







## संपादकीय

### पीओके वापस लौटेगा

पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर के लोगों को भारतीय परिवार का हिस्सा बताते हुए रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा कि दिन दूर नहीं जब वे खुद भारत की मुख्यधारा में लौट आएंगे। भारतीय उद्योग परिसंघ के विजेतेस समिट में अपने संबोधन में सिंह ने कहा कि हमारा मानवान है कि हमारा अपना हिस्सा पीओके वापस लौटेगा और कहेगा, मैं भारत हूं, वापस आ गया हूं। इन्हें ने कहा कि वहां रहने वाले हमारे इन भाइयों की हालत कुछ ऐसी है, जैसे महाराणा प्रताप के छोड़े भाई शक्ति सिंह की थी। जैसा कि महाराणा प्रताप शक्ति के अलग हो जाने पर कहते थे-तब कृपय को छोड़, सुपथ पर स्वयं चला आएगा, मेरा ही भाई है मुझ से दूर कहां जाएगा। लेकिन महाराणा के भाई की याद करते हुए भूलन नहीं होगा कि रावण का भाई विभीषण ही उसके अंत का राय बना था। उत्तरी रक्षा क्षमताओं के बेहतरीन प्रदर्शन और पहली फफा दुश्मन मुल्क में धूस कर आतंकवादी ठिकानों पर प्रभावी कार्रवाई से तय रूप से भारत के हॉस्पिटों को बल मिला है। पाकिस्तान के आंतरिक हालात, राजनीतिक अस्थिरता, मंहगाई और बेरोजगारी से अवाम प्रस्त है। पीओके के उत्तरी इलाकों गिलजिल, बालिट्स्टाल, डायमिर, गीजर और घांचे में तकरीबन पंद्रह लाख आवादी है। भारत विभाजन के बाद ही पाक ने जम्मू कश्मीर के इसके बाहरी भाग के इच्छावाले पर रहने वाले दिया है। तब से यह इलाका विवादों से घिरा है पर कश्मीर के तकरीबन 35 लाख हिस्से पर एक पाक का कब्जा है परंतु भारत इसे अपना अभिन्न हिस्सा मानता है। यहां की आवादी मुख्यतया मुसलमानों की है, युनिदा ईसाई रहते हैं। उनके स्वयं भारत आने का इस तरह की काल्पनिक बातें करने से पहले केंद्रीय मंत्री को देश के भीतर रहने वाले मुसलमानों के प्रति सहिष्णुता दिखानी सीखना होगा। भाजपा के कार्यकाल में हो रहे सांप्रदायिक पक्षपात की अनदेखी नहीं की जा सकती। भारत-पाक के बीच संघर्ष व युद्ध विराम को दोनों मुल्कों की सरकारें जुवानी वाद-विवाद तथा आरोप-प्रत्यारोप द्वारा अपने-अपने देशवासियों को प्रभावित करने में भ्रसक जुटी दिख रही हैं। यह कोई बर्तिन की दीवार नहीं है, जो विभाजन को नेस्तनाबूद करने के लिए झटके से गिरा दी जाए।

## आलेख

### मोदी का 11वां साल: भारत के बदलाव में एक बड़ी उपलब्धि

हरदीप एस पुरी

लोकतंत्रों से अपेक्षा की जाती है कि वे चर्चितों और अल्पवर्चितों तक सेवाओं और सुविधाओं की पहंच सुनिश्चित करने में उच्च मानवों पर खरे उतरें। भारत में यह कस्टोटी और भी कठोर है। कोई भी नारा बिना उद्देश्य के और कोई भी दावा बिना परिणाम के नहीं टिकता। वास्तविक बदलाव का फायदा समाज के अंतिम छोड़ पर खड़े व्यक्ति तक पहुंचना चाहिए, क्योंकि हमारे लोकतंत्र में, अंत्योदान (समाज के अंतिम व्यक्ति के उत्तराधि) के लिए चोटी की जाता है। यही कारण है कि मोदी 3.0 के एक वर्ष में, दिल्ली, हमारा और हरियाणा में मिले शानदार जानवरों के बदलाव राजनीतिक उपलब्धि नहीं हैं, बल्कि वे इस बात की पुष्टि करते हैं कि आज के भारत में, बयानबाजी नहीं, बल्कि काम करके भरोसा जीता जाता है। अंत्योदय के माध्यम से सर्वोदय के दर्शन पर अधारित कार्यक्रम यह सुनिश्चित करते हैं कि देश के विकास में कोई भी भारतीय पीछे न छूट जाए। 25 करोड़ से अधिक लोगों को कई तरह की गरीबी से बाहर निकाला जाया है। प्रधानमंत्री की किसान सम्पन्न निधि (पीएम-किसान) के माध्यम से 11 करोड़ से अधिक किसानों को 3.68 लाख करोड़ से अधिक किसानों के लिए एग एग है। 1% लग्भविती दीर्घी पर्याप्त यह देश के लिए एक व्यापारिक अंशदान-आधारित पेशन से अधिक ग्रामीण महिलाओं को सालाना 21 लाख से अधिक आय प्राप्त करने का अधिकार दिया गया है। प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत लगभग 3 करोड़ घरों को मंजुरी दी गई है। जल जीवन मिशन के तहत, 15.44 करोड़ से अधिक आयु के सभी नागरिकों को प्रति वर्ष 5 लाख रुपये का नियन्त्रित विवरण द्वारा संभाला जाएगा। यह कोई ज्ञान-विवरण के लिए, आयुर्वाचन भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य एवं जीवन विवरण (जीव-पीएम-जीवएस) का विस्तार किया गया है, चाहे उनकी आय कुछ भी हो। इससे लगभग 6 करोड़ विवरण की उम्मीद है, जिससे उन्हें आपाक स्वास्थ्य सेवा और वित्तीय सुविधा मिलेगी। इसके अलावा, इस योजना का विस्तार करके अग्रिम पंक्ति के सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को भी इसमें सुविधा मिल किया गया। ये चाँकों देने वाले अंकड़े नहीं हैं, बल्कि लाखों भारतीय घरों में बदलाव की कहानियां हैं। अंतकावादियों के विवाक भारत की व्यापक स्टोरी, अधिक रूप से कई वर्षों तक स्वरेखी रक्षा क्षमता के लिए एक प्रतिक्रिया की देखती है। दुनिया ने प्रधानमंत्री मोदी के मजबूत और हरियाणा में लिए शानदार जानवरों के बदलाव का अंतिम छोड़ पर खड़े व्यक्ति तक पहुंचना चाहिए, क्योंकि हमारे लोकतंत्र में, अंत्योदान (समाज के अंतिम व्यक्ति के उत्तराधि) के लिए चोटी की जाता है। देश के लिए एक प्रतिक्रिया की देखती है कि आज के भारत में, बयानबाजी नहीं, बल्कि काम करके भरोसा जीता जाता है। अंत्योदय के माध्यम से सर्वोदय के दर्शन पर अधारित कार्यक्रम यह सुनिश्चित करते हैं कि देश के विकास में कोई भी भारतीय पीछे न छूट जाए। 25 करोड़ से अधिक लोगों को कई तरह की गरीबी से बाहर निकाला जाया है। प्रधानमंत्री की किसान सम्पन्न निधि (पीएम-किसान) के माध्यम से 11 करोड़ से अधिक किसानों को 3.68 लाख करोड़ से अधिक किसानों के लिए एग एग है। 1% लग्भविती दीर्घी पर्याप्त यह देश के लिए एक व्यापारिक अंशदान-आधारित पेशन से अधिक ग्रामीण महिलाओं को सालाना 21 लाख से अधिक आय प्राप्त करने का अधिकार दिया गया है। प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत लगभग 3 करोड़ घरों को मंजुरी दी गई है। जल जीवन मिशन के तहत, 15.44 करोड़ से अधिक आयु के सभी नागरिकों को प्रति वर्ष 5 लाख रुपये का नियन्त्रित विवरण द्वारा संभाला जाएगा। यह कोई ज्ञान-विवरण के लिए, आयुर्वाचन एवं जीव-पीएम-जीवएस) का विस्तार किया गया है, चाहे उनकी आय कुछ भी हो। इससे लगभग 6 करोड़ विवरण की उम्मीद है, जिससे उन्हें आपाक स्वास्थ्य सेवा और वित्तीय सुविधा मिलेगी। इसके अलावा, इस योजना का विस्तार करके अग्रिम पंक्ति के सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को भी इसमें सुविधा मिल किया गया। ये चाँकों देने वाले अंकड़े नहीं हैं, बल्कि लाखों भारतीय घरों में बदलाव की कहानियां हैं। अंतकावादियों के विवाक भारत की व्यापक स्टोरी, अधिक रूप से कई वर्षों तक स्वरेखी रक्षा क्षमता के लिए एक प्रतिक्रिया की देखती है। दुनिया ने प्रधानमंत्री मोदी के मजबूत और हरियाणा में लिए शानदार जानवरों के बदलाव का अंतिम छोड़ पर खड़े व्यक्ति तक पहुंचना चाहिए, क्योंकि हमारे लोकतंत्र में, अंत्योदान (समाज के अंतिम व्यक्ति के उत्तराधि) के लिए चोटी की जाता है। देश के लिए एक प्रतिक्रिया की देखती है कि आज के भारत में, बयानबाजी नहीं, बल्कि काम करके भरोसा जीता जाता है। अंत्योदय के माध्यम से सर्वोदय के दर्शन पर अधारित कार्यक्रम यह सुनिश्चित करते हैं कि देश के विकास में कोई भी भारतीय पीछे न छूट जाए। 25 करोड़ से अधिक लोगों को कई तरह की गरीबी से बाहर निकाला जाया है। प्रधानमंत्री की किसान सम्पन्न निधि (पीएम-किसान) के माध्यम से 11 करोड़ से अधिक किसानों को 3.68 लाख करोड़ से अधिक किसानों के लिए एग एग है। 1% लग्भविती दीर्घी पर्याप्त यह देश के लिए एक व्यापारिक अंशदान-आधारित पेशन से अधिक ग्रामीण महिलाओं को सालाना 21 लाख से अधिक आय प्राप्त करने का अधिकार दिया गया है। प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत लगभग 3 करोड़ घरों को मंजुरी दी गई है। जल जीवन मिशन के तहत, 15.44 करोड़ से अधिक आयु के सभी नागरिकों को प्रति वर्ष 5 लाख रुपये का नियन्त्रित विवरण द्वारा संभाला जाएगा। यह कोई ज्ञान-विवरण के लिए, आयुर्वाचन एवं जीव-पीएम-जीवएस) का विस्तार किया गया है, चाहे उनकी आय कुछ भी हो। इससे लगभग 6 करोड़ विवरण की उम्मीद है, जिससे उन्हें आपाक स्वास्थ्य सेवा और वित्तीय सुविधा मिलेगी। इसके अलावा, इस योजना का विस्तार करके अग्रिम पंक्ति के सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को भी इसमें सुविधा मिल किया गया। ये चाँकों देने वाले अंकड़े नहीं हैं, बल्कि लाखों भारतीय घरों में बदलाव की कहानियां हैं। अंतकावादियों के विवाक भारत की व्यापक स्टोरी, अधिक रूप से कई वर्षों तक स्वरेखी रक्षा क्षमता के लिए एक प्रतिक्रिया की देखती है। दुनिया ने प्रधानमंत्री मोदी के मजबूत और हरियाणा में लिए शानदार जानवरों के बदलाव का अंतिम छोड़ पर खड़े व्यक्ति तक पहुंचना चाहिए, क्योंकि हमारे लोकतंत्र में, अंत्योदान (समाज के अंतिम व्यक्ति के उत्तराधि) के लिए चोटी की जाता है। देश के लिए एक प्रतिक्रिया की देखती है कि आज के भारत में, बयानबाजी नहीं, बल्कि काम करके भरोसा जीता जाता है। अंत्योदय के माध्यम से सर्वोदय के दर्शन पर अधारित कार्यक्रम यह सुनिश्चित करते हैं कि देश के विकास में कोई भी भारतीय पीछे न छूट जाए। 25 करोड़ से अधिक लोगों को कई तरह की गरीबी से बाहर निकाला जाया है। प्रधानमंत्री की किसान सम्पन्न निधि (पीएम-किसान) के माध्यम से 11 करोड़ से अधिक किसानों को 3.68 लाख करोड़ से अधिक किसानों के लिए एग एग है। 1% लग्भविती दीर्घी पर्याप्त यह देश के लिए एक व्यापारिक अंशदान-आधारित पेशन से अधिक ग्रामीण महिलाओं को सालाना 21 लाख से अधिक आय प्राप्त करने का अधिकार दिया गया है। प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत लगभग 3 करोड़ घरों को मंजुरी दी गई है। जल जीवन मिशन के तहत, 15.44 करोड़ से अधिक आयु के सभी नागरिकों को प्रति वर्ष 5 लाख रुपये का नियन्त्रित विवरण द्वारा संभाला जाएगा। यह कोई ज्ञान-विवरण के लिए, आ

## संक्षिप्त समाचार

अनिल कुमार जैन को अध्यक्ष एवं जय कुमार जैन को कोषाध्यक्ष का कार्यभार पुनः सौंपा गया

डोंगराड (विश्व परिवार)। श्री दिग्मवर जैन समाज डोंगराड में गत दिनों हुई सामाजिक बैठक में समिति का कार्य काल समाप्त होने पर



'सामायिक' केवल एक धार्मिक क्रिया नहीं, बल्कि चित्त की स्थिरता, विचारों की शुद्धता और आत्मा की निकटता का अभ्यास है

मुनि श्री प्रमाणसागर जी महाराज ने भावनायोग के अंतिम चरण 'सामायिक' पर उद्घार प्रकट किया



भोपाल (विश्व परिवार)। सामायिक केवल एक धार्मिक क्रिया नहीं, बल्कि चित्त की स्थिरता, विचारों की शुद्धता और आत्मा की निकटता का अभ्यास है।

उपरोक्त उद्घार मुनि श्री प्रमाणसागर जी महाराज ने भावनायोग के अंतिम चरण सामायिक पर प्रकट किये।

मुनि श्री ने कहा कि सामायिक करने से हमारे

मासिक एक प्रार्थना का प्रार्थना करने से हमारे

प्रशिक्षण का एक फैटल कर्तव्य सक्रिय होता है।

और शरीर में डोषाणिन, ओक्सीटोक्सिन, सेरोटोनिन जैसे हामोन योग्य होते हैं।

इस अवसर पर मुनि श्री ने घोषणा की कि यह न्यूरो-कैमिस्ट्री का

शुद्धिकरण है। इस अवसर पर मुनि श्री ने 21 दिवसीय

आनंदालान प्रशिक्षण कार्यक्रम की भी घोषणा की,

जिसमें देशभर से लोग भग्न तैयार करने के लिए

एपिमार्गेला नींवियत होता है।

और शरीर में डोषाणिन, ओक्सीटोक्सिन, सेरोटोनिन जैसे हामोन योग्य होते हैं।

इस अवसर पर मुनि श्री ने घोषणा की कि यह न्यूरो-कैमिस्ट्री का

शुद्धिकरण है। इस अवसर पर मुनि श्री ने 21 दिवसीय

आनंदालान प्रशिक्षण कार्यक्रम की भी घोषणा की,

जिसमें देशभर से लोग भग्न तैयार करने के लिए

एपिमार्गेला नींवियत होता है।

और शरीर में डोषाणिन, ओक्सीटोक्सिन, सेरोटोनिन जैसे हामोन योग्य होते हैं।

इस अवसर पर मुनि श्री ने कहा कि इन मंत्रों के साथ उन्हें शुद्धता

के साथ अपने घर/दुकान पर छिड़कें से नकारात्मक

शक्तियां दूर हो जाती हैं। -अविनाश जैन

उद्घोषित किया गया।

उद्घोषित किया ग





## जागरूकता से ग्लूकोमा को हटाया जा सकता है

परिवार के किसी सदस्य को ग्लूकोमा यानी काला गोलिया बीमारी हो तो सावधानी जरूरी है। इस दिनहीं में परिवार के सभी सदस्यों को नियमित रूप से आंखों की जांच कराना चाहिए। 40 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों को वर्ष में एक बार अनिवार्य रूप से आंखों की जांच कराते हुए आई प्रेशर का पता लगाना चाहिए। जागरूकता से ग्लूकोमा को हटाया जा सकता है।

### अंधत्व के खतरे को टाला जा सकता है

यदि समय रहने वीमान का पता चल जाए तो अंधत्व के खतरे को टाला जा सकता है। उदाहरण के लिए यदि पिता का काला मोलिया है तो बच्चों की आंखों की जांच जरूर नियमित रूप से कराते रहें। आई प्रेशर से ग्लूकोमा के खतरे का पता चल जाता है। काला मोलिया ऐसी दिनहीं है जो आंख के खिले में अधिक नर्व को प्रभावित करती है। इससे आंखों की गंभीर नुकसान हो सकती है। अधिक नर्व आंखों से मरित्व का जानकारी भेजने का काम करती है।

### आंखों की बनावट गुब्बारे की तरह होती है

आंखों की बनावट गुब्बारे की तरह होती है। जिसके भीतर तरल पदार्थ भरा होता है। आंखों के भीतर यह तरल पदार्थ बनता रहता है, जो आंखों को नमी प्रदान करती है। परंतु जब आंखों में तरल पदार्थ बनने व बाहर निकलने की प्रक्रिया खालिया होने लगती है तो आंखों की रशनी कम होने लगती है तथा ग्लूकोमा की रिथित बनती है। ग्लूकोमा में मरीज को ज्यादा तरलीफ नहीं होती है। इसलिए इस बीमारी को नजरअंदाज किया जाता है।

## शरीर में इस विटामिन की कमी के कारण होता है पीलिया



जॉन्ड्स एक मैडिकल कंडीशन है जिसे हम पीलिया के नाम से जानती हैं। इसमें व्यक्ति की आंखें और त्वचा का रंग पीला पड़ने लगता है। ये एक गंभीर समस्या है जो नवजात से लेकर आंखों की उम्र के लोगों को हो सकता है। पीलिया के कारण आपकी आंखों का सफेद भाग, दिली, थोरे और शरीर की त्वचा धीरे-धीरे पीली पड़ने लगता है।

एक्सपर्ट को माने तो पीलिया तब होता है जब शरीर में लिवर पर प्रभाव पड़ता है इससे लिवर के काम करने की क्षमता कमज़ोर हो जाती है। बिलीरुबिन शरीर में फैल जाता है जिससे व्यक्ति पीलीया रोग का शिकायत हो जाता है। हेठले एक्सपर्ट की माने तो बिलीरुबिन बढ़ने और पीलिया की समस्या के लिए कुछ विटामिन जिम्मेदार होते हैं। एक्सपर्ट के मुताबिक शरीर में विटामिन के की कमी के कारण भी यह समस्या हो सकती है। विटामिन के की कमी से बाहर निकलने में रुकावत होती है। वही विटामिन के की कमी से रक्तसाव भी होता है जिससे खुन की कमी होती है। विटामिन बी 12 की कमी के कारण भी पीलिया हो सकता है। दरअसल जब विटामिन बी 12 की कमी होती है तब लाल तरंग कोशिकाओं की कमी भी हो जाती है। और बिलीरुबिन तब खनता है जब लाल तरंग कोशिकाएं नष्ट होने लगती हैं।

लिवर पर प्रभाव पड़ता है इससे लिवर के काम करने की क्षमता कमज़ोर हो जाती है। बिलीरुबिन शरीर में फैल जाता है जिससे व्यक्ति पीलीया रोग का शिकायत हो जाता है। हेठले एक्सपर्ट की माने तो बिलीरुबिन बढ़ने और पीलिया की समस्या के लिए कुछ विटामिन जिम्मेदार होते हैं। एक्सपर्ट के मुताबिक शरीर में विटामिन के की कमी के कारण भी यह समस्या हो सकती है। विटामिन के की कमी से बाहर निकलने में रुकावत होती है। वही विटामिन के की कमी से रक्तसाव भी होता है जिससे खुन की कमी होती है। विटामिन बी 12 की कमी के कारण भी पीलिया हो सकता है। दरअसल जब विटामिन बी 12 की कमी होती है तब लाल तरंग कोशिकाओं की कमी भी हो जाती है। और बिलीरुबिन तब खनता है जब लाल तरंग कोशिकाएं नष्ट होने लगती हैं।



## रखें अपनी ओरल हेल्थ का ख्याल

अगर डॉक्टर के पास नहीं जा पा रहे हैं तो खुद ही अपनी ओरल हेल्थ का ध्यान रखना बहुत ही ज़रूरी होता है और अगर हमारी ओरल हेल्थ सही न रहे तो ये आगे चलकर कई बीमारियों का कारण बन सकती है। यहाँ सिर्फ दांतों की सफाई नहीं मूल गृहानियों की सहत, जीभ की सफाई नहीं मूल गृहानियों की सफाई नहीं और फलों की सेवन करें।

### कम शक्ति वाले फूड्स, जूस आदि खाएं

गाड़बालान्स कहती है कि आपको अपनी डॉक्टर में जिनना हो सके उन्हाँना कम शक्ति वाले फूड्स की खाना खाएं। ये दांतों के लिए आप अपने मूँह को साफ रखें। डॉक्टर कहती है कि दुनिया भर में 3-5 बिलियन लोग और आपने समस्याओं से ज़ब्द रखे हैं। वर्लड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के दांत से एक दिन को मैजेज करने के लिए कुछ खास टिप्पणी भी दी गई है। आज हम ऐसी ही कूप टिप्पणी के बारे में बात करेंगे जो हमारी ओरल हेल्थ को सुधारने के लिए ज़रूरी है।

### कम शक्ति वाले फूड्स, जूस आदि खाएं

गाड़बालान्स कहती है कि आपको अपनी डॉक्टर में जिनना हो सके उन्हाँना कम शक्ति वाले फूड्स की खाना खाएं। ये दांतों के लिए आप अपने मूँह को साफ रखें। डॉक्टर कहती है कि दुनिया भर में 3-5 बिलियन लोग और आपने समस्याओं से ज़ब्द रखे हैं। वर्लड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के दांत से एक दिन को मैजेज करने के लिए कुछ खास टिप्पणी भी दी गई है। आज हम ऐसी ही कूप टिप्पणी के बारे में बात करेंगे जो हमारी ओरल हेल्थ को सुधारने के लिए ज़रूरी है।

कैविटीज आदि भी हो सकती हैं। इसलिए ये ज़रूरी है कि हम कम शक्ति वाला खाना खाएं और जितना हो सके नेतुरल फूल्ट्स और ड्रिंक्स का सेवन करें।

### दिन में 2-3 बार गरारा करें

ये ज़रूरी है कि आप अपने मूँह को साफ रखें। डॉक्टर के लिए आप दिन में 2-3 बार गरारा करें। अगर आपने एक अच्छा माउथवॉश रखे तो आप गुन्हान पानी में नमक मिलाकर उससे गरारा कर सकती हैं। आप वाहे तो छुक्का माउथवॉश भी बना ले जिसमें काली मिर्च, दिलक, हल्दी और तुलसी की पीतांगी हों। आप वाहे तो छुक्का माउथवॉश भी बना ले जिसमें काली मिर्च, दिलक, हल्दी और तुलसी की पीतांगी हों। आप वाहे तो छुक्का माउथवॉश भी बना ले जिसमें काली मिर्च, दिलक, हल्दी और तुलसी की पीतांगी हों।

### पानी की कमी न होने दें

ओरल हेल्थ ही नहीं बढ़िया करने के लिए ये ज़रूरी है कि आप अपने शरीर को हाइड्रेट रखें। ये अच्छा होगा कि आप पानी पीते रहे ताकि मूँह सूखे नहीं हों। आप वाहे तो छुक्का माउथवॉश भी बना ले जिसमें काली मिर्च, दिलक, हल्दी और तुलसी की पीतांगी हों।

### एंटीसेप्टिक माउथवॉश से कूला करें।

- अगर आप डॉक्टर यूज करते हैं, तो इसकी भी सही देखभाल ज़रूरी है।
- डॉक्टर को सोते समय निकाल दें। इसे सही से साफ करें और इसे बैक्टीरियल ग्रोथ से बचाने के लिए डेटल सल्वूशन पर ड्रोवर करें।
- बड़े-बड़े की ओरल हेल्थ की दुरुस्त रखने के लिए सही हाइड्रेशन ही ज़रूरी है। क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ लार बनना कम हो जाती है। ऐसे में सही मात्रा में पानी पीना ज़रूरी है।
- लार परिषद को न्यूट्रिलाइज करने और एक पार्टिकल्स को धूने के लिए ज़रूरी है।
- पानी पीने से ड्राई माउथ की प्रैलिंग नहीं होती है।
- मूँह के बैक्टीरिया को दूर करने के लिए

### ड्राई माउथ की वजह से दांत का विस्तारा और ओरल हेल्थ से ज़ुड़ी परिवर्तन हो सकती हैं।

### इसलिए, उम्र बढ़ने के साथ दांतों का अधिक ख्याल रखना ज़रूरी है।

### इसके अलावा, समय-समय पर डॉक्टर के पास जाकर रस्टीट दें।

### दूसरे दूसरे की सही तरह रहें।

## संक्षिप्त समाचार

### एडवरटाइजिंग एसोसिएशन द्वारा वृक्षारोपण



रायपुर (विश्व परिवार)। पर्यावरण दिवस पर एडवरटाइजिंग एसोसिएशन द्वारा टाईबंध में मर्सिंडीज बैंच सिटी स्टार के प्रांगण में सभी सदस्यों द्वारा वृक्षारोपण किया गया। इसमें प्रमुख रूप से ओंकार सिंह (अध्यक्ष) अफसर खान (सचिव), मनीष राज्यवर्धन, पंकज गुप्ता, वीरेंद्र शुक्ला, विजय घोष, रियश परेख एवं मर्सिंडीज बैंच सिटी स्टार, रायपुर के देवाश्री दास, कौशिक सोनी, गुरप्रीत सिंह, आशीष राय, पीयूष लंबा एवं साहित शर्मा शामिल थे।

### युवा कांग्रेस ने नक्सली हमले में शहीद हुए श्री आकाश राव गिरपूजे केंडल मार्च निकाल कर दी श्रद्धांजलि



रायपुर (विश्व परिवार)। युवा कांग्रेस द्वारा आज राजधानी रायपुर में नक्सली हमले में हुए शहीद छत्तीसगढ़ के लाल देश के सच्चे सपूत रायपुर के गोरख शहीद श्री आकाश राव गिरपूजे जी को प्रदेश अध्यक्ष आकाश शर्मा एवं सैकड़ों युवा कांग्रेस के कार्यकर्ताओं द्वारा श्रद्धांजलि अर्पित हुए युवा कांग्रेस ने सिटी कोतवाली से लेकर जय संभं चौक तक श्रद्धांजलि मार्च निकाला एवं कार्यकर्ताओं ने उनके बाहर की ओर अपर रहे किनारे लगाए गए यज रस्ते चौक पहुंचकर कार्यकर्ताओं ने उनके फोटो पर मोमबत्ती लगाकर श्रद्धांजलि अर्पित किया एवं अमर रहे के नारे लगाए गए। प्रदेश अध्यक्ष आकाश शर्मा ने कहा कि शहीद श्री आकाश राव जी का हम सब के बीच से जान हमारे रायपुर शहर के लिए अपूर्ण क्षमा है आज पूरा छत्तीसगढ़ नहीं बर्किंग पूरा देश उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित कर रखा है और उनके बीरता को नमन कर रखा है आज हमने भी सिटी कोतवाली से लेकर जय संभं चौक तक श्रद्धांजलि मार्च निकाला एवं उनके बीच से चरें जाना हमारे शहर के लिए बहुत दुखायक है आज हमने सभी कार्यकर्ताओं के साथ जयस्तम चौक में श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए केंडल जलाया।

### वंदना ऑटो से एनआईटी मार्ग में चल रहे विकास कार्यों को शीघ्र पूर्ण निर्देश

रायपुर (विश्व परिवार)। आज प्रदेश के पूर्व केबिनेट मन्त्री रायपुर पश्चिम विधायक श्री राजेश मूण्ठ ने राजधानी शहर रायपुर के जीडी मार्ग में चल रहे विकास कार्यों की प्रगति का प्रत्यक्ष निरीक्षण पैदल भ्रमण करते हुए शीघ्र पूर्ण करने के निर्देश रायपुर नगर पालिक निगम की महापर्द श्रीमती मीनल चौके, सभापति श्री सूर्योकान राठोड़, आयुष श्री विश्वदीप, लाल कंप विभाग अध्यक्ष श्री राजेश राठोड़, लाल कंप विभाग अध्यक्ष श्री राजेश राठोड़, जोन 7 जोन अध्यक्ष श्रीमती श्रेणी विश्वकर्मा, पार्श्व श्री आनंद अध्यक्ष श्री राजेश राठोड़, अपर आयुष एवं रायपुर स्मार्ट सिटी लिमिटेड के सीओओ श्री चू. एस. अग्रवाल, निगम अपर आयुष श्री विनोद अग्रवाल, रायपुर स्मार्ट सिटी लिमिटेड के अन्य सम्बंधित अधिकारियों की उपस्थिति किया गई।



पूर्व केबिनेट मन्त्री एवं परिचय विधायक राजेश मूण्ठ ने विकास कार्यों का किया निरीक्षण

रूप से व्यवस्थित करने के निर्देश सम्बंधित अधिकारियों को दिए हैं।

पूर्व केबिनेट मन्त्री रायपुर पश्चिम विधायक श्री राजेश मूण्ठ ने अंतर्नियम स्वीकृति पुल का निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने समाने का बायोप्टिक एवं अधिकारियों को दिए हैं।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।

रायपुर पश्चिम विधायक ने निरीक्षण करने के दौरान वहां पर की सफ़े झुकाव के लिए गहन असंतोष व्यक्त किया।