

A photograph of the exterior of Sweta Hospital. The building is a multi-story structure with a light beige facade and dark brown horizontal bands. The name "SWETA HOSPITAL" is prominently displayed in red capital letters on a white rectangular sign. The building features numerous windows with white frames. A tall, thin antenna or mast is visible on the left side of the building. In the foreground, there is a black street lamp and a small white spherical ornament. The sky is overcast.

मेरे हस्ताक्षर एवं न्यायालयीन मुद्रा से
आज दिनांक 26/06/2025 को जारी।
तहसीलदार
बलरामपुर

मेरे हस्ताक्षर एवं न्यायालीन मुद्रा से
आज दिनांक 26/06/2025 को जारी।
तहसीलदार
बलरामपुर

रायपुर। श्री बालाजी विद्या मंदिर में
और उल्लास के साथ आयोजित कि
शैक्षणिक जीवन के नए अध्याय का
मुख्य अतिथि रायपुर उतर विधान
मित्रा जी रहे। उन्होंने नवप्रवेशित वि
आत्मीय स्वागत किया एवं सभी ब
उन्होंने बच्चों को उज्ज्वल भविष्य के
महत्व पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम
अर्चना और दीप प्रज्वलन से हुई।
बच्चों का पुष्पगुच्छ एवं मिठाइयों
विधायक श्री पुंरंद मिश्रा ने विद्या
उन्होंने कक्षाओं, पुस्तकालय, शौ
नभूत प्राप्त सुविधाओं का जायजा ल
करते हुए आवश्यक सुधारों हेतु सु

जि शाला प्रवेश उत्सव बड़े ही हर्ष
गया। यह आयोजन नन्हें बच्चों के
केरुआत का प्रतीक रहा। कार्यक्रम के
के के माननीय विधायक श्री पुरंदर
र्थियों का तिलक कर, पुष्प वर्षा कर
ओं को छोटे वितरित किए। साथ ही
लेए शुभकामनाएं दीं और शिक्षा के
ये शुरूआत मात्र न सखती की पूजा-
शिक्षा विद्यालय परिवार द्वारा सभी
अभिर्नंदन किया गया। साथ ही
ये परिसर का निरीक्षण भी किया।
नय, पेयजल व्यवस्था तथा अन्य
अथ व्यवस्थाओं पर संतोष व्यक्त
ब भी दिए।

पर्याप्त भंडारण नहीं किया गया है। यही कारण है कि आज किसान खेती के समय व्यापारियों के दुकान झंझक रहे हैं। जबकि भाजपा की सरकार अपने आप को किसान हितैसी बताती है। जिला पंचायत सदस्य अखिलेश प्रताप सिंह व जिला अध्यक्ष भगवती राजवाड़े ने चर्चा के दौरान सरकार पर गम्भीर आरोप लगाते हुए कहा कि समितियों में खाद नहीं है जबकि दुकानों में खाद पर्याप्त मात्रा में भंडारण कर ऊँचे दामों में बेचा जा रहा है। अगर सरकार की मंशा किसानों के प्रति

अति शीघ्र खाद का भंडारण कराने की मांग की है। अन्यथा आने वाले समय में उग्र आंदोलन करने की चेतावनी दी है।

इस दौरान जिला अध्यक्ष भगवती राजवाड़े, जिला पंचायत सदस्य अखिलेश सिंह, नरेंद्र यादव, नगर पालिका अध्यक्ष कुसुमलता राजवाड़े, मुकेश अग्रवाल, राजू गुप्ता, आशीष सिंह, विनय पावले, नीरज सिंह, प्रभाकर सिंह, रामोहन राजवाड़े सहित कांग्रेस व युवा कांग्रेस के नेता काफी संख्या में उपस्थित थे।

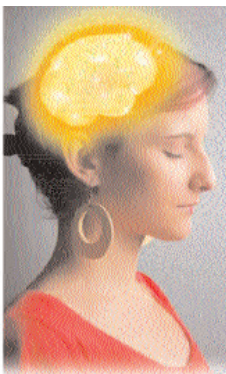
100 नर-शुक्र नर्सिंग शिक्षा प्रदान कर
जिनमें बीएससी नर्सिंग के लिए 110
मिडवाइफरी के लिए 90 सेंटें शामिल
संश्लेषण लागत सहित पूरी शैक्षिक किंमत
के साथ कर दिया जाएगा। आवेदक
अधिक नहीं होनी चाहिए। आवेदन वि
चिकित्सा प्रौद्योगिकी कार्यक्रम -
एनएमडीसी देवादा और बस्तर जिल
संश्लेषण के लिए अगले चित्रवर्धन, जि
समें स्वस्थ देखभाल शिक्षा प्रदान
लाख के निवेश के साथ पूरी तरह से
युवाओं को आजीविका के लिए पेशे
आकांक्षा छात्रों के लिए 90 सेंटें प्रदान
और 40 नर बालकों के लिए आरंभित

गाना में लंबे समय से रेत पड़ा किया जा रहा है, लेकिन कारवाही केवल औपचारिक प्रकार रह गई है। वहीं विभागिय सुत्रों का दर्शन है कि यह कारवाय समझी मशालों, ठेठरों और ठेठकरों को आवाजगही को जंच करे, तो दोषियत तब असानी से पहुंच जा सकेगा। यह भी ध्यान देने योग्य है कि जिले में कोलेक्टर के स्पष्ट निर्देशों के बावजूद तब नवी सहित अन्य अधिकारियों में अवैध रेत खनन शेरोक-ठोक जारी है। माफियाओं की हिम्मत इतनी बढ़ गई है कि वे खुले आका कानून की अन्वेषी कर शासन को करोंका का अन्वेषी कर पहुंचा रहे हैं। अब खनन गवाली बात यह होगी कि शासन इस बात केवल खानापूर्ति करता है या तोषियतों पर ठोस और प्रभावशाली कारवाय करता है। जनता को स्पष्ट करों का प्रतीक्षा है।

[illegible]

म विश्वापुर धान म सुस्त गुलासिंग
में कोताही, रिकॉर्ड दुरुस्त नहीं होने
त पाए जाने के बाद आईजी ने थाना
म विवेचकों का भी खुब क्लास लिया
में भी शामिल हुए ये बाद में आईजी
गया जाता है कि आईजी का निरीक्षण
निरीक्षण के पूर्व तैयारियों में बरती गई
खे उनके रुख से प्रभाव हो गया था कि
सरे दिन थाना तयारी को लाइन अटैच

[illegible]



दिमाग के लिए खतरनाक साबित हो रहा है क्लाइमेट में बदलाव

हमारे क्लाइमेट में तेजी से बदलाव आ रहा है और ये दिमाग के लिए खतरनाक साबित हो रहा है। कुछ शोध बताते हैं कि ग्लोबल वार्मिंग के कारण दिमाग के दिमाग का साइज करीब 10 प्रतिशत तक घट चुका है। हमारे रोजमर्रा के 3 काम भी दिमाग को तप कर सकते हैं। न्यूरोसाइंटिस्ट के मुताबिक, अमेरिकी डाक्टर, अत्यधिक मीठा और एवसरसाइज न करने पर दिमाग की ताकत कम होती रहती है। इसका सबसे फलदायक लक्षण याददास्त कमजोर होना है। आप इस समस्या को 6 जर्नी-न्यूट्रियो से ठीक कर सकते हैं। आइए वेन के लिए लाभदायक इन हर्बल टॉनिक के बारे में जानते हैं।

करतव्यमि

दिमाग तेज करने के लिए हल्दी जरूर खाएं। इसमें करतव्यमि होता है। यह काइड अल्जाइमर की बीमारी को रोकता है और याददास्त मजबूत करने में मदद करता है। आप इसे खाने के अंदर या हर्बल चाय बनाकर ले सकते हैं।

ब्रायरी

ब्रायरी एक आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी है, जिसे कई सारे वेन टॉनिक बनाने में इस्तेमाल किया जाता है। यह आपकी याददास्त बढ़ाने के साथ मानसिक तनाव को दूर रखने में मदद करती है। बच्चों का दिमाग शांत करने के लिए भी इसका सेवन कराया जा सकता है।

शखपुष्पी और अश्वगंधा

न्यूरोसाइंटिस्ट अर्जेंट मुकूजी ने वेन हेल्थ के लिए शखपुष्पी और अश्वगंधा को फायदेमंद बताया है। आप इन हर्बल वेन टॉनिक का उपयोग करके याददास्त बढ़ा सकते हैं। ये दोनों हर्बल दिमाग की ताकत कम होने से बचाती हैं।

गिको बाइलोबा

बुनियाभूत में वेन फंक्शन बढ़ाने के लिए गिको बाइलोबा का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें काफी सारे एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो उम्र बढ़ने के वातावरण को जवाब दे सकते हैं। यह खाद्य सप्लीमेंट भी बढ़ाती है, जिससे न्यूरोल फंक्शन में सुधार आता है।

लेसिथिन

यह फायदेमंद सोयाबीन और अंडे के पीले भाग में मिलता है। यह कई सारे फिट्स का मिश्रण होता है। सोया को सही तरह से कामकाज करने के लिए इसकी जरूरत होती है। यह दिमाग में acetylcholine बनाने में भी मदद करता है।



मानसून में बाल झड़ना सामान्य बात है घबराने की जरूरत नहीं

जिस तरह मानसून में बारिश का होना तय है, उसी तरह इस मौसम में बालों का झड़ना भी निश्चित है। यदि इस मौसम में आपके बाल भी सामान्य से थोड़े ज्यादा झड़ रहे हैं तो यह बिल्कुल सामान्य बात है। जी हाँ, इस बात से घबराने की कोई जरूरत नहीं है। वर्ल्ड ट्राइकोलॉजी सोसाइटी के अध्ययन में यह बात सामने आई है कि नमी वाले मौसम में बालों का झड़ना लगभग 30 प्रतिशत तक बढ़ जाते हैं।

बारिश के मौसम में क्यों झड़ते हैं बाल

मानसून में परिवर्तन में मौजूद अत्यधिक नमी की वजह से बाल झड़ते हैं। बाल इस नमी को सोख लेते हैं और लचीले, लहलहा और बेजान नजर आते हैं। इसकी रसायनिक नमी कम होती है, जिसकी वजह से सिर की त्वचा भी लुकी लुकी नजर आती है। ये बालों के फॉलिकल्स को कमजोर बनाते हैं और बाल झड़ने लगते हैं। नमी के बढ़ने से बालों के फॉलिकल्स बढ़ हो जाते हैं और जिससे बाल ढिलोपड़े हो जाते हैं।

एक दिन में कितने बाल झड़ना सामान्य बात

रोशनल सेंटर डॉर बायोटेक्नोलॉजी इनोवेशंस

शैम्पू

भले ही बारिश में भीमने का आनंद ले लेकिन उसके बाद बालों को जरूर धोएं। बारिश के पानी को हटाने के लिये शैम्पू से अपने बालों को धोएं, क्योंकि बारिश का पानी गंदगी से भरा होता है। नमी वाले इस मौसम में शिपॉन्ग और पसीने का दूर रहने के लिए रात में 2-3 बार शैम्पू करें।

(एनबीबीआई) के अनुसार, सामान्य मौसम में एक दिन में बालों के 80-100 बाल झड़ते हैं। जबकि मानसून के दौरान, एक व्यक्ति के प्रतिदिन 250 बाल झड़ते हैं।

बाल झड़ने का कारण

बालों का झड़ना अनियंत्रित ध्वस्तरोड के स्तर, एनीमिया (हीमोग्लोबिन का निम्न स्तर), हीमोग्लोबिन का सही रूप में काम ना करना, पोलीसिटिक ओपेरियन सिंड्रोम (पीसीओएस) और हाई ब्लड प्रेशर के भी संकेत हो सकते हैं।

यही वजह है कि बालों के असामान्य तरीके से झड़ने पर जल्द से जल्द डॉक्टर से संपर्क करने की सलाह दी जाती है। बालों के झड़ने की समस्या को नजरअंदाज करने से यह कई लोगों में पूरी तरह से गंभीरता का कारण बन सकती है, खासकर उन लोगों में जिनमें आनुवंशिक रूप से बालों के झड़ने की समस्या का जोखिम है। द ट्राइकोलॉजिकल सोसाइटी, लंदन के पहले भारतीय अध्यक्ष डॉ. बत्रा के अनुसार बालों के झड़ने को होमोपैथी दवाओं और उपचार की मदद से आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है। ये दवाएं बिना किसी साइड इफेक्ट के बालों के झड़ने के मूल कारण का उपचार कर बालों की स्थिति को बेहतर बनाती हैं। ये बालों को जड़ों से पोषण देने और बालों के फिर से निकलने में मदद करती हैं। होमोपैथी दवाएं पूरी जांच और केस का मूल्यांकन करने के बाद दी जाती हैं, जिसमें लैंगी की मौखिक हिस्ट्री और उनकी नैसर्गिक और शारीरिक वनवट भी शामिल हैं।



बालों के झड़ने की समस्या को कैसे दूर करें

अपने बालों को सही तरीके से सुखाएं

अपने बालों को सुखाने के लिये माइक्रोवाइबर तौलिए का इस्तेमाल करें, यह तुरंत ही पानी को सोख लेता है और आपके बालों तथा तौलिए के बीच कम से कम घर्षण होता है।

कडीशनर लगाएं

बारिश के पानी के साथ बालों में आने वाली अम्लता को नुस्ताने के लिये एक अच्छा कडीशनर जरूरी है। बालों को झड़ने से रोकने वाले कडीशनर का इस्तेमाल करें ताकि आपके बालों में नमी लौक हो जाए और उसे मजबूती और सुरक्षा मिले।

बालों में तेल लगाना बेहद जरूरी है

अपने बालों में तेल जरूर लगाएं, लेकिन बालों को टूटने से बचाने के लिये हल्के हाथों से मसाज करें। हाथों में एक या दो बार सही पोषण के लिये अच्छा है, हालांकि बार-बार तेल लगाने की सलाह नहीं दी जाती है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि क्या में मौजूद अत्यधिक नमी की वजह से सिर पर पहले से ही उथल होता है।

सही कधी का चुनाव करें

गोले बालों में कधी ना करें, क्योंकि इससे वे कमजोर हो जाते हैं। अपने बालों को आसानी से सुखाने के लिये चौड़े बालों वाले कधी का इस्तेमाल करें। यदि घरलु उपकरणों से बालों के झड़ने में कोई सुधार नजर नहीं आ रहा तो फिर डॉक्टर को संपर्क करें।

होमोपैथिक उपचार

- विस्वाटेन 30सी, कुछ महीनों के लिये दिन में दो बार - बालों के प्राकृतिक विकास को बढ़ावा देता है।
- स्फॉरिक एंकिड 6सी, 5 गोलीया दिन में दो बार - पैसी बालों के झड़ने का इलाज करने में मदद करता है और स्वरूप प्राकृतिक बालों के विकास को बढ़ावा देता है।
- सीथिया, सल्फर, फॉस्फोरिक एसिड, लोकेसिस और ग्रेफाइट्स - बालों के झड़ने के इलाज में मदद करते हैं।
- धुआ आक्सीडेंटस 30सी, 5 गोलीया महीने में केवल एक बार दिन में दो बार - बालों के झड़ने के आनुवंशिक कारण के लिये।



क्या आप जानते हैं बारिश के मौसम में रोज 1 चम्मच शहद खाने से क्या होता है

शहद गुणों की खान इस्तेमाल कई तरीकों से किया जाता है। क्या आप जानती हैं कि अगर मानसून में आप रोज एक चम्मच शहद खाएंगे, तो इससे आपको अनगिनत फायदे मिल सकते हैं।

मानसून में कई बीमारियों का खतरा रहता है। इसका मौसम के बीच, बुखार, जुकाम, सिरदर्द, जोड़ी का दर्द और डाइजेस्टन से जुड़ी दिक्कतें काफी आम रहती हैं। ऐसे में सेहतमंद रहने के लिए डाइट पर खास ध्यान देना चाहिए। बारिश में सही खान-पान बहुत जरूरी है ताकि इम्युनिटी मजबूत बनी रहे।

कमजोर होने पर बीमारियां जल्दी घेर लेती हैं। वहीं, इम्युनिटी मजबूत होने पर इन्फेक्शन का खतरा कम रहता है। सेहतमंद रहने के लिए, बारिश में डाइट में कई खास चीजों का शामिल करना चाहिए। आइए मानसून में रोज 1 चम्मच शहद खाने की सलाह देता है। जी हाँ, अगर मानसून में आप रोज एक चम्मच शहद खाएंगे, तो इससे आपको अनगिनत फायदे मिल सकते हैं। इसे खाने का सही तरीका और इसके फायदों के बारे में आधुनिक डॉक्टर से जानते हैं।

बारिश के मौसम में शहद खाने के फायदे

- शहद का सेवन करने से इम्युनिटी मजबूत होती है और कई बीमारियों से बचाव होता है।
- इससे सर्दी-खांसी और जुकाम से बचाव में भी मदद मिलती है।
- शहद में प्रीबायोटिक गुण होते हैं। रोजाना 1 चम्मच शहद खाने से मानसून में होने वाली पाचन संबंधी दिक्कतों में आराम मिलता है।
- अगर आप वजन कम करना चाहती हैं, तो भी शहद का सेवन फायदेमंद रहता है।
- शहद में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं। यह मौसमी बीमारियों और इन्फेक्शन को दूर करता है।
- रोजाना 1 चम्मच शहद खाने से कमजोरी दूर होती है और शरीर को ताकत मिलती है।

शहद खाने का सही तरीका

- शहद को आप मानसून में कई तरीकों से डाइट में शामिल कर सकती हैं।
- वजन कम करने के लिए 1 चम्मच शहद को पानी में मिलाकर खाएं।
- खासों को दूर करने के लिए रात को 1 चम्मच शहद को पानी के साथ खाएं।
- मानसून में 1 चम्मच शहद में सोड यानी सूती अदरक का पाउडर मिलाकर खाएं भी फायदेमंद रहता है।



बारिश में न दिखने वाले जहरीले कीड़ों से भर जाती हैं ये सब्जियां

एक्सपर्ट्स के अनुसार, मानसून में इन सब्जियों पर कीड़े और अन्य मकोड़े लगने का खतरा ज्यादा होता है। साथ ही नमी वाली जलवायु इनकी सतह पर फफूंद और कवक पैदा कर सकती है।

बैंगन

मानसून के दौरान बैंगन में कीड़े लगने का अधिक खतरा रहता है। ज्यादा नमी इस सब्जी को जल्दी सड़ा भी सकती है और ये गंध भी लाती है। इसमें में अल्कलॉइड ज्यादा पाया जाता है जिससे इसका एसिडिक लेवल काफी बढ़ जाता है। इसका सेवन से आपको पेट में दर्द, उल्टी, खुजली, एलर्जी और बैक्टीरियल इन्फेक्शन का खतरा बढ़ सकता है।

भिंडी

एक्सपर्ट्स के अनुसार, भिंडी नमी वाले मानसून के मौसम में जल्दी विषाचिपी हो जाती है और इस वजह से यह सब्जी खाने में अच्छी नहीं लगती है। ज्यादा नमी के कारण भिंडी के अंदर कीड़े भी लग जाते हैं।

टमाटर

टमाटर में भी मानसून के दौरान हवा में ज्यादा नमी की वजह से जल्दी फफूंद लगने लगती है और ये सड़ने लग जाते हैं। इनमें फंगल इन्फेक्शन होने का भी खतरा ज्यादा होता है। इसके सेवन से कांठ दोष बढ़ सकता है।

ग्रीन बीन्स

ग्रीन बीन्स भले ही रोहतमद होती हैं और इनमें फाइबर की भरपूर मात्रा होती है, लेकिन नमी की वजह से मानसून के मौसम में ये जल्दी खराब हो सकती हैं। इनमें इस मौसम में आसानी से फफूंद लग सकती है या फंगल इन्फेक्शन हो सकता है।

मात्रा होती है, लेकिन नमी की वजह से मानसून के मौसम में ये जल्दी खराब हो सकती हैं। इनमें इस मौसम में आसानी से फफूंद लग सकती है या फंगल इन्फेक्शन हो सकता है।

गोभी



गोभी, ब्रोकली और ब्रसेल्स स्पाउट सब्जियों का मानसून के मौसम में कम सेवन किया जाना चाहिए। भले ही ये बहुत पौष्टिक होती हैं, लेकिन इन सब्जियों में गंध और दरां होती हैं, जिनमें पानी जम सकता है और बैक्टीरिया पनपने का खतरा बढ़ जाता है। बारिश के दिनों में इनको अच्छी तरह धोना और फ्रिज में रखना जरूरी है, जिससे इनमें संक्रमण का खतरा ज्यादा रहता है।

जड़ वाली सब्जियां

गाजर, मूली, और शलगम जैसी जड़ वाली सब्जियां मानसून के दौरान खाने के लिए आम तौर पर सुरक्षित मानी जाती हैं। हालांकि, इस मौसम में मिट्टी में ज्यादा नमी होने के कारण ये सब्जियां ज्यादा पानी सोख लेती हैं, जिससे ये जल्दी खराब हो सकती हैं। इनमें सीताम मात्रा में खाना और अच्छी तरह धोकर रखना चाहिए।

मशरूम

कई लोगों को खाने में मशरूम बहुत पसंद होता है, लेकिन मानसून में इनमें खतरा भी बेहतर होता है। मानसून में ज्यादा नमी और गीली हवा की वजह से मशरूम में जल्दी फफूंद और बैक्टीरिया लगने लगते हैं। जिन लोगों का इम्युनिटी कमजोर है या पाचन संबंधी समस्याएं हैं उन्हें खासतौर पर सतर्क रहना चाहिए। मशरूम पचाने में थोड़े मुश्किल होते हैं और ये मजबूत स्पाइस सामग्रियों को बढ़ा सकते हैं।

