



# गजियाबाद Times



**हेल्पलाइन नंबर 2477**

पुलिस कंट्रोल रूम  
0120-2820758

ट्रैफिक कंट्रोल रूम  
9643322904

नगर निगम गजियाबाद हेल्पलाइन  
नगर-टोल फ्री नंबर  
1800 1803 012

हिस्ट्री विमान हमलाजो  
9193220115

हिस्ट्रीट्रक इंस्पेक्टर हमलाजो  
8826294546

0120-2777102  
9454418348

**NBT से जुड़े**

अपने सोसाइटी, सोसाइटी, कॉलेजों, स्कूलों, कॉलेजों का सम्बन्ध से जुड़ी कोई भी समस्या या शिकायत हमें भेज सकते हैं। हमारी टीम आपके लिए सबसे बेहतरीन समाधान ढूँढेगी।

अपना और इलाके का नाम लिखें।  
सुरक्षा में सुरक्षित रहें।

9266462955 पर कॉल करें। QR को स्कैन करके भी भेज सकते हैं।

9454418348 पर कॉल करें।

**फटाफट खबरें**

**जिलाबंद को घर से बिना गिरफ्तार**

■ **NBT रिपोर्ट, टोपीपार:** जिलाबंद को घर से बिना गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस ने घर में घुसने की कोशिश की, लेकिन जिलाबंद ने भागने में सफलता हासिल की।

**स्कूटी सवार भाई व बहन हादसे में घायल**

■ **NBT रिपोर्ट, टोपीपार:** स्कूटी सवार भाई व बहन हादसे में घायल हुए। दुर्घटना के बाद दोनों को अस्पताल में भर्ती कराया गया।

**कार ने दो बाइक सवारों को रौंदा, जख्मी**

■ **NBT रिपोर्ट, गजियाबाद:** कार ने दो बाइक सवारों को रौंदा, जख्मी कर दिया। दुर्घटना के बाद दोनों को अस्पताल में भर्ती कराया गया।

## कहीं रेन डांस तो कहीं फूलों से होली खेलने की तैयारी जरा हटके-बचके, आज शहर में होली रे रसिया...

होली का त्योहार है। ऐसे में आप खुलकर और मनलगाव से इस त्योहार का स्वागत करें। शहर में कहीं रेन डांस तो कहीं फूलों से होली खेलने की तैयारी की गई है। किसी से जबरन अलग होकर होली खेलनी है। जिनसे होली खेलनी है उसे बुलाकर ही होली खेलनी है। पुलिस-प्रशासन ने सुरक्षा के इंतजाम किए हैं। जबरन किसी पर रंग डालने का प्रयास कर मारपीत कराने वाले का प्रायश्चित्त तो उससे ज्यादा है।

होली के भोजन में नमक कम करना चाहिए। 75 अंशितक टैक्स की व्यवस्था की गई है, ताकि इससे पानी की कमी न हो। स्वास्थ्य विभाग ने सिल अस्पताल के साथ ही होली खेलने और पीएचएस पर भी डॉक्टर तैयार रखने की व्यवस्था की है। 35 टैक्सिड्रिग भी तैयार की गई है। किसी बच्चे को बंधन या धमकी देने से बचना चाहिए। होली खेलने के लिए सुरक्षा के इंतजाम किए जा रहे हैं।



**शांति व्यवस्था बनाए रखने की अपील, जवान तैनात**

पुलिस आइडल जे. एच. एच. के जवानों को शांति व्यवस्था बनाए रखने की अपील की है। जवानों को तैनात किया जा रहा है।

■ डॉक्टर, पुलिस और निगरानी के साथ शहर में तैनात किया जा रहा है।

■ 1800-180-5678 पर कॉल करें

होली के त्योहार में सुरक्षा के इंतजाम किए जा रहे हैं। पुलिस-प्रशासन ने सुरक्षा के इंतजाम किए हैं। जबरन किसी पर रंग डालने का प्रयास कर मारपीत कराने वाले का प्रायश्चित्त तो उससे ज्यादा है।

### आज दोपहर 12 बजे से दो बजे तक होगी सफाई

समाज्य सफाई के अलावा दोपहर 12 बजे से दो बजे तक शहर में सफाई कराई जाएगी। नगर निगम के सफाई विभाग ने होली के त्योहार के बाद शहर में सफाई के इंतजाम किए जा रहे हैं।

## यूट्यूबर सलीम पर हमले का दूसरा आरोपी भी एनकाउंटर में मारा गया

■ **NBT रिपोर्ट, गजियाबाद:** यूट्यूबर सलीम पर हमले का दूसरा आरोपी भी एनकाउंटर में मारा गया। पुलिस ने आरोपी को मारने में सफलता हासिल की।

### परिवार वाले जीजान की शादी करना चाहते थे

पुलिस ने आरोपी को मारने में सफलता हासिल की। परिवार वाले जीजान की शादी करना चाहते थे।



**यूट्यूबर सलीम पर हमले का दूसरा आरोपी भी एनकाउंटर में मारा गया**

पुलिस ने आरोपी को मारने में सफलता हासिल की। परिवार वाले जीजान की शादी करना चाहते थे।

## सुरक्षित होली के लिए जारी की अडवाइजरी

■ **NBT रिपोर्ट, गजियाबाद:** सुरक्षित होली के लिए जारी की अडवाइजरी।

आयन असेसिएशन (AOA) के अध्यक्ष अनीस नबी शिखरी ने अडवाइजरी जारी की है। सुरक्षा के इंतजाम किए जा रहे हैं।

पुलिस और टाउवों में रंग खेलने से बचना, पानी के बूझने से बचना, सुरक्षा के इंतजाम किए जा रहे हैं।

## DME पर एजिट से 'एंट्री' का दुस्साहस



IPKM कॉलेज (सेन सिडर) के टीक सारने वाले एजिट फौद को रोकना को ही कोलस मया और उन्ने से लेव जान कोसिय ने डककर उलटी दिशा में एनएच-9 पर आने लगे हैं। इससे काफी भीषण हादसे हो सके हैं। ऐसे में पुलिस को रॉय सहाय बनाने वाले के खिलाफ सख्त एक्शन लेना चाहिए।

## फर्जी पासपोर्ट मामले में मुख्य आरोपी समेत दो गिरफ्तार

■ **NBT रिपोर्ट, गजियाबाद:** फर्जी पासपोर्ट मामले में मुख्य आरोपी समेत दो गिरफ्तार।



दिल्ली से बने 22 पासपोर्ट

दिल्ली से बने 22 पासपोर्ट। मुख्य आरोपी समेत दो गिरफ्तार।

## रसगुल्ला खाने से युवक की बिगड़ी हालत, दुकान पर छापा

■ **NBT न्यूज, मोदीगंज:** रसगुल्ला खाने से युवक की बिगड़ी हालत, दुकान पर छापा।



दुकान से रसगुल्ला के सौदा के लिए भेजे गए सिफेटे आने पर लगे एक्शन

कार ने दो बाइक सवारों को रौंदा, जख्मी। कार ने दो बाइक सवारों को रौंदा, जख्मी कर दिया। दुर्घटना के बाद दोनों को अस्पताल में भर्ती कराया गया।

रसगुल्ला खाने से युवक की बिगड़ी हालत, दुकान पर छापा। रसगुल्ला खाने से युवक की बिगड़ी हालत, दुकान पर छापा।

## आधी रात को नई SUV से की फायरिंग, हड़कंप

■ **NBT न्यूज, हावड़:** आधी रात को नई SUV से की फायरिंग, हड़कंप।



आधी रात को नई SUV से की फायरिंग, हड़कंप। आधी रात को नई SUV से की फायरिंग, हड़कंप।

## घर का सपना 72 और 112.50 वर्गमीटर के 157 भूखंडों के लिए पंजीकरण शुरू, 31 मार्च है लास्ट डेट

72 और 112.50 वर्गमीटर के 157 भूखंडों के लिए पंजीकरण शुरू, 31 मार्च है लास्ट डेट।

सबसे अधिक प्लॉट 112.50 वर्गमीटर के निवासे हैं। सबसे कम प्लॉट 72 वर्गमीटर के निवासे हैं।

**हेपी मॉर्निंग**

जमीन से निर्यात अनुभव, लो लागत, लो रिस्क, लो कमीशन।

**हमारा पता**

एनबीटी गजियाबाद  
131, सूर्यवादी  
इंडस्ट्रियल एरिया, साइट-4  
email: nbtredar  
@timesofindia.com





# अबूही

## वर्ल्ड ओबेसिटी डे: 4 मार्च

### स्मार्ट वर्क की दौड़ में तेजी से बढ़ रहा मोटापा

अब मोटापा सिर्फ 45-50 की उम्र की समस्या नहीं है। 20-40 साल के युवा भी काम सक्रिय जीवनशैली की वजह से काम में स्मार्ट, लेकिन शरीर से सुस्त होते जा रहे हैं।

—डॉ. पंकज शर्मा

स्वस्थ रहने के लिए काम और फिटनेस में सतुलन जरूरी है। रोज कम से कम 30-40 मिनट वॉक, व्यायाम या योग करें और स्लीम टाइट्स बन रहें, तभी शरीर और दिमाग दोनों फिट रहेंगे।

—डॉ. सुरेंद्र पाल



लं... के डॉक्टर आर्यम, ज्योत स्लीम टाइट्स और अतिवर्धित लाइफस्टाइल ने युवाओं में मोटापे तेजी से बढ़ा दिया है। अब का पूरा टेक-सेबी और प्रोडक्टिव है, लेकिन पंटी लेयरिंग-मेबल पर बने रहने से शारीरिक गतिविधि कम हो रही है। नवीन, शरीर धीरे-धीरे सुस्त पड़ता जा रहा है।

**क्यों बढ़ रहा है जोखिम?**  
फोटोस हॉरिजेंटल शरीर बन के वेडिकल व बैरिबेटिक नॉन डॉ. पंकज शर्मा बताते हैं, 'देख नोब, टैर रात तक जगना, तनाव के जगदा खान, मैडी फोफी और कोफेट पॉडिंग वजन बढ़ाने में बड़ी भूमिका निभाती है। शुरूआत में बदलाव नवर नहीं आता, लेकिन 30 की उम्र तक इसका असर दिखने लगता है। जैसे किलोस हॉरिजेंटल के फिटनेससेवेबि विभाग के एचओडी डॉ. सुरेंद्र पाल सिंह बताते हैं कि युवाओं का ज्यादातर समय स्क्रीन के सामने बैठ रहे हैं। काम म्यूट से स्टैमिन पतल है और शरीर पर नकारात्मक असर पड़ता है।

**किस दर से बढ़ रहा है मोटापा?**  
नेशनल हेल्थिनेस डेवेलपमेंट प्रोग्राम बतल में विक्सेर लुकिवो में मोटापा 5.4% और लड़कों में 6.6% तक पहुंच गया है। वचक महत्व में यह करीब 24% है, जबकि पुरुषों में भी अंशिक तेजी से बढ़ रहे हैं। डॉक्टर का भी मानना है कि डॉक्टर आर्यम, ज्योत स्लीम टाइट्स और अतिवर्धित लाइफस्टाइल के कारण युवाओं में तेजी से मोटापे बढ़ रहा है। इसी मसल्टे वॉकिंग स्टाइल के बीच शरीर धीरे-धीरे सुस्त होता जा रहा है। नवीन होल है कम उम्र में कई बीमारियों का आग।

**मोटापा बढ़ने की कई वजह**

- **बैठने वाली जिंदगी:** 10-12 घंटे बैठकर काम करना अब आम है। घर आकर भी मोबाइल ख ऑट देखना जारी रहता है। हम जितनी कैलॉरी खा रहे हैं, उतनी खर्च नहीं कर रहे, जो मोटापे बढ़ाता है।
- **जंक फूड और फुड ऐप:** रात देर तक वॉफर, पिज्जा और प्रब्रडज आसानी से मिल जाते हैं। ये पेट तो भरते हैं, लेकिन शरीर को जरूरी पोषण नहीं देते।
- **नींद की कमी:** कम नींद से भूख बढ़ाने वाला हार्मोन (ग्रेलिन) बढ़ जाता है, जिससे उछदा खाने का मन करता है।
- **तनाव:** निजी जीवन का दबाव लोगों को इमोशनल ईटिंग की ओर धकेलता है।

बेबीमरियो की जड़ 20-40 की उम्र में बढ़ता वजन कई नवीन बेबीमरियो का कारण बन रहा है। टाइन-2 डायबिटीज, हाई बीपी, फेटी शिडर और हार्ट प्रॉब्लम अब कम उम्र में ही दिखने लगे हैं। पेट के अंतराफल जमा विररल फेट टिफ, शिडर और पैकिडज को तेजी से प्रमदित कर रहा है। फोटोस हॉरिजेंटल शरीरबुद्ध के फिटनेस-न्यूट्रीशनी डॉ. विनोद बना कहते हैं, 'मोटापे का सबसे बड़ा कारण है। अंतर, ज्योतम और सक्रिय जिंदगी से आप वजन कंट्रोल कर सकते हैं।

**कैसे बचे?**

- रोज 8-10 हजार कदम घूमें।
- नींद पैर और पैरों पर सोने दें।
- पेट में अजब डिस्का संतुल और प्रोटीन रखें।
- समय पर सोएं और समय पर जायें।
- हफ्ते में कम से कम 150 मिनट एक्सरसाइज करें।
- शीतलपानी 35 से ज्यादा है, शरीरफिट का बोवो है, तो बैरिबेटिक सलरी एक विकल्प हो सकता है।



## होली से पहले अपनी त्वचा की नेचुरल केयर करें ऐसे हो

होली के रंग मिलने से त्वचा सूखती है, उतने ही त्वचा और बालों के लिए नुस्खामानेड भी हो सकते हैं, खासकर जब उनमें फेमिकल मिश्र हो। इसलिए रंग खेलने से पहले त्वचा की सही तैयारी जरूरी है।

**बालों का रखे ध्यान**  
रंग खेलने से 1-2 घंटे पहले नैचुरल तेल, ऑलिव ऑयल या बालम डेल लवरी तहत लगाएं। इससे बालों पर एक प्रोटेक्टिव लेयर बनती है और रंग तेजी से बहने तक नहीं पहुंचता।



**त्वचा पर ऐसे बनाएं सुरक्षित लेयर**

- **फेमिकल वाले रंगों की जगह हल्दी, बैसन, मेथी, चुकंदर, पालक और गेहूं का पल्लव का फूली से बने प्राकृतिक रंगों का उपयोग करें।**
- **पानी की बर्बादी रोकने के लिए सूखे मुकाल से लेवनी खेलें।**
- **होलिका पतन में गेहूं की टिंक्चरो (कंटे) का इस्तेमाल करें। इससे पृथक् काम मिलता है, जिससे प्रदूषण भी कम होता है।**
- **रंगों के प्लास्टिक पैकेट की जगह पंपर बैग को चुनें। डिस्पोनेबल प्लेट और कम के बाल्य पर के बनीनी का उपयोग करें, इससे कपरा कावने कम होगा।**

**ये भी जरूरी है जानना**

- **फेमिकल वाले रंगों की जगह हल्दी, बैसन, मेथी, चुकंदर, पालक और गेहूं का पल्लव का फूली से बने प्राकृतिक रंगों का उपयोग करें।**
- **पानी की बर्बादी रोकने के लिए सूखे मुकाल से लेवनी खेलें।**
- **होलिका पतन में गेहूं की टिंक्चरो (कंटे) का इस्तेमाल करें। इससे पृथक् काम मिलता है, जिससे प्रदूषण भी कम होता है।**
- **रंगों के प्लास्टिक पैकेट की जगह पंपर बैग को चुनें। डिस्पोनेबल प्लेट और कम के बाल्य पर के बनीनी का उपयोग करें, इससे कपरा कावने कम होगा।**

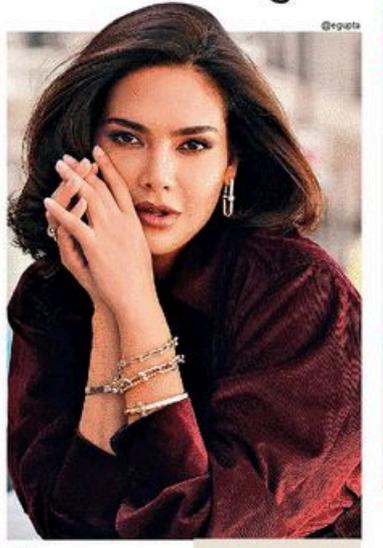
**त्वचा पर ऐसे बनाएं सुरक्षित लेयर**

- **फेमिकल वाले रंगों की जगह हल्दी, बैसन, मेथी, चुकंदर, पालक और गेहूं का पल्लव का फूली से बने प्राकृतिक रंगों का उपयोग करें।**
- **पानी की बर्बादी रोकने के लिए सूखे मुकाल से लेवनी खेलें।**
- **होलिका पतन में गेहूं की टिंक्चरो (कंटे) का इस्तेमाल करें। इससे पृथक् काम मिलता है, जिससे प्रदूषण भी कम होता है।**
- **रंगों के प्लास्टिक पैकेट की जगह पंपर बैग को चुनें। डिस्पोनेबल प्लेट और कम के बाल्य पर के बनीनी का उपयोग करें, इससे कपरा कावने कम होगा।**

Advertisorial, Entertainment Promotional Feature

# Enterटेनमेंट masalamix

## अबू धाबी से सुरक्षित घर लौटी ईशा गुप्ता



## ‘हम गुब्बारे भरकर लोगों पर फेंकते थे’

**अंतरा कुलकर्णी**

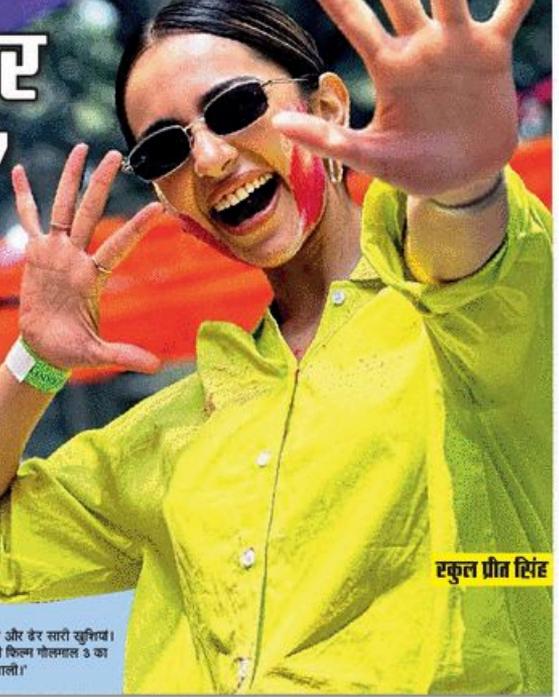
रा कुल प्रीत सिंह को बचपन से ही होली खेलना बहुत पसंद है। इस त्योहार से जुड़ी अपनी सबसे पुरानी याद घर पर खूब कहती हैं, 'मैं और मेरा भाई गुब्बारे भरकर लोगों पर फेंकते थे। हम पानी और रंगों से तब तक होली खेलते थे जब तक मम्मी-पापा हमें मीडेकर पर न ले जायें। जब हम वापस आते थे तो हमारे कान और नाक लाल हो चुके होते थे और फिर शरीर से रंग राखकर सुदुआ अपने आप में एक बड़ा टाक होता था।' हालांकि जैसे-जैसे रकूल बढ़ी गई, उनका नजरिया बदल गया। वह कहती हैं, 'अब मुझे एहसास हुआ कि मैं अपनी बर्बाद नहीं करना चाहती, लेकिन बचपन की ये यादें मेरे दिल के बहुत करीब हैं।' वह कहती हैं, 'मैं सिर्फ खुशियां के लिए होली का इंतजार करती थी, और अब मैं करती हूँ।'

**‘नए परिवार के साथ जश्न मनाना सुखद’**

वह अहो कहती हैं, 'सबसे मजेदार बात यह है कि मुझे गले रंगों का लोहार अपने जीवनसाथी के साथ मनाने का मौका मिल रहा है। नैली प्रमनानी मेरे सबसे अच्छे दोस्त हैं और उनके साथ होली खेलना मजेदार होता है। मैं नए रीति-रिवाजों को भी सीख रही हूँ। शादी के बाद एक नई परंपरा जुड़ गई है, होली खेलने के साथ होने वाली पूजा और प्रार्थना।'

**अक्षय और अजय भी बोले ‘हैपी होली’**

अक्षय कुमार ने भी फेस को होली की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने सोशल मीडिया पर रंशों और पिछकारी की फोटों के साथ लिखा, 'धोका रा रंग, धोही री मस्ती और डेर सारी खुशियां। आपका और आपका परिवार को होली की शुभकामनाएं।' वहीं अजय देवगन ने भी अपनी फिल्म मोसलस 3 का एक सीन सोशल मीडिया पर डालकर गजबिया अक्षय में लिखा, 'आज होली है या दिवाली।'



**ई** शा गुप्ता सुरक्षित घर लौट आई हैं। वह मिडल ईस्ट में नती तनाव के बीच अबू धाबी में फंसी हुई थीं। उन्होंने सोशल मीडिया पर लिखा, 'घर वापस आ गई हूँ। आस सच की दुआओं का धन्यवाद। हम जिंदा हैं। मैं ये, वह वाकई बहुत मुश्किल थी। सुरक्षित रहना सच में भगवान का आशीर्वाद है। मैं रिविजर को थैंक यू दे रही हूँ। रंगखर। बने तक एयरपोर्ट बंद कर दिया गया था, जब तक अक्षय-सम्पती सचो बंधु बंधुई हमसे से फिरो की नहीं पता था कि क्या हुआ है। फिर मिडल ईस्ट हमसे को खबर आने लगी और कोई नहीं जानता था कि अपने ही घर हमारे साथ क्या होने वाला है।' इस पोस्ट में उन्होंने एयरपोर्ट और होटल स्ट्राइक समाप्त UAE की सरकार का भी उम्र घड़ी में माध देने के लिए धन्यवाद दिया।

**हम जिस स्थिति में थे, वह वाकई बहुत मुश्किल थी। सुरक्षित रहना सच में भगवान का आशीर्वाद है**

जहां ईशा सुरक्षित घर लौट आई हैं, वहीं हनी सिंह ने भी अपने सोशल मीडिया पर एक स्टोरी शेयर कर लिखा है कि वह बिल्कुल सुरक्षित हैं और काम कर रहे हैं। दुदुरे और नरगम फाखुरे ने भी अपने अउरटे शेयर किया है। नरगिम ने एक विडियो बनाया है, जिसमें वह बुन खलीफा के पास हैं और अक्षयवाम टुरिस्टव आराम से घूमते दिख रहे हैं।

**Buzzstop**

## छात्रों को स्कॉलरशिप देंगे विजय व रश्मिका

विजय देवरकोटा और रश्मिका मंदाना शादी के कुछ दिनों बाद ही उन्होंने पतनक राई पहुंचे। जहां पहुंचकर उन्होंने अपने वैरिटीबल टूरट के माध्यम से तेलंगना के 44 सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले 9वीं और 10वीं क्लास के छात्रों के लिए स्कॉलरशिप का ऐलान किया है।

## डॉन 3 विवाद पर बैठक, आमिर-रितिक शामिल

फ... रान अक्षर और राखी सिंह के बीच विवाद डॉन 3 को लेकर बीते कई दिनों से विवाद चल रहा है। इस विवाद को सुलझाने के लिए कई फिकसमेंट कराने और राखी सिंह भी कर चुके हैं। अब खबर है कि इसी कड़ी में हाल ही में एक और मीटिंग हुई जिसमें फरखान अक्षर और रोना अक्षर के अलावा आमिर खान, रितिक रोशन, राजकुमार हिरानी समेत फिखर इंडस्ट्री के कई विरान शामिल हुए। इसी कड़ी में डॉन 3 के एपोजे में कई और बातें भी हैं, लेकिन बताया जा रहा है कि डॉन 3 का मामला सबसे आम चर्चा का विषय रहा। बताया जा रहा है कि इस मीटिंग में यह भी चर्चा हुई कि कैसे इस तरह की परिस्थितियों को निविध में टाला जाए।

मौतलब है कि राखी सिंह के डॉन 3 छोड़ने के बाद फरखान ने कहा था कि इस वजह से उन्हें 40 करोड़ रुपय का नुकसान हुआ है। उन्होंने राखी सिंह से इस नुकसान को भरवाई को भी मांग की थी। इसी को लेकर दोनों के बीच विवाद हुआ है।









### मोटापा बढ़ने की कई वजहें

- बैठने वाली जिंदगी: 10-12 घंटे बैठकर काम करना अब आम है। घर आकर भी मोबाइल का OTT देखना जारी रहता है। हम जितनी कैलॉरी खा रहे हैं, उतनी खर्च नहीं कर रहे, जो मोटापा बढ़ाता है।
- जंक फूड और फूड ऐप्स: रात देर तक वॉचर, पिज्जा और प्रमोशन

आसानी से मिल जाते हैं। ये पेट तो भरते हैं, लेकिन शरीर को जरूरी पोषण नहीं देते।

● नींद की कमी: कम नींद से भूख बढ़ाने वाला हार्मोन (ग्रेलिन) बढ़ जाता है, जिससे पच्यदा खाने का मन करता है।

● तनाव: निजी जीवन बढ़ देना लोगों को इमोशनल इंडिंग की ओर धकेलता है।

# वर्ल्ड ओबेसिटी डे: 4 मार्च स्मार्ट वर्क की दौड़ में तेजी से बढ़ रहा मोटापा

SarejDhulya@timesofindia.com

लैंड के डॉक्टर अक्सर, ज्यादा खाने टाइम और अनियमित लाइवस्टाइल ने युवाओं में मोटापा तेजी से बढ़ा दिया है। आज का युवा टेक-सेबी और प्रोडक्टिव है, लेकिन पंटी लेपट-मेबल पर बड़े कपड़े से अतीविक गतिविधि कम हो रही है। नवीन, शॉर्ट-पैरे-पैरे सुस्त पड़ता जा रहा है।

**क्यों बढ़ रहा है जोखिम?**  
फोटिंस हॉस्पिटल इन्वेंचर बॉय के नेचुरल व बैरिबटिक नॉन डॉ. पंकज शर्मा बताते हैं, 'देर तक तक जगना, तनाव में ज्यादा खाने, मैडी फोसी और खोपेट पॉपिंग वजन बढ़ाने में बड़ी भूमिका निभाती है। शुरूआत में बदलाव नवर नहीं आता, लेकिन 30 की उम्र तक इसका असर दिखने लगता है। जैसे किशोरावस्था के फिटनेसप्रैक्टिस विभाग के एग्जिक्यूटिव डॉ. सुरेश पाठ शर्मा बताते हैं कि युवाओं का नानादायक स्टाइल के सामने कंधे बढ़ रहे हैं। काम मायनेट से स्टैशनल पड़ता है और खतरा पर नकारात्मक असर पड़ता है।



### कई बीमारियों की जड़

20-40 की उम्र में बढ़ता वजन कई गंभीर बीमारियों का कारण बन रहा है। टाइप-2 डायबिटीज, हार्ट डीजी, फेटी लिवर और हाई प्रॉलाक्स अब कम उम्र में ही दिखने लगे हैं। पेट के अतृप्तता जमा विसरल फैट टिफ, लिवर और पैकिबल को खींचे प्रभावित करता है। फोटिंस हॉस्पिटल परीक्षाबाद के फिटनेस-न्यूट्रिटीसी डॉ. विनीत देवा कहते हैं, ज्यादा खींचे रहना खतरा पर असर डालती है। उन तक पर्याप्त ऑक्जिजन नहीं पहुंच पाती। खटावत पर असर पड़ता है। अहार, व्यवहार और सक्रिय दिनचर्या से आप वजन कंट्रोल कर सकते हैं।

- कैसे बचे?**
- रोज 8-10 हजार कदम घूमें।
  - मोटे पैर और पैर फूल से बचें।
  - पेट में अजब हिस्सा सस्ता और प्रोटीन रखें।
  - समय पर सोएं और समय पर जागें।
  - हफ्ते में कम से कम 150 मिनट एक्सरसाइज करें।
  - ओवरअई 35 से ज्यादा है, डॉक्टरों का सौंपे है, तो बैरिबटिक सलौरी एक विकल्प हो सकता है।



# होली से पहले अपनी त्वचा की नेचुरल केयर करें ऐसे हो

होली के रंग मिलाने से त्वचा को नुकसान हो सकता है, इसलिए रंग खेलेने से पहले त्वचा को खींचे तैयार करनी है।

### त्वचा पर ऐसे बनाएं सुरक्षित लेयर



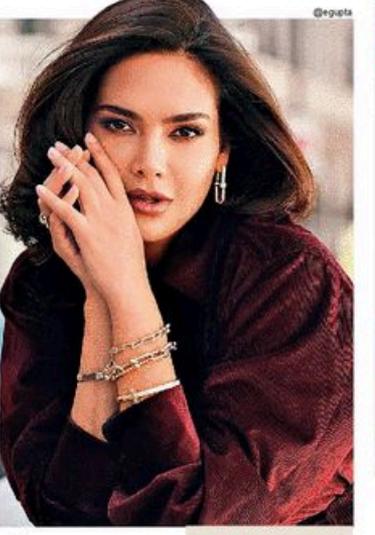
**बालों का रखे ध्यान**  
रंग खेलेने से 1-2 घंटे पहले नारियल तेल, ऑलिव ऑयल या बादाम तेल अच्छी तरह लगाएं। इससे खाली पड़ एक प्रोटेक्टिव लेयर बनती है और रंग खींचे खैराब तक नहीं पहुंचता।

- **फेसिफल वाश विसन से बचें:** होली से पहले कोई फेसिफल, विसन या केमिकल टूटने से बचें। इससे त्वचा पर खींचे रंग नती है और रंग से जलन और एलर्जी हो सकती है।
- **हैण्ड वॉशिंग से बचें:** होली से पहले कोई फेसिफल, विसन या केमिकल टूटने से बचें। इससे त्वचा पर खींचे रंग नती है और रंग से जलन और एलर्जी हो सकती है।
- **सॉलर प्रोटेक्शन:** बाहर निकलने से कम से कम 20 मिनट पहले शरीर और चेहरे पर नारियल, बादाम या नैसुन का तेल लगाएं। यह त्वचा पर एक सुरक्षात्मक परत बना देता है, जिससे रंग नती तक नहीं पहुंचता।
- **हाइड्रेशन बनाएं रखें:** खूब पानी पीएं ताकि त्वचा खींचे से हाइड्रेटेड रहे। हाइड्रेशन से त्वचा को खींचे रंग से नती तक नहीं पहुंचता।

Advertisorial, Entertainment Promotional Feature

# Enterटेनमेंट masalamix

## अबू धाबी से सुरक्षित घर लौटी ईशा गुप्ता

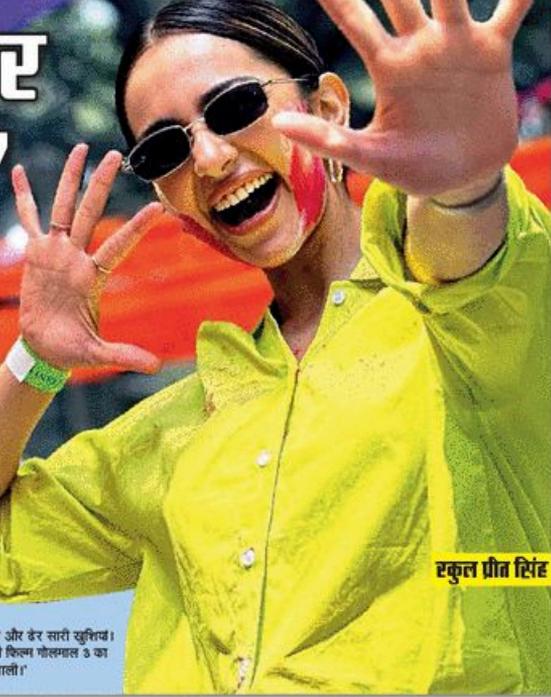


# 'हम गुब्बारे भरकर लोगों पर फेंकते थे'

**ओकर कुलकर्णी**  
रकुल प्रीत सिंह को बचपन से ही होली खेलना बहुत पसंद है। इस त्योहार से जुटी अपनी सबसे पुरानी याद पर वह कहती हैं, 'मैं और मेरा भाई गुब्बारे भरकर लोगों पर फेंकते थे। हम पानी और रंगों से तब तक होली खेलते थे जब तक मम्मी-पापा हमें मीडेचकर घर न ले जाएं। जब हम वापस आते थे तो हमारे कान और नाक लाल हो चुके होते थे और फिर शरीर से रंग रगड़कर सुदृढ़ अपने आप में एक बड़ा टाक हो जाता था।' हालांकि जैसे-जैसे बूढ़ी हुईं, उनका नजरिया बदल गया। वह कहती हैं, 'अब मुझे एहसास हुआ कि मैं अपनी बर्बाद नहीं करना चाहती, लेकिन बचपन की ये यादें मेरे दिल के बहुत करीब हैं।' वह कहती हैं, 'मैं सिके मुडिब के लिए होली का इंतजार करती थी, और आज भी करती हूँ।'

**'नाए परिवार के साथ जश्न मनाना सुखद'**  
वह अग्र कथती हैं, 'सबसे मजेदार बात यह है कि मुझे ग्ले रंगों का लोहार अरुने जीवनशैली के साथ मनुने का बैक मिल रहा है। नतीक मननगी मेरे सबसे अच्छे टैसल हैं और उनके साथ होली खेलना मजेदार होता है। मैं नाए रीत-रिवाजों को भी सौंप रही हूँ। शादी के बाद एक नई परंपरा जुड़ गई है, होली खेलने के साथ होने वाली पूजा और प्रार्थना।'

**अक्षय और अनजय भी बोले 'हैपी होली'**  
अक्षय कुमार ने भी फेस को होली की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने सोशल मीडिया पर रंगों और पिछकारी की फोटों के साथ लिखा, 'बोहादा रा रंग, बोहोरी रंगी मस्ती और डेर सारी खुशियां। आपका और आपके परिवार को होली की शुभकामनाएं।' वहीं अनजय देवगन ने भी अपनी फिल्म सोलमल 3 का एक सीन सोशल मीडिया पर डालकर गजापिप अक्षय में लिखा, 'आज होली है या दिवाली।'



**ईशा गुप्ता** सुरक्षित घर लौटी आई हैं। वह मिलाइल इंटर में नती तनाव के बीच अबू धाबी में फंसी हुई थीं। उन्होंने सोशल मीडिया पर लिखा, 'घर वापस आ गई हूँ। आस से जो दुआओं का धन्यवाद। हम जिंदा बचिबिबे में थे, वह वाकई बहुत मुश्किल थी। सुरक्षित रहना सब में गणना का असीबिबे है। मैं रिविजर को पुरपोर्ट पर थी। टैंगर। बने तक एयरपोर्ट बंद कर दिया गया था, खरी तक अफक-सफरी मची थी क्योंकि हमसे से किसी को नहीं पता था कि क्या हुआ है। फिर मिलाइल हमसे को खबर आने लगी और कोई नहीं जानता था कि अपने ही पल हमसे साथ क्या होने वाला है।' इस पोस्ट में उन्होंने एयरपोर्ट और होटल स्टॉप समेत UAE की सरकार का भी इस घड़ी में साथ देने के लिए धन्यवाद दिया।

**Buzzstop**

## छात्रों को स्कॉलरशिप देंगे विजय व रश्मिका

विजय देवरकोटा और रश्मिका मंदाना शादी के कुछ दिनों बाद ही अपनी पेटुके पाठ पहुंचीं। वहां पहुंचकर उन्होंने अपने वैरिटेबल टूरट के माध्यम से तेलंगाना के 44 सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले 9वीं और 10वीं क्लास के छात्रों के लिए स्कॉलरशिप का ऐलान किया है।

## डॉन 3 विवाद पर बैठक, आमिर-रितिक शामिल

फरहान अख्तर और रणवीर सिंह के बीच विवाद डॉन 3 को लेकर भीते कई दिनों से विवाद चल रहा है। इस विवाद को सुलझाने के लिए कई किस्मोंका फरारन और रणवीर रंग मीटिंग भी कर चुके हैं। अब खबर है कि इसी कड़ी में हाल ही में एक और मीटिंग हुई जिसमें फरहान अख्तर और रणवीर अख्तर के अलावा आमिर खान, रितिक रोशन, राजकुमार हिरानी समेत फिखर इंडस्ट्री के कई टिपन शामिल हुए। इसी कड़ी में डॉन 3 के एग्जिक्यूटिव्स के कई और भी भी, लेकिन बताया जा रहा है डॉन 3 का मामला सबसे आम चर्चा का विषय रहा। बताया जा रहा है कि इस मीटिंग में यह भी चर्चा हुई कि कैसे इस तरह की परिस्थितियों को निविध में टाला जाए।

मौलतब है कि रणवीर सिंह के डॉन 3 छोड़ने के बाद फरहान ने कहा था कि इस वजह से उन्हें 40 करोड़ रुपय का नुकसान हुआ है। उन्होंने रणवीर सिंह से इस नुकसान को भरवाई को भी मांग की थी। इसी को लेकर दोनों के बीच विवाद हुआ है।

**NOTE :-**

[ : राजस्थान पत्रिका , दैनिक जागरण delhi, नवभारत टाइम्स delhi, अमर उजाला delhi, हिन्दुस्तान delhi, Pioneer hindi delhi, जनसत्ता delhi, ]

**English NEWSPAPERS**

[ Times Of India delhi, Indian Express delhi, The Hindu delhi, Financial Express delhi, economic times delhi , the Pioneer english delhi , the tribune delhi ] ETC.

We are providing all news paper pdf hindi and English want to read daily newspapers by pdf please msg me on telegram

**2. आकाशवाणी (AUDIO)**

whatsapp Group ka link pane ke liye  
Newspaper\_pdf\_bot par jaye.

Click here to contact:-[https://t.me/Newspaper\\_pdf\\_bot](https://t.me/Newspaper_pdf_bot)

Or type in Search box of Telegram

@Newspaper\_pdf\_bot And you will find a channel

**BACKUP GROUP LINK**

<https://t.me/joinchat/5P9EL1JaQoYzNTI1>

# Hindi-English News Paper

## Website:- [onlineftp.in](http://onlineftp.in)