अगर आपके बाल वर्जिन हैं, तो ऐसे कराएं कलर

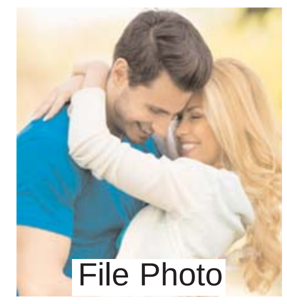
अगर आपकी ब्यूटीशन आपसे पूछती है कि क्या आपके बाल वर्जिन हैं, तो हो सकता है कि एक पल के लिए यह सवाल आपकी समझ में न आए। दरअसल, वर्जिन बाल उन्हें कहा जाता है, जिनमें कोई भी प्रॉडक्ट जैसे हिना, रीठा, शिकाकाई या कलर का प्रयोग न किया गया हो। अगर आपके बाल भी अभी तक वर्जिन हैं और अब आप चाहती हैं अपने बालों को कलर करना तो इन बातों का रखें ध्यानः इन बातों से कलरिंग होगी आसान अगर आप पहली बार कलर कराने जा रही हैं, तो आपको सबसे पहले यह जानना होगा कि आपके बालों पर कौन सा कलर सूट करेगा। बालों को हमेशा नैचरल बेस लेवल के आधार पर कलर किया जाता है। नैचरल बेस में 1 से 10 लेवल होते हैं, जो कलर की लाइटनैस व डार्कनैस की डिग्री बताते हैं। आप जितने कम नंबर का शेड यूज करेंगी, वह उतना ही ज्यादा सफेद बालों को कवर करेगा। जितने ज्यादा नंबर का शेड होगा उतनी ही सफेद बालों की कवरेज कम होगी। हमेशा कलर व डिवेलपर का बराबर मात्रा के अनुपात में प्रयोग करें। बालों को कलर करवाने से पहले एलर्जी टेस्ट जरूर करें क्योंकि कई बार कुछ कलर या डाई बालों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। ऐसे में अगर आपको अमोनियायुक्त कलर सूट न करें तो आप प्रोटीनयुक्त कलर का इस्तेमाल कर सकती हैं। कलर करते समय हमेशा मिक्सिंग रेश्यो का ध्यान रखें क्योंकि ज्यादा डिवेलपर डालने से बालों को अधिक नुकसान होता है। साथ ही डिवेलपर ज्यादा होने से कलर लाइट हो जाएगा। कलर जिगजैग स्टाइल में लगाएं कलर लगाते समय ध्यान रखें कि क्राउन के 1/2 इंच हिस्से छोड़ कर कलर लगाएं। कलर हमेशा जगजैग स्टाइल में लगाएं। यह बालों पर अच्छी तरह उभरकर आएगा। वॉल्यूम को बढ़ाने के लिए बालों में बाउंस देने वाले शैंपू का प्रयोग करें। स्किन के मुताबिक, हेयर कलर कई शेड्स के हो सकते हैं जैसे बरगंडी, डार्क ब्राउन, रेड कलर, नैचरल ब्लैक, गोल्ड, चॉकलेट, चेरी ब्राउन इत्यादि। कलर का चयन करते समय आप अपने बालों के कलर और पर्सनैलिटी का ध्यान जरूर रखें। फेयर स्किन पर ब्लॉन्ड कलर्स के अलावा कॉपर, रेड कलर की हाईलाइटिंग अच्छी लगती है जबकि सांवली रंगत पर डीप जोन हाईलाइटिंग जैसे पर्पल, रेड व रेड पैशन से हाईलाइटिंग सूट करती है। अगर आप बालों पर चंक्स कराना चाहती हैं तो उन बालों पर कराएं जिन्हें हाईलाइट करना हो। गर्ली लुक के लिए रेड चंक्स करवा सकती हैं। ये भी रखें ध्यान यदि आप पहली बार घर पर ही बालों को कलर कर रही हैं तो हाथों में दस्तानों का प्रयोग जरूर करें। साथ ही पैकेट पर लिखे दिशा-निर्देशों को सावधानी से पढ़ लें। कलर के किसी भी प्रकार के दुष्प्रभाव से बचने के लिए आपको पहली बार किसी अनुभवी व्यक्ति से ही बाल कलर करवाना चाहिए। बालों को कलर करने से पहले उन्हें पहले धोकर सुखा लें और बालों को कंघी के एक सिरे से उठाते हुए कलर करें। यदि आप खुद बालों को कलर करते हैं तो उसके बाद बालों में शैंपू और कंडिशनर करना न भूलें। हेयर स्पा और सीरम ट्रीटमेंट तो किसी अनुभवी व्यक्ति से ही करवाना चाहिए। हेयर कलर हमेशा अच्छी क्वलिटी का ही इस्तेमाल करें। यदि आप बालों की पर्मिंग या घुंघराले बालों को स्ट्रेट कराना चाहती हैं तो कलर करवाने के 15-20 दिनों के बाद ही ऐसा करवाएं। एक साथ दोनों काम कराने पर बालों पर केमिकल का दबाव अधिक पड़ता है जिससे बाल खराब हो सकते हैं।

दीपावली पर रसोई गैस की किल्लत से जूझ रहे उपभोक्ता

File Photo

जगदलपुर, (आरएनएस)। इन दिनों दीपावली पर्व सामने है और इसके आने की सुगबुगाहट से ही रसोई गैस का सिलेंडर रसोई से दूर होता जा रहा है। इन दिनों त्यौहार का आगमन के पहले ही शहर में रसोई गैस का संकट शुरू हो गया है। विशेष रूप से इंडेन गैस के ग्राहक पिछले दो महीने से लगातार परेशान हो रहे हैं। रिफिल बुक कराने के बाद भी दो-दो महीने तक गैस के सिलेंडर उन्हें प्राप्त नहीं हो पा रहे हैं। उपभोक्ता विवश होकर केवल विक्रेता के चक्कर काट रहे हैं। गैस की बुकिंग के लिए भी लोगों को लंबी कतारें लगानी पड़ रही है। गैस लेने से पहले पर्ची कटाने के लिए सुबह 6 बजे से ही 500 से अधिक ग्राहक स्थानीय कुम्हारपारा स्थित गैस कंपनी के कार्यालय में पर्ची कटाने के लिए खड़े रहते हैं। यह सिलसिला प्रतिदिन देखा जा सकता है लेकिन गैस विक्रेता के द्वारा न तो इन कतार में खड़े लोगों के लिए कोई व्यवस्था की जाती है और न पर्ची कटने का आश्वासन दिया जाता है। यह भी उल्लेखनीय है कि प्रतिदिन कतार में खड़े लोगों में से अधिकता गृहिणी होती हैं और सीनियर सिटीजन भी। इसके बाद गैस विक्रेता के द्वारा घर में गैस सिलेंडर पहुंचाने की कोई व्यवस्था नहीं की जाती है। वरन गाड़ी खराब है, ड्राईवर नहीं आ रहा की बहाने बाजी कर ग्राहकों को चक्कर लगवा गैस सिलेंडर की बड़ी कठिनाई से पूर्ती की जाती है। इसके साथ ही पर्ची कटाने के नाम पर ग्राहकों से पहले ही सिलेंडर के पैसे वसूल लिये जाते है और ग्राहकों को चार या पांच दिन के बाद सिलेंडर की तिथि दी जाती है। स्पष्ट है कि गैस विक्रेता के पास पूंजी की कमी है और वह लोगों से पैसे लेकर कंपनी को भेजता है जब कंपनी के पास रकम पहुंचती है तब कंपनी सिलेंडर भेजती है यह सिलसिला अभी ही नहीं वरन पिछले कई वर्षों से जारी है। लेकिन इंडियन आईल कार्पोरेशन के उपभोक्ताओं को भरपूर राहत दिये जाने तथा शासन की कल्याणकारी योजना की नीति के विरूद्ध होता है। उपभोक्ताओं ने मांग की है कि इस स्थिति से निजात दिलाने के लिए स्थानीय प्रशासन और इंडेन कंपनी को सामने आकर काम करना चाहिए अन्यथा जनता का गुस्सा भड़क गया तो कभी भी अनहोनी हो सकती है। जानकारी के अनुसार इस समय कुम्हारपारा में स्थित गैस एजेंसी में 13 हजार से अधिक उपभोक्ता हैं। इनमें से प्रतिदिन 500 से अधिक उपभोक्ताओं को गैस सिलेंडर की आवश्यकता होती है लेकिन उन्हें तत्काल ही गैस उपलब्ध नहीं हो पाती है। उपभोक्ताओं को गैस के लिए खासी मशक्कत करनी पड़ रही है। इस पूरे कार्य में उपभोक्ताओं को हर बार तीन से चार घंटे लग जाते हैं।

प्यार करने वाली पत्नी हो तो पुरुषों का हृदय रहता है स्वस्थ


File Photo

हाल ही में हुई एक स्टडी में इस बात का खुलासा हुआ है कि जिन पुरुषों का शादीशुदा जीवन समय के साथ बढ़ता और मजबूत होता जाता है उनके शरीर में कलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर भी नियमित रहता है और वे हेल्दी रहते हैं उन हम उम्र पुरुषों की तुलना में जिनकी शादी टूट जाती है। इस स्टडी में इस बात की ओर भी इशारा किया गया है कि रिलेशनशिप काउंसलिंग के सेहत से जुड़े कई फायदे भी होते हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ ब्रिस्टल और ग्लैसगो के अनुसंधानकर्ताओं ने ब्रिटेन के 600 से ज्यादा पुरुषों को अपनी रिसर्च में शामिल किया और उनसे अपनी शादी की गुणवत्ता का 2 स्तरों पर मूल्यांकन करने के लिए कहा गया। पहला तब जब उनका बच्चा 3 साल का था और दूसरा तब जब उनका बच्चा 9 साल का था। इसके तहत पुरुषों ने अपनी शादी का 4 तरह से मूल्यांकन किया- लगातार अच्छी हो रही, लगातार बुरी, हर रोज बेहतरी की ओर बढ़ती हुई और बिगड़ती हुई। 12 साल बाद रिसर्च टीम ने फिर से इस रिसर्च में शामिल होने वाले पुरुषों के स्वास्थ्य की जांच की। इसके तहत प्रतिभागियों के ब्लड प्रेशर, हार्ट रेट, वजन, कलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर की जांच की गई। ये वे फैक्टर्स हैं जिनसे हृदय रोग होने की संभावना रहती है। जर्नल ऑफ एपिडेमिऑलजी ऐंड कम्यूनिटी हेल्थ में छपी इस रिपोर्ट के मुताबिक रिसर्च टीम ने बताया कि जिन पुरुषों ने अपनी शादीशुदा जिंदगी को इम्प्रूविंग यानी बेहतरी की ओर बढ़ती हुई बताया था उनका वजन और कलेस्ट्रॉल रीडिंग दोनों सालों बाद भी हेल्दी था। तो वहीं जिन लोगों ने अपनी शादी और रिश्ते को बिगड़ता हुआ बताया था उनका ब्लड प्रेशर बेहद खराब था। इन बातों के आधार पर स्टडी के ऑथर इस नतीजे पर पहुंचे कि किसी व्यक्ति के शादीशुदा जिंदगी में होने वाले बदलाव के जरिए हृदय रोग के खतरे की भविष्यवाणी की जा सकती है। हालांकि अनुसंधाकर्ताओं ने चेतावनी देते हुए कहा कि उनकी यह स्टडी सिर्फ अवलोकन के आधार पर की गई है और स्टडी के माध्यम से इस अंतिम निर्णय पर नहीं पहुंचा जा सकता कि बेहतर शादी का नतीजा बेहतर स्वास्थ्य ही होता है। अगर मान भी लिया जाए कि ऐसा होता ही है तो इस तरह के केस में जहां बिगड़ते रिश्तो से गुजर रहे कपल्स काउंसलिंग के लिए जाते हैं उसका उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर अच्छा असर पड़ना चाहिए। इससे पहले हुई स्टडी में भी यह बात सामने आ चुकी है कि औसतन शादीशुदा पुरुषों में हृदय से जुड़ी बीमारियां जैसे हार्ट अटैक या स्ट्रोक का खतरा कम रहता है। आगे होने वाली रिसर्च में इस बात का पता लगाने की जरूरत है कि किस तरह प्रभावशाली मैरिज काउंसलिंग का या फिर योग्य शादी, रिश्ते का परित्याग या बिगड़ते रिश्ते का लंबे समय में शरीर पर क्या असर पड़ता है।

जीएसटी के नियमों में संशोधन से व्यापारियों ने खुशी जाहिर की - मालवीय

जगदलपुर, (आरएनएस)। केन्द्र सरकार द्वारा जीएसटी कानून में व्यापारियों को आ रही दिक्कतों को देखते हुए व्यापारियों के हित में विभिन्न फैसले लिए गए है जो कि स्वागत योग्य है। भाजपा आर्थिक प्रकोष्ठ के जिला संयोजक विपिन मालवीय ने बताया कि केन्द्र सरकार द्वारा व्यापारियों को मासिक रिटर्न जीएसटी रिर्टन भरने में आ रही असुविधाओं को देखते हुए 1.5 करोड़ से कम बिक्री करने वाले सभी छोटे व्यापारियों को मासिक रिर्टन भरने से छूट प्रदान करते हुए तीन महीने में रिर्टन भरने की सुविधा दी गई है। ऐसे समस्त व्यापारी जिनकी बिक्री 75 रुपए लाख से कम है उन्हें कम्पोजिशन स्कीम के तहत अपनी विक्रय मूल्य पर एक प्रतिशत कर पटाने की सुविधा दी गई थी सरकार ने इस स्कीम के तहत विक्रय की 75 लाख की सीमा को बढ़ा कर 1 करोड़ रुपए कर दिया है, जो की छोटे व्यापारियों के लिए राहत पहुंचाने वाला बहुत बड़ा कदम है। सरकार द्वारा पूर्व में जीएसटी कानून में पंजीयत व्यापारियों द्वारा अपंजीयत व्यापारियों से सेवा अथवा माल के क्रय करने पर रिवर्स चार्ज मेकेनीजम के तहत कर लगाने का निर्णय लिया गया था किन्तु इसकी वजह से व्यापारियों को हो रही असुविधा को देखते हुए आसीएम के तहत कर लगाने की योजना को 31 मार्च 2018 तक निलम्बित कर दिया है। अब यह योजना एक साथ पूरे देश में लागू करने के स्थान पर धीरे-धीरे राज्यों में लागू की जायेगी एवं इसके परिणाम को देखते हुए धीरे - धीरे पूरे देश में लागू होगी जिससे की व्यापारियों को असुविधा ना हो सके।

बिना टिकट रेल यात्रा : औचक जांच में यात्रियों से 2 लाख जुर्माना वसूला गया

File Photo

रायपुर, (आरएनएस)। यात्रियों को टिकट लेकर यात्रा करने हेतु जागरूक करने के उद्देश्य से दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे रायपुर मंडल के दुर्ग स्टेशन एवं कुछ ट्रेनों में कल रेलवे मजिस्ट्रेट विजय अग्रवाल के साथ मंडल वाणिज्य प्रबंधक मसउद आलम अंसारी के नेतृत्व में टिकट चेकिंग अभियान चलाया गया। इस अभियान में 09 वाणिज्य निरीक्षक, 29 टीटीई स्टाफ एवं 10 आरपीएफ स्टाफ एवं 05 जीआरपी स्टाफ भी शामिल थे। इसमें 10 लोकल एवं 18 मेल-एक्सप्रेस गाड़ियों में जांच की गई। इस मजिस्ट्रेट टिकट चैकिंग अभियान में कुल 707 मामलों से 2, 01, 030 रूपये बतौर जुर्माना वसूला गया। जिसमें बिना टिकट के 278 मामलों से 105110 रूपये, अनियमित टिकट के 187 मामलों से 64995 रूपये, बिना बुक सामान भाड़ा के 214 मामलों से 21430 रुपये, श्रेणी उल्लंघन के 27 मामलों से 9395 रूपये शामिल हैं। रेल प्रशासन ने यात्रियों से आग्रह किया है कि वे यात्रा हेतु उचित टिकट एवं रेल परिसर में प्रवेश करने के पहले प्लेटफार्म टिकट अवश्य खरीदें।

मैं सीख रहा हूं स्टारडम को संभालना - प्रभास

बाहुबली प्रभास का कहना है कि उन्हें कैमरे के सामने आने में शर्म आती रही है और मनोरंजन जगत में आने का उनका कोई इरादा नहीं था लेकिन बाहुबली फ्रेंचाइजी के साथ आज वह वैश्विक स्तर पर लोकप्रिय हो चुके हैं। अभिनेता का कहना है कि वह अब भी सार्वजनिक कार्यक्रमों के लिए सतर्क रहते हैं और स्टारडम संभालने की कला सीख रहे हैं।

शुभ दीपावली
आप सभी को दीपावली के पावन पर्व की हार्दिक शुभकामनाएँ...

अग्रवाल डेयरी
दूध, दही, खोवा, मक्खन, पनीर, कोल्ड्रिंक्स, आईसक्रीम एवं दुग्ध पदार्थ के विक्रेता।
शादी पार्टी का आर्डर लिया जाता है।
अम्बेडकर चौक, चक्रधर नगर रेल्वे क्रासिंग, रायगढ़ (छ.ग.) मो. : 8878974639

दीपावली से पूर्व लक्ष्य के अनुसार पी. एम. आवास पूर्ण करें-कलेक्टर

प्रधान मंत्री आवास योजना-ग्रामीण
Pradhan Mantri Awaas Yojana-Gramin

कोरबा (आरएनएस)। प्रधानमंत्री आवास योजना अंतर्गत ग्रामीण क्षेत्रों में स्वीकृत ग्रामीणों के आवासों को शीघ्र ही पूर्ण करने के निर्देश कलेक्टर मो. कैसर अब्दुल हक ने दिए हैं। जिला पंचायत सभाकक्ष में प्रधानमंत्री आवास के जिला स्तरीय अधिकारियों एवं आवास मित्रों की बैठक लेकर कलेक्टर ने प्रधानमंत्री आवास निर्माण की प्रगति की समीक्षा की। उन्होंन जनपद सीईओ, परियोजना अधिकारी, ब्लाक समन्वयकों एवं ग्रामीण यांत्रिकी सेवा के अधिकारियों को एक दूसरे से समन्वय बनाकर कार्य में प्रगति लाने के निर्देश दिए। कलेक्टर ने बैठक में आवास मित्रों को फील्ड में पहुंचकर आवास निर्माण में प्रगति लाने के निर्देश दिए। उन्होंने दीपावली से पूर्व जनपद सीईओं को लक्ष्य देते हुए 17 अक्टूबर तक अधूरे कार्य पूर्ण कराने के निर्देश दिए। बैठक में वर्ष 2016-17 एवं 2017-18 के पंजीयन, पूर्ण आवासों में जियो टैग, स्वीकृति, फण्ड ट्रांसफर की विकासखण्डवार समीक्षा की गई। कलेक्टर ने जनपद सीईओ की सहमति से पाली ब्लाक को 900, पोड़ीउपरोड़ा को 800, कोरबा 800, कटघोरा 250 एवं करतला ब्लाक को 800 प्रधानमंत्री आवास निर्माण का लक्ष्य 17 अक्टूबर तक दिया गया है। सभी को लक्ष्य के अनुसार आवास निर्माण कार्य पूर्ण करने के निर्देश दिए। बैठक में जिला पंचायत सीईओ इंद्रजीत सिंह चंद्रवाल भी उपस्थित थे।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु General Knowledge

1 मध्यकालीन भारत में महत्तर और पट्टकिल पदनाम किनके लिए प्रयुक्त होते थे? - ग्राम मुखिया

2 लाइकेन जो एक नग्न चट्टान पर भी पारिस्थितिक अनुक्रम को प्रारंभ करने में सक्षम है वास्तव में किनके सहजीवी साहचर्य है - शैवाल और कवक

3 यदि आप हिमालय से होकर यात्रा करते हैं तो आपको वहां निम्नलिखित में से किस पादप अथवा किन पादपों के प्राकृतिक रूप में उगते हुए दिखने की संभावना है - बीज

4 निम्नलिखित में से कौन से कुछ महत्वपूर्ण प्रदूषक हैं जो भारत में इस्पात उद्योग द्वारा मुक्त किए जाते हैं - सल्फर के आक्साईड, नाईट्रोजन के आक्साईड, कार्बन मोनो आक्साईड, कार्बन डाई आक्साईड

5 निम्नलिखित राज्यों में से किसका सम्बंध बुद्ध के जीवन से था - कौसल मगध

6 प्रत्येक वर्ष कतिपय विशिष्ट समुदाय जनजाति पारिस्थितिक रूप से महत्वपूर्ण मास भर चलने वाले अभियान, त्यौहार के दौरान फलदार वृक्ष के पौधे का रोपण करते हैं, ऐसे समुदाय अथवा जनजाति हैं- गोड और कोर्कू

7 जाखिम पूंजी से क्या तात्पर्य है - नये उदमियों को उपलब्ध कराई गई दीर्घकालीन प्रारंभिक पूंजी

8 बारहवीं पंचवर्षिय योजना का मुख्य उद्देश्य क्या है - तीव्रतर धारणीय एवं ज्यादा समावेशी विकास

9 भुकतान संतुलन के संदर्भ में निम्नलिखित में से किससे , किनसे चालू खाता बनता है - व्यापार संतुलन एवं अदृश्यों का संतुलन

10 सीमान्त स्थाई सुविधादर तथा निवल मांग और सावधि देयताए पद बन्ध कभी-कभी समाचार में आते रहते हैं इनका प्रयोग किसके सम्बंध में किया जाता है - बैंक कार्य

11 हाल ही में जन विद्रोह श्रृखला जिसे अरब स्प्रिंग कहा गया मूलतः किस देश से शुरू हुई - ट्यूनिशिया

12 स्वतंत्रता आंदोलन के इतिहास में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस का वर्ष 1929 का अधिवेशन इसलिए महत्वपूर्ण है क्योकि - इस अधिवेशन में कांग्रेस के लक्ष्य के तौर पर पूर्ण स्वराज प्राप्ति को स्वीक्ृत किया गया।

13 गदर क्या था - भारतीय का एक क्रांतिकारी संघ जिसका प्रधान कार्यालय सेंट प्रांसिस्को में था।

14 मंगानियार के नाम से जाना जाने वाला लोगों का समुदाय - पश्चिम उत्तर भारत में अपनी संगीत परंपरा के लिए विख्यात है।

15 फतेहपुर सीकरी का ईबादत खाना क्या था - वह भवन जिसमें विभिन्न धर्मो के विद्वानों के साथ अकबर चर्चा करता था।

16 निम्न लिखित में से कौन सा संगठन वर्ल्ड इकोनॉमी आउटलुक नामक प्रकाशन प्रकाशित करता है - अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष

17 भारत के उच्चतम-न्यायालय में न्यायाधीशों की संख्या में वृद्धि करने की शक्ति किसमें निहित है - संसद

18 तुर्की किनके मध्यस्थ स्थित है - काला सागर और भूमध्य सागर

19 भारत के सम्प्रतीक के नीचे उत्कीर्ण भारत की राष्ट्रीय आदर्श उक्ति सत्य मेव जयते कहाँ से ली गई है - मुण्डकोपनिषद्

20 भारत के संविधान में अंतराष्ट्रीय शाति और सुरक्षा की अभिवृद्धि का कहा उल्लेख है - राज्य की नीति के निदेशक तत्वों में

शुभ दीपावली
आप सभी को दीप पर्व की हार्दिक शुभकामनाएँ...
आलोक ड्रेसेस
सुभाष चौक, रायगढ़

शुभ दीपावली
रायगढ़ का नं. 1 इलेक्ट्रॉनिक शो रूम
हमसे सस्ता और हमसे अच्छा कोई नहीं
सबसे सस्ता 5 दिन
LG एल जी की संपूर्ण रेंज का शो रूम

10 ब्रांड एक ही छत के नीचे
0% ब्याज पर बजाज फायनेंस द्वारा 8, 10, 12 माह के आसान किश्तों पर
आथोराइज्ड डीलर एल जी की संपूर्ण रेंज का शो रूम
अनुपम इलेक्ट्रॉनिक्स
त्रिवेणी कॉम्पलेक्स, रामनिवास टाकिज चौक, तुलसी होटल के बगल में, रायगढ़
मो.: 99811-66102, 99933-52627, 94079-38428

शुभ दीपावली
विपणन विभाग, रायगढ़
की ओर से आप सभी को
दीप पर्व की हार्दिक शुभकामनाएँ...