

सत्ता सुधार

दतिया ■ मंगलवार 20 मई 2025 ■ वर्ष -20 ■ अंक-202 ■ पृष्ठ-16 ■ मूल्य-₹04

सुविचार

वसंत अपने आप नहीं आता, उसे लाना पड़ता है। सहज आने वाला तो पतझड़ होता है, वसंत नहीं।
-हरिशंकर परसाई

गिरफ्तारी से तो बच गए, लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने मंत्री को खूब सुनाई खरी-खोटी, कहा

पूरा देश शर्मिंदा! ये मगरमच्छ के आंसू विजय शाह की माफी अस्वीकार

कर्नल सोफिया कुरैशी पर विवादित बयान पड़ा भारी भावना अच्छी होती तो माफी में अगर-मगर नहीं लगाते...

अब निष्पक्ष जांच के लिए एसआईटी का गठन किया, एसआईटी में एक महिला अधिकारी भी होगी

पहली स्टेट्स रिपोर्ट 28 मई को जमा करनी होगी

सत्ता सुधार ■ भोपाल/ नई दिल्ली
मंत्री विजय शाह ने कर्नल सोफिया कुरैशी पर विवादित बयान दिया था। हाईकोर्ट के निर्देश पर मंत्री के खिलाफ केस दर्ज हुआ। इसके बाद मंत्री विजय शाह ने सुप्रीम कोर्ट का रुख किया। जस्टिस सूर्यकांत और एनके सिंह की बेंच मामले में सुनवाई की है। इस दौरान मंत्री विजय शाह को जमकर सुप्रीम कोर्ट ने फटकार लगाई।

वरिष्ठ अधिवक्ता मनिरंजित सिंह ने कोर्ट को बताया कि शाह की ओर से 15 मई के आदेश के खिलाफ एक और एसएलपी दायर की गई है। याचिकाकर्ता ने माफी मांगी है। इस पर जस्टिस सूर्य कांत ने पूछा कि वह माफी क्या है और कहा है। जस्टिस ने कहा कि यहां एक मामला है। हम वीडियो क्लिप दिखा रहे हैं। हम देखना चाहते हैं कि मंत्री विजय शाह ने कैसी माफी मांगी है। माफी शब्द

मंत्री ने ईमानदारी से माफी क्यों नहीं मांगी...

कोर्ट ने पूछा कि आपने ईमानदारी से माफी मांगने की कोशिश क्यों नहीं की। कोर्ट ने यह भी कहा कि यह कोर्ट की अवमानना नहीं है। आप यहां आ रहे हैं और इसलिए माफी मांग रहे हैं। क्या यही आपका रवैया है। एक वीडियो में, किसी व्यक्ति को अभद्र भाषा का प्रयोग करते हुए देखा गया। लेकिन उसने खुद को रोक लिया। इस घटना पर ध्यान देना जरूरी है। खासकर सशस्त्र बल के लिए। हमें बहुत जिम्मेदारी से काम लेना चाहिए।



सुप्रीम आदेश

- जांच के लिए 3 आईपीएस वाली एसआईटी गठित
- डीजीपी को एसआईटी गठित करने के आदेश
- सुबह 10 बजे तक एसआईटी गठित होगी
- एसआईटी में एक महिला अधिकारी भी रहेगी
- नेतृत्व आईजी रैंक के अधिकारी करेंगे
- पहली स्टेट्स रिपोर्ट 28 मई को देनी होगी
- शाह की गिरफ्तारी पर फिलहाल रोक रहेगी

आज कैबिनेट पर नजर

इधर, मंगलवार को इंदौर के राजवाड़ा में मध्य प्रदेश सरकार के कैबिनेट मंत्रियों की बैठक होने वाली है। अब देखना होगा कि क्या मंत्री विजय शाह इसमें शामिल होंगे या नहीं।

ब्रीफ न्यूज

पाकिस्तान ने गोल्डन टेंपल को निशाना बनाया था

नई दिल्ली। भारतीय सेना ने कहा कि पाकिस्तान ने अमृतसर के गोल्डन टेंपल पर निशाना बनाकर मिसाइल दागी थी। इसे भारतीय एयर डिफेंस ने नाकाम कर दिया था। सेना के जवानों ने पंजाब में मार गिराए गए पाकिस्तानी ड्रोन और मिसाइल का मलबा भी दिखाया। ऑपरेशन सिंदूर को लेकर भारतीय सेना ने एक और नया वीडियो जारी किया।

नेतन्याहू ने की गाजा पर पूर्ण नियंत्रण की घोषणा

इजरायल। इजरायल के पीएम बेंजामिन नेतन्याहू ने हमस के खिलाफ सैन्य अभियानों के बीच गाजा पट्टी पर पूरी तरह से नियंत्रण की घोषणा कर दी है। एक वीडियो में नेतन्याहू ने कहा कि लड़ाई तीव्र है। हम प्रगति कर रहे हैं। हम गाजा के पूरे क्षेत्र पर नियंत्रण करेंगे। हम हार नहीं मानेंगे। उनके बयान ऐसे समय में आए हैं। गाजा में सैन्य हमलों के बीच मानवीय स्थिति चिंताजनक हो गई है।

पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन को प्रोस्टेट कैंसर

नई दिल्ली। अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति जो बाइडेन को प्रोस्टेट कैंसर डिटैक्ट हुआ है। पीएम मोदी ने एक्स पर पोस्ट करके बाइडेन के स्वास्थ्य को लेकर गहरी चिंता जताई है। पीएम मोदी यह टिप्पणी तब आई जब बाइडेन के कार्यालय ने इस बात की जानकारी दी है। इसमें जो बाइडेन को प्रोस्टेट कैंसर का आक्रामक रूप है।

जज कैश केस पर कल होगी सुप्रीम सुनवाई

नई दिल्ली। घर से कैश बरामद होने के मामले में इलाहाबाद हाईकोर्ट के जस्टिस यशवंत वर्मा के खिलाफ एफआईआर की मांग वाली याचिका पर सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई होगी। सुप्रीम कोर्ट ने बुधवार को लिस्टेड करने के लिए कहा है। सीजेआई की अध्यक्षता वाली बेंच ने सोमवार को कहा कि याचिका की खामियां दूर होने पर बुधवार को सुनवाई की जाएगी।

मुंबई-गोवा हाईवे पर कार हादसे में पांच की मौत

मुंबई। मुंबई-गोवा हाईवे पर एक कार जगबुडी नदी में जा गिरी। हादसे में पांच लोगों की मौत हो गई। कार चालक गंभीर रूप से घायल है। ये लोग मुंबई से देवरुख जा रहे थे। कार की स्पीड काफी ज्यादा थी। चालक ने कंट्रोल खो दिया, जिससे हादसा हुआ।

हैदराबाद में आईएसआई के दो आतंकी गिरफ्तार दोनों बम धमाके की बना रहे थे योजना, बड़ी मात्रा में विस्फोटक भी बरामद

एजेंसी ■ हैदराबाद

हैदराबाद में आतंकी संगठन आईएसआई से जुड़े दो आतंकवादी गिरफ्तार किए गए हैं। इन पर बम धमाके की साजिश रचने का आरोप है। आंध्र प्रदेश और तेलंगाना पुलिस ने दोनों को पकड़ा और बम ब्लास्ट होने से बचा लिया। आतंकियों की पहचान सिराज उर रहमान (29) और सैयद समीर (28) के रूप में हुई है। दोनों को सऊदी अरब में एक्टिव आईएसआईएस मोर्चयुक्त से निर्देश मिल रहे थे, जो हैदराबाद में हमला करवाना चाहता था। पुलिस को इनके पास से अमोनिया, सल्फर और एल्युमिनियम पाउडर जैसे



एनआईए की हिरासत में पाक की जासूस ज्योति

इधर, पाक के लिए जासूसी के आरोप में अरस्त यूटयुबर ज्योति मल्होत्रा को एनआईए ने हिरासत में ले लिया है। एनआईए की टीम सोमवार को ज्योति से पूछताछ करने हिरासत में लेकर चंडीगढ़ ले गई। अब ज्योति से टेरर लिंक को लेकर पूछताछ की जाएगी। इससे पहले यूटयुबर ज्योति का इंस्टाग्राम अकाउंट बैन कर दिया गया। पुलिस की जांच में यह भी पता चला है कि ज्योति पहलगाम हमले से पहले कश्मीर गई थी। वह पहलगाम, गुलमर्ग, डल लेक, लद्दाख की पैगोंग लेक तक गई थी।



अब आतंकी कनेक्शन में पूछताछ होगी

भोपाल आएंगे नमो...अहिल्याबाई पर जारी करेंगे डाक टिकट और सिक्का

सीएम बोले- पीएम 31 मई को महिला सम्मेलन को करेंगे संबोधित

- **खास** : मंच से लेकर ट्रैफिक और सुरक्षा तक का जिम्मा महिलाएं ही संभालेंगी
- **लोकमाता अहिल्या बाई के 300वें जयंती वर्ष को समर्पित होगा सम्मेलन**
- **महिला सशक्तिकरण पर केंद्रित सम्मेलन में एक लाख महिलाएं होंगी शामिल**

सत्ता सुधार ■ भोपाल

पीएम नरेंद्र मोदी 31 मई को भोपाल आएंगे। महारानी अहिल्याबाई होल्कर की 300वीं जन्म जयंती के मौके पर जंबूरी मैदान में महिला



सम्मेलन में शिरकत करेंगे। इस कार्यक्रम में एक लाख महिलाएं शामिल होंगी। सम्मेलन में पीएम मोदी लोकमाता देवी अहिल्याबाई होलकर को समर्पित एक विशेष डाक टिकट और सिक्के का विमोचन करेंगे। पीएम के भोपाल दौरे को देखते हुए सीएम डॉ. मोहन यादव ने मुख्यमंत्री निवास में बैठक की। सम्मेलन की खास बात यह होगी

सम्मेलन में ये होगा

- महिलाओं के लिए चलाई जा रही योजनाओं और उपलब्धियों की झलक सम्मेलन में दिखाई जाएगी।
- स्व सहायता समूहों की ओर से स्टील लगाए जाएंगे, जिनमें स्टार्टअप, उद्योग, नववासर, सेव सिटी की पहल दिखाई जाएगी।

कि पूरी व्यवस्था महिलाओं के हाथों में होगी। मंच संचालन से लेकर भीड़ प्रबंधन, ट्रैफिक और सुरक्षा तक का जिम्मा महिलाएं ही संभालेंगी। सीएम ने कहा कि यह कदम महिला सशक्तिकरण की एक मजबूत मिसाल बनेगा।

चिंता

बढ़ा कोरोना, सिंगापुर में 14 हजार-हांगकांग में 30 गुना बढ़ा संक्रमण, चीन, हॉंगकाँग-थाइलैंड में अलर्ट, महाराष्ट्र में भी एक केस मिला

कोरोना रितर्न! हांगकांग-सिंगापुर से लेकर थाईलैंड तक हड़कंप

एजेंसी ■ सिंगापुर

एशिया के सिंगापुर, हॉंगकाँग, चीन और थाईलैंड में कोरोना वायरस के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। इन देशों में नए मामलों की संख्या में इजाफा हो रहा है। सिंगापुर में 1 मई से 19 मई के बीच 3000 मरीज सामने आए हैं। अप्रैल के अखिरी हफ्ते तक ये संख्या 11,100 थी। यहां मामलों में 28 फीसदी इजाफा हुआ है। हॉंगकाँग में जनवरी से अब तक 81 केस सामने आए हैं। इनमें से 30 की मौत हो चुकी है। चीन और थाईलैंड में भी अलर्ट जारी किया गया है। हालांकि, यहां

मरीजों की संख्या के बारे में कोई जानकारी नहीं दी गई है। इस बार संक्रमण के लिए ओमिक्रोन के नए वेरिएंट्स एलएफ 7 और एनबी 1.8 को जिम्मेदार माना जा रहा है। अधिकारियों का कहना है कि अब तक ऐसा कोई सबूत नहीं मिला है जिससे यह लगे कि ये नए वेरिएंट पहले से ज्यादा खतरनाक या तेजी से फैलने वाले हैं। हालांकि, उनका मानना है कि यह लहर कमजोर इम्युनिटी वाले लोगों पर अपना असर दिखा सकती है।



बेंगलुरु में आफत की बारिश-डूब गई गाड़ियां और घरों में घुस गया पानी

मौसम विभाग ने बेंगलुरु में जारी किया बारिश का यलो अलर्ट

- **महादेवपुरा इलाके में दीवार गिरने से एक महिला की मौत**
- **जयपुर में आईपीएल देखने पहुंचे दर्शक गर्मी के चलते लौटे**

एजेंसी ■ नई दिल्ली

बेंगलुरु में रविवार देर रात को तेज बारिश हुई। यहां 110 मिमी से ज्यादा बारिश होने से सड़कों और घरों में पानी भर गया। कई इलाकों में गाड़ियां डूब गईं और वाटर लॉगिंग वाले इलाकों से लोगों को रेस्क्यू



एमपी में लू का अलर्ट

राजस्थान में तेज गर्मी का दौर जारी है। जयपुर आईपीएल मैच देखने पहुंचे दर्शक गर्मी की वजह से लौट गए। वहीं, मध्य प्रदेश में लू का अलर्ट जारी किया गया है।

करना पड़ा। बेंगलुरु के महादेवपुरा इलाके में दीवार गिरने से 35 साल की महिला की मौत हो गई है। रेस्क्यू टीम ने बताया कि बीती रात की भारी बारिश के बाद दीवार की नींव कमजोर हो गई, जिससे हादसा हुआ। मौसम विभाग ने बेंगलुरु में भारी बारिश का यलो अलर्ट जारी किया है।

वायरस के मामले दुगुने

चीन-थाईलैंड में भी कोविड को लेकर सरकार अलर्ट पर है। चीन में बीमारियों की जांच करवाने जा रहे मरीजों में कोरोना वायरस पाए जाने के मामले दुगुने हो गए हैं। लोगों को बूस्टर शॉट लेने की सलाह दी गई है। चाइनीज सेंटर फॉर डिजीज एंड प्रिवेंशन के आंकड़ों के मुताबिक, कोविड की लहर जल्द ही तेज हो सकती है। वहीं, थाईलैंड में दो अलग-अलग इलाकों में तेजी से कोविड केस बढ़ने का मामला आए हैं।

मुंबई: वैक्सिनेशन लेने वाली पहली अभिनेत्री शिल्पा कोरोना संक्रमित

इधर, मुंबई में अभिनेत्री शिल्पा शिरोडकर कोरोना संक्रमित हो गई हैं। उन्होंने खुद सोशल मीडिया के जरिए जानकारी दी। शिल्पा ने इंस्टाग्राम पर लिखा-मेरा कोरोना टेस्ट पॉजिटिव आया है। आप सभी सुरक्षित रहें और मास्क पहनें। इस पोस्ट के बाद फैस उनके जल्द स्वस्थ होने की दुआ कर रहे हैं। गौरतलब है कि शिल्पा शिरोडकर वैक्सिनेशन लेने वाली पहली भारतीय अभिनेत्री बन गई थीं। इसकी जानकारी शिल्पा ने खुद सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर कर दी थी।



विरासत से विकास



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



डॉ. मोहन यादव, मुख्यमंत्री

300वीं जन्म जयंती पर
लोकमाता अहिल्याबाई होलकर
को कृतज्ञतापूर्ण नमन



लोकमाता अहिल्याबाई
के मूल्यों एवं आदर्शों को समर्पित

राजवाड़ा, इंदौर में

मध्यप्रदेश मंत्रिपरिषद बैठक
का आयोजन

विकसित मध्यप्रदेश @2047
विज़न डॉक्यूमेंट पर मंथन

अध्यक्षता

डॉ. मोहन यादव

मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

20 मई, 2025 | पूर्वाह्न 11:00 बजे

सीधा

प्रसारण



@Cmmadhyapradesh
@jansampark.madhyapradesh



@Cmmadhyapradesh
@jansamparkMP



jansamparkMP

D-11027/25

लिव-इन रिलेशनशिप में रहने से पहले रखें इन बातों का ध्यान

कई शहरों में आजकल लिव-इन रिलेशनशिप का चलन बढ़ा है। लिव-इन रिलेशनशिप उसे कहते हैं जब एक वयस्क लड़का और लड़की आपसी सहमति से, बिना शादी किए पति-पत्नी की तरह रहते हैं। ज्यादातर लोगों के लिए लिव-इन रिलेशनशिप अपने रिश्तों को समझने और परखने का अच्छा तरीका है। वहीं कुछ लोग लिव-इन में सिर्फ टाइमपास और अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए रहते हैं। आइये जानते हैं कि लिव-इन रिलेशन में रहने से पहले आपको किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

दोस्ती के बाद ही लिव-इन रिलेशनशिप अपनायें

लिव-इन में रहने से पहले आपको अपने पार्टनर को अच्छी तरह से जान लेना चाहिए। उसके सेंटिमेंट्स और मूड के बारे में आपको

पहले से जानकारी होना जरूरी है। इसके अलावा जरूरी है कि आप लोगों ने पहले कुछ समय साथ रहकर दोस्त के रूप में गुजारा हो। लड़कियों को खासकर इस मामले में सावधान रहना चाहिए। अपने पार्टनर के च्यार और उसके एहसास को अच्छी तरह



परख लें।

अगर थोड़ा भी संदेह हो तो ऐसे रिश्ते से बचें और पार्टनर को थोड़ा और समय दें।



रिश्तों में कभी-कभार थोड़ी बहुत अनबन हो जाना आम बात है। इससे आपके रिश्तों में ताजगी आती है और रिश्ता मजबूत बनता है। लिव-इन रिलेशन में भी ऐसी अनबन हो सकती है। ऐसे में कई बार आप थोड़ी सी नाराजगी में बहुत गलत बात कह जाते हैं, जो आपके पार्टनर को बुरी लग सकती है। जैसे-

अपने घर चले जाओ या अलग हो जाओ या मुझे तुम्हारी जरूरत नहीं आदि। नाराजगी के समय याद रखें कि सामने वाले शख्स को आप पर पूरा भरोसा था भी वो आपके साथ ऐसे रिश्ते में आने के लिए राजी हुआ है।

खर्चा के मैनेजमेंट को लेकर बात करें

आजकल मंहगाई इतनी बढ़ गई है कि किसी शहर में दो लोगों को अच्छी जीवनशैली के लिए पर्याप्त पैसा जुटाना कई बार एक अकेले इंसान के लिए भारी पड़ सकता है। इसलिए अगर आप लिव-इन रिलेशनशिप में रहने वाले हैं तो अपने पार्टनर से खर्चों के बंटवारे को लेकर पहले ही साफ-साफ बात कर लें और इसका एक खाका

बना लें। अक्सर पार्टनर्स के बीच पैसे को लेकर अनबन शुरू होती है जो रिश्ते टूटने के कगार तक पहुंच जाती है।

अगर आप अपने पार्टनर को समझने और जानने के लिए लिव-इन रिलेशनशिप का रास्ता चुन रहे हैं तो आपको मानसिक और भावनात्मक तौर पर मजबूत होना चाहिए। कई बार आपको पार्टनर की कोई आदत पसंद नहीं आती या आपको कोई आदत उन्हें नहीं पसंद आती, तो आपसी बातचीत से इन मुद्दों का हल निकालना चाहिए। इसके अलावा आपको कई बार कुछ बातों अपनी समझदारी से इनोवर करनी पड़ सकती है। ऐसी स्थिति में आपका दिमागी रूप से मजबूत होना जरूरी है।

गलत होने पर अलग होने को रहें तैयार

अगर आप लिव-इन में रहते हैं लेकिन आपके पार्टनर से आपका रिश्ता अच्छी तरह नहीं निभ रहा है या आपके पार्टनर आपकी भावनाओं के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं तो हमेशा अपनी बात कहने की हिम्मत और होसला रखिये। इसके अलावा कई बार कुछ लोग रिश्तों में आने के बाद बदल जाते हैं या वो आपको किसी गलत काम के लिए मजबूर करते हैं तो हमेशा अलग होने के लिए तैयार रहें।

सुपर फूड्स से रहेंगी फिट



आजकल वजन घटाने सुपर फूड्स को बेहतर विकल्प माना जा रहा है। इस कारण यह पसंद किये जाने लगे हैं। कई सुपर फूड्स ने धीरेधीरे किचन में जगह बना ली है। जाहिर सी बात है कि किचन के जरिए ये हमारे पेट में भी पहुंच रहे हैं। किनोआ के अलावा, चिया सीड्स, पलैक्स सीड्स, वॉटरमेलन सीड्स, चगा मशरूम, नट ऑयल, मका, ल्यूकूमा, हेम्प सीड्स आदि। हममें से कुछ लोग इन सुपर फूड्स से परिचित हैं तो कुछ को इनके बारे में कुछ भी पता नहीं। पलैक्स सीड्स दादी-नानी के जमाने के अलसी के बीज हैं, जिन्हें अपने यहां के कुछ राज्यों में तिसी भी कहा जाता है। कुछ आयरन के बेहतरीन स्रोत हैं तो कुछ विटामिन और प्रोटीन के। इस आधे बीत चुके साल में इंटरनेट फ्रेंडली हो चुकी जनता अपने खानपान की आदतों को लेकर भी एडवेंचरस है।

चिया के बीज भी पापुलर सुपर फूड्स की श्रेणी में शामिल हैं। वैसे तो ये स्वाद रहित होते हैं लेकिन जब इन्हें सही ढंग से पकाया जाता है तो ये आसानी से पच जाते हैं। एनर्जी ब्रुस्टिंग पाउडर के तौर पर ये कमाल के हैं। हालिया शोध तो चिया के बीजों को टाइप 2 डायबिटीज खत्म करने के लिए कारगर मानते हैं। चिया मेक्सिको से आते हैं, जिसका अर्थ ताकत से है। चिया को रनर्स फूड भी कहा जाता है क्योंकि लंबी दौड़ में चिया का इस्तेमाल ऊर्जा स्रोत के तौर पर किया जाता है। कहा जाता है कि केवल एक चम्मच चिया उन्हें 24 घंटे तक ऊर्जावान बनाए रखने में कारगर है। एंटीऑक्सिडेंट, एंटी इन्फ्लेमेट्री, एंटी कैंसर गुण होने के कारण चिया के सेवन का प्रचलन अपने देश में भी बढ़ता जा रहा है। यह एक कम्प्लीट प्रोटीन भी है क्योंकि इसमें नौ जरूरी अमिनो एसिड हैं। स्वस्थ पाचन तंत्र के लिए आवश्यक 20 फीसद सॉल्युबल फाइबर और 80

फीसद इनसॉल्युबल फाइबर भी इसमें हैं। यह ब्लड शुगर के स्तर को बनाए रखता है, ब्लेविंग को कम करता है और लंबे समय तक आपके पेट को भरा महसूस कराता है। किनोआ पोषण का दोगुना पंच देता है क्योंकि

किनोआ का ग्लाइसेमिक इंडेक्स करीब 53 है, जो काफी कम है। शोध यह भी बताते हैं कि किनोआ मेटाबोलिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में लाभदायक है। वजन कम करने की कोशिश



इसमें फाइबर और प्रोटीन दोनों पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हैं। यह ग्लूटेन मुक्त होने के साथ कम्प्लीट प्रोटीन भी है। यह मूलतः एक बीज है, जिसे अनाज के तौर पर खाया जाता है। किनोआ तीन तरह के होते हैं-सफेद, लाल और काला। इसे अमूमन ऑर्गेनिक तौर पर ही उगाया जाता है। इसमें फ्लेवेनॉयड्स होता है, जो एंटीऑक्सिडेंट की तरह काम करता है। अन्य अनाजों की तुलना में किनोआ में फाइबर की मात्रा अधिक होती है।

में लगे लोगों के लिए किनोआ फायदेमंद है क्योंकि वजन कम करने के लिए हमें कम कैलोरी का सेवन करना चाहिए। अलसी के बीज सालों से हमारे आस-पास ही हैं और एग्जॉटिक नहीं है, इसका अर्थ यह कदापि नहीं है कि यह हमारे संतुलित आहार के लिए पर्याप्त नहीं। सच तो यह है कि अलसी के बीज कमाल के होते हैं! यह न केवल कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर के स्तर को कम करता है बल्कि इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स का बड़ा भाग होता है। इसे लिग्नैन्स कहा जाता है, जिसमें कैंसर से लड़ने के गुण मौजूद हैं। साथ ही यह हार्मोन्स को भी संतुलित करने में मददगार है। यह

सॉल्युबल और इनसॉल्युबल फाइबर का बेहतरीन स्रोत हैं, जिसका अर्थ है कि यह रोजाना की ऊर्जा और वजन कम करने में लाभदायक हैं। अलसी के बीजों की खासियत यह है कि ये किसी भी डिश में आसानी से घुल-मिल जाते हैं। चाहे तो इन्हें ओटमील पर छिड़क लीजिए या ग्रैनोला में या दही पर या अपने स्मूदी में मिला लीजिए।

इस प्रकार करें ब्यूटी प्रोडक्ट का बेहतर इस्तेमाल

खुबसूरती निखारने आप घरेलू नुस्खे भी आजमा सकती हैं। हमेशा महंगे उत्पाद खरीदने की जरूरत नहीं है। मस्कारा व आईलाइनर सूख जाए या फिर खत्म होने की स्थिति में हो तो उसे हल्के गर्म पानी में रखें या कॉन्टेक्ट लेंस सॉल्यूशन की कुछ बूंदें डालकर उनको आप एक बार फिर इस्तेमाल कर सकती हैं। मेकअप हटाने के लिए रिमूवर व क्लीजिंग मिल्क की जगह नारियल तेल, बेबी ऑयल या फिर दूध का उपयोग किया जा सकता है। फाउंडेशन वाला स्पंज अगर खराब हो गया है तो ब्रश से भी फाउंडेशन लगा सकती हैं। ब्रश से उसे फैलाएं, फिर टिशू पेपर को हल्का गीला करके उसको एक सार करें। डार्क शेड के फाउंडेशन को अपनी स्किन टोन से मिलाने के लिए फाउंडेशन और



माइश्राइजर के साथ इसे मिलाएं। लिप बाम बनाने के लिए बची हुए लिपस्टिक किसी स्टिक से निकाल लें फिर उसे माइक्रोवेव में मेल्ट कर लें। फिर उसे एक बाउल में निकाल लें। फिर इसे लिप बाम की तरह इस्तेमाल करें। स्क्रब खत्म हो जाए तो नया स्क्रब खरीदने की जगह ब्राउन शुगर और शहद को आपस में मिला कर स्क्रब बनाएं। गालों की ललिया को बनाए रखने के लिए ब्लशऑन की जगह पिक लिपस्टिक का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। अगर बॉक्स में ड्राई आईशेड टूट गया है तो इसे जोड़ने के लिए उसमें एल्कोहल की कुछ बूंदें डालकर मिलाएं और उसी डिब्बी में जमा कर रखें। टूटे कॉम्पैक्ट को एक डिब्बी में एक साथ रख लें। फिर उसे इस्तेमाल करें। टूटी हुई लिपस्टिक को जोड़ने के लिए उसे थोड़ा गर्म करे या फिर हेयर ड्रायर चला कर टूटे हिस्सों को जोड़ दें।

इस प्रकार आप से नहीं हटेंगी लोगों की नजरें

सुंदर के लिए अपनायें ये तरीके। इस प्रकार आप अपनी सुंदरता को बढ़ा सकती हैं। आंखों की सुंदरता के लिए गोल्ड आई शेडो का प्रयोग करें। आंखों पर गहरे रंग के आई पेंसिल का प्रयोग करें। आप इलेक्ट्रिक ब्लर आईलाइनर के इस्तेमाल करने से भी अच्छा लुक पा सकती हैं। रात के समय ब्लशर रंगों का होठों के रंगों से मेल जरूरी नहीं है, लेकिन टोन का रंग सामान्यता एक जैसा होना चाहिए। यदि आपने नारंगी लिपस्टिक लगाई है तो गुलाबी ब्लश से दूर रहिए। आप लिपस्टिक में लाल गहरे लाल रंग की शेड की लिपस्टिक का प्रयोग कर सकती हैं। गहरा गुलाबी रंग भी काफी आकर्षक लगेगा। ज्यादातर त्वचा के रंगों में नारंगी शेड भी काफी सराही जाती है। उमस भरे मौसम में 3 डी लुक पाने के लिए फेस पर ब्राइजिंग और हाइलाइटिंग बहुत जरूरी है। इसके साथ ही फेस पर बेस ब्लेंडर करना भी बहुत जरूरी है। इसके साथ ही टोनिंग भी बेहद अनिवार्य है। इसके लिए आप किसी मलमल के कपड़े में बर्फ डालकर अपने चेहरे पर हल्के-हल्के से मल सकती हैं। इससे पोर्स तो बंद हो ही जाएंगे और मेकअप भी देर तक टिका रहेगा। अगर आपकी स्किन ड्राई है तो आप



माइश्राइजिंग लोशन से कुछ मिनट तक हल्के-हल्के मसाज कर सकती हैं। अपनी त्वचा से अनचाहे दाग-धब्बे छुपाने के लिए कंसीलर का यूज कर सकती हैं। कंसीलर को अपनी उंगली में लेकर प्रभावित स्थान पर हल्के से थपथपा कर लगाएं, जिससे कंसीलर आपकी स्किन में अच्छे से समा जाए। अगर आपकी ड्रेस ज्यादा भारी नहीं है तो बहुत डार्क मेकअप ना करें, बल्कि लिपस्टिक और आई शेड्स में हल्के रंगों के उपयोग करें। आंखों पर मस्कारा लगाएं। आप लिक्विड काजल की जगह पेंसिल वाला काजल भी इस्तेमाल कर सकती हैं। अगर आपकी ड्रेस हवी है तो लिक्विड काजल का इस्तेमाल करें और मस्कारा लगाएं। साथ ही लिपस्टिक और आई शेड्स डार्क गहरे रंग के इस्तेमाल करें। चाहे तो होठों के लिए लिक्विड लिप ग्लॉस का उपयोग भी कर सकती हैं। ड्रेस के बाद बारी आती है हेयर स्टाइल की। आप चाहे कितना भी अच्छा मेकअप कर लें या ज्वेलरी पहने जब तक आपका हेयर स्टाइल सही नहीं है आपका लुक परफेक्ट नहीं लग सकता।

ब्रीफ न्यूज

21 मई मकरोनिया में भव्य 'शौर्य तिरंगा यात्रा' का आयोजन



सागर। ऑपरेशन सिंदूर की सफलता और भारतीय सेना के शौर्य को सम्मानित करने के लिए 21 मई को मकरोनिया में 'शौर्य तिरंगा यात्रा' का आयोजन मकरोनिया सांस्कृतिक समिति, नरयावली विधानसभा द्वारा किया जा रहा है। तिरंगा यात्रा भारत माता, मकरोनिया चौराहे से प्रारंभ होकर मुख्य मार्ग से बजरिया चौराहे होते हुए भारत माता, मकरोनिया चौराहे पर समाप्त होगी। नरयावली विधायक इंजी. प्रदीप लारिया ने मकरोनिया सांस्कृतिक समिति, नरयावली विधानसभा द्वारा देश की आन, बान और शान के प्रतीक तिरंगा एवं भारतीय वीर सैनिकों के सम्मानित करने आयोजित शौर्य तिरंगा यात्रा में अधिक से अधिक संख्या में गणमान्यजन एवं नागरिकों से शामिल होने का विनम्र अनुरोध किया है।

विधायक इंजी प्रदीप लारिया के निर्देश पर बड़े नालों की सफाई जारी

सागर। नरयावली विधायक इंजी प्रदीप लारिया के निर्देश अनुसार नगर पालिका परिषद मकरोनिया अध्यक्ष मिहीलाल अहिरवार के नेतृत्व में सभी वार्डों में स्थित बड़े नालों की सफाई पोकलेन मशीन एवं छोटी नालियों की सफाई, सफाई मित्रों की सहायता से लगातार की जा रही है। मुख्य नगर पालिका अधिकारी श्री पवन शर्मा जी ने बताया सागर कलेक्टर महोदय श्री संदीप जी. आर. के दिशा निर्देशन में नालों का सीमांकन कराकर आगामी वर्षों को देखते हुए वार्डों में जल भराव की स्थिति ना हो इसलिए अभी से वार्डों में स्थित नालों की साफ सफाई कराई जा रही जिससे गंदगी ना फैले एवं ना ही जल भराव की स्थिति बने।

बीना की प्रतिभावान बिटिया को बधाई! राज्य स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता में जीता सोना

बीना/सागर। कहते हैं कि यदि प्रतिभाओं को सलीके से तराफ़ा जाए तो वह न केवल अपने परिवार का बल्कि समाज नगर और देश का नाम रोशन करने में कोई कसर नहीं छोड़ती हैं। ऐसा ही कारनामा दिखाया है ग्राम आगासौद की होनहार बिटिया मेघा कुशवाहा ने जिन्होंने भोपाल में आयोजित राज्य स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता के 73 किलो ग्राम वजन की कटेगरी में स्वर्ण पदक जीतकर सभी को गौरवान्वित किया है। उल्लेखनीय है कि मेघा कुशवाहा छात्र जीवन से ही विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में सहभागिता करती रही हैं और अनेक पुरस्कारों से सम्मानित हुई हैं। कुमारी मेघा कुशवाहा की इस गौरवशाली उपलब्धि पर उनके पिता गणेशराम कुशवाहा सहित कुशवाहा समाज बीना से एड. हरिनारायण कुशवाहा, महेश कुशवाहा, बैनीराम कुशवाहा, देवेन्द्र कुशवाहा, सुनील कुशवाहा, धर्मद कुशवाहा, कैलाश कुशवाहा, संतोष कुशवाहा, रवि कुशवाहा, मोहनीश कुशवाहा, राजीव कुशवाहा, अभिषेक कुशवाहा, विक्रम कुशवाहा, नंदकिशोर कुशवाहा, मोहित कुशवाहा, संदीप कुशवाहा सहित समस्त स्वजातीय बंधुओं ने शुभकामनाएं प्रेषित की हैं।

विमोचन

इस तिथि पत्रक से तीज, त्योहार को लेकर भ्रम की स्थिति निर्मित नहीं होगी

महामंडलेश्वर ने पर्व, तिथि पत्रक का विमोचन किया



सत्ता सुधार ■ बीना/सागर
अलग-अलग पंचांग में त्योहारों और तिथियों को लेकर कई बार भ्रम की स्थिति निर्मित होती है। सभी त्योहार और तिथियां एक साथ मनाने शहर के ज्योतिष शास्त्री और कर्मकांड कराने वाले ब्राह्मण ने तिथि पत्रक तैयार किया है। इस पत्रक का एक निजी होटल में विमोचन किया। इसमें मुख्य अतिथि के रूप में महामंडलेश्वर राधा मोहनदास मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। ज्योतिषाचार्य देवशंकर दुबे, धर्माधिकारी दशरथ पुरोहित के विशेष प्रयास से यह पत्रक तैयार किया है। कार्यक्रम के दौरान महा मंडलेश्वर ने कहा कि

तिथि पत्रक तैयार होने पूरे वर्ष तीज, त्योहार को लेकर भ्रम की स्थिति निर्मित नहीं होगी। पुजारी, पंडित तिथि पत्रक के अनुसार लोगों को बता सकेंगे कि किस तिथि को कौन सा त्योहार मनाया जाना है। इससे निश्चित तिथि पर सभी लोग विधि विधान के साथ तीज, त्योहार मना सकेंगे। इसलिए शहर के सभी पुजारियों को तिथि पत्रक भेंट किए हैं। इस अवसर पर सुनील सिरोटिया, हरिराम दुबे, अजय ठाकुर, योगेश चतुर्वेदी, अशोक दुबे, दिनेश पाठक, राधे पाराशर, रामबाबू तिवारी, जगदीश पाराशर, रामेश्वर पाराशर सहित पुजारी शामिल हुए।



बीना/सागर। सोमवार को गर्मी से राहत देने के लिए बारिश हुई किंतु इस बारिश ने नगर पालिका की सफाई व्यवस्था की पूरी पूरी पोल खोल कर रख दी जगह-जगह सड़कों पर गंदगी भरा पानी देखा गया विशेष रूप से खिरिया वार्ड स्थित नाले के पास स्थिति इतनी दयनीय हो चुकी है कि लोग अपने घरों से बाहर निकलने में संकोच कर रहे हैं करण नाले की

पूरी गंदगी रोड़ों पर आकर जमा हो गई जिससे गंदगी और बदबू के कारण लोगों का बुरा हाल हो गया इस संबंध में खिरिया वार्ड के लोग शिकायत करने के लिए नगर पालिका पहुंचे जहां पर नगर पालिका अध्यक्ष लता सकवार ने तत्काल सफाई व्यवस्था की आदेश दिए वहीं उन्होंने नाली पुनः निर्माण के लिए टेंडर जारी करने के स्टाफ को निर्देश दिए।

यात्री बसों में आपातकालीन द्वार के सामने लगी सीटें हटवाकर जप्त की

सत्ता सुधार ■ सागर
क्षेत्रीय परिवहन अधिकारी मनोज कुमार तेहनगुरिया ने बताया कि कलेक्टर संदीप जी आर द्वारा स्कूल बस एवं यात्री बसों की चैकिंग संबंधी कार्यवाही किये जाने हेतु दिये गये निर्देश के अनुक्रम में क्षेत्रीय परिवहन अधिकारी सागर द्वारा प्रवर्तन अमले एवं प्रभावी निरीक्षक यातायात सागर के साथ को सिविल लाईन चैराहे के निकट प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे तक 42 यात्री वाहनों को चैक किया गया जिनमें से मात्र 1 यात्री बसों में आपातकालीन द्वार पर सीट लगी पाई जाने पर उन्हें मौके पर निकलवाकर जप्त कर कार्यालय परिसर में सुरक्षार्थ रखा गया ताकि वाहनस्वामी पुनः



इन सीटों को इमरजेंसी गेट के सामने न लगा सके। कुल 11 यात्री बसों में कमियां पाये जाने पर उन वाहनों से मोटरयान अधिनियम की विभिन्न धाराओं के तहत चालानी कार्यवाही करते हुए 87500 रुपए का जुर्माना वसूल किया गया। चैकिंग के परिणाम स्वरूप अधिकतर यात्री बसों के इमरजेंसी गेट भलीभांति कार्य कर रहे हैं। तथा उनके सामने सीट लगी नहीं पाई जा रही है। चालक परिचालक के गणवेश एवं अन्य सुरक्षा संबंधी उपाय जैसे अग्निशमन यंत्र एफस्टेज बॉक्स आदि पर अब विशेष जोर दिया जावेगा। यदि कोई भी चालक परिचालक बिना वर्दी के पाया जावेगा उनके लायसेंस तत्काल निलंबित कर दिए

जावेगे। साथ ही जुर्माना राशि वसूल की जावेगी। क्षेत्रीय परिवहन अधिकारी ने समस्त वाहनस्वामियों को हिदायत दी है कि वे अपने वाहनों के संचालन के दौरान वाहन से संबंधित समस्त दस्तावेजों यथा बीमाए फिटनेस, परमिट, पंजीयन कार्ड, वाहन चालक का हेली ड्राइविंग लायसेंस, टैक्स प्रमाण पत्र प्रदूषण प्रमाण पत्र आदि अनिवार्य रूप से साथ में रखे तथा यात्री वाहनों में आपातकालीन द्वार पर लगी सीटों को शीघ्र हटवाकर वाहनों का संचालन करे यदि चैकिंग के दौरान आपातकालीन द्वार पर सीट लगी पाई जाती है, तो विधि अनुसार कठोर कार्यवाही की जावेगी।

उन्नत कृषि के गुण सीखने कलेक्टर ने कृषकों के दल को किया रवाना

गाद के उपयोग, जैविक खेती, उच्च मूल्य वाली फसलों सहित जल संरक्षण के लिए कलेक्टर ने किया प्रेरित

जिले के कृषकों को आधुनिक एवं नवीनतम कृषि तकनीकों के अवलोकन हेतु 5 दिवसीय भ्रमण पर भेजा गया

सत्ता सुधार ■ सागर
कलेक्टर संदीप जी आर और पुलिस अधीक्षक विकास शाहवाल ने जिले के किसानों को उन्नत कृषि के गुण सीखने के लिए शुभकामनाओं के साथ रवाना किया। कलेक्टर संदीप जी आर ने किसानों के दल को रवाना करने से पहले उनसे विभिन्न विषयों पर चर्चा की। उन्होंने गाद के उपयोग की सलाह दी और बताया कि इसके उपयोग से खेत की उपजाऊ क्षमता में तीन गुना तक वृद्धि होती है। इसके साथ ही उन्होंने जैविक खेती की भी सलाह दी, साथ ही बाजार में अच्छी कीमत देने वाली उच्च मूल्य की फसलों और क्राप वेरिएशन लाने, नई फसलों की खेती करने जैसे ड्रैगन फ्रूट, स्ट्रॉबेरी, एवोकाडो आदि उगाने और उन्हें मार्केट से लिंक करने की भी सलाह दी। उन्होंने कहा कि इसके साथ ही हम सभी जल संरक्षण के कार्यों से भी जुड़े और अपने क्षेत्र में अन्य लोगों को भी जल संवर्धन और संरक्षण के लिए प्रेरित करें। उप संचालक उद्यान पीएस बडोले ने बताया कि यह दल राज्य पोषित योजना वर्ष 2024-25 के अंतर्गत राज्य के बाहर पांच दिवसीय भ्रमण पर भेजा गया है। उद्यानिकी तथा खाद्य प्रसंस्करण विभाग सागर से एकीकृत बागवानी कुशम मिशन एवं राज्य योजना अंतर्गत राज्य के बाहर पांच दिवसीय कृषक प्रशिक्षण सह भ्रमण के लिए 76 कृषकों का यह दल



प्रयागराज, अयोध्या, प्रतापगढ़, लखनऊ के लिए रवाना किया गया है। सागर के समस्त विकासखंडों के कृषकों को प्रशिक्षण में आंवला, एवोकाडो, ड्रैगनफ्रूट, आम की उन्नत तकनीक से खेती, उद्यानिकी की नवीन तकनीक, हाइड्रोपोनिक्स एवं माइक्रोग्रीन्स सब्जियों की उन्नत खेती हेतु शासकीय यूनिवर्सिटी, प्रक्षेत्र, कृषि विज्ञान केंद्र एवं उन्नत कृषकों के खेतों का भ्रमण करवाया जाएगा। भ्रमण में कृषकों को योजना के

उद्देश्यों की पूर्ति एवं किसानों को उद्यानिकी तकनीकी हस्तोत्तरण हेतु कृषकों को उद्यानिकी की आधुनिक एवं नवीनतम तकनीकों का अवलोकन एवं विशेषज्ञों से जानकारी उपलब्ध कराई जाएगी। भ्रमण के दौरान कृषकों को सागर सेवसर्वप्रथम प्रयागराज ले जाया जाएगा जहां स्थानीय कृषकों के बगीचों का अवलोकन, प्रयागराज कृषि संस्थान में प्रक्षेत्रों का भ्रमण एवं प्रशिक्षण, वैज्ञानिकों/विशेषज्ञों से चर्चा एवं परामर्श किया जाएगा। प्रतापगढ़ में

पुष्पांजली आंवला उत्पाद व आंवला पौधों प्रक्षेत्रों का भ्रमण, अयोध्या में नरेन्द्र कृषि विश्व विद्यालय अयोध्या, कुमार गज प्रक्षेत्र का भ्रमण एवं फलों का अवलोकन/प्रशिक्षण, वैज्ञानिकों/विशेषज्ञों से चर्चा की जाएगी। इसी प्रकार लखनऊ में निर्देशक केन्द्रीय उष्णकटिबंधीय उद्यानिकी अनुसंधान केन्द्र रहमान खेड़ लखनऊ में स्थित उद्यानिकी की आधुनिक एवं नवीनतम तकनीकों का अवलोकन एवं विशेषज्ञों से चर्चा की जाएगी।

सिविल डिफेंस वालंटियर, रिटायर्ड पुलिसकर्मी द्वारा आयोजित किया गया ड्रिल

आगजनी, बमबारी जैसी आकस्मिक स्थिति से बचाव के लिए किया गया अभ्यास

पुलिस बम निरोधक दस्ता, फायर ब्रिगेड, एम्बुलेंस, आपदा प्रबंधन टीम ने अभ्यास में की भागीदारी

सत्ता सुधार ■ छतरपुर

भारत सरकार एवं मध्य प्रदेश शासन द्वारा आपातकालीन एवं आपदा प्रबंधन जैसी स्थिति में सुरक्षा व्यवस्था को दृष्टिगत रखते हुए सिविल डिफेंस वालंटियर के नामांकन एवं प्रशिक्षण के लिए निर्देशित किया गया है। कलेक्टर पार्थ जैसवाल के निर्देशन में छतरपुर जिले में सिविल डिफेंस वालंटियर्स का प्रशिक्षण निरंतर जारी है। सोमवार को पुलिस लाइन परिसर में डिस्ट्रिक्ट होमगार्ड टीम, एसडीईआरएफ एवं मास्टर ट्रेनरों के नेतृत्व में आकस्मिक स्थिति, आपदा प्रबंधन एवं आपात परिस्थितियों से निपटने के लिए मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। आकस्मिक सायरन बजे, मॉक ड्रिल कार्यक्रम में नाटकी रूप से मिसाइल एवं ब्लास्टिंग, फायर अटैक हुए,



इस आकस्मिक स्थिति में पुलिस बम निरोधक दस्ता द्वारा स्थल पर आकर यंत्रों को निष्क्रिय किया गया। फायर ब्रिगेड टीम ने आगजनी पर नियंत्रण किया। आपदा प्रबंधन टीम ने बचाव

कार्य करते हुए स्थिति को संभाला एवं एंबुलेंस टीम ने आकस्मिक स्थिति में घायल हुए पीड़ितों को शीघ्र अस्पताल ले जाने का अभ्यास किया गया।

बीना के आदित्य वीर ने क्रिकेट में लहराया अपना परचम

सत्ता सुधार ■ बीना/सागर

आईपीएल IPL की तर्ज पर खेले जाने वाली मध्य प्रदेश क्रिकेट लीग MPL में इस वर्ष भोपाल, इंदौर, जबलपुर, चंबल, ग्वालियर के बाद बुदेलखंड बुल्स टीम की टीम शिरकत करने जा रही है जिसमें हाल ही सागर में हुए ट्रायल में आए लगभग 1500 प्रतिभागियों में से सागर जिले के बीना नगर के आदित्य वीर कॉलिंग ने शानदार तेज गेंदबाजी का प्रदर्शन करते हुए सागर क्षेत्र से बुदेलखंड बुल्स टीम में अपनी जगह बनाई है। आदित्य वीर कॉलिंग्स क्रिकेट में अपनी तेज गेंदबाजी के लिए सागर से भोपाल तक परचम लहरा चुके हैं और वर्तमान में 140 किमी की रफ्तार से



गेंदबाजी कर रहे हैं। शीघ्र ही वो भारतीय तेज गेंदबाज आवेश खान के साथ इंदौर के होलकर स्टेडियम में लगे बुदेलखंड बुल्स टीम के कैप में गेंदबाजी करते दिखाई देंगे।

आदित्य के चयन के बाद नगर के खेला प्रेमियों के बीच हर्ष की लहर है व उन्हें शुभकामनाएं प्रेषित करने मित्र, मिली खेल प्रेमी उनके घर शुभकामनाएं देने पहुंचे।

जरा सी बारिश ने नगर में सफाई व्यवस्था की पोल खोल दी



बीना/सागर। सोमवार को गर्मी से राहत देने के लिए बारिश हुई किंतु इस बारिश ने नगर पालिका की सफाई व्यवस्था की पूरी पूरी पोल खोल कर रख दी जगह-जगह सड़कों पर गंदगी भरा पानी देखा गया विशेष रूप से खिरिया वार्ड स्थित नाले के पास स्थिति इतनी दयनीय हो चुकी है कि लोग अपने घरों से बाहर निकलने में संकोच कर रहे हैं करण नाले की

पूरी गंदगी रोड़ों पर आकर जमा हो गई जिससे गंदगी और बदबू के कारण लोगों का बुरा हाल हो गया इस संबंध में खिरिया वार्ड के लोग शिकायत करने के लिए नगर पालिका पहुंचे जहां पर नगर पालिका अध्यक्ष लता सकवार ने तत्काल सफाई व्यवस्था की आदेश दिए वहीं उन्होंने नाली पुनः निर्माण के लिए टेंडर जारी करने के स्टाफ को निर्देश दिए।

