

संसेक्ष 71,106.96 ▲ +241.86

डॉलर 83.173 ▼ -0.094

तापमान (डिग्री सेल्सियस)

आज का अनुमान

अधिकतम | न्यूनतम | (क्रूपाम)

रांची 24.0 14.0 13.0

धनबाद 25.0 14.0 14.0

जमशेदपुर 28.0 13.0 13.0

पलामू 25.0 12.0 12.0

डालटनांग (मेदिनीनगर), मार्गशीर्ष शुक्र पक्ष 15, विक्रम संवत् 2080

डालटनगंज (मेदिनीनगर), मंगलवार, 26 दिसंबर 2023, वर्ष-30, अंक- 70, पृष्ठ-12, मूल्य ₹2.00, रजिस्ट्रेशन नं.: आरएनआई. 61316/94

www.rastrriyanaveenmail.com

संपादकीय

फिर बढ़ रही कोरोना की तेज रफ्तार ...8

डालटनगंज (मेदिनीनगर) एवं रांची से एक साथ प्रकाशित

अरबाज खान की शादी में सलमान खान...10

देश/विदेश

पलामू सराफा

सोना (10 ग्राम) 63,020

चांदी (10 किलो) 75,330

एक नजर

राज्यपाल ने दीक्षांत समारोह पर जेयू से स्पष्टीकरण मांगा
कोलकाता (एजेंसी)। जादवपुर विश्वविद्यालय (जेयू) में गवर्वर को आयोजित दीक्षांत समारोह पर विवाद उत्पन्न हो गया है। पश्चिम बंगाल के राज्यपाल संघीय अवंद बोस ने सोमवार को लोकताकात के जादवपुर विश्वविद्यालय (जेयू) के अधिकारियों से स्पष्टीकरण मांगा। राजभवन के अंदरूनी सुन्द्रों ने कहा कि राज्यपाल के कायालय से एक सदृशा जेयू राजस्वाल के कायालय को भज दिया गया है और मामले में स्पष्टीकरण मांगा गया है।

पीएम मोदी के साथ लंच बैठक में बिशपों के हिस्सा लेने से भाकपा नाराज

तिरुवनंतपुरम् (एजेंसी)। गार्डीय राजधानी में सोमवार को क्रिसमस के मौके पर प्रधानमंत्री ने द्वारा आयोजित लंच बैठक में बिशपों के भाग लेने से केरल भाकपा खुश नहीं है। प्रधानमंत्री ने द्वारा कई बैठक विशेष और पारिवर्य सहित 60 प्रमुख इंसाइंटों के लिए आयोजित बैठक की खबर आने के तुरंत बाद नवनियुक्त भाकपा संघीय सचिव बिनाये विश्वमन ने एक्स पर कहा, प्रधानमंत्री के लंच के बाद बिशपों को गोलबद्दल के विचारों को पढ़ना चाहिए। अंतिक खत्ते शीर्षक के तहत इंसाइंटों पर अध्ययन को देखाया गया है। इससे उन्हें पूर्ण लंच के पीछे छिपे राजीवाकांड एजेंडे को समझने में मदद मिल सकती है। उनसे पूछते कि मणिषुर पर चुप्पी क्यों की गयी। क्रिसमस पर्यावरण के नई ऊंचाइयां देगा

अॉनलाइन ऑर्डर की जाने वाली डिश बिरयानी

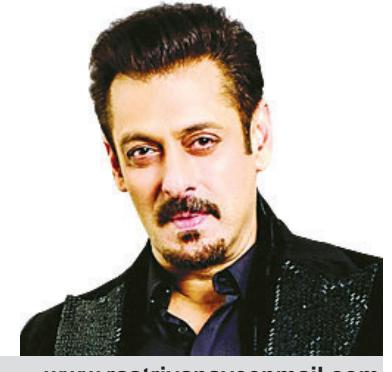
नई दिल्ली (एजेंसी)। ऑनलाइन फूड प्लेटफॉर्म में सोमवार को कहा कि जेमेटा उत्तमांगकर्ताओं ने 2023 में सबसे ज्यादा बिरयानी ऑर्डर की। ऑर्डर के द्वान पर जेमेटा की वार्षिक रिपोर्ट के अनुसार, 2023 में प्लेटफॉर्म के वार्षिक से 10.09 करोड़ से अधिक विश्वासी ऑर्डर त्रिप्पे द्वारा मार्केटों को भरे के लिए पह्यांथ थे। वहीं रिपोर्ट पर बिरयानी लगातार अटरेंस साल सबसे ज्यादा ऑर्डर की जाने वाली डिश होती। भारत में 2023 में प्रति सेकंड 2.5 बिरयानी का आंदरूनी विश्व गया। खाद्य वितरण मंच ने कहा कि हर 5.5 बिल्यन बिरयानी के साथ एक शाकात्कार विश्वानी का शाकात्कार विश्वानी का प्रति प्रति तब और बढ़ गया, जब 24.9 लाख उपयोगकर्ताओं ने विश्वी पर विश्वानी के लिए ऑर्डर की साथ शुरूआत की।

इंडिया भारत में मानव व्यापार का दंश और झारखंड

भारतीय व्यापार की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनकर दुनिया को चौंका चुका है। और

खनिल वथा प्राकृतिक सौंदर्य के मामले में सबसे समझौते राज्यों में अग्रीय झारखंड भी रींती से आगे बढ़ रहा है। यह अलग बात है कि इसकी गति क्षमता से बहुत कम है। दूसरी तरह देश के साथ झारखंड भी संतरीय मोरों के समान अपने पैरों को जब देखता ही तब उसे एहसास होता कि अधिक खाई अभी भी बहुत बड़ी है और योजनाओं को लागू करने वाली एजेंसियों के बायों से चल रहा पलायन और मानव वस्तकीय अभी जारी है। फ्रांस ने अधिकार

राष्ट्रीय नवीन मेल



नदियों की रानी केचकी के दामन पर नशाखोरी का दाग

* मनोरम पिकनिक स्पॉट को नशोड़ी कर रहे बदनाम * सड़क हादसों में इजाफा, जिला प्रशासन के हाथ-पांव फूले

ओमप्रकाश प्रजापति मेदिनीनगर। पलामू प्रमंडल का मशहूर केचकी पिकनिक स्पॉट पर नशोड़ीयों के बहुत जापांडे से बाहर से आने वाले सैलानियों को भारी परेशानी का समान करना पड़ रहा है। नव वर्ष व बड़ा दिन पर पिकनिक स्पॉट पर सैर-सपाट के लिये आने वाले कलियु अराजक तरवे ने इसे असामाजिक गतिविधियों का अड्डा बना दिया है। इस स्थल को शराब पीने का अड्डा बना दिया है। इससे ग्रामीण नाराज हैं। कुछ ग्रामीणों ने अपना नाम न छापने की शर्त पर बताया कि बाद प्रशासन यहां आने वाले सभी टू-व्हीलर व फोर-व्हीलर वाहनों की अच्छे से जांच कर तो आसानी से भारी मात्रा में शराब पकड़ा जा सकता है। इससे पिकनिक के बहाने नशाखोरी के लिये आने वालों की संख्या भी कम हो जायेगी। परिणामस्वरूप लोग सपरिवार इस स्थल पर छुट्टी के दिनों में पिकनिक का लुक उठा सकते हैं। खूबसूरत बादियां बुला रही हैं : केचकी का नाम नशोड़ीयों की रानी कहा जाता है। यहां खूबसूरत वादियों के द्वारा साथ ही सड़क हादसों के द्वारा जाने वाली डेंगु दूबा, तलाश जारी

पूर्व में भी सामने आई है मारपीट की घटनायें लोगों का कहना है कि पिछले कुछ वर्षों से केचकी पिकनिक स्पॉट पर शराब के नशे में मारपीट की कई घटनायें सामने आ चुकी हैं। कुछ दिन पहले अधिकारी जो बढ़थडे पाटी में संवेदकों द्वारा अपसो विवाद में गोलबारी भी की जा चुकी है। इसके साथ ही सड़क हादसों की संख्या भी इजाफा हुआ है।

पिकनिक मनाने गया युवक डैम में डूबा, तलाश जारी

नवीन मेल संवाददाता चैनपुर से सटे सार्वतोल डैम पर सोमवार को पिकनिक मनाने गये 45 वर्षीय धर्मेन्द्र कमलपुरी की नहाने के क्रम में डैम के पानी में डूबने से मौत हो गई। वे स्थानीय निवासी शिवनाथ साव के पुत्र थे। सूचना मिलते ही थाना प्रभारी रुपेश कुमार दुबे व सोओ संजय बाखला दल बल के साथ मौके पर पहुंचे। अधिकारियों द्वारा शब्द जो खोजबान के लिए शास्त्रीय तैराकों को लगाया गया है। सामाचर लिखे जाने तक शब्द बरामद नहीं दुआ था। जानकारी के अनुसार अपने साथियों के साथ धर्मेन्द्र शेष पृष्ठ 11 पर

क्रिसमस डे कार्यक्रम में पीएम मोदी ने लिया हिस्सा, बोले-

सत्य ही हमें मुक्ति का मार्ग दिखा सकता है

धर्म ग्रंथों के परम सत्य का समन्वय इस शताब्दी में भारत को नई ऊंचाइयां देगा



मुख्यमंत्री ने क्रिसमस पर्व की दी शुभकामनाएं

रांची। मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने सोमवार को राज्यवालियों को भारी शुभकामनाएं दी। मुख्यमंत्री सोरेन ने सोशल मीडिया 'एक्स' पर लिखा कि प्रेम, सद्व्याप, उत्साह और खुशियों का यह पावन पर्व आप सभी के जीवन में सुख, शांति और समृद्धि लाए, यही कामना करता हूँ।



गरीबों की सेवा में हमेशा आगे रहे हैं ईसाई : पीएम

प्रधानमंत्री मोदी ने आगे समाज को दिशा देने और सेवा भावना में भूमिका के लिए ईसाई समुदाय की सराहना की और कहा कि देश इस बात को गर्व से स्वीकार करता है। क्रिसमस के मौके पर मोदी ने इसाइयों के साथ अपने पुराने, घनिष्ठ और मधुर संबंधों को याद किया और गरीबों और वर्चितों की सेवा में हमेशा आगे रहे हैं।

इस्टेमाल करना चाहिए। यही 'सेवा परमो धर्म' है। इसमें कहा गया है कि वापन ने हमें जुब एकजुट करते हैं। जैसे परिवर्त बाइबिल कहती है कि वापन ने हमें जुब एकजुट करते हैं। यही 'सेवा की सेवा' है। उन्होंने कहा कि केवल सत्य ही हमेशा आगे रहता है।

मार्ग दिखा सकता है। उन्होंने कहा कि परिवर्त बाइबिल में सत्य को सबसे करुणा से भरा है : उन्होंने कहा कि सद्व्याप के बाद झारखंड के विवरणों को अधिक धर्म दें।

इस मार्ग के बाद झारखंड में बहुत बड़ी विश्वासी विवरणों को अधिक धर्म दें।

इस मार्ग के बाद झारखंड में बहुत बड़ी विश्वासी विवरणों को अधिक धर्म दें।

इस मार्ग के बाद झारखंड में बहुत बड़ी विश्वासी विवरणों को अधिक धर्म दें।

इस मार्ग के बाद झारखंड में बहुत बड़ी विश्वासी विवरणों को अधिक धर्म दें।

इस मार्ग के बाद झारखंड में बहुत बड़ी विश्वासी विवरणों को अधिक धर्म दें।

इस मार्ग के बाद झारखंड में बहुत बड़ी विश्वासी विवरणों को अधिक धर्म दें।

<p

एक नजर

आज सीएस करेंगे 470 करोड़ की योजनाओं का उद्घाटन/शिलान्वास चतरा/सिंधिया। राज्य के मुख्यमंत्री हंत ने इसे 26 दिसंबर 2023 को सिमरिया प्रखण्ड मुख्यालय स्थित कर्बला मैदान में आयोजित अपको योजना आपको सरकार आपके द्वारा कार्यक्रम में शामिल होंगे। मुख्यमंत्री जिले को 470 करोड़ की सीएस करेंगे। कार्यक्रम स्थल से ही मुख्यमंत्री विभिन्न 161 योजनाओं का शिलान्वास करेंगे, जिसकी प्रक्रिया तारीख 13 दिसंबर से अधिक है। इसी प्रकार 241 योजनाओं को उद्घाटन करेंगे, जिसकी प्रक्रिया तारीख 11 करोड़ रुपये लगभग है। वहीं विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये के परिसंगतियों का वितरण करेंगे। कार्यक्रम के सफल आयोजन को लेकर उपचुक अब इमरान, पुलिस अधीक्षक रकेश रंजन व उप विकास आयुक्त उत्तर्पं गुप्ता तैयारियों का जायजा लिए और अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

बाजार में जनियर क्रिकेट टूर्नामेंट 7 से लातेहार। रेलवे स्टेशन नवराय नीक दुरुआ मीडिल स्कूल के मैदान (बाजार) में नाक आउट टेनिस जूनियर क्रिकेट टूर्नामेंट का आयोजन सात जनवरी से किया जाएगा। अध्यक्ष आशीष कुमार ने बताया कि कई स्थानों पर सीनियर का टूर्नामेंट होता है, जिसके कारण जूनियर खेल नहीं पाते हैं। इसी को देखते हुए इस टूर्नामेंट का आयोजन किया जा रहा है। इच्छुक खिलाड़ी मोबाइल नम्बर 9815773217 पर कॉल करने वालों का आवेदन कर सकते हैं। इंटी फोन 501 रुपये रखी गई है। वहीं प्रथम पुरुषकर 4100 रुपये नकद प्लास ट्रॉफी प्लस मेडल और द्वितीय पुरुषकर 1100 रुपये नकद प्लास कप प्लस मेडल दिया जायेगा। मैन ऑफ द मैच, मैन ऑफ द सीरीज, कैच ऑफ द मैच और युरुकर दिया जाया। 16 से ज्यादा टीम भाग नहीं ले सकती है। नियम एवं शर्तें मैटे बहुत बढ़े। टूर्नामेंट में जिले के कई बड़े मुख्य अतिविधि भी शामिल रहेंगे।

बच्चों के बीच पठन पाठन सामग्री वितरित लातेहार। सुकन्या सामाजिक जन सहयोग फाउंडेशन ट्रस्ट कर्तवी द्वारा लातेहार सदर प्रखण्ड के भोंग पंचायत के मौंग और कुरु गाँव में 50 बालिकाओं के बीच पठन पाठन सामग्री का वितरण किया गया। मौंग पर पंचायत प्रभारी चांनी देवी, जिला प्रभारी गजु सिंह आदि मौंजूद थे।

चहारदीवारी से भिटाई नगर मंदिर की पैटिंग चंदवा। देश भर में प्रसेड भाँ उत्तराता नगर मंदिर का वित्र

लातेहार के दशानीय स्थलों की जायकार के द्वेष समाझालय के चहारदीवारी में बनाया गया था। लैंकिंग गलत स्थान में बनने की जायकार को जिले से को जिले से को जिले से बनाया गया है। सोमवार को उत्तराता नगर मंदिर के चित्र को वित्रण किया गया। मौंग पर पंचायत प्रभारी चांनी देवी, जिला प्रभारी गजु सिंह आदि भी उपस्थित थे।

सासाहिक बाजार गिर्दौर में कोलवाहन के परिचालन के कारण लगा घंटों जाम

जिला प्राकृतिक सौरदर्शक से भरा पूरा क्षेत्र है। यहां एक से बढ़कर एक पर्यटन स्थल है, जो पिकनिक मनाने व घूमने किसने के लिये प्रयोग है। इनमें से मुख्य रूप से पातम डातम जलप्रपात, नेतरहाट, सुगा बांध, बेताला नेशनल पार्क, मां नगर भगवती मंत्रालय, पलमू किला इत्यादि शामिल हैं।

पातम डातम जलप्रपात पातम गाँव के नाम से विख्यात है बुजुंगों के अनुपात इस जलप्रपात की गहराई है कि अपील तक लोग इसकी गहराई नहीं नाप पाए हैं। यह जलप्रपात जिला मुख्यालय से लगभग 35 किलोमीटर दूर बलमूथ पांकी मुख्य मार्ग पर हेरहंज से तीन किलोमीटर

खट्टी-मीठी यादें समेटे 2023 अंतिम पड़ाव पर, नई उम्मीदों संग होगी नये साल की शुरुआत

आइये जानते हैं नये वर्ष के स्वागत पर चंदवा प्रखण्ड के कुछ खास लोगों की राय



विजय कुमार

बीड़ीओ : प्रखण्ड विकास पराधिकारी विजय कुमार ने कहा कि साल 2024 प्रखण्ड वासियों के लिए खुशियों से भरा रहे थे। इसका पूरा खास लोगों ने उन्होंने कहा कि यहां लोग अपने अपने धार्मिक स्थलों पर मत्या टेक सुख-समृद्धि की कामना कर रहे थे।

अंतर्नालिक मनाने की तैयारी में हैं। वहीं विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का तहत 1,13,700 लायूकों के बीच 221 करोड़ रुपये पर पिकनिक वितरण किया जाएगा।

पने अपने घर के बुजु़ों को अपनी आ लगाते देखा होता। हांलाकि आजकल पूरी तरह से शुद्ध सरसों का तेल तो मिलता नहीं है लेकिन फिर भी जो सरसों का तेल बाजार में मिल रहा है वह पूरी तरह से सरसों का ही है। सरसों का तेल त्वचा के लिए उत्तम फायदेमंद होता है। त्वचा के साथ-साथ यह बालों के लिए भी गुणकारी है। आज के युवा बाजार में मौजूद विभिन्न प्रकार के उत्पादों का प्रयोग करते हैं और सरसों के तेल का नाम सुनते ही उनके मुँह का जायका बिगड़ जाता है। हमारे समय में जो सरसों का तेल बाजार में आता है उसे चेहरे पर लगाते ही जलन का अहसास होता है। आजकल इस जलन का नहीं होता है इसके लिए इसमें कुछ रसायनों का इत्येमाल जाता है। सरसों का तेल त्वचा के लिए लाभकारी है। सरसों के तेल में बहुत सरों विटामिन और ओमेगा-3 होता है, जो त्वचा को लाभ प्रदान करते हैं। इस तेल को अपने शरीर पर लगाने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि आप अपने बुढ़ापे को बचा सकते हैं। लगातार सरसों के तेल का उपयोग त्वचा पर करने से झूँझियों का आगमन देर से होता है। त्वचा हमेशा चिकनी व कमल रहती है।

त्वचा में लाए निखार : प्रतिदिन गत को सोते



करता है प्राकृतिक सनस्क्रीन का काम : त्वचान में युवा इस तरह की सनस्क्रीन का इस्तेमाल करते हैं जिसमें प्लास्टीक 20 से अधिक होता है। वातसंविकास यह है कि सरसों के तेल में ज्यादा फायदे कोई सनस्क्रीन नहीं है। सरसों के तेल में उच्च लेलव का विटामिन इ होता है, जो प्राकृतिक सनस्क्रीन की तरह काम करता है।

वक्त अपने चेहरे व शरीर के अन्य हिस्सों जैसे पैर, टांगे, हाथ व बांहों पर सरसों का तेल लगाने से शरीर व चेहरे की रंगत में सुधार आता है। यह टैनिंग, पिप्पामटेशन, चैहा पर निशान और दाम-धब्बों को दूर करने में सहायता करता है। उम्र के अनुसार शरीर पर पड़ने वाली झूँझियों को कम करता है। सरसों का तेल गत को सोने से पहले लगाने से सफाई और दमकती त्वचा प्राप्त होती है।

त्वचा में लाए निखार : प्रतिदिन गत को सोते



नारियल के तेल को बराबर की मात्रा में एक साथ मिला जाए। फिर इस तेल से चेहरे की पांच मिनट तक हल्के हाथों से मसाज करें। इसके एक घंटे बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें। लगातार कुछ दिनों तक ऐसा करने से अपके चेहरे से मुंहासों का नामानशन व उसके दाग कूट जाएं।

रिकल्स से मिलेगा छटकारा : रिकल्स के बल चेहरे पर ही नहीं होते, बल्कि हाथ-पैर में भी हो जाते हैं। इसको दूर करने के लिए, आप रोज रात में सोने से पहले, चेहरे और हाथ-पैरों में सरसों के तेल की मालिश करें। तेल को हल्का युग्मास कर लें तो और भी अच्छा होगा। जब तेल स्किन का इस्तेमाल करते हैं। लिप बाम से होठ कुछ समय के लिए ही मुलायम होते हैं। यदि आप स्थायी तौर पर अपने होठों



तेल सुखी त्वचा को अच्छी तरह से मॉश्शराइज करता है। इसके लिए हथेली पर कुछ बैंड सरसों के तेल की लिंगों से माथा बैंड करना चाहते हैं तो इसका रोजाना या फिर सप्ताह में 2 से 3 बार इस्तेमाल जरूर करें। इसे इस्तेमाल करने की विधि बेंड असान है। एक कॉटन बॉल लें और उसे शुद्ध सरसों के तेल में फिंगर कर दाग-धब्बे, मुंहासों वा धूप से जल चुकी स्किन पर लगाएं। अप चाहे ही तो तेल को नारियल के तेल वा बेसन में मिलाकर भी लगा सकती है।

प्रेग्नेंसी के इतने हफ्ते बाद सुन सकते हैं बच्चे की धड़कन

अनन्या मिश्रा

क मां के लिए अपने बच्चे की धड़कन सुनना एवं सुकून पल होता है। लैकिन कई बार यह बचैनी और तनाव की वजह से भी बन जाती है। क्वोंकि बच्चे का हृदय बनने और हार्टबीट आने में थोड़ा समय लगता है। हर महिला और व्यक्ति के लिए पेरेंट्स बनना उनके जीवन का सबसे खास समय होता है। हांलाकि प्रेग्नेंसी का समय न सिर्फ खुशियां बरकरार करेंगी लेके भी आता है। हर महिला के प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में कई तरह की फेरेशनियों का समान करना पड़ता है। वहीं महिला के शरीर में कई तरह के फेरेशनियों का एक बात की चिंता सबसे ज्यादा होती है और वह हर माह में पलने वाले बच्चे की धड़कन के लिए। कभी मां के प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में बच्चे की धड़कन को सुनना और व्यक्ति के लिए कई तरह की चिंता उठती है। वहीं महिला के प्रेग्नेंसी के एक बात की चिंता सबसे ज्यादा होती है और वह हर माह में पलने वाले बच्चे की धड़कन के लिए। एक मां के लिए अपने बच्चे की धड़कन सुनना और बुझना लगता है। लैकिन कई बार यह बचैनी और तनाव की वजह से भी बन जाती है। क्वोंकि प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में गर्भ में पलने वाले बच्चे की धड़कन को सुनना और व्यक्ति के लिए कई तरह की चिंता उठती है। वहीं महिला के प्रेग्नेंसी के एक बात की चिंता सबसे ज्यादा होती है और वह हर माह में पलने वाले बच्चे की धड़कन के लिए। एक मां के लिए अपने बच्चे की धड़कन सुनना और बुझना लगता है। लैकिन कई बार यह बचैनी और तनाव की वजह से भी बन जाती है। क्वोंकि प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में गर्भ में पलने वाले बच्चे की धड़कन को सुनना और व्यक्ति के लिए कई तरह की चिंता उठती है। वहीं महिला के प्रेग्नेंसी के एक बात की चिंता सबसे ज्यादा होती है और वह हर माह में पलने वाले बच्चे की धड़कन के लिए। एक मां के लिए अपने बच्चे की धड़कन सुनना और बुझना लगता है। लैकिन कई बार यह बचैनी और तनाव की वजह से भी बन जाती है। क्वोंकि प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में गर्भ में पलने वाले बच्चे की धड़कन को सुनना और व्यक्ति के लिए कई तरह की चिंता उठती है। वहीं महिला के प्रेग्नेंसी के एक बात की चिंता सबसे ज्यादा होती है और वह हर माह में पलने वाले बच्चे की धड़कन के लिए। एक मां के लिए अपने बच्चे की धड़कन सुनना और बुझना लगता है। लैकिन कई बार यह बचैनी और तनाव की वजह से भी बन जाती है। क्वोंकि प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में गर्भ में पलने वाले बच्चे की धड़कन को सुनना और व्यक्ति के लिए कई तरह की चिंता उठती है। वहीं महिला के प्रेग्नेंसी के एक बात की चिंता सबसे ज्यादा होती है और वह हर माह में पलने वाले बच्चे की धड़कन के लिए। एक मां के लिए अपने बच्चे की धड़कन सुनना और बुझना लगता है। लैकिन कई बार यह बचैनी और तनाव की वजह से भी बन जाती है। क्वोंकि प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में गर्भ में पलने वाले बच्चे की धड़कन को सुनना और व्यक्ति के लिए कई तरह की चिंता उठती है। वहीं महिला के प्रेग्नेंसी के एक बात की चिंता सबसे ज्यादा होती है और वह हर माह में पलने वाले बच्चे की धड़कन के लिए। एक मां के लिए अपने बच्चे की धड़कन सुनना और बुझना लगता है। लैकिन कई बार यह बचैनी और तनाव की वजह से भी बन जाती है। क्वोंकि प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में गर्भ में पलने वाले बच्चे की धड़कन को सुनना और व्यक्ति के लिए कई तरह की चिंता उठती है। वहीं महिला के प्रेग्नेंसी के एक बात की चिंता सबसे ज्यादा होती है और वह हर माह में पलने वाले बच्चे की धड़कन के लिए। एक मां के लिए अपने बच्चे की धड़कन सुनना और बुझना लगता है। लैकिन कई बार यह बचैनी और तनाव की वजह से भी बन जाती है। क्वोंकि प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में गर्भ में पलने वाले बच्चे की धड़कन को सुनना और व्यक्ति के लिए कई तरह की चिंता उठती है। वहीं महिला के प्रेग्नेंसी के एक बात की चिंता सबसे ज्यादा होती है और वह हर माह में पलने वाले बच्चे की धड़कन के लिए। एक मां के लिए अपने बच्चे की धड़कन सुनना और बुझना लगता है। लैकिन कई बार यह बचैनी और तनाव की वजह से भी बन जाती है। क्वोंकि प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में गर्भ में पलने वाले बच्चे की धड़कन को सुनना और व्यक्ति के लिए कई तरह की चिंता उठती है। वहीं महिला के प्रेग्नेंसी के एक बात की चिंता सबसे ज्यादा होती है और वह हर माह में पलने वाले बच्चे की धड़कन के लिए। एक मां के लिए अपने बच्चे की धड़कन सुनना और बुझना लगता है। लैकिन कई बार यह बचैनी और तनाव की वजह से भी बन जाती है। क्वोंकि प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में गर्भ में पलने वाले बच्चे की धड़कन को सुनना और व्यक्ति के लिए कई तरह की चिंता उठती है। वहीं महिला के प्रेग्नेंसी के एक बात की चिंता सबसे ज्यादा होती है और वह हर माह में पलने वाले बच्चे की धड़कन के लिए। एक मां के लिए अपने बच्चे की धड़कन सुनना और बुझना लगता है। लैकिन कई बार यह बचैनी और तनाव की वजह से भी बन जाती है। क्वोंकि प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में गर्भ में पलने वाले बच्चे की धड़कन को सुनना और व्यक्ति के लिए कई तरह की चिंता उठती है। वहीं महिला के प्रेग्नेंसी के एक बात की चिंता सबसे ज्यादा होती है और वह हर माह में पलने वाले बच्चे की धड़कन के लिए। एक मां के लिए अपने बच्चे की धड़कन सुनना और बुझना लगता है। लैकिन कई बार यह बचैनी और तनाव की वजह से भी बन जाती है। क्वोंकि प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में गर्भ में पलने वाले बच्चे की धड़कन को सुनना और व्यक्ति के लिए कई तरह की चिंता उठती है। वहीं महिला के प्रेग्नेंसी के एक बात की चिंता सबसे ज्यादा होती है और वह हर माह में पलने वाले बच्चे की धड़कन के लिए। एक मां के लिए अपने बच्चे की धड़कन सुनना और बुझना लगता है। लैकिन कई बार यह बचैनी और तनाव की वजह से भी बन जाती है। क्वोंकि प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में गर्भ में पलने वाले बच्चे की धड़कन को सुनना और व्यक्ति के लिए कई तरह की चिंता उठती है। वहीं महिला के प्रेग्नेंसी के एक बात की

