दैनिक
न्याय साक्षी

छत्तीसगढ़-प्रादेशिक
सेहत-वास्तु-फीचर

रायगढ़, शनिवार 18 मई 2019
www.nyaysakshi.com

महत्वपूर्ण एवं खास

खनिज मिश्रित व फ्लोराइड युक्त पानी पीने की विवशता

जगदलपुर (आरएनएस)। बस्तर के ग्रामीण क्षेत्रों में खनिज मिश्रित पानी पीने और फ्लोराइड युक्त पानी का उपयोग करना एक विवशता बन चुका है। पीएचई द्वारा लगाये गये रिमूवल प्लांटों की हालत खस्ता हो चुकी है और हैंड पंपों से वही गंदा पानी निकल रहा है। सर्वाधिक प्रभाव ग्रस्त बस्तर जिले के अंतर्गत बस्तर और बकावंड विकासखंड की हालत अत्याधिक दयनीय बन गई है। इन विकासखंडों के ग्रामीण क्षेत्रों में प्रायः जितने हैंड पंप लगाये गये हैं। उनमें निकलने वाले पानी में फ्लोराइड तत्व सबसे अधिक पाया जा रहा है। उल्लेखनीय है कि बस्तर में रिमूवल प्लांट लगाने के लिए एक निजी फर्म को नियुक्त किया गया था। इस फर्म को पांच साल तक रिमूवल प्लांट का मैनटनेस करना था, लेकिन रिमूवल प्लांट लगाने के बाद वर्षभर के भीतर ही सभी रिमूवल प्लांट बिगड़ गये। इस संबंध में पीएचई विभाग के द्वारा स्पष्ट किया गया है कि रिमूवल प्लांट की रिपेरिंग के लिए उनके पास कोई तकनीकि विशेषज्ञ नहीं है और मैनटनेस तथा आवश्यक सुधार के लिए टेंडर जारी कर फर्म को या कंपनी को बुलाने की कोशिश जारी है। इस संबंध में ईई पीएचई एस के पांडे ने बताया कि प्लांटों के सुधार के लिए शीघ्र ही टेंडर किया जायेगा। फ्लोराइड युक्त पानी पीने से लोगों के शरीर में हड्डी से संबंधित रोग उत्पन्न होते हैं और दांत पीले पड़कर काले हो जाते हैं, शरीर की पाचन शक्ति भी समाप्त होकर शरीर के जोड़ अस्त व्यस्त हो जाते हैं।

सहेली के साथ किशोरी लापता

कोरबा (आरएनएस)। दर्री क्षेत्र से दो नाबालिग सहेलियां लापता हो गई हैं। जानकारी के अनुसार दर्री थाना अंतर्गत प्रगतिनगर निवासी कमलेश अंचल की 15 वर्षीय पुत्री कु. इंदु अंचल 12 मई की रात्रि 12 बजे से गायब है। परिजनों को कमरे में बंद कर किशोरी बैग में अपने कपड़े लेकर निकली है। परिजन जब उसकी खोजबीन करते हुए उसकी सहेली देविका गोंड के घर पहुंचे तो उन्हें पता चला कि देविका भी घर से गायब है। परिजनों ने संदेह जाहिर किया है कि अज्ञात आरोपी द्वारा दोनों सहेलियों को बहला-फुसलाकर भगा ले जाया गया है। परिजनों की सूचना पर दर्री पुलिस ने धारा 363 के तहत मामला पंजीबद्ध कर उनकी पतासाजी प्रारंभ कर दी है।

हाथियों ने किसानों की फसल रौंदी

कोरबा (आरएनएस)। सात हाथियों के झुंड ने कुदमुरा रेंज से लगे गांव के खेतों में प्रवेश कर चार किसानों की फसल को नुकसान पहुंचाया है। बताया जा रहा है कि कोरबा वनमंडल के कुदमुरा वन परिक्षेत्र में 35 हाथियों का दल विचरण कर रहा है। 35 हाथियों के दल से सात हाथी पिछले दिनों बाल्को रेंज से होते हुए कोरबा रेंज के ग्राम केसला और गोढ़मा में प्रवेश कर गए थे। आधा दर्जन हाथियों के दल ने चार किसानों की फसल को नुकसान पहुंचाया। हालांकि वन विभाग हाथियों को खदेड़ने में सफल हो गया, जिसके बाद हाथी बुंदेली और बताती होते हुए कुदमुरा रेंज में प्रवेश कर गए। अधिकारियों का कहना है कि हाथियों की चहलकदमी पर उनकी नजर जमी हुई है। वर्तमान में तेंदूपत्ता संग्रहण का काम चल रहा है। ऐसे में ग्रामीण रोज सुबह तेंदूपत्ता तोड़ने जंगलों की ओर जा रहे हैं। जानवरों से मुठभेड़ की खबरें भी लगातार आ रही है। वन विभाग के अधिकारियों ने ग्रामीणों को चेतावनी दी है कि हाथियों के उत्पात वाले क्षेत्र में न जाएं। ऐसे में ग्रामीणों को भी सजग रहने की आवश्यकता है। फसल कटने के बाद हाथियों का दल वापस चला गया था, लेकिन जैसे ही रबी की फसल तैयार होते ही हाथियों की फिर वापसी हो गई है।

भालू के हमले से वृद्ध की मौत

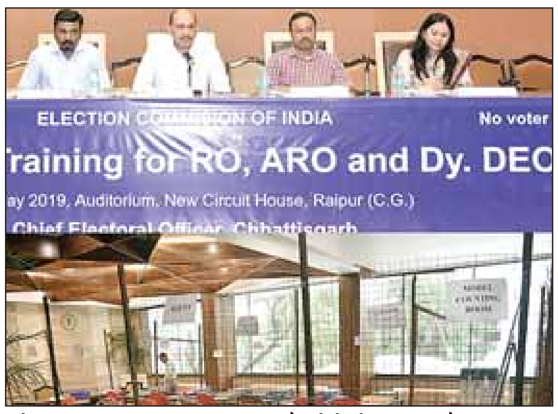
महासमुंद (आरएनएस)। बागबाहरा के ग्राम घोयनाबाहरा में भालू के हमले से एक वृद्ध की मौत हो गई। देर शाम जब परिजन जंगल की ओर ढूंढने गए तो देखा कि उसकी लाश जंगल में पड़ी हुई थी। परिजनों ने इसकी सूचना वन विभाग को दी। रेंजर मनोज चंद्राकर ने बताया कि ग्राम घोयनाबाहरा के चांदू राम पिता रत्ना यादव (65) गुरुवार सुबह दातून तोड़ने के लिए जंगल गया था। जब दोपहर वह घर नहीं पहुंचा तो शाम को परिजन जंगल की ओर ढूंढने गए। इस दौरान चांदू राम की लाश पड़ मिली। मृतक के सिर पर आई चोट के निशान को देखकर लग रहा है कि चांदू राम के ऊपर भालू ने हमला कर दिया। इससे उसकी मौत हो गई।

मतगणना के लिए रिटर्निंग अधिकारियों का प्रशिक्षण शुरू

» प्रादर्श मतगणना केंद्र बनाकर दिया गया प्रशिक्षण

रायपुर (आरएनएस)। लोकसभा निर्वाचन-2019 के तहत प्रदेश के सभी 11 लोकसभा क्षेत्रों की मतगणना के लिए रिटर्निंग अधिकारियों, सहायक रिटर्निंग अधिकारियों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी सुब्रत साहू ने अधिकारियों को मतगणना के दौरान रखी जाने वाली सावधानियों के बारे में जानकारी दी।

उन्होंने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार अब जबकि ईवीएम मशीन से अंतिम चक्र की मतगणना के पश्चात 5 वीवीपेट मशीनों की पर्चियों की गणना किया जाना है। ऐसे में समय और संसाधन का प्रबंधन बहुत आवश्यक है। रायपुर के सिविल लाईन स्थित नवीन विश्राम भवन के ऑडिटोरियम में आयोजित इस प्रशिक्षण कार्यक्रम मे प्रादर्श मतगणना केंद्र भी तैयार किया गया है।



प्रशिक्षण के दौरान अतिरिक्त मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी डॉ एस. भारतीदासन,संयुक्त मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी त्रय समीर विश्नोई,श्रीमती पद्मिनी भोई साहू तथा डॉ के.आर.आर.सिंह, सभी ग्यारह लोकसभा क्षेत्रों के रिटर्निंग ऑफिसर, प्रत्येक विधानसभा क्षेत्र के एक-एक सहायक रिटर्निंग ऑफिसर और सभी 27 जिलों के उप जिला निर्वाचन अधिकारी तथा मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी कार्यालय के प्रमुख अधिकारी शामिल हैं।

स्वामी विवेकानंद एयरपोर्ट में कॉमन सर्विस सेंटर का शुभारंभ

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर स्थित स्वामी विवेकानंद एयरपोर्ट आज कॉमन सर्विस सेंटर का शुभारंभ किया गया। इसी के साथ रायपुर एयरपोर्ट देशभर में पहला एयरपोर्ट बन गया जहां पर कॉमन सर्विस सेंटर सेवा की शुरूआत हुई है।

ज्ञात हो कि डिजिटल इंडिया कार्यक्रम के तहत यह कॉमन सर्विस सेंटर सेवा को शुरू किया गया है। सीएससी के सीईओ डॉ. दिनेश त्यागी और एयरपोर्ट के डायरेक्टर राकेश सहाय की मौजूदगी में इस सर्विस सेंटर का शुभारंभ किया गया। इस कॉमन सर्विस सेंटर में 250 प्रकार की सुविधाएं उपलब्ध रहेगी। इनमें नागरिक सेवाओं, पासपोर्ट आवेदन, पैन कार्ड आवेदन, श्रमिक पंजीकरण, सरकार कल्याण योजना आवेदन, खाद्य लाईसेंस, ऑनलाइन बिजली भुगतान और ऑनलाइन पेंशन बीमा सहित अन्य प्रकार की सेवाएं उपलब्ध रहेंगी।

आपदा पीड़ितों की सहायता के लिए 1 अरब 22 करोड़ 98 लाख रूपए का आबंटन जारी

रायपुर (आरएनएस)। राज्य शासन ने राज्य आपदा मोचन निधि के तहत प्राकृतिक आपदा प्रभावितों को त्वरित आर्थिक सहायता अनुदान राशि देने एक अरब 22 करोड़ 98 लाख पचास हजार रूपए का आबंटन जारी कर दिया है।

प्राकृतिक आपदा प्रभावित परिवारों को अर्थिक सहायता देने प्रत्येक जिले को चार करोड़ पचपन लाख पचास हजार रूपए जारी किए गए हैं। राजस्व पुस्तक परिपत्र 6-4 के प्रावधानों के तहत सूखा, बाढ़, चक्रवात, भू-स्खलन से प्रभावित लोगों को सहायता राशि दी जाएगी। इसके अलावा प्राकृतिक आपदा से क्षतिग्रस्त जल प्रदाय योजनाओं, क्षतिग्रस्त मकानों की मरम्मत, पशु हानि, ओला प्रभावितों, खदान धसकने से प्रभावित हुए लोगों, रसोई गैस सिलेण्डर फटने, आकाशीय बिजली एवं अग्नि दुर्घटना प्रभावितों को अनुदान सहायता राशि उपलब्ध करायी जाएगी। छत्तीसगढ़ शासन राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग द्वारा राज्य के समस्त कलेक्टरों को जारी आदेश के मुताबिक उपरोक्त आबंटन का आहरण आवश्यकता अनुसार ही किया जाना है। व्यय की प्रत्याशा में एक मुश्त राशि आहरण के पूर्व राज्य शासन की अनुमति अनिवार्य की गयी है।

जिले में 21 ग्राम पंचायतों के बन रहे मॉडल गौठान

» बेहतर क्रियान्वयन के लिए नियुक्त हुए नोडल अधिकारी

रायपुर (आरएनएस)। राज्य सरकार की ग्रामीण आजीविका संवर्धन की महत्वपूर्ण योजना नरवा, गरूवा, धुरूवा और बाड़ी के तहत तेजी से जिले के 97 गांवों में गौठानों का निर्माण किया जा रहा है। इसके तहत जिले के 21 ग्राम पंचायतों में मॉडल गौठान भी बनाए जा रहे है। कलेक्टर डॉ. बसवराजु एस. ने आज यहां जिला कलेक्टोरेट सभाकक्ष में गौठान निर्माण की प्रगति की समीक्षा करते हुए इन्हें शीघ्र पूर्ण करने के निर्देश दिए है। उन्होंने गौठानों में पशुओं के लिए छाया, पानी सहित अन्य आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराने को कहा है। गौरतलब है कि इन गौठानों के निमाण से जहां से गांवों में पशुओं को एक डे-केयर सेंटर का लाभ मिल सकेगा वहीं ये गौठान ग्रामीणों विशेषकर गांवों की महिला स्व सहायता समूहों के अजीविका संवर्धन और उन्हें आत्मनिर्भर बनाने में बहुत ही महत्वपूर्ण साबित होंगे।

कलेक्टर ने कहा है कि गौठानों के नजदीक पानी की पर्याप्त उपलब्धता सुनिश्चित हो सके इसके लिए आस-पास के नालों का संरक्षण किया जाए साथ ही वहां चारागाह का विकास किया जाए। गौठानों में फलदार और छायादार पौधों का रोपण किया जाए। गौठान में जैविक खाद के निर्माण के लिए वर्मी पैड के साथ ही किसानों को भी अपने खेतों में जैविक खाद का उपयोग करने के लिए प्रेरित किया जाए। कलेक्टर ने जिले के ग्रामीण क्षेत्रों के साथ ही शहरी इलाकों में भी नालों का संरक्षण व संवर्धन के लिए कार्ययोजना बनाने को कहा है। बैठक में नगर निगम के आयुक्त शिवअनंत तायल, जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी डॉ. गौरव कुमार सिंह, एडीएम दीपक अग्रवाल, अपर कलेक्टर आशुतोष पाण्डेय सहित विभागीय अधिकारी उपस्थित थे।

जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी डॉ. गौरव कुमार सिंह ने बताया कि प्रथम चरण में जिले के 97 ग्राम पंचायतों में गौठानों का निर्माण किया जा रहा है। इसमें 21 ग्राम पंचायतों में मॉडल गौठान बनाए जा रहे है, 10 मॉडल गौठान पूरी तरह बनकर तैयार हो गए है, 47 गौठान 30 मई तक तथा शेष गौठान 15 जून तक बनकर तैयार हो जाएंगे।

आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना अंतर्गत ई-कार्ड बनवाने के लिए चिन्हांकित संस्था

कोरबा (आरएनएस)। जिले में आयुष्मान भारत-प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना एवं मुख्यमंत्री स्वास्थ्य बीमा योजना अंतर्गत जिले के चिकित्सालयो को निशुल्क (गोल्डन रिकार्ड) ई-कार्ड एवं चिकित्सा सुविधा हेतु पंजीकृत किया गया है।

पंजीकृत चिकित्सालय इस प्रकार है-जिला चिकित्सालय 100 बेड समस्त सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पाली, पोडीउपरोडा, कटघोरा, करतला, दीपका एवं रानीधनराज कुवर देवी प्रा स्वा केन्द्र कोरबा, समस्त 24'7 प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र-रामपुर, चिकनीपाली, फरसवानी, सरगबुंदिया, कोथारी, भैसमा, तिलकेजा, कोरकोमा, कुदमुरा, लेमरू, उतरदा, चैतमा, लाफा, कोरबी, हरदीबाजार, छुरी, बांकीमोंगरा, रंजना, चाकाबुडा, भिलाईबाजार, जटगा, पसान, तुमान, कटोरीनगोई एवं समस्त शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र-ढोढीपारा, गोपालपुर, कटईनार, बांकीमोंगरा जिला कोरबा। बाल्को हास्टिल, न्यु कोरबा, बालाजी ट्रामा सेंटर, अन्नपूर्णा नर्सिंग होम, सर्वमंगला नर्सिंग होम, गीता देवी मेमोरियल, जीवन आशा, सृस्टि इस्टिट्युड, आयुष्मान नर्सिंग होम, सिंग नर्सिंग होम, कृष्णा हास्पिटल, देवी रामशिल्पा ट्रस्ट चेरीटेबल, थवाईत नर्सिंग होम, दानी आई हॉस्पिटल, प्रसाद नेत्रालय, गणेश विनायक आई हॉस्पिटल, विनायक हास्पिटल पाली। उपरोक्त सभी चिकित्सालयो में आयुष्मान भारत योजना का हेल्प डेस्क स्थापित किया गया है। हेल्प डेस्क में निजी चिकित्सालयो में इंस्युरेंश कंपनी द्वारा आरोग्य मित्र की नियुक्ति एवं शासकीय चिकित्सालय में पदस्थ कर्मचारी को आरोग्य मित्र के रूप में नामित किया गया है। भर्ती मरिजो का निशुल्क केवाईसी कर गोल्डन ई-कार्ड प्रिंट करना, योजना संबंधी जानकारी प्रदान करना, पात्र हितग्राहियो के कार्ड में दस्तावेजो के आधार पर छुटे सदस्यो का नाम जोडना, निशुल्क चिकित्सा लाभ लेने में हितग्राही की सहायता करना।

मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी ने बताया कि आयुष्मान भारत-प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना अंतर्गत (05 लाख प्रति परिवार) एवं मुख्यमंत्री स्वास्थ्य बीमा योजना अंतर्गत (50000 रूपये प्रति परिवार तक) पात्र हितग्राहीयो को योजना को लाभ लेने हेतु स्मार्ट कार्ड वर्ष 2013 एवं उसके बाद के बने हुए, राशन कार्ड अथवा एस.ई.सी.सी 2011 जनगणना की परिवार सूची के साथ फेाटो परिचय पत्र जैसे आधार कार्ड/पेन कार्ड/अन्य एवं परिवार के सभी सदस्यो के साथ अनिवार्य रूप से आरोग्य मित्र के समक्ष प्रस्तुत होकर 15-20 मिनट में निःशुल्क (गोल्डन रिकार्ड) ई-कार्ड आयुष्मान कार्ड (पेपर प्रिंट आउट) उपरोक्त चिकित्सालय से प्राप्त किया जा सकता है।

बाड़ी में दंतैल देख सहमा ग्रामीण, खिरसाली में हाथियों ने मचाया उत्पात

महासमुंद (आरएनएस)। ग्राम अचानकपुर में बुधवार की दंतैल एक ग्रामीण के बाड़ी में घुसा हुआ था। दंतैल को देख ग्रामीण सहम गया और चिल्लाया। आवाज सुनकर आसपास के लोग उसके घर पहुंचकर दंतैल को वहां से खदेड़ा। वहीं 16 हाथी ग्राम खिरसाली में तीन से चार एकड़ फसलों को नुकसान पहुंचा और रात में अचानकपुर होते हुए चिरईखोल बांध में पानी पिने के बाद पीढ़ी बांध पहुंचे। देर शाम हाथी का दल लहंगर की ओर देखा किया है। हाथी भगाओ फसल बचाओ समिति के संयोजक राधेलाल सिन्हा ने बताया कि बुधवार की रात ग्राम अचानकपुर में ग्रामीण विकास कार्यो को लेकर बैठक चल रही थी। बैठक समाप्त होने के बाद कूकचंद ठाकुर अपने घर गया तो देखा कि एक दंतैल बाड़ी में घुसा हुआ है। दंतैल को देखकर वह डर गया और चिल्लाने लगा। गांव के ग्राम प्रमुख नरसिंह चौधरी व अन्य लोग कूकचंद के घर पहुंचे और मशाल व टार्ज लेकर दंतैल को खदेड़ा। दंतैल ने बाड़ी में लगे केला और गन्ना की फसल को भारी नुकसान पहुंचाया। ग्राम प्रमुख नरसिंह चौधरी के नेतृत्व में हाथी को जंगल के तरफ खदेड़ा गया।

किरदार में डूबने के लिए बेटे के डायपर बदलता हूं: शाहिद कपूर

बॉलिवुड अभिनेता शाहिद कपूर की मोस्ट अवेटेड फिल्म कबीर सिंह का ट्रेलर लॉन्च हुआ। इस मौके पर शाहिद के कुछ फैन भी इवेंट में पहुंचे। फैन ने शाहिद से सवाल किया कि इतने बेहतरीन, शानदार और किसी भी किरदार में जान डालने वाला अभिनय करने के लिए किरदार में घुसने की आपकी प्रक्रिया क्या है? फैन का सवाल सुन शाहिद ने बताया कि कैरक्टर में घुसने के लिए वह अपने बेटे ज़ेन की मदद लेते हैं।

शाहिद कहते हैं, फिलहाल तो मैं कैरक्टर में घुसने के लिए अपने बेटे ज़ेन के डायपर बदलता रहता हूं। बच्चे के डायपर बदलने की यह क्रिया मुझे कैरक्टर में घुसने में सचमुच बहुत मदद करती है। कभी-कभी डायपर बदले के दौरान हिंसा भी उड़ जाते हैं, जब बेटा डायपर बदलते समय ही मुझे गीला करना शुरू कर देता है।

गंभीर होते हुए शाहिद आगे कहते हैं, आमतौर पर मेरी तैयारी निर्देशक द्वारा और स्क्रिप्ट पढ़ने से हो जाती है। बाकी सब बाते है कि लोग किसी ऐक्टर को पसंद करते हैं उससे भी एक शक्ति मिलती है। से कुछ नया निकलना सिर्फ ऐक्टर के ऊपर नहीं होता, ऐक्टिंग अच्छी करने या करवाने के लिए निर्देशक, कहानी और बाकी चीजों का भी बड़ा योगदान होता है। इस फिल्म का पूरा क्रेडिट तो निर्देशक संदीप वंगा को जाता है। शाहिद कपूर की कबीर सिंह साउथ की सुपरहिट फिल्म अर्जुन रेड्डी का हिंदी रीमेक है। शाहिद के अलावा फिल्म में कियारा आडवाणी, निकिता दत्ता और सुरेश ओबेरॉय अहम भूमिका में हैं। यह फिल्म 21 जून को देशभर के सिनेमाघरों में रिलीज़ होगी। फिल्म का निर्देशन संदीप वंगा ने किया है और फिल्म के निर्माता भूषण कुमार हैं।

सलमान खान और अजय देवगन मेरे लिए परिवार जैसे हैं: तब्बू

अपने तीन दशक लंबे करियर में तब्बू ने केवल बॉलिवुड में नाम ही नहीं कमाया बल्कि सलमान खान और अजय देवगन जैसे दोस्त भी कमाए हैं। उनका कहना है कि दोनों के साथ उनकी गहरी दोस्ती है। अदाकारा ने कहा कि सलमान और अजय उनके को-स्टार से अब उनका परिवार बन गए हैं और उनका मानना है कि यह रिश्ता वह कभी टूटने नहीं देंगी। मीडिया से बातचीत करते हुए तब्बू ने कहा, ये मेरी जिंदगी के गहरे रिश्ते हैं। ये मेरी जिंदगी का हिस्सा हैं क्योंकि मेरी अधिकतर जिंदगी मेरे काम से ही जुड़ी रही है। ये वे लोग हैं जिनसे मेरी मुलाकात काम के दौरान हुई। ये वे लोग हैं जो मुझे पता है कि किसी भी तरह मुझे टूटने नहीं देंगे। वे मेरे परिवार की तरह हैं। बता दें कि, तब्बू ने अजय देवगन और सलमान खान के साथ कई फिल्में की हैं। एक ओर जहां पर्दे पर अजय और तब्बू की जोड़ी को हिट माना जाता है, वहीं सलमान भी तब्बू को अपनी फिल्मों का हिस्सा बनाना पसंद करते हैं।

इन आसान तरीकों से पाएं गोल-मटोल गाल

खूबसूरत दिखने के लिए आकर्षक चेहरे का होना जरूरी होता है। आकर्षक चेहरे के लिए सुंदर आंख, नाक होंठ की तरह गालों का सुंदर होना भी जरूरी है। इसके अलावा भी सुंदर गाल लोगों की पसंद होते हैं। जिन लोगों के गाल पिचके हुए होते हैं, वह लोग बहुत शर्मिंदगी महसूस करते हैं लेकिन उन्हें ऐसा करने की जरूरत नहीं है। जिन लोगों के गाल दिखने में सुंदर नहीं हैं वह लोग भी अपने गालों को सुंदर बना सकते हैं। आइए जानते हैं कि किन तरीकों से आप अपने गालों को अधिक आकर्षक बना सकते हैं।

अपनाएं ये तरीके:

1. मेथी के दाने- अपने गालों को सुंदर और गोल-मटोल बनाने के लिए मेथी के दानों का इस्तेमाल करना करें। मेथी के दानों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और विटमिन्स चेहरे की ढीली स्किन में कसाव लाते हैं। मेथी के दानों का इस्तेमाल करने के लिए इनको रात में भिगोकर रख दें और सुबह उठकर इसका पेस्ट गालों पर लगाएं। पेस्ट जब गालों पर सूख जाए तो हल्के गर्म पानी से धो लें।

2. सरसों का तेल- गालों को गोल-मटोल बनाने के लिए रोजाना सरसों के तेल से मालिश करनी चाहिए। ऐसा करने से गालों में आपको फर्क दिखाई देगा

3. जैतून का तेल- जैतून का तेल स्किन के लिए लाभकारी होता है। रोज एक चम्मच जैतून के तेल से मालिश करने से गालों का आकार अच्छा हो जाता है और गाल सुंदर दिखने लगते हैं।

4. ग्लिसरीन और गुलाब जल- ग्लिसरीन और गुलाब जल को आपस में मिलाकर मिश्रण बना लें। इसके बाद मिश्रण से अपने गालों की मसाज करें और सही आकार पाएं।

5. सेब- सेब आपके पिचके गालों को सुंदर बनाने में बहुत मदद करता है। इसके लिए एक सेब का पेस्ट बनाकर रोज सुबह चेहरे पर लगाएं।