



## ब्रीफ न्यूज़

अपर संचालक जनसंपर्क  
जैन को मिलेगा लोक  
संपर्क सम्मान

भोपाल। पश्चिम रिलेशंस सोसायटी ऑफ इंडिया के भोपाल चैंपियन द्वारा रिवरवार, 20 को आयोजित किये जाने वाले राष्ट्रीय जन संघ पर्स दिवस के कार्यक्रम में जनसंपर्क विभाग के अपर संचालक संजय कुमार जैन को लोक संपर्क सम्मान से सम्मानित किया जाएगा। यह सम्मानण खोलने भवन भोपाल के गौरांजी सभाभार में सुबह साढ़े दस बजे से आयोजित होने वाले कार्यक्रम में प्रदान किया जाएगा। पीएसएसआई भोपाल चैंपियन के अध्यक्ष मोर्ज द्विवेदी ने बताया है कि राष्ट्रीय जनसंपर्क दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में 'रिस्पोन्सिवल इंटीलेजेंस' रोल ऑफ पालिक रिलेशंस' विषय पर विशेष व्यामुख्योन का आयोजित किया जाएगा।

सभी उपार्जन केन्द्रों पर होगी गैंग की धर्रीदी।

भोपाल। प्रदेश के अनन्दाताओं की सुविधा और हित को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए राज्य सरकार ने निर्णय लिया है कि अब सभी उपार्जन केन्द्रों पर आगामी 18 और 19 अप्रैल को सार्वजनिक अवकाश होने के बावजूद गैंग की धर्रीदी का कार्य निर्बाध रूप से जारी रहेगा। इसके लिए किसान स्टॉट बुक करा सकते हैं। खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण मंत्री गोविंद सिंह राजपूत ने बताया कि यह निर्णय किसानों की सुविधा को ध्वनि में रखते हुए लिया गया है, ताकि उपार्जन प्रक्रिया में किसी भी खारिज का व्यवहार उत्पन्न न हो। किसान इन तिथियों में स्लॉट बुक कर बिना किसी पेसी आपार्जनी के गैंग विक्री कर सकेंगे। इसके लिए सभी व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जा रही हैं। खाद्य मंत्री श्री राजपूत ने समस्त जिलों के कलेक्टरों को निर्देशित किया है कि वे अपने अपने जिलों में उपार्जन केन्द्रों की निरंतर मॉनीरिंग करें।

विधायकों की कमेटी कार्रवाई सांची दुर्घट्ट प्लांट का निरीक्षण

भोपाल। भोपाल में राष्ट्रीय डेवरी विकास बोर्ड और मध्यप्रदेश डेवरी फेडरेशन के बीच दूध उत्पादन बढ़ाने को लेकर हुए एमआय के बीच अब विधायकसभा की कृषि विकास समिति आपोल और इंदौर संभाग का दोनों कार्रवाई कार्रवाई कर रहे हैं। कृषि विकास समिति के सभापति और सदस्यों की टीम इस दौरान भोपाल में हबीबगंज भोपाल के सांची दुध संघ के प्लॉट और नए लैब का निरीक्षण कर रहे हैं। यहां किसानों से किए जाने वाले दूध के कलेक्शन क्रोडर्कट का प्रोडक्शन किया जाने और अधिकारियों के साथ बैठक कर रहे हैं। विधायकसभा की कृषि विकास समिति के सभापति दिलीप सिंह परिहार और उनकी टीम भोपाल और उज्जैन संभाग का दोनों कार्रवाई कार्रवाई कर रही है।

मुख्यमंत्री ने बताया कि राज्य में दूध उत्पादन बढ़ाने के लिए एक महत्वपूर्ण योजनाएँ तैयार की जा रही हैं। मध्यप्रदेश में वर्तमान दुर्घट्ट उत्पादन 9 प्रतिशत तक बढ़ावा देने के लिए राज्य सरकार अपने अपने अधिकारियों के साथ बैठक कर रही है। विधायकसभा की कृषि विकास समिति का एक दिवसीय संग्रहण के दौरान भोपाल में दूध संघ के प्लॉट को देखा गया। इसके लिए राज्य सरकार ने दूध संघ के प्रदर्शन को देखा गया।

## कृषक कल्याण मिशन किसानों के समग्र विकास की दिशा में ऐतिहासिक पहल



सत्ता सुधार ■ भोपाल

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि कृषि पर्याप्ति और विकास की दिशा में आगे बढ़े।

किसानों की आर्थिक समुद्धि के लिए मत्रिपरिषद ने दी सैद्धांतिक मंजूरी

प्रारंभ की है। इससे हम घर-घर गोकुल तैयार करने की दिशा में आगे बढ़े।

उन्होंने कहा कि हमने गौशालाओं में दुधारू पशुओं के लिए भी अनुदान राशि बढ़ावा दी है।

मुख्यमंत्री ने बुधवार को गौशाला को जारी सदैश में कहा कि वाक्याम ने एक नेटवर्क को विकासित करने और योगानों को अपनी जाति-जाति विवरण दिखाने के लिए जारी किया है।

भारत @2024 के लिए एक नेटवर्क से काम करने की दिशा में आगे बढ़े।

भारतीय विकास की दिशा में आगे बढ़े।

मुख्यमंत्री ने बुधवार को जारी किया है।

मुख्यमंत्री ने बुधवार को जारी किया है।</p



एनएचएम से पीएचसी और सीएचसी केंद्रों की सूची आते ही शुरू होगी सुविधा

# टेलीमेडिसिन के माध्यम से जीआरएमसी के डॉक्टर देंगे ऑनलाइन इलाज, तैयारी पूरी

पहले तीन डिपार्टमेंटों से होगी  
शुरूआत, डॉक्टरों को दिया  
जा रहा है प्रशिक्षण  
सत्ता सुधार ■ ज्वालियर

गजराराजा चिकित्सा महाविद्यालय (जीआरएमसी) एवं जयराजाय चिकित्सालय समूह (जेएसएस) के विशेषज्ञ डॉक्टरों की सलाह ग्रामीण मरीजों को पीएचसी और सीएचसी केंद्र पर ही मिल सकेगी। इसके लिए टेलीमेडिसिन सुविधा शुरू की जा रही है, जिसके अंतर्गत डॉक्टर वीडियो कॉल के माध्यम से मरीजों को परामर्श देंगे। इस अधिकारिक चिकित्सा व्यवस्था की तैयारी लाभग्रन्थि पूरी हो चुकी है और अब केवल राशीय स्वास्थ्य मिशन (एनएचएम) से पीएचसी (प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र) और सीएचसी (सामाजिक स्वास्थ्य केंद्र) की सूची का इंतजार है। जैसे ही सूची मिलेगी, वह सुविधा



चरणबद्ध तरीके से लातूर की जाएगी। पहले चरण में तीन विभागों गायनिक, मेडिसिन और पीडिडिटिक विभाग से इसकी शुरूआत की जाएगी। इसके लिए टेलीमेडिसिन सुविधा शुरू की जा रही है, जिसके अंतर्गत डॉक्टर वीडियो कॉल के माध्यम से मरीजों को परामर्श देंगे। इस अधिकारिक चिकित्सा व्यवस्था की तैयारी लाभग्रन्थि पूरी हो चुकी है और अब केवल राशीय स्वास्थ्य मिशन (एनएचएम) से पीएचसी (प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र) और सीएचसी (सामाजिक स्वास्थ्य केंद्र) की सूची का इंतजार है। जैसे

कक्ष में बैठकर डॉक्टर से ई-संज्ञीवी पोर्टल के माध्यम से वीडियो कॉल से परामर्श ले सकता है। इससे मरीज को जाता में समय और खर्च की बचत होती है और विशेषज्ञ डॉक्टरों की सलाह आसानी से मिल जाती है।

## डॉक्टरों को दिया जा रहा प्रशिक्षण

टेलीमेडिसिन के माध्यम से वीडियो कॉल के डॉक्टरों को जिमेवरी पीडिडिटिक विभाग के संबंधित विभागों के डॉक्टरों को टेलीमेडिसिन के संचालन और व्यवहारिक पक्ष की जानकारी का प्रशिक्षण भी दिया जा रहा है।

बुधवार को जयराजाय अस्पताल अधिकारिक डॉक्टरों सक्षम ने टेलीमेडिसिन कक्ष का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने टेलीमेडिसिन नोडल अधिकारी वीडियो कॉल के माध्यमों से होती है। टेलीमेडिसिन नोडल अधिकारी वीडियो कॉल को इंतजार करता है। जैसे ही सूची मिलती है, वह सुविधा

विभाग से पीएचसी-सीएचसी को दिलाता है। विभाग के निदेशक दिया जाता है कि टेलीमेडिसिन असिस्टेंट नोडल की जिमेवरी पीडिडिटिक विभाग के सहायक प्राध्यापक डॉ. अवधेश वर्मा को सौंपते हैं।

## तया है टेलीमेडिसिन सुविधा?

टेलीमेडिसिन एक ऐसी प्रणाली है, जिसके डॉक्टर और मरीज के बीच इलाज की प्रक्रिया डिजिटल रूप में होती है।

## कम होगी रफरल मरीजों की संख्या

टेलीमेडिसिन सुविधा शुरू होने के बाद उन मरीजों की संख्या

# गरीबी अभिशाप नहीं: सूर्यकांत शर्मा

सत्ता सुधार ■ ज्वालियर

भारत के दक्षिण छोर क्यायकुमारी में गोपाल किन समाजसेवी संस्था द्वारा एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड ऑफ इंडिया के सहयोग से सामाजिक सशक्तिकरण एवं वित्तीय साक्षरता विषय पर एक दिवसीय सेमिनार का आयोजन वायरम सीए. के सभाग्रह में डॉ. अवेंडर कर जयंती की पूर्व संवाद पर क्यायकुमारी में आयोजित किया गया। जिसका उद्देश्य न्युरन सुविधा शर्मा (सीनियर कंसलटेंट एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड ऑफ इंडिया पूर्व डीजीएम सेवी नई दिल्ली) ने किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि गरीबी अभिशाप नहीं, उसको बेहतर नियोजन से दूर किया जा सकता है। अपना अनुभव साझा करते हुए सभी को बताया कि सेवानिवार्ता के बारे अपकोर्पोरेशन चाहिए होता है तो उसको कैसे और कहाँ निवेदन करना चाहिए। इसके बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान की। कर्ताक्रम विश्वविद्यालय घारवाड, हिन्दू विभाग के प्राध्यापक डॉ. एलप लमाणी ने अपने भाषण में कहा कि भारतीय समाज सशक्तिकरण तथा वित्तीय सशक्तिकरण के संबंध में डॉ. भीमराव अवेंडर का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। डॉ. एमआर. शयग्रामी आर्द्ध से नामांकन सरकारी कंसलटेंट के बारे में डॉ. भीमराव अवेंडर ने अपना प्रयास किया।



(सामाजिक चिंतक एवं जनरल इंश्योरेंस चेन्नई) ने सामाजिक सशक्तिकरण वित्तीय साक्षरता पर बहुत ही कम एवं संधे एवं स्वरूप लोकपक्ष में अपने विचार साझा किये। अन्य कई वकालों ने अपने विचार चाहिए होता है तो उसको कैसे और कहाँ निवेदन करना चाहिए। इसके बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान की।

कार्यक्रम में डॉ. नागराजन, एसोसिएट प्रोफेसर तमिलनाडु, डॉ. पुरुषोत्तम अर्तिल आदि विशिष्ट अतिथियों ने भाग लिया, वे अंत तक तमाचीरी के संदर्भ में डॉ. भीमराव अवेंडर का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। डॉ. एमआर. शयग्रामी आर्द्ध से नामांकन सरकारी कंसलटेंट के बारे में डॉ. भीमराव अवेंडर ने अपना प्रयास किया।

# बेशकीमती सरकारी जमीन अतिक्रमण मुक्त कराई और रास्ता खुलवाया

ज्वालियर। न्यायांवक क्षेत्र में राशीय राजनांव के समीप स्थित लालामा साढ़े तीन बीघा बेशकीमती सरकारी जमीन अतिक्रमण मुक्त कराई गई है। उच्च न्यायालय द्वारा आसान खुलाने के संबंध में परिवर्तन आदेश के पालन में डॉ. भीमराव अवेंडर कर्ताक्रम के निर्देश पर बुधवार को राजस्व विभाग की टीम पुलिस के साथ मैके पर पहुंची और मरीजों के सहयोग से सरकारी जमीन से बेजा करने के लिये अपनी जमीन तक जाने का रास्ता भी खुल गया है। तहसीलदार घाटीगांव



अनिल कुमार नरवरिया ने बताया कि न्यायांव के सर्वे क्र.-199, 241, 239, 197 व 198 में स्थित सरकारी जमीन से बेजा कब्जा हटाने के लिये विधिवत बेदखली को खुलाने का आग्रह किया गया। नियंत्रित समय-सीमा में जब अनावेदों द्वारा बज्जे नहीं हटाए गए तब राजस्व विभाग द्वारा यह कार्रवाई की गई है, इससे सरकारी जमीन अतिक्रमण मुक्त होने के साथ-साथ अतिथियों के लिये अपनी जमीन तक जाने का रास्ता भी प्रतीक है। अतिक्रमण के संबंध में क्या करना चाहिए जानने के लिये अपनी जमीन तक जाने का रास्ता भी खुल गया है।

राजस्व विभाग की टीम पुलिस के साथ मैके पर पहुंची और मरीजों के सहयोग से सरकारी जमीन से बेजा करने के लिये अपनी जमीन तक जाने जाते हैं। इस सोमवार, युवा नेताओं को मार्गदर्शन प्रदान करते हुए कहा, भाजपा के बेजा एवं अध्यक्ष प्रतीप सिंह उपनिषद थे।

सांसद कुशवाह से की शिष्टाचार भेंट: श्रीवास्तव



सत्ता सुधार ■ ज्वालियर

भारतीय जनता पार्टी के समर्पित एवं ऊर्जावान कार्यकर्ता और द्वारा ज्वालियर के लोकप्रिय सांसद, मप्र शासन के पूर्व मंत्री संघर्ष संह कुशवाह से शिष्टाचार भेंट करने का सोचा रहा। अपने सौम्य व्यवहार, सादगी और मिलनसार स्वभाव के लिए प्रसिद्ध श्री कुशवाह खुशी और चुनौती भरे समय में लागे का अदृष्ट समर्थन करने के लिए एक दौरान संगठनात्मक सुदृढ़ीकरण, युवाओं की भूमिका तथा

खण्डपुरी ज्वालियर में याचिका लगाई गई थी। जिसमें ईसक्षी के लिए विद्यालय के सम्मान से वीडियो कॉल से परामर्श ले सकता है। इससे मरीज को जाता में समय और खर्च की बचत होती है और केवल गंभीर मरीजों को ही मेडिकल कॉलेज भेजा जाएगा। इससे वीडियो कॉल के बाद आसानी से मिल जाती है।

दल नहीं, बल्कि एक सशक्त विचारधारा और परिवार है। इसके समर्पित कार्यकर्ता ही इसकी वास्तविक शक्ति हैं, जो संगठन को नियंत्रण नहीं उन्हें देता है। वे लोग हैं जिनके बावजूद विचारधारा की संरक्षण और विकास का लकड़ी पर चढ़ता है।

युवा नेताओं को मार्गदर्शन प्रदान करते हुए कहा, भाजपा के बेजा एवं अध्यक्ष प्रतीप सिंह उपनिषद थे।

# संविदा स्वास्थ्य कर्मचारी संघ ने मुख्यमंत्री के नाम एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

सत्ता सुधार ■ ज्वालियर

## मप्र संविदा स्वास्थ्य

कर्मचारी संघ के आळान पर जिले में भी संविदा

## स्वास्थ्य कर्मचारी

चरणबद्ध आंदोलन कर रहे हैं। इसी क्रम में बुधवार को संविदा

## स्वास्थ्य कर्मचारी संघ ने मुख्यमंत्री के नाम एसडीएम अशोक चौहान को अपनी विभिन्न मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपा।



जेस्सकर, सुनीता श्रीवास्तव, भूपेन्द्र शर्मा, विजय सिंह, अभिषेक सिकरवार, सुशील कुमार, संजय कौरव, कैशलेन्द्र सालंकर, सुनील जैतवार, गीता कुशवाह, सीमा







स्वस्थ रहने के लिए हम हर उस बात का अनुसरण करने के लिए तैयार रहते हैं, जो सेहतमंद रखने का दावा करती हैं। मगर कुछ अच्छी बातें भी हमारे स्वास्थ को नुकसान पहुंचा सकती हैं..

# मुश्किल में न डाल दें ये.... सेहतमंद आदतें

सेहत को लेकर सचेत रहना अच्छी बात है, लेकिन आपको इस बात के प्रति भी सचेत रहना चाहिए कि अपनी सेहत के लिए आप जिन आदतों को फायदेमंद मानती हैं, वे वाकई में फायदेमंद हैं या नहीं। क्योंकि ऐसा कई बार देखने में आया है कि हम अपने मन में सेहत, खाने-पीनी की आदतों, साफ-सफाई को लेकर काफी सतर्कता बरतते हैं, लेकिन इस बात से बेपरवाह रहते हैं कि हमारी ये आदतें सेहत के लिए फायदेमंद न होकर नुकसानदेह साबित हो सकती हैं। हम आपको बता रहे हैं कि वे सेहतमंद आदतें कौन सी हैं, जो आपके लिए घाटे का सोदा साबित हो सकती हैं।

## हर बार खाने के बाद ब्रश करना

कई लोगों को लगता है कि हर बार खाना खाने के बाद ब्रश करना आपके दांतों को कीटाणु-मुक्त और दांतों को मोतियां-सा दमकता हुआ बनाये रखने में मददगार होता है। लेकिन हकीकत यह है कि यह आपके दांतों पर से सुरक्षाकारी एनामेट को धिस सकता है और इससे आपको दांतों में सेसिटिवीटी की समस्या पैदा हो सकती है। इसलिए अपनी मां की हर दिन दो बार ब्रश करने की सलाह को याद कीजिए, आपके लिए वही फायदेमंद है। खाना खाने के बाद हर बार ब्रश करने की बजाय अच्छी तरह से कुला करना आपके लिए ज्यादा उपयोगी है।

## ठीक नहीं हैंड सैनिटाइजर का बार-बार इस्तेमाल

वह आप बाहर निकलने के बाद कुछ भी छूने, किसी चीज को पकड़ने के बाद बार-बार अपने हाथों में सैनिटाइजर मलती है? तो आप सतर्क हो जाइए, यह आदत आपको नुकसान पहुंचा सकती है। यह सही है कि हैंड सैनिटाइजर हाथों को साफ करने का

सु. वि ध। 1 जन क तरीका है, लेकिन इस बात का ख्याल रखना भी जरूरी है कि इसका समझदारी से उपयोग किया जाये।

अमेरिका में किये गये एक शोध के मुताबिक ज्यादातर सैनिटाइजर में ट्राइक्लोसान नामक एक केमिकल होता है, जिसे हाथ की त्वचा तुरत सोख लेती है। अगर यह रक्त संचार में शामिल हो जाये, तो यह मांसपेशी को-ऑर्डिनेशन के लिए जरूरी सेल-कम्प्युनिकेशन को बाधित करता है। इसका लंबे समय तक ज्यादा इस्तेमाल त्वचा को सूखा बनाने, बांझान और हृदय के रोग को न्यूता दे सकता है। इसलिए अगर आपको हाथ धोने की जरूरत महसूस हो रही है, तो इतनार जीजिए और मौका मिलते ही साबुन और पानी से ही अपने हाथों को धोइए।

## वहाँ आप अपने कॉर्सेटिक्स को बार-बार बदलती हैं?

अगर आप विज्ञापनों के प्रभाव में अपने कॉर्सेटिक्स को बार-बार बदलती हैं, तो इस आदत को बदल दीजिए। त्वचा विशेषज्ञों का कहना है कि इनसानी त्वचा का पीएच स्तर 5.5 होता है। अलग-अलग कंपनियों के कॉर्सेटिक्स के पीएच मान अलग-अलग होते हैं। जिन लोगों की त्वचा सवेदनशील होती है, उनके लिए अलग-अलग पीएच मानकों के प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल नकुसानदेह साबित हो सकता है। इससे आपकी त्वचा लाल पड़ सकती है। इसमें जलन या चकने आने की शिकायत आ सकती है। इसलिए सिए भरोसेमंद ब्रांड्स के कॉर्सेटिक्स का इस्तेमाल करें और इस्तेमाल से पहले सबके पीएच मानकों को जरूर पढ़ दें।



## हर बार बोतल बंद पानी नहीं

कई लोगों को लगता है कि बोतलबंद पानी आपको रोगों से दूर रखने में मददगार होता है। लेकिन ध्यान रखिए। बोतलबंद पानी प्रोसेस्ड पानी होता है, जिसमें खनिज तत्व मौजूद नहीं रहते हैं। लंबे समय तक इसका इस्तेमाल करने से आपके शरीर में मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटैशियम, सिलिका, सल्फेट जैसे खनिजों की कमी हो सकती है। यह आपके लिए नुकसानदायक है, क्योंकि ये खनिज आपके शरीर में कई काम करते हैं। ये तत्त्व आपको ऊर्जा मुहैया कराने के साथ-साथ कोशिका और मांसपेशियों की मरम्मत भी करते हैं।

## पिलप पलॉप और पांव

यह आपको लगता है कि हील वाली चप्पल आपके पांवों को नुकसान पहुंचाती हैं, इसलिए आपको चप्टे सोल वाली चप्पल का इस्तेमाल करना चाहिए? लेकिन यह ख्याल आपके लिए वास्तव में नुकसानदायक साबित हो सकता है। क्योंकि आर्क नहीं होने के कारण पिलप फलॉप (चप्टे सोल वाली चप्पल) आपके पांवों को कोई स्पोर्ट नहीं दे पातीं। चलते वक्त चप्टे स्लिपर को कंट्रोल करने के लिए अंगूठों को लगातार चप्पल पर गिप बनाना पड़ता है, ताकि वह पाव से फिसलन न जाये। इससे पांवों का नैचुरल लिपट ऑफ और पांव रखना गडबड़ा जाता है। इससे पांवों के तलवे में दिक्कत आ सकती है। अगर आपको अपने पांवों का ख्याल है, तो कोशिश रहे कि आप पिलप पलॉप कम ही पहनें।

# क्यों जरूरी है पैरेंट्स मीटिंग



ऐसे कई अभिभावक हैं जिन्हें लगता है कि उनके बच्चे तो स्कूल में बहुत अच्छा कर रहे हैं फिर उन्हें पैरेंट्स मीटिंग में जानी की वया जरूरत, लेकिन सच्चाई स्कूल जाकर टीचर से मिलने पर ही पता चलती है। इसलिए आपको भी अपने बच्चे की प्रोग्रेस जानने के लिए उनके स्कूल में पैरेंट्स मीटिंग में जाना चाहिए।

रितेश के स्कूल से जब भी पैरेंट्स मीटिंग का नोटिस आता है, शोभा का मूढ़ खराब हो जाता है। उसे लगता है कि पैरेंट्स मीटिंग के बाद उसके बीकैंड को खराब करने के लिए ही होती है। शोभा की तरह ऐसे कई अभिभावक हैं जिन्हें लगता है कि उनके बच्चे तो स्कूल में बहुत अच्छा कर रहे हैं फिर उन्हें पैरेंट्स मीटिंग में जाने की वया जरूरत, लेकिन सच्चाई स्कूल जाकर टीचर से मिलने पर ही पता चलती है। इसलिए आपको भी अपने बच्चे की प्रोग्रेस जानने के लिए उनके स्कूल में पैरेंट्स मीटिंग में जाना चाहिए। यह मीटिंग आपको बच्चे से जुड़ी कई अहम बातें जानने का मौका देती है।

- बच्चे के रिपोर्ट कार्ड पर लाल निशान न होना इस बात का सबूत नहीं है कि आपका बच्चा पढ़ाइ में अच्छा है और उसे आपके ध्यान की बिल्कुल जरूरत नहीं है। अगर आपका बच्चा वलास में अच्छा परकार कर रहा है तो भी आपको उसके टीचर से जरूर बात करनी चाहिए कि वह अपने काम में और सुधार के बाइंड को लगातार चप्टे लाल निशान के जरिये ही मिल सकता है। जाहिर है कि आपको यह जानने का मौका पैरेंट्स मीटिंग के जरिये ही मिल सकता है।

- अगर बच्चा अच्छा परकार नहीं कर रहा होता है तो कई पैरेंट्स मीटिंग में इसलिए नहीं जाते कि उन्हें शार्मिंदगी ढोलनी पड़ेगी। इस तरह के विचार आपके बच्चे पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। अगर स्कूल से बच्चे की कोई शिकायत आती है, तो उसे दूर करने का रास्ता जानने के लिए पैरेंट्स मीटिंग में जरूर शामिल हो।

- बच्चे स्कूल में क्या गतिविधियां करते हैं, यह बात हर मां-बाप को पता होनी चाहिए। हो सकता है कि आपका बच्चा अपने टेस्ट पेपर पर आपके ही पाइसन कर लेता हो। बच्चों की इस तरह की गलतियों को जानने के लिए पैरेंट्स मीटिंग में टीचर से मिलाना न भूलें।

- क्या बच्चा क्लास में दूसरे बच्चों और टीचर से घुल-मिल कर बात करता है या फिर वह चुप-चुप किसी को बोलता हो? इन सब जरूरी सवालों के जवाब आपको इसी पैरेंट्स मीटिंग में दिया जाएगा।

- इसके अलावा अगर आपको टीचर से कोई शिकायत है, तो भी आप उसे पैरेंट्स मीटिंग में सुलझा सकती हैं। अगर टीचर आपके बच्चे पर टीचर से ध्यान न देती हो या फिर कोई टीचर से बोलती हो तो पैरेंट्स मीटिंग में इस बारे में टीचर से बात कर सकती हैं।

- पैरेंट्स मीटिंग में आपकी अपने बच्चे के दोस्तों के पैरेंट्स से भी मुलाकात हो जाती है। इससे आप उन पैरेंट्स से पैरेंटिंग के कुछ अनमोल सुझाव ले सकती हैं। इससे आप न के बाल खुद को धोखा दे रही हैं, बल्कि अपने बच्चे के भविष्य से भी खिलवाड़ कर रही हैं। आपके पास समय न हो तो आप बच्चे के पापा से समय निकाल कर पैरेंट्स मीटिंग में शामिल होने के लिए कह सकती हैं।

# खुशबू से महके आपका घर



## फाउंडेशन का बेस, चमकाए फेस

मेकअप बेस के तौर पर फाउंडेशन का इस्तेमाल किया जाता है। इससे चेहरे पर आए कील-मूँहासे, झांझाया तथा दाग-धब्बे छिप जाते हैं। पर इसका सही इफेक्ट तभी आता है, जब यह सही तरीके से लगाया जाए। आइस समझते हैं फाउंडेशन की एबीसीडी।

मेकअप बेस के तौर पर फाउंडेशन का इस्तेमाल किया जाता है। इससे चेहरे पर आए कील-मूँहासे, झांझाया तथा दाग-धब्बे छिप जाते हैं। पर इसका सही इफेक्ट तभी आता है, जब यह सही तरीके से लगाया जाए। आइस समझते हैं फाउंडेशन की एबीसीडी।

मेकअप बेस के तौर पर फाउंडेशन का इस्तेमाल किया जाता है। इससे चेहरे पर आए कील-मूँहासे, झांझाया तथा दाग-धब्बे छिप जाते हैं। पर इसका सही इफेक्ट तभी आता है, जब यह सही तरीके से लगाया जाए। आइस समझते हैं फाउंडेशन की एबीसीडी।

मेकअप बेस के तौर पर फाउंडेशन का इस















