महत्वपूर्ण एवं खास

रायपुर के नए कलेक्टर एस. भारतीदासन ने किया पदभार ग्रहण

रायपुर (आरएनएस)। रायपुर के नए कलेक्टर आईएएस अफसर एस. भारतीदासन ने आज कलेक्टोरेट पहुंचकर अपना कार्यभार ग्रहण कर लिया है। ज्ञात हो कि भारतीदासन 2006 बैच के आईएएस अफसर हैं और इसके बाद वे जांजगीर के कलेक्टर रह चुके हैं। जांजगीर कलेक्टर के पद से हटने के बाद वे राज्य के अतिरिक्त उपमुख्य निर्वाचन पदाधिकारी थे और यहां भी उन्होंने अपना काम पूरी जिम्मेदारी के साथ पूरा किया। राज्य सरकार ने उनकी लगन और मेहनत को देखते हुए अब उन्हें राजधानी रायपुर का कलेक्टर बनाया है। भारतीदासन ने आज कलेक्टोरेट पहुंचकर अपना कार्यभार ग्रहण कर लिया है। कलेक्टोरेट के अधिकारियों और कर्मचारियों ने उन्हें अपनी शुभकामनाएं दी है।

कांकेर में ब्लास्ट, 3 घायल

कांकेर (आरएनएस)। एक अनजान चीज से खेलना 3 लोगों को भारी पड़ गया। उस चीज को पटकने से एक बड़ा धमाका हुआ जिससे 3 लोग घायल हो गये। यह घटना थाना परतापुर क्षेत्र के ग्राम रामपुर की है, जहां 4 वर्षीय सुनीता उपेण्डी, 7 वर्षीय हीरालाल उपेण्डी दोनों अपने घर से लगभग 30-40 मीटर की दूरी पर पेड़ के नीचे आम खाने गये थे। शाम को लगभग 05:30 बजे दोनो खेलते-खेलते वापस घर आ रहे थे तभी उन्हें आम के पेंड़ के पास अज्ञात गोलाकार वस्तु मिली। बच्चों ने उसे उठा लिया और खेलते-खेलते सुनीता उपेण्डी ने घर के सामने जमीन पर पटक दिया। जिससे एक जोरदार विस्फोट हुआ। विस्फोट से सुनीता व पास ही खड़े हीरालाल उपेण्डी, दशरथ उपेण्डी तीनों घायल हो गये। घायलों को ईलाज के लिये सिविल अस्पताल पखांजूर में भर्ती किया गया है, जहां उनका ईलाज चल रहा है। पुलिस इस मामले की जाँच कर रही है। इस मामले में एसपी का कहना है कि- 'ब्लास्ट में पिता-पुत्री एक अन्य बच्चे के भी घायल होने की सूचना मिली है, क्योंकि हैंडग्रेनेट पटकने से विस्फोट नहीं होता है। जंगली सूअरों का शिकार करने एवं ग्रामीण बनाते हैं फिलहाल पूरे मामले की जांच की जा रही है।

मकान खाली करने के एवज में 25 लाख की डिमांड करने वाले किरायेदार के खिलाफ मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। फूल चौक नयापारा में एक मकान के मालिक को उसके किरायेदार द्वारा मकान खाली कराने के एवज में 25 लाख रूपये मांग कर उसे धमकाने का मामला प्रकाश में आया है। पुलिस ने मकान मालिक की शिकायत पर आरोपी किरायेदार के खिलाफ अपराध पंजीबद्ध कर मामले को जांच में लिया है। बताया जा रहा है कि प्रार्थियां श्रीमती रीता गोवानी ने फूल चौक नयापारा में खसरा नं 641 रकबा 0.413 स्थित मकान को किसी रामाधर से क्रय किया था। क्रय करने के पश्चात उक्त मकान को उसने लक्ष्मी यादव पति केदार यादव एवं राजेन्द्र सिंह ठाकुर निवासी समता कालोनी को किराये पर दे रखा था। मकान मालिक ने जब किरायेदार को मकान खाली करने के लिए कहा तो उसने मकान खाली करने के लिए शर्त रखी कि पहले मकान मालिक उसे 25 लाख रूपये दे तभी वह मकान खाली करेगा। इसके बाद मकान मालिक ने किरायेदार के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज कराई है। पुलिस ने मामले में 384, 34 के तहत अपराध पंजीबद्ध किया है। विवेचना जारी है।

दूसरे की जमीन का फर्जी दस्तावेज तैयार कर उसे बेचने का प्रयास करने वालों के खिलाफ अपराध दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। शहर के मंदिर हसौद क्षेत्र में एक व्यक्ति की जमीन का फर्जी दस्तावेज तैयार कर उसे बेचने का प्रयास करने वाले दो लोगों के खिलाफ पुलिस ने मामला दर्ज किया है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार विशालनगर मंदिर हसौद निवासी रामअवतार अग्रवाल की मंदिर हसौद में पहन 16 रकबा 7.07 एवं 1.585 हेक्टेयर भूमि है। उक्त भूमि का आरोपी योगेश चैन सिंह एवं अन्य एक ने मिलकर फर्जी दस्तावेज तैयार कर उसे बेचने का प्रयास किया। इस मामले में प्रार्थी की शिकायत पर जांच करने के पश्चात पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ 420, 467, 468, 471, 34 के तहत जुर्म दर्ज किया है।

अफसरों की हिटलरशाही से सरकार को लग रहा करोड़ों का चूना

» मामला नगर तथा ग्राम निवेश का » सरकारी नियमों की व्याख्या अपने लाभ के हिसाब से करते हैं, अफसर

रायपुर (आरएनएस)। नगर तथा ग्राम निवेश की हिटलरशाही एवं भ्रष्टाचार में लिप्त अधिकारियों के चलते सैकड़ों करोड़ रुपयों के राजस्व की हानि छत्तीसगढ़ शासन की हो रही है। जानकारों की माने तो अकेले दुर्ग जिले में सात सौ करोड़ तथा समूचे छत्तीसगढ़ में लगभग दो हजार करोड़ राजस्व का चूना छत्तीसगढ़ शासन को लगा है। उल्लेखनीय है कि नगर तथा ग्राम निवेश विभाग द्वारा नियमितीकरण मामले को लेकर जानबूझकर की जा रही लापरवाही और भ्रष्टाचार में लिप्त अफसरों के चलते ही करोड़ों का नुकसान हो रहा है। प्रताड़ित लोगों से मिली जानकारी के अनुसार नगर तथा ग्राम निवेश से जुड़े अफसर उन्हें यदा-कदा धमकी भी देते हैं, कि उनका काम किसी भी हालत में नहीं हो सकता। इसके लिए वे नियम और कानून का हवाला देकर भयादोहन करते हैं। नियमों को वे गलत ढंग से प्रस्तुत कर संबंधित बड़े अफसरों को संतुष्ट करने की चाल में सफल हो जाते हैं। वे सही मायनों में वे नियमितीकरण के नियमों का अध्ययन कर लें तो गुमराह या भ्रमित होने की स्थिति निर्मित नहीं होगी वैसे भी छत्तीसगढ़ शासन द्वारा अनधिकृत निर्माण के नियमितीकरण हेतु अगस्त 2016 अधिनियम लागू किया गया है जिससे प्रदेश की जनता को अनधिकृत निर्माण के नियमितीकरण का लाभ मिल सके। जबकि कार्य ठीक उल्टी दिशा में किया जाने लगा है। वे लोकसेवा गारंटी अधिनियम का भी पालन नहीं कर रहे हैं। विश्वसनीय सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार नगर तथा ग्राम निवेश दुर्ग के अधिकारियों द्वारा जिले में नियमितीकरण एक्ट का मनमर्जी से उपयोग करते हुए संबंधित उपभोक्ताओं को परेशान कर आत्महत्या करने मजबूर कर दिया है। इसके मूल में एक ही अधिनियम के तहत समान प्रकरणों में किसी का नियामितीकरण करना और किसी का नियमितीकरण नहीं करने जैसी स्थिति निर्मित हो गई है। ज्ञात हो कि उपभोक्ताओं ने बैंक एवं जीवन भर की पूंजी लगाकर आवास एवं दूकान आदि का निर्माण किया है, जिसका विधिसम्मत नियमितीकरण किया जाना चाहिए। एक पीड़ित व्यक्ति का मानना है, कि संबंधित विभाग के अफसर ने नियमितीकरण का उद्देश्य ही बदल दिया है।

युवती ने मिट्टी तेल छिड़ककर दी जान

कोंडागांव (आरएनएस)। कल शाम को एक युवती ने खुद पर मिट्टी तेल डालकर आत्महत्या करने की कोशिश की। युवती को इलाज के लिए जिला अस्पताल ले जाया गया, जहाँ से उसे मेडिकल कॉलेज रेफर किया गया, युवती ने रास्ते में ही दम तोड़ दिया। यह घटना कोंडागांव के ग्राम सरगीपाल पारा की है।

मामले की जानकारी देते हुए पुलिस ने बताया कि 18 वर्षीय कुमारी अंजलि जो कॉलेज में प्रथम वर्ष की छात्रा थी। अंजलि ने अपने घर के बॉडी में मिट्टी तेल डाल आग लगा ली। धुआं निकलता देख व चीख-पुकार को सुनने के बाद आसपास के लोग मौके पर पहुंचे और आग बुझाई, जिसके बाद युवती को ईलाज के लिए पास के जिला अस्पताल ले जाया गया। जहां गंभीर स्थिति को देखते हुए उसे मेडिकल कॉलेज जगदलपुर रेफर किया गया लेकिन युवती ने रास्ते में ही दम तोड़ दिया।

युवती के पिता ने बताया कि वह पेशे से लेडीज टेलर का काम करता है, और उसके 4 बच्चे हैं जिनमें मृतका तीसरे नंबर की है, वही इस बात का भी पता चला की मृतका 2 दिन बाद किसी काम से रायपुर भी जाने की बात कह रही थी। पिता ने यह भी बताया कि कल दोपहर 3:30 बजे जाने से पहले उसने मृतका को कुछ पैसे भी दिए थे, जिसे अपने पास रखने को कहा था। युवती ने जब आत्महत्या की उस समय घर पर कोई नहीं था। फिलहाल पुलिस कारणों का पता लगाने में जुटी हुई है कि आखिर किस वजह से युवती ने आत्महत्या की।

ट्रक की चपेट में आकर एक्टिवा सवार ओवरमैन की मौत

कोरबा (आरएनएस)। ड्यूटी जाते वक्त एक्टिवा सवार ओवरमैन को रोड सेल की ट्रक ने अपने चपेट में ले लिया। गेवरा खदान में हुई इस घटना में ओवरमैन की मौके पर ही मौत हो गई। खदान क्षेत्र में लगातार स?क दुर्घटना हो रही है।

घटना बुधवार को दोपहर 3.15 बजे घटित गेवरा खदान ओल्ड दीपका एरिया के 12 नंबर बूम बैरियर के पास घटित हुई। बताया जा रहा है कि ओवहरमैन के पद पर पदस्थ रामजी शर्मा 57 वर्ष अपनी एक्टिवा क्रमांक सीजी 12 एके 8822 में सवार होकर खदान में ड्यूटी करने जा रहा था। अभी वह बूम बेरियर के पास पहुंचा था कि विपरित दिशा से रही ट्रक क्रमांक सीजी 15 एसी 4448 ने उसे अपनी चपेट में ले लिया। घटना में रामजी वाहन समेत ट्रक के नीचे घुस गया और दबने से घटनास्थल पर ही उसकी मौत हो गई। जानकारी मिलते दीपका पुलिस एवं सहकर्मी मौके पर पहुंचे।

ट्रक के नीचे से रामजी का शव निकाल एनसीएच भेजा गया। मामले में पुलिस ने ट्रक चालक के खिलाफ अपराध पंजीबद्ध कर वाहन जब्त कर लिया है। घटना को लेकर सहकर्मियों में आक्रोश व्याप्त है।

उनका कहना है कि मार्ग में रोडसेल के वाहन बेतरतीब ढंग से खड़े रहते हैं और छोटे वाहन चालक को आवागमन करने में काफी दिक्कत होती है। सड़क भी उबड़-खाबड़ रहती है, इसके बाद भी ट्रक चालक तेज गति से वाहन चालन करते हैं।

सीएम के आश्वासन के बाद बैलाडीला में आदिवासियों ने समाप्त किया आंदोलन

» अडानी को लौह खदान दिए जाने से नाराज आदिवासी पिछले सात दिनों से बैठे थे धरने पर

दंतेवाड़ा (आरएनएस)। दंतेवाड़ा जिले के किरंदुल में पंचायत संघर्ष समिति के बैनर तले आंदोलनरत आदिवासियों ने मुख्यमंत्री के आश्वासन पर भरोसा जताकर बैलाडीला के डिपोजिट 13 को लेकर पिछले सात दिनों से चल रहे आंदोलन समाप्त कर दिया है। आदिवासी नेताओं और पंच-सरपंचों ने शासन-प्रशासन को 15 दिनों की मोहलत दी है। इन लोगों ने कहा है कि अगर 15 दिनों के अंदर इस मामले पर सकारात्मक कार्यवाही नहीं होती है तो फिर वह लोग एनएमडीसी के गेट पर दोबारा धरना देंगे और इसके बाद वे सड़क से सदन तक इस आंदोलन को लेकर जाएंगे, जिसकी पूरी जिम्मेदारी शासन प्रशासन की होगी। आदिवासी नंदी राज पहाड़ को लेकर ज्यादा चिंतित है। इसके अलावा वनों की अंधाधुंध कटाई से भी इनको शिकायत है। आंदोलन को सभी वर्गों का भरपूर समर्थन मिला था और आगे भी सभी के सहयोग से इसे दोहरा सकते हैं, इसलिए समय सीमा पर सरकार को अपनी बातें पूरी करनी होगी। गौरतलब है कि इससे पहले सोमवार को ही मुख्यमंत्री ने प्रदर्शनकारियों को चार बिंदुओं पर सहमति दी थी, फिर भी आंदोलन जारी रहा। कल देर शाम एनएमडीसी के चेयरमैन एन बैजेंद्र कुमार ने मुख्यमंत्री भूपेश बघेल से मुलाकात की थी। माना जा रहा था कि चेयरमैन बैजेंद्र कुमार ने सरकार से इस दिशा में सहयोग का अनुरोध किया था। जिसके बाद देर रात सरकार की तरफ से अल्टीमेटम प्रदर्शनकारियों को दिया गया था। 12 बजे रात तक की मोहलत दी गयी और फिर सुबह होते-होते प्रदर्शनकारियों ने आंदोलन खत्म करने का ऐलान कर दिया। इससे पहले दंतेवाड़ा के बचेली क्षेत्र के आदिवासी पिछले सात दिनों से लगातार दिन रात किरंदुल में डटे हुए थे और खनन ठेका को रद्द करने की मांग कर रहे थे।

मुख्यमंत्री ने प्रधानमंत्री को लिखा पत्र

» वन अधिकार अधिनियम के अंतर्गत प्राप्त पट्टाधारी कृषकों को भी
» प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना से लाभान्वित करने का आग्रह

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को पत्र लिखकर वन अधिकार अधिनियम के अंतर्गत प्राप्त पट्टाधारी कृषकों को भी लघु एवं सीमांत कृषकों की तरह प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना से लाभान्वित करने का आग्रह किया है। मुख्यमंत्री ने ऐसे पट्टाधारी कृषकों की कमजोर सामाजिक-आर्थिक दशा को दृष्टिगत रखते हुए उन्हें प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना से प्रति वर्ष छह हजार रूपए के स्थान पर प्रति वर्ष 12 हजार रूपए प्रदाय करने का भी अनुरोध किया है।

मुख्यमंत्री ने अपने पत्र में लिखा है कि इस योजना के हितग्राहियों में वन अधिकार अधिनियम अंतर्गत प्राप्त पट्टेधारियों को शामिल नहीं किया गया है, जो कि पट्टे की भूमि पर खेती कर रहे हैं और गरीबी रेखा के नीचे है। ऐसे कृषक योजना से लाभ प्राप्त करने के लिए प्रथम प्राथमिकता रखते हैं। मुख्यमंत्री ने यह भी उल्लेख किया है कि छत्तीसगढ़ राज्य के लगभग 4 लाख परिवारों को वन अधिकार अधिनियम 2006 के अंतर्गत पट्टे प्रदान किए गए हैं तथा अभी भी वन अधिकार पट्टा दिए जाने की कार्यवाही की जा रही है।

मुख्यमंत्री ने उल्लेख किया है कि वनवासी एवं आदिवासी समुदाय के लोगों को जीवन-यापन के परम्परागत अधिकार प्रदान करने के उद्देश्य से 'वन अधिकार अधिनियम 2006' लागू किया गया है। यह कानून वनवासियों को व्यक्तिगत एवं सामुदायिक अधिकार प्रदान करता है। इस कानून के लागू किए जाने से लाखों वनवासी परिवारों के जीवन में एक नई आशा का संचार हुआ था। इन परिवारों को पट्टा दिए जाने के बाद विभिन्न योजनाओं के माध्यम से इन्हें लाभान्वित करने के भी प्रावधान किए गए हैं, ताकि उनके जीवन स्तर में सुधार हो सके तथा वे गरीबी के चंगुल से छुटकारा प्राप्त कर सकें।

मामूली बात को लेकर भाई ने की भाई की हत्या

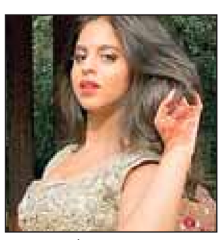
भिलाई (आरएनएस)। मामूली विवाद पर से शराब के नशे में धुत भाई ने भाई का गला दबाकर मार डाला। प्राप्त जानकारी के अनुसार घटना रात्रि 1:30 बजे की आसपास का बताया जाता है। मृतक नगर निगम भिलाई चरोदा मे सफ़ाई कर्मी था पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है है मृतक व आरोपी का रोजाना शराब का सेवन कर रात्रि मे घर पर झगड़ा करना आदत मे शुमार था मृतक शेषुराम 37 साल का था आरोपी श्रीनिवास राव पुलिस की हिरासत में है घटनास्थल पंचशील नगर भिलाई तीन बताया जाता है पुलिस विवेचना जारी है।

भीषण गर्मी से प्रदेशवासी हलाकान : मानसून की दस्तक 20 के बाद

रायपुर (आरएनएस)। राज्य में आगामी चौबीस घंटों के दौरान मौसम मुख्यतः शुष्क बना रहेगा। इस दौरान राज्य के कुछ इलाकों में लू चलने की संभावना है। इधर गुजरात में आए भीषण चक्रवाती तूफान हवा के असर से दक्षिण-पश्चिम मानसून कमजोर पड़ गया है। मानसून के अब 20 जून के बाद प्रदेश में दस्तक देने की संभावना है।

मौसम विभाग के नियमित रिपोर्ट की माने तो प्रदेश में इस समय एक बार फिर से भीषण गर्मी का दौर शुरू हो गया है। राज्य के कुछ इलाकों में इस समय लू के हालात बन गए हैं और अधिकतम तापमान का आंकड़ा एक बार फिर से 45 डिग्री के करीब पहुंच गया है। इधर मौसम विभाग ने आगामी चौबीस घंटों के दौरान प्रदेश में मौसम के मुख्यतः शुष्क बने रहने तथा कुछेक स्थानों पर स्थानीय प्रभाव से गरज-चमक के साथ छींटे पड़ने की संभावना जताई है। इधर कल पूर्व-पश्चिमी द्रोणिका जो कि उत्तरी पाकिस्तान से लेकर गांगई क्षेत्र तक बनी हुई थी, आज पंजाब, हरियाणा, उत्तरप्रदेश से लेकर पश्चिम बंगाल के गांगई क्षेत्र तक ऊपरी हवा में 0.9 किमी की ऊंचाई पर सक्रिय बना हुआ है। इधर गुजरात में आए चक्रवाती तूफान हवा के असर से दक्षिण-पश्चिम मानसून भी कमजोर पड़ गया है।

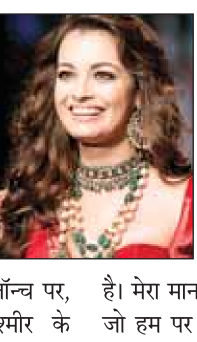
सुहाना खान ने अपनी डांस से फ्लोर पर लगाई आग



शाहरुख खान की बेटी सुहाना खान अक्सर ही सुर्खियों में बनी रहती हैं. वो मीडिया के फेवरेट स्टार किड्स में से एक हैं. फोटोशूट से लेकर उनकी वैकेशन फोटोज़ सोशल मीडिया पर आए दिन कुछ न कुछ वायरल होता ही रहता है. हाल ही में सुहाना एक बार फिर कुछ ऐसे ही कारणों से चर्चा में आ गई. इंस्टाग्राम पर सुहाना का एक धमाकेदार डांस वीडियो वायरल हो रहा है. इस वीडियो में सुहाना खान बेहद बिंदास अंदाज में झूमती दिखाई दे रही हैं. सुहाना पहले भी कई वीडियोज में डांस करती दिखी हैं लेकिन इस वीडियो में उनका अंदाज काफी अलग है.

ये वीडियो एक पार्टी का है, जिसमें सुहाना खान शॉर्ट वन शोल्डर ड्रेस में बेहद खूबसूरत दिख रही हैं. सिल्वर कलर की ड्रेस के साथ उन्होंने स्मोकी आई मेकअप कर रखा है और उनका ये लुक बेहद ग्लैमरस है. पार्टी के दौरान सुहाना ने जमकर डांस भी किया. डांस करते हुए सुहाना का ये वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है. इस वीडियो को इंस्टाग्राम पर जाने-माने फोटोग्राफर विरल भयानी ने शेयर किया है. इसके कैप्शन में उन्होंने बताया कि सुहाना विल स्मिथ के किसी गाने पर डांस कर रही हैं. वीडियो में सुहाना खान का ये बिंदास अवतार कई लोगों को पसंद नहीं आया है. जिसके चलते लोगों ने उन्हें ट्रोल करना भी शुरू कर दिया है. कुछ ने सुहाना के कपड़ों पर आपत्ति जताई है तो किसी ने उनकी तहजीब को खराब कहा है. हालांकि कई लोगों ने सुहाना को सपोर्ट भी किया है. एक यूजर ने लिखा है सुहाना एक नॉर्मल 18 साल की लड़की है, जो फन कर रही है. बस बात इतनी है कि वो शाहरुख की बेटी है, इसलिए लोग बातें कर रहे हैं.

कला डर के हाथों मजबूर है : दीया मिर्जा



वेब सीरीज काफिर में पाकिस्तानी महिला की भूमिका निभा रहीं अभिनेत्री दीया मिर्जा का मानना है कि डर का कला पर बुरा असर पड़ता है। यहां दीया से शो के लॉन्च पर, फरवरी में जम्मू-कश्मीर के पुलवामा में हुए आतंकी हमले में मारे गए 40 जवानों की घटना के बाद ऑल इंडिया सिने वर्कर्स एसोसिएशन (एआईसीडब्ल्यूए) द्वारा भारत में काम करने से प्रतिबंधित पाकिस्तानी कलाकारों के बारे में उनकी राय पूछी गई।

इस पर उन्होंने कहा, कला हमेशा से डर के हाथों मजबूर रही है..लेकिन इसी डर की वजह से कला के क्षेत्र में एकजुटता भी आई है। मेरा मानना है कि ये पूर्वाग्रह जो हम पर थोपे गए हैं, न कि हमें अपने पड़ोसियों से दूर ले जाते हैं, बल्कि यह हमें खुद से भी दूर ले जाते हैं और जब हम खुद को संवाद और आदान-प्रदान करने के अवसर से वंचित करते हैं.. तब हम केवल दुनिया को ये व्यक्त करते हैं कि हम कितने डरे हुए हैं।

चेहरे पर बर्फ लगाने से खूबसूरती रहती है बरकरार, लंबा टिकता है मेकअप

गर्मी के मौसम में चेहरे पर ताजगी बनाए रखना काफी मुश्किल होता है। क्योंकि पसीना और जल्दी होनेवाली थकान चेहरे की रंगत छीन लेती है। अगर आपको ज्यादा समय खुले में रहना पड़ता है, तब तो यह और भी अधिक दिक्कत भरा होता है। लेकिन परेशान न हों। आपको जानकर खुशी होगी कि एक छोटी-सी आइस क्यूब आपकी इस बड़ी समस्या का समाधान कर सकती है। आप कई तरीकों से आइस क्यूब के जरिए अपनी खूबसूरती कायम रख सकती हैं...

चेहरे पर ग्लो – रोज सुबह उठकर चेहरे पर बर्फ का एक टुकड़ा हल्के-हल्के हाथों से रब करें। इसे पूरे चेहरे पर सर्कुलर यानी घड़ी की चलने की दिशा में घुमाएं। चेहरे पर ग्लो लाने का यह सबसे सर्वोतम तरीका है।

ब्लड सर्कुलेशन – चेहरे पर बर्फ लगाने से चेहरे का ब्लड सर्कुलेशन सही बना रहता है। इससे चेहरे की त्वचा से जुड़ी दिक्कतें नहीं होती और चेहरा दिनभर ताजगीभरा लगता है। फेस पर निखार बढ़ता जाता है।

सप्ताह में इतनी बार – अगर आप हर रोज सुबह ऐसा करने में समर्थ नहीं है तो सप्ताह में तीन से चार पर हर दिन सुबह एक आइस क्यूब से चेहरे की मसाज जरूर करें। इससे आपको लंबे समय तक ताजगी मिलेगी।

झुर्रियां घटाने में – बढ़ती उम्र के साथ चेहरे पर झुर्रियां आना आम बात है। कई बार तनाव के लंबे दौर के कारण भी चेहरे पर लाइन्स उभर आती हैं। इनसे निजात पाने के लिए दिन में दो बार आइस क्यूब से चेहरे की मसाज करें। झुर्रियां दूर होंगी और स्किन में चमक आएगी।