

एजुकेशन अलर्ट

आरआरबी पैरामेडिकल भर्ती : अब 18 सितंबर तक रजिस्ट्रेशन का मौका

रायपुर। रेलवे में सरकारी नौकरी का सपना देख रहे युवाओं के लिए महत्वपूर्ण अपडेट है। आरआरबी पैरामेडिकल भर्ती के लिए आवेदन की लास्ट डेट 18 सितंबर 2025 तक एक्सटेंड कर दी गई है। ऐसे में जो भी अभ्यर्थी इस भर्ती के लिए पात्रता पूरी करते हैं और किसी कारणवश अभी तक फॉर्म नहीं भर सके हैं बिना तुरंत ही बिना लेट किये हुए आरआरबी चंडीगढ़ की ऑफिशियल वेबसाइट rrbcdg.gov.in पर जाकर फॉर्म भर लें। 18 सितंबर के बाद एप्लीकेशन विंडो क्लोज कर दी जाएगी। पैरामेडिकल पदों पर आवेदन के लिए अभ्यर्थी ने मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय/ संस्थान से संबंधित क्षेत्र में बीएससी, डिप्लोमा, GNM, D.Pharm, DMLT आदि किया हो। इसके साथ ही उम्मीदवार की न्यूनतम आयु पदानुसार 18 वर्ष एवं अधिकतम आयु 40 वर्ष से ज्यादा नहीं होनी चाहिए। आरक्षित वर्ग से आने वाले उम्मीदवारों को ऊपरी उम्र में नियमनुसार छूट दी जाएगी। आवेदन से पहले अभ्यर्थी पात्रता एवं मापदंड से जुड़ी अधिक डिटेल के लिए ऑफिशियल नोटिफिकेशन का अवलोकन अवश्य कर लें।



आवेदन फीस भर्ती विवरण

इस भर्ती में आवेदन के साथ ही जनरल, ओबीसी एवं ईडब्ल्यूएस वर्ग के उम्मीदवारों को 500 रुपए जमा करने होंगे, वहीं एससी, एसटी, पीएच एवं महिला अभ्यर्थियों को 250 रुपए का भुगतान करना होगा। आवेदन शुल्क ऑनलाइन माध्यम से जमा किया जा सकता है। माध्यम से आरआरबी पैरामेडिकल के तहत आने वाले विभिन्न पदों पर भर्ती की जाएगी, जिनकी कुल संख्या 434 है। पदानुसार नर्सिंग सुपरिटेण्डेंट के लिए 272 पद, डायलिसिस टेक्नीशियन के लिए 4 पद, हेल्थ और मलेरिया इंस्पेक्टर ग्रेड-II के लिए 33 पद, फार्मासिस्ट के लिए 105 पद, रेडियोग्राफर एक्स-रे टेक्नीशियन के लिए 4 पद, ईसीजी टेक्नीशियन के लिए 4 पद और लेबोरेटरी असिस्टेंट टेक्नीशियन के लिए 12 पद आरक्षित हैं।

समाज इवेंट

पितृपक्ष में परंपराओं का रखें ध्यान, श्राद्ध में पिज्जा-बर्गर नहीं, पारंपरिक भोज करें अर्पण

रायपुर। पितृपक्ष के पावन अवसर पर प्रदेशभर में श्राद्धालु पूर्वजों की आत्मा की शांति के लिए तर्पण, पिंडदान और श्राद्ध भोज जैसे धार्मिक अनुष्ठानों में जुटे हुए हैं। इस दौरान लोग अपने पितरों की प्रिय भोजन सामग्री तैयार कर उन्हें श्राद्धपूर्वक अर्पित कर रहे हैं। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार श्राद्ध कर्म में कौआ, गाय और कुत्ते को भोजन कराना शुभ एवं पुण्यदायी माना जाता है, क्योंकि ये तीनों यमदूतों के प्रतीक माने जाते हैं। लेकिन, इन दिनों शहर में कौओं की संख्या में कमी देखी जा रही है, जिससे कई परिवार श्राद्ध भोज के दौरान अन्न अर्पण को लेकर दुविधा में हैं। इस संबंध में पंडितों का कहना है कि यदि कौआ न मिले तो गाय और कुत्ते को निस्वार्थ भाव से भोजन कराना भी उतना ही पुण्यकारी होता है। वहीं कई स्थानों पर श्राद्ध में फास्ट फूड जैसे पिज्जा, बर्गर तैयार किया जा रहा, जिससे हरिभूमि ने पंडितों से चर्चा की। उन्होंने कहा कि श्राद्ध भोज में केवल सात्विक और पारंपरिक भोजन जैसे खीर, पूरी, अरवा चावल, दाल और मौसमी सब्जियों का ही प्रयोग होना चाहिए, ताकि श्राद्ध और शास्त्र दोनों की मर्यादा बनी रहे। परंपराओं की शुद्धता बनाए रखते हुए, पितृपक्ष को श्राद्ध, संयम और शुद्ध आचरण से मनाने की बात कही है।



पितृपक्ष में पूर्वजों को पिज्जा-बर्गर नहीं परंपरागत भोजन दें

पितृपक्ष पर पुजारियों ने कहा कि पूर्वजों के श्राद्ध में परंपरागत भोजनों का ही प्रयोग करें। पितरों को देवतुष्य माना जाता है और उन्हें वही भोजन अर्पित करना चाहिए, जो शास्त्रों में तय है। उन्होंने कहा कि तर्पण, पिंडदान और श्राद्ध भोज में पिज्जा, बर्गर जैसे आधुनिक खाद्य पदार्थों को शामिल करना सही नहीं है। इसके बजाय खीर, पूरी, दाल, अरवा चावल, कढ़ू जैसी पारंपरिक चीजें ही अर्पित की जाएं, जिससे श्राद्ध और शास्त्र दोनों की मर्यादा बनी रहे।

श्राद्ध पर कौआ न मिले तो गोमाता को कराएं भोजन
इन दिनों श्राद्ध कर्म में पितरों को तर्पण और भोजन अर्पित करने की परंपरा है, जिसमें कौए, कुत्ते और गाय को भोजन कराया जाता है। पं. मनोज शुक्ला ने बताया कि यदि श्राद्ध के दिन कौआ दिखाई न दे तो चिंता की आवश्यकता नहीं है। ऐसी स्थिति में गोमाता को भोजन कराना भी धार्मिक दृष्टि से उतना ही पुण्यकारी माना गया है। गोमाता में सभी देवताओं का वास होता है और उन्हें अन्न अर्पण करना पितरों की आत्मा की तृप्ति का प्रतीक है।

सर्व पितृ अमावस्या पर पूरे परिवार के पितरों की होगी पूजा
पितृपक्ष के अंतिम दिन सर्व पितृ अमावस्या को उन सभी पूर्वजों का श्राद्ध किया जाएगा, जिनकी तिथि ज्ञात नहीं है या जिन्हें किसी कारणवश श्राद्ध नहीं दिया जा सका। द्विक पंचांग के अनुसार, इस वर्ष 21 सितंबर की सुबह 12 बजकर 16 मिनट से लेकर 22 सितंबर की सुबह 1 बजकर 23 मिनट तक आश्विन माह के कृष्ण पक्ष की अमावस्या तिथि या सर्व पितृ अमावस्या मनाया जाएगा। वहीं 15 सितंबर नवमी तिथि मातृश्राद्ध को समर्पित रहेगा।

शहर के गुढ़ियारी, बीटीआई ग्राउंड, समता कालोनी, ललित महल में होगा रास गरबा का भव्य आयोजन

नवरात्रि के गरबा नाइट्स में धमाल मचाएंगी बॉलीवुड एक्ट्रेस, मुंबई-कोलकाता के बैंड्स देंगे लाइव परफॉर्मेंस

शारदीय नवरात्रि पर शहर के प्रमुख संस्थानों एवं सामाजिक सदस्यों द्वारा भव्य रास गरबा का आयोजन किया जा रहा है, जिसकी तैयारी शुरू हो गई है। शहर में गुढ़ियारी, बीटीआई ग्राउंड, समता कालोनी, ललित महल समेत अनेक स्थानों पर रास गरबा की धूम रहेगी। इस अवसर पर गरबा समिति के संचालक बॉलीवुड की मशहूर एक्ट्रेस, मुंबई-कोलकाता के बैंड ग्रुप को शहर में आमंत्रित किया गया है, जो नवरात्रि के शुभ अवसर पर अपने पारंपरिक संगीत से गरबा स्थल को भक्तिमय राग में सराबोर नजर करते दिखेंगे।



लाइव परफॉर्मेंस के लिए कोलकाता और सूरत के डीजे

माहेश्वरी समाज द्वारा 27 सितंबर से 1 अक्टूबर तक पारंपरिक गीतों पर रास गरबा का आयोजन किया जा रहा है। यह आयोजन डूंडा स्थित माहेश्वरी भवन में आयोजित है। कार्यक्रम में मुख्य आकर्षण का केंद्र कोलकाता और सूरत के डीजे तथा लाइव परफॉर्मेंस के

लिए मुंबई के संगीतकार को आमंत्रित किया गया है। कार्यक्रम संयोजक निलेश मुंछड़ा ने बताया कि आयोजन को धनराशि से एक वर्ष तक अपना दियांगा पब्लिक स्कूल के किन्हीं 5 बच्चों के पढ़ाई के खर्च की समाज अपने स्तर पर जिम्मेदारी लेगा।

मैग्नेटो मॉल में प्री-गरबा सेलिब्रेशन
मैग्नेटो मॉल में प्री-गरबा सेलिब्रेशन का आयोजन किया जा रहा है। जहां 14 सितंबर व 20-21 सितंबर को गाउंड प्लेन पर यह आयोजन होगा। निशुल्क गरबा इवेंट में बेस्ट ड्रेसअप, बेस्ट डांस स्टेप, बेस्ट जोड़ी, बेस्ट ग्रुप, बेस्ट मेकअप कटेगरी में पुरस्कार दिए जाएंगे। यह आयोजन शाम 5-8 बजे तक होगा।
राजधानी में कई स्थानों पर निशुल्क गरबा
महाराष्ट्र मंडल द्वारा 27 सितंबर को पारंपरिक गरबा का आयोजन किया जा रहा है, जो समाज के समागार में रात्रि 8 बजे से शुरू होगा। जहां मंडल के 16 केंद्रों की महिलाएं व परिजन शामिल होंगे। वहीं शहर के अन्य सदस्य भी यहां निशुल्क गरबा में शामिल हो सकेंगे।
पारंपरिक-धार्मिक संगीत पर रास गरबा
छत्तीसगढ़ अन्न युवा मंच के सदस्य अमित अग्रवाल ने बताया कि 23 और 24 सितंबर को पुरानी बस्ती स्थित अग्रसेन महाविद्यालय के नजदीक गरबा का आयोजन कर रहे हैं। निशुल्क आयोजन अग्रसेन जयंती के खास अवसर पर रखा गया है, जहां पारंपरिक व धार्मिक संगीत पर गरबा रास किया जाएगा।

हरिभूमि-आईएनएच न्यूज का रास गरबा
नवरात्रि के पावन अवसर पर शहर में भक्ति, संगीत और पारंपरिक लोकनृत्य का अद्भुत संगम देखने को मिलेगा। इस वर्ष हरिभूमि, आईएनएच न्यूज के संयुक्त तत्वाधान में शहर के विभिन्न स्थलों पर भव्य रास गरबा का आयोजन होने जा रहा है।
तीन दिवसीय रास गरबा, पहले दिन एक्ट्रेस ईशा मालवीय
गुंजन्स इवेंट्स द्वारा ललित महल में 28-30 सितंबर तीन दिवसीय रास गरबा का आयोजन किया जा रहा है, जहां पहले दिन मुख्य अतिथि शेकी-शेकी सॉलंग से मशहूर हुई एक्ट्रेस ईशा मालवीय शहरवासियों के साथ ताल से ताल मिलाकर गरबा खेलने शामिल होंगी। कार्यक्रम की आयोजक गुंजन चौहान ने बताया कि रास गरबा के पहले दिन बॉलीवुड थीम पर शाम सजेगी, जहां लोग गरबा का आनंद लेते नजर आएंगे। वहीं दूसरे दिन ऐश्वर्या राज भकुनी और तीसरे दिन मिस युनिवर्स छत्तीसगढ़ डॉ. अंजली पवार शामिल होंगी।

रंगों में बसी कल्पनाएं, रेनबो फिंगर्स की ड्राइंग प्रतियोगिता में बच्चों की प्रतिभा निखरी

20 स्कूलों के 60 छात्रों ने लिया हिस्सा



रायपुर। नन्हे बच्चों की इमेजिनेशन और क्रिएटिविटी आइडियाज को मंच देने के उद्देश्य से रेनबो फिंगर्स द्वारा ड्राइंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। मंगलवार को आयोजित कार्यक्रम में शहर के 20 से अधिक स्कूलों के 60 प्रतिभाशाली विद्यार्थियों ने भाग लिया, वहीं अपनी अद्वितीय कलाकृतियों से सभी का मन मोह लिया। स्पर्धा के दौरान प्रतिभागियों ने पर्यावरण, कार्टून और सामाजिक भावनात्मक विषयों पर चित्र तैयार किया। इस दौरान नन्हे छात्रों ने रंगबिरंगे चित्रों में कहीं अपने हाथ की छाप तो कहीं इमोजी से क्रिएटिविटी तस्वीर तैयार की।

आयोजन में शहर के ग्वाला रेस्टोरेंट, अमर सुपरमार्ट, केक एफेयर और भर्ती भावन्स पब्लिकेशनस् जैसे प्रतिष्ठित प्रायोजकों का विशेष योगदान रहा। कार्यक्रम की संस्थापक श्रद्धा वर्मा ने कहा कि ड्राइंग और क्रॉफ्ट न केवल बच्चों की रचनात्मकता को निखारते हैं, बल्कि स्क्रीन टाइम को सीमित कर उनकी मानसिक ऊर्जा को सकारात्मक दिशा देने में मददगार साबित होते हैं। सभी परिजनों को स्क्रीन टाइम कम करने के लिए बच्चों के साथ समय बिताना चाहिए, वहीं बच्चों को पारंपरिक त्योहार और संस्कृति के साथ जोड़कर रखना भी माता-पिता की जिम्मेदारी है। जरूरत से अधिक मोबाइल या उपकरणों का प्रयोग बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डाल सकता है। कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि एएसपी अनामिका जैन शामिल हुईं, जिन्होंने विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए सुरक्षा उपायों की जानकारी दी।

विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस पर इस साल 'चेंजिंग द नैरेटिव ऑन सुसाइड' थीम पर मनाया जा रहा

परिजनों से साझा करें अपनी सफलता-असफलता की स्थिति तो मन में कभी नहीं आएंगे नकारात्मक विचार

कार्नर न्यूज

रायपुर। आधुनिक जीवनशैली में प्रतिस्पर्धा, सोसाइटी स्टेटस, सफलताओं का तुलनात्मक विचार लोगों को नेगेटिव माइंड की ओर बढ़ा रहा है। हद से ज्यादा तुलना करना नेगेटिविटी की तरफ ले जाता है और सुसाइड जैसे विचार आने लगते हैं। इससे बचने के लिए साइकोलॉजिस्ट ने उपाय बताए हैं। देश-प्रदेश में आत्महत्या के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। अपेक्षाओं और उपेक्षाओं से भरे जीवन में हर आयुवर्ग के लोग डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं। स्कूली बच्चे भी इससे बचे नहीं हैं। परिवार से झगड़ा हुआ, परीक्षा में नंबर कम आए या कोई पर्सनल रिलेशनशिप हो, व्यक्ति को तनाव हो ही जाता है। ऐसे में कई लोग आगे बढ़कर समस्या से निपटने के तरीके खोजते हैं, वहीं कुछ लोगों के मन में आत्महत्या का विचार आता है। यह कहना है जाने-माने मनोरोग चिकित्सक डॉ. ओमप्रकाश तिवारी का। उन्होंने बताया कि विश्व



परिवार के सदस्यों से घुल मिलकर फायदेमंद
मनोचिकित्सक डॉ. चारु नामदेव बताती हैं, आत्महत्या जैसे विचार से बचने में परिवार के सदस्यों के साथ घुल मिलकर रहने, समय समय पर समस्याओं को साझा करने से मानसिक तनाव से बच सकते हैं। वह हर परिवारों को अपने घर के सदस्यों के साथ संवाद, सहयोग और केयरनेस बिहंदियर रखना फायदेमंद साबित होता है। वहीं परिवार में एक-दूसरे के मनोबल को बढ़ाते रहना चाहिए। किसी भी सदस्य को कोई समस्या में घिरे देखें तो उनसे बातचीत करें और उन्हें उस समस्या से निकलने के उपाय करने चाहिए।

स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, दुनियाभर में हर साल 70 लाख लोग आत्महत्या करते हैं। इससे कई गुना अधिक लोग आत्महत्या की कोशिश करते हैं। दुनिया में तेजी से ऐसे मामले बढ़ रहे हैं। यह एक वैश्विक चुनौती बनकर सामने आई है। आत्महत्या जैसे विचार के अवसाद से लोगों को बाहर निकालने के लिए 10 सितंबर को विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाया जाता है। साथ

ही दुनियाभर में जनजागरूकता अभियान भी चलाया जा रहा है। इस बार विश्व स्वास्थ्य संगठन ने विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस की इस साल की थीम 'चेंजिंग द नैरेटिव ऑन सुसाइड' रखी है। लोगों में बढ़ रहे आत्महत्या के मानसिक अवसाद से बचने के उपाय जानने हरिभूमि की टीम ने मनोरोग विशेषज्ञ चिकित्सकों से बातचीत की।

जिंदगी में आगे नहीं बढ़ पाऊंगा...जैसे विचार कारण
साइकोलॉजिस्ट, कोमिटिवि हाइजनेथरेपिस्ट डॉ. अमिनव श्रीवास्तव ने बताया, जीवन में किसी को कभी भी सुसाइड करने का ख्याल आ सकता है। ऐसे में व्यक्ति को लगता है कि उसे कोई नहीं समझ रहा है। वह दर्द में इतना ज्यादा होता है कि उसे लगता है कि अब मैं जिंदगी में आगे नहीं बढ़ पाऊंगा तो मुझे अपने आप को खत्म कर देना चाहिए। वह लाइफ को लेकर इतना परेशान हो जाता है कि उसे नेगेटिव थॉट्स आने लगते हैं। इससे उबरने के लिए सकारात्मक जीवनशैली से बचा जा सकता है।
यह एक स्लो प्रोसेस है, जो लंबे समय से मन में बैठा रहता है
इस सवाल के जवाब में मनोवैज्ञानिक डॉ. कल्पना शर्मा का कहना है कि सुसाइड करने का फैसला व्यक्ति एक दिन में तो नहीं लेता, वह काफी समय से अपने आप को कोस रहा होता है कि वह अब लाइफ में कुछ नहीं कर पाएगा। आज के समय में कंपैरिजन बहुत ज्यादा हो गया है, ऐरेट्स अपने बच्चों को कम्पेयर करते हैं, वहीं टीवर्स अपने स्टूडेंट को कम्पेयर करते हैं। इसके अलावा वर्क प्लेस में आपका एंप्लॉयर आपको कम्पेयर करता है। यह भी मन में सुसाइड की ओर कुछ लोगों को धकेलता है।

सिटी स्पोर्ट्स

विश्व म्यू थाई चैंपियनशिप में भारत का प्रतिनिधित्व करेंगे बस्तर के युवराज



रायपुर। आईएफएमए वर्ल्ड म्यू थाई चैंपियनशिप अबुधाबी (यू ए ई) में 10 से 20 सितंबर तक होने जा रही है। जिसमें जगदलपुर बस्तर निवासी 17 वर्षीय युवराज सिंह राजपूत को भारत का प्रतिनिधित्व करने का सुअवसर मिला है। भारतीय म्यू थाई दल मलेशिया में आयोजित इस प्रतियोगिता में भाग लेने 10 सितंबर को अबू धाबी के लिए रवाना होगा। युवराज समूचे छत्तीसगढ़ से चयनित एकमात्र खिलाड़ी हैं। युवराज के पिता राजेन्द्र सिंह राजपूत भारतीय म्यू थाई दल के सहायक अधिकारी के रूप में अबू धाबी (यू ए ई) जा रहे हैं। चूंकि युवराज नाबालिग है अतः पिता को युवराज के साथ जाने की अनुमति दी गई है। 24 सदस्यीय भारतीय म्यू थाई दल में 18 खिलाड़ी, 01 कोच, 02 निर्णायक, 02 ऑफिशियल और 01 नेशनल फेडरेशन ऑफिशियल शामिल हैं। नेशनल फेडरेशन ऑफिशियल के रूप में भारतीय म्यू थाई दल फेडरेशन यूएमएआई के महासचिव श्रीराम चौधरी के नेतृत्व में भारतीय म्यूथाई दल अबुधाबी जा रहा है। छत्तीसगढ़ राज्य म्यू थाई संघ के समस्त पदाधिकारियों एवं खिलाड़ियों को विश्रवास है कि युवराज सिंह इस अंतरराष्ट्रीय आयोजन में भारत के लिए बेहतरीन प्रदर्शन कर आगामी अक्टूबर माह में ओसीए द्वारा आयोजित एशियन यूथ गेम्स बहरीन में भाग लेने वाले भारतीय म्यूथाई दल में चयनित होकर बस्तर अंचल और छत्तीसगढ़ को अंतरराष्ट्रीय खेल जगत में प्रतिस्थापित करेंगे। युवराज सिंह के चयन पर छत्तीसगढ़ एमेच्योर म्यूथाई एसोसिएशन के संरक्षक और प्रदेश भाजपा प्रदेश अध्यक्ष किरण सिंह देव, राज्य म्यूथाई के पदाधिकारियों, कोच सहित खेल प्रेमियों ने अच्छे प्रदर्शन हेतु शुभकामनाएं दी है। छत्तीसगढ़ एमेच्योर म्यू थाई एसोसिएशन के अध्यक्ष लखन कुमार साहू और महासचिव अनीस मेमन ने यह जानकारी दी।

त्रिपुरा के विरुद्ध शशांक ने लिए 3 विकेट



रायपुर। कर्नाटक स्टेट क्रिकेट एसोसिएशन द्वारा ए.सी. के थि म् मा पी या ह मेमोरियल आमंत्रण क्रिकेट टूर्नामेंट 2025-26 का आयोजन 04 सितंबर से जारी है। जिसमें छत्तीसगढ़ की सीनियर टीम का दूसरा मैच (09 - 12 सितंबर) बैंगलुरु, कर्नाटक में त्रिपुरा के विरुद्ध खेला गया। मंगलवार को पहले दिन त्रिपुरा ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। पहले दिन की समाप्ति तक त्रिपुरा ने अपनी पहली पारी में 84 ओवरों में 6 विकेट के नुकसान पर 237 रन बना लिये है। त्रिपुरा की ओर से ऋतुगुज घोष रॉय ने सर्वाधिक 63 रन बनाये। दिन के अंत तक शुभम घोष 43 रन तथा विक्रम देवनाथ 31 रन बनाकर क्रीज पर जमें हुये है। छत्तीसगढ़ की ओर से शशांक तिवारी ने 3 विकेट लिए जबकि वासुदेव बरेठ तथा श्राहबान खान ने 1-1 विकेट लिए। पहले दिन की समाप्ति तक त्रिपुरा ने अपनी पहली पारी में 237 रन बना लिये है।

महिला क्रिकेट में ऐश्वर्या का शानदार प्रदर्शन



रायपुर। गुजरात क्रिकेट एसोसिएशन की ओर से सीनियर वुमॅस इंटर स्टेट टी-20 अभ्यास मैच में छत्तीसगढ़ सहित गोवा, हिमाचल प्रदेश और गुजरात की टीम हिस्सा ले रही है। मंगलवार को छत्तीसगढ़ का पहला मैच हिमाचल प्रदेश के विरुद्ध अहमदाबाद में खेला गया। छत्तीसगढ़ ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। छत्तीसगढ़ ने पहले बल्लेबाजी करते हुये 20 ओवरों में 6 विकेट खोकर 128 रन बनाये। छत्तीसगढ़ की ओर से ऐश्वर्या सिंह ने शानदार बल्लेबाजी करते हुये 31 रन तथा तरन्नुम पठान ने 29 रनों का योगदान दिया। हिमाचल प्रदेश की ओर से सुष्मिता कुमारी ने 2 विकेट प्राप्त किये। 129 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी हिमाचल प्रदेश 20 ओवरों में 10 विकेट खोकर 97 रन ही बना सकी। हिमाचल प्रदेश की ओर से मोनिका देवी ने सर्वाधिक 25 रन तथा देवांशी वर्मा ने 18 रनों का योगदान दिया। छत्तीसगढ़ की ओर से महक नरवसे ने 3 विकेट प्राप्त किये। छत्तीसगढ़ ने मैच 31 रनों से जीत लिया।

चाहते हैं स्वस्थ रहें बच्चे, बेहतर तरीके से हो विकास, तो जान लीजिए ये जरूरी बातें

बच्चों की सेहत के लिए रहें हमेशा सतर्क, नियमों का पालन कर नब्बे-मुन्नों को बनाइए तंदुरुस्त

स्वस्थ बचपन को बेहतर भविष्य का आधार माना जाता है। यही कारण है कि स्वास्थ्य विशेषज्ञ बच्चों के आहार पर विशेष ध्यान देते रहने की सलाह देते हैं। नवजात को मां के दूध और दो साल से अधिक उम्र के बच्चों को नियमित रूप से आहार का माध्यम से तमाम प्रकार के विटामिन्स-मिनरल्स और अन्य पोषक तत्वों की जरूरत होती है। पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ बच्चों के विकास के साथ भविष्य में उन्हें कई प्रकार की गंभीर बीमारियों से सुरक्षित रखने में मददगार हो सकते हैं।

बच्चों के लिए पोषण वयस्कों के पोषण के समान जरूरी है। नियमित रूप से आहार के माध्यम से विटामिन्स, खनिज, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा का सेवन उनके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी माना जाता है। अमेरिका में नवीनतम आहार दिशानिर्देशों के अनुसार बच्चों को पोषिक चीजें तो खिलानी ही चाहिए साथ ही चीनी, संतृप्त वसा या



नमक वाली चीजें कम से कम दें।

हमारे दैनिक जीवन में पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से सितंबर महीने को राष्ट्रीय पोषण माह के रूप में मनाया जाता है। आइए पोषण विशेषज्ञ से समझते हैं कि बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए क्या चीजें जरूरी हैं। ऐसा होना चाहिए आहार

पोषण विशेषज्ञ पारुल शर्मा एक पोस्ट में लिखती हैं, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने की शुरुआत बचपन से ही हो जाती है। इसलिए जरूरी है कि रोजाना आहार में हरी पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फल जरूर शामिल हों। रंग-बिरंगी सब्जियां, साबुत अनाज जैसे कि गेहूं की रोटी, दलिया, पॉपकॉर्न, क्विनोआ को आहार का हिस्सा बनाएं। रोजाना दूध और दही बच्चों को जरूर दें।



राष्ट्रीय योगासन स्पोर्ट्स चैंपियनशिप कल से भिलाई में आईआईटी मद्रास के सॉफ्टवेयर से परखेंगे नौजवानों का योग कौशल

भिलाई। छठवीं राष्ट्रीय योगासन स्पोर्ट्स चैंपियनशिप 2025 सीनियर व सीनियर 'अ' का आयोजन 11 सितंबर से 14 सितंबर तक अग्रसेन भवन सेक्टर 6 भिलाई में किया जा रहा है। जिसमें देश भर के 32 राज्यों के 800 से ज्यादा प्रतिभागी अपने योग कौशल का प्रदर्शन करेंगे। छत्तीसगढ़ योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के अध्यक्ष गोस्वामी जयंत विष्णु भारती ने बताया कि आयोजन का मकसद छत्तीसगढ़ की जनता को योग के प्रति जागरूक करने के साथ-साथ देश और दुनियाभर में योग को एक प्रमुख खेल विधा के तौर पर स्थापित करने का है।

उन्होंने बताया कि उद्घाटन समारोह 11 सितंबर गुरुवार को सुबह 11:00 बजे अग्रसेन भवन सेक्टर 6 में

आयोजित है। जिसमें मुख्य अतिथि छत्तीसगढ़ विधानसभा के अध्यक्ष डॉक्टर रमन सिंह होंगे और अध्यक्षता दुर्गा सांसद विजय बघेल करेंगे। वहीं विशिष्ट अतिथि के तौर पर पूर्व विधानसभा अध्यक्ष प्रेम प्रकाश पांडे, वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन, वर्ल्ड योगासन एवं योगासन भारत के महासचिव तथा हरियाणा योग आयोग के अध्यक्ष डॉक्टर जयदीप आर्य, नगर पालिका निगम धमतरी के महापौर जगदीश रामू रोहरा, दुर्ग महापौर अलका बाघमार, भारतीय जनता पार्टी छत्तीसगढ़ के प्रवक्ता गौरीशंकर श्रीवास, पंतजलि भारत स्वाभिमान न्यास के सहराज्य प्रभारी अनूप बंसल और समाजसेवी एवं उद्योगपति विजय कुमार गुप्ता होंगे।



रायपुर बाजार

Contact For Advertisement
79871 19756
90981 38778

क्लीन किचन

AC, Non-AC रूम उपलब्ध 24X7

बॉयज़ एवं गर्ल्स पी.जी.

सर्वसुविधायुक्त, शुद्ध शाकाहारी भोजन व नाश्ता
किटी पार्टी, बर्थ डे पार्टी के लिए उपयुक्त

रूटेंडस हेतु मासिक भोजन पर 10% FREE (पारसर्ग)

शुगर फ्री थाली LOW GALORY

पेंशनपुड़ा, पुलिस पब्लिक स्कूल के सामने, रायपुर

88780 00127, 79998 44943

नये जमाने की जरूरत aura astrology

www.astrologywithaura.com

कुण्डली-स्वास्थ्य-चक्र-औरा में एक साथ सुधार

50 सालों में बहुत कुछ बदल गया... नये फार्मूले की जरूरत

ज्योतिष का ज्ञान नहीं, जन्म का सही समय नहीं, मिटटी से संपर्क नहीं, अटेच बाथरूम, मिलावटी गहने, रत्नों पर सावधानी

राजेश श्रीवास्तव, 11 ए, रवि नगर, पंडरी, रायपुर (छग) 76919 06755, 76929 51173

पैसा चाहिए? हमारे पास आइए

(केवल विजनेस लोन) एजेंट आमंत्रित

न्यूनतम कागजी कार्यवाही 5 हजार से 5 लाख तक बिजनेस लोन

मोटवानी फायनेंस गली नं. 03, सिव्ही कॉलोनी, तेलीवांघा, रायपुर

93404-44755

आज लोन लीजिए 100 किश्तों में पढ़ाइये

पटेल बोरवेल्स

मोटर बाइंडिंग किया जाता है

रिंग रोड नं. -1 संतोषी नगर चौक, बोरिया रोड रायपुर (छ.ग.)

9200003357 ★ 7999898750

30 से 50% लेस OLD MATTRESS EXCHANGE OFFER

IN YOUR HOME

संजय रुई भंडार निराकारी फर्नीचर के पीछे, कांच घर गोंडाऊन के पास, पंडरी, रायपुर

9827976266, 7987918262

शोधग्रंथ- 'छत्तीसगढ़ के प्राचीन किलों की स्थापत्य कला'

माननीय विष्णुदेव साय मुख्यमंत्री के निर्देशानुसार छ.ग. शासन के उच्च शिक्षा संचालनालय के पत्र क्रं. 1889 नया रायपुर दि. 4.8.2025 के अनुसार छत्तीसगढ़ के समस्त शासकीय महाविद्यालय के प्राचार्यों को महाविद्यालयीन ग्रंथालय हेतु उक्त शोधग्रंथ को उपयोगितानुसार कय किया जाने का आदेश जारी किया गया है। प्राप्ति स्थल-सेन्द्रल बुक हाउस, पुस्तक प्रतिष्ठान सदर बाजार रायपुर आदि पुस्तक दुकानों में उपलब्ध है, पुष्ठ संख्या 420, मूल्य 700 रु.। महाविद्यालयों के ग्रंथालयों हेतु 25% छुट के लिए सम्पर्क करें - डॉ.टी.आर.रामटेके, संजय नगर, मुख्य मार्ग, रायपुर (छ.ग.), मो.8349362428।

CHAWLA ELECTRIC

Starting Price 45,000/-

2 Year Warranty 3 सर्विस फ्री

आज ही ले फ्री-टेस्ट ड्राइव

कोई भी पुरानी गाड़ी लाएं और DYNAMO ले जाएं।

जी.ई. रोड तेलीवांघा रायपुर, मो. 87708 96699, 99079 60900

शोधग्रंथ- 'छत्तीसगढ़ के प्राचीन किलों की स्थापत्य कला'

शोधलेखक डॉ.टी.आर.रामटेके। (पीएच.डी. उपाधि हेतु इंदिरा कला संगीत विश्वविद्यालय खैरागढ़ छ.ग. से स्वीकृत शोधप्रबंध)। जिसमें छत्तीसगढ़ के किले, पुरातात्विक स्मारकों की स्थापत्य कला तथा छत्तीसगढ़ के प्राचीन काल से कलचुरी काल (ई.1750) तक का राजनीतिक इतिहास को लगभग 150 रेखाचित्र एवं 450 रंगीन छायाचित्र के माध्यम से विश्लेषण किया गया है। जिसे राज्य के महाविद्यालयों के छात्र-छात्राओं को समझना आवश्यक है, जो सीजीपीएससी की प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु उपयोगी है।



मोटापा कम करने के लिए रोज टहलें या दौड़ें?

वजन कम करने के लिए सुबह के वक्त दौड़ना या पैदल टहलना दोनों ही लाभकारी हो सकता है। रनिंग और वॉकिंग दोनों शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं। लेकिन सवाल है कि वजन घटाने के लिए रनिंग और वॉकिंग में ज्यादा फायदेमंद क्या है। शरीर को फिट और सेहतमंद रखने के लिए रोजाना सुबह पैदल टहलने या रनिंग की सलाह दी जाती है। कई लोग वॉक पर जाते हैं, तो कुछ रनिंग करते नजर आ जाते हैं। हालांकि कई लोग इस बात को लेकर असमंजस में रहते हैं कि वॉक करने से ज्यादा जल्दी वजन कम होता है या दौड़ लगाने से जल्दी मोटापा घटता है। अगर आप भी वजन घटाना चाहते हैं लेकिन कंप्यूज हैं कि सुबह वॉक पर जाएं या रनिंग पर तो दोनों के अंतर और उनके फायदे व नुकसान के बारे में जान लें।



वजन घटाने के लिए क्या करें? :- वजन कम करने के लिए सुबह के वक्त दौड़ना या पैदल टहलना दोनों ही लाभकारी हो सकता है। रनिंग और वॉकिंग दोनों शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं। लेकिन सवाल है कि वजन घटाने के लिए रनिंग और वॉकिंग में ज्यादा फायदेमंद क्या है। **रनिंग से कितनी कैलोरी बर्न होती है:-** वजन कम करने के लिए शरीर में जमा कैलोरी को बर्न किया जाता है। दौड़ने या पैदल चलने में से ज्यादा कैलोरी कैसे बर्न हो सकती है, ये जानकर आप वजन घटाने के लिए ज्यादा प्रभावी तरीका अपना सकते हैं। रोजाना पैदल चलने की तुलना में दौड़ने से ज्यादा कैलोरी बर्न होती है। अगर आपका वजन 72 किलो है तो 10 से 12 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से दौड़ लगाने से आपका वजन कम हो सकता है।

रनिंग की शुरुआत वॉक से करें :- वैसे तो चलने की बजाय दौड़ने से दोगुनी तेजी से कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है लेकिन इसकी शुरुआत आपको हमेशा वॉक से ही करनी चाहिए। पैदल चलते हुए अपनी स्पीड को तेज करें। जब आपकी चलने की स्पीड बढ़ जाए तो रनिंग करना शुरू करें। इससे शरीर की चर्बी आसानी से घटेगी। जितना तेज आप दौड़ेंगे, उतनी ज्यादा कैलोरी को बर्न किया जा सकता है।



फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

जॉनसन के वजन से हर कोई शॉकड, लोग बोले- चट्टान से कंकड कैसे बन गए

हॉलीवुड सुपरस्टार और फॉर्मर रेंसिंग आइकन ड्वेन 'द रॉक' जॉनसन ने वेनिस फिल्म फेस्टिवल में अपने ट्रांसफॉर्मेशन से दुनिया भर के फैंस को चौंका दिया है।



डब्ल्यूडब्ल्यूआई और हॉलीवुड की ब्लॉकबस्टर फिल्मों में अपनी लार्जर-दैन-लाइफ इमेज बनाने में दशकों लगाने वाले इस अभिनेता का वजन एक बार फिर कम हो गया है। उन्हें देखकर पहचानना भी मुश्किल हो गया है। बता दें कि ड्वेन रद रॉकर जॉनसन ने 1 सितंबर को वेनिस फिल्म फेस्टिवल 2025 के रेड कार्पेट पर कदम रखते ही सबका ध्यान अपनी ओर खींच लिया। अपनी मस्कुलर बॉडी के लिए मशहूर इस हॉलीवुड स्टार ने अपनी बेहद डुबली-पतली काया से फैंस को शॉकड कर दिया। ब्लू कलर की बटन-अप शर्ट और ब्लैक ट्राउजर पहने जॉनसन काफी स्लिम लग रहे थे। उनके साथ उनकी को-एक्ट्रेस एमिली ब्लंट भी थीं। ये जोड़ी फिल्म रद स्मैशिंग मशीनर में नजर आएगी। रिपोर्टों के अनुसार, एक्टर ने मच अवेंटेड बायोपिक 'द स्मैशिंग मशीन' की तैयारी के तहत लगभग 60 पाउंड वजन कम किया है, जो उनके 300 पाउंड से घटकर लगभग 240 पाउंड रह गया है। इस फ़िल्म में जॉनसन दिग्गज फाइटर मार्क केर की भूमिका में नजर आ रहे हैं, एक ऐसा किरदार जिसके लिए अभिनेता को एक ड्रामैटिक फिजिकल ट्रांसफॉर्मेशन से गुजरना पड़ा। जॉनसन ने वेट लॉस के लिए अपने हाई कैलोरी डाइट को हाई-प्रोटीन, लेस शुगर डाइट में बदलने के बारे में भी बात की, जिससे उनके वर्कआउट रूटीन में सुधार हुआ। वहीं अब फैंस ड्वेन जॉनसन के वेटलॉस को लेकर मजेदार कमेंट भी कर रहे हैं। एक ने लिखा, “चट्टान से कंकड तक?

टॉलीवुड

'मां सीता के लिए कास्टिंग खराब है' यूजर्स के निशाने पर आई साई पल्लवी

भारी-भरकम बजट में बन रही 'रामायणम्' फिल्म में साई पल्लवी नजर आने वाली हैं। वो हाल ही में एक इवेंट में शामिल हुईं। उनका वीडियो वायरल हो रहा है। फैंस उनकी तारीफ कर रहे हैं तो कई यूजर्स नितेश तिवारी की फिल्म में उनकी कास्टिंग को लेकर सवाल कर रहे हैं।



साउथ की फेमस एक्ट्रेस साई पल्लवी हाल ही में एक अवॉर्ड शो में नजर आईं। उनके वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे हैं। कुछ उनकी सादगी की तारीफ कर रहे हैं तो किसी को 'रामायणम्' में माता सीता के लिए उनकी कास्टिंग पसंद नहीं आ रही है। उनके वीडियो पर सभी के मिले-जुले रिएक्शन आ रहे हैं। साई पल्लवी के वायरल वीडियो पर यूजर्स ने खूब रिएक्ट किया है। एक ने कहा, 'पुरानी रामायण बेस्ट है।' दूसरे ने कहा, 'मां सीता के लिए इससे बुरा कोई विकल्प नहीं हो सकता।' अन्य ने कहा, 'मां सीता के लिए बेजान चेहरा अच्छी पसंद नहीं है! कास्टिंग बहुत खराब है।' हालाँकि, साई पल्लवी के फैंस उनके सपोर्ट में हैं। उनका कहना है कि वो बहुत प्यारी दिख रही हैं और 'रामायणम्' में मां सीता के रोल के लिए परफेक्ट हैं। 'रामायणम्' फिल्म के बारे में बता दें कि इसका डायरेक्शन नितेश तिवारी कर रहे हैं और सक्रिप्त श्रीधर राघवन ने लिखा है। फिल्म में रणवीर कपूर राम के किरदार में हैं। इनके अलावा यश, रवि दुबे, सनी देओल, अमिताभ बच्चन, अरुण गोविल, लारा दत्ता, काजल अग्रवाल, रकुल प्रीत सिंह, कुणाल कपूर, शीबा चड्ढा, ईंदिरा कृष्णन और शोभना हैं। इस फिल्म का बजट भारी-भरकम है। इसे 4 हजार करोड़ से 4500 करोड़ रुपये में बनाया जा रहा है। ये दो पार्ट में रिलीज होगी।

छॉलीवुड

सस्पेंस थ्रिलर ‘खारून पार’ 12 को बड़े पर्दे पर, दर्शकों को बेसब्री से इंतजार



व्यक्ति की मानसिक स्थिति समाज पर कैसा प्रभाव डालती है? इसे आधार बनाते हुए बनी छत्तीसगढ़ की पहली सस्पेंस थ्रिलर फिल्म 'खारून पार' आगामी 12 सितंबर को छत्तीसगढ़ के 50 से अधिक सिनेमाघरों में रिलीज होने जा रही है। इस संबंध में स्टार कास्ट और प्रोडक्शन टीम के सदस्यों ने बताया कि यह कहानी में 5 लोगों की अलग अलग कहानी को एक स्थान पर लाकर जोड़ती है और फिल्म के अंत तक कायम सस्पेंस लोगों को बांधे रखता है। टीम ने बताया कि पूरी कहानी छत्तीसगढ़ी संवाद से भरपूर है साथ ही फिल्म में लव स्टोरी और 5 गाने भी हैं। फिल्म का बजट तकरीबन 90 लाख के आसपास अनुमानित बताया गया साथ ही टीम ने बताया कि परंपरागत छत्तीसगढ़ी फिल्म की लोक से हटकर इस फिल्म के लिए काम करने के दौरान कुछ नयापन का एहसास हुआ। फिल्म के निर्माता निर्देशक दिव्यांश सिंह ने बताया कि वे मूलतः जांजगीर के निवासी हैं और ईजीनियरिंग की पढ़ाई के बाद फोटोग्राफी से शुरुआत करते हुए छत्तीसगढ़ की पारंपरिक कहानी फिल्मों से कुछ हटकर करने की सोच का परिणाम है यह फिल्म। इस दौरान फिल्म के पात्र शील वर्मा, विशाल सहित टीम मौजूद रहे।



लाइफ स्टाइल

ट्रेंड मेंस फैशन का

साल 2025 तो आधे से ज्यादा बीत चुका है लेकिन मेंस फैशन में ट्रेंड की बात करें तो ढीले-ढाले ट्राउजर्स, ओवरसाइज्ड ब्लेजर और मुलायम सी लहराती शर्ट्स की भरमार देखने को मिल रही है। यह ट्रेंड स्टाइल से समझौता किए बिना सहजता को प्राथमिकता दे रहा हैं। हल्के पेस्टल और न्यूट्रल रंग पहनावे पर छा गए हैं, जो वॉर्डरोब में एक नयापन और जीवंतता भर रहे हैं।

त्वचा के काले धब्बों को न करें नजरअंदाज

आजकल बदलती जीवन-शैली और गलत आदतों के कारण त्वचा पर काले, भूरे, गुलाबी, ग्रे या लाल रंग के धब्बों की समस्या देखी जा रही है, जो अक्सर चेहरे, माथे और नाक पर अधिक दिखाई देते हैं। इनको मेलास्मा या हाइपरपिग्मेंटेशन भी कहा जाता है। अगर आपके चेहरे पर बार-बार काले धब्बे उभर रहे हैं तो इसे गंभीरता से लें, क्योंकि कई बार ये आपकी सुंदरता को नुकसान पहुंचा देते हैं। बेदाग चेहरे का नूर तो देखते ही बनता है, मगर इसे बरकरार रख पाना भी आसान नहीं है, क्योंकि कभी चेहरे पर मुंहासे हो जाते हैं तो कभी काले धब्बे। आजकल बदलती जीवन-शैली और गलत आदतों के कारण त्वचा पर काले, भूरे, गुलाबी, ग्रे या लाल रंग के धब्बों की समस्या देखी जा रही है, जो अक्सर चेहरे, माथे और नाक पर अधिक दिखाई देते हैं। इनको मेलास्मा या हाइपरपिग्मेंटेशन भी कहा जाता है।

हाइपरपिग्मेंटेशन और मेलास्मा

हाइपरपिग्मेंटेशन त्वचा पर पड़ने वाले गहरे धब्बों को कहा जाता है। ये तब होते हैं, जब त्वचा में मेलेनिन नामक प्रोटीन की मात्रा बढ़ जाती है। इससे त्वचा का रंग गहरा और काला नजर आने लगता है, जिस कारण डार्क स्पॉट दिखने लगते हैं। इसी तरह मेलास्मा भी मेलेनिन के अधिक मात्रा में बनने के कारण होता है, जिसमें गालों पर और नाक के आस-पास काले, भूरे, गुलाबी धब्बे बन जाते हैं। कुछ महिलाओं के चेहरे पर इसके निशान छोटे होते हैं तो कुछ के चेहरे पर बड़े नजर आते हैं।



क्या है वजह

ये अक्सर धूप में निकलने, उम्र बढ़ने, हार्मोन असंतुलन या त्वचा के आघात आदि से उत्पन्न हो सकते हैं। यह समस्या महिलाओं में अधिक देखी जाती है, क्योंकि वे जीवन में ढेर सारे हार्मोनल परिवर्तनों से गुजरती हैं, फिर चाहे वो उम्र बढ़ना हो, गर्भावस्था हो या रजोनिवृत्ति। ये बदलाव चेहरे पर धब्बे और पिग्मेंटेशन का कारण बनते हैं। वहीं फंगल संक्रमण भी चेहरे पर खुजली और काले धब्बे का एक आम कारण है। आज जंक फूड भी हमारी जीवन-शैली का अहम हिस्सा बन चुका है, जिसके अधिक सेवन से आंशिक लिपव फंक्शन की समस्या हो सकती है। इससे भी चेहरे का रंग बदलने लगता है। इसके अलावा बढ़ता वर्क लोड भी इसका एक महत्वपूर्ण कारक है।

इन लोगों को गलती से भी नहीं करना चाहिए मुल्तानी मिट्टी का इस्तेमाल

आपने अक्सर दादी-नानी को ये कहते सुना होगा कि त्वचा से संबंधी सभी परेशानियों को दूर करने में मुलतानी मिट्टी आपको मदद करेगी। ऐसा होता भी है। मुलतानी मिट्टी का इस्तेमान न सिर्फ त्वचा संबंधी परेशानियों में, बल्कि बालों की परेशानियां दूर करने के लिए भी किया जाता है। षये अपनी अर्बोर्ब करने की क्षमता, पोषण तत्वों और शीतल प्रभाव के लिए जानी जाती है। इसी वजह से ज्यादा लोग बिना सोचे इसका इस्तेमाल चेहरे पर कर लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि मुलतानी मिट्टी हर किसी के चेहरे के लिए फायदेमंद नहीं होती। भले ही मुलतानी मिट्टी का उपयोग त्वचा की देखभाल के लिए करना बहुत आसान है, लेकिन कुछ लोगों को इसे लगाने से बचना चाहिए। यहां हम आपको ऐसे ही लोगों के बारे में बताते जा रहे हैं, जिन लोगों को त्वचा पर मिल्तानी मिट्टी का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए।



का काम करती है। इसलिए जिनकी त्वचा पहले से ही बहुत सूखी हो, उनके लिए इसका उपयोग त्वचा को और अधिक शुष्क कर सकता है। त्वचा की नमी कम होने के बाद आपको कई परेशानियां बढ़ सकती हैं।

संवेदनशील त्वचा वाले लोग

अगर आपकी त्वचा संवेदनशील है तब भी आपको ध्यान रखने की जरूरत है। ऐसा इसलिए क्योंकि मुलतानी मिट्टी में प्राकृतिक खनिज होते हैं, जो कुछ लोगों की संवेदनशील त्वचा पर जलन या एलर्जी का कारण बन सकते हैं। ऐसे में अगर इस्तेमाल करना चाहते हैं, तो पहले पैच टेस्ट अवश्य करें।

रूखी त्वचा वाले लोग

अगर आपकी त्वचा पहले से ही रूखी है तो मुलतानी मिट्टी का इस्तेमाल करने से बचें। दरअसल, मुलतानी मिट्टी तेल और नमी को सोखने

कमजोर हो गए नाखून तो अपनाएं घरेलू नुस्खे

जब बारिश लगातार होने लगती है, तो ये कई परेशानियां पैदा करने लगती है। इन परेशानियों में त्वचा और बाल संबंधी समस्याएं सबसे अहम हैं। ऐसे में बाल और त्वचा का ध्यान रखते-रखते हम अपने नाखूनों पर ध्यान देना भूल जाते हैं। जबकि बारिश की वजह से नाखून भी कमजोर होकर टूटने लगते हैं। अगर आपके नाखून भी लगातार हो रही बारिश की वजह से कमजोर हो गए हैं तो कुछ घरेलू नुस्खे अपनाकर आप इस परेशानी से छुटकारा दिला सकते हैं। यहां इस लेख में हम आपको नाखून मजबूत करने और इनका ध्यान रखने के लिए कुछ नुस्खे बताते जा रहे हैं।



नारियल तेल से मालिश

अगर आपके नाखून कमजोर हो रहे हैं तो हर रोज रात को सोने से पहले नाखूनों पर गुनगुने नारियल तेल से हल्की मालिश करें। ये नाखूनों और उसके आसपास की त्वचा को पोषण देता है। इससे नाखून मजबूत होते हैं।

नींबू और जैतून तेल

ये मिश्रण नाखूनों को मजबूती देता है और उन्हें चमकदार बनाता है। इसके इस्तेमाल के लिए 1 चम्मच जैतून तेल में कुछ बूंदें नींबू के रस की मिलाकर नाखूनों पर लगाएं।

एप्पल साइडर विनेगर

नाखूनों की मजबूती बढ़ाने के लिए इसका इस्तेमाल आप कर सकते हैं। इसके इस्तेमाल के लिए विनेगर को पानी में मिलाकर नाखूनों को 10-15 मिनट तक डुबाएं और फिर धो लें। एप्पल साइडर विनेगर में विटामिनस और मिनरल्स होते हैं जो नाखूनों को मजबूत करते हैं। इसका इस्तेमाल आप पैरों के नाखूनों को भी मजबूत बनाने के लिए कर सकते हैं।

बादाम तेल

कमजोर नाखूनों के लिए हर रोज नाखूनों पर बादाम तेल से मालिश करें। बादाम तेल में विटामिन E होता है जो नाखूनों को मजबूत करने में मदद करता है।

खुशियां मनाने के लिए अगर आउटफिट भी बेहतर हो तो लोग करेंगे तारीफ

दिखाना है पारंपरिक अंदाज तो अभी से खरीद लें ऐसे आउटफिट



पहनें, तभी इसका रंग खिल कर सामने आएगा।

ऋत्विक धनजानी का पहला लुक

ऋत्विक धनजानी हर साल मां शक्ति की उपासना करते हैं। ऐसे में आप उनके इस लुक से टिप्स ले सकते हैं। पूजा के वक्त ऐसा आउटफिट आपको पारंपरिक टच देने का काम करेगा। इसके साथ चाहें तो ढीला पायजामा पहनें ताकि आपको कोई परेशानी न हो।

दूसरा लुक

नीले रंग का ऐसा मिरर वर्क वाला कुर्ता आपको स्टाइलिश लुक देने का काम करेगा। ऐसे में अगर आप कुछ सिंपल लुक कैरी करना चाहते हैं तो ऋत्विक धनजानी के इस लुक से टिप्स लें और अपना

स्टाइलिश अंदाज दिखाएं।

करण वाही का पहला लुक

अगर चाहें तो करण वाही के इस कुर्ता लुक से टिप्स लेकर आप अपना आउटफिट तैयार करा सकते हैं। लाल रंग वैसे भी पूजा में पहनना काफी शुभ माना जाता है। ऐसे में आप इस तरह का कुर्ता और पायजामा भी नवरात्रि उत्सव में पहन सकते हैं।

दूसरा लुक

सफेद रंग के कुर्ते और चूड़ीदार पायजामी के साथ अगर आप इस तरह की हाफ जैकेट पहनेंगे तो भी आपको लुक काफी स्टाइलिश दिखेगा। इस लुक के साथ पैरों में मोजरी ही पहनें। ताकि आपका लुक पूरी तरह से पारंपरिक लगे।

