













# हरिभामि लाइव



शहीद वीरनारायण सिंह स्टेडियम में इंटरनेशनल मास्टर्स लीग का 12वां मैच इंडिया और वेस्टइंडीज मास्टर्स के बीच खेला गया। इस रोमांचक मुकाबले में हजारों दर्शकों की मौजूदगी ने स्टेडियम का माहौल और भी शानदार बना दिया। जैसे ही क्रिकेट के भगवान कहे जाने वाले सचिन तेंदुलकर स्टेडियम में पहुंचे, दर्शकों की तालियों और 'सचिन.. सचिन..' की गूंज से स्टेडियम गूंज उठा।

यूसुफ पठान

सचिन तेंदुलकर और ब्रायन लारा को देख उत्साहित हुए दर्शक

## दिग्गजों ने बरसाए चौके-छक्के जश्न में डूबे रायपुरियंस

### अंतिम ओवर में इंडिया को मिली रोमांचक जीत

रायपुर। कई दर्शक सचिन को तस्वीरों और उनके समर्थन में संदेश लिखी तख्तियां लेकर आए थे। मैच में क्रिकेट जगत के दो महान खिलाड़ियों सचिन तेंदुलकर और ब्रायन लारा को खेलते हुए देखना बच्चों से लेकर युवाओं और बुजुर्गों तक सभी के लिए एक



जब दर्शकों तक पहुंची गेंद

क्रिकेट से रिटायरमेंट के बाद भी इंडिया और वेस्टइंडीज मास्टर्स के दिग्गज खिलाड़ी शानदार बल्लेबाजी का प्रदर्शन कर रहे हैं। युवराज सिंह और यूसुफ पठान ने मैदान में लंबी और दमदार छक्के लगाए, जिनमें से कई गेंदें पहली और दूसरी मंजिल पर मौजूद दर्शकों तक पहुंचीं। इस दौरान दर्शकों ने गेंद के साथ सेल्फी भी ली और इस रोमांचक पल का लुप्त उठया। बाउंड्री पर फिल्डिंग करते हुए कई खिलाड़ियों ने हाथ हिलाकर दर्शकों का उत्साह बढ़ाया और उन्हें खुश किया। यह कार्यक्रम एक ऐतिहासिक और यादगार पल बन गया, जहां दिग्गज खिलाड़ियों और दर्शकों के बीच एक अनोखा जुड़ाव देखने को मिला।

सपना था। उनकी खेल भावना और कड़ी मेहनत ने स्टेडियम में मौजूद हर व्यक्ति को मंत्रमुग्ध कर दिया। शाम 7.30 से रात 12 बजे तक दिग्गजों ने क्रिकेट प्रेमियों को रोमांच से भर दिया। मैच के दौरान हर चौके और छक्के पर दर्शकों ने जमकर जश्न मनाया, वहीं अपने पसंदीदा खिलाड़ियों को चीयर करते हुए नजर आए।

हजारों की संख्या में पहुंचे दर्शक

इंडिया और वेस्टइंडीज मास्टर्स मैच को देखने के लिए 30 हजार से भी अधिक दर्शक स्टेडियम में पहुंचे थे। दर्शक खासतौर पर सचिन तेंदुलकर, युवराज सिंह, यूसुफ पठान और इरफान पठान के फैसले अपनी पसंदीदा खिलाड़ियों की नाम वाली टी-शर्ट पहनकर आए थे। कई दर्शक इंडिया की जर्सी में तो कई ने चेहरों पर तिरंगा लगा रखा था। मैच के दौरान दर्शक अपनी पसंदीदा खिलाड़ियों को करीब से देखने के लिए बेताब थे। हर ओवर के बाद खिलाड़ियों ने जोश के साथ जश्न मनाया, जबकि जब इंडिया का विकेट गिरता, तो स्टेडियम में सन्नाटा छा जाता। वहीं, जब छक्के और चौके लगते, तो दर्शक खुशी से झूम उठते थे।

नहीं देखने मिली सचिन की बल्लेबाजी

मैच में पहली बल्लेबाजी करते हुए टीम इंडिया ने 20 ओवर में 26 चौके और 13 छक्के लगाए। हालांकि मैच में सचिन तेंदुलकर की बल्लेबाजी नहीं देखने को मिली, जिससे कई दर्शक मायूस हो गए, लेकिन युवराज सिंह और यूसुफ पठान की जोड़ी ने अपनी शानदार बल्लेबाजी से मैच का रोमांच बढ़ा दिया। शुभम तिवारी ने 60 और अंबायती रायडू ने 63 रनों की शानदार पारी खेली, दोनों ने तेज गति से अर्धशतक पूरा किया। इस दौरान दोनों खिलाड़ियों ने अपनी क्रिकेटिंग कला से दर्शकों का खूब मनोरंजन किया और मैच को रोमांचक बना दिया। भारत की पहली बल्लेबाजी में दर्शकों ने खुद को पूरी तरह से मैच में शामिल किया और हर एक रन पर अपना उत्साह व्यक्त किया।



युवराज सिंह

## सिटी लाइव

सुरों में पिरोकर शास्त्रीय और उपशास्त्रीय की रचना, ठुमरी और गजल ने मोहा मन



रायपुर। कमलादेवी संगीत महाविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर संगीतमय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम छत्तीसगढ़ की प्रथम उपशास्त्रीय गायिका विदुषी डॉ. अनीता सेन की स्मृति में समर्पित किया गया, जिनका योगदान भारतीय संगीत जगत में अविस्मरणीय रहा है। इस अवसर पर महाविद्यालय की छात्राओं ने उनकी शास्त्रीय एवं उपशास्त्रीय रचनाओं को अपने सुरों में पिरोकर प्रस्तुत किया। डॉ. अनीता सेन ने अपने जीवन में उपशास्त्रीय गायन की समृद्ध परंपरा को आगे बढ़ाने में अभूतपूर्व योगदान दिया। वे न केवल एक उच्चकोटि की कलाकार थीं, बल्कि एक समर्पित शिक्षिका भी थीं, जिन्होंने भा र ती य संगीत को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने में अहम भूमिका निभाई। उन्होंने ठुमरी, दादरा, गजल और अन्य उपशास्त्रीय विधाओं में अपनी विशिष्ट पहचान बनाई। उनके द्वारा प्रस्तुत की गई बंदिशों और रचनाएं आज भी संगीत प्रेमियों के बीच जीवन्त हैं।

भारतीय संगीत को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने में अहम भूमिका निभाई

तुम्हीं से नहीं बोलूंगी..

कार्यक्रम की शुरुआत सरस्वती वंदना से हुई, जिसे बीपीए आठवें सेमेस्टर की छात्राओं ने प्रस्तुत किया। यह प्रस्तुति राग यमन पर आधारित थी, जिसमें हारमोनियम पर कु. छाया मौसमी संगत कर रही थीं। इसके बाद दस थोटों की सरगम प्रस्तुत की गई, जो तीनताल में बंधी थी। इस प्रस्तुति में तबले पर कु. पायल भट्ट और हारमोनियम पर वर्षा चतुर्वेदी ने संगत की। कार्यक्रम में कु. श्रुति विश्वास (बीपीए द्वितीय वर्ष) ने राग बागेश्री में मध्यलय की रचना कौन ठगवा नगरिया लुटल हो.. प्रस्तुत की, जिसमें हारमोनियम संगत भगवती घेंडे ने दी। इसके बाद कु. प्रीति साहू ने राग भीमपलासी में तीनताल मध्यलय की बंदिश जावो जावो पिया, तुम्हीं से नहीं बोलूंगी.. का सुमधुर गायन किया। कार्यक्रम का संचालन कु. वर्षा चतुर्वेदी ने किया। पूरे कार्यक्रम में छात्राओं ने तबला, हारमोनियम, सितार और अन्य वाद्ययंत्रों की संगति से प्रस्तुतियों को और भी आकर्षक बनाया गया।

कार्नर न्यूज



एचएनएलयू ने किया 8वें दीक्षांत समारोह का आयोजन

महिला से मारपीट होते देख लिया लॉ करने का निर्णय, अब अत्याचार से बचाने का संकल्प

रायपुर। जब मैं 12वीं की छात्रा थी, उन दिनों स्कूल जाते समय रास्ते में स्लम बस्ती में महिला से मारपीट होते देख भारी मन से आगे बढ़ी थी। उसी दिन निर्णय लिया कि भविष्य में इस तरह की घटना महिलाओं के साथ नहीं होने दूंगी। इसके लिए उन्हे अधिकारों का बोध कराने के संकल्प के साथ ग्रेजुएशन के बाद एलएलबी करने का मन बनाया। पढ़ाई करने के बाद आज डिग्री के साथ मेडल पाने वाली छात्राएं कुछ इसी तरह के संकल्प से समाज में महिलाओं को उनके हक का एहसास कराने के लिए उत्साह से लबरेज नजर आईं। अवसर था हिदायतुल्लाह नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी रायपुर के आठवें दीक्षांत समारोह का। इसके चलते तेलीबांधा स्थित होटल बेबीलॉन कैम्पस में सुबह से उत्साह का माहौल था।

सुबह पूर्वाभ्यास, दोपहर को दीक्षांत



उपाधि-डिग्री के लिए लगी कतार : इसमें कुल 161 छात्रों को बीए-एलएलबी ऑनर्स की उपाधि दी गई। इसमें 125 छात्रों ने व्यक्तिगत रूप से उपस्थिति दर्ज कर डिग्री प्राप्त की, जबकि 36 छात्रों को यह उपाधि अनुपस्थित रूप से दी गई। इसके अलावा एलएलएम से कुल 90 छात्र स्नातक हुए। इनमें से 57 छात्रों ने व्यक्तिगत रूप से उपाधि प्राप्त की, जबकि 30 छात्रों को यह उपाधि

अनुपस्थित रूप में प्रदान की गई। इसके अतिरिक्त एक शोधार्थी को पीएचडी की उपाधि प्रदान की गई। दीक्षांत के मुख्य अतिथि न्यायमूर्ति पीएस नरसिम्हा सुप्रीम कोर्ट के न्यायाधीश ने दीक्षांत भाषण दिया। उन्होंने विधि शिक्षा की महत्त्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डालते हुए नव-उत्पीठ विधि स्नातकों से सविधान के मूल्यों को बनाए रखने की अपील की।

उपाधि बांटने के लिए दीक्षांत में सजाई श्रृंखला

इसमें विशिष्ट अतिथि सुप्रीम कोर्ट के न्यायमूर्ति प्रशांत कुमार मिश्रा, डिप्टी सीएम अरुण सावत के साथ ही न्यायमूर्ति रमेश सिन्हा, मुख्य न्यायाधीश जतिनगढ़ हाईकोर्ट ने छात्रों को उपाधियां प्रदान कीं। दीक्षांत से पहले सुबह 9 बजे से ही सभी छात्र-छात्राओं को दीक्षांत का पूर्वाभ्यास कराया गया। इसके बाद दोपहर तीन बजे से मुख्य आयोजन का सिलसिला शुरू हुआ। पारंपरिक रूप से आयोजन का शुभारंभ होने के बाद हाल में सन्नाटे का माहौल रहा। अतिथियों के उद्बोधन के बाद उपाधि बांटने की श्रृंखला सजाई गई।

न्याय दिलाने के लिए करूंगी प्रयास

श्रीरधा राय चौधुरी को अलग-अलग क्षेत्र में 7 मेडल मिले। उनकी इस उपलब्धि का साक्ष्य बनने के लिए उनके नाजियरस भी मौजूद थे। उन्होंने कहा कि बताया कि मैं लॉ की पढ़ाई करने का फैसला स्कूली शिक्षा के दौरान ही ले चुकी थी। इसे साकार करने के लिए लॉ की पढ़ाई में भी सफलता डिग्री और उपाधि के रूप में प्राप्त किया। महिला होने के नाते नारी शक्ति को कायम का बोध कराने का प्रयास जरूर करूंगी।

पिता से मिली लॉ करने की प्रेरणा

शहर की अदिति सिंह को बीए एलएलबी ऑनर्स की डिग्री मिली। उन्होंने बताया कि पिता अजातशत्रु बहादुर सिंह एस्पॉर्त होने के साथ ही एलएलबी पासआउट हैं। मेरे दादाजी ने भी लॉ करके लोगों को अधिकारों का बोध कराया। मैं महिलाओं को कानूनी ज्ञान देने के लिए प्रयास करूंगी, ताकि वे अपने अधिकारों को समझे और शोषण का शिकार होने से बच सकें। इससे वे कानूनी ज्ञान से मजबूत होंगी।

कानूनी रूप से दक्ष बनाने पहल

शाकली शर्मा को बीए एलएलबी ऑनर्स के लिए दो गोल्ड मेडल प्रदान किया गया। उन्होंने बताया कि स्कूली शिक्षा के दौरान महिला से मारपीट होते देखकर मैंने लॉ करने का निर्णय किया था। मैं चाहती हूँ कि महिलाएं आत्म निर्भर बनने के साथ ही कानूनी रूप से भी दक्ष बनें। इसके लिए उनके बीच आगे काम करने का संकल्प मैंने मेडल लेते हुए लिया है। इसे मैं हर हाल में समाज का हिस्सा बनाऊंगी।





सिटी स्पोर्ट्स

खुद से इलाज के लिए आने में कतराते हैं लोग, तेजी से बढ़े हैं ऐसे मामले

छत्तीसगढ़ महिला हैंडबाल टीम का गठन करने चयन आज मिलाई में



**भिलाई।** उत्तर प्रदेश हैंडबाल संघ द्वारा 47वीं जूनियर बालिका (19 वर्ष से कम) राष्ट्रीय हैंडबाल चैंपियनशिप का आयोजन लखनऊ (उ.प्र.) में दिनांक 26 मार्च से 30 मार्च तक तथा 53वीं सीनियर महिला राष्ट्रीय हैंडबाल चैंपियनशिप का आयोजन हाथरस (उ.प्र.) में 31 मार्च से 05 अप्रैल तक हैंडबाल एसोसिएशन इंडिया के तत्वावधान में आयोजित किया जा रहा है। उक्त दोनों ही राष्ट्रीय हैंडबाल चैंपियनशिप में छत्तीसगढ़ राज्य की जूनियर बालिका एवं सीनियर महिला वर्ग की टीमों का भाग लेना प्रस्तावित है।

उपरोक्त संदर्भ में छत्तीसगढ़ राज्य की जूनियर बालिका एवं सीनियर महिला हैंडबाल टीमों के गठन हेतु चयन स्पर्धा का आयोजन 09 मार्च रविवार को शाम 4 बजे से हैंडबाल कॉम्प्लेक्स, सेक्टर-4, भिलाई में आयोजित किया जा रहा है। उक्त चयन स्पर्धा में भाग लेने हेतु जूनियर बालिका हैंडबाल खिलाड़ियों को आयु एक जनवरी 2005 या उसके बाद की होनी चाहिये। चयन स्पर्धा में भाग लेने वाले जूनियर बालिका खिलाड़ियों को अपने साथ जन्म प्रमाण पत्र एवं आधार कार्ड की मूल प्रति एवं फोटोकॉपी तथा सीनियर महिला खिलाड़ियों को अपने साथ आधार कार्ड की मूल प्रति एवं फोटोकॉपी लाना अनिवार्य है साथ ही जूनियर बालिका खिलाड़ियों को अपने-अपने स्कूल के प्राचार्य से एलिजीबिलिटी फॉर्म को सील एवं हस्ताक्षर कराकर लाना अनिवार्य है। चयन स्पर्धा में भाग लेने वाले जूनियर बालिका एवं सीनियर महिला हैंडबाल खिलाड़ी अपना पंजीयन हेतु 09 मार्च को दोपहर 3:30 बजे तक हैंडबाल कॉम्प्लेक्स, सेक्टर-4, भिलाई में अपनी उपस्थिति दर्ज कराएंगे। छत्तीसगढ़ जूनियर बालिका एवं सीनियर महिला हैंडबाल टीमों के गठन हेतु चयन स्पर्धा की जानकारी छत्तीसगढ़ हैंडबाल संघ से मान्यता प्राप्त समस्त जिला/नगर निगम/इकाई हैंडबाल संघ को ई-मेल एवं वाट्सएप के माध्यम से दे दी गई है।

ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी बॉडी बिल्डिंग में भाग ले रहे छत्तीसगढ़ के खिलाड़ी



**भिलाई।** शंकराचार्य संस्कृत यूनिवर्सिटी एनांकुलम केरला में ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी बॉडीबिल्डिंग चैंपियनशिप का आयोजन 7 से 9 मार्च तक किया जा रहा है। इस प्रतियोगिता में हेमचंद्र यादव यूनिवर्सिटी दुर्ग से कोच एवं मैनेजर के रूप में बमेतरा सहकारिता विभाग में सीनियर इन्स्पेक्टर के रूप में पदस्थ महेंद्र कुमार टेकाम, 60 किलोग्राम वर्ग में आशीष लांजी, विक्रम कुमार, 65 किलोग्राम वर्ग में मनोज सिंह, 70 किलोग्राम वर्ग में आर्शा महापात्र, 75 किलोग्राम वर्ग में शैलेश कुमार मौर्य एवं 85 किलोग्राम वर्ग में आकाश कुमार सिंह सहित 6 खिलाड़ी प्रतियोगिता में भाग ले रहे हैं। यह प्रतियोगिता इंडियन बॉडी बिल्डर फेडरेशन मुंबई के सहयोग से की जा रही है। तथा इस प्रतियोगिता में सेक्रेटरी जनरल वर्ल्ड बॉडी बिल्डिंग संगठन एवं इंडियन बॉडी बिल्डर फेडरेशन के सेलेक्शन कमेटी के सेक्रेटरी अरविंद सिंह ने दी है।

ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी नौकायान के लिए रविशंकर विवि की टीम रवाना



**रायपुर।** ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी टूर्नामेंट नौकायान (महिला एवं पुरुष) का आयोजन 11 से 17 मार्च को चंडीगढ़ विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ (पंजाब) की ओर से किया जा रहा है। जिसमें पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय कि टीम शनिवार को चंडीगढ़ के लिए रवाना हुई। विश्वविद्यालय की कुल 9 खिलाड़ियों का चयन किया गया है, जिसमें 4 महिला व 5 पुरुष खिलाड़ी हैं। पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय नौकायान के खिलाड़ी जागेश्वर साहू, खेमराज साहू, नवीन भारती, खेलावन तारक, हिमांशु कुमार, शालू प्रधान, नीतू सोनवाने, तनु साहू, भूमिका साहू का चयन हुआ है। टीम के मैनेजर पालन कुमार दीवान एवं कोच महेंद्र साहू हैं। प्रोफेसर रीता वेणुगोपाल डायरेक्टर ऑफ फिजिकल एजुकेशन एवं प्रोफेसर राजीव चौधरी असिस्टेंट डायरेक्टर ऑफ फिजिकल एजुकेशन पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर छत्तीसगढ़ के द्वारा सभी खिलाड़ियों को शुभकामनाएं दी गयी एवं उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहित किया गया है।

मानसिक विकार को 'पागलपन' मानना सबसे बड़ी भूल, झिझक छोड़ करें उपचार की पहल

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के मामले पिछले कुछ वर्षों में तेजी से बढ़ते हुए देखे गए हैं, विशेषतौर पर कोरोना महामारी के बाद से इसकी दर में और भी बढ़ोतरी आई है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, यह बड़े खतरे के रूप में उभरती समस्या है, जिसके बारे में सभी लोगों को जागरूक होना जरूरी है। मानसिक स्वास्थ्य की समस्या के कारण शारीरिक स्वास्थ्य का जोखिम भी बढ़ जाता है। दुर्भाग्यवश भारत में अब भी मानसिक स्वास्थ्य को लेकर लोगों में कलंक की भाव के कारण ज्यादातर लोगों में इसका समय रहते निदान नहीं हो पाता है। देश में बढ़ते मानसिक रोगों के खतरे को लेकर हाल ही में इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (आईआईटी) जयपुर के अध्ययनकर्ताओं ने एक ऑनलाइन रिपोर्ट प्रस्तुत की है। इसमें कहा गया है कि भारत में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए स्व-रिपोर्टिंग दर काफी कम है। इसका मतलब है कि लोगों को इसके लक्षणों को पहचानने और खुद से निदान-इलाज के लिए जाने की दर कम है, जोकि निश्चित ही चिंताजनक है।



**मानसिक बीमारियों की सेल्फ-रिपोर्टिंग की दर कम**  
नेशनल सैपल सर्वे की रिपोर्ट के मुताबिक भारत में मानसिक बीमारियों की सेल्फ-रिपोर्टिंग की दर एक प्रतिशत से भी कम है। 555,115 प्रतिभागियों (325,232 ग्रामीण और 229,232 शहरी) पर किए गए शोध में पता चला कि भारत में अमीर आबादी की तुलना में कमजोर वर्ग के लोग मानसिक समस्याओं के इलाज के लिए खुद से नहीं जाते हैं। शोधकर्ताओं ने बताया, भारत में मानसिक विकारों की सेल्फ-रिपोर्टिंग में कमी से पता चलता है कि मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों की पहचान करने और उनका निदान-उपचार प्राप्त करने में बड़ा अंतर है।

मंदिर से लौटते समय भूलकर भी न करें ये गलतियां, बिगड़ सकती है आर्थिक स्थिति

लगभग सभी पूजा में एक नियम होता है, लेकिन पूजा करते वक्त कई बार व्यक्ति से जाने-अनजाने में ऐसी गलतियां हो जाती हैं। जिससे व्यक्ति को समस्याओं का भी सामना करना पड़ जाता है। अब ऐसे में पूजा से संबंधित बातों के बारे में जानना बेहद जरूरी है।



जब भी मंदिर में पूजा करने जा रहे हैं, तो इस बात का खास ध्यान रखना चाहिए कि जल से भरा लोटा अपने साथ जरूर लेकर जाना चाहिए। साथ ही मंदिर में स्थित पीपल के पेड़ में भी जल अर्पित करना चाहिए, लेकिन इस बात का खास ध्यान रखें कि जल में कुछ दाने चावल के भी होने चाहिए और चावल (चावल के उपाय) कभी खंडित नहीं होने चाहिए। इससे अशुभ परिणाम मिल सकता है। इसलिए इस बात का खास ध्यान रखें।

कमी खाली लोटा घर लेकर न जाएं

मंदिर में जल अर्पित करने के बाद गलती से भी घर खाली लोटा लेकर नहीं जाना चाहिए। इससे घर की

तरक्की रुक सकती है। इसलिए जल अर्पित करने के बाद थोड़ा सा जल लोटे में अवश्य बचाकर रखें। यदि सारा जल अर्पित कर दिए हैं, तो मंदिर में मौजूद नल से लोटे में थोड़ा सा जल जरूर भर लें। इसके बाद घर वापस आकर मुख्य द्वार पर दोनों कोनों में जल डालें, फिर पूरे घर में उस जल की छीटें मारें। वास्तु शास्त्र के अनुसार ऐसा कहा जाता है कि इसे करने से घर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार हो सकता है और व्यक्ति के सभी बिगड़े काम बनने लग जाते हैं। वास्तु के अनुसार जल के लोटे से जुड़े इस नियम का पालन नहीं करता है, उसे आर्थिक तंगी का भी सामना करना पड़ सकता है। इसलिए इन बातों का खास ध्यान रखें।

खुद से इलाज के लिए सामने न आने के पीछे कई कारण

अध्ययन में पाया गया कि मानसिक विकारों की प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष लागत आर्थिक स्थिति को खराब कर सकती है। दिलचस्प बात यह है कि मानसिक विकारों के कारण अस्पताल में भर्ती होने वाले केवल 23 प्रतिशत व्यक्तियों के पास राष्ट्रीय स्तर पर स्वास्थ्य बीमा कवरेज था। लोगों का अस्पतालों में न जाने या खुद से इलाज के लिए सामने न आने का एक कारण मानसिक स्वास्थ्य उपचार पर होने वाला मोटा खर्च भी माना जा रहा है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने बताया, शोध का निष्कर्ष मानसिक विकारों के बोझ को कम करने के लिए रणनीति तैयार करते समय स्थानीय, सामाजिक-जनसांख्यिकीय संदर्भ को समझने के महत्व पर जोर देता है।

क्या कहते हैं मनोचिकित्सक?



भोपाल स्थित वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ सत्यकांत त्रिवेदी कहते हैं, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की सेल्फ रिपोर्टिंग में कमी के लिए स्टिग्मा को प्रमुख कारक माना जा सकता है। पिछले कुछ वर्षों में लोगों में मेटल हेल्थ को लेकर जागरूकता काफी बढ़ी है, फिर भी कलंक का भाव बड़ी संख्या में लोगों को मदद प्राप्त करने से रोकती है। डॉक्टर कहते हैं, ज्यादातर लोगों में ट्रीटमेंट गैप (समस्या शुरू होने से लेकर पहली बार डॉक्टर से मिलने तक का समय) दो से तीन साल का देखा जा रहा है। इस दिशा में विशेष सुधार की आवश्यकता है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सीधा असर क्वालिटी ऑफ लाइफ पर होता है। समय पर रोग की पहचान और इलाज होने से समस्या में सुधार करने में मदद मिल सकती है।

बार-बार फड़कती है आंख, शरीर में हो सकती है इन चीजों की कमी



आंखों के फड़कने को लोग अक्सर शकून और अपशकून से जोड़ते हैं। लेकिन अगर इसे सेहत के लिहाज से समझा जाए तो यह शरीर में जरूरी न्यूट्रिएंट्स की कमी की ओर इशारा करती है। आंख फड़कने को शकून-अपशकून से जोड़ने के बजाय इसे साइंस के आधार पर समझें। एक्सपर्ट के मुताबिक, शरीर में पानी की कमी इसका एक कारण हो सकती है। इसके अलावा आंखों का सूखापन भी इसके लिए जिम्मेदार हो सकता है। मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम, विटामिन बी 12 और विटामिन डी की कमी भी इसकी वजह हो सकती है। अगर आपकी आंख अक्सर फड़कती है, तो शरीर में पानी की कमी न होने दें। साथ ही, आंखों को भी ड्राई न रखें। विटामिन-डी (विटामिन-डी की कमी कैसे दूर करें), ब्रेन के मैसेज को मसल्स तक पहुंचाने में नर्व सेल्स की मदद करता है। इसकी कमी होने पर दूध और डेयरी प्रोडक्ट्स को डाइट में शामिल करें। इसके अलावा सूरज की रोशनी में बैठें। मैग्नीशियम नर्व और मसल्स फंक्शन को रेगुलेट करने में मदद करता है।



रहना है अधिक फोकस, तो अपनाएं ऐसी ईटिंग हैबिट्स

किसी भी काम को करने के लिए पूरा फोकस होना बेहद जरूरी होता है। हालांकि, अक्सर लोग बार-बार ध्यान भटकने की शिकायत करते हैं। ऐसे में अब आपको अपनी ईटिंग हैबिट्स पर भी ध्यान देना चाहिए। क्या आपको अपने काम पर फोकस करने में परेशानी होती है? क्या कोई भी काम करते हुए आपका मन भटकता है? क्या काम करते हुए भी आप अन्य कई चीजों के बारे में सोचते हैं? क्या आपको ऐसा लगता है कि अब आप चीजें भूलने लगे हैं? अगर इन सभी सवालों के जवाब हां हैं तो इसका मतलब है कि कहीं ना कहीं आपकी ब्रेन पावर कमजोर हो रही है।

ऐसे में जरूरी होता है कि अब आप अपने फूड और ईटिंग हैबिट्स पर ध्यान दें। खाना सिर्फ आपके शरीर ही नहीं, बल्कि दिमाग को भी पोषित करता है। इसलिए, आप जो भी खाते हैं, आपका शरीर व दिमाग उसी तरह काम करता है। ऐसे में जब आप अपनी ईटिंग हैबिट्स को हेल्दी बनाते हैं तो इससे आपको अधिक फोकस रहने में मदद मिलती है। तो चलिए आज इस लेख में सेंट्रल गवर्नमेंट हॉस्पिटल के ईएसआईसी अस्पताल की डाइटेशियन रिनु पुरी आपको कुछ ऐसी ही ईटिंग हैबिट्स के बारे में बता रही हैं, जो आपको अधिक फोकस रहने में मदद करेंगी-

लें बैलेंस डाइट



अगर आप सच में चाहते हैं कि आप माइंड बेहतर तरीके से काम करे और आप अपने काम में अधिक फोकस हों तो आपको बैलेंस डाइट लेना शुरू कर देना चाहिए। इसमें कई तरह के फल, सब्जियां, साबुत अनाज, लीन प्रोटीन और हेल्दी फैट्स को शामिल किया जाता है। इनमें ओमेगा-3 फैटी एसिड से लेकर एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनरल्स आदि शामिल होते हैं, जो ब्रेन फंक्शनिंग को बेहतर बनाते हैं।

लें रेग्युलर मीलस

अगर आपको मील स्किप करने की आदत है या फिर आप समय से अपना मील नहीं लेते हैं तो अपनी इस आदत को आज ही बदलें। आप दिन भर में छोटे-छोटे मीलस लें। इससे आपका ब्लड शुगर लेवल को स्टेबलाइज करने में मदद मिलती है। ऐसे में आपको एनर्जी क्रैश की शिकायत नहीं होती है और खुद को अधिक फोकस महसूस करते हैं। मील स्किप करने या फिर बहुत देर तक बिना खाए रहने से चिड़चिड़ापन, थकान के साथ-साथ फोकस रहने में भी परेशानी हो सकती है।

रहें हाइड्रेटेड

अगर आप अपने ब्रेन फंक्शनिंग को बेहतर बनाए रखना चाहते हैं तो ऐसे में आपको अपने आहार के साथ-साथ हाइड्रेशन का ख्याल भी रखना चाहिए। हालांकि, अधिकतर लोग इस ओर ध्यान नहीं देते हैं। जब आपका शरीर डिहाइड्रेटेड होता है तो इससे कॉग्निटिव परफॉर्मेंस पर भी नेगेटिव असर पड़ता है। जिससे आपको अपने काम में ध्यान लगाने में समस्या हो सकती है।

**रायपुर बाजार**  
Contact For Advertisement  
79871 19756  
90981 38778

**पैसा चाहिए? हमारे पास आइए**  
न्यूनतम कागजी कार्यवाही  
5 हजार से 5 लाख तक बिजनेस लोन  
मोटवानी फायनेंस गली नं. 03, सिंधी कॉलोनी, तेलीवांघा, रायपुर  
93404-44755

**मैट्रेस MATTRESS**  
ऑफर कुछ दिनों के लिए  
पुराना देकर नया ले जायें  
5 इंच मोटा 11500 MRP 3000 लेस 8500  
6 इंच मोटा 17000 MRP 5000 लेस 12000  
8 इंच मोटा 20500 MRP 6500 लेस 14000  
पुराना- 5000 गद्दा 7000 पुराना- 6000 गद्दा 8000  
संजय रुई भंडार निराकारी फर्नीचर के पीछे कांच घर गोडउन के पास, पंडरी रायपुर  
9827976266, 7987918262

**दुकान एक कुलर अनेक कूलर हाउस**  
आकाश जैन - 98261-64650, रतन जैन - 98271-29211  
सिटी कोटवाली, नगर निगम के पास, गांधी चौक, रायपुर  
Mango COMMERCIAL COOLER  
हॉल, वर्कशॉप गोडाऊन, लॉन, मैरिज हॉल, किराया भंडार के लिये

**BIG BULL E-RIKCHOW & E-LOADER**  
ई-लोडर (डबल का फायदा)  
• 1 टन से 1.5 टन लोडिंग क्षमता  
• शानदार पिकअप, स्पीड, माइलेज  
• स्वर्चा कम, कमाई दुगुना  
छोटा नहीं बड़ा हाथी  
डीलर : शुभ मार्केटिंग, भनपुरी, रायपुर (छ.ग.) मो. 9826695200

**अंकित बाउण्डीवाल**  
पिकास्ट, सिक्स बाउण्डीवाल, डी.पी. सी पोल फेसिंग करवाने हेतु संपर्क करें।  
V.I.P. रोड रायपुर 98279-59655  
अब आपके वेशकीमती प्लॉट को सुरक्षित रखना हुआ आसान

**आपके विज्ञापन के लिये जगह उपलब्ध है।**  
संपर्क करें  
मो. 6263818152, 7987119756

## फिल्म इवेंट

## हॉलीवुड

## मार्वल की थंडरबोल्ट्स का बड़ा धमाका, वैश्विक रिलीज से एक दिन पहले भारत में दस्तक देगी

मार्वल सिनेमैटिक यूनिवर्स (एमसीयू) के भारतीय प्रशंसकों के लिए एक बड़ी सौगात आने वाली है, क्योंकि मार्वल स्टूडियोज की बहुप्रतीक्षित फिल्म 'थंडरबोल्ट्स' वैश्विक रिलीज से एक दिन पहले 1 मई, 2025 को भारतीय सिनेमाघरों में आने वाली है। यह फिल्म अंग्रेजी, हिंदी, तमिल और तेलुगु में रिलीज होगी।



मार्वल इंडिया ने इंस्टाग्राम पर यह खबर शेयर की, जहां उन्होंने लिखा, सुपर नहीं, हीरो नहीं, थंडरबोल्ट्स 2 महीने में धमाल मचाएंगे! सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है, 1 मई 2025। अंग्रेजी, हिंदी, तमिल और तेलुगु में। यह कदम भारत में पिछले एमसीयू शीर्षकों की अपार लोकप्रियता और सफलता की प्रतिक्रिया के रूप में उठाया गया है।

'थंडरबोल्ट्स' एक धमाकेदार एक्शन फिल्म होगी। फिल्म में फ्लोरेंस पुघ, सेबेस्टियन स्टैन, डेविड हार्बर, वायट रसेल, ओल्गा कुरीलेंको और लुईस पुलमैन सहित कई कलाकारों की टोली है जो प्रमुख भूमिकाओं में हैं। फिल्म का ट्रेलर 10 फरवरी को रिलीज किया गया था, जिसमें फिल्म के एक्शन की झलक भी देखने को मिली थी। ट्रेलर में 'थंडरबोल्ट्स' की टीम का परिचय दिया गया था। ट्रेलर में फ्लोरेंस पुघ कहती हैं, 'यहां हर किसी ने बुरे काम किए हैं। शैडो ऑपरेशन, सरकारी प्रयोगशालाओं को लूटना, कॉन्ट्रैक्ट किलिंग्स... कोई चाहता है कि हम चले जाएं।'।

जेक श्रेयर द्वारा निर्देशित 'थंडरबोल्ट्स' का कार्यकारी निर्माण लुइस डी'एस्पोजिटो, ब्रायन चैपेक, जेसन तामेज और कोर्ड और नहीं, बल्कि पूर्व एमसीयू स्टार स्कारलेट जोहानसन

## टॉलीवुड

## तिका के ग्लैमरस गाने के साथ

## शुरू होगा 'रॉबिनहुड' का प्रमोशन

फिल्म 'रॉबिनहुड' की रिलीज से पहले इस फिल्म से जुड़ी जा न का री ल गा ता र सामने आ रही है। इस फिल्म में साउथ अ भि ने ता नितिन और पुष्पा फेम



श्रीलीला नजर आएंगी। वहीं आज फिल्म के एक गाने का पोस्टर जारी किया गया है, जिसमें अभिनेत्री केतिका शर्मा डांसिंग मूव में नजर आ रही हैं।

साउथ अभिनेता नितिन की आगामी फिल्म 'रॉबिनहुड' की रिलीज डेट जैसे-जैसे नजदीक आ रही है, वैसे ही फिल्म से जुड़ी कई जानकारियां भी सामने आ रही हैं। आज निर्माताओं ने फिल्म में केतिका शर्मा के डांस होने की पुष्टि एक पोस्टर के जरिए की।

नितिन की नई फिल्म 'रॉबिनहुड' एक एक्शन और कॉमेडी से भरपूर फिल्म होगी, जिसे कई बार किन्हीं कारणों से टाला गया है। अब फाइनली निर्माताओं के अनुसार, यह फिल्म 28 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

इस फिल्म को वेंकी कुदमुला ने निर्देशित किया है। इस फिल्म में साउथ अभिनेता नितिन मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। इस फिल्म में नितिन के साथ पुष्पा फेस सॉनि किसिक अभिनेत्री श्रीलीला अहम भूमिका में नजर आएंगी।

मॉडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, हाल ही में फिल्म के निर्माता रविशंकर ने कहा कि यह नितिन की सबसे शानदार फिल्म होगी। उन्होंने यह भी कहा कि नितिन और श्रीलीला की जोड़ी रंपोकिरी फिल्म के महेश बाबू और इलियाना की जोड़ी की याद दिलाएगी। फिल्म में खूबसूरत अभिनेत्री केतिका शर्मा एक खास डांस नंबर में नजर आएंगी। इस गाने की घोषणा पहले ही की जा चुकी थी, लेकिन फिल्म के टलने की वजह से इसे रिलीज नहीं किया गया। अब यह खास गाना 10 मार्च को रिलीज होगा। फिल्म निर्माताओं ने आज केतिका का एक शानदार डांसिंग मूव पोस्टर जारी किया है।

## भोजपुरी

## बड़ी मुश्किल है डगर मायके की, रानी ने मजेदार अंदाज में बयां की सच्चाई

सभी महिलाओं के लिए मायके जाने का रास्ता आसान नहीं होता। कई पहाड़ रास्ता रोके रहते हैं। रानी चटर्जी की आ गा मी भोजपुरी फिल्म 'मायके के टिकट कटा दी पिया' में कुछ यही दिखाया गया है। इसका ट्रेलर शुक्रवार को रिलीज हो गया है।



फिल्म के ट्रेलर में रानी चटर्जी ससुराल से मायके जाने की तैयारी करती हैं। मगर, मायके का रास्ता उनके लिए इतना कठिन हो जाता है कि सालभर यू ही गुजर जाता है। कभी सास की बीमारी। कभी ट्रेन का रद्द होना तो कभी अचानक ननद-ननदों और मेहमानों का आगमन...हर बार प्लान फेल हो जाता है। और जैसे-तैसे करके जाती भी हैं। तो हालात ऐसे हो जाते हैं कि वहां रुकना मुश्किल हो जाता है। इस फिल्म का ट्रेलर आज शुक्रवार को बीफोर यू के यूट्यूब चैनल पर रिलीज किया गया है। फिल्म का निर्देशन इशितयाक शेख बंटी ने किया है। ट्रेलर में दिखाया गया है कि रानी चटर्जी अपने पति से नैहर जाने का टिकट कराने की कहती हैं। टिकट होती है तो ट्रेन रद्द हो जाती है। कभी सास बीमार हो जाती है। सड़क मार्ग से जाती हैं तो किश्तें पूरी न होने के कारण पुलिस कार रोह लेती है। इन परिस्थितियों को दूर करती हैं तो ननद अपने परिवार के साथ रहने आ जाती हैं। देखते-देखते पूरा साल बीत जाता है।

## कनाडा की स्टाइल



कुछ पुराने जमाने की शान कभी भी आपके वॉर्डरोब में शामिल होने के लिए बुरी नहीं होती, चाहे वह ट्रेंडी हो या नहीं। गुच्ची और लुई वुइटन जैसे डिजाइनरों ने हाल ही में कनाडा के फैशन को लेकर कुछ ऐसा ही किया। जींस या स्नीकर्स और क्लॉग्स जैसे अप्रत्याशित फुटवियर के साथ कुछ हाई-लो फ्रिक्शन पेश करके डिजाइनरों ने खूब वाहवाही लूटी।

## काले घेरे और थकी आंखों को मिलेगी ठंडक, आजमाकर देखें आई मास्क

काले घेरे और थकी-बुझी से आंखें क्या आपको भी बौमार-सा फील करवाती हैं? स्ट्रेस और नींद न पूरी होने के कारण आपकी आंखों के आसपास पफीनेस हो जाती है। आप घर पर ही नेचुरल नरिशिंग क्लिंग मास्क बना सकते हैं और इसे अपने आंखों पर लगाकर आंखों की थकान और काले घेरे से छुटकारा पा सकते हैं।

## गुलकंद और ठंडे दूध का आई मास्क

गुलकंद सिर्फ खाने के लिए ही नहीं, बल्कि त्वचा को ठंडक पहुंचाने के लिए भी बेहतरीन होता है। यह आंखों की थकान और थकान को दूर करने में मदद करता है। दूध में मौजूद लैक्टिक एसिड त्वचा को हल्का करता है और डार्क सर्कल्स कम करता है।

कैसे बनाएं: एक चम्मच गुलकंद को 2 चम्मच ठंडे दूध में मिलाएं। इसमें कॉटन पैड भिगोकर आंखों पर रखें। 15-20 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें।

## गाजर और नारियल पानी का आई मास्क

गाजर में मौजूद विटामिन-ए और एंटीऑक्सीडेंट त्वचा को पोषण देते हैं, जबकि नारियल पानी त्वचा को ठंडक और नमी प्रदान करता है।

कैसे बनाएं: गाजर को कटूकस करें और उसमें 2 चम्मच नारियल पानी मिलाएं। इस मिश्रण को ठंडा करके आंखों पर रखें। 15 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें।

## रिंस पहनने का है आपको भी शौक तो पहनिए ये खूबसूरत डिजाइन

अगर आपको भी फिंगर रिंस का बेहद शौक है, तो अब आपको लेटेस्ट रिंस तलाश करने की जरूरत नहीं है। आप इन खूबसूरत रिंस सेट को ट्राई कर सकती हैं। इसमें आप अपने हाथों की खूबसूरती को बढ़ा सकती हैं।

## गोल्ड प्लेटेड एडजेस्टबल फिंगर रिंग सेट

अगर आपको भी रिंस पहनने का शौक है, तो आप ये खूबसूरत 8 गोल्ड प्लेटेड एडजेस्टबल फिंगर रिंग सेट कैरी कर सकती हैं। इसमें आप बेहद खूबसूरत लगेगी। साथ ही अपने लुक को स्टाइलिश भी बना सकेंगी। आपकी इन अंगूठी सेट को देख कर हर कोई आपकी तारीफ करेगा। आप इस रिंग सेट को ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों जगह से खरीद सकती हैं। आपको ऑनलाइन ये रिंग सेट केवल 305 रुपये में मिल जाएगा।

## सिल्वर प्लेटेड रिंग सेट

अगर आप भी अपने ऑफिस या कॉलेज में रिंग सेट पहनकर जाना चाहती हैं, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आप



इस स्टाइलिश सिल्वर प्लेटेड 15 बोहो विंटेज स्टाइल रिंग सेट को शामिल कर सकती हैं। ये सभी फिंगर रिंग आपकी उंगलियों को खूबसूरत और स्टाइलिश बनाने में मदद करेगी। आप इस रिंग सेट को ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह से खरीद सकती हैं। यह रिंग सेट आपको ऑनलाइन केवल 238 रुपये में मिल जाएगा।

## कार्न न्यूज

पेट बाहर निकलने के कई कारण हो सकते हैं। बैली फैट भले ही दिक्कत न दे रहा हो लेकिन कपड़े पहनने के बाद लुक पर असर दिखाता है। इसलिए वयों न बैली फैट वाले पुरुष अपने कपड़े पहनने की स्टाइल को बदलकर देखें। शायद उनका बाहर निकला पेट कम दिखे या देखने में अच्छा लगे। हां, ऐसा हो सकता है। यह कोई गुरिफल काम नहीं है। भले ही आप बैली फैट (Belly Fat) को कम नहीं करना चाहते हैं। लेकिन, आप अपने पेट को दिखाना नहीं चाहेंगे। शायद ही कोई लड़का अपने पेट को टी-शर्ट या शर्ट से बाहर की ओर, बटनों के बीच से झांका हुआ दिखाना चाहेगा। कोई भला ऐसा क्यों करना चाहेगा, क्योंकि ये एक प्रकार की फैशन मिस्टेक है। इसलिए आज हम बैली फैट वाले लड़कों को स्टाइलिंग टिप्स देंगे।



## नो बॉडी शेमिंग जैन!

बॉडी के शेप और साइज को लेकर कई तरह के कॉमेंट सुनने को मिलते हैं। कई लोग तो पहले से ही अवधारणा बना लेते हैं कि मेरा पेट निकला है, मैं अच्छा नहीं दिखूंगा, लड़कियां मुझे पता नहीं क्या समझती

## अपने पहनावे को बदल कर छिपा सकते हैं पेट

## फैशन के शौकीनों के लिए बाधा है बाहर निकला पेट, शर्मने के बजाए बदलें अंदाज

होंगी आदि इत्यादि।

अगर आप भी ऐसा सोचते हैं, तो सबसे पहले लोगों की बातों का परवाह करना छोड़ दें। लोगों की बातों से ज्यादा महत्वपूर्ण है कि आप क्या चाहते हैं। इसलिए अगर आपको बिग बैली पसंद है तो खुद का मनोबल न गिराएं। क्योंकि अच्छे लुक के लिए अच्छी ड्रेसिंग सेंस के साथ-साथ आत्मविश्वास भी उतना ही जरूरी है।

## अपनी पसंद को दें प्राथमिकता

चाहे कोई रंग हो या बॉडी शेप, हर व्यक्ति हर तरह के कपड़े पहन सकता है। इसके लिए कोई रोक नहीं सकता है। इसलिए हम चाहेंगे कि आपको जो पसंद हो उसे पहनें। लेकिन उसको पहनने का तरीका इंश्यूर करें। जहां पर मिस्टेक हो रही है वहां पर सुधार करें।

अगर आपको कोई कहता है कि शर्ट न पहनें, टी-शर्ट न पहनें, ये न पहनें वो न पहनें तो ऐसी बातों से दूर रहें। आपको जो पसंद है उसे पहनें। चलिए अब हम उनको सही तरीके से

कैरी करने की बात जान लेते हैं।

## टाइट फिट इस पहनने से बचें

कई लोगों को बहुत अधिक टाइट ड्रेस पहनने की आदत होती है। खासकर वे लोग टॉप वियर्स जैसे- टी-शर्ट, शर्ट या कुर्ता टाइट फिट पहनते हैं। इस वजह से उनकी ड्रेस पेट के पास आकर खिंचती है।



## ऑफिस में है होली का फंक्शन, तो ट्राई करें लाइट कलर के कुर्ता प्लाजो सेट



आपके ऑफिस में भी होली का इवेंट ऑर्गनाइज हो रहा है और ऐसे में आप आउटफिट को लेकर परेशान हैं, तो आप इन कुर्ता प्लाजो और दुपट्टे सेट को कैरी कर सकती हैं। इन्हें पहनकर आप भी अपनी खूबसूरती में रंग भर सकती हैं।

अगर आपके ऑफिस में भी हर साल की तरह इस साल भी होली का फंक्शन रखा गया है और आप आउटफिट को लेकर काफी परेशान हैं, तो अब आपको फिफ्ट करने की जरूरत नहीं है। हम आपको कुछ ऐसे लाइट कलर के कुर्ता प्लाजो सेट बताएं, जिसे पहनकर आप अपने ऑफिस में होने वाले होली इवेंट के दौरान अपना जलवा बिखेर सकती हैं। आइए जानते हैं उन आउटफिट्स के बारे में।

## होली इवेंट में पहने ये आउटफिट

होली खेलना किसे पसंद नहीं होता है, ऐसी कई लड़कियां हैं जो रंग-गुलाल के साथ खेलना बेहद पसंद करती हैं। यही नहीं होली के दिन में काफी मस्ती भी करती हैं। ऐसे में अगर आप भी ऑफिस में होने वाले इवेंट पर खूबसूरत दिखना चाहती हैं, तो आपके लिए ये लाइट कलर का मंदारिन कॉलर स्ट्रेट कुर्ता प्लाजो सेट एक बेस्ट ऑप्शन हो सकता है। आप इसके साथ झुमके वियर कर सकती हैं और अपने बाल को स्ट्रेट रख सकती हैं।

## ए-लाइन कुर्ता प्लाजो सेट

ऑफिस में होली का इवेंट है, तो आप ये लाइट कलर का गोल गले वाला सीक्विन्ड ए-लाइन कुर्ता प्लाजो और दुपट्टे के साथ तैयार सेट भी वेंचर कर सकती हैं। इसमें न केवल आप स्टाइलिश लगेगी बल्कि आप इस ड्रेस को पहनकर कंफर्टबल महसूस करेंगी। आपको यह ड्रेस ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों जगह मिल जाएगी। इस ड्रेस के साथ आप गोल्डन कलर के एक्सेसरीज कैरी कर सकती हैं। यही नहीं इस कुर्ता प्लाजो सेट के साथ आप हील्स भी शामिल कर सकती हैं।

थीड से हटकर दिखने के लिए और ऑफिस में हो रहे होली फंक्शन में अपना जलवा बिखरने के लिए आप ये लाइट कलर का फ्लोरल योक डिजाइन थ्रेड वर्क अनारकली कुर्ता प्लाजो और दुपट्टा सेट भी ट्राई कर सकती हैं। इसे पहनकर आप किसी हसीना से कम नहीं लगेगी। यह आपके लुक में चार चांद लगा देगा।

## आलू और टमाटर के जूस से पाएं बेदाग और ग्लोइंग स्किन

बेदाग और ग्लोइंग स्किन पाने के लिए महिलाएं कई सारे स्किन केयर रूटीन फॉलो करती हैं। साथ ही, कई सारे प्रोडक्ट्स का भी इस्तेमाल करती हैं। लेकिन, अगर आप इस खर्च को बचाना चाहती हैं और सस्ते में बेदाग और ग्लोइंग स्किन पाना चाहती हैं तो आलू और टमाटर के जूस की मदद से आप बेदाग और ग्लोइंग स्किन पा सकती हैं।

## त्वचा के लिए फायदेमंद है आलू का जूस

आलू में कई सारे गुण होते हैं साथ ही, इसमें विटामिन सी, पोटेसियम और एंटीऑक्सीडेंट भी भरपूर मात्र में होता है। ये सभी गुण त्वचा की चमक बढ़ाने, काले दाग-धब्बों को दूर करने साथ ही, सनबर्न और पिग्मेंटेशन को हल्का करने में मददगार हैं।

## काले धब्बों और पिग्मेंटेशन के लिए करें आलू के रस का इस्तेमाल

आलू को कटूकस करें और इसका रस निकाल लें। इसे काले धब्बों वाली जगहों पर अप्लाई करें। 15-20 मिनट के बाद गुनगुने पानी से धो लें। इस उपाय को



हफ्ते में 3-4 बार करें।

त्वचा को हाइड्रेट करने के लिए आलू और शहद का फेस पैक: 2 बड़े चम्मच आलू के रस में 1 छोटा चम्मच शहद मिलाएं। इसे चेहरे अप्लाई करें और 20 मिनट के लिए ठंडे पानी से धो लें। सप्ताह में 2-3 बार उपयोग करें। त्वचा को चमकदार बनाने के लिए आलू और नींबू का रस: 1 बड़ा चम्मच आलू के रस में छोटा चम्मच नींबू का रस मिलाएं। कॉटन पैड की मदद से त्वचा पर लगाएं और 10-15 मिनट के बाद पानी से धो लें। इसे सप्ताह में 2 बार उपयोग करें।