



(बिट्टू भैया)

18
JULY

को जन्मदिन की हार्दिक बधाईयां



महापौर - नगर पालिक निगम भिलाई चरौदा



खबर संक्षेप

वार्ड-4 में बोर खनन

जामुल। वार्ड क्रं. 4 शिव मंदिर के पास नगर पालिका अध्यक्ष निधि से 1 लाख 50 हजार रुपये की लागत की बोर खनन कार्य प्रारंभ किया गया। अध्यक्ष ईश्वर सिंह ठाकुर ने भूमिपूजन करते हुए बताया कि नगर पालिका जामुल में आवश्यकता अनुसार वार्डवासियों के मांग अनुरूप कार्य कराये जा रहे है। इस अवसर पर प्रमुख रूप से सरोजनी चंद्रकार पाषंद वार्ड क्रं. 04, राम दुलार साहू पाषंद वार्ड क्रं. 14, हेमन्त देवांगन, विकास यादव, विजय यादव, देवेन्द्र सिंह चैहान, शैलेश सिंह, रिकु खान, साकेत मजुमदार, राजेश साहू, अतुल सिंह और रामू देवांगन सहित वार्ड वासी उपस्थित थे।

कांग्रेस कार्यकर्ता उमेश निष्कासित

पाटन। जिला कांग्रेस कमेटी, दुर्ग ग्रामीण ने अमलेश्वरडीह तहसील-पाटन के पार्टी कार्यकर्ता उमेश साहू को प्राथमिक सदस्यता

और पार्टी के सभी दायित्वों से तत्काल प्रभाव से 06 छः वर्षों के लिए निष्कासित कर दिया है। पार्टी द्वारा गठित जांच समिति की रिपोर्ट और साक्ष्यों के आधार पर उमेश साहू के खिलाफ गंभीर आरोप पाए गए हैं, जिसके आधार पर यह कार्रवाई की गई।

अमित कैमप मंडल अध्यक्ष बने

भिलाई। भाजयुमो जिला अध्यक्ष सौरभ जायसवाल ने कैमप मंडल अध्यक्ष के रूप में अमित कुमार की नियुक्ति की है। अमित कुमार ने कहा कि पार्टी जिस विश्वास और भरोसे से मुझे जिम्मेदारी सौंपी है। उस पर खरा उतरने का प्रयास करूंगा। अमित की नियुक्ति पर युवाओं में हर्ष का माहोल है।

निधन

वी नगरत्नम

भिलाई। सेक्टर-6 डी मार्केट, राजा किराना स्टोर निवासी वी नगरत्नम का निधन विशाखापट्टनम में हो गया। उनके पार्थिव

शरीर को एंबुलेंस के द्वारा भिलाई लाया गया। उनका अंतिम संस्कार 18 जुलाई को रामनगर मुक्तधाम में किया जाएगा।

रितेश गोंधड़ेकर

भिलाई। रितेश रिकु गोंधड़ेकर (45), निवासी रेशने आवास

नेहरुनगर का निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार 18 जुलाई सुबह 10 बजे रामनगर

मुक्तधाम में किया जाएगा। वे बौद्ध समाज की सक्रिय सदस्या आयुष्मति निर्मला गोंधड़ेकर के पुत्र थे। बौद्ध समाज द्वारा श्रद्धांजलि अर्पित की गई।

गीताबाई उमरे

दुर्ग। कसारीडीह उमरे बाडा निवासी गीताबाई उमरे का शुक्रवार को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार शिवनाथ नदी मुक्तधाम में किया गया। वे स्व. विष्णु प्रसाद उमरे की पत्नी, अवधेश, मिथिलेश की मां और दिनेश उमरे की चाची थीं।

कुम्हारी में कांग्रेस का राम मंदिर चंदा चोरी को लेकर विरोध प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ►►कुम्हारी

स्टेशन चौक कुम्हारी में प्रदेश कांग्रेस के आह्वान पर जिला कांग्रेस कमेटी के निर्देशानुसार ब्लॉक कांग्रेस कमेटी कुम्हारी द्वारा अयोध्या के श्री राम मंदिर के चंदे व चढ़ावे में

- निष्पक्ष जांच कर दोषियों पर उचित कार्रवाई की मांग की

हुए कथित चोरी एवं वित्तीय अनियमितताओं के विरोध में प्रदर्शन किया गया।

ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष मनहरण यादव ने कहा कि मंदिर निर्माण के नाम पर पूरे देश भर में चंदा मांग गया करोड़ों लोग ने अपनी आस्था से

लगातार जारी अनियमितताओं से किसानों में बढ़ रहा आक्रोश

धान खरीदी में गड़बड़ी और घोटाले के आरोप पर किसान एक दिवसीय धरना देंगे 20 को

हरिभूमि न्यूज ►►अंडा

दुर्ग जिले के सेवा सहकारी समिति निकुम में धान खरीदी को लेकर लगातार 3 वर्षों से चल रही अनियमितताओं से आक्रोशित किसानों ने मोर्चा खोल दिया है। किसानों ने 20 जुलाई को समिति परिसर में एक दिवसीय धरना प्रदर्शन की घोषणा की है।

समस्त कृषकों ने गुरुवार 16 जुलाई को अनुविभागीय अधिकारी दुर्ग को पत्र लिखकर इसकी सूचना दी। पत्र में आरोप लगाया गया कि समिति के प्राधिकृत अध्यक्ष एवं कर्मचारियों द्वारा वर्ष 2023-24, 2024-25 और 2025-26 में धान खरीदी के दौरान किसानों के साथ लगातार धोखाधड़ी की जा रही है। किसानों का कहना है कि तौल में कमी, भूसा के नाम पर कटौती और धान घोटाले जैसी शिकायतें लगातार मिल रही हैं। किसानों ने पत्र में यह भी लिखा कि वर्तमान

टोस कार्रवाई नहीं होने से नाराज हैं किसान



वर्ष में धान की कमी पाए जाने पर विधायक ललित चन्द्रकार के हस्तक्षेप के कारण प्राधिकृत अध्यक्ष भैया लाल के

खिलाफ कोई टोस कार्यवाही नहीं हो पा रही है। इससे किसानों में आक्रोश है। पूर्व जनपद सदस्य रुपेश देशमुख का कहना है कि अध्यक्ष के मनमानी रवैये के कारण उन्हें मजबूरन धरना प्रदर्शन का रास्ता अपनाना पड़ रहा है। धरना 20 जुलाई को सेवा सहकारी समिति निकुम में किया जाएगा। किसानों ने प्रशासन से मांग की है कि धरना स्थल पर कोई वरिष्ठ अधिकारी आकर उनका ज्ञापन प्राप्त करे।

पत्र की प्रतिलिपि जिला सहकारी मर्यादित बैंक के मुख्य कार्यपालन अधिकारी, थाना प्रभारी अण्डा और शाखा प्रबंधक जि.स.के. बैंक अण्डा को भी भेजी गई है। ज्ञापन सौंपने वालों में महामंत्री जिला कांग्रेस कमेटी एवं पूर्व जनपद सदस्य रुपेश देशमुख, नंदकुमार साहू, राजकुमार साहू, उत्तम धनकर, पिताम्बर यादव और रोमनाथ निर्मलकर शामिल हैं।

पौधारोपण कर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश



विधानसभा अध्यक्ष डॉ. रमन सिंह एवं मुख्यमंत्री विष्णु देव साय के मार्गदर्शन में छत्तीसगढ़ विधानसभा परिसर में एक पेड़ मां के नाम अभियान के अंतर्गत वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्रकार ने अपनी स्व. माता पूर्णिमा देवी चंद्रकार की स्मृति में विधानसभा परिसर में बादाम का पौधा रोपित कर पर्यावरण संरक्षण एवं हरित भविष्य के प्रति अपने संकल्प को सुदृढ़ किया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान पर प्रारंभ हुआ एक पेड़ मां के नाम अभियान आज जन-जन की सहभागिता से एक व्यापक जनआंदोलन बन चुका है।

पूर्व मंत्री जागेश्वर साहू ने किया वृक्षारोपण

पूर्व मंत्री जागेश्वर साहू ने अपनी धर्मपत्नी के साथ खिलौी स्थित फार्म हाउस में पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि वृक्ष प्रकृति का अमूल्य उपहार हैं और आने वाली पीढ़ियों के सुरक्षित भविष्य के लिए अधिक से अधिक पौधे लगाना तथा उनका संरक्षण करना हम सभी की जिम्मेदारी है। इस अवसर पर पूर्व सरपंच स्वर्ण साहू, समाजसेवी अंजय तामकार, भाजपा प्रदेश सोशल मीडिया सदस्य योगेश साहू, भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा जिला उपाध्यक्ष नागेश कौशिक, भाजपा युवा मोर्चा जिला उपाध्यक्ष प्रवीण यादव, उदित साहू, नंदलाल चौहान, राकेश साहू एवं कौशल साहू उपस्थित रहे। सभी ने पूर्व मंत्री जागेश्वर साहू को जन्मदिन की शुभकामनाएं देते हुए उनके स्वस्थ, सुखद एवं दीर्घायु जीवन को कामना की तथा पर्यावरण संरक्षण के इस अभियान की सराहना की। वृक्षारोपण कार्यक्रम के माध्यम से उपस्थित जनों ने भी प्रकृति संरक्षण का संकल्प लिया।



रानीतराई कॉलेज में याद किए गए दाऊ रामचंद्र

पाटना। स्व. दाऊ रामचंद्र साहू, शासकीय महाविद्यालय रानीतराई में स्व. श्री दाऊ रामचंद्र साहू की पुण्यतिथि पर भावपूर्ण श्रद्धांजलि दी गई एवं पौधा रोपा गया। प्राचार्य चंदन गोस्वामी ने पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया। इस श्रद्धांजलि एवं वृक्षारोपण अवसर पर डॉ. रंजित वासनीकर, भारती गायकवाड़, डॉ. शकुन्ता सिन्हाकी, अशिका ठाकुर बर्मन, आरुंधता देवांगन, रेणुका वर्मा एवं कार्यालय नरेश नेश्राम, माहेश्वरी निषाद, सीमा वर्मा, आशा ठाकुर, रविकंठर किशोर, शेषराम वर्मा और छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।



खोला-बासिन में बनेगा सामुदायिक भवन

जामगांव आर। ग्राम पंचायत खोला/बासिन में 10 लाख रुपये की लागत से बनने वाले सामुदायिक भवन निर्माण कार्य का भूमि पूजन जिला पंचायत सभापति कल्पना नारद साहू ने किया। कल्पना नारद साहू सभापति जिला पंचायत दुर्ग ने उपस्थित ग्रामीण समाज के लोगों को बधाई देते हुए कहा कि इस भवन का सभी लोगों के काम के लिए मिल-जुलकर उपयोग करें। उन्होंने ग्राम खोला/ बासिन में अटल डिजिटल सुविधा केंद्र प्रारंभ करने के निर्देश दिए। आयोजन में पुष्पलता जांगड़े सरपंच खोला/बासिन, लक्ष्मण कोठारी उपसरपंच, राजकुमार सेन सचिव, कंप्यूटर ऑपरेटर उर्वसी कोशरे, रोजगार सहायक चंद्रशेखर कोशरे, देवेश्वरी, सौहाद्र, खेलन, हेमिन, कामेश, ललित, अंजोर, मनीष, चंद्रमणि, टीकाराम, टीकेश्वरी, तारणि, आश्वनी, नाथु, रवि ठाकुर, छबील, जय नौरंगे, नोहर नौरंगे, लोकेश्वरी, केशरी, जयप्रकाश, रवि और शीतल सहित समस्त ग्रामवासी उपस्थित थे।



हरिभूमि न्यूज ►►सेलूद

शासकीय पूर्व माध्यमिक शाला सेलूद में बुनियादी सुविधाओं का अभाव आज भी बरकरार है। सांसद कृष्ण कुमार साहू के आवेदन का उल्लेख करते हुए विद्यालय की मूलभूत समस्याओं के निराकरण के लिए बाउंड्रीवाल और शौचालय निर्माण की स्वीकृति देने का आग्रह किया था। इसके बावजूद अब तक न तो राशि स्वीकृत हुई है और न ही निर्माण कार्य शुरू हो पाया है। क्षेत्र के पालकों और ग्रामीणों का कहना है कि विद्यार्थियों को सुरक्षित एवं बेहतर शैक्षणिक वातावरण उपलब्ध कराने के लिए विद्यालय में बाउंड्रीवाल और शौचालय का निर्माण शीघ्र कराया जाना चाहिए। छह महीने बीत जाने के बाद भी कार्रवाई नहीं होने से विभाग की कार्यप्रणाली पर सवाल उठ रहे हैं।

के लिए जाना पड़ रहा है, जिससे उन्हें प्रतिदिन असुविधा का सामना करना पड़ता है। सांसद ने अपने पत्र में भाजपा पाटन मंडल के महामंत्री एवं सांसद प्रतिनिधि कृष्ण कुमार साहू के आवेदन का उल्लेख करते हुए

- बाउंड्रीवाल और शौचालय के अभाव में परेशान हैं सेलूद स्कूल के बच्चे

विद्यालय की मूलभूत समस्याओं के निराकरण के लिए बाउंड्रीवाल और शौचालय निर्माण की स्वीकृति देने का आग्रह किया था। इसके बावजूद अब तक न तो राशि स्वीकृत हुई है और न ही निर्माण कार्य शुरू हो पाया है। क्षेत्र के पालकों और ग्रामीणों का कहना है कि विद्यार्थियों को सुरक्षित एवं बेहतर शैक्षणिक वातावरण उपलब्ध कराने के लिए विद्यालय में बाउंड्रीवाल और शौचालय का निर्माण शीघ्र कराया जाना चाहिए। छह महीने बीत जाने के बाद भी कार्रवाई नहीं होने से विभाग की कार्यप्रणाली पर सवाल उठ रहे हैं।



दान भी दिया लेकिन आज उसी दान के रखवाले ही उसपर डकैती डाल रहे है जो एक गंभीर मामला है। प्रमोद सिंह राजपूत ने कहा कि मंदिर में चंदा चोरी की निष्पक्ष जांच कर आरोपियों को कड़ी से कड़ी सजा मिले।

विरोध प्रदर्शन में ब्लॉक प्रभारी हीरा वर्मा, ब्लॉक अध्यक्ष मनहरण यादव, पूर्व पालिका अध्यक्ष राजेश्वर सोनकर, प्रमोद सिंह राजपूत,

ओमनारायण वर्मा, रोहित कुरें, राकेश कुरें, विकास सोनकर कमल कामलेसिया, डिकेन्द्र साहू, जानकी ध्रुव, रीना साहू, किशोर सोनकर, सुनील शुक्ला, विपुल दुबे, गिरीश देवांगन, युवराज साहू, ओम यादव, राजू राव, फुसुन कुरे, काजू भाई, सूरज कुरें, अंचल गुप्ता, विजय वर्मा, जानकी ध्रुव एवं रीना साहू सहित बड़ी संख्या कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

अंचल की खबरें

भगवान जगन्नाथ की शोभायात्रा निकाली



उतई। ग्राम पंचायत पुरई में यादव समाज के तत्वावधान में भगवान जगन्नाथ की भव्य शोभायात्रा निकाली गई। धार्मिक आस्था और सामाजिक एकता का प्रतीक बनी इस शोभायात्रा में गांव सहित आसपास के क्षेत्रों से सैकड़ों श्रद्धालु शामिल हुए। शोभायात्रा की शुरुआत ग्राम के राधा कृष्ण मंदिर से वैदिक मंत्रोच्चार और पूजन के साथ हुई। रथ पर भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और देवी सुभद्रा की मनोहारी झांकी सजाई गई थी। पूरा मार्ग जय जगन्नाथ के जयकरों से गुंजता रहा। इस अवसर पर यादव समाज के पदाधिकारियों ने कहा कि ऐसे आयोजन से समाज में आपसी भाईचारा और धार्मिक भावना मजबूत होती है। भगवान जगन्नाथ सभी के जीवन में सुख, शांति और समृद्धि लाएं, ऐसी कामना की गई। कार्यक्रम को सफल बनाने में ग्राम पंचायत पुरई के यादव समाज के रमेश यादव, सुखीत यादव, महेंद्र यादव, कोमल यादव, मिलन यादव, यशवंत यादव, शैलेंद्र यादव, फगुवा राम साहू, रतन साहू, देवेश साहू, बिट्टू यादव, गोलू यादव, बलराम यादव, फदल यादव, रतन साहू, पूरन साहू, मीलू यादव और ग्रामीणों का विशेष सहयोग रहा।

प्रदेश साहू संघ युवा प्रकोष्ठ की संगठन सचिव बनी प्रिया

दुर्ग। जिला पंचायत सभापति एवं सदस्य प्रिया साहू को छत्तीसगढ़ प्रदेश साहू संघ युवा प्रकोष्ठ में संगठन सचिव की जिम्मेदारी सौंपी गई है। प्रिया साहू ने इस अवसर पर संगठन के वरिष्ठ नेतृत्व प्रदेश अध्यक्ष डॉ. नरेंद्र साहू एवं युवा प्रकोष्ठ प्रदेश अध्यक्ष शशिकांत साहू का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी गई है, उसका वे पूरी निष्ठा, ईमानदारी एवं समर्पण के साथ निर्वहन करेंगी। उन्होंने कहा कि समाज की एकता, युवा जागरूकता एवं सामाजिक उत्थान के लिए निरंतर कार्य किया जाएगा। समाज को नई दिशा प्रदान करने के लिए वरिष्ठों के मार्गदर्शन में कार्ययोजना संचालित की जाएगी जिससे युवा राज्य निर्माण में अपनी भूमिका निभा सके।



पाटन के प्रगणकों व पर्यवेक्षकों के ईएल आदेश जारी

पाटन। छत्तीसगढ़ प्रदेश शिक्षक फेडरेशन, पाटन के सतत प्रयासों एवं सकारात्मक पहल के परिणामस्वरूप दुर्ग जिले में सबसे पहले पाटन तहसील के प्रगणकों एवं पर्यवेक्षकों के अर्जित अवकाश (ईएल) संबंधी आदेश जारी किए गए हैं। इस निर्णय से प्रगणक एवं पर्यवेक्षक वर्ग में उत्साह एवं संतोष का वातावरण है। शिक्षक फेडरेशन, पाटन ने इस उपलब्धि के लिए पाटन के तहसीलदार श्री ठाकुर एवं तहसील कार्यालय के सभी अधिकारी-कर्मचारियों के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त किया है। फेडरेशन का कहना है कि प्रशासन द्वारा शिक्षकों की समस्याओं के प्रति संवेदनशीलता दिखाते हुए समय पर सकारात्मक निर्णय लिया गया, जिसके लिए पूरा शिक्षक समाज उनका ऋणी रहेगा। फेडरेशन के अध्यक्ष प्रदीप कुमार वर्मा ने कहा कि संगठन सदैव शिक्षकों के अधिकारों एवं हितों की रक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। इस अवसर पर फेडरेशन के उपाध्यक्ष हरिशंकर देवांगन एवं खिलेन्द्र साहू, कोषाध्यक्ष शेषनारायण साहू, सलाहकार तोरण साहू तथा सदस्य करुणा पटेल, दरबार साहू, गौतम साहू सहित अन्य पदाधिकारियों एवं सदस्यों ने भी इस उपलब्धि पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए तहसील प्रशासन का धन्यवाद ज्ञापित किया।



सलाम वर्दी को जिसने इयूटी से पहले इंसानियत निगाई

उतई। नेवई पेट्रोल पंप के सामने तेज रफ्तार बाइक की टक्कर से एक पैदल राहगीर गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसे के बाद बाइक चालक घायल को सड़क पर छोड़कर मौके से फरार हो गया, जबकि घायल दर्द से तड़पता रहा। इसी दौरान वहां से गुजर रहे नेवई थाना के आरक्षक विजय कुरें की नजर घायल पर पड़ी। उन्होंने बिना एक पल गंवाए, मौके पर मौजूद लोगों की मदद से घायल को सुरक्षित उठाया और तत्काल अस्पताल पहुंचाकर उसका उपचार शुरू कराया। उनकी तत्परता और मानवीय संवेदनशीलता से घायल को समय पर इलाज मिल सका। आरक्षक विजय कुरें की इस सराहनीय पहल की स्थानीय लोगों ने जमकर प्रशंसा की। लोगों का कहना है कि जब कई लोग हादसे के बाद सिर्फ तमाशाबीन बने रहते हैं, ऐसे समय में एका पुलिस जवान ने अपनी जिम्मेदारी से बढ़कर इंसानियत का परिचय दिया और वर्दी का सम्मान बढ़ाया। फिलहाल नेवई पुलिस फरार बाइक चालक की तलाश में जुटी हुई है।

HEALTH TOWN

DR. ABHIMANYU'S AYURVEDA MULTISPECIALITY HOSPITAL

न्यू मातृ स्मृति हॉस्पिटल

भास्कर आई केयर

एडवांस्ड यूरोलॉजी सेवाएं अब गावरी नर्सिंग होम में

सिटी इवेंट

17 अगस्त को आयोजित, बोल बम कांवर यात्रा में सीएम भी आमंत्रित



दुर्ग। बोल बम कांवर यात्रा समिति के प्रतिनिधि मंडल ने छत्तीसगढ़ विधानसभा भवन में मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय से मुलाकात की। इस दौरान 17 अगस्त को आयोजित होने वाली विशाल बोल बम कांवर यात्रा महोत्सव में मुख्यमंत्री को आमंत्रित किया गया। इस अवसर पर संयोजक एवं भाजपा के प्रदेश मंत्री जितेन्द्र वर्मा ने मुख्यमंत्री को यात्रा की रूपरेखा, तैयारियों एवं आयोजन के धार्मिक एवं सांस्कृतिक महत्व से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी सावन के तीसरे सोमवार को पाटन से टोलाघाट तक हजारों शिवभक्तों की सहभागिता से भव्य कांवर यात्रा निकाली जाएगी। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गर्जेन्द्र यादव प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

समिति के संयोजक जितेन्द्र वर्मा ने मुख्यमंत्री को बताया कि बोल बम कांवर यात्रा केवल एक धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि सनातन संस्कृति, सामाजिक समरसता, सेवा, अनुशासन एवं जनआस्था का विराट उत्सव है। यात्रा के दौरान श्रद्धालु भगवान भोलेनाथ का जलाभिषेक करने के लिए बोल बम के जयघोष के साथ पाटन से टोलाघाट तक पैदल यात्रा करेंगे। आयोजन को सुव्यवस्थित एवं सुरक्षित बनाने के लिए चिकित्सा सहायता, पेयजल, भोजन, विश्राम, सुरक्षा, यातायात एवं स्वच्छता सहित सभी आवश्यक व्यवस्थाएं की जा रही हैं। इस अवसर पर समिति की ओर से अधिक से अधिक श्रद्धालुओं, सामाजिक एवं धार्मिक संगठनों, युवा मंडलों, महिला समूहों, जनप्रतिनिधियों तथा क्षेत्रवासियों से 17 अगस्त को पाटन से टोलाघाट तक निकलने वाली इस भव्य कांवर यात्रा में सहभागिता कर आयोजन को ऐतिहासिक एवं सफल बनाने की अपील की है।

धर्म लाइव

राजलक्ष्मी सिंह समाज में उत्कृष्ट योगदान के लिए सम्मानित



भिलाई। अंतर्राष्ट्रीय क्षत्रिय वीरांगना महासभा केंद्रीय कार्यकारिणी की ओर से सनातन धर्म के पावन चित्रकूट धाम में आयोजित चित्रकूट राष्ट्रीय सम्मेलन एवं नारी शक्ति सम्मान समारोह 2026 का आयोजन हुआ। आयोजन में भिलाई की समाजसेवी इंजीनियर राजलक्ष्मी सिंह को संगठन और समाज में उत्कृष्ट योगदान के लिए उन्हें वीरांगना गौरव सम्मान 2026 से अलंकृत किया गया। उन्हें यह सम्मान नागैद राजवंश के उत्तराधिकारी और विधायक नागेंद्र सिंह जुदेव, राज्यमंत्री दर्जा प्राप्त उत्तरप्रदेश महिला कल्याण निगम की अध्यक्ष कमलावती सिंह, चित्रकूट के विधायक गहवरार सुरेंद्र सिंह, चित्रकूट राजपरिवार की राजवधु अर्चना चतुर्वेदी, संगठन के संस्थापक डॉ मानस सिंह, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष वंदना सिंह और राष्ट्रीय महामंत्री प्रो डॉ रश्मि सिंह बैस ने प्रदान किया। आयोजन में 18 राज्यों से पधारी और अलग अलग क्षेत्रों की कुल 112 महिलाओं ने हिस्सा लिया। राजलक्ष्मी सिंह वर्तमान में राष्ट्रीय संगठन सचिव हैं और समाजसेवा से भी जुड़ी हुई हैं।

समाज इवेंट

राष्ट्र संत और मानव मिलन के संस्थापक मणिभद्र मुनि का कल दुर्ग में प्रवेश



दुर्ग। वर्धमान स्थानकवासी जैन श्रावक श्रमण संघ के तत्वावधान में राष्ट्र संत, मानव मिलन के संस्थापक गुरुदेव मणिभद्र मुनि का नगर प्रवेश रविवार 19 जुलाई को सुबह 7:40 बजे हो रहा है। नगर प्रवेश यात्रा का प्रारंभ सुरेश जैन नेहरु नगर से विहार कर होगा। इस पावन अवसर पर चतुर्विध संघ की विशेष उपस्थिति रहेगी तथा बड़ी संख्या में श्रद्धालु गुरु दर्शन एवं मंगल विहार का लाभ प्राप्त करेंगे। साईंस कॉलेज ओवर ब्रिज के पास राष्ट्र संत की आगवानी हेतु श्रमण संघ परिवार के वरिष्ठ श्रावक श्राविकाएं के साथ साथ श्रमण संघ परिवार के वर्धमान सेवा मंच श्रमण संघ स्वध्याय मंडल श्रमण संघ महिला मंडल श्रमण संघ बालिका मंडल एवं आनंद मधुकर रतन पाठशाला के बच्चे भी विशेष रूप से आगवानी में रहेंगे।

आयोजकों ने बताया कि मणिभद्र मुनि महाराज राष्ट्र संत एवं मानव मिलन के प्रणेता के रूप में समाज में आध्यात्मिक जागृति, नैतिक मूल्यों तथा मानवीय एकता का संदेश प्रदान कर रहे हैं। वे 19 से 25 जुलाई तक संत समुदाय शहर के विभिन्न क्षेत्र मालवीय नगर, पदमनाभपुर, आदर्श नगर, महावीर कालोनी, खंडेलवाल कॉलोनी, ऋषभ नगर क्षेत्र का विचरण करते हुए वर्धमान हाइट्स पधारेंगे। 26 जुलाई को राष्ट्र संत मणि भद्र मुनि एवं साध्वी लक्ष्मी अपने साध्वी समुदाय के साथ वर्धमान हाइट्स से जय आनंद मधुकर रतन भवन बांधा तालाब दुर्ग चातुर्मास हेतु भव्य प्रवेश करेंगे।

● कल्याण कॉलेज रहा एक मात्र सेंटर, जहां हुई परीक्षा, 1455 अभ्यर्थी परीक्षा में हुए शामिल

यूनिवर्सिटी में शुरू होगा यूटीडी, एंट्रेंस के लिए तीन शिफ्ट में हुई परीक्षा, 5 विषयों में एमएससी भी

भिलाई। छत्तीसगढ़ के एजुकेशन हब यानी दुर्ग-भिलाई से गुड़ न्यूज है। यहां स्थित शासकीय विश्वविद्यालय में यूटीडी शुरू किया जा रहा है। इसके लिए शुक्रवार को प्रवेश परीक्षा आयोजित की गई। इसके लिए एकमात्र सेंटर कल्याण कॉलेज को बनाया गया था। दुर्ग के शासकीय हेमचंद्र यादव विश्वविद्यालय में यूनिवर्सिटी टीचिंग डिपार्टमेंट (यूटीडी) शुरू किया जा रहा है। इसके लिए शुक्रवार को एंट्रेंस एग्जाम आयोजित किया गया। एंट्रेंस एग्जाम के लिए विश्वविद्यालय द्वारा एकमात्र सेंटर सेक्टर-7 स्थित कल्याण स्नातकोत्तर महाविद्यालय को बनाया गया था। यहां तीन शिफ्ट में परीक्षाएं आयोजित हुईं। यूटीडी में साइंस स्ट्रीम के अलग-अलग विषय में प्रवेश पाने बच्चों ने एंट्रेंस एग्जाम में भाग लिया। इसमें एमएससी मैथ्स, एमएससी बॉटनी, एमएससी फिजिक्स, एमएससी जूलॉजी और केमेस्ट्री में एमएससी करने के लिए ग्रेजुएट लेवल के स्टूडेंट्स शामिल हुए। पांच विषयों में एमएससी करने के लिए एक हजार चार सौ 55 (1,455) अभ्यर्थियों के लिए सीटिंग की व्यवस्था की गई थी। तीन शिफ्ट की परीक्षा में कुल 768 अभ्यर्थी शामिल हुए जबकि 683 उम्मीदवार अनुपस्थित रहे।



परीक्षा के लिए लगा रहा पूरा अमला

कल्याण कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. विनय शर्मा ने कहा कि विश्वविद्यालय में यूटीडी शुरू होना अंचल के लिए भाग्य और खुशी की बात है। लेकिन पहली बार आरंभ हो रहे यूटीडी में एंट्रेंस एग्जाम के लिए कल्याण कॉलेज को सेंटर बनाया जाना हमारे लिए परम सौभाग्य की बात है। एंट्रेंस के लिए कॉलेज का संपूर्ण अमला सुबह से देर शाम तक मुस्तैदी से तैनात रहा। कॉलेज के वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. लखन चौधरी, डॉ. सोनीम अकौल, डॉ. सुधीर शर्मा, डॉ. ईश्वर सिंह बरगाह, डॉ.रवीश कुमार सोनी और डॉ. गुणवंत चंद्रौल के निर्देशन में तमाम वीक्षक, कार्यालयीन स्टाफ, सहायक कर्मचारियों से लेकर सभी ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई, जिससे परीक्षा सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ।



रोजगार मेले में 1500 से ज्यादा स्टूडेंट्स हुए शामिल, 24 कंपनियों भी पहुंची

भिलाई। हेमचंद्र यादव विश्वविद्यालय ने नवीन परिसर में पिछले दिनों पहला विशाल रोजगार मेला आयोजित किया। रोजगार मेले में 24 प्रतिष्ठित राष्ट्रीय एवं क्षेत्रीय कंपनियों ने सहभागिता की तथा 1500 से अधिक विद्यार्थियों एवं युवाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर विभिन्न पदों के लिए साक्षात्कार दिए। मेले के दौरान विभिन्न कंपनियों द्वारा 210 अभ्यर्थियों को तत्काल नियुक्ति पत्र प्रदान किया गया। अन्य अभ्यर्थियों को आगामी चयन चरणों हेतु शॉर्टलिस्ट भी किया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि दुर्ग महोपार अल्का बाघमार थीं। विशिष्ट अतिथियों में पार्थव हरौदी चंद्रनिया, कौशल साहू, रंजीता पाटिल, मंडल अध्यक्ष चंद्रशेखर चंद्राकर, उप संचालक एवं जिला रोजगार अधिकारी वीके केडिया, प्लेसमेंट अधिकारी ईश्वर प्रसाद साहू तथा केनरा बैंक के शाखा प्रबंधक विक्रम कुमार उपस्थित रहे। सभी अतिथियों ने विश्वविद्यालय की इस अभिनव पहल की सराहना करते हुए युवाओं की कौशल विकास एवं रोजगार के अवसरों का अधिकतम लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। कुलपति डॉ. संजय तिवारी ने कहा कि विश्वविद्यालय का उद्देश्य केवल डिग्री प्रदान करना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों को उद्योग जगत की आवश्यकताओं के अनुरूप सक्षम, आत्मनिर्भर एवं रोजगार योग्य बनाना है। उन्होंने कहा कि आज का रोजगार मेला विश्वविद्यालय के शिक्षा से रोजगार के संकल्प को साकार करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। उन्होंने यह भी घोषणा की कि भविष्य में भी इस प्रकार के रोजगार मेलों एवं कौशल विकास कार्यक्रमों का नियमित आयोजन किया जाएगा।कुलसचिव डॉ. भूपेन्द्र कुलदीप ने आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर हीरा गुप्त, पूजा स्टार इंडस्ट्रीज, चौहान ऑटोमोबाइल, बंधन बैंक, फिलपकार्ट, एसबीआई लाइफ, जिनस पावर, डी.आर. हॉस्पिटल, ग्लोबल एंडआर सॉल्यूशंस सहित कुल 24 प्रतिष्ठित कंपनियों के प्रतिनिधि शामिल हुए।

सिविक सेंटर भिलाई में आयोजन

भगवान जगन्नाथ की रथ यात्रा में बांटा गया भोग, भक्तजनों की उमड़ी भीड़



भिलाई। अखिल भारतीय उड्डिया समाज द्वारा हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी 16 जुलाई को रथ यात्रा के दौरान महाप्रसाद भोग वितरण प्रदेश अध्यक्ष जेएम तांडी के नेतृत्व में किया गया। महासचिव तरुण निहाल ने बताया कि प्रदेश भर के विभिन्न जिलों से सदस्यगण सिविक सेंटर चौक भिलाई पहुंचे थे। जहां रथ का स्वागत कर भोग वितरण किया गया। समाज ने बकायदा पंडाल लगाकर करीब 6-7 हजार भक्तजनों को भोग वितरण। इसके अलावा हर आने जाने वालों के लिए भी पेयजल की व्यवस्था रखी गई थी। भोग का कार्यक्रम शाम 4 बजे से शुरू हुआ, जो देर रात तक चला है, भक्तजनों की काफी भीड़ रही। एबीयूस बीते कई सालों से भोग का वितरण करती आ रही है। आने वाले समय में इससे भी बेहतर व्यवस्था किया जाएगा। वितरण में कोषाध्यक्ष दीनबंधु तांडी, संरक्षक कृष्णा सोना, पुरन नायक, अजय कुमार लुहा, मौटू हरपाल, विदुर तांडी, गोपाल सेठिया,अजय नायक, उमेश बाघ,

सुमित सोना, ओम बाघ, प्रशांत सेठिया,राम भजन विभार, रिद्धि महानंद, सुभद्रा सेठिया, वर्षा चौहान,जगन्नाथ जाल, संगीता नायक, हस्तिनी महानंद,जयंती महानंद,मीना महानंद,हरिश नायक, शिव सागर, अनिल नायक, भुवनेश्वर महानंद, कैलाश बाग, अरुण साहू समेत आदि मौजूद थे।

हेल्थ एडवाइजरी : खेल, मेहनत का काम, भारी वजन उठाने के दौरान बरतें सावधानी

बढ़ रहे एसीएल लिगामेंट फटने और शोल्डर उतरने के मामले, जिम में भारी वजन उठाना भी बन रहा कारण

कार्नर न्यूज



दुर्ग। पिछले कुछ समय से घुटने का एसीएल लिगामेंट फटना, मेनिरकस इंजरी, कंधे का बार-बार उतरना (शोल्डर डिस्लोकेशन) और रोटेटर कफ की चोट जैसी घटनाएं सामने आ रही हैं। खेल के दौरान, कोई काम करते हुए, वजन उठाने समय, जिम में एक्सरसाइज करते समय इस प्रकार की परेशानी सामने आ रही है। विशेषज्ञों की मानें तो 25 प्रतिशत से ज्यादा मामलों की वजह से यह चार चोटें हैं। सावधानी नहीं बरतने और हड्डियों की कमजोरी इसकी प्रमुख वजह है। एक पल की चूक घुटने या कंधे की गंभीर चोट में बदल रही है। विशेषज्ञों का कहना है कि अब ऐसी चोटों का इलाज बड़े चारे से नहीं, बल्कि की-होल (आर्थोस्कोपी) सर्जरी से संभव है, जिससे मरीज कम दर्द, कम रकत-साव और अपेक्षाकृत तेज रिकवरी के साथ दोबारा सक्रिय जीवन की ओर लौट सकता है। लोगों की इसकी जानकारी नहीं होने की वजह से सावधानी नहीं बरतते। इससे समस्या समझते हैं और लगातार वजन उठाते रहते हैं। सामान्य दर्द मानकर सामान्य उपचार करते हैं, बाद में यह परेशानी बढ़ जाती है। इसलिए वर्तमान समय में इसे लेकर अलर्ट रहने की जरूरत है। हड्डी एवं जोड़ रोग विशेषज्ञ डॉ. जयेश कुमार सोनी ने बताया कि आजकल युवाओं में स्पोर्ट्स इंजरी तेजी से बढ़ रही है। घुटने का एसीएल लिगामेंट फटना, मेनिरकस इंजरी, कंधे का बार-बार उतरना और रोटेटर कफ की चोट सबसे सामान्य समस्याओं में शामिल हैं। समय पर जांच और सही उपचार नहीं मिलने पर यह चोटें लंबे समय तक दर्द, अस्थिरता और खेल या सामान्य जीवन से दूरी का कारण बन सकती हैं।

समय में इलाज आवश्यक, 6 महीने तक सावधानी जरूरी

डॉ. सोनी ने बताया कि की-होल सर्जरी में केवल छोटे-छोटे चारे लगाए जाते हैं। हाई-डेफिनिशन कैमरे और विशेष उपकरणों की मदद से जोड़ के अंदर की चोट का इलाज किया जाता है। इससे मरीज को अपेक्षाकृत कम दर्द होता है, संक्रमण का जोखिम कम रहता है और फिजियोथेरेपी भी जल्दी शुरू की जा सकती है। उपचार का तरीका मरीज की जांच, एमआरआई और चोट की गंभीरता के आधार पर तय किया जाता है। खिलाड़ियों पर हुए एक अध्ययन में करीब 77% स्पोर्ट्स इंजरी घुटने से जुड़ी पाई गई। इनमें लगभग 61% मामलों में ACL (लिगामेंट) की चोट और 54% से अधिक में मेनिरकस इंजरी दर्ज की गई। उपचार के बाद करीब 74% खिलाड़ी दोबारा खेल में लौट सके, हालांकि बेहतर परिणाम के लिए समय पर इलाज और पुनर्वास (रिहबिलिटेशन) बेहद जरूरी पाया गया।

घुटने से टक की आवाज आए और सूजन दिखे, तो कराएं जांच

डॉ. सोनी ने बताया कि यदि खेलते समय घुटने से 'टक' जैसी आवाज आए, सूजन बढ़ जाए, घुटना बार-बार मुड़े, कंधा बार-बार उतर जाए या दर्द कई दिनों तक बना रहे, तो इसे सामान्य मोच समझकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। समय पर ऑर्थोपेडिक विशेषज्ञ से परामर्श लेने से सर्जरी की जरूरत कम हो सकती है। यदि सर्जरी आवश्यक हो, तो बेहतर परिणाम मिलने की संभावना बढ़ जाती है। उन्होंने खिलाड़ियों, जिम जाने वालों और युवाओं को सलाह दी कि खेल शुरू करने से पहले वार्म-अप, सही तकनीक, मांसपेशियों की मजबूती और चोट के बाद पूरी फिजियोथेरेपी पर विशेष ध्यान दें। यही आदर्श भविष्य की गंभीर स्पोर्ट्स इंजरी से बचाव का सबसे प्रभावी तरीका है। सामान्य चोट का उपचार फिजियो से किया जा सकता है, लेकिन क्रिटिकल डैमेज होने पर आर्थोस्कोपी सर्जरी जरूरी होती है। लिगामेंट इंजरी के पेशेंट को सही समय पर सही उपचार मिल जाए तो रिकवरी तेज हो सकती है, नहीं तो कई बार रंग पेशेंट्स के भी जोड़ बदलने की नौबत आ जाती है। आर्थोस्कोपी को की-होल सर्जरी और पेनलेस सर्जरी भी कहते हैं। ये बगैर चारे की सर्जरी है, इसमें पेशेंट को चारा भी नहीं लगाया जाता। दूरबीन से देखकर या तो लिगामेंट का इलाज कर दिया जाता है या नए लिगामेंट बना दिए जाते हैं। सर्जरी के अगले ही दिन पेशेंट अस्पताल से डिस्चार्ज होकर चलना शुरू कर देता है।

हेल्थ टिप्स

तांबे के बर्तन में रखा पानी पीने से पहले जान लीजिए सही तरीका



हमारे भारतीय घरों में सेहतमंद रहने के लिए कई बातों को फॉलो किया जाता है। खान-पान से लेकर सोने-जागने के समय तक कई ऐसी बातें हैं, जिन्हें अगर आप सही तरीके से फॉलो करें, तो बीमारियां आपसे कोसों दूर रहेंगी। आपने घर में बुजुर्गों में खाली पेट गुनगुना पानी पीते, नीम की दातुन से दांत साफ करते, सुबह उठकर ध्यान करते और मौसम के हिसाब से खान-पान में बदलाव करते देखा होगा। असल में इन बातों में ही हेल्दी रहने का राज छिपा है। काफी घरों में लोग तांबे के बर्तन में रखकर पानी पीते हैं। बेशक तांबे के बर्तन में रखा पानी पीना सेहत के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन, क्या आपको पता है कि तांबे के बर्तन में पानी कितनी देर रखना चाहिए और इसका सही तरीका क्या है? इस बारे में हैदराबाद के फिजिशियन डॉ. रंगा संतोष कुमार ने विस्तार से बताया।

तांबे के बर्तन में पानी रखने का सही तरीका क्या है?



एक्सपर्ट का कहना है कि तांबे के बर्तन में पानी रखकर पीना हमारी सेहत के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन, इससे फायदा पाने के लिए आपको यह पता होना जरूरी है कि इसका सही तरीका क्या है। तांबे के बर्तन में पानी रखकर पीना भारतीय घरों में लंबे वक्त से किया जा रहा है। आपको पानी को तांबे के बर्तन में रूम टेम्परेचर पर 6-8 घंटे या रातभर रखना चाहिए। इससे कॉपर के एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पानी में मिल जाते हैं। एक्सपर्ट का कहना है कि इन गुणों के कारण, यह आपकी इम्युनिटी, स्किन हेल्थ और डाइजेशन को सुधार सकता है। अगर आप जंग लगे तांबे के बर्तन का इस्तेमाल करेंगी या इसमें पानी को लंबे समय तक छोड़ देंगी, तो इससे तांबे की विषाक्तता हो सकती है। वहीं, अगर आप बहुत कम देर के लिए पानी में तांबे के बर्तन में रखेंगी, तो इससे शरीर को फायदा नहीं मिलेगा।

अधिक देर तांबे के बर्तन में रखे पानी को पीने से मतली, पेट दर्द और गंभीर स्थितियों में किडनी या लिवर को नुकसान हो सकता है। गर्मी और एसिडिटी, तांबे के रिसाव को सही सीमा से ज्यादा बढ़ा सकती है। इसलिए हमेशा साफ और अच्छी तरह से रखे गए तांबे के बर्तन का इस्तेमाल करें। इसमें गर्म पानी या एसिड वाली कोई चीज न रखें। अगर आप तीन महीने तक लगातार तांबे के बर्तन में रखा पानी पी रही हैं, तो इसके बाद कुछ वक्त के लिए ब्रेक लें। दिन में 2-3 गिलास से ज्यादा कॉपर इम्फ्यूज्ड वॉटरनहीं पीना चाहिए।

क्या है कॉपर चार्ज्ड वॉटर

तांबे के बर्तन या बोतल में पानी भरकर उसे



आठ घंटे के लिए छोड़ दें। सुबह इस पानी को पिएं। इस प्रक्रिया को ऑल्लोगोडायनेमिक इफेक्ट कहते हैं, जिसमें तांबे के गुण पानी में मिल जाते हैं। यही पानी ताम्र जल या कॉपर चार्ज्ड वॉटर कहलाता है। तांबा पानी में मौजूद कई प्रकार के बैक्टीरिया का ख़ाम्ता कर उसका शुद्धीकरण करता है। पानी को बारह घंटे से ज़्यादा ना रखें। कितना पिएं आयुर्वेद के अनुसार, ताम्र जल सुबह खाली पेट पीना चाहिए। एक दिन में दो गिलास ताम्र जल पीना पर्याप्त है। इस जल को पीने की शर्त है कि पेट खाली होना चाहिए। लगातार पंद्रह दिन नियमित रूप से तांबे के बर्तन का पानी पीने के बाद दो-तीन दिन इससे ब्रेक लें। इस दौरान शरीर में अतिरिक्त तांबे की मात्रा व अन्य टॉक्सिन बाहर निकल आएंगे।

ये सावधानियां जरूरी

तांबे की बोतल या बर्तन खरीदते समय ध्यान रखें कि ये सर्टिफिकेट के साथ लिए जाएं। ये पूरी तरह तांबे के ही होने चाहिए, किसी अन्य धातु के मिश्रण से बने हुए ना हों। नए बर्तन को नींबू के पानी से धोएं, फिर इस्तेमाल करें। बोतल या बर्तन को भरने से पहले उसे रोज अच्छी तरह साफ़ करें। पुराने पानी को खाली करने के बाद नया पानी भरें। तांबे के बर्तन में रखा पानी या बोतल कभी रेफ्रिजरेटर में नहीं रखें। तांबे के बर्तन का पानी किसी अन्य धातु में खाली न करें। उसे तांबे के बर्तन या बोतल से ही पिएं। कांच के गिलास में पी सकते हैं। यदि गरम या गुनगुना पानी पीने की आदत है तो तांबे के बर्तन को ही गैस पर चढ़ाएं।

बदल रही है भविष्य की हेल्थ स्क्रीनिंग

खून की एक बूंद खोलेगी सेहत के कई राज, मिनटों में डायबिटीज-कैंसर जैसी बीमारियों का चल जाएगा पता

ग्लूकोज कीटोन इंडेक्स (जीकेआई) टेस्ट शरीर में मौजूद ब्लड शुगर और कीटोन के स्तर को देखकर यह समझने की कोशिश करता है कि आपका मेटाबॉलिज्म कितना स्वस्थ है? शोधकर्ताओं का मानना है कि ये भविष्य में कई गंभीर और जानलेवा बीमारियों का शुरुआती संकेत बन सकती है।

ब्लड शुगर की जांच के लिए ग्लूकोमीटर को सबसे आसान उपकरण माना जाता रहा है। इसके स्ट्रिप पर उंगली से एक बूंद खून लगाते ही कुछ सेकेंड्स में ही पता चल जाता है कि आपका शुगर लेवल बढ़ा तो नहीं है? कितना अच्छा हो अगर इसी तरह से आपको मिनटों में कैंसर, हार्ट डिजीज, अलजाइर और पार्किंसन रोगों के खतरे का पता चल जाए? अस्पताल में लंबी-लंबी जांचों, महंगे स्कैन या दर्जनों ब्लड टेस्ट की जगह डॉक्टर आपकी उंगली में हल्की-सी सुई चुभोएं, खून की सिर्फ एक बूंद लें और उसी से यह अंदाजा लगाने लगे कि आने वाले वर्षों में आपको कैंसर, हार्ट डिजीज, टाइप-2 डायबिटीज या मोटापे जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा कितना है? सुनने में थोड़ा असंभव सा लग सकता है, लेकिन वैज्ञानिकों का मानना है कि भविष्य की हेल्थ स्क्रीनिंग कुछ ऐसी ही होने वाली है।



एक रिपोर्ट में विशेषज्ञों ने ग्लूकोज कीटोन इंडेक्स (जीकेआई) टेस्ट के बारे में जानकारी दी है। यह टेस्ट ब्लड शुगर और कीटोन के लेवल की रीडिंग करके बताता है कि आपका मेटाबॉलिज्म कितना स्वस्थ है? यानी आपका शरीर ऊर्जा बनाने के लिए भोजन का इस्तेमाल सही तरीके से कर रहा है या नहीं? शोधकर्ताओं का मानना है कि ये जानकारी भविष्य में कई गंभीर और जानलेवा बीमारियों का शुरुआती संकेत बन सकती है।

गौरतलब है कि दुनियाभर में होने वाली हर 10 में से लगभग 7-8 मौतें नॉन कम्युनिकेबल डिजीज के कारण होती हैं। ये बीमारियां एक से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलतीं, बल्कि धीरे-धीरे शरीर को अंदर से नुकसान पहुंचाती रहती हैं। कैंसर, दिल की बीमारी, डायबिटीज, मोटापा और दिमाग से जुड़ी कई गंभीर बीमारियां इनका उदाहरण हैं। सबसे बड़ी चुनौती यह है कि इनका पता अक्सर तब चलता है, जब बीमारी काफी आगे बढ़ चुकी होती है।

ऐसे में अगर कोई आसान, सस्ता और जल्दी होने वाला टेस्ट पहले ही खतरे का संकेत दे दे, तो समय रहते खानपान, लाइफस्टाइल और इलाज के जरिए बीमारी को टालने या उसके असर को कम करने का मौका मिल सकता है। माना जा रहा है कि जीकेआई टेस्ट इस दिशा में बड़ी भूमिका निभा सकता है।



व्रत के स्नैक्स, दस मिनट में हो जाएंगे तैयार

सावन का महीना 30 जुलाई से शुरू होने वाला है और इस दौरान व्रत में अन्न नहीं खाया जाता है। व्रत में फलाहार व सात्विक भोजन का सेवन होता है। व्रत के दौरान हल्की-हल्की भूख लगना भी सामान्य है। ऐसे में कुछ ऐसी फलाहारी रेसिपी बनाएं जो झटपट तैयार हो जाती हों और जिसे बनाने में बहुत अधिक सामग्री की भी जरूरत न हो। फलाहारी व्रत के स्नैक्स में कई विकल्प हैं जो पौष्टिक, झटपट वाले और कम सामग्री में तैयार हो जाते हैं।



रोस्टेड मखाना

व्रत के स्नैक्स में सबसे आसानी से रोस्टेड मखाना बना सकते हैं। इसके लिए घी में मखाने को सुनहरा होने तक भूनें। जब वह क्रिस्पी हो जाए तो उसमें सेंधा नमक मिला सकते हैं। सिर्फ मखाने और सेंधा नमक को मिलाकर आप फलाहारी कुरकुरी नमकीन बना सकते हैं। जिसे एयरटाइट डिब्बे में स्टोर करके आप हफ्तेभर तक खा सकते हैं। ये जल्दी बन जाने वाली रेसिपी है और भूख को नियंत्रित रखने के साथ ही एनर्जी बढ़ाती है।

फलाहारी पनीर टिक्का

पनीर में प्रोटीन होता है, कैल्शियम और विटामिन बी 12 जैसे पोषक तत्व होते हैं। उपवास के दौरान पनीर का सेवन कर सकते हैं। इसके लिए पनीर को मोटे टुकड़ों में काटकर सेंधा नमक मिलाएं। फिर तवे पर घी डालकर सेंक लें। पनीर बाहर से क्रिस्पी और अंदर से हल्के सॉफ्ट बन जाएंगे। भुना पिसा जीरा, अमचूर पाउडर या व्रत में आप जिन मसालों का सेवन

करते हैं, ऊपर से सफ़्रिकलर करके व्रत में खा सकते हैं। इसे दो तीन दिन स्टोर करने के लिए पनीर को शॉटि करके एयरटाइट डिब्बे में रखें।

कूटू चिप्स

कूटू की पूड़ी और परांठे तो खाए होंगे लेकिन कूटू चिप्स भी काफी स्वादिष्ट लगता है। कूटू के आटे में थोड़ा पानी और नमक मिलाकर सख्त आता गूंध दें। छोटी-छोटी पुरियां बेलें, कांटे से उसमें छेद करके धीमी आंच पर तलें। ये चिप्स जैसे बन जाएंगे , जिसे दो तीन दिन स्टोर कर सकते हैं।

केला नारियल रोल्स

कुछ मीठा खाने की क्रेविंग हो तो केले से हेल्दी स्नैक्स बना सकते हैं। इसके लिए पके हुए केले को शहर में डालकर मेश करें। इसे नारियल के बुरादे में रोल करें और तैयार हैं हेल्दी रोल्स, जिन्हें आप तीन से चार दिन स्टोर कर सकते हैं।

ग्लूकोज कीटोन इंडेक्स (जीकेआई) टेस्ट बताएगी बीमारियों का खतरा

अध्ययन की रिपोर्ट में शोधकर्ताओं ने बताया कि उंगली में एक छोटी-सी सुई चुभाकर निकाले गए खून की बूंद से किया जाने वाला एक साधारण टेस्ट बीमारियों का पहले ही पता लगाने में बहुत मददगार हो सकती है।

अगर खून में मौजूद शुगर (ग्लूकोज) और कीटोन का अनुपात देखा जाए, तो इससे यह पता लगाया जा सकता है कि किसी व्यक्ति को आगे चलकर कैंसर, हृदय



रोग, टाइप-2 डायबिटीज और मोटापे जैसी बीमारियां होने का खतरा कितना है?

इतना ही नहीं, यह टेस्ट न्यूरोडीजेनेरेटिव यानी उन बीमारियों के जोखिम भी बता सकता है जो धीरे-धीरे दिमाग और नसों को नुकसान पहुंचाती हैं। इससे अल्जाइमर, पार्किंसन, हंटिंगटन डिजीज और मरुटीपल स्क्लेरोसिस (नसों को नुकसान पहुंचाने वाली बीमारी) का भी पता लगाया जा सकता है।

कैसे काम करती है ये जांच?

मेडिकल रिपोर्ट्स से पता चलता है कि दुनियाभर में होने वाली कुल मौतों में लगभग 75% मौतें नॉन कम्युनिकेबल डिजीज की वजह से होती हैं। साल 2050 तक ये बीमारियां दुनिया पर सबसे बड़ा स्वास्थ्य बोझ बन सकती हैं और इनके संक्रामक बीमारियों से भी आगे निकलने का अनुमान है।

इलेक्ट्रिक केटल में बनाई जा सकती हैं आसान सी रेसिपीज

अगर आप इ ले क टि क केटल में अब तक पानी गर्म करती आई हैं तो अब इसमें यह रेसिपीज ट्राई करें। हो सकता है कि आपको सुनने में थोड़ा अजीब लगे, लेकिन यह सच है। कई ईजी रेसिपीज को केवल इलेक्ट्रिक केटल की मदद से बनाया जा सकता है।



इस्टेंट नूडल्स

एक इलेक्ट्रिक केटल 1 कप पानी डालें और इसे चालू कर दें। पानी में उबाल आने के बाद इसमें मैगी को तोड़कर और साथ में टेस्टमेकर डाल दीजिए। अब इसे मिक्स करें और इलेक्ट्रिक केटल को फिर से ऑन करें। नूडल्स को कुछ मिनट तक पकाएं ताकि यह अच्छी तरह तैयार हो जाएं। बस आपके गरमा-गरम इस्टेंट नूडल्स बनकर तैयार हैं। अगर आप चाहें तो पानी के उबलने के बाद इसमें कटी हुई सब्जियां भी डाल सकते हैं। यह पानी में ब्लॉन्च हो जाएंगी। वहीं अगर आपको सूपी नूडल पसंद हैं तो आप इसमें थोड़ा अतिरिक्त पानी डालिए।

बनाएं ओट्स

इलेक्ट्रिक केटल में ओट्स आसानी से बनाए जा सकते हैं। इसके लिए, आप एक इलेक्ट्रिक केटल में अपनी पसंद के अनुसार एक कप पानी या दूध डालें। अब इसे आधा कप ओट्स डालकर मिक्स कर लें। आप इसमें खजूर के बीज निकालकर भी डालें ताकि ओट्स थोड़े मोठे हो जाएं। अब ओट्स को 6-8 मिनट तक या पूरी तरह से कुक हो जाने तक पकाएं।



मेंटल स्ट्रेस बन रहा है इम्युनिटी का दुश्मन

आज के समय में अधिकतर लोग स्ट्रेस से हमेशा जूझते रहते हैं। लेकिन इसकी वजह से आपकी इम्युनिटी पर बुरा असर पड़ सकता है। जानिए स्ट्रेस और इम्युनिटी का आपस में क्या संबंध है।

ऐसे बहुत से लोग होते हैं, जो बार-बार बीमार पड़ते हैं। खासतौर से, किसी जरूरी मीटिंग, फंक्शन या एग्जाम से ठीक पहले ही उनकी तबियत बिगड़ जाती है। अगर आपके साथ बार-बार ऐसा हो रहा है तो यह कोई इतोफाक नहीं है। बल्कि यह आपका मेंटल स्ट्रेस है, जो आपकी इम्युनिटी और बॉडी पर असर डाल रहा है। दरअसल, जब शरीर में स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल रिलीज होते हैं और अगर लगातार ऐसा होता है तो इससे यह स्ट्रेस हार्मोन इम्युनिटी को कमजोर करने लगता है। जब शरीर की इम्युनिटी कमजोर होती है तो ऐसे में उसका इंपेक्शन से लड़ने की शक्ति कम हो जाती है। इतना ही नहीं, इम्युनिटी कमजोर होने पर रिकवरी भी स्लो हो जाती है। इस बात में कोई दोराय नहीं है कि जब मेंटल स्ट्रेस बहुत



ज्यादा बढ़ जाता है तो सबसे पहले इम्युनिटी ही इसकी मार झेलती है।

लेकिन क्या आप जानती हैं कि इन दोनों का आपस में क्या कनेक्शन है। तो चलिए आज इस लेख में सेंट्रल गवर्नमेंट हॉस्पिटल के ईएसआईसी अस्पताल की डाइटीशियन ऋतु पुरी आपको बता रही हैं कि मेंटल स्ट्रेस किस तरह आपकी इम्युनिटी को बुरी तरह प्रभावित कर सकता है-

व्हाइट ब्लड सेल्स को कम करता है स्ट्रेस

स्ट्रेस हमारे शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता को कमजोर करता है। दरअसल, हमारे शरीर में लिम्फोसाइट्स नाम के व्हाइट ब्लड सेल्स होते हैं, जो बीमारियों से लड़ते हैं। लेकिन स्ट्रेस इन्हें कम कर देता है। जिसकी वजह से व्यक्ति बार-बार बीमार पड़ता है। ग्लेसर और किकोल्ड-ग्लेसर (2005) की एक स्टडी में बताया कि स्ट्रेस से नेचुरल किलर और टी-सेल्स भी कम हो जाते हैं।

बॉडी में बढ़ जाती है इंप्लेमेशन

जब आपका मेंटल स्ट्रेस बढ़ने लगता है तो इससे शरीर अलर्ट मोड में चला जाता है। जिसकी वजह से शरीर ऐसे केमिकल रिलीज करता है जो इंप्लेमेशन को बढ़ाता है। ऐसे में इम्युनिटी और भी ज्यादा कमजोर हो जाती है। सेगरस्टॉम और मिलर ने 2004 की एक स्टडी में बताया कि लंबे समय तक स्ट्रेस से बॉडी में इंप्लेमेशन बढ़ जाती है और इम्यून सिस्टम कमजोर होने लगता है।

नींद पर पड़ता है बुरा असर

इम्युनिटी को मजबूत बनाने के लिए क्वालिटी स्लीप लेना बेहद जरूरी होता है। लेकिन जब आप मेंटल स्ट्रेस से जूझती हैं तो ऐसे में नींद पर भी बुरा असर पड़ता है। व्यक्ति को या तो रात में नींद नहीं आती है या फिर बार-बार आंख खुलती है और फिर सोना मुश्किल हो जाता है।



कार्नर न्यूज

चिकित्सा विज्ञान के हाल के शोध में आई है चौकाने वाली रिपोर्ट

आपकी आंखें खोलेंगी दिल का राज, अगले 10 साल में हार्ट अटैक-स्ट्रोक के खतरे का पता चल जाएगा पहले ही



पहले से ही ये जाना जा सके कि आपको हार्ट अटैक या स्ट्रोक तो नहीं होगा? अगर आपके मन में भी ये सवाल है तो अब इसका जवाब मिल गया है।

एक दशक पहले ही पता चल जाएगा हार्ट अटैक का जोखिम

अध्ययनकर्ताओं ने एक ऐसे टेस्ट के बारे में बताया है जिसकी मदद से एक दशक यानी करीब 10

साल पहले ही जाना जा सकेगा कि आपको हार्ट अटैक का खतरा तो नहीं है? सबसे खास बात ये है कि इसके लिए हार्ट नहीं, आंखों की जांच की जाएगी। चिकित्सा विज्ञान के प्रतिष्ठित जर्नल कार्डियोवैस्कुलर डायबियोलॉजी में प्रकाशित इस अध्ययन में शोधकर्ताओं ने बताया कि एक सामान्य नेत्र परीक्षण अगले दस वर्षों में किसी व्यक्ति को दिल का दौरा या स्ट्रोक होने के जोखिम का अनुमान लगा सकता है। इसके लिए शोधकर्ताओं ने आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) का उपयोग किया है जो डिजिटल रेटिना फोटोग्राफ्स लेती है और इसके विश्लेषण से हृदय की जानलेवा समस्या के बारे में पहले से जाना जा सकेगा।

क्या कहते हैं शोधकर्ता ?

विशेषज्ञों की टीम ने बताया कि यह तकनीक रोगी के लिए एक सेंकंड से भी कम समय में व्यक्तिगत जोखिम स्कोर तैयार करने में सक्षम थी। स्कॉटलैंड के डॉन्डी यूनिवर्सिटी के हृदय रोग विशेषज्ञों ने टाइप-2 डायबिटीज से पीड़ित लोगों की आंखों के स्कैन पर इस एआई सॉफ्टवेयर का परीक्षण



किया है। विश्वविद्यालय में शोध के प्रमुख और हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. इफी मोडी कहते हैं, यह आश्चर्यजनक पर सत्य है कि आंखें हमारे हृदय की खिड़की होती हैं। इस टेस्ट का सिंपल फॉर्मूला ये है कि यदि आंख के पीछे की रक्त वाहिकाओं में कोई क्षति है या वे सिकुड़ रही हैं, तो इस बात की पूरी संभावना है कि आने वाले वर्षों में इसका हृदय को

रक्त पहुंचाने वाली वाहिकाओं पर भी असर देखा जा सकता है, जिसे दिल का दौरा या स्ट्रोक का कारण माना जाता है।

एक मिनट से भी कम समय में स्थिति का चल जाएगा पता

अध्ययनकर्ताओं ने बताया, इमेज के आकलन के आधार पर ये जानने में मदद मिल सकती है कि किसी व्यक्ति में रक्त वाहिकाओं के सिकुड़ने या रुकावट का खतरा कितना अधिक है? शोध के दौरान इस तरह की 4,200 तस्वीरों का उपयोग करके जांच की गई। एआई उपकरण 70 प्रतिशत सटीकता के साथ यह अनुमान लगाने में सक्षम था कि एक दशक के भीतर किन लोगों को 'गंभीर हृदय संबंधी घटनाएं', जैसे दिल का दौरा या स्ट्रोक, हो सकती हैं। डॉ. मोडी ने आगे कहा 'यह एक वन-स्टॉप स्कैन है जो नियमित रूप से किया जाता है और इसमें एक मिनट से भी कम समय लगता है।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

‘द ओडिसी’ के लिए लोगों में जबरदस्त क्रेज, फिल्म देखने मेलबर्न पहुंच रहे कई फैस

क्रिस्टोफर नोलन की बहुप्रतीक्षित फिल्म ‘द ओडिसी’ 18 जुलाई को दुनियाभर में रिलीज को तैयार है। हा लां कि , भारत में यह फिल्म एक दिन पहले ही रिलीज हो जाएगी। क्रिस्टोफर नोलन की बाकी फिल्मों की तरह इस फिल्म को लेकर भी दर्शकों को बेसब्री से इंतजार है। यही कारण है कि फिल्म के लिए सैकड़ों फैस ऑस्ट्रेलिया के मेलबर्न के लिए लंबी दूरी की फ्लाइट ले रहे हैं। इसके पीछे वजह है आईमैक्स 1570 फॉर्मेट में 'द ओडिसी' देखना। यह एक ऐसा फॉर्मेट जिसे प्रमोट करने में क्रिस्टोफर नोलन ने कई साल लगाए हैं। कुछ लोग जर्मनी, तुर्की, सिंगापुर और मलेशिया से आ रहे हैं। तो कुछ ऑस्ट्रेलिया के दूसरे हिस्सों या यहां तक कि अमेरिका से भी सफर कर रहे हैं। दरअसल, दुनिया में सिर्फ 41 सिनेमा हॉल ऐसे हैं, जो आईमैक्स 1570 में फिल्म दिखा सकते हैं। हालांकि, भारत में एक भी नहीं है। इनमें से सिर्फ सात नॉर्थ अमेरिका के बाहर हैं। इन्हीं में से एक है आईमैक्स मेलबर्न, जो साउदर्न हेमिस्फीयर का एकमात्र ऐसा सिनेमा हॉल है, जहां 'द ओडिसी' को 1570 फिल्म प्रिंट में दिखाया जा रहा है। इसी खासियत ने इस थिएटर को फैस के लिए एक ग्लोबल डेस्टिनेशन बना दिया है। नोलन के लिए यह फॉर्मेट कभी भी मार्केटिंग का कोई हथकंडा नहीं रहा है। आईमैक्स 1570 जिसका नाम इसके 70 एमएम फिल्म स्टैंड और प्रति प्रेम 15 परफोरेशन (छेद) के आधार पर रखा गया है। यह सबसे हाई-रिजॉल्यूशन वाली सिनेमाई तस्वीरें दिखाता है। यह तकनीक मुश्किल भी है, महंगी भी और अब बहुत कम

टॉलीवुड

‘तबाही’ गाने में कियारा की आलोचना और यश की तारीफ पर भड़के लोग

‘टॉक्सिक’ के ‘तबाही’ गाने में अधिक बोल्ट सीन को लेकर कई लोग कियारा आडवाणी को निशाना बना रहे हैं। अब फिल्म से जुड़े एक एक्स्टर ने ट्रोल्स को लताड़ लगाई है। यश की टॉ f क्स क लगातार चर्चाओं में बनी हुई है। कि या रा आडवाणी और यश पर फिल्माया गया गाना ‘तबाही’ अपने बोल्ट सीन की वजह से आलोचनाओं का भी शिकार हुआ। अब फिल्म में नजर आने वाले बिडिआ एक्टर बेनेडिक्ट गैरेट ने उन ट्रोल्स की आलोचना की, जिन्होंने ‘तबाही’ गाने को लेकर कियारा आडवाणी की बुराई की और यश की तारीफ की। बेनेडिक्ट ने इस दोहरे रवैये पर सवाल उठाए। उन्होंने बताया कि यश भी शादीशुदा हैं और पिता हैं, जबकि कियारा को रोमांटिक सीन करने के लिए आलोचना का सामना करना पड़ा था। अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो साझा करते हुए बेनेडिक्ट ने कियारा की आलोचना करने वाले ट्रोल्स को आड़े हाथों लिया। उन्होंने उनके दोहरे रवैये पर सवाल उठाते हुए कहा कि मैंने लोगों को यश की तारीफ करते देखा है। वे उनके कमेंट्स में ‘फायर इमोजी’ भर देते हैं और कहते हैं कि वह कितने शानदार लग रहे हैं। लेकिन जब कियारा आडवाणी की बात आती है, तो लोग उनका मजाक उड़ाने लगते हैं। लोग ऐसी बातें कह रहे हैं कि ‘अरे, उनकी तो अभी-अभी शादी हुई है, वह एक मां हैं और सिद्धार्थ मल्होत्रा के साथ हनीमून पर जाने के बजाय वह काम कर रही हैं।

भोजपुरी

प्रवेश संग नीलम का गाना देख उतावले हुए फैस, बोले- भोजपुरी की शकीरा

भोजपुरी एक्ट्रेस नीलम गिरी का नया गाना ‘रशियन से कम नईखी’ रिलीज हुए पांच दिन हो चुके हैं और गाने पर उनके फैस खूब प्यार बरसा रहे हैं। गाने में नीलम गिरी प्रवेश लाल यादव के साथ नजर आ रही हैं और डांस कर रही हैं। भोजपुरी फिल्म इंडस्ट्री की टैलेंटेड एक्ट्रेस नीलम गिरी का नया गाना आया है जो सोशल मीडिया पर भी खूब धूम मचा रहा है। इस गाने के बोल हैं ‘रशियन से कम नईखी’। इसमें नीलम अपने अब तक के सबसे अलग अंदाज में नजर आ रही हैं और उनका लुक भी काफी शानदार है। नीलम गिरी के फैस वीडियो पर खूब कमेंट कर रहे हैं। गाने में उनके साथ प्रवेश लाल यादव भी दिख रहे हैं जो काफी हैड्सम लग रहे हैं। नीलम गिरी के नए गाने ‘रशियन से कम नईखी’ पर अब तक 259,808 व्यूज आ चुके हैं और उनके फैस भी खूब प्यार बरसा रहे हैं। एक फैन ने कमेंट किया- भोजपुरी की शकीरा। अब तक का बेस्ट सॉंगा। एक ने लिखा- नीलम गिरी, टीआरपी क्वीन, गाना 10 बार सुन चुका हूं। एक फैन ने लिखा- रशियन से कहाँ आपकी तुलना, आप कहीं ऊपर हैं। एक ने लिखा- बिल्कुल सही गाना, आप रशियन से कम नहीं।

मासूमियत का फैशन

किड्स फैशन के लिए स्पेन के 'एबेल एंड लूला' का फ़्लावर प्रिंट कलेक्शन इन दिनों चर्चा में है। दुनिया भर में बच्चों के लिए भी फैशन शो रखे जाते रहे हैं और स्पेन इसमें अपवाद नहीं है। यहां दुनिया भर के डिजाइनर अपने कलेक्शन लेकर पहुंचते हैं। बच्चे भी इस फैशन शो का पूरा मजा लेते हैं।



नेचुरल हेयर स्ट्रेटनिंग के लिए बेस्ट हैं एलोवेरा और अरंडी का तेल

अपन चहर का खूबसूरत बनान क साथ-साथ आधकतर माहलाए अपन बालों को भी सुन्दर, लम्बा और घना बनाने के लिए कई प्रयास करती हैं। अगर आप भी उन्हीं महिलाओं में से एक हैं, तो आपके लिए ये टिप्स बेस्ट हो सकती हैं। ऐसे घरेलू उपाय का इस्तेमाल कर आप अपने बालों को स्ट्रेट और सिल्की बना सकती हैं। यही नहीं इस खास हेयर मास्क की मदद से आप सफ़ेद बालों को भी कम कर सकती हैं।

बालों के लिए एलोवेरा और अरंडी का तेल

ब्यूटी एक्सपर्ट वर्षा ने बताया कि लम्बे, घने बालों के लिए महिलाएं कई उपाय आजमाती हैं, कुछ महिलाएं, तो बाजार के महंगे प्रोडक्ट का भी इस्तेमाल करती हैं। ऐसे में अगर आप भी अपने बालों को स्ट्रेट और खूबसूरत बनाना चाहती हैं, तो अब आप घर पर इस खास एलोवेरा और अरंडी के तेल से बना हेयर मास्क तैयार कर सकती हैं। इससे आपके बाल खूबसूरत बनेंगे और नेचुरल हेयर स्ट्रेटनिंग भी होगी। यह आपके बालों के लिए एक खास उपाय हो सकता है, जिसे आजमा कर आप इन्हें मजबूत और खूबसूरत बना सकती हैं।

अरंडी से हेयर मास्क बनाने का तरीका

अपने बालों को नेचुरली स्ट्रेट और खूबसूरत बनाने के लिए आप एलोवेरा और अरंडी से हेयर मास्क बना सकती हैं। इसे बनाने के लिए आप एक कंटेनर में तज़ा एलोवेरा जेल निकाल लें, फिर उसमें थोड़ा अरंडी का तेल मिक्स कर दें। आप चाहें तो इस पेस्ट में नारियल का तेल भी मिक्स कर सकती हैं। अब आपका हेयर मास्क बनकर तैयार हो गया है। आप इसे अपने बालों पर लगाकर अपने बालों को खूबसूरत बना सकती हैं।



इन बातों का रखें ध्यान

इस हेयर मास्क से आपके बाल न सिर्फ स्ट्रेट दिखेंगे, बल्कि इससे बाल काले और मजबूत भी बन सकते हैं। आप इस हेयर मास्क का एक हफ्ते में केवल 2 बार इस्तेमाल कर सकती हैं। जरूरत से ज्यादा इसका इस्तेमाल करने से बालों को नुकसान पहुंच सकता है। इस हेयर मास्क को बालों पर लगाने से पहले आप अपने बालों को धो सकती हैं, उसके बाद इसका इस्तेमाल कर सकती हैं। आपको इस हेयर मास्क को बालों में 25 से 30 मिनट के लिए लगाकर रखना है।

बेस्ट ज्वेलरी सेट खास आपके लिए, देखें डिजाइन

सोलह श्रृंगार कर आप अपने लुक को गॉर्जियस बनाना चाहती हैं, तो आप ग्रीन साड़ी के साथ इन खूबसूरत ज्वेलरी सेट को ट्राई कर सकती हैं। अगर आप ग्रीन कलर की साड़ी या कोई आउटफिट पहनने का सोच रही हैं, तो अपने लुक को खास और गॉर्जियस बनाने के लिए आप ग्रीन कलर की एक्सेसरीज भी शामिल कर सकती हैं। आज हम आपको कुछ ऐसे ग्रीन ज्वेलरी सेट बताएंगे, जिन्हें पहनकर आप अपने सावन महीने को यादगार बना सकती हैं और गॉर्जियस लुक क़िएट कर सकती हैं।

गोल्ड प्लेटेड ग्रीन ज्वेलरी सेट

आप ग्रीन साड़ी के साथ खूबसूरत गोल्ड प्लेटेड ग्रीन ज्वेलरी सेट को ट्राई कर सकती हैं। इस तरह के ज्वेलरी सेट आपको ऑनलाइन और ऑफ़लाइन दोनों जगह मिल सकते हैं।

पलावर ग्रीन बैंगल्स

यही नहीं आप चाहें तो अपने लुक को खास बनाने के लिए अपने किसी भी आउटफिट या साड़ी के साथ नेकलेस शामिल कर इस खूबसूरत



ग्रीन कलर के फ्लावर ग्रीन बैंगल्स शामिल कर सकती हैं। इस तरह के बैंगल्स आपके लुक को गॉर्जियस बनाने में मदद करेंगे। इस तरह के बैंगल्स न सिर्फ आपके लुक को खास बनाएंगे, बल्कि इसे पहनकर आप अपने हाथों की खूबसूरती को भी बढ़ा सकती हैं।

एमरल्ड स्टोन नेकलेस सेट

आप अपनी खूबसूरती से घर में मौजूद हर इंसान को खुश करना चाहती हैं, तो अब आप अपने साड़ी लुक के साथ इस खूबसूरत एमरल्ड स्टोन नेकलेस सेट को ट्राई कर सकती हैं।

पिंपल्स हो गए हैं तो स्किन केयर में न करें ऐसी गलतियां, वरना बढ़ सकती है परेशानियां

अगर पिंपल्स प्रॉब्लम की वजह से आपकी स्किन भी खराब दिखने लगती है, तो ऐसे में आप कुछ गलतियों को करने से बचे, ताकि आपकी स्किन हेल्दी रहे। इसके लिए एक्सपर्ट राय लेना जरूरी है। चेहरे पर पिंपल्स होना आम समस्या है, लेकिन कई बार इसमें किसी भी नई चीज को लगाने से स्किन पर पिंपल्स प्रॉब्लम और ज्यादा बढ़ जाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि इसके लिए हम एक्सपर्ट राय के बिना चीजों का इस्तेमाल करते हैं। इसकी वजह से त्वचा पर पिंपल्स की मदद से दाग होने लगते हैं। ऐसे में जरूरी है कि आप डॉक्टर स्वाति के बताई गई बातों का ध्यान रखें। आर्टिकल में जानते हैं इन गलतियों के बारे में।

पिपल्स प्रॉब्लम में चेहरे को ज्यादा न धोएं

अक्सर हम यह सोचकर चेहरे को साफ करते हैं कि ऑयल और गंदगी की वजह से त्वचा पर दोबारा पिंपल्स न निकल जाएं। लेकिन हर बार स्किन को ज्यादा साफ करने से चेहरे पर से नमी गायब हो जाती है। ऐसे में आप कोशिश करें कि चेहरे को कम से कम धोएं। ऐसा इसलिए क्योंकि इससे नमी कम नहीं होती है। साथ ही, चेहरे पर होने वाली पिंपल्स प्रॉब्लम कम छेड़ना है।



पिंपल्स पर न करें भारी या ऑयली क्रीम का इस्तेमाल पिंपल्स वाली स्किन पर ऑयली या हेवी क्रीम लगाने से पोर्स ब्लॉक हो सकते हैं। इससे स्किन और चिपचिपी हो जाती है और पिंपल्स प्रॉब्लम और ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिए कोशिश करें कि किसी भी प्रोडक्ट को लगाने से पहले एक्सपर्ट की राय जरूर लें। ऐसा इसलिए क्योंकि इससे स्किन पर होने वाले पिंपल्स को सही होने के लिए समय मिलेगा। अक्सर ऐसा होता है कि स्किन प्रॉब्लम को देखते हुए हम अपने चेहरे पर किसी और चीजों का इस्तेमाल करते हैं।

शॉपिंग करने का सही तरीका आपको यहां मिलेगा कुछ टिप्स के साथ

मेंस फैशन में ड्रेस खरीदने से पहले सिर्फ बजट नहीं क्वालिटी से लेकर सबकुछ परख लीजिए



क्वालिटी को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। अगर आप क्वालिटी पसंद शख्स हैं तो फिर आज से एमआरपी से पहले क्वालिटी चेक करें।

शॉपिंग मॉल या फैशन स्टोर पर कैसे ड्रेस की क्वालिटी चेक करें?

स्टाइलिश-ट्रेंडी होने के साथ-साथ कपड़ा आरामदेह होना चाहिए। ऐसी ड्रेस खरीदें जो कि आपकी त्वचा को आराम पहुंचाने

का काम करें। कई लोग दुकानदार के कहने पर कपड़े को खरीद लेते हैं जबकि, यह बात हमें कपड़े पर लगे टैग पर पढ़नी चाहिए। पहले कपड़े को लेकर छूकर देखें एक बार कपड़े को उल्टा करके फैब्रिक देखें कपड़े में कॉटन और अन्य फैब्रिक के मिश्रण को जानें ड्रेस को एक बार पहनकर चेक करें किसी दुकान या मॉल से कपड़े को खरीदने से पहले उसे छूकर या ट्रायल के जरिए

चेक कर सकते हैं। मगर ऑनलाइन खरीदते वक्त हमें ये सुविधा नहीं मिलती है। इसलिए हमें कुछ अन्य तरीके से इन बातों को जानना पड़ेगा-

कपड़ा हाथ से धोने वाला है मशीन वॉश?

अगर कपड़े को जल्दी खराब होने से बचाना है तो उसको धोने के तरीकों के बारे में अच्छी तरह जानना होगा। कई लोग कपड़ा खरीदते वक्त इस बात को नहीं पढ़ते हैं। इसलिए हमें अपनी जरूरत को देखकर ही ड्रेस को खरीदारी करनी चाहिए। सोचिए, अगर कोई ड्रेस केवल मशीन वॉश के लिए है और आपके पास वॉशिंग मशीन नहीं है। इसके अलावा आपको हाथों से कपड़े धोना पसंद नहीं है, मगर आपने जो कपड़ा खरीदा है उसको सिर्फ हैंड वॉश करना है। ऐसी दोनों परिस्थितियों से बचने के लिए उसको धोने का तरीका जानकर ही खरीदें।

