

गर्मी में लड़कियों के लिए खास टिप्पणी

गर्मी ने आते ही सबके हाल बेहाल करना शुरू कर दिया है। इसका असर बच्चों व बूढ़ों पर पड़ा है, तो महिलाओं भी इससे अस्फूरी नहीं रही हैं। कामकाजी महिलाओं और लड़कियों को गर्मी के मौसम में बड़ी परेशानियों का समान कहना पड़ता है। यह हम महिलाओं को गर्मी से बचने के कुछ उत्तर बता रहे हैं।

1. धूप में बाहर जाने से 20 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाएं। यह आपको सनबर्न, स्मीन टेन आदि से बचाएगा। आपका सनस्क्रीन SPF15 या उससे ज्यादा का होना चाहिए।
2. इसके साथ जब भी बाहर जाएं तो गोंगल, हैंड ग्लाव्स और स्कार्फ भी पहनें।
3. हीट एप्जांट से बचने के लिए थोड़ी थोड़ी रेमें पानी पीते रहें।
4. जूस, लस्सी, शिक्की, नीबू-पानी भी पीते रहें।
5. अगर जरूरी न हो तो सुबू 11 से 3 के बीच बाहर न निकलें। यह दिन का सबसे गर्म समय होता है।
6. गहरे रंग के कपड़े बिलकुल न पहनें। ये गर्मी को अमरित करते हैं, जबकि सफेद रंग के कपड़े पहनने से गर्मी में राहत मिलती है।

7. हल्के रंग के कपड़ों का चयन करें।
8. अपने सिर को डॉपशा ढंककर रखें।
9. हर 1 घंटे में पानी पीने का नियम बना लें। ऐसा करने से आपके शरीर में हाइड्रेशन लेवल बना रहा है।
10. रसोइे फलों का सेवन करें, जैसे अंगूष्ठ, तरबूज, आम, ककड़ी ये आपके शरीर को पोषण देने के साथ-साथ तरोताजा भी रखते हैं।
11. अपने चेहरे पर हमें में एक बार हब्बल मॉईस्क्राइजर लगाएं। जिसमें चंदन, हल्दी, ब्रामी, आमला और एडोबीरा है।
12. साथ ही 1 मिनीन में 2 बार फ्लट मॉइंट भी लगाएं।
13. गर्मी के मौसम में बाहर रोड पर लगे नदों में से पानी पीना अवॉइंड करें। अपने साथ पानी की बोतल जरूर रखें।
14. गर्मी के मौसम में 2 बार स्नान करें।
15. जरूरत से ज्यादा भी काम न करें। जितनी क्षमता हो, उतनी ही काम करें।
16. चाय और कॉफी का ज्यादा सेवन न करें तथा इन्हें खाली पेट तो बिलकुल न लें। खाली पेट लेने से पेट की बीमारियां होने की आशका होती हैं।



अब लड़के अपने स्कीन टोन के साथ टोनर, मॉइश्चराइजर, नरीशिंग क्रीम, सनस्क्रीन, ऑफ्टर शेव जीम, शेव क्रीम और लोशन, हेयर क्रीम व लॉशन, हेयर जीम व हेयर जैल की भी जानकारी रखते हैं। कुछ टिप्पणी को आजमा कर बॉयज और भी आकर्षक दिख सकते हैं।

जी हाँ!

पुरुषों के लिए समर ब्यूटी टिप्पणी

लड़के करा रहे हैं चेस्ट वैक्सिंग

गले और छाती पर तेल धूप के निशानों को कम करने लिए फोटो फैशियल किया जाता है। चेहरे पर चमक के लिए माइक्रोडोमार्पेजन का उपयोग किया जाता है। हालांकि यह अभी चलन में कम है।

टिप्पणी फॉर मैन स्किन

जो लोग धूप में ज्यादा रहते हैं, उनको 15 दिन में एक बार मेन्स पार्लर जा कर डेड स्किन रिस्यूर जीम का यूज करना चाहिए। जिन लोगों की त्वचा धूप में रखने के कारण ज्यादा खराब होती है उनको अंकमी ब्लीच एवं फैशियल करना चाहिए। विशेष रूप से अगर आप डेट प्लान कर रहे हैं तो अंकमी ब्लीच अवश्य आजमारा। यह आपके चेहरे की रैनक बड़ा सकता है। ट्वेंटी फाइब ल्स में दो माह में एक बार फैशियल करावाएं। जबकि थर्टी ल्स माह में एक बार ही करावाएं। इससे स्कीन मुनायम होती है।

चेहरा प्रॉपर क्लीन करें।

आइल और सन प्रोटेक्शन जीम का इस्तेमाल करें।

देखा गया है कि लड़कों की स्कीन आइल होती है, इसलिए ज्योप्ट लोशन लगाएं। इससे अइल कट्टेल होगा और पिंपल्स से भी छुकाया मिलेगा।

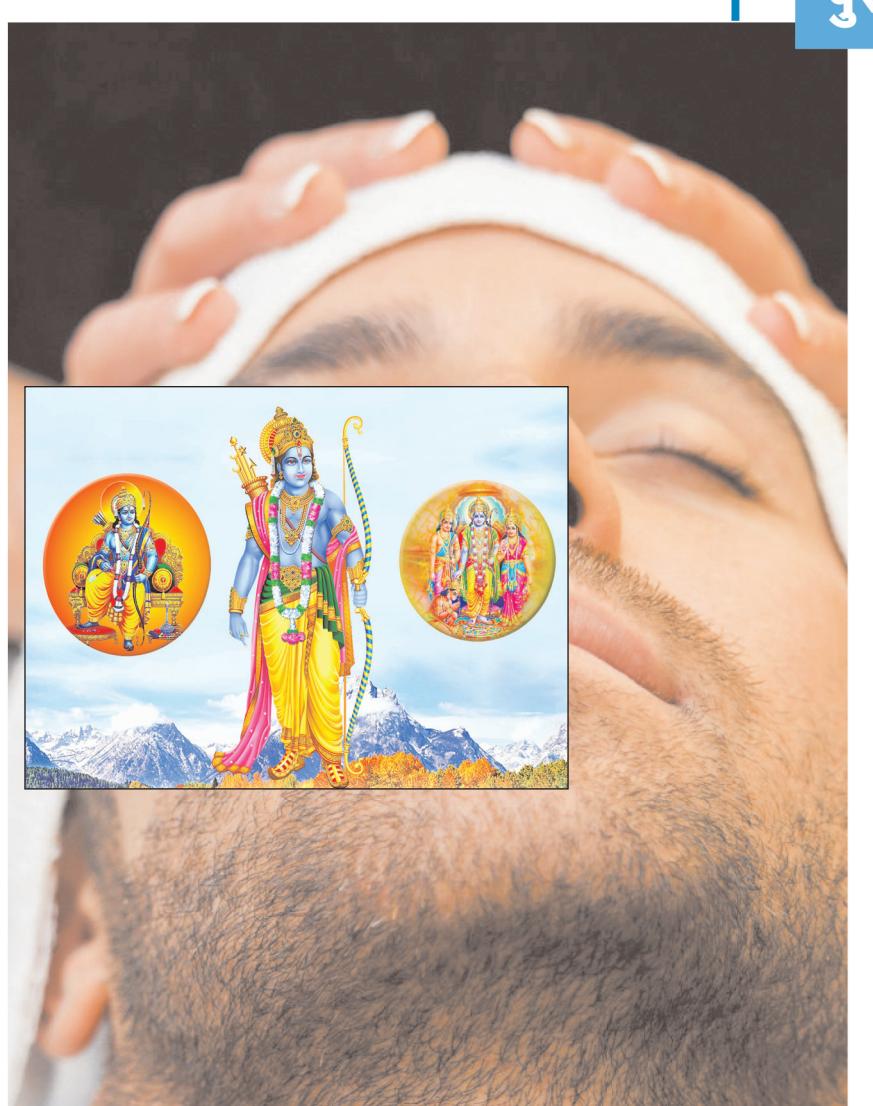
जो फौल्ड में जाते हों वे एस्पोएफ थर्टी और जो ज्यादा धूप में रहते हों वे एस्पोएफ फॉटी फाइफ सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें।

चेहरा बार-बार धोएं। खबर पानी पिएं।

नरीशिंग, ब्लॉटर्निंग और टाइटिंग फेस स्क्रब का इस्तेमाल वन्स ए वीक करें। इससे त्वचा साफ और स्वस्थ रहेगी।

हेड मसाज लें। इससे बालों की पांचिंशिंग होती है।

केला प्राकृतिक कर्लीजर है।



जाना वाला और बदल गए पुरुषों के लिए सुंदरता के माने। जान अब्राहम, नरीशिंग क्रीम, सनस्क्रीन, ऑफ्टर शेव जीम और लोशन, हेयर जीम व हेयर जैल की तर्ज पर आज के युवा भी अपने शरीर की देखभाल करने में लगे हुए हैं। अब लड़के अपने स्कीन

टोन के साथ टोनर, मॉइश्चराइजर, नरीशिंग क्रीम, सनस्क्रीन, ऑफ्टर शेव जीम और लोशन, हेयर जीम व हेयर जैल की भी जानकारी रखते हैं। कुछ टिप्पणी को आजमा कर बॉयज और भी आकर्षक दिख सकते हैं।



गर्मी के लिए बेहतरीन ब्यूटी टिप्पणी



प्रमी चावला इंदौर की जानी-मानी ब्यूटीशियन (मेकअप और हेयर स्टाइलिस्ट) हैं। आइए उनसे लेते हैं गर्मी के लिए कुछ ब्यूटी टिप्पणी।

आप हमारे रीडर्स को गर्मी के लिए क्या स्किन केआर टिप्पणी देती हैं?

प्रमी - गर्मी में पानी की कमी की वजह से हमारे शरीर में गर्मी-शिंगिंसी होने लगता है। इसलिए हमारी स्किन भी ड्राय हो जाती है और इस कमी के लिए ईंधन ने सारी प्राकृतिक व्यवस्था कर रखी है। जो भी सज्जियां और फल गर्मी में उगते हैं हमें उनका सेवन करना चाहिए और ये सब हमारी स्किन को हाइड्रेट करने के लिए काफी हैं।

सर्दियों में हम प्रोटीन डाइट ज्यादा मात्रा में लेते हैं, जैसे पनीर, मूंगफली लैकिंग गर्मियों में हमें मूंगफली, पनीर, बादाम वीराह अच्छी नहीं लगती है और फिर हमें प्रोटीन डेफिशिंगसी हो जाती है इसलिए हमारी स्किन की कमी को पूरा करने के लिए हमें दही, छाँच, मूंग की दाल आदि का सेवन करना चाहिए। इसी के साथ मिनरल्स की कमी को पूरा करने के लिए नायरियल पानी पीना चाहिए। इसके अलावा सिर्फ गेहूं और रोटी न खाकर 5 अन्नों को मिलाकर बांह नहीं रोटी खाने की सलाह भी दी।

अक्सर रेटिंग के डर से घर से बाहर निकले में हिचकिचाते हैं, इसके लिए आप क्या सलाह देती हैं?

प्रमी - धूप से हमारी स्किन पर कुछ बुरा असर नहीं होता है। इससे तो हमारा शरीर और मजबूत होता है। ट्रैपिक पुलिस जवान, जो इतनी धूल, मिट्टी और धूप में घटी खड़े रहकर अपना काम करते हैं, वे लोग तो कोई सनस्क्रीन नहीं लगाते हैं फिर भी उनकी स्किन उनी ही अच्छी होती है जितनी विहारी स्वर्णी। वे लोग हमें जल हुए नजर नहीं आते हैं। ये सारी ईंधर की व्यवस्थाएं हैं हमारे लिए हमारे शरीर को सनस्क्रीन या अन्य कॉर्सेट वीजों की जरूरत नहीं होती है। नेचुरल फेस पैक - धूप पवडर, वैकिंग पावर, नमक, हडी को मिलाकर एक प्रैस्ट तेयर कर लें और रोजाना स्किन नेचुरली लैनी करें।



बचत, खर्च और दान करने की कला।

सहेजना/ बचत करना = इस तरीके को आसानी से समझने के लिए आप अपने बच्चे को गुङ्कल लेकर दीजिए। जब भी बच्चे को उत्तराह के रूप में पैसे मिले तो उसे वे गुङ्कल में डालने के लिए कहें, फिर उसे पैसे गिनने के लिए कहें और ये समझाएं कि पैसे जमा हो रहे हैं और बढ़ रहे हैं। ऐसा बच्चा जिसे उसे अपने बच्चे को प्रत्यास्तिकर करने के लिए दिया जाता है, वह बच्चा जिसे बचत करना सिखाएं।

खर्च करना = अपने बच्चे को बिडिमानी से खर्च करना सिखाएं। जब वे एक नए छड़ाप्रथु बांबस या एक पैसल बांबस पर खर्च करना चाहते हों तो उनसे पूछें कि क्या वे बासबर के लिए इसे खरीदना चाहते हैं?

दान = उठने साझा करना सिखाएं। जब वे बच्चे जिसने जल्दी पैसे को प्रबंधन सीखा जाए, उसने अपने बच्चे को दान देने की जिम्मेदारी लिया है।

दान = उठने साझा करना सिखाएं। जब वे बच्चे जिसने जल्दी पैसे को प्रबंधन सीखा जाए, उसने अपने बच्चे को दान देने की जिम्मेदारी लिया है।

दान = उठने साझा करना सिखाएं। जब वे बच्चे जिसने जल्दी पैसे को प्रबंधन सीखा जाए, उसने अपने बच्चे को दान देने की जिम्मेदारी लिया है।

फैशन टिप्पणी ऐसे साफ करें अपने सनगलास

धूप का चश्मा खरिद तो लिया, लोकेन का तरीका पता नहीं है? परेशान ना हो इन आसान चरणों का पालन करें।

धूप का चश्मा और उनके लैंस, आपकी त्वचा के तेल, पसीने और आपकी उंतियों से गंदे हो जाते हैं। और अगर इसे ठीक तरह से साफ नहीं किया गया तो लैंस में रस्त्रैव आ सकता है। यहां धूप के चश्मे की सफाई के कुछ तरीके दिए गए हैं, अवश्य अपनाएं।

बहुते पानी में चश्मे को धोना, साफ करने का सबसे अच्छा तरीका है।

संस्थित-खबर

साहू समाज ने निकाली
मां कर्मा की भव्य शोभायात्रा



पाटन। परिषेकीय साहू संघ जायापांच आर के तत्वाधान में परिषेकीय स्तरीय विशाल कर्मा महोत्सव ग्राम कानकोट में धूमधाम से मनाया गया।

कार्यक्रम की शुरुआत मां कर्मा की आरती के किया गया तपश्चात परिषेकीय के मुखिया सहित पूरी टीम ने झंडा दिखाकर कलश यात्रा को रवाना किया। टीम के समस्त महिला पदाधिकारियों ने कलश यात्रा में भाग लिया। तपश्चात अतिथि उद्बोधन किया गया। वही समाज के बच्चों द्वारा विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किया गया। भोजन व्यवस्था साहू समाज द्वारा किया गया। सभी अतिथियों ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए परिषेकीय जाम गांव आर साहू समाज की एक जूटता की सराहना किया। रात्री में 1008 दीपक के साथ महाआरती के पश्चात् कार्यक्रम का समापन किया गया।

**देवी जसजीत के साथ निकाली
जोत ज्वारा, नाचते गाते झूमते भक्त
ने तालाब में किया विसर्जन**



पाटन (समय दर्शन)। चैत्र नवरात्र की नवमी को आज पाटन नगर सहित ग्रामीण क्षेत्र में आज ज्वारा का विसर्जन किया गया। छाल मांदर की थाप पर जस गीत पर झूमते भक्तों की टोली तालाब पहुंची जहा ज्वारा किया गया।

पाटन नगर सहित गांव गांव में आज जोत ज्वारा और ज्योति कलश का स्थाना किया था। जिसका विसर्जन करने के लिए शोभायात्रा निकाली गई। पाटन नगर सहित अंचल के गांवों में। चैत्र नवरात्र कामी धूमधाम से मनाया गया। आज विसर्जन शोभा यात्रा निकाली गई। पाटन सहित आसपास के ग्राम दैनांक, छाटा, पंड, बठेंगा, सिकोला, तुलसी, छिट, मोतीपुर, जाम गांव और, जाम गांव आर, रर्टी, पुंडा, देवादा, संतरा, सहित अन्य ग्रामों में आज धूमधाम से जोत ज्वारा का विसर्जन किया गया।

सी-विजिल एप के माध्यम से आम नागरिक कर सकेंगे आदर्श आचार सहित के उल्लंघन से संबंधित अँनलाइन शिकायत

गरियाबंद (समय दर्शन)। भारत निर्वाचन आयोग द्वारा आदर्श आचार संहिता के उल्लंघन से संबंधित शिकायतों की अँनलाइन रिपोर्टिंग हेतु आम नागरिकों के लिए सी-विजिल मोबाइल एप्प तैयार किया गया है जिसके माध्यम से प्राप्त शिकायतों का निराकरण 100 मिनट के अंदर किया जाता है इस प्रकार सी-विजिल एप आदर्श आचार संहिता के उल्लंघन से संबंधित शिकायतों के त्वरित निराकरण किया गया। इस सी-विजिल मोबाइल एप के माध्यम से आम नागरिक आदर्श आचार संहिता के उल्लंघन से संबंधित शिकायत अँनलाइन रिपोर्टिंग अधिक से अधिक कर सकेंगे। उक्त शिकायत इमेज, ऑडियो व वीडियो के माध्यम से कर सकते हैं।

अंबेडकर की फोटो डस्टबिन में फेंके जाने से गुस्सा अनुयायियों ने रेलवे स्टेशन में किया प्रदर्शन

दुर्ग (समय दर्शन)। भारत के संविधान निर्माता डॉ. भीमराव अंबेडकर की फोटो डस्टबिन में मिलने से नाराज अंबेडकर अनुयायियों ने बुधवार को रेलवे स्टेशन के जीआरपी कार्यालय के समक्ष जमकर हांगाम मचाया। अंबेडकर अनुयायियों का आरोप था कि वह फोटो रेलवे स्टेशन की मुख्य टिकट निरीक्षक द्वारा डस्टबिन में फेंकी गई है। जिसके खिलाफ एफआईआर व गिरफ्तारी की मांग को लेकर अंबेडकर अनुयायी बड़ी संख्या में रेलवे स्टेशन में जुटे थे। इस दौरान अंबेडकर अनुयायियों ने धरना देकर जोरदार नरेवाजी की। जिससे रेलवे स्टेशन में गहमगहमी का माहौल रहा। अंबेडकर अनुयायियों के प्रदर्शन के चलते रेलवे स्टेशन के प्रबधक, जीआरपी व रेलवे स्टेशन के अन्य अधिकारी मौके पर पहुंचे थे। उहोंने प्रदर्शनकरियों को समाजिक एवं मानवाधीन की जांच करते हुए रहे। जिससे दोपहर तक अंबेडकर अनुयायियों का प्रदर्शन जारी रहा। प्रदर्शनकारी अंबेडकर अनुयायियों ने बताया कि डॉ. भीमराव अंबेडकर की फोटो को डस्टबिन में फेंके जाने की घटना 14 अप्रैल की रात की है। उहोंने आरोप लाया कि यह फोटो मुख्य टिकट निरीक्षक के कार्यालय में लगी हुई थी। जिसे मुख्य टिकट निरीक्षक द्वारा डस्टबिन में फेंका गया है। बताया गया है कि फोटो को डस्टबिन में फेंकने की घटना की जानकारी रेलवे स्टेशन के कुछ कर्मचारियों ने ही अंबेडकर अनुयायियों के संगठन को दी थी।

**श्री हरिहर महायज्ञ में शामिल हुए
विधायक डॉ.सम्पत अग्रवाल एवं
लोकसभा प्रत्याशी रूपकुमारी घोधरी**



पाटन। परिषेकीय साहू संघ जायापांच आर के तत्वाधान में परिषेकीय स्तरीय विशाल कर्मा महोत्सव ग्राम कानकोट में धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत मां कर्मा की आरती के किया गया तपश्चात परिषेकीय के मुखिया सहित पूरी टीम ने झंडा दिखाकर कलश यात्रा को रवाना किया। टीम के समस्त महिला पदाधिकारियों ने कलश यात्रा में भाग लिया। तपश्चात अतिथि उद्बोधन किया गया। वही समाज के बच्चों द्वारा विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किया गया। भोजन व्यवस्था साहू समाज द्वारा किया गया। सभी अतिथियों ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए परिषेकीय जाम गांव आर साहू समाज की एक जूटता की सराहना किया। रात्री में 1008 दीपक के साथ महाआरती के पश्चात् कार्यक्रम का समापन किया गया।

बसना (समय दर्शन)। बसना अंचल के ग्राम अरेकेल में श्री हरिहर महायज्ञ का आयोजन किया गया। महायज्ञ में विधायक डॉ सम्पत अग्रवाल एवं लोकसभा प्रत्याशी श्रीमती रूपकुमारी घोधरी शामिल होकर ज्यज्ञ हवन पूजन कर सर्वमंगल की कामना किये। अपने संबोधन उन्होंने कहा कि, महायज्ञ का आयोजन क्षेत्र में शांति व समृद्धि को लेकर किया जाता है। ज्यज्ञ में बधाई देते हुए कहा कि पूरे भारत वर्ष में सांस्कृतिक धरोहरों का विकास मोदी सरकार की प्राथमिकता में है। आज आयोजन में 500 वर्षों के लंबे संघर्ष के बाद वह शुभ दिन आया हैं जब भगवान् श्रीराम के नवनिर्मित मंदिर में पहला ज्यज्ञ आयोजन क्षेत्र में श्रीमती रूपकुमारी घोधरी को जोड़ने का कार्य करता है। ज्यज्ञ में सभी घोधरी और मिठायां ने निभाया हैं। जाति समाज से ऊपर उत्तरकर ज्यज्ञ में शामिल होते हैं। ज्यज्ञ के आयोजन से लोगों में मित्रता की भावना जागृत होती है। उन्होंने कहा कि ज्यज्ञ का वर्ष शुरू होता है। ज्यज्ञ के आयोजन से पूरा समाज पवित्र होता है। ज्यज्ञ के आयोजन से ज्योति गहरा है।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अपील की।

भाजा मिठाया सेल द्वारा दी गई ज्यज्ञ की अ