

सोने एवं चांदी
आभूषणों
के विक्रेता

माँ दुर्गा ज्वेलर्स

(उत्तम व्याज में गिरवी रखी जाती है)

रांप नं. 69, सी-मार्केट, सेक्टर-6, मिलाई
मो. 9424124911

वर्ष- 15 अंक - 32

www.shreekanchanpath.com

साध्य दैनिक

RNI. Reg. No. CHHIN/2009/30534
डाक पंजीयन क्रं.-छ.ग. / दुर्ग / 94/2023-25

श्रीकंचनपथ

लीपा पोती नहीं सिर्फ सच

भाजपा फार्म भरवाकर कर रही है मतदाताओं को गुमराह गृह लक्ष्मी योजना से आएगी महिलाओं में समृद्धि- वोरा

श्रीकंचनपथ इलेवेशन न्यूज़

दुर्ग। वरिष्ठ कांग्रेस विधायक व सातवीं बार दुर्ग से कांग्रेस प्रत्याशी अरुण वोरा ने भाजपा पर मतदाताओं को गुमराह करने का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि भाजपा के लोग घर-घर एक पार्म पहुंचा रहे हैं, जिसमें विहार महिलाओं को एक निश्चित रकम देने का वायदा किया जा रहा है। | जबकि हड्डीकत

यह है कि जमीन में ऐसी कोई योजना है छोटी नहीं।

विधानसभा बुधवार के मध्यनक्त मतदाताओं को प्रलोभन देकर भाजपा के लोग दुष्प्रधार कर रहे हैं। श्री वोरा ने कहा कि भाजपा को लगता है कि दर्द के सहदर्यी लाग

उनके बहकावे में आ जाएं, लेकिन दुर्ग शहर के मतदाता बेहद जागरूक हैं और वह बात भलीभांति मालूम है कि भाजपा की कथनी और करनी में अतर है। श्री वोरा ने कांग्रेस का भविष्य में लागू की जाने वाली छत्तीसगढ़ गृह लक्ष्मी योजना का स्वागत करते हुए कहा कि इस योजना के लिए से भाजपा के गुमराह करने वाले कार्यों का पटाखेप हो गया है।

कांग्रेस प्रत्याशी श्री वोरा ने कहा कि कांग्रेस सरकार ने अपने 21वें वारे में महिलाओं की अधिक समृद्धि को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए गृह लक्ष्मी योजना के अंतर्गत महिलाओं को 15 हजार रुपए एकमुश्त देने की घोषणा की है। इस योजना से महिलाओं के जीवन में अधिक समृद्धि आएंगी। छत्तीसगढ़ की भूपेश बघेल सरकार ने इसपर पहले किसानों, मजदूरों और अदि के जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन लाए हैं। अबकी बार महिलाओं पर फेकस कर उनको भी समृद्ध करने की योजना बनाई गई है। उन्होंने गृह लक्ष्मी योजना की स्थानान्तरण करते हुए इसे क्रांतिकारी योजना करार दिया। उन्होंने कहा कि यदि घर की महिला के पहुंच में रुपए आते हैं तो इसका लाभ भूरे परिवार को होता है। इसके बाद भाजपा ने मतदात से पहले जनता को दिव्यांगित करने की कोशिश की है।



बाबूजी का आशीष और मतदाताओं का आशीर्वाद सबसे बड़ी पूँजी : अलण

दुर्ग शहर विधानसभा के कांग्रेस प्रत्याशी अरुण वोरा को जनसंपर्क के दौरान भारी जनसमर्थन मिल रहा है। श्री वोरा वरिष्ठ व बुजुर्ग मतदाताओं का वरण स्थान कर रहे हैं। महिलाओं व पुरुषों व युवाओं का हाथ जोड़कर अभियान कर आशीर्वाद रहने के लिए प्रेरित किया है। जिसके लिए मूद्य द्वारा दिया गया रुपय है। वोरा ने कहा कि बाबूजी का आशीष और अपाका आशीर्वाद ही मेरी सबसे बड़ी पूँजी है। श्री वोरा ने बीते कल वार्ड क्र. 06, 07, 08 व अन्य कई वार्डों में जनसंपर्क किया। श्री वोरा ने कहा कि विधायक रहने और परायज की शिक्षित का सामना करने के बाबूजूद मैंने अपनी सक्रियता में कभी भी कोई कमी नहीं आने दी। अप स्थाय इसके साथी रहता है। अपके सहयोग से मैंने विकास को ही महत्व दिया है। श्री वोरा ने कहा कि कांग्रेस संस्कृति की शिक्षित का बहुत तेजी से विकास करते हैं। इसी वजह से मैं आपका सेवा कर रहा हूँ। मेरी वोरा ने कहा कि कांग्रेस का विकास करने के लिए दुर्ग शहर विधानसभा क्षेत्र के विभिन्न इलाकों में युवाओं, महिलाओं की टीम भी सक्रिय है।

का क्रम अंतिम सांस तक जारी रहेगा। बाबूजी और मैंने हमेशा दुर्ग शहर की जनता को परिवार माना है। आपके सानिध्य ने ही मुझे सद्भाव, सम्मान, शालीनता और साझा के साथ अंडिग रहने के लिए प्रेरित किया है। जिसके लिए मूद्य द्वारा दिया गया रुपय है। वोरा ने कहा कि बाबूजी का आशीष और अपाका आशीर्वाद ही मेरी सबसे बड़ी पूँजी है। श्री वोरा ने बीते कल वार्ड क्र. 06, 07, 08 व अन्य कई वार्डों में जनसंपर्क किया। श्री वोरा ने कहा कि कांग्रेस संस्कृति की शिक्षित का बहुत तेजी से विकास करते हैं। इसी वजह से मैं आपका सेवा कर रहा हूँ। मेरी वोरा ने कहा कि कांग्रेस का विकास करने के लिए दुर्ग शहर विधानसभा क्षेत्र के विभिन्न इलाकों में युवाओं, महिलाओं की टीम भी सक्रिय है।

मैं लगातार व्यवसित और प्रतिष्ठित हो रहा हूँ। इतिहास इस बात का साक्षी है कि मैंने पूरी लगान निशा और इमानदारी से आपकी सेवा की है कभी भी किसी के साथ भेदभाव नहीं किया है। आपके विश्वास की कसोटी पर खरा उत्तरना मेरा दायित्व रहा है। इसी के आधार पर मैं आपका आशीर्वाद मांगता आया हूँ। जनसंपर्क के दौरान मतदाताओं का भारी उत्तर देखने की मिल रहा है। लोग सरकारी हावर घरों से निकलकर श्री वोरा के पास पहुंचकर उन्हें अपना आशीर्वाद दे रहे हैं। श्री वोरा के जनसंपर्क के लिए दुर्ग शहर विधानसभा क्षेत्र के विभिन्न इलाकों में युवाओं, महिलाओं की टीम भी सक्रिय है। वोरा ने कहा कि राहुल गांधी के विजन को मुख्यमंत्री भूषण बघेल ने साकार करके दिखाया है जिसके लिए जनता प्रत्यक्षदर्शी है व राज्य की समृद्धि को किसी प्रमाण की आवश्यकता नहीं।

मतदाता ही ने राजनीतिक विवरण दिये

वोरा ने कहा कि राजनीतिक शिखर पर होने के बाबूजूद बाबूजी ने इमानदारी की सर्वोच्चता रखते हुए जनसेवा की प्रेरणा दी इसलिए उन्हें यह ज्ञात है कि लगातार बड़ती महाराष्ट्र के इस दौर में घर चलना कितना मुश्किल है। उनके संस्कारों के साथ उनकी प्रेरणा और शहर के प्रति प्रेम हमेशा वास्तविक रहेगा। एक पिता का रिकॉर्ड स्थान सदैव यहांत है किंतु दुर्ग शहर की जनता से उनके परिवारिक संबंधों ने मुझे मतदाताओं के रूप में लाखों पालक दिए हैं जो मेरे लिए भगवान व पिता तुल्य हैं। आज प्रदेश भर में जो खुशहाली है, बाजार गुलजार है, किसान समृद्ध है, युवा एवं महिलाएं सशक्त हैं, आदिवासी, पशुपालक वहुओं और छत्तीसगढ़ का विकास मॉडल अपना अपर दिखा रहा है। इस बार प्रदेश की जनता सभी जुमलों को खरिज कर पिंग प्रदेश की अस्मिता एवं संस्कृति की शक्ति करने वाली कांग्रेस की सरकार पहले से भी अधिक स्टीटों से बनाने जा रही है। वोरा ने कहा कि राहुल गांधी के विजन को मुख्यमंत्री भूषण बघेल ने साकार करके दिखाया है जिसके लिए जनता प्रत्यक्षदर्शी है व राज्य की समृद्धि को किसी प्रमाण की आवश्यकता नहीं।

धोखा देने और महज 1345 रु में धन खरीदने वाली भाजपा आज भूषण सरकार की योजनाओं से घबराकर 3100 रु में धन खरीदी का बादा कर रही है। प्रदेश की जनता भली-भांति जानती है कि 15 लाख रुपए किन-किन के खातों में आए, नोटबंदी से क्या हासिल हुआ है। यह प्रदेश साप्तरायिक सोहाद किसान और शहर का टायप है। यहां जुमलों को कोई पूँछने वाला नहीं। कांग्रेस की भरोसे की सकार है और लगातार उपचुनावों में जीत इस बात का प्रमाण है कि कांग्रेस पर लगातार भरोसा बढ़ रहा है। वोरा ने कहा कि जिस तरह से आज मतदाताओं एवं बहनों की भीड़ अपना आशीर्वाद देने उमड़ी है वह अभी सकती है। आज कई राज्यों में भाजपा की सरकार है लेकिन सरकारी वर्ग की खुशहाली केवल कांग्रेस शासित प्रदेशों में है। 15 साल तक बोनस के नाम पर बनने जा रही है।

जुमलेबाज मन ला काबट चुनना वादा नड निभइस माटिस लबाई

एक रिहिस मिठलबरा

वादा करके नड निभइस

2100 रु धान के कीमत नड निभइस *

300रु बोनस हर साल नड निभइस *

हर आदिवासी परिवार ला *

नौकरी नड निभइस

एक हे बड़लबरा वादा करके जुमला बता दिस

* किसान के आय दोगुना नड होइस

* काला धन वापस नड अइस,
15 लाख खाता में नड अइस

* हर साल दू करोड़ रोजगार
नड मिलिस



फेर देवत हे झूठा गारंटी लबरा मन
नड करन भरोसा ओखर उपर हमन

चुनना हे फेर कांग्रेस ला जे हर वादा ल निभइस

वादा हे, फेर निभाबो

- ❖ माता-बहिनी मन ला मिलही हर साल 15,000 रुपया
- ❖ किसान के कर्जा फेर होही माफ
- ❖ 20 किंटल धान खरीदी शुल, दाम मिलही 3,200 रुपया
- ❖ गैस सिलेंडर भरवाहू त 500 रु सीधा आही महतारी-बहिनी के खाता म
- ❖ 200 यूनिट तक बिजली मिलही मुफ्त
- ❖ केजी से पीजी तक पढ़े होही बिना फीस, इंजीनियरिंग, मोडिकल अउ डिप्लोमा घलो म लागू
- ❖ छत्तीसगढ़ के सब्बो स्कूल ल स्वामी आल्मानंद स्कूल योजना में लाबो, बढ़िया बनाबो
- ❖ तेंदूपता के मिलही 6,000 बोदा अउ 4,000 रुपया सालाना बोनस भी
- ❖ इलाज बर मिलही अब 10 लाख रुपया तक के सहायता



वन स्टेशन वन प्रोडक्ट योजना के तहत एसईसीआर के 27 स्टेशनों पर शुरू हुए 31 स्टॉल

यहां हो रही गेंग इन इंडिया के तहत स्थानीय उत्पादों की बिक्री

श्रीकंचनपथ न्यूज़

रायपुर। रेलवे की व्यापक पहुंच और महत्व का ध्यान में रखते हुए स्थानीय उत्पादों को देशभर में लोकप्रिय बनाने के उद्देश्य से दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे के विभिन्न स्टेशनों पर स्थानीय कपड़ों, हस्तशिल्प, मिट्टी से निर्मित वस्तुएं, हथकरघा, बास के उत्पाद, वनोपनि आदि का बढ़ावा देने की योजना बनायी गई है। स्थानीय उत्पादों को बेहतर प्लेटफॉर्म उपलब्ध कराने के उद्देश्य से नाम मार्च शुल्क के साथ स्थानीय उत्पादों को 15-15 दिनों के लिए यह व्यवस्था उपलब्ध कराई जा रही है।

इसी कड़ी में दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे में वन स्टेशन वन प्रोडक्ट योजना के 27 स्टेशनों में लगभग 31 स्टॉल लागाए गए हैं, जिसमें स्थानीय स्तर पर निर्मित एवं प्रसिद्ध बस्तुओं की बिक्री प्रारंभ की गई है। इन स्टेशनों में बिलासपुर रेल मण्डल के अंतर्गत 10 स्टेशन वन प्रोडक्ट योजना, अनुपपुर, चांपा, कोरबा, पेंड्रोड, रायगढ़, शहडोल, सकरी, नैला, उसलापुर, रायपुर रेल मण्डल के अंतर्गत 6 स्टेशन-रायपुर, दुर्ग, भिलाई पावर हाउस, मरोदा, दल्लोराजहरा, भाटापारा,

भारतीय रेलवे के एक स्टेशन एक उत्पाद योजना में 1037 स्टेशनों पर 1134 ओएसओपी आउटलेट



नागपुर रेल मण्डल के अंतर्गत 11 स्टेशन - इतवारी, गोंदिया, नैनपुर, डॉगरगढ़, राजनांदगांव, तुमसर रोड, भंडारा, रोड, बालाघाट, कांटा, घंसौर एवं छिंदवाड़ा स्टेशन शामिल हैं। इन स्टालों में उपलब्ध कलाकृतियों एवं सामानों के माध्यम से स्थानीय कारोगरों द्वारा बनाए गए इन विलक्षण कलाकारी से यात्री परिचित हो रहे हैं। साथ ही आवश्यकतानुसार इसकी खरीदारी भी

कर रहे हैं तथा इनकी कारोगरी की तारीफ भी कर रहे हैं। इस योजना के तहत रेलवे छोटे किसानों और उद्यमियों के लिए कुशल लॉजिस्टिक्स विकासित करेगा। प्रयोग रेलवे स्टेशन को एक स्थानीय उत्पाद के लिए प्रचार केंद्र की तरफ देखा जा सकता है। यह किसानों और कृषि एवं उसके सहयोगी उद्यमों के लिए अधिक कुशल विकासित करने में मदद करेगा और

स्टेशनों से गुजरने वाले व्यापक दर्शकों, यानी रेलवे यात्रियों के लिए अद्वितीय क्षेत्रीय उत्पाद पेश करेगा। इसका उद्देश्य रेलवे का उपयोग करके स्थानीय उत्पाद की आपूर्ति श्रृंखला को बेहतर बनाना है। इसके बाद दूसरे कलाकारों को मौका मिलेगा। एक माह में दो उत्पाद और एक साल में 24 उत्पाद एक स्टेशन के लिए रेलवे को चाहिए हैं। ऐसे में एक स्टेशन पर एक या दो नहीं बल्कि कई स्थानीय उत्पादों को यह स्टॉल उपलब्ध कराया जा रहा है। वन स्टेशन वन प्रोडक्ट योजना की इस अभियान पहल से जहां मेंके इन इंडिया का सपना साकार हो रहा है वहीं स्थानीय लघुकार, कारोगरों, हस्तशिल्पीों की आये वृद्धि भी हो रही है। तथा स्थानीय उत्पादों को वैश्विक पहचान दिलाने में भी मद उत्पत्ति हो रही है। यात्री इन स्थानीय स्वदेशी सामान की खरीदी कर इस कार्य में लगे कामारों को रोजगार उपलब्ध कराने में अपना अमूल्य सहयोग प्रदान कर रहे हैं।

के लिए कियोस्क दिया जाएगा। रेलवे के इतिहास में वहली बार होगा कि कियोस्क लगाने के लिए लोगों द्वारा अवेदन किए जा रहे हैं। कियोस्क का ढाँचा रेलवे देगा, जबकि जिसे यह अलाट होंगे, वे सामान रखकर बेच सकेंगे। इसका सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इस योजना में प्रत्यक्ष रूप से प्राथमिक उत्पादकों के लिए है।

एक स्टेशन-एक उत्पाद के तहत स्थानीय कलाकारों को स्टेशन पर सर्फ़ 15 दिन में ही अपने उत्पाद प्रदर्शित करने दिया जाएगा। इसके बाद दूसरे कलाकारों को मौका मिलेगा। एक माह में दो उत्पाद और एक साल में 24 उत्पाद एक स्टेशन के लिए रेलवे को चाहिए हैं। ऐसे में एक स्टेशन पर एक या दो नहीं बल्कि कई स्थानीय उत्पादों को यह स्टॉल उपलब्ध कराया जा रहा है। वन स्टेशन वन प्रोडक्ट योजना की इस अभियान पहल से जहां मेंके इन इंडिया का सपना साकार हो रहा है वहीं स्थानीय लघुकार, कारोगरों, हस्तशिल्पीों की आये वृद्धि भी हो रही है। तथा स्थानीय उत्पादों को वैश्विक पहचान दिलाने में भी मद उत्पत्ति हो रही है। यात्री इन स्थानीय स्वदेशी सामान की खरीदी कर इस कार्य में लगे कामारों को रोजगार उपलब्ध कराने में अपना अमूल्य सहयोग प्रदान कर रहे हैं।

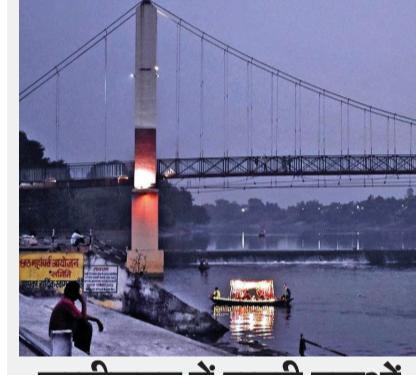
12 वैकल्पिक फोटोयुक्त दस्तावेज दिखाकर भी मतदाता कर सकेंगे मतदान



रायपुर। मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी लोक उपक्रम, पर्यावरण एवं स्थानीय उत्पाद कार्ड, रेलवे निर्वाचन आयोग सभी मतदाताओं से अपेक्षा करता है कि वे मतदान स्थल पर अपना मत देने से पहले अपनी पहचान सुनिश्चित करने के लिए आयोग की ओर से जारी निर्वाचक फोटो पहचान पत्र एवं सरकारी पहचान पत्र और भारत सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारी अमूल्य सामाजिक न्याय द्वारा दिव्यांगजनों को जारी स्मार्ट मतदाता करने के लिए अवधिकारी अमूर्ति आईडी कार्ड का उपयोग कर सकते हैं। मतदाता इनमें से कोई भी दस्तावेज प्रस्तुत कर मतदान कर सकते।

मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी रीना बाबासाहेब कंगाले ने कहा कि यदि कोई निर्वाचक फोटो पहचान पत्र नहीं दिखा पाता है तो भारत निर्वाचन आयोग द्वारा उनके लिए 12 वैकल्पिक दस्तावेज भी अनुमति दिए गए हैं। ऐसे निर्वाचक जो अपना निर्वाचक फोटो पहचान पत्र प्रस्तुत नहीं करते हैं, वे अपनी पहचान स्थापित करने के लिए आधार कार्ड, मनेगा जॉब कार्ड, ड्राइविंग लाइसेंस, पैन कार्ड, भारतीय पासपोर्ट (तथा अन्य कोई पहचान दस्तावेज नहीं) के आधार पर ही पहचाना जाएगा।

खास खबर...



छत्तीसगढ़ में उत्तरी हवाओं का असर, रात में बढ़ी ठंड

रायपुर (ए.)। उत्तर से आने वाली ठंडी हवाओं के प्रभाव से अब रात में ठंड बढ़ने लगी है। विशेषकर ग्रामीण व आउटर क्षेत्रों में ठिरुन का असर और ज्यादा है। हालांकि पश्चिमी विशेषक के प्रभाव के बावजूद कोरबा को रायपुर सहित छत्तीसगढ़ के कई क्षेत्रों में आशिक बादल भी आ रहे। इसके चलते न्यूनतम तापमान में बढ़ातरी भी हुई है।

मौसम विभाग का कहना है कि आने वाले दो दिनों में अधिकतम व न्यूनतम तापमान में विशेष बदलाव नहीं होगा और उसके बाद तापमान में बढ़ातरी होगी। बढ़ाती ठंड के चलते इन में शहरों के विशेष क्षेत्रों में गर्म कपड़ों पर 20 फीसद तक छूट दी जा रही है। साथ ही कपड़े संस्थानों में भी परेखा। राज्य में विधानसभा आम निर्वाचन के लिए 17

सुचाल मतदान के लिए सभी केन्द्रों पर पुख्ता इंतजाम रखें: मुख्य निर्वाचन अधिकारी

रायपुर (ए.)। भारत निर्वाचन आयोग द्वारा छत्तीसगढ़ में विधानसभा निर्वाचन के लिए नियुक्त विशेष प्रेशक राजेश टुटेजा एवं विशेष पुलिस प्रेशक अनिल कुमार शर्मा तथा मुख्य निर्वाचक प्रधानकारी रीना बाबासाहेब कंगाले ने मंगलवार को कोरबा और बिलासपुर का दीवान कर निर्वाचन की तैयारियों की समीक्षा की। उन्होंने दोनों जिलों में जिला निर्वाचन अधिकारी तथा अन्य विशेष प्रधानकारियों की बैठक लेकर आवश्यक निर्देश दिए। तीनों प्रेशकों और अनिल कुमार के लिए कोरबा विधानसभा के लिए भी सुगम मतदान के लिए सभी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। उन्होंने दिव्यांग मतदाताओं के लिए रैम्प की व्यवस्था, वॉलिंग दिव्यांग दिवस पर मतदाताओं के पोलिंग बूथ पर प्रवेश के साथ ही बाहर निकलने की व्यवस्था, सुरक्षा व्यवस्था, वेब कार्टिंग, येयरजल व्यवस्था सहित निर्वाचन संबंधी अन्य गतिविधियों की जानकारी ली।

नवपर को होने वाले द्वारे चरण के मतदान के लिए जोरों से तेजारियों चल रही हैं तीनों विशेष प्रेशकों और मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी ने दोनों जिलों के अधिकारियों और आयोग द्वारा नियुक्त प्रेशकों की बैठक लेकर सुगम मतदान के लिए कोरबा विधानसभा के लिए की जा रही तैयारियों की जानकारी ली। उन्होंने मल्लियूथ लोकसभा सभी सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए निर्देश दिए। उन्होंने दिव्यांग मतदाताओं के लिए रैम्प की लंबाई 100 फैट तथा घंटे की लंबाई 100-120 फैट तथा घंटे की लंबाई 30-40 फैट है। इस अवसर के द्वारा यात्री इन स्थानीय स्वदेशी सामान की खरीदी कर इस कार्य में लगे कामारों को रोजगार उपलब्ध कराने में अपना अमूल्य सहयोग प्रदान कर रहे हैं।

छत्तीसगढ़ उच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश ने न्यायालय आवासीय परिसर में फहराया 'स्मारकीय राष्ट्रीय धंज'

श्रीकंचनपथ न्यूज़

रायपुर। छत्तीसगढ़ उच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश रमेश सिन्हा के द्वारा आज उच्च न्यायालय आवासीय परिसर में 'स्मारकीय राष्ट्रीय धंज' प्रदर्शन किया गया। ज़ंडे को राष्ट्रीय सैलून दिव्यांग गया एवं राष्ट्रांगन गया गया। भारतीय तिरंगों पोल की ऊँचाई 100 फैट तथा घंटे की लंबाई 100-120 फैट है। इस अवसर के द्वारा यात्र

आपका तकिया ही कैसे बनता है पिंपल होने का कारण, रात में थे काम ना करें

जितनी जरूरी हमारी होते हैं ठीक उसी तरह हमारी त्वचा और बालों को भी हमारी खास केरार की जरूरत पड़ती है। कई बार ऐसे होने पर उत्पर मुहासे या पिंपल स कई दिनों तक रह जाते हैं। जोकि काफी ज्यादा परेशान करते हैं। लेकिन आपको पता चला कि वेहरे पर पिंपल का कारण आपका तकिया हो सकता है तो इस पर आप क्या कहेंगे? आज हम इस आर्टिकल के जरिए तकिया और पिंपल के बीच व्यापक केनेशन हैं इस पर ही चर्चा करेंगे।

तकिये ने बैक्टीरिया जगा हो जाते हैं

जब तकिए को बार-बार नहीं धोया जाता है, तो इसमें धौंधे-धौंधे बैक्टीरिया, गंदगी और तेल जमा होने लगते हैं। गंदगी जमा होने के कारण तकिए के बाहरी भाग में गंदगी पनपने के कारण मुंहासे निकलने का कारण बनते हैं। ये पर्यावरण और डेली लाइफस्टाइल से हमारी अपनी त्वचा और बालों से आते हैं। बादी कपड़ों के संबंध से आपकी त्वचा में होने वाली जलन को एकने मैकेनिका कहा जाता है। कपड़े भाग में गंदगी पनपने के कारण यांत्रिया को फसा लेते हैं, जिससे त्वचा में जलन होती है। हालांकि खेल उपकरणों के कारण अक्सर एथलीटों में देखा जाता है। तकिए जैसी घरेलू वस्त्रों भी मुंहासे मैकेनिकों को बढ़ा सकती हैं।

दाग-धब्बे हो सकते हैं

रिपोर्ट के अनुसार एकने मैकेनिकों की भी प्रकार का मुंहासे है जो आपके चेहरे को छूने वाली सामग्री या वस्त्रों का परिणाम है। जब आपके तकिए के आवरण को नियमित रूप से नहीं धोते हैं, तो यह हमारे तकिए पर लग जाता है और हमारी त्वचा के साथ-साथ तकिये को छूने वाली आपकी त्वचा और बाल आपकी त्वचा में वापस चले जाते हैं। इससे रोमछिंद बंद हो सकते हैं और दाग-धब्बे हो सकते हैं। मैकअप और हेयर स्टाइलिंग उत्तराधि



मुंहासे कॉम्प्रेसिटा के जरिए ब्रेकआउट का कारण बनते हैं। पिंपल और कमिंडोन उन उत्पादों के कारण होते हैं जिन्हें हम अपनी त्वचा और बालों पर लगाते हैं। जब हम अपने मैकअप उत्पादों के अवशेषों को पूरी तरह से नहीं धोते हैं, तो यह हमारे तकिए पर लग जाता है। तो पर्यावरण से गंदगी और तेल के साथ-साथ तकिये को छूने वाली आपकी त्वचा और बाल आपकी त्वचा में वापस चले जाते हैं। इससे रोमछिंद बंद हो सकते हैं और दाग-धब्बे हो सकते हैं। मैकअप और हेयर स्टाइलिंग उत्तराधि

काफी समय पहले से ही लोग अपने ब्रेकफास्ट में अंडा खाना काफी ज्यादा पसंद करते हैं। अंडा स्वादिष्ट होने के साथ-साथ हेल्दी भी है। यह विटामिन, आयरन और प्रोटीन का एक शानदार सोर्स है। लेकिन आजतक इस सवाल पर बहस चल रही है कि ऑमलेट या उबले हुए अंडे दोनों में सबसे ज्यादा हेल्दी क्या है? जबकि कुछ का तर्क है कि ऑमलेट ज्यादा हेल्दी होता है वहीं दूसरों का कहना है कि उबले हुए अंडे ज्यादा हेल्दी है। आज हम इस आर्टिकल के जरिए इसी बात की पता लगाने की कोशिश करेंगे।

उबले अंडे

उबले अंडे एक सिंपल सा नाश्ता है जिसमें कुछ खास तैयारी की जरूरत नहीं पड़ती है। यह अंडे खाने के सबसे हेल्दी तरीकों में से एक है। उबले अंडे में पाए जाने वाले कुछ प्रमुख योगकर्ता त्वचा इस प्रकार हैं।

प्रोटीन:- अंडे को प्रोटीन का बहुत अच्छा सोर्स माना जाता है। एक बड़े उबले अंडे में लागभग 6 ग्राम उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन होता है, जो उन लोगों के लिए बहुत अच्छा है जिन्हें अपनी डाइट में ज्यादा प्रोटीन खाना चाहिए।

विटामिन डी:- विटामिन डी कई सोर्स में से एक अंडे में पाया जाता है। एक उबले अंडे में विटामिन डी मात्रा का लगभग 1 बड़ा होता है।

कोलाइन:- अंडे कोलाइन का एक शानदार स्रोत है, एक पोषक तत्व जो मस्तिष्क तंत्रिका तंत्र के कार्य के लिए आवश्यक है।

ल्यूटिन और जेवर्सीथिन:- ये दो मजबूत एंटीऑक्सिडेंट अंडे की जर्जी में पाए जाते हैं और दूसरी चीजें डालकर भी बनाई जा सकती हैं।

फाइबर:- सब्जियों से भरे ऑमलेट फाइबर का एक शानदार अलग तरीके से भी बना सकते हैं जैसे- इसमें ढेर सारी सब्जियां, मीट और दूसरी चीजें डालकर भी बनाई जा सकती हैं।

त्वचा और बालों के फायदे और इनमें पाए जाने वाले जरूरी पोषक तत्व

बॉइल्ड एग या फिर ऑमलेट क्या फायदेमंद है?



जो रेड ब्लड सेल्स बनाने के साथ-साथ पूरे शरीर में ऑक्सीजन का पानी ठीक ढंग से करता है। पालक से भरे आमलेट, जो आयरन का एक अच्छा स्रोत है, आपके आयरन के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।

विटामिन सी:- सब्जियों का ऑमलेट भी विटामिन सी का एक बड़ा स्रोत है, जो इयुनिटी को मजबूत करने के लिए बहतपूर्ण है। विटामिन सी एक एंटीऑक्सिडेंट के रूप में भी कार्य करता है, जो हमारी कोशिकाओं को मुक्त करने से होने वाले नुकसान से बचाता है।

हेल्दी फैट

अंडे में हेल्दी फैट होते हैं, जिसमें मोनोनसैचरेटेड और पॉलीनसैचरेटेड फैट शामिल हैं, जो दिल को हेल्दी रखने में यांत्रिक भूमिका निभाता है। आज हम इस आर्टिकल के जरिए इसी बात की पता लगाने की कोशिश करेंगे।

आपके स्वास्थ्य के लिए कौन सा बेहतर है?

उबले अंडे और ऑमलेट दोनों के पोषण संबंधी फायदों का एक शानदार सोर्स है। उबले अंडे प्रोटीन का बहुत अच्छा सोर्स माना जाता है। एक बड़े उबले अंडे में लागभग 6 ग्राम उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन होता है, जो उन लोगों के लिए बहुत अच्छा है जिन्हें अपनी डाइट में ज्यादा प्रोटीन खाना चाहिए।

ऑमलेट ने पाए जाने वाले कुछ प्रमुख पोषक तत्व

फाइबर:- सब्जियों से भरे ऑमलेट फाइबर का एक शानदार अलग तरीके से भी बना सकते हैं। यह टेस्ट में बेरेट होने के साथ हेल्दी भी होता है। आप ऑमलेट अलग तरीके से भी बना सकते हैं जैसे- इसमें ढेर सारी सब्जियां, मीट और दूसरी चीजें डालकर भी बनाई जा सकती हैं।

त्वचा और बालों के फायदे और इनमें पाए जाने वाले जरूरी पोषक तत्व

तारेते में ऑमलेट खाना का फैमेस है, तो यह टेस्ट में बेरेट होने के साथ हेल्दी भी होता है। आप ऑमलेट अलग तरीके से भी बना सकते हैं जैसे- इसमें ढेर सारी सब्जियां, मीट और दूसरी चीजें डालकर भी बनाई जा सकती हैं।

तारेते में ऑमलेट खाना का फैमेस है, तो यह टेस्ट में बेरेट होने के साथ हेल्दी भी होता है। आप ऑमलेट अलग तरीके से भी बना सकते हैं जैसे- इसमें ढेर सारी सब्जियां, मीट और दूसरी चीजें डालकर भी बनाई जा सकती हैं।

तारेते में ऑमलेट खाना का फैमेस है, तो यह टेस्ट में बेरेट होने के साथ हेल्दी भी होता है। आप ऑमलेट अलग तरीके से भी बना सकते हैं जैसे- इसमें ढेर सारी सब्जियां, मीट और दूसरी चीजें डालकर भी बनाई जा सकती हैं।

तारेते में ऑमलेट खाना का फैमेस है, तो यह टेस्ट में बेरेट होने के साथ हेल्दी भी होता है। आप ऑमलेट अलग तरीके से भी बना सकते हैं जैसे- इसमें ढेर सारी सब्जियां, मीट और दूसरी चीजें डालकर भी बनाई जा सकती हैं।

तारेते में ऑमलेट खाना का फैमेस है, तो यह टेस्ट में बेरेट होने के साथ हेल्दी भी होता है। आप ऑमलेट अलग तरीके से भी बना सकते हैं जैसे- इसमें ढेर सारी सब्जियां, मीट और दूसरी चीजें डालकर भी बनाई जा सकती हैं।

तारेते में ऑमलेट खाना का फैमेस है, तो यह टेस्ट में बेरेट होने के साथ हेल्दी भी होता है। आप ऑमलेट अलग तरीके से भी बना सकते हैं जैसे- इसमें ढेर सारी सब्जियां, मीट और दूसरी चीजें डालकर भी बनाई जा सकती हैं।

तारेते में ऑमलेट खाना का फैमेस है, तो यह टेस्ट में बेरेट होने के साथ हेल्दी भी होता है। आप ऑमलेट अलग तरीके से भी बना सकते हैं जैसे- इसमें ढेर सारी सब्जियां, मीट और दूसरी चीजें डालकर भी बनाई जा सकती हैं।

तारेते में ऑमलेट खाना का फैमेस है, तो यह टेस्ट में बेरेट होने के साथ हेल्दी भी होता है। आप ऑमलेट अलग तरीके से भी बना सकते हैं जैसे- इसमें ढेर सारी सब्जियां, मीट और दूसरी चीजें डालकर भी बनाई जा सकती हैं।

तारेते में ऑमलेट खाना का फैमेस है, तो यह टेस्ट में बेरेट होने के साथ हेल्दी भी होता है। आप ऑमलेट अलग तरीके से भी बना सकते हैं जैसे- इसमें ढेर सारी सब्जियां, मीट और दूसरी चीजें डालकर भी बनाई जा सकती हैं।

तारेते में ऑमलेट खाना का फैमेस है, तो यह टेस्ट में बेरेट होने के साथ हेल्दी भी होता है। आप ऑमलेट अलग तरीके से भी बना सकते हैं जैसे- इसमें ढेर सारी सब्जियां, मीट

