









# लोगों को लोन दिलवाने का झांसा देकर ठगने वाले कॉल सेंटर का पदार्पाश

**संवाददाता**  
नोएडा, 1 फेज-1 पुलिस और साइबर हेल्पलाइन मुख्यालय की टीम ने बुधवार को सेक्टर-6 में छपा मारकर फर्जी कॉल सेंटर का पदार्पाश कर 14 आरोपियों को गिरफ्तार किया। इनमें छह महिलाएं भी हैं। गिराव में शामिल अन्य आरोपियों की तलाश जारी है। आरोपी लोगों को लोन दिलवाने का झांसा देकर ठगी करते थे। वे खुद को बैंक का कर्मचारी बनकर लोगों से संपर्क करते थे। एडिशनल डीसीपी शक्ति मोहन अवस्थी ने बताया कि सेक्टर-6 के सी ब्लॉक में चल रहे कॉल सेंटर के जरिए लोगों को लोन दिलाने के नाम पर ठगी करने की सूचना मिली थी। ऐसी शिकायतें पूर्व में भी मिल रही थीं। इस पर पुलिस ने छपा मारकर हसीन, विकास, राजेश, आशीष, चारिस अली, सोहिल, सलमान, आशुतोष, निशा, सुग्रा फातिमा, सुरभि, दिवंकल, कुसुम, खुशबू आदि को गिरफ्तार किया। पुलिस ने मौके से छह कोपैड मोबाइल फोन, चार स्मार्ट मोबाइल, 74 सेट कॉलिंग डाटा, 11 लाख रुपये बरामद किए। पुलिस के अनुसार आरोपी हसीन गिराव का सरगना है। वह पहले इंश्योरेंस कंपनी में काम करता था। नौकरी छोड़ने के बाद वह वहां से कस्टमर का डाटा अपने साथ ले आया। आरोपी हसीन ने बेरोजगार युवकों को दस से 15 हजार रुपये की नौकरी पर रखा था। ठगी का एक हिस्सा भी बतौर कमीशन कर्मचारियों को सरगना की ओर से दिया जाता था। ठगी के लिए आरोपियों ने कई जगह एजेंट भी बना रखे थे, जो इन्हें ग्राहक मुहैया कराते थे। पुलिस के मुताबिक गिराव के आरोपी अब तक सैकड़ों लोगों को करोड़ों रुपये का नुकसान पहुंचा चुके हैं। कितने लोगों के साथ आरोपियों ने कितनी ठगी की है, इसकी जानकारी की जा रही है। आरोपियों के कब्जे से बरामद मोबाइल और कॉलिंग डाटा की भी जांच की जा रही है। नोएडा समेत पश्चिमी यूपी के लोग गिराव के निशाने पर होते थे। पूर्व में भी थाना क्षेत्र में ऐसा गिराव पकड़ा जा चुका है।



संवाददाता  
नोएडा, 1 फेज-1 पुलिस और साइबर हेल्पलाइन मुख्यालय की टीम ने बुधवार को सेक्टर-6 में छपा मारकर फर्जी कॉल सेंटर का पदार्पाश कर 14 आरोपियों को गिरफ्तार किया। इनमें छह महिलाएं भी हैं। गिराव में शामिल अन्य आरोपियों की तलाश जारी है। आरोपी लोगों को लोन दिलवाने का झांसा देकर ठगी करते थे। वे खुद को बैंक का कर्मचारी बनकर लोगों से संपर्क करते थे। एडिशनल डीसीपी शक्ति मोहन अवस्थी ने बताया कि सेक्टर-6 के सी ब्लॉक में चल रहे कॉल सेंटर के जरिए लोगों को लोन दिलाने के नाम पर ठगी करने की सूचना मिली थी। ऐसी शिकायतें पूर्व में भी मिल रही थीं। इस पर पुलिस ने छपा मारकर हसीन, विकास, राजेश, आशीष, चारिस अली, सोहिल, सलमान, आशुतोष, निशा, सुग्रा फातिमा, सुरभि, दिवंकल, कुसुम, खुशबू आदि को गिरफ्तार किया। पुलिस ने मौके से छह कोपैड मोबाइल फोन, चार स्मार्ट मोबाइल, 74 सेट कॉलिंग डाटा, 11 लाख रुपये बरामद किए। पुलिस के अनुसार आरोपी हसीन गिराव का सरगना है। वह पहले इंश्योरेंस कंपनी में काम करता था। नौकरी छोड़ने के बाद वह वहां से कस्टमर का डाटा अपने साथ ले आया। आरोपी हसीन ने बेरोजगार युवकों को दस से 15 हजार रुपये की नौकरी पर रखा था। ठगी का एक हिस्सा भी बतौर कमीशन कर्मचारियों को सरगना की ओर से दिया जाता था। ठगी के लिए आरोपियों ने कई जगह एजेंट भी बना रखे थे, जो इन्हें ग्राहक मुहैया कराते थे। पुलिस के मुताबिक गिराव के आरोपी अब तक सैकड़ों लोगों को करोड़ों रुपये का नुकसान पहुंचा चुके हैं। कितने लोगों के साथ आरोपियों ने कितनी ठगी की है, इसकी जानकारी की जा रही है। आरोपियों के कब्जे से बरामद मोबाइल और कॉलिंग डाटा की भी जांच की जा रही है। नोएडा समेत पश्चिमी यूपी के लोग गिराव के निशाने पर होते थे। पूर्व में भी थाना क्षेत्र में ऐसा गिराव पकड़ा जा चुका है।

## संक्षिप्त डायरी

### पॉलिटेक्निक कॉलेजों में भी इन्क्यूबेशन सेंटर बनेंगे



**संवाददाता**  
ग्रेटर नोएडा, 1 डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम प्राविधिक तकनीकी विश्वविद्यालय (एकेटीयू) अब पॉलिटेक्निक कॉलेजों में इन्क्यूबेशन सेंटर की स्थापना करने जा रहा है। अभी तक विश्वविद्यालय के प्रदेशभर के विभिन्न संस्थानों में 62 इन्क्यूबेशन सेंटर हैं। जहां नवाचार और उद्यमिता में रुचि रखने वाले छात्रों की सहायता की जाती है। बुधवार को विश्वविद्यालय ने पॉलिटेक्निक कॉलेजों के प्रधानाचार्य से मिलकर कॉलेजों में सेंटर स्थापन की रूप रेखा तैयार की। किस प्रकार इनोवेशन हब सेंटर छात्रों का सहयोग करेगा, साथ ही स्टार्टअप को मिलने वाली सुविधाओं, वित्तीय मदद, योजना के बारे में कॉलेज प्रबंधन को बताया गया। वहीं विश्वविद्यालय के 90 छात्र-छात्राओं का चयन कैम्पस प्लेसमेंट के जरिये मल्टीनेशनल कंपनी इन्फोसिस में हुआ है। कंपनी ने ऑनलाइन माध्यम से इन छात्रों को कई राउंड की चयन प्रक्रिया के बाद चुना। छात्रों को प्रीलेसमेंट टाक, ग्रुप डिस्कशन, टेक्निकल टेस्ट देना पड़ा। छात्रों का चयन सॉफ्टवेयर प्रोग्रामर के पद पर 9 लाख 50 हजार रूपए सालाना के पैकेज पर हुआ है।

### एलिवेटेड रोड पर फायर गन के साथ कपल ने किया डांस, आसपास निकल रही थी गाड़ियां

**संवाददाता**  
नोएडा, 1 सड़कों पर रील बनाने का फिटर युवाओं के दिमाग से निकल नहीं रहा है। वो रील बनाने के चक्कर में खुद और दूसरों की जान जोखिम में डालते नजर आते हैं। ताजा मामला नोएडा के एलिवेटेड रोड का सामने आया है। सामने आए वीडियो के मुताबिक एलिवेटेड रोड पर एक कपल फायर गन के साथ सेलिब्रेशन और डांस करता दिखाई दे रहा है। 31 सेकेंड के वीडियो में कपल गाड़ी के सामने खड़े होकर डांस करता हुआ दिखाई दे रहा है। युवती के हाथ में एक फायर गन है। जिसमें से अनार जैसी फुलझड़ी निकल रही है। जिसे युवती सड़क पर चारों ओर घुमाती दिख रही है। वीडियो में साफ दिखाई दे रहा है कि सड़क पर कई लोग भी गुजर रहे थे। लेकिन, इससे बेपरवाह दोनों चारों ओर फायर गन को घुमा रहे थे। इस सड़क पर पहले भी कई भीषण हादसे हो चुके हैं। सोशल मीडिया पर वायरल हुए इस वीडियो पर लोगों ने नोएडा पुलिस से कार्रवाई करने की मांग कर रहे हैं। वीडियो वायरल होने के बाद लोगों ने ट्वीट करके पुलिस से कार्रवाई की मांग की है। वीडियो नोएडा के एलिवेटेड रोड का बताया जा रहा है। हालांकि, नोएडा पुलिस की तरफ से इसकी पुष्टि नहीं की गई है। फिलहाल, पुलिस वायरल वीडियो और सीसीटीवी की मदद से आरोपी कपल को तलाश कर रही है।

### पुरानी गाड़ी चला रहे हैं तो हो सकती है परेशानी, प्रदूषण को लेकर नोएडा पुलिस का अभियान शुरू

**संवाददाता**  
नोएडा-दिल्ली-एनसीआर के लोग सचेत हो जाएं। नोएडा पुलिस ने 17 अक्टूबर से 15 दिन के लिए एक अभियान शुरू किया है। इसमें प्रदूषण से संबंधित ग्रेप के नियमों का पालन न करने वाले वाहनों का भारी भरकम चालान काटा जाएगा। पुलिस कमिश्नर लक्ष्मी सिंह के आदेश जारी करने के बाद सभी जगह पर अब ट्रैफिक पुलिस के साथ-साथ आम पुलिस भी इस अभियान में जुट जायेगी। इसमें 10 साल से पुरानी डीजल की और 15 साल से पुरानी पेट्रोल की गाड़ियां का चालान काटा जाएगा। साथ ही साथ जिन गाड़ियों का पॉल्यूशन सर्टिफिकेट पूरा नहीं होगा उन्हें भी भारी जुर्माना भरना पड़ेगा। एनसीआर में संशोधित ग्रेडिड रिस्पॉन्स एक्शन प्लान (ग्रेप) के निर्देशों का सख्ती से पालन करवाया जायेगा। नोएडा पुलिस कॉमिन्सरेट में एक 15 दिवसीय अभियान चलाया जा रहा है जो 17 अक्टूबर से शुरू होगा। वाहनों की चेकिंग के साथ पराली जलाने एवं अन्य वायु प्रदूषण फैलाने वालों के विरुद्ध कार्रवाई की जायेगी। ग्रेप के नियमों का पालन करवाने के लिये सहायक पुलिस आयुक्त, यातायात प्रथम एवं द्वितीय के पर्यवेक्षण में यातायात निरीक्षक के नेतृत्व में छह टीमों का गठन किया गया है। कमिन्सरेट गौतमबुद्धनगर में जोन स्तर पर भी नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

### छात्र के अपहरण का आरोप

**संवाददाता**  
ग्रेटर नोएडा, स्कूल में पढ़ने वाला नौवीं कक्षा का छात्र संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गया है। परिजनों ने दो सहपाठियों पर उसका अपहरण करने का आरोप लगाया है। छात्र की मां ने इस मामले में मुकदमा दर्ज करवाया है। सेक्टर चाई-3 में रहने वाली भावना ने पुलिस को बताया कि उनका बेटा स्कूल में नौवीं कक्षा का छात्र है। वह रोजाना की तरह मंगलवार को स्कूल गया था, लेकिन वह स्कूल नहीं पहुंचा और अपने दो सहपाठियों के साथ बाहर चला गया। आरोप है कि दोनों लड़कों से पूर्व में छात्र का झगड़ा हुआ था। उन्होंने बेटे को फोन किया तो उसने बताया कि वह अपने दोनों साथियों के लिये सहायक पुलिस आयुक्त, यातायात प्रथम एवं द्वितीय के पर्यवेक्षण में यातायात निरीक्षक के नेतृत्व में छह टीमों का गठन किया गया है। कमिन्सरेट गौतमबुद्धनगर में जोन स्तर पर भी नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

## माता कुसमांडा के स्वरूप की सुबह वा रात्रि आरती के बाद दिव्य मनमोहक रामलीला प्रस्तुति

**संवाददाता**  
गौतमबुद्धनगर। नवरात्रा सेवक दल (NSD) द्वारा संचालित 8ई विशाल नवरात्र महोत्सव/चतुर्थ रामलीला महोत्सव 2023 में चौथे दिन माता कुसमांडा के स्वरूप की सुबह वा रात्रि आरती के बाद दिव्य मनमोहक रामलीला प्रस्तुति में आज माता कैकेई,दशरथ जी संवाद,माता कैकेई भरत संवाद हुआ जिसका मंचन और प्रस्तुति देख पंचशील ग्रीन निवासी भावभीबर हुए और अद्भुत मंचन को देखकर सभी बाल कलाकारों का भारी जनसमूह में पहुंचकर उत्साह वर्धन किया।अयोजन को सफल बनाने के लिए नवरात्र सेवक दल की पूरी टीम ने भरपूर मेहनत की जिसके परिणाम स्वरूप परिसर में खुशी का माहौल फैल रहा है और लोग आनंदित होकर माता रानी के आशीर्वाद और प्रभु श्रीराम की कृपा से अपने आपको प्रकाशमान ऊर्जा के रूप में नवरात्र सेवक दल द्वारा संकल्पित आयोजन 10 दिन 10 उत्सव का आनंद ले रहे हैं।

## दादरी रामलीला में सर्व प्रथम श्री राम-लक्ष्मण-सीता जी वन को चले जाते हैं

**संवाददाता**  
गौतमबुद्धनगर। दादरी के अग्रसेन इष्टर कॉलेज प्रांगण में चल रही रामलीला में सर्व प्रथम श्री राम-लक्ष्मण-सीता जी वन को चले जाते हैं आगे निषादराज से भेट होती है फिर तमसा किनारे केवट से नाव गंगा पार करने के लिए माँगते हैं लवड़ा सुंदर श्री राम-केवट प्रसंग का मंचन होता है गंगा पार होने के बाद श्री राम माता सीता द्वारा दी गई अंगूठी देते है लेकिन केवट ने उतराई में कुछ नहीं लिया उसके बाद प्रभु श्री राम भारद्वाज के आश्रम में जाते हैं इस अवसर पर कमेटी के अध्यक्ष पवन बंसल,महामंत्री केशव गोयल, राजीव गर्ग वेदन शर्मा चन्द्रभान वशिष्ठ संजीव गर्ग वरुण नागर आदि मौजूद रहे। आज के यजमान श्री सुनील शर्मा, श्री कपिल शर्मा ने भगवान का पूजन कर लीला का शुभारंभ किया।

## महिला उन्नति संस्था द्वारा मिशन शक्ति के अन्तर्गत चलाये जा रहे नौ दिवसीय जागरूकता अभियान

**संवाददाता**  
गौतमबुद्धनगर। नारी शक्ति को समर्पित नवरात्र के अवसर पर सामाजिक संगठन महिला उन्नति संस्था द्वारा #मिशन शक्ति# के अन्तर्गत चलाये जा रहे #नौ दिवसीय जागरूकता अभियान जिला गौतम बुध नगर# में आज महिला सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम सदरपुर कॉलोनी, सेक्टर 45, नोएडा, जिला अध्यक्ष रेनु बाला शर्मा की अध्यक्षता एवं नोएडा महानगर इकाई द्वारा नोएडा महानगर की अध्यक्ष, कविता सिंह के नेतृत्व में संपन्न हुआ। रेनु बाला शर्मा ने महिलाओं को उनके अधिकार और सरकार की योजनाओं को अधिक से अधिक लाभ लेना है एवं औरों को भी जागरूक करना है।कविता सिंह ने सोशल मीडिया के द्वारा हो रहे फ्रॉड के बारे में जागरूक किया एवं शिक्षा का महत्व भी बताया पुलिस कर्मि अंतिम चौधरी ने महिलाओं और बच्चियों को स्कूल कॉलेज आते जाते समय कोई भी छेड़ कर रहा है, या छेड़ रहा है, आपको तुरंत परिवारजन, शिक्षको, आसपास को बताए, जरूरत पड़े तो पुलिस की सहायता के लिए हेल्प लाइन 112, 181 और 1090 डायल करे। पुलिस हमेशा आप की मदद के लिए तत्पर है इस कार्यक्रम में संस्था के अन्य पदाधिकारी भी उपस्थित रहे।



जानकारी

प्रेगनेंट महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद होती है चॉकलेट

गर्भ की देखभाल डॉक्टर महिलाओं को खाने-पीने की कई चीजों से दूर रहने की सलाह देते हैं। चॉकलेट भी ऐसी ही कुछ चीजों में शामिल होती है। इसमें मौजूद फेट, शुगर और कैफीन मां और बच्चे की सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। हालांकि, एक नए शोध की मानें तो गर्भवस्था के दौरान चॉकलेट खाने से कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को कम किया जा सकता है।

ब्लड सर्कुलेशन ठीक रहता है

कोको से बनी चॉकलेट खाने का सबसे पहला फायदा यह होता है कि इससे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन ठीक बना रहता है, जिसकी वजह से भ्रूण के पास मां का पर्याप्त खून पहुंच पाता है।

आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर

इसमें बहुत साग मैग्नीशियम और आयरन मौजूद होता है, जिसकी वजह से महिला के शरीर में खून की कमी नहीं होती है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम से फेटी एसिड कामेटाबोलिज्म बढ़ता है।

दिल की बीमारी से राहत

प्रेगनेंसी के समय चॉकलेट खाने से दिल मजबूत बनता है, जिसकी वजह से व्यक्ति को दिल से जुड़ी बीमारी नहीं होती।

कोलेस्ट्रॉल की मात्रा घटती है

डार्क चॉकलेट में चीनी और वसा की मात्रा बेहद कम होने की वजह से यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा घटा कर रखती है।

तनाव से छुटकारा दिलाए

यह ब्लड प्रेशर को मेंटेन करने के साथ तनाव के लेवल को भी कम करती है।



हृदय और मस्तिष्क

पर असर डालता है

इंसान के शरीर में तनाव झेलने की क्षमता होती है, लेकिन एक सीमित समय तक। ताजा अध्ययन में पता चला है कि तनाव जब लंबे समय तक बना रहता है तो यह कई तरह से घातक साबित होता है। इसका सबसे ज्यादा असर हृदय, मस्तिष्क और अहम अंगों पर पड़ता है। यू तो दुनियाभर में तनाव के खतरों पर रिसर्च हो रही है, तनाव कम करने के लिए उपाय भी तलाशे जा रहे हैं, लेकिन यह भी सच है कि नई पीढ़ी पर इसका जोरदार हमला हो चुका है, इससे भारत भी अछूता नहीं है। जानिए तनाव के मुख्य कारण, इससे शरीर को होने वाले नुकसान और बचने के उपायों के बारे में-

तनाव

तनाव के कारण अलग-अलग हो सकते हैं। काम का दबाव, आपसी रिश्तों की खटास या आर्थिक तंगी, कारण चाहे जो हों, लेकिन असर एक जैसे है। तनाव जितना ज्यादा रहेगा, हमारे शरीर को स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल से जुझना पड़ेगा। कुछ मामलों में तनाव स्थायी हो जाता है और यह स्थिति बहुत बुरी होती है।

शरीर को ऐसे पहुंचाता है नुकसान

शरीर में लंबे समय से तनाव बना हुआ है तो यह दिमाग पर असर डालता है। इंसान की मानसिक शक्ति कमजोर होती जाती है। उसका मूड बनता-बिगड़ता रहता है। थोड़ा तनाव अच्छा होता है। इससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, लेकिन तनाव लंबे समय से बना हुआ है तो प्रतिरोधक क्षमता घटा देता है। ऐसे इंसान पर बीमारियां हावी होने लगती हैं। लंबे समय से शरीर में तनाव है तो इसका असर एक किस्म की व्हाइट ब्लड सेल साइटोटोक्सिक टी लिम्फोसाइट्स की कार्यक्षमता पर पड़ता है, जो शरीर को कैंसर जैसी बीमारी से लड़ने की ताकत देती है।

समझिए हार्ट पर कैसे करता है अटक

जब कोई इंसान तनाव में होता है तो शरीर का नर्वस सिस्टम सिम्पैथेटिक अल्फा-एड्रीनर्जिक रिसेप्टर्स लीजता करता है। इसके साथ ही गुर्दे से जुड़ी प्रथियां रक्त में कैटेकोलामाइन या तनाव हार्मोन जारी करती हैं। इन दोनों (रिसेप्टर्स और हार्मोन) के मिलने से हृदय की धड़कनें बढ़ती हैं। इस कारण हाथ, पैर और हार्ट की तरफ रक्त का प्रवाह बढ़ता है। नतीजतन शरीर में ऑक्सीजन की जरूरत बढ़ती है और यह जरूरत पूरी नहीं होती है तो सीधा असर हार्ट पर पड़ता है और अटैक की आशंका रहती है।

न भूख लगेगी, न खाना हुआ पचेगा

तनाव का शरीर पर एक और बड़ा हमला गैस्ट्रोइंटेस्टिनल सिस्टम यानी जठरांत्र प्रणाली या पाचन प्रणाली पर होता है। यह हमला दो मोर्चों पर होता है। पहला - तनाव में इंसान को भूख नहीं लगती और दूसरा - जो जो भी खाता है, वो पचता नहीं है। इसके कारण इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS) जैसे डिस्टॉर्ड पैदा होते हैं। IBS से सबसे ज्यादा नुकसान बड़ी आंत को होता है। यानी तनाव हमारी आंतों पर भी नकारात्मक असर डालता है।

तनाव से डरे नहीं, ऐसे करें सामना

विभिन्न रिसर्च में कहा गया है कि थोड़ा-बहुत तनाव जिंदगी का हिस्सा है। हमें यह समझना होगा कि तनाव से कैसे निपटा जाए। परिस्थितियों का सामना सही तरीके से करेंगे तो तनाव का बुरा असर नहीं होगा। कितना भी काम हो, कितना भी तनाव हो, रिलेक्स होने का समय निकालें। कोई समस्या है तो अपने रिश्तेदारों-दोस्तों से बात करें। समस्याओं का सही हल, तनाव से निजात दिला सकता है। तनाव को दूर रखना है तो खुद को सेहतमंद रखें। अच्छा खाएं, योगा-प्राणायाम, व्यायाम करें। पैदल चले, स्वीमिंग करें, दौड़े- किसी भी तरह की ऐसी वर्जिजि दिन में कम से कम 35 मिनट जरूर करें। ऐसा करने पर अच्छा महसूस होगा और शरीर में खुशी पैदा करने वाला एंडोर्फिन यानी हैपी हार्मोन दिनभर बना रहेगा।

तनाव से मुक्ति चाहते हैं तो दिन में कम से कम 7 से 8 घंटे जरूर सोएं। वैज्ञानिकों ने अब पता लगा लिया है कि अच्छी नींद का हेल्दी हार्ट और हेल्दी ब्रेन के साथ पक्का संबंध है। जब हम सोते हैं तब हमारा दिमाग सूचनाओं को खगालता है। अगली बार यदि कोई आइडिया चाहिए तो संबंधित टॉपिक पर रिसर्च करने के बाद सो जाए, उठते तो शानदार आइडिया मिलेगा। हां, यह जरूर देखें कि आइडिया मिलने के बाद प्रेजेंटेशन बनाने के लिए कितना समय मिलेगा, क्योंकि जो लोग जरूरी काम को अंतिम समय तक टालते हैं, वे ज्यादा तनाव में रहते हैं। अपने हर काम को अच्छी तरह प्लान करें। किसी भी योजना पर काम शुरू करने से पहले अच्छी और बुरी बातों का अध्ययन जरूर कर लें। इससे आप गैरजरूरी तनाव से बचे रहेंगे।

सुझाव

चंद दिनों में मस्सों को जड़ से गायब कर देगा केला

वे दाग खूबसूरत त्वचा का सपना हर कोई देखता है, लेकिन चेहरे की ये खूबसूरती उस समय फीकी पड़ जाती है, जब चेहरे पर किसी जगह मस्सा उग आए। चेहरे पर ही नहीं मस्से शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकते हैं। हालांकि वैसे तो मस्से व्यक्ति को किसी भी तरह का नुकसान नहीं पहुंचाते हैं, लेकिन यह आपके लुक को प्रभावित कर सकते हैं और आपकी सुंदरता को बिगाड़ सकते हैं। ऐसे में आइए जानते हैं आखिर कैसे इन बिन बुलाए मेहमानों से बड़ी आसानी से छुटकारा पाया जा सकता है।



केले का छिलका

केला ही नहीं इसके छिलकों के भी बेशुमार फायदेमंद हैं। सेहत बनाने के साथ इसका छिलका आपकी खूबसूरती में भी चार चांद लगा सकता है। केले के छिलके में मस्से को सुखाने की क्षमता अदभुत होती है। इसके लिए आप रात को शरीर में मस्से वाली जगह पर केले के छिलके को रखकर उस पर एक कपड़ा बांध लें। ऐसा तब तक करें जब तक कि शरीर की उस जगह से मस्सा साफ न हो जाए।

बेकिंग सोडा

शरीर से मस्सा हटाने के लिए एक चम्मच बेकिंग सोडा में कुछ बूंदें कैस्टर ऑइल डालकर इस पेस्ट को मस्से पर लगाकर हल्के हाथों से उस जगह की मसाज करें। ऐसे नियमित एक घंटे करके। चेहरे को एक घंटे बाद स्वच्छ पानी से धो लें। इस तरह से एक महीने में आपके मस्सों की परेशानी से निजात मिल जाएगी।

लहसुन का पेस्ट

लहसुन में पाए जाने वाले एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुण त्वचा से मस्से हटाने में मदद करता है। मस्से हटाने लहसुन की दो कलियां लेकर उनका पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को मस्से पर एक घंटे तक लगाकर रखें। थोड़ी देर बाद त्वचा को पानी से धो लें। दिन में दो बार इस उपाय को करें।

डॉक्टर से सलाह अवश्य लें

मस्से हटाने के लिए किए गए इन उपायों को करते समय अगर आपको किसी तरह की कोई जलन या परेशानी महसूस हो तो तुरंत उस जगह को साफ कर लें और फिर अपने डॉक्टर से सलाह लें।



टाईम पास

Today's Puzzles section including:
- आज का राशिफल: Daily horoscope for various signs.
- क्राकुरो पहेली - 2979: A crossword puzzle.
- क्राकुरो - 2978 का हल: Solution for the previous crossword.
- सुडोकु - 2978 का हल: Solution for the previous Sudoku.
- सुडोकु - 2979: A new Sudoku puzzle.
- शब्द पहेली - 2979: A word search puzzle.
- बार्से से दाईं: A word puzzle with clues.

Time Pass section including:
- काकुरो पहेली - 2979: A crossword puzzle.
- काकुरो - 2978 का हल: Solution for the previous crossword.
- सुडोकु - 2978 का हल: Solution for the previous Sudoku.
- सुडोकु - 2979: A new Sudoku puzzle.
- शब्द पहेली - 2979: A word search puzzle.
- बार्से से दाईं: A word puzzle with clues.

Time Pass section including:
- लॉफिंग जॉन: A word puzzle with clues.
- बार्से से दाईं: A word puzzle with clues.

Time Pass section including:
- फिल्म वर्ग पहेली - 2979: A movie puzzle.
- ऊपर से नीचे: A word puzzle with clues.
- फिल्म वर्ग पहेली - 2978: A movie puzzle.
- बार्से से दाईं: A word puzzle with clues.

# सलमान खान ने जारी किया 'टाइगर 3' का नया पोस्टर



'टाइगर 3' टाइगर जिंदा है और एक था टाइगर का सीकल है. एक्टर सलमान खान, कैटरिना कैफ और इमरान हाशमी की विशेषता वाली टाइगर सीरिज का तीसरा पार्ट फैंस को बेहद पसंद है. हाल ही में फिल्म के निर्माताओं ने फिल्म का ट्रेलर जारी किया और इसे फैंस से सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली है. सलमान खान और कैटरिना कैफ ने ट्रेलर को लेकर फैंस के उत्साह का खुलासा किया, वहीं फिल्म निर्माताओं ने फिल्म का एक नया पोस्टर भी जारी किया है, जिसमें सलमान खान, कैटरिना कैफ और इमरान हाशमी नजर आ रहे हैं. टाइगर 3 के ट्रेलर ने फैंस के बीच भारी उत्साह पैदा कर दिया है क्योंकि वे इसे बड़े पर्दे पर देखने के लिए उत्सुक हैं. जहां फिल्म के ट्रेलर को अच्छी प्रतिक्रिया मिली थी, वहीं फिल्म के निर्माता अब फिल्म का एक नया पोस्टर लेकर आए हैं जिसमें सलमान खान और कैटरिना कैफ नजर आ रहे हैं. इमरान हाशमी भी पोस्टर में दिखाई देते हैं और पोस्टर में एक खलनायक के रूप में अपना लुक दिखाते हुए उत्सुक नजर आ रहे हैं. फिल्म के ट्रेलर का 16 अक्टूबर को अनावरण किया गया और दर्शकों के बीच जबरदस्त उत्साह पैदा कर दिया. ऐसा लगता है कि उनकी प्रतिक्रिया ने सलमान खान और कैटरिना कैफ को खुशी से भर दिया है, क्योंकि उन्होंने प्यार के उमड़ने पर प्रतिक्रिया साझा की है. कैटरिना कैफ का धांसू लुक देख फैंस हैरान हो गए हैं. कैटरिना कैफ ने भी फिल्म के ट्रेलर पर फैंस की दिल छू लेने वाली प्रतिक्रियाओं पर चर्चा की और कहा कि यह अभूतपूर्व है कि पूरी टीम पर कितना प्यार बरसाया जा रहा है. टाइगर सीरिज का तीसरा भाग होने के नाते, उन्होंने फिल्म से लोगों की अपेक्षाओं के बारे में बताया और कहा, टाइगर और जोया एक ही पहली के दो टुकड़े हैं. 'टाइगर 3' 12 नवंबर को दिवाली के मौके पर हिंदी सहित तमिल और तेलुगु भाषा में सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है।

## पृथ्वीराज सुकुमारन का फर्स्ट लुक हुआ आउट

फिल्म 'सालार' से एक्टर पृथ्वीराज सुकुमारन का फर्स्ट लुक आउट हुआ है। साउथ के सुपरस्टार 'प्रभास' की मच अवेटेड इस फिल्म का यह पोस्टर पृथ्वीराज के 41वें बर्थडे के मौके पर रिलीज हुआ है। पोस्टर में पृथ्वीराज का खतरनाक लुक देखने को मिल रहा है। फिल्म में वह वर्धाराज मन्नार का किरदार निभा रहे हैं। उनका यह लुक उनके नाम पर फिट बैठ रहा है। उन्होंने माथे पर एक लंबा टीका लगा हुआ है और नाक में एक बड़ी रिंग है। गले में स्कार्फ डाले हुए हैं। उनके पीछे भीड़ दिख रही है। उनके पीछे मंडराते बादल उनके कैरेक्टर और लुक को और भी इम्प्रेसिव बना रहे हैं। सालार' के मेकर्स ने पृथ्वीराज सुकुमारन का लुक जारी कर उन्हें जन्मदिन की बधाई दी है।

होम्बाले फिल्मस ने पृथ्वीराज का फर्स्ट लुक जारी करते हुए लिखा, ऋवर्धाराजा मन्नार, राजा पृथ्वीराज को शाही जन्मदिन की शुभकामनाएं! इसके रिप्लॉई में पृथ्वीराज ने आभार जताया और लिखा, ऋधन्यवाद! इसे दुनिया के देखने का इंतजार नहीं कर सकता! पृथ्वीराज सुकुमारन ने खुद भी सालार से अपना फर्स्ट लुक जारी करते हुए लिखा, 'होम्बाले फिल्मस, प्रशांत नील, प्रभास, प्रभास और सालार की पूरी टीम! इस एपिक कहानी को दुनिया के देखते हुए इंतजार नहीं कर सकता।'

'सालार' को 'केजीएफ' के डायरेक्टर प्रशांत नील डायरेक्ट किया है। यह फिल्म 22 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। आदिपुरुष' के बाद, प्रभास के फैंस इस एक्शन थ्रिलर का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इससे पहले, निर्माताओं ने घोषणा की थी कि फिल्म 28 सितंबर को रिलीज होगी। हालांकि इसे स्थगित कर दिया गया क्योंकि मेकर्स ने फिल्म के पोस्ट-प्रोडक्शन पर काम करने का फैसला किया। प्रशांत नील की 'सालार' दो पार्ट में रिलीज होने वाली है। पहला पार्ट का नाम 'सालार- पार्ट 1 - सीजफायर' है, जिसमें प्रभास, पृथ्वीराज सुकुमारन और श्रुति हासन लीड रोल में हैं।

## दो पत्नी में पुलिस ऑफिसर का किरदार निभायेगी काजोल

बॉलीवुड अभिनेत्री काजोल अपनी आने वाली फिल्म दो पत्नी में पुलिस ऑफिसर का किरदार निभाती नजर आयेंगी। फिल्म दो पत्नी में काजोल उत्तर भारत की पृष्ठभूमि से जुड़ी एक निर्भीक और बेधड़क पुलिसकर्मी की भूमिका में होंगी। काजोल पहली बार पुलिसकर्मी की भूमिका निभा रही हैं। फिल्म दो पत्नी में काजोल के साथ कृति सैनन भी अहम भूमिका में हैं। अभिनय के साथ-साथ कृति इस फिल्म से बतौर प्रोड्यूसर अपनी नई पारी शुरू कर रही हैं। 'दो पत्नी' ओटीटी प्लेटफॉर्म 'नेटफ्लिक्स' पर रिलीज होगी।



## माहिरा हुई डिप्रेशन का शिकार, दवाई बंद करते ही बिगड़ी तबीयत

एक्ट्रेस माहिरा खान इन दिनों डिप्रेशन का शिकार हो रही हैं। इसकी वजह दवाई बंद करना बताया जा रहा है। फिल्म रईस से फैंस के दिलों में राज करने वाली माहिरा खान इन दिनों सुखियों में बनी हुई हैं। गौरतलब है कि एक्ट्रेस ने कुछ समय पहले ही अपने बॉयफ्रेंड सलीम करीम के साथ शादी की है। अपनी शादी की हर तस्वीर एक्ट्रेस ने खुद सोशल मीडिया के जरिए फैंस के साथ शेयर की। शादी की तस्वीरों में वह काफी खुश भी नजर आ रही हैं। लेकिन बाद में वह डिप्रेशन का शिकार हो गई थी। इस बात का खुलासा उन्होंने खुद एक इंटरव्यू के दौरान किया था। साल 2016 में उरी अटैक के चलते भारत और पाकिस्तान में काफी भयानक जंग छिड़ गई थी। जिसके बाद पाकिस्तानी एक्टर्स को भारत में बैन कर दिया गया था। उस समय माहिरा ने शाहरुख के साथ अपनी डेब्यू फिल्म रईस की शूटिंग पूरी ही की थी।

इस बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा था कि मैंने फिल्म रईस पूरी कर ली थी और सब कुछ ठीक चल रहा था फिर अचानक उरी हमला हुआ।

फिर सबकुछ गड़बड़ हो गया। चीजें बहुत बिगड़ गईं लेकिन मैं डरी नहीं थी पर मुझे धमकी दी गई थी लगातार ट्वीट मुझे कॉल आते थे और बहुत डरावने भी होते थे। माहिरा ने कहा कि मैं सिर्फ इतना ही चाहती थी कि मैं फिल्म का प्रचार करने भारत नहीं जा सकती लेकिन फिल्म पाकिस्तान में रिलीज हो जाए क्योंकि मेरे देश में लोग शाहरुख की फिल्म देखने जाते क्योंकि वह उन्हें पसंद करते हैं।

फिल्म रईस के बाद साल 2017 में एक्ट्रेस की रणबीर कपूर के साथ स्मोकिंग फोटो भी लिक हो गई थी इसके कारण वह बुरी तरह टोल भी हुईं। टोल होने के चलते वह डिप्रेशन में चली गईं। एक्ट्रेस ने कहा कि उस वजह से मुझे एंजियायटी और डिप्रेशन हो गया। वह मेरे लिए एक कठिन समय था मुझे लगा कि मुझ पर हमला किया गया है। माहिरा ने बताया कि एक समय ऐसा था जब मैं बिल्कूल टूट गई थी और मुझे इतनी बुरी एंजियायटी हुई कि पैनिक अटैक आ गया और मैं बेहोश हो गई। इसके बाद वापिस दवाई लेने लगी तो अच्छा लगने लगा।



## शादी के बाद कियारा आडवाणी ने कराया अब तक का सबसे बोल्ड फोटोशूट

बॉलीवुड एक्ट्रेस कियारा आडवाणी अपने नए नए लुक से आए दिन फैंस के दिलों की धड़कने बढ़ाती रहती हैं. हाल में एक्ट्रेस ने अपने नए फोटोशूट से लोगों का दिल जीत लिया है. इस वायरल फोटोशूट में एक्ट्रेस का हॉट एंड बोल्ड लुक देखने को मिल रहा है. कियारा आडवाणी ने एक मैगजीन के कवर पेज के लिए लोटोस्ट फोटोशूट करावाया है, जिसकी वीडियो उन्होंने अपने इंस्टा पर भी शेयर किया है. इस वीडियो में एक्ट्रेस सिमरी ग्रीन कलर के आउटफिट में दिख रही हैं. कियारा ने अपना ये बोल्ड लुक ओपन फिलर हेयर के साथ पूरा किया है. वीडियो में एक्ट्रेस एक से बढ़कर एक पोज देती नजर आ रही हैं. वहीं दूसरे वीडियो में कियारा व्हाइट कलर के आउटफिट में दिख रही हैं. उन्होंने लॉग व्हाइट स्कर्ट और टिनी टॉप कैरी किया है. जिस पर हैवी वर्क है. कियारा ने अपना ये लुक भी ओपन हेयर के साथ पूरा किया है. एक्ट्रेस जमकर अपना टोन्ड फिगर फ्लॉट करती दिख रही हैं. हर कोई एक्ट्रेस के लुक की जमकर तारीफ कर रहा है. एक्ट्रेस ने अपने इंस्टाग्राम पर अपनी फोटोज भी शेयर की हैं. एक फोटोज में वह ब्लू कलर के आउटफिट में नजर आ रही हैं. वहीं दूसरी फोटोज में उन्होंने लाइट ब्लू कलर की डीपनेक गाउन पहनी है. कियारा आडवाणी की इन फोटोज ने सोशल मीडिया का पारा हाई कर दिया है.



## टाइगर की फिल्म गणपत का काउंटडाउन शुरु

बॉलीवुड फिल्म गणपत: ए हीरो इज बॉन की रिलीज का काउंटडाउन शुरु हो चुका है। यह फिल्म देशभर के सिनेमाघरों में एक साथ दस्तक देगी। हाल ही में गणपत के पीछे की गतिशील टीम ने मुंबई के आइकोनिक गेयटी गैलेक्सी सिनेमा में एक ग्रैंड इवेंट का आयोजन किया, जिसे भारत के एक्शन सुपरस्टार टाइगर श्रॉफ ने अपनी मौजूदगी से और रोशन कर दिया इस इवेंट की शुरुआत टाइगर श्रॉफ की ग्रैंड एंट्री के साथ हुई जिन्होंने पारंपरिक ढोल की धुन पर स्टेज पर एक शानदार डांस परफॉर्मेंस के साथ धूम मचाने में कोई कसर बाकी नहीं छोड़ी। वहीं, क्राउड की जबरदस्त चियरिंग के बीच, मार्शल आर्ट के शौकीन बच्चों के सपने भी सच हो गए क्योंकि टाइगर ने उन्हें स्पेशल गणपत मंचेडाइज देखकर उन्हें सरप्राइज किया, जिससे उनका दिन यादगार बन गया।

टाइगर श्रॉफ यहीं नहीं रुके, इस दौरान वह अपने फैंस के बीच शामिल हो गए जो अपने फेवरेट सुपरस्टार की एक झलक पाने के लिए वहां आए थे। ऐसे में यह फैंस के लिए टाइगर से मिलने, बातचीत करने, एक्ससाइटमेंट शेयर करने और यादगार पल बनाने का एक गोल्डन चांस था। वहीं एक स्पेशल ट्रीट के रूप में, टाइगर ने भी फिल्म के जल्द ही रिलीज होने वाले गाने सारा जमाना की झलक दे फैंस और दर्शकों को सरप्राइज कर दिया। इसके बाद तो मानों पूरा थिएटर ही सीटियों और तालियों से गूज उठा क्योंकि फैंस के लिए अपना एक्ससाइटमेंट कंट्रोल कर पाना मुश्किल हो गया।

ये मौका किसी शानदार तमाशे से कम नहीं था, जहां हर क्षेत्र के फैंस एक साथ आए, जल्द रिलीज होने वाले गणपत के रिलीज का जश्न मनाने के लिए। इस इवेंट का सबसे बड़ा अट्रैक्शन बेशक फिल्म का सबसे बड़ा कटऑउट था जिसने सभी का ध्यान अपनी तरफ खींचा, जो चीज इस सिनेमेटिक फिल्म के इर्द गिर्द के बड़े इंतजार का सबसे बड़ा सबूत है। गणपत की दीवानगी देश में सभी के सिर चढ़कर बोल रही है, पूजा एंटरटेनमेंट गुड कंपनी के सहयोग से गणपत- ए हीरो इज बॉन प्रस्तुत करता है, जिसका निर्देशन विकास बहल ने किया है।

फिल्म का निर्माण वाशु भगनानी, जैकी भगनानी, दीपशिखा देशमुख और विकास बहल ने किया है। यह फिल्म 20 अक्टूबर, 2023 को हिंदी, तमिल, तेलुगु, मलयालम और कन्नड़ में दुनिया भर में रिलीज के लिए तैयार है फैंस फिल्म के रिलीज का इंतजार कर रहे हैं, यानी की 20 अक्टूबर, 2023। एक्शन से भरपूर यह फिल्म सिनेमेटिक एक्सपीरियंस है, जो फैंस के उम्मीदों से कहीं ज्यादा है, यह कहा जा सकता है इंडियन सिनेमा में फिल्म एक नया दौर ला सकती है।