

દુરાત ખૂની

હિન્દી દૈનિક

સંપાદક : સંજય આર. મિશ્રા

વર્ષ-11 અંક: 107 તા. 18 અક્ટૂબર 2022, મંગલવાર, કાર્યાલય: 114, ચુંણુંકા ટાઉનશીપ અપાર્ટમેન્ટ, ડિંડોલી, ડિંડોલી, ઉથના સૂરત (ગુજરાત) મો. 9327667842, 9825646069 પૃષ્ઠ: 8 કીમત: 2:00 રૂપયે

ho@suratbhumi.com

/Suratbhumi

/Suratbhumi

/Suratbhumi

/Suratbhumi

/Suratbhumi

/Suratbhumi

દેશ મેં કોવિડ
ટીકાકરણ અભી અધ્રા,
ના વૈરિએન્ટ કી દસ્તક
કે બીચ બઢી ચિંતા

નિઝી દિની એક બાર ફિર
વિશ્વ કે બાદ દેશો મેં કોરોના કે
ઓમિક્રોન વૈરિએન્ટ કે ના એ તુ
સ્વરૂપ ને દસ્તક દે રી હૈ। એસે મેં
દેશ મેં જરી કોરોના ટીકાકરણ
અભિયાન કો તેજ કરને કી

કનેવિટવિટી કે માધ્યમ સે પ્રગતિ, સુપર સ્ટ્રક્ચર હૈ સિમરિયા પુલ-નિતિન ગડકરી

બેગુસરાય | બેગુસરાય અને પટના કે
દૂસરા ઔર વિહાર કા પહ્લા હૈન્ડિલ
એન્યુઝી મેંડલ સિક્સ લેન પુલ 2023
તાં બનકર તૈયાર હો જાએના

પ્રશાંતિક એન્યુઝી મેંડલ સિક્સ લેન પુલ 2023
કા શિલાનાયસ 14 અક્ટૂબર 2017 કો
પ્રથમની નેરન્ડ મોદી દ્વારા કિયા ગયા।
ઉસે બાદ સે હી બેલ સ્પેન એઝેસો કી
દેરેખ મેં એસ્પી સિંગલ કંપની કે દ્વારા
નિર્માણ એન્યુઝી મેંડલ સિક્સ લેન પુલ
ની હોંની હુંદી હૈ। 200 કરોડ
ખૂબા મેં પહ્લો વિનાની ખૂબા
લેન લોનો આં એન્યુઝી ત્યારી
ખૂબા લેને વાલોની કા આંકડા
શામિલ હૈ।

કોવિડ રોધી

ટીકાકરણ અભિયાન કો અબ ભી

લબા સફર કરના હૈ। સરકારી

અધિકારીઓ ને કહી યાં
અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

અધિકારીઓ ને કહી યાં

घर की सीढ़ियों को प्लांट्स की मदद से कुछ इस तरह करें डेकोरेट हरा-भरा लगेगा घर



आज के समय में हर घर एक आपने घर में प्लांट्स को जगह देने लगा है। भले ही उसका घर स्पैशियल हो या फिर छोटा, यह प्लांट्स किसी भी घर को बेहद खूबसूरत बनाते हैं। इनका ही नहीं, अमरुन लगा अपनी सुविधा व ऐसे को देखते हुए हैं जिनका गार्डनिंग से लेकर बालकनी व टेस्ट को भी गार्डनिंग करना काफी पसंद करते हैं। लेकिन घर का एक ऐसा जगह है, जहाँ पर अगर प्लांट्स लगाए जाएं तो पूरे घर का मेकओवर हो सकता है और फिर इसके बाद आपको अलग से किसी अन्य ऐस्या में प्लांट्स लगाने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

यह ऐसिया है आपकी सीढ़ियां। घर की सीढ़ियों को अक्सर नज़रअंदाज कर दिया जाता है, लेकिन वास्तव में यही सीढ़ियों आपके पूरे घर का तुक बदल सकती हैं। अगर आप इन्हें एक नेचुरल व न्यूट्रीफुल कर देना चाहती हैं तो वहाँ पर गार्डनिंग करना एक अच्छा आईडिया है। आप सीढ़ियों पर उन प्लांट्स को लगाएं। जिन्हें सीधी धूप या बहुत अधिक रुख-रखाव की आवश्यकता नहीं है। तो चलिए आज इस लेख में हम जानते हैं कि आप अपने घर में सीढ़ियों को प्लांट्स की मदद से किस तरह और भी अधिक खुबसूरत बना सकती हैं—

वर्टिकल गार्डनिंग

जब सीढ़ियों पर प्लांटिंग करने की बात हो तो ऐसे में वर्टिकल गार्डनिंग करना एक अच्छा आईडिया है। यह वास्तव में काफी कम स्पेस लेता है, लेकिन इस तरह आप अपनी सीढ़ियों के ऐसिया को पूरी तरह से ट्रांसफॉर्म कर सकती हैं। आप कौशिक करें कि सीढ़ियों की एक साइड की दीवार पर आप वर्टिकल गार्डनिंग के लिए स्टेंट को हँगाएं और उनमें बेहद ही खुबसूरत स्पॉल साइज के पौधे लगाएं। यह देखने में बेहद ही ब्यूटीफुल लगेगा।

यूं दें एलीगेंट लुक

अगर आप अपनी सीढ़ियों को एक बेहद ही एलीगेंट तरीके से सजाना चाहती हैं तो आप पॉटेट एंटर्स को सीढ़ियों पर रखें। खासतर से, अगर आपकी सीढ़ियां बुड़न की हैं तो आप कॉन्ट्राक्टिंग कलर के एक बिंग साइज पॉट को सीढ़ी पर रख सकती हैं। हालांकि, अगर आप ऐसे अपनी सीढ़ियों को सजा रही हैं तो अच्छा पॉट्स को घर के किसी दूसरे कोने में लेंस करें।

स्नेकलांट्स लगाएं बेहद खूबसूरत

यह भी एक तरीका है सीढ़ियों को सजाने का। इसके लिए आप कई पॉट्स में केवल स्नेकलांट्स को सीढ़ियों पर रखें। खासतर से, अगर आपकी सीढ़ियां बुड़न की हैं तो आप एक बिंग कलर के एक बिंग साइज पॉट को सीढ़ी पर रख सकती हैं। बिंग आपके घर की हवा को भी नेहरू ली धूरिकाइ करने में मदद करते हैं। इसके बाद आपको अलग से एक रुखियायर खरीदने की ज़रूरत महसूस नहीं होगी।

रेलिंग पर करें फोकस

जब आप सीढ़ियों पर गार्डनिंग कर रही हैं तो सिर्फ उसकी साइड की दीवार या स्टेप्स के साथ ही आप किएरिट नहीं हो सकती, बल्कि रेलिंग का तुक भी बदल सकती है। आप मनी प्लांट्स से लेकर अच्छे क्षाण्ट्स को रेलिंग पर लगा सकती हैं। हालांकि, आप रेलिंग के लिए सेंट्रल पॉट को चुनें, जिनकी लताएं नीचे ओर बढ़ती जाएं, ताकि यह आपको पूरी रेलिंग को कवर कर सके और देखने में भी खुबसूरत लगे।

सीढ़ियों के नीचे का स्पेस

अगर आपकी सीढ़ियों घर में कुछ इस तरह बनी हुई हैं कि उनके नीचे आपके पास काफी सारा स्पेस बचता है, तो वहाँ पर भी प्लांट्स करना अच्छा आईडिया है। अगर आप वहाँ तो इस ऐसिया में एक मिनी गार्डन तैयार कर सकती हैं। आप यहाँ पर तरह-तरह के खुबसूरत प्लांट्स रख सकती हैं। साथ ही कुछ पैबल्स व लाइटिंग के जरिए इस तुक को और भी खास बनाएं। यकीन मानिए, इस ऐसिया में जब आप कुछ फुरसत के पल बिताएंगी, तो आपको बेहद ही अच्छा लगेगा।



अगर आपका बच्चा भी ऐसा कर रहा है तो इससे आपको परेशान होने की ज़रूरत नहीं। इस समस्या को अप कुछ असरवार घरेलू नुस्खे से दूर कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि उन उपायों द्वारा बच्चे की इस परेशानी को दूर किया जा सकता है।

बच्चों को घर-बार यूरिन करने के कारण

- ब्लैडर में इफेक्शन
- ब्लैड शुगर के कारण
- प्रॉस्टैट ग्रैंथ में यूरिन का बढ़ना
- ज्यादा कॉर्फी या चाय का सेवन
- पेट में कीड़ी की समस्या
- मृत्युमय में पेशेवर जमा करने की क्षमता कम होना

इसके घरेलू उपचार

अखरोट

2 अखरोट और 20 किशमिश को पीसकर चूर्ण बना ले। 3 हफ्ते तक बच्चे को इसका सेवन करने से यह समस्या दूर हो जाएगी।

पिस्ता

5 काली पिस्ता, 3 पिस्ता और मिनका पीसे लें। दिन में दो बार बच्चे को यह चूर्ण खिलाने से उसकी यह परेशानी दूर हो जाएगी।



काले तिल

50 ग्राम काले तिल, 25 ग्राम अजवाइन और 100 ग्राम गुड़ को मिलाकर 8-10 ग्राम के लड्डू बना ले। बच्चे को रोजाना सुबह-शाम 1 लड्डू खिलाने से उसकी पैरेशन बढ़ी हो जाएगी।

शहद का सेवन

रोजाना रात को सोने से पहले बच्चे को नियमित रूप से शहद देता है।



मॉर्निंग सिक्कनेस

गर्भवती महिला को मॉर्निंग सिक्कनेस रहना भी एक संकेत हो सकता है। 150 प्रतिशत से अधिक महिलाओं को गर्भवती के प्रारंभिक चरण में ही मतली और जॉनियन महसूस हो सकती है। जिन गर्भवती महिलाओं को जुड़वा बेबी होने वाले होते हैं उन्होंने बाकी गर्भवती महिलाओं की तुलना में अधिक मानिंग सिक्कनेस रहती है।

ब्लीडिंग और स्पॉटिंग

जिन महिलाएं को जुड़वा होने वाला होती हैं, उन्हें स्पॉटिंग और महिला के शरीर में कुछ लक्षण दिखाई देते हैं, जिनके बारे में अक्सर महिलाओं को जुड़वा बेबी होने वाले होते हैं उन्होंने बाकी गर्भवती महिलाओं की तुलना में अधिक मानिंग सिक्कनेस रहती है।

पेट में दर्द होना

जुड़वा गर्भवती महिला के सामान्य से बुखार और लाल खून के धब्बे पड़ रहे हैं तो इसमें डरने की कोई बात नहीं है। यदि जुड़वा गर्भवती के बारे में एक बार डॉक्टर से सलाह जरूर लें क्योंकि यह कोई और बात भी ही हो सकती है।

परजन बढ़ना

अगर वजन सामान्य गर्भवत्स्या

की तुलना से अधिक हो तो भी जुड़वा बच्चे होने का संकेत हो सकता है। एक औसत गर्भवत्स्या में सामान्य वजन 25 पाउंड होता है, जबकि जुड़वा गर्भवत्स्या में वजन 30 से 35 पाउंड के बीच होता है।

अधिक भूख लगना

जुड़वा बेबी होने पर गर्भवती महिला को अधिक भूख लगती है। इसलिए जब आपको साथ भी ऐसा हो तो एक बार डॉक्टर से सलाह जरूर लें क्योंकि यह कोई और बात भी ही हो सकती है।

जारी रहना

जुड़वा गर्भवती महिला के सामान्य से बुखार और लाल खून के धब्बे पड़ रहे हैं तो इसमें डरने की कोई बात नहीं है। इसलिए इस बात के बारे में एक बार डॉक्टर से जरूर बात करें।

वजन बढ़ना

अगर वजन सामान्य गर्भवत्स्या



कई बार बच्चे 1 साल से बड़े होने के बाद भी बिस्तर पर ही पैशाब कर देते हैं। अक्से पैटेट्स बच्चे की इस आदत को लेकर पैशेशन रहते हैं लेकिन बच्चे का बाब-बाब ऐसा करना किसी पैशेशनी के कारण नहीं हो सकता है। कई बार तो बच्चे रात में डर के कारण बिस्तर गीला कर देते हैं।

...अगर आपका बच्चा भी करता है बिस्तर गीला



बच्चे को घर की बनी चीजें खाने की आदत डालें

बच्चे और हैल्डी फूड तो मानों एक द्रूसरे से मेल ही नहीं खाते लेकिन बच्चों के विकास के लिए संतुलित भूजन बहुत ज़रूरी है। इससे यह शिरीर के विकास होता है बल्कि भविष्य के लिए यह काम की अच्छी आदतें फायदेवाले समीक्षित होती हैं। जैक फूड, पिज्जा, बर्सर, चिप्स आदि बच्चे को बहुत चाहते हैं। लेकिन यह बच्चों के साथ ही खाना खाना चाहते हैं। अब यह शिरीर के विकास के लिए यह ज़रूरी है।

