

इटावा एक्सप्रेस

आर.एन.आई शीर्षक कोड UPHIN50151

इटावा ,उत्तर प्रदेश से प्रकाशित

वर्ष	3	अंक	46	इटावा 20 दिसम्बर 2025 दिन शनिवार	हिन्दी साप्ताहिक	रुपए	2	पृष्ठ	8
------	---	-----	----	----------------------------------	------------------	------	---	-------	---

जहरीले कफ सिरप कांड पर सीएम योगी का अखिलेश पर तंज

धूल चेहरे पर था आईना साफ करता रहा

■ 24 जनवरी को वंदे मातरम पर होगी चर्चा ■ जैसे-जैसे जांच आगे बढ़ेगी, समाजवादी पार्टी की सलिलता और उजागर होगी



लखनऊ, (संवाददाता)। मुख्यमंत्री योगी ने सपा प्रमुख अखिलेश यादव पर कटाक्ष करते हुए कहा, यही कसूर मैं बार-बार करता रहा, धूल चेहरे पर था आईना साफ करता रहा। प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री योगी ने कहा कि विभिन्न स्थानों पर जहरीली कफ सिरप बेचे जाने की शिकायतों

के बाद कई लोगों को गिरफ्तार किया गया है। उन्होंने कहा कि राज्य में सिरप की तस्करी की भी सूचना मिली थी, जिसे बड़े पैमाने पर रोका गया है। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने शुक्रवार को कोठीन कफ सिरप मामले को लेकर समाजवादी पार्टी पर हमला बोला। मुख्यमंत्री योगी ने कहा कि प्रारंभिक जांच से पता चलता है कि एसटीएफ और उत्तर प्रदेश पुलिस द्वारा गिरफ्तार किए गए आरोपियों के समाजवादी पार्टी से संबंध हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि जैसे-जैसे जांच आगे बढ़ेगी, समाजवादी पार्टी की सलिलता और उजागर होगी। उन्होंने आगे कहा कि राज्य स्तरीय विशेष जांच दल (एसआईटी) इस मामले की जांच कर रहा है। उत्तर प्रदेश पुलिस और खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रशासन (एफएसडीए) के अधिकारी इस एसआईटी का हिस्सा हैं। उन्होंने कहा कि जांच से पता चलेगा कि इस पूरे घोटाले में किस्से

पैसा लिया और इससे जुड़े सभी पहलू सामने आएंगे। मुख्यमंत्री योगी ने सपा प्रमुख अखिलेश यादव पर कटाक्ष करते हुए कहा, यही कसूर मैं बार-बार करता रहा, धूल चेहरे पर था आईना साफ करता रहा। प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री योगी ने कहा कि विभिन्न स्थानों पर जहरीली कफ सिरप बेचे जाने की शिकायतों के बाद कई लोगों को गिरफ्तार किया गया है। उन्होंने कहा कि राज्य में सिरप की तस्करी की भी सूचना मिली थी, जिसे बड़े पैमाने पर रोका गया है। विधानसभा के शीतकालीन सत्र की शुरुआत से पहले विधान भवन में प्रवेश के दौरान पत्रकारों से बातचीत में एक सवाल के जवाब में योगी आदित्यनाथ ने कहा कि हमारी जांच जारी है और अभी तक जितने लोग पकड़े गए हैं, उनके तार समाजवादी पार्टी से जुड़े हैं। जांच होने दीजिए, दूध का दूध और पानी का पानी हो जाएगा। उन्होंने

कहा कि समाजवादी पार्टी पहले से ही कुख्यात रही है और इस पूरे मामले में उसकी सलिलता सामने आएगी। योगी आदित्यनाथ ने कहा, इस मामले की जांच के लिए एक राज्य स्तरीय विशेष जांच टीम (एसआईटी) काम कर रही है, जिसमें उत्तर प्रदेश पुलिस और एफएसडीए (खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रशासन) से जुड़े अधिकारी शामिल हैं। किन-किन लोगों तक इस अवैध कारोबार का पैसा पहुंचा है, यह सब जांच में सामने आएगा। सपा प्रमुख अखिलेश यादव के बयानों पर तंज कसते हुए मुख्यमंत्री ने कहा, उनके बारे में बस यही कहूंगा-यही कसूर मैं बार-बार करता रहा, धूल चेहरे पर थी और आईना साफ करता रहा। योगी आदित्यनाथ ने कहा, माफियाओं के साथ इनकी (अखिलेश यादव) भी तस्वीरें हैं। जांच होने दीजिए, दूध का दूध और पानी का पानी सामने होगा।



नई दिल्ली, (एजेंसी)। राष्ट्रीय राजधानी में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) का स्तर बहुत खराब होने के कारण दृश्यता 50 मीटर से भी कम रह गयी है। भारत मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) के अनुसार शहर भर के हवाईअड्डों पर बहुत घना कोहरा छा गया है, सफ़दरजंग में दृश्यता शून्य और पालम में 50 मीटर रह गयी है। आईएमडी ने आज सुबह

शुक्रवार सुबह 07.05 बजे दिल्ली का एक्यूआई गिरकर 387 हो गया। यह गुरुवार के 373 के औसत से और खराब है। सीपीसीबी के अनुसार एक्यूआई का स्तर 101-200 के बीच मध्यम और 301-400 के बीच बहुत खराब और 400 से ऊपर शंभीर श्रेणी में आता है। हालांकि, आषाढकालीन जौआरणी उपायों को लागू करने के लिए 450 के एक्यूआई मान को शंभीर प्लस श्रेणी में रखा गया है। 400 से ऊपर एक्यूआई स्तर स्वस्थ लोगों को प्रभावित करते हैं और पहले से बीमार लोगों पर गंभीर असर डालता है। मौसम विशेषज्ञों ने कहा कि आज हवाओं में सुधार होने की संभावना है, लेकिन सप्ताह में एक नया कमजोर पश्चिमी विक्षोभ हवा की गुणवत्ता को फिर से खराब कर सकता है।

प्रधानमंत्री मोदी ने गोवा मुक्ति दिवस पर स्वतंत्रता

सेनानियों के बलिदान को किया याद

नई दिल्ली, (एजेंसी)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शुक्रवार को गोवा मुक्ति

प्रधानमंत्री ने एक्स पर एक पोस्ट में कहा, गोवा मुक्ति दिवस हमें हमारी राष्ट्रीय



यात्रा के एक निर्णायक अध्याय की याद दिलाता है। हम उन लोगों के अदम्य साहस को याद करते हैं जिन्होंने अन्याय के आगे झुकने से इनकार कर दिया और साहस व दृढ़ विश्वास के साथ स्वतंत्रता के लिए संघर्ष किया। उन्होंने कहा, गोवा के सर्वांगीण विकास की दिशा में काम करते हुए उनके बलिदान हमें लगातार प्रेरित करते रहते हैं। यह दिवस हर साल 19 दिसंबर को मनाया जाता है, जो

1961 में पुर्तगाली शासन से गोवा को मुक्त कराने के लिए सशस्त्र बलों के ऑपरेशन विजय की सफलता का स्मरणोत्सव है।

अमित शाह ने दिए निर्देश

जहाजों व बंदरगाहों की सुरक्षा के लिए होगा 'ब्यूरो ऑफ पोर्ट सिक्योरिटी' का गठन



नई दिल्ली, (एजेंसी)। बैठक में केन्द्रीय बंदरगाह, जहाजरानी एवं जलमार्ग मंत्री और नागरिक उड्डयन मंत्री उपस्थित थे। गृह मंत्रालय (MHA) के बयान के अनुसार, नवगठित व्यापारिक जहाजरानी अधिनियम, 2025 की धारा 13 के प्रावधानों के तहत बोर्ड ऑफ पोर्ट्स

(BoPS) को एक वैधानिक निकाय के रूप में गठित किया जाएगा। केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने जहाजों और बंदरगाह सुविधाओं की सुरक्षा के लिए एक समर्पित निकाय, ब्यूरो ऑफ पोर्ट सिक्योरिटी (बीओपीएस) के गठन हेतु एक

जाएगा। बयान में आगे कहा गया है कि महानिदेशक की अध्यक्षता वाला यह ब्यूरो बंदरगाह, जहाजरानी एवं जलमार्ग मंत्रालय (टङ्कटरह) के तत्वावधान में कार्य करेगा और जहाजों एवं बंदरगाह सुविधाओं की सुरक्षा से संबंधित नियामक एवं निगरानी कार्यों के लिए उत्तरदायी होगा। गृह मंत्रालय ने बताया इस ब्यूरो का गठन नागरिक उड्डयन सुरक्षा ब्यूरो (बीसीएस) की तर्ज पर किया जा रहा है। बीओएस का नेतृत्व एक आईपीएस अधिकारी (वेतन स्तर-15) करेंगे। एक वर्ष की संक्रमणकालीन अवधि के दौरान, महानिदेशक जहाजरानी (डीजीएस/डीजीएमए) बीओएस के महानिदेशक के रूप में कार्य करेंगे। इसमें यह भी

उल्लेख किया गया है कि बंदरगाह सुरक्षा बल (बीओएस) सुरक्षा संबंधी सूचनाओं के समय पर विश्लेषण, संग्रह और आदान-प्रदान को सुनिश्चित करेगा, जिसमें साइबर सुरक्षा पर विशेष ध्यान दिया जाएगा, साथ ही बंदरगाह के आईटी बुनियादी ढांचे को डिजिटल खतरों से बचाने के लिए एक समर्पित विभाग भी शामिल होगा। बंदरगाह सुरक्षा बुनियादी ढांचे को मजबूत करने के लिए, मंत्रालय ने कहा कि केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सीआईएसएफ) को बंदरगाह सुविधाओं के लिए एक मान्यता प्राप्त सुरक्षा संगठन (आरएसओ) के रूप में नामित किया गया है, जो बंदरगाहों के लिए सुरक्षा आकलन करने और सुरक्षा योजनाएँ तैयार करने के लिए जिम्मेदार है।

अन्नदाता किसान यूनियन के राष्ट्रीय मीडिया प्रभारी बने राजीव यादव



इटावा। अन्नदाता किसान यूनियन ने इटावा एक्सप्रेस संपादक राजीव कुमार यादव जी को राष्ट्रीय मीडिया प्रभारी की जिम्मेदारी सौंपी है प्रदेश प्रभारी रनवीर यादव जी ने अपने साथियों के साथ पुष्पहार पहनाकर अभिनंदन स्वागत किया शामिल रहे। राष्ट्रीय उपाध्यक्ष ध्यान सिंह यादव खितौरा वाले जिलाध्यक्ष प्रदीप यादव, युवा जिलाध्यक्ष ईशु यादव, जिला मीडिया प्रभारी रजनीश यादव, जिला

अध्यक्ष जसवंत नगर, सुबोध यादव तहसील अध्यक्ष चकरनगर, धर्मेन्द्र शास्त्री मीडिया प्रभारी तहसील सैफई, राम विलास जिला संगठन मंत्री, हरकेश संगठन महा मंत्री, अमर चंद्र सविता प्रचार मंत्री, दीप सिंह, राधे लाल, हिमांशु राठौर कुम्हार, कुलदीप कुमार बोझा गोलू सुमित यादव युवा तहसील अध्यक्ष जसवंत नगर, सोलू यादव युवा किसान नेता आदि

जी राम जी बिल को लेकर सदर में जोरदार हंगामा

राज्यसभा की कार्यवाही अनिश्चितकाल के लिए स्थगित

नई दिल्ली, (एजेंसी)। लोकसभा की कार्यवाही शुक्रवार को अनिश्चितकाल के लिए स्थगित कर दी गई। इस सत्र में सदन की कार्य उत्पादकता 111 प्रतिशत रही और आठ सरकारी

विधेयकों को पारित किया गया। लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने कहा कि इस सत्र में 15 बैठकें हुईं। उन्होंने अपने संक्षिप्त उल्लेख में कहा, आप सभी के सहयोग से इस सत्र में सभा की कार्य उत्पादकता

इटावा प्रदर्शनी पांडाल में यूपी वर्किंग जर्नलिस्ट यूनियन द्वारा 200 पत्रकारों को किया गया सम्मानित

सदर विधायिका सरिता भदौरिया व एसएसपी ब्रजेश कुमार श्री वास्तव ने पत्रकारों को मोमेंटो, सम्मान पत्र देकर सम्मानित किया

इटावा एक्सप्रेस सुघर सिंह सैफई इटावा। ऐतिहासिक इटावा प्रदर्शनी के विशाल पंडाल में उत्तर प्रदेश वर्किंग जर्नलिस्ट यूनियन इटावा का द्वितीय अधिवेशन भव्य रूप से सम्पन्न हुआ। जिलाध्यक्ष अमित मिश्रा के नेतृत्व में आयोजित इस अधिवेशन ने जनपद में पत्रकार एकता और संगठनात्मक मजबूती के नए आयाम स्थापित किए। कार्यक्रम में इटावा सहित अन्य जनपदों के 200 पत्रकारों को सम्मानित किया गया। सदर विधायिका सरिता भदौरिया ने अपने संबोधन में कहा कि लोकतंत्र का चौथा स्तंभ पत्रकारिता है। पत्रकार समाज की वास्तविक समस्याओं को सामने लाकर जनहित में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने निर्भीक, निष्पक्ष और जिम्मेदार पत्रकारिता की सराहना करते हुए संगठन को हरसंभव सहयोग का आश्वासन दिया। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक ब्रजेश कुमार श्रीवास्तव ने कहा कि पत्रकार और पुलिस दोनों समाज की सेवा के लिए कार्य करते हैं। उन्होंने मीडिया और पुलिस के बीच बेहतर समन्वय की आवश्यकता पर जोर देते हुए कहा कि कानून-व्यवस्था के साथ-साथ पत्रकारों की सुरक्षा और सम्मान पुलिस प्रशासन की प्राथमिकता है। शिक्षाविद डॉ विद्या कान्त तिवारी ने कहा कि पत्रकारिता समाज का दर्पण है, जो सच्चाई को उजागर करती है। उन्होंने

कहा कि आज के समय में सकारात्मक और तथ्यपरक पत्रकारिता समाज को सही दिशा देने में सहायक सिद्ध होती है। प्रदेश अध्यक्ष टी. बी. सिंह ने कहा कि उत्तर प्रदेश वर्किंग जर्नलिस्ट यूनियन पत्रकारों के अधिकारों और सम्मान की रक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। इलेक्ट्रॉनिक एवं प्रिंट मीडिया वेलफेयर

से सवाल करता है, समाज की आवाज बनता है, पीड़ितों के लिए दाल बनता है, और सच के लिए अक्सर अकेले खड़ा होता है। लेकिन इसके बदले में उसे क्या मिलता है? कभी धमकी, कभी मुकदमे, कभी उपेक्षा, और कभी आर्थिक असुरक्षा। आज आवश्यकता है कि हम अपनी कलम को न बिकने दें, अपनी आवाज को

पत्रकारों को संगठनात्मक संरक्षण मिले। सम्मान समारोह में इटावा, औरैया, कन्नौज, मैनपुरी, फिरोजाबाद, आगरा, के लगभग 200 पत्रकारों को सम्मानित किया गया जिन्मे प्रमुख रूप से इलेक्ट्रॉनिक एवं प्रिंट मीडिया वेलफेयर एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष सुघर सिंह सैफई, गणेश ज्ञानार्थी, संजय चौहान, मसूद तैमूरी, सर्वेन्द्र कुमार, पुष्पराज, अशोक, संजीव दुवे, मुकेशमणि कांचन, पवन शर्मा, गौरव मिश्रा, विष्णु राठौर, अभिषेक वर्मा, मनोज कुमार, मेघ सिंह वर्मा, अमित द्विवेदी, आमीन मुहम्मद, कपिल देव, रजनीश यादव, राजीव यादव, आशीष कुमार, पंकज राठौर, करुणानिधि, नवनीत कुमार, अतुल कुमार, संजय शुक्ला, सूरज सविता, गौरव गुप्ता, ऋषिराज, ऋषिकांत दुवे, वंदना यादव, अशी, डॉ सुशील सम्राट, विनीत कुमार, प्रिंस शाक्य, मानसी दुवे, अजय सक्सेना, अजय किशोर, अतुल सक्सेना, तरुण राजपूत, बहाज अली खान निहाल, आनंद कुशवाह, आशीष कुमार बाजपेयी, आदि को सम्मानित किया गया। महामंत्री आनंद स्वरूप त्रिपाठी ने अधिवेशन की सफलता पर हर्ष व्यक्त करते हुए कहा कि संगठन लगातार पत्रकार हितों के लिए कार्य करता रहेगा। कार्यकारी अध्यक्ष अतुल वी.एन. चुवुवेदी ने सभी अतिथियों और पत्रकार साथियों का आभार व्यक्त किया।



सर्दियों में गर्दन और कंधों का दर्द क्यों बढ़ जाता है ?

जानें कारण और असरदार घरेलू उपाय



सर्दियों के मौसम में गर्दन और कंधों में दर्द की शिकायत बेहद आम हो जाती है। ठंडी हवा, धूप की कमी और शारीरिक गतिविधियां कम होने के कारण मांसपेशियों में जकड़न बढ़ जाती है। कई लोग सुबह उठते ही गर्दन अकड़ी हुई महसूस करते हैं, तो

कुछ को दिनभर कंधों में भारीपन और दर्द बना रहता है। अगर समय रहते इस पर ध्यान न दिया जाए, तो यह समस्या धीरे-धीरे गंभीर रूप भी ले सकती है।

ठंड में क्यों अकड़ जाती हैं मांसपेशियां ?

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, ठंड के मौसम में शरीर का नर्वस सिस्टम अलग तरीके से प्रतिक्रिया करता है। ठंड लगने पर मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं और गर्दन, कंधों व बाजूओं को मजबूती देने में मदद करते हैं। इसके अलावा, गर्म दूध में हल्दी मिलाकर पीना भी मांसपेशियों के दर्द में राहत दे सकता है।

गर्म तेल से मालिश गर्दन और कंधों के दर्द में गर्म तेल से मालिश बेहद असरदार मानी जाती है। सरसों या तिल के तेल को हल्का गर्म करके मालिश करने से रक्त

संचार बेहतर होता है और जकड़ी हुई मांसपेशियों को आराम मिलता है। नीलगिरी या कपूर युक्त दर्द निवारक बाम भी तुरंत राहत देने में सहायक हो सकते हैं।

घर पर करें ये आसान उपाय अगर दर्द ज्यादा गंभीर नहीं है, तो कुछ घरेलू उपाय अपनाकर आराम पाया जा सकता है। गर्दन और कंधों पर 15 से 20 मिनट तक गर्म या ठंडी सिकाई करने से सूजन और जकड़न कम होती है। कुछ लोग गर्म और ठंडी सिकाई को बारी-बारी से इस्तेमाल करते हैं, जिससे ब्लड फ्लो बेहतर होता है और दर्द जल्दी कम होता है।

एक्सरसाइज और योग भी हैं जरूरी हल्की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज गर्दन और कंधों की जकड़न को दूर करने में मदद करती हैं। गर्दन को धीरे-धीरे दाएं-बाएं घुमाना, ठुड्डी को छाती की ओर ले जाना या कंधों को ऊपर-नीचे करना बेहद फायदेमंद होता है। कंधों को मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए सिंगल आर्म

सिर्फ घर पर ही फिट रहने के लिए 3 मिनट करें यह 1

एक्सरसाइज, जाने इसकी खासियत



मालासन वॉक है। फिटनेस एक्सपर्ट के मुताबिक , मालासन वॉक महिलाओं के शरीर के लिए खासतौर पर फायदेमंद होती है। यह फिटनेस को बढ़ाती है और हार्मोनल बैलेंस

और रिप्रोडक्टिव हेल्थ में भी काफी सहायक है।

है और क्रैम्प्स कम करती है।

- कब्ज को राहत दिलाती है

और डाइजेशन को सुधारती है।

- यह एक्सरसाइज करने से लोअर बैक और हिप्स में मजबूती आती है।

- यह लोअर बॉडी को टोन भी करती है।

- यदि आप तेजी से कैलोरी बर्न करना चाहती हैं, तो इसे रोजाना करें।

- इसके अलावा, सेक्सुअल एनर्जी को बैलेंस करती है और इमोशनल ब्लॉकिंग रिलीज करती है।

क्या है इस एक्सरसाइज की खासियत ?

मालासन वॉक उन महिलाओं के लिए एक आसान और प्रभावी व्यायाम है, जिनके पास समय की कमी होती है या जो कठिन वर्कआउट नहीं कर पातीं। यह

एक्सरसाइज हर उम्र की महिलाओं के लिए सुरक्षित मानी जाती है और सर्दियों के मौसम में शरीर को अंदर से गर्म रखने में भी मदद करती है।

तलाशे जाएंगे ब्लैक स्पॉट सुरक्षा के होंगे व्यापक इंतजाम

बस्ती, (संवाददाता)। ठंड और घने कोहरे में बढ़ रहे सड़क हादसों को लेकर जिला प्रशासन अलर्ट मोड पर है। अमर उजाला में सड़क सुरक्षा से संबंधित खबर का संज्ञान डीएम कृतिका ज्योत्सना ने लिया है। बृहस्पतिवार को सड़क सुरक्षा समिति में शामिल एनएचआई, पीडब्ल्यूडी, परिवहन विभाग, यातायात पुलिस की उन्होंने संयुक्त बैठक बुलाई। संबंधित विभागों को निर्दिशित किया है कि दुर्घटना बाहुल्य स्थलों को ब्लैक स्पॉट के रूप में चिह्नित किया जाए। इन जगहों पर सुरक्षा के व्यापक इंतजाम किए जाएं। पिछले एक पखवाड़े में ठंड बढ़ने के साथ ही सड़क हादसों में भी इजाफा हुआ है। 15 दिसंबर की रात में लुबिनी- दुद्धी मार्ग पर बरगवां गांव के निकट ट्रक-बस के भिड़ंत में भीषण हादसा हुआ था। इसमें चार लोगों की मौत हो गई और बीस तीर्थयात्री घायल हुए थे। वहीं पखवाड़े भर पहले फुटहिया के पास गन्ना लदा ट्रक पलटने से दंपती की मौत हो गई थी। इसी तरह चार- पांच छिटपुट सड़क हादसे और भी हो चुके हैं। शासन से सड़क हादसों में कमी लाए जाने के निर्देश के बाद डीएम ने सख्त रुख अपनाया है। उन्होंने हाईवे समेत सभी ब्लैक स्पॉट यात्री सुरक्षा के बेहतर इंतजाम के लिए एनएचआई, पीडब्ल्यूडी और परिवहन विभाग को अहम भूमिका निभाने के निर्देश दिए हैं। कहा कि वाहनों की चेकिंग भी की जाए।

पिता धर्मेन्द्र के निधन के बाद सोशल मीडिया से ईशा देओल को नहीं मिल पा रहा ब्रेक, बोलीं- अगर चीजें मेरे हाथ में होती तो..

बॉलीवुड के मशहूर एक्टर धर्मेन्द्र 24 नवंबर, 2025 को हम सबको अलविदा कह गए थे। उनके निधन की खबर ने पूरे देश को तोड़कर रख दिया था। वहीं, परिवार के सदस्य भी अभी तक धर्मेन्द्र को खोने के गम से उबर नहीं पा रहे हैं। एक्ट्रेस ईशा देओल अपने पिता की मौत से पूरी तरह टूट चुकी हैं। हाल ही में उन्होंने सोशल



मीडिया पर अपना दुख जाहिर किया और बताया कि उन्हें काम की कुछ पुरानी कमिंटेंट की वजह से सोशल मीडिया पर एक्टिव रहना पड़ रहा है। ईशा देओल ने अपने इंस्टाग्राम पर लिखा, मैंने काम की कुछ कमिंटेंट्स काफी समय से रोक रखी हैं, जिन्हें मैं अब आने वाले दिनों में आप सभी के साथ पोस्ट और शेयर करूंगी। प्लीज मुझे एक इंसान के तौर पर और सबसे जरूरी, एक बेटी के तौर पर समझें जो अभी भी अपने सबसे प्यारे पिता को खोने के दुख से गुजर रही है। यह एक ऐसा नुकसान है जिससे मैं

एक्ट्रेस ने आगे लिखा, अगर चीजें मेरे हाथ में होती, तो मैं कुछ समय के लिए इस प्लेटफॉर्म पर नहीं रहना चाहती और बस ब्रेक लेना चाहती, लेकिन मैं ऐसा नहीं कर सकती। इसलिए प्लीज दयालु और समझदार बनें। हमेशा प्यार और सपोर्ट के लिए धन्यवाद। ईशा और सनी देओल दोनों के लिए ही धर्मेन्द्र के निधन के बाद काम पर लौट पाना मुश्किल हो रहा है। बता दें, फिलहाल ईशा देओल कई फोटोशूट और विज्ञापन में बिजी हैं।

अब दुल्हन शाँपिंग की टेंशन खत्म! कपड़ों से मेकअप तक, यहां पाएं पूरी लिस्ट

आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको शादी की शाँपिंग लिस्ट के बारे में बताने जा रहे हैं, जोकि हर दुल्हन के लिए खास हो सकती है। तो आइए जानते हैं शादी से पहले दुल्हन को कौन-कौन सी चीजें खरीद लेनी चाहिए।

शादी का सीजन शुरू हो गया है और ऐसे में ज्यादातर दुल्हन अपने लिए खरीददारी करती हैं। ऐसे में अगर आपकी भी शादी होने वाली है और आप अपने लिए शाँपिंग पर जाने वाली हैं। तो अब आपको शादी की शाँपिंग को लेकर कंफ्यूज होने की जरूरत नहीं है। क्योंकि आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको शादी



की शाँपिंग लिस्ट के बारे में बताने जा रहे हैं, जोकि हर दुल्हन के लिए खास हो सकती है। तो आइए जानते हैं शादी से पहले दुल्हन को कौन-कौन सी चीजें खरीद लेनी चाहिए।

आउटफिट और एक्सेसरीज की शाँपिंग अगर आप भी दुल्हन बनने वाली हैं, तो आपको यहां पर कपड़ों से लेकर मेकअप तक दुल्हन की पूरी शाँपिंग लिस्ट मिलेगी। दुल्हन के लिए सबसे जरूरी शादी में पहनने के लिए आउटफिट और एक्सेसरीज आदि होता है। आप हर फंक्शन के हिसाब से आउटफिट लें और इसकी मैचिंग ज्वेलरी खरीद सकती हैं। आप लहंगा, इंडो वेस्टर्न से लेकर साड़ी तक ले सकती हैं। ज्वेलरी में आप मांग टीका, बिछिया और अन्य एक्सेसरीज ले सकती हैं। आप सोने-चांदी के अलावा आर्टिफिशियल ज्वेलरी ले सकती हैं।

फुटवियर करें शामिल आउटफिट और ज्वेलरी के अलावा आप अपने साथ फुटवियर भी रख सकती हैं। आप हर फंक्शन के लिए अलग-अलग फुटवियर ट्राई कर सकती हैं। सर्दियों के लिए मैचिंग स्टाइलिश शॉल भी खरीद सकती हैं। आप स्टाइलिश डैडबैग या क्लच भी ले सकती हैं।

ब्रांडेड मेकअप प्रोडक्ट आप अपने लिए एक ब्रांडेड मेकअप प्रोडक्ट खरीदें। आपको मार्केट में आसानी से मेकअप किट और स्किन केयर किट मिल जाएगी। आप चाहें तो मेकअप और स्किन केयर किट के अलावा छोटी-छोटी चीजें जैसे हेयर एक्सेसरीज और सेप्टी पिन आदि रख लें।

सूट और स्किन केयर से जुड़ी चीजें इसके अलावा आप शादी के लिए अपनी समुगल जाने से पहले भी कुछ चीजों की खरीददारी कर सकती हैं। जैसे सूट, समुगल में पहनने के लिए साड़ी और ब्लाउज आदि। वहीं इसके अलावा स्किन केयर का सामान और फुटवियर भी रख सकती हैं।

नाइट वियर और ट्रेवल किट आप चाहें तो लॉन्जरी और हनीमून एसेंशियल्स जैसे नाइट वियर और पायजामा सेट। आप अपने लिए ट्रेवल किट भी ले सकती हैं। इसके साथ ही आप चाहें तो अपने साथ मेडिकल किट भी रख सकती हैं। इस चीजों की सहायता से आप आसानी से अपनी शाँपिंग कर सकती हैं।

