



क्या आप अपने
नए घर को पेंट करवाने
का सोच रहे हैं?

कर्या आप अपने नए घर को पेंट करवाने का सोच रहे हैं? या अपने पुण्याने आशियाने को ही नई छात देकर नया लुक देना चाहते हैं? यदि हाँ, तो आपकी घर की दीवारों को पेंट करवाने से पहले ये ज़रूर जान लीजिए कि किन रंगों से महकेगा आपका आशियान। घर की साज-सज्जा एवं रंग-रोगन के लिए दिशा के अनुसार चुनें इन 5 समुद्भिदायक रंगों को, और पांच रंग भर खुशहाली व सुख-समृद्धि। जानें कैसे करें रंगों का चानाप.

हिन्दू धर्म के सबसे बड़े त्योहार
दीपावली के लिए कई दिन पहले से
घर में साफ़ - सफाई और रंग -
रोमान का दौर शुरू हो जाता है।
घर में सुख शांति और प्रसन्नता का
वातावरण बना रहे इसलिए कई
लोग घर की साज़ - सज्जा व रंगाई
के लिए वास्तु और फैंगशुई के
टिप्स भी आजमाते हैं।

- घर का बैठक कक्ष सबसे अहम होता है, इसलिए यहाँ की दीवारों पर विशेष तीर पर ध्यान देने की जरूरत होती है। यहाँ पर भूरा, गुलाबी, सफेद या ऋंग कलर सबसे अच्छा माना जाता है। यहाँ पर इन रंगों के परदे या तिकंप करव का इस्तेमाल भी यथु फल देता है।
- भोजन कक्ष का रंगवाते समय आसमानी, हल्का राहा व गुलाबी रंग सबसे सकरते हैं। इससे हमेशा ऊँची व ताजी का संचार होता है और सकारात्मकता बढ़ी रहती है।
- अनुसार यह शुभ होता है। अपनी आंधिक रिथित में सुधार लाने के लिए आपको अपने कमरे की उत्तरी दीवार पर रहा रंग करना चाहिए।
- आसमानी रंग जल तत्र को इग्निट करता है। घर की उत्तरी दीवार को इस रंग से रंगवाना चाहिए।
- घर के विडकी दरवाजे हमेशा गहरे रंगों से रंगवाएं। बेट्हतर होगा कि आप इन्हें डाक ब्राउन रंग से रंगवाएं।
- जहाँ तक संभव हो सके घर को रंगवाने हेतु हमेशा हल्के रंगों का प्रयोग करें।



वॉर्डरोब में नए-पुराने कपड़ों
को इस तरह से करें टिमअप
और रखें वॉर्डरोब को अपडेट

हमसे से अधिकतर लोग ऐसे हैं, जो समय की कठनी के कारण अपने वॉर्डरोब पर ध्यान नहीं दें पाते। जिसके कारण वॉर्डरोब में नए-पुराने कपड़ों का ढेर लग जाता है। वरक है, कोरोना काल का गिरावंश सोशल डिस्टेंसिंग का हम सभी पालन कर रहे हैं। जिस वजह से हम अपना ज्यादातर समय घर पर ही बिता रहे हैं। तो क्यों इस समय का सही इस्तेमाल करते हुए अपने वॉर्डरोब को अपडेट किया जाए। आइए जानते कृष्णिष-

- डार्क करल के 1-2 पैट्स अगर आपके वॉर्डरोब में हैं, तो नए लुक के लिए कुछ कलरफूल शॉट्स कुर्तृ खरीदें। कलमकारी, इक्रत या लखनवी चिकन के शॉट्ट कुर्ते अच्छे लगते हैं। साथ ही रूटीन में पहनें जानेवाले टॉप और पैट्स स्टाइल को भी ब्रेक मिलता है।
 - एलेन टाइट टीशर्ट यदि आपके वॉर्डरोब में हैं हो तो इसको आप कलरफूल धोती पैट्स के साथ आप टीमाप कर सकते हैं।
 - यदि वॉर्डरोब में पुरानी प्रिटेड सलतावारों ने काफी जगह बरखी है, तो इनके ऊपर पहनने के लिए 1 से 2 कुर्ती खरीदें।
 - यदि पैनसिल जींस आपके पास हैं तो 1 से 2 एलेन्स लॉन्ग्स लाइव पार्ट



क्या है बच्चों की मालिश का परफेक्ट तरीका

- ▶ अब ऊपर से नीचे की तरफ धीमी गति से हाथ फिराते हुए 10 से 15 मिनट तक बच्चे की मालिश करें
 - बातों में उलझाए रखें**
 - ▶ साज करते समय चेहरे पर मुस्कराहट जरूर बनाए रखें
 - ▶ बच्चे से धीमे स्वर और तुलाती भाषा में यार—भरी बातें करें
 - ▶ तेज मालिश करने से बचे, बच्चा रोए तो उस पर चिलाएं नहीं
 - खास जगहों पर मसाज जरूरी**
 - ▶ नाक का कारोबारी हिस्सा – दोनों भाँहों के बीच नाक के शुरुआती हिस्से पर अंगूठे और तर्जनी उंगली से हल्की मालिश करें। बच्चे का मन शांत करने में मदद मिलती है।
 - ▶ हथेली – दोनों हथेलियों पर धीमे—धीमे से हाथ फिराएं। पांचों उंगलियों के बीच के स्थान पर कम से कम 30 सेकेंड तक हल्की मसाज दें। दात दर्द की समस्या दूर होगी।
 - ▶ पेट – दर्द, गैस, कब्ज की समस्या से राहत दिलाने और पाचन तंत्र को
 - मजबूत बनाने के लिए पेट पर बाईं से दाईं ओर गोलाई में हाँके हाथ से पांच मिनट तक मसाज करें।
 - ▶ पंजे – 3 तां में बच्चे के दोनों पैरों के पंजे अपने हाथों में ठें। आब पंजे के बीच के हिस्से को अंगूठे से 10 से 15 सेकेंड के लिए दबाए। उसका मरिंस्टिक्प क्षृपी तरह से शरात हो जाएगा।
 - मन शांत करने में मददगार**
 - ▶ हल्के हाथों की मालिश लव हार्मोन ‘ऑविस्टोसिन’ का स्तर बढ़ाने के साथ ही रस्से हार्मोन ‘कॉर्टिसोल’ का उत्पादन घटाने में कारबाह
 - ▶ इससे बच्चे के मस्तिष्क में मौजूद अतिरिक्त ऊर्जा के शांत पृष्ठने से तन—मन को सुकूप महसूस होता है, शरीर में सुनी भी छाती है
 - गुनगुना दूध पिलाना भी फायदेमंद**
 - ▶ सोने—जगने का समय तय करें, उसे रोज एकमल में भी लाइं
 - ▶ रात में बिसर्ग रपर आने के बाद बच्चे का गुनगुना दूध पिलाइएं
 - ▶ कमरा हल्का ठंडा रखें, मुलायम गद्दे पर सलाएं, लोरी सानाएं



दुनिया में इस्ते के बिना प्यार का अहसास ही नहीं हो सकता। इस्ता चाहे कोई भी दो खास विषय होता है। इसे निभाने के लिए शुरुआत भी अलग तरीके की होना चाहिए। परंपरा चाहे वे

खु खाया का अंडसास
अपने से ही होता है ।
इसे बेशे कर के लिए
गहरा करने के लिए

कुछ खास बातों की तरफ ध्यान
दूना बहुत जरूरी है ताकि आने
वाला हर पल हरीन रहे । अगर
किसी कारण रिश्तों में
गलतफहमियां आ भी जाए तो
एक दूसरे पर यकीन इतना
गहरा हो कि कोई दूसरा आपमें
अपनी जगह बना न सके ।
लेकिन इसके लिए कुछ बातों
का खास ध्यान रखना भी बहुत
जरूरी है ताकि प्यार से सजो कर

रखा गया यह रस्ता
जरूरत बन जाए।

आनना जलरा

- ਪੂਰਾਨੇ ਸ਼ੌਟਰਸ਼ ਅਲਨਾਰੀ ਮੈਂ ਹੋ ਤੇ ਫਿਲ ਨੇਕ ਲਾਲਤੁਹ ਟੌਪ ਧਾ ਕੌਨਟ੍ਰਾਸਟ
ਬਾਲਿਜਿੰਗ ਨੈੱਟ ਟੌਪ ਖੜੀਦੇ। ਜਾਗ ਟੌਪ ਪਹਨੇ ਪਰ ਪੂਰਾਨੇ ਸ਼ੌਟਰਸ਼ ਭੀ ਨੇ ਲੁਕ ਮੌਜ਼ਰ ਆਇੰਦੇ।
 - ਅਸਾਂ ਆਕੇ ਪਾਸ ਕਲਰਫਲ ਲੱਨਾ ਸ਼ਕਤਿ ਹੈ, ਤੇ ਉਸਕੇ ਸਾਥ ਸ਼ੌਟਰਿੰਗ ਕਰਨੀ।

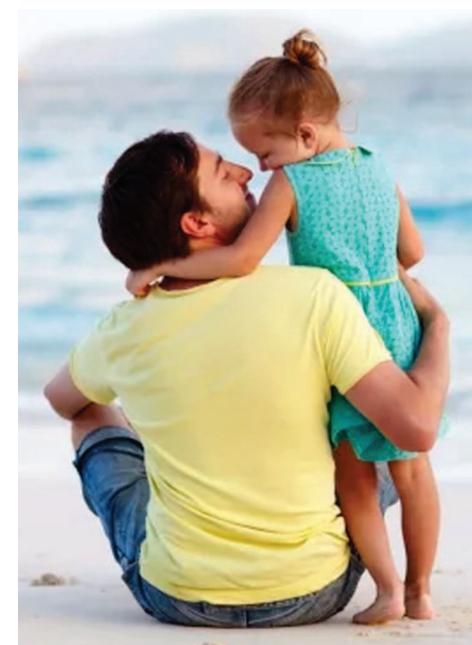
तॉर्टुरोब में इन बातों का रखने से रद्दाल

- ▶ पैंट, जीस के लिए मल्टीपर्पर्स 5 लेआउट का इस्तेमाल करें। यह वॉर्ड्रोब की जगह अब कम हो रहा और वॉर्ड्रोब संवरा दिखेगा।
 - ▶ सॉफ्स और अंडरवर्नर्मेंट्स आर्गेनाइजर भी वॉर्ड्रोब को बलीन लुक देते हैं। इसमें ब्रा का ल्यापी सेवशन हाना चाहिए। सिगल पैडल ब्रा, स्पोर्ट्स, ब्रा, टीचार्ट ब्रा, रेगलर यूज के लिए 5 से 6 अलग-अलग ब्रा रखें। आयरन की हुई शर्ट या कुर्ते हैंगर में लटकाने से अगर जगह ज्यादा घिरती है, तो उसके लिए शर्ट ऑर्गेनाइजर अच्छा रहेगा।
 - ▶ होम रस्ट्रेप हीपिंग ज्वेलरी ऑर्गेनाइजर वॉर्ड्रोब के अंदर की ओर किसी हुक पर लगाए। इस पर अपनी चीजों ज्वेलरी, ब्रेसलेट, नेक पीस जैसी चीजें टांग सकती हैं, जिससे ज़रूरत के समय सापेण नजर आए।



**बढ़ते बचपन के
साथ त्यावहारिक
समझ विकसित
करती हैं बेटियां**

बेटियाँ कैसे अपने बढ़ते बचपन के साथ-साथ घर की जिम्मेदारियों और व्यावहारिक समझ को विकसित करती हैं, इसका प्रत्यथ उदाहण है एक पिता के द्वारा लिखा गया ये लेख।



सि फर्ग्यारह साल की है
मेरी बिटिया। पांचवी में
पढ़ती है। यूनिटरी
फैमिली में एक बच्चे को दरा-दरा
झोला पड़ता है, इसका जलतं
उदाहरण है हॉर्न। मैं और मेरी पापी
दोनों ही कामकाजी हैं। हमने खुद
से ज़ोज़हर करते, जिस किसी के
सपोर्टे के जीवन जीना सीखा है
और परिवार के बुजुर्गों की
परवरिश से दूर मेरी बेटी न भी
खुद ही सबकुछ सीख लिया। जब
वह डेट साल की थी, तभी से
मछली का कांटा निकाल कर खुद
खाती थी। हम कामकाज में व्यस्त
रहते और वह कांटा निकालने की
तरकीब ढूढ़ती रहती। वह उसने
अंततः सीख ही लिया। किसी दिन
उसको मां को एवजाम डूटी के
लिए रवाना कर दिन सुबह आठ
बजे ही निकलना होता। कभी-
कभी मुझे भी कालेज में कक्षाएं
लेने परी की साथ आठ बजे
निकलना होता है। उस तक बेटी
की आंखों में यह सवाल होता है कि
तुम दोनों शाम तक लौटोगे, तो मैं
दिनभर यह कर सकूँगी, अकेली कैसे
रहूँगी। पर वह बोलती कुछ नहीं।
उसकी आंखों में हठत एक
सूनापन सा आता है और आकर
चता जाता है। वह तपाक से कहती
है। तुमलोग जाओ। दरवाजे में
बाहर से ताला लगा देना। मैं अंदर
से कुठी बढ़ कर दूंगी और टीकी
देखिया रहूँगी। ऐसा कई बार हुआ है
कि हम दोनों आठ-दस बटे बाहर

अरुणाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री के नेतृत्व में अरुणाचल के समुदाय आधारित संगठन के सदस्यों का गुजरात दौरा

अहमदाबाद। मुख्यमंत्री भूपेंद्र प्रतिनिधिमंडल आदिवासी विकास, पटेल ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी देश और दुनिया में विकास के रोल मार्डल के रूप में प्राप्त की गई खासियत हो रही है। इस संस्था के लिए एक उत्तर गुजरात द्वारा विकास के मानदंडों में को प्रत्यक्ष रूप से देखें का यह उनके लिए एक सुनहरा अवसर है।

कर विकास की जगतीनी से हासिल किए गए नेतृत्व के निरीक्षण एक नई दिशा दी है। इस संस्था एवं अध्ययन के लिए गुजरात में उन्होंने कहा कि विकास की केंद्रीय पर आया है। अरुणाचल राजनीति और सबको साथ लेकर प्रदेश के मुख्यमंत्री पेमा खांडू को विकास की धारा में लाने का चलने के प्रधानमंत्री के इस उद्देश्य एवं स्वास्थ्य मंत्री एलो लिवांग सफल प्रयास किया है। आज सड़क को देश के राज्य एक-दूरसे की तेजत्व में इस प्रतिनिधिमंडल कर्नेविटी और स्वास्थ्य सेवाएं सवार्तम प्रशासनों एवं श्रेष्ठतम बातों में समुदाय आधारित संगठन आसानी से उपलब्ध हैं। उन्होंने के आदान-प्रदान के माध्यम से अरुणाचल प्रदेश स्वदेशी जनजाति इस अवसर पर गुजरात के साथ साकार कर रहे हैं। सोमवार को फोरम के पदाधिकारी शामिल हैं। अरुणाचल प्रदेश के संस्कृत गांधीनार में अरुणाचल प्रदेश के उन्होंने गुजरात दौरे के दौरान स्टेंच अनुबंध को उजागर करने वाले मुख्यमंत्री पेमा खांडू के नेतृत्व में ऑफ यूनिटी जाकर नर्मदा जिले में माधवपुर के मेले का भी विशेष गुजरात के दौरे पर आए समुदाय आदिवासियों के अधिक उत्कर्ष की रूप से उल्लेख किया। मुख्यमंत्री ने आधारित संगठन (सीरीजों) के विभिन्न गतिविधियों को भी देखा। आहान किया कि प्रधानमंत्री द्वारा प्रतिनिधिमंडल के सदस्यों ने अपने दिए गए एवं स्वकल्पों-विकास में अनुभवों को साझा भागीदारी, गुलामी की मानसिकता कही। अरुणाचल प्रदेश का यह करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री ने उन्होंने कहा कि विकास की केंद्रीय प्रदेशों के विकास की धारा में लाने का चलने के प्रधानमंत्री ने नर्मदा मोदी देश के रिक्विट विकास के मानदंडों में उनके लिए एक सुनहरा अवसर है।

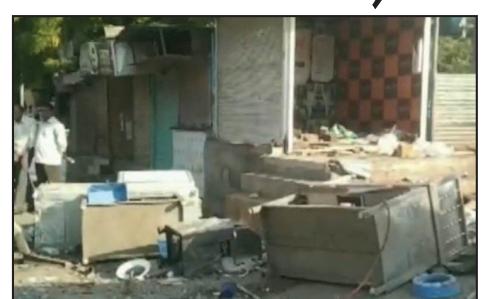
शहर में अंधाधुंध बस चला रहे बीआरटीएस के ड्राइवर को महापौर ने लगाई फटकार

सूरत। लापरवाही के साथ तेज बस कहा कि उसकी लापरवाही शहर में आए दिन होनेवाली चलाने की वजह से उसके से अन्य वाहन चालकों की दुर्घटनाओं में कई बार सिटी आसपास चल रहे खासकर जिंदगी खतरे में पड़ सकती बस और बीआरटीएस बस दुपहिया वाहन दुर्घटना का है।

ड्राइवरों की लापरवाही सामने शिकार हो सकते थे।

उन्होंने कहा कि सार्वजनिक आई है। आज ऐसे ही एक ड्राइवर को सूरत की महापौर परिवहन की सेवा मुहैया करने हेमाली बोधावाला वाहन रही थीं, जिन्होंने बस के ड्राइवरों को अपनी कड़ी फटकार लगाई, साथ बीआरटीएस बस की गति जिम्मेदारी गंभीरता से समझनी ही उसके खिलाफ सख्त को देख तुरंत अपने कार के प्रकार की गंभीर लापरवाही अधिकारी आदेश दिया। को कहा। सूरत के सोना जानकारी के मुताबिक सूरत होटल के निकट महापौर हेमाली बोधावाला ने बीआरटीएस बस सरपट दौड़ी चली जा रही हेमाली बोधावाला अपनी के खिलाफ सख्त को देख तुरंत अपने कार के अपार्टमेंट के पालनपुर पाटिया की ओर बीआरटीएस को रोक लिया। जिसके बाद बस ड्राइवर दिनेश मकवाणा बस सरपट दौड़ी चली जा रही हेमाली बोधावाला अपनी के खिलाफ सख्त कार्यवाही थी। ड्राइवर दिनेश मकवाणा गाड़ी से उतरीं और अंधाधुंध करने का संबंधित विभाग के अधिकारी को आदेश भी था। पीक अवसर के दौरान कड़ी फटकार लगाई और दिया है।

अहमदनगर में धार्मिक जुलूस पर हुई पत्थरबाजी, आठ पुलिसकर्मी घायल



अहमदनगर। जवान जखी हो गए हैं। इस महागत के अहमदनगर में हिंसा धार्मिक यात्रा के लिये अतिरिक्त होने की खबर आ रही है। जिले पुलिस, एसआरपीएफ फोर्स की के शेवावत में रविवार रात एक पहले से ही दैननी की गई थी। धार्मिकयात्रा के दौरान दो गुरु में हिंसा और पुलिस ने 50 लोगों को हिंसात भड़क उड़ा।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अनुसार किया है।

पुलिस ने अब तक इस मामले हिंसा के दौरान आठ पुलिसकर्मी को अ