



#savegajraj#saveelephant

मदरलैण्ड वॉइस

मंगलवार, १ मार्च 2022

दिल्ली से प्रकाशित एवं जयपुर, लुधियाना, चंडीगढ़, पटना, रायपुर, देहरादून, शिमला में प्रसारित

अवसंरचना योजना, कार्यान्वयन, और निरीक्षण को पीएम गतिशक्ति से नई दिशा मिलेगी: पीएम मोदी

नई दिल्ली, एजेंसी। पूर्वोत्तर भारत में तेजी

से ढांचागत विकास सुनिश्चित करने और इस क्षेत्र को राष्ट्रीय गैस गिड में शामिल करने के भारत सरकार के उद्देश्य के साथ पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्रालय ने आज गुवाहाटी में पीएम गतिशक्ति (पीएमजीएस) के लिए पूर्वोत्तर क्षेत्रीय सम्मेलन का आयोजन किया। इस सम्मेलन का उद्देश्य विभिन्न हितधारकों को एक साथ लाना और बुनियादी ढांचे के विकास को गति देना तथा पूर्वोत्तर क्षेत्र में पर्यावरण के अनुकूल प्राकृतिक गैस को अपनाने में तेजी लाना है। इस सम्मेलन में असम के मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विस्वा सरमा, केंद्रीय पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस और आवास एवं शहरी सामग्री के मंत्री हरदीप सिंह पूरी, केंद्रीय पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस और श्रम एवं रोजगार मंत्री रामेश तेली, असम सरकार के उद्योग एवं वाणिज्य, सार्वजनिक उद्यम, परिवहन, कौशल, रोजगार एवं उद्यमिता, एवं ईस्ट नीतियां, कल्याण अन्तर्राष्ट्रीय मंत्री चंद्र मोहन पटोवरी, विपुरा सरकार के एफसीएस एवं सीए, उद्योग एवं वाणिज्य मंत्री मोतो कांति देव, नागांड़ सरकार के मृदा और जल संरक्षण मंत्री



वी. काशीहो संगतम, सिविकम सरकार के शिक्षा, कानून, विधानी एवं संसदीय कार्य मंत्री, भू-राजस्व एवं अपादा प्रबंधन, खेल एवं युवा मामले के मंत्री कुंगा नीमा लोच्चा ने भाग लिया।

व्यक्तियों ने गति शक्ति के दृष्टिकोण और केंद्रीय बजट 2022 के साथ इसके सम्मिलन पर आयोजित वेबिनार में भाग लिया, जिसे प्रधानमंत्री नेरन्द मोदी ने संबोधित किया।

प्रधानमंत्री ने कहा कि इस वर्ष के बजट ने 21 वीं सदी में भारत के विकास की गति (गतिशक्ति) निर्धारित की है।

उन्होंने कहा कि 'अवसंरचना आधारित विकास' की इस दिशा से हमारी अर्थव्यवस्था की ताकत में असाधारण वृद्धि होगी, जिससे रोजगार की कई नई संभावनाएं पैदा होंगी। प्रधानमंत्री ने परिवेशों की कमी को पूरा करने के पारंपरिक तरीकों में हितधारकों के बीच सम्बन्ध की कमी को रोकने के बाहर करते हुए कहा कि ऐसा विभिन्न संघर्षित विभागों के बीच स्पष्ट जाकारी के अभाव की वजह से था। उन्होंने कहा कि पीएम गतिशक्ति के कारण अब हर कोई पूरी

मंत्रालयों, पूर्वोत्तर राज्यों और अन्य हितधारकों के प्रतिनिधियों ने भी इस सम्मेलन में भाग लिया।

जानकारी के साथ अपनी योजना बना सकता।

इससे देश के संसाधनों का अधिकतम उपयोग

किए जाना चाहिए।

यह चुनाव किसी को विधायक बनाने का नहीं, यूपी को नए विकास के रास्ते पर ले जाने का है: नड्डा

यह चुनाव किसी को विधायक बनाने का नहीं, यूपी को नए विकास के रास्ते पर ले जाने का है: नड्डा

मिजारु, एजेंसी। उत्तर प्रदेश में विधानसभा

चुनाव के पांच चरणों का मादान हो चुका है और अब बाकी चार चरणों के लिए सियासी दलों का प्रचार घमासान जारी है। भारतीय नेता पार्टी (भाजपा) जेपी नड्डा ने मिजारु में एक जनसभा को संबोधित करते हुए विपक्षी पार्टियों पर जमकर निशाना साझा। उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश का चुनाव सिर्फ़ किसी की विधानसभा भेजना का नहीं है, ये चुनाव उत्तर प्रदेश को मजबूत और नए विकास के रास्ते पर ले जाने का है।



में मात्र 3,000 रुपए थे। ये भाजपा ही ही जो एक गरीब आदमी को विधायक बनाने की ताकत रखती है।

उन्होंने कहा कि जब हम कहते हैं कि गरीब की चिंता करते हैं तो हम भाषण नहीं देते बल्कि 80 करोड़ की जनता को प्रीरण देते हैं। 12.5 करोड़ लोगों को बिजली का कानेहाना प्रदान करते हुए भाजपा ही जो गरीबी वहाँ से पहुंचाने के लिए और जिनकी गरीबी भारत सरकार लेनी।

जब कोरोना महामारी में लॉकडाउन लगा तो 20 करोड़ बहनों के खाते हुए लोग मोदी जी का मजाक बनाते थे।

इसी बीच लॉकडाउन का जिक्र करते हुए भाजपा

अध्यक्ष ने कहा कि मोदी जी ने कहा कि बिना पैसे के गरीबों के खाते खुलेंगे और जिनकी गरीबी भारत सरकार लेनी।

जब कोरोना महामारी में लॉकडाउन लगा तो 20 करोड़ बहनों के खाते में 500-500 रुपए तीन महीने तक पहुंचाया। अभी मैं मछलीशहर में था, वहाँ के प्रत्याशी के बारे में चर्चा कर रहा था। आपको जाकर आश्वस्त होगा कि हमारा एक कार्यकर्ता चुनाव लड़ रहा है, उसके खाते

में अब भी 3,000 रुपए थे। ये भाजपा ही ही जो एक गरीब आदमी को विधायक बनाने की ताकत रखती है।

उन्होंने कहा कि जब हम कहते हैं कि गरीब की चिंता करते हैं तो हम भाषण नहीं देते बल्कि 80 करोड़ की जनता को प्रीरण देते हैं। 12.5 करोड़ लोगों को बिजली का कानेहाना प्रदान करते हुए भाजपा ही जो गरीबी वहाँ से पहुंचाने के लिए और जिनकी गरीबी भारत सरकार लेनी।

उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश में ऐसे कोई गांव नहीं बचा रहा है। पैसोंएस को जीवन की चिंता करते हुए भाजपा ने बड़ी संघर्षमीठी करते हुए कांग्रेस के वरिष्ठ नेता गुलाम नवी आजाद के भतीजे जो भाजपा का चामन था बड़ा झटका दिया है। जाति हो कि कांग्रेस के गढ़ माने जाने वाले डोडा, किश्तलाइ और रामबरनजिले में भाजपा ने बड़ी संघर्षमीठी करते हुए कांग्रेस के वरिष्ठ नेता गुलाम नवी आजाद के भतीजे भुजीशर आजाद को पार्टी में शामिल करा लिया। मुशीर आजाद ने क्रिकेट 23 सप्तम के सदस्य और जम्मू-कश्मीर के कांग्रेस के बड़ा बड़ा झटका दिया है। जाति हो कि कांग्रेस के गढ़ माने जाने वाले डोडा, किश्तलाइ और रामबरनजिले में भाजपा ने बड़ी संघर्षमीठी करते हुए कांग्रेस के वरिष्ठ नेता गुलाम नवी आजाद के भतीजे भुजीशर आजाद को पार्टी में शामिल करा लिया। मुशीर आजाद ने क्रिकेट 23 सप्तम के सदस्य और जम्मू-कश्मीर के कांग्रेस के गढ़ माने जाने वाले डोडा, किश्तलाइ और रामबरनजिले में भाजपा ने बड़ी संघर्षमीठी करते हुए कांग्रेस के वरिष्ठ नेता गुलाम नवी आजाद के भतीजे भुजीशर आजाद को पार्टी में शामिल करा लिया।

जाति हो कि उत्तर प्रदेश में ऐसे कोई गांव नहीं बचा रहा है। पैसोंएस को जीवन की चिंता करते हुए भाजपा ने बड़ी संघर्षमीठी करते हुए कांग्रेस के वरिष्ठ नेता गुलाम नवी आजाद के भतीजे भुजीशर आजाद को पार्टी में शामिल करा लिया।

उन्होंने कहा कि जब हम कहते हैं कि गरीब की चिंता करते हैं तो हम भाषण नहीं देते बल्कि 80 करोड़ की जनता को प्रीरण देते हैं। 12.5 करोड़ लोगों को बिजली का कानेहाना प्रदान करते हुए भाजपा ही जो गरीबी वहाँ से पहुंचाने के लिए और जिनकी गरीबी भारत सरकार लेनी।

उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश में ऐसे कोई गांव नहीं बचा रहा है। पैसोंएस को जीवन की चिंता करते हुए भाजपा ने बड़ी संघर्षमीठी करते हुए कांग्रेस के वरिष्ठ नेता गुलाम नवी आजाद के भतीजे भुजीशर आजाद को पार्टी में शामिल करा लिया।

उन्होंने कहा कि जब हम कहते हैं कि गरीब की चिंता करते हैं तो हम भाषण नहीं देते बल्कि 80 करोड़ की जनता को प्रीरण देते हैं। 12.5 करोड़ लोगों को बिजली का कानेहाना प्रदान करते हुए भाजपा ही जो गरीबी वहाँ से पहुंचाने के लिए और जिनकी गरीबी भारत सरकार लेनी।

उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश में ऐसे कोई गांव नहीं बचा रहा है। पैसोंएस को जीवन की चिंता करते हुए भाजपा ने बड़ी संघर्षमीठी करते हुए कांग्रेस के वरिष्ठ नेता गुलाम नवी आजाद के भतीजे भुजीशर आजाद को पार्टी में शामिल करा लिया।

उन्होंने कहा कि जब हम कहते हैं कि गरीब की चिंता करते हैं तो हम भाषण नहीं देते बल्कि 80 करोड़ की जनता को प्रीरण देते हैं। 12.5 करोड़ लोगों को बिजली का कानेहाना प्रदान करते हुए भाजपा ही जो गरीबी वहाँ से पहुंचाने के लिए और जिनकी गरीबी भारत सरकार लेनी।

उन्होंने कहा कि जब हम कहते हैं कि गरीब की चिंता करते हैं तो हम भाषण नहीं देते बल्कि 80 करोड़ की जनता को प्रीरण देते हैं। 12.5 करोड़ लोगों को बिजली का कानेहाना प्रदान करते हुए भाजपा ही जो गरीबी वहाँ से पहुंचाने के लिए और जिनकी गरीबी भारत सरकार लेनी।

उन्होंने कहा कि जब हम कहते हैं कि गरीब की चिंता करते हैं तो हम भाषण नहीं देते बल्कि 80 करोड़ की जनता को प्रीरण देते हैं। 12.5 करोड़ लोगों को बिजली का कानेहाना प्रदान करते हुए भाजपा ही जो गरीबी वहाँ से पहुंचाने के लिए और जिनकी ग

संक्षिप्त समाचार

**ग्रामसभा में छलका किसान का दर्द,
मुखिया जी कर्मचारी पैसे मांग दहे हैं!**

ਮਦਰਲੈਣਡ

संवाददाता, बांका।
मुखिया जी कर्मचारी
मोटेशन के पैसे मांग
रहे हैं। जी ऐसा ही
वाक्य हुआ बाका
जिला के रजौन
प्रखंड के ओडलहरा
पंचायत में जहां
सबका साथ सबका

विकास योजनाओं को अमल करने का दौर चल रहा था। जहां ग्राम सभा चल रही थी। ग्राम सभा में मुखिया वार्ड को संबोधित कर रहे थे जिसके बाद वह बारी-बारी से सभी की समस्या सुनते। लेकिन इसी बीच ओडिहारा के एक किसान विकास यादव का दर्द बीच ग्राम सभा में ही छलक पड़ा। और किसान ने मुखिया को बताया कि वह अपने जमीन मोटेसन कराने आवेदन कर्मचारी को दे चुके हैं। लेकिन कर्मचारी कहत है रु3000 देंगे तो होगा। हालांकि पंचायत के मुखिया प्रवीण कुमार सिंह ने बड़े ही ठंडे दिमाग से इस किसान को समझा बुझाकर शांत करवाया। और उस किसान को भरोसा दिलया कि ऐसे कर्मचारी के खिलाफ अधिकारियों को अवगत कराया जाएगा जिससे आने वाले समय में किसी को दिक्कततो का सामना ना करना पड़े।

केसरिया में सड़क हादसे में एक महिला सहित दो की मौत,दो घायल



मदरलैंड संवाददाता, मतिहारी। केसरिया में सोमवार को दो अलग-अलग सङ्क दुर्घटना में एक महिला सहित दो की मौत हो गई है। वर्ही दो अन्य बुरी तरह घायल हैं। जिनका इलाज चल रहा है। पहली घटना केसरिया-खजुरिया एसएच-74 मार्ग के किरासन तेल डिपो के समीप की है। जानकारी के अनुसार खिजिरपुरा गांव के रंजीत कुमार व नवनीत कुमार बाइक से केसरिया की तरफ आ रहे थे। इसी बीच खजुरिया की तरफ जा रही अनियंत्रित तेल टैंकर की चपेट में आ गए। जिहां घटनास्थल पर ही रंजीत(18)ने दम तोड़ दिया। वर्ही बुरी तरह घायल नवनीत को ग्रामीणों की सहयोग से अस्पताल पहुंचाया गया। धायल युवक खिजिरपुरा की पूर्व मुखिया विध्यासिनी देवी का पुत्र है। वर्ही पीताम्बर वौक पर घटित दूसरी सङ्क दुर्घटना में महम्मदपुर की संगीता देवी(45)की मौत हो गयी। बताया जाता है कि संगीता अपने पुत्र नीलेश के साथ बाइक से केसरिया आ रही थी। इसी बीच ट्रक की चपेट में आ गयी। इस घटना में मृतकों के पुत्र को भी गहरी चोट आयी है। जिसका इलाज चल रहा है। इधर, ग्रामीणों ने ट्रक को पकड़ा है। हालांकि मौका पाकर चालक भागने में सफल रहा। पुलिस ने दोनों शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

खोदावंदपुर पंचायत समिति की बैठक में उठाया गया विभिन्न समस्याओं का मुद्दा, अनुपस्थित पदाधिकारियों पर कार्रवाई की मांग

» मदरलैण्ड संवाददाता

बेगुसराय। इत्रिसतीर्य पंचायत तुनाव के बाद पहली बार सोमवार को खोदावंदपुर पंचायत समिति की बैठक हुई। प्रखण्ड मुख्यालय स्थित कपूरी भवन में आयोजित इस बैठक की अध्यक्षता करते हुए प्रखण्ड प्रमुख संजू देवी ने नवनिवाचित पंचायत प्रतिनिधियों एवं पदाधिकारियों का स्वागत किया। प्रखण्ड पंचायत राज पदाधिकारी सह कार्यपालक पदाधिकारी हेमनारायण महतो ने पिछले बैठक के मुद्दों एवं कार्तवर्वाई से सदन को अवगत कराया। बैठक में सभी सदस्यों ने पंचायत समिति की बैठक के आयोजन की सूचना का प्रकाशन पूर्व हस्तगत कराये जाने का मांग किया। बैठक में मैघौल पंचायत के मुखिया पुरुषोत्तम सिंह ने इस बैठक में अनुपस्थित बन्दोबस्त पदाधिकारी प्रखण्ड मार्गिकारी पदाधिकारी

प्रभारी कल्याण पदाधिकारी, पीएचडी के कनीय अधियंता, ग्रामीण कार्य विभाग के कनीय अधियंता, बाल विकास परियोजना पदाधिकारी, प्रखंड आपूर्ति पदाधिकारी, विधुत विभाग के कनीय अधियंता के विशेष निंदा प्रस्ताव लाते हुए इन सबों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की।उन्होंने महत्वपूर्ण बैठक में स्थानीय सांसद, विधायक, विधान पार्षद एवं जिला पार्षद के नहीं आने पर आपत्ति जतायी।वहीं पंसस मिथलेश कुमार मिश्रा ने उल्काप्रिय मध्य विद्यालय बिठुलिया में राशि आवंटन के बाद भी विद्यालय भवन नहीं बनने का मुश्किल ठाठाया।उन्होंने प्राथमिक विद्यालय में घोल के जर्जर भवन की मरम्मती करवाये जाने की मांग की।इस मौके पर पंसस जुनैद अहमद ने उच्चतर माध्यमिक विद्यालय नुरुल्लाहपुर में एक शिक्षक के भरोसे विद्यालय चलने की बात नहीं कर्तव्यों द्वारा विद्यालय में दिया गया तो

अनुरूप शिक्षकों के पदस्थापन की मांग की। उपरमुख ने रेश पासवान ने पशु शेड बनाने वाले पशुपालकों को इस मद की प्रोत्साहन राशि का भुगतान नहीं होने पर चिंता जताई। उन्होंने पशुपालकों को इस मद की राशि दिए जाने की मांग की। साथ ही आंगनबाड़ी के द्वारा मैं चयनित किए गये कई सेविका यात्रियों द्वारा उपर्युक्त राशि दिये जाएं।

मामला उठाया एवं लिबित मानदेय भुगतान की मांग की। वर्ही पंस संजना कुमारी ने बताया कि बरियारपुर पश्चिमी पंचायत वै वार्ड 7, 8, 9, 10, 12 एवं 13 के लाभुकालों को खाद्यान्न लेने के लिए लगभग चार किलोमीटर दूरी तय कर फक्त पंचायत वै तारा गांव जाना पड़ा है। जिससे उहाँ कार्यपालीय रूप से देखने के लिए उन्होंने अधिकारी परिषद्

पंचायत के लाभुकों को अपने ही पंचायत में
खाद्यान्न उपलब्ध करवाये जाने की मांग
की। इसके अलावे शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि,
मनरेगा, विधुत आदि से जुड़ी समस्याओं पर
विस्तार से चर्चा की गयी। बैठक में बीड़ीओं
राघवेंद्र कुमार, सीओ अमरनाथ चौधरी,
थानाध्यक्ष सुदीन राम, बीईओ दानी राय,
बीसीओ अजीत शर्मा, मनरेगा जैई अरुण
कुमार मिलन, प्रखण्ड पशुपालन पदाधिकारी
डॉ विजय कुमार, भ्रमणशील पशु चिकित्सा
पदाधिकारी डॉ ओम प्रकाश सिंह, प्रभारी
बीएओ श्याम किशोर शर्मा, मुख्यमंत्री सात
निश्चय योजना के जैई भरत कुमार,
राजवाला वर्मा, मुखिया बाबू प्रसाद वर्मा,
इरशाद आलम, उमा कुमार चौधरी, उषा
देवी, शोभा देवी, पंसस विनोद सहनी,
किरण देवी, कुमारी मेनका, शहाना खातुन,
नीतू देवी, मालती देवी समेत अन्य पंचायत
परिवित एवं प्रभागी और उपर्युक्त

आपसी घरेलू विवाद में दो घायल!

» मदरलैण्ड संवाददाता

वह घायल अवस्था में ही थाने पहुंची। जहां उसने आवेदन देते हुए कहा है की सोमवार की सुबह जब मैं घर पर अकेली थी तब बुद्धन राम गलत नियत से घर में प्रवेश कर गया। और हमने जब विरोध किया तो मारपीट पर उतारू हो गया इसी बीच होल्ला सुनकर जब मेरे पति फंटूश राम मुझे बीच-बचाव करने पहुंचे तो उहें भी बुद्धन राम ने अपने साथी के

साथ मिलकर बुरी तरह पिटाई कर दी। इधर द्वितीय पक्ष का कहना है कि सभी आरोप

बाका। बाका जिल्हा
जगन्नाथपुर गांव में आ
लेकर दो पक्ष भीड़ गए
आनि आतेनी रैमांगना

मान घायल हा गणे आरहा कुछ कहा जा सकता है।

बिहार के 108 भ्रष्ट अधिकारियों पर चलेगा मुकदमा: सरकार ने कहा- जल्द सभी के खिलाफ अभियोजन की दी जाएगी स्वीकृति

» **मदरलैण्ड संवाददाता**

पटना। बिहार के भ्रष्ट पदाधिकारियों के खिलाफ जल्द कार्रवाई शुरू हो सकती है। विधानसभा के बजट सत्र में इखड़ विधायक संजय सरावगी के सवाल के जवाब में सरकार ने इसका आश्वासन दिया है। सरकार का पक्ष रखते हुए मंत्री विजय कुमार चौधरी ने कहा, 'भ्रष्ट अधिकारियों के खिलाफ अभियोजन (मुकदमा चलाने) की स्वीकृति जल्द दी जाएगी।' चौधरी ने कहा, 'जिन-जिन विभागों की अभियोजन की स्वीकृति लंबित है—उन्हें भी जल्द दी जाएगी।'

है उसका मुख्य साचव स्तर से विभाग के साचवा आरप्रधान सचिवों के साथ बैठक कर स्वीकृति दे दीजाएगी।'

विधायक ने कहा- टाइम फ्रेम में हो कार्रवाई
विधायक संजय सरावी ने मांग की है कि चलते
सदन में अधिकारियों पर अभियोजन शुरू करने का
आदेश जारी किया जाए। उन्होंने कहा कि कई भ्रष्ट
अधिकारी सेवानिवृत्त हो जाते हैं। उनकी मृत्यु हो जाती है। इस पर मंत्री ने कहा कि यह अलग-अलग मामला

समयबद्ध कर के अभियोजन शुरू की जाएगी।

क्या है पूरा मामला

राज्य के 125 भ्रष्ट अधिकारियों के खिलाफ अभियोजन स्वीकृति का मामला अधिकारियों ने लटका रखा है। स्वीकृति न मिलने के कारण निगरानी विभाग कार्रवाई नहीं कर पा रहा है। निगरानी विभाग ने अधिकारियों के रवैये से तंग आकर सामान्य प्रशासन विभाग को डोजियर सौंपा है, इसके बाद सामान्य प्रशासन विभाग वाले वर्ष में आ पाया है।

पथ निर्माण विभाग में एक
समाज कल्याण विभाग में दो
महालेखाकार कार्यालय में दो
गृह विभाग में एक
पटना विश्वविद्यालय में तीन
श्रम संसाधन विभाग में एक
सहकारिता विभाग में एक
जल संसाधन विभाग में एक
बिहार स्टेट इलेक्ट्रॉनिक कॉर्पोरेशन में तीन
राजस्व एवं भूमि सुधार विभाग में एक
निबंधन सहयोग समिति में एक
जिला परिषद गया में दो
प्रधान डाकपाल जीपीओ पटना में दो
बन एवं पर्यावरण विभाग में छह
पथ निर्माण विभाग में एक
सारिख्यकी निदेशालय में एक
पटना कलेक्टरेट में एक
मुजफ्फरपुर कलेक्टरेट में आठ
बेरुसराय कलेक्टरेट में एक
गोपालगंज कलेक्टरेट में एक
समस्तीपुर कलेक्टरेट में एक
पश्चिमी चंपारण कलेक्टरेट में एक
मध्यबनी कलेक्टरेट में एक



डार्क सर्कल दूर करने के घरेलू उपचार

टमाटर से होंगे डार्क सर्कल दूर :

टमाटर खाना वैसे भी हमारी सेहत के लिए लाभकारी है। टमाटर खाने से सेहत ठीक रहती है। टमाटर का खाने में इस्तेमाल करने से डार्क सर्कल कम हो जाते हैं। एक चम्मच टमाटर का रस, आधा चम्मच नींबू का रस, एक हल्दी बेसन के पैक तैयार कर लें। इसे आंखों की नीचे 10 मिनट के लिए लगाएं और इसे हल्के हाथों से मसाज करने पानी से धो लीजिए।

खोराक : खोराक के रस को रुई में भिंगो कर आंखों के आसपास लगाएं। इससे डार्क सर्कल (काले घेरे) धीरे-धीरे कम होना शुरू हो जाएगा।



बादाम का तेल:

डाक सर्कल दूर करने के लिए डाक सर्कल के कार्किल के लिए हम कई प्रकार के जलन करते रहते हैं, लेकिन जो घरेलू तुस्खे हैं उन्हीं से डार्क सर्कल दूर हो जाएंगे। आपको बता दें कि बादाम के तेल और शहद को मिक्स करके रोत को अंगों की हड्डियों से मसाज करें और सुबह पानी के साथ धो लीजिए।

बादाम का सेवन:

हर रोज बादाम खाना सेहत के लिए लाभकारी है। यह कोई बादाम से सेहत बनती है, साथ में कई प्रकार की बीमारियां भी दूर हो जाती हैं। बादाम की 5 गिरियां रात को भिंगो कर चबा-चबाकर दूध के साथ 21 दिन खाने से बहुत लाभ मिलता है।

स्पाइसी फूड के सिर्फ नुकसान ही नहीं फायदे भी हैं

अब तक हम यही सुनते आए हैं कि सेहत (Health) के लिए मसालेदार खाना या तीखा खाना नुकसानदार होता है। सुना है कि कम मसाले वाला खाना खाकर ही हम बीमारियों से दूर रह सकते हैं। हम इन बातों को अस्सी मान भी लेते हैं लेकिन जैसे ही सामने तीखी मनपर्यंत चाट, चटपटे गोल गपे, मसाले दार राजमा छोड़ते का नाम आता है, हमारा सारा कंठेल खो जाता है। अगर आप भी स्पाइसी खाना पसंद करते हैं तो आपको बता दें कि दरअसल स्पाइसी फूड सीमित मात्रा में खाया जाए, तो वह सेहत के लिये उतना बुरा भी नहीं है। विज्ञान और आयुर्वेद भी इसकी बकालत करता है। भोजन में आग साम्राज्य में इलाइची, दालचीनी, हल्दी, लहसुन, अदरक और मिर्च आदि मसाले मिलाएं। जाएं तो ये सेहत के लिए फायदेमंद ही साबित होते हैं। तो आइए इस्तेमाल करने का तरीका ताला ढोना काफी ज़रूरी है। इसी बीच आज हम आपको कुछ टिप्पणी बताने लगता है। जिसकी मदद से आप ऑफिस जाने के लिए तैयार होने में समय भी नहीं लेगोंगा और आपको परफेक्ट लुक भी मिलेगा।

दें कि दरअसल स्पाइसी फूड सीमित मात्रा में खाया जाए, तो वह सेहत के लिये उतना बुरा भी नहीं है। विज्ञान और आयुर्वेद भी इसकी बकालत करता है। भोजन में आग साम्राज्य में इलाइची, दालचीनी, हल्दी, लहसुन, अदरक और मिर्च आदि मसाले मिलाएं। जाएं तो ये सेहत के लिए फायदेमंद ही साबित होते हैं। तो आइए इस्तेमाल करने का तरीका ताला ढोना काफी ज़रूरी है।

ऑफिस के लिए तैयार होने के नेकअप टिप्पणी

अब तक महिलाओं को सुबह ऑफिस जाने के लिए तैयार होने में काफी समय लगता है। ऐसे में महिलाएं सुबह तो काफी फ्रेश रहती हैं, लेकिन शाम होते होते उनका चेहरा कमज़ोर हो जाता है। इसके लिए महिलाओं को कम होनी चाहिए। प्राइमरी और डाइंस्ट्रिक्यूलर को लिए जेल ब्रेस्ट प्राइमरी प्रोटक्ट और इस्तेमाल करने का तरीका ताला ढोना काफी ज़रूरी है। इसी बीच आज हम आपको कुछ टिप्पणी बताने लगता है। जिसकी मदद से आप ऑफिस जाने के लिए तैयार होने में समय भी नहीं लेगोंगा और आपको परफेक्ट लुक भी मिलेगा।

प्राइमर को ऐसे करें यूज़

मेकअप करते बत्त आपको प्राइमर लगाने का सही तरीका पता होना चाहिए। प्राइमर लगाने से पहले फेश वॉश जरूर करें। इसके फेश पर माइंडचराइजर लगाएं, और इसके बाद ही माइंडचराइजर पर लगाएं। ऑयली स्किन के लिए मैट प्राइमर लगाएं और डाइंस्ट्रिक्यूलर को लिए जेल ब्रेस्ट प्राइमर को इस्तेमाल करें।



फाउंडेशन पैसिल

दिन भर की थकान के कारण फेश डॉल लगाने लगता है। ऐसे में डार्क सर्कल भी साफ नजर आने लगते हैं। ऐसे में आप फाउंडेशन पैसिल को यह देते हैं। आपको आंखों के पास अच्छे से

ब्लॉड करें।

इसके बाद ही आईलाइनर और एर्डलाइनर और लाइनर लगाएं।

कॉर्सेप्ट

मेकअप को सेट करने के लिए कॉर्सेप्ट का इस्तेमाल करें। इसके बाद पिंक कलर का ब्लॉश लगाएं।

गुडश्वराइजर लिपस्टिक

ऑफिस के लिए पिंक और पीच कलर की लिपिस्टिक बेस्ट है। यह होतों के नेचुरल कलर से मिलता है। ये आपको एक अच्छा फॉर्मल लुक देता है।

अनिंदा की समस्या क्या है?

अनिंदा यानी नींद नहीं आने की स्थिति को एक स्ट्रीप डिसऑर्डर के रूप में जाना जाता है। जिसमें लोगों को अक्सर सोने में परेशानी होती है। यह स्थिति लिए उत्तरों को इस्तेमाल करें।

इसके बाद एक कलर का ब्लॉश

इसके 3 कारण से समस्या जासकता है कि महिलाओं को अनिंदा का खतरा ब्यों होता है और उन्हें ठीक करने के लिए जल्दी सोने के लिए उत्तर-चढ़ाव के कारण एक अच्छा यथार्थ बोरबोरा होता है। यहाँ परेशानी आते हैं और नींद पर इसका प्रभाव पड़ता है।

हार्मोन का प्रभाव पड़ना

आपके हार्मोन और आपकी नींद के बीच एक मजबूत संबंध है। एक अध्ययन के अनुसार, जब तक दोनों जेडर युवावस्था में नहीं आते, तब तक स्ट्रीप साइकिल में कोई अंतर नहीं होता है। नींद के पैर्टैर्स में बदलाव तब शुरू होता है जब लड़कियों में मासिक धर्म शुरू होता है। उनका स्लीप साइकिल मासिक धर्म के आधार पर हार्मोन में उत्तर-चढ़ाव के कारण एक अच्छा यथार्थ बोरबोरा होता है। यहाँ परेशानी आते हैं और मोर्निंगजॉर्नल परिवर्तन आते हैं और नींद पर इसका प्रभाव पड़ता है।

मुट डिस्ट्रॉक्ट

दूसरा कारण चिंता और अवसाद जैसे मूड स्ट्रिंग हैं। हम सभी जानते हैं कि महिलाएं ज्यादा भासुक होती हैं। पीरियाइस के समय यह ज्यादा होता है और इससे उन्हें नींद न आने की



हरे चने के फायदे

हरे चने में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, आयरन तथा विटामिन भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं जो शरीर की कई आवश्यकताओं को पूरा कर उन्हें स्वस्थ बनाने में मदद करते हैं।

- हरे चने का सेवन करने से हृदयांत्रिक रुक्षता नियमित होती है।
- एक चने का बोल्डो विटामिन भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं। जिससे हृदयांत्रिक रुक्षता नियमित होती है।
- एनजी बढ़ाने का ये एक बेतर रसोत्तम है। इसमें विटामिन सी और एनजी बढ़ाने का काम करता है।
- अगर आप हर रोज नियमित रूप से हरे चने का सेवन करें तो ये शरीर में बैड कोलेस्ट्रोल को कम करने में मदद करता है।
- इसमें विटामिन ए, सी और एनजी बढ़ाने का काम करना चाहिए।
- इन सबके अलावा हरे चने में विटामिन ई भी पाया जाता है, जो आंखों की रोशनी के लिए काफी फायदेमंद साबित होते हैं।

कर्णफूल सेहत की समस्याओं को करते हैं दूर

कर्णफूल यानी

कर्णफूल यानी ईयररिंज-ड्यूमके, कुंडल, गोल, लंबे आदि आकार व डिजाइन में पाए जाते हैं। आमतौर पर महिलाएं सोने, चांदी, कुंडन आदि धातु से बने ईयररिंज सहनती हैं।

बादाम का सेवन:

हर रोज बादाम खाना सेहत के लिए लाभकारी है। यह कोई बादाम से सेहत बनती है, साथ में कई प्रकार की बीमारियां भी दूर हो जाती हैं। बादाम की 5 गिरियां रात को भिंगो कर चबा-चबाकर दूध के साथ 21 दिन खाने से बहुत लाभ मिलता है।

कर्णफूल यानी के लाभ:

कर्णफूल यानी के लाभ यह है कि यह कार्नफूल के लिए लाभकारी है। यह कार्नफूल के लिए लाभकारी है। यह कार्नफूल के लिए लाभकारी है। यह कार्नफूल के लिए लाभकारी है।

कर्णफूल के लाभ:

कर्णफूल के लाभ यह है कि यह कार्नफूल के लिए लाभकारी है। यह कार्नफूल के लिए लाभकारी है।

कर्णफूल के लाभ:

कर्णफूल के लाभ यह है कि यह कार्नफूल के लिए लाभकारी है।

कर्णफूल के लाभ: