











## गर्मियों में आपकी त्वचा रहेगी डिटॉक्स

धूप और गर्मी के मौसम में स्किन सबसे ज्यादा प्रभावित होती है। अत्यधिक गर्मी, नमी और पर्यावरण प्रदूषकों के संरक्षण में आने से आपकी त्वचा सुस्त, तैलीय और रुखी हो सकती है। इससे बचने का एक तरीका आयुर्वेदिक खाद्य पदार्थों और जड़ी-बूटियों को अपने आहार और स्किनकेरर रस्टीन में शामिल करना है।



आयुर्वेद, भारत की एक प्राचीन चिकित्सा पद्धति है, जो शरीर में अच्छे स्वास्थ्य और संतुलन को बनाए रखने के लिए जोर देती है। कुछ आयुर्वेदिक खाद्य पदार्थ और जड़ी-बूटियां अपने औषधियों के लिए जानी जाती हैं, जो त्वचा से विश्वाकृ पदार्थों को साफ करने में मदद कर सकती हैं, जिससे फ्रेश और सांपृष्ठ स्किन महसूस हो सके।

## 1. हल्दी

हल्दी एक शक्तिशाली जड़ी बूटी है जिसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। यह सजन को कम करके, रंगत में सुधार करने में मदद करता है। आप अपने आहार में हल्दी का सेवन कर सकते हैं या निखार पाने के लिए अपनी त्वचा पर हल्दी का पेस्ट लगा सकते हैं।

## 2. नीम

नीम अपने जीवाणुरोधी और एंटी-फंगल गुणों के लिए जाना जाता है, जो इसे त्वचा को डिटॉक्साईफाई करने के लिए एक उत्कृष्ट जड़ी बूटी बनाता है। यह त्वचा को साफ करने, रोमछिदों को बंद करने और मुहासे निकलने से रोकने में मदद करता है। आप अपनी त्वचा को डिटॉक्साईफाई करने के लिए अपने स्किनकेरर रस्टीन में नीम के तेल या नीम के पाउडर का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## 3. आंवला (भारतीय करौदा)

आंवला एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी का एक पावरहाउजर है, जो त्वचा को डिटॉक्साईफाई करने और कोलेजन उत्पादन को बढ़ावा देने में मदद करता है। यह त्वचा को फिर से जीवंत करने में मदद करता है और इसे एक स्वस्थ चमक देता है। आप अपने आंवले का रस या भाड़र के रूप में सेवन कर सकते हैं, या अधिकतम लाभ के लिए अपनी त्वचा पर आंवले का तेल लगा सकते हैं।

## 4. त्रिफला

त्रिफला तीन आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों - अमलकी, बिभीतकी और हरीतकी का एक संयोजन है। यह अपने विषबहण गुणों के लिए जाना जाता है और पाचन तंत्र को साफ करने में मदद करता है। जो बदले में स्वस्थ त्वचा को बढ़ावा देता है। आप त्रिफला का सेवन पाउडर या कैप्सूल के रूप में कर सकते हैं।

## [ भविष्यफल ]

## मेघ

आज आपका दिन उत्तम रहेगा व आत्मविश्वास में बृद्धि होगी। विवेक से कार्य करें। विरोधी सक्रिय रहेंगे। मित्रों का सहयोग प्राप्त होगा।

## वृष्णि

आज आपका दिन बढ़ावा रहेगा और पराक्रम बढ़ेगा। आय में बृद्धि होगी। पराक्रम बढ़ेगा। किसी बड़े काम को करने में रुक्षान रहेगा।

## ग्रीष्म

आज आपका दिन मिलाजुला रहेगा। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। कोई आवश्यक समाचार मिल सकता है।

## कर्क

आज आपका दिन मिलाजुला रहेगा। थोड़ा स्वास्थ्य पर ध्यान दें। पुराणा रोग उभर सकता है। भागदौँड़ रहेगी। विद्यार्थी वर्ग सफलता हासिल करेगा।

## सिंह

आज आप खुशनुमा रहेंगे और आय में बृद्धि होगी। भूमि व भवन संबंधी योजना बनेंगी। कोई बड़ा लाभ हो सकता है।

## कन्या

आज आपका दिन अनुकूल रहेगा और सुख के साथ जुर्जे। कारोबार में बृद्धि होगी। निवेशादि शुभ रहेंगे। नौकरी में सहकर्मी साथ देंगे।

## तुला

आज आपका दिन अनुकूल रहेगा और सुख के साथ जुर्जे। कारोबार में बृद्धि होगी। निवेशादि शुभ रहेंगे। नौकरी में सहकर्मी साथ देंगे।

## वृश्चिक

पूजा-पाठ में मन लगेगा। कोर्ट व कच्छरी के कार्य अनुकूल रहेंगे। लाभ के अवसर हाथ आएं। परिवार के साथ समय अच्छा व्यतीत होगा।

## धनु

आज आपका दिन सामान्य रहेगा व धनार्जन होगा। लंबे समय से रुके कार्यों में गति आएं। नई योजना बनेंगी। कार्यप्रणाली में सुधार होगा।

## मकर

आज आपकी व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। इन्हीं हुई रकम प्राप्त हो सकती है। लाभ के अवसर हाथ आएं। भाग्य का साथ रहेगा।

## कुम्भ

आज दूसरों से अपेक्षा पूर्ण नहीं होने से खिलता रहेगी। कार्य में विलंब होगा। स्वास्थ्य का पाया कमज़ोर रहेगा। परिवारिक चिंता बनी रहेगी।

## मीन

आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा व अप्रत्याशित लाभ हो सकता है। किसी बड़ी बाधा के दूर होने से प्रसन्नता रहेगी। भाग्य का साथ मिलेगा।



## गर्मियों में दिवाना है कूल और स्टाइलिश तो इस तरह के कपड़े पहनें

तपती गर्मी का मौसम शुरू हो चुका है। ऐसे में घर से बाहर निकलते समय ऐसे कपड़े पहनने का मन करता है जो बिल्कुल कंफर्टबल हो। लेकिन स्टाइल का क्या? व्यांकिंग स्टाइलिश दिखाना है तो ट्रेंडी कपड़े पहनने भी जरूरी है। तो बता दें कि इस समर सीजन आप अपने मन के मुताबिक कपड़े पहन सकते हैं। सिंपल और लालसी लुक के साथ ही बोल्ड और वाइंडेंट कलर भी खूब जांचें। अपनी पर्सिलिटी के हिसाब से फ्लोरल प्रिंट और पेस्टरिलीटी के साथ कुछ बोल्ड लुक भी ट्राई किया जा सकता है। आप अगर स्टाइलिश और कंफर्टबल लुक की तलाश में जो ट्रेंड से मैच करें। तो इन कपड़ों को अपनी वॉर्ड्रोब का हिस्सा जरूर बना लें।

## फ्लोरल ड्रेस और डेनिम जैकेट

अगर आप हमेस्थ स्टाइल में रहना पसंद करती हैं तो डेनिम की जैकेट या शर्ट तो जरूर रखी होंगी। तो बस इस गर्मी अपने फ्लोरल पेटर्न की ड्रेस के साथ डेनिम जैकेट या शर्ट को ट्राई करें। ये कूल लुक देने के साथ ही कंफर्टबल भी बनाएंगा। आप डेनिम जैकेट के साथ ट्रायब डिजाइन ड्रेस से लेकर नूल स्ट्राईप ड्रेस तक को आसानी से पहन सकती है।

## जंपसूट है ट्रेंडी

फ्लोरल पेटर्न के जंपसूट इस गर्मी के

सीजन में ना केवल खूबसूरत लुक देंगे। बल्कि आप काफी स्टाइलिश भी दिखेंगे। दोस्तों के साथ मस्ती करनी हो या फिर डिनर के लिए

से पेयर करें।

## क्रॉप टॉप

क्रॉप टॉप का फैशन इस साल भी ट्रेंड में बहुआ हुआ है। इसे आप हाई वेस्ट जैस, शार्ट्स, स्टॉर्ट, पैंट किसी के साथ भी पेयर का सकती है। ये हर तरीके से स्टाइलिश लगती हैं। क्रॉप टॉप के डिजाइन की काफी सारी वैराग्यी रहती हैं। जिसे आप अपने कंफर्ट और ओफेजन के हिसाब से चुनें। दिशा पाटनी से लेकर अनन्या पांडे अक्सर अपने एब्स को फ्लॉट करने के लिए लो वेस्ट जॉर्स के साथ क्रॉप टॉप पहने दिखा जाती हैं।

## टैंक टॉप

टैंक टॉप गर्मियों का फैब्रेट आउटफिट है। जो कूल एंड स्टाइलिश लुक देता है वो भी बिना किसी एक्स्ट्रा एफर्ट के। टैंक टॉप में मलाइका अरोड़ा कई बार स्टाइलिश लुक में नजर आ चुकी हैं। जॉर्जस पैंट से लेकर टाइट पिंटिंग जैसी या शार्ट्स के साथ आपसी पैट के लिए आसानी से पेयर किया जा सकता है।

## जॉर्गस पैंट

अगर आप गर्मियों में जींस पहनने से पेहंज करती हैं तो इस बार जैंस पैट को लगाए और स्टाइलिश दिखते हैं। इन्हें अलग-अलग तरीकों से स्टाइल कर कल तुक दिखा जा सकता है। तो इस गर्मी लेटेस्ट ट्रेंड के साथ रेडी हों और हर किसी की अटेंशन बटोर।



## मुहांसे की समरस्या से छुटकारा पाने के लिए करें ये योगासन

गर्मियों और मानसून के मौसम में कई तरह की शारीरिक समस्याएं हो जाती हैं। इस मौसम में अधिक तापमान के कारण त्वचा संबंधी परेशानियां बढ़ जाती हैं। इसके अलावा खान-पान में गड़बड़ी, अचार की समस्या और बिगड़ी लाइफस्टाइल के कारण भी जींस की बिल्डर दाएं पैर से खड़वे और दाएं पैर की बाई जांघ पर रखें। अब आगे की ओर बुक्कर बुटोंके के बल हाथों को फर्झ पर टिकाएं। दोनों हाथों की सीधे में रखें तो आप तुर्ही हुए शरीर को ऊपर लाएं। नाक सुंदरता को कम कर देते हैं। वहाँ गर्मी में ट्रैनिंग और चेहरे की चम्पक भी उड़ जाती है।

## संवार्गासन

शरीर के साथ ही त्वचा को हेल्पी रखने के लिए संवार्गासन का अभ्यास लाभकारी है। इस आसन को करने से चेहरे के हिस्से में बल्ड स्कुलेशन बेहरा

## राजधानी समाचार

## संक्षिप्त समाचार

शंकरलाल साहू पिछड़ा वर्ग विभाग में कांग्रेस के प्रदेश उच्चाधिकार बने

रायपुर। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी पिछड़ा वर्ग विभाग के राष्ट्रीय उच्चाधिकार केन्द्र अजय सिंह यादव के द्वारा श्री शंकर लाल साहू नियमित रूप से लोकतंत्र के लिए प्रदेश कांग्रेस कमेटी पिछड़ा वर्ग विभाग में प्रदेश उपाध्यक्ष पद पर नियुक्त किया हुआ था। श्री साहू की नियुक्ति से छत्तीसगढ़ प्रदेश कांग्रेस कमेटी पिछड़ा वर्ग विभाग को मजबूती मिलेगी। इनकी नियुक्ति से प्रदेश में हथं व्याप्त है। कांग्रेस नेताओं से स्व. साहू को याद करते हुए कहा कि वे आजीवन कांग्रेस पार्टी के लिए समर्पित रहे अब उनके बेटे की सक्रियता से पार्टी को और मजबूती मिलेगी।

## अनुक्रमा नियुक्ति शिक्षाकर्मी कल्याण

## संघ की हड्डियां खत्म

रायपुर। मुख्यमंत्री श्री भूपेश बघेल से मंगलवार को यहाँ उनके निवास कार्यालय में अनुक्रमा नियुक्ति शिक्षाकर्मी कल्याण संघ के सदस्यों ने सौजन्य मुलाकात की। उन्होंने मुख्यमंत्री को संघ की विभिन्न मार्गों से अवगत कराया। मुख्यमंत्री श्री बघेल ने उन्हें उचित कार्यवाही के लिए आश्रमण किया। इस अवसर पर छत्तीसगढ़ राय खनिज विकास नियम के अध्यक्ष श्री गिरीश देवांगन, संघ की प्रांताध्यक्ष श्रीमती माधुरी मगे, प्रवक्ता श्री प्रमोद चौबे, सचिव श्रीमती गीता साहू एवं अन्य सदस्य उपस्थित थे। पिछले वर्ष 20 अक्टूबर से चल रहा दिवान शिक्षाकर्मी अनुक्रमा पीड़ित संघ का धर्मा स्थगित हो गया है। संघ की प्रदेश उच्चाधिकारी मगे ने हड्डियां खत्म करायी। देश की जमाने उन्हें सुनाना चाहती है। रायपुर में उन्हें उचित कार्यवाही के लिए आश्रमण किया। इस अवसर पर छत्तीसगढ़ राय खनिज विकास नियम के अध्यक्ष श्री गिरीश देवांगन, संघ की प्रांताध्यक्ष श्रीमती माधुरी मगे, प्रवक्ता श्री प्रमोद चौबे, सचिव श्रीमती गीता साहू एवं अन्य सदस्य उपस्थित थे। पिछले वर्ष 20 अक्टूबर से चल रहा दिवान शिक्षाकर्मी अनुक्रमा पीड़ित संघ का धर्मा स्थगित हो गया है। संघ की प्रदेश उच्चाधिकारी मगे ने हड्डियां खत्म करायी। देश की जमाने उन्हें सुनाना चाहती है।

## 194 शासकीय आईटीआई में आत्मक्षणिक नियमों के अनुरूप मिलेगा प्रवेश

रायपुर। छत्तीसगढ़ शासन कौशल विभाग के अंतर्गत संचालनालय रोजगार एवं प्रशिक्षण के अधीन राज्य में सचालित 194 शासकीय आईटीआई में सत्र 2023-24 एवं 2023-25 में प्रवेश के लिए अध्यधिकारियों से अवेदन 01 जून 2023 से 11 जून 2023 तक ऑनलाइन अवेदन आमंत्रित की गई थी। छत्तीसगढ़ शासन के निर्देशानुग्रह अरक्षण नियमों का पालन करते हुए 09 अगस्त 2023 को प्रथम चयन सूची जारी की जाएगी। प्रवेश हेतु संशोधित समय सारिना विभागीय वेबसाइट cgitc.cgstate.gov.in पर उपलब्ध है, जिसका अवलोकन किया जा सकता है।

## 13 व 15 अगस्त को रह रहेगी एक्सप्रेस

बिलासपुर। दक्षिण मध्य रेलवे, विजयवाड़ा रेल मण्डल के विवरवाड़ा-गुडू जंक्शन सेक्षन के बीच तीसरी रेलवे लाइन का कार्य जारी, इस लिए नॉन इंटरलॉकिंग के लिए कुछ गाइडलाइंस का परिचारक प्रभावित हो रहा। यह कार्य 11 से 15 अगस्त तक किया जा रहा है। 13 अगस्त को गया से चलने वाली गाड़ी संख्या 12389 गया-चेन्नई एक्सप्रेस व 15 अगस्त को चेन्नई से चलने वाली गाड़ी संख्या 12390 चेन्नई-गया एक्सप्रेस रद्द हो रही है।

## 17, 18, 19, 22 और 23 अगस्त को प्लेसमेंट कैंप का होगा आयोजन

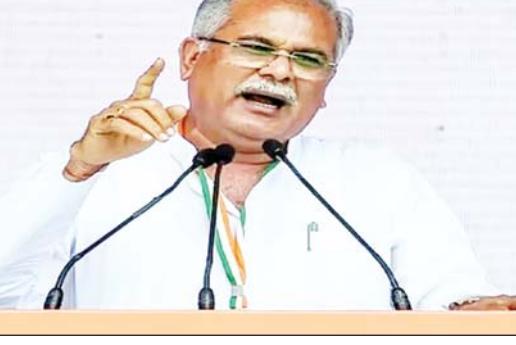
रायपुर। जिले के युवाओं को निजी क्षेत्र में रोजगार के बेहतर अवसर उपलब्ध कराने के लिए कलेकर डॉ सर्वेश्वर नेरेन्द्र भुरे के अध्यक्षता में डिलीप्रेटर प्लेसमेंट सेल का गठन किया है। इस सेल के माध्यम से अगस्त महीने में प्लेसमेंट कैंप और लोन मेल का आयोजन किया जाएगा। यह क्रमशः इस प्रकार है, आईटीआई सड़ू में 17 अगस्त को हार्टिटेलिटी (होटल एवं रेस्टोरेंट), शासकीय पार्लेटेक्निक मार्क के लिए, और उद्योगी लोनों में तकनीकी पद, लाईंफ्लैट्स को जोरा में 18 अगस्त को हेंडे के केन्द्र, अद्वानी आलीकॉन स्कूल बीरांग में 19 अगस्त को उद्योगों में तकनीकी पद, लाईंफ्लैट्स को लैंडिंग जोरा में 22 अगस्त को फायरेंस, बीमा, सिक्योरिटी एवं अन्य पद तकनीकी पद और लाईंफ्लैट्स को लैंडिंग जोरा में 23 अगस्त को स्वरोजगार मेला का आयोजन किया जाएगा।

## अब लोकतंत्र के सबसे बड़े मंच पर बुलंद होगी राहुल की आवाज़ : भूपेश

रायपुर। कांग्रेस नेता राहुल गांधी को मोदी सरनेम मामले में सुप्रीम कोर्ट से राहत मिलने पर छत्तीसगढ़ के सीएम भूपेश बघेल खुशी जताई है। कांग्रेस कार्यकर्ताओं को बधाई और शुभकामनाएं दी हैं। उन्होंने कहा कि अब लोकतंत्र के सबसे बड़े मंच पर राहुल गांधी की आवाज बुलंद होगी। लोग उन्हें सुना चाहते हैं। सुप्रीम कोर्ट के आदेश से वैसे तो कोई आशंका नहीं थी, लेकिन जिस तरह मोदी सरकार या लोकसभा सचिवालय ने राहुल गांधी की सदस्यता खत्म कराने और उनका बंगला खाली कराने में तत्पत्ता दिखाई थी, वैसे तोपराना नहीं थी। लोग उन्हें उनकी सदस्यता खत्म करने के लिए ताकत देखते हैं।

सीएम ने कहा कि उम्मीद की जा रही थी कि तेकिन जैसे-जैसे घड़ी की सुझायां की काटे आगे बढ़ रही थीं, वैसे-वैसे कांग्रेसियों की धड़ियां बढ़ी जा रही थीं, लेकिन अब वह अस्थाय खत्म हो गया है। राहुल गांधी की सदस्यता खत्म हो चुकी है। यह लोकतंत्र की जीवनी डरी हुई भव्य है। यह लोकतंत्र की जीवनी हो रही है। राहुल गांधी को ढेर से सवाल क्या पूछ लिया गया है। उनकी ने केंद्र से सवाल क्या पूछ लिया गया है। जिसके लिए उनके बाहर बैठने के लिए राहुल गांधी की आवाज तोपराना नहीं थी।

पूरी बीजेपी सरकार ने ताकत झोंक दी थी। उनकी सदस्यता समाप्त करने के लिए पूरे गुरातर जितने भी राहुल गांधी की सदस्यता खत्म हो जाए। इन्हें स्टेशन पर रुके और यात्री अपने गंतव्य तक पहुंच सके, इसके लिए जरूरी है कि ट्रेन टायम पर चले। मैंने पीएम नेरेंद्र मोदी को इस संबंध में खत लिया है।



हो रही है। दूसरी तरफ जब कोई घटना होती है, तो रेल मंत्री जाते हैं। इसके विपरीत उड़ान करने पर ध्रुवनामंत्री ने दो घंटे मोदी पहुंचते हैं। छत्तीसगढ़ में विरल बाहात और रेलवे के सत्सा-सुगम साधन को देखते हुए जितने भी रेलवे की सुविधाएं हैं, वह जनता को मिलनी चाहिए। ट्रेन स्टेशन पर रुके और यात्री अपने गंतव्य तक पहुंच सके, इसके लिए जरूरी है कि ट्रेन टायम पर चले।

भर्ती और एडमिशन में एक ही आक्षण्य व्यवस्था

वहीं भर्तीयों के शुरू करने के सवाल पर सीएम ने कहा कि भर्तीयों तो शुरू हो चुकी थीं, लेकिन कॉलेज में जो एडमिशन की प्रक्रिया चल रही थी, उसमें कुछ विसर्गत आरही थी। भर्तीयों में जो आरक्षण की व्यवस्था है, वही एडमिशन में भी होनी चाहिए। इसलिए इस संबंध में उनके बाहर बैठने की जाती है। वहाँ हास्टल में रहने वाले छात्रों को 12 प्रतिशत जीएसटी अतिरिक्त भार से पहले की तरह मुक्त करने और संबंधित अधिकारियों को इस संबंध में निर्देश लिया है।



## 12 प्रतिशत जीएसटी के अतिरिक्त भार से छात्रों को मुक्त करने बघेल का वित्तमंत्री से अनुरोध, लिखा पत्र

रायपुर। छत्तीसगढ़ के सीएम भूपेश बघेल ने केंद्रीय प्रधिकरण की ओर से पैगंबर गेस्ट के रूप में रुम में हास्टल में रहने वाले छात्रों के किराए पर 12 फीसदी जीएसटी के अतिरिक्त भार से फ्री करने का अनुरोध किया है। उन्होंने 12 फीसदी जीएसटी ने लोकर देने की जाती है।

मुख्यमंत्री पत्र में कहा है कि प्राधिकरण के इस निर्धारण से एक गरीब मेधावी छात्रों को अपनी पढ़ाई छोड़ी पड़ जाएगी। उन्हें वापस भर लौटने के लिए मजबूर होना पड़ सकता है। मुख्यमंत्री ने इस संबंध में वित्त मंत्री से अनुरोध करते हुए वहाँ हास्टल में रहने वाले छात्रों को 12 प्रतिशत जीएसटी अतिरिक्त भार से फ्री करने की जाती है। बता दें कि अर्थार्थी पर्स एडवॉर्स रूलिंग्स ने आदेश लिया है। बता दें कि अर्थार्थी पर्स एडवॉर्स रूलिंग्स ने फैसला लिया है।

## देश के विकास में आदिवासी समाज का भी महत्वपूर्ण रहा है योगदान: राज्यपाल

रायपुर। राज्यपाल श्री विश्वभूषण हरिचंदन ने 9 अगस्त को विश्व आदिवासी दिवस के अवसर पर प्रदेश के सर्व आदिवासी समाज एवं नागरिकों को शुभकामनाएं दी है।

प्रतिशत जीएसटी के लिए अपने सदेश में राज्यपाल ने कहा है कि जांज का दिन अपनी संस्कृति, गीत-निवाज, भाषा, मान्यताओं और विचारों पर विरासत होने का दिन है।

राज्यपाल ने कहा कि जनजाति समाज के लोग सरल, सहज और निश्चल होते हैं। प्रक्रिया के लिए जवाहरलाल नेरहू पर केन्द्रित दास्तान-ए-आयादी कार्यक्रम को साराहना करते हुए, कहा कि इस पर्डिट जवाहरलाल नेरहू ने वैज्ञानिक भारत के सापना देखा था। यह लोकतंत्र के लिए अपनी धर्मांग ने वैज्ञानिक भारत के लिए अपनी धर्मांग ने वैज

