

पैट्री के बुजुर्ग की हत्या 4 आरोपी गिरफ्तार

जांजगीर-चांपा। जांजगीर से लगे ग्राम पैट्री में दशहवा मई - मेला देखकर वापस लौट रहे बुजुर्ग की लाठी से पीट पीटकर हत्या कर दी। मामले में पुलिस ने अपराधी बाबक समेत 4 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। प्रकरण में शामिल एक अपराधी बाबक को न्यायालय में भंग सजात बाल संभरण पूरे कोरवा भेजा गया है।



इस संबंध में मिली जानकारी के अनुसार सोमवार 21 अक्टूबर को ग्राम जिला मुख्यालय से लगे ग्राम पैट्री में दशहवा मई मेला चल रहा था। शाम के 4 बजे गाने के बीच बुजुर्ग एक महिला के पास रामनाथ करण को गैब का गोली उर्फ सुनील करण अपने अन्य साथियों के साथ रामनाथ करण को लेज आबाज और रफ्तार से बहाक चलाने से मना करने की बात को लेकर लाठी से पीट पीटकर हत्या कर दिया गया था। बिरकीराली रास्ते में मृत्यु हो गई। सूचना पर थारा 194 बीएलएस कायम कर जांच पंचनामाकारवाही में लिया जाकर पीएम रिपोर्ट प्राप्त कर प्रकरण में आरोपियों के विरुद्ध धारा 103 (1) बी.एन.एस. चढ़ाई गई। हत्या जैसे प्रकरण को द घटना को भीमोला से लेते हुए ऑरिजिनल पुलिस अधीक्षक जांजगीर चांगम राजेंद्र कुमार जायसवाल के मार्गदर्शन में सुनील करण उर्फ गोतू, राजू करण उर्फ राम किरान, कपिल करण उर्फ इंतू एवं प्रकरण में शामिल एक अपराधी बाबक को गिरफ्तार में लिया गया। घटना के संबंध में पुछताछ करते पर मुकदमे प्रथम प्रती में साथ रुका से मारपीट करना स्विकार किया जाने से घटना में प्रकृत लाठी को बरामद किया गया है। पुलिस ने आरोपियों को गिरफ्तार कर 22 अक्टूबर को न्यायिक रिमांड पर भेजा गया। प्रकरण में शामिल एक अपराधी बाबक को न्यायालय में भंग सजात बाल संभरण पूरे कोरवा भेजा गया है। प्रकरण की विवेचना जारी है।

शाला प्रबंधन एवं विकास समिति के अध्यक्ष बने ध्वातंत्र

अकलतरा। जिले के प्रभारी मंत्री जी की धीरजी एवं पूर्व विभागाध्यक्ष अकलतरा सीरप सिंह के अनुग्रह पर बुधवार सुबह 10 बजे प्रथम व्यापारिक विद्यालय कोटवाली सौर के शाला प्रबंधन एवं विकास समिति का अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। अध्यक्ष नियुक्ति पर अध्यक्ष सुबोध ध्वातंत्र ने शाला विकास के साथ साथ शिशु पर जोर देते हुए विद्यार्थियों के लिए न्यायव से स्यादा सुविधा एवं अक्सर प्रदान करने के लिए कार्य करने की बात कही है। सुबोध ध्वातंत्र की नियुक्ति पर पर सरपंच यामिन बाबू नेताम, बाबदर स्वयंसेवक यमना प्रकाश केकर, पूर्व सरपंच संत कुमार नेताम, आनंद अखाज, रुका यामा, महेशर सुधाना, सोमेश दुवे, जितेंद्र चहरे, विजय सोनानी, प्रमोद अरूं, गोविल खेरिया, सोनाथ चान्द, रमेश धवातंत्र, यमेश धवातंत्र, शारिकाले सोनी, बालकेश सोनी एवं ग्राम बाहिरियों के द्वारा हर्ष अवसर करते हुए उनके ऊनवत बहिष्कार की समना की गई है।

पेट्रोल पंप कर्मचारी से लूटपाट करने वाले आरोपी को पुलिस ने किया गिरफ्तार



जांजगीर-चांपा। रात्रि में रास्ता रोककर पेट्रोल पंप के कर्मचारी से लूटपाट करने वाले आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। मामला सिटी कोतवाली जांजगीर का है। इस संबंध में जांजगीर पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार 20 अक्टूबर को रात्रि कोरवा 10.30 बजे को बहोरिक राम प्रभू बालाजी पेट्रोल पंप का कर्मचारी है। इस दौरान बहुरूप लेकर नेताजी चौक से गुजर रहा था। इस दौरान लाल स्विटजर के पास अनूप कुमार दादर उर्फ छेड़ु द्वारा धैले में रखे पैसे को लेकर फरार हो गया। प्रार्थी को रिपोर्ट पर आरोपियों के विरुद्ध धारा 309, 3 (5) बीएलएस का अपराध पंचोदक कर विवेचना में लिया गया। इसी क्रम में मंगलवार 22 अक्टूबर को सूचना मिली कि अनूप कुमार दादर उर्फ छेड़ु केरा रोडु सरपंच में पुरन रहा है। सूचना पर अजायबकारियों के निर्देशन पर आरोपी को घेरेमोदी कर पकड़ा गया। पुछताछ के दौरान आरोपी ने बालाजी पेट्रोल पंप से अपने बाले व्यक्ति को एक कर उसके पास रोडु रूपसे से भर लेते को अपने स्कुटी में बैठ कर फरार होने की बात स्वीकार प्रकरण में अन्य आरोपी फरार है विवेकी पातासमी को जा रही है।

नवोदय: श्रृंखला में प्रदेश के लिए आवेदन 30 तक

जांजगीर। नवोदय विद्यालय को प्रवेश प्रकरण 8 फरकरी को होने। नतीजे अंशेन तक जारी करणगी। इसका आधार पर हो बच्चों का चयन कर प्रवेश दिया जाएगा। कक्षा 9वीं में प्रवेश के लिए फॉर्म भेजने की अंतिम तारीख 30 अक्टूबर है। फॉर्म भेजने वाले बच्चे हो अगले सत्र को परीक्षा में बैठ पाएंगे। सचि जिले के निचयन नवीय विद्यालय संचालित हो रहा है। यहाँ कक्षा 9वीं में प्रवेश दिया जाएगा। बता दें कि नवीय विद्यालय संचालित होने से संतुष्ट हैं। कक्षा 6वीं से 12वीं तक प्रतिभाशाली को निरुत्क शिक्षा दी जाती है। नवोदय आवस्यीय विद्यालय में छात्रों को निरुत्क आवास, भोजन, स्कूल यूनिकार्म, पाठ्य पुस्तक, स्टेशनरी दी जाती है।

रमशान घाट पर खेल रहे थे जुआ, पुलिस ने धर दबोचा



जांजगीर-चांपा। रमशान घाट के पास जुआ खेलने वाले 5 जुआरियों को पामगढ़ पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जुआरियों के विरुद्ध जुआ प्रतिबंध अधिनियम 2022 के तहत कार्यवाही की गई है। सूचना पर थारा 194 बीएलएस कायम कर जांच पंचनामाकारवाही में लिया जाकर पीएम रिपोर्ट प्राप्त कर प्रकरण में आरोपियों के विरुद्ध धारा 103 (1) बी.एन.एस. चढ़ाई गई। हत्या जैसे प्रकरण को द घटना को भीमोला से लेते हुए ऑरिजिनल पुलिस अधीक्षक जांजगीर चांगम राजेंद्र कुमार जायसवाल के मार्गदर्शन में सुनील करण उर्फ गोतू, राजू करण उर्फ राम किरान, कपिल करण उर्फ इंतू एवं प्रकरण में शामिल एक अपराधी बाबक को गिरफ्तार में लिया गया। घटना के संबंध में पुछताछ करते पर मुकदमे प्रथम प्रती में साथ रुका से मारपीट करना स्विकार किया जाने से घटना में प्रकृत लाठी को बरामद किया गया है। पुलिस ने आरोपियों को गिरफ्तार कर 22 अक्टूबर को न्यायिक रिमांड पर भेजा गया। प्रकरण में शामिल एक अपराधी बाबक को न्यायालय में भंग सजात बाल संभरण पूरे कोरवा भेजा गया है। प्रकरण की विवेचना जारी है।



लटिया में 40 लीटर डीजल चोरी करने वाले 2 आरोपी गिरफ्तार

जांजगीर चांपा। लटिया के रुकर खदान के पास डीजल चोरी करने वाले दो आरोपियों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। आरोपियों के कब्जे से 40 लीटर डीजल जब्त किया है। अकलतरा पुलिस के अनुसार प्रार्थी राहुल गोयल निवासी बुद्ध क्रमांक 3 नेता चौकी नेता का एएसएस इंटर प्रोड्रिजेंस रुकर खदान ग्राम लटिया में है। जहां पीसी मशीन में इंटर एवं डीजल उतार के द्वारा डीजल इसमें कर्मचारियों द्वारा उतारे हैं। 20 अक्टूबर को सुबह 9 बजे कर्मचारी आरोपी अरुण कुमार यादव, लखन साहू के द्वारा रुकर खदान में जाकर डीजल टैंकर से 2 ग्रा 20-20 लीटर वाली स्पाइडर जॉरिंजन में, डीजल को भरकर चोरी कर ले जा रहे थे। जिसे प्रार्थी के द्वारा देखने पर आबाज लगाने पर वहां से भाग गया। पुलिस ने आरोपी को धारा 306, 331, 3, 3-5 कायम कर विवेचना में लिया गया। चोरी की प्रकरण को भीमोला से लेते हुए टोंग गजिन कर आरोपी को पातासमी के लिए प्रमाण लटिया रवाना हुई। आरोपियों के कब्जे से नौरो किए 40 लीटर डीजल को बरामद किया गया है। आरोपियों को गिरफ्तार कर सोमवार को रिमांड पर भेजा गया है।

जिस डॉक्टर की हुई शिकायत उसी को बनाया बीएमओ

जैजैपुर। मालखरीदा के प्रभारी बीएमओ डॉ. संतोष पटेल के खिलाफ बोटी दिनों वहां के कर्मचारियों सहित डॉक्टरों ने गंभीर आरोप लगाते हुए कलेक्टर से शिकायत करते हुए उन्हें हटाने की मांग की थी। लेकिन अब उन्हीं बीएमओ के ऊपर दरियादिली दिखाते हुए कलेक्टर ने जैजैपुर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र का प्रभारी बीएमओ बना कर आदेश जारी कर दिया। महिला कर्मचारियों को अकेले पर बुलाने के अलावा पैसे मांगने जैसे गंभीर शिकायत के बाद भी जैजैपुर बीएमओ का प्रभार मिलने पर प्रशासन को कार्यरतों पर सवाल उठने लगे हैं। जिला प्रशासन के एक आदेश ने सरकार की नीति-नीति पर सवाल खड़े कर दिए हैं। सरकार के जिम्मेदार नेता, मंत्री साक्ष-सूचक सरकार चलाने की दावा करते हैं, लेकिन सचकी जिला में इसके विपरीत कार्य दिनांक प्रशासन के द्वारा किया जा रहा है, जो समझ में नहीं है। दरअसल एए मामला मालखरीदा के प्रभारी बीएमओ रहे डॉ. संतोष जैजैपुर पटेल को जैजैपुर बीएमओ का प्रभार देने से जुड़ा हुआ है। बता दें जिला अस्पताल सचकी के सिविल सर्जन डॉ. संतोष पटेल को पहले कलेक्टर द्वारा मालखरीदा के प्रभारी बीएमओ के रूप में नियुक्त किया गया था। इसके बाद कलेक्टर ने डॉ. संतोष पटेल को मालखरीदा के बीएमओ से हटाकर जैजैपुर बीएमओ का प्रभार सौंप दिया है। इतनेके बाद से जिला प्रशासन के उस फैसले पर सवाल उठना शुरू हो गए हैं। दरअसल मालखरीदा के बीएमओ सामुदायिक स्वास्थ्य के कर्मचारियों ने आंदोलन करने की बात कर रहे हैं।

व्यख्याता महंत को मिली पीएचडी की उपाधि

इमरा। इमरा शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय गीता में व्यख्याता के पर पर पदस्थ की डी महंत को डॉ जी सी रमन विश्व विद्यालय कोट के भाषा विज्ञान द्वारा पी एच डी का उपाधि पदम किया गया। उन्होंने शोध प्रबंध महाभारत कालीन समाज में गुरी की दृष्टा एक अध्ययन में किया है। विद्यार्थी उन्हें जी सी रमन विश्व विद्यालय के एग्रेसिविटी बोस्पर डॉ जू पुकरना का कुशल मार्गदर्शन और सहयोग मिला उनके शोध कार्य में सहायताप्रदान डॉ देव प्रकाश मिश्र का भी विशेष मार्गदर्शन मिला। उनको पी एच डी करने की प्रेरणा मिश्र स्व बहोरिक दारा महंत, वडे भाई अंधीदा दारा महंत व डॉ सी के शाह से मिला। इस कार्य में एमपी श्रीमती प्रेमलता, पुत्रा मयंक, सुषार एवं पुत्री प्रशा, अंजली, जनेती एवं दमाद विकास का विशेष सहयोग मिला। उनके इस उपलब्धि पर समाज के लोग तथा विद्यालय परिचार द्वारा खुशी जाहिर की है।

जांजगीर-चांपा।

सूर्य आराधना को पूर्व छठ पूजा प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी धूमधाम से मनाई जाएगी। इसकी लेकर लखनपुर केसावरीया दिवस भोजपुरी समाज के भवन में समाज के लोगों को एक बैठक हुई। बैठक में पूजा की तैयारियों को लेकर विचार विमर्श किया गया। बैठक में भोजपुरी समाज के संस्थापक जिलाध्यक्ष संयेंद्र सिंह एवं अध्यक्ष सुशील सिंह ने बताया कि लोक आस्था का महा पूर्व छठ पूजा प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी धूमधाम से मनाई जाएगी। इस वर्ष छठ मनाए नहारु, छाए 5 नवंबर से आरम्भ होगा। पूर्व के दूसरे दिन 6 नवंबर को खरत या चतुर्थे दिन 7 नवंबर को संयोग अर्थात् और 8 नवंबर को प्रातः मखावा



भास्कर के उदय होने पर उन्हें अद्रा भाव से अर्घ्य देने के बाद समाजन होगा। बैठक के दौरान सर्वसम्मति से कार्यक्रम के सफल आयोजन को लेकर जिम्मेदारियों बांटी गईं। वहीं छठ घाट पर साफ-सफाई, रंग रोमन व आकर्षक लाइट लगाने व सभी को प्रसाद वितरण करने विचार-विमर्श किया गया। अखेरनीव है कि उतर भातौरिय राज्य विहार, उतर प्रदेश एवं झारखंड में विशेषकर इस त्योहार को मनाना

बच्चों से भरी स्कूली वैन नदी में गिरी

नहरा रहे ग्रामीणों ने सभी को सुरक्षित बाहर निकाला, 15 बच्चे थे सवार



सक्की। छत्तीसगढ़ के सक्की जिले में बुधवार सुबह करीब 15 बच्चों से भरी स्कूल वैन अनियंत्रित होकर सोन नदी में गिर गई। नदी में नहा रहे ग्रामीणों ने आनन-फानन में बच्चों को बाहर निकाला। जिससे बच्चे हातासी हो से टल गया। सक्की बच्चों को हातासी के लिए अस्पताल में भर्ती कराना गया है। मामला हस्तौत थापुन थपे का है। जानकारी के मुताबिक, हस्तौत के हूँपी पब्लिक स्कूल की वैन सुबह बच्चों को लेने के लिए गई थी। बच्चों को घर से स्कूल लाया जा रहा था। इसी दौरान स्कूलो वैन पीसीट में सोन नदी के पास पहुंची, तो थेकवतु होकर नदी में गिर गई। नहरा रहे ग्रामीणों ने बच्चों को निकाला बाहर



घटना के समय नदी में ग्रामीण नहरा रहे थे। उन्होंने सबको सहले स्कूल वैन में फंसे बच्चों को तालकाल बाहर निकाला। वैन में लगभग 15 बच्चे सवार थे। ड्राइवर घटनास्थल से भाग गया। घटना की जानकारी पुलिस को देना गई। बिरकीराली को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराना गया है।

छत्तीसगढ़ में सिरफे से 2 मामले नहीं हैं, जब स्कूलो बच्चों से भरी अंशेन हदसे का शिकार हुई है। बच्चों को लोग को तरह अंशेन में नून-नून कर भर जा रहा है। जबकि स्कूलो बच्चों को अंशेन और वैन में लाना-ले जाना प्रिविडेंसियल पुलिस मामले की जांच कर रही है।

रायगढ़ एनटीपीसी में ठेका मजदूरों को नहीं मिल रहा बोनस:शिकायत लेकर एसपी ऑफिस पहुंचे, कहा- बिना बोनस दीपावली कैसे मनाएंगे

रायगढ़। छत्तीसगढ़ के रायगढ़ जिले के तनवाड़वाली इलाह में कार्यरत मजदूरों ने बोनस नहीं मिलने पर विरोध जताया है। पुलिस अधीक्षक से मिलकर उन्होंने आवेदन सौंपा और बोनस नहीं मिलने पर काम बंद करने की बात कही है। पुलिस अधीक्षक कार्यालय पहुंचे कर्मचारियों ने बताया कि वे अलग-अलग पद में तालीप्राप्ती करते मांस के अंतर्गत ठेकेदार के माध्यम से काम करते हैं। पूर्व में यहाँ छात्रालय एण्ड कंपनी के द्वारा कोरवा निकालने का कार्य किया जाता था। व सभी कर्मचारियों को दीपावली में बोनस दिया जाता था, लेकिन अब इस कंपनी के बजार बदलना

में दूसरी कंपनी के सी.सी.एन. भी. पी. आर. के द्वारा कोरवा निकालने का कार्य किया जा रहा है और इस कंपनी ने बोनस राशि देने से इनकार कर दिया है। इससे कर्मचारियों का कहना है कि बोनस राशि को लेकर कंपनी के अधिकारियों को भी कहा गया, लेकिन अब तक उन्हें द्वारा अर्घ्य नहीं दिया गया और इसी वजह से आवा पुलिस अधीक्षक को जापन के माध्यम से जानकारी दी जा रही है। उनका कहना है कि अगर 7 दिन के भीतर उनकी समस्याओं का समाधान नहीं किया गया, तो वे काम बंद आंदोलन करेंगे।



बर्थडे सिलिब्रेट करने 12 दोस्तों के साथ आया था
रायगढ़ की रायगढ़ 2 वती ग्राम कायन विद्यालय सुवेद संत (22) बर्थडे 12 दोस्तों के साथ बर्थडे मनाते के लिए देवरी पहुंचा था। इस दौरान सभी विद्यार्थी पटेल (22) के साथ नदी में नहाने के लिए उतरा। दोस्तों ही नदी के तेज बहाव में बह गए।

रायगढ़ की रायगढ़ 2 वती ग्राम कायन विद्यालय सुवेद संत (22) बर्थडे 12 दोस्तों के साथ बर्थडे मनाते के लिए देवरी पहुंचा था। इस दौरान सभी विद्यार्थी पटेल (22) के साथ नदी में नहाने के लिए उतरा। दोस्तों ही नदी के तेज बहाव में बह गए।

माइग्रेन में कौन सी चीजें नहीं खानी चाहिए? अटैक से बचने के लिए ये डाइट करें फॉलो

माइग्रेन की समस्या लोगों में तेजी से बढ़ रही है. आधुनिक आपके आसपास ही बहुत सारे लोग इससे परेशान मिल जाते. इसमें मरीज को सिर में तेज दर्द होता है. यह दर्द कभी-कभी असहनीय हो जाता है. वहीं, इस स्थिति में जट्टी और जी भिरालानो की भी रिफायर हो सकती है. छात्रव जीवनशैली, खानपान की गलत आदतों, मानसिक तनाव, नशी में सिद्धांत, ध्वान, मोबाइल-लैपटॉप का ज़्यादा इस्तेमाल के कारण माइग्रेन हो सकता है. माइग्रेन के दर्द से राहत पाने के लिए लोग अक्सर दवाइयों और पेन क्लिंजर का सहारा लेते हैं. लेकिन, माइग्रेन की समस्या में इलाज के साथ-साथ खानपान और जीवनशैली का विशेष ध्यान रखने की जरूरत होती है. हेल्थ एक्सपर्ट्स भी माइग्रेन के मरीजों को कई चीजें नहीं खाने की सलाह देते हैं. अगर आपकी नहीं पता है, तो आइए जानते हैं कि माइग्रेन में क्या खाएं और किन चीजों से परहेज करें.

माइग्रेन के मरीज इन बातों का रखें ध्यान

1. माइग्रेन के मरीज को फाइट्रिक ड्रिंक खाना चाहिए. फाइट्रिक, फाइट्रिक, फाइट्रिक को सेवन करने पर फाइट्रिक से भाइट्रिक हो जा पावक को दुबल रखती है.
2. डिहाइड्रेशन माइग्रेन का एक आम कारण है. इसलिए माइग्रेन के मरीज को दिन भर में पर्याप्त पानी पीना सुनिश्चित करना चाहिए ताकि शरीर हाइड्रेट रहे.
3. गुणवत्ता मेल टाइमिंग का पालन करना बेहद जरूरी होता है. दिन में तीन बार समय पर भोजन करें. भोजन के समय में अनियमितता माइग्रेन को ट्रिगर कर सकती है.
4. एक्सपर्ट के मुताबिक माइग्रेन के मरीज को रात के खाने का समय सोने से दो दिन पहले रखना चाहिए. दिन 8:00 के बाद नहीं करना चाहिए.
5. यह भोजन में मदद करता है और रात में नींद लेने में सहायक होता है जब आप अच्छे से नींद लेते हैं तो आपकी माइग्रेन ट्रिगर नहीं होती.
6. नाश्ता कभी ना छोड़ें. क्योंकि यह आपकी ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है. स्वस्थ नाश्ता आपके दिन भर ऊर्जा प्रदान करता है.
7. लंबे समय तक भूखा रहने से माइग्रेन ट्रिगर हो सकता है. सुनिश्चित करें कि आप 4 घंटे से ज्यादा खाली पेट न रहें.

माइग्रेन की समस्या में क्या खाना चाहिए

नट्स हमारे शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं. नट्स का सेवन माइग्रेन के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद होता है. माइग्रेन की



समस्या से निपटने के लिए अपनी डाइट में बादाम, काजू और अखरोट जैसे नट्स शामिल कर सकते हैं. नट्स का सेवन करने से सिस्टर्ड की कम करने और माइग्रेन के मरीजों को पोषाणियों को घटाने में मदद मिलती है.

हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है. माइग्रेन की समस्या से बचने के लिए हरी-पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें. माइग्रेन से पीड़ित हैं, तो आप पालक का सेवन जरूर करें. पालक में पोलिक एसिड, विटामिन बी और मैग्नीशियम मौजूद होता है. ये पोषक तत्व माइग्रेन के दर्द को कम करने में मदद करते हैं.

अदरक

माइग्रेन की समस्या में अदरक का सेवन बहुत फायदेमंद होता है. माइग्रेन के मरीजों को अदरक शामिल करना चाहिए. अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण मौजूद होते हैं, जो माइग्रेन के दर्द से राहत पहुंचाने में मददगार हैं. माइग्रेन में जट्टी या मिठाई को समस्या हो सकती है, जिसमें अदरक का सेवन करने से राहत मिलती है.

केला

केले का सेवन करने से शरीर को पर्याप्त पोषण मिलता है. माइग्रेन के दर्द से छुटकारा पाने के लिए केले का सेवन बहुत फायदेमंद माना जाता है.

केले में पोटेशियम और मैग्नीशियम को पर्याप्त मात्रा होती है, जिससे सिस्टर्ड को कम करने में लाभ होता है. माइग्रेन की समस्या से बचने के लिए रोजाना केले का सेवन कर सकते हैं.

सी फूड्स खाएं

सी फूड्स खाते से माइग्रेन की समस्या में बहुत फायदा मिलता है. सी फूड्स का सेवन करने से माइग्रेन अटैक का खतरा कम हो जाता है. मछली और सी फूड्स में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड माइग्रेन के मरीजों के लिए फायदेमंद साबित होता है. अगर आप भी माइग्रेन से परेशान हैं, तो अपनी डाइट में सी फूड्स को शामिल कर सकते हैं.

1. शूगर इन्टेक भी कम करें. मिठाइयां और शर्करा खाली ट्रिंक का सेवन सोमिंग करें. उच्च शूगर स्तर माइग्रेन के लक्षणों को बढ़ा सकता है.
2. माइग्रेन की समस्या में चाय-काफी जैसी कैफीन-युक्त चीजों का सेवन कम करें. इससे माइग्रेन की समस्या काफी बढ़ सकती है.
3. माइग्रेन के मरीजों को ड्रग्स कॉन्सेंट का सेवन नहीं करना चाहिए. डॉक डॉकनेट खाते से माइग्रेन अटैक का खतरा बढ़ सकता है.
4. माइग्रेन अटैक से बचने के लिए डेयरी प्रोडक्ट्स का ज़्यादा सेवन करने से बचें. डेयरी प्रोडक्ट्स में टारटारोनिक नाइट्रस पदार्थ होता है, जो माइग्रेन की समस्याओं को बढ़ा सकता है.
5. शराब का सेवन करने से माइग्रेन अटैक का खतरा बढ़ जाता है. माइग्रेन के मरीजों को शराब और धूम्रपान से दूरी बना लेनी चाहिए.
6. माइग्रेन के मरीजों को प्रोसेस्ड फूड और जंक फूड नहीं खाना चाहिए. इसमें उच्च मात्रा में शूगर, नमक और वसा होती है, जो माइग्रेन को बढ़ा सकती है.

नायरा बर्नजी ने शूटिंग के दौरान आई चुनौतियों के बारे में की खुलकर बातें



‘दिवा दूध’ और ‘ज्वान संपन्न’ जैसे टेलीविजन शो में काम कर लोकरिडि हुई अभिनेत्री ने साझा किया कि उनके मन में उनका किटार उनसे काफी मिलता-जुलता है। शो रश्मियन हवाओं, रोते छोड़े का देने वाले आरोग्य और स्वस्थ से भरा है। शो में वह मुख्य महिला की भूमिका निभा रही है, जिसमें उनके किटार का नाम नीलम है।

उनका किटार शो में फिट शेडर के साथ घुटन पर विवाह के बंधन में फंस जाता है। अभिनेत्री ने बताया कि शेडर काफी रश्मियन थी। माइग्रेन खाते के इस आद्य से बाहर आने का संघर्ष, उनका लक्ष्य, तनाव और शांति ही शो का सार है।

शो के बारे में बात करते हुए नायरा ने कहा ‘मेरा मानना है कि यह शो अपने आप में बहुत अच्छे तरह से शूट किया गया है। आज की दुनिया में इस तरह की धोखाधड़ी हमारे समाज में बहुत आम है, लेकिन हम कभी-कभी इस मुद्दे पर ध्यान नहीं दे पाते हैं या बात नहीं कर पाते हैं।’

अभिनेत्री ने आगे कहा कि वास्तव में इस शो के किटार ने मुझे इस भूमिका को जीवंत बनाने का मौका दिया। दर्शक देख सकते हैं कि शो हर परिपक्व के साथ अपने रश्मियों को कैसे उजागर करता है।

शो में नायरा बर्नजी के साथ शालीन मल्लिक, शिहत खंडेलवाल और अरुणि अल्वी भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। नायरा ने शो की फिल्मांकन के दौरान अपने सवर्ण कौटुंबिक को साझा करते हुए कहा ‘मेरा मानना है कि एक रहस्य प्रामाणिकता अपनी अनुभूति चुनौतियों के साथ आता है, क्योंकि दर्शकों के लिए एक रोमांचक और रश्मियन अनुभव बनाना हमारा निष्कर्ष है। सवर्ण कौटुंबिक के बारे में अभिनेत्री ने बताया कि इसमें से उभरते कौटुंबिक का प्रयास वास्तव में था। उन्होंने कहा ‘हमें यह सुनिश्चित करने और नतीजों को सही तरह से बनाने के लिए कई बातों का ध्यान रखना पड़ा। इन चुनौतियों के बावजूद, मुझे यह कहते हुए गर्व हो रहा है कि परिणाम असाधारण रूप से शांतदायी रहे।’

आलिया भट्ट की जिगर का हाल बेहाल, दसवें दिन की बस इतनी कम आई

आलिया भट्ट और वेदांग रना को फिल्म जिगर को 11 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज किया गया था, लेकिन यह पहले दिन बॉक्स ऑफिस पर संघर्ष कर रही है। यह फिल्म दर्शकों को उम्मीदों पर खरी नहीं उतर पाई हर गुजरते दिन के साथ इस फिल्म को कमर्श लगावार पटती जा रही है। हालांकि, अब बॉक्स ऑफिस पर फिल्म के कारोबार में मामूली बहुत देखने को मिली है। अब जिगर को कमर्श के 10वें दिन का आंकड़ा सामने आ गए हैं। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सैकनिक के मुताबिक, जिगर ने अपनी रिलीज के 10वें दिन यानी दस दिनों के बाद 2 करोड़ रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 27.30 करोड़ रुपये हो गया है।

दो पत्नी में कृति सेनन के डबल रोल को देख उलझीं काजोल

दो पत्नी बालीवुड अभिनेत्री कृति सेनन की बतौर निराला पहली फिल्म है। शशांक चतुर्वेदी द्वारा निर्देशित इस फिल्म में कृति के अलावा काजोल भी कृति सेनन के बाद 14 अक्टूबर को फिल्म का ट्रेजर रिलीज हुआ था और इसे काफी पसंद किया गया। फिल्म की रिलीज से पहले दर्शकों के बीच और उलझा बढ़ने के लिए निराला ने दोनो अभिनेत्रियों को एक नया प्रोग्राम देना किया है।

वेदिकावत्स ने बहुचर्चित दो पत्नी का नया प्रोग्राम साझा किया। विलेप में

दरक काजोल को देख सकते हैं, जो एक पुलिस अधिकारी की भूमिका निभा रही हैं, जो कृति सेनन के दोहरे अवतारों का सामना करते हुए प्रियतमा हो जाती हैं। कृति सेनन और शहीर की प्रेम कहानी से जुड़े अपराध को जांच करने नर आया। यह दृश्य निश्चित रूप से दर्शकों को हेमा मालिनी की 1972 में आई फिल्म सीता और गीता को याद दिलाया, जहां दिग्गज अभिनेत्री ने दोहरी भूमिकाएं निभाई थीं।

प्रोग्राम खेप करते हुए वेदिकावत्स ने केकपन में लिखा, हम सच पढ़ेंगे सीता और गीता के पक्ष में, 25 अक्टूबर को,

दो पत्नी देखें नैटफिलिक्स पर। शहीर शेष श्रव्य सूट का किटार निभा रहे हैं। कनिष्का खिंबे द्वारा लिखित दो पत्नी काजोल द्वारा कृति और शहीर की प्रेम कहानी से जुड़े अपराध को जांच करने नर आया। यह दृश्य निश्चित रूप से दर्शकों को हेमा मालिनी की 1972 में आई फिल्म सीता और गीता को याद दिलाया, जहां दिग्गज अभिनेत्री ने दोहरी भूमिकाएं निभाई थीं।

प्रोग्राम खेप करते हुए नैटफिलिक्स ने केकपन में लिखा, हम सच पढ़ेंगे सीता और गीता के पक्ष में, 25 अक्टूबर को,

दो पत्नी देखें नैटफिलिक्स पर। शहीर शेष श्रव्य सूट का किटार निभा रहे हैं। कनिष्का खिंबे द्वारा लिखित दो पत्नी काजोल द्वारा कृति और शहीर की प्रेम कहानी से जुड़े अपराध को जांच करने नर आया। यह दृश्य निश्चित रूप से दर्शकों को हेमा मालिनी की 1972 में आई फिल्म सीता और गीता को याद दिलाया, जहां दिग्गज अभिनेत्री ने दोहरी भूमिकाएं निभाई थीं।

प्रोग्राम खेप करते हुए नैटफिलिक्स ने केकपन में लिखा, हम सच पढ़ेंगे सीता और गीता के पक्ष में, 25 अक्टूबर को,

उनकी पहली फिल्म है। अभिनेत्री ने शेष श्रव्य सूट का किटार निभा रहे हैं। कनिष्का खिंबे द्वारा लिखित दो पत्नी काजोल द्वारा कृति और शहीर की प्रेम कहानी से जुड़े अपराध को जांच करने नर आया। यह दृश्य निश्चित रूप से दर्शकों को हेमा मालिनी की 1972 में आई फिल्म सीता और गीता को याद दिलाया, जहां दिग्गज अभिनेत्री ने दोहरी भूमिकाएं निभाई थीं।

प्रोग्राम खेप करते हुए नैटफिलिक्स ने केकपन में लिखा, हम सच पढ़ेंगे सीता और गीता के पक्ष में, 25 अक्टूबर को,

ज्यादा कंधी करने से क्यों झड़ते हैं बाल? यहां जानें हेयर काॅम्बिंग करने का सही तरीका



खुबसूरत लहराए, काले, घने और मजबूत बाल किसी पसंद नहीं होते हैं, महिला हो या पुरुष बाल दोनों के लिए बहुत महत्व रखते हैं. क्योंकि इस पर उनका आ्वाअंलाह खूब खिंच करता है. ऐसे में लोग इनका रखरखाव में कोई काम नहीं छोड़ते हैं, लेकिन कंधी-अनवाले कई बार लोग इसी गलतीयां कर देते हैं जिससे बालों को बहुत नुकसान होता है. ऐसी ही एक गलती है बालों को गलत तरीके से बहुत ज्यादा कंधी करना. ज्यादा कंधी करने से बालों को नुकसान होता है, जितना आप बाल झाड़ेंगे, ये दुर्देय, कमजोर होंगे, चिलर विस्तार से जानते हैं अधिक कंधी करने से बालों को क्या नुकसान हो सकता है, कब और कितनी बार कंधी चाहिए कंधी. बालों को ज्यादा कंधी करने से क्या नुकसान होता है?

देखभाल की कमी से बाल टूटते हैं, डैंड्रफ, हार्मोनल प्रॉब्लम, शरीर में पोषक तत्वों की

कमी से भी बालों को नुकसान होता है. ज्यादा कंधी करने से भी कुछ लोगों को हेयर फॉल की समस्या होती है.

जहाँ से कमजोर हो जाते बाल जिन लोगों के बाल बहुत घाले होते हैं उन्हें बालों को ज्यादा कंधी करने से बचना चाहिए, क्योंकि ऐसे लोगों के बाल जड़ों से कमजोर होते हैं. फिर लोगों के बाल पतले से अधिक टूट रहे हों उन्हें इससे बचना चाहिए.

स्कैल्प को पृथक्ता नुकसान

जल्दी-जल्दी कंधी करने से स्कैल्प को नुकसान पहुंचता है. रूसी होने के कारण स्कैल्प में खजली, इर्रिटेशन हो सकता है. डैंड्रफ वाले पर अधिक तेल से कंधी करने पर हेयर क्यूटिकलस को तर्क आ जाते हैं.

हेयर क्यूटिकलस होता डेयज

अधिक करने से हेयर क्यूटिकलस को भी नुकसान होता है. ये बालों की सुरक्षा कचब कर देते हैं. अधिक कंधी करने से उन्हें

नुकसान होता है. ऐसे में बाल संवेदनशील होकर टूटने शुरू हो जाते हैं.

बालों में कैसे कंधी चाहिए कंधी?

1. जब आपको लगे कि आपके बाल उलझे हुए हैं तो ही कंधी करें, बालों की हर समय खुला ना रखें. इससे ये उलझे नहीं आते.
2. पुरुषों के बाल छोटे होते हैं, ऐसे में वे कंधी ना भी करें तो चलेगा. लेकिन स्केल्प में ब्रश कुलेशन बना रहे, इसके लिए स्प्रेय दिन भर में एक से दो बार कंधी कर सकते हैं.
3. महिलाओं के बाल बहुत घने. लंबे हैं तो बेहतर होगा कि इन्हें बांधकर रखें. दिन भर में दो बार बालों को कंधी करना काफी है. घुंघराते बालों को भी दो बार कंधी करें.
4. धी हमेशा चौड़े, मोटे दांतों वाली ही खरीदें. क्रासिटी का ध्यान रखें.कंधी भी सीमू करने के बाद गीले बालों में कंधी ना करें. इससे बाल अधिक टूटते हैं.

दुलकर सलमान की लकी भास्कर का ट्रेलर आउट, कॉमन बैंकर से करोड़पति बनने की मिस्ट्री में फंसे दिखे एक्टर



दुलकर सलमान स्टार अलंकारिण ड्रामा थ्रिलर लकी भास्कर का मॉस्ट अवेटेड ट्रेलर रिलीज किया गया. बंकी एलवरी द्वारा लिखित और निर्देशित, इस फिल्म को एस नागा वामसी और साई साजना ने सौभार एंटरटेनमेंट, फोर्च्यून को सिनेमा और श्रीकांत स्टूडियो के बैनर तले बनाया है. फिल्म का ऑफिशियल अनआउटमेंट इस साल की शुरुआत में फलवरी में किया गया था और



शार्वरी वाघ ने बैडमिंटन खेलते हुए शेरार की तस्वीरें एक्ट्रेस को फिटनेस में फंस का किया मोटिवेट

शरवरी वाघ का मंडे मोटिवेशन फेंस को रास आ रहा है। नौले कोर्ट पर ब्लैक ड्रेस में गुंमूस्ट रसरा पसीना बहाती देखी जा सकती है। एक्टर ने सवर्णी फेंस से शेरार की है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर तस्वीरों की सीरिज साझा कर उन्होंने ने कैप्शन में लिखा पेश है मंडे मोटिवेशन (सोमवार को प्रेषण)। तस्वीरों में अभिनेत्री पैडल खेलते देखी जा सकती हैं। उन्होंने आल ब्लैक स्पोर्ट विवर में हैं। सोशल मीडिया पर अभिनेत्री के बढ़ी संख्या में फॉलोअर्स हैं।



शब्द सामर्थ्य - 215

(सामान्य वर्ग)

शब्दों से वार्ड:

1. घासी, नीर, अंबु 2. आस-आस, आसामना 3. घासी, बहिरा 6. बुर रहने वाला (कठोर) 7. कौशिक 8. नर चर्क 9. चाबड, चाबड, आसामी 10. सचकी, शाक 11. निवारण, अडेप, अनुभव शीघ्र बहुत 12. नाखुद 13. इय परासी 15. बुरबुरा, जलकौशन रमाल 16. फलकीना, चाबकीना, चटपट, चाबकीर, जादू का खेल दिग्गज बाल 4. एक पंजाबी शेरारि, रंजना की शेरिका 5. भार-काठ, बुन-काठ 7. पुरी, जमीन, भू-भार 9. बहुत बड़ा चर्क, 10. सीरिज के शुरू की संख्या 14. सचकी, लोचक 17. विवरकता, अपने स्वयं से इतना, विचारित होना 19. प्रबल करार, चमारा, आग 20. भूच-पट 21. नुन 22. इसी समय 23. गुलना, कहर.

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 124 का हल

	व	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ
	ख	ख	ख	ना	य	क	क	का	का	
	ल	प	ट	ना	क	क	क	क	क	क
	की									प
			अ	उ	प	टा			शा	न
	स	ह	की					र	र	र
	ह	म	द	र	ख	द	र			
	प	क	र	सी	ल					
	त	क्ष	द	वा	खा	न				

