

विकास को समर्पित रहा यह साल हर क्षेत्र में दिखाई दिया भारत का बोलबाला : मोदी

नई दिल्ली (ईएमएस)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रविवार को इस साल अंतिम बार लोगों के साथ मन की बात की। मन की बात कार्यक्रम के अपेक्षा 96% एपीसीड में पीएम मोदी ने सन 2022 में भारत की विकास यात्रा के बारे में बात की। पीएम मोदी ने कहा यह साल हर क्षेत्र में भारत के विकास की गाँधी लिखने का साल है। पीएम मोदी ने लोगों से कोरोना वायरस के खिलाफ सावधानी बताने को कहा।

कई माहों में अद्भुत रहा यह साल - पीएम मोदी ने कहा सन 2022 के अद्भुत माहों में प्रेरक और अद्भुत रहा। इस साल भारत ने आजादी के 75 साल पूरे किए और इसी साल अमरत काल का प्रारंभ हुआ। पीएम मोदी ने कहा कि आजादी के 75 वर्ष को मनाने के तिरंगा अभियान में भारत में एकजुटता दिखी और पूरा देश तिरंगामय हो गया। मोदी ने कहा कि 6 करोड़ से ज्यादा लोगों ने तिरंगे के साथ सेट्टींगों लौं।

नमामि गणे अभियान को दुनिया ने सराहा - पीएम मोदी ने कहा कि मां गंगा को सफाई के लिए सभी लोगों को आगे आना होगा। यह अंकें सरकार की जिम्मेदारी नहीं है। सरकार द्वारा गंगा की सफाई के लिए चलाए गए नमामि गणे मिशन ने जैव विविधता में सुधार करने में भी मदद की है। पीएम मोदी ने बताया कि संयुक्त राष्ट्र ने भी इस मिशन

भारत को रूस से नए साल में मिलेगा तीसरा एस-400 मिसाइल डिफेंस सिस्टम



नई दिल्ली, (हि.स.)। यूक्रेन से युद्ध के बीच रूस भारतीय वायु सेना को अत्याधुनिक एस-400 मिसाइल डिफेंस सिस्टम की तीसरी खेप आगे साल देने जा रहा है। भारत और रूस के बीच हुए पांच स्वतान्त्र एस-400 मिसाइल सिस्टम का यह सीढ़ा 35 हजार करोड़ रुपये से अधिक का है। भारत के रक्षा बेड़े में शामिल हो रहे इस रूसी मिसाइल डिफेंस सिस्टम की तीसरी खेप अगले साल जनवरी-फरवरी में भारत को मिलने वाली है। सतह से हवा में लंबी दूरी तक मार करने वाले इस मिसाइल डिफेंस सिस्टम को भारत को आपूर्ति पर संकट के बादल गहराने लगे थे लेकिन रूस ने एस-400 को आपूर्ति पर संकट के बादल गहराने की दूसरी खेप आपूर्ति की। यह मिसाइल सिस्टम एक साथ मल्टी टारगेट को निशाना बनाकर दुश्मन के लड़ाकू विमान, हेलीकॉप्टर और यूएवी को नष्ट कर सकते हैं। इस मिसाइल सिस्टम की दूरी कीरब 400 किलोमीटर है। यानी अगर दुश्मन की मिसाइल किसी विमान या संस्थान पर हमले करने की कोशिश करेगी तो वह मिसाइल बहुत तक भारत को रूस से बनाने में बने इस ताकतवर एयर डिफेंस सिस्टम एस-400 की नेतृत्व नहीं है। भारत में रूस के साथ पांच एयर डिफेंस सिस्टम एस-400 खरीदने के लिए 35 लार्ज एंटरप्रार्ट को इसी तरह तक तावह कर सकती है। बीते साल दिसंबर में रूस से मिले मिसाइल डिफेंस सिस्टम की तीसरी खेप आगे साल जनवरी-फरवरी से मिलनी शुरू हो जाएगी। यूक्रेन संघर्ष के बीच रूस से एस-400 की दूसरी खेप देकर भारतीय सैन्य शक्ति में इजाफा किया था। रूस से दूसरी स्वतान्त्र को देश की उत्तरी ओर पूर्वी इलाकों में तैनात किया जा रहा है। यह प्रणाली अलग-अलग रेंजों से नियंत्रित की जा रही है। भारत ने रूस के साथ एक एयर प्रॉटोकॉल सेटर की अंतर्राष्ट्रीय एयरपोर्ट पर विशेष रूप से अनेक वायिनों की ओर विशेष रूप से अनेक वायिनों की आईजीआई एयरपोर्ट पर आते हैं।

दिल्ली एयरपोर्ट पर पहले दिन 110 यात्रियों की हुई रैम टेस्टिंग

आशीष वर्मा

नई दिल्ली। कोरोना वायरस के खतरे को देखते हुए प्रशासन अलट हो गया है। कुछ देशों में कोविड-19 के मामले फिर से सम्पन्न आने वाले के बाद स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की ओर से दिल्ली एयरपोर्ट पर विशेष रूप से अनेक वायिनों की रैम टेस्टिंग का निर्देश दिया गया है। इस संबंध में जेनस्ट्रिंग्स डायग्नोस्टिक सेंटर के अनुसार अपेक्षा 25000 यात्री अंतर्राष्ट्रीय उड़ानों पर आते हैं।

जैन को तिहाड़ में मिलने वाली सुविधाओं में कटौती

नई दिल्ली। दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री सलेम जैन को जैल की ओर से ह्यासजल दी गई है। इसे जैल की भाषा में पनिशमेंट कहा जाता है। आईजी द्वारा गठित कमेटी की सिफारिश पर जैल में बद मंत्री सत्येंद्र जैन को जैल में मिलने वाली सुविधाएं घटा दी गई हैं। आरोप है कि स्ट्रेंडिंग जैन जैल मैनुअल का उल्लंघन किया था। यह सजा कुल 15 दिनों के लिए मिलती है। इस द्वारा वह किसी सुलाक्षण का उल्लंघन करता है। अपेक्षा मिलने के आरोपों को लेकर गठित कमेटी ने इसी मंत्री सत्येंद्र की वीडियो से बताया है।



को इकोसिस्टम की बेहतरी के लिए की गई दुनिया के टॉप 10 पहल में शामिल किया गया है। पीएम मोदी ने आओ कहा कि स्वच्छता याद भारतीय की तरफ से पूरा समर्थन मिल रहा है।

तर्पिक से देश को दिलाएं मुक्ति - मन की बात ने पीएम मोदी ने कहा कि हम आज संकल्पना पर रहे हैं कि हम टीवी को भारत से खत्म कर दें। पीएम मोदी ने कहा कि हमारी सरकार 2025 तक टीवी मुक्त देश की

आज वायरल यात्री को नहीं करता है। यह भारत को नहीं करता है।

- पीएम मोदी ने कहा कि इस साल भारत

संकल्पना पर तेजी से काम कर रही है। को जी-20 समूह की अध्यक्षता की जिम्मेदारी मिलना भी बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि साल 2023 में जी-20 को नए याद भारतीय के द्वारा दिलाएं मुक्ति और इंफ्रास्ट्रक्चर सहित हर क्षेत्र में भारत को नहीं करता है। पीएम ने इसी के साथ क्रिसमस की बधाई देते हुए कहा कि दुनिया भर में धूमधाम से क्रिसमस का त्योहार मनाया जा रहा है। पीएम ने कहा कि यह त्योहार ईसा मसीह के जीवन उनकी शिक्षाओं को याद करने का दिन है।

को जी-20 समूह की अध्यक्षता की जिम्मेदारी मिलना भी बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि साल 2023 में जी-20 को नए याद भारतीय के द्वारा दिलाएं मुक्ति और इंफ्रास्ट्रक्चर सहित हर क्षेत्र में भारत को नहीं करता है।

को जी-20 समूह की अध्यक्षता की जिम्मेदारी मिलना भी बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि साल 2023 में जी-20 को नए याद भारतीय के द्वारा दिलाएं मुक्ति और इंफ्रास्ट्रक्चर सहित हर क्षेत्र में भारत को नहीं करता है।

को जी-20 समूह की अध्यक्षता की जिम्मेदारी मिलना भी बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि साल 2023 में जी-20 को नए याद भारतीय के द्वारा दिलाएं मुक्ति और इंफ्रास्ट्रक्चर सहित हर क्षेत्र में भारत को नहीं करता है।

को जी-20 समूह की अध्यक्षता की जिम्मेदारी मिलना भी बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि साल 2023 में जी-20 को नए याद भारतीय के द्वारा दिलाएं मुक्ति और इंफ्रास्ट्रक्चर सहित हर क्षेत्र में भारत को नहीं करता है।

को जी-20 समूह की अध्यक्षता की जिम्मेदारी मिलना भी बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि साल 2023 में जी-20 को नए याद भारतीय के द्वारा दिलाएं मुक्ति और इंफ्रास्ट्रक्चर सहित हर क्षेत्र में भारत को नहीं करता है।

को जी-20 समूह की अध्यक्षता की जिम्मेदारी मिलना भी बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि साल 2023 में जी-20 को नए याद भारतीय के द्वारा दिलाएं मुक्ति और इंफ्रास्ट्रक्चर सहित हर क्षेत्र में भारत को नहीं करता है।

को जी-20 समूह की अध्यक्षता की जिम्मेदारी मिलना भी बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि साल 2023 में जी-20 को नए याद भारतीय के द्वारा दिलाएं मुक्ति और इंफ्रास्ट्रक्चर सहित हर क्षेत्र में भारत को नहीं करता है।

को जी-20 समूह की अध्यक्षता की जिम्मेदारी मिलना भी बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि साल 2023 में जी-20 को नए याद भारतीय के द्वारा दिलाएं मुक्ति और इंफ्रास्ट्रक्चर सहित हर क्षेत्र में भारत को नहीं करता है।

को जी-20 समूह की अध्यक्षता की जिम्मेदारी मिलना भी बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि साल 2023 में जी-20 को नए याद भारतीय के द्वारा दिलाएं मुक्ति और इंफ्रास्ट्रक्चर सहित हर क्षेत्र में भारत को नहीं करता है।

को जी-20 समूह की अध्यक्षता की जिम्मेदारी मिलना भी बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि साल 2023 में जी-20 को नए याद भारतीय के द्वारा दिलाएं मुक्ति और इंफ्रास्ट्रक्चर सहित हर क्षेत्र में भारत को नहीं करता है।

को जी-20 समूह की अध्यक्षता की जिम्मेदारी मिलना भी बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि साल 2023 में जी-20 को नए याद भारतीय के द्वारा दिलाएं मुक्ति और इंफ्रास्ट्रक्चर सहित हर क्षेत्र में भारत को नहीं करता है।

को जी-20 समूह की अध्यक्षता की जिम्मेदारी मिलना भी बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि साल 2023 में जी-20 को नए याद भारतीय के द्वारा दिलाएं मुक्ति और इंफ्रास्ट्रक्चर सहित हर क्षेत्र में भारत को नहीं करता है।

को जी-20 समूह की अध्यक्षता की जिम्मेदारी मिलना भी बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि साल 2023 में जी-20 को नए याद भारतीय के द्वारा दिलाएं मुक्ति और इंफ्रास्ट्रक्चर सहित ह

अटल जी ने भारत को दी रिथर राजनीति : योगी

- मुख्यमंत्री योगी ने लोकभवन में अटल जी की प्रतिमा पर पुष्पांजलि कर श्रद्धांजलि दी

लखनऊ, (हि.स.)। पूर्व प्रधानमंत्री भारत रत्न अटल बिहारी वाजपेई की जयंती के अवसर पर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने लोकभवन में स्थापित अटल जी की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें नमन किया। इस मौके पर उप मुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य, ब्रजेश पाठक, जल शर्कर मंत्री स्वतंत्र देव सिंह, मुख्य सचिव दुग्धशंकर मिश्र समेत अन्य लोग मौजूद रहे। लोकभवन सभागार में अटल जी पर लघु फिल्म और कविता पाठ हुआ। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि भारत के महान सपूत्र की जयंती पर प्रेषण सरकार और उप वासियों की ओर से विनम्र श्रद्धांजलि अर्पित करता है। मालायी जी को भी नमन किया। उन्होंने कहा कि अटल जी ने अपने कर्मों से प्रेरणा दी है। छह दशक का साराजनिक जीवन उनका हम सबको प्रेरणा देता है। वह लेखक, कवि, पत्रकार एवं संवेदनशील जनप्रतिनिधि भी थे। उन्होंने दिखाया कि राजनीति में स्थिरता कीसे लाई जा सकती है। भारत के बुनियादी ढांचा विकसित करने, परमाणु क्षमता बढ़ाने और भारत की राजनीति को स्थिरता देने का काम किया। आज प्रधानमंत्री नेतृत्व में अटल जी के प्रेरणा को आगे बढ़ावा देता है। भारत की स्थिरता की राजनीति दे रहे हैं। कहा कि आज बिटेन की अर्थव्यवस्था से बड़ी भारत की अर्थव्यवस्था हो गयी है। जी-20 का नेतृत्व



पीएम मोदी अगले एक साल तक कर रहे हैं। यह भारत के प्रयेक नागरिक के लिए गोरव की बात है।

शासन की व्यवस्था का संवेदनशील होना ही सुझासन है। फले महामारी आती थी तो लोग मरते रहते थे। कोरोना जैसी महामारी आई तब प्रधानमंत्री मोदी देश का नेतृत्व कर रहे हैं। भारत ने कोविड के खिलाफ मजबूत लड़ाई लड़ी। दो-दो वैक्सीन, गरीबों का अनाज, इलाज

जैसी सारी व्यवस्था दी गयी। अटल जी के बताए रास्ते पर चलने की बजह से यह सभव हो पाया। अटल जी ने दलित को छोड़कर देशहित को सर्वोच्च प्राधानिकता दी। उप मुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक ने कहा कि अटल जी का शासन आज भी लोग याद करते हैं। वह कुशल वक्ता थे। उनके आधारण को सुनने के लिए विशेष दल के कार्यकर्ता भी पहुंच जाते थे। उनके नेतृत्व में भारत ने नई ऊँचाईयों तक पहुंचा। उनके बताए रास्ते

पर आज केंद्र में प्रधानमंत्री नेतृत्व में अटल जी की यात्रा में कार्यक्रम आयोजित किया गया। अटल जी पर लघु फिल्म दिखाई गई। इसमें अटल जी की कविताओं की प्रस्तुति हुई। दिल्ली से आये गजेंद्र सोलाकी ने कविता पढ़ किया। इस मौके पर प्रधानमंत्री के मन की बात कार्यक्रम को भी सुना गया।

बुरी नीयत से किसी का धर्म बदलना- बदलवाना दोनों ही गलत : मायावती

- पूर्व सीएम मायावती ने देशवासियों को दी क्रिसमस की शुभकामनाएं



लखनऊ (ईएमएस)। बहुजन समाज पार्टी (बसपा) की अध्यक्ष और उत्तर प्रदेश की पूर्व मुख्यमंत्री मायावती ने रविवार को देशवासियों को क्रिसमस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि बुरी नीयत से धर्म बदलना और बदलवाना दोनों ही गलत है। पूर्व सीएम मायावती ने द्वीप किया सभी देशवासियों और खासकर ईसाई धर्म का पालन करने वाले भाई-बहनों को क्रिसमस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं। उन्होंने कहा कि हमारे धर्म निरपेक्ष संविधान के तहत देश में अन्य धर्मों के लोगों की तरह ईसाई धर्म के अनुयायी भी सुख-शांति और खुशहाली के साथ जीवन व्यतीत करें यही

कामना है। बसपा प्रमुख ने एक बदलवाना दोनों ही गलत है। अन्य द्वीप में कहा धर्म परिवर्तन उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही को लेकर देशभर में बवाल भयाया जाना अनुचित व चिंताजनक है। जबरन की गई हर चीज़ बुरी होती है। बुरी नीयत से धर्म बदलना और

बदलवाना दोनों ही गलत है।

उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही परिवेश में देखना और समझना जरूरी है। इसे लेकर की जा रही कुरुवादी राजनीति से देश को लाभ कम और हानि ज्यादा होगा।

बदलवाना दोनों ही गलत है।

अन्य द्वीप में कहा धर्म परिवर्तन उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही को लेकर देशभर में बवाल भयाया जाना अनुचित व चिंताजनक है। जबरन की गई हर चीज़ बुरी होती है। बुरी नीयत से धर्म बदलना और

बदलवाना दोनों ही गलत है।

उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही परिवेश में देखना और समझना जरूरी है। इसे लेकर की जा रही कुरुवादी राजनीति से देश को लाभ कम और हानि ज्यादा होगा।

बदलवाना दोनों ही गलत है।

अन्य द्वीप में कहा धर्म परिवर्तन उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही को लेकर देशभर में बवाल भयाया जाना अनुचित व चिंताजनक है। जबरन की गई हर चीज़ बुरी होती है। बुरी नीयत से धर्म बदलना और

बदलवाना दोनों ही गलत है।

उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही परिवेश में देखना और समझना जरूरी है। इसे लेकर की जा रही कुरुवादी राजनीति से देश को लाभ कम और हानि ज्यादा होगा।

बदलवाना दोनों ही गलत है।

अन्य द्वीप में कहा धर्म परिवर्तन उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही को लेकर देशभर में बवाल भयाया जाना अनुचित व चिंताजनक है। जबरन की गई हर चीज़ बुरी होती है। बुरी नीयत से धर्म बदलना और

बदलवाना दोनों ही गलत है।

उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही परिवेश में देखना और समझना जरूरी है। इसे लेकर की जा रही कुरुवादी राजनीति से देश को लाभ कम और हानि ज्यादा होगा।

बदलवाना दोनों ही गलत है।

अन्य द्वीप में कहा धर्म परिवर्तन उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही को लेकर देशभर में बवाल भयाया जाना अनुचित व चिंताजनक है। जबरन की गई हर चीज़ बुरी होती है। बुरी नीयत से धर्म बदलना और

बदलवाना दोनों ही गलत है।

उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही परिवेश में देखना और समझना जरूरी है। इसे लेकर की जा रही कुरुवादी राजनीति से देश को लाभ कम और हानि ज्यादा होगा।

बदलवाना दोनों ही गलत है।

अन्य द्वीप में कहा धर्म परिवर्तन उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही को लेकर देशभर में बवाल भयाया जाना अनुचित व चिंताजनक है। जबरन की गई हर चीज़ बुरी होती है। बुरी नीयत से धर्म बदलना और

बदलवाना दोनों ही गलत है।

उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही परिवेश में देखना और समझना जरूरी है। इसे लेकर की जा रही कुरुवादी राजनीति से देश को लाभ कम और हानि ज्यादा होगा।

बदलवाना दोनों ही गलत है।

अन्य द्वीप में कहा धर्म परिवर्तन उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही को लेकर देशभर में बवाल भयाया जाना अनुचित व चिंताजनक है। जबरन की गई हर चीज़ बुरी होती है। बुरी नीयत से धर्म बदलना और

बदलवाना दोनों ही गलत है।

उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही परिवेश में देखना और समझना जरूरी है। इसे लेकर की जा रही कुरुवादी राजनीति से देश को लाभ कम और हानि ज्यादा होगा।

बदलवाना दोनों ही गलत है।

अन्य द्वीप में कहा धर्म परिवर्तन उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही को लेकर देशभर में बवाल भयाया जाना अनुचित व चिंताजनक है। जबरन की गई हर चीज़ बुरी होती है। बुरी नीयत से धर्म बदलना और

बदलवाना दोनों ही गलत है।

उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही परिवेश में देखना और समझना जरूरी है। इसे लेकर की जा रही कुरुवादी राजनीति से देश को लाभ कम और हानि ज्यादा होगा।

बदलवाना दोनों ही गलत है।

अन्य द्वीप में कहा धर्म परिवर्तन उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही को लेकर देशभर में बवाल भयाया जाना अनुचित व चिंताजनक है। जबरन की गई हर चीज़ बुरी होती है। बुरी नीयत से धर्म बदलना और

बदलवाना दोनों ही गलत है।

उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही परिवेश में देखना और समझना जरूरी है। इसे लेकर की जा रही कुरुवादी राजनीति से देश को लाभ कम और हानि ज्यादा होगा।

बदलवाना दोनों ही गलत है।

अन्य द्वीप में कहा धर्म परिवर्तन उन्होंने कहा अतः इस मूदे को सही को लेकर देशभर में बवाल भयाया जाना अनुचित व चिंताजनक है। जबरन की गई हर चीज़ बुरी होती है। बुरी नीयत से धर्म बदलना और

</

गहलोत की पूरी सरकार ही लीक हो रही है: राजेंद्र राठौड़



झूंझून (हिंस)। विधानसभा में प्रतिपक्ष के उपनेता राजेंद्र राठौड़ ने पेपर लीक मामले में कांग्रेस की गहलोतों को धोंगा है। उन्होंने कहा जहां सरकार लीक हो वहां पेपर लीक होना कोई बड़ी बात नहीं है। भारत जोड़ो यात्रा का सहयोगी अगर पेपर लीक करने का सराहा हो तो बाकी यात्रियों का यात्रा हाल होंगा। गहलोत सरकार के मौजूदा कार्यकाल में यह 18 वां पेपर है जो लीक हुआ है। यह पूरी सरकार लीक हो चुकी है। राठौड़ आज झूंझून जिले के मण्डवा में आयोजित जन आक्रोश यात्रा को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि सरकार का किसी प्रकार का नियंत्रण के साथ धोया किया जा रहा है। इस दौरान मण्डवा से कांग्रेस विधायक रीटा चैंधरी पर हमला बोलते हुए उन्होंने कहा कि यहां की विधायक वोटों की

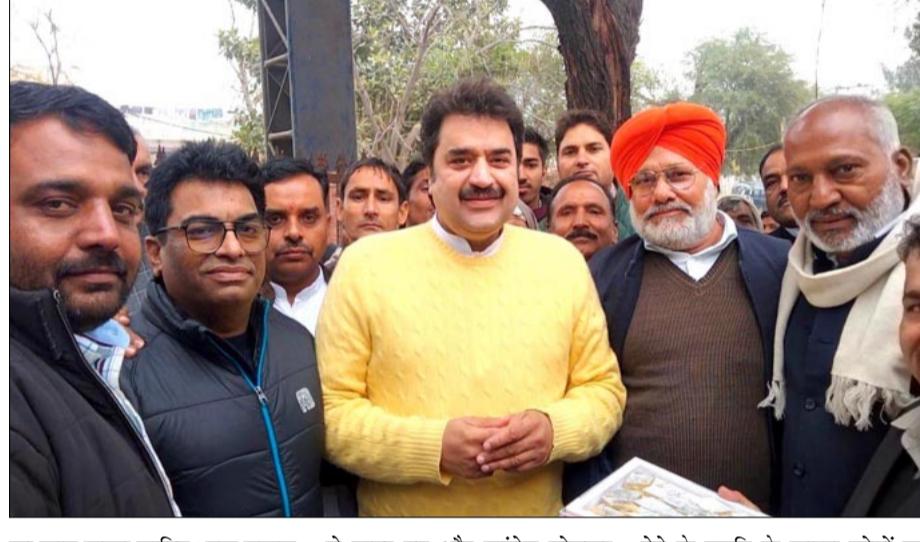
राजनीति के लिए राय मात्र मंत्रिकी जमीन पर कब्जा करने का प्रयास कर रही है। कर्मचारियों को डराया धमकाया जा रहा है, तबादला करने के लिए रुपयों की बोली लगाई जा रही है। लेकिन परिस्थिति बदलते समय नहीं लगता है। इस विधानसभा क्षेत्र में बड़े-बड़े बरगद के पेड़ धराशाल होते देखे गए हैं। वे धन घंटेकी भरे पर जरारी कर रहे थे जो आभासी संख्या परवन मार्वडिया, पूर्व सांसद संतोष अहलावत, भाजपा जिला उपाध्यक्ष यारेलाल ढक्किया, सुशीला सोगढ़ा, विधानसभा यात्रा प्रभारी मधु कुमावत दिनेश धार्भाई, मण्डवा मण्डल अध्यक्ष मोहनलाल सैनी, गोपाल देवदा, हमुमान नेहींवाल सहित काफी संख्या में कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

अब ऑनलाइन बनेंगे राशन कार्ड पीड़ित बालिकाओं, महिलाओं के लिए वन स्टॉप सेंटर सेवारत : अंशु जैन

चंद्रिगढ़ (हिंस)। मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने सुशासन दिवस के अवसर पर पंचवाला में आयोजित राज्य स्तरीय समारोह में नागरिक केंद्रित सेवाएं और कल्याणकारी योजनाओं का शुभारंभ कर दिया। इससे राशन कार्ड बनाने की प्रक्रिया सरल और आसान हो जाएगी। अब आवेदकों को अपने बीपीएल/एप्पवाई राशन कार्ड बनवाने के लिए विभिन्न विभागों के चक्रवालों को जरूरत नहीं है, क्योंकि परिवर्तन पत्र के माध्यम से बिना आवेदन किये ही आपैटिक ढंग से पात्र परिवारों को बीपीएल का पीला राशन कार्ड ऑनलाइन मिल जाएगा। अंतेदय/बीपीएल परिवारों के चक्रवाल स्वतः उनकी वार्तिक आय के अनुसार होगा और उनके राशन कार्ड डाउनलोड करने की सुविधा भी प्रदान की गई है। वे अपने नजदीकी काँपन सर्विस सेंटर या अटल सेवा केंद्र या ई-दिशा आदि से यह स्वयं भी अपना राशन कार्ड डाउनलोड कर सकते हैं। हरियाणा में इस समय 30.38 लाख योगीपाल हैं। हरियाणा सरकार सरकारी कॉलेजों के अंतिम वर्ष में पढ़ने वाले छात्रों को पासपोर्ट जारी करने के लिए सक्षम प्राधिकारी द्वारा लिए गए शुल्क की प्रतिपूर्ति करती है। पासपोर्ट का खर्च हरियाणा सरकार बनवाने करती है। छात्र पासपोर्ट शुल्क प्रतिपूर्ति के लिए उच्च शिक्षा पोर्टल पर आवेदन कर सकते हैं। राजस्व विभाग ने प्रदेशभर की सभी 143 तहसीलों/उप-तहसीलों में बैब-हैलरिस प्रणाली का उपयोग करते हुए भूमि अधिकारी प्रबन्धन कार्यों का कंप्यूटरीय किया है। इनके बावजूद किसानों को जमांबंदी के प्रिंट को पटवारी से सत्यापित करवाना पड़ता है जिससे उसे असुविधा का सामना करना पड़ता है। परंतु अब किसान जमांबंदी की तहत बेटी वेटी योजनाओं के अलावा के अलावा बेटी वेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओं अधियाय के तहत बेटी के जन्म पर कुआं पूजन, गोद भराई आदि कार्यक्रमों की यह प्रति कानूनी रूप से मान्य होगी।

इनेलो और कांग्रेस इतिहास बन चुके हैं, अब कोई भविष्य नहीं : कुलदीप बिश्नोई

कांग्रेस को बचाने के लिए निकाली जा रही है भारत जोड़ो यात्रा



फतेहाबाद (हिंस)। आदमपुर के पूर्व विधायक रामेश्वर यात्रा ने त्रावणों के प्रतिकारों से बातचीत करते हुए कहा कि अब हारियाणा में भूपेंद्र सिंह हुड़ा की सच्चाई को जारी रखते हैं। कुलदीप बिश्नोई रविवार का गवर्नर राजांचेड़ा में नवार्नावित सरपंच अवरिवर्द्ध सिंहावा द्वारा आयोजित समाप्त राशन केंद्र सरकारी प्रतिक्रिया के बावजूद उनके विभिन्न विभागों के चक्रवाल लालों को जरूरत नहीं है, क्योंकि परिवर्तन पत्र के माध्यम से बिना आवेदन किये ही आपैटिक ढंग से पात्र परिवारों को बीपीएल का पीला राशन कार्ड ऑनलाइन मिल जाएगा। अंतेदय/बीपीएल परिवारों के चक्रवाल स्वतः उनकी वार्तिक आय के अनुसार होगा और उनके राशन कार्ड डाउनलोड करने की सुविधा भी प्रदान की गई है। वे अपने नजदीकी काँपन सर्विस सेंटर या अटल सेवा केंद्र के बावजूद उनके विभिन्न विभागों के चक्रवालों को जरूरत नहीं है, क्योंकि परिवर्तन पत्र के माध्यम से बिना आवेदन किये ही आपैटिक ढंग से पात्र परिवारों को बीपीएल का पीला राशन कार्ड ऑनलाइन मिल जाएगा। अंतेदय/बीपीएल परिवारों के चक्रवाल स्वतः उनकी वार्तिक आय के अनुसार होगा और उनके राशन कार्ड डाउनलोड करने की सुविधा भी प्रदान की गई है। वे अपने नजदीकी काँपन सर्विस सेंटर या अटल सेवा केंद्र के बावजूद उनके विभिन्न विभागों के चक्रवालों को जरूरत नहीं है, क्योंकि परिवर्तन पत्र के माध्यम से बिना आवेदन किये ही आपैटिक ढंग से पात्र परिवारों को बीपीएल का पीला राशन कार्ड ऑनलाइन मिल जाएगा। अंतेदय/बीपीएल परिवारों के चक्रवाल स्वतः उनकी वार्तिक आय के अनुसार होगा और उनके राशन कार्ड डाउनलोड करने की सुविधा भी प्रदान की गई है। वे अपने नजदीकी काँपन सर्विस सेंटर या अटल सेवा केंद्र के बावजूद उनके विभिन्न विभागों के चक्रवालों को जरूरत नहीं है, क्योंकि परिवर्तन पत्र के माध्यम से बिना आवेदन किये ही आपैटिक ढंग से पात्र परिवारों को बीपीएल का पीला राशन कार्ड ऑनलाइन मिल जाएगा। अंतेदय/बीपीएल परिवारों के चक्रवाल स्वतः उनकी वार्तिक आय के अनुसार होगा और उनके राशन कार्ड डाउनलोड करने की सुविधा भी प्रदान की गई है। वे अपने नजदीकी काँपन सर्विस सेंटर या अटल सेवा केंद्र के बावजूद उनके विभिन्न विभागों के चक्रवालों को जरूरत नहीं है, क्योंकि परिवर्तन पत्र के माध्यम से बिना आवेदन किये ही आपैटिक ढंग से पात्र परिवारों को बीपीएल का पीला राशन कार्ड ऑनलाइन मिल जाएगा। अंतेदय/बीपीएल परिवारों के चक्रवाल स्वतः उनकी वार्तिक आय के अनुसार होगा और उनके राशन कार्ड डाउनलोड करने की सुविधा भी प्रदान की गई है। वे अपने नजदीकी काँपन सर्विस सेंटर या अटल सेवा केंद्र के बावजूद उनके विभिन्न विभागों के चक्रवालों को जरूरत नहीं है, क्योंकि परिवर्तन पत्र के माध्यम से बिना आवेदन किये ही आपैटिक ढंग से पात्र परिवारों को बीपीएल का पीला राशन कार्ड ऑनलाइन मिल जाएगा। अंतेदय/बीपीएल परिवारों के चक्रवाल स्वतः उनकी वार्तिक आय के अनुसार होगा और उनके राशन कार्ड डाउनलोड करने की सुविधा भी प्रदान की गई है। वे अपने नजदीकी काँपन सर्विस सेंटर या अटल सेवा केंद्र के बावजूद उनके विभिन्न विभागों के चक्रवालों को जरूरत नहीं है, क्योंकि परिवर्तन पत्र के माध्यम से बिना आवेदन किये ही आपैटिक ढंग से पात्र परिवारों को बीपीएल का पीला राशन कार्ड ऑनलाइन मिल जाएगा। अंतेदय/बीपीएल परिवारों के चक्रवाल स्वतः उनकी वार्तिक आय के अनुसार होगा और उनके राशन कार्ड डाउनलोड करने की सुविधा भी प्रदान की गई है। वे अपने नजदीकी काँपन सर्विस सेंटर या अटल सेवा केंद्र के बावजूद उनके विभिन्न विभागों के चक्रवालों को जरूरत नहीं है, क्योंकि परिवर्तन पत्र के माध्यम से बिना आवेदन किये ही आपैटिक ढंग से पात्र परिवारों को बीपीएल का पीला राशन कार्ड ऑनलाइन मिल जाएगा। अंतेदय/बीपीएल परिवारों के चक्रवाल स्वतः उनकी वार्तिक आय के अनुसार होगा और उनके राशन कार्ड डाउनलोड करने की सुविधा भी प्रदान की गई है। वे अपने नजदीकी काँपन सर्विस सेंटर या अटल सेवा केंद्र के बावजूद उनके विभिन्न विभागों के चक्रवालों को जरूरत नहीं है, क्योंकि परिवर्तन पत्र के माध्यम से बिना आवेदन किये ही आपैटिक ढंग से पात्र परिवारों को बीपीएल का पीला राशन कार्ड ऑनलाइन मिल जाएगा। अंतेदय/बीपीएल परिवारों के चक्रवाल स्वतः उनकी वार्तिक आय के अनुसार होगा और उनके राशन कार्ड डाउनलोड करने की सुविधा भी प्रदान की गई है। वे अपने नजदीकी काँपन सर्विस सेंटर या अटल सेवा केंद्र के बावजूद उनके विभिन्न विभागों के चक्रवालों को जरूरत नहीं है, क्योंकि परिवर्तन पत्र के माध्यम से बिना आवेदन किये ही आपैटिक ढंग से पात्र परिवारों को बीपीएल का पीला राशन कार्ड ऑनलाइन मिल जाएगा। अंतेदय/बीपीएल परिवारों के चक्रवाल स्वतः उनकी वार्तिक आय के अनुसार होगा और उनके राशन कार्ड डाउनलोड करने की सुविधा भी प्रदान की गई है। वे अपने नजदीकी काँपन सर्विस सेंटर या अटल सेवा केंद्र के बावजूद उनके विभिन्न विभागों के चक्रवालों को जरूरत नहीं है, क्योंकि परिवर्तन पत्र के माध्यम से बिना आवेदन किये ही आपैटिक ढंग से पात्र परिवारों को बीपीएल का पीला राशन कार्ड ऑनलाइन मिल जाएगा। अंतेदय/बीपीएल परिवारों के चक्रवाल स्वतः उनकी वार्तिक आय के अनुसार होगा और उनके राशन कार्ड डाउनलोड करने की सुविधा भी प्रदान की गई है। वे अपने नजदीकी काँपन सर्विस सेंटर या अटल सेवा केंद्र के बावजूद उनके विभिन्न विभागों के चक्रवालों को जरूरत नहीं है, क्योंकि परिवर्तन पत्र के माध्यम से बिना आवेदन किये ही आपैटिक ढंग से पात्र परिवारों को बीपीएल का पीला राशन कार्ड ऑनलाइन मिल जाएगा। अंतेदय/बीपीएल परिवारों के चक्रवाल स्वतः उनकी वार्तिक आय के अनुसार होगा और उनके राशन कार्ड डाउनलोड करने की सुविधा भी प्रदान की गई है। वे अपने नजदीकी काँपन सर्विस सेंटर या अटल सेवा केंद्र के बावजूद उनके विभिन्न विभागों के चक्रवालों को जरूरत नहीं है, क्य

तुनिषा शर्मा के सुसाइड के बाद पिछले 3 साल में सुसाइड करने वालों सेलेब्स के बारे में हो रही चर्चा

मुंबई (ईंग्रेज)। टीवी एक्ट्रेस तुनिषा शर्मा ने शनिवार को मुंबई में टीवी सीरीयल के सेट पर सुसाइड कर लिया। तुनिषा की खुदखुशी की खबर सामने आते ही उन सेलेब्स के नाम पर चर्चा तेज हो गई है जिन्होंने बीते 3 सालों में आम्भल्या का रास्ता अपनाया है। इस लिस्ट में तुनिषा शर्मा से लेकर बॉलीवुड के सुपरस्टार तक सुशांत सिंह राजपूत सहित तमाम नामी कलाकारों के नाम शामिल हैं। जी हाँ बीते 3 साल में सुसाइड करने वालों सेलेब्स के बारे में चर्चा की जाए तो उसमें सबसे पहला नाम अभिनेता कुशल पंजाबी का आता है। कुशल ने 26 दिसंबर 2019 को सुसाइड के प्रति तुनिषा को अलविदा कह दिया था। इसके बाद 14 जून को हंडी सिनेमा के सुपरस्टार सुशांत सिंह राजपूत में 14 जून 2020 को आम्भल्या कर ली थी। सुशांत की मौत का सुसाइड - छोटे पद्धे की मशहूर एक्ट्रेस प्रत्युषा बनर्जी ने 6 साल



अभिनेता समीर शर्मा ने 4 अगस्त 2020 आसिफ बसरा 12 नवंबर 2020 बांग्ला एक्ट्रेस पल्लवी डे 15 मई 2022 बांग्ला मॉडल बिदिशा डे मंजूबदार और 15 अक्टूबर को वैशाली ठाकर ने सुसाइड किया था।

इन सभी सेलेब्स की मौत में एक बात ये कोई मान थी कि सभी का शब काफी के फंदे पर लटका हुआ पाया गया था।

प्रत्युषा बनर्जी ने भी की थी सुसाइड - छोटे पद्धे की मशहूर एक्ट्रेस प्रत्युषा बनर्जी ने 6 साल

पहले 1 अप्रैल 2016 को सुसाइड की थी। उस वक्त प्रत्युषा बनर्जी का इस तरह से मौत को गले लगाना काफी हैरान करने वाला था। प्रत्युषा की सुसाइड का मामला काफी चर्चा का विषय बना था। मालम हो कि प्रत्युषा बनर्जी ने फांसी के फंदे पर खुल को लटका कर तुनिषा को अलविदा कह दिया था। ऐसे में अब टीवी एक्ट्रेस तुनिषा शर्मा का नाम भी फांसी लगाकर सुसाइड के जरिए जान गवाने वाले इन सेलेब्स की सूची में शामिल हो गया है।

'कब अर्डब राजा जी हमार' गाना हुआ रिलीज

भोजपुरी फिल्मों की सुपरसिंगर नेहा राज का नया गाना 'कब अर्डब राजा जी हमार' रिलीज हुआ है। इस गाने को भोजपुरी इंडस्ट्री की मशहूर ग्रूप्स कंपनी बल्डवाइड रिकार्ड्स से रिलीज किया गया है। गाने का अभिनेता सौम्या पांडे पर फिल्माया गया है। इस धमकेदार लोककीत को नेहा राज ने अपनी खास शैली में गाया है। इन दिनों भोजपुरी इंडस्ट्री में नेहा कि आवाज का डका बज रहा है। इनके गाये हुए कई गाने यूट्यूब पर धमाल मचा रहे हैं। इनकी आवाज का हर छोटा दूसरा दर्शक कायल है। संगीत प्रेमी इनके गानों का बेसब्री से इंतजार करते हैं। सौम्या पांडे ने 'कब अर्डब राजा जी हमार' में बड़े ही मजेदार ढंग से पर्कर्फॉर्म किया है। भोजपुरी इंडस्ट्री में इनकी भी लंबी चौड़ी फैसल लिस्ट है। वह इंडस्ट्री के हर छोटे बड़े अर्टिस्ट के बारे में बेहतरीन कुमार ने किया है। इनके काई काम के चुककी हैं। इनके भी कई गाने मिलेनियम कलब में धूम मचा रहे हैं। इस गाने में सौम्या अपने पति से अपने बारे में चर्चा कर रही हैं। सौम्या कहती कि अंखिया से काजर बहे... होठों ब से लाली छूटे... कब अर्डब राजा जी हमार'

जी हमार...। गाने में सौम्या ने वर्ल्डवाइड रिकार्ड्स द्वारा प्रस्तुत महफिल लूट ली है। उनका एक अंदाज दर्शकों को पर्सनल आ रहा है और गाने में बेहतरीन कुमार ने किया है। इसके लोकेशन का उपयोग किया गया है। सौम्या ने बहुत ही कम समय में इंडस्ट्री में अपनी एक धाक बना ली है। आज हर निरामी निर्देशक उनके साथ काम करना चाहता है। इसको पर्फेट पंकज संसार व डीआई रोहित ने किया है।

कोरोना वायरस को लेकर सोनू सूद ने कसी कमर, कहा-हर जरूरतमंद तक पहुंचेगी मदद

देश में एक बार फिर से कोरोना महामारी को लेकर अलर्ट जारी किया गया है। सरकार ने कोरोना से बचाव के लिए गाइडलाइन भी जारी कर दी है। इस बीच अभिनेता सोनू सूद ने एक बार फिर से कोरोना करने के लिए एक बार पर अपनी कमर कस ली है। उन्होंने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर करते हुए लोगों को कोरोना से सावधानी बरतने की सलाह दी और हर जरूरतमंद लोगों की मदद का अश्वासन दिया है। सोनू सूद ने ट्वीट कर लिया- 'कोरोना से सावधानी बरतें, डरे नहीं ईश्वर अपने घर पहुंच पाए थे। विदेश में भी फंसे कई छात्र सोनू सूद की मदद से भारत वापस लौटे हैं। उल्लेखनीय है कि

उनकी मदद से भारत वापस लौटे हैं।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।' उल्लेखनीय है कि

उनकी मदद से भारत वापस लौटे हैं।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

उनकी मदद से भारती जरूरत में हो रही है।

खाद्य और सेहत का एक ग्लास

चॉकलेट आइसक्रीम मिल्कशेक टेस्ट में टिक्स्ट - क्रीम चीज नहीं डालने पर भी आपको टेस्टीऔर क्रीमी टेक्सचर मिलेगा। इसमें चीनी का इस्तेमाल बिलकुल भी न करें। चॉकलेट कुकीज की जगह चॉकलेटआइसक्रीम डाली जा सकती है।

ऐसे करें ब्लेंड - ब्लेंडरमें सभी सामग्री को एक साथ डालकर हल्का ब्लेंडकरें।



सॉल्टेडकैरेमलमिल्कशेक टेस्ट में टिक्स्ट

कैरेमल सॉसकी जगह अंगृजया स्ट्रॉबेरीसॉसका इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें चीनी का इस्तेमाल न करें ब्यौकीक आइसक्रीम और सॉसमें पहले से चीनी की अधिक मात्रा होती है।

ऐसे करें ब्लेंड - ब्लेंडरमें प्रेट्जल को छोड़कर बाकी सामग्री डालें और ब्लेंड करें। अब कैरेमल सॉस को ग्लास में डिजाइन बनाते हुए डालें। ग्लास के ऊपर से सॉल्टेड प्रेट्जल को सेट करें।

पीनटबटर ब्राउनी टेस्ट में टिक्स्ट

पीनट बटर हमारी सेहत के लिए जरूरी है। इसमें थोड़ा सा दालचीनी पाउडर ऐड कर टेस्ट बढ़ाया जा सकता है। इस मिल्कशेक में आइसक्रीम को एवाइडपी किया जा सकता है।

ऐसे करें ब्लेंड - ब्लेंडरमें आइसक्रीम को छोड़कर सभी चीजें ब्लेंड करें। ग्लास में सर्व खाने की चैनलोंमें आइसक्रीम के स्कूप को सेट करें। टापिंग के लिए बाउनी और आमंड डालकर सेट करें।

मिंट क्वाइटचॉकलेट टेस्ट में टिक्स्ट

इसमें दूध और मिंट का इस्तेमाल करें। इसमें चीनी की जगह शहद डाल सकते हैं। जरूरत हो तभी आइसक्रीम ऐड कीजिए, आइसक्रीम को क्रीमीऔर टेस्टीफ्लेवरके लिए डाला जाता है।

ऐसे करें ब्लेंड - ब्लेंडरमें सब सामग्री एक साथ डालकर हल्का ब्लेंडकरें। ग्लासिंगके लिए मिंट सौरप से सजाएं और ठंडा-ठंडा सर्व करें।

इन गलतियों से पड़ेगा दिमाग पर बुरा असर

भागदौँड़ भरी जिंदगी में हर किसी को सिर दर्द की समस्या है। दिनभर सिर दर्द रखने से दिमाग की कार्य क्षमता कम होने लगती है और स्मृतियाँ रुद्ध करने के लिए हो जाते हैं। अक्सर लोग सिर दर्द की समस्या को इनोर करके कोई भी दवाई का सेवन करने लाते हैं लेकिन आने कभी अपने सिर दर्द की जगह जानने की कोशिश की है। दारअसल, हम अपनी रोजमर्री जिंदगी में ऐसी गलतियाँ कर रहे हैं, जिससे सिर दर्द की समस्या बढ़ जाती है। आज हम आपको उनीं गलतियों के बारे में बताएंगे, जिनमें सुधार करना बहुत जरूरी है।

अकेले रहना

अगर आप ज्यादातर अकेले रहते हैं तो आपनी इस आदत को सुधार लें। अकेले रहने से दिमाग में कई विचार चलते रहते हैं, जो अच्छे और बुरे होते हैं। इनका ब्रेन पर काफी असर पड़ता है। जिससे सिर दर्द जैसी समस्या रखता है।

तेज आवाज में गाने सुनना

अगर आप घंटों तेज आवाज में हेडफोन लगाकर गाने सुनते हैं तो इसका असर आपको कानों पर ही नहीं, बल्कि दिमाग पर



भी पड़ता है। तेज आवाज में गाने सुनने से ब्रेन टिशूज पर असर पड़ता है।

एक्टिव न रहना

अगर आप अपने शरीर को हस्तकत में नहीं लाते और गोर कोई एक्टिविटी नहीं करते तो इससे डायबिटीज, हार्ट डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या रहती है, जिससे ब्रेन को काफी नुकसान होता है।

स्पोकिंग
स्पोकिंग करने से शरीर में की हॉमोनेट कैमिकल्स रिलायंस होते हैं, जिससे खून गाढ़ा हो जाता है और ब्लड ब्रेन तक सप्लाई नहीं होता।

अधिक जंक फूड्स

ज्यादा मात्र में जंक फूड्स खाने से भी दिमाग पर असर पड़ता है। जंक फूड्स में सोडियम की मात्रा अधिक होती है, जो ब्रेन को नुकसान पहुंचाता है। इसके सेवन से सिर दर्द, उल्टी जैसी समस्या हो सकती है।

पर्याप्त नींद न लेना

दिन में पर्याप्त नींद न लेने से दिमाग को आराम नहीं मिलता, जिस वजह से शीरे-धीरे काम करने की क्षमता कम होने लगती है, जिसका दिमाग पर बुरा असर पड़ता है।



क्रॉकरी के बदलते अंदाज

खूबसूरत रंग व डिजाइन में उपलब्ध

रंगों की बात करें तो रंगों ने टेबलवेयर और क्रॉकरी के अंदाज को ही बदल दिया है। आज सफेद की जगह ब्राउन रैड, ब्लू, औरेंज, ब्लैक जैसे रंगों ने ले ली हैं। 2 या 3 रंगों से बने खूबसूरत डिजाइनों से सजी क्रॉकरी व टेबलवेयर पार्टी की खोश बढ़ाते हैं। डिजाइन की दुनिया में तो जैसे क्रॉकरी आ गई है। आज फ्लूंजों वाली और बार्डर वाली क्रॉकरी की जगह मौड़न आर्ट ने ले ली है। नर्मिंगरी कलाकारों द्वारा तैयार किए गए ए

डिजाइन आज क्रॉकरी पर टेबलवेयर और लैकिन आज गिलासों के साथ में ही नहीं उन के मैटरियल, आकार और डिजाइन में भी रोमांचक बदलाव आए हैं। पहले गिलास सिर्फ पारदर्शी कांच के ही होते थे, लेकिन कुछ कंपनियों ने बोनवाला और कांच किंवित वाला एवं लैकिन प्लास्टिक के गिलास भी बाजार में उतरे हैं, जो न केवल देखने में खूबसूरत हैं।

बल्कि स्टैनफ्रैक भी हैं। गिलास इंसाइजों और आकारों में मिलते हैं- लंबे और पतले, छोटे, मोटे, नाटे, रारंड, स्क्वायर आदि। पार्टी में बहुत बड़े गिलास न रखें, इस से पानी और कोल्ड ड्रिंक्स की बरबादी होती है। चाय या कोफी के मग की बात करें तो बाजार में जा कर समय में नहीं आता कि क्या खींचें और काफ़ी छोटे ड्रिंक्स की बाजार में जाएं। ब्राउन रंग व डिजाइन के लिए खूबसूरत रंगों और डिजाइनों के काम और आकर्षित करते हैं।



ध्यान देने योग्य बातें

पार्टी के लिए क्रॉकरी व टेबलवेयर का चयन करते समय कुछ बातें पाएं।

► पार्टी के लिए अधिकतम किस्म की क्रॉकरी का ही चयन करें।

► आधुनिक क्रॉकरी आज के समय की मांग के अनुसार हर प्रकार से फिट होती है जैसे कि माइक्रोवेव, डिशवाशर, रोक कुक ऐंड सर्व यानी एक ही बरतन में खाना पकाओ और सर्व करो। इस से बरतनों की खाना बहुत कम हो जाती है। इन बरतनों में रखे खाने को ठंडा होने पर तुरंत साफ रहता है।

► दूसरी जरूरी बात है क्रॉकरी का ड्यूरेल यानी टिकाक होना। अगर पार्टी में बच्चे अधिक हों तो काव या बोन्याइना कीक्रॉकरी के प्रयोग से बचें। ऐसे में अनब्रेकेल क्रॉकरी का प्रयोग करें। लास्टिक या मैलाइन की अनब्रेकेल क्रॉकरी

को समेटा, सहेजना और साफ करना बहुत आसान होता है, ट्रॉफूट की कॉई गुणांश नहीं होती। गब से जरूरी बात है क्रॉकरी व टेबलवेयर का स्टेनप्लूप लैकेट और मैटरियल हमेशा न जैसे दिखते हैं। काव और सिरेमिक्स की क्रॉकरी में तो यह खतरा होता है क्योंकि लैकिन लैकिन और मैलाइन की अनब्रेकेल क्रॉकरी को अब तुरंत साफ करना जिया जाए तो फैलों, डोंगों और कटीरियों में हल्की होती है। जो कपी नहीं छूती।

► आज बाजार में अच्छे किस्म की स्टेनप्लूप अनब्रेकेल क्रॉकरी उपलब्ध हैं, जो थोड़ी महीनी जरूर है लैकिन सालोंसाल नहीं जैसी दिखती है। बोन्याइना, सिरेमिक्स और काव की क्रॉकरी देखने में अति विशेष दिखाई देती है। इस क्रॉकरी का प्रयोग ऐक्सिव्यूटिव किस्म की पार्टीयों तक ही सीमित रहते।

जब बात हो लिपस्टिक की तो ऐसे करें यूज

लिपस्टिक न सिर्फ होठों और चेहरे की सुंदरता को बढ़ाती है बल्कि आत्मविश्वास को भी बढ़ाने में मदद करती है। यह मेकअप का महत्वपूर्ण हिस्सा है इसलिए उसे लगाने का तरीका भी सही और खास होना चाहिए। वैसे तो लिपस्टिक के अनेक शेड मार्केट में उपलब्ध हैं लेकिन उसे खरीदते वक्त यह ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि वह कौन सा शेड है, जो आपकी स्किन टोन पर सूट करेगा। अगर आप अपनी स्किन टोन को नहीं पहचानती हैं तो तो इसे लगाने के लिए टेस्ट करें।

अगर आपका कलाई में नीले रंग की दिख रही हैं तो इसका मतलब है कि आपका स्किन टोन कलाई है। इस टोन के लोगों पर रेड, पेटल और अर्जिंज कलाई से अच्छे लगते हैं।

अगर नसें हरे रंग की दिख रही हैं तो यह बीजी टोन है। इस स्किन टोन की लड़कियों में नेट्रल और अर्जिंज कलाई से अच्छे लगते हैं।

अगर नसें हरे रंग की दिख रही हैं तो यह बीजी टोन है। इस स्किन टोन की लड़कियों में परेटल और अर्जिंज कलाई से अच्छे लगते हैं।

कैसे करें अप्लाई

<b