

# अनुगामिनी

बड़े पैमाने पर पर्यावरण पर ध्यान केंद्रित कर रहा भारत : पीएम मोदी

3

अवधेश राय हत्या मामले में मुख्तार अंसारी को आजीवन कारावास

8

## शिक्षा के विकास के लिए सरकार ने शुरु की कई योजनाएं : सीएम

**अनुगामिनी का.सं.**  
गंगटोक, 05 जून। नर बहादुर भंडारी गवर्नमेंट कॉलेज, तादोंग ने 'विश्व पर्यावरण दिवस' के अवसर पर अपना वार्षिक कॉलेज फेस्ट ईस्पायर-23 मनाया।  
मुख्यमंत्री प्रेम सिंह तमांग (गोले) ने भव्य समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में अपनी धर्मपत्नी कृष्णा राई के साथ शिरकत की। कार्यक्रम में वन विभाग के मंत्री कर्मा लोडे भूटिया, विधायक जीटी दुंगेल, विधायक सोनम वेनचुंगपा, मुख्यमंत्री के राजनीतिक सचिव जैकब खालिंग, प्रधान सचिव आर तेलंग और अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। कार्यक्रम की शुरुआत मुख्यमंत्री के स्वागत में राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) द्वारा गार्ड ऑफ ऑनर से हुई।  
कार्यक्रम के एक भाग के रूप में पौधरोपण अभियान भी आयोजित किया गया। मुख्यमंत्री ने अपनी धर्मपत्नी के साथ पौधा लगाया। इस अवसर पर वन विभाग के मंत्री कर्मा लोडे भूटिया और अन्य गणमान्य लोगों ने भी विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधरोपण किया। मुख्यमंत्री प्रेम सिंह तमांग (गोले) ने अपने संबोधन में एनबीबीजीसी कॉलेज के इस उत्सव को सफल बनाने के लिए आभार व्यक्त किया।  
'विश्व पर्यावरण दिवस' के अवसर पर उन्होंने 'मेरो रुख, मेरो

संतति' योजना के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि कैसे पौधरोपण प्रदूषण को कम और नियंत्रित करता है इस बारे में लोगों जागरूक करने को और अधिक पौधे लगाने के लिए प्रोत्साहित करता है। उन्होंने कहा कि 100 पेड़ लगाने की पहल 'मेरो रुख, मेरो संतति' की योजना को संशोधित किया गया था। उन्होंने कहा कि यह योजना अब हर नवजात बच्चे के लिए 108 पेड़ लगाने को प्रोत्साहित करेगी।  
इसके अलावा, उन्होंने सभी कॉलेज छात्रों को वार्षिक कॉलेज फेस्ट ईस्पायर-23 में उनकी सक्रिय भागीदारी के लिए बधाई दी। उन्होंने सांस्कृतिक कार्यक्रम में शानदार प्रदर्शन करने वाले छात्रों के उत्साह की सराहना की। उन्होंने इन चार वर्षों में सरकार की ओर से किए गए उल्लेखनीय कार्यों की भी चर्चा की। उन्होंने कहा कि एडहॉक शिक्षकों को 8 साल पूरा होने के बाद नियमित करने को लेकर नीति बनाई गई है।  
उन्होंने राज्य सरकार की विभिन्न योजनाओं के बारे में भी चर्चा की। उन्होंने नर बहादुर भंडारी फैलोशिप जहां इस योजना का उद्देश्य सिक्किम के प्रतिभाशाली और सबसे होनहार छात्रों को दुनिया के शीर्ष 20 विश्वविद्यालयों में उच्च अध्ययन करने का अवसर प्रदान करना है। अपतन फैलोशिप योजना, जो उन

विद्वानों के लिए सहायता प्रदान करती है जो राज्य में उपयोग की जाने वाली किसी भी भाषा में पीएचडी का विकल्प चुनते हैं। इसके अतिरिक्त, उन्होंने एनबीबीजीसी कॉलेज से प्रत्येक वर्ष 5 जून को अपना वार्षिक उत्सव मनाने का आग्रह किया, क्योंकि इस दिन को 'विश्व पर्यावरण दिवस' के रूप में भी मनाया जाता है।  
मुख्यमंत्री ने कॉलेज के लिए एयर कंडीशनिंग सुविधा के साथ एक सभागार बनाने का भी वादा किया और हॉल का नाम ईस्पायर कन्वेंशन हॉल रखने की घोषणा की। उन्होंने प्रथम वर्ष के छात्रों को शिक्षा विभाग और अंतिम वर्ष के छात्रों को मुख्यमंत्री कोष से लैपटॉप उपलब्ध कराने का आश्वासन दिया। मुख्यमंत्री ने आज राज्य सरकार गठन के 4 वर्ष पर किरण छेत्री द्वारा लिखित वृत्तचित्र पुस्तक का विधिवत विमोचन किया।  
वन विभाग के सचिव प्रदीप कुमार ने अपने संबोधन में मेरो रुख, मेरो संतति (माई ट्री, माई चाइल्ड) की हरित पहल पर प्रकाश डाला, जिसकी अवधारणा मुख्यमंत्री द्वारा सिक्किम में प्रत्येक नवजात शिशु के लिए 100 पेड़ लगाने की थी। उन्होंने बच्चे के जन्म के उपलक्ष्य में माता-पिता, बच्चों और प्रकृति के बीच संबंध को मजबूत करने के विचार की सराहना की।



उन्होंने दीर्घकालिक प्रभाव के साथ निःस्वार्थ समर्पण की पहल के रूप में योजना के बारे में अपने दृष्टिकोण से अवगत कराया।  
इसी तरह, उन्होंने सिक्किम को भारत के हरित राज्य के रूप में ब्रांडेड बताया। इसके अलावा, वन विभाग के विजय मंगर और योगिना गुरुंग द्वारा प्रस्तुत एक गीत, मेरो रुख, मेरो संतति पेश किया गया। इसके बाद, योजना के बारे में एक लघु फिल्म साक्षा की गई, जिसमें सिक्किम के युवाओं के लिए एक प्रभावशाली संदेश था। यह मुख्य रूप से एक उच्च-स्तरीय जलवायु परिवर्तन प्रभाव का गठन करने पर ध्यान केंद्रित करना था और इस बात पर जागरूकता फैलाना था कि कैसे अति प्राचीन काल से राज्य प्रकृति के साथ अंतरंग रहा है।  
डॉ देवव्रत पुरोहित, प्राचार्य, एनबीबीजीसी ने अपने संबोधन में

मुख्य अतिथि व अन्य गणमान्य लोगों का स्वागत किया। उन्होंने बताया कि वार्षिक उत्सव ईस्पायर-23 का मुख्य उद्देश्य खेल, संस्कृति और साहित्यिक गतिविधियों जैसे विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्ध और बहुमुखी प्रतिभा दिखाने के लिए एक अवसर और एक मंच देना था। इसके अतिरिक्त, उन्होंने एनएसी से मान्यता प्राप्त होने वाले राज्य के पहले कॉलेज के रूप में प्रकाश डाला, जिसने हाल ही में ग्रेड बी++ क्रेडेंशियल के साथ दूसरा चक्र पूरा किया है। उन्होंने महाविद्यालय परिसर के पुनर्निर्माण के लिए वित्तीय सहायता प्रदान करने के लिए मुख्यमंत्री का आभार भी व्यक्त किया। इस अवसर पर सांस्कृतिक कार्यक्रम भी पेश किए गए। इस अवसर पर विभिन्न प्रतियोगिता के विजेताओं को भी सम्मानित किया गया।

## प्रकृति के साथ सद्भाव में जीवन जीना आवश्यक : राज्यपाल आचार्य

**अनुगामिनी का.सं.**  
गंगटोक, 05 जून। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर राज्यपाल लक्ष्मण प्रसाद आचार्य ने विभिन्न कार्यक्रमों में हिस्सा लिया। इस अवसर पर उन्होंने कुपुप (लगभग 13000 फीट) में रोडोडेंड्रोन और सिल्वर फर के पौधे लगाकर पौधरोपण अभियान चलाया। यह सिक्किम के सबसे ऊंचे स्थानों में से एक है। उन्होंने भविष्य की पीढ़ियों के लिए एक स्थायी पारिस्थितिकी तंत्र सुनिश्चित करने के लिए वन क्षेत्र को पुनर्स्थापित और विस्तारित करने का संदेश देने के लिए इस कार्यक्रम में हिस्सा लिया।  
इससे पहले उन्होंने सोप्चू चू में एक जल संचयन तालाब का उद्घाटन किया जो स्थायी जल प्रबंधन को बढ़ावा देने और भविष्य की पीढ़ियों के लिए जल संसाधनों की उपलब्धता सुनिश्चित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। आजादी का अमृत महोत्सव के मौके पर, राज्यपाल आचार्य ने जैव विविधता को संरक्षित करने के लिए उच्च ऊंचाई वाली कुपुप झील में ब्राउन ट्राउट मछली पालन का शुभारंभ किया। लगभग 75 साल पहले 12वें मिवांग डेनजोंग छोग्याल पाल्डेन थोंडुप नामग्याल ने जम्मू और कश्मीर से मेमेंचू झील में ब्राउन



ट्राउट लाकर छोड़ा था। विश्व पर्यावरण दिवस पर गवर्नर रेंचिंग स्थायी जलीय कृषि प्रथाओं को बढ़ावा देती है, प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण करती है और स्थानीय अर्थव्यवस्था को मजबूत करती है। इसके बाद, राज्यपाल ने नाथुला पहुंचने पर वहां तैनात भारतीय सेना के अधिकारियों और जवानों के साथ बातचीत की और उनके द्वारा प्रदर्शित समर्पण, वीरता और पेशेवराणा अंदाज की सराहना की। उन्होंने इन सैनिकों की जबरदस्त प्रतिबद्धता के लिए उनकी प्रशंसा की, जो देश और इसके नागरिकों की रक्षा के लिए स्वेच्छ से अपनी नींद और आराम का त्याग करते हैं। उन्होंने यह भी कहा कि हमारी सेना निस्वार्थता और समर्पण के सच्चे सार का उदाहरण देती है, राष्ट्र प्रथम रखती है और देश की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए अपार बलिदान देती है।

राज्यपाल ने स्थानीय ग्रामीणों के साथ सकारात्मक संबंधों को बढ़ावा देने के लिए भारतीय सेना की प्रतिबद्धता की सराहना की। उन्होंने लोगों की जरूरतों और आकांक्षाओं को समझने के साथ-साथ सामुदायिक चिंताओं को दूर करने में उनकी सक्रिय भागीदारी को समझने में सेना के प्रयासों को मान्यता दी। ऐसे कई उदाहरणों पर उन्होंने प्रकाश डाला जहां भारतीय सेना ने प्राकृतिक आपदाओं, दुर्घटनाओं और अन्य विभिन्न आपात स्थितियों के दौरान आवश्यक सहायता प्रदान की है। राज्यपाल ने कहा कि जेएन रोड, सिक्किम में हाल ही में हिमस्खलन और ओडिशा में हुई दुखद ट्रेन दुर्घटना जैसे महत्वपूर्ण स्थितियों में उन्होंने अपने कार्यों से लोहा मनवाया है।  
उन्होंने विश्व पर्यावरण दिवस पर कुपुप (शेष पृष्ठ ०३ पर)

## एसकेएम ने घोषणापत्र का एक भी वादा नहीं किया पूरा : पवन चामलिंग

**अनुगामिनी का.सं.**  
गंगटोक, 05 जून। पूर्व मुख्यमंत्री तथा एसडीएफ अध्यक्ष पवन चामलिंग ने यह कहते हुए एसकेएम सरकार की आलोचना की है, एसकेएम पार्टी ने सरकार बनने के सौ दिनों के भीतर राज्य विधानसभा में लिम्बू-तमांग के लिए सीट आरक्षण करेगी, लेकिन चार साल बीत जाने के बाद भी उसने अपना वादा नहीं निभाया है। उन्होंने कहा कि एसकेएम सरकार ने न केवल सिक्किम के लोगों बल्कि देवताओं के साथ भी विश्वासघात किया है।  
उन्होंने आज राजधानी के इंदिरा बाईपास स्थित पार्टी मुख्यालय में एक जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि एसकेएम पार्टी ने अपने चुनावी घोषणा पत्र को गीता, बाइबल और दोमांग का दर्जा देकर इसकी शपथ ली थी। हालांकि, सरकार में आने के इतने सालों में उन्होंने घोषणा पत्र में लिखा एक भी वादा पूरा नहीं किया है।

एसडीएफ अध्यक्ष पवन चामलिंग का कहना है कि एसकेएम सरकार सभी मामलों में केवल बहाना बनाती है और पिछली सरकार ने ऐसा नहीं किया और वैसा नहीं किया कहकर अपनी जिम्मेदारी से भागती है। पवन चामलिंग ने कहा कि पिछली सरकार ने क्या किया या क्या नहीं किया, इस बारे में बात करने के लिए सिक्किम के लोगों ने एसकेएम पार्टी को सत्ता में नहीं लाया है। उन्होंने इसे चुनावी घोषणापत्र में किए गए वादों को पूरा करने के लिए भेजा है।  
उन्होंने मुख्यमंत्री प्रेम सिंह तमांग से सवाल करते हुए कहा कि पिछली सरकार ने सभी गलत काम किए जबकि आपकी सरकार ने चार साल में सब कुछ ठीक किया। इसके साथ ही उन्होंने व्यंग्य करते हुए कहा कि जब भी वे किसी सामाजिक कार्यक्रम में शामिल होने के लिए जाते हैं, एसकेएम पार्टी के समर्थक गो बैक का नारा लगाते हैं। पवन चामलिंग ने कहा, वे मुझे गो बैक



कहते हैं। अगर मैं वापस जाता हूँ तो मैं मितोकगांग पहुंचूंगा। लेकिन क्या वे जानते हैं कि अगर सिक्किम के लोग अपने नेता (मुख्यमंत्री प्रेम सिंह तमांग) को वापस भेज देंगे तो वे कहाँ जाएंगे।  
पवन चामलिंग ने अपने भाषण के दौरान मौजूदा एसकेएम सरकार पर कई तरह के आरोप लगाए। उन्होंने एसकेएम सरकार को 40 फीसदी कमीशन खाने वाली सरकार भी करार दिया। उनके मुताबिक मौजूदा सरकार हर काम के लिए 40 फीसदी कमीशन रखती है। उन्होंने कहा कि वर्तमान सरकार

लोगों के अधिकारों की सुरक्षा करने में विफल रही है। यह सरकार केंद्र से यहां के लोगों के लिए आने वाला बजट भी खा जाती है। पवन चामलिंग ने कहा कि एक सच्चा नेता लोगों के अधिकार और भविष्य को बेचकर पैसे नहीं खाता है। मुख्यमंत्री आज जो भी पैसा और वाहन बांट रहे हैं, वह सिक्किम के अधिकारों को बेचकर लाया गया पैसा है।  
इसके साथ ही पवन चामलिंग ने आज यह भी दावा किया कि राज्य में मुख्यमंत्री से भी बड़ा एक और मुख्यमंत्री (शेष पृष्ठ ०३ पर)

## बीजेपी ने पर्यावरण दिवस पर राज्यभर में आयोजित किए विभिन्न कार्यक्रम

**अनुगामिनी का.सं.**  
गंगटोक, 05 जून। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर आज भारतीय जनता पार्टी की ओर से प्रदेश भर में वृहद पौधरोपण कार्यक्रम के साथ-साथ स्वच्छता अभियान चलाया गया।  
केंद्र में भाजपा सरकार के 9 साल पूरे होने के उपलक्ष्य में चल रहे महीने भर के कार्यक्रम के तहत पार्टी आज और कल दो दिन विभिन्न स्तरों पर विशेष उत्साह के साथ पर्यावरण दिवस मना रही है।  
इस बीच, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष डॉ एम चुबा एओ, जो सिक्किम के दौरे

पर हैं, ने पार्टी विधायक श्री वाईटी लेख्खा की उपस्थिति में नामचेबुंग निर्वाचन क्षेत्र के निमटारा में पौधरोपण अभियान में भाग लिया। अभियान में स्थानीय युवाओं के साथ-साथ पार्टी कार्यकर्ता भी शामिल हुए।  
इसी तरह पार्टी उपाध्यक्ष अर्जुन राई के नेतृत्व में नामची के असांगथांग में व्यापक पौधरोपण एवं सफाई अभियान चलाया गया। साथ ही प्रदेश के सभी विधानसभा क्षेत्रों में स्थानीय नेताओं के नेतृत्व में पौधरोपण, सफाई अभियान, जल स्रोतों की सुरक्षा आदि कार्यक्रमों



का आयोजन कर अपने-अपने तरीके से पर्यावरण दिवस मनाया गया।  
पार्टी कल राज्य में विभिन्न

स्थानों पर पर्यावरण संरक्षण कार्यक्रम भी करेगी। यह जानकारी प्रदेश भाजपा की ओर से एक प्रेस विज्ञप्ति जारी कर दी गई है।

नागालैंड स्टेट लॉटरीज

# डियर सरकारी लॉटरी

टिकट मूल्य ₹500

## डियर 500 बय-मंथली लॉटरी

90 दिनों का 10.06.2023 शाम 6 बजे से

### गारंटीड प्रथम पुरस्कार ₹2.50 करोड़

दूसरा पुरस्कार ₹1 करोड़ (₹10 Lakhs x 10 Prizes)  
Seller Prize Amount : ₹ 1,00,000\*  
Sub-Stockist Prize Amount : ₹ 50,000\*

तीसरा पुरस्कार ₹50 लाख (₹5 Lakhs x 10 Prizes)  
Seller Prize Amount : ₹ 50,000\*  
Sub-Stockist Prize Amount : ₹ 20,000\*

कई अन्य आकर्षक पुरस्कार जीतें

Rank	Prize Amount for Winners ₹	Prize Amount for Sellers ₹	Prize Amount for Sub-Stockist ₹
1	2,50,00,000	20,00,000	5,00,000
2	10,00,000	1,00,000	50,000
3	5,00,000	50,000	20,000
4	9,000	300	-
5	5,000	200	-
6	2,000	100	-

\*TDS 5% applicable on Sellers & Sub-stockists prize amount (Section 194G)

प्रथम पुरस्कार केवल बिक्री की गयी टिकटों में से ही निकाली जायेगी।  
Seller Prize Amount : ₹ 20 Lakhs\*  
Sub-Stockist Prize Amount : ₹ 5 Lakhs\*

WATCH LIVE DRAW in YOUTUBE

### ₹5 करोड़ के हालिया विजेता

DEAR LOHRI	DEAR DIWALI KALI PUJA	DEAR DIWALI SPECIAL	DEAR DURGA PUJA	DEAR CHRISTMAS & NEW YEAR
Mr. MUKESH SHARMA Draw Date: 16.01.2023 Ticket No. 464600	Mr. SUMAN DASMAHANTA Draw Date: 25.10.2022 Ticket No. 35290	Mr. RUDRA PRATAP MAHANTY Draw Date: 22.10.2022 Ticket No. 5 824824	Mr. SUDIIP MAITY Draw Date: 08.10.2022 Ticket No. 44343	Mr. ATTAR SINGH Draw Date: 01.01.2022 Ticket No. 76485

For Tickets & Trade Enquiries, Call : 86370 06281 / 82923 49392 (SIKKIM)









# हेयर स्पा बालों में डाले जान



**प्रदूषण, धूल-मिट्टी और तनाव बालों की जड़ों को नुकसान पहुंचाते हैं और बाल बेजान होने लगते हैं। ऐसे में जब बालों को देखभाल ठीक से नहीं होती तो उनसे संबंधित तमाम समस्याएं पैदा हो जाती हैं मसलन डैंड्रफ, बालों का गिरना, बेजान और दोमूँहे होना। जिस प्रकार त्वचा को पोषण देने के लिए क्लीजिंग, टोनिंग, मॉयस्चराइजिंग और कंडिशनिंग की जखत होती है उसी प्रकार बालों को भी विशेष देखभाल की जखत होती है। दूसरी अहम बात है बालों के लिए उपयोगी और उचित हेयर केयर प्रोडक्ट का इस्तेमाल। अलग-अलग प्रकार के बालों के लिए अलग तरह के हेयर प्रोडक्ट्स की जखत होती है। गलत प्रोडक्ट के इस्तेमाल से सिर की त्वचा और बालों को हानि पहुंच सकती है।**

इसके अलावा बालों को नियमित रूप से साफ करना भी जरूरी है ताकि सिर की त्वचा पर जमा अतिरिक्त तेल और फॉलिकल्स साफ हो जाएं। मृत कोश भी निकल जाएं और बालों को विकसित होने के लिए जरूरी पोषण मिल सके। बालों से जुड़ी समस्याओं को दूर करने के लिए हेयर स्पा एक बेहतर और आधुनिक उपाय है।

और सी के साथ कैल्शियम और कार्बोहाइड्रेट की विशेष जखत होती है और यह सभी आपके आहार में शामिल होना जरूरी है। हेयर स्पा ट्रीटमेंट बालों की कसम को ध्यान में रखकर किया जाता है। किस तरह के बाल और किस समस्या को कैसे ट्रीटमेंट की जखत है यह एक्सपर्ट आपको पहले ही बता देते हैं। इसमें एक इलेक्ट्रॉनिक मशीन स्कैल्प एनेलाइजर के जरिये सिर की त्वचा की जांच होती है, जिससे यह पता चल जाता है कि बालों की क्या समस्या है और सिर की त्वचा के पोर खुले हैं या बंद। साथ ही आपको कैसे ट्रीटमेंट की जखत है। इसके बाद डीप क्लीजिंग, हेयर पैक, हेयर ऑयल, सक्शन मशीन का इस्तेमाल किया जाता

**हेयर स्पा**  
इसमें बालों से जुड़ी विभिन्न समस्याएं जैसे तैलीय बाल, डैंड्रफ, फंगल इन्फेक्शन, बालों का झड़ना, डीप स्टैंड कंडिशनिंग ट्रीटमेंट आदि का उपचार किया जाता है। बालों पर आपके खानपान का बहुत प्रभाव पड़ता है। हेयर स्पा ट्रीटमेंट के दौरान आपके दैनिक आहार पर विशेष ध्यान दिया जाता है।

स्वस्थ बालों के लिए विटामिन ए, बी

## इस मौसम में मन को भाएं कॉटन साड़ियां

साड़ियां परंपरागत भारतीय परिधान है जो महिलाओं को सौम्य, सुंदर और शालीन छवि प्रदान करता है। बात गर्मियों की हो तो इस मौसम में कॉटन साड़ियों से बेहतर विकल्प नहीं। मार्केट में इन दिनों कॉटन साड़ियों की बेहतरीन वैरायटी मौजूद है



समरसोजन में हर महिला की यह चाहत होती है कि वह कुछ ऐसा पहनें जो उसे सौम्य और सुंदर दिखाने के साथ-साथ उसके लिए आरामदायक भी हो। इसलिए इस सोजन में कॉटन साड़ियों से बेस्ट कोई दूसरा ऑप्शन ही नहीं सकता। खासतौर से शादीशुदा महिलाएं, जो अमूमन साड़ियां पहनना ही पसंद करती हैं। ऐसे में आप एक बार कॉटन साड़ियों को जरूर ट्राई करें। इन दिनों मार्केट में काफी कलरफुल, कई वैरायटीज और प्रिंट्स में कॉटन साड़ियां मौजूद हैं। इन्हें पहनकर आप सिर्फ भीतरी ही नहीं बाहरी तौर पर भी कूल लगेंगी।



खासतौर से शादीशुदा महिलाएं, जो अमूमन साड़ियां पहनना ही पसंद करती हैं। ऐसे में आप एक बार कॉटन साड़ियों को जरूर ट्राई करें।

से बता रही हैं कि कौन-सी साड़ियां इन दिनों ट्रेंड में बनी हुई हैं-

### ऑरगेंडी साड़ियां

इस सोजन में आप एक बार प्लेन ऑरगेंडी साड़ियां पहन कर जरूर देखें। लाइट मैटीरियल से बनी होने के कारण ये समर सोजन के लिए एकदम परफेक्ट हैं। वैसे ऑरगेंडी में प्लेन साड़ियों के लिए भी ढेरों ऑप्शन मौजूद हैं। यह कई सारे कलर और फैब्रिक में मार्केट में उपलब्ध है। डिजाइनर ऑरगेंडी साड़ी में बॉर्डर वाली साड़ी ट्राई करें, यह आपके लुक को सोबर और एलीगेंट बनाती है।

### प्रिंटेड साड़ियां

डेली विवर और ऑफिस विवर के लिए प्रिंटेड कॉटन साड़ियां भी काफी चलन में हैं। प्रिंटेड साड़ियों में आजकल कई वैरायटी मिलती हैं। खासकर दो शेड की कॉटन साड़ियां बेहतरीन लुक देती हैं। इसके अलावा प्लेन साड़ी में प्रिंटेड पल्ला भी आपको ग्रेसफुल लुक देता है।

### तांत साड़ियां

पश्चिम बंगाल की तांत साड़ियां अपने ग्रेसफुल लुक, चौड़े और अट्रैक्टिव बॉर्डर, बूटीदार डिजाइंस की वजह से देशवदेश में काफी पॉपुलर हैं। वैसे तो यह हर सोजन में काफी डिमांड में रहती हैं लेकिन गर्मियों के मौसम में इनकी लोकप्रियता काफी बढ़ जाती है। स्कूल-कॉलेज की टीचर्स या प्रोफेसर हों या फिर वर्किंग वुमेन, सभी की यह पहली पसंद बनती जा रही है। प्योर कॉटन के अलावा पार्टीवियर में भी तांत सिल्क की साड़ियां बेहद चलन में हैं।

### चंदेरी कॉटन साड़ियां

चंदेरी कॉटन साड़ियां अब सिर्फ आम महिलाओं की पसंद बनकर ही नहीं रह गयी हैं, बल्कि बॉलीवुड स्टार्स भी इसका प्रयोग अपनी फिल्मों में जमकर कर रहे हैं। वैसे चंदेरी कॉटन और सिल्क दोनों ही फैब्रिक में काफी पसंद की जाती हैं। पारंपरिक चंदेरी डिजाइन में नाचता हुआ मोर, झाड़ू पल्लू, चंदेरी बूटी, पट्टेला बूटी से सजी साड़ियां मार्केट में उपलब्ध हैं। साथ ही साथ आपको मार्केट में चंदेरी कॉटन और सिल्क पर बाघ, बटिक, दाबु और डिस्वाज प्रिंट की साड़ियां भी आसानी से मिल जाएंगी।

हैं। स्कैल्प एनेलाइजर की सहायता से यह जाना जाता है कि अगर फंगल इन्फेक्शन है तो वह किस तरफ ज्यादा है और डैंड्रफ खड़ी है या तैलीय। कहीं आपको ज्यादा तनाव या सिरदर्द तो नहीं होता है, इन सभी बातों की सही-सही जानकारी एक्सपर्ट को देनी जरूरी होती है ताकि ट्रीटमेंट का पूरा लाभ मिल सके।

### तरह-तरह के स्पा

बालों से जुड़ी हर प्रकार की समस्या को दूर करके उन्हें स्वस्थ और उनके टेक्सचर को मजबूत बनाती हैं। हर स्पा में अलग-अलग मसाज दी जाती है।

### मॉयस्चराइजर बूस्ट

प्रदूषित वातावरण धूल-मिट्टी, खराब मौसम, ब्लो ड्रायर्स और स्ट्रेनिंग प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल से होने वाले नुकसान को दूर करने के लिए मॉयस्चर बूस्ट हेयर थेरेपी का प्रयोग किया जाता है। इस थेरेपी में मिल्क प्रोटीन और पैथेनॉल कॉम्प्लेक्स से युक्त प्रोडक्ट का प्रयोग किया जाता है, जो सिर की त्वचा को प्राकृतिक नमी भी प्रदान करता है और नमी के संतुलन को बनाने में मदद करता है।

### एक्स्ट्रा केयर

को स्टाइल में रखना आज की जखत है। लेकिन स्टाइल के लिए बालों को तमाम रसायनों और तकनीकी

प्रक्रियाओं से गुजरना पड़ता है, जो उन्हें कमजोर बना देते हैं। एक्स्ट्रा केयर हेयर स्पा ऐसे बेजान और कमजोर बालों को पोषण देने के लिए किया जाता है। यह प्रोटीन और सिलिकॉन ऑयल के नए मिश्रण से तैयार किया जाता है, जो बालों को मजबूत और चमकदार बनाने में मदद करता है।

### स्मूद एंड सॉफ्ट

यह स्पा सिर की त्वचा को पोषण देकर उसे नर्म मुलायम बनाने के साथ ही बेजान बालों में जान डालता है। उनकी उलझन को आसानी से दूर करता है। यह बालों को मजबूत बनाता है।

### डैंड्रफ कंट्रोल

अपने नाम के अनुसार यह स्पा डैंड्रफ की समस्या से निजात दिलाने में मदद करता है। इस थेरेपी में ऑक्टीपिरॉक्स मौजूद है जो स्की से मुकाबला करने के लिए सबसे असरदायक होता है। इससे सिर की त्वचा लंबे समय तक स्वस्थ और साफ रहती है।

### ग्रोथ एनहेंसिंग

यह स्पा बालों की जड़ों के मेटाबॉलिज्म को ऊर्जा प्रदान करता है और उसे संचालित करता है। जिससे बालों की ग्रोथ अच्छी होती है। साथ ही बालों के असमय सफेद होने की समस्या से भी बचाता है।

# बनें आदर्श माता-पिता

आधुनिक दौर में बच्चों को संभालना और उनका सही मार्गदर्शन करना काफी मुश्किल होता जा रहा है। पैरेंट्स के लिए यह चैलेंज बन गया है। यदि बच्चों को समझदारी से हैंडल न किया जाए तो उनके दिलोदिमाग पर बुरा असर हो सकता है। यदि आप चाहते हैं कि आपके बच्चे अनुशासित, जिम्मेदार और सबकी आंखों का तारा बनें और आप आदर्श माता-पिता कहलाएं तो आजमाएं ये टिप्स



- बच्चों की सभी बातों में मीन-मेख न निकालें और न ही बात-बात में उन्हें रोकें-टोकें। बच्चों को प्यार से समझाएं। उसके दोस्तों के सामने उसे डांटें नहीं, उसे इस बात का बुरा लगेगा।
- जब आपका बच्चा कोई अच्छा काम करे तो उसकी प्रशंसा करना न भूलें। माता-पिता की प्रशंसा बच्चों के अंदर आत्मविश्वास जगाती है और भविष्य में वे और भी अच्छा परफॉर्म करते हैं।
- बच्चों को बचपन से ही 'सारी' और 'थैंक्यू' जैसे शब्दों का प्रयोग करना सिखाएं। घर आए मेहमानों और बड़े-बुजुर्गों का सम्मान करना सिखाएं। अच्छे आचरण के बीज बचपन में ही बोए जा सकते हैं।
- कभी-कभी बच्चों की जिद भी मान लें। जिद करना तो बाल सुलभ स्वभाव है। थोड़ी समझदारी से उसके इस स्वभाव को हैंडल करें तो उसकी यह आदत धीरे-धीरे स्वतः ही कम हो जाएगी।
- आमतौर पर पैरेंट्स बोलते हैं और बच्चों को उनकी बात सुननी पड़ती है। बच्चों को भी बोलने का मौका दें, उनकी बातों को ध्यान से सुनें।

बाल मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, यदि बच्चों को अपनी बात कहने का मौका दिया जाए तो उन्हें दिशा देना आसान हो जाता है। बच्चों से फ्रेंडली रहें लेकिन एक सीमा तक ही। अपना पैरेंटल अधिकार बनाए रखें और अनुशासन में रखकर बच्चों को जरूरी दिशा-निर्देश दें। दूसरे बच्चों से अपना बच्चों की तुलना न करें। इससे बच्चों में सुपीरियोरिटी कॉम्प्लेक्स या हीन भावना उत्पन्न हो सकती है। हर पैरेंटिंग बच्चा दूसरे से अलग होता है। उसके अच्छे गुणों को उभारना हर माता-पिता की जिम्मेदारी होती है। बच्चों में शुरू से ही शेयरिंग की आदत डालें। उसे अपने खिलौने या चॉकलेट अपने दोस्तों या भाई-बहनों के साथ मिल-बांटकर खेलना खाना सिखाएं। इस तरह वे बचपन से ही सोशल होना सीखेंगे। अपने बच्चों में ईर्ष्या-द्वेष की भावना न पनपने दें, न ही ओवर रिपेक्ट करें। बच्चे अनुशासन घर से ही सीखते हैं। अतः बच्चों को जिम्मेदार और अनुशासित बनाने से पहले स्वयं अनुशासित व जिम्मेदार बनें। बच्चों को अपने पारिवारिक या

आपसी झगड़ों का हिस्सा न बनाएं और न ही उन्हें मोहरे के तौर पर इस्तेमाल करें। बच्चों से बहुत अधिक अपेक्षाएं न करें। अक्सर पैरेंट्स अपनी अधूरी महत्वाकांक्षा बच्चों के जरिए पूरी करना चाहते हैं। इसके लिए वे बच्चों पर दबाव डालते हैं, जो सही नहीं है। बच्चों को अनुशासन सिखाएं, लेकिन उन्हें अनुशासन के दायरे में बांधकर न रखें। अनुशासन के दायरे में बांधकर रखने से बच्चों का समुचित विकास नहीं हो पाता। बच्चों के सामने गाली-गलौज या अपशब्दों का इस्तेमाल न करें और न ही बच्चों के सामने अनावश्यक झूठ बोलें क्योंकि जैसा आप बोलेंगे, उसका प्रभाव निश्चित रूप से आपके बच्चों पर पड़ेगा। बच्चों के लिए भी वक्त निकालें। बच्चों की दिनचर्या में शामिल होना भी बच्चों के संपूर्ण विकास का हिस्सा है।

➤ बच्चों के सवालों या उसकी किसी जिज्ञासा पर उसे डांटकर चुप न कराएं बल्कि समझदारीपूर्वक उसके सवालों का जवाब दें और उसकी जिज्ञासाओं को शांत करें। इससे बच्चा भ्रमित नहीं होगा।

➤ उन्हें इतनी छूट भी न दें कि वे लापरवाह बन जाएं। बच्चों को कोई भी स्वतंत्रता समय से पहले और जरूरत से ज्यादा न दें, ताकि वे चीजों व भावनाओं को कद्र करना जानें।

➤ बच्चों को आत्मनिर्भर बनाना सिखाएं। उसके छोटे-छोटे काम उसे स्वयं करने दें। ऐसा करने से वे बचपन से ही जिम्मेदार और आत्मनिर्भर बनेंगे।

➤ बच्चों की प्रथम पाठशाला उसका घर होता है। अतः अपने बच्चों के सामने सभ्यता से बोलें और अच्छे आचरण करें क्योंकि जैसा आप बोलेंगे और जैसा आचरण आप करेंगे, वैसा ही आपका बच्चा सीखेगा।

इन सब बातों का ध्यान रखकर और उपरीक्त बातों को अपनी और अपने बच्चों की दिनचर्या में शामिल करके आप भी आदर्श माता पिता बन सकते हैं।





