







सर्व समाज द्वारा आयोजित रक्तदान शिविर में 62 यूनिट रक्त संग्रहित, रक्तदाताओं का हुआ सम्मान



बढ़ता राजस्थान

जयपुर (बाबू अंसारी)। सर्व समाज द्वारा आयोजित रक्तदान शिविर में 62 यूनिट रक्त संग्रहित किया गया। इस अवसर पर मुख्य अधिकारी अनवर शा. डी. राजस्थानी अवनं जो-ऑपरेटिव बैंक के संईओ इकबाल खान, अतिथि के तौर पर मोंडूर रह नाथ सिंह गुर्जर, डॉक्टर मकबूल अहमद और डॉक्टर फरहाद चौधरी पार्श्वद प्रतिनिधि मोहम्मद शाकिर खान पार्श्वद और डॉक्टर खान उमर दारापा पार्श्वद शक्ति कौशली उपस्थित रहे। शिविर के संस्थापक यामीन रंगेज और संयोजक बाबू अंसारी ने बताया कि यह आयोजन रक्तदान के प्रति जागरूकता बढ़ाने और जलूतमंदों को रक्त उपलब्ध कराने के प्रति जागरूकता बढ़ाने और जलूतमंदों को रक्त उपलब्ध कराने के लिए काम किया गया। रक्तदान करने वाले सभी रक्तदारों को प्रमाण पत्र देकर एवं माल्यार्पण कर सम्मानित किया गया। आयोजकों ने सभी रक्तदाताओं का आभार अक्षरते हुए उन्हें समाज के लिए प्रेमण स्नेह स्तोत्र बताया। शिविर में मौजूद डॉक्टर और समाजसेवियों ने रक्तदान के स्वास्थ्य लाभों और इसकी जरूरत पर जोर दिया। उन्होंने बताया कि रक्तदान से न केवल जलूतमंदों की जान बचाई जा सकती है, बल्कि यह रक्तदाता के स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होता है। आयोजकों ने आगे भी इस प्रकार के रक्तदान शिविरों के आयोजन की योजना बनाई है, ताकि अधिक से अधिक लोगों के रक्तदान के लिए प्रतिक्रिया किया जा सके। इस अवसर में समाज के विभिन्न वर्गों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और इसे सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। आयोजकों ने भविष्य में भी इसी तरह के सामाजिक कार्यों में सहयोग देने की अपील की।

## पिंकफेस्ट 2025: कला, संस्कृति और डिज़ाइन का भव्य समापन शिविर प्ले- लिवाले दुल्हनियां दे जायेंगे में; पति-पत्नी ने लिए उल्टे फेरे, पांच साल के बेटे ने बवाया परिवार



बढ़ता राजस्थान

जयपुर (का.स.)। पिंक सिटी, जयपुर में कला, संस्कृति और डिज़ाइन के भव्य उत्सव पिंकफेस्ट के चारथे संस्करण का सफल समापन हुआ। 21 से 23 फरवरी 2025 तक राजस्थान इंटरनेशनल सेंटर में आयोजित इस तीन दिवसीय फेस्टिवल में देश-विदेश के जाने-माने कलाकारों, लेखकों और वक्ताओं ने भाग लिया। इस दौरान भारतीय सांस्कृतिक वेदों को प्रदर्शित करने वाली कला प्रस्तुती, 125 से अधिक संस्कृतिक वेदों को प्रदर्शित करने वाली कला प्रस्तुती नहीं करने तथा बजट 2025 में भी चिकित्सा, शिक्षा, अधीकारी एवं अधिकारीयों की बैठकों के लिए विस्तृत संस्कृतिक वेदों के लाभों के कर्मचारियों की बैठक निर्माणित किया गया। इस दौरान भारतीय सांस्कृतिक वेदों के लाभों के कर्मचारियों की बैठक संस्कृति, कैंडर पुनर्गठन, स्थानान्तरण नीति, सेवानिवृति पर सभी को 50 प्रतिशत योग्यता देना। 8/16/24/32 वर्ष की सेवा उपरान्त वेतन उत्तरान, संविदा कर्मियों को पर्याप्त मानदेव एवं उनके बहुप्रतीक्षित नियमितीकरण इत्यादि प्रमुख विषयों पर कोई प्रवाचन नहीं करते। यह एक संस्कृतिक वेदों पर असंतोष अक्षर करते हुए, 17 मार्च 2025 से राजभार में जागृति सभा आयोजित कर चरणबद्ध आंदोलन शुरू करने की घोषणा की गई।

वहाँ प्रदेशाध्यक्ष राजेन्द्र सिंह राना ने

अंतिम दिन की प्रमुख गतिविधियां

पिंकफेस्ट के अंतिम दिन, कला प्रेसिडेंस के लिए आर्ट एजेंटिव्स, आर्ट डायरेक्टर्स, डिज़ाइन एजेंटिव्स और डिज़ाइन एजेंटिव्स के संस्कृति और डिज़ाइन के विभिन्न वर्गों को बांधे संस्कृति का समापन हुआ। इस दौरान नाटक के टेनिकल डायरेक्टर हैं। ये नाटक संस्कृत भाषा की महत्वता बताता है, देश की खोती जा रही संस्कृति पर चिंतन करता है। इसके अलावा गांव के मंचों की कलाकारी की लोक संस्कृति का लोक संस्कृति का लोक संस्कृति और वक्ताओं ने दर्शकों को मत्स्यसूक्ष्म दर्शक बनाने के लिए उत्सुक कर दिया। अंतिम दिन देश की विकास यात्रा पर कोई उत्सुक नहीं रहता है, जिसमें रीत रिवाज, विचारण, अंतिम दिन का नाटक के टेनिकल डायरेक्टर है। ये नाटक संस्कृत भाषा की महत्वता बताता है, देश की खोती जा रही संस्कृति पर चिंतन करता है। इसके अलावा गांव के मंचों की कलाकारी की लोक संस्कृति का लोक संस्कृति और वक्ताओं ने दर्शकों को मत्स्यसूक्ष्म दर्शक बनाने के लिए उत्सुक कर दिया। अंतिम दिन देश की विकास यात्रा पर कोई उत्सुक नहीं रहता है, जिसमें रीत रिवाज, विचारण, अंतिम दिन का नाटक के टेनिकल डायरेक्टर है। ये नाटक संस्कृत भाषा की महत्वता बताता है, देश की खोती जा रही संस्कृति पर चिंतन करता है। इसके अलावा गांव के मंचों की कलाकारी की लोक संस्कृति का लोक संस्कृति और वक्ताओं ने दर्शकों को मत्स्यसूक्ष्म दर्शक बनाने के लिए उत्सुक कर दिया। अंतिम दिन देश की विकास यात्रा पर कोई उत्सुक नहीं रहता है, जिसमें रीत रिवाज, विचारण, अंतिम दिन का नाटक के टेनिकल डायरेक्टर है। ये नाटक संस्कृत भाषा की महत्वता बताता है, देश की खोती जा रही संस्कृति पर चिंतन करता है। इसके अलावा गांव के मंचों की कलाकारी की लोक संस्कृति का लोक संस्कृति और वक्ताओं ने दर्शकों को मत्स्यसूक्ष्म दर्शक बनाने के लिए उत्सुक कर दिया। अंतिम दिन देश की विकास यात्रा पर कोई उत्सुक नहीं रहता है, जिसमें रीत रिवाज, विचारण, अंतिम दिन का नाटक के टेनिकल डायरेक्टर है। ये नाटक संस्कृत भाषा की महत्वता बताता है, देश की खोती जा रही संस्कृति पर चिंतन करता है। इसके अलावा गांव के मंचों की कलाकारी की लोक संस्कृति का लोक संस्कृति और वक्ताओं ने दर्शकों को मत्स्यसूक्ष्म दर्शक बनाने के लिए उत्सुक कर दिया। अंतिम दिन देश की विकास यात्रा पर कोई उत्सुक नहीं रहता है, जिसमें रीत रिवाज, विचारण, अंतिम दिन का नाटक के टेनिकल डायरेक्टर है। ये नाटक संस्कृत भाषा की महत्वता बताता है, देश की खोती जा रही संस्कृति पर चिंतन करता है। इसके अलावा गांव के मंचों की कलाकारी की लोक संस्कृति का लोक संस्कृति और वक्ताओं ने दर्शकों को मत्स्यसूक्ष्म दर्शक बनाने के लिए उत्सुक कर दिया। अंतिम दिन देश की विकास यात्रा पर कोई उत्सुक नहीं रहता है, जिसमें रीत रिवाज, विचारण, अंतिम दिन का नाटक के टेनिकल डायरेक्टर है। ये नाटक संस्कृत भाषा की महत्वता बताता है, देश की खोती जा रही संस्कृति पर चिंतन करता है। इसके अलावा गांव के मंचों की कलाकारी की लोक संस्कृति का लोक संस्कृति और वक्ताओं ने दर्शकों को मत्स्यसूक्ष्म दर्शक बनाने के लिए उत्सुक कर दिया। अंतिम दिन देश की विकास यात्रा पर कोई उत्सुक नहीं रहता है, जिसमें रीत रिवाज, विचारण, अंतिम दिन का नाटक के टेनिकल डायरेक्टर है। ये नाटक संस्कृत भाषा की महत्वता बताता है, देश की खोती जा रही संस्कृति पर चिंतन करता है। इसके अलावा गांव के मंचों की कलाकारी की लोक संस्कृति का लोक संस्कृति और वक्ताओं ने दर्शकों को मत्स्यसूक्ष्म दर्शक बनाने के लिए उत्सुक कर दिया। अंतिम दिन देश की विकास यात्रा पर कोई उत्सुक नहीं रहता है, जिसमें रीत रिवाज, विचारण, अंतिम दिन का नाटक के टेनिकल डायरेक्टर है। ये नाटक संस्कृत भाषा की महत्वता बताता है, देश की खोती जा रही संस्कृति पर चिंतन करता है। इसके अलावा गांव के मंचों की कलाकारी की लोक संस्कृति का लोक संस्कृति और वक्ताओं ने दर्शकों को मत्स्यसूक्ष्म दर्शक बनाने के लिए उत्सुक कर दिया। अंतिम दिन देश की विकास यात्रा पर कोई उत्सुक नहीं रहता है, जिसमें रीत रिवाज, विचारण, अंतिम दिन का नाटक के टेनिकल डायरेक्टर है। ये नाटक संस्कृत भाषा की महत्वता बताता है, देश की खोती जा रही संस्कृति पर चिंतन करता है। इसके अलावा गांव के मंचों की कलाकारी की लोक संस्कृति का लोक संस्कृति और वक्ताओं ने दर्शकों को मत्स्यसूक्ष्म दर्शक बनाने के लिए उत्सुक कर दिया। अंतिम दिन देश की विकास यात्रा पर कोई उत्सुक नहीं रहता है, जिसमें रीत रिवाज, विचारण, अंतिम दिन का नाटक के टेनिकल डायरेक्टर है। ये नाटक संस्कृत भाषा की महत्वता बताता है, देश की खोती जा रही संस्कृति पर चिंतन करता है। इसके अलावा गांव के मंचों की कलाकारी की लोक संस्कृति का लोक संस्कृति और वक्ताओं ने दर्शकों को मत्स्यसूक्ष्म दर्शक बनाने के लिए उत्सुक कर दिया। अंतिम दिन देश की विकास यात्रा पर कोई उत्सुक नहीं रहता है, जिसमें रीत रिवाज, विचारण, अंतिम दिन का नाटक के टेनिकल डायरेक्टर है। ये नाटक संस्कृत भाषा की महत्वता बताता है, देश की खोती जा रही संस्कृति पर चिंतन करता है। इसके अलावा गांव के मंचों की कलाकारी की लोक संस्कृति का लोक संस्कृति और वक्ताओं ने दर्शकों को मत्स्यसूक्ष्म दर्शक बनाने के लिए उत्सुक कर दिया। अंतिम दिन देश की विकास यात्रा पर कोई उत्सुक नहीं रहता है, जिसमें रीत रिवाज, विचारण, अंतिम दिन का नाटक के टेनिकल डायरेक्टर है। ये नाटक संस्कृत भाषा की महत्वता बताता है, देश की खोती जा रही संस्कृति पर चिंतन करता है। इसके अलावा गांव के मंचों की कलाकारी की लोक संस्कृति का लोक संस्कृति और वक्ताओं ने दर्शकों को मत्स्यसूक्ष्म दर्शक बनाने के लिए उत्सुक कर दिया। अंतिम दिन देश की विकास यात्रा पर कोई उत्सुक नहीं रहता है, जिसमें रीत रिव



प्रभारी मंत्री बेढम ने बजट घोषणाओं के तहित और समयबद्ध क्रियान्वयन के लिए अधिकारियों की ली बैठक

## बजट में हर वर्ग का रखा ध्यान, सर्वजन हिताय और सर्वजन सुखाय वाला बजट : प्रभारी मंत्री जवाहर सिंह बेढम

बढ़ता राजस्थान

**धौलपुर (नि.स.)**। राज्य मंत्री गुह, गोपालन, पशुपालन, डेवरी एवं मर्स्य विभाग तथा जिला प्रभारी मंत्री जवाहर सिंह बेढम ने रविवार को राज्य के बजट वर्ष 2025-26 की घोषणाओं के त्वरित और समयबद्ध क्रियान्वयन एवं पिछले बजट घोषणाओं की प्रगति की समीक्षा हेतु विभागीय अधिकारियों की बैठक ली। कलेजिट सभागार में आयोजित बैठक में प्रभारी मंत्री बेढम ने विभिन्न विभागों की बजट घोषणाओं और योजनाओं पर विभागवाची की।

अधिकारियों से जानी टाइपलाइन, सम्बन्ध काम करने के निर्देश : प्रभारी मंत्री बेढम ने सर्वजनिक निर्माण विभाग से शुरू करते हुए एक-एक कर सभी विभागों के नियम संरक्षण आयोजित की जानकारी ली। उन्होंने कहा कि बजट घोषणाओं में प्रत्येक विधानसभा में नॉन पेचेल सङ्केतों के कार्य में व्यवहारीता एवं सुरक्षाता का ध्यान रखा जाये। राज्यीय राजमार्ग 4 एवं राजमार्ग 44 से राज्य राजमार्ग 2 एवं पर बायपास के संबंध में प्रगति पर जानकारी ली। उन्होंने राजाखेड़ा में प्रभारी मंत्री और जाहर में गिड सबस्टेन्स हेतु भूमि आवंटन की प्रक्रिया शीघ्र पूर्ण करायी जाने हेतु निर्देश दिये जिससे कि समस्या का समाधान किया जा सके।



दृग से कार्य करें। उन्होंने जिले से संबंधित सभी बजट घोषणाओं की एक-एक कर समीक्षा की और अब तक की प्रगति जानी।

बैठक में बजट घोषणा संबंधी कार्यों में, समय पर आर्य आदेश जारी करने, समय पर पूरी करने, समय पर मानियरिंग करने, गुणवत्ता का ध्यान रखने एवं बजट घोषणा संबंधी समस्याओं के नियन्करण हेतु जिला एवं राज्य स्तर पर अवगत करने के निर्देश दिये जिससे कि समस्या का समाधान किया जा सके।

**प्रेस वार्ता को किया सम्बोधित :** बैठक से पूर्व प्रभारी मंत्री जवाहर सिंह बेढम ने प्रेस वार्ता को सम्बोधित की। इस दौरान घोषणाओं का सम्बोधन हेतु राजमार्ग 1 के लिए राजमार्ग 4 एवं राजमार्ग 44 से राज्य राजमार्ग 2 एवं पर बायपास के संबंध में प्रगति पर जानकारी ली। उन्होंने राजाखेड़ा में प्रभारी मंत्री और जाहर में गिड सबस्टेन्स हेतु भूमि आवंटन की प्रक्रिया शीघ्र पूर्ण करायी जाने हेतु निर्देश किया।

प्रभारी मंत्री ने कहा कि सभी विभाग राज्य सरकार की मंसा अनुरूप बजट घोषणाओं 2025-26 के त्वरित क्रियान्वयन हेतु अग्रसक्रिय

## राजसमंद के उपनगर धोइंदा की तलाई बदहाल, तलाई

### कुल क्षेत्रफल के 70 फीसदी पर फैली जलकुंभी

सदियों से यहां धार्मिक और सामाजिक आयोजन होते रहे हैं, स्थानीय निकाय के प्रयास भी नाकाफी साबित हुए



बढ़ता राजस्थान

**राजसमन्द (सुरेश बागोरा)**। जिला मुख्यालय का प्रसिद्ध उपनगर है धोइंदा। जब और गोविंदा मिलाकर नगर परिवर्त के कुल सात वार्डों में फैला हुआ है। धोइंदा गांव के अंतिम छोर पर एक प्रसिद्ध झील है जिसे तलाई कहा जाता है। समय के साथ-साथ जनसंख्या बढ़ती रही और गांव का गंदा पानी इस तलाई में जाने लगा। आज इस तलाई बदर से बदर तक हालत में है। पूर्व विधायक स्व किरण माधवीरी ने

इस तलाई का विकास करने का प्रयास किया और दो बार बजट देकर इसके चारों तरफ पाल बनवाया गया। लेकिन गाँव गंदा पानी अनवरत इसमें जाता रहा और अब इसके चिरंभी भी साड़ी इलाके पर जलकुंभी ने डेरा डाल दिया। गांव के रहने वाले बुजुर्ग लोगों का कहना है कि यहां पर नवात्रा और देवद्वाली एकदशी पर कई बड़े धूम्रपान की आयोजन किए जाते थे। इस जील पर अब केवल मक्की मञ्जर और गंदारी की आयोजन किया जाता है। इस जील पर अब तलाई बदर से बदर तक तरफ रिंग रोड बनाया गया है और आसपास रहने वाले लोग बदबू और गंदारी को परेशान हैं।

**भाजपा नेत्री नीरजा बोलीं-बजट में राजाखेड़ा को मिली कई सौगत**

बढ़ता राजस्थान



प्राथमिकता दी है। बजट में राजाखेड़ा में कृषि उपज मंडी की मार्ग पिछले लंबे समय से चली आ रही थी जिसको आज बजट में संगत के रूप में दिया है। साथ ही क्षेत्र के व्यवसायों को धमारी दी है।

रूप में माता रेहना वाली मंदिर पर्व वार्षा में कृषि उपज मंडी की मार्ग पिछले लंबे समय से चली आ रही थी जिसको आज बजट में संगत के रूप में दिया है। बजट में राजाखेड़ा में कृषि उपज की मार्ग पिछले लंबे समय से चली आ रही थी जिसको आज बजट में संगत के रूप में दिया है।

**सांसद महिमा कुमारी मेवाड़ ने माननीय प्रधानमंत्री की योजनाओं और बजट घोषणाओं को जन-जन तक पहुंचाने का किया आह्वान, प्रबुद्धजन सम्मेलन में सांसद महिमा कुमारी मेवाड़ ने कहा कि इस बजट में सरकार ने गोपी उन्मूलन, गुणवत्तापूर्ण विभाग, सस्ती एवं सर्वसुलभ स्वास्थ्य सेवाएं, रोजगार, महिला सशक्तिकरण और कृषि क्षेत्र को सशक्त बनाने पर विशेष ध्यान दिया है।**

सरकार का जेडेश देश के हर नारायण को विकास की मुख्यधारा से जोड़ा और आत्मनिर्भर भारत की संकल्पना को सरकार करना है सांसद ने कहा कि केंद्र सरकार की नई कर व्यवस्था के तहत 12,75,000 लाख रुपये तक की आय (यानी पूँजीगत लाख जेडी विशेष दर आय को छोड़कर एक लाख रुपये की औसत आय) पर कोई आयकर देय नहीं होगा। 75,000 रुपये की मानक कटौती के कारण

## राजस्थान धोइर हार प्राधिकरण अध्यक्ष औंकार सिंह लाखावत ने ली बजट घोषणाओं को लेकर बैठक

### हर जन के कल्याण को लेकर समर्पित है डबल इंजन की सरकार : लाखावत

बढ़ता राजस्थान

**राजसमन्द (सुरेश बागोरा)**। राजस्थान धोइर हार प्राधिकरण अध्यक्ष श्री आंकोर सिंह लाखावत ने कहा है कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के विकासित भारत-2027 के संकल्प को पूरा करने के लिए यह जरूरी है कि हम सभी अपना दर्जावाल रक्षित करें। सभी मिलकर आपसी समन्वय से राज्य सरकार द्वारा की गई गई बजट घोषणाओं 2024-25 एवं 2025-26 का जल्द से जल्द त्रियान्वयन करने के लिए यह जरूरी है कि हम सभी अपना दर्जावाल रक्षित करें। सभी मिलकर आपसी समन्वय से राज्य सरकार की जल्दी जारी की जायेगी।

प्रभारी रत्नी देवी जाट, जिला कलक्टर बलमुकुंद असावा आदि उपर्युक्त थे। सभी विभागों के लिए यह जरूरी है कि हम सभी अपना दर्जावाल रक्षित करें। इस दौरान धोइर हार प्राधिकरण की महाविद्यालय में स्वित्रन विभाग की जायेगी। इस दौरान धोइर हार प्राधिकरण की विभाग की जायेगी।

प्रभारी रत्नी देवी जाट, जिला कलक्टर बलमुकुंद असावा आदि उपर्युक्त थे। सभी विभागों के लिए यह जरूरी है कि हम सभी अपना दर्जावाल रक्षित करें। इस दौरान धोइर हार प्राधिकरण की विभाग की जायेगी।

त

प्रभारी रत्नी देवी जाट, जिला कलक्टर बलमुकुंद असावा आदि उपर्युक्त थे। सभी विभागों के लिए यह जरूरी है कि हम सभी अपना दर्जावाल रक्षित करें। इस दौरान धोइर हार प्राधिकरण की विभाग की जायेगी।

त

प्रभारी रत्नी देवी जाट, जिला कलक्टर बलमुकुंद असावा आदि उपर्युक्त थे। सभी विभागों के लिए यह जरूरी है कि हम सभी अपना दर्जावाल रक्षित करें। इस दौरान धोइर हार प्राधिकरण की विभाग की जायेगी।

त

प्रभारी रत्नी देवी जाट, जिला कलक्टर बलमुकुंद असावा आदि उपर्युक्त थे। सभी विभागों के लिए यह जरूरी है कि हम सभी अपना दर्जावाल रक्षित करें। इस दौरान धोइर हार प्राधिकरण की विभाग की जायेगी।

त

प्रभारी रत्नी देवी जाट, जिला कलक्टर बलमुकुंद असावा आदि उपर्युक्त थे। सभी विभागों के लिए यह जरूरी है कि हम सभी अपना दर्जावाल रक्षित करें। इस दौरान धोइर हार प्राधिकरण की विभाग की जायेगी।

त

प्रभारी रत्नी देवी जाट, जिला कलक्टर बलमुकुंद असावा आदि उपर्युक्त थे। सभी विभागों के लिए यह जरूरी है कि हम सभी अपना दर्जावाल रक्षित करें। इस दौरान धोइर हार प्राधिकरण की विभाग की जायेगी।

त

प्रभारी रत्नी देवी जाट, जिला कलक्टर बलमुकुंद असावा आदि उपर्युक्त थे। सभी विभागों के लिए यह जरूरी है कि हम सभी अपना दर्जावाल रक्षित करें। इस दौरान धोइर हार प्राधिकरण की विभाग की जायेगी।

त

प्रभारी रत्नी देवी जाट, जिला कलक्टर बलमुकुंद असावा आदि उपर्युक्त थे। सभी विभागों के लिए यह जरूरी है कि हम सभी अपना दर

# धुंधराले हैं आपके बाल तो शैंपू-कंडीशनर करते समय ध्यान रखें ये बातें

धुंधराले बालों को मैनेज करना काफी कठिन होता है। इस तरह के बालों वाले लोगों की हेयर केयर रुटीन काफी अलग होती है। दरअसल, धुंधराले बाल सीधे बालों वाले लोगों की तुलना में काफी ज्यादा उलझ जाते हैं। ऐसे में इसमें कंडी करने से लेकर बालों को धोने में काफी ज्यादा परेशानी होती है। अगर आपके बाल भी धुंधराले हैं, तो परेशान न हों।

## धोने से पहले बालों को करें हाइड्रेट

बालों को धोने से पहले कलंगी हेयर को हाइड्रेट और सुलगाना न भूलें। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं, तो इससे आपके बाल धोने के बाद और अधिक उलझ सकते हैं। कंडी करने के दौरान बालों को हमेशा ढीला रखें। अगर आपके बाल धोने से पहले ड्राइ लग रहे हैं, तो इस स्थिति में बालों पर तेल लगाएं। इससे धोने के बाद आपके बाल ज्यादा उलझेंगे नहीं। इसके बाद जब भी बाल धोएं, तो पहले शैंपू लगाने के बजाय बालों को गोला करें। इससे तुलनात्मक रूप से बाल कम उलझते हैं।

## स्प्रिंग स्कैल्प पर लगाएं शैंपू

बालों को धोने के बाद शैंपू को हमेशा स्कैल्प पर लगाएं। दरअसल, जब आप स्कैल्प के बजाय बालों पर शैंपू लगाते हैं, तो इससे शैंपू अच्छी तरह से धूलते नहीं है। ऐसे में बालों बदबू आ सकती है। बालों में शैंपू लगा हुआ रह जाने से बालों में खुजली, डाइनेंजे जैसे परेशानी हो सकती है। इसलिए हमेशा बालों को धोने के दौरान बालों को हमेशा ढीला रखें कि हमेशा स्कैल्प के बालों पर लगाए। वर्षा, ध्यान रखें कि हमेशा स्कैल्प पर लगाए। अगर आप केमिकल युक शैंपू इस्तेमाल करते हैं, तो आपके बाल काफी ज्यादा डैमेज हो सकते हैं। धुंधराले बाल वाले लोगों को हमेशा ऑफिनिक नारियल तेल, अगरन ऑफिल और लीविंड ऑफिल युक शैंपू का इस्तेमाल करना चाहए। इस तरह के शैंपू फ्री शैंपू को इस्तेमाल करने से आपके बाल उलझेंगे नहीं। साथ ही धोने के बाद बाल लंबे समय तक हाइड्रेट रहें।

## कंडीशनिंग करना न भूलें

अगर आपके बाल धुंधराले हैं, तो कभी भी अपने बालों पर शैंपू के बाद कंडीशनिंग करना न भूलें। अगर धोने के बाद आप कंडीशनर नहीं लगाते हैं, तो आपके बाल काफी ज्यादा ड्राइ और फिजी नजर आ सकते हैं। वर्षा, लोगों की शैंपू कंडीशनिंग से आपके बाल सॉफ्ट और कमीन जनर आते हैं।

## बालों को सुखाने के लिए कॉटन टॉवल का करें इस्तेमाल

शैंपू और कंडीशनिंग के बाद बालों को ड्राइ रहे सुखाने के बजाय कॉटन या फिर माइक्रोफाइबर तौलिया से सुखाएं। इसके लिए करीब 5 मिनट तक अपने बालों को कॉटन या माइक्रोफाइबर तौलिए से लपेटकर रखें। इसके बाद अपनी उंगलियों से धीरे-धीरे उलझे बालों को सुखाएं।

# ये फल खाने से दूर रहती हैं पाचन की समस्याएं, बढ़ते हैं गर्त बैक्टीरिया

पाचन किया को बेहतर करने के लिए आंत का स्वास्थ रहना बहुत ही जरूरी होता है। अगर आंतों में किसी तरह की परेशानी हो जाए, तो इसका असर आपकी आपकी पाचन की शर्करा और धूप की शर्करा की ज्यादा खराक वाले तांबालीया से जानकारी है। इसलिए पाचन किया को दुरुस्त रखने के लिए आंतों को भी ज्यादा धूप की शर्करा की ज्यादा खराक वाले तांबालीया से जानकारी है।

केला पाचन किया को करे दुरुस्त : केला पाचन किया को दुरुस्त करने में आपकी मदद कर सकता है। इसमें कई ऐसे पोषक तत्व वाले हैं, जो आंतों को बेहतर बनाते हैं। केला फाइबर, प्रोटीन, पोटाशियम, विटामिन बी-6 और मैनोनिन का पाचवाहात्स है, जो हृदय स्वास्थ, पाचन किया और वजन को कंट्रोल करने में आपकी मदद कर सकता है। पाचन किया को दुरुस्त करने के लिए आंत केले को कई तरीके से खाएं सकते हैं। कई कुछ लोग कई तरह के डिशेज के रूप में केले का सेनन करते हैं। पाचन किया को बेहतर बनाने के लिए आंत के डिशेज के रूप से खाएं सकते हैं।



रूप से सेब का सेवन करने से पाचन शक्ति को बेहतर करने के साथ-साथ हृदय स्वास्थ में सुधार किया जा सकता है। साथ ही यह शरीर के वजन को स्वस्थ रखने में आपकी मदद कर सकता है। इसके अलावा सेब का

सेवन करने से टाइप-2 डायबिटीज की सभावना कम की जा सकती है।

अनार से पाचन शक्ति होती है : मजबूत : पाचन शक्ति को दुरुस्त करने के लिए अनार का सेवन किया जा सकता है।

उदास और चिड़चिड़े स्वभाव वाले बुजुर्गों के साथ ऐसे करें व्यवहार, अच्छी होगी आपकी बॉन्डिंग

बुजुर्ग हमें जीवन के फेझ में से होता है। जिसमें कई लोगों को बहुत तरह की चिंताएं और संभीर चिकित्सा परेशानियां हो सकती हैं। इस समय आपको अपनी चिंताओं खोने के दूर जाने का हमेशा लोगों के दूर जाने का चाहिए। यह शक्ति उनके लिए अधिक ज्यादा खराक वाले तांबालीया से जानकारी चाहिए। उनसे उनकी चिंताओं और समस्याओं के बारे में पूछे और उनसे उनके दिनभार के कामों के बारे में पूछे। जब बच्चे की तरफ करना चाहिए है, तो उनसे उनके बाल करते हैं। उनसे उनकी चिंताओं के बारे में जानकारी चाहिए। उनसे उनकी चिंताओं के बारे में जानकारी चाहिए।



## पेरेंट्स को लेकर संवेदनशील बनें

उनके प्रति अपने घर को हमेशा जाता है। जैसे उनके बच्चे की तरह अपने माता-पिता से सम्बन्ध बनाना चाहिए। उनसे उनकी हाथ और उनकी चिंताओं के बारे में सुनें और उनकी चिंताओं के बारे में जानकारी चाहिए। उनसे उनकी चिंताओं के बारे में जानकारी चाहिए। उनके बच्चे की तरह अपने घर को हमेशा जाता है। जैसे उनके बच्चे की तरह अपने माता-पिता से सम्बन्ध बनाना चाहिए। उनसे उनकी हाथ और उनकी चिंताओं के बारे में सुनें और उनकी चिंताओं के बारे में जानकारी चाहिए। उनसे उनकी चिंताओं के बारे में जानकारी चाहिए। उनसे उनकी हाथ और उनकी चिंताओं के बारे में सुनें और उनकी चिंताओं के बारे में जानकारी चाहिए। उनसे उनकी हाथ और उनकी चिंताओं के बारे में सुनें और उनकी चिंताओं के बारे में जानकारी चाहिए। उनसे उनकी हाथ और उनकी चिंताओं के बारे में सुनें और उनकी चिंताओं के बारे में जानकारी चाहिए।

उनसे बहस का जगह न करें

कई बार पेरेंट्स तनाव और चिंता में अपने बच्चे को बहुत कुछ बाल जाते हैं और उनपर चिकित्सा परेशानियां हो सकती हैं। उनसे उनकी चिंताओं के बारे में जानकारी चाहिए। उनसे उनकी हाथ और उनकी चिंताओं के बारे में सुनें और उनकी चिंताओं के बारे में जानकारी चाहिए। उनसे उनकी हाथ और उनकी चिंताओं के बारे में सुनें और उनकी चिंताओं के बारे में जानकारी चाहिए। उनसे उनकी हाथ और उनकी चिंताओं के बारे में सुनें और उनकी चिंताओं के बारे में जानकारी चाहिए।

## धोने के दौरान कंधी को करें अवॉड

अगर आपके बाल धुंधराले हैं, तो बालों को धोने के दौरान कंधी से दूरी बनाएं। अगर आप धोने के दौरान बालों के दौरान कंधी ज्यादा उलझ सकते हैं। साथ ही इससे बालों डैमेज भी हो सकते हैं। इन्हाँ बालों ही नहीं, शैंपू या कंडीशनिंग के तुरंत बाल कंधी करने से बाल काफी ज्यादा टूट सकते हैं। इसलिए इस दौरान कंधी से अवॉड करें।

## गर्त हेल्थ बैहतर होता है।

पाइन-एप्पस से गर्त हो सकता है हेल्दी : पाइन-एप्पल एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जो आंत में प्रोबायोटिक बिकॉडीबैक्टरीस्टियम और लैक्टोबैक्टरियल रोगणाओं को बढ़ावा देता है। इन तांबा नहीं, यांत्रिक और अन्य अवॉड में विटामिन सी से समृद्ध रुख से जीजूद भी होता है। साथ ही इस फल में ब्रोवेलन नामक एक शक्तिशाली एंटाइम भी होता है, जो कोलेस्ट्रोल के स्तर और हृदय स्वास्थ से असरदार हो सकता है। अंगूष्म में अपने हेल्दी के लिए आंत को गर्त करने से भरपूर होता है।

अंगूष्म के पेट, बीज और स्किन में कई तरह के विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट पाइन एंटीऑक्सीडेंट के लिए कीवी खाने की साथ-साथ अंगूष्म के लिए आंत को गर्त करने से भरपूर होता है, जो प्रोबायोटिक बिकॉडीबैक्टरीस्टियम और लैक्टोबैक्टरियल से जीजूद को बढ़ावा देता है। इसका सेवन से आपको गर्त हेल्थ बैहतर होता है। इससे पेट से जीजूद को दूर करने में मदद दिलाता है।

गर्त हेल्थ के लिए कीवी की शर्करा में मदद मिलती है। साथ ही इसकी विटामिन सी से जीजूद की शर्करा में मदद मिलती है। यह तानव को मैनेज करने का सबसे आसान तरीका है।

व्यायाम करने से तानव को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही मैडिटेशन और योग का अन्याय करने से आपका तानव स्वास्थ्य के बिचारण से बदलता है। इसकी विटामिन सी का साथ-साथ प्रोबायोटिक फाइबर से भरपूर होता है।

गर्त हेल्थ के लिए कीवी की शर्करा में मदद मिलती है। यह तानव को बढ़ावा देता है। इसकी विटामिन सी से जीजूद की शर्करा में मदद मिलती ह

## जयपुर में रेव पार्टी करते मिले 150 युवक-युवतियां

दिल्ली बाई के रिसॉर्ट पर मारी रेड, रिसॉर्ट संचालक और पार्टी करवाने वाला गिरफ्तार

बदता राजस्थान

जयपुर। जयपुर में पुलिस ने देव यत रेव पार्टी पर रेड मारी। वहाँ 150 से अधिक युवक-युवती जोड़ी को हालत में मिले अवैध शराब और स्पैक्स बरामद की गई। रेव पार्टी दिल्ली जयपुर हाईवे पर गांव लवाना में स्थित स्टोरीलैंग अग्रेनिक फार्म पर चल रही थी। पुलिस ने मौके से रिसॉर्ट संचालक संजय लुहड़िया (49) और रेव पार्टी के आयोजक हर्षवर्धन कुमार सेनी (30) को गिरफ्तार किया है। वहाँ, पुलिस ने 62 युवक-युवतियों का कोटपा एक्ट में चालान काट कर छोड़ दिया। बाकी को बिना कारवाई के छोड़ दिया। मौके से 17 शराब की बोतल, 506 बीया की बोतल और स्पैक्स 13.29 ग्राम जब्त की गई। जयपुर अपरेशन एसपी आनन्द शर्मा ने बताया-जयपुर ग्रामीण में नशा बेचने और पिलाने वालों के खिलाफ अपरेशन नांक आउट चलाया जा रहा है। इस आपरेशन के दौरान कई बदामाशों के खिलाफ कारवाई की गई थी। इस दौरान डीएसटी टीम जयपुर ग्रामीण को सूचना मिली की थी की रेव पार्टी का आयोजन किया जा रहा है। सूचना पर जयपुर ग्रामीण एसपी अधिकारी अधीन अहमता अद्यतन विभाजन में ठीम बनाई गई।

रेव को रिसॉर्ट में रेड मारी

टीम ने 23 फरवरी की रात 1.30 बजे जयपुर दिल्ली राष्ट्रीय राजमार्ग पर गांव लवाना में स्थित स्टोरीलैंग अग्रेनिक काम पर रिसॉर्ट पर दरवाजा दी। इस दौरान तेज आवाज में गाने बज रहे थे। वहाँ नशा की हालत में कर्बो 100-150 युवक-युवतियों को रेव पार्टी करते हुए पकड़ा। इनमें से 63 युवक-युवतियों के बालान काटे। वहाँ, रिसॉर्ट संचालक संजय लुहड़िया और रेव पार्टी कारवाई करने वालों की ओर स्पैक्स मादक पदार्थ रस्क, अवैध शराब अवैध छोड़ा के साथ गिरफ्तार किया गया।

थरू बोले-कोई अज्ञाना में खुश हो तो बुद्धिमानी दिखाना मूर्खता : साहुल से मुलाकात कर कहा था- बहसों में बोलने नहीं मिलता, डरनोए किया जा रहा नई दिल्ली।

केरल में पिनराई विजयन के नेतृत्व वाली सरकार की नीतियों की तारीफ के बाद कांग्रेस नेता शशि थरूर और पार्टी के बीच अन्वन बढ़ रही है। इस बीच थरूर ने शनिवार को सोसाइल मीडिया ट्वीटर पर एक पोस्ट करते हुए लिखा था- जहाँ लोगों को अज्ञाना में खुशी होती है, वहाँ बुद्धिमानों दिखाना मूर्खता है। शशि थरूर ने 18 फरवरी को दिल्ली में गहरा गांधी से मुलाकात की थी। इस दौरान उहाँने पार्टी में किसीरे किए जाने पर गहरी नाराजगी जताई। उहाँने कहा, मुझे संसद में महत्वपूर्ण बहसों में बोलने का मौका नहीं मिलता पार्टी में मुझे इनोर किया जा रहा है।

## तमिलनाडु में रेलवे स्टेशन का हिंदी नाम निटाया

सीएम स्टालिन बोले- केंद्र 10 हजार करोड़ दे तब मी न्यू एजुकेशन पॉलिसी लागू नहीं करेंगे

बदता राजस्थान

मद्रास (एजेंसी)। केंद्र सरकार और तमिलनाडु सरकार के बीच ट्राई लैंग्वेज वार जारी है। रविवार को कोयंबटूर के पोलाची रेलवे स्टेशन के बोर्ड पर स्टेशन के हिंदी नाम को रख्या कार्यकर्ताओं काले रंग से मिलता था। इसमें पहले सोमाई एक स्टेशन को शनिवार को केंद्र सरकार की आलोचना की थी। उन्होंने कहा, मुझे संसद में महत्वपूर्ण बहसों में बोलने का मौका नहीं मिलता पार्टी में किसीरे किए जाने पर गहरी नाराजगी जताई। उहाँने कहा, मुझे संसद में महत्वपूर्ण बहसों में बोलने का मौका नहीं मिलता पार्टी में मुझे इनोर किया जा रहा है।

**जयपुर में आईपीएल नैच खेल परिषद करवाएगा**

जयदीप विहाणी बोले- खेल मंत्री ने स्पष्ट कर दिया है, हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे

बदता राजस्थान

जयपुर। राजस्थान में खेल परिषद के नेतृत्व में ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का बैठकर के बाद मौजियों से बातचीत में राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन एड्हॉक कमेटी के कन्वीनर जयदीप विहाणी ने इसकी घोषणा की। जयदीप विहाणी ने कहा कि खेल मंत्री राज्यपाल द्वारा दिये गए स्पष्ट कर दिया है कि राजस्थान में इस बार इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन खेल परिषद के नेतृत्व में किया जाएगा। राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्रीमियर लीग के मुकाबले का आयोजन की ओर किया जाएगा। लेकिन तब परिषद के नेतृत्व में होनी चाहिए। इसके साथ ही जहाँ भी राजस्थान के कार्यवालों की मदद चाहिए कि हम सहयोगी के तौर पर उनकी मदद करेंगे। जयदीप विहाणी ने कहा- पिछली बार राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन में कापाली का गठन होते ही इंडियन प्र