











# गोलमुरी क्षेत्र के विजय नगर में लगा कचरा का अंबार

साफ सफाई की धूस्त व्यवस्था पर भाजपा नेताओं ने किया क्षेत्र का दौरा, शीघ्र शुरू होगा साफ-सफाई का कार्य

जमशेदपुर/संवाददाता।

जमशेदपुर के पूर्वी विधानसभा अंतर्गत गोलमुरी क्षेत्र के विजय नगर में कड़े के ढेर लगे हुए हैं। कई महीनों से सफाई नहीं होने से बजबजाती नालियां, फैली गंदी और बदबू के कारण लोगों का घरों से निकलना भी मुश्किल हो रहा है। क्षेत्र में उच्चन ऐसे हालात साफ-सफाई एवं स्वच्छता के दावों की पोल खोल रहा है। विजय नगर में साफ-सफाई की धूस्त व्यवस्था पर मंत्रीवार को भाजपा नेताओं ने विजयनगर का दौरा किया। इस दौरान भाजपा जमशेदपुर महानगर के पूर्व जिलाध्यक्ष दिनश कुमार, जिला महामंत्री राकेश कुमार के संग स्थानीय कार्यकर्ता व अमजन मौजूद रहे। भाजपा नेताओं ने स्थानीय निवासियों के संग क्षेत्र की साफ-सफाई का



जायजा लिया। इस दौरान पूरे इलाके में साफ-सफाई का घर आभाव देखने को मिला। स्थानीय लोगों ने दावों की क्षेत्र में सफाई को लेकर स्थानीय कार्यकर्ता व अमजन मौजूद रहे। भाजपा नेताओं ने स्थानीय निवासियों के संग क्षेत्र की साफ-सफाई का



पदाधिकारी के अनदेखी के कारण जगह-जगह गंदी और कचरे के ढेर लगे हुए हैं। पूरे क्षेत्र की नालियां जाम हैं, जिससे बारिश के दौरानों का गंदा पानी के घरों में आ रहा है। वहाँ, सफाई व्यवस्था धूस्त होने से स्थानीय निवासियों ने बताया कि साथ-साथ यहाँ से गुजरने वाले

लोगों को कापी परेशानी का समान करना पड़ रहा है। बताया कि बीते कई महीनों से सफाई नहीं होने के कारण गंदगी के अंबार से मच्छरों का प्रकोप बढ़ रहा है। जिससे मच्छरजनित जानलेवा बीमारियों के होने की आशंका बनी हुई रहती है। दिनेश कुमार ने इस संबंध में पूरी जानकारी राज्य के पूर्व मुख्यमंत्री खुबर दास को दी, खुबर दास जी ने जिले के सक्षम पाधिकारी को फोन कर समस्याओं के त्वरित निवान करने की कहा। वहाँ, दिनेश कुमार ने क्षेत्र की समस्याओं को लेकर जमशेदपुर अक्षेत्र के सक्षम पाधिकारी का

री जानकारी राज्य के पूर्व मुख्यमंत्री खुबर दास ने गर्म में स्थानीय महिलाएं और क्षेत्र के जागरूक नागरिकों में जबजब रहे। देल्की का साथ-साथ संख्या में स्थानीय मनिफिट आदर्श कार्य द्वारा प्राप्त होने से आदर्श नगर के स्थानीय निवासियों ने पूर्व मुख्यमंत्री खुबर दास के प्रयासों के प्रति आभार जताया है।

## संक्षिप्त समाचार

### उपायुक्त नेहरा भारद्वाज आमजनों के समर्थनों से हुई अवगत

कोटडमा। उपायुक्त मेहरा भारद्वाज द्वारा अपने कार्यालय कक्ष में जनता दरबार का आयोजन किया गया। जिले के विभिन्न क्षेत्रों के लोगों ने जनता दरबार में आकर अपनी समस्याओं को उपायुक्त महोदयों के समक्ष खोला। उपायुक्त ने सभी लोगों से एक-एक कर समस्याएं सुनी और एवं सभी शिकायतों की जांच करते हुए जल्द से जल्द समाधान करने के लिए आवासन दिये। जनता दरबार में जमीन का सीधी निर्गत करने, जमीन विवाद, बकाया राशि का भुगतान करने, मकान पर जबरदस्त कर्जा करने और जाली दस्तावेज बाकारा रसीद करने, कस्तूरबा विद्यालय में नामांकन, प्रधानमंत्री आवास योजना का लाभ दिया जाना, रोजगार दियाजाने, मृत्यु प्रमाण पत्र निर्गत करने समेत कई मामलों में आवेदन दिया। ऐसे में जनता दरबार में सभी शिकायतकर्ताओं की समस्याओं को समस्याओं के अधिकारियों को सभी आवेदनों का जाच करते हुए उसका समाधान जल्द से जल्द करने का निर्देश दिये।

### लोकहित अधिकार पार्टी का जन जागरण अभियान चलाया गया: हरिनाथ साहू

बड़कागांव। काकी, सामाजिक न्याय का जन जागरण अभियान के तहत लोकहित अधिकार पार्टी के रांची लोकसभा प्रभारी हारिनाथ साहू रूपन नायक एवं मुख्य मंडल नायक जी के नेतृत्व में बुद्धु प्रखंड के बाड़ पंचायत शहीद के गंदा का दौरा कर लोकहित अधिकार की पीति सिद्धांतों को बताते हुए संगठन के विश्वास का चर्चा किया गया।

लोकसभा प्रभारी हारिनाथ साहू ने कहा मिशन 2024 के तहत केंद्र सरकार द्वारा भारतीय सर्विधान को बदलने, देश में जाति जनगणना का महत्व, महांग एवं बेरोजगारी सहित बहुत संख्यक पिछड़े दलित आदिवासी दबे कुचले वर्चित शोषित व धार्विक अल्पसंख्यक वर्गों को राजनीतिक भागीदारी एवं सामाजिक न्याय के विषय पर व्यापक रूप से पूरे प्रदेश में जन जागरूकता की आवश्यकता है।

इस अभियान में मुख्य रूप से शंकर नायक सूरज प्रसाद यादव रीना सिंह, रितेश नायक, जीतराम साहू सहित दर्जनों ग्रामीण शामिल हुए।

### सांसद जयंत सिंह का आज बड़कागांव का दौरा, करेंगे कई सड़कों का शिलान्यास

बड़कागांव। हजारीबाग सांसद सह अध्यक्ष वित्त संबंधी संसदीय स्थानीय समिति जयंत सिंह का आज बुधवार के बड़कागांव पूर्वी उत्तरीमांडल का दौरा करेंगे एवं कई सड़कों का शिलान्यास एवं जन संवाद कार्यक्रम चौक में सड़क का शिलान्यास, पोषपर 1:30 बजे तक ग्राम उर्जा में आगे होते हुए तलसवार पंचायत अंतर्गत सोमवार बाजार परेवारी तक पुख्य सड़क का शिलान्यास, साथ ही साथ जन संवाद दोपहर 2:30 बजे आगे में, जन संवाद दोपहर 3:30 बजे कोयला दोपहर 4:00 में जन संवाद शाम 5:00 बजे तलसवार पंचायत अंतर्गत परेवारी सोमवार बाजार में होगा। इस कार्यक्रम में भाजपा के इकट्ठे वर्किंग टीम के लिए वित्त निकलने जाती है। जनकारी मंडल अध्यक्ष खेमताल महांग एवं मंडल कोषाधार्य जानकारी को देता है।

श्री दास ने पर्यामें कहा है कि कंपनी के कर्मचारियों को हाल के वेतन पुनरीक्षण की जानकारी नहीं दी गयी है, जबकि इसके पूर्व कर्मचारियों को इसकी जानकारी दी जाती रही है। उन्होंने शिकायत की है कि कंपनी के कर्मचारियों के अग्रसर के अपार 2023 में सूचना सचानक के नाम पर प्रत्येक कर्मचारियों के वेतन से 12 सौ रुपये की कटौती की गयी है। इसी माह में मेजर परफॉर्मेंस प्रोडक्शन सेंपर्मेंट में 5,500 रुपये की कटौती की गयी है। इतना ही नहीं श्रिमिकों के वेतन तक ग्राम उर्जा की जो पर्ची दी गयी है, उसमें सुखा सूचकांक गया है, जो वेतन पुनरीक्षण की समीक्षा करते हैं।

जीवन जीवन के लिए वित्तीय समीक्षा की जाएगी। जीवन के लिए वित्तीय समीक्षा की जाएगी।

श्री दास ने पर्यामें कहा है कि कंपनी के कर्मचारियों को हाल के वेतन पुनरीक्षण की जानकारी नहीं दी गयी है, जबकि इसके पूर्व कर्मचारियों को इसकी जानकारी दी जाती रही है। उन्होंने शिकायत की है कि कंपनी के कर्मचारियों के अपार 2023 में सूचना सचानक के नाम पर प्रत्येक कर्मचारियों के वेतन से 12 सौ रुपये की कटौती की गयी है। इसी माह में मेजर परफॉर्मेंस प्रोडक्शन सेंपर्मेंट में 5,500 रुपये की कटौती की गयी है। इसके अलावा कंपनी के कर्मचारियों को इसकी वित्तीय समीक्षा की जाएगी। इसके अलावा कंपनी के कर्मचारियों को इसकी वित्तीय समीक्षा की जाएगी। इसके अलावा कंपनी के कर्मचारियों को इसकी वित्तीय समीक्षा की जाएगी।

श्री दास ने पर्यामें कहा है कि कंपनी के कर्मचारियों को हाल के वेतन पुनरीक्षण की जानकारी नहीं दी गयी है, जबकि इसके पूर्व कर्मचारियों को इसकी जानकारी दी जाती रही है। उन्होंने शिकायत की है कि कंपनी के कर्मचारियों के अपार 2023 में सूचना सचानक के नाम पर प्रत्येक कर्मचारियों के वेतन से 12 सौ रुपये की कटौती की गयी है। इसी माह में मेजर परफॉर्मेंस प्रोडक्शन सेंपर्मेंट में 5,500 रुपये की कटौती की गयी है। इसके अलावा कंपनी के कर्मचारियों को इसकी वित्तीय समीक्षा की जाएगी। इसके अलावा कंपनी के कर्मचारियों को इसकी वित्तीय समीक्षा की जाएगी। इसके अलावा कंपनी के कर्मचारियों को इसकी वित्तीय समीक्षा की जाएगी।

श्री दास ने पर्यामें कहा है कि कंपनी के कर्मचारियों को हाल के वेतन पुनरीक्षण की जानकारी नहीं दी गयी है, जबकि इसके पूर्व कर्मचारियों को इसकी जानकारी दी जाती रही है। उन्होंने शिकायत की है कि कंपनी के कर्मचारियों के अपार 2023 में सूचना सचानक के नाम पर प्रत्येक कर्मचारियों के वेतन से 12 सौ रुपये की कटौती की गयी है। इसी माह में मेजर परफॉर्मेंस प्रोडक्शन सेंपर्मेंट में 5,500 रुपये की कटौती की गयी है। इसके अलावा कंपनी के कर्मचारियों को इसकी वित्तीय समीक्षा की जाएगी। इसके अलावा कंपनी के कर्मचारियों को इसकी वित्तीय समीक्षा की जाएगी। इसके अलावा कंपनी के कर्मचारियों को इसकी वित्तीय समीक्षा की जाएगी।

श्री दास ने पर्यामें कहा है कि कंपनी के कर्मचारियों को हाल के वेतन पुनरीक्षण की जानकारी नहीं दी गयी है, जबकि इसके पूर्व कर्मचारियों को इसकी जानकारी दी जाती रही है। उन्होंने शिकायत की है कि कंपनी के कर्मचारियों के अपार 2023 में सूचना सचानक के नाम पर प्रत्येक कर्मचारियों के वेतन से 12 सौ रुपये की कटौती की गयी है। इसी माह में मेजर परफॉर्मेंस प्रोडक्शन सेंपर्मेंट में 5,500 रुपये की कटौती की गयी है। इसके अलावा कंपनी के कर्मचारियों को इसकी वित्तीय समीक्षा की जाएगी। इसके अलावा कंपनी के कर्मचारियों को इसकी वित्तीय समीक्षा की जाएगी। इसके अलावा कंपनी के कर्मचारियों को इसकी वित्तीय समीक्षा

## जनधन योजना ने किया कनाल, यह दुनिया की सबसे बड़ी और प्रभावी वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

जनधन योजना दुनिया की सबसे बड़ी और प्रभावशाली वित्तीय समावेशन पहल में से एक है। इस योजना ने समाज के सभी वर्गों विशेषकर वैचारिक वर्ग के समावेशी विकास में योगदान दिया है। ग्रामीण और दूरवारजे के लिए लोकों में लोगों को बैंकिंग प्रक्रिया से जोड़ने में सहायक हैं। जनधन खाते में पैसे जमा करने एवं निकालने पर कोई शुल्क नहीं देना पड़ता है।

जनधन योजना ने किया कनाल, यह दुनिया की सबसे बड़ी और प्रभावी वित्तीय समावेशन पहल में से एक

जनधन खाते में पैसे जमा करने एवं निकालने पर कोई शुल्क नहीं देना पड़ता है।

हाल में बैंक की इस रिपोर्ट ने सबका ध्यान खींचा कि भारत ने जनधन खाते में आधार और मोबाइल फोन के उपयोग से वित्तीय समावेशन दर को 80 प्रतिशत तक प्राप्त किया है। इस लिया, जिसके लिए इस तरह के डिजिटल पेमेंट इन्फ्रास्ट्रक्चर यानी डीपीआई के बिना 47 साल लग सकती थी।

जिस देश में दिल्ली से एक रुपया चलता था तो गांव तक उसमें से 15 पैसे ही पहुंचते थे, उस देश में आज 100 के 100 पैसे पूरे मिल रहे हैं और वह भी सीधे लाभार्थियों के बैंक खातों में, तो इसका श्रेष्ठ योगी सरकार की वित्तीय समावेशन नीति ने जाता है।

इस दिन देश में प्रधानमंत्री जनधन योजना के तहत खुले बैंक खातों की संख्या 50 करोड़ के रिकार्ड अंकड़े को पार कर गई।

इन बैंक खातों की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इनमें से 56 प्रतिशत बैंक खाते महिलाओं के हैं और 67 प्रतिशत खाते ग्रामीण एवं कस्बाईं क्षेत्रों में खुले हैं। भारत जैसे विविधतापूर्ण देश में वित्तीय समावेशन का इससे अच्छा दृष्टान्त है। और क्या यह नहीं है? मोरी सरकार ने देश में वित्तीय समावेशन दर के बढ़ावा देने के लिए 28 अगस्त, 2014 को प्रधानमंत्री जनधन योजना शुरू की थी, जिसका उद्देश्य प्रत्यक्ष ऐसे परिवारों को जो जीवं बैंक बैलेंस खाता उपलब्ध कराना था, जो बैंकिंग सेवा से नहीं जुड़े थे। इसके तहत हर परिवार के दो सदस्य जनधन खाता खोल सकते हैं। जनधन खाते में पैसे जमा करने एवं निकालने पर कोई शुल्क नहीं देना पड़ता है।

-एक दिलचस्प बात यह है कि शिकारियों के बैलूल पर सरकार को एक चैम्पा भी खर्च नहीं करना पड़ता। ये लोग वन विभाग के बुलावे पर किसी ऑपरेशन में शामिल होते हैं तो अपना सारा खर्च खुले ही बन रहते हैं। यहां तक कि अपनी बंदूक के लिए कारतूस भी ये खुद खरीदते हैं।

-दूसरी ओर वन विभाग पर हिंसक वन्यजीवों से जनता की हिफाजत का बैलूल पर सरकार को एक चैम्पा भी खर्च नहीं करना पड़ता। ये लोग वन विभाग के बुलावे पर किसी ऑपरेशन में शामिल होते हैं तो अपना सारा खर्च खुले ही बन रहते हैं। यहां तक कि अपनी बंदूक के लिए कारतूस भी ये खुद खरीदते हैं।

-तृष्णारी और वन विभाग पर हिंसक वन्यजीवों से जनता की हिफाजत का बैलूल पर सरकार को एक चैम्पा भी खर्च नहीं करना पड़ता। ये लोग वन विभाग के बुलावे पर किसी ऑपरेशन में शामिल होते हैं तो अपना सारा खर्च खुले ही बन रहते हैं। यहां तक कि अपनी बंदूक के लिए कारतूस भी ये खुद खरीदते हैं।

-राज्य सरकार कहती है कि पेशेवर शिकारियों के विकल्प के तौर पर वह संविधान और अन्य वनकर्मी का बैलूल खोले बैंकिंग सुविधा मिलती है। इन बैंक खातों में न्यूनतम राशि रखने की भी आवश्यकता नहीं है। अलावा अलावा युपरी रुपयों के लिए एक बैलूल के लिए 10,000 रुपये तक का ऑवरड्राफ्ट, दो लाख रुपये का दूर्घटना बीमा जैसी सुविधाएं भी मिलती हैं।

जनधन योजना के तहत खुले बैंक खातों का सबसे बड़ा लाभ यह हुआ कि क्रेंडर सरकार को धन के रिसाव को रोकने में मदद मिलती। इसके लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के गठजोड़ से देश में बिचालीया मुक्त धन रहस्यांकन के नेटवर्क स्थापित किया। इससे हर स्तर पर मौजूद बिचालीयों द्वारा योजना फैलावा रुका और सरकारी योजनाओं के लिए लाभ सीधे लक्षित वर्गों तक पहुंचने लगा।

आज जनधन बैंक खातों की इस्तेमाल सरकारी योजनाओं की सब्सिडी, छात्रवृत्ति, पेंशन, आपादा सहायता जैसी तमाम योजनाओं का लाभ सीधे लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में जितनी अधिक वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

लेकिन सरकार की इस नीति यह कोई अध्यक्ष और उत्तराखण्ड के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के गठजोड़ से देश में बिचालीया मुक्त धन रहस्यांकन के नेटवर्क स्थापित किया। इससे हर स्तर पर मौजूद बिचालीयों द्वारा योजना फैलावा रुका और सरकारी योजनाओं के लिए लाभ सीधे लक्षित वर्गों तक पहुंचने लगा।

आज जनधन बैंक खातों की इस्तेमाल सरकारी योजनाओं की सब्सिडी, छात्रवृत्ति, पेंशन, आपादा सहायता जैसी तमाम योजनाओं का लाभ लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में जितनी अधिक वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

लेकिन सरकार की इस नीति यह कोई अध्यक्ष और उत्तराखण्ड के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में जितनी अधिक वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

लेकिन सरकार की इस नीति यह कोई अध्यक्ष और उत्तराखण्ड के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में जितनी अधिक वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

लेकिन सरकार की इस नीति यह कोई अध्यक्ष और उत्तराखण्ड के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में जितनी अधिक वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

लेकिन सरकार की इस नीति यह कोई अध्यक्ष और उत्तराखण्ड के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में जितनी अधिक वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

लेकिन सरकार की इस नीति यह कोई अध्यक्ष और उत्तराखण्ड के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में जितनी अधिक वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

लेकिन सरकार की इस नीति यह कोई अध्यक्ष और उत्तराखण्ड के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में जितनी अधिक वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

लेकिन सरकार की इस नीति यह कोई अध्यक्ष और उत्तराखण्ड के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में जितनी अधिक वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

लेकिन सरकार की इस नीति यह कोई अध्यक्ष और उत्तराखण्ड के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में जितनी अधिक वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

लेकिन सरकार की इस नीति यह कोई अध्यक्ष और उत्तराखण्ड के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में जितनी अधिक वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

लेकिन सरकार की इस नीति यह कोई अध्यक्ष और उत्तराखण्ड के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में जितनी अधिक वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

लेकिन सरकार की इस नीति यह कोई अध्यक्ष और उत्तराखण्ड के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में जितनी अधिक वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

लेकिन सरकार की इस नीति यह कोई अध्यक्ष और उत्तराखण्ड के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में जितनी अधिक वित्तीय समावेशन पहल ने से एक

लेकिन सरकार की इस नीति यह कोई अध्यक्ष और उत्तराखण्ड के लिए लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए सरकार ने जनधन-अधार-मोबाइल के लिए लाभ

# घट को सजाएं कुछ इस्य तरह

घर ऐसी जगह है जहां हम फुर्सत के कुछ पल बिता सकते हैं। घर की सजावट से आपका व्यवहार झलकता है, इसलिए इसे सजाते वक्त कुछ बते थ्यान में रखें:

● घर के सब सदायों, विशेषकर बच्चों में सफाई की आदत बचपन से ही डालें।

● सुबह उठे ही बिस्तर पर चादर बिछाएं। ओढ़ने वाली चादरें व कम्बल तह करके रखें।

● यदि सफाई करने वाली बाई है तो उपरी देखरें में सफाई करवाएं।

● हप्ते में एक बार कम्बलों से मकड़ी के जाल अवश्य साफ करें।

● सफाई करते समय पर्दों को एक तरफ कर दें, नहीं तो वे धूल से गंदे हो जाते हैं।

● पत्र-पत्रिकाएं एक होल्डर में टांगकर रखें।

● घर का बाहरी भाग, प्रवेश द्वार व लौंग को आप जितनी भी हरियाली से सजा सकें, सजाएं।

● यदि लौंग के लिए स्थान है तो घास अवश्य लगाएं व गमले में वे ही पौधे लगाएं, जो साल भर हरे-भरे रहते हैं।



हों।

● बालकनी में चाहे तो फूलों वाले पौधे गमलों में लगाकर रखें।

● यह सब घर की आंतरिक सज्जा है, किन्तु इसे व्यवस्थित बनाए रखने के लिए कुछ दैनिक प्रयास भी आवश्यक हैं।

● अपने बाथरूम व टायलेट को कभी उपेक्षित न करें।

● कपड़े टांगने के लिए हुक बाथरूम के दरवाजे पर लगाए।

● शैम्पू नहाने के साबुन और परफ्यूम के लिए एक छोटे से स्टेंड का इस्तेमाल करें।

● बाथरूम व टायलेट के बाहर रबर की मेट रखिए।

● डाइनिंग बेबल को काढ़े के करवा या प्लास्टिक के डिजाइन वाले करवा से ढंककर रखें।

● बाथरूम के उपयोग में आप वाली बालियां व मग एक ही रंग के रखें, तो दिखने में सुन्दर लगें।

रखकर ही फर्नीचर खरीदें।

● डाइनिंग बेबल को काढ़े के करवा या प्लास्टिक के डिजाइन वाले करवा से ढंककर रखें।

● बाथरूम के उपयोग में आप वाली बालियां व मग एक ही रंग के रखें, तो दिखने में सुन्दर लगें।

रखकर ही फर्नीचर खरीदें।

● डाइनिंग बेबल को काढ़े के करवा या प्लास्टिक के डिजाइन वाले करवा से ढंककर रखें।

● बाथरूम के उपयोग में आप वाली बालियां व मग एक ही रंग के रखें, तो दिखने में सुन्दर लगें।

## ठंडे मौसम में भी सुरक्षित हो नन्हा

एक नन्हे मेहमान के लिए पहले जाड़े का मौसम खराब गवार भी हो सकता है और तकलीफहर भी। यह नवजात शिशु को विभिन्न वीरायियों दे सकता है। थोड़ी सावधानी से नन्हे को ख्वास रखा जा सकता है। इसलिए अवश्यक है कि नवजात शिशुओं को कड़के की ठंडे से बचाया जाए।

■ नवजात शिशु को पूरी तरह ढक कर रखें, उन्हें ठंडी हवा से बचाएं।



■ सर्दियों में बच्चों को भूख जल्दी लगती है, दूध अपने आपमें पूर्ण आहार है। कुनकुने दूध के अलावा दाल का गोदा, फल-संबियों का रस अवश्य दें। ये बच्चे का संपूर्ण आहार हैं।

■ बच्चों को दूध में शहद एवं बादाम मिलाकर पिलाएं। इससे उनकी त्वचा को मोल बनी रहेगी।

■ गीली नैपीज से बच्चों को रेशेज हो जाते हैं। इसलिए नैपी बदलते समय जांधों पर बेबी पायदर लगाएं।

■ सर्दी-खांसी का संक्रमण शिशुओं में शीघ्र होता है। इस्तें संक्रमित व्यक्ति से दूर रखें। समय-समय पर डॉक्टर से सलाह लेते रहें और नियमित चेकअप करते रहें।

## दर्द का अन्त तुरन्त

आपत्तौर पर महिलाएं अपनी सेहत के प्रति लापरवाह होती हैं, वे सेवनमंद ढूँगी तभी पूरी परिवार ख्वास होगा। आप भी अपने शरीर में होने वाले दर्द की अनदेखी कर रही हैं, तो ठीक नहीं। तो जरा गैर फरमाए रोजमरा में होने वाले कुछ दर्द के कारण और निवारण पर ध्यान दें।

एहसास: ऊपर से नीचे तक टांगों में दर्द, कम्जोरी और ज़ननाहार होना।

इलाज: एकवक रहें और ज्यादा देर तक न तो खड़े रहें और न ही बैठें रहें। इसमें साइकोथेरेपी या एक्युप्रेशर से राहत मिलती है।

कंधा

एहसास: कंधे के दर्द का एहसास किसी गतिविधि के ज्यादा देर तक करने के बाद होता है। बिना आराम किए लगातार काम करने से भी कंधे में दर्द होने लगता है।

कारण: किसी भी तरह का काम ज्यादा करने से शोलडर्स में तनाव हो जाता है। कंधों की मांसपेशियों में थकावट सी महसूस होने लगती है।

इलाज: कंधे के जोड़ों को लचीला बनाए रखें। दर्द होने पर कंधों की धीरे-धीरे धूमाएं।

धूतना

एहसास: जोड़ों में जकड़न और सूजन के कारण धूतना मोड़ने और सीधी करने में परेशानी होती है।

इलाज: एकवक रहें, लेकिन बार-बार एक ही गतिविधि न दोहराएं। इससे समस्या बढ़ सकती है।

ब्रेस्ट

एहसास: जोड़ों में जकड़न और सूजन के कारण धूतना मोड़ने और सीधी करने में परेशानी होती है।

इलाज: एकवक रहें, लेकिन बार-बार एक ही गतिविधि न दोहराएं। इससे समस्या बढ़ सकती है।

एहसास: ब्रेस्ट में दर्द महसूस होना साइक्लीकल भी हो सकता है। महसैने में पीरियाइस के आसपास इसका दूध अपने आपमें पूर्ण आहार है।

इलाज: ब्रान की गलत फिटिंग और हाँसैनल चेंज के कारण भी दर्द हो सकता है। दर्द बढ़ने पर डॉक्टर से सम्पर्क करें।

इलाज: ज्याना 1-2 केप्यूल इवनिंग प्रिमरेज सा स्टार्टर परिवर्तन में हाथों और पैरों की उचित हरकत परम अवश्यक हैं। एड़ीया गीली-गीली रहे हों तो उनमें कटाव पड़ जाते हैं। चंपल में ये और भी भृती लगती हैं।

इलाज: एसेप्ट बाचव के लिए योग करें। भोजन समय पर खाएं और पानी ज्यादा मात्रा में पीएं।

पीठ

एहसास: मांसपेशियों में दर्द व जकड़न लोअर बैक से होता हुआ थाई तक पूर्व चढ़ा जाता है। काम करने में असुविधा महसूस होती है।

कारण: ज्यादा वजन, कब्ज़, गलत तरीके से झुकने से होता हुआ थाई तक पूर्व चढ़ा जाता है। काम करने में असुविधा महसूस होती है।

इलाज: सीधे लें, इससे दर्द से राहत मिलती है।

साइकोथेरेपी से इस दर्द में राहत मिलती है।

● रेशेदार भोजन अपने आहार में शामिल करें। इसमें कम कैलोरीज होती हैं और थोड़ा खाने से ही पेट भर जाता है।

● नियंत्रित समय के भोजन के अलावा और कुछ न खाती रहें।

● फैट्स न लें। फैट्स-शरोटों में बैट जाते हैं। प्राई कारने के बजाय खाना बॉयल या ग्रिल करें।

● अगर बार-बार खाने की इच्छा होती है तो उसे दबाएं। बाहर जाने से पहले घर से खाकर जाएं। इससे ज्यादा रहती है।

● दूध से ज्यादा खाने की इच्छा होती है। और इससे ज्यादा रहती है।

● ज्यूस की इच्छा होती है। और इससे ज्यादा रहती है।

● ब्रेस्ट के दर्द को होता है। लेकिन अगर आपको अक्सर ब्रेस्ट के दर्द को होता है, तो कम कैलोरी वाली डिशेज का ही चयन करें।

● आपके शरीर को संतुलित लो कैलोरी डाइट की जरूरत है, जिसमें सभी अवश्यक तत्व मीजूर हों।

● एहसास ज्यादा वाले वर्षों के दर्द को होता है।

● एहसास ज्यादा वाले वर्षों के दर्द को होता है।

● एहसास ज्यादा वाले वर्षों के दर्द को होता है।

● एहसास ज्यादा वाले वर्षों के दर्द को होता है।

● एहसास ज्यादा वाले वर्षों के दर्द को होता है।

● एहसास ज्यादा वाले वर्षों के दर्द को होता है।

● एहसास ज्यादा वाले वर्षों के दर्द को होता है।

● एहसास ज्यादा वाले वर्षों के दर्द को होता है।

● एहसास ज्यादा वाले व