











हम आपके लिए कुछ फन एक्टिविटीज लेकर आए हैं जो आपको वीकएंड में अपने बच्चों के साथ करने में बेहद मजा आएगा और साथ ही आप अपने बच्चों के साथ ज्यादा समय भी व्यतीत कर पाएंगे। वीकएंड पर बच्चों को संभालना बेहद मुश्किल हो जाता है। ऐसे में वे बोर होने लगते हैं और घर में हड़दंग मचाना शुरू कर देते हैं। ...तो वयों न वीकएंड के लिए आप पहले से ही कुछ फन एक्टिविटीज प्लान करके रखें जिसे करने में आपको भी मजा आए और आपके बच्चों को भी।

## बच्चों के साथ बिताएं अपना वीकएंड

पेर पर प्लेट मारक-पर पर रखे पेर पर प्लेट निकालें और साथ ही बच्चों की कैंची भी। बच्चों को उनके पेंट और ब्रश के साथ बिट्टा और देखें कि वे अपनी इमैजिनेशन से क्या पेंट करते हैं इन पेर प्लेट पर। पेर प्लेट से फेस मारक बनाना मजेदार होता है। आप खाली जूस के बॉटल और अन्य बॉक्सिंग भी कई चीजे बना सकते हैं। गाइडिंग- इससे आपके बच्चों में प्रकृति के प्रति लगाव



वड़ेगा। अपने बच्चों को पेड़ लगाना, बीज बोना सिखाएं। यह न केवल उनके लिए एक लर्निंग एक्सपीरियंस होगा बल्कि वे नेचर के प्रति जिम्मेदार भी बनेंगे। पिगी बैंक बनाएं- उसे सिंगिंग करना सिखाएं। घर पर पड़े बड़े बॉक्सिंग और चार लेकर आएँ और उन्हें इसे अपने मनपसंद तरीके से सजाओ कि उन्हें फिर इनाम के रूप में इन बॉक्स या चार में कुछ सिक्के डाल दें। स्टिक पेंट- आइडक्रीम

स्टिक पर बच्चों को बर्दस या एनिमल ड्रॉ करने को कहें और फिर इनका इस्तेमाल बुकमार्क के रूप में भी कर सकते हैं। विजिटबल ड्राइंग- भिंडी, घास और अन्य सब्जियों के छोटे टुकड़े काटें। इन टुकड़ों को आप अपने बच्चों को पकड़ा दें और फिर उन्हें पेंट कलर्स में डिप करके ड्राइंग बनाओ कि कहें। इससे उन्हें ड्राइंग के नए तरीके सीखने को मिलेगा और समय का सही उपयोग भी होगा।



## घरेलू उपायों से निखारें अपनी रंगत



दमकला गोरापन पाने के लिए महिलाएं बहुत से उपाय करती हैं। बाजार में भी गौरा बनाने के लिए टैरो प्रोडक्ट उपलब्ध हैं। जिन्हें खरीदने के लिए महिलाएं पानी की तरह पैसा बहाती हैं, लेकिन क्या आप जानती हैं कि कुछ घरेलू तरीके अपनाकर भी आप पा सकती हैं निखरी त्वचा-

**नींबू**  
नींबू के रस को गुलाब जल के साथ मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इससे चेहरे में निखार आएगा। अगर आपके हाथ काले हैं तो सोते वक हाथों पर नींबू रगड़ें। एक हफ्ते में ही आपको फर्क महसूस होने लगेगा।

**शहद**  
शहद में कच्चा दूध मिलाकर लगाने से चेहरा खुबसूरत और कोमल हो जाता है। इससे फटी हुई स्किन भी सही हो जाती है।

**संतरा**  
संतरे के छिलकों को सुखा लें। फिर उन्हें मिक्सी में पीसकर पाउडर बना लें। इस पाउडर में गुलाब जल, कच्चा दूध और नींबू का रस मिलाकर इसे चेहरे और गर्दन पर लगाएं। इससे आपको त्वचा गोरी होने लगेगी।

**टमाटर**  
टमाटर के रस में गुलाब जल और कच्चा दूध मिलाकर लगाएं। इससे कोल, मुहासों से राहत मिलेगी।

**खीरा**  
खीरे के रस को चेहरे पर लगाएं। इससे आपके चेहरे की रंगत निखले लगेगी। इसके अलावा खीरे को आंखों पर लगाने से डार्क सर्कल भी दूर होते हैं और आंखों को आराम मिलता है।

**हल्दी**  
हल्दी में ताजी मलाई, आयु और कच्चा दूध मिलाकर चेहरे पर लगाएं। फिर 10 मिनट बाद चेहरा धो लें। इससे चेहरे पर निखार आ जाता है।



## मानसून में ऐसे करें आई केयर



बारिश में आंखों का खयाल रखना बेहद जरूरी होता है। कई बार बारिश के मौसम में आंखों में सूजन, जलन, लाली आदि की समस्या पैदा हो जाती है। इन समस्याओं से बचने के लिए इन बातों का खासतौर पर ध्यान रखें।

**गंदे हाथ**  
गंदे हाथों से आंखों को न छूएं।

**ठंडे पानी का इस्तेमाल**  
आंखों को ठंडे पानी से धोएं।

**साबुन से हाथ धोएं**

घर में अगर कोई कन्जक्टिवाइटिस से पीड़ित है तो उसको आंखों में दवा खलने के बाद साबुन से हाथ धुकर धोएं।

**ज्यादा परेशानी होने पर विशेषज्ञ से मिलें**

आंखों में लाली, खुजली व जलन मानसून से जुड़ी परेशानी है जो ज्यादा क्लिब पढ़ने, कम्प्यूटर पर घंटों काम करने व ज्यादा टेलीविजन देखने से होती है। यदि ऐसी परेशानी हो तो विशेषज्ञ से मिलें।

**आंखों को पोंछने वाले कपड़े को शेयर न करें**

अपना तौलिया, रुमाल आदि दूसरों के साथ शेयर न करें।

**कॉन्टैक्ट लेंस का प्रयोग नहें**

किसी भी संक्रमण के दौरान कॉन्टैक्ट लेंस का प्रयोग न करें।

**मेकअप से दूर रहें**

बाहर जाते वक चश्मा लगाएं। दिक्कत होने पर आंखों को रगड़ें नहें। किसी भी प्रकार का संक्रमण होने पर आंखों का मेकअप न करें।

**बिलीन**

आंखों का बैक्टीरियल संक्रमण है जो ज्यादातर बारिश के मौसम में होता है। इसमें आंखों की पुतली में पीड़दायक गठन हो जाती है जो कुछ समय बाद दवा से ठीक हो जाती है।



## ब्यूटी और हैल्थ दोनों के लिए प्रभावी मुल्तानी मिट्टी

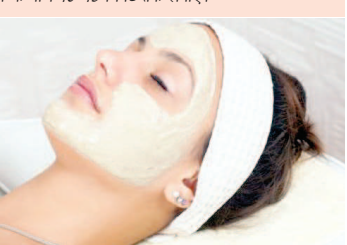


ब्यूटी और हैल्थ दोनों के लिए मुल्तानी मिट्टी प्रभावी होती है। इसे चेहरे पर लगाने से रंगत निखरती है और बालों में प्रयोग करने से वे घने व मुलायम होते हैं। यह त्वचा संबंधी रोगों को दूर कर ब्लड सर्कुलेशन ठीक करती है।

**बालों के लिए**  
रूखे बालों के लिए चार चम्मच मुल्तानी मिट्टी के साथ 1/4 कप दही, दो चम्मच नींबू रस और दो चम्मच शहद मिलाकर बालों पर लगाएं। बाल मुलायम होंगे। मुल्तानी मिट्टी को घर घंटे तक भिगोकर उसमें रोज पाउडर मिलाएं। इस पेस्ट को बालों में लगाने से तैलीय बालों की समस्या दूर होती है। नेचुरल कॉन्डिशनिंग के लिए मुल्तानी में छछ मिलाकर लगाएं। मुल्तानी मिट्टी को बालों में 10 मिनट से ज्यादा ना लगाएं।

**गर्भियों में फायदेमंद**  
सन्तान होने पर मुल्तानी मिट्टी को गुलाब जल या टमाटर के रस में मिलाकर लगाएं। मुल्तानी मिट्टी का लेप पैरों के तलवों में लगाने से टंडक मिलती है। इसे नीम की पत्तियों वाले पानी में भिगोकर लेप करने से घमौरीया दूर होती है। फोड़े-फुंसियां होने पर इस मिट्टी में कपूर मिलाकर लगाएं। गर्मी में नकसीर की समस्या होने पर एक चौथाई मिलास पानी में रात को 5 चम्मच मुल्तानी मिट्टी भिगो दें। सुबह इसे छानकर नाक पर लेप करने से खून आना बंद हो जाएगा। ड्राई और सेंसिटिव स्किन वालों को मुल्तानी मिट्टी का प्रयोग सप्ताह में एक बार ही करना चाहिए।

**तैलीय त्वचा के लिए**  
ऑयली स्किन वालों के लिए यह फायदेमंद होती है, क्योंकि यह चेहरे का तेल सोखकर मुहासे दूर करती है। ऑयली स्किन वाले लोगों को इस मिट्टी में दही व पुदीने की पत्तियों का पाउडर मिलाकर लगाना चाहिए। गुलाब जल व मुल्तानी मिट्टी मिलाकर भी चेहरे पर लगाई जा सकती है। मुहासे होने पर मिट्टी में सूखी नीम की पत्तियां मिलाकर लगाएं। रूखी त्वचा होने पर इसमें चंदन पाउडर मिलाकर लगाएं। आंखों के नीचे काले घेरे कम करने के लिए खीरे का रस व उबला आलू मुल्तानी मिट्टी में मिलाकर आंखों के नीचे 10-15 मिनट तक लगाएं।







# SVNM ट्रस्ट द्वारा आयोजित "उजियाला" कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न



रविवार, 23 जून को अत्याधुनिक निवास इंडोर स्टेडियम में "उजियाला - इटि से सुटि की ओर" कार्यक्रम का आयोजन हुआ। रात्रि के 7:30 मीन शीर्ष संघर्षों में अतिथि और प्रतिभागीयों के बीच प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।

स्वामीजी और अतिथि संघर्षों में अतिथि और प्रतिभागीयों के बीच प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।

अध्यक्ष, राजेश दोदराजका सचिव बने। कार्यक्रम में अतिथि और प्रतिभागीयों के बीच प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।

स्वामीजी और अतिथि संघर्षों में अतिथि और प्रतिभागीयों के बीच प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।

स्वामीजी और अतिथि संघर्षों में अतिथि और प्रतिभागीयों के बीच प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।

स्वामीजी और अतिथि संघर्षों में अतिथि और प्रतिभागीयों के बीच प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।

स्वामीजी और अतिथि संघर्षों में अतिथि और प्रतिभागीयों के बीच प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।

स्वामीजी और अतिथि संघर्षों में अतिथि और प्रतिभागीयों के बीच प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।

स्वामीजी और अतिथि संघर्षों में अतिथि और प्रतिभागीयों के बीच प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।

स्वामीजी और अतिथि संघर्षों में अतिथि और प्रतिभागीयों के बीच प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।

## हाईलाइफ ब्राइड्स, भारत की सबसे बड़ी फैशन प्रदर्शनी कंपनी

**हाईलाइफ एग्जिबिशन द्वारा बेंचमार्क ब्राइडल एग्जिबिशन 25 और 26 जून को सूरत के होटल मैरियट में आयोजित किया जाएगा**

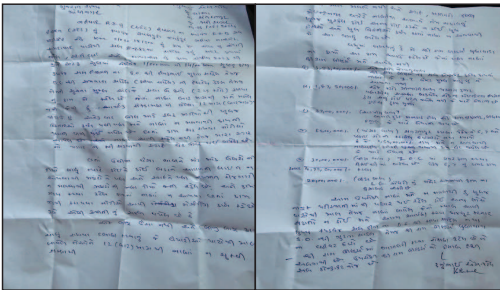
सूरत भूमि, सूरत। हाईलाइफ ब्राइड्स, भारत की सबसे बड़ी फैशन प्रदर्शनी कंपनी हाईलाइफ एग्जिबिशन द्वारा बेंचमार्क ब्राइडल एग्जिबिशन 25 और 26 जून को सूरत के होटल मैरियट में आयोजित किया जाएगा। इस बेंचमार्क ब्राइडल प्रदर्शनी में ब्राइडल वियर, ज्वेलरी कलेक्शन, ब्राइडल कंडक्टर, डिजाइनर परिधान, फैशन एक्सेसरीज और अन्य विभिन्न कलाकृतियों के लिए एक जीवंत मंच प्रदान करता है, ताकि प्रतिष्ठित स्थानों पर अपनी रचनात्मकता का प्रदर्शन किया जा सके। हाईलाइफ ब्राइड्स त्योहारों से जुड़े फैशन के लिए एक जीवंत मंच प्रदान करता है, ताकि प्रतिष्ठित स्थानों पर अपनी रचनात्मकता का प्रदर्शन किया जा सके। हाईलाइफ ब्राइड्स त्योहारों से जुड़े फैशन के लिए एक जीवंत मंच प्रदान करता है, ताकि प्रतिष्ठित स्थानों पर अपनी रचनात्मकता का प्रदर्शन किया जा सके।

**25 & 26 JUNE**

**Marriott**

Atwalwales, Surat

# गुजरात काउन्सिलर्स एसोसिएशन के सदस्य श्री कनुभाई एस्के सूरत मैराथन की तैयारियां जोरों पर, भारी संख्या में हो रहे रजिस्ट्रेशन



गुजरात काउन्सिलर्स एसोसिएशन के सदस्य श्री कनुभाई पटेल ने 15-06-2024 को फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। श्री कनुभाई पिछले 35 वर्षों से मार्ग-मकान विभाग में डेप्युटी का कार्य कर रहे थे। उनके भाई के मुताबिक एक आईआर दर्ज की गई है और प्राय किया गया है। जिसमें समय-समय पर

उचित अत्यावेदन देने के बावजूद भी पिछले 12 माह से अधिक निर्मित हुई और उन्हें आत्महत्या करने के समय से 225 लाख की राशि रोकी गई है। वही वय्यर पर पैसा लेता था और काम था जिसमें कपड़ों के पर्यवेक्षण श्री दीपक गुरु ने अधिक प्रतिशत की मांग की तथा कार्य प्रगति पर होने पर भी अनावश्यक गलत नोटिस देकर मानसिक प्रत्याना दी। वह इस

सिस्के सिटी और डायमंड सिटी के नाम से जानी जाने वाली सूरत नगरी अब एक नए उत्सव के लिए जानी जाएगी, जो है हेल्थ। हेल्थ अवैयरेनेस के लिए 30 जून को शहर में होने वाली एसके सूरत मैराथन के प्रति युवाओं का जोश देखने को मिल रहा है। सूरत में होने वाली मैराथन के लिए रजिस्ट्रेशन में युवाओं का हूबहू मजमूद रहा है। रजिस्ट्रेशन की भारी संख्या में युवाओं के साथ प्रहरीयों का उत्साह भी देखने लायक है। एसके सूरत मैराथन में हजारों की संख्या में रनर्स भाग लेंगे। एसके सूरत मैराथन शहर का पहला संस्करण है लेकिन मैराथन के प्रति उत्साह और उन्माद का सुरु सिर चढ़कर बोल रहा है। आईआईएमआर

रहा है। एसके सूरत मैराथन के माध्यम से सूरत में रनिंग कल्चर को बढ़ाने के साथ साथ सूरत को सबसे स्वच्छ, स्वस्थ और सुर्य शहर बनाने का संदेश भी दिया जाएगा।

**सूरतवासियों को पहली पसंद 'ड्रीम रन'**

वहीं रजिस्ट्रेशन प्रोसेस की जानकारी देते हुए मैराथन समन्वयक डेनी निरवान ने बताया कि एसके मैराथन में 21 किमी, 10 किमी, और 5 किमी की ड्रीम रन के साथ 3 किमी की ड्रीम रन भी रोजी गयी है। ड्रीम रन में प्रहरीयों की भागीदारी सबसे ज्यादा है। [www.suratomarathon.in](http://www.suratomarathon.in) पर रजिस्ट्रेशन किया जा सकता है। बता दें कि सूरत पुलिस भी इस आयोजन में सहयोग कर रही है।

## ट्राइक पुलिस ने वाहन चालक को बेरहमी से पीटा



सूरत भूमि, सूरत। सतवातापुरा पुलिस स्टेशन के अंतर्गत रघुकुल टेक्सटाइल मार्केट से कपड़ों का पैक भरकर गाड़ी से ट्रांसपोर्ट की ओर ले जा रहे समीर सतीम एवं फैजल समीर शहा के डीआरवी के पुलिस ने जवान ने लाठी से मारा हुआ देख कर वरिष्ठ वीए वेंडोश हो गया उत्सव वरिष्ठ डीआरवी के जवान एवं ट्रेफिक पुलिस ने कॉलर

के ऊपर से पारसल एक नीचे गिर गया था उसके बाद समीर साह ने फैजल शहा को फोन करके मदद के लिए बुलाया था गाड़ी के ऊपर पारसल लोड करने के लिए जिसके बाद गाड़ी को ट्रांसपोर्ट के लिए रवाना किया तुरंत ही डीआरवी पुलिस के जवान ने गाड़ी को रुकवाना साइड लगवाना लाइसेंस पीएससीकागज मांगा और गाड़ीका चाबी निकाल लिया समीर ने कहा चाबी आप नहीं निकाल सकते हो गाड़ी रुकवाने का आपके पास अर्थात् नहीं है इस बात को लेकर समीर ने गाड़ी की टोआरवी के जवान ने तुरंत ही लाठी से अचानक वरिष्ठ कर दिया लगातार दो-तीन बार लाठी से वरिष्ठ किया। और जवान से गाड़ी को धमकी दिया कहा कि मारुंगे गाड़ी को जमा करूंगे रोड पर चलने नहीं देंगे जिला प्रशासन को इस पर ध्यान देना चाहिए और कार्रवाई करना चाहिए।

## खिलाड़ी ड्रीम जीने के लिए तैयार हो जाइए! 'खतरों के खिलाड़ी 14' और हुंडई मोटर इंडिया लिमिटेड आपको दे रहा है 'खास खिलाड़ी ऑफ द सीज़न' बनने का मौका



13 साल से अधिक समय से, करलस का 'खतरों के खिलाड़ी' स्टैंड-आफाइट मोनोजन का बेसिलियन चैंपियन रहा है, जो उ से लड़ने के रोमांच करने वाले पते से भरा रहा है। अपनी रोमांच बढ़ाने वाली निरवसत को अपने बहाते हुए, इसका नया सीज़न संभव बना करने की सीमाओं को अपने बहाते और प्रतिभागियों की रोमानिया में असाधारण डेवोलुमेंट में बदलने का वादा करता है। इतने सालों में, कई आम लोगों ने शो के प्रतिभागियों और इसके

अत्यन्त मेजबान रोहित शेट्टी को अपने फेवरीट साइड करने का सपना देखा है। पहली बार, यह सपना किसी भाग्यशाली व्यक्ति के लिए हकीकत बन जाएगा। एक प्रतिभू अंतिमोबाइल निर्माता, हुंडई मोटर इंडिया लिमिटेड ('हुंडई') मनोरंजन की दुनिया और अंतिमोबाइल के एकीकरण में एक रोमांचक उपलब्धि हासिल करते हुए, पहली बार प्रेजेंटिंग प्रयाोजक के रूप में शो में शामिल हुए हैं। इस अनूठे सहयोग में एक एडवेंचरस डिस्ट्रिब्यूटर होकर, हुंडई रोमांच के फेक्टर को एक भावनात्मक ऊपर ले जा रही है, एक वास्तविक राइडिंग डे रही है जो हर किसी को अपनी सीटों पर चिपकाए रखेगा। शो के इतिहास में प्रथम नया अध्यक्ष जोड़ते हुए, इस प्रेजेंटिंग प्रयाोजक ने किसी आम व्यक्ति के लिए पहली बार खिलाड़ी ड्रीम

करी है और चुनौतियों पर जोर पाने के लिए अपनी सीमाओं को पार करते हैं। इस सीज़न में प्रेजेंटिंग प्रयाोजक के रूप में प्रतिभू अंतिमोबाइल निर्माता, हुंडई मोटर इंडिया लिमिटेड ने डेवु किया है, जो शो के इतिहास में एक रोमांचक उपलब्धि नजदीकी हुंडई शुरुआत में जाना होगा और एक कार की टेस्ट ड्राइव लेनी होगी और 5 भाग्यशाली थ्रिल-सीकर को सीज़न के फिनाले में शामिल होने का मौका मिलेगा, और एक फाइनाल थ्रिल-सीकर को शो के फाइनलिस्ट के साथ स्टैंड करने और हुंडई कार जीतने का मौका मिलेगा। संदेश जोरदार और स्पष्ट है: 'आप आम में जीतने की इच्छा है, तो वास्तविक रूप से जीतने के लिए ड्राइव करें।' वायकॉम18 के हेड-नेटवर्क सेल्स, महेश शेट्टी ने कहा, "खतरों के खिलाड़ी रोमांच बढ़ाने वाले मनोरंजन का प्रतिक है। हम रोमांचकारी अनुभव के माध्यम से दर्शकों को अतिरिक्त महत्व देना है।"