

BRIEF NEWS

स्कूबा डाइविंग कार्यशाला
का आयोजन



ROURKELA : सुंदरगढ़ खेल विभाग द्वारा एक स्कूबा डाइविंग और सेलिंग कार्यशाला गुरुवार को शुरू की गई है। इसका उद्घाटन एडीएम सह अपने आयोजनों द्वारा शुरू करता है। बीच मौकावार को आयोजन के बीच नैकवान और स्कूबा डाइविंग का आनंद ले सकते हैं।

रात्रकेला स्टेशन में रेल नीर स्टाल का उद्घाटन



ROURKELA : रात्रकेला स्टेशन में रेल नीर पानी स्टाल का स्टेशन मास्टर पी.दास और कैरिएर इंस्पेक्टर अरविंद कुमार के हाथों उद्घाटन हुआ। रात्रकेला रेलवे स्टेशन के में किसी भी तरह के लोकल पानी बेचने पर पूरा पाबंदी लग गई है।

लायस कलब ने हिंदी के शिक्षकों को किया सम्मानित



ROURKELA : व्यास हाई स्कूल के हिंदी शिक्षकों को गुरुवार को हिंदी दिवस के अवसर पर लायस कलब के राकेश कुमार सिंह ने आकर्षक ओढ़ाकर और स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया। शिक्षकों ने हिंदी भाषा की महत्वाएँ पर प्रकाश डाला फिर उपस्थित लायस कलब के पदाधिकारियों ने भी अपनी अपनी जानकारी साझा की। लायस कलब के पदाधिकारियों के अंकेक्षण दल के साथ मिलकर खान विभाग ने किया औचक निरीक्षण।

PHOTON NEWS CHAIBASA :

सिंहभूम की सांसद गीता कोड़ा को प्रदेश कांग्रेस ने सिंहभूम लोकसभा क्षेत्र का प्रभारी मनोनीत किया है। ज्ञानविद्या देवेंद्र कांग्रेस की हुई बैठक में सिंहभूम की सांसद के नाम पर सहमति बनी। प्रदेश कांग्रेस कमिटी द्वारा लोकसभा चुनाव को लेकर गज्ज के सभी चौदह लोकसभा सीट के लिए संयोजक एवं प्रभारी की टीम पार्टी द्वारा तैयार कर गई है।

सांसद गीता कोड़ा को प्रभारी मनोनीत किए जाने पर गुरुवार को कांग्रेसीयों ने कांग्रेस भवन, चाईवासा में उन्नेन पुष्प गुच्छ प्रदान कर बधाई दिया है।

सिंहभूम लोकसभा सीट के लिए प्रभारी मनोनीत किए जाने के बाद सांसद गीता कोड़ा ने कहा कि पार्टी का लक्ष्य गठबंधन के साथ लोकल पानी बेचने पर पूरा पाबंदी लग गई है।

लायस कलब ने हिंदी के



बैठक में उपस्थित लायस गीता कोड़ा व अन्य कांग्रेस कार्यकर्ता। • फोटोन व्यूज

करना है। इंडिया गठबंधन की जिला वीस सूनी सदस्य त्रिशानु भजबूती के लिए हर संभव प्रयास करेंगी। केंद्रीय कमिटी को क्षेत्र के मुद्दों से कांग्रेस भवन, चाईवासा में उन्नेन पुष्प गुच्छ प्रदान कर बधाई दिया है।

सांसद गीता कोड़ा को प्रभारी

मनोनीत किए जाने पर गुरुवार को

<p



सेहत और सौन्दर्य का रक्षक मुट्ठा

दुरुस्त करता पाचन

कॉर्न में फाइबर यानी भरपूर रेशे होते हैं। ये रेशे भौंज को पचाने के लिए जरूरी हैं। यह कम्ब और पेट में होने वाले कैंसर की आशंका को कम करता है।

प्रचुर मात्रा में खनिज

कॉर्न के दानों में भरपूर मिनरल्स पाये जाते हैं। इसमें आयरन, मैग्नेशियम और कॉपर के अलावा एफ्स्प्रेक्स भी पाया जाता है। ये तत्व हाइड्रोजे के लिए जरूरी हैं। इन तत्वों से हाइड्रोजे होती हैं। इसका सेवन किडनी को भी मजबूत करता है।

त्वचा को बनाता है चमकदार

कॉर्न लंबे समय तक त्वचा को कानूनी रखने में मददगार होता है। एंटीऑक्सीडेंट्स की

प्रचुरता के अलावा इसके तेल में लिनोलिक एसिड होता है।

एनीमिया से करता है बचाव

मछ में आयरन होता है। आयरन की कमी से एनीमिया हो जाता है और इसके कारण लाल रक्त कणों की संख्या घट जाती है। मछ में विटामिन-बी और फोलिक एसिड मौजूद होते हैं जो एनीमिया होने से बचाव करते हैं।

कंट्रोल करता है कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल ऐसा पदार्थ है, जो बढ़ने पर नुकसान पहुंचाता है। कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं जो एनीमिया होने से बचाव करते हैं।

कोलेस्ट्रॉल करता है एवंटीएल

कोलेस्ट्रॉल एसो पदार्थ है, जो बढ़ने पर नुकसान पहुंचाता है। एवंटीएल के लिए जरूरी है, जो इस्युलिन नहीं लेते। कॉर्न उनके डायबिटीज को कंट्रोल करते हैं। मकई में मौजूद कैरोटोनोइड आंखों की ज्योति बढ़ाने के साथ ही विटामिन ए भी उपलब्ध करता है। मकई के दानों यानी भुट्ठों का पकाकर भी खाया जाता है। इसका जहां दांतों की बेहतर एक्सरसराइज होती है, वहाँ यह पेट को ठीक करता है।

रखते और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करते हैं।

कॉर्न में प्रचुर मात्रा में फाइबरमैकल्स होते हैं जो कैंसर होने के कारणों को रोकते हैं। कॉर्न में विटामिन-बी भी होता है जो त्रित्रका तंत्र को स्वस्थ रखने में मददगार है। कॉर्न उन डायबिटीज पीडिंटिन के लिए जरूरी है, जो इस्युलिन नहीं लेते। कॉर्न उनके डायबिटीज को कंट्रोल करते हैं। मकई में मौजूद कैरोटोनोइड आंखों की ज्योति बढ़ाने के साथ ही विटामिन ए भी उपलब्ध करता है। मकई के दानों यानी भुट्ठों का पकाकर भी खाया जाता है। इसका जहां दांतों की बेहतर एक्सरसराइज होती है, वहाँ यह पेट को ठीक करता है।

सौन्दर्य का साथी

कई तरह के कॉस्मेटिक्स प्रोडक्ट्स बनाने में विटामिन-सी होते हैं जो हमारे दिल को कम्पन करते हैं। साथ ही, विटामिन-सी का उत्तम उपयोग त्वचा को जलन और रेशेस को कम करने के लिए भी किया जाता है।

मुट्ठा जिसे कॉर्न या मकई

सेहत के लिए बेहत फायदेमंद है। कई खतरनाक रोगों से

रक्षा तो करता ही है सौन्दर्य को भी बरकरार रखता है।

मुट्ठा जिसे कॉर्न और मकई

भी कहा जाता है, का प्रयोग

तरह-तरह के व्यंजन बनाने

में किया जाता है। यह ऐसा

अनाज है जो स्वाद के साथ-

साथ सेहत के लिए भी

फायदेमंद होता है। मकई का

आटा कोलोन कैंसर के

खतरे को कम करता है।

हाइड्रोजे और दांतों के लिए कैल्शियम जरूरी है। इसकी कमी ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बन जाता है। सभी जानते हैं कि मजबूत हाइड्रोजे और दांतों के लिए कैल्शियम जरूरी है।

कैल्शियम कोलोन (मलाशय) से विषेश बीजों को बाहर निकालने में मदद करने के साथ त्रित्रका तंत्र के लिए भी जरूरी है। आप किसी कारण से शरीर में कैल्शियम की कमी हो जाती है तो यह ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बनता है। एक नये अध्ययन के अनुसार, इस आवश्यक मिनरल की कम मात्रा लेने से आपको हाइपर पैराश्याराइडिज्म (पीएचपीटी) जो एक तरह की हाइमोन बीकैशन है, हो सकती है। अगर समय रहते हैं इसका इलाज न किया गया तो आपको हाइड्रोजे और सलीमेट्स के लिए ज्यादा कैल्शियम ग्रहण करती हैं उनमें पीएचपीटी, जो पैराश्याराइड हामोन के अनियंत्रित रिसाव का कारण होता है, होने का खतरा कम हो जाता है। आप अपने भोजन और दूसरी सामग्री में कैल्शियम की मात्रा को थोड़ी साधारणी से बढ़ा सकते हैं।

सौन्दर्य यूरिन के लिए नष्ट हो जाता है। साग-सब्जी का सेवन ब्रोकल, पत्ता गोभी और दूसरी पत्ते दार सब्जियों कैल्शियम का अच्छा स्रोत है तोकिया यहाँ होता है कि हरी सजियों में पाया जाने वाला कैल्शियम डायट्री उत्पाद की तुलना में शरीर में असाधारित नहीं हो पाता क्योंकि इनमें कैमिकल लगा होता है। हालांकि क्यों कोई बड़ा मुद्दा हीन है कि आप अपनी डायट में ज्यादा कैल्शियम जॉन डेंयरी प्रोडक्ट्स से पाते हैं। इसके लिए आप कैल्शियम से भरपूर कॉम्पैनीज जॉन सालाद पत्ता को तिल या बीन्स (जो कैल्शियम का बहुतर स्रोत है) और बीज के साथ ले सकते हैं। विटामिन-डी की सेवन ब्रोकल का सेवन ब्रोकल का संबंध है।

धूप- विशेषज्ञों के अनुसार, सर्दियों के दौरान विटामिन-डी की कमी के कारण हम 2 से 4 प्रतिशत बान डेंसिटी खो देते हैं। इस बात का विरोध करते हुए कई एक्सर्पट्स अब इस बात की सलाह देते हैं कि दिनभर में 15 मिनट धूप में बिताने से हमारे शरीर को विटामिन-डी को प्राकृतिक रूप से बनाने में मदद मिलती है।

कॉफी- कॉफी का अत्यधिक सेवन करने से कैल्शियम उत्सर्जन की दर बढ़ने के कारण हाइड्रोजे कमज़ोर हो सकती हैं। इसलिए इस खतरे से बचने के लिए दिनभर में कैफल दो कप कॉफी पियें। उच्च प्रोटीन से साधारण जिनका डायट में एमील प्रोटीन ज्यादा होता है, वास्तव में उनकी हाइड्रोजे से कैल्शियम का क्षमता होने लगता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि प्रोटीन ऐसे तत्वों को तोड़ता है जो एसिडिक होते हैं और हमारे शरीर में मौजूद कैल्शियम उहैं जमा करता जाता है। आप अप अत्यधिक रेड मीट और अडे का सेवन करते हैं तो आपको ज्यादा मात्रा में कैल्शियम लेने की जरूरत है।

मधुमेह से बचना है तो जी भर कर सोएं

थायराइड से सबसे ज्यादा पीड़ित महिलाएं

थायराइड की बीमारी तेजी से बढ़ रही है। आंकड़ों की बात करें तो सबा चार करोड़ लोग देश में थायराइड की बीमारी से पीड़ित हैं। इनमें 80 प्रतिशत महिलाएं हैं। आश्वर्य की बात है कि 8-10 प्रतिशत मरीजों की पहचान हो सकती है। थायराइड बीमारी तीन प्रकार की होती है। थायराइड ग्रैंथ के हार्मोन बनना बढ़ाया करता है जाय तो इसे हाइपोथायराइडिज्म कहते हैं जबकि थायराइड हार्मोन की मात्रा अधिक बनने लगती है तो उसे हाइपरथायराइडिज्म कहते हैं, जबकि तीसरी बीमारी धूंधा है। हाइपोथायराइडिज्म के मरीजों की संख्या सबसे अधिक होती है।

क्या है थायराइड?

थायराइड एक इंडोक्राइन ग्रंथि होती है जो गर्दन के निचले हिस्से में एडमस एप्ल के ठीक नीचे होती है। इसका काम थायरोकिसन हार्मोन बनाकर खुन तक पहुंचाना है जिससे रेशों का मेटाबोलिज्म नियंत्रित रहे। शरीर में थायराइड हार्मोन की मात्रा कम हो जाय तो सबसे स्वस्थ और अधिक होने पर शारीरिक क्रियाएं तेज हो जाती हैं। थायराइड ग्रंथि का पिट्यूट्री ग्रंथि से नियंत्रित होती है। हाइपोथायराइडिज्म में टीएसएच का स्तर बढ़ जाता है और टीटी३ व टीटी४ की मात्रा कम हो जाती है। हाइपरथायराइडिज्म में टीएसएच का स्तर घट जाता है और टीटी३ व टीटी४ की मात्रा कम हो जाती है।

हाइपोथायराइडिज्म

लक्षण - हमेशा थकान महसूस होना, बिना कारण वजन बढ़ना.



डिप्रेशन या अवसाद होना, हमेशा ठंड लगना, पेट में कम्ब बना रहना, अजीब तरह का दर्द महसूस होना, मासिक स्राव का अधिक होना, एकाग्रता की कमी होना, त्वचा और बाल रुखे हो जाना।

कारण - आयोडिन की कमी (एडेमिक गोवाएटर) हासीमो टो थायरोडायटिस, सर्जरी या रेडियो आयोडिन थेरेपी के बाद, कुछ प्रकार की दवायाओं का सेवन।

हाइपरथायराइडिज्म

लक्षण - थायराइड या डायराइट या डायराइटिस करना, अनियंत्रित हृदय का धड़कना, गर्मी सहन न होना, हाथ में कंपन होना, अधिक परेसान आना, बिना कारण वजन न होना, नीद न आना।

थायराइड ग्रंथि का बढ़ावा (धूंधा) में थायरोकिसन होता है।

कारण - ग्रेव डिजीज, टॉविसक मल्टी नोडल गोवाएटर, टॉविसक एडिनोमा, अधिक मात्रा म



प्रभास की कब्ज़ा में नुपुर सेनन होंगी लीड हिरोइन

प्रभास के फैंस के लिए हाल ही में एक अच्छी खबर सामने आई है। साउथ फिल्म मेकर विष्णु माचू ने गविवार का एकटर से जुड़ी बड़ी अनाउंसमेंट की है। उन्होंने इस बात की पुष्टि की है कि प्रभास उनकी फिल्म क्रप्पा का हिस्सा होगे। विष्णु माचू की इस अनाउंसमेंट के बाद से ही कहा जा रहा है कि प्रभास इस फिल्म में भगवान शिव का किरदार निभाएंगे। हालांकि, अभी तक मेकर्स की तरफ से प्रभास के किरदार को लेकर कोई अपडेट नहीं दिया गया है। दरअसल साउथ टेड एक्सपर्ट रमेश बाल ने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर एक पोस्ट शेयर किया था। उन्होंने लिखा - सोरेस के मुताबिक सुपरस्टार प्रभास क्रप्पा-द ट्रू एपिक इडियन टेल का हिस्सा रहेंगे। यह फिल्मकर विष्णु माचू का ड्रीम प्रोजेक्ट है। दोनों का यह कोलेबोरेशन काफी इंटरेस्टिंग होने वाला है। रमेश के इस पोस्ट पर कमेट करते हुए विष्णु ने लिखा - 'हर हर महादेव' के फिल्मकर के इस कार्टौं के बाद से ही फैंस क्यास लगा है कि प्रभास इस फिल्म में भगवान शिव का किरदार निभाएंगे।

लीड रोल में होंगी कृति की बहन नुपुर सेनन

इस फिल्म का डायरेक्टर डायरेक्टर मुकेश सिंह करेंगे। फिल्म में प्रभास के अलावा कृति सेनन की बहन नुपुर सेनन भी लीड रोल में नजर आएंगी। इस फिल्म के जरिए एटेस अपना एकिंठन ढेब्ब करेंगी।

मीडिया रिपोर्टर्स की माने तो क्रप्पा की शूटिंग न्यूजीलैंड में होगी, बहां पर फिल्म के लिए खास सेट तैयार किया जारा है। रिपोर्टर्स की माने तो फिल्म की शूटिंग जल्द ही शुरू होगी। बीते दिनों मेकर्स ने फिल्म के लिए पूजा सेरेमनी रखी थी।

लीड रोल में होंगी कृति की बहन नुपुर सेनन

इस फिल्म का डायरेक्टर डायरेक्टर मुकेश सिंह करेंगे। फिल्म में प्रभास के अलावा कृति सेनन की बहन नुपुर सेनन भी लीड रोल में नजर आएंगी। इस फिल्म के जरिए एटेस अपना एकिंठन ढेब्ब करेंगी।

मीडिया रिपोर्टर्स की माने तो क्रप्पा की शूटिंग न्यूजीलैंड में होगी, बहां पर फिल्म के लिए खास सेट तैयार किया जारा है। रिपोर्टर्स की माने तो फिल्म की शूटिंग जल्द ही शुरू होगी। बीते दिनों मेकर्स ने फिल्म के लिए पूजा सेरेमनी रखी थी।

लीड रोल में होंगी कृति की बहन नुपुर सेनन

इस फिल्म का डायरेक्टर डायरेक्टर मुकेश सिंह करेंगे। फिल्म में प्रभास के अलावा कृति सेनन की बहन नुपुर सेनन भी लीड रोल में नजर आएंगी। इस फिल्म के जरिए एटेस अपना एकिंठन ढेब्ब करेंगी।

मीडिया रिपोर्टर्स की माने तो क्रप्पा की शूटिंग न्यूजीलैंड में होगी, बहां पर फिल्म के लिए खास सेट तैयार किया जारा है। रिपोर्टर्स की माने तो फिल्म की शूटिंग जल्द ही शुरू होगी। बीते दिनों मेकर्स ने फिल्म के लिए पूजा सेरेमनी रखी थी।

अक्षय कुमार ने शाहरुख खान को दी बधाई

शाहरुख खान की बहुप्रतीक्षित फिल्म जवान बॉक्स ऑफिस पर रिकॉर्ड तोड़ रही है।

फिल्म ने महज चार दिनों में दुनिया भर में

500 करोड़ (ग्रॉस) रुपये का अकड़ा पार कर लिया है। फिल्म के लिए कई सेलिब्रिटीज

किंग खान की तारीफ कर रहे हैं। अब इस

लिस्ट में अक्षय कुमार का नाम भी शामिल हो गया है। इंडरस्ट्री के खिलाड़ी की फिल्म की

सफलता पर अभिनेता को बधाई दी है।

सोमवार को अक्षय कुमार ने

अपने एक्स (पूर्व में

टिवटर) पर शाहरुख

खान को उनकी

भारी सफलता पर

बधाई नोट

लिखा।

अभिनेता ने

फिल्म के

कलेक्शन का

स्क्रीनशॉट

साझा किया

और लिखा, किंतु बड़ी सफलता है। मेरे

जवान पाठान शाहरुख खान को बधाई।

हमारी फिल्में वापस आ गई हैं। शाहरुख

खान ने भी अपने एक्स पर अक्षय कुमार का

आभार व्यक्त किया और उन पर जमकर प्यार

भी दरसाय। अभिनेता ने लिखा, आपने दुआ

मंगी ना हम सब के लिए तो केसे खाली

जाएगा। शुभकामनाएं और स्वस्थ रहें

खिलाड़ी। बहुत सारा प्यार। नेटिजन्स को भी

दोनों के खिलाड़ियों का यह संवाद काफी पसंद

आया है। लोग सोशल मीडिया पर दोनों ही

अभिनेताओं की जमकर तारीफ कर रहे

हैं। एक प्रश्नसंकेत ने टिप्पणी की, बहुत

अच्छा लगा कि केसे असली किंग और

खिलाड़ी अपनी विचारशील भूमिकाओं

और महत्वपूर्ण फिल्में बनाने के दृढ़ संकल्प

से फिल्म इंडस्ट्री को बचा रहे हैं। एक नया

युग हमारे समाने है और हम इसके लिए यहाँ

है। एक अन्य ने लिखा, बॉलीवुड के किंग

खान और खिलाड़ी। इसके अलावा बहुत से

यूजर्स इन पास्टर पर हार्ट इमोजी भी पास्ट

कर रहे हैं।

पब्लिसिटी के मामले में पीछे हैं देओल परिवार?

इन दिनों देओल परिवार लगातार सुर्खियों में

है। दिलवस्य बात यह है कि सकारात्मक

खबरों की बजाए ही एक तरफ घर के बड़े बेटे

सनी देओल अपनी फिल्म गढ़ 2

की सफलता की बजाए से छाए हुए

है। तो पिता धर्मेंद्र राहीं और सरी

की प्रेम धर्मेंद्र राहीं में अपने किरदार

को लेकर। इशा देओल को उनकी

शॉर्ट फिल्म एक दुआ के लिए

नेशनल अवॉर्ड मिला है। इस बीच इशा

देओल ने यह दावा किया है कि देओल

परिवार पब्लिसिटी के मामले में अच्छा

नहीं है। इशा देओल को उनकी

जिस तरह का यार मिला है, अचाक हर कोई

मुख्यमान में आ गया है। एकटर से जब पूछा गया कि आपको क्या लगता

है कि देओल परिवार पब्लिसिटी में अच्छा नहीं है? इस पर वह सहमत होती

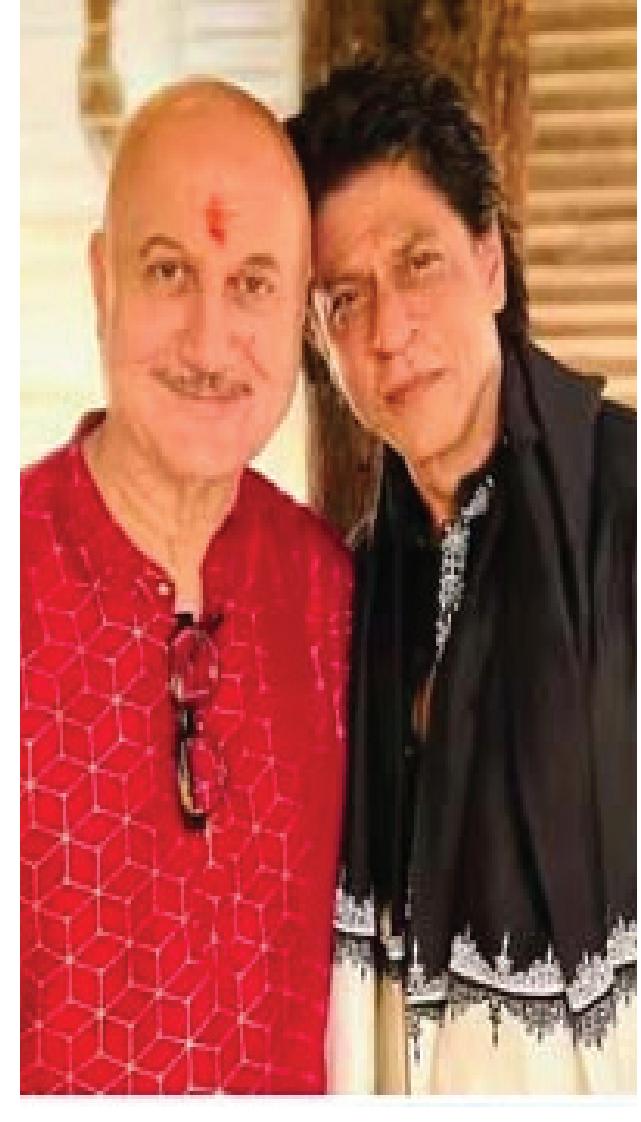
नजर आई और कहा कि उन्हें इसकी वजह से तो नहीं पता है, लेकिन,

उनका परिवार थोड़ा रिजर्व और प्राइवेट रहना पसंद करता है। इशा ने

कहा, हाँ! मुझे इसकी असली वजह तो नहीं पता, लेकिन हम में से

ज्यादातर लोग इसी तरह के हैं। कुछ शर्मीले हैं। वहीं हमारा नेवर थोड़ा

रिजर्व है, हम अपनी जिंदगी को प्राइवेट रखना पसंद करते हैं।



अनुपम ने जवान मूवी देखकर की शाहरुख की तारीफ

दिग्जन अभिनेता अनुपम खेर ने शाहरुख खान की हाल ही में लिली जुड़ जवान के लिए प्रश्नांसा की, जिसने दुनिया भर में बॉक्स-ऑफिस कलेक्शन में 500 करोड़ रुपये का आकड़ा छू लिया है। अनुपम और शाहरुख ने 1995 में दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे (डीडीएलजे) में रुक्तीन साझा की थी। उन्होंने फिल्म में शाहरुख के पिता धर्मेंद्र महोत्रा की भूमिका निभाइ थी वरिष्ठ अभिनेता ने सोशल मीडिया पर डीडीएलजे अदाज में शाहरुख की सराहना की। शाहरुख के साथ एक पुरानी तस्वीर साझा कर अनुपम ने एक नोट लिखा, मेरे यार शाहरुख! अभी-अभी अमृतसर में ऑडियोस के साथ आपकी फिल्म जवान देख कर निकला हूँ। मजा आ गया। एकशन, पिछड़ा का स्कैल, आपकी अदा और पराकर्षणमेंस बहुत ही उत्तम है। एक दो जगह तब मैंने सिटी भी मार दी। फिल्म में हर किसी का काम करने के लिए धर्मेंद्र उनके बाद शोभिता धूलिपाला का नाम डॉन 3 में रोमा के लिए सुर