



बरतें सावधानी
गर्भ-नियोधक का कोई भी उपाय करने से पहले डॉक्टर से दवाओं के असर, इनके असफल होने की संभावना और गर्भाशय से बाहर गर्भ धारण की संभावनाओं के बारे में पर्याप्त जानकारी प्राप्त कर लें। डॉक्टर की सलाह पर ही आप अपने लिए सही विकल्प चुनें।



यूं रखें दांतों को स्वस्थ

यह सही है कि दांत के दर्द का इलाज महंगा होता है लेकिन अगर थोड़ी सावधानी बरती जाए और कुछ आदतें डाल ली जाएं तो आप लंबे समय तक दांतों के डॉक्टर के पास जाने से बच सकते हैं क्योंकि डेटिस्ट के पास लगातार जाना किसी सिरदर्द से कम नहीं है। यहां पेश है ऐसे ही 10 खास तरीके जिन्हे आजमा कर आप घमकती गुस्कान पा सकते हैं।

1. दिन में कम से कम आठ से दस ग्लास पानी पिएं। जितना पानी आप पिएंगे उतना ही आपके दांत साफ होंगे। इसके अलावा यह कॉफी, कॉकेटी, शराब, सोडा आदि के दांगों को भी दांतों से मिटाने में कारगर साबित होगा।

2. अपने खाने में फल और सब्जी शामिल करें।

सब, खीरा, गाजर आपके दांतों को प्राकृतिक रूप से साफ करते हैं। यह आपके दांतों में फंसे खाने को भी निकालते हैं और मसूड़ों की समस्या दूर होती है।

3. खाने के बाद पनीर का टुकड़ा खाने से आपके दांतों से एक साथ एसिड को साफ करता है। च्यूंगम खाने से सलाइवा का निर्माण होता है जो आपके दांतों से एक साथ एसिड को साफ करता है। साथ ही आपके दांतों के इनेमल को मजबूत बनाता है।



5. जस और सोडा पीने के बाद ब्रश नहीं करना चाहिए। हो सके तो कॉफी और वाइश्ट टॉफों से पिएं। इससे इनका सीधा संपर्क आपके दांतों से नहीं हो पाएगा और आपके दांत हमेशा चमकते रहेंगे।

6. हमेशा सॉफ्ट ब्रश का इस्तेमाल करें। अगर आप सख्त ब्रश का इस्तेमाल करते हैं तो उसे कुछ देर गर्म पानी में डुबोकर फिर ब्रश करें।

7. चॉकलेट व कैंडी बार भी आपके दांतों के लिए नुकसानदेह हैं। इनकी जगह बादाम, वेजमाइट क्रैकर चीज़ के साथ दही हाला फल आदि खाना चाहिए।

8. दांतों के साथ ही जीभ की सफाई भी जरूरी है। ऊंचे कर्नीन का इस्तेमाल रोजाना करें। यह आपके दांतों को हाईजिनिक बनाएं रखता है, साथ ही मुँह से आने वाली बदबू को भी दूर करता है।

9. चीनी और स्टर्च का इस्तेमाल कम से कम करना चाहिए। यह बैटरीरिया पैदा करते हैं जो आपके दांतों को नुकसान पहुंचाते हैं।

10. खाने के बाद दांतों को हाइड्रोजेन पेरोक्साइड से साफ करना चाहिए, ताकि आपके दांतों से बैटरीरिया दूर हों और वे सुंदर दिखें। मगर हमेशा एक बात का ध्यान रखें कि हाइड्रोजेन पेरोक्साइड को निगलना नहीं चाहिए। इससे सिर्फ गररे करने चाहिए।

संगीत से रहे स्वस्थ नियोगी काया

एक तरफ जहां योग से मनुष्य शरीर, मन और मस्तिष्क को साथा है, वहीं संगीत हमारी आत्मा को शुद्ध करता है। संगीत का उद्देश्य केवल मनोरंजन करना नहीं है, आधुनिक एवं मीडिया

मस्तिष्क को साथा है, वहीं संगीत हमारी आत्मा को शुद्ध करता है। संगीत का उद्देश्य केवल मनोरंजन करना नहीं है, आधुनिक एवं मीडिया

स्वरों की उपासना, रियाज,

शास्त्र शुद्ध पद्धति द्वारा आराधना कर अंतर्मन में गहराई तक उतारना संगीत का मुख्य लक्ष्य है। इसलिए संगीत

शास्त्र व आध्यात्मिक एक-दोसरे से जुड़े हुए हैं, व्यक्ति दोनों का उद्देश्य समान है आस साक्षात्कार।

मानव जीवन की आवश्यकताओं में पहला सुख नियोगी काया माना गया है।

नियोगी शरीर व मस्तिष्क हर किसी के लिए आवश्यक है। आत्म साक्षात्कार

हेतु प्रयासमत वहीं साधक बीमार शरीर

के कारण प्रगति नहीं कर पाते हैं। जिस

प्रकार संगीत एक उपासन का तरीका है।

उसी प्रकार का योग शास्त्र जीवन का मिल है। यदि शरीर स्वस्थ रहे हों तो दोनों शास्त्र एक-दूसरे के पूरक

हैं। संगीत साधना फिर चाहे गयन हो,

वादन हो, कलाकार को एक ही मुद्रा में घटों बैठे द्वारा पड़ता है। उसी तरह से

योग में भी एक अवस्था में बैठना आवश्यक है। संगीत में एक ही स्थान

पर साधना करने के लिए एकग्रता

की आवश्यकता होती है। योग शास्त्र

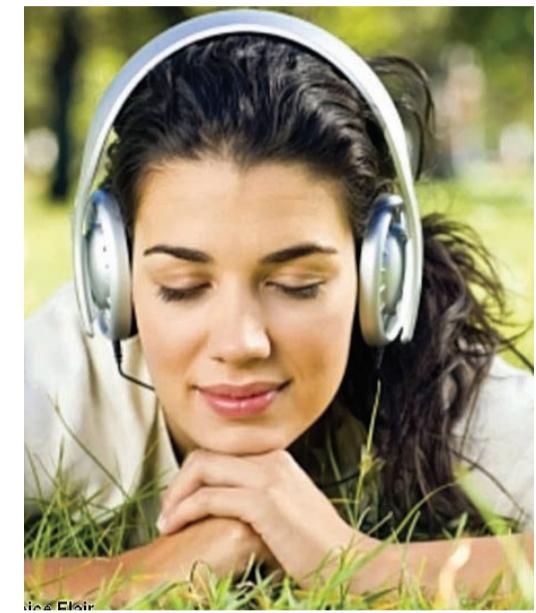
हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक है। मन की, मस्तिष्क की

एकग्रता, प्रसन्नतिवाचन सही व्यक्ति

की विभिन्न वैज्ञानिक प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि संगीत साधना व योग साधना दोनों से मनुष्य के जीवन में शक्ति का विकास होता है। अतः कहा जा सकता है कि शरीर तथा मन को स्वस्थ, प्रफुल्लित रखने के लिए योग शास्त्र व संगीत शास्त्र दोनों समान रूप से आवश्यक है।

दोनों से शरीर, मन, मस्तिष्क स्वस्थ रहता है, एकग्रता रहती है। योग की तरह ही संगीत से नवाच भी दूर होता है। संगीत का असली आनंद सङ्केत करना आवश्यक है। बीमार शरीर के लिए योग शास्त्र व संगीत शास्त्र दोनों समान रूप से आवश्यक है।

संगीत साधना फिर चाहे गयन हो, वादन हो, कलाकार को एक ही मुद्रा में घटों बैठे द्वारा पड़ता है। उसी तरह से योग में भी एक अवस्था में बैठना आवश्यक है। संगीत में एक ही स्थान पर साधना करने के लिए एकग्रता होती है। योग से शरीर, मन व मस्तिष्क पूर्ण स्वस्थ होता चाहिए। इसके लिए योग स्वर्विष्ठ है। योग से शरीर, मन व मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। मनुष्य एकग्र रहता है व प्रसन्न मन मन से चाहिए।



अनघाती प्रेग्नेंसी योकने खाएं गर्भ-नियोधक टैबलेट्स

कि

सी नहीं जान को धरती पर लाने का निर्णय आज के दौर में सोचा-समझा होना चाहिए। सोचिए! न चाहते हुए अगर कभी आपको कंसर्वी करना पड़े, तो आप उस शिथि में क्या करेंगे? आपके पास दो ही ग्रस्त होंगे। या तो आप अनघाती प्रेग्नेंसी को इतना आसान भी नहीं होगा। इसमें शारीरिक बिक्री मानसिक पीड़ा से भी आपको प्राइवेसी पड़ता है। यह आपकी जान के लिए खतरा भी बन सकता है। इससे बेरह तो यही होगा कि आप पहले से सही प्रोटेक्शन करने के अवश्यक अवरोधन यानी गर्भ-नियोधक उपयोग की।

अब आपके मन में यह सवाल भी उठता होगा कि गर्भ-नियोधक के लिए गोली सी होती है या फिर इंजेक्शन। आपको सवाल जायज ही है, विशेषकर तक जब बाजार में कई सारे विकल्प हों। आपको यहां हम कुछ विकल्पों के बारे में बता रहे हैं:

आई पिल्स: अनघाती प्रेग्नेंसी को रोकने का सबसे सरीक उपयोग है इमर्जेंसी कॉन्ट्रोलेटिव पिल्स, जैसे कि आई पिल। यह पिल्स असुविधा सेक्स या किसी अन्य कॉन्ट्रोलेटिव के नामक होने के बाद अनघाती प्रेग्नेंसी को रोकने का एक सुविधा और सरल तरीका है। यह तीन तरीके से काम करती है: पल्लव या ओवरी से निकलने वाले एस को बाहर आने से रोकती है।

दूसरा, अगर फटिलाइज करने से रोकती है और तीसरा, अगर

एग पहले ही फटिलाइज हो चुका है, तो ये स्पर्म से रोकती है। लेकिन यह तभी सफल होता है, जब इसे असुविधा सेक्स के बाद जल्द-से-जल्द, यानी 72 घंटों के भीतर ले लिया जाए। जितनी जल्द आप इसका इस्तेमाल करेंगी, उतना ही ज्यादा

असरदार सिद्ध होगा। यह विकल्प सुरक्षित तो है, लेकिन रेन्युलर बर्थ क्टोलेट के तीर पर इसका लगातार प्रयोग करना ठीक नहीं है। इसे एक महीने में एक से ज्यादा बार इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन इसे एक इमर्जेंसी कॉन्ट्रोलेटिव के तीर पर ही इस्तेमाल करें। ये इमर्जेंसी पिल्स आपको अवरोधन के शारीरिक व मानसिक काप्ट से तो बचाती ही है, हॉस्टिलप के भागदौड़ और खबरों से भी छुटकारा दिलाती है।

ये भी हो सकता है विकल्प

गर्भनियोधक गोलियां- गर्भनियोधक गोलियां जिन्हें 'पिल्स' कहा जाता है, और प्रोजेसेजेन और प्रोजेसेजेन का सम्मिलित स्पृह है। गर्भनियोधक गोलियां के नियमित इस्तेमाल से पीरियोडस कम पीड़ादायक और नियमित हो जाता है। हालांकि कुछ महिलाओं को गर्भनियोधक गोलियां के लगातार इस्तेमाल से सिर दर्द, थकावट, त्वचा संबंधी परेशानियां आदि समस्याओं का भी समान करना पड़ता है।

मिनी पिल्स: गर्भनियोधक गोलियां जिन्हें 'पिल्स' कहा जाता है, और प्रोजेसेजेन और प्रोजेसेज

प्रधानमंत्री ने नवसारी में ४४,००० करोड़ की विकास परियोजनाओं का लोकार्पण और भूमिपूजन किया

मोदी की गारंटी योजनाओं तक समिति नहीं लाभार्थियों तक पहुंचती है : प्रधानमंत्री

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

प्रधानमंत्री ने नरेन्द्र मोदी ने दक्षिण गुजरात में नवसारी के पास जलालपोर तहसिल के बांसी बोसी में आयोजित कार्यक्रम के दौरान ४४,००० करोड़ रुपये से अधिक की कई विकास परियोजनाओं को राष्ट्र को समर्पित किया और आधारशिला रखी। इस अवसर पर प्रधानमंत्री ने कहा कि जब भाई-भाईजावाद, दुष्टीकरण, भ्रष्टाचार राजनीति का लक्ष्य बन जाता है तो देश की विरासत को संरक्षित करने पर ध्यान नहीं दिया जाता है। भारत की समृद्ध विरासत की गूंज आज पूरी दुनिया में सुनाई दे रही है।

सभा को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने कपड़ा, बिजली और शहरी विकास के क्षेत्रों में बड़ोदरा, नवसारी, खस्व और सूरत के लिए विकास परियोजनाओं के बार्ड दी। उन्होंने कहा कि विभिन्न परियोजनाओं के उद्घाटन और शुभारंभ से गुजरात की विकास यात्रा को मजबूती मिलेगी।

प्रधानमंत्री ने विकास के साथ-साथ विरासत को प्राथमिकता देने पर सरकार के जोर को रेखांकित किया और कहा कि यह क्षेत्र भारत की आस्था और इतिहास का एक महत्वपूर्ण केंद्र रहा है, चाहे वह स्वतंत्रता अंदेलान हो या राष्ट्र निर्माण। उन्होंने भाई-भाईजावाद, दुष्टिकरण और भ्रष्टाचार की राजनीति के कारण क्षेत्र की विरासत की उपेक्षा पर भी अफसोस जताया।

प्रधानमंत्री ने कहा कि इसके विपरीत, भारत की समृद्ध विरासत की गूंज आज पूरी दुनिया में सुनाई दे रही है।

प्रधानमंत्री ने कहा कि कांग्रेस के लोग मोदी की जाति को भी

की गारंटी दी है और ये गारंटी सिर्फ योजनाएं बनाने की नहीं है बल्कि जो हकदार हैं उन तक योजनाओं का पूरा लाभ पहुंचाने की गारंटी है। मोदी की गारंटी वहां से शुरू होती है, जहां दूसरों से उम्मीद खत्म होती है।

प्रधानमंत्री ने कहा कि कांग्रेस

को याद किया, जिसके बारे में वह अपने मुख्यमंत्रित्व काल के दौरान बात करते थे। इसका मतलब- फॉर्म, फॉर्म टू फाइबर, फाइबर टू फैक्टरी, फैक्टरी टू फैशन, फैशन टू फॉरेन था। अर्थात् किसान कपास उत्पादन, कपास फैक्टरी में जाएगा, फैक्टरी में बने धागे से परिधान बनेंगे और यही

बदल जाएगा, जहां केवल इसके निर्माण में ३,००० करोड़ रुपये का निवेश किया जाएगा। प्रधानमंत्री ने बताया कि पार्क श्रमिकों के लिए घरों, लॉजिस्टिक्स पार्क, गोदाम, स्वास्थ्य सुविधाओं और प्रशिक्षण और कौशल विकास की सुविधाओं से सुसज्जित होंगा।

प्रधानमंत्री ने ८०० करोड़ रुपये से अधिक की लागत वाले तापी नदी बैराज के शिलान्यास का जिक्र करते हुए कहा कि इससे आंवे वाले वर्षों में सूरत में जल आपूर्ति से संबंधित समस्याएं हल हो जाएंगी।

प्रधानमंत्री ने कुल ३,६४

करोड़ रुपये से ज्यादा की कीमत की दो गाड़ियां और १६ हजार रुपये कीमत के ५ मोबाइल, ६८५० रुपये नकद मिले। एक कुर्सी समेत कुल ३,६४

ओलपाड में स्टेट मॉनिटरिंग सेल की छापेमारी, साढ़े तीन लाख से ज्यादा की शराब के साथ ३ पकड़े गए

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत जिले की स्थानीय पुलिस सेवी रही और राज्य निगरानी सेल के उनके क्षेत्र में छाप मारा। ओलपाड के पास इलाके गोरडेर से पुलिस ने तीन लोगों को माला में बिंदेशी शराब के साथ ही बाढ़ और सुनामी जैसी आपदाओं से उबरने में भी मदद मिलेगी।

प्रधानमंत्री ने जनसमूह को पीएम सुर्यर योजना के बारे में बताया जो न केवल घरों के ऊपर बिल को कम करेगी बल्कि आय उत्पन्न करने का माध्यम भी बनेगी। प्रधानमंत्री ने बताया कि देश की पहली बुलेट ट्रेन इस क्षेत्र से होकर गुजरेगी, ब्यॉकिंग यह क्षेत्र देश के बढ़े औद्योगिक केंद्रों-मुंबई और सूरत को जोड़ेगी।

बीआरटीएस रुट में स्विंग गेट की मरम्मत नहीं कराने पर ऑपरेशन मेट्रेनेस का एकाधिकार रद्द किया जाएगा

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत के विभिन्न क्षेत्रों में बीआरटीएस गलियारों में स्थापित स्विंग गेटों को बनाए

मालाके मामले में वांछित

मनोज बाबजी नाविक निवासी

पालनपुर जकातनाका, सुनील हीराभाई निवासी वसावा वाड, ओलपाड, आरिक साबिरभाई

मुलतानी सैयदपुर मार्केट सूरत को शराब बेचते हुए पकड़ा गया। जबकि शराब कारोबार का मुख्य आरोपी और सूचीबद्ध बूलेगर हुसैन करीम मालेक निवासी ओलपाड और शराब सप्लायर को वांछित घोषित किया गया।

बीआरटीएस

कोरिंडोर में स्वींग गेट

टर्मिनेशन नोटिस दिया गया था और एक महीने के भीतर सभी क्षतिग्रस्त स्विंग गेटों की



प्रधानमंत्री ने अमृतकाण्डा क्षेत्र में भूमिपूजन करने के लिए उपलब्ध कराया।

गाली देते हैं लेकिन कांग्रेस वाले भूल जाते हैं कि जितनी भी वो गाली देंगे, हमारा ४०० पार का संकल्प उतना ही गहरा गारंटी के पूरा होने की नियमितता को रेखांकित किया गया। ये जितना कीचड़ फेंकेंगे, ३७० कमल उतने ही शान से खिलेंगे। कांग्रेस के पास मोदी को गाली देने के अलावा विकास का कोई ऐंडेंड नहीं है।

प्रधानमंत्री ने 'फाइव एफ'

की गारंटी दी दे रही है। गाली देते हैं लेकिन कांग्रेस वाले भूल जाते हैं कि जितनी भी वो गाली देंगे, हमारा ४०० पार का संकल्प उतना ही गहरा गारंटी के पूरा होने की नियमितता को रेखांकित किया गया। ये जितना कीचड़ फेंकेंगे, ३७० कमल उतने ही शान से खिलेंगे। कांग्रेस के पास मोदी को गाली देने के अलावा विकास का कोई ऐंडेंड नहीं है।

प्रधानमंत्री ने 'फाइव एफ'

की गारंटी दी दे रही है। गाली देते हैं लेकिन कांग्रेस वाले भूल जाते हैं कि जितनी भी वो गाली देंगे, हमारा ४०० पार का संकल्प उतना ही गहरा गारंटी के पूरा होने की नियमितता को रेखांकित किया गया। ये जितना कीचड़ फेंकेंगे, ३७० कमल उतने ही शान से खिलेंगे। कांग्रेस के पास मोदी को गाली देने के अलावा विकास का कोई ऐंडेंड नहीं है।

प्रधानमंत्री ने 'फाइव एफ'

की गारंटी दी दे रही है। गाली देते हैं लेकिन कांग्रेस वाले भूल जाते हैं कि जितनी भी वो गाली देंगे, हमारा ४०० पार का संकल्प उतना ही गहरा गारंटी के पूरा होने की नियमितता को रेखांकित किया गया। ये जितना कीचड़ फेंकेंगे, ३७० कमल उतने ही शान से खिलेंगे। कांग्रेस के पास मोदी को गाली देने के अलावा विकास का कोई ऐंडेंड नहीं है।

प्रधानमंत्री ने 'फाइव एफ'

की गारंटी दी दे रही है। गाली देते हैं लेकिन कांग्रेस वाले भूल जाते हैं कि जितनी भी वो गाली देंगे, हमारा ४०० पार का संकल्प उतना ही गहरा गारंटी के पूरा होने की नियमितता को रेखांकित किया गया। ये जितना कीचड़ फेंकेंगे, ३७० कमल उतने ही शान से खिलेंगे। कांग्रेस के पास मोदी को गाली देने के अलावा विकास का कोई ऐंडेंड नहीं है।

प्रधानमंत्री ने 'फाइव एफ'

की गारंटी दी दे रही है। गाली देते हैं लेकिन कांग्रेस वाले भूल जाते हैं कि जितनी भी वो गाली देंगे, हमारा ४०० पार का संकल्प उतना ही गहरा गारंटी के पूरा होने की नियमितता को रेखांकित किया गया। ये जितना कीचड़ फेंकेंगे, ३७० कमल उतने ही शान से खिलेंगे। कांग्रेस के पास मोदी को गाली देने के अलावा विकास का कोई ऐंडेंड नहीं है।

प्रधानमंत्री ने 'फाइव एफ'

की गारंटी दी दे रही है। गाली देते हैं लेकिन कांग्रेस वाल