

आदर्श-मूल्यविहीन चुनावी रणनीति का दौर

चुनाव हमारे जनतत्र की निरंतर चलने वाली प्रक्रिया का नाम है। आजादी के बाद जब चुनावों का सिलसिला शुरू हुआ तो पांच साल बाद चुनाव का शोर सुनाई देता था, पर अब तो अबे दिन चुनाव होते रहते हैं, कभी पंचायतों के, कभी विधानसभाओं के और कभी संसद के। मेघालय, त्रिपुरा, हिमाचल प्रदेश आदि के चुनाव खेल हुए नहीं थे कि कर्नाटक के चुनाव आ गये। इसके बाद नववर राजस्थान, छत्तीसगढ़ आदि राज्यों का है और फिर 2024 में तो आम चुनाव है ही। इस सबके चलते ही ऐसे लगता है, जैसे हमारे नेता चुनाव-प्रचार के में ही लाभ रहते हैं। यह भी समझ नहीं आता कि वे राजकाज की चिंता कब करते हैं और कब सत्तारूढ़ दल चुनाव-प्रचार कर रहा होता है। इसी का परिणाम है कि हमारी सभी राजनीति एक चुनाव से दूर हो चुनाव-प्रचार कर रही गयी है।

इस सबके बावजूद चुनावों का स्वागत ही होना चाहिए, क्योंकि वह चुनाव ही जनता को अवसर देते हैं अपने नेताओं से यह पूछने का कि वे जनता के हितों के लिए क्या और कैसे काम कर रहे हैं। यह मारी होता है सत्तारूढ़ दल के लिए वह अपने किये काम के लिए जो लेखा-जोखा देने का और विषय के लिए वह बेहतर शासन देने के लिए उसके पास क्या योजनाएँ हैं, कौन-सी नीतियाँ हैं। पर क्या सचमुच ऐसा होता है?

हां, घोषणापत्रों के जरिये ऐसा कुछ बताने की कोशिश तो होती है, पर जिस तरह चुनाव-प्रचार के आर्थिक दिनों तो योगान्त्र जनता की प्रतीक्षा की जाती है उसमें तो यही लगता है कि घोषणापत्र या संकल्प-पत्र आदि तो जैसे एक परम्परा निभाने की चीज़ बन कर रह गयी है। सभी चुनाव-प्रचार इस बात की गवाही दे रहा है कि घोषणा-पत्र और नीतियाँ-कार्यक्रम आदि हाथी के दिखाने वाले दूत मात्र हैं। खाने



के दौर तो वह आरोप-प्रत्यारोप हैं जो हमारे राजनीतिक दल एक-दूसरे पर लगते हैं। कभी धर्म के नाम पर मतदाता को भरमाया जाता है, कभी जाति के नाम पर। कभी उमीदवारों और अन्य प्रतिष्ठित राजनीतिक दलों के व्यक्तिगत जीवन की परतें उड़ी हैं और कभी प्रचारित करना है। स्वयं प्रधानमंत्री के संछिद्धों द्वारा अपशब्द के लिए लगाया जाता है। स्वयं प्रधानमंत्री का एक चुनावी-स्थान में इस आकलन का हवाला देते हुए कहा है कि किसी ने गिनती करके बताया है कि विषयक अब तक उड़े इक्यावन अपशब्द कह चुका है। अपशब्द कहने का मतलब है ये गती देना। यह शब्द लिखे जाने तक इन 'गालियों' में एक की बुद्धि हो गयी है। भाजपा

साथ होने वाली ज्ञादती की कथा सुना कर मतदाता को प्रभावित करना। यह कोशिश कहां तक जा सकती है, इसका ताजा उदाहरण सत्तारूढ़ पार्टी के प्रचार-तंत्र द्वारा प्रधानमंत्री को कहे गये कितिअपशब्दों की संख्या प्रचारित करना है। स्वयं प्रधानमंत्री को एक चुनावी-स्थान में इस आकलन का हवाला देते हुए कहा है कि किसी ने गिनती करके बताया है कि विषयक अब तक उड़े इक्यावन अपशब्द कह चुका है। अपशब्द कहने की मतलब है ये गती देना। यह शब्द लिखे जाने तक इन 'गालियों' में एक की बुद्धि हो गयी है। भाजपा

के प्रचारक यह कहते फिर रहे हैं कि कांग्रेस अध्यक्ष के पुत्र ने प्रधानमंत्री मोदी को 'नालायक बेटा' कह कर आपराधिक काम किया है। इससे पूर्व स्वयं कांग्रेस अध्यक्ष पर यह आरोप लग चुका है कि उठाने भी 'जहरीला सांप' कहा था। मजे की बात यह है कि इस तरह से स्थब्दों का राजनीतिक लाभ उठाना एक पार्टी को बख्ती दी है। 'मौत का सोवारा' या 'हिटलर' जैसे शब्दों में किस तरह से भूमिया जा सकता है इसके उदाहरण पिछले चुनावों में हम देख चुके हैं। सबाल ऐसे अपशब्दों का इस्तेमाल करने की राजनीतिक भूल का उठाना नहीं है जितना इस बात का कि हमारी राजनीति का स्तर इन्हाँ नीचा बैठे गया है? सबाल इस बात का भी नहीं है कि किसने किसको कितने उदाहरण पिछले चुनावों में हम देख चुके हैं। सबाल इस बात का है कि नीतियाँ या कार्यक्रम चुनाव-प्रचार का हिस्सा बैठे गयी हैं। अपशब्दों की यह राजनीति कूल मिलाकर हमारी शानदार जनतात्रिक परम्परा को कलंकित ही कर रही है। सबाल प्रधानमंत्री अथवा कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष के प्रति अनुचित शब्दों के प्रयोग का नहीं है ऐसे शब्दों की यह राजनीतिक लाभ उठाना भी है। परिषक्त और सभ्य राजनीति में ऐसी चूक का लाभ उठाने की प्रवृत्ति के लिए कोई स्थान नहीं होना चाहिए। झूटे-सच्चे व्यवहार आरोप हमारी राजनीति का हिस्सा नहीं बनने चाहिए, चुनाव-प्रचार नीतियों और कार्यक्रमों के आधार पर होना चाहिए। 75 साल का हो चुका है हमारा जनतात्रिक परम्परा का एक शानदार इतिहास रहा है। आज आवश्यकता एक शानदार इतिहास रचने की है। जो नेता जितना बड़ा है, उठाना ही बड़ा उसका यह दायित्व है कि वह जनतात्रिक परम्परा को बढ़ावा दे। मुझे याद है देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का पहला भाषण में 1957 के चुनाव-प्रचार के दोरान सुना था। तब उठाने कहा था, इस शब्दों के हाजिर होना चाहिए। एसी चूक का जागरूकता एक शानदार इतिहास रचने की है। जो नेता जितना बड़ा है, उठाना ही बड़ा उसका यह दायित्व है कि वह जनतात्रिक परम्परा को बढ़ावा दे। मुझे याद है देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का पहला भाषण में 1957 के चुनाव-प्रचार के दोरान सुना था। तब उठाने कहा था, इस शब्दों के हाजिर होना चाहिए। एसी चूक का जागरूकता एक शानदार इतिहास रचने की है। जो नेता जितना बड़ा है, उठाना ही बड़ा उसका यह दायित्व है कि वह जनतात्रिक परम्परा को बढ़ावा दे। मुझे याद है देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का पहला भाषण में 1957 के चुनाव-प्रचार के दोरान सुना था। तब उठाने कहा था, इस शब्दों के हाजिर होना चाहिए। एसी चूक का जागरूकता एक शानदार इतिहास रचने की है। जो नेता जितना बड़ा है, उठाना ही बड़ा उसका यह दायित्व है कि वह जनतात्रिक परम्परा को बढ़ावा दे। मुझे याद है देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का पहला भाषण में 1957 के चुनाव-प्रचार के दोरान सुना था। तब उठाने कहा था, इस शब्दों के हाजिर होना चाहिए। एसी चूक का जागरूकता एक शानदार इतिहास रचने की है। जो नेता जितना बड़ा है, उठाना ही बड़ा उसका यह दायित्व है कि वह जनतात्रिक परम्परा को बढ़ावा दे। मुझे याद है देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का पहला भाषण में 1957 के चुनाव-प्रचार के दोरान सुना था। तब उठाने कहा था, इस शब्दों के हाजिर होना चाहिए। एसी चूक का जागरूकता एक शानदार इतिहास रचने की है। जो नेता जितना बड़ा है, उठाना ही बड़ा उसका यह दायित्व है कि वह जनतात्रिक परम्परा को बढ़ावा दे। मुझे याद है देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का पहला भाषण में 1957 के चुनाव-प्रचार के दोरान सुना था। तब उठाने कहा था, इस शब्दों के हाजिर होना चाहिए। एसी चूक का जागरूकता एक शानदार इतिहास रचने की है। जो नेता जितना बड़ा है, उठाना ही बड़ा उसका यह दायित्व है कि वह जनतात्रिक परम्परा को बढ़ावा दे। मुझे याद है देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का पहला भाषण में 1957 के चुनाव-प्रचार के दोरान सुना था। तब उठाने कहा था, इस शब्दों के हाजिर होना चाहिए। एसी चूक का जागरूकता एक शानदार इतिहास रचने की है। जो नेता जितना बड़ा है, उठाना ही बड़ा उसका यह दायित्व है कि वह जनतात्रिक परम्परा को बढ़ावा दे। मुझे याद है देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का पहला भाषण में 1957 के चुनाव-प्रचार के दोरान सुना था। तब उठाने कहा था, इस शब्दों के हाजिर होना चाहिए। एसी चूक का जागरूकता एक शानदार इतिहास रचने की है। जो नेता जितना बड़ा है, उठाना ही बड़ा उसका यह दायित्व है कि वह जनतात्रिक परम्परा को बढ़ावा दे। मुझे याद है देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का पहला भाषण में 1957 के चुनाव-प्रचार के दोरान सुना था। तब उठाने कहा था, इस शब्दों के हाजिर होना चाहिए। एसी चूक का जागरूकता एक शानदार इतिहास रचने की है। जो नेता जितना बड़ा है, उठाना ही बड़ा उसका यह दायित्व है कि वह जनतात्रिक परम्परा को बढ़ावा दे। मुझे याद है देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का पहला भाषण में 1957 के चुनाव-प्रचार के दोरान सुना था। तब उठाने कहा था, इस शब्दों के हाजिर होना चाहिए। एसी चूक का जागरूकता एक शानदार इतिहास रचने की है। जो नेता जितना बड़ा है, उठाना ही बड़ा उसका यह दायित्व है कि वह जनतात्रिक परम्परा को बढ़ावा दे। मुझे याद है देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का पहला भाषण में 1957 के चुनाव-प्रचार के दोरान सुना था। तब उठाने कहा था, इस शब्दों के हाजिर होना चाहिए। एसी चूक का जागरूकता एक शानदार इतिहास रचने की है। जो नेता जितना बड़ा है, उठाना ही बड़ा उसका यह दायित्व है कि वह जनतात्रिक परम्परा को बढ़ावा दे। मुझे याद है देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का पहला भाषण में 1957 के चुनाव-प्रचार के दोरान सुना था। तब उठाने कहा था, इस शब्दों के हाजिर होना चाहिए। एसी चूक का जागरूकता एक शानदार इतिहास रचने की है। जो नेता जितना बड़ा है, उठाना ही बड़ा उसका यह दायित्व है कि वह जनतात्रिक परम्परा को बढ़ावा दे। मुझे याद है देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का पहला भाषण में 1957 के चुनाव-प्रचार के दोरान सुना था। तब उठाने कहा था, इस शब्दों के हाजिर होना चाहिए। एसी चूक का जागरूकता एक शानदार इतिहास रचने की है। जो नेता जितना बड़ा है, उठाना ही बड़ा उसका यह दायित्व है कि वह जनतात्रिक परम्परा को बढ़ावा दे। मुझे याद है देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का पहला भाषण में 1957 के चुनाव-प्रचार के

24 घण्टे में अंधे कल का खुलासा कर हत्या के आरोपीगणों को किया गिरफ्तार

नवागत पुलिस अधीक्षक मनीष खग्नी ने जिले की कमान संभालने के बाद ली पहली प्रेस कांफ़ेस

पंकज त्रिपाठी
दैनिक पुष्पांजलि टुडे
भिण्ड। चम्बल जोन पुलिस अधीक्षक सुशांत कुमार सक्सेना, पुलिस अधीक्षक महोदय मनीष खग्नी द्वारा थाना मालनपुर के अपराध क्र. 88/2023 धारा 302 भादवि में मृतक धर्मेंद्र उर्फ बन्टी पुत्र महेंद्र सिंह तोमर उम्र 35 साल निः 0 ग्राम तुकेंडा हाल बाराहेट पेड़ा की मौत के रहस्यों का खुलासा कर्यवाही करने हेतु निर्देश दिये गये निर्देश के पालन में पुलिस थाना मालनपुर के द्वारा अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक कम्पेश कुमार खपुसे एवं अनुविभागीय अधिकारी महोदय अनुभाग गोदव और भूमर के मार्गदर्शन थाना प्रभारी मालनपुर निरीक्षक जितेन्द्र सिंह मार्व व टीम द्वारा 24 घण्टे में अन्धे कल्त का खुलासा कर हत्या के आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। घटनाकाल विवरण

= दिनांक 07/05/2023 को सुचनाकार्य मुरारी सिंह पुत्र श्री कुन्दन सिंह तोमर उम्र 43 साल निः तुकेंडा में थाना मालनपुर पर सूचना की कि भिण्ड ग्वालियर रोड इंपिडवन ऑयल पैट्रोल पंप के पहले पुलिस के नीचे खेत में एक लाश पड़ी है जिसको मैने जाकर देखा तो उस खेत में हमरे गांव के धर्मेंद्र उर्फ बन्टी पुत्र महेंद्र सिंह तोमर उम्र 35 साल निः 0 ग्राम तुकेंडा हाल बाराहेट पेड़ा की मृत हाल में पेट के बल पर अवस्था में खेत में पड़ा हुआ है। मृतक धर्मेंद्र उर्फ बन्टी के सिर व शरीर में जगह जगह चोटें होकर खून लगा हुआ है वह चम्पी बनियान व तालियां पहने हुए है। मृतक धर्मेंद्र उर्फ बन्टी की मौत पर शका जाहिर कि रिपोर्ट पर से मर्मा क्र. 12/2023 धारा 174 जा.फौ. कायम कर जाँच में लिया गया। मर्मा जाँच पर से अंजात व्यक्ति के विशद्

अपराध क्र. 88/2023 धारा 302 भादवि. का कायम कर विवेचना में लिया

पर मृतक की पती से हिक्मत अमली से पछाड़ करने पर पती द्वारा दिनांक 6 -



गया विवेचना के दौरान घटना स्थल का वारीकी से भौतिक नियंत्रण, साक्षियों से पूछताछ तथा तकनीकी साक्ष्य के आधार

7 मई 2023 की दरमानी रात्रि में अंधे मुँहबोले भतीजे के साथ मृतक की पीट पीट कर हत्या करना तथा पड़ोस में रहने

वाले अपने देवर व चचिया ससुर को बुलाकर मृतक के शव को खेत में फेंकना स्वीकार किया गया। मृतक की पती, मुँहबोले भतीजे देवर व चचिया ससुर द्वारा घटना के साथ मिटाये गये जिससे प्रकरण में धारा 201,34 भादवि. इजाफा की जाकर साक्ष्य एकत्रित कर साक्ष्य के आधार पर अंधे कल का 24 घण्टे में खुलासा कर आरोपीगण नफर 4 जिसमें एक मृतक की पती के साथ आया उसका मुँहबोला भतीजा व देवर व चचिया ससुर का गिरफ्तार कर आरोपीगणों को निशानदेही से हत्या करने में प्रयुक्त आलजरर व मैके के अन्य साक्ष्य सामग्री जस की गयी।

उक्त कार्यवाही में शामिल पुलिस टीम नियंत्रक जितेन्द्र सिंह मार्व थाना प्रभारी थाना मालनपुर, उपनिरीक्षक प्रदीप सिंह भद्रीरिया, उपनिरीक्षक बलवन्त सिंह यादव, सहायक उपनिरीक्षक जनार्दन सिंह तोमर, प्रधान आरक्षक रावेन्द्र शुक्ता, प्रधान आरक्षक कमल प्रधान अरक्षक नरेजे, प्रधान आरक्षक गोविन्द, प्रधान आरक्षक नवीन तोमर, आरक्षक सोनू, आरक्षक बलराम गुर्जर, महिला आरक्षक राधा, महिला आर० सरस्वती, महिला आरक्षक अचना व नियंत्रक जितेन्द्र छारी थाना प्रभारी गोदव चौराहा व उपनिरीक्षक नागेश शर्मा थाना प्रभारी एंडोरे उपनिरीक्षक सोपी चौहान थाना प्रभारी बरासो तथा सायबर टीम सहायक उपनिरीक्षक सलवारी सिंह प्रधान आरक्षक महेश आरक्षक आनन्द, आरक्षक राहुल यादव का साक्ष्य संकलन व गिरफ्तारी में सराहनीय योगदान रहा।

पूर्व विधायक हेमंत कटारे ने भरवाये नारी सम्मान योजना के फार्म



दैनिक पुष्पांजलि टुडे

अदेर (भिण्ड)। मध्यप्रदेश में आज कांग्रेस ने 'नारी सम्मान योजना' लॉन्च की। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष कमलवाला चिन्ह के द्वारा विधायक हेमंत सलवार कटारे ने सूचना देवर के अंतर्गत ग्राम ब्यारी पुरा में एक सेकड़ा महिलाओं के फार्म भरकर इसकी शुरुआत की। इस मौके पर श्री कटारे ने कहा कि हमारा मैनफेस्टो नहीं बचन पत्र है और प्रणाली पर बचन न जाई गीत के अनुसार हम अपना हर बचन निभाएं। श्री कटारे ने उपस्थित महिलाओं और बहिंहों को सम्मोऽधित करते हुए कहा कि कांग्रेस की सरकार बचन पर हमने हिमाचल में भी इस योजना की शुरुआत की है और राजस्थान में 500 रुपये में भेन्स विलेंडर दिया जा रहा है। अब मध्य प्रदेश में भी कांग्रेस सरकार बचन पर हमने दिया जा रहा है। और आपको प्रति महीना 1500 रुपए आपके खाते में आये और 1150 रुपए में मिलने वाला गैस सिलेंडर सिर्फ 500 रुपए में देने का काम करेंगे। उन्होंने कहा कि नारी सम्मान योजना के लिए कोई भी श्रेणी नहीं है और इसके लिए सभी महिलाएं पात्र हैं।

हर्ष फायर रोकने हेतु भिण्ड पुलिस ने की पहल



पंकज त्रिपाठी

दैनिक पुष्पांजलि टुडे
भिण्ड। कलेक्टर सतीश कुमार एस के अदेशनुसार एवं पुलिस अधीक्षक मनीष खग्नी व अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक कमलवाला कुमार खपुसे के निर्देशनुसार मेहांगाव एसीओओ आकेएस राठोड के मार्गदर्शन में थाना निरीक्षक रविंद्र शर्मा

ने मैरिज गार्डन संचालकों को

समझाई दी कि शस्त्र लेकर मैरिज

गार्डन में शस्त्र लेकर प्रवेश

करने वाले अवधित करते हुए विधायक विधायक हेमंत संबंधी

पुलिस अधीक्षक मनीष खग्नी द्वारा समस्त

थाना प्रभारी बीट

प्रभारी कंटेनर रूम का नंबर अवधित नोट

कर कर रखें। कलेक्टर द्वारा जारी

होने वाले अवधित करने वाले

मैरिज गार्डन संचालकों को दिए जा रहे

मैरिज गार्डन संचालकों को दिए जा रह

कलेक्टर ने महिला एवं बाल विकास विभाग तथा विरायु की कार्यक्रम की समीक्षा बैठक ली

संवाददाता हेमचंद नागेश गरियाबंद। कलेक्टर प्रभात मलिक ने आज कलेक्टोरेट सभाकक्ष में महिला एवं बाल विकास विभाग तथा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के चिरायु टीम के अधिकारियों की बैठक लेकर उनके योगानाओं तथा उनसे संबंधित विभिन्न जटिलियों के बारे में विस्तारपूर्वक समीक्षा की। उन्होंने महिला एवं बाल विकास विभाग अंतर्गत सभी वन स्टॉप सेंटर में रहने वाली महिलाओं की संवेदनशीलता के साथ देखरेख करने एवं उन्हें समाज की मुख्यधारा में लाने के प्रयासों पर कार्य करने कहा। इसी प्रकार उन्होंने गंभीर कुपोषित बच्चों को सुपोषित बनाने के लिए विशेष निरागीनी के साथ उपचार कराने के निर्देश दिये कलेक्टर ने सभी वन स्टॉप सेंटर के लिए भवन का चिन्हांकन करने और वहां उनके स्वास्थ्य, सुरक्षा का विशेष ध्यान रखने को कहा। सभी वन स्टॉप सेंटर में रहने वाली महिलाओं की संवेदनशीलता के साथ देखरेख करने एवं उन्हें समाज की

इसी प्रकार उन्होंने गंभीर कुपोषित बच्चों को सुपोषित बनाने के लिए विशेष निगरानी के साथ उपचार कराने कहा। कलेक्टर ने कहा कि समाज का हार एक बच्चा अहम है। बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण से उनका कल्याण व जरन करें स्वास्थ्य, एवं परिवार कल्याण विभाग अंतर्णत राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम चिरायु की समीक्षा करते हुए कहा कि महिला एवं बाल विकास विभाग के मैदानी अपले के साथ आपसी सामाजिक्य बनाकर महिलाओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य, सुपोषण में सुधार लाने के लिए कार्य करें। इसके लिए आंगनबाड़ी, स्कूल एवं गांवों में सर्वे कर हितग्राहियों का चिह्नाकरन करें, जिससे गंभीर मरीजों का बेहतर इलाज किया जा सके। उन्होंने कहा की कोई भी गंभीरी विभागी से ग्रसित बच्चा छुट्टेने ना पाए इसका विशेष ध्यान रखें। उन्होंने आंगनबाड़ी केंद्रों एवं स्कूलों में जाने के पूर्व महिला एवं बाल विकास विभाग एवं शिक्षा विभाग को सूचित कर जाएं जिससे बच्चे मिल सके। उन्होंने चिरायु दल को कहा कि निरीक्षण के दौरान ऐसे बच्चे नजर आते हैं जिनमें कुछ बीमारियों के लक्षण दिखायी देते हैं ऐसे बच्चों का भी स्कैनिंग करने के लिए कहा। इसके लिए पंचायत प्रतिनिधियों का भी सहयोग ले। मुख्यमंत्री सुपोषण अभियान के तहत शून्य से 06 वर्ष तक के बच्चों में कुपोषण को दूर करने के लिए आंगनबाड़ी केंद्रों में पूरक पोषण आहार देने तथा गर्भवती महिलाओं का शत प्रतिशत एनसी चेकअप, पंजीयन और उनका दिमोखनांक टेस्ट कराने तथा आंगनबाड़ी केंद्रों के माध्यम से गरम भोजन उपलब्ध कराने के निर्देश दिये। जिन आंगनबाड़ी केंद्रों में कार्यकर्ता एवं सहायिकाओं की रिक्त पदों पर नियुक्ति नहीं की गई है, वहाँ 10 दिवस के भीतर नियुक्ति करें। उन्होंने कहा कि प्रत्येक आंगनबाड़ी केंद्रों में एलपीजी गैस के माध्यम से बच्चों के लिए भोजन बनाये। प्रत्येक आंगनबाड़ी भवन में बिजली, पंचे, पानी, शौचालय सहित मूलभूत व्यवस्था सुनिश्चित होनी चाहिए, इस पर विशेष ध्यान रखें की आवश्यकता है। इस अवसर पर महिला एवं बाल विकास विभाग के कार्यक्रम अधिकारी श्री अशोक पाण्डेय, स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी कर्मचारी उपस्थित थे।

गरियाबंद के द्वारा कुरती के जाने-माने महिला पहलवानों पर हुए यौन उत्पीड़न के खिलाफ जंतर मंत्र पर विरोध प्रदर्शन कर संघर्ष कर रहे खिलाड़ियों के समर्थन में राष्ट्रपति व प्रधानमंत्री के नाम

तहसीलदार को सौंपा ज्ञापन

संवाददाता हेमचंद नागेश

गरियाबंद – गरियाबंद के द्वारा कुरती के जाने-माने महिला पहलवानों पर हुए यौन उत्पीड़न के खिलाफ जंत भंत पर विरोध प्रदर्शन कर संघर्ष कर रहे खिलाड़ियों के समर्थन के तरफ सुनिश्चित व प्रधानमंत्री के तरफ तस्वीर उत्पन्न। गरियाबंद को जापान सौंपा गया। जापान में हमने मांग की कि 1. डब्ल्यू. एफ. आई. के चीफ, ब्रिज भूषण शरण सिंह को उसके पद से तुरत बर्खास्त किया जाये और संघ से नियमित किया जाये। 2. डब्ल्यू. एफ. आई. के चीफ, ब्रिज भूषण शरण सिंह को गिपफतर किया जाये। 3. यौन उत्पीड़न की घटनाओं के साथ जुड़े अपराधियों को उदाहरण मूलक सड़ा दो। 3. महिलाओं की हर तरह की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए एसकार व पुलिस-प्रशासन उचित कदम उठाए। आप जानते हैं कि विश्व भर में खेल जगत में भारत का नाम रोशन करने वाले पहलवान खिलाड़ियों को आज न्याय मांगने के लिए मजबूर होकर सड़क पर उतराया पड़ा है। जनवरी से डब्ल्यू. एफ. आई., रेसलर्स फॅर्डेरेशन ऑफ इंडिया, के चीफ और भाजपा सांसद ब्रिज भूषण शरण सिंह के खिलाफ, महिला पहलवान खिलाड़ियों पर यौन उत्पीड़न करने का मालामाल समाप्त आ रहा था। लेकिन 3 महीने बाद भी मालामाल की एफ. आई. आर. तरफ दर्ज नहीं की गई थी। इस मसले पर ना तो सरकार कि तरफ से, और ना ही पुलिस-प्रशासन की तरफ से कोई कदम

विरोधे प्रदर्शन हो रहे हैं लेकिन आडाकी के इनते वर्षों बाद भी, केंद्रीय व राज्य सभी सकारांत अपने ही देश में रह रही महिलाओं की सुरक्षा को मुनिशित करने में पूरी तरह नए मानवाच रही हैं। इस प्रकार की जननाओं की गंभीरी और भी इन रूप में सम्पन्न आती है जब देश की जनना को आदर्श का पाठ पढ़ने वाली सत्ताधारी परियों के नेता इस तरह के घिनौने कल्पों में तिस पाए जाते हैं और यह भी देखने मिल रहा है कि आदोलन का समर्थन करते दिल्ली यूनिवर्सिटी के छात्रों की पुलिस द्वारा करुरतापूर्वक गफ़तार की जा रही है जबकि असली आरपी खुला उम्र रहा है। ऐसे में जनना सुरक्षा की अपेक्षा किससे करेंगे ऐसी स्थिति में पहलवान खिलाड़ियों के द्वारा चलाया जा रहा यह आदोलन अत्यंत महत्वपूर्ण तथा देश भर की जनता के लिए प्रेरणादायक और एक उमंडी की जगती जैसा है। हारो छात्र संगठन एआईटीएसओ द्वारा यैन यूटीइन के खिलाफ समर्पित महिला पहलवानों के समर्थन में 4 मई को अखिल भारतीय एकजुटाना दिवस मनाया गया। हाँ आम जनता से अपील करते हैं कि इस आदोलन में इन खिलाड़ियों का साथ दे। यह आदोलन केवल उन महिला पहलवानों का खिलाड़ियों का आदोलन नहीं है। यह आदोलन, इस नारिक व केटिया व महिला एसुरेक्षण रेसे व अपराधियों को सज्जा मिले चाहे वह नेता मंत्री का बेटा या स्वयं मंत्री ही क्यों न हो।

सदर प्रखण्ड अन्तर्गत विभिन्न विभागों से संबंधित योजनाओं का विस्तार से समीक्षा

कूप संवर्धन योजना, विरसा हरित ग्राम योजना, वीर पोटो हे खेल योजना, योजनाओं को पूर्ण करना आदि, प्रधानमंत्री आवास योजना (रामेश) तथा बाबा सहेब भीमराव अम्बेडकर योजना अन्तर्गत आवासों को पूर्ण करना, कलाजार और एम०आर० कैम्पेन आदि की समीक्षा किया गया । समीक्षा बैठक में उपस्थित संबंधित विभाग के पदाधिकारी और क्षेत्रीय पदाधिकारियों और क्षेत्रीय कमियों को अपने-अपने विभाग अथवा शासाओं में लिखित योजनाओं को पूर्ण करने का निरेश दिया गया । समीक्षा बैठक में अनुपस्थित रहने पर पेयजल एवं स्वच्छता विभाग के कानीय अधियंतरा, राजबांध पंचायत के पंचायत सचिव और बड़तल्ली पंचायत के रोजगार सेवक को स्पष्टीकरण किया गया है । समीक्षा बैठक में प्रथम चिकित्सा पदाधिकारी दुमका, प्रखण्ड पंचायत राज पदाधिकारी दुमका, प्रखण्ड कार्यक्रम पदाधिकारी मनरेगा, महिला पर्यावरकीका, सहायक अधियंतरा मनरेगा, कानीय अधियंतरा मनरेगा, सभी पंचायत सचिव, रोजगार सेवक, बीपीएम जैपसलीपीएस, एटीएम सहित सभी प्रखण्ड कर्मी उपस्थित थे।

मुख्यमंत्री जनसेवा अभियान के द्वितीय चरण में संबंधित विभाग अपने कार्यालय एवं जनपद स्तर पर आयोजित करें सेवा प्रदाय शिविरः कलेक्टर

रीवा। मुख्यमंत्री जनसेवा अभियान का द्वितीय चरण 10 मई से 25 मई तक आयोजित कर लिंबित आवेदनों का निराकरण करें और अपने विभाग से संबंधित विभाग की जानकारी का फ्लैक्स तैयार कर लगाएं। उपरोक्त निर्देश कलेक्टर श्रीमती प्रतिभा पाल ने आज टीएल बैठक में दिए। उहोंने कहा कि ग्राम पंचायत स्तर पर निराकृत किए गए आवेदनों की जानकारी संबंधित एसडीएम एकत्र कर जिला मुख्यालय भेजेंगे। कलेक्टर ने कहा कि मुख्यमंत्री जनसेवा अभियान के दो घटक हैं। पहले घटक में नागरिकों से संबंधित 67 सेवाओं के निराकरण के लिए अभियान चलाया जाएगा। इसमें आविधित नामांतरण, बंटवारा, स्थानीय निवासी प्रमाण पत्र, जन्म-मृत्यु प्रमाण पत्र, भवन अनुज्ञा, डाइरिंग लाइसेंस, वाहन पंजीयन, विकलाग प्रमाण पत्र, प्रसूति सहायता जैसी सेवाएं शामिल हैं। उपरोक्त सेवाएं राजस्व, सामाजिक प्रशासन, नारीय विकास एवं आवास, पंचायत एवं ग्रामीण विकास, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, ऊर्जा, श्रम, आदिमजाति कल्याण, उच्च शिक्षा, कृषि, सहकारिता, तकनीकी शिक्षा, कौशल विकास और रोजगार, डिवानिकी तथा परिवन विभाग से संबंधित हैं। कलेक्टर ने बताया कि द्वितीय घटक में सौप्रतीक्षी हेल्पलाइन में 30 और लकड़ी तक दर्ज लिंबित शिक्षायात्रों का शर्त-प्रतिशत निराकरण कराया जाएगा। आवेदन का निराकरण करते समय आवेदक को बुलाकर उसके आवेदन का निराकरण होने की जाएगी। उक्त आवेदक शिक्षायात्रा का निराकरण कराया जाएगा। उहोंने कहा कि इन 15 दिवियों में सीधे एप्प हेल्पलाइन के शत-प्रतिशत शिक्षायात्रों का निराकरण कर आवेदन की पैनडेंपी निर्कृक करना है। कलेक्टर ने कहा कि शिविर के दौरान समय सीमा के पांती तथा जन सुनवाई में प्राप्त शिक्षायात्रों का भी शत-प्रतिशत निराकरण किया जाना सुनिश्चित करें। उहोंने कहा कि प्रत्येक जनपद में मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी लगातार 15 दिवस तक शिविर आयोजित कर मेडिकल बोर्ड का विकलांगता प्रमाण पत्र जारी करें।

होली हनुमान जी परिसर में 102 यूनिट पर सम्पन्न

मंदसौर- नांदबेल शिविर का शुभारंभ बालाजी महाराज होरी हनुमान जी के श्री चरणों में माल्यांपण कर शिविर का शुभारंभ किया गया। रक्तदान असपास के समस्त ग्रामवासी ने शिविर में युवाओं ने बढ़चढ़कर भाग लिया। टीम जीवनदाता पिछ्ले पांच वर्षों से रक्तदान के क्षेत्र में लगातार कार्य कर रही है। सभी रक्तवीरों से निवेदन है कि आप इस मुहिम से जुड़ कर मानवता का फर्ज निभाए। रक्तदान शिविर में टीम जीवनदाता के सभी सदस्य उत्थित रहेंगिला चिकित्सालय मंदसौर एवं जिला चिकित्सालय प्रतापाढ़ टीम ने रक्त एकत्रित किया अंत में टीम जीवन दाता द्वारा सभी रक्त वीरों का बहुत बहुत धन्यवाद अभार व्यक्त किया और अंत में मंगल मय जीवन की कामना की। टीम निरंतर गत 4 वर्षों से आसपास के क्षेत्रों में लगातार कार्य कर रही है शिविर में कुल 102 यूनिट रक्त दान हुआ।

कलेक्टर द्वारा समय-सीमा बैठक लिखित पत्रों कि, की गयी समीक्षा

मुख्यमंत्री जनसेवा अभियान-2 के संबंध में आवश्यक तैयारियां करने के दिये निर्देश

सिपोर्ट कृष्णा गोपाल सेन

जिला व्यारो चीफ गुना
गुना/ कलेक्टर फैंक नोबल ए. की अध्यक्षता
में समय-सीमा बैटक का आयोजन कलेक्टर
सभागार में किया गया। बैटक में मुख्य
कार्यालान अधिकारी जिला पंचायत प्रथम
कौशिक, अपर कलेक्टर मुकेश कुमार शर्मा
सहित समस्त अनुविधायी अधिकारी एवं
जिला अधिकारी उपस्थित रहे। बैटक के आरभ
में दिनांक 10 मई से 25 मई 2023 तक होने
वाले मुख्यमंत्री जनसेवा अभियान-2 के
क्रियान्वयन के संबंध में स्विस्टर राते से समीक्षा
की गयी। बैटक में कलेक्टर ने बताया कि
मुख्यमंत्री जनसेवा अभियान का द्वितीय चरण
10 से 25 मई 2023 तक आयोजित किया
जायेगा, जिसमें 2 घटक रहेंगे। प्रथम घटक में
चिह्नाकृत 67 सेवाएं प्रदान करने वाले सभी
मैदानी कार्यालयों में निर्धारित सेवाएं प्रदान करने
के लिये शिविर लगाये जायेंगे। चिह्नाकृत 67
सेवाएं प्रदान करने वाले कार्यालयों और अन्य
सभी कार्यालयों में मुख्यमंत्री जनसेवा अभियान
के द्वितीय चरण के बैरन लगाया जाना सुनिश्चित
रहे। ये सभी प्रक्रियाएं दो तिथियों तक

निर्देश दिये कि विचारकित 67 सेवाओं के जो आवेदन अॅनलॉग हैं या ऑफलाइन अभियान पासंग देने के बारे में विवरित हैं, उनका विवरणा निरकरण किया जाना सुनिश्चित व अभियान का व्यापक प्रचार-प्रसार करेंगे।

संबंध में जानकारी प्राप्त की और मैदानी अधिकारियों की बैठक लेकर समृद्धित कार्यवाही करने व निरंतर मॉनिटरिंग करने के निर्देश दिये। बैठक में मुख्यमंत्री जनसेवा अधिकारियों से संबंधित जानकारी नहीं दिये जाने पर प्रचाराचार्य आईटीआई श्री नवीन रायकवार को नोटिस जारी करने के निर्देश दिये। बैठक में सीएम हेल्पलाइन की समीक्षा की गयी। इस दौरान ऐसे विभाग जो ‘डी’ प्रैटिंग में हैं उन्हें अपनी प्रैटिंग में सुधार के निर्देश दिये। इस संबंध में 11 मई 2023 को समीक्षा बैठक आयोजित की जाएगी। बैठक में स्वच्छता सर्वेक्षण की तैयारियों के संबंध में सुधार नार पालिका अधिकारीयों नुस्खा, कुभराय, चांचोड़ा को चैक लिस्ट अनुसार आवश्यक तैयारियों पूर्ण करने के निर्देश दिये। इस संबंध में संयुक्त कलेक्टर को प्रति सत्राह बैठक आयोजित कर समीक्षा के लिए निर्देश दिये। बैठक के दौरान स्वच्छता सर्वें से संबंधित जिला स्तरीय अधिकारियों को मॉनिटरिंग की जिम्मेदारी दी गयी है, उससे पीड़ितक लिया गया और मुख्य नार पालिका अधिकारीयों नुस्खा को निर्देशित किया गया कि प्रतिवेदन में संकेतित विषयों को जिम्मेदारी परिवर्तित करना चाहिए।

कराया जाना सुनिश्चित करें। इसी प्रकार सभी अनुभिवालीय अधिकारी राजस्व को निर्देशित किया गया कि अपने क्षेत्र की सभी नगर पालिकाओं में भी स्वच्छता सर्वें से संबंधित टीम बनायी जाने एवं उसकी सतत मॉनिटरिंग की जावे। बैठक के दौरान लाइला बहना योजना के अंतर्गत बैंकों में जाकर आधार एवं डीबीटी सक्रिय के कार्य के समन्वय करने हेतु जिन अधिकारियों को नियुक्त किया गया है वह भ्रमण के दौरान देखें कि बैंक में बैनर लगा है या नहीं, बैंक में पृथक काटर्ड व पानी की व्यवस्था है या नहीं, इसके संबंध में प्रतिवेदन देवें एवं लोड बैंक अधिकारी सभी बैंकसंसे से समन्वय करें और डीबीटी इन्वेल्ट शत-प्रतिशत कराना सुनिश्चित करें। बैठक में बताया गया कि स्वच्छता मिशन को दृष्टिगत रूखों हुए दिनांक 01 से 31 मई 2023 के मध्य समस्त कार्यालयों की साफ-सफाई के 15 बिंदुओं पर रैकिंग की जायेगी। स्वच्छता रैकिंग में उत्कृष्ट कार्य करने वाले कार्यालयों को पुरुषकृत किया जायेगा। बैठक के दौरान लिंबत प्रतों की विभागावाले समीक्षकों की एवं संबंधित अधिकारियों द्वारा अप्रत्यक्ष विषयां विज्ञप्ति दिये-



राजस्व, स्वास्थ्य, ऊर्जा, जनजातीय कार्य, उच्च शिक्षा, सम्पदारिता, तकनीकी शिक्षा, उत्त्यानिकी, आदि योग्यता अधिकार प्राप्त करने वाली है।

जीवनशैली के जरिये लिवर की संभाल



लिवर का शरीर में पाचन किया नियंत्रण, ऊर्जा प्रदान करने और इम्यूनिटी बढ़ाने में अहम योगदान है। इसकी प्रक्रिया गडबड़ा जाये तो रोग घेर लते हैं। लेकिन जीवनशैली में व्यायाम व संतुलित खानपान शामिल कर लें तो लिवर स्वस्थ रहता है। इस विषय पर गेस्टोइंट्रोलॉजिस्ट, जीवि पंत अस्पताल, दिल्ली डॉ. लोकेश नाथ ज्ञासे बातचीत हुईं।

पेट के दाहिने ओर स्थित लिवर हमारे शरीर का दूसरा बड़ा और महत्वपूर्ण अंग है। लगभग डेढ़ किग्रा वजनी और 15 सेमी लंबे लिवर को शरीर का इंजन भी कहा जाता है। शरीर की चयापचय प्रक्रिया को नियंत्रित करने में लिवर की महत्वपूर्ण भूमिका है। हम जो भी खाते-पीते हैं, वह लिवर से होकर ही पाचन प्रक्रिया के लिए आते में पहुंचता है। लिवर पित्त द्रव (बाइल पस्ट्यूड) का निर्माण पचाने और पाचन तत्त्वों के अवशोषण में मदद करता है। कार्बोहाइड्रेट, ग्लूकोज और फैट के संबंधन के, कारण यह वैटरी का काम करता है। शरीर को काम करने की एनर्जी देता है, शारीरिक गतिविधियों को सुचारू चलाने में मदद करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करता है। लिवर रक्त को फिल्टर कर विधाता पदार्थ बाहर निकालता है और शरीर को डिंडोक्स करता है। शरीर में प्रोटीन का निर्माण कर खून के थक्के बनने की प्रक्रिया बढ़ाता है। लेकिन कई बजह से लिवर संकमित हो जाता है। यह ठीक से काम नहीं कर पाता, चयापचय प्रक्रिया गड़बड़ा जाती है। पाचन समस्याएं होने लगती हैं जैसे- गैस बनना, पेट में दर्द, सूजन, अपच, एसिंडिटी, भूख न लगाना। इसके से असान काम, कमज़ोरी, पोलियो, यूरिन का रंग पीला पड़ना जैसी समस्याएं होने लगती हैं। अनदियों पर लिवर संक्रमण बढ़ जाता है और लिवर का बीमारियों का शिकार हो जाता है जैसे- हेपटाइटिस, फैटी लीवर, लीवर स्मोरिसम, लीवर कैंसर। इन घावक बीमारियों का सम्बुचित उपचार न किए जाने पर लिवर डैमेज या लिवर फैलोर की स्थिति आ जाती है, जिसका एकमात्र इलाज लिवर ट्रांसप्लांट होता है।

दरअसल असंतुलित खान-पान और रहन-सहन के गलत तौर-तरीकों का असर लिवर पर पड़ता है। इनमें ज्यादा नमक व मसाले वाला भोजन, फास्ट फूड, जॉक-ऑवेनीटी फूड का सेवन अधिक करना शामिल है वही द्रवित पानी और भोजन, एक्स्प्रेस लाइन अदिन नशीली चीजें भी थीं नहीं। ज्यादा धूप्राणी भी लीवर को नुकसान पहुँचाता है। व्यायाम में कठोरी बहतरने से बढ़ा मोटापा, पाचन संबंधी जीवायरियों को नजरअंदाज करना, बिना डॉक्टरी सलाह के दवाइयां खाना भी लीवर श्वसन करते हैं। वहीं टैटू, पियरिंग में निलून या इंजेक्शन शेरोर करना, संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने, असुरक्षित संबंध, संक्रमित ब्लड ट्रांसफ्यूजन से लीवर सबधौं रोग होते हैं। वहीं डॉक्टर, नर्स, पैथोलॉजिकल लिंबोरटरी टेक्नीशन जैसे हल्तेकर वर्कर्स में ब्लड ट्रांसफ्यूजन के दैरान

इफ़क़वन से लोकों को बोमारो को आशाका होती है। जीवन शैली- लिवर ट्रीक रखने के लिए स्वस्थ जीवन शैली अपनाना आवश्यक है। इसके लिए स्वस्थ दिनचर्या का पालन करना चेहरत है। नियम से नियत समय पर गत को जल्दी सोएं-सुबह जल्दी उठें, समय पर

खाना खाएं और दैनिक कार्य करें। वही 6-7 घंटे की नींद लें। सहत का ध्यान रखना भी जरूरी है। जहां तक हो सके कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर और शुगर का स्तर नियंत्रित रखें। हेपेटाइटिस ए और वी के इंजेक्शन लगावाएं। ब्लॉकटरी अम्लाद के बिना दवाएं न ले और ड्रॉप मई या इंजेक्शन के डिस्ट्रीब्यूल में बचें। फैटी लिवर मस्तिष्क में बचें के

मुहू या इजवशन के इस्तमाल से बचें। फटा लिक्विड समस्या से बचने के लिए एल्कोहॉल, धूम्रपान और तंबाकू सेवन से दूर रहें।

इसके लिए असुरक्षित संबंधों से बचें। ब्लड ट्रांसफ्यूजन के समय

निश्चित कर लें कि रक्तदाता हैं पेटाइटिस की बीमारी से संक्रमित न हो। अगर संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आते हैं, तो तुरंत डॉक्टर से मिलें। खान-पान का ख्यान-योग्यत तत्वों से भरपूर आहार का सेवन करना जरूरी है। आहार में ऐसे खाद्य पदार्थ शामिल करें जो लिवर को डिटॉक्सिफाई करने की प्रक्रिया में सहायता होते हैं। आहार में फाइबर युक्त चीजें जैसे- हरी सब्जियां, सावुत अनावा, चौकरा युक्त आटा, दलिया, औट्स इस्तेमाल करें। सलाद खाएं। अंगूष्ठ, सेब, नौका, संतरा, कीनू, पपीता, कॉकिंडो, अवाळा जैसे ताजे फल लें। तले-भुने और मांसाहारी खाद्य पदार्थ कम से कम लें। उच्च कैलोरी और बसा युक्त जंक फूड, फास्ट फूड या प्रोसेस्ड फूड से परेज करें। नमस्कर और मसाले सीमित मात्रा में खाएं। शर्करा युक्त चीजें, मिठान, शीतल पेय पदार्थ, जूस, मिल्क शेक, आइसक्रीम, चॉकलेट, कैंडी जैसी चीजें कम मात्रा में लें। दिन में 8-10 गिलास पानी जरूर पिए। सुबह खाली पेट सब्जियों का रस, डिटॉक्स बॉटर पिए। अपनी सुविधानुसार कच्ची हल्दी पेस्ट, अदरक, तुलसी, दालचीनी, नारियल पानी, खीर, करेले, एलोवेरा, धिया, सौफ़ का डिटॉक्स बॉटर ले। ग्रीन टी, कॉफी व सोने से पहले हल्दी बाला और चिंपनी।

-लिवर स्वस्थ रखने के लिए मोटापा या वजन नियंत्रित करना जरूरी है। इसके लिए 30-40 मिनट नियमित व्यायाम, बॉक्स, जॉगिंग, एरेबिक, डांस कर सकते हैं। प्राणायाम, सूर्य नमस्कर के साथ लिवर के अधी अर्ध मृत्येद्रासन, मलासन, अधोमुख आसन करना फायदेमंद है। इसके अलावा गेम्स खेल सकते हैं या स्विमिंग, साइकिलिंग भी कर सकते हैं।

चेहरे की खूबसूरती को प्रभावित करती हैं आइब्रो,
इन घरेलू नुस्खों से बनाएं इन्हें काला और घना



आपका चेहरा डल लगेगा या ब्राइट यह आपकी आंखों पर निर्भर करता है। खुबसूरत आखे सुन्दरता में चार चांद लगा देते हैं और आंखों की सुन्दरता धनी काली आइड्रोज से कई गुणा बढ़ जाती है। सभी महिलाओं की आइड्रो की रंगत और डेसिटी अलग-अलग होती है। आइड्रो अपन पतली हो तो इसका असर चेहरे की खुबसूरती पर पड़ता है। जिस तरह सिर पर काले वाल नियारी पर्सनलाइटी में नियार लाते हैं, उसी तरह धनी आइड्रो भी चेहरे और पर्सनलाइटी में नियार लाती है। इसलिए सभी महिलाएं अपने आइड्रो को लेकर काफी सचेत रहती हैं। आज इस कड़ी में हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों की जानकारी देने जा रहे हैं जिनके इस्तेमाल से आइड्रो का लाला और बाना बनाने में मदद मिलेगी। आइये जानते हैं इन उपायों के बारे में केस्टर ऑयलस्ट्राईटर ऑयल में पाया जाने वाला फैटी एपिस्ट्रिं और विटामिन हेयर ग्रो को प्रोमोट करने वाले होते हैं। इसे आइड्रो को धन करने के लिए युक्त किया जा सकता है। रात में सोने से पहले कुछ

बूँद कैस्टर ऑयल को रुड़ी की मदद से आइंड्रोज पर लगाए। इसे रात भर लगा रहने देने नारियल का तेलब्यूटी केरंय में हमारा पसंदीदा होता है नारियल तेल। स्किन से लेकर हेयर तक और फेस से लेकर पैरों तक इसका उपयोग किया जा सकता है। इससे रोज दो बार आइंड्रो की मसाज करने से ये जल्द ही मोटी और काली हो जाती है। एलोवेरा ये गौचरा भी मौजूद एजामिन आइंड्रो के बालों को मॉइशराइज करते हैं और इसकी रोट को गहरा और इसे धना बनाते हैं। ऐसे में एलोवेरा जेल में ऑलिव ऑयल को मिलाकर नियमित रूप से सोने से पहले इसे अपनी आइंड्रो पर अप्लाई करें और सुबह सामान्य पानी से त्वचा को साफ कर ले। याज का रस आइंड्रो को काला और मुख सुख हाना बनाने के लिए याज का रस लगाए। याज का रस आइंड्रो पर लगाने से आइंड्रो को काला और धना किया जा सकता है। इसके लिए 1 याज से रस निकाल लें। अब इसे आइंड्रो पर लगाकर कुछ समय के लिए छोड़ दें। बाद में चेहरे को थोलें। इससे आइंड्रो को मोटा किया जा सकता है। कच्चा दूधकाली और चमकदार आइंड्रो पाने के लिए आप कच्चे दूध का इस्तेमाल कर सकती हैं। ऐसे में कच्चे दूध को कॉटन की मदद से आई बो पर अलाई करें। दिन में एक बार इसे लगाने से आपकी आई बो ब्लैक और शाहीनी बन जाएंगी। अंडे की जर्दीएग योक प्रोटीन और बायोटोमल का रिच सोस मध्ये दोनों बायोटोम की ग्रीथ में धूमिका निभाते हैं। अगर आप ऐसा उपाय चाहती हैं जो रोज नहीं करना पड़े तो जर्दी बाला उपाय अपना सकती है। बीक में एक बार दो बार अंडे की जर्दी को आइंड्रोज पर लगाए और बीस मिनट लगा रहने दें। गुडहल का फूल-गुडहल के फूल का इस्तेमाल आपके आइंड्रो को डाक्ट और डेम्स बनाए रखने में मदद करेगा। अपने आइंड्रो पर इस फूल से बने पेस को अलाई करें, किंतु इसे 25 से 30 मिनट तक लगा हुआ छोड़ दें। उसके बाद हाँके गुगुने पानी से आइंड्रो को साफ कर लें। ऊंचत परिणाम के लिए ही रोज नियमित रूप से इसका इस्तेमाल करें।

सजगता बचायेगी अंधी रपटीली राहों से दीवारों को जीवंत बनाते वॉलपेपर्स



युवती अपनी शारीरिक सहेत और घर की जमा पूँजी यूं गंवा देती। दुखद है कि देश के हर हिस्से में महिलाएं इन जालसाजों के झूठे बावों और दावों पर अंधा विश्वास करती रही हैं और आज भी कर रही हैं। नतीजतन, बंद आंखों से किए भरोसे के बदले तन, मन और धन से यानी हर मोर्चे पर टगी जाती है। चमत्कार की तरह जीवन में कुछ नहीं घट सकता। यह भटकाव आगे चलकर भ्रम का ऐसा जाल बुन देता है कि कई बार चाहकर भी इससे निकलना नहीं हो पाता। ऐसे में अपने मन को ऐसे बादों और दावों में फँसने से पहले ही कदम पर रोके। कटु सच है कि हमारे सामाजिक परिवेश में महिलाएं अनगिनत परिवारिक, मनोवैज्ञानिक और भावानात्मक समस्याओं से ज़ड़ी हैं। उनके अधिकांश महिलाओं को या तो इनकी चालबाजी समझ ही नहीं आती या बहुत देरी से समझ आती है। जबकि ऐसे धोखेबाजों की अंधविश्वासी गतिविधियां बाकायदा तकनीकी माध्यमों के जरिये व्यावसायिक विस्तार लेती जा रही हैं। स्मार्ट फोन की स्क्रीन पर इनके विज्ञापन, चमत्कारी विलिंग और बीड़ियों तैरते रहते हैं। महिलाएं अपनी समस्याओं का हल इस अंधेरी और गुमराह करने वाली दुनिया में न तलाशें। अंधेरे विश्वास के फेर में पड़कर अपनी तर्कशीलता को न खो दें। बरना जान-माल का नुकसान ही हिस्से आयेगा। इसीलिए गुमराह करने वाले इन ठगों के प्रति महिलाओं को का समय रहते सचेत होना ज़रूरी है। साथ ही घर परिवार के लोग भी इन फेरेबी चमत्कारों के प्रति महिलाओं को आगाह ज़रूर करें।



लिंगिंग रूम एक ऐसी जगह है, जिसे देखकर घर के सदयों की साज-सज्जा के प्रति सोच और पसंद का अदाजा लग जाता है। यह भी विं पूरे घर का लुक आपके लिंगिंग रूम पर निर्भर करत है। पेट, टाइल्स और बॉलपेपर, घर के किसी भी कक्ष को सजाने के उपाय हैं। सभी विकल्पों के अपने-अपने फायदे-नुकसान हैं। अजकल बॉलपेपर खुब ढंग में है तो आप बॉलपेपर का चुन सकते हैं। निकट भवित्व में भी घर के लिए सजावट की चाहवानों का इससे माह भंग होने वाल नहीं है। जैसा भी जिसका टेस्ट हो उसी के मुताबिक बॉलपेपर और अँगलाइन व ऑफलाइन मार्केट में उपलब्ध है। आप अपने बजट और टेस्ट के हिसाब से पसंद कर सकते हैं। आजकल पारंपरिक फ्लोरल, ट्रोम्प लोय, ज्योमेटिक और ट्रॉपिकल वैटर्न, एनिमल मोटिफ से लेकर अकिंटेक्चरल डिजाइन तक युह सज्जा में प्रयुक्त हो रहे हैं। वहीं जब रूम में बॉलपेपर लगाने होते हैं तो नैन पेस्टिक, प्री पेस्टिड और सेल्क एडेशिन्स में से कौन सा खिरीदा जाये यह फैसला भी आपको करना होता है। वहीं सही पेटर्न, टेस्टचर और कलर स्कीम के बारे में भी निर्णय सोच-समझ कर लेना होता है। जानिये आजकल किस तरह के बॉलपेपर ड्रेंड में हैं। अगर आपके घर में पालतू जानवर जैसे कुत्ता, बिल्की या पिर कोई परिवार है और आप उससे व्यापक करते हैं, तो ये आपका लिंगिंग स्टेटर्मेंट बन सकता है। आप तरह का बॉलपेपर आप अपने बैडरूम में भी लगा सकते हैं। अगर आप एक डिफरेंट लुक देना चाहते हैं, तो स्पाइलल या ब्लॉक पैटर्न्स को अहमियत दे सकते हैं। यह भी बहुत मुन्द्र लगागा। फार्मल लुक के लिए ड्रैमेटिक कलर के साथ लार्ज स्केल पैटर्न बेहतर रहेंगे। वहीं अगर ब्राइट कलर चाहते हैं तो पोलाको डॉट जैसे स्पॉट मोटिफ डिजाइन का चयन कर सकते हैं। लिंगिंग रूम में बहुत अधिक भड़काऊ और डार्क शेइस अच्छा नहीं लगता क्योंकि वह एक आराम दायक जगह है। वहां पर आप दोस्तों-रिशेदोरों के साथ गपशप करने के अलावा फैमिली के साथ भी बैठते हैं। पेस्टल शेइस आपको रिलैक्स महसूस कराने में मददगार साबित हो सकते हैं। अगर आपको प्रकृति से व्याप है, तो आप बॉलपेपर्स के बीचे फूल और जगल थीम का भी इन्से माल कर सकते हैं।

इन बेहतरीन फायदों को जानकर आप भी करने लगेंगे पाइनएप्पल का सेवन!



के लिए फायदेमंद हैं। पाइनएप्पल का जूस पीने से कील, मुहासे और एंटी एजिंग की परेशानी दूर हो जाती है। पाइनएप्पल में मौजूद गुण स्किन को ग्लाइंग और मुलायम बनाते हैं। पाइनएप्पल का जूस पीने से स्किन टैंगिंग की परेशानी भी दूर हो सकती है। कोलेस्ट्रॉल लेवल को करेकम हाई कोलेस्ट्रॉल की वजह से आर्टरीज में फैट जमा होने लगता है, जो हार्ट अटैक, ड्रेक, डायबिटीज और हाई बड़ा फ्रेशर का नाम है। इसके बाहर, फैटेने वाले जूसों में सिद्धस्परूट्स मदद कर सकते हैं, जिसमें अनास एक बेहतर ऑस्झन को सकता है। अनास किटामिन सी और ए अधिक मात्रा में होते हैं, कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं। ये किटामिन, फाइबर और प्रोटीन तत्वों से भरपूर होता है। जिसके सेवन से ल्क्ड में मौजूद कोलेस्ट्रॉल को किया जा सकता है। हाइड्रोजों के लिए फायदेमंद अनास का जूस पीना हाईड्रोजों के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसके बाहर, फैटेने वाले जूसों में

सकते हैं, व्यक्ति इसमें मिनरल्स और विटामिन के गुण भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद कर सकते हैं। इम्यूनिटी बढ़ाएनएप्ल सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियों से शरीर को दूर रखता है। इसमें मौजूद विटामिन सी इम्यूनिटी बढ़ाने का काम करता है। पाइनएप्पल का जूस पीने से ऐसी बीमारियों का खतरा दूर हो जाता है। पाइनएप्पल में बोमेलेन मौजूद होते हैं जो संकरण से लड़ने का काम करता है। बजन कम करेनएप्पल का जूस पीकर बजन कम किया जा सकता है। पाइनएप्पल का जूस में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स मौजूद होते हैं जो बजन को कम करने में मदद करते हैं। ये जूस नाश्ते में शामिल कर बजन कम कर सकते हैं। ब्लड क्लॉट बनने से रोकेहाई ब्लड प्रेशर के कारण शरीर में ब्लड सर्कुलेशन काफी कम हो जाता है, जिस बजह से ब्लड में क्लॉट बनने का खतरा अधिक बढ़ जाता है। अनानास एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इनलेमटरी तत्वों से भरपूर होता है, जो ब्लड में क्लॉट बनने से रोकता है। इस ताजा काटकर या जूस के रूप में लिये जा सकते हैं। काफिकर से भरपूरमुख्य रूप से, पाइनएप्पल फाइबर से भरपूर होता है। पाइकर आपकी बॉडी के लिए एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व होता है जो हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी होता है। इसके अलावा, पाइनएप्पल में विटामिन सी, विटामिन ए, पॉटेशियम, कैल्शियम और अन्य पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। इसलिए, पाइनएप्पल खाने से हमारे शरीर को कई स्वास्थ्य लाया जिससे भी लिया जाए।

