

आधुनिक समाचार

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

5 सिनेमा : एक्ट्रेस माधुरी दीक्षित ने फिर...

खेल: राजस्थान रॉयल्स और चेन्नई सुपर किंग्स...

वर्ष -09 अंक -39

प्रयागराज, शुक्रवार 14 अप्रैल, 2023

पृष्ठ- 8 मूल्य : 2.00 रुपये

संक्षिप्त समाचार

जुड़ाउर मैं ढेर हुआ अतीक अहमद ना बेटा असद, शूटर गुलाम भी मारा गया, 5-5 लाख का दोनों पारथा इनाम लखनऊ। उत्तर प्रदेश के जांसी में माफिया अतीक अहमद के बेटे असद का एनकाउंटर हो गया है। यूपी एसटीएफ की टीम ने असद का एनकाउंटर किया है। असद के साथ उसका सहयोगी गुलाम भी मारा गया है। दोनों पर पांच-पांच का इनाम था। पुलिस ने बताया कि दोनों को जिंदा पकड़ने की कोशिश हुई। अतीक का बेटा असद लगातार फरार चल रहा था। उमेश पाल हत्याकांड मामले में उसका नाम आया था। जिसके बाद उसके ऊपर 5 लाख का इनाम भी राखा गया था। यूपी एक्टुअल ने अपने बयान में बताया कि अतीक अहमद का बेटा असद और मक्सूदान का बेटा गुलाम जांसी में डीएसी नंदेंदू और डीएसपी विमल के नेतृत्व में श्रीएसटीएफ की टीम के साथ मुठभेड़ में मारा गया। बीजेपी के साथ जाएंगे अंजित पवार? संजय राउत बोले हमारा कनेक्शन फैविकोल जैसा मुब्झी। शिवसेना (उद्धव ठाकरे गुरु) के कदाक नेता संजय राउत को अटकों को खरिद कर दिया कि राष्ट्रवादी कंग्रेस पार्टी के नेता अंजित पवार सत्तारूढ़ भारतीय जनता पार्टी में शामिल हो सकते हैं। उन्होंने कहा कि महाराष्ट्र के पूर्व उपमुख्यमंत्री भाजपा के गुलाम नहीं बनेंगे। राजन ने कहा कि मुझे नहीं लाना कि यह इस तरह की चीजें करेंगे और उनके साथ जाएंगे। राजन ने कहा कि अंजित पवार राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता हैं। (उनका) राजनीतिक भवित्व उज्जल है जिसका केंद्र विद्युत नहीं है। राजन्यसभा सांसद ने जो देकर कहा, 'एनसीपी सुप्रीमो शरद पवार अभिभावक हैं और हम उनके साथ हैं। कल उद्धव ठाकरे और मैंने पवार के साथ चर्चा की थी। हमारा कनेक्शन फैविकोल की तरह है... कोई इसे अला नहीं कर सकता है। पवार एनसीपी बैंस शरद पवार के भीतरे हैं और महा विकास अधीक्षी के बावजूद गुलाम के गुलाम नहीं से एक है। शिवसेना-एनसीपी कांग्रेस गठनेवाले जो छन्नीश शिंदे ने ठाकरे की पार्टी (बीजेपी की भट्ट से) को विभाजित करने से पहले सत्ता में थी। नाना पटेलों की बारे ऐसी बातें करते हैं जो महा विकास अधीक्षी में मतभेद पैदा करती हैं।

भारत आज अपनी सुरक्षा चुनौतियों का मुकाबला कर सकता है जयशंकर बोले-मुहतोड़ जवाब देना जानते हैं हम

वाणिंगटन। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने कहा है कि जो ताकतें दशकों से भारत के खिलाफ सीमा पार आतंकवाद में लिप्त रहीं हैं, वे अब जानती हैं कि यह एक 'अलग भारत' है, जो उन्हें जवाब देगा। 12 अप्रैल को भारतीय समुद्राय को संबोधित करते हुए जयशंकर ने देश के एक नए भारत में परिवर्तन के बारे में बताया। अपनी सीमाओं पर भारत के सामने आने वाली चुनौतियों के बारे में बोलते हुए जयशंकर ने कहा कि आज, लोग एक अलग भारत देखते हैं जो खड़े होने की तैयार हैं और भारत जो अपनी राष्ट्रीय सुरक्षा चुनौतियों का सामना करेगा वह वह उन्होंने साफ तौर पर कहा



मुहतोड़ जवाब देगा। उन्होंने चीन से लोगी सीमा पर चुनौतियों के बारे में भी बताया। उन्होंने कहा कि पिछले तीन साल से समझौतों का उल्लंघन कर चीन बड़ी संख्या में बढ़ लेकर बालाकोट में भारतीय युद्धक विभानों द्वारा आतंकवादी प्रशिक्षण प्रदान किए गए 2020 के बालाकोट हवाई हमले का जिक्र कर रहे थे।

आज जो ताकतें दशकों तक भारत के खिलाफ सीमा पार

समर्थन हैं, उनके पास ही उपकरण

हैं। लेकिन उसकी यह इच्छा मंजूर नहीं हुई। उमेश पाल हत्याकांड (सिंडुको) में भर्ती में कठिन अनियमितता का मामला सामने आने के बाद पिछले 10 सालों में हुई भर्तीयों का अंकेक्षण (ओडिंड) करने का आदेश दिया गया है। सिंडुको के एक शीर्ष अधिकारी के द्वारा जानकारी दी गई है। उन्हें भर्तीयों को प्रब्रह्म निदेशक डॉं संजय मुख्यमंत्री ने बृथावर को पत्रकारों को बताया कि 15 दिन पहले, उन्हें नगर निवासन एजेंसी में गैर-मौजूद कर्मचारियों के बाजाना की पार्श्वतात् सुरक्षा के बंदोबस्त किए गए थे। कोट्टे से निकलते वर्त अंतीक पर जूता पुलिस की चाही और अंशरक की 7 दिनों की रिमांड सौंप दी है। हालांकि, कोट्टे में जबरदस्त सुरक्षा के बंदोबस्त किए गए थे। कोट्टे से निकलते वर्त अंतीक पर जूता चालना की भी कोशिश हुई। अंतीक और अंशरक को पुलिस रिमांड पर उमेश पाल हत्याकांड मामले के तथ्य जानने की कोशिश होगी।

अंतीक अहमद और अंशरक पर जूले से उमेश पाल हत्या की साजिश रचने का आरोप है। अंतीक और अंशरक को एक ही कठघरे पर खड़ा किया गया। इसी दौरान अंतीक अहमद ने अपने बेटे अंशरक के एनकाउंटर की खबर मिलना चाहा है। अंशरक प्रयागराज की क्षैती जेल में ही बंद

लिस्ट भी तैयार कर ली है।

उमर पेशी से पहले ही अंतीक अहमद की तबीयत दिग्गज गई थी। दरअसल उसका लड़ प्रेशर बढ़ गया था। गर्मी के कारण रात में भी वह दो घंटे ही सो पाया था। दो डाक्टरों ने उसका चेकप किया।

जिसके बाद उसके कच्चरी भेजा गया। पेशी पर आसे से पहले अंतीक अहमद ने अपने बेटे अंशरक के एनकाउंटर की खबर मिलना चाहा है। अंशरक प्रयागराज की क्षैती जेल में ही बंद

पुलिस ने इस दौरान पिट रहे व्यक्ति को बाहर निकाला। अंतीक अहमद से पुलिस रिमांड के दौरान

विशेष पुलिस महानिदेशक (कानून हट्याकांड मामले में उमेश पाल हत्याकांड में वांछित, पांच पांच लाख रुपये के इनामी असद और गुलाम की एसटीएफ के साथ मुठभेड़ में मौत हो गई। उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल थे।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

उन्होंने बताया कि उप एसटीएफ की टीम में पुलिस उपाधीक नवेंदु और विमल शामिल हुई।

</div

बेटे के एनकाउंटर की खबर सुनते ही रोने लगा अतीक

दोनों भाइयों की पुलिस रिमांड मंजूर, पुलिस लाइन भेजे गए

प्रयागराज। उमेशपाल मर्डर के से में आरोपी माफिया अतीकअहमद और उसके भाई अशरफ को गुरुवार को कोर्ट में पेश किया गया। सुनवाई के बाद कोर्ट ने दोनों भाइयों की पुलिस रिमांड मंजूर की। दोनों को पुलिस लाइन भज दिया। वहीं उसके बेटे असद के एनकाउंटर की खबर आती है। कोर्ट परिसर में ही अतीक अहमद रोने लगता है। सिर पकड़कर जमीन पर बैठ जाता है। कुछ देर में उसने पीने के लिए पानी मांगा। इस दौरान अतीक अहमद ने अपने भाई के लिए



चलते ही कोर्ट परिसर में
 'अतीक अहमद मुर्दाबाद, उमेश
 पाल अमर रहे' के नारे लगने
 लगे। साथ ही, योगीज्मोदी
 जिंदाबाद के भी नारे लग रहे
 हैं। वकील कोर्ट परिसर में
 गुस्से में नजर आ रहे हैं।
 अतीक-अशरफ को कोर्ट
 परिसर में आरआरएफ की
 सुरक्षा के बीच निकाला गया।

पुलिस सुरक्षा में बाहर लाते हुए कुछ वकीलों ने अतीक पर जूता भी फेंककर मारा। दोनों को प्रिजनवैन में बैठाकर पुलिस लाइन भेजा गया है। पेशी से पहले वकीलों ने कोर्ट परिसर में अतीक अहमद के खिलाफ नारेबाजी की थी। पुलिस ने सभी को शान्त कराया।

मध्यापुर में हुआ समाज सेवी व पार्षद
पद प्रत्याशी कृष्ण कुमार पाठक के
चुनावी कार्यालय का शुभारंभ
प्रयागराज। जनपद में नगर
निकाय चुनाव की तैयारियां जोरों
पर हैं। सभी पार्षद प्रत्याशी चुनाव
को लेकर अपनी तैयारियों में लगे
हैं। वहीं चुनाव आयोग ने भी
इसको लेकर अपनी कमर कस
ली है।

विधानसभा छानबे का नामाकंन 13 अप्रैल से, सुरक्षा के किये गये व्यापक प्रबन्ध

मीरजापुर 12 अप्रैल 2023- से प्रत्याशी अपने साथ एक बार में से अपील करते हुये कहा कि अपने

एवं सदस्य पद के नामाकंन के लिये बनाये जा रहे स्थल का पर व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया गया। उप जिला निर्वाचन अधिकारी शिव प्रताप शुक्ल एवं अपर पुलिस अधीक्षक ने कलेक्टर में आने वाले प्रत्याशियों के लिये व्यवस्था, पार्किंग, बैरीकेटिंग, सुरक्षा व्यवस्था आदि के बारे में विस्तृत जानकारी दी। जिला निर्वाचन अधिकारी ने कहा कि समय रहते सभी व्यवस्थाएँ पूर्ण कर ली जाय तथा नामाकंन कक्ष के आस पास यथा कलेक्टरेट परिसर में अनुमन्य व्यक्ति ही प्रवेश कर सकें इसके लिये भी व्यवस्था सुनिश्चित करायी जाय। इसके अवसर पर उप जिलाधिकारी सदर चन्द्रभानु सिंह, विशेष भूमि अध्यापिता अधिकारी नीरज प्रसाद, क्षेत्राधिकारी नगर परमानन्द कुशवाहा, अधिशासी अभियन्ता लोक निर्माण विभाग, सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहें।

सामान्य निवोचन के दृष्टिगत स्ट्राग रूम एवं मतगणना स्थल का किया निरीक्षण
कलेकट्रेर में स्थापित नामांकन कक्ष एवं सुरक्षा व्यवस्था का भी किया गया निरीक्षण

वाराणसुरायोगियों नामा उन्नीष
उप निवाचन 2023 एवं नगर निकाय
सम्पाद्य निवाचन 2023 के स्थिताव
उपनामा अधिकारी के भूमिका के
उपरान्त राजकीय इंटर कालेज
प्रबन्धिया एवं कैलीय विद्यालय
द्वारा दर्शक पद के नामांकित
बनाये जा रहे स्थल का परामर
श्श्वासार्थों का चिह्नित भाग किया



निर्दिशित करते हुये कहा कि कल तक समस्त रूट चार्ट व नक्शा बनाकर उपलब्ध कराया जाय ताकि उसी अनुसार वेंडर अपना कार्य प्रारम्भ कर सके। मुख्य विकास अधिकारी ने कार्मिकों के प्रशिक्षण के तैयारियों के सम्बन्ध में जिला निर्वाचन अधिकारी को विस्तृत जानकारी दी।

जिला निर्वाचन अधिकारी द्वारा राजस्व अधिकारी न्यायालय में बनाये गये नामांकन कक्ष व सूरक्षा व्यवस्था का भी निरीक्षण किया गया। तत्पश्चात कलेक्टर्टे में परिसर में स्थित उप जिलाधिकारी के न्यायालय में नगर पालिका मीरजापुर के अध्यक्ष पद के नामांकन हेतु एवं अपर उप जिला मजिस्ट्रेट न्यायालय/कार्यालय में नगर पचायत कछवा के अध्यक्ष परिसर में अनुम्न्य व्यक्ति ही प्रवेश कर सके इसके लिये भी व्यवस्था सुनिश्चित करायी जाय। इस अवसर पर उप जिलाधिकारी सदर चन्द्रभानु सिंह, विशेष भूमि अध्यापिता अधिकारी नीरज प्रसाद, क्षेत्राधिकारी नगर परमानन्द कुशवाहा, अधिशासी अभियन्ता लाल निर्माण विभाग, सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहें।

सीधे प्रवेश

नैनी औद्योगिक प्रशिक्षण केन्द्र

(भारत सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त)

(पढ़ले आओ पढ़ले पाओ)

- ❖ प्रशिक्षण में उत्तीर्ण होने वाले छात्रों को रोजगार पाने का पूर्ण अवसर
 - ❖ हाइस्कूल में 60% से ऊपर अंक लाने वाले छात्रों को प्रशिक्षण शुल्क में 15% प्रतिशत की छूट दी जायेगी।



- कम्प्युटर आपरेटर (कोपा)
- डेटा इंट्री आपरेटर
- फायर सेफ्टी
- कम्प्युटर टीचर ट्रेनिंग
- इलेक्ट्रीशियन
- सीएनसी प्रोग्रामिंग
- इलेक्ट्रिक मैकेनिक

फिटर
वेल्डर
सीसीए
रेफीजरेटर एवं एसी
सिक्योरिटी सर्विस
बेसिक कम्प्युटर
कम्प्यूटर हाउवेयर

Apply Online: www.palpiti.com

Mall us at - Info@nainiti.com

ਪਾਂਡਿਆ ਹੈਲਾਲਾਇਜ਼ ਚੰਗ

प्रपत्र हल्पलाइन ५०
8081180306 9415608710 8103021873

⇒ इण्डियन कॉफी हाउस के सामने रुलसीयानी प्लाजा , तीसरी मंजिल , सिविल लाइन , प्रयागराज |

नई मांओं के बेहद काम आएंगी अपने शिशु के लिए रखें ख्याल

बच्चा अगर छोटा है और रो रहा है तो मां के लिए यह समझ पाना बहुत मुश्किल हो जाता है कि उसे क्या चाहिए। ऐसे में परेशान होने के बजाय मां को खुद ही यह समझना होता है कि उसे किस समय किस बीज की ज़रूरत होती है। आप को ही इन सब बातों के लिए पहले से ही कॉन्फ़िडेंट होना चाहिए ताकि बच्चे की परारिश अच्छी तरह से हो सके। बच्चे को तो कर कर कैसे कॉन्फ़िडेंट बनें। आइए जानते हैं।

नहलाने : कई मांए बच्चों को पहली बार नहलाने से डरती हैं लेकिन सावधानी बरती जाए और नहलाने का सही तरीका पता हो तो यह इतना भी मुश्किल नहीं है। आइए जानें कि कैसे नहलाएं बच्चों को।

बच्चे को टब में नहलाना सही रहता है, बस इस के लिए ध्यान दें कि टब बहुत गहरा न हो, - बच्चों गतों

पिलाना होता है, क्योंकि वह थोड़ाथोड़ा दूध ही पीता है इसलिए बच्चे को दूध पिलाती रहें। ब्रेस्टपैंप की सहायता से अपना दूध निकाल कर रखें ले व समयसमय पर बच्चे को पिलाती रहें ताकि आप को भी

आराम मिले और बच्चा भी खुशा न रहे। अगर बच्चे को किसी खास टीफ़ या फैर चादर को ले कर सोने की आदत है, तो जब तक उसे वह चीज़ नहीं मिल जाती है वह जागत रहेगा। इसलिए इस बात का भी ख्याल रखें। बच्चे को जो राजा एक ही समय पर सुलाएं, अपने हिसाब से उस के सोने के टाइम को इधरउड़ान करें वरना उसे नींद नहीं आएगी। फीर, सर्दी, पेट दर्द जैसी कोई समस्या होने पर भी वह सो नहीं पाता है, इसलिए ये सब भी दूक कर लें।

खिलौने भी हों खास : बच्चे के जन्म के बाद न सिर्प मापिता के द्वारा बच्चे को ले लिए बहुत से खिलौने खिलौने खिलौने खिलौने के द्वारा भी बच्चे को उपहारस्वरूप बहुत से खिलौने दिए जाते हैं। बच्चे का पूरा कमरा खिलौनों से भर जाता है, जिस में से कुछ अच्छी खिलौनी के

होते हैं तो कुछ बेकार। लेकिन मां को पता होता है या फिर पता होना चाहिए कि उस के बच्चे के लिए कौन सा खिलौना सही है। बच्चे के पालने में लटकाने वाले रैटल जिस में रंगबिरंगे भालू, हाथी, छोटेझोटे घोड़े लटके होते हैं वह अच्छा रहता है। इसे देख कर बच्चा खुश होता है। इस से बच्चा अपनी आंखों के जरीए ध्यान कंद्रित करना भी सीखता है। समझदार मांए अपने बच्चे को वही देती हैं। कई खिलौनों में घटी लगी होती है और वह प्लास्टिक की रिंग के बीच होती है जोकि काफ़ी नम्र होती है।

जब यह घंटी हवा से हिलती है, तो इस में से मधुर संगीत आता है, जिसे सुन कर रोता बच्चा चुप हो जाता है। इन के अलावा भी बहुत से खिलौने बच्चों की उम्र के हिसाब से मिलते हैं, लेकिन इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि जो भी खिलौना ले वह सौफ़ हो, उस के कोने न निकले हों, वह मुलायम कपड़े का बना हो जिसे बच्चा ऐंजॉय करे। जो भी खिलौना बच्चे को दें उस से पहले एक बार उसे खुद इस्तेमाल कर कर दें। अगर सही लगे तभी बच्चे को दें। बच्चों का खाना उगलना। जन्म के 3 महीने बाद तक बच्चों की लार निकलती रहती है। खास कर जब उह्वे कुछ खिलाया जाता है, तो वे तुरंत उलटी कर देते हैं। लेकिन इस के बाद मांओं का काम बढ़ा जाता है और वे परेशान होने लगती हैं कि शिशु की इस आदत को कैसे बदलें।

इस के लिए शिशु की नहीं, बल्कि खुद की कुछ आदतों को बदलें जैसे कि दूध पिलाने के बाद एकदम से जो मांए बच्चे के साथ खेलना शुरू कर देती हैं, उह्वे गोद में ले कर उछलती है उन के बच्चे दूध ज्यादा उगलते हैं इसलिए दूध पिलाने के बाद बच्चे को पहले कोंधे से लगा कर डकार दिलवाएं ताकि उस का दूध हजम हो जाए और वह उसे उगाने नहीं। कई बार ठंडा दूध पिलाने से भी बच्चा एसा करता है, क्योंकि उसे वह अच्छा नहीं लगता है। जब बच्चे

को हो जाएं घमारियां। गरमी के मौसम में अकसर बच्चों को घमारियां हो जाती हैं, लेकिन आगर थोड़ी सावधानी बरती जाए तो इन से बचा जा सकता है जैसे कि। इस मौसम में बच्चे को हल्के लूज और सौफ़ कौटन के कपड़े पहनाएं। चुभने वाला कोई कपड़ा बच्चे को न पहनाएं। बच्चे को हर तरह का टैक्स कपड़ा न लगाएं।

सिर्जिं राइस स्टार्व युक्त बैंडी पाउडर ही लगाए ताकि उसे रेशेज और दानों से बचाया जा सके। घमारियों वाली जगह को दिन में 2-3 बार साफ़ बानी से धोएं या स्यंज करें।

बच्चे को ज्यादा खुशबू वाले साबुन से न हलाएं या फिर तेल न लगाएं, क्योंकि इन में कैमिकल होता है, जो बच्चे की नाजूक त्वचा के लिए सही नहीं है। मासांज करने में होने कॉन्फ़िडेंट। कॉन्फ़िडेंट मांए बिना डरे अपने हाज़ार से धोने वाली जगह को दिलवाएं ताकि उसकी शुआत पैरों से करें। बच्चे की एडियों की भाली गालों को मलते हुए नीचे पैरों तक आएं। बच्चे की हाथों, छाती और पीठ की मालिश करें। अगर मालिश के दौरान बच्चा रोने लगे तो उस गले से लगा कर चुप कराएं। बच्चे की मालिश दूध पीने के बाद या सोते वक्त न करें।

युवतियां कैसे बनें पावरफुल

हर दिन समाचारपत्रों और टीवी पर यही खबर देखनेपड़ने को मिलती है कि फलां जगह युवती के साथ सामूहिक बलात्कार हुआ या फिर अपने ही जानकार ने मुंह काला कियाह युवतियों के साथ हो रही यौन हिंसा और तेजाब फैंक कर उह्वे घायल करने की बढ़ती घटनाओं ने युवतियों में असुरक्षा की भावना पैदा कर दी है। लेकिन युवतियों को इन वारदातों से डरने के बायाय सतर्क रहने वे ऐसी घटनाओं के खिलाफ एक्शन लेने की ज़रूरत है। इस संबंध में पुलिस के एक वरिष्ठ अधिकारी से बातचीत की गई और उह्वोंने कुछ ऐसी बातें बताईं जिन पर अमन कर उत्तर दिलवाएं ताकि उसकी शुआत योरों के बायायों को नियंत्रित करें। बच्चे की एडियों की भाली गालों को मलते हुए नीचे पैरों तक आएं। बच्चे की हाथों, छाती और पीठ की मालिश करें। अगर मालिश के दौरान बच्चा रोने लगता है, तो उस गले से लगा कर चुप कराएं। बच्चे की मालिश दूध पीने के बाद या सोते वक्त न करें।



बालों के लिए बेहद जरूरी है सही हेयर ब्रश चुनना

आज के समय में अधिकतर लोग बालों के झँझने की समस्या से परेशान हैं। अमूमन लोग इसके लिए गलत खानापान और बालों की देखरेख की कमी को ज़िम्मेदार मानते हैं। लेकिन शायद आपको जानकर हँसानी हो कि आपके द्वारा इस्तेमाल किया जाने वाला ब्रश भी बालों के टूटने का एक मुख्य कारण है। इसलिए यह बेहद ज़रूरी है कि आप हमेशा अपने बालों के अन्यायाली ही ब्रश का चयन करें। तो चालिए इसने है इसके बारे में.... चौड़े दांत वाली कंपी : जब आपको बाल सुलझाने हैं तो उसके लिए चौड़े दांत वाली कंपी का इस्तेमाल करना अच्छा रहता है। इससे बालों के टूटने का डर कम रहता है। इसलिए बालों के टूटने का डर कम रहता है। इस तरह के बालों को सवारने में यह ब्रश कापी की अच्छी बाने जाते हैं। इसके अतिरिक्त आप प्लैट हेयरब्रश का प्रयोग भी आसानी से कर सकती हैं।

पतले बाल : पतले बालों वाली महिलाओं को अपना हेयर ब्रश चुनने तो आप नायलॉन ब्रिसल्स का बाला चैडा ब्रश चुनते हैं। इस तरह के बालों को सवारने में यह ब्रश कापी की अच्छी बाने जाते हैं। इसके अतिरिक्त आप प्लैट हेयरब्रश का प्रयोग भी आसानी से कर सकती है। एसी

महिलाएं अपने बालों को वाल्यूम देने के लिए रबर बेस व प्लास्टिक ब्रिसल्स वाला ब्रश चुनते हैं। एसी महिलाएं अपने बालों को सवारने में यह ब्रश कापी की अच्छी बाने जाते हैं। इसके अतिरिक्त आप राउंड हेयरब्रश का प्रयोग भी आसानी से कर सकती है। एसी

महिलाओं को अपना हेयर ब्रश चुनने तो आप ब्राउन देने के लिए रैंप ब्रेस व प्लैट हेयरब्रश का प्रयोग करना कापी की अच्छी बाने जाता है। यह ब्रश का बालों को तो आसानी से तो सुलझाने हैं ही, साथ ही उन्हें एक स्मूँद हेयर भी प्रदान करते हैं।

कर्ली हेयर : कर्ली हेयर देखने में भले ही अच्छे लगते हों लेकिन इन्हें मैनेज करना काफ़ी मुश्किल होता है। ऐसे बालों को सुलझाना वास्तव में एक मुश्किल टास्क है। नार्मल हेयरब्रश से कर्ली हेयर को कॉर्क करने से वे ज्यादा दूटते हैं। ऐसे बालों के लिए नायलॉन ब्रिसल्स वाले थोड़े चौड़े ओवल शेप वाले कुशन हेयरब्रश बेस्ट माने जाते हैं।

स्ट्रेट हेयर : स्ट्रेट हेयर आसानी से मैनेज हो जाते हैं।

कर्ली हेयर : कर्ली हेयर देखने में भले ही अच्छे लगते हों लेकिन इन्हें मैनेज करना काफ़ी मुश्किल होता है। ऐसे बालों को सुलझाना वास्तव में एक मुश्किल टास्क है। नार्मल हेयरब्रश से कर्ली हेयर को कॉर्क करने के लिए ज़रूरी नहीं होती है। इसके बालों के लिए नायलॉन ब्रिसल्स वाले थोड़े चौड़े ओवल शेप वाले कुशन हेयरब्रश बेस्ट माने जाते हैं।

कर्ली हेयर : कर्ली हेयर देखने में भले ही अच्छे लगते हों लेकिन इन्हें मैनेज करना काफ़ी मुश्किल होता है। ऐसे बालों को सुलझाना वास्तव में एक मुश्किल टास्क है। नार्मल हेयरब्रश से कर्ली हेयर को कॉर्क करने के लिए ज़रूरी नहीं होती है। इसके बालों के लिए नायल

