

Dipendra Singh
9335448671



मार्बल & ग्रैनाइट

राजस्थान वाले



R.K. Choudhary
8384831556

रेलवे स्टेशन के सामने, रिंग रोड, दुमका (ज्ञारखण्ड)

कंप्यूटर प्रशिक्षण प्राप्त दृष्टिबाधित बालकों को उप विकास आयुक्त ने दिया प्रमाण पत्र

ज्ञारखण्ड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। उप विकास आयुक्त के कार्यालय में उप विकास आयुक्त अधिकारी अंगौरी, जिला बाल संरक्षण पदाधिकारी प्रकाश चंद्र, बिरसा दिव्यांग समिति के पदाधिकारी एवं चेतना विकास के पदाधिकारी के संयुक्त तत्वाधान में तान्या कंथूर सेंटर में कंथूर का प्रशिक्षण लेने वाले दृष्टिबाधित बच्चों को अनुभव पत्र दिया गया। उप विकास आयुक्त के बच्चों ने पौधा दे कर स्वागत किया। चेतना विकास की निर्देशिका रानी कुमारी ने तान्या कंथूर सेंटर के बारे में एवं दृष्टिबाधित बच्चों को कैसे कंथूर का प्रशिक्षण दिया जाता है इसकी विस्तृत



जानकारी दी इई। उप विकास आयुक्त द्वारा सभी बच्चों से प्रशिक्षण में ग्राप्त जानकारीयां पर्याप्त उपकार उपयोग अपने जीवन में कैसे करें इसकी जानकारी ली गई। साथ ही उन्होंने इन बच्चों के द्वारा सभी बच्चों से प्रशिक्षण में ग्राप्त जानकारीयां पर्याप्त उपकार उपयोग अपने जीवन में कैसे करें इसकी जानकारी ली गई।

समेकित विकास के लिए उपलब्ध योजनाओं पर जानकारी एकत्रित किये। उप विकास आयुक्त ने दुमका जिले के इन बच्चों को एक खुशहाल माहौल सुनिश्चित करने का आशावान दिया। जिले के अंतर्गत दृष्टिबाधित बालकों के आवासन (हॉस्टल) की व्यवस्था के लिए सरकारी भवन की तालाश कर शीघ्र व्यवस्था करने एवं आधुनिक स्मार्ट छड़ी को उपलब्ध

करने का आशावान दिया। दृष्टिबाधित छात्राश्रम कुमारी ने निवेदन किया कि उनका नामांकन कस्तूरबा गांधी बालिका आवासीय विद्यालय, जिमा में कराया जाए। उप विकास आयुक्त ने जिला समाज कल्याण पदाधिकारी को इन बच्चों को विभागीय योजनाओं से जोड़े जाने का निर्देश दिया। जिला बाल संरक्षण पदाधिकारी प्रकाश चंद्र ने बच्चों के लिए उपलब्ध सेवाओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी। बच्चे उप विकास आयुक्त के कर कमलों से अपना प्रशिक्षण प्रमाण पत्र पा रखा कार्यक्रम कार्यक्रम में प्रबंद्ध प्रमुख बालुलाल मुमुक्षु, उप विकास आयुक्त के सुधारक केशरी, बिरसा दिव्यांग प्रतिनिधि नन्द किशोर साह, प्रखंड विकास पदाधिकारी, प्रखंड कृषि पदाधिकारी, के साथ साथ मिश्रा भा उपस्थित थे।

ज्ञारखण्ड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। रामगढ़ प्रबंद्ध कार्यालय परिसर में भूमि प्रशंसन विभाग एवं कृषि विभाग रामगढ़ द्वारा वर्तमान विस्तारों के बीच पंसेट वितरण कराया गया जिन लाभुकों को पर्याप्त में मनरेख योजना अंतर्गत निर्मित तालाब/सिंचारा कूप उपलब्ध हो। इस योजना अंतर्गत लाभुकों के बीच अस्सी प्रतिशत अनुदान में डीजल पंप सेट वितरण कार्यक्रम का आयोग किया गया। कार्यक्रम में प्रबंद्ध प्रमुख बालुलाल मुमुक्षु, उप विकास आयुक्त के सुधारक केशरी, बिरसा दिव्यांग प्रतिनिधि नन्द किशोर साह, प्रखंड विकास पदाधिकारी, प्रखंड कृषि पदाधिकारी, के साथ साथ मिश्रा भा उपस्थित थे।



के अनुसार खाद्य, बीज नियुक्त स्पून से हर पंचायत में दिया जा रहा है। निकार क्षेत्र पर्यवेक्षक शशि भूषण कुमार रिंग द्वारा 20 लाख रुपये के बीच डीजल विद्युत संचालित पंप सेट का वितरण किया गया। वहाँ प्रखंड विकास पदाधिकारी, प्रखंड कृषि पदाधिकारी, के हर बालकों को हर तरह की सुविधाएं दे रही है। मौसम सहायक अभियंता रंजन कुमार, कनीया अभियंता अमरेश निकार क्षेत्र के उद्देश्य से डीजल पंप सेट किसानों के बीच वितरण किया जा रहा है। ताकि किसान अपनी खेती बारी कर साग, सब्जी बाजार में ले जाकर बिक्री कर बच्चों का भविष्य बनाकर आत्मनिर्भर हो सकें।

संक्षिप्त समाचार

ग्राम प्रधान नाड़ी संगठन की नासिक बैठक आयोजित

दुमका/ज्ञारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। रानीश्वर प्रखंड सभागार में बुधवार को ग्राम प्रधान माड़ी संगठन की मारिक बैठक आयोजित की गई। न्युचुका सोरेन के अध्यक्षता में हुई बैठक में समिति के प्रमंडलीय अध्यक्ष भी प्रसाद मंडल मौजूद थे। बैठक में सर्वे सेटलमें कार्य में मनमानी का आरोप लागक प्रधानी जोते के हाल पर्चा के खाना चार में ग्राम प्रधानों का नाम दर्ज करने की मांग की गई। बैठक में कुशल हांसदा, बाबुदाल मूर्मु, फूलचंद, बाबुदाल मूर्मु, सुनिमां मोहनी, हारि दुड़, अरविंद मूर्मु, कृष्ण चंद्र घोष, अलंपद हांसदा, मातीलाल हांसदा, लाल देव राय आदि मौजूद थे।

स्वच्छता ही सेवा परखाड़ा सफाई नित्र सुरक्षा शिविर

देवघर/ज्ञारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। नगर आयुक्त सह प्रशासक महोदय के आदेशानुसार 10 बजे सुबह से 3 बजे तक स्वास्थ्य शिविर का आयोजन नगर निगम सफाई पानी टंकी के पास के गोदाम में किया गया किया गया। 'सफाई मित्र प्रशंसन समिति' के निरीक्षण स्वयं नगर आयुक्त महोदय ने किया 'उहोने सफाई मित्र की स्वास्थ्य सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता के रूप में बताया' वर्षा दर्जनों ने निरीक्षण में शामिल हुए। स्वास्थ्य कर्मचारी ने बाल विकास समिति के अध्यक्ष अरविंद कुमार, सरकारी उपराज्यकारी के रूप में बताया के खाना चार में ग्राम प्रधानों का नाम दर्ज करने की मांग की गई। बैठक में कुशल हांसदा, नवाहाड़ी, चिकित्सा, सिरमारा, दोलाली पंचायत समिति विभिन्न गांवों में लाली स्क्रीन डिजीजे से प्रशुधन तेजी से बीमार पड़ रहे हैं। लकड़ापहाड़ी के पशु पालक राम कुमार जायसवाल की गाय लंपी वायरस से ग्रसित हो गई है।

1) डॉ अंकित अनमोल, डॉ सुरभि, डॉ चेतना भारती
2) अन्य कर्मी अधिकारी अमरेश कुमार, आराधना कुमारी, पायल कुमारी, राम विलास यादव, विशाल कुमार राय, रोहित कुमार, संजय कुमार एवं रुपेश कुमार।

ज्ञारखण्ड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। जामा प्रखंड बैठक में इन दिनों लंपी वायरस के करते से पशुपालकों में भय का माहौल है। बैठक में चर्चे के बीच अस्सी से पशुधन तेजी से ग्रसित हो रहे हैं, जिस कारण पशुपालकों में लंपी वायरस बीमारी के लेकर परेशानी का आलम दिया रहा है। प्रखंड बैठक के सरसारा बाल, भवनिया, नवाहाड़ी, चिकित्सा, सिरमारा, दोलाली पंचायत समिति विभिन्न गांवों में लाली स्क्रीन डिजीजे से प्रशुधन तेजी से बीमार पड़ रहे हैं। लकड़ापहाड़ी के पशुपालक राम कुमार जायसवाल की गाय लंपी वायरस से ग्रसित हो रही है।

है पशुपालक रामकुमार ने बताया कि पशुपालन विभाग वायरस जितने इस रोग को रोकने के लिए किसी प्रकार का उपाय नहीं कर रहा है। एक और पशुपालक श्रीकांत भट्टारी बोलते हैं कि हम सभी बैठक के भरोसे गांव में पशुपालक लोग पशुधनों का इलाज कर रहे हैं। जानकारी के अनुसार सिक्किटिया, सरसावाद दोलाली, आसनसोले एवं कुरवा में यह बीमारी तेजी से फैल रही है। जिसका रोकथाम करना आशयक है। लकड़ापहाड़ी, दोलाली, मोरारे, भट्टारी, फाराइसिमल, कुंडाडीह आदि कई गांवों में मोरेश्वरी में फैल रहे इस वायरस से लाभुक चिकित्सा के लिए परेशान है। लंपी वायरस से लाभुक चिकित्सा के लिए परेशान है।

ज्ञारखण्ड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। आसुदायिक स्वास्थ्य केंद्र काठीकुंड के सभागार में बुधवार को अंचलाधिकारी अमर जौन आईद, बाल विकास पदाधिकारी गीता एवं बाल विकास विधायिका प्रभारी अरविंद कुमार वास द्वारा संयुक्त रूप से दीपक दर्जनों व लाभुकरी योजनाओं में लाभुकरी योजनाओं की जानकारी सुरु। ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों तक

स्वास्थ्य सेवाओं को पहुंचाने, सभी को आयुष्मान भारत स्वास्थ्य योजना का लाभ दिलाने के लिए गोल्डन कार्ड बनवाने के उद्देश्य से ही इस

आयुष्मान भव: मेला परखवारा का शुभारंभ हो गया। गोल्डन कार्ड विभाग की आयोजन किया गया जा रहा है। उपरिथित लोगों को बाल विकास सेवाओं के साथ ही अस्पताल में मौजूद मरीज के परिजन भी उपस्थित थे।

ज्ञारखण्ड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। 35 वीं वाहिनी सशस्त्र सीमा बल द्वारा 18 स्थानीय लोगों के बीच घूंगा का वितरण

ज्ञारखण्ड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। 35 वीं वाहिनी सशस्त्र सीमा बल द्वारा 18 स्थानीय लोगों के बीच घूंगा का वितरण

ज्ञारखण्ड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। 35 वीं वाहिनी के बीच घूंगा का वितरण

ज्ञारखण्ड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। 35 वीं वाहिनी के बीच घूंगा का वितरण

ज्ञारखण्ड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। 35

संवित समाचार

क्रिकेट टीमों एवं खिलाड़ियों के निवंधन हेतु तारीख की घोषणा

दुमका/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। जिला क्रिकेट संघ ने क्रिकेट टीमों एवं खिलाड़ियों के निवंधन हेतु तारीख की घोषणा की। संघ के सचिव भास्कर अर्जीत सिंह ने जानकारी दी कि सत्र 2023-24 के लिए निवंधन आरंभ होने की तिथि 15 सितंबर से 14 अक्टूबर तक है। इसमें सभी आयु वर्ग के खिलाड़ियों एवं कलब/स्कूल टीम अपना निवंधन करवा सकते हैं।

सचिव ने जिला के सभी सरकारी, गैर सरकारी शिक्षण संस्थान, स्कूल, कलब के संचालकों से आग्रह किया है कि ज्यादा से ज्यादा खिलाड़ियों का निवंधन करवा ले, जोकों निवंधित खिलाड़ियों में भाग ले सकेंगे तथा जेएससीए द्वारा आयोजित होने वाले ट्रॉफी में जिला के टीम के सदस्य हो सकेंगे निवंधन के लिए डिजिटल जन्म प्रमाण पत्र एवं आधार कार्ड को छापा प्रति निवंधन प्रपत्र के साथ संलग्न करवा आवश्यक होगा। सचिव श्री सिंह ने यह भी जानकारी दी कि जिला के वैसे खिलाड़ियों जो अन्य जिला से खेला चाहते हैं वह दिनांक 15.9.23 से 22.9.23 तक अन्य प्रमाण पत्र द्वारा आवेदन कर सकते हैं। अन्य जिलों के वह वैसे खिलाड़ियों जो दुमका जिला से खेला चाहते हैं उन्हें निवंधन आवेदन के साथ अपने मूल जिला से अनापति प्रमाण पत्र प्राप्त कर संलग्न करना अनिवार्य होगा।

लिंगपाड़ा विधानसभा क्षेत्र में भाजपा को कर्नटी की बैठक हुई

लिंगपाड़ा (पाकड़)/झारखंड देखो। भाजपा कार्यालय में बुधवार को लिंगपाड़ा विधान सभा को कर्मियों की बैठक विधान सभा संयोजक दण्डियल की अधिकारी में हुआ। बैठक में जिलायक्ष सह विधान सभा प्रभारी अमृत पांडे ने आगामी लोक सभा चुनाव में लिंगपाड़ा विधान सभा क्षेत्र से हमारे पाठी उम्मीदवार को लोट दिलाने के लिए आयोजित होने वाले के सदस्यों को जांच टीम दोनों अंगनबाड़ी केन्द्रों के बैठकों में अपनी कर्मियों के बैठकों के सदस्यों को विशेष जिम्मेवारी निभाना है। इसके लिए कर्मियों से जमीनी स्तर पर कार्य करना पड़ेगा किंद्र में पूर्ण: एनडीए को सरकार बने और देश का विकास हो, इसके पाठी के सभी कार्यकर्ताओं को अपनी अपनी जिम्मेवारी निभानी है। उन्होंने आगामी लोक सभा चुनाव में लिंगपाड़ा विधान सभा क्षेत्र से पाठी को लोट दिलाने के लिए संगठनीक ढांचा की विस्तृत की जांच करने के कार्यकारी के सदस्यों को विशेष जिम्मेवारी दिया, साथ ही ही अब तक अमाठि बृथ कर्मियों का निमाण करने का भी जिम्मेवारी दिया। उन्होंने कहा आगामी पांच दिनों के अंदर बृथ कर्मियों के निमाण कर विधान सभा संयोजक के पास जमा करें, बैठक मैं लोकसभा के वितानकर्मी मोर्चे सिंह, लिंगपाड़ा विधान क्षेत्र के पांचों मंडल के मंडल अध्यक्ष तरुण साहा, कैलाश प्रसाद सिंह, आशीष हम्मन, नकुल साहा, राम प्रसाद मंडल, शिवकरण मालतों, खितिस साहा, सुनील ठाकुर, किस्टू सोरेन समेत दजनों पाठी पदाधिकारी उपस्थित थे।

संदीप पालवान ने यिरकुंडा नगर परिषद ने ईओ का पट संभाला

निरसा/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। चिरकुंडा नगर परिषद में 19 वां नए कार्यालय पदाधिकारी संघीय पालवान ने बुधवार को योग्यान दिया। उन्होंने कहा कि ईओ पर पर मोर्चे परोंहे पासिया है। एक नये विजन के साथ चिरकुंडा के स्वच्छ और सुंदर बनाना है। अमृत काम पूरा करना है। निवासियों ने उम्मीदवार को उम्मीदवारी और श्री पालवान को बैके देकर और शान ओड़ाकर स्वाक्षर किया गया। पौरके पर निवासियों ने उम्मीदवार को उम्मीदवारी और श्री पालवान को बैके देकर और शान ओड़ाकर स्वाक्षर किया गया। उन्होंने कहा आगामी पांच दिनों के अंदर बृथ कर्मियों के निमाण कर विधान सभा संयोजक के पास जमा करें, बैठक मैं लोकसभा के वितानकर्मी मोर्चे सिंह, लिंगपाड़ा विधान क्षेत्र के पांचों मंडल के मंडल अध्यक्ष तरुण साहा, कैलाश प्रसाद सिंह, आशीष हम्मन, नकुल साहा, राम प्रसाद मंडल, शिवकरण मालतों, खितिस साहा, सुनील ठाकुर, किस्टू सोरेन समेत दजनों पाठी पदाधिकारी उपस्थित थे।

लोकहित अधिकार पार्टी ने सैकड़ों समर्थकों के साथ शानिल होंगे कुंज बिहारी साहू

झारखंड देखो/प्रतिनिधि। बड़कागाँव। बड़कागाँव विधानसभा अन्तर्गत नायों खुद जनता हाई स्कूल के प्रांगण में 17 सितंबर रविवार को अपने सैकड़ों समर्थकों के साथ लोकहित अधिकार पार्टी में वरिष्ठ समाजसेवी कुंज बिहारी साहू शमिल होंगे।

उक्त मौके पर पाठी के प्रेसिंग अध्यक्ष सुनील साहू बैतर मुख्य अतिथि उपस्थित रहेंगे और सभी को पाठी में शमिल करेंगे।

कुंज बिहारी साहू ने बताया कि लोकहित अधिकार पार्टी सामाजिक न्याय की लड़ाई लड़ रही है। झारखण्ड सहित पूरे देश को गुरुभार करने का काम किया जा रहा है। इसीलिए प्रदेश अध्यक्ष सुनील साहू जी के कुशल नेतृत्व में जन जागरण अभियान तेज हो रहा है।

कुंज बिहारी साहू ने बताया कि लोकहित अधिकार पार्टी सामाजिक न्याय की लड़ाई लड़ रही है। झारखण्ड सहित पूरे देश को गुरुभार करने का काम किया जा रहा है। इसीलिए प्रदेश अध्यक्ष सुनील साहू जी के पहली जरूरत है सामाजिक न्याय। आजादी के 75 साल बाद भी पिछड़ा, दलित, आदिवासी और धार्मिक अल्पसंख्यक समाज के लोगों को सामाजिक न्याय नहीं मिला। सर्विधान विरोधी ताकों के द्वारा झारखण्ड सहित पूरे देश को गुरुभार करने का काम किया जा रहा है। इसीलिए प्रदेश अध्यक्ष सुनील साहू जी के कुशल नेतृत्व में जन जागरण अभियान तेज हो रहा है।

सदर अस्पताल ने आयुष्मान भव पहल का हुआ शुभारंभ....

उपायुक्त ने योग्य लाभुकों के बीच आयुष्मान कार्ड का किया वितरण....

देवघर/झारखंड देखो/प्रतिनिधि।



महामहिम राष्ट्रपति त्रैपदी मुर्मू के द्वारा आयुष्मान भव' पहल का शुभारंभ किया गया। जात हो की 'आयुष्मान भव' एक राष्ट्रव्यापी पहल है, जिसका मक्कसद देश के हर गांव और कर्बन तक स्वास्थ्य सेवाओं की व्यापक पहुंच प्रदान करना है। यह पहल 'आयुष्मान भारत' कार्यक्रम की सफलता के महेनर शुरू की गई है।

इस अभियान के तहत आगामी 17 सितंबर सोमवार से जुड़े सभी स्वास्थ्य और कल्याण केंद्रों पर आयुष्मान मेले का आयोजन किया जायगा।

इसके अलावे सदर अस्पताल में उपायुक्त-संलग्निला दण्डाधिकारी विशाल सागर द्वारा दीप प्रज्वलित कर विधिवत आयुष्मान भव:

प्रखाड़ा का शुभारंभ किया गया।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र आगामी रविवार तक होंगे अतिक्रम मुक्त, सोमवार से लगेगी नर्सरी की कक्षा

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।



आयुष्मानवाड़ी केन्द्र मार्चिनी रेखा के लिए निवंधन के लिए जायेंगी बित्तों चलें तक उपायुक्त दुमका के निवंधन पर आज बुधवार को अंचलाधिकारी आशीष कुमार मंडल के नेतृत्व में सोर्डीपीओ पूनम कुमारी टोपो, अंचल निरीक्षक जिमीन पर आयुष्मान पत्र एवं आधार कार्ड को लाभार्ड की तरफ से आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

आयुष्मानवाड़ी केन्द्र के लिए निवंधन के लिए दिया जायेगा।

सफेद बालों को काला कर देगे ये 10 सुपर फूड, जल्द दिखेगा असर



1. आंवला

सफेद बालों के इलाज के लिये आंवला सबसे बेहतर है। इसके लिये आंवले को चार टुकड़ों में काट लें और इन्हें छाया में सुखा लें। अब इन टुकड़ों को नासिल के तेल में उबाल लें और ठंडा करके एक शीशी में भरकर रख लें। इस तेल से बालों में मालिश करें। इससे बालों का रंग तो काला होगा ही साथ ही बाल पहले से अधिक मुलायम भी हो जाएगे।

2. करी पता

सफेद बालों के इलाज के लिये करी पते के भी बहुत फायदे हैं। इसके लिये एक कटोरी करी पते में छाया मिलाकर पीस लें। अब इस पते को बालों में लापार के 30 मिनट के लिये छोड़ दें और फिर बाल धो लें।

3. कैरट सीड्स ऑयल

कैरट सीड्स ऑयल (गाजर के बीज का तेल) और सीसीस ऑयल (तिल का तेल) का मिश्रण भी सफेद बालों का एक कारोबर इलाज है। इस मिश्रण को तेयार करने के लिये आधा चम्मच कैरट सीड्स ऑयल में चार चम्मच सीसीस ऑयल मिलालें और इस तेल को बालों की जड़ों में लगाकर मालिश करें। बाल धोने के लिये गुनगुने पानी के साथ शैम्पू का प्रयोग करें। इस मिश्रण को एक माह तक फ्रिज में रखा जा सकता है। इससे धू-धूरी आपको असमय सफेद होने वाले बालों से छुटकारा मिल जायेगा।

बाजार में बिकने वाले हेयर डाइ से बाल तो काले किये जा सकते हैं लेकिन इसके दृष्टिभावों को भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। इसलिये हम आपके लिये लाये हैं कुछ घरेलू उपाय उम्र के साथ-साथ अगर बाल सफेद होने लगे तो ये चिंता का विषय नहीं है, लेकिन आजकल के लाइफस्टाइल, खाने-पीने की गलत आदतें, स्ट्रेस आदि के कारण युवा वर्ग के बाल सफेद होते जा रहे हैं। कुछ घरेलू उपाय अपनाकर इस समस्या से जल्द ही छुटकारा पाया जा सकता है।

4. मेथी दाना

मेथीदाना हमारे स्वास्थ्य के लिये भी फायदेमंद है ही साथ ही इसके नियमित प्रयोग से सफेद बाल भी काले किये जा सकते हैं। इसके लिये एक चम्मच मेथीदाने को रात के समय एक कटोरी पानी में भिगो दें, सुबह उसे हाथ से मसलकर खाली पेट पी लें। चार से छः माह तक पीकर देखिये आपको इसका असर नजर आने लगेगा।

5. धी

खाने में देसी धी के प्रयोग से स्वाद ता बढ़ाता ही है, साथ ही ये सेहत के लिये भी फायदेमंद है। लेकिन अगर देसी धी से बालों की जड़ों में मालिश की जाये तो ये सफेद बालों को भी काला किया जा सकता है।

6. प्याज

प्याज तो सभी के घरों में होती है। सफेद बालों को काला करने का ये भी एक सबसे सरल तरीका है। इसके लिये प्याज का जूस या



पेस्ट बनाकर इसे बालों की जड़ों में लगाये। इसके नियमित प्रयोग से आपके बाल तो काले होंगे ही साथ ही आपके बालों का झड़ना भी बंद हो जायेगा।

7. काली मिर्च

चार चम्मच दही, 1 चम्मच काली मिर्च पाउडर, 2 चम्मच नींबू का रस मिला लें। अब इस मिश्रण को बालों की जड़ों में लगाया जाये तो इससे बालों की सफेद होने की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

8. तिल का तेल

1 चम्मच तिल के तेल में चार चम्मच बादाम का तेल मिलाकर पेस्ट तैयार किया जाये। अब इस मिश्रण से सिर पर 20 मिनट तक मसाज करें। इसके बाद पानी से सिर धो लें। नियमित प्रयोग से सफेद बालों की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

9. ब्लैक टी

एक कप ब्लैक टी में एक चम्मच नमक मिलाकर इसे बालों में लगाकर एक घंटे के लिये छोड़ दें उसके बाद बाल धो लें।

10. विटामिन बी

बालों का असमय सफेद होने का एक कारण है शरीर में विटामिन बी की कमी। इसकी पूर्ति के लिये ये जरूरी हैं कि हम विटामिन बी युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें। दही, हरी पत्तेदार सब्जियां, गेहूं, सूखे मेव, औदूस और फल विटामिन बी के मुख्य स्रोत हैं, इसलिये इनका सेवन नियमित रूप से करें।

4. यह आपको फूड मार्केट में आराम से मिल मिक्स कर लें और ठंडा कर के सर्व करें।

हेल्प से भरा जुकीनी सैलेड

इन कारणों को पढ़ने के बाद आप कभी नहीं फोड़ेंगी अपना पिंपल

1. दाग पड़ जाना:

अगर आप चेहरे पर पड़े वाले मुँहासे को फोड़ देते हैं तो वहां दाग पड़ती है जोकि चेहरे पर बहुत भदा लगता है।

2. इंफेक्शन हो जाना:

मुँहासे में भी हुई गंदगी निकलने लगती है और उनीं जगह पर संक्रमण हो जाता है। इसे प्राकृतिक रूप से सुखने दें।

3. सूज जाना:

मुँहासे को फोड़ने पर उस जगह जलन होती है और कई बार मोटा सा सूज भी जाता है। इसलिए बेहतर चंदन आदि का लेप लगाकर छोड़ दें। मुलाना मिट्टी भी सही उपाय है।

4. पपड़ी

जमना:

जब आप मुँहासे को फोड़ते हैं तो वहां से खुन निकलने लगता है क्योंकि वह कच्चा ही होता है ऐसे में त्वचा पर खूनी पपड़ी जमने वाला काला होता है। इस प्रकार, चेहरे पर चकते नजर आने लगते हैं।

जाती है और आपका चेहरा भदा हो जाता है।

5. सही होने में ज्यादा समय लगना:

मुँहासे को फोड़ देने पर उसे सही होने में ज्यादा बहुत लगता है क्योंकि वहां अंदर से चायल हो जाता है और अंदर से भरने में ही उसे लम्बा बहुत लगता है।

6. और ज्यादा मुँहासे होना:

अगर आप एक मुँहासा फोड़ती हैं तो उससे निकलने वाला पानी और पस असापास की त्वचा पर लग जाता है और संक्रमण के कारण वहां भी मुँहासे बन जाते हैं। ऐसे में एक भी मुँहासा छेड़े नहीं।

7. त्वचा में चकते होना:

मुँहासा फोड़ने पर वहां की त्वचा पर खूनी देखने से साफपता चलती है। इस प्रकार, चेहरे पर चकते नजर आने लगते हैं।

जानें, खाली पेट तुलसी के पते दूध में मिला कर पीने के फायदे

1. फूल :

अगर आपको फूल हो गया हो, तो यह पेय आपको लाभ देता है और जल्द ठीक होने की शक्ति प्रदान करता है।

2. हृदय स्वास्थ्य को बेहतर करें:

जिन लोगों को हृदय रोग हो रहा हो कि वहां से उनके परिवार में किसी को पहले हुआ हो और उन्हें होने की संभावना हो, तो ऐसे लोगों को रोज सुबह खाली पेट दूध और तुलसी का सेवन करना काहिं हो जाता है। इससे हृदय स्वास्थ्य अच्छा हो जाएगा।

3. तनाव कम करें :

इस पेय को पीने से मन अच्छा हो जाता है और नर्वस सिस्टम भी रिलैक्स हो जाता है जिससे व्यक्ति का तनाव अपने आप कम हो जाता है। अगर कोई डिंडेशन या चिंता से ग्रस्त हो तो उसे तुलसी और दूध का सेवन अवश्य करना चाहिए।

4. किडनी स्टोन को गलायें:

अगर किसी व्यक्ति को किडनी में स्टोन होने की शुरूआत हुई है तो उसे दूध और तुलसी का सेवन करना चाहिए। इससे किडनी का स्टोन थोरे-थोरे गलने लगता है।

5. कैंसर होने से बचाएं:

तुलसी में कई एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं और दूध में सारे अन्य पोषक तत्व होते हैं जिसकी वजह से कैंसर जैवी घाटक वीमारी, शरीर के कमज़ोर न होने की स्थिति में पनप नहीं पाती है।

6. सांस संबंधी रोगों में लाभप्रद:

आग विकार को दमा या अच्छ कोई उपचार नहीं होता है तो उसे तुलसी और दूध का सेवन प्रतिदिन सुबह करें। इससे उसकी वीमारी कुछ ही दिनों में सही होना शुरू हो जाएगा।

7. सिरदर्द बंद करें:

अगर किसी को हृदय के दर्द होने लगता है तो उसे तुलसी और दूध का सेवन करना चाहिए। इससे उसकी व्यक्ति का आराम मिलेगा और जल्द ही माझेन जैसी वीमारी भी दूर हो जाएगी।



हरसिंगार : हर बीमारी में असरदार, जाने 10 लाभ

नारंगी डंडी वाले सफेद खूबसूरत और महकते हरसिंगार के फूलों से सेहत पत्तियां, छाल एवं बीज भी बेहद उत्तमोंगी हैं। इसकी चाय,



नहीं होता है। यह स्फूर्तिंद