

प्रयागराज में कॉन्स्टेबल ने 10 सेकंड में बचाई जान

प्रयागराज। प्रयागराज में चलती ट्रेन पर चढ़ने की कोशिश में महिला और युवक का पैर फिसल गया। दोनों ट्रेन और प्लेटफार्म के बीच फंस गए। उन्हें देखकर प्लेटफार्म पर मौजूद यात्री चीखने—चिल्लाने लगे। तभी आरपीएफ जवान की उन पर नजर पड़ी। 10 सेकंड के अंदर जवान ने महिला और युवक को खींचकर उनकी जान बचाली। पूरी घटना प्लेटफार्म पर लगे सीसीटीवी में केव हुई है। 31 मई दोपहर 3:51 बजे हुई इस घटना का वीडियो अब सामने आया है।

आरपीएफ जवान की मदद के लिए यात्री भी दौड़े

रेलवे सुरक्षा बल के कॉन्स्टेबल मान सिंह प्रयागराज जंक्शन पर छट्टी पर तैनात थे। प्रयागराज—मियांगी कालिंदी एक्सप्रेस (गाडी संख्या 14117) 15:50 बजे प्रयागराज जंक्शन के प्लेटफार्म नंबर-6 से रवाना होने लगी।

इस दौरान कुछ यात्री चलती गाड़ी में चढ़ने की कोशिश करने गए। ट्रेन में चढ़ने के लिए एक महिला और युवक भी दरवाजे का हैंडल पकड़कर लटक गए। तभी उनका पैर फिसल गया। दोनों ट्रेन और प्लेटफार्म के बीच फंस गए। उस समय आरपीएफ जवान मान सिंह वही खड़े थे।

घटना दोपहर 3:51.03 बजे की है। लोगों का शोर सुनकर मान सिंह दौड़े। उन्होंने पहले ट्रेन और प्लेटफार्म के बीच फंसे युवक को खींचा। इस बीच यात्री भी दोनों को बचाने के लिए आगे बढ़े। कॉन्स्टेबल ने 10 सेकंड के अंदर 3:51.13 बजे यात्रियों की मदद से महिला को खींचकर बचा लिया। इसी दौरान किसी यात्री ने चेन पॉलिंग कर गाड़ी को रोक दिया। महिला यात्री प्रयागराज से कन्नौज जा रही थी। दोनों यात्रियों को हल्की चोट आई है।

प्रयागराज में कांग्रेस से उज्जवल रमण सिंह जीते

60 हजार वोटों से भाजपा प्रत्याशी नीरज त्रिपाठी को हराया

प्रयागराज। प्रयागराज के मुंडेरा सब्जी मंडी में बोटों की काउंटिंग के बाद लोकसभा चुनाव में जीत और हार का ग्राफ अब साफ दिखाई देने

क्या जीत में, किंचित नहीं भयभीत में, संघर्ष पथ पर जो मिले यह भी सही... वह भी सही। इलाहाबाद में 27 राउंड की गिनती

गिनती के लिए टेबल पर चार प्रत्याशियों की तैनाती ही है। सबसे पहले पोस्टर—बैलैट पर पड़े मतों की गणना की शुरू की जाएगी। विधानसभावार अलग—अलग चारों में मतगणना होगी।

श्री लेयर में मतगणना स्थल की सुरक्षा

मतगणना स्थल पर श्री लेयर की सुरक्षा को चक्रवृहि को इनर काडर, मिडिल काडर और आउटर काडर में बांट दिया गया है। इनर काडर में पैरामिलिट्री फोर्स रही। मिडिल काडर में पीएसी फोर्स रही। इनर सर्किल में सिर्फ प्रत्याशी और उनके इलेक्शन एंजेंट ही जा सकेंगे। मतगणना कार्यक्रमों के अलावा मतगणना ऊँचाई में लगे अधिकारी भी यहां जा सकेंगे। इसके अलावा इनर सर्किल में बाकी किसी को जाने की अनुमति नहीं होगी।

प्रत्याशी और इलेक्शन एंजेंट्स को ही मिलेगी एंट्री।

मतगणना स्थल पर सुरक्षा के बहद कड़े बैदोबस्त किए गए हैं। मतगणना के इनर सर्किल में सिर्फ प्रत्याशी और उनके इलेक्शन एंजेंट ही जा सकेंगे। मतगणना कार्यक्रमों के अलावा मतगणना ऊँचाई में लगे अधिकारी भी यहां जा सकेंगे। इसके अलावा इनर सर्किल में बाकी किसी को जाने की अनुमति नहीं होगी।

विजय जुलूस निकालने पर होगी।

जीतने वाला प्रत्याशी और उसके समर्थकों के विजय जुलूस निकालने पर प्रतिवंध होगा।

मतगणना स्थल के आसपास एसएस और जिला पुलिस की ओर सिर्फ प्रबंधन कर रहे हैं।

ये चीजें मतगणना स्थल पर नहीं ले जा सकेंगे।

मतगणना केंद्र के अंदर जाने

वालों की बाकायदा चेकिंग की जाएगी। अंदर मोबाइल ले जाए तो उसे प्रतिवंधित रहेगा। यदि कोई मोबाइल ले कर आएगा तो उसे मतगणना स्थल के बाहर ही रखना होगा। इसी तरह हथियार, जलनशील पदार्थ ले जाना भी प्रतिवंधित रहेगा।

प्रत्याशी और इलेक्शन एंजेंट्स को ही मिलेगी एंट्री।

मतगणना स्थल पर सुरक्षा के बहद कड़े बैदोबस्त किए गए हैं। मतगणना के इनर सर्किल में सिर्फ प्रत्याशी और उनके इलेक्शन एंजेंट ही जा सकेंगे। मतगणना कार्यक्रमों के अलावा मतगणना ऊँचाई में लगे अधिकारी भी यहां जा सकेंगे। इसके अलावा इनर सर्किल में बाकी किसी को जाने की अनुमति नहीं होगी।

विजय जुलूस निकालने पर होगी।

जीतने वाला प्रत्याशी और उसके समर्थकों के विजय जुलूस निकालने पर प्रतिवंध होगा।

मतगणना स्थल के आसपास एसएस और जिला पुलिस की ओर सिर्फ प्रबंधन कर रहे हैं।

ये चीजें मतगणना स्थल पर नहीं ले जा सकेंगे।

मतगणना केंद्र के अंदर जाने

सपा को मतगणना में बेमानी का शक, आंदोलन को चेताया

प्रयागराज। प्रयागराज में इलाहाबाद संसदीय सीट और फूलपुर सीट पर मतगणना की तैयारियों के बीच सपा नेताओं को बेमानी कराए जाने का शक है। सपा नेताओं ने प्रेस कांफ्रेंस कर इसकी आशंका जारी किया। कहा प्रशासन की मदद से भाजपा निनती प्रभावित करेगी। सपा नेताओं ने एक तरह से चेताया कि वह लोकतंत्र बचाने के लिए हर कदम उठाएंगे। यहां तक की आंदोलन के चेतावनी भी दी। प्रेस वार्ता में भाजपा की नीयत पर सवाल उड़ा करते हुए, एलोकन और संविधान के अंदर वाली भी दी।

गान की मर्यादा के लिए चौथे स्तम्भ मीडिया जगत की मदद में आगे रहने की अपील की। समाजवादी पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष श्यामलाल पाल के निर्देश पर स्थानीय सपा नेताओं ने प्रतकार वाला करके पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव द्वारा सोशल मीडिया पर जारी बयान और आशंका का हवाला दिया। कहा कि मीडिया का एक वर्ग एग्रिट पोल के बहाने देश की जनता को गुमराह कर रहा है। सपा ने आरोप लगाया कि ऐसा भाजपा के इशार पर किया जा रहा है। जबकि जमीनी हकीकत का बहार दिया। कहा कि मीडिया का एक वर्ग एग्रिट पोल के बहाने देश की जनता को गुमराह कर रहा है।

भाजपाई उत्साहित, सपा-कांग्रेसी अंग्रेसिव

प्रयागराज। तमाम आशंकाओं के बीच प्रयागराज में मतदान सातिपूर्ण तरीके से निपट गया। अब मतदान शातिपूर्ण तरीके से निपट गया।

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर उनका अलग नजरिया है। बैलैट पेपर की गणना पहले कराए जाने की मांग की गई। सपा नेताओं ने कहा है कि जनपद के सभी 12 विधानसभाओं में गठबंधन के सक्रिय और जागरूक कार्यकर्त्ता जिसमें अधिकारी, शिक्षक एवं सेवानिवृत्त सैनिक आदि मूल हैं, मतगणना आभिकर्ता के रूप में हर सीट पर तैनात रहेंगे। जिलाधिकारी अनिल यादव, पूर्णलाल नियाश, महानगर अध्यक्ष सेयद इपतेखार हुसैन, एमएलसी डॉ. मानसिंह यादव, हाकिम लाल बिन्द, सीदीप पटेल, गीता शास्त्री, मुजतबा सिंहीकी, सीदीप यादव आदि ने अपनी बात रखी।

भाजपाई उत्साहित, सपा-कांग्रेसी अंग्रेसिव

प्रयागराज। तमाम आशंकाओं के बीच प्रयागराज में मतदान

गर्मी से मौतें, प्रयागराज में 5 दिन में पहुंचे 93 शव, कानपुर में जगह

कानपुर 500 मीटर के एरिया में बदबू की वजह से लोग आपस में बात तक नहीं कर सके।

कानपुर—5 दिन में 58 शव, पोस्टमॉर्टम हाउस पहुंचे।

प्रयागराज—5 दिन में 93 शव, पोस्टमॉर्टम हाउस पहुंचे।

कानपुर—5 दिन में 58 शव पहुंचे।

प्रयागराज—5 दिन में 93 शव पहुंचे।

कानपुर—5 दिन में 58 शव पहुंचे।

प्रयागराज—5 दिन में 93 शव पहुंचे।

कानपुर—5 दिन में 58 शव पहुंचे।

प्रयागराज—5 दिन में 93 शव पहुंचे।

कानपुर—5 दिन में 58 शव पहुंचे।

प्रयागराज—5 दिन में 93 शव पहुंचे।

कानपुर—5 दिन में 58 शव पहुंचे।

प्रयागराज—5 दिन में 93 शव पहुंचे।

कानपुर—5 दिन में 58 शव पहुंचे।

प्रयागराज—5 दिन में 93 शव पहुंचे।

कानपुर—5 दिन में 58 शव पहुंचे।

प्रयागराज—5 दिन में 93 शव पहुंचे।

कानपुर—5 दिन में 58 शव पहुंचे।

प्रयागराज—5 दिन में 93 शव पहुंचे।

कानपुर—5 दिन में 58 शव पहुंचे।

प्रयागराज—5 दिन में 93 शव पहुंचे।

कानपुर—5 दिन में 58 शव पहुंचे।

प्रयागराज—5 दिन म

सम्पादकीय.....

स्वास्थ्य बीमा में राहत

भारतीय बीमा नियामक और विकास प्राधिकरण यानी आईआरडीएआई ने कैशलेस स्वास्थ्य दावों के निपटान के लिये तीन घंटे की सीमा को अनिवार्य करके स्वास्थ्य बीमा परिदृश्य को सुचारू बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाया है। निश्चित रूप से इस महत्वपूर्ण निर्देश का उद्देश्य देश में स्वास्थ्य बीमा सेवाओं की दक्षता को बढ़ाना और उपभोक्ताओं के महत्व को प्राथमिकता देना है। इसके अंतर्गत बीमाकर्ताओं को एक घंटे के भीतर कैशलेस दावों पर निर्णय लेने और आवेदन के तीन घंटों के भीतर दावों के निपटान संबंधी निर्णय से नियामक प्राधिकरण ने बीमा क्षेत्र में विश्वसनीयता व जवाबदेही सुनिश्चित करने का सार्थक प्रयास किया है। निश्चित रूप से बीमा दावों के लिये उपभोक्ताओं को भागादौड़ी व परेशानियों का सामना करना पड़ता रहा है। बीमा राशि के भुगतान की लंबी प्रक्रिया मरीज व उसके परिजनों के लिये अकसर आर्थिक तनाव की वजह बनती है। समय पर बीमा राशि न मिलने से तीमारदारों को तुरंत पैसे की आपातकालीन व्यवस्था करनी पड़ती है। दरअसल, कैशलेस दावों में विलंब की वजह से अतिरिक्त शुल्क चुकाने, लंबे समय तक अस्पताल में रहने तथा इलाज में बाधा जैसी समस्याएं आती हैं। जिससे मरीजों का तनाव भी बढ़ता है। इस समस्या को दर करने के लिये बीमाकर्ताओं

द्वारा पेश की जाने वाली सुविधाओं को व्यावहारिक बनाने का प्रयास भी किया गया है। निश्चित रूप से आईआरडीएआई के इन सुधारों से ग्राहकों का विश्वास बीमा व्यवस्था पर बढ़ेगा। साथ ही देश में बीमा की पहुंच को विस्तार मिलेगा। दरअसल, बीमा राशि के भुगतान की जटिलताओं के चलते देश में स्वास्थ्य बीमा का कवरेज क्षेत्र अपेक्षाकृत कम है। वहीं दूसरी ओर आबादी का एक बड़ा हिस्सा सरकारी योजनाओं पर निर्भर है। आईआरडीएआई ने दावा प्रक्रिया को व्यवस्थित करके तथा दावा मुक्त वर्षों के लिये प्रीमियम राशि पर छूट का सुझाव देकर उपभोक्ताओं के हितों की रक्षा करने का प्रयास किया है। साथ ही बीमा कंपनियों को निर्देश दिये गए हैं कि वे 31 जुलाई तक अपने बीमा योजनाओं के परिचालन को नये दिशा-निर्देशों के अनुरूप सुनिश्चित करें। निस्संदेह इन प्रयासों से जहां स्वास्थ्य बीमा सेवा की गुणवत्ता में सुधार होगा, वहीं बीमा कवरेज का दायरा भी बढ़ेगा। कैशलेस क्लेम की निर्धारित समय सीमा में मंजूरी से उपभोक्ताओं को सुविधा हो सकेगी। इंश्योरेंस रेगुलेटर के निर्देश के बावजूद अब यदि अस्पताल से मरीज के डिस्चार्ज ऑफराइजेशन से जुड़े मामले का निस्तारण यदि तीन घंटे में नहीं होता है तो देरी होने की वजह से जो अस्पताल का बिल बढ़ेगा, उस अतिरिक्त राशि का भुगतान बीमा कंपनी को करना होगा। इसके अलावा बीमा धारक को मिलने वाली सेवा की गुणवत्ता में सुधार के कई उपाय भी किए गए हैं। मसलन बीमाधारक की उपचार के दौरान मौत होने की स्थिति में दावे का निस्तारण तत्काल करने को कहा गया है ताकि पार्थिव देह को अस्पताल से बाहर ले जाने में विलंब न हो। कुल मिलाकर इस दिशा में एक संवेदनशील पहल हुई। साथ ही बीमा कंपनियों के सौ फीसदी कैशलेस क्लेम का निपटारा किया जाना भी महत्वपूर्ण कदम है।

इस चुनाव के दो खलनायक, गोदी मीडिया और चुनाव आयोग

शकील अख्तर

चार जून को देखा जाएगा। विपक्ष ने यह चुनाव बहुत अलड़ा है। जनता के मुद्दे उठाए। जनता को भरोसा दिया कि : के बाद वह उनकी सुनेगा। अपने मन की बात नहीं करें। जनता ने भी इस बार विपक्ष को खूब सुना। माहौल वह बिल्कुल नहीं है जो एकिजट पोल बता रहा है। सारी जिम्मेदारी चुनाव आयोग पर जिलों के चुनाव अधिकारियों पर है कि वह ईमानदारी, निष्पक्षता और बिना किसी डर के काम करें। जनता से पंगा अच्छी बात नहीं है। क्या गोदी मीडिया के एकिजट तक सही साबित होंगे? हो सकते हैं, अगर चुनाव मशीनरी उससे नियंत्रित हुई हो! जमीन पर तो कहीं मोदी के जीतने के संकेत नहीं हर जगह बेरोजगारी, महंगाई, अग्निवीर में युवाओं की जवाबदी होने की चिंता और संविधान बचाने की बातें थीं। हिन्दू-मुसलमान मोदी ने किया, मंदिर—मस्जिद लाए, मंगल और भैंस तक छीनने की बात ले आए उसका तो जमीन पर तक असर दिखा नहीं। अपने काम की बात उन्होंने की नहीं। कांगड़ा ने यह किया कांग्रेस ने यह नहीं किया ही बोलते रहे। दस रुपयों में आपने क्या किया इसके बारे में एक भी शब्द नहीं। बेरोजगारी, महंगाई शब्द ही एक बार भी मुंह से नहीं निकला। फिर ये : 400 तक के आंकड़े कैसे? कोई एक आदमी ऐसा मिलता जो बताता हो कि एकिजट पोल वाले उसके पास आए थे? ये पोल किसका? रविवार सुबह के अखबार देखें। कुछ संयोग

लगे। लिखा अनुमान हैं ये। पहले की तरह दावा नहीं लिखा जाहिर है अखबारों के पास भी माहौल समझने का कुछ विवेक न उसके संवाददाता भी जगह—जगह घूमे हैं। जिला स्तर पर अब ब्लाक तक अभी भी अखबारों के संपर्क हैं। उनके संवाददाता ने यह अलग बात है कि उनकी खबरें पूरी तरह अब नहीं छपते हैं। मगर संपादक और दूसरे वरिष्ठ पत्रकारों के आंखों के सामने गुजरती हैं। एक उदाहरण देते हैं। ग्वालियर में एक अखबार हुआ करता था— स्वदेश। अभी भी है। 45 साल पहले वह ग्वालियर शहर और पूरे संभाग का प्रमुख अखबार हुआ करता था। संघ अखबार था। स्टाफ भी सारा संघ का ही होता था। जिला अधिकारी तक सारे संवाददाता भी प्रचारक या संघ के आदमी हैं थे। लेकिन जब भी चुनाव आते थे। खबरें विश्लेषण तो तभी आजपा, जनसंघ के हिसाब से करता था। मगर मालूम उसे रहा होता था। बड़ा अखबार होने की वजह से हर वर्ग के लोगों संपर्क में रहता था। तो करना कुछ भी पड़ता हो मगर जानता रहा कि चल क्या रहा है। जनता क्या सोच रही है। चुनावों के बाद में जो दूसरे अखबार समझते थे उनकी सूचनाएं होती थीं। वह उसकी होती थी। संवाददाता संघ का होता था खबर उसके एंगेजमेंट से लिखता था। मगर संपादक को बता देता था कि क्षेत्र की सभी तस्वीर क्या है। ऐसा आज भी है। अखबारों को मालूम है। जमीन पर क्या हुआ। इसलिए उन्होंने उछल कर नहीं दबा दिया। एकिजट पोल पर लिखा। और अखबार क्या खुद एकिजट पर

अब नतीजों का इंतजार

लोकसभा चुनाव के सातवें व अंतिम चरण का मतदान शनिवार को सम्पन्न हो जाने के बाद विभिन्न न्यूज चौनलों एवं सर्वे एजेंसियों ने उसी शाम 6.30 बजे के बाद से अपने एक्जिट पोल्स दिखला दिये हैं और अपने—अपने अनुमानों के अनुसार सत्तारुद्ध भारतीय जनता पार्टी प्रणीत नेशनल डेमोक्रेटिक एलाइंस को यानी एनडीए अथवा उसके स्थिलाफ कांग्रेस के नेतृत्व में लाम्बन्द हुए इंडिया को जीतता हुआ बतला रहे हैं। भाजपा के स्टार प्रचारक नरेन्द्र मोदी के बहुप्रचारित खुद की पार्टी के बल पर 370 और एनडीए के बूते 400 पार के नारे की तो बात अब हो नहीं रही है लेकिन ट्रेंड यह दिख रहा है कि सत्ता के नजदीक माना जाने वाला मुख्यमारा का मीडिया एनडीए को तथा स्वतंत्र व डिजिटल मीडिया, जिनमें ज्यादातर यूट्यूबर हैं—इंडिया की जीत का अनुमान जाहिर कर रहे हैं। जो भी हो, मंगलवार को स्थिति साफ हो जायेगी जब परिणाम सामने आ जायेंगे। यह चुनाव जिस तरीके से लड़ा गया है, वह कई सवालों खड़े करता है। पहला तो यहीं कि केंद्रीय निर्वाचन आयोग, जिस पर निष्पक्षतापूर्वक व भयरहित वातावरण में चुनाव कराने की

जिम्मेदारी थी, वह ऐसा करने में पूरी तरह से नाकाम रहा है। जिस दिन से इसकी घोषणा हुई थी, तभी से उसने अपनी आंखें, कानों और मुँह को बन्द कर रखा है। गहन संदेहों के धेरे में आई हुई इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीनों के जरिये ही चुनाव कराने पर सरकार के इशारे पर आमादा निर्वाचन आयोग 2019 के चुनाव के समय से ही सरकार के पक्ष में खड़ा दिखा था। उसने अपना वही रवैया इस बार भी बनाये रखा। इवीएम के साथ ही इलेक्ट्रोल बॉन्ड्स के कारण विपक्षी आलोचना के केन्द्र में रही भाजपा सरकार पर यह भी आरोप लगा कि उसने अपनी जांच एजेंसियों के जरिये खूब चुनावी चंदा बटोरा है और उसके बल पर वह न केवल चुनाव लड़ रही है बल्कि उसने कथित ऑपरेशन लोटसट के माध्यम से विरेधी दलों को कमजोर किया, उसकी राज्य सरकारें गिराई और एक तरह से संघवाद को कुचल दिया है। इसके अलावा भाजपा ने कई प्रकार से आचार संहिता का उल्लंघन किया जिसमें निर्वाचन आयोग ने भरपूर साथ दिया। मोदी के चुनावी भाषणों में आचार संहिता के किसी भी नियम का ख्याल नहीं रखा गया। उन्होंने अलग—अलग सन्दर्भों में खूब हिन्दू—मुसलमान किया,

अन्य विरोधी दलों के खिलाफ आधारहीन व टिप्पणियां कीं। पहले इंडिया गठबन्धन को एक शब्दों से सम्बोधित करने का ग्रेस के घोषणापत्र में भारत लीग की छायाट था उलजुलूल आरोप जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार की देते हुए उन्होंने यह ग्रेस की सरकार बनी रही के मंगलसूत्र छीनकर वालों को दे दी। फ्रेन्ट मुस्लिमों की ओर से इंडिया सरकार द्वारा लोगों के घरों का न लेने और सबकी नीनी काट देने का डर या। पूर्व प्रधानमंत्री सेह के एक भाषण को उत्तर करते हुए मोदी ने कि यूपी सरकार का कि देश के संसाधनों हक मुस्लिमों का है। दौरान भविष्य में भारत बनाने की तो रहे परन्तु वे अपने 10 वर्षकाल के दौरान क्या न सके, इस बाबत रखी। मोदी व भाजपा के कई नेताओं को किया। ओडिशा के मुख्यमंत्री नवीन के बारे में अभद्र बातें कहीं। हालांकि इनमें उनकी कुछ टिप्पणियां ऐसी थीं कि स्वयं मोदी ही हास्य के पात्र बन गये। भारत के इतिहास में यह पहला चुनाव है जिनमें कई घटनाएं पहली बार हुईं। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) द्वारा झारखण्ड के पूर्व मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन और दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को गिरफ्तार किया गया। इसका मकसद दोनों को चुनाव प्रचार से रोकना था। हेमंत तो मुख्यमंत्री पद से इस्तीफा देकर जेल गये पर केजरीवाल ने पद नहीं छोड़ा। इतना ही नहीं, उन्होंने जमानत पाकर करीब दो हफ्ते जमकर प्रचार किया और अब फिर रविवार को उन्होंने जेल जाने के लिए समर्पण कर दिया। यह कदम भाजपा के लिये आन्धारी साबित होता दिख रहा है क्योंकि इससे इंडिया और भी मजबूत बन गया तथा दोनों राज्यों में सहानुभूति लहर चल पड़ी। अन्य मामलों की तरह ही निर्वाचन आयोग इस मामले पर भी मौन बना रहा। शनिवार को कांग्रेस के जयराम रमेश ने यह कहकर सनसनी फैलाई कि केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह कलेक्टरों को व्यक्तिगत रूप से फोन कर दमका रहे हैं। ये वही शाह हैं जिनका दावा है कि पांचवें चरण के बाद ही एनडीए को 300 से

कहीं। हालांकि इनमें उनकी कुछ टिप्पणियाँ ऐसी थीं कि स्वयं मोदी ही हास्य के पात्र बन गये। भारत के इतिहास में यह पहला चुनाव है जिनमें कई घटनाएं पहली बार हुई। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) द्वारा झारखंड के पूर्व मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन और दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को गिरफ्तार किया गया। इसका मकसद दोनों को चुनाव प्रचार से रोकना था। हेमंत तो मुख्यमंत्री पद से इस्तीफा देकर जेल गये पर केजरीवाल ने पद नहीं छोड़ा। इतना ही नहीं, उन्होंने जमानत पाकर करीब दो हफ्ते जमकर प्रचार किया और अब फिर रविवार को उन्होंने जेल जाने के लिए समर्पण कर दिया। यह कदम भाजपा के लिये आत्मघाती सावित होता दिख रहा है क्योंकि इससे इंडिया और भी मजबूत बन गया तथा दोनों राज्यों में सहानुभूति लहर चल पड़ी। अन्य मामलों की तरह ही निर्वाचन आयोग इस मामले पर भी मौन बना रहा। शनिवार को कांग्रेस के जयराम रमेश ने यह कहकर सनसनी फैलाई कि केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह कलेक्टरों को व्यक्तिगत रूप से फोन कर द्या सका रहे हैं। ये वही शाह हैं जिनका दावा है कि पांचवें चरण के बाद ही एनडीए को 300 से 310 सीटें मिल चुकी हैं। यानी वह सत्ता बनाने की स्थिति में आ गया है। ऐसा है तो शाह के लिये क्या जरूरत है कि वे कलेक्टरों को धमकियां दें? यह इस बात की ओर स्पष्ट संकेत है कि शाह जो कह रहे हैं वैसा कुछ है नहीं। यानी एनडीए सरकार बनाने की स्थिति में नहीं आया है। जिस प्रकार मोदी 2019 के चुनाव प्रचार के दौरान अपने निर्वाचन क्षेत्र में मतदान के पहले एक गुफा में ध्यान लगाने वाले गये थे और उन्होंने इसका लगातार प्रसारण कराया, वैसा ही उन्होंने इस बार भी किया। अबकी उन्होंने कन्याकुमारी के प्रसिद्ध स्वामी विवेकानंद स्मारक मेंध्यान लगाया और अनेक कैमरों द्वारा वीडियो बनवा कर उसका लगातार प्रसारण कराया। यह भी आचार संहिता का उल्लंघन था। इसके विपरीत कांग्रेस व इंडिया गठबन्धन ने मजबूती से मिलकर चुनाव लड़ा। जन सरोकार के मुद्दों को अपने विमर्श का हिस्सा बनाये रखा तथा इस चुनाव को लोकतंत्र व संविधान की लडाई में बदल दिया। अब देखना होगा कि चार जून को आने वाले नेताजों में लोकतंत्र व संविधान की रक्षा की गुंजाइश कितनी बचती है और तानाशाही की आशंकाएं खत्म होती हैं या नहीं।

चाबहार बंदरगाह भारत, ईरान और अफगानिस्तान के लिए एक रणनीतिक ज़रूरत

गिरीश लिंगना

भारत आज ईरान में लंबे समय से लंबित चाबहार बंदरगाह परियोजना को पुनर्जीवित करने के लिए काम कर रहा है। 13 मई को, इंडिया पोर्ट्स ग्लोबल लिमिटेड (आईपीजीएल) और ईरान के बंदरगाह और समुद्री संगठन ने 10 साल के समझौते पर हस्ताक्षर किये। यह सौदा भारत को चाबहार बंदरगाह को विकसित करने और संचालित करने की अनुमति देता है। आईपीजीएल लगभग 120 मिलियन डॉलर का निवेश करेगा, जिसमें अतिरिक्त 250 मिलियन डॉलर का वित्तोपेण होगा, जिससे अनुबंध का कुल मूल्य 370 मिलियन डॉलर हो जायेगा। भारत, अफगानिस्तान और ईरान को जोड़ने वाला परिवहन और पारगमन मार्ग बनाने के लिए चाबहार समझौता मूलरूप से मई 2016 में हुआ था। इस समझौते का उद्देश्य भारत, अफगानिस्तान और ईरान के बीच माल और यात्रियों को ले जाने के लिए बंदरगाह का उपयोग करना था। इससे अन्य देशों से माल और यात्रियों को आकर्षित करने की भी उम्मीद थी। उस समय ईरान के राष्ट्रपति हसन रुहानी ने दिसंबर 2017 में चाबहार बंदरगाह के पहले चरण का शुभारंभ किया। आईपीजीएस ने 2018 के अंत में बंदरगाह संचालन का प्रबंधन शुरू किया। तब से, इसने 90,000 टीईयू (ट्रेटी फुट इक्विवलेंट यूनिट्स) से अधिक कंटेनर ट्रैकिं और 8.4 मिलियन टन से अधिक बल्क और सामान्य कार्गो को संभाला है। 2018 में द्रम्प प्रशासन ने एक छूट दी, जिसने चाबहार को अमेरिकी प्रतिबंधों से बाहर रखा, जिससे बंदरगाह का उपयोग अफगान पुनर्निर्माण प्रयासों का समर्थन करने के लिए किया जा सके। विदेश विभाग के प्रवक्ता ने कहा कि— राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प की शिक्षण एशिया रणनीति अफगानिस्तान की आर्थिक वृद्धि और विकास के लिए हमारे निरंतर समर्थन को उजागर करती है। साथ ही भारत के साथ हमारी मजबूत साझेदारी भी इसे किंवद डिलोमेट की एक रिपोर्ट में बताया गया है। अमेरिकी प्रवक्ता ने कहा कि यह अपवाद अफगानिस्तान के लिए पुनर्निर्माण सहायता और आर्थिक विकास से जुड़ा है, जो देश के विकास का समर्थन करने और मानवीय राहत प्रदान करने के लिए महत्वपूर्ण है। हाल ही में हुए समझौते के जवाब में, संयुक्त राज्य अमेरिका ने एक चेतावनी जारी की है। उसने संकेत दिया कि अगर भारतीय कंपनी आईपीजीएल निवेश के साथ आगे बढ़ती है तो उसे प्रतिबंधों का सामना करना पड़ सकता है। अगस्त 2021 में अमेरिका के अफगानिस्तान

छोड़ने के बाद से चाबहार पर अमेरिकी दृष्टिकोण बदल गये हैं। वाशिंगटन तालिबान के नेतृत्व वाली सरकार को मान्यता देने की योजना नहीं बना रहा है जिसने गणराज्य से सत्ता संभाली है और उसने तालिबान की प्रतिबंध आत्मक नीतियों को बदलने की कोशिश करने के लिए वित्तीय दबाव का उपयोग करने की रणनीति लागू की है। भले ही यह रणनीति अब तक काम नहीं आई है, लेकिन चाबहार को तालिबान को लाभ पहुंचाने वाला एक प्रमुख व्यापार और पारगमन केंद्र बनाना अमेरिकी रणनीति के सफल होने की संभावनाओं को कमजोर कर सकता है। हालांकि, भारत के लिए चाबहार कई फायदे प्रदान करता है। यह ईरान के साथ अपने लंबे समय से चले आ रहे संबंधों को बनाये रखने में मदद करता है, जो भारत द्वारा ईरानी तेल आयात करना बंद करने और विभिन्न मुद्दों पर उनकी नीतियों के अलग होने के कारण तनावपूर्ण हो गया था। चाबहार निष्ठिक्रय अंतरराष्ट्रीय उत्तर-दक्षिण परिवहन गलियारे (आईएनएसटीसी) को पुनर्जीवित करने के लिए भी महत्वपूर्ण है, जिसका उद्देश्य भारत, ईरान, रूस और कई मध्य और पश्चिम एशियाई देशों के बीच व्यापार को बढ़ावा देना है। भारत-मध्य पूर्व आर्थिक गलियारा

नाईएमईसी) परियोजना, जिसे 2023 में बहुत उत्साह के साथ ऑन्च किया गया था, अब गजा इजारायल के यूद्ध के कारण गभग छोड़ दिया गया है, और ऐरोपीय संघ और यूके के साथ तक व्यापार समझौते की वार्ता प हो गयी है, और भारत की कल्पिक व्यापार मार्गों की वावश्यकता भी काफी बढ़ गई। चाबहार भारत के अफगानिस्तान में अपनी परिस्थिति को फिर से स्थापित करने के बारे में भी है, ठीक ऐसी तरह जैसे उसने 2001 और 2021 के बीच गणतंत्र रक्कार और अफगान लोगों के साथ मजबूत संबंध बनाये थे। 2016 के चाबहार समझौते का एक महत्वपूर्ण हिस्सा पाकिस्तान कराची और ग्वादर बंदरगाहों व बचते हुए भूमि से घिरे अफगानिस्तान को समुद्र तक पहुंच देना था। कई वर्षों से, पाकिस्तान ने अकसर अफगानिस्तान के लिए अपनी गोमाओं को बंद कर दिया है, जिससे देश की समुद्र तक पहुंच वरुद्ध हो गयी है और भारत और दक्षिण एशिया के साथ व्यापार और पारगमन में बाधा त्पन्न हुई है। अफगानिस्तान और पाकिस्तान के बीच तनावपूर्ण संबंधों के कारण यह एक बार और प्रासंगिक हो गया है। चाबहार ने वैकल्पिक मार्ग के रूप में इरान से सक्रिय करने के प्रयासों को कई खुली और पर्दे के पीछे की बातचीत के माध्यम से गति दी गयी है। हाल के महीनों में, भारत तालिबान के करीब आ गया है, जबकि अफगानिस्तान और पाकिस्तान के बीच संबंध खराब हो गये हैं, और तेहरान और इस्लामाबाद के बीच तनाव बढ़ गया है। तालिबान के अदिकारियों ने सार्वजनिक रूप से खुद को एक ऐसे देश पाकिस्तान से दूर रखने का उल्लेख किया है जो अफगानिस्तान के मामलों में बहुत अधिक शामिल रहा है। मार्च 2024 में तालिबान के विदेश मंत्री आमिर खान मुत्ताकी और भारत के विदेश मंत्रालय के अफगानिस्तान और पाकिस्तान प्रभाग के प्रमुख जे.पी. सिंह के बीच काबुल में एक बैठक के दौरान, उन्होंने चाबहार पर चर्चा की। 28 मार्च को, तालिबान के विदेश मंत्रालय ने एक बयान जारी किया जिसमें चाबहार बंदरगाह के माध्यम से दोनों देशों के बीच व्यापार बढ़ाने के लिए भारत के समर्थन पर प्रकाश डाला गया। उस महीने की शुरुआत में, तालिबान ने चाबहार बंदरगाह में लगभग 35 मिलियन डॉलर का निवेश करने की योजना की घोषणा की। भारत और ईरान दोनों ने तालिबान के साथ जुड़ने के लिए अपनी रणनीतियों को संरेखित किया है। यह स्पष्ट है कि नई दिल्ली, तेहरान और काबुल मूल चाबहार योजना को पुनर्जीवित करने और पिछली चुनौतियों से आगे बढ़ने के लिए मिलकर काम कर रहे हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका से स्पष्ट स्वीकृति के बिना आगे बढ़ने के कारण, ये क्षेत्रीय खिलाड़ी क्षेत्रीय मंच पर जोखिम उठाने को तैयार हैं। अमेरिका के साथ बैक चौनल कूटनीति और मजबूत रणनीतिक संबंधों ने पहले भारत को रूस से एस-400 मिसाइल और तेल आयात करते समय अमेरिकी प्रतिबंधों को दरकिनार करने में सक्षम बनाया है। इस बार, नई दिल्ली को विश्वास है कि वह, जैसा कि भारतीय विदेश मंत्री ने कहा, चाबहार सौदे पर संयुक्त राज्य अमेरिका से इसंवाद कर सकता है, समझा सकता है और चुपचाप स्वीकृति प्राप्त कर सकता है, इसलिए आईपीजीएल को प्रतिबंधों का सामना नहीं करना पड़ेगा। चीन के साथ प्रतिस्पर्धा में नई दिल्ली अमेरिका के लिए एक महत्वपूर्ण भागीदार है, और वाशिंगटन द्वारा कठोर उपायों से बचने की संभावना है, खासकर चुनावी वर्ष के दौरान। इसके अलावा, क्षेत्रीय गठबंधनों को बदलने के साथ, भारत और संयुक्त राज्य अमेरिका को एक जटिल परिदृश्य को नेविगेट करने की आवश्यकता होगी क्योंकि वे अपनी रणनीतिक साझेदारी को मजबूत करना चाहते हैं।

वोट से ही दूर रहेंगे तो मतगणना केन्द्र में उनके जाने का फायदा क्या? बहुत गंभीर सवाल है। इससे पहले एक करोड़ सात लाख से ऊपर जाली वोट ईवीएम में करवाने का आरोप चुनाव आयोग पर है। पहले फेज के मतदान के बाद 11 दिन तक कितना मतदान हुआ इसका आंकड़ा सार्वजनिक नहीं किया गया था। बाद में मतदान प्रतिशत बढ़ाकर दिखाया गया। यह जो अतिरिक्त वोट दिखाए गए। जिन्हें विषय एक करोड़ सात लाख से ज्यादा बता रहा है वह किसके खाते में गए? चुनाव आयोग बहुत सदेह के घेरे में है। इसलिए कहा जा रहा है कि गोदी मीडिया से ऐसा एकिजट पोल करवाया गया कि वह आयोग के चार जून के बताए जाने वाले नतीजों के अनुरूप हो। पहले गोदी मीडिया से कहलवा दो फिर वैसा ही नतीजा बता दो। जनता मान जाएगी। लेकिन अब जनता सवाल कर रही है कि यह गोदी मीडिया जब खबरें गलत बताता है। तो एकिजट पोल सही कैसे बता देगा? जब रोजगार का सवाल चला तो मोदी ने तो एक बार भी उसका नाम नहीं लिया। मगर गोदी मीडिया ने बता दिया कि मोदी ने दो करोड़ प्रतिवर्ष रोजगार देने के अपने बादे के अनुरूप 20 करोड़ रोजगार लोगों को दे दिए हैं। लोग हैरान कि यह रोजगार कहां गए? हमारे परिवार में एक भी नहीं आया। गांव में भी किसी को नहीं मिला। फिर ये गए कहां? तो लोगों को गोदी मीडिया की खबरों पर ही जब भरोसा नहीं है तो एकिजट पोल पर कैसे बनेगा? नतीजे कुछ भी हों मगर इस चुनाव में दो खलनायक सामने आ गए हैं।



बच्चे को चीनी खिलाएं या नहीं? इसका सही जवाब मिलेगा यहाँ

माता-पिता ने अपने बच्चों के चीनी सेवन में कटौती कर दी है। एक न्यूरोसाइंस्टिस्ट ने मस्तिष्क के कामकाज पर उच्च चीनी वाले जंक फूड आहार के नकारात्मक प्रभावों का अध्ययन किया है, जिसमें दावा किया गया है कि अत्यधिक चीनी के सेवन से युवा दिमाग को कोई लाभ नहीं होता है। लेकिन आज के वैज्ञानिक प्रमाण इस दावे का समर्थन नहीं करते हैं कि चीनी बच्चों को अतिसक्रिय बनाती है।

अतिसक्रियता मिथक

चीनी शरीर के लिए ईंधन का एक तीव्र स्रोत है। चीनी से प्रेरित सक्रियता के मिथक का पता 1970 और 1980 के दशक की शुरुआत में किए गए कुछ अध्ययनों से लगाया जा सकता है। यह फिंगोल्ड डाइट पर केंद्रित किया गया था, जो एक ऐसी बीमारी के उपचार के रूप में अपनाया गया था, जिसे अब हम अंतेंशन डेफिस्ट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी) कहते हैं, एक न्यूरोडाइवर्जेंट प्रोफाइल जहाँ असावधानी और ध्यान अति सक्रियता और आवेग की समस्याएं स्कूल, काम या रिश्तों को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती हैं। कुछ अध्ययन में दावा किया गया है कि अतिसक्रिय बच्चों का एक बड़ा हिस्सा उनके आहार के प्रति अनुकूल प्रतिक्रिया देता है।

चीनी पर किए गए कई अध्ययन

कई अध्ययनों से पता चला है कि चीनी बच्चों के व्यवहार या ध्यान अवधि पर महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं डालती है। लगभग 20 साल पहले प्रकाशित एक एतिहासिक मेटा-विश्लेषण अध्ययन में कई अध्ययनों में बच्चों के व्यवहार पर प्लेसिबो बनाम चीनी के प्रभावों की तुलना की गई थी। परिणाम स्पष्ट थेरू अधिकांश अध्ययनों में, चीनी के सेवन से सक्रियता या विघटनकारी व्यवहार में वृद्धि नहीं हुई। बाद के शोध ने इन निष्कर्षों को मजबूत किया है, जिससे यह सबूत मिलता है कि चीनी बच्चों में अति सक्रियता का कारण नहीं बनती है, यहाँ तक कि एडीएचडी से पीड़ित लोगों में भी नहीं। स्कूल-पूर्व आयु वर्ग के बच्चे बड़े बच्चों की तुलना में खाद्य योजकों के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकते हैं। यह संभवतः उनके शरीर के छोटे आकार, या उनके अभी भी विकसित हो रहे मस्तिष्क और शरीर के कारण है।

बच्चों के खाने-पीने का रखें ख्याल

एक अध्ययन में जहाँ माता-पिता को बताया गया कि उनके बच्चे को या तो मीठा पेय, या प्लेसिबो पेय (गैर-चीनी स्वीटनर के साथ) दिया गया था, उन माता-पिता को, जो उम्मीद करते थे कि चीनी लेने के बाद उनका बच्चा अतिसक्रिय हो जाएगा, उन्हें वैसे ही प्रभाव का अनुभव हुआ, भले ही उनके बच्चे ने केवल शुगर-प्री प्लेसिबो लिया था। चीनी को राक्षसी ठहराने के बजाय, हमें संयम और संतुलित पोषण को प्रोत्साहित करना चाहिए, बच्चों को स्वस्थ खाना-पान की आदतें सिखानी चाहिए और भोजन के साथ सकारात्मक संबंध को बढ़ावा देना चाहिए। बच्चों और वयस्कों दोनों में, विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) मुक्त चीनी की खपत को ऊर्जा सेवन के 10 प्रतिशत से कम तक सीमित करने और आगे के स्वास्थ्य लाभ के लिए इसे 5 प्रतिशत तक कम करने की सिफारिश करता है।

हल्दी का तेल त्वचा और बालों के लिए किसी ख्याल से कम नहीं, मिलते हैं जबरदस्त फायदे

हल्दी के चमत्कारिक फायदे से हम सभी परिचित हैं, जैसे कि हल्दी का भारक चेहरे पर लगाते हैं। लेकिन क्या आप अपनी त्वचा और बालों के लिए हल्दी तेल के उपयोग के बारे में जानते हैं? हल्दी से प्राप्त हल्दी का तेल एक बहुमुखी और शक्तिशाली प्राकृतिक उपचार है जो कई लाभ प्रदान करता है। हल्दी के तेल में शक्तिशाली जड़ी-बूटियाँ और सूजन-रोधी क्षमताएँ हैं, जो इसे आपके सौंदर्य में एक प्रमुख घटक बनाती हैं। 2016 में जर्नल फाइटोथेरेपी रिसर्च में प्रकाशित एक अध्ययन में त्वचा पर हल्दी तेल के प्रभाव की जांच की गई। निष्कर्षों से तेल के कई लाभकारी प्रभावों का पता चला, जिसमें खोपड़ी पर शीर्ष पर लगाने पर बालों के झड़ने, खोपड़ी की खुजली और रुसी को संबोधित करने में इसकी प्रभावशीलता भी शामिल है।

हल्दी तेल के त्वचा संबंधी लाभ

एंटी-इंफ्लेमेटोरी के गुण

हल्दी का तेल में करक्यूमिन होता है, जो एक शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटोरी योगिक है। हल्दी के तेल को ऊपर से लगाने से मुहारे, एकिमा और सोरायसिस जैसी विभिन्न त्वचा स्थितियों से जुड़ी सूजन, लालिमा और सूजन को कम करने में मदद मिल सकती है।

एंटीऑक्सीडेंट सुरक्षा

हल्दी तेल में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट मुक्त कणों को बेअसर करने में मदद करते हैं, त्वचा कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाते हैं। यह उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने, महीन रेखाओं, झुरियों और उम्र के धब्बों की उपस्थिति को कम करने और अधिक यूथ रंगत को बढ़ावा देने में मदद करता है।

मुहारे का उपचार

हल्दी के तेल में जीवाणुरोधी और रोगाणुरोधी गुण होते हैं जो मुहारे वैद्य करने वाले बैक्टीरिया से लड़ने में प्रभावी होते हैं। यह सीबम के उत्पादन को भी नियंत्रित करता है, जो बंद धब्बों और ब्रेकाउट को रोकते हैं। नियंत्रित रूप से हल्दी तेल का उपयोग करने से मुहारे को साफ करने और साफ रंगत को बढ़ावा देने में मदद मिलती है।

चमकदार और समान त्वचा टोन

हल्दी के तेल में त्वचा को चमकाने वाले गुण होते हैं जो काले धब्बे, हाइपरप्यैमेंटेशन और मुंहासे के निशान को कम करने में मदद कर सकते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह मेलेनिन के उत्पादन को रोकता है, जो त्वचा के रंग के लिए जिम्मेदार वर्णक है। जिसके परिणामस्थल त्वचा का रंग एकसमान और चमकदार होता है।

मॉइस्चराइटिंग और हाइड्रेटिंग

हल्दी का तेल आवश्यक फैली एसिड और विटामिन से भरपूर होता है जो त्वचा को पोषण और हाइड्रेट करता है, जिससे यह नम्स, कोमल और नमीयुक्त हो जाता है। यह त्वचा के प्राकृतिक अवरोधक कार्य को मजबूत करते, नमी की कमी को रोकते, और समग्र त्वचा स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है।

हल्दी तेल के बालों के फायदे

बालों के विकास को बढ़ावा देता है

हल्दी का तेल बालों के रोम में रक्त परिसंचरण में सुधार करके, जड़ी को मजबूत करके और बालों का झड़ना कम करके बालों के विकास को बढ़ावा देता है।

स्कैल्प की स्थिति का इलाज करता है

हल्दी तेल के सूजन-रोधी और एंटिफंगल गुण विभिन्न खोपड़ी स्थितियों, जैसे रसी, खुजली और खोपड़ी सोरायसिस को शांत करने और ठीक करने में मदद करते हैं। यह खोपड़ी के पीच स्तर को सत्रुलित करने में भी मदद करता है, जिससे स्वस्थ बालों के विकास के लिए एक इष्टलाम बातावरण बनता है।

चमक जोड़ता है

हल्दी तेल के बालों से उपचार

हल्दी तेल को हल्का गर्म करें और इससे सिर और बालों में मालिश करें। अधिकतम लाम्ब के लिए इसे रात भर रहने दें, फिर अगली सुबह हल्के शैम्पू से धो लें।

स्पॉट ट्रीटमेंट

मुहारों के दाग, निशान या काले धब्बों पर सुधी हल्दी तेल की

एक बूद लगाएं, ताकि समय के साथ उन्हें हल्दी करने में मदद मिल सके। किसी भी एलर्जी प्रतिक्रिया का पता लगाने के लिए इसले से पहले स्किन के लिए एक इष्टलाम बातावरण करना सुनिश्चित करें।

त्वचा को हल्दी और जवां रखने के लिए फॉलो करें ये नाइट केयर रूटीन, जुरियों की होगी छुट्टी

स्क्रीन टाइम करें कंट्रोल

स्क्रीन पर ज्यादा समय बिताना आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचाता है। क्योंकि स्क्रीन से निकलने वाली ल्यू रेज त्वचा को नुकसान पहुंचाती है। इसलिए सोने से करीब 1 घंटे पहले से मोबाइल का इस्तेमाल करना बंद कर देना चाहिए। वहीं सोने से पहले स्किन के लिए रूटीन और दिमाग को रिलैक्स करने वाली एक्टिविटी कर सकते हैं।

क्लींजिंग है जरूरी

सोने से पहले क्लींजिंग करना बहुत जरूरी होता है। क्योंकि पूरे दिन में धूल-धूप और मिट्टी के संपर्क में आने से आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचता है। ऐसे में अगर आप सोने से पहले क्लींजिंग नहीं करती हैं, तो स्किन सेल्स में गंदी जमने लगती है। इसलिए सोने से पहले क्लींजिंग जरूर करें, इससे आपकी त्वचा हाइड्रेट होती है।

क्लींजिंग करें अंटी-इंडर्ड

कई लोग रात में सोने के दौरान चाय या कॉफी का सेवन करते हैं। चाय और कॉफी में कैफीन का सेवन करने से आपकी त्वचा को ड्राइ बना सकता है। वहीं कैफीन का सेवन करने से आपकी नींद भी प्रभावित हो सकती है। जोकि डार्क सर्कल्स और जुरियों का कारण बन सकती है। इसलिए अगर आपको रात में चाय या कॉफी पीने की आदत है, तो सोने से करीब 4-5 घंटे पहले इसका सेवन करना चाहिए।

