

सुरत गुजरात से प्रकाशित, मुंबई, उत्तरप्रदेश, बिहार, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तरांचल, उत्तराखण्ड, दिल्ली, हरियाणा में प्रकाशित

सुरत-गुजरात, संस्करण मंगलवार 16 जनवरी 2024 वर्ष-6, अंक-352 पृष्ठ-08 मूल्य-01 रुपये

Web site : www.krantisamay.com & epaper.krantisamay.com www.facebook.com/krantisamay1 www.twitter.com/krantisamay1

उद्धव के बाद अब कांग्रेस?
एकनाथ शिंदे ने दिए बड़ी
प्लानिंग के संकेत, बोले—
पिंचर बाकी है

मुंबई। कांग्रेस का दशकों पुराना साथ छोड़ महाराष्ट्र के दिमाग नेता मिलिंद देवढा और शिंदे से नेता भी चुके हैं। इस सियासी उथल पुथल के बीच मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने कांग्रेस में बड़ी फट्ट के संकेत दे दिए हैं। उन्हें दावा किया है कि इन्होंने और नेता भी शिंदे से नाम का दावन थाम सकते हैं। देवढा ने कांग्रेस में मालौल खबर होने की बात कही थी।

अब कांग्रेस की बारी? गोपनीय रिपोर्ट्स के अनुसार, सीएस शिंदे ने रविवार को कहा दिया, यह तो ट्रेलर है, पिंचर अभी बाकी है। 100% इसका दावा किए जाने लगे हैं कि अब मुंबई कांग्रेस के कार्यकारी अध्यक्ष नवीन खान भी यादी में नाम ले सकते हैं। हालांकि, दावम् औफ डिंडा से बातचीत में खान ने साफ किया है कि शिंदे से नामिल नहीं हो रहा है...। कांग्रेस के बड़ी हैं और यादी छोड़ने का कार्ड सांखाल नहीं है। माना जा रहा है कि देवढा का जाना कांग्रेस के बड़ी चोट दे सकता है। क्यास लगाए जाने लगे हैं कि मुंबई कम से कम 10 पूर्व वोटों के साथ-साथ दर्शक मुंबई के कई नेता शिंदे से नाम का दावन थाम सकते हैं हैं। ऐसा भी माना जाता है कि मुंबई कांग्रेस की कमान वर्षा गांववाड़ के लाघ में आने के बाद से ही कांग्रेस के कुछ नेता नामुख थे।

बज टूटी शिंदे

20 जून 2022 को शिंदे ने तब की अविभाजित शिंदे से नाम के कई विधायकों के साथ मिलकर पार्टी प्रमुख और उत्कालीन सीपी उद्धव ठाकरे के खिलाफ मोर्चा खोल दिया था। इस फैसले के साथ ही राज्य में महाराष्ट्र अध्यक्ष यानी तीन मुख्य पार्टीयों शिंदे से कांग्रेस-राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी की गठबंधन की सकारा दूर गई थी।

उद्धव के खिलाफ बगावत पर क्या बोले शिंदे

उद्धवे ने उद्धव की अगुवाई वाली एमपीए और असरन करवा दिया था। उद्धव कहना है, एक इंजेक्शन का भी इस्तेमाल नहीं करना पड़ा और यह बहु बड़ी सफलता थी। उद्धवे कहा, बीते दर्जे सालों में मैंने कभी भी छुट्टी नहीं ली। जब अपने घर गया था, तब समय बचाने के लिए हेलीकॉप्टर से गया। मैंने वहाँ खेत में काम किया और फोटोग्राफी में समय नहीं बिताया।

सेना के जांबाजों ने हर भूमिका में किया प्रभावित: पीएम मोदी



नई दिल्ली। 15 जनवरी को भारतीय सेना का 7वां सेना दिवस है। भारतीय सेना का कहाना है कि इस दिन हम अपने उत्तर बहालुर की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए। प्रधानमंत्री नें दो मोदी व रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने इस अवसर पर भारतीय सेना को बधाई दी है।

प्रधानमंत्री नें दो मोदी व रक्षा मंत्री की अखंडता के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए। प्रधानमंत्री नें दो मोदी व रक्षा मंत्री जांबाजों ने देश के लिए जागरूक रहा है।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों को सेना दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं। बल के वीर एवं वीरांगनाओं के अद्यम साहस, सेवा एवं समर्पण पर राष्ट्र को गर्व है। याहे बाहरी खतरों एवं आंतरिक चुनौतियों से दृढ़ता से निपटना हो या फिर आपदा के साथ मदद का हाथ बढ़ाना हो, सेना के जांबाजों ने अपने रुख भूमिका नें देश की सेवा में अपने प्राणों का दावा किया है।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं समर्पण के साथ खड़ा है। सेना दिवस के अवसर पर उन सभी वीर साथियों को राष्ट्र की ओर से श्रद्धांजलि अपूर्ण करता है, जिन्होंने देश की सेवा में अपने प्राणों का दावा किया है।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए। प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना एवं सेना दिवस की वीर साथियों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों के साथ-साथ सेना के बीच याद करते हैं कि जिन्होंने राष्ट्र की सेवा में अपने प्राण न्यौछार कर दिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना ए



संपादकीय

सर्दी और कोहरा

जब उत्तर भारत में धने कोहरे और कड़ाके की सर्दी का क्रम जारी है, तब सेवत वैष्णव रहना समय की मांग है। पंजाब, हरियाणा, लिंग, उत्तर प्रदेश और पश्चिमी राजस्थान में शीतलहर की स्थिति है। बिहार, पश्चिम बंगाल, उत्तराखण्ड में भी कोहरा छाया हुआ है। पूर्वोत्तर में भी कड़ाके की सर्दी पहुंच रही है। जम्मू-कश्मीर, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखण्ड में बारिश और बर्फबारी का अनुभान है। हालांकि, दक्षिण भारत के ज्यादातर इलाकों में बारिश और शुष्क मौसम की स्थिति बनी हुई है। उत्तर भारत में सर्दी की वजह से केवल यातायात प्रभावित हो रहा है, बल्कि दूरदृष्टिनां पर्यावरण भी बढ़ गई है। अपील ठंड की वजह से जन गंवाने वालों के आंकड़े सम्मन नहीं आए हैं, पर अस्पतालों में रोगियों की संख्या बढ़ गई है। बैरपर गरीबों और बुरुणों को सर्दी की वजह से ज्यादा तकलीफ हो रही है, तो यह समाज के लिए सेवेदाना समय है। क्या ठंड अब ज्यादा चुन्पे लगी है? क्या इसके लिए जलवायु परिवर्तन सीधे तौर पर जिम्मेदार है? वैज्ञानिकों का मानना है कि अत्यधिक ठंड के लिए जलवायु परिवर्तन सीधे तौर पर जिम्मेदार है। जलवायु परिवर्तन के बलते दुनिया भर में औसत और अत्यधिक तापमान, दोनों में बढ़ गई है। जैसे-जैसे वैश्विक तापमान बढ़ता है, धूरीय भंवर जैसे पारपरिक मौसम पैरिवर्तन होते हैं। इससे धूरीय भंवर जैसे अत्यधिक ठंड का प्रसार दुनिया के दूसरे क्षेत्रों में हो सकता है। मतलब, आंकटिक की सर्दी बाकी दुनिया में फैल सकती है और शायद फैलेने भी लगी है। कुछ अत्यधिक से यह पहला चलता है कि अत्यधिक ठंड अत्यधिक गरीबी की तुलना में अधिक घाटक होती है। द लासेट ने साल 2021 में नौ देशों में लगभग 6.50 करोड़ मीलों का अध्ययन करके यह पाया कि 2019 में उन सभी देशों में औसत ठंड के बलते होने वाली मूल्य दर गरीबी के कारण होने वाली मूल्य दर से अधिक हो गई है। साल 2022 के एक अध्ययन में पाया गया कि 1969 और 2017 के बीच स्ट्रिंजरलैंड में गरीबी से संबंधित मूल्य दर कुल मूल्य दर का केवल 0.28 प्रतिशत थी, जबकि ठंड से संबंधित मूल्य दर का 8.91 प्रतिशत। मतलब, अत्यधिक ठंड जानलेवा हो सकती है, खासकर उन लोगों के लिए, जो बेघर हैं या जो आर्थिक रूप से कमज़ोर हैं। ऐसे देशों में सर्दी काल बनकर बरपा सकती है, जहां महंगाई ज्यादा है या जो संसाधनों का अभाव द्वारा रहता है। मौसम की यह मात्र सकें तकरी है कि हमें मौसम की अतिरि से बचने के लिए, पुरुषी व पर्यावरण की रक्षा के लिए ईमानदारी से उपयोग करने पड़ेंगे। श्रीनगर का माझसून पाच तापमान हो या पटना का 10 डिग्री सेल्सियुस, हर रिति में हमें गरीबी और अभाव से बचने की ज़रूरत है और पहले की तुलना में अपने कमरों को गरम रखने की ज़रूरत भी बढ़ती जा रही है। कई जगह केवल रजाइ ओपरेटर सर्दी से नहीं खुला होता है। जैसे-जैसे अपील ठंड के लिए, यह और अपिछें अनुभव है कि सर्दी की वजह से हृदय रोगियों पर सार्वाधिक सकट मंडराने लगता है। अन्त हृदय रोगियों को साधान रहना चाहिए। एक शब्द यह भी सामने आया है कि माझेने से पीड़ित लोगों के लिए यह बेघर चुनौतीपूर्ण मौसम है। कुल मिलाकर, सर्दी की सिरदर्दी आने वाले कुछ दिनों तक बनी रहेंगी। सरकारी निकायों के साथ-साथ सामाजिक संगठनों द्वारा भी पूरे इन्तजामों के साथ मुस्तैद होना चाहिए।

आज का राशीफल

मेष कार्यक्रमों में रुकावटों का सामना करना पड़ेगा। धन, पद, प्रतिष्ठा में बुद्धि होगी। रुका हुआ काल सम्भव होगा। पिता या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा। वाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है।

वृषभ अत्यधिक पक्ष मजबूत होगा। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। अनावश्यक कष्ट का सामना करना पड़ेगा। वाणी की सीम्यता आपकी प्रतिष्ठा में बुद्धि करेगी। धन लाभ के बोग हैं। चार-विवाद की स्थिति आपके द्वितीय में होगी।

गिर्हिण बेरोजगार व्यक्तियों को अपील ठंड के लिए नहीं होती है। जैसे-जैसे अंतर्राष्ट्रीय मान्यता के बोग होती है, नवीन स्टोन बनेंगे। न अप्रसन्न रहना होगा। जारी प्रयास संबंधित मधुर होगी। कोई भी महत्वपूर्ण निर्वाचन न हों।

कर्क राजनीतिक मक्षात्वांकांक्षा की पूर्ति होगी। शिक्षा प्रतिवर्षिता संस्थानों की स्थापना करना होगा। व्यावसायिक योजना सकल छोड़ दी जाएगी। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें।

सिंह पारिवारिक जीवन सुखमय होगा। स्वास्थ्य के प्रति सचेत हैं। वात्रा में अपने सामना के बोग चारों तरफ चारों तरफ चारों जीवन की आसन्नता है। वाणी की सीम्यता आपकी प्रतिष्ठा में बुद्धि करेगी।

कन्या पिता या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा। शासन सत्ता का सहयोग चार-विवाद की पूर्ति होगी। मांगलिक कार्य में विस्तृदारी होगी। प्रयास संबंधित प्रगाढ़ होगी। मनोरंजन के अवसर प्राप्त होगे।

तुला व्यावसायिक योजना फलीभूत होगी। शासन सत्ता के बोग चारों तरफ चारों तरफ चारों जीवन की अस्थानी है। व्यय की तलाजने रहेंगे।

वृश्चिक आर्थिक योजना को बल मिलेगा। भाई या पढ़ासी का सहयोग मिलेगा। अनावश्यक व्यय की स्थिति सुखद व ताप्त रहेगी। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा।

धनु गोदावरी क्षेत्रों में बुद्धि होगी। जीवन साधी का सहयोग चार-विवाद की पूर्ति होगी। वाणी की सीम्यता आपकी प्रतिष्ठा में बुद्धि होगी। धन, पद, प्रतिष्ठा में बुद्धि होगी। राजनीतिक दिवा में किंतु जा रहे प्रयास सकल होगे। इंस्क्रीफ्ट के प्रति आस्था बढ़ेगी।

मकर जीविका की दिशा में उत्तरि होगी। किसी अभियान से लिपान की अपील चाहिए। बेरोजगार व्यक्तियों को रोजगार मिलेगा। व्यावसायिक सकलता मिलेगी। समुद्र से पक्ष से लाभ होगा। धन हानि की सभावना है।

कुम्भ पारिवारिक जीवन सुखमय होगा। जीविका प्रतिष्ठा में बुद्धि होगी। पिता या उच्चाधिकारी से तनाव रहेगा। वाणी पर नियन्त्रण रखें।

मीन व्यावसायिक योजना फलीभूत होगी। भाग्यवश कुछ ऐसा होगा जिसका आपको लापा मिलेगा। आय के नए स्तरों बढ़ने वाली साधी का सहयोग मिलेगा। वाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है।



सवाल पूछना

हम बच्चों से क्या चाहते हैं? यहीं न कि वे चीजों को खुद ब खुद सीखना और समझना जानें। इसके बाद हमें उन्हें हाथ में जानना-सीखना होगा, वे अपने आप उन चीजों को कर पाएंगे। बच्चे ऐसा कर सकें, इनका सबसे बेहतर तरीका यही है कि आप उन्हें सवाल पूछना सिखाएं। हालांकि ज्यादातर बच्चे ऐसा करते भी हैं, ऐसे में पैरेंट्स हीने के नाते आपको यह जिम्मेदारी है कि आप बच्चों के हर सवाल का जवाब यथा-संभव देने की कोशिश करें। वैसे भी बच्चों की आदत होती है कि वे जब भी कहीं नया देखते हैं, उसके बारे में सवाल पूछते हीं डाटें या दुकारें नहीं, बल्कि इनाम देते हैं।

पैशन खोजना

आपको क्या चीज आगे बढ़ाती है? आपका लक्ष्य, अनुशासन, बाहरी प्रेरणा, इनमें से एक भी चीज आपको आगे नहीं बढ़ाती। आपको आगे बढ़ाती आपको आगे बढ़ाता है आपका पैशन। आप किसी चीज को लेकर इने उन्हें रखते हैं, कि हर वक्त उसी के बारे में सोचते रहते हैं। आपको कोई भी चीज करने में मजा आता है और जब वह चीज आकर लेती है तो आपको भीतर से खुशी होती है, यह है आपका किसी भी काम को करने का पैशन। अपने बच्चों की मदद उसका पैशन खोजने में कीजिए। किस काम को करने में उसे बहुत मजा आता है।

उसकी रुचियों, उसके काम को होतोत्साहित मत कीजिए और न ही किसी चीज का मजाक उड़ाइए।

प्रोजेक्ट संभालना

एक किताब लिखना, उसे बेचना, घर का कोई भी काम करना एक प्रोजेक्ट जैसा ही है। आप किसी भी एक प्रोजेक्ट पर अपने बच्चे के साथ काम कीजिए और उसे देखने दें। किसी कोई भी चीज कैसे पूरी की जाती है। इसके बाद कोई भी काम उसे अपने-आप ज्यादा से ज्यादा करने दीजिए। उसमें आत्मविश्वास बढ़ाए। उसके बाद उसके सीखने की प्रक्रिया एक प्रोजेक्ट के समान ही होगी।

समस्याएं सुलझाना

यदि एक बच्चा कोई समस्या सुलझा सकता है तो वह दुनिया का कोई भी काम कर सकता है। कोई भी काम हमें डारने वाला हो सकता है, लेकिन देखा जाए तो वह महज एक समस्या है, जिसका हल होना है। एक नई सिक्कल, नया वातावरण, एक नई जरूरत किसी भी समस्या की वजह बन सकती है। इसलिए अपने बच्चे को समस्याएं सुलझाना सिखाइए। आप बच्चे के समान साधारण समस्याएं रखिए और उसे कहिए कि वह इन्हें अपने दिसावर सुलझाए। आगे वह उस समस्या को सुलझा नहीं पा रहा है तो आप तुरंत उसका हल मत बताइए, उस थोड़ा जु़नने दीजिए, ज्यों उस समस्या के सभी संभावित हल निकालने दीजिए और उसके प्रयासों के लिए उसे पुरस्कृत भी कीजिए। धीरे-धीरे बच्चे में

अगर
आप भी उन पेरेंट्स में से हैं,
जो यह मान कर बैठे हैं कि बच्चों को
सब कुछ सिखाने की जिम्मेदारी स्कूल की
है, तो अपने को थोड़ा दुरुस्त कर लें। अगर
बच्चों को सुनहरे कल के लिए तैयार
करना है, तो कुछ बातें आपको भी
उन्हें सिखानी होंगी...

..बहुत जरूरी है बच्चों को यह सिखाना



आप किसी चीज को लेकर इतने उत्साहित रहते हैं, कि हर वक्त उसी के बारे में सोचते रहते हैं। आपको कोई भी चीज करने में मजा आता है और जब वह चीज आकर लेती है तो आपको भीतर से खुशी होती है....



चेहरे की झाइयों का कैसे होता है उपचार

झाइयां एक ऐसी अवस्था है जिसमें चेहरे पर भूरे व काले रंग के धब्बे पड़ जाते हैं। यह दोनों गलतों से शुरू होता है, बाट में ब्राउन फलाय शेप में होने लगते हैं। कापी-कभी यह नाक और आंखें के ऊपर हिस्से (भौंह) में भी होते हैं। पिपामेट्रेशन वित्ती गहराई तक है, उसके अनुसार झाइयों को चार भागों में विभाजित किया गया है, पहें अगले पेज पर ...

एपीडर्मल झाइयां

इस अवस्था में केवल ऊपरी सतह ही प्रभावित होती है। इस तरह की झाइयों को ठीक करना आसान होता है।

डर्मल झाइयां

इसमें पिपामेट्रेशन त्वचा की गहराई तक होता है। इसका ट्रीटमेंट कटिन होता है।

मिश्रित - इस तरह की झाइयों का ट्रीटमेंट काफी कठिन होता है। इसमें लेजर और पील उपचार आदि को संयुक्त रूप में दिया जाता है।

अस्पष्ट झाइयां

इस तरह की झाइयां बहुत गहरे रंग की त्वचा में पड़ जाती हैं। ऐसी अवस्था में त्वचा की रिस्ति के बारे में जानना आसान नहीं होता।

हार्मोनल असंतुलन

यह झाइयों का मुख्य कारण होता है। गर्भावधारण करनी की स्थिति में हो सकता है या गर्भ निर्माणक गोलियां लेवी समय तक लेने से हो सकता है।

अनुवांशिक कारण

अनुवांशिक कारणों से। धूप की किरणों से बचाव न करने की वजह से।

एलर्जी - कुछ क्रोमोटाइप उत्तरण किसमें एलर्जी होने के बाट भी उपचार करने के कारण।

थायरोइड - झाइयों थायरोइड बीमारी के मरीजों में भी देखी जा सकती है।

रजोनिवृति - रजोनिवृति के समय बढ़ जाती है।

हार्मोनल असंतुलन होने की वजह से झाइयों का उपचार करने पर यह ठीक हो जाती है।

गोरेपन की क्रीम

झाइयां दूर करने के लिए हायड्रोक्रिनोन, ट्रेटिनोइन,

कैसे सजाएं आशियाना



कमरे को हड से ज्यादा ना सजाएं

एक कमरे को फीरीच और दूधेरे सामानों से भरने में वक्त नहीं लगता, वक्त लगता है। उसके सही प्लेसमेंट में। कमरे को खाली छोड़ना नहीं लगता। साज-सज्जा सोबर रखें और सफाई पर ध्यान दें, क्योंकि कमरा भरा होना तो साफ सफाई नहीं हो पाएगी।

जगह ना होने पर जबरदस्ती सामान जमाना

इसके लिए सबसे अपनी बेकार की खरीददारी पर रोक लगाएं। बाजार में जो अच्छा दिख गया खरीद लाए, यह आदत गलत है। अगर कोई सामान करने के लिए फिट नहीं है तो उसे जमाने की कोशिश में समय ना बढ़ावाद करें। एक व्यवस्थित और साफ कमरा ही दिखने में सुन्दर लगता है।

अत्यवस्था फैलाना

घर में अधिक अत्यवस्था की जरूरत नहीं है। अत्यवस्था से आसानी से बचा जा सकता है, इसके लिए तीन बातें याद रखें -

- चीजें जो मलत्वपूर्ण हैं

- चीजें जो जिनके बिना काम नहीं चल सकता

- अनावश्यक चीजों को बाहर निकाल दें

ये तीन बातें अत्यवस्था को रोक देंगी

कमरों में रोशनी के स्रोत कम होना

प्रकाश एक जरूरत है। यह सजावट के सबसे महत्वपूर्ण तत्वों में से एक है। सबसे पहले तो घर में प्राकृतिक प्रकाश आना चाहिए। पहें और सामान के गलत प्लेसमेंट से प्राकृतिक प्रकाश स्रोतों को ब्लॉक मत होने दें। अपने कमरे में एक से अधिक प्रकाश के स्रोत लगाएं।

वेराइटी पर ध्यान ना देना

एक ही दुकान से अपना सारा सामान ना खरीदें। अलग-अलग दुकानों पर जाएं, इससे आपको भी समझ आएंगा और सामान की वेराइटी भी मिलेगी।

बजट के महत्व को कम समझना

बहुत उत्सुक ना बनें और बहुत ज्यादा खरीदारी ना करें। थोड़ा-थोड़ा कर के खरीदारी करें। सबकुछ एक बार में खरीदने की जल्दबाजी सही नहीं होती। वहीं खरीदें जिसकी हाल-फिरहाल में जरूरत हो। एक बजट बनाएं और उस पर कायम रहें।

सहनशक्ति
घर में बच्चों के चारों ओर सुरक्षित वातावरण होता है, लेकिन जब वे बाहरी दुनिया के संरक्ष में आते हैं तो कई बार यह अनुभव उनके लिए डराने वाला, तकलीफहेद हो सकता है। इसलिए अपने बच्चों को शुरू से ही हर तरह के लोगों से मिलने की आदत डालें। उन्हें बाहर के दुनिया में अलग-अलग तरह के लोग होते हैं और अलग होना कोई बात नहीं है।

बदलाव स्वीकार करना

दुनिया ही बहुत बदलती रहती है और जो इस बदलाव को स्वीकार करके साथ-साथ चलता है, वह हमेशा सुखी रहता है। जो लोग बदलाव नहीं चाहते या उससे डरत

