चन न आए। महीनों की मेहनत के बाद फात्मा रजा ने दिखाया: चेयरमैन फात्मा रजा के लिए यह एक आसान लड़ाई नहीं थी। भुगतान प्रक्रिया में वित्तीय अनुमोदन से लेकर लेखा परीक्षण तक कई स्तर की जटिलताएं थीं। लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। हर स्तर पर उनकी सक्रिय ज़ापन सौंप, प्रदर्शन किए, लेकिन कोई