

हाई स्पीडिंग रोकने का नया फार्मूला तैयार, फार्स्टेंग से चालान काटने की तैयारी

नई दिल्ली। सड़क पर निर्वाचित गति से अधिक की स्पीड पर गाड़ी चलाने वालों को रोकने के लिए अब यातायात पुलिस ने नया फार्मूला निकाला है। इसके लिए उनके नियमित स्पीडों को तो उसके फार्स्टेंग एकार्ट और चालान काटा जाएगा। यह बात सही है कि भारत में सकृदांश और यातायात से जुड़े नियमों के उल्लंघन के मामले कूछ ज्यादा ही सामने आते हैं। इसमें से एक नियम का उल्लंघन सबसे ज्यादा होता है वह ही स्पीडिंग, यानी तय तीव्री से ज्यादा स्पीड में गाड़ी चलाना। ऐसे मामलों के निपटना पुलिस के लिए भी भीड़ बड़ी खुलौती है। अब पुलिस ने इससे निपटने के लिए भीड़ की इजाजत दी है। बैंगलौर और मेसूर एवं सारांग वे पर स्पीडिंग से जुड़े नियमों का उल्लंघन करने वालों का फार्स्टेंग अब सीधे उनके फार्स्टेंग एकार्ट से कटेगा। इस 6 लेन रस्ते एवं स्पेस वे पर 100 किमी प्रति घण्टा की स्पीड लैंडिंग है। इससे ज्यादा रपतां में गाड़ी चलाने वालों का आ चालान सीधे उनके फार्स्टेंग एकार्ट से कटेगा। पुलिस की इस इस पल का उल्लंघन स्पीडिंग की बढ़ावा देता है। इस एकार्ट से एवं पर स्पीडी की कूछ वर्क में परिवर्तें देती है तभी से बढ़ते हैं। वर्तमान में फार्स्टेंग के जरिए दिए गए फाइन्स एनएचएआई को भेजे जाते हैं। अब बैंगलौर पुलिस इन फड़स का सीधे गवान्ट ट्रेजरी में द्रासफ़ कर रही। फार्स्टेंग खातों से सीधे जुर्माना काटने से मोटर चालों की और अधिकारियों दोनों के लिए ज्यादा आसानी हो जाएगी। इससे मैचअल जुर्माना वसूली की जरूरत खम्ह हो जाएगी। यातायात की भीड़ को कम करता है और रोड सेपरेटों को भी बढ़ावा देता है। जमनी का सीधा असर उनके फार्स्टेंग खातों पर पहुंचता है, जिससे सड़कें सुरक्षित होती हैं।

सारी दुनिया में बढ़ रही है शाकाहारी भोजन की मांग

नई दिल्ली। ब्रिटेन की मार्केटिंग रिसर्च और डाटा एनालिसिस फर्म यूग्य ने अध्ययन से जानकारी मिली है, कि दुनिया भर के सीधी ट्रेनों में शाकाहारी भोजन की मांग बढ़ी है। शाकाहारी रेस्टोरेंट कोरोना के साथ युनियन के देशों में बढ़ रही है। दग्ध और ग्रीन वैल 2023 के अध्ययन में भी यह मान गया है, कि हार्ट एटेक और कैंसर को बीमारियां शाकाहारी भोजन से कम होती हैं।

शाकाहारी भोजन की खासित : शाकाहारी भोजन का विकल्प बड़ी तेजी के साथ चुना जा रहा है। शाकाहारी मॉर्निंग पोर्ट की मानें 47 फीसदी जीनी नागरिक अब फलों और सब्जियों का उपयोग ज्यादा कर रहे हैं। कौरोना के बाद शाकाहारी रेस्टोरेंट 36 फीसदी वैन में बढ़ गए हैं। ब्रिटेन में भी बड़ी तेजी के साथ शाकाहारी रेस्टोरेंट खुल रहे हैं। यहाँ पर भी शाकाहारी भोजन करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है।

साउथ वाइड नॉर्मिंग पोर्ट की मानें 47 फीसदी जीनी नागरिक अब फलों और सब्जियों का उपयोग ज्यादा कर रहे हैं। कौरोना के बाद शाकाहारी रेस्टोरेंट 36 फीसदी वैन में बढ़ गए हैं। यहाँ पर भी शाकाहारी भोजन करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। भारत के 65 फीसदी भारतीयों ने 2022 में शाकाहारी भोजन का विकल्प चुना है। भारत के महानगरों में कौरोना के बाद कैपिटॉरियन विज्ञा, वर्ग, पारात एवं अन्य फार्स्टेंग फैट की बिक्री 70 फीसदी तक बढ़ गई है। जो 2022 के पहले अधिकतम 50 फीसदी थी।

अब आंध्र प्रदेश के किसान ने 40,000 टमाटर के बक्से बेच करमाए 4 करोड़

चेन्नई। देशभर में ऐसे कई किसान सामने आए हैं जिन्होंने टमाटर की खेती से अपने सालों की मेहनत की एक ही झटके में पूरा कर लिया। दरअसल, अब आंध्र प्रदेश के उत्तर जिले में एक किसान ने 45 दिनों में टमाटर की खेती करके बैंकों के देशों में शाकाहारी भोजन की मांग बढ़ रही है। दग्ध और ग्रीन वैल 2023 के अध्ययन में भी यह मान गया है, कि हार्ट एटेक और कैंसर को बीमारियां शाकाहारी भोजन से कम होती हैं।

चेन्नई की खासित : शाकाहारी भोजन का विकल्प बड़ी तेजी के साथ चुना जा रहा है। शाकाहारी मॉर्निंग पोर्ट में फार्स्टेंग, एंटीऑक्सीडेंट, पोरेशियम, मैन्यूरियम, फोलेट, विटामिन ए, जी और ई, अच्छी जीनी में मैजूल रहता है। शाकाहारी भोजन लगातार 120 बीमारियों में लाभकारी सावित हुआ है।

साउथ वाइड नॉर्मिंग पोर्ट की मानें 47 फीसदी जीनी नागरिक अब फलों और सब्जियों का उपयोग ज्यादा कर रहे हैं। कौरोना के बाद शाकाहारी रेस्टोरेंट 36 फीसदी वैन में बढ़ गए हैं। यहाँ पर भी शाकाहारी भोजन करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है।

भारत में 65 फीसदी शाकाहारी : भारत के 65 फीसदी भारतीयों ने 2022 में शाकाहारी भोजन का विकल्प चुना है। भारत के महानगरों में कौरोना के बाद कैपिटॉरियन विज्ञा, वर्ग, पारात एवं अन्य फार्स्टेंग फैट की बिक्री 70 फीसदी तक बढ़ गई है। जो 2022 के पहले अधिकतम 50 फीसदी थी।

चेन्नई की खासित : शाकाहारी भोजन का विकल्प बड़ी तेजी के साथ चुना जा रहा है। शाकाहारी मॉर्निंग पोर्ट में फार्स्टेंग, एंटीऑक्सीडेंट, पोरेशियम, मैन्यूरियम, फोलेट, विटामिन ए, जी और ई, अच्छी जीनी में मैजूल रहता है। शाकाहारी भोजन लगातार 120 बीमारियों में लाभकारी सावित हुआ है।

साउथ वाइड नॉर्मिंग पोर्ट की मानें 47 फीसदी जीनी नागरिक अब फलों और सब्जियों का उपयोग ज्यादा कर रहे हैं। कौरोना के बाद शाकाहारी रेस्टोरेंट 36 फीसदी वैन में बढ़ गए हैं। यहाँ पर भी शाकाहारी भोजन करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है।

भारत में 65 फीसदी शाकाहारी : भारत के 65 फीसदी भारतीयों ने 2022 में शाकाहारी भोजन का विकल्प चुना है। भारत के महानगरों में कौरोना के बाद कैपिटॉरियन विज्ञा, वर्ग, पारात एवं अन्य फार्स्टेंग फैट की बिक्री 70 फीसदी तक बढ़ गई है। जो 2022 के पहले अधिकतम 50 फीसदी थी।

चेन्नई की खासित : शाकाहारी भोजन का विकल्प बड़ी तेजी के साथ चुना जा रहा है। शाकाहारी मॉर्निंग पोर्ट में फार्स्टेंग, एंटीऑक्सीडेंट, पोरेशियम, मैन्यूरियम, फोलेट, विटामिन ए, जी और ई, अच्छी जीनी में मैजूल रहता है। शाकाहारी भोजन लगातार 120 बीमारियों में लाभकारी सावित हुआ है।

साउथ वाइड नॉर्मिंग पोर्ट की मानें 47 फीसदी जीनी नागरिक अब फलों और सब्जियों का उपयोग ज्यादा कर रहे हैं। कौरोना के बाद शाकाहारी रेस्टोरेंट 36 फीसदी वैन में बढ़ गए हैं। यहाँ पर भी शाकाहारी भोजन करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है।

भारत में 65 फीसदी शाकाहारी : भारत के 65 फीसदी भारतीयों ने 2022 में शाकाहारी भोजन का विकल्प चुना है। भारत के महानगरों में कौरोना के बाद कैपिटॉरियन विज्ञा, वर्ग, पारात एवं अन्य फार्स्टेंग फैट की बिक्री 70 फीसदी तक बढ़ गई है। जो 2022 के पहले अधिकतम 50 फीसदी थी।

चेन्नई की खासित : शाकाहारी भोजन का विकल्प बड़ी तेजी के साथ चुना जा रहा है। शाकाहारी मॉर्निंग पोर्ट में फार्स्टेंग, एंटीऑक्सीडेंट, पोरेशियम, मैन्यूरियम, फोलेट, विटामिन ए, जी और ई, अच्छी जीनी में मैजूल रहता है। शाकाहारी भोजन लगातार 120 बीमारियों में लाभकारी सावित हुआ है।

साउथ वाइड नॉर्मिंग पोर्ट की मानें 47 फीसदी जीनी नागरिक अब फलों और सब्जियों का उपयोग ज्यादा कर रहे हैं। कौरोना के बाद शाकाहारी रेस्टोरेंट 36 फीसदी वैन में बढ़ गए हैं। यहाँ पर भी शाकाहारी भोजन करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है।

भारत में 65 फीसदी शाकाहारी : भारत के 65 फीसदी भारतीयों ने 2022 में शाकाहारी भोजन का विकल्प चुना है। भारत के महानगरों में कौरोना के बाद कैपिटॉरियन विज्ञा, वर्ग, पारात एवं अन्य फार्स्टेंग फैट की बिक्री 70 फीसदी तक बढ़ गई है। जो 2022 के पहले अधिकतम 50 फीसदी थी।

चेन्नई की खासित : शाकाहारी भोजन का विकल्प बड़ी तेजी के साथ चुना जा रहा है। शाकाहारी मॉर्निंग पोर्ट में फार्स्टेंग, एंटीऑक्सीडेंट, पोरेशियम, मैन्यूरियम, फोलेट, विटामिन ए, जी और ई, अच्छी जीनी में मैजूल रहता है। शाकाहारी भोजन लगातार 120 बीमारियों में लाभकारी सावित हुआ है।

साउथ वाइड नॉर्मिंग पोर्ट की मानें 47 फीसदी जीनी नागरिक अब फलों और सब्जियों का उपयोग ज्यादा कर रहे हैं। कौरोना के बाद शाकाहारी रेस्टोरेंट 36 फीसदी वैन में बढ़ गए हैं। यहाँ पर भी शाकाहारी भोजन करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है।

भारत में 65 फीसदी शाकाहारी : भारत के 65 फीसदी भारतीयों ने 2022 में शाकाहारी भोजन का विकल्प चुना है। भारत के महानगरों में कौरोना के बाद कैपिटॉरियन विज्ञा, वर्ग, पारात एवं अन्य फार्स्टेंग फैट की बिक्री 70 फीसदी तक बढ़ गई है। जो 2022 के पहले अधिकतम 50 फीसदी थी।

चेन्नई की खासित : शाकाहारी भोजन का विकल्प बड़ी तेजी के साथ चुना जा रहा है। शाकाहारी मॉर्निंग पोर्ट में फार्स्टेंग, एंटीऑक्सीडेंट, पोरेशियम, मैन्यूरियम, फोलेट, विटामिन ए, जी और ई, अच्छी जीनी में



पति को कराएं बच्चे की जिम्मेदारी का अहसास

एक मां ही यह बता सकती है कि पेरेंटिंग का अनुभव कितना आनंददायक होता है।

अक्सर पुरुष इसे बहुत भारी जिम्मेदारी के तौर पर देखते हैं और शुरू से उन्हें यह लगता है कि बच्चे का पालन-पोषण मां की जिम्मेदारी होती है।

बच्चे को सही परवरिश देना मां और पिता दोनों का काम होता है, पर बच्चे की परवरिश का जिम्मा मां पर ही आता है। आप अपने चाहती हैं कि आपके पति को भी बच्चे की जिम्मेदारी का अहसास हो तो इन बातों का ध्यान रखें।

बताएं आप उनकी मदद लेना चाहती हैं

बच्चों को सही परवरिश देना काम होता है, पर इस संकेत में कि बच्चे का काम पति सही ढंग से कर पाएंगे या नहीं, सोच उनको मन कर देती है। आप अपने चाहती हैं कि उनका यह प्रस्ताव सहीं स्टोकर कर ले। उन्हें आपने तरीके से बच्चों की कंपनी करने दें, हर समय टोकें न, आप वो कहीं गलत हैं, तो उन्हें ध्यान से बताएं।

भूमिका आनंददायक है

एक मां ही यह बता सकती है कि पेरेंटिंग का अनुभव कितना



ग्रुप बनाएं पिता भी

पुरुष अक्सर बच्चों के बारे में बात करने से बचते हैं। महिलाएं तो कई बार युग्म में जाकर बच्चों की पेशानियां, आत्मे आदि के बारे में चर्चा कर लेती हैं, पर पिता को ऐसा नहीं करते। आप पति को प्रोत्साहित करें कि वो फैसलुक, ब्लॉग, फ़ैड सर्कल में पिताओं के गुण में शामिल हों। इससे वो सारी समस्याओं का समाधान पा सकते हैं, साथ ही अन्य पुरुषों से अपने अनुभव साझा कर सकते हैं और उनके अनुभव से सोच सकते हैं।

प्राथमिकता निर्धारित कर उनसे सहयोग मांगें

मां अपने के नाते आप प्राथमिकता तय कर लें कि किन-किन बातों में आपको अपने पति की जरूरत पड़ सकती है। यह निर्धारित करने के बाद आप उन्हें बताएं कि आपको उनके सहयोग की कितनी जरूरत है। ऐसा करने से आप एक अच्छा ब्रैक-एक्सेस कर सकते हैं।

यादों को रखें सहेज कर

आप अपने पति से पूछें कि फारहूद के दैशन वो कौन-सी पाच बातें थीं, जिनसे उन्हें बेड खुशी मिली। आप उन सारी बातों को एक छोटी-सी नोटबुक में नोट करें। आप उससे जुड़ी फोटो आपको यास है तो उसे भी चिपकाएं, ऐसा करने से आप इन छोटी-छोटी और यारी बातों को तात्पर सहेज कर रख सकेंगी।

करती रहेंगी।

अपने शरीर को पसंद और नापसंद करना आपके हाथों में है। वर्तमान में आपकी बाती किसी भी शेष में हो, अब से आप उस पर फ़क्र करेंगी। यह अलग बात है कि आप आपका बलन कुछ ज्यादा है तो उसे कम करने की कोशिश करेंगी, पर अपने शरीर को लेकर सकारात्मक सोच को खत्त बिल्कुल नहीं करेंगी और उसे अच्छा ही मानेंगी।

आप हमेशा यह मानेंगी कि आप दिल, दिमाग और शरीर तीनों से बेहद खुबसूरत हैं। भले ही आपके बारे में कोई कुछ भी कहे, आप उसकी बात का बुरा नहीं मानेंगी। आप अपने ऐसा सोचेंगी तो सच मानिए, आप गर्जियस करिंगों।

एक यारी मुकुराहट लोगों का ध्यान हमेशा आकर्षित करती है और चेहरे पर भी नूर लाती है। इसलिए अब से चेहरे पर हमेशा तानाल लाने की बजाय मुकुराहट बनाए रखेंगे। एक यारी मुकुराहट आपके चेहरे पर चार चांद लगा देंगे।

आग आपके बाल हैं जो फिर त्वचा का दोन अच्छा है तो उस पर नाज करेंगी। अपनी कमी को बेकर दुखी नहीं होंगी। बाल सफेद हो रहे हैं, उसमें रसी है तो उन्हें देख-देखकर चिंगारी नहीं, इहाँ दूर करने के उपाय खुशी-खुशी करेंगी।

खुद से करें प्यार का वादा

खुबसूरती बाहरी नहीं, बल्कि आंतरिक होती है, इसलिए अब से आप अपने को हमेशा खुबसूरत मानेंगी। आपके अंदर जो भी खासियत है, उसे और भी निखारेंगी और जो चीजें आपको शर्मिदा महसूस करवाती हैं, उन्हें कम करने की कोशिश करेंगी।

नया साल हमें जिंदगी को एक बार फिर नए तरीके से जीने के लिए कहता है। नए साल पर आप अपने से यह बात करें कि हमेशा अपने आप से यार करेंगी। अब से अपने चाहे कोई हेसराइन करावां हो या फिर कोई नई ड्रेस पहनी हो तो उसमें खुद को अच्छा महसूस करेंगी। अपने अंदर यह अतिरिक्त लापत्ती कि आप जो भी पहन रही हैं, उसमें पूरी तरह परफेक्ट लग रही है। खुबसूरती बाहरी नहीं, बल्कि आंतरिक होती है, इसलिए अब से आप अपने को हमेशा खुबसूरत मानेंगी। आपके अंदर जो भी खासियत है, उसे और भी निखारेंगी और जो चीजें आपको शर्मिदा महसूस करवाती हैं, उन्हें कम करने की कोशिश करेंगी।

कुछ पर्फूम और त्वचा के रंग को लेकर हमेशा असंतुष्ट रहती हैं, पर आप बिल्कुल भी ऐसा न करेंगी। आप अपनी त्वचा के रंग पर परेशान होने के बजाय यह कोशिश करेंगी कि आपकी त्वचा हमेशा लोकरती रहें। आग आपके साथ कुछ बुरा होता है यह फिर आपके लुक को लेकर आपको कोई करीबन करने के बजाय आप उस पर ज्ञान ध्यान नहीं देंगी, बल्कि अब से आप अपने दिमाग में इस बात को खोयेंगी कि दूसरों को भले आप पसंद न आएं, पर आप अपने को पसंद करती हैं।



चमकाएं बाल और त्वचा

अगर आप चमकाद त्वचा और हैंड लिस्ट में इन चीजों को शामिल कर सकते हैं, तो चीजें आपको खुबसूरती के साथ-साथ बढ़िया सहत से भी नवाजेंगी।

विटामिन ए से भरपूर चीजें

कथा लें: गाजर, पालक, ब्रोकली, पीपीता, आम, आलू व टमाटर।

फायदा: इन चीजों में कैरोटीन होता है, जो सनस्क्रीन का काम करता है और त्वचा को धूप से बचाता है। टमाटर में लाइकोपीन भी सनस्क्रीन का काम करता है, लेकिन जरूरी है कि टमाटर अच्छे से पका हो।

सूखे में

फायदा: इनमें ओमेगा थ्री फैटी एसिड होता है जो लचमे में नमी बनाए रखता है। अबरेट में बायोटोन होता है जो बालों को बढ़ाता है, जड़े बढ़ने से रोकता है।

विटामिन सी वाली चीजें

फायदा: नीबू, आंवले, संतरे का खापुन शरीर में जानकार को लेना है, जो त्वचा की कोशिकाओं को जवां रखता है, इससे ज़ुर्मियां नहीं पड़तीं और त्वचा की खांच ज़दी भरते हैं। विटामिन-सी वाली चीजें असानी से पच जाती हैं और अधिक मात्रा होने पर यूरिन के रासो निकल जाती हैं।

अलसी के बीज

फायदा: खाने को कुरुकुरा बनाते हैं। इनमें मौजूद फाइबर, ओमेगा थ्री फैटी एसिड व विटामिन ई से त्वचा की चांदी की बाजी भरती है।

विटामिन बी और कॉपर

पुरुषों के बालों में पैदाएँ की शुरुआत दाढ़ी से होती है, जबकि महिलाओं में कनपटी की तरफ से। इसके प्रमुख कारण हैं: चिंता करना, विटामिन बी, आयरस, कॉपर और आयोडीन की कमी। इसके लिए धूम्रपान न करें, मटर, ब्रोकली, ब्राउन राइस, गांठ गोपी खाएं व ग्रीन टी पीएं।

तौर-तौरके बदलकर

खुश रहना सीखें

मन खुश हो, तो तन दुरुस्त रहता है। इसलिए खुश रहने के लिए इन सुझावों को आजमा कर देखें -



आप संवरिए लेकिन जरा संभलकर

खास भौंकों पर सज-संवरकर घेरे की सुंदरता बढ़ाना वैसे तो कोई बुरी बात नहीं, लेकिन कई बार रोजाना भारी-भरकम मेकअप करने की आदत और पुराने या कम गुणवत्ता वाले ब्लूटी उत्पाद कुछ दर की सुंदरता और लंबे समय की बात है।



नेलपॉलिश

नेलपॉलिश लगाने के बाद हमें नाखूनों की भैल नहीं दिखती जिससे पैटे में इंकेक्शन हो सकता है।

उपाय: दिया या परायम में कैमिकल्स होते हैं, इन से जीवने वाले खाने से पैटे या घंटे बढ़ने से जीवने वाले खाने से एक बाल लगता है।

फाउंडेशन और ल्यूपर

इनके रोजाना प्रयोग से घेरे के रोपिण्ड्र बंद हो जाते हैं। त्वचा के अंदर जमी गंदगी और लेल बार नहीं होते हैं।

उपाय: ब्लूटी प्रोडक्ट की क्लिंटी का खाल रखें। त्वचा अधिक ही तो वांटर बैल प्रोडक्ट और रुची ही होती है। ऑयल बैल स्किन प्रोडक्ट का प्रयोग करें।

