









इस रक्षाबंधन पर अपनी बहन को करना है खुश?

## तुरंत खरीद लें ये एक्साइटिंग गिफ्ट

रक्षाबंधन का त्योहार भाइयों और बहनों के लिए एक खास त्योहार होता है। इस दिन बहनें अपने भाइयों को राखी बांधती हैं और उनसे उम्रभर उनके मान-सम्मान और प्रतिष्ठा की रक्षा करने का वचन लेती हैं। रक्षाबंधन का ये त्योहार भाई और बहन के प्रेमपूर्ण और खट्टे-मीठे रिश्ते का प्रतीक है। हर भाई और बहन को इस पर्व का बेसब्री से इंतजार रहता है। बहनें भाइयों को कलाई पर राखी बांधती हैं और उनसे तोहफे की मांग करती हैं। कई बहनें तो रक्षाबंधन का त्योहार आने से पहले ही अपने भाइयों को यह बता देती हैं कि उन्हें क्या गिफ्ट चाहिए। हालांकि कुछ बहनें गिफ्ट का फैसला अपने भाइयों पर ही छोड़ देती हैं।



जब बात लड़कियों को गिफ्ट देने की आती है तो लड़के अक्सर कम्प्यूज नजर आते हैं। ज्यादातर भाई भी इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि उन्हें रक्षाबंधन पर अपनी बहन को क्या गिफ्ट देना चाहिए। अगर आप भी यह डिसाइड नहीं कर पा रहे हैं कि आपको अपनी बहन को क्या तोहफा देना चाहिए तो परेशान न हों। क्योंकि हम आपके लिए कुछ ऐसे गिफ्ट आइडियाज़ लेकर आए हैं, जो आपकी बहन को खूब पसंद आने वाले हैं।

**रक्षाबंधन पर बहन को दें ये गिफ्ट**  
घड़ी:- अगर आपकी बहन घड़ी पहनने की

शौकीन है तो गिफ्ट देने के लिए इससे अच्छा आइडिया और कुछ नहीं हो सकता।  
**ब्रेसलेट:-** आप अपनी बहन को ब्रेसलेट भी गिफ्ट कर सकते हैं। क्योंकि अधिकतर लड़कियों को ब्रेसलेट पहनने का काफी शौक होता है और अगर ऐसा तोहफा उन्हें अपने भाई से मिलेगा तो वह काफी खुश हो जाएंगी।  
**कपड़े:-** आप अपनी बहन को उनकी कोई मनपसंद ड्रेस भी गिफ्ट कर सकते हैं, जैसे- सूट, साड़ी, वन पीस, गाउन, कुर्ता आदि।

**गहनें:-** जूली पहनना लड़कियों को काफी पसंद होता है। आप अपनी बहन को गोल्ड या डायमंड का नेकलेस, रिंग, इयररिंग आदि गिफ्ट कर सकते हैं।  
**मेकअप किट:-** यह तो सभी जानते हैं कि महिलाओं को मेकअप करने का बड़ा शौक होता है। वह कपड़े के बाद सबसे ज्यादा खर्चा इन्हीं चीजों पर करती हैं। अगर आपकी बहन भी मेकअप करना पसंद करती है तो आप उसे एक मेकअप किट गिफ्ट कर सकते हैं।  
**ईयरबड्स:-** आजकल ईयरबड्स का

इस्तेमाल हर व्यक्ति करने लगा है। शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति होगा, जिसे ईयरबड्स जैसा गिफ्ट पसंद ना आए। आप अपनी बहन को ईयरबड्स भी गिफ्ट कर सकते हैं।  
**स्मार्ट वॉच:-** आजकल युवाओं में स्मार्ट वॉच का एक अलग ही क्रेज देखने को मिलता है। लड़का हो या लड़की, दोनों ही स्मार्ट वॉच पहनना काफी पसंद करते हैं। अगर आपकी बहन भी स्मार्ट वॉच पहनने के सपने देखती है तो आप उसे इस रक्षाबंधन पर ये खूबसूरत तोहफा दे सकते हैं।



**सावधान!**  
इन बीमारियों की वजह से दिख सकता है धुंधला, समय रहते संभल जाएं

आजकल लाइफस्टाइल इतनी खराब होती जा रही है कि आंख से जुड़ी समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। कम उम्र में ही लोगों को धुंधला दिखाई देने लगा है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, आंखों की कई बीमारियों की वजह से साफ न देख पाने की समस्या हो सकती है। हालांकि, कई बार दूसरी गंभीर बीमारियों की वजह से भी धुंधला दिखाई दे सकता है। युवाओं में स्मार्टफोन विजन सिंड्रोम की वजह से आंखों में धुंधलापन की समस्या आ रही है। अगर इलाज के बाद भी समस्या दूर नहीं हो रही है तो डॉक्टर से मिलकर स्वास्थ्य चेकअप करवाना चाहिए। आइए जानते हैं आंखों में धुंधला दिखने का कारण।

की समस्याएं खासकर धुंधला दिखना शुरू हो सकता है। ज्यादातर मामलों में ग्लूकोज लेवल सामान्य होने के साथ ये समस्या भी कम होने लगती है। डायबिटीज मरीजों को रेटिनोपैथी, आंख के पिछले हिस्से में रक्तस्राव और आंखों से जुड़ी समस्याओं का खतरा ज्यादा रहता है। इसलिए डायबिटीज को कंट्रोल रखने की कोशिश करनी चाहिए।

**ब्लड प्रेशर**  
ब्लड प्रेशर कम या ज्यादा होना दोनों खतरनाक होता है। इसकी वजह से कमजोरी और चक्कर आने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। यह आंखों को प्रभावित करने वाला भी हो सकता है। अगर ब्लड प्रेशर बहुत कम या ज्यादा है और दवाइयां खा रहे हैं तो धुंधला दिखने की समस्या हो सकती है।

**माइग्रेन**  
माइग्रेन की समस्या से परेशान एक चौथाई लोगों में धुंधला दिखाई देने की समस्या हो सकती है। कई बार सिरदर्द के बिना या बाद में भी आंखों से जुड़ी समस्या हो सकती है। सीवीएफ माइग्रेन की समस्या में ये परेशानियां हो सकती हैं।

### स्क्रीन पर ज्यादा समय बिताना

लंबे समय तक स्क्रीन पर समय बिताने से आंखों से धुंधला नजर आने लगता है। स्क्रीन पर देखते समय कई बार पलकें कम झपकाते हैं, इसकी वजह से आंखों की सतह को चिकनाहट और तराताजा रखने के लिए आंसू कम होने लगते हैं। इस वजह से धुंधला नजर आने लगता है।

### शुगर लेवल

शुगर लेवल कंट्रोल में न रहने की वजह से भी आंखों

# श्वेता शारदा करेंगी मिस यूनिवर्स 2023 में भारत का प्रतिनिधित्व

मिस डीवा मिल गई है, जो 72वीं मिस यूनिवर्स प्रतियोगिता में देश का प्रतिनिधित्व करेंगी। ये खिताब जीता है चंडीगढ़ की श्वेता शारदा ने। बीती रात मुंबई में मिस डीवा प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें श्वेता के सिर मिस डीवा का ताज सजा। उन्होंने कई हसीनाओं को पछाड़ यह खिताब अपने नाम किया। अब श्वेता को मिस यूनिवर्स 2023 में भारत का प्रतिनिधित्व करने की जिम्मेदारी मिली है। आइए उनके बारे में विस्तार से जानें।

श्वेता चंडीगढ़ से हैं। 16 साल की उम्र में वह मुंबई आ गई थीं। श्वेता न सिर्फ मॉडलिंग, बल्कि डांस करने में भी माहिर हैं। उनकी उम्र 22 साल है।

वह डांस दीवाने, डांस प्लस और डीआईडी सहित कई रियलिटी शो में अपनी मौजूदगी दर्ज करा चुकी हैं। यही नहीं श्वेता ने शो झलक दिखला जा में कोरियोग्राफर के तौर पर भी हिस्सा लिया था। फेमिना के मुताबिक, श्वेता ने इंदिरा गांधी नेशनल ओपन यूनिवर्सिटी से बैचलर डिग्री ली है। एक इंटरव्यू में श्वेता ने बताया था कि उनकी जिंदगी का सबसे गर्व भरा पल वो था, जब उन्होंने दीपिका पादुकोण, कैटरिना कैफ, मौनी रॉय और माधुरी दीक्षित संग काम किया और उनसे डांस सिखा। उन्होंने बताया कि उन्हें सबसे ज्यादा प्रेरित सुष्मिता सेन ने किया है। श्वेता का मानना है कि हर लड़की को खुद को सुरक्षित रखने के लिए अच्छी शिक्षा और आत्मविश्वास की जरूरत होती है। एक सुरक्षित संसार के लिए लड़कियों को मजबूत बनाना जरूरी है। श्वेता को इंस्टाग्राम पर 4 लाख से ज्यादा लोग फॉलो

करते हैं। उन्हें हाल ही में जाने-माने गायक जुबिन नॉटियाल और तुलसी कुमार के गाने मस्त आंखें के म्यूजिक वीडियो में देखा गया था। मिस डीवा यूनिवर्स 2023 प्रतियोगिता में सवाल-जवाब के दौरान जब श्वेता से उनके जीवन के सबसे प्रभावशाली व्यक्ति के बारे में पूछा गया तो उन्होंने झट से अपनी मां का नाम लिया। मीडिया रिपोर्ट्स की मां में श्वेता की परवरिश अकेले उनकी मां ने की है। हर साल की तरह इस साल भी मिस यूनिवर्स 2023 का आगाज होने जा रहा है। यह इसका 72वां संस्करण होगा। ये प्रतियोगिता 18 नवंबर को अमेरिका के अल साल्वाडोर में आयोजित होगी। प्रतिस्पर्धा के लिए 54 देशों की सुंदरियों का चयन किया गया है। खास बात यह है कि 66 सालों में ऐसा पहली बार होगा, जब इस प्रतियोगिता में शादीशुदा महिलाएं और माएं भी भाग ले सकेंगी। यह नियम इसी साल लाया गया है।

## राम पोथिनेनी की स्कंद का ट्रेलर आउट

प्रसिद्ध निर्देशक बोयापति श्रीनु, जो अपनी ब्लॉकबस्टर अखंडा के लिए जाने जाते हैं, स्कंद के साथ वापस आ गए हैं, जिसमें राम पोथिनेनी और श्रीलीला मुख्य भूमिका में हैं। फिल्म ने सिनेप्रेमियों के बीच अपार प्रत्याशा पैदा कर दी है, और निर्माताओं ने हाल ही में नाटकीय ट्रेलर का अनावरण किया है। ट्रेलर बोयापति के ट्रेडमार्क एक्शन दृश्यों और प्रभावशाली संवादों से परिपूर्ण है। राम अपने सामूहिक अवतार में प्रभावशाली ढंग से तेलंगाना भाषा का उच्चारण करते हुए दिखाई देते हैं। ट्रेलर के अंत में राम पोथिनेनी का आश्चर्यजनक परिवर्तन देखा जा सकता है। ऐसा लगता है कि बोयापति ने पारिवारिक भावनाओं के साथ शक्तिशाली कार्रवाई का संयोजन करते हुए अपनी विशिष्ट शैली पेश की है। उत्पादन मूल्य सराहनीय हैं। हालांकि ट्रेलर कथानक का विस्तार से खुलासा नहीं करता है, लेकिन यह बड़े पैमाने पर तत्वों की मजबूत उपस्थिति का संकेत देता है। फिल्म में सई मांजेकर भी अहम भूमिका में हैं। श्रीनिवास चित्तूरी के पर्याप्त बजट द्वारा समर्थित, श्रीनिवास सिल्वर स्क्रीन बैनर के तहत, स्कंद जी स्टूडियो साउथ और पवन कुमार द्वारा प्रस्तुत किया गया है। यह फिल्म 15 सितंबर को रिलीज होने वाली है।



## अनन्या पांडे ने फ्लॉन्ट किया कर्वी फिगर

अनन्या पांडे इन दिनों अपनी फिल्म ड्रीम गर्ल 2 को लेकर सुर्खियों में बनी हुई हैं। एक्स्ट्रेस जमकर अपनी फिल्म का प्रमोशन कर रही हैं। उनके लेटेस्ट लुक की बात करें तो अनन्या पांडे ने इंस्टाग्राम पर अपना स्टाइलिश और ग्लैमरस लुक शेयर किया है। डेनिम ऑफ शोल्डर टॉप और जींस में अनन्या बेहद ग्लैमरस लग रही हैं। अनन्या पांडे ने इंस्टाग्राम पर अपना स्टाइलिश लुक शेयर किया है। इंटरनेट पर अनन्या पांडे के इस अवतार को काफी पसंद किया जा रहा है। अनन्या पांडे ने ब्लू कलर की डेनिम ड्रेस में बेहद ग्लैमरस लग रही हैं। अनन्या पांडे ने इस आउटफिट के साथ लाइट मेकअप कैंरी किया हुआ है। खुले बालों में अनन्या बेहद खूबसूरत लग रही हैं। अनन्या पांडे सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम अक्सर अपनी बोल्लड फोटो शेयर करती रहती हैं। अनन्या पांडे का इंस्टाग्राम उनकी स्टनिंग और सिजलिंग फोटो से भरा हुआ है। अनन्या पांडे का करियर इन दिनों काफी अच्छा चल रहा है। रिपोर्ट्स के अनुसार अनन्या पांडे को कई बड़ी फिल्मों के लिए ऑफर आ रहे हैं।



**दुर्गा, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-**  
9303289950, 9827806026, 8962815243

**BANK P.O. & CLERK, MBA, RLY, SSC.**  
Paul Sir  
**रामा कोचिंग**  
135, NEW CIVIC CENTER, Bhalai Ph. 0788-6560005

**चौरसिया ज्वेलर्स**  
आकर्षक सोने चांदी के आभूषणों के निर्माता एवं विक्रेता  
वेन्ट्रेस एवं प्रहल्लन उपलब्ध यहां उचित व्याज दर पर धारवी रखी जाती है  
मुक्तिधाम रोड, रामनगर, सुपेला, भिलाई  
9827938211, 9827171332





