





## खास खबर

प्रमोद साहू बने माँ कल्याणी शीतला समिति के प्रवक्ता



श्रमविन्दु / भिलाई

माँ कल्याणी शीतला समिति की ओर से प्रमोद साहू को उपकोषाध्यक्ष एवं प्रवक्ता मनोनीत किया गया है। उनके मनोनयन पर माँ कल्याणी शीतला समिति के पदाधिकारीण एवं सदस्यों ने हर्ष व्यक्त किया है।

## चाकू लेकर घूमता युवक गिरफतार

रायपुर। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक संतोष सिंह के दिशा निर्देश पर एवं अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक पर्षद्धम दौलत राम पोंते अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक शहर लखन लाल पटले के मार्गदरशन तथा नगर पुलिस अधीक्षक राजस देवगंग के पर्यावरण में अपराधों पर प्रभावी अंकुश लगाने तेरु काकुबाजों व अड्डेबाजों के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के तहत थाना पुरानी बस्ती पुलिस के कार्य से अवैध रूप से चाकू रखे चाकूबाज़ को गिरफतार करने में सफलता प्राप्त हुई।

विवरण इस प्रकार है मुख्यिर से सूचना मिला की महामारी पारा महाराजबंध तालाब के पास चौक में एक लोकों जो छिट्ठार दोल रंग का शर्ट पहना है मूळ बाला है अपने पास धारादार चाकू रखकर सर्विध हालत में घृण रहा है और आने जाने वाले लोगों को डारा धमका रहा है कि मुख्यिर की सूचना पर तकलीफ कोई गंभीर अपराध की विवाद थाने न हो की आशंका पर घटना स्थल पर रवाना हुआ उक आरोपी को पकड़कर तलाशी लेने पर आरोपी के कब्जे से अवैध रूप से धारा दारा नोकदार चाकू रखे प्रिला आरोपी के विरुद्ध अपराध क्रमांक 249/2024 धारा 25 आर्स्ट एक्ट पंजीबद्ध कर आरोपी अश्वनी थिंड उर्फ सोनू पिला राम सजीवन सोनू उप्र 28 वर्ष सकिन महामारी पारा बजरंगबली मंदिर के पास थाना पुरानी बस्ती पारा रायपुर छत्तीसगढ़ को गिरफतार कर न्यायिक अभिक्षा में भेजा गया।

## रायपुर पुलिस का निजात कार्यक्रम जारी

रायपुर। रायपुर। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक संतोष सिंह के दिशा निर्देश पर पुलिस ने नशे के खिलाफ कायावाही व जागरूकता अभियान, निजात अभियान शुरू किया गया है जिसमें नशे के खिलाफ निजात अभियान चलाकर शहर में बैन फोस्टर एवं कार्यक्रम आयोजित कर लोगों को न केवल जागरूक किया जा रहा है, अपितु नशे के अवैध नशों के अवैध कारोबारियों के विरुद्ध कड़ी कायावाही की जा रही है, साथ ही नशे के गिरफतार में एवं लोगों की काउंसलिंग कर उनको नशे से निजात दिलाया जा रहा है।

खेती के लिए मिट्टी की गुणवत्ता का बहर होना जरूरी

कोरबा। खेतों की उर्वरा शक्ति के सीधे, यह पता चलता है मिट्टी की प्रयोगशाला से। कृषि विभाग की प्रयोगशाला इस काम को कर रही है। अब तक यहां 400 नशों की जांच की जा चुकी है जिसमें की अच्छी मात्रा के लिए खेतों की मिट्टी की गुणवत्ता मायने रखती है। खेतों में कमी को कैसे दूर किया जाए, इसकी तरीकी है। कृषि अधिकारी ने बताया कि इस वर्ष हमें 8000 मिट्टी के नमूनों की जांच करना है। अब तक 400 की जांच हुई है।

अलग अलग कारों से खेतों की पैदावार पर असर पड़ता है। प्रदूषण या अन्य कारण बंजर जमीन की कमियां दूर करने के उपाय उपलब्ध हैं। हम किसानों को इसकी जानकारी देते हैं। यद्य पर खेती परीक्षण का कार्य निश्चल रखा है।

## नगर निगम कोरबा में सौंदर्यकरण का हाल ऐसा, जैसे आगे पाठ और पीछे सपाट....

श्रमविन्दु / कोरबा

नगर निगम कोरबा में सौंदर्यकरण के नाम पर एक बड़ी राशि है साल खर्च की जा रही है। नगर निगम के बैठकों में एवं प्रस्तावों पर मुहूर लालाते हुए जगह चयन कर सौंदर्यकरण का कार्य जरूर किया जाता है लेकिन एक समय के बाद इस पर ग्रहण लगा दी जाती है जिसके कारण इस कार्य में बहाइ गई सारी राशि महज एक भ्रष्टाचार का चढ़ता हुआ भेट नजर आ रहा है जिसकी बानगरी भी देखने को मिल रही है।

ताजा मामला कोरबा नगर निगम अपूर्व गार्डन के सामाने का है जहां गार्डन के सामाने सड़क किनारे बना सौंदर्यकरण का हाल है। यहां आप देख सकते हैं कि किस तरह से सौंदर्यकरण का कार्य खंडहर में तब्दील हो रहे हैं। आप देख सकते हैं इस जगह पर एक खबरसूत वॉटर फॉलिंग की तरह चढ़ानों से शिरा हुआ सुर्वज्ञत पहाड़ नुम अक्तिव बनारे गई है जिसके बाद बड़ा खंडहर में तब्दील हो रहा है। इस दृश्य को जिसके देखकर ऐसा लग रहा है मानो लगाया गया है जिसमें निर्माण के कारकर वॉटर फॉलिंग के नाम पर किए जाए खर्च को आधार बनाया जाए जिसके लिए नगर निगम भी जानकार अंजन बना हुआ है। यहां नहीं नगर निगम कोरबा में देखकर एक कहावत याद आती है आगे पाठ - यहां नहीं नगर निगम कोरबा में सुंदरता लोगों को जारी होती थी।

बोथीपार नैं कबड्डी प्रतियोगिता समाप्त हो गया था और अंकुश लगाया गया था और अंकुश खंडहर में तब्दील हो रहे हैं। आप देख सकते हैं कि यह पिछले तीन सालों से यह बंद पड़ी हुई है और अब खंडहर में तब्दील हो रहा है। ऐसे में पूर्व में सौंदर्यकरण के नाम पर किए गए खर्च को आधार बनाया जाए जिसके लिए नगर निगम भी जानकार अंजन बना हुआ है। यहां नहीं नगर निगम कोरबा में देखकर एक कहावत याद आती है आगे पाठ - यहां नहीं नगर निगम कोरबा में सुंदरता लोगों को जारी होती थी।

बोथीपार नैं कबड्डी प्रतियोगिता समाप्त हो गया था और अंकुश लगाया गया था और अंकुश खंडहर में तब्दील हो रहे हैं। आप देख सकते हैं कि यह पिछले तीन सालों से यह बंद पड़ी हुई है और अब खंडहर में तब्दील हो रहा है। ऐसे में पूर्व में सौंदर्यकरण के नाम पर किए गए खर्च को आधार बनाया जाए जिसके लिए नगर निगम भी जानकार अंजन बना हुआ है। यहां नहीं नगर निगम कोरबा में देखकर एक कहावत याद आती है आगे पाठ - यहां नहीं नगर निगम कोरबा में सुंदरता लोगों को जारी होती थी।

बोथीपार नैं कबड्डी प्रतियोगिता समाप्त हो गया था और अंकुश लगाया गया था और अंकुश खंडहर में तब्दील हो रहे हैं। आप देख सकते हैं कि यह पिछले तीन सालों से यह बंद पड़ी हुई है और अब खंडहर में तब्दील हो रहा है। ऐसे में पूर्व में सौंदर्यकरण के नाम पर किए गए खर्च को आधार बनाया जाए जिसके लिए नगर निगम भी जानकार अंजन बना हुआ है। यहां नहीं नगर निगम कोरबा में देखकर एक कहावत याद आती है आगे पाठ - यहां नहीं नगर निगम कोरबा में सुंदरता लोगों को जारी होती थी।

बोथीपार नैं कबड्डी प्रतियोगिता समाप्त हो गया था और अंकुश लगाया गया था और अंकुश खंडहर में तब्दील हो रहे हैं। आप देख सकते हैं कि यह पिछले तीन सालों से यह बंद पड़ी हुई है और अब खंडहर में तब्दील हो रहा है। ऐसे में पूर्व में सौंदर्यकरण के नाम पर किए गए खर्च को आधार बनाया जाए जिसके लिए नगर निगम भी जानकार अंजन बना हुआ है। यहां नहीं नगर निगम कोरबा में देखकर एक कहावत याद आती है आगे पाठ - यहां नहीं नगर निगम कोरबा में सुंदरता लोगों को जारी होती थी।

बोथीपार नैं कबड्डी प्रतियोगिता समाप्त हो गया था और अंकुश लगाया गया था और अंकुश खंडहर में तब्दील हो रहे हैं। आप देख सकते हैं कि यह पिछले तीन सालों से यह बंद पड़ी हुई है और अब खंडहर में तब्दील हो रहा है। ऐसे में पूर्व में सौंदर्यकरण के नाम पर किए गए खर्च को आधार बनाया जाए जिसके लिए नगर निगम भी जानकार अंजन बना हुआ है। यहां नहीं नगर निगम कोरबा में देखकर एक कहावत याद आती है आगे पाठ - यहां नहीं नगर निगम कोरबा में सुंदरता लोगों को जारी होती थी।

बोथीपार नैं कबड्डी प्रतियोगिता समाप्त हो गया था और अंकुश लगाया गया था और अंकुश खंडहर में तब्दील हो रहे हैं। आप देख सकते हैं कि यह पिछले तीन सालों से यह बंद पड़ी हुई है और अब खंडहर में तब्दील हो रहा है। ऐसे में पूर्व में सौंदर्यकरण के नाम पर किए गए खर्च को आधार बनाया जाए जिसके लिए नगर निगम भी जानकार अंजन बना हुआ है। यहां नहीं नगर निगम कोरबा में देखकर एक कहावत याद आती है आगे पाठ - यहां नहीं नगर निगम कोरबा में सुंदरता लोगों को जारी होती थी।

बोथीपार नैं कबड्डी प्रतियोगिता समाप्त हो गया था और अंकुश लगाया गया था और अंकुश खंडहर में तब्दील हो रहे हैं। आप देख सकते हैं कि यह पिछले तीन सालों से यह बंद पड़ी हुई है और अब खंडहर में तब्दील हो रहा है। ऐसे में पूर्व में सौंदर्यकरण के नाम पर किए गए खर्च को आधार बनाया जाए जिसके लिए नगर निगम भी जानकार अंजन बना हुआ है। यहां नहीं नगर निगम कोरबा में देखकर एक कहावत याद आती है आगे पाठ - यहां नहीं नगर निगम कोरबा में सुंदरता लोगों को जारी होती थी।

बोथीपार नैं कबड्डी प्रतियोगिता समाप्त हो गया था और अंकुश लगाया गया था और अंकुश खंडहर में तब्दील हो रहे हैं। आप देख सकते हैं कि यह पिछले तीन सालों से यह बंद पड़ी हुई है और अब खंडहर में तब्दील हो रहा है। ऐसे में पूर्व में सौंदर्यकरण के नाम पर किए गए खर्च को आधार बनाया जाए जिसके लिए नगर निगम भी जानकार अंजन बना हुआ है। यहां नहीं नगर निगम कोरबा में देखकर एक कहावत याद आती है आगे पाठ - यहां नहीं नगर निगम कोरबा में सुंदरता लोगों को जारी होती थी।

बोथीपार नैं कबड्डी प्रतियोगिता समाप्त हो गया था और अंकुश लगाया गया



# बीके स्वाति दीदी पीपीपी अर्थात् पुलिस-पब्लिक-पार्टीसिपेशन अवार्ड से सम्मानित

श्रमबिन्दु / बिलासपुर

सेवाएं तो हम निरंतर करते हैं, परंतु यह एक समाज सभी एक साथ मिलकर, एक लक्ष्य यातायत के नियमों के प्रति जागरूक करने का कार्य कर रहे थे। जिससे पूरे शहर का बातावरण एक अलग ही बातावरण बन गया था। मोबाइल व्हाट्स एप्लीकेशन का अभिन्न अंग बन गया है हम उसकी संभाल करने के लिए उस पर कवर लगा कर रखते हैं तो हम अपने इस अमूल्य शरीर की संभाल करने के लिए हेलोट या स्टॉप बेल्ट क्यों नहीं लगा सकते हैं।

उक्त वक्तव्य प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय बिलासपुर की मुख्य शाखा टेलीफ़ोन एक्सचेंज रोड, राज्योंग भवन की संचालिका बोके स्वामी ने पुलिस विभाग के द्वारा आयोगीकरण कार्यक्रम चेतना के प्रथम सत्र में यातायत जन जागरूकता अभियान के समापन समारोह में कहा। दीदी ने आगे कहा कि जब घर से बाहर निकलते हैं तो हम मोबाइल के चार्जिंग का



पूरा ख्याल रखते हैं और आवश्यकता अनुसार अपने साथ चार्जर या पावर बैंक भी अवश्य लेकर जाते हैं उसी प्रकार जब अपने बाहन लेकर बाहर निकलने के पहले गाड़ी के आवश्यक पेपर्स, इश्योरेस, लाइसेंस आदि जरूर साथ लेकर के चलना चाहिए। स्वामी दीदी ने एसपी का फूल फैर्म बताते हुए कहा एस.पी. अंथर सुपरीटेंट आफ्पुलिस तो होता ही है परंतु आज हम अपने एस.पी. के अधिनव पहल के तहत बिलासपुर जिसे मैं चेतना कार्यक्रम का 1 जून 2024 को शुभारंभ हुआ।

साथ में ही दीदी ने पुलिस अधीक्षक महोदय का धन्यवाद करते हुए कहा कि आपने मातृशक्ति को अग्रे रखा है। माता प्रथम गुरु होती है और जब तक महिला किसी भी कार्य के प्रति अपने अंदर चेतना जागृत कर लेती है तो काइम एवं संगठित अपराध आदि समाजाओं के प्रति समाज के अंदर चेतना लाने के लिए यह अधिकारी ही परिवर्तन आता है। जात हो कि बिलासपुर पुलिस अधीक्षक श्री रजनेश सिंह के अधिनव पहल के तहत बिलासपुर के अंतर्गत 1 जून से 7 जून तक, पहले साप्तह में यातायत के नियमों के प्रति जागृत करने के लिए एस.पी. के अधिनव पहल के तहत बिलासपुर के अंतर्गत 1 जून से 7 जून तक, पहले साप्तह में यातायत के उपस्थित होती है।

## बिलासपुर पुलिस के चेतना अभियान के प्रथम चरण का समाप्ति

श्रमबिन्दु / बिलासपुर

जिसमें बिलासपुर शहर की अनेक सामाजिक सम्प्रसारण, संगठन, हवाहाता आदि के साथ मिलकर समाज में व्याप के बुराइयों जैसे व्यापन, यातायत के नियमों की अवश्यक्या, बाल एवं महिलाओं से संबंधित समस्याएं, साइबर काइम एवं संगठित अपराध आदि समस्याओं के कारण पीपीपी अर्थात् पुलिस-पब्लिक-पार्टीसिपेशन अवार्ड भी दिया गया। अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक अचना ज्ञा जी ने एकिव सदस्य जिज्ञासे यातायत की पाठशाला में समाप्ति निभाई। उन्हें प्रमाण पत्र से समाप्ति किया गया था।

समूह की संस्थापिका सह अध्यक्ष डॉ. ज्योति सक्सेना ऊर्जावान सचिव बिंदु सिंह कुशवाहा, श्रीमती अनीता शर्मा, श्रीमती रानी कश्यप, श्रीमती शालिनी सोनी, श्रीमती रानी कर्श्यप, श्रीमती अनीता शर्मा, श्रीमती रेमा सिंह, श्रीमती उषा भांगे का विशेष योगदान रहा यातायत की पाठशाला में समाप्ति किया गया था।

गुरु धार्मी यूनिवर्सिटी के पास, चौक चौराहों पर राहगीरों को जागरूक किया गया, हेलमेट लगाए राहगीरों को समाप्ति किया गया, शपथ पत्र भवाया गाड़ी में स्टिकर लगाकर गोरी कश्यप, श्रीमती अनीता शर्मा, श्रीमती रेमा सिंह, श्रीमती उषा भांगे का पालन करे रहे से थोड़ी जल्दी निकले तेज स्पीड बाहन न चलाए। इत्यादि, क्रूज़ क्रिकेट एकेडमी के 70विश्वायियों को जागरूक किया, हस्त के मोज सिन्हा सर,

लिए यातायत की पाठशाला लगाई गई। जिसमें गाड़ी चलाने वाले बाहन धारियों को दूर व्हीलर चलाने समय हेलमेट एवं फैर व्हीलर चलाने समय सेट बेल्ट के प्रति एवं गाड़ी की निश्चित गति सीमा के लिए जागृत करना था। जिसमें ब्रह्माकुमारीज राज्योंग भवन के द्वारा 1 जून से 7 जून तक बिहार लाला बस स्टॉप, तार बहार, इच्छ कॉर्ट, सत्यम चौक-आदि स्थानों पर यातायत की पाठशाला लगातार शहर वासियों को जागृत करती रही।

\*ब्रह्माकुमारीज के लिए सरानीयों का वैष्णव विशेषज्ञान अधीक्षक श्री जगदीप सिंह ने जिज्ञासा किया गया।

जिसमें बिलासपुर शहर की अनेक

श्रमबिन्दु / बिलासपुर

प्रदेश सचिव सुन्दर लाल यादव

ने जानकारी देते हुये बताया कि

छत्तीसगढ़ झेरिया यादव समाज का बैठक संपन्न

31 जुलाई को जांजगीर में होगा आज सभा एवं यादव महासंघेलन

श्रमबिन्दु / रायपुर



छत्तीसगढ़ झेरिया यादव समाज की बैठक संपन्न

की प्रदेश कार्यकारिणी की बैठक

रविवार 09.06.2024 समय दोपहर

01 बजे से प्रधान कार्यालय यादव

समाजिक भवन महादेव घाट

रायपुर में प्रदेश अध्यक्ष यादव समाजिक भवन की अध्यक्षता में संपन्न हुई।

प्रदेश सचिव सुन्दर लाल यादव ने

बिहार लाल समाजिक भवन की उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

बैठक में अनेक

विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा में 31 जुलाई को जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति

में अनेक विषयों पर चर्चा की गयी।

जांजगीर-चांपा का उपस्थिति



# सदाबहार रहता है बंधेज का पैशन

बंधेज या बांधनी टाई और डाइ ऐसा फैशन है जिसका संबंध राजस्थानी और गुजराती संस्कृति से है। बंधेज का फैशन आज हमारे देश में ही नहीं बल्कि विदेशों में भी अपनी धूम मचा रहा है। कई बड़े फैशन शोज में भी ये शामिल हो चुका है। बंधेज या बांधनी भारत की एक कपड़ा रंगने की एक ऐसी तकनीक है, जिसका उत्तिहास चार हजार साल पुराना है। बांधनी शब्द संस्कृत भाषा के शब्द बंध यानी बांधने से लिया गया है।

चार हजार साल पहले सिंधु घाटी सभ्यता में भी बांधनी कला से कपड़ा रंगने के साथ यांत्रिक है। राजस्थान में बांधनी कला से कपड़ों की रंगाई की जाती है। रेशमी या सूखी कपड़े के धागों को रंग के कुड़े में डालने से पहले मौल लगे धागों उन्हें बांध दिया जाता है। कपड़े को रंगने के बाद इन धागों को खोल दिया जाता है, जिसमें बंधे हुए भाग रंगहीन रह जाते हैं। इसमें सूती, सिक्क, शिफॉन, जर्जेट, सटन और मलमल जैसे कपड़े पर धागों के आधार पर बंधेज का काम किया जाता है। राजस्थान में महिलाएं कपड़ों पर निशान लगाकर इनमें बूंदे बांधने का कार्य करती हैं इन बूंदों को बांधने के बाद जो किसी की रंगाई की जाती है उसके बांधने से प्रायः लाल, हरे और पीले रंग का इस्तेमाल किया जाता है। इस पद्धति में जिस जगह पर कुछ खास रंग की बूंदें बंधती हैं, उसे पहले रंगा जाता है, फिर कपड़े पर ब्लूच किया जाता है। कपड़े को रंगने के बाद इसे निचोड़ा जाता है।

कपड़ों को रंगने के लिए पहले लहरिया बनाने के लिए उन्हें एक सिरे से दूसरे सिरे तक बांधक धारियाँ बनायी जाती हैं। इसमें अलग अलग डिजाइनों को अलग अलग नाम दिये जाते हैं। एक दूसरे की लहरियों कटती है तो उसे मोटरा कहते हैं। बूंदों के आधार पर बांधने को चुनरी कहा जाता है और छोटे बड़े चकोर बूंदों से बने बांधक धारियों को धनक कहा जाता है। राजस्थान के जोधपुर और जयपुर में बंधेज का बड़ा कारोबार है। यहाँ बनी चुनरियों और साड़ियों की विदेशीय में काफी मांग है। लाल, पीले और हरे चट्टखंडों में रंगी चुनरियों और साड़ियों में बहुत मांग है। भारत में शिफॉन, सिल्क और हैवी ड्रेस मटीशियल में शेडिंग के कार्य को चुदंडी और प्लैन की बजाय लहरियों में पापुल किया है। डिजाइन के तहत अलग अलग रंगों को मिलाकर केरल पटियाला के लिए बांधक धारियों में बनाया जाता है।

इसमें सूती, सिक्क, शिफॉन, जर्जेट, सटन और मलमल जैसे कपड़े पर धागों के आधार पर बंधेज का काम किया जाता है। राजस्थान में महिलाएं कपड़ों पर निशान लगाकर इनमें बूंदे बांधने का कार्य करती हैं इन बूंदों को बांधने के बाद जो किसी की रंगाई की जाती है उसके बांधने से प्रायः लाल, हरे और पीले रंग का इस्तेमाल किया जाता है। इस पद्धति में जिस जगह पर कुछ खास रंग की बूंदें बंधती हैं, उसे पहले रंगा जाता है, फिर कपड़े पर ब्लूच किया जाता है। कपड़े को रंगने के बाद इसे निचोड़ा जाता है।

## ताकि जूते उतारते ही नाक दबानी न पड़े

पैरों से बदबू आना एक आम समस्या है। रोज एक ही जूते पहनना, जुगाड़ों को रोज न बदलना, सिंथेटिक जुगाड़ या कई और बदलाएं से पैरों की बदबू एक बड़ी समस्या बन जाती है। पैरों में पसीना आने के बावजूद कई लंगे रोज जूतों नहीं बदलते। बद्द जूतों में लंबे समय तक नमी बनी रहने के कारण भी पैरों से बदबू आती है। इसलिए एक ही तरह के जूते रोज नहीं पहनने चाहिए। हालांकि यह



जरूरी नहीं सबके पास रोज पहनने के लिए जूते अलग अलग हों।

यदि आप अपनी जांबू के अनुरूप जूते पहनते हैं तो पैरों की सफाई रखना ज्यादा ज़रूरी है। जूते पहनने से पहले पैरों को साफ करने के लिए व्युष्मिक स्टोन से रगड़े ताकि

लचा की मृत कोशिकाएं पैरों से रिमुव हो जाएं।

काम का ज्यादा प्रेशर या तनाव भी ज्यादा पर्सिने की जब बनता है। अंगुलियों के बीच में एक फैला पाउडर लगाना चाहिए। पैरों की बदबू हटाने के लिए ब्लॉक कारें आईये जानें-चाचः। चाच में एक ऐसा एसिड पाया जाता है जो हमारी स्वेद ग्रीष्मियों को बंद करता है, यह एक प्राकृतिक पैंटीबायोटिक है, जो बूंदों को नकरता है थोड़े से पानी में दी बीच डालकर को नकरता है। अंगुलियों को नकरता है और उसमें थोड़ा ठंडा पानी डालकर कम से कम 20 मिनट तक या आधे घंटे तक पैरों को उसमें डुबोकर रखें। इसे एक सदाह

तक प्रतिदिन करें।

सिरका: दो बड़े मग पानी में एक मग सिरका डालकर रखें। इस पानी में अपने पैरों को 15 मिनट तक डालकर रखें। यदि आपके पैरों से बदबू आ रही है तो अपने पैरों को धूएं, सुखाएं और एकोहल में रूबू पिंपोकर पैरों पर लगाएं। इस क्रम को रोज दोहराएं।

मातृथ वांशः योऽा मातृथ वांश पानी में मिलाकर रखें और इसमें 20 मिनट तक पैरों को दुबोएं।

पायात घासः सुखे पाउडर का इस्तेमाल पैरों की बदबू से निजात पाने के लिए किया जा सकता है। जूराबों पहनने से पहले पैरों पर इसे लगाने के बाद जुराबों पहनें।



## वाहन धोने में पानी बरबाद न हो

प्रकृति की अवहेलना का ही यह नीती है कि आज हम साफ पानी और हवा के लिए तस्स रहे हैं। बहुत बड़ी आवादी बाजार से पानी खरीदकर पीटी है, लेकिन आर्थिक रूप से यात्री लोगों के लिए पानी पर इतना खर्च कर पाना संभव नहीं है, जिसके कारण वह प्रदूषित जल पीने के लिए मजबूर हैं। भविष्य में यह समस्या और ज्यादा विक्त न हो।

■ अपने बाहन को रोज धोने की बजाय हफ्ते में एक या दो बार उसकी पानी से धुलाई करें।

■ कार और बाइक की सफाई के लिए स्प्रे का इस्तेमाल किया जाए तो इससे भी पानी की बहुत बचत होती है।

■ घर के बड़े बाहन जैसे ट्रैक्टर, ट्रैक की सफाई के लिए कपड़ों की धुलाई के बचे पानी का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

■ अपनी कार को महीने या दो महीने में एक बार कम्पाइल कार के लिए खुले पानी का इस्तेमाल करना चाहिए। पानी अनमोल है, इसकी एक एक बूंद कीमती है, इसे बचाना जरूरी है। पानी को बचाने की शुरूआत घर से ही हो सकती है। घरेलू कामकाज में पानी का इस्तेमाल सावधानी से रखें।

■ यदि होका का इस्तेमाल करना जरूरी हो तो उसमें नोजल लावाएं ताकि जब जरूरत न हो तो नोजल को बंद करके पानी को बेकार बहने से बचाया जा सके।

■ कार को रोज सूखे, साफ और मुलायम कपड़े से साफ करें ताकि उसे धुलाई की कम जरूरत हो।

## बचे हुए खाने से बनाएं लजीज, ताजा व्यंजन

खाने को भले ही हम कितना नाप तोलकर बनाएं, घर में किसी न किसी वजह से खाना बच ही जाता है। यदि ज्यादा खाना बच जाता है तो बचे हुए खाने से दोबारा नये व्यंजन भी तैयार किये जाते हैं।

नये व्यंजन भी तैयार किये जा सकते हैं कैसे, आइये जानें-



सकते हैं।

■ सबजियों को अच्छी तरह मैसे करें ताकि उन्हें और जरूरी करके इसमें भरवाएं पराएं बना सकते हैं।

■ यदि घर में कई तरह की सब्जियों बच गई हैं तो इन्वेंटरी पराएं बाकी रखें और उसके अद्वारक लहराना चाहिए।

■ बचे बदबू को कुराबी के अनुरूप जूते पहनते हैं तो पैरों की सफाई रखना जासकती है।

■ बची हुई सब्जियों को बोल्ड करके उसके साथ मिलाएं और खाएं।

चावल

■ बचे हुए चावलों से क्लॉइड राइस बना सकते हैं। ताजी सब्जियों को बारीक काटकर कढ़ाही में तेल गर्म करें और उसमें बारीक प्याज काटकर, भूनकर बारीक सिंथेटिक डालें और बाद में स्वादानुसार नमक मिर्च मिलाएं तो बदबू के लिए बहुत ज्यादा पाया जाता है। यहाँ से बदबू आ रही है तो अपने पैरों पर धारियों की बदबू रहती है। अंगुलियों को बदबू रहती है और उसके बाद बदबू को नकरती है। आपके गार्डन और ऊपर-ऊपर जल खाना जासकती है।

■ बचे बदबू को बाकी रखें और उसके साथ मिलाकर इसके पापड़े की बदबू रहती है।

■ बचे बदबू को बाकी रखें और उसके साथ मिलाकर इसके पापड़े की बदबू रहती है।

■ बचे बदबू को बाकी रखें और उसके साथ मिलाकर इसके पापड़े की बदबू रहती है।

■ बचे बदबू को बाकी रखें और उसके साथ मिलाकर इसके पापड़े की बदबू रहती है।

■ बचे बदबू को बाकी रखें और उसके साथ मिलाकर इसके पापड़े की बदबू रहती है।

■ बचे बदबू को बाकी रखें और उसके साथ मिलाकर इसके प



