

झड़ते और कमज़ोर बालों की परेशानी होठी दूर

देश के चोटी के हेयर स्टाइलिस्ट जावेद हबीब जल्दी ही मार्किंट में आने वाली है। मार्सिस स्कूल ऑफ हेयर डिजाइन लॅंदन में पढ़े और टाइम्स और फोब्स पत्रिका में छपने वाले एक मात्र भारतीय हेयर स्टाइलिस्ट जावेद हबीब ने अपनी किताब के बारे में बताया कि इस किताब में भारतीय परिषेक में बालों के बारे में लोगों के मन में भ्रम और शंकाओं को दूर करने की कॉशिश की गई है। अपनी किताब के बारे में बताते हुए उन्होंने कहा कि बालों को सेहत आमी की व्यक्तिगत सोच, मार्सिस स्थिति पर ही ज्यादातर निर्भर करती है। उनका कहना है कि भारत की 75 प्रतिशत महिलाएं 40 वर्ष की आयु के बाद अपने खराब बालों की वजह से चिड़ियाँ रहती हैं और इसका असर उनके व्यवहार पर भी देखने में मिलता है। उनका कहना है कि बालों की ज्यादातर समस्याएं स्कैल्प में गन्दरी की वजह से होती हैं और रोज निर्धारित रूप से स्कैल्प की सफाई करने से बालों की ज्यादातर समस्याएं होती ही नहीं हैं।

क्या कहते हैं हेयर स्टाइलिस्ट जावेद हबीब?

हेयर स्टाइलिस्ट जावेद हबीब का कहना है कि बालों को अलग से पोषण प्रदान करने की परिकल्पना मात्र भ्राम है तथा वाचक मार्किंटों द्वारा अपने तत्त्व बेचने के लिए मार्केटिंग की रणनीति का ही उत्पाद है। उनका कहना है कि वास्तव में बालों की सेहत आदमी के सम्पूर्ण स्वास्थ्य से जुड़ी है और अग्र व्यक्ति का शरीरक और मानसिक रूप से बलवान है तो त्वचा और बालों की सेहत खुद ही अच्छी हो जाती है तथा बालों की सेहत को किसी भी व्यक्ति के सम्पूर्ण स्वास्थ्य से अलग करके कभी प्राप्त नहीं किया जा सकता। उनका कहना है कि बालों में केमिकल का कम से कम प्रयोग किये जा रहे ग्रासान्य रंगों से कई बार चेहरे की त्वचा भी काली पड़ सकती है और बाल कमज़ोर होकर झड़ने लगते हैं।

उनका कहना है कि ज्यादातर लोगों को बालों को कलर करने की जिसकी

छोटे बच्चों के लिए अमृत है चावल का मांड

बच्चों की सेहत को लेकर माता-पिता हमेशा चिरित रहते हैं जो स्वाभाविक भी है। बच्चों के खाना-पान का विशेष तरीके पर ध्यान रखना चाहिए। खासतौर जब आपका किशु 6 माह से छोटा हो। उन्हें हमेशा पोषक तत्त्वों से भरपूर आहार ही देना चाहिए। जैसे मूंग दाल, खिंचड़ी, चावल का मांड दे सकते हैं। तो चलिए आज आपको चावल की मांड के फायदे बताते हैं।

एनर्जी देता है

चावल का मांड बच्चों को पिलाने से उनकी



बांडी में रखनी आती है। दरअसल मांड यानी चावल के पानी में प्रोटीन, मिनरल्स, कावाहाइड्रेट और एसीड जैसे तत्व मौजूद होते हैं। जिसको बच्चे को पिलाने से उसकी बांडी में अच्छी मात्रा में पोषक तत्व पहुंचते हैं।

डिहाइड्रेशन से बचाव होता है

बच्चों जब खाना खाना शुरू करता है, तो उसके शरीर में पानी भी पर्याप्त मात्रा में होता

है। ये दस्त को रोकने में भी मदद करेगा साथ ही डायरिया की परेशानी को कम करने में भी सहायता करेगा।

इस तरह से तैयार करें मांड

चावल की मांड बनाने के लिए सी पैन में चावल में पानी डालकर इनको पकने के लिए रखें। जब आपको लगे कि चावल पक गया है। तो इसका पानी चावल से अलग करके इनको बर्तन में रख लें। अब अब इसको गुनगुना रह जाने पर इसमें नमक या चीज़ों मिस्र करके बच्चे को पिलाएं।

बच्चों को चावल की मांड पिलाने का सही समय

नवजात शिशुओं को जन्म के 6 महीने बाद तक सिर्फ स्तनपान करवाना चाहिए। इसके बाद उन्हें स्तनपान के साथ फॉम्यूला मिल्क दिया जा सकता है। वहीं, छोटे बच्चों को कुछ ठोस स्वाद पदार्थ खिलाने से पहले चावल की मांड जैसी चीज़ों दी जा सकती है। जोकि उनके शरीर को ठोस फूड पचाने के लिए तैयार करता है।

चाहिए। कई बार बच्चे पानी पीने से कठताते हैं तो ऐसे में आप बच्चे को मांड यानी चावल का पानी पिला सकते हैं। इससे बच्चे को डिहाइड्रेशन की दिक्कत नहीं होती है।

डायरिया से बचाव करता है

बच्चों को पेट में दर्द और डायरिया जैसी दिक्कतें अवसर ही हो जाया करती हैं। बच्चे के शरीर में पानी की कमी न हो इसके लिए आप बच्चे को चावल का मांड पिला सकते हैं।

राहोकु नवताल- 6708

राहोकु नवताल- 6708						
सरल						
2	8	5	1	9	6	7
					8	1
		7	4	6	8	9
3	2				7	8
1	9		4		7	5
4		2			9	3
6	3		5	1	9	
8		3				
7	1	9	2	6	3	4

राहोकु नवताल- 6707 का हल						
■ प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भी जाने आवश्यक हैं।						
■ प्रत्यक्त आँड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3x3 के क्वार्ट में किसी भी अंक की पुनरावृति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।						
■ पहले से मांजूद अंकों को आप हटाना नहीं सकते।						
■ पहली की केवल एक ही हल है।						
7	1	9	8	5	3	2
4	5	3	6	2	9	7
6	2	8	4	7	1	9
9	8	2	7	3	5	1
1	3	6	9	4	8	5
5	7	4	1	6	2	8
8	4	7	5	9	6	3
3	6	1	2	8	7	4
2	9	5	3	1	4	6

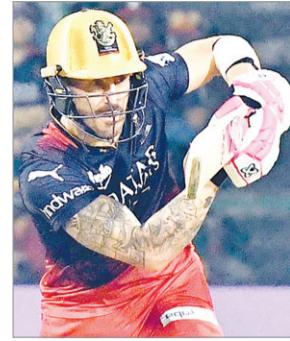
राहोकु नवताल- 6707 का हल

दैनिक पंचांग								
मंगलवार 2023 वर्ष का 143 वां दिन								दिशाशूल उत्तर ऋतु ग्रीष्म।
वक्रम संवत् 2080 शक संवत् 1945								मास ज्येष्ठ पूर्ण 05.58 बजे रात्र को समाप्त। नक्षत्र आद्या 12.39 बजे को समाप्त। योग शूल 16.46 बजे को समाप्त। करण वर्ष 12.06 बजे तदनन्तर विष्ट 00.58 बजे रात्र को समाप्त। चन्द्रायु 03.3 घण्टे रुद्रिमा उत्तर ऋतु ग्रीष्म।
तिथि चतुर्वद 00.58 बजे रात्र को समाप्त। नक्षत्र आद्या 12.39 बजे को समाप्त। योग शूल 16.46 बजे को समाप्त। करण वर्ष 12.06 बजे तदनन्तर विष्ट 00.58 बजे रात्र को समाप्त। समाप्त। चन्द्रायु 03 घण्टे रुद्रिमा उत्तर ऋतु ग्रीष्म।								समाप्त। चन्द्रायु 03.3 घण्टे रुद्रिमा उत्तर ऋतु ग्रीष्म।
समय की ग्रह स्थिति								समय की ग्रह स्थिति
23 मई 2023 को मूर्योदय के दिन अर्ध चंद्र वर्ष 20* 29'								ग्रह स्थिति
वक्रम संवत् 2080 शक संवत् 1945								मिथुन 06.50 बजे से रुद्रिमा उत्तर ऋतु ग्रीष्म।
मास ज्येष्ठ पूर्ण 05.58 बजे रात्र को समाप्त। नक्षत्र आद्या 12.39 बजे को समाप्त। योग शूल 16.46 बजे को समाप्त। करण वर्ष 12.06 बजे तदनन्तर विष्ट 00.58 बजे								

આઈપીએલ 2023 : ડુપ્લેસિસ ને માના ઉનકી ટીમ કા મધ્યક્રમ રહા અસફલ

એઝેસી। બેંગલુરુ

વિરાટ કોહલી ને નાબાદ 101 રન કી બાદલત 197/5 બાબરોને કે બાવજુદ ગુજરાત ટાઇટસ સે છાહ વિકેટ સે હાંકર આઈપીએલ 2023 સે બાબર હોને કે બાદ રોંગલ ચૈલેજર્સ બૈન્સલોર કે કપાન ફાપ ડુપ્લેસિસ ને સ્વીકાર કિયા કે ઉનકી ટીમ ડુપ્લેસિસ મેં મધ્ય ક્રમ મેં કુછ રન બનાને સે ચૂક ગઈ। ટુનામેંટ મેં, ડુપ્લેસિસ, કોહલી આર મ્યાન્ડેલ મૈન્યુફેલ ફ્રેંચિયાની કે લાએ બડી સંખ્યા મેં રન બનાને ઔર ટીમ કે જીત કો આર લે જાને મેં પ્રથમ શ્વિભાગ રહી। એડી કો ચોટ કે કારણ બલ્લેબાજ રજત 2022 મેં, કર્તિક ને 16 મેચોને મેં 183.33 કી સ્ટ્રોક રેટ સે 330 રન બનાને ઔર ટીમ કો વાંછિત ફિનિશિંગ ટચ દેને મેં મદદ કી। લેનીન વહ આઈપીએલ 2023 મેં ઉંચી ફોર્મ કો વોહા નહીં સકે, 13 મેચોને કે કેવલ 140 રન બનાને કે। જાહાને, પછીલે સાલ ડીકે કો એક અવિશવસનીય સીનાન થા। ઇસ સીનાન મેં, રન નહીં હુંએ આર વહ ફ્રેંચિયાની કે દેર સારી વૈકે લગતા હું, ઔર આગ પરિશીલના અનુકૂળ રહ્યી તો પારી કે આખિર મેં છેક્વે કી જાણતા હું।



લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

ઇંડિયન પ્રીમિયર લીગ મેં સાતવાં શતક જડને સે અપને આલોચનાઓ પર કટાશ કરેતે હુએ કહા લોગોને સોચા કે વહ ટી20 બલ્લેબાજ કે રૂપ મેં ચૂક ગે, હું લેનીન ઇસ સમય વહ સખ્સે છોટે પ્રાપ્ત મેં અપની સર્વ્શ્રેષ્ઠ ક્રિકેટ ખેલ રહે હું। કોહલીને રેવાબાજ કો ગુજરાત ટાઇટસ કે ખિલાફ 61 મેચોને પર નાબાદ 101 રન બનાને કે બાદ કહા, મૈં બહુત અચ્છા મહસુસ કર રહા હું। બહુત સારી લોગ સોચ રહે થે કે મારી ટી20 કા સ્ટેટ ગિર રહા હું લેનીન મૈં એસા નહીં સોચતા। મેં માના હું કે મૈં ટી20 મેં ફિર સે અપના સર્વ્શ્રેષ્ઠ ક્રિકેટ ખેલ રહા હું। લેનીન વહ આઈપીએલ 2023 મેં ઉંચી ફોર્મ કો વોહા નહીં સકે, 13 મેચોને કે કેવલ

મેં ટીમ કો ફિનિશિંગ કિક દિલાને મેં કાર્તિક કે વિફલતા ને બંગલુરુ કો કાપી આહત કિયા। આઈપીએલ 2022 મેં, કર્તિક ને 16 મેચોને મેં 183.33 કી સ્ટ્રોક રેટ સે 330 રન બનાને ઔર ટીમ કો વાંછિત ફિનિશિંગ ટચ દેને મેં મદદ કી। લેનીન વહ આઈપીએલ 2023 મેં ઉંચી ફોર્મ કો વોહા નહીં સકે, 13 મેચોને મેં કેવલ

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેકિન મૈં ફિર સે સર્વ્શ્રેષ્ઠ ફોર્મ મેં હું : વિરાટ કોહલી

લોગોને સોચા કિ મૈં ટી20 મેં ચૂક ગયા, લેક