



बद्रता राजस्थान

सियोल (एजेंसी)। दक्षिण कोरिया के मुआन अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर दुर्घटनाग्रस्त हुए 'जेजू एयर' विमान में सवार 181 यात्रियों में से महज दो ही लोग जिंदा बच पाए हैं। दोनों चालक दल के सदस्य हैं। बाकी के 179 यात्रियों को दुखिया घटना में मौत हो गयी है। सामने आई जानकारी के अनुसार, अधिकारियों का माना है कि विमान द्वारा पक्षियों के टकराने के बजाए हुआ। पक्षियों के झुंड से टकरा वजह से लैंडिंग पिलर खारब हो गया और वह स्वेच्छा से फिसलकर हड्डी अंडु की दोशा से टकराने के बाद आग की लपटों में धूर गया।

● पूरी तरह नष्ट हुआ विमान

मुआन अग्निशमन केंद्र के प्रमुख लोगों ने संवाददाताओं से कहा कि विमान पूरी तरह से नष्ट हो गया है और मरम्भ के बीच केवल 'टेल अवेंडली' ही पहचानी जा सकती है। लोगों ने बताया कि कर्मचारी दुर्घटना के कारणों के बारे में विभिन्न सम्भावनाओं की जाच कर रहे हैं। इसमें विमान के पक्षियों से टकराने के पहले की भी जाच की जा रही है।

● पायलट ने भेजा था संदेश

परिवहन मंत्रालय के अधिकारियों ने बताया कि संचार रिकॉर्ड के उनके शुरुआती आकलन से पहले वहाँ के हवाई अड्डे के नियंत्रण टार्बर ने विमान को उत्तर से कुछ समय पहले पक्षियों के टकराने की वेतावनी जारी की और पायलट को एक अलग क्षेत्र में उत्तर की अनुमति दी। अधिकारियों ने कहा कि पायलट ने दुर्घटना से पहले संकेत संकेत भेजा था।

लोक वर्कस मिला, कॉकपिट वॉयस रिकॉर्डिंग उपकरण की तलाश जारी

परिवहन मंत्रालय के विशेष अधिकारी जू. जोग-जान ने बताया कि कंपनीयों ने विमान के लिए वर्कस से पलाइट डेटा रिकॉर्डर को निकाल लिया है और 'कॉकपिट वॉयस रिकॉर्डिंग' उपकरण की तलाश की जा रही है।

जेजू एयर के सीईओ ने दुख व्यक्त किया



जेजू एयर के सीईओ किम ई-बे ने एक बयान जारी कर दुख व्यक्त किया और पीड़ितों के परिवर्तों के प्रति हादिक संवेदन व्यक्त की। योनहाप समाचार एजेंसी के अनुसार, किम ने अपने बयान में कहा, कारण वाहे जो भी हो, मैं सीईओ के रूप में पूरी जिम्मेदारी लेता हूं। जेजू एयर कंपनी ने दुर्घटना से निपटने के लिए कोई कसर नहीं छोड़ने का आश्वासन दिया। एक बयान में, कंपनी ने कहा, जेजू एयर दुर्घटना का जवाब देने के लिए कोई कसर नहीं छोड़ेगी।

जनवरी तक 6 से ज्यादा राज्यों में भाजपा अध्यक्ष बदलेंगे

नया राष्ट्रीय अध्यक्ष फरवरी तक, इससे पहले 50% राज्यों में संगठन घुनाव जलेगा

बद्रता राजस्थान

नई दिल्ली (एजेंसी)। भाजपा में फरवरी तक संगठन स्तर पर बड़ा फेंटबदल होने वाला है। नए साल में जनवरी के अधिकारी या फरवरी के पहले हफ्ते में पार्टी को नया राष्ट्रीय अध्यक्ष मिल सकता है। इसके अलावा 15 जनवरी तक मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, गुजरात, पश्चिम बंगाल, जम्मू-कश्मीर और झारखंड में प्रदेश अध्यक्ष भी बदल जाएंगे।

संगठन चुनाव को लेकर रविवार को दिल्ली में पार्टी की बैठक हुई। बैठक में पार्टी अध्यक्ष जेपी नड्डा, संगठन महामंत्री बोएल संतोष के अलावा राष्ट्रीय महासचिव और संगठन चुनाव के प्रभारी, प्रभारी भी मौजूद रहे। इसके अलावा राज्यों से प्रदेश अध्यक्ष, संगठन मंत्री और चुनाव अधिकारी शामिल हुए। बैठक में संगठनात्मक चुनाव और सदस्यता अधिकारी को लेकर चर्चा हुई।

लोकसभा चुनाव के बारे में जेपी नड्डा ने कहा, 'जेपी अध्यक्ष विश्व में कहीं और देखने को नहीं होता है।' अनेकता में एकता का एसा दृश्य विश्व में कहीं और कहा कि यह समय की हर कसौटी पर खरा उत्तर है।

अनेकता में एकता का एसा दृश्य विश्व में कहीं और देखने को नहीं होता है। अनेकता में कहीं और कहा कि यह समय की हर कसौटी पर खरा उत्तर है।

महाकुंभ का जिक्र करते हुए पीएम मोदी ने कहा, 'महाकुंभ की विशेषता के बीच इसकी विशालता में ही नहीं है, कुंभ की विशेषता इसकी विविधता में भी है।' इस आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में प्रयोग होगा। एआई चैटबॉक्स से कोई भी टेक्स्ट टाइप करके या चैटबॉक्स का प्रयोग होगा। एआई चैटबॉक्स से करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एक शर्त होते हैं।

पहली बार कुंभ आयोज

बिजली उपभोक्ताओं पर दो करोड़ रुपए से अधिक का बकाया दिखाई सख्ती तो हुई पचास लाख की वसूली

बढ़ता राजस्थान

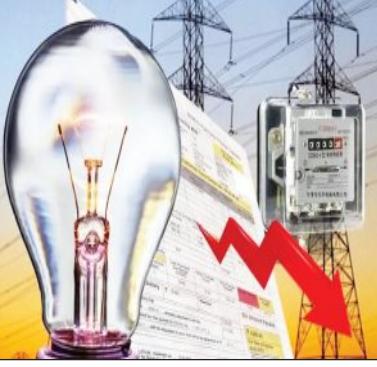
सवाई माधोपुर (राकेश शर्मा)। मलारना डूंगर क्षेत्र में बिजली उपभोक्ता के बाद बिल की राशि जमा नहीं करने वाले उपभोक्ताओं पर सख्ती कर बिजली अधिकारियों ने बीते 74 दिनों में पचास लाख रुपए से अधिक राशि वसूल की है। हालांकि अभी तक निगम का उपभोक्ताओं पर दो करोड़ रुपए से अधिक बकाया चल रहा है। इस सूची में सरकारी कार्यालयों पर करीब एक करोड़ रुपए से अधिक की राशि बाकी है। ऐसे में अब बिल की रेशे राशि वसूलना निगमकर्मियों के लिए चुनौती साबित हो रहा है।

नई दी राशि तो काट दिए कनेक्शन

उपर्युक्त क्षेत्र में बार-बार कहने पर भी बिल जमा नहीं करने वाले उपभोक्ताओं के कनेक्शन काटे गए हैं। सहायक अधिकारी उपर्युक्त क्षेत्र में मिली जानकारी के अनुसार उपर्युक्त क्षेत्र में उत्तरवर्ष से वसूली अधिकारी शुरू किया गया था। अधिकारीयां के तहत अब तक कुल 246 उपभोक्ताओं के कनेक्शन काटे गए हैं। जिनमें 26 उपभोक्ताओं के टांसफार्म उत्तर कर आये थे। 93 उपभोक्ताओं के कनेक्शन काटकर मीटर और ढोरी हटाया गई। इन पर 71.26 लाख रुपए बाकी हैं। 101 उपभोक्ताओं का खाम्पे से जम्पर हटायकर कनेक्शन काटा गया। अधिकारियों ने फोटो इंचार्जों के साथ मिलकर 88 उपभोक्ताओं से अब तक 50.84 लाख रुपए वसूल किया है।

इन पर दिया रहे दरियादिली

बिजली अधिकारियों ने कृषि व घरेलू उपभोक्ताओं पर सख्ती करते हुए बिल जमा नहीं करने वाले उपभोक्ताओं के कनेक्शन काटे में सफलता हासिल की है। वहीं कनेक्शन काटने के दूसरे 88 उपभोक्ताओं ने कृषि व घरेलू उपभोक्ताओं के बिल जमा नहीं करने के बाद जल्दी दूरी बनाए हुए हैं। मलारना डूंगर उपर्युक्त क्षेत्र के 189 सरकारी बिजली कनेक्शनों पर निगम का एक करोड़ 16 लाख 86 हजार 037 रुपए बाकी चल रहे हैं। खास बात यह है कि बिजली बिल की बकाया राशि जमा नहीं करने पर अभी तक बिजली अधिकारियों ने किसी भी



सरकारी कार्यालय का कनेक्शन नहीं काटा है। इससे इनकी कार्यशाली पर सवालिया निशान लग रहा है।

इन विभागों पर है इनाम बाकी

मलारना डूंगर सहायक अधिकारीय कार्यालय क्षेत्र में भारत संचार निगम (बीएसएनएल) के दो कनेक्शनों पर 16 लाख 99 हजार 276, जनता जल योजना के 9 बनेक्शनों पर 11 लाख 72 हजार 305, स्वास्थ्य विभाग के 16 बनेक्शनों पर 10 लाख 70 हजार 939, पंचायत समिति कार्यालय पर 4 हजार 362, जलदाय विभाग के 35 कनेक्शनों पर 62 लाख 57 हजार 258, सरकारी विभालयों पर 79 कनेक्शनों पर 13 लाख 18 हजार 205, एडायम कार्यालय पर 25 हजार 505, तहसील कार्यालय पर 40 हजार 781 रुपए बाकी चल रहे हैं, लेकिन इन पर कार्रवाई नहीं की गई है।

बकाया बिजली बिल

जमा करने का किया है तकाजा

88 उपभोक्ताओं से 50.84 लाख रुपए वसूल हैं। राशि जमा नहीं करने पर 246 के कनेक्शन काटे हैं। सरकारी दफतरों से बकाया बिजली बिल जमा करने का तकाजा किया गया है। राशि जमा नहीं करवाई गई तो कनेक्शन काटने की कार्रवाई अवधि तक लाई जाएगी।

ईस अहंद शहायक अधिकारी विभाग वितरण निगम, मलारना डूंगर

नगर विकास न्यास की ओर से कराया जाना था तैयार अभी तक खटाई में है सिटी फोरेस्ट पार्क की योजना

बढ़ता राजस्थान

सवाई माधोपुर (राकेश शर्मा)। राजधानीय भूमि पर पर्यटन को लिए वार्षिक विकासित करने की योजना साल 2021-22 में बनाई थी। इसके लिए विभाग ने अपनी खाली भूमि भी छोड़ी कर रखी थी। लेकिन वनविभाग की ओर से इस योजना को टाइगर हैंटिंग क्षेत्र का दिस्ता बताते हुए इसका कार्य रुकवा दिया गया। ऐसे में आज तक यह मामला अटका हुआ है।

46 हैंटेयर भूमि पर बोनी था निर्माण

नगर विकास न्यास की ओर से सिटी फोरेस्ट पार्क का निर्माण खिलचीपुर में 46 हैंटेयर भूमि पर करवाया जाना था। जानकारी के अनुसार सिटी फोरेस्ट पार्क की योजना खिलचीपुर में आज तक नहीं किया गया।

यह फंसा है पेह

नगर विकास न्यास को खिलचीपुर में जिस स्थान पर सिटी फोरेस्ट पार्क के विकासित करने की अनुमति दी गई। वहाँ कुछ भूमि नगर विकास न्यास की तोड़ जमीन वनविभाग के चलते यह योजना खिलचीपुर में है।

रामानंद भाकर, उपवन संरक्षक, रायभासर टाइगर रिजर्व

यह मामला मेरे से पहले का है। यह भी वर्षां से जानकारी नहीं दी गयी है। इसलिए, यहाँ कार्य रुकवा दिया गया।

बदला राजस्थान

रामानंद भाकर, उपवन संरक्षक, रायभासर टाइगर रिजर्व

यह मामला मेरे से पहले का है। यह भी वर्षां से जानकारी नहीं दी गयी है। इसलिए, यहाँ कार्य रुकवा दिया गया।

पानी की निकासी नहीं होने से सड़क पर भरा है गंदा पानी व कीचड़

कॉलोनीवासी, विद्यालय जाने वाले छात्र-छात्राओं, राहगीरों व दुकानदारों को हो रही है प्रेरणी

बढ़ता राजस्थान

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया। जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

बढ़ता राजस्थान

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

पौषबडा महोत्सव में उमड़े श्रद्धालु

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

बदला राजस्थान

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

पौषबडा महोत्सव में उमड़े श्रद्धालु

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

बदला राजस्थान

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

पौषबडा महोत्सव में उमड़े श्रद्धालु

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

बदला राजस्थान

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

पौषबडा महोत्सव में उमड़े श्रद्धालु

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

बदला राजस्थान

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

पौषबडा महोत्सव में उमड़े श्रद्धालु

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

बदला राजस्थान

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

पौषबडा महोत्सव में उमड़े श्रद्धालु

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

बदला राजस्थान

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

पौषबडा महोत्सव में उमड़े श्रद्धालु

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

बदला राजस्थान

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

पौषबडा महोत्सव में उमड़े श्रद्धालु

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की निर्माण करने की योजना नहीं किया गया।

बदला राजस्थान

जिसकी बढ़ता राजस्थान की ओर से जिसानी की



सेहतमंद रहने के लिए नए साल में जरूर सेट करें ये गोल्स

सेहतमंद रहने के लिए सही रुटीन, एक्सरसाइज और सही खान-पान बहुत जरूरी है। लेकिन इन गोल्स से आपको फायदा कभी मिलेगा, जब आप इन्हें पूरे साल बिना रुके फॉलो करेंगे। हेल्दी रहने के लिए आपको सही रुटीन और गोल्स को सेट कर इन्हें बिना रुके फॉलो करना है, इससे न केवल बीमारियां आपसे दूर रहेंगी बल्कि वजन भी आसानी से कम होगा।

ऐजाना 10000 कदम घलें

हेल्दी रहने के लिए फिजिकल एक्सरसाइज बहुत जरूरी है। आज के समय में लोग दिन भर कुसी पर बैठकर काम करते हैं। ऐसे में इससे आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। इस नए साल आपको रोज 10000 कदम चलने को अपने रुटीन में शामिल करना चाहिए। इससे पाचन सही होगा, वजन कम होगा और कई बीमारियों से आपका बचाव होगा। अगर शुरूआत में ऐसा करना मुश्किल हो, तो 100 कदम चलने से शुरू करें और फिर धोर-धोर 10000 कदम तक पहुंचें।



न्यूट्रिशन पर दें ध्यान

शरीर में न्यूट्रिशन की कमी कई बीमारियों की वजह बन सकती है। इसलिए, नए साल में सही न्यूट्रिशन पर ध्यान देने को अपने गोल्स में शामिल करें। शरीर में न्यूट्रिशन की कमी होने पर थकान, कमजोरी, सिरदर्द और अपच सही कई परेशानियां हो सकती हैं। इसलिए विटामिन और मिनरल्स से भरपूर डाइट लें।

हर्बल टी को करें डाइट में शामिल

तुलसी, पुरीना, धनिया और अजवाइन समेत कई ऐसी चीजें हैं, जिनसे बनी चाय से शरीर को फायदे मिलते हैं। इससे वजन भी कम होता है और डाइजेशन भी सही रहता है। 2024 में आपको इसे सेहतमंद रहने के लिए रोज कुछ मिनट योग जरूर करना चाहिए।

डिनर जल्दी करें

दिनर जल्दी करना सेहतमंद रहने के लिए बहुत जरूरी है। आजकल एक्सप्यूर्ट हेल्दी रहने के लिए 7-8 बजे से पहले डिनर करने की सलाह देते हैं। बड़े-बड़े सेलिब्रिटी भी अल्ली डिनर को सही मानते हैं। इससे वजन भी कम होता है और डाइजेशन भी सही रहता है। 2024 में आपको इसे अपने रुटीन में जरूर शामिल करना चाहिए।

मेंटल हेल्थ पर भी दें ध्यान

आज के समय में फिजिकल हेल्थ पर लोग भले ही ध्यान देने लगे हैं, लेकिन मेंटल हेल्थ को भी कम होता है। इससे वजन का सही होना भी बहुत जरूरी है। 2024 में इसका भी खाल जरूर रखें। रोज 15 मिनट प्राणायाम, ब्रीदिंग एक्सरसाइज, मेटिटेशन जरूर करें। जिससे रेस्ट, एंजायरी, डिप्रेशन और हाई बीपी में अराम मिल सके।

रोज 1 सीजनल फल खाएं

2024 में हेल्दी रहने के लिए रोज 1 सीजनल फल खाएं। मौसमी फल शरीर को कई बीमारियों से बचाते हैं, इम्यूनिटी को मजबूत बनाते हैं और शरीर में एनर्जी बनी रहती है। रोज मिनट में तरीर पर आपको 1 फल को डाइट में शामिल करना चाहिए।

सही नींद लें : पूरी नींद सेहतमंद रहने के लिए बहुत जरूरी है। नींद की कमी का



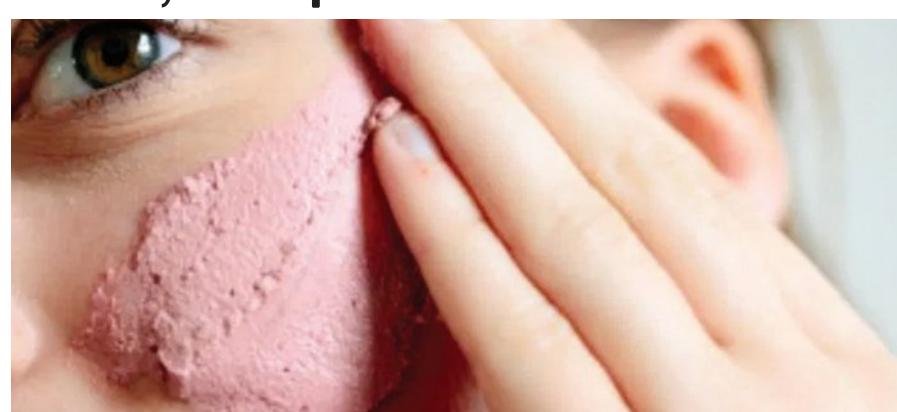
सही मात्रा में पानी पिएं

हेल्दी रहने के लिए सही मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी है। शरीर में पानी की कमी कई बीमारियों की वजह बन सकती है। दिन भर में 7-8 गिलास पानी पीना बहुत जरूरी है। डिहाइड्रेशन शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए, नए साल में बॉटर इन्टरक पर जरूर ध्यान दें।

ऐगुलर हेल्थ चेकअप करवाएं

हेल्दी रहने के लिए समय-समय पर ऐगुलर हेल्थ चेकअप करवाना बहुत जरूरी है। अक्सर लोग हेल्थ चेकअप को बहुत जरूर नहीं करते हैं। खैर, कई बार आपने यह भी देखा होगा कि शिशु के मल का रंग हरा होता है। तो क्या वह सामान्य है? या फिर दूसरे रंग का मल किसी बीमारी की ओर संकेत करता है? कई नई मांओं के माल में इस तरह के मल उठ सकते हैं। दरअसल, मौजूदा समय में ज्यादातर लोग न्यूट्रिशन फैलिली में रहते हैं। ऐसे घरों में जो महिला नई-नई मां बनी होती है, उसके लिए शिशु का रोना ही नहीं, मल का रंग भी चिंह के रूप बन सकता है। जब बच्चा एक से तीन दिन का होता है और उसका मल हरे रंग का होता है, तो इस ड्राइंजिशनल स्ट्रॉन के नाम से जाना जाता है। दरअसल, जन्म के तुरंत बाद शिशु काले रंग का मल त्यागता है, जो धोर-धीरी समय के साथ हो जाता है। इसके बाद बच्चा और फिर सामान्य रंग यानी पीले रंग में बदल जाता है। इसका मतलब है कि अगर आपका शिशु हरे रंग का मल त्याग करे, तो वह नियंत्रण की बात नहीं होती है।

सर्दियों में गुलाबी गाल पाने के लिए अपनाएं ये तरीके, नहीं पड़ेंगी ल्लशर लगाने की जरूरत



सर्दी के शुरूआत से ही स्किन में कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। सर्दी में चलने वाली ठंडी हवाएं स्किन को डार्क बनाने के साथ त्वचा को भी कम करती हैं। सर्दी की वजह से स्किन का रंग भी काफी डार्क हो जाता है। वहाँ से अक्सर सर्दी में लड़कियां चाहती हैं कि उनके गाल भी अभिनेत्रियों की तरह गुलाबी हों। गुलाबी गाल आकर्षी खूबसूरती में चार चांद लगते हैं। लेकिन सर्दी में ऐसा करना थोड़ा मुश्किल हो जाता है।

वैसे, तो कई महिलाएं मेकअप के जरिए गालों को गुलाबी करती हैं। लेकिन ऐसा थोड़ा समय के लिए ही होता है। हमें अब एक अपका गुलाबी गाल पानी चाहती है। एसा करने से धोर-धीरी बालों का रंग गुलाबी होने लगता है।

ट्यामार : ट्यामार एक अच्छा नेचुरल स्क्रब है, जो ब्लैकहेल्स क्लाइटहेल्स को हटाकर स्किन को बढ़ावा देता है। सर्दी में अगर आप गुलाबी गाल पानी चाहती हैं, तो ट्यामार को बीच से काटकर एक हिस्से को लेकर गालों पर बहाकर हाथ से मसाय करें। उसके बाद चेहरे पर भी इसे लगाएं। ऐसा करने से धोर-धीरी बालों का रंग गुलाबी होने लगता है।

हाइड्रेटेड रहें : गालों को गुलाबी किया जा सकता है। एलोवेरा की मदद से स्किन को लिए पानी पीले में बच्चे के लिए गुलाबी किया जा सकता है।



सर्दी के शुरूआत से ही स्किन में युग पिंपलस को कम करने के साथ रंग यानि गुलाबी गाल पाने के लिए बहुत जरूरी है। इसके बाद शिशु को कम करने के लिए चांदी चूपे को लगाना चाहिए। अगर आपका गुलाबी गाल पानी चाहती है, तो इसे लगाना चाहिए। एसे घरों में जो महिला का रोना होता है, वह अपने गुलाबी गाल पानी को लगाना चाहती है। वैसे घरों में जो महिला नई-नई मां बनी होती है, उसके लिए गुलाबी गाल पानी को लगाना चाहिए। इसके बाद गुलाबी गाल पानी को लगाना चाहिए। अगर आपका गुलाबी गाल पानी चाहती है, तो इसे लगाना चाहिए।

हाइड्रेटिंग और फोरमिल्क में इबैलोंटे

अगर आपका शिशु 3 दिन से लेकर 3 मास तक चेहरे के लिए गुलाबी गाल पानी में दूध ही पिलाना है। वैसे भी इस उम्र में बच्चे को बाहरी चीजें देना सुरक्षित नहीं होता है। लेकिन, अगर इस उम्र में बच्चे को गुलाबी किया जाता है। लेकिन, अगर गुलाबी बनाने के लिए गुलाबी किया जाता है। एसे घरों में जो महिला का रोना होता है, वह अपने गुलाबी गाल पानी को लगाना चाहती है। वैसे घरों में जो महिला नई-नई मां बनी होती है, उसके लिए गुलाबी गाल पानी को लगाना चाहिए। अगर आपका गुलाबी गाल पानी चाहती है, तो इसे लगाना चाहिए।

दात निकलने के कारण

अगर आपका बच्चा 3 से 6 महीने के बीच का है, तो यह उम्र शिशुओं में दात निकलने की होती है। अक्सर जब बच्चे के मुंह में दात निकल रहे होते हैं, तो उन्हें रोंग रोंग करना चाहिए। एसे घरों में जो महिला का रोना होता है, वह अपने गुलाबी गाल पानी को लगाना चाहती है। वैसे घरों में जो महिला नई-नई मां बनी होती है, उसके लिए गुलाबी गाल पानी को लगाना चाहिए। अगर आपका बच्चा 3 से 6 महीने के बीच का है, तो यह उम्र शिशुओं में दात निकलने की होती है। अक्सर जब बच्चे के मुंह में दात निकल रहे होते हैं, तो उन्हें रोंग रोंग करना चाहिए।

सेहत के लिए किस समय वाँक करना होता है अधिक फायदेमंद?

रोज वाँक करना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। ऐसा करने से न सिफ आप स्वस्थ रहते हैं, बल्कि रोजों से भी दूर रहते हैं। हृदय रोगों के खिले को कम करते और दिल को स्वस्थ रखने के लिए वाँकिंग को सबसे अच्छा व्यायाम माना जाता है। रोज पैदल चलने से गर्भावासियों को खतरा भी करता होता है। इसके अलावा, रोज पैदल चलने से कई फायदे मिलते हैं। इसके अलावा, यह जड़ों को लचीला बनाने में मदद करता है। इसमें मांसपेशियां टोन होती हैं। रोज पैदल चलने से गर्भावासियों को खतरा भी करता होता है। इसके अलावा, धूम देखते हैं कि कुछ लोग हमेशा बहुत के समय वाँक करना पसंद करते हैं। ऐसे में लोग इस बात को लेकर काफी असरप्रद म



पार्टनर के संग जनवरी में इन हसीन जगहों पर पहुंचें, नहीं करेगा लौटने का मन

जनवरी साल का एक ऐसा महीना होता है जब पूरे देश में नए साल का जश्न होता है। नए साल के जश्न के माहौल में कपल्स भी हसीन और रोमांटिक ट्रिप का निकल जाते हैं। जनवरी के महीने में भारत के अधिकांश भाग में सर्दियों का मौसम होता है। इस दौरान भारत की कई जगहों का मौसम और प्राकृतिक सुंदरता चरम पर होती है और कई जगहों की खूबसूरती बेहद ही रोमांटिक हो जाती है।

युसमर्ग घाटी

अगर आप जनवरी में भारत की किसी हसीन जत्रत पार्टनर संग घूमने का लालन बना रहे हैं, तो फिर आपको युसमर्ग घाटी जम्मू कशीर की हसीन वादियों में मौजूद है। युसमर्ग घाटी को खूबसूरती इस करते प्रचलित है कि इसे जम्मू कशीर का भी सर्वो माना जाता है। ऊंचे-ऊंचे घाटों, घास के मैदान, घने जंगल और झील-झारों युसमर्ग घाटी की खूबसूरती में चार चांद लगाने का कर सकते हैं। बर्फबारी के समय युसमर्ग घाटी की खूबसूरती चरम पर होती है।

औली

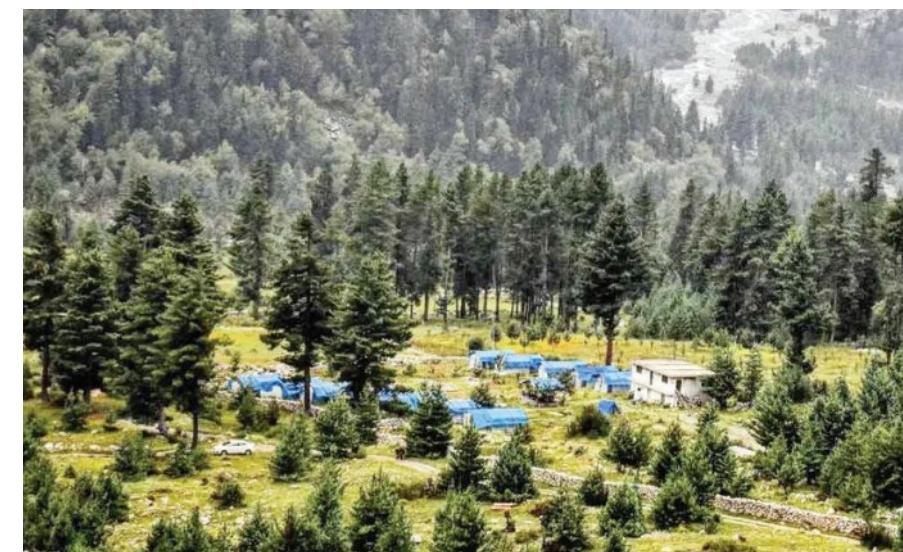
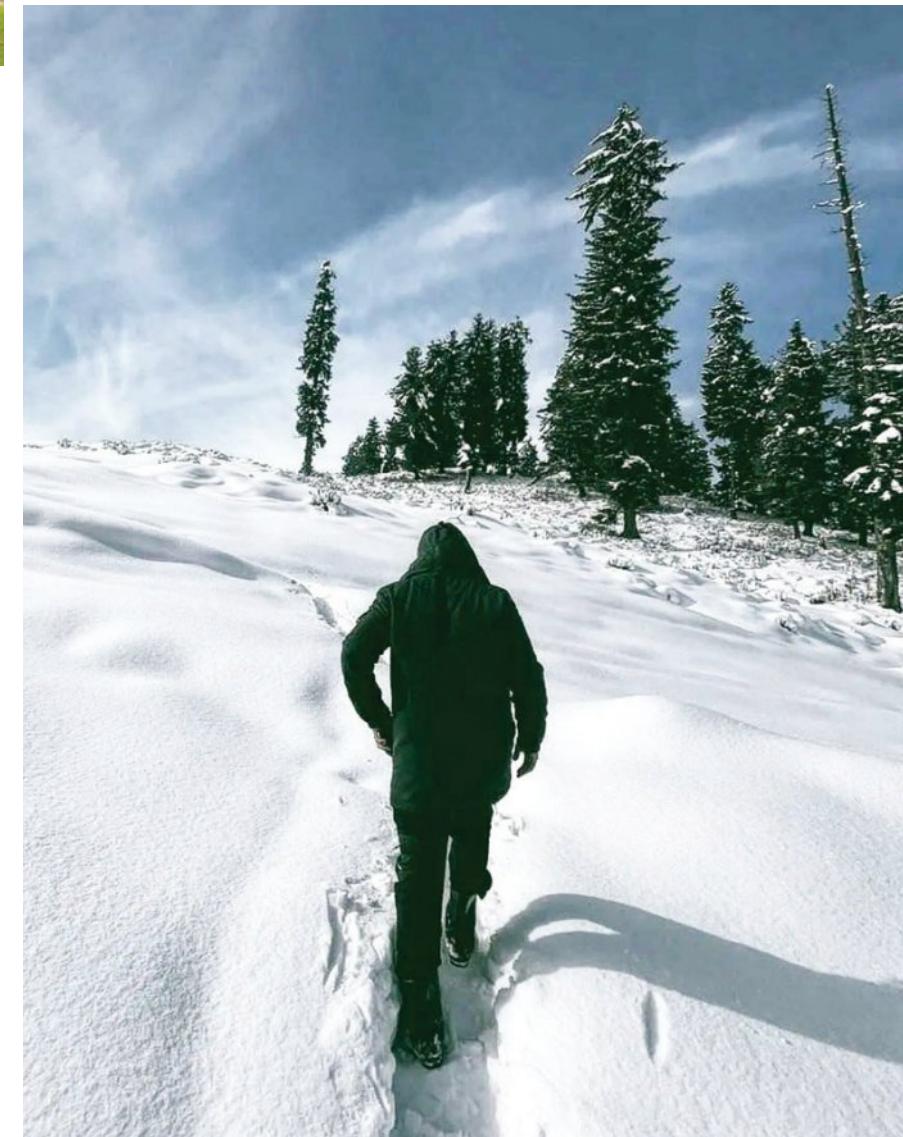
उत्तराखण्ड के मसूरी, नैनीताल, उत्तराखण्ड के अल्मोड़ा की हसीन वादियों में आप एक बार नहीं, बल्कि कई बार घूमने गए होंगे, लेकिन अगर आप जनवरी में पार्टनर संग घूमने का लालन बना रहे हैं, तो फिर आपको औली पहुंच चाहिए। समुद्र तल से करीब 3 हजार मीटर पर मौजूद औली उत्तराखण्ड का सर्वो माना जाता है। जनवरी के महीने में जब बफबारी होती है, तो इस जगह की खूबसूरती चरम पर होती है। इसलिए जनवरी में कपल्स भी अधिक संख्या में घूमने के लिए पहुंचते हैं। औली में पार्टनर संग नंदा देवी पर्वत, त्रिशूल पीक और व्यू पाइट जैसी जगह को एक्सप्लोर कर सकते हैं।

संगला

हिमाचल प्रदेश के शिमला, कुल्हू माली, धर्मशाला, कुफरी और कसोल जैसी चर्चित जगहों पर आप कई बार घूमने गए होंगे, लेकिन अगर आप पार्टनर संग सुकून भरा पल बिताना चाहते हैं, तो फिर आपको औली पहुंच चाहिए। समुद्र तल से करीब 9 हजार फीट पर मौजूद संगला, संगला घाटी के नाम से भी फेमस है। हिमाचल के किनारे जिले में स्थित संगला कुदरती का असीम भंडार माना जाता है। संगला बेहतरीन हनीमून डेस्टिनेशन के रूप में भी जाना जाता है। बर्फबारी के समय इस जगह की खूबसूरती चरम पर होती है। यहां पार्टनर संग एडवेंचर एक्टिविटीज भी कर सकते हैं।

बीकानेर

राजस्थान में पार्टनर के संग घूमने की बात होती है, तो लगभग हर कोई जयपुर, जोधपुर, उदयपुर या जैसलमेर शहर का ही नाम लेते हैं, लेकिन अगर आप पार्टनर संग घूमने का लालन बना रहे हैं, तो फिर आपको बीकानेर पहुंच जाना चाहिए। जनवरी में यहां अधिक ठंड भी नहीं पड़ती है। सुनहरे रेगिस्तान के बीच में मौजूद बीकानेर की खूबसूरती इस कदर प्रचलित है कि यहां विदेशी कपल्स भी घूमने के लिए पहुंचते हैं। बीकानेर ऊंचे की सवारी में सबसे अधिक प्रसिद्ध है। बीकानेर में पार्टनर संग शार्की कार्यालय मात्र, मंदिर, जैन मंदिर, बीकानेर में पार्टनर संग नंदा देवी पर्वत, त्रिशूल पीक और व्यू पाइट जैसी जगह को एक्सप्लोर कर सकते हैं।



सर्दियों में बच्चों संग बना रहे घूमने का प्लान तो इन बातों का रखें ख्याल, सफल हो जाएगी यात्रा



बात की जानकारी जरूर रखें।
पैक कर लें गर्म कपड़े :

हिल स्टेशन घूमने जाने के दौरान गर्म कपड़ों को पैक करना न भूलें। घूमने जाने के दौरान स्वर्वर, बुलन टोपी, बूलन जैकेट, दस्ताने और रेन कोट पैक कर लें। इसके अलावा जूते (विंटर बूट्स) और 2-3 जराबैं, स्काफ, मफलर जरूर पैक करें। इसके अलावा 1-2 कंबल भी जरूर पैक करें।

थर्मल फ्लास्क रखना न भूलें : सर्दियों के मौसम में हिल स्टेशन आदि जैसी जगहों पर जरूर मौसम के बारे में जरूर देखें। क्योंकि अगर आप आप बच्चों के साथ ट्रिप प्लान होने लगती है। तो आप जिस जगह जा रहे हैं, वहां के मौसम के बारे में जानकारी जरूर ले लें। क्योंकि कई जगहों में अचानक बारिश होने लगती है। इसलिए हिल स्टेशन जाने से पहले मौसम के बारे में जरूर देखें।

मौसम का रखें खास खाय

जरूरी हो जाता है। क्योंकि इसमें पानी लंबे समय तक गर्म रहता है। ऐसे में आप कहीं पर आपको किसी जगह पर गर्म पानी नहीं मिलता है। तो थर्मल फ्लास्क का आपके काम सकता है।

जरूर रख लें फर्स्ट एड बॉक्स : अगर आप भी सर्दियों में हिल स्टेशन घूमने जाने के दौरान बच्चे को सर्दी-जुकाम, बुखार, उल्टी और दर्द आदि की दबाव करने-फटने की दबाइयां भी रख लें। इसके अलावा किसी जगह पर होने वाली आपके लिए

सर्दियों के साथ एक मनमोहक शहर माना जाता है। यहां सफेद संगमरमर की सुंदरता से लेकर प्राचीन चीजें आप कैमरे में कैद कर सकते हैं। इसके सिवा

स्वर्ग से कम नहीं है भारत की ये जगहें, फोटोग्राफी का शौक रखने वाले तुरंत बनाएं ट्रैवल का प्लान

अगर आपको फोटोग्राफी का शौक है, तो आप अच्छी तरह से जानते होंगे कि खूबसूरत जगहों का फोटोग्राफी से कितना गहरा नाता है। भारत में ऐसी कई जगहें हैं, जहां संस्कृति और प्रकृति का सुंदर नजारा कैमरे में कैद करना एक हीसाँ मौके की तरह होता है। रंगीन स्थानों, प्राचीन सुंदरता, नदी के किनारे की पूजा और अनुष्ठानों से लेकर, गंगा के किनारे सुंदर नाव यात्राएं, यह सभी योंगे फोटोग्राफर के लिए एक अवसर की तरह होती हैं।

वाणिजीय या काठी

ट्रैवल फोटोग्राफरों को आकर्षित करने के लिए यह सबसे अच्छा शहर ये हो सकता है। यहां का कल्चर नदी के किनारे की पूजा और गंगा के किनारे सुंदर नाव की यात्रा करने में आपको मजा तो आएगा ही, साथ में तब्दील भी लाजवाब आएंगा।

पहाड़ों पर लेना

चाहें हैं तस्वीरें ? आगरा के बिल्कुल साफ होता है। फोटोग्राफरों के लिए आगरा एक मनमोहक शहर माना जाता है। यहां सफेद संगमरमर की सुंदरता से लेकर प्राचीन चीजें आप कैमरे में कैद कर सकते हैं। इसके सिवा



प्रदूषण के बिल्कुल साफ होता है। एतिहासिक आगरा किला, फैतेहपुर सीकरी में भी तस्वीरें का फोटो शानदार आती हैं।

आगरा

फोटोग्राफरों के लिए आगरा एक मनमोहक शहर माना जाता है। यहां सफेद संगमरमर की सुंदरता से लेकर प्राचीन चीजें आप कैमरे में कैद कर सकते हैं। इसके सिवा



केरल अपने बैकवाटर, चाय बागानों और अच्युतराम में लेना एक शानदार मौके के सामान है। यहां ब्रह्मा-कृष्णा और अद्वैत चौटांगों के बीच और अमृता-मृत्तिका द्वारा देखने के लिए लोटपोल के लिए एक अपना देश कहा जाता है।

केरल

दक्षिण भारत का राज्य फोटोग्राफी के लिए यहां अनगिनत प्राकृतिक सुंदरताएं मौजूद हैं। इसे भगवान का अपना देश कहा जाता है। इसके सिवा

जम्मू-कश्मीर की ये जगह

जम्मू-कश्मीर की घाटी में स्थित गुलमारी फोटोग्राफरों के लिए स्वर्ग है। यह प्राकृतिक सौंदर्य का नजारा तस्वीरों में लेना एक शानदार मौके के सामान है। यहां बर्फ से ढकी चौटांगों, फूलों के बांधी और अद्वैत प्राकृतिक सौंदर्य है।

रिमला- मध्याटी

शिमला हिमाचल प्रदेश की राजधानी है। यहां भी फोटोग्राफर्स के लिए कई अच्छी जगहें हैं। हरी-भरी पहाड़ियां, यहां के मॉल रोड और रिमला-मध्याटी चौटांगों, यहां के बाजार भी बहुत सुंदर हैं। यहां के बाजार भी बहुत सुंदर हैं।

