

पीरियड्स के दौरान स्विमिंग करने से इंफेक्शन का होता है खतरा?

क्या आपको बताया गया है कि मासिक धर्म के दौरान तैरना सुरक्षित नहीं है? अगर ऐसा है, तो आपको गलत जानकारी दी गई है। मासिक धर्म के दौरान तैरना आपके लिए बिल्कुल ठीक है। मासिक धर्म के दौरान आप लगभग हर बार काम कर सकती हैं जो आप महीने के बाकी समय में करती हैं। और हाँ, इसमें तैराकी से लेकर सेवस तक सभी गतिविधियां शामिल हैं।



तैराकी के लिए मासिक धर्म उपादानों के लिए आपका सबसे अच्छा विकल्प या तो टैम्पोन या मासिक धर्म कप है। पैड काम नहीं करते क्योंकि वे गीले होने के बाद आपके मासिक धर्म प्रवाह को अवशोषित नहीं कर सकते। आपके ट्रिमावियर पर टिकाएँ देने वाले दाग पड़ सकते हैं, और आपका कुछ प्रवाह पानी में लीक हो जाएगा।

तैराकी के लिए टैम्पोन का उपयोग करते समय, आपको ऊच अवशोषण क्षमता वाले टैम्पोन की आवश्यकता हो सकती है। कुछ पानी टैम्पोन द्वारा अवशोषित हो जाएगा, जिससे यह थोड़ा पूल जाएगा और आपके प्रवाह के लिए कम अवशोषण क्षमता होगी।

आप मासिक धर्म के दौरान भी सुरक्षित रूप से स्कूबा डाइव कर सकती हैं। दश काम या खांसी या भीड़भाड़ जैसी जगहों में जाने से बचना चाहिए क्योंकि इसमें सास संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं। पीरियड्स के दौरान काफी ज्यादा देर तक पानी में रहने के कारण खुजली, जलन और यीस्ट जैसे इंफेक्शन का खतरा भी बढ़ जाता है। तैरना सकते हैं लेकिन ज्यादा देर तक नहीं तैरना चाहिए।

वया मासिक धर्म के दौरान तैरना अनहोन्य है?

धर्म के दौरान स्वच्छता को लेकर चिंताएँ आम बात हैं।

स्विमिंग पूल में क्लोरीन मौजूद होते हैं। क्लोरीन बैकटीरिया और अन्य रोगाण्यों के विकास को रोकता है।

लेकिन पीरियड्स के दौरान चोटी दिक्कत हो सकती है।

पीरियड्स के दौरान स्विमिंग करने से इंफेक्शन का खतरा काफी ज्यादा होता है?

एक रिसर्च के मुताबिक पीरियड्स के दौरान तैरने से

इंफेक्शन होने का खतरा काफी ज्यादा बढ़ जाता है। इसके परवाह नहीं है कि आप पीरियड्स के दौरान हों या नहीं।

वया मासिक धर्म के दौरान तैरना अनहोन्य है?

जब आप अपने पीरियड्स में हों और आप तैराकी

करना चाहती हों, तो टैम्पोन एक बेहतरीन विकल्प है।

पानी में उतरने से पहले टैम्पोन डालना सुनिश्चित करें ताकि यह पानी के बजाय मासिक धर्म के रक्त को सोख सके।

जब आप पानी से बाहर निकलते हैं तो उत्तरांश के लिए टैम्पोन को एक नए से बदल दें क्योंकि कभी-

कभी टैम्पोन कुछ पूल या समुद्री पानी को सोख सकता है। कई लोगों के लिए, टैम्पोन का उपयोग करना एक विकल्प नहीं हो सकता है।



मलाइका ने बिखेरा हुस्त का जलवा, खुली जुल्फों में देखें स्टाइलिश फोटोज



मलाइका अरोड़ा अपने बोल्ड फिगर और स्टाइलिश ड्रेसिंग सेस के चलते सोशल मीडिया पर पोस्ट की तरीके अंदर जैविक बैटोरी रहती हैं। उनका स्विमिंग लुक इंटरेस्ट पर पोस्ट होते ही तेजी से वायरल होने लगता है। अब हाल ही में मलाइका अरोड़ा ने बेहद ही स्टाइलिश फोटोशूट करवाया है। इस दौरान उन्होंने ट्रिमावियर आउटफिट पहना हुआ है, जिसमें वो काफी हॉट और बोल्ड नजर आ रही हैं।

बॉलीवुड एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा 50 साल की हो चुकी हैं, लेकिन आज भी अपनी खूबसूरती से यंग गर्ल्स को इंस्पायर करती हैं। वो जब भी फोटोज में उत्तरांश के लिए लिप्सी करती हैं तो उनका हाई एक्स्ट्रेस मलाइका अरोड़ा ने अपने आउटफिट को कंप्लीट किया है।

मलाइका अरोड़ा सोशल मीडिया पर लगातार राजस्थान के लिए एक बार फिर उनके और अर्जुन बाजवा के कार्यक्रम अपनी खबरों में उत्तरांश के लिए लिप्सी करती हैं। दोनों की सोशल मीडिया पोस्ट में वे कहीं भी एक दूसरे के साथ नजर नहीं आ रहे हैं। लेकिन, दोनों की तरीकों एसी हैं कि फैस अटकलें लगा रहे हैं। सारा अली खान जिस होटल में रहती है, वहां से उन्होंने राजस्थान की खूबसूरत लोकेशन की तस्वीरें कई फिल्मों में बताए रखी हैं।

मलाइका अरोड़ा अपने लेटेस्ट स्टाइलिश फोटोशूट करती हैं।

मलाइका अरोड़ा अपने बोल्ड फिगर और स्टाइलिश ड्रेसिंग सेस के चलते सोशल मीडिया पर पोस्ट की तरीके अंदर जैविक बैटोरी रहती हैं। इस बीच एक बार करते हैं। उनका स्विमिंग लुक इंटरेस्ट पर एक तर्कीर शेयर की है। हालांकि, दोनों की सोशल मीडिया पोस्ट में वे कहीं भी एक दूसरे के साथ नजर नहीं आ रहे हैं। लेकिन, दोनों की तरीकों एसी हैं कि फैस अटकलें लगा रहे हैं। सारा अली खान जिस होटल में रहती है, वहां से उन्होंने राजस्थान की खूबसूरत लोकेशन की तस्वीरें कई फिल्मों में बताए रखी हैं।

मलाइका अरोड़ा अपने लेटेस्ट स्टाइलिश फोटोशूट करती हैं।

मलाइका अरोड़

सीएम साय की बड़ी घोषणा

गौरालाओं में मवेशियों में दी जाने वाली अनुदान याति ने की 40 फीसदी बढ़ावती

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। छत्तीसगढ़ के गौरालाओं में मवेशियों को दी जाने वाली अनुदान राशि में 40 फीसदी की वृद्धि कर दी गई है। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने सोमवार को पंडित दीनदाल उपाययोग औटिलोरिम में छत्तीसगढ़ राज्य गौ सेवा आयोग के नव नियुक्त अध्यक्ष विशेष रिंग पटेल के पदभार ग्रहण समारोह में यह महत्वपूर्ण घोषणा की है।

सीएम साय ने गौशालाओं को प्रति मवेशी दी जाने वाली अनुदान की राशि 25 रुपए से बढ़ा कर 35 रुपए करने की घोषणा की है। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने नई जिम्मेदारी मिलने पर छत्तीसगढ़ राज्य गौ सेवा आयोग के नव नियुक्त अध्यक्ष विशेष रिंग पटेल को बधाई और शुभकामनाएं दीं और उनके अधिनन्दन किया। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर लगाए गए गौ-उत्पादों के स्टारों का अवलोकन भी किया। समारोह में उपमुख्यमंत्री अरुण साव और विजय शर्मा भी उपस्थित थे।

मुख्यमंत्री साय ने कहा कि गौ माता के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए छत्तीसगढ़ में जनजागरूकता अभियान चलाने की आवश्यकता है। गौ माता हमारी समृद्धि का प्रतीक है। ऐसा माना जाता है कि गौ माता



में 33 कोटि देवी देवताओं का वास होता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि गौ अध्यारण्य को गौ-धाम कहना अचित होगा। राज्य सरकार द्वारा जगह जगह गौ-धाम बनाने का काम तेजी से चल रहा है। मुख्यमंत्री साय ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा प्रदेश में दुर्धग्न उत्पादन को बढ़ावा देने और छत्तीसगढ़ के देवधर्म ब्रांड को मजबूत बनाने

जल्द ही इसका उद्घाटन किया जाएगा। इसी तरह कवर्धा जिले में 120 एकड़ में गौ-धाम बनाने का काम तेजी से चल रहा है। मुख्यमंत्री साय ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा प्रदेश में दुर्धग्न उत्पादन को बढ़ावा देने और छत्तीसगढ़ के देवधर्म ब्रांड को मजबूत बनाने

युवाओं को अपने विचार विश्व के सामने प्रस्तुत करने चाहिए - डेका

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। राज्यपाल रमेन डेका से आज राजदर्शन में नेहरू युवा केंद्र संगठन के राज्य निदेशक श्री अतुल निकम ने मुलाकात कर राज्यपाल को विकसित भारत चैलेंज के संबंध में जानकारी दी।

राज्यपाल रमेन डेका ने छत्तीसगढ़ के युवाओं से विकसित भारत चैलेंज में संविधान रूप से भाग लेने की अपील की। उन्होंने कहा कि यह युवाओं के लिए अवसर है कि वे अपने विचारों को विश्व के बदलावकारी के सामने प्रस्तुत कर और भारत के विकास यात्रा में साथक योगदान देन सकते हैं।

उद्धेष्यीय है कि विकसित भारत चैलेंज प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी की पहल पर केन्द्रीय युवा कार्यक्रम और खेल मतालय के



नेतृत्व में आयोजित की जा रही है। इसका उद्देश्य युवाओं को अपनी विचारों को एक अनूठा मंच प्रदान करती है।

इस अवसर पर जिला युवा अधिकारी श्री अर्पित तिवारी भी उपस्थित थे।

युवाओं को अपने विचार और विचारों को एक अनूठा मंच प्रदान करती है। इस अवसर पर जिला युवा अधिकारी श्री अर्पित तिवारी भी उपस्थित थे।

श्री रामलला दर्शन के लिए बिलासपुर संभाग से रवाना हुए

836 श्रद्धालु, महारों ने मुख्यमंत्री को दिया धन्यवाद

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। श्री रामलला अयोध्या धाम दर्शन योजना के तहत आज बिलासपुर संभाग से 836 श्रद्धालुओं ने ग्रामीण अस्थासंपर्क योजना के संभाग से योगदान देना है। विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष श्री धर्मलला कौशिक, जिला पंचायत अध्यक्ष श्री अरुण सिंह चौहान ने ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

श्री रामलला दर्शन के लिए जाने वाले श्रद्धालुओं में जबरदस्त उत्साह था। श्रद्धालुओं का विकासपुर स्टेशन में भव्य स्वागत किया गया। इस दौरान जय श्रीराम के जयकारों से स्टेशन परिसर



रामयन हो गया। अयोध्या धाम की यात्रा की शानदार व्यवस्था के लिए मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय आभार जताया।

करगी रोड कोटा निवासी श्रीमती

विमला सोनी और रायगढ़ के विजय कुमार पटेल ने कहा कि सरकार को इस योजना से हम जैसे मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय का गरीब परिवार के लोगों को भी मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय के लिए आभार जताया। बिला

इस योजना से राम लला के दर्शन की सौभाग्य मिल रहा है। उन्होंने मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय का योगदान के सफल क्रियान्वयन के लिए आभार जताया।

यमला सोनी और रायगढ़ के

विमला सोनी और रायगढ़ के</p



श्री नरेन्द्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्री

श्री विष्णु देव साय
माननीय मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़

जनादेश दिवस

पर प्रदेश की जनता का
कोटि-कोटि आभार...

विजय आशाओं की
वर्षगांठ विश्वास की

हमने बनाया है, हम ही संवारेंगे

